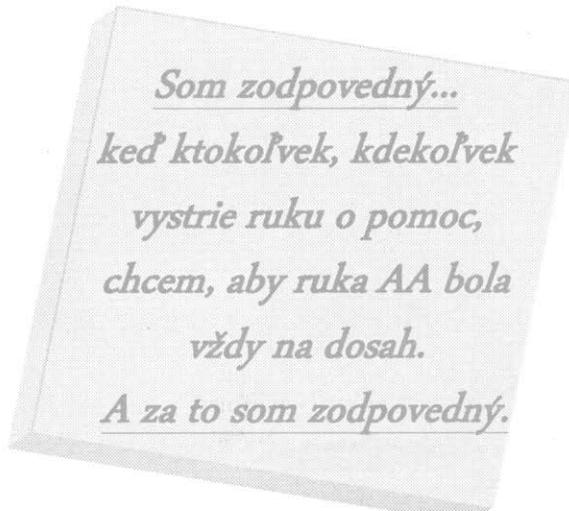


KONTAKTY:

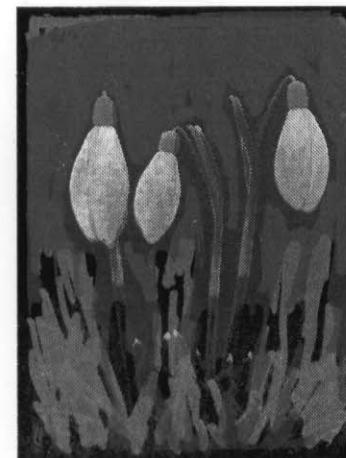
NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príd', radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk.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



PRAMEŇ

1/2012

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

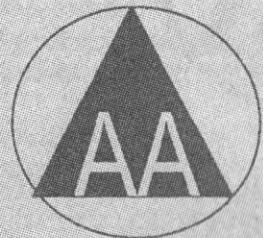


1
0.
P
R
A
M
E
Ň
A
r
o
k
o
v

...naše spoločenstvo dospelo k záveru, že má iba jedno poslanie- odovzdávať posolstvo AA všetkým, ktorí ešte nevedia, že existuje východisko z alkoholizmu.

1
/
2002

PRAMEŇ



Pre členov AA a všetkých ľudí trpiacich závislosťou na alkohole a iných drogách.

Vychádza od apríla 2002

Žiadna sila: To bolo naše dilema. Museli sme nájsť silu, pomocou ktorej by sme mohli žiť a musela to byť sila väčšia, ako my sami.

/ Ako to vidí Bill str.315 /

===== PRAMEŇ ===== 3

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom mužov a žien, 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. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

MOTTO: „AA je viac než súbor princípov; je spoločenstvom alkoholikov v akcii. Mušime niesť posolstvo, lebo ináč sami zoslabneme, a tí, ku ktorým sa pravda nedostane, môžu zomrieť.“

AA COMES OF AGE s.139

Je mi cťou i potešením prihovárať sa vám priatelia pri priležitosti 10. výročia vydávania nášho časopisu. Na úvod by som rád poďakoval a prvemu redaktori Prameňa Emiliu. On je ten alkoholik v akcii spomínaný v motte. Viem koľko úsilia musel vynaložiť od počiatocného nápadu po realizáciu prvého čísla a ďalej na rozvoj časopisu. Ako jeho nasledovník som naskočil už do „rozbehnutého“ vlaku, mohol som čerpať z jeho skúseností a oprieť sa o jeho pomoc. Vďaka patrí aj všetkým ktorí sa akokoľvek podieľali na tvorbe časopisu a aj tým ktorí prispeli svojimi príspevkami.

Často hovoríme, že Prameň je nás poklad, veľa alkoholikov som počul ako rozprávali o tom ako im Prameň pomohol. Sám som jedným z nich. Doteraz mi práca na časopise dáva nesmierne veľa. Preto sa snažím robiť to čo viem, a najlepšie ako viem, aby časopis žil ďalej. Ak Boh dá dúfam že sa dožijem jeho 20-tky (dúfam že už nie ako redaktor ☺). K tomu však treba aby naše AA bolo naozaj spoločenstvom alkoholikov v akcii. A tá jediná naša „akcia“ je nenesenie posolstva k tým ktorí ešte trpia. Sú rôzne spôsoby ako sa to dá robiť. Prameň je jedna z nich. Cez časopis môžeme zdieľať svoje skúsenosti, silu a nádej na našej ceste triezvym životom. Môžeme zdieľať na svoje žitie s krokmi, svoj rast, našu prácu v službe. Tako môžeme v duchu 5. Tradície vrátiť to, čo sme od spoločenstva AA zadarmo dostali my. Preto vás chcem povzbudiť, aby ste v sebe našli dosť odvahy, zodpovednosti aj „akcie“, podeľte sa o svoje skúsenosti. Pomôžete tým iným a aj sebe.

Dovoľte mi aby som na záver poprial Prameňu, aby nikdy nevyschol. Aby s pomocou Božou a vašou „tiekol“ ešte dlho a každé ďalšie jeho číslo bolo kvalitnejšie a lepšie. Prajam mu veľa stálych, verných prispievateľov ako aj dostatok nových.

so želaním duševnej pohody za redakciu

Peter. alkoholik

Na začiatku „Prameňa“ bol „ZDRÓJ“ (Prameň)

V roku 2001 na celoslovenskom zjazde AA v Reváni som sa stretol s početnou skupinou piateľov zo spoločenstva AA v Poľsku. V tom čase som bol iba tri roky triezvy, ale radosť z triezveho života bola vo mne obrovská. Toto stretnutie malo pre mňa neocenieľný význam. Stretol som tam piateľov, s ktorími sa od tej doby stretávam pravidelne, či v Poľsku alebo na Slovensku, ale aj inde v za hranicami. Stali sa pre mňa nesmierne inšpiráciou a doteraz som im vdľačný za pomoc pri mojej ceste triezvym životom. Na tomto zjazde som od nich dostal aj ich časopis ZDRÓJ. Tento časopis ma nesmierne fascinoval a ani dodnes neviem ako zo mňa vyhlíkli slová: „Do roka a do dňa musí byť takýto časopis AA aj na Slovensku.“.

Po návrate domov som bol ešte dlho nabitý priaznivou atmosférou zjazdu a myšlienka na časopis ma neustále sprevádzala a môžem doslova povedať, že som s tým darovaným poľským časopisom chodieval spávať a neustále som uvažoval ako naplním slová, ktoré som povedal. Vďaka tomuto časopisu som urobil osnovu prvého čísla časopisu a prejednal zámer jeho vydávania na vtedajšej Interskupine. Návrh bol priyatý všeobecným súhlasom až na to, že neboli ani peniaze na jeho vydávanie a ani redakčný kolektív. Dodnes si pamätam ako mi Jano z Nitry povedal, bude to dobré, ale pamäтай si, že budeš v tom sám; a mal tvrdú pravdu. Ak sa dnes pozriem späť, v prvom číslе boli moje tri články, článok kňaza, ktorý práve na zjazde v Reváni začal abstinovať, články mojich piateľov z klubu abstinencov v Nových Zámkoch, texty a adresár

skupín. Treba však povedať, že necelých 10 mesiacov po zjazde v Reváni som už niesol prvé číslo časopisu na zjazd do Viedne, kde som ho odovzdal aj našim piateľom z Poľska, ale aj krajanom v Rakúsku, Taliansku, Francúzku, v Nemecku a vo Švédsku. Napriek tomu, že som musel riešiť finančie a malý počet výtláčkov bol ekonomicky neúnosný, prežíval som obrovskú radosť, že sa môj zámer vydaril. Postupne však rástol počet výtláčkov, zvyšoval sa počet článkov z jednotlivých skupín a aj samotná kvalita časopisu. Po dvoch rokoch som konečne mohol povedať, že už nemusím financovať časopis a začal som mať toľko prostriedkov, aby mohlo byť vydané najbližšie číslo. Postupne sa so súhlasom redakcií zahraničných časopisov začali v časopise objavovať preklady, ale aj originálne články anonymných alkoholikov zo zahraničia. Súčasťou časopisu je aj rubrika Al-Anon, čo nám umožňuje vidieť aj pohľad z inej strany.

Som nesmierne vdľačný našim piateľom z Poľska, Nemecka, Rakúska, ale aj z Ukrajiny, Ruska, Bieloruska a Lotyšska, s ktorími sme si vymieňali skúsenosti a vzájomne pomáhali. Hlavne som však vdľačný za články všetkým prispievateľom z našich skupín AA. Jano mal totiž pravdu nielen na začiatku časopisu, ale prakticky po celý čas. Bolo treba vynaložiť veľa úsilia a mnohokrát aj prosieb na zabezpečenie dostatočného počtu článkov, ale nestalo sa, že by časopis za svojich 10 rokov nebol vyšiel v stanovenom termíne.

Toľko o starostiah. Pre mňa však časopis znamenal nesmierny prínos. Mal

som možnosť prvý čítať vaše príbehy a priznám sa, že pri mnohých mi tiekli slzy po tvári. Tematické zameranie na Kroky a Tradície AA umožňovalo čitateľom a mne samotnému postupne hlbšie vidieť do programu AA a zdieľať bohaté a cenné skúsenosti iných anonymných alkoholikov. Pri prekladoch niektorých článkov sme mohli našim čitateľom ukázať hlbšie problematiku AA. V neposlednom rade tento časopis čítalo rádovo niekoľkokrát viac ľudí ako bolo výtlačkov, čo umožňovalo rozsah informácií o AA priniesť širokej verejnosti AA na Slovensku, ale aj v Česku, pretože časť výtlačkov bola expedovaná aj do českých skupín AA.

Snáď najväčšiu radosť mi urobili prípady, keď sa priamo vďaka časopisu podarilo nasmerovať ľudí do AA a oni sú dodnes triezvi. Pamätam si jeden prípad nášho piateľa, ktorý nemal blízko žiadnu skupinu a po celý čas bol časopis jeho druhým členom na mítingu, ktorý ho udržiaval pri triezvosti. Práca na časopise je nesmierne náročná na čas, úsilie aj znalosti. Preto sa priznám, že boli chvíle, kedy som jednoducho s tým chcel prestať. Pri takom mojom poslednom pokuse som sa nesmierne potešíl, keď za mnou prišiel dnešný redaktor časopisu Prameň Peter a povedal mi, že by sa pokúsil pokračovať v mojej práci pri vydávaní časopisu. Preto vo chvíli jeho desiateho výročia mu chcem podčakovať za to, že dnes má časopis desať rokov, pretože nebyť jeho ochoty už časopis od roku 2008 nevychádza. Dodnes si vzájomne pomáhame a to je to jediné, čo môžeme urobiť, aby časopis pokračoval ďalej.

Želám Petrovi a jeho spolupracovníkom veľa úspechov v ďalších rokoch, veľa dobrých a úprimných svedectiev, ktoré dávajú seba samého, nepoučujú, nekritizujú, ale

pomáhajú. Hlavne mu však želám, aby v ťažkých chvíľach sa našiel niekto, ako on v mojom prípade, ktorý povie: Vieš čo, Peter chcem spolupracovať na časopise a možno ak to uznáš za vhodné, raz aj prebrať zodpovednosť za jeho ďalšiu existenciu. Chráňme si tento časopis, je pokladom pre naše AA bez toho, kto ho robí, dajme mu dušu v našich príspevkoch a pomáhajme našimi svedectvami tým, ktorí prišli na cestu triezvosti po nás. Vždy bude platiť ako pomáhaš niekomu, sám sebe pomáhaš.

Želám nášmu časopisu PRAMEŇ, aby nikdy nevyschol a nikdy neprestal vychádzať, pretože vždy tu bude niekto, kto bude potrebovať pomoc.

Emil, alkoholik – bývalý redaktor časopisu

Kto, ak nie? Kto, ak nie ty?

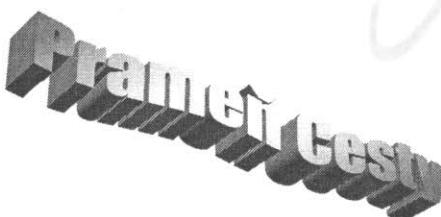
Nedá mi nereagovať na tento Emilov článok... Prameň čítam od kedy poznám AA, jeho myšlienka ma nadchla a veľa som sa z neho v začiatkoch dozvedela. A tak bolo pre mňa také samozrejmé, že v čase, keď sa Emil chystal odovzdať štafetu ďalej, som povedala Petrovi, že ideme do toho, nech to vezme. Viem, koľko času a trpezlivosti stojí celý ten proces, kým si časopis vyzdvihneme v tlačiarni, rýchlo ho prelistujeme a vydýchneme si...

Minulý mesiac som napísala Petrovi mail, že v redakcii Prameňa končím... Dôvody ani súvislosti tu písat' nebudem, dôležité je, že po prečítaní tohto Emilovho

článku to beriem späť. Ak si všetci povieme: "ved' niekto to správí, veď niekto napíše", tak nebude nikdy nič, iba kopu rečí o službe, jednote a šírení posolstva... Kedysi v puberte som čítala knihu od L.Feuchtwangera, ktorej som vtedy vôbec nerozumela, ale pamätam si z nej jedinú vetu - „*Kto, ak nie ty a kedy, ak nie teraz?*“ Veľmi často si na ňu spomeniem.

Ešte by som rada podčakovala tým, ktorí píšu, lebo vedia, prečo je to dôležité. Tým, ktorých požiadam o článok a oni ho napíšu.

Tatiana, priateľ AA
t. č. redaktor Prameň



Jmenuji se Michal a jsem alkoholik, a rád dodávám, jako mnoho kamarádů v AA, vděčný a uzdravující se.

Je pro mě opravdu ctí a radostí psát do jubilejního čísla časopisu Prameň. Svým příběhem se pokusím vyjádřit tu těžko popsatelnou vděčnost, kterou mám s tímto časopisem spojenou.

Už na základní škole jsem byl šéfredaktorem školního časopisu Hamburger, většinou jej dělali deváťáci, ale já se na něm podílel už od sedmé třídy, vždy jsem rád psal a byl jsem tím známý. Do dnes mě dojme, když někdo z této vesnice mě zastaví a vypráví, jak si

vzpomíná na mé povídky, články a básničky, které vycházely i v městském zpravodaji. Dojímá mne to především proto, že pověst spisovatele a básníka jsem celkem rychle zaměnil za odporného opilce, který stále dělá ostudu, spí všude možně po parcích a před hospodami, věčně je dobitý jako kůň a téměř není vidět ve střízlivém stavu. Dnes když už pár let nepiji, si lidé opět vzpomínají i na toho šikovného, hodného chlapce.

Pro mne to má význam především proto, že během posledních roků opilosti jsem skutečně nebyl schopen ničeho, nedovedl jsem číst ani mluvit, koktal jsem a neudržel myšlenku na souvětí, takže psát nepřipadal v úvahu. Děsivé pro mě bylo hlavně to, že tyhle stavy přetrvávali i když jsem několik dní nebo týdnů nepil a já hrozil toho, že už mám trvalé následky a ještě k tomu v té oblasti kde jsem na sebe býval dříve alespoň trochu hrdý.

Proto když jsem přišel do AA a viděl kolik literatury mají, tak se ve mně začala budit ta dávno ztracená naděje, že i alkoholici jsou schopní lidé, kteří se umí vyjádřit, a to jak slovně, tak písemně. Modrá kniha pro mě byla ze začátku docela složitý text, ale snažil jsem se v ní orientovat a hledat. To však bylo až po mě recidivě. První tři měsíce, mi knihy ležely na poličce a prášilo se na ně. To jsem ještě nedával AA tolik šancí a spíše se vracel k těm zadním vrátkům a šance si dávala má nemoc, tím, že mi tvrdila, že nejsem takový alkoholik, ale jiný a zvládnu to. Nezvládl jsem. Naštěstí jsem se vrátil do AA. Teprve dva dny bez alkoholu ještě v naprostou zoufalém stavu mě už kamarádi a kamarádky ze skupiny vezli sebou na akci v Beskydech, kde jsem se poprvé setkal i s Prameňom, kde jej tehdejší šéfredaktor připomínal. Ve své počáteční

euforii a snaze dělat vše jinak a lépe jsem četl vše a tedy i časopis. Pamatuj si, jak mě neskutečně motivovali ty příběhy a zkušenosti lidí, které jsem postupně poznával a kteří mi byli blízcí, věděl jsem, že když to oni dokázali, mohu i já, věřil jsem tomu.

Sehnal jsem si všechny dostupné čísla Prameňa a žasnul nad jeho vývojem, s tehdejším šéfredaktorem jsem byl v kontaktu a hodně mi pomohl při mých začátcích ve Službě v rámci naší skupiny v Brně, kde jsem se zapojoval do spousty aktivit. Vzpomínám, jak jsem se jej celý nervózní ptal, co si myslí o tom, že bychom i my v Česku chtěli takový časopis, bál jsem se, že to bude brát jako konkurenci a že by to tak mohlo i vypadat, to víte, nebyl jsem ještě ani rok střízlivý a měl jsem před sebou spoustu krásných zkušeností a poznání ohledně AA. Napsal mi svou velmi motivující zkušenosť s časopisem, a co vše mu to přineslo a povzbudil nás příslibem případné pomoci. A tak naše redakční parta i přes celkem citelnou nedůvěru od ostatních kolem začala pracovat na vydání prvního čísla českého časopisu, k čemuž došlo v dubnu roku 2009, právě i díky podpoře Prameňa. V následujících časech jsem dost krát žádal o radu a nějakou útěchu a povzbuzení při této velmi vzácné a občas náročné práci. Jako čtenář i jako redaktor vím, že velmi málo členů AA má dostatek sebevědomí nebo zodpovědnosti aby přispěli svou zkušenosť, což je, jak teď již vím, velká škoda pro ně samotné, ale hlavně pro tvůrce a odběratele časopisů.

Co mě osobně nejvíce dala četba a tvorba časopisů je víra. Díky Anonymním alkoholikům a práci na Krocích jsem ji získal do života a učím se ji využívat v každodenních záležitostech a

zodpovědnost za časopis je v tomto pro mne velkou školou, stejně jako zakládání skupin, info mítingů a další Služba. Věřím totiž, že to je to vyjádření vděčnosti za dary, které jsem v našem společenství získal díky tomu, že někdo přede mnou se také snažil předat dál poselství o uzdravení, tak jako je naznamenáno zde:

Dr. Jung řekl
Rowlandovi,

Rowland řekl
Ebbyemu,

Ebby řekl Billovi,

Bill povíděl
Dr. Bobovi,

a někdo konečně řekl mě!

Díky Bohu

Skrze časopis mohu snadno vracet, co jsem dostal zdarma, proto si dovolím vyzvat všechny čtenáře, kteří stále váhají, jestli mají jak přispět, jestli jsou jejich příběh nebo zkušenosť dost dobré, neváhejte! Máme zodpovědnost a i Vaše svědectví může zachránit byť jen jednoho alkoholika, ke kterému se tento časopis dostane. Sám jsem zažil, jak moc mi časopis Prameň a posléze další jako originální *Grapevine*, polský *Karlik* a *Zdroj*, irský *Road Back*, anglické *Share* a *Roundabout*, pomohli a v těžkých chvílích jsem se na ně obracel, tak proč nevyužít

této možnosti a nepodílet se na této vzájemné pomoci v duchu AA?

Kéž by má slova opravdu někoho motivovala, říkám je však příliš často a už se s nimi opakuji a zatím nemohu říct, že by po nich někdo nový poslal do redakce příspěvek, ale jak jsem uvedl výše, mám víru, stále věřím, že se členové AA na Slovensku i v ČR chopí této šance předat co si tak pečlivě střeží.

Nezbývá mi než poděkovat všem odběratelům a hlavně stálým a věrným přispěvatelům, které Prameň i Cesta naštěstí mají a těšit se na nové zkušenosti, Vás, které mi má víra slibuje :-)

Přeji mnoho dalších kvalitních čísel časopisu Prameň a ať se s pomocí Vyšší moci a zodpovědných služebníků dožije dalších výročí.

alkoholik Michal S., Brno

K desiatemu výročiu vzniku Prameňa

Volám sa Andzi a som alkoholik a súčasne aj rovesník „Prameňa“, čo znamená, že v tomto roku budem oslavovať 10.rokov svojho života v triezrosti. Chcem sa s Vami podeliť svojím svedectvom, povedať, akú veľkú úlohu má literatúra AA v mojom triezvení a v tom i náš časopis „Prameň“. Písem náš, pretože ho čítam. AA je všade a vďaka tomu, že je to jazyk srdca, rozumiem tomu, drahí priatelia, čo píšete v tomto našom časopise.

Veľmi ľažko som sa odhodlával k čítaniu literatúry AA. Považoval som to za nepotrebné, pretože mne literatúra nepomôže, hoci som často na mítingoch

počúval ako pomáha iným. Ja som jednoducho neveril tomu, že si môžem niečo pre seba vziať čítaním našej literatúry. Niekedy sa mi chcelo smeriť, niekedy plakať, pretože som si nevedel poradiť s týmto problémom a riešenie bolo jednoduché a mohol som ho nájsť v našej literatúre. Ja som to však nechcel, pretože u mňa to nebude fungovať a nesiahol som po literatúre podľa našej zásady „Daj čas času“, pretože som sa bál práce. Jednoducho, bolo mi takto dobre a tak vyzeralo i moje riezvenie na začiatku mojej cesty.

Moje „ja“ mi nedovoľovalo obrátiť sa na pomoc a neveril som v takú pomoc od iného alkoholika, neveril som v jeho nezáinteresovanosť.

Až keď som tomu porozumel, sklonil krk a SIAHOL SOM, PRETOŽE SOM MUSEL, k našej literatúre AA. Prvá kniha, ktorú som prečítať bola „Uverili sme“. Táto kniha mi pomohla uveriť, že i ja mám šancu na lepší život, až potom neskôršie prišla na rad iná literatúra AA.

Čítanie mi pomáhalo v práci nad programom krokov so sponzorom na mojej ceste k triezrosti. Realizácia tohto programu mi pomohla zmeniť môj život a koncepcie mi dávajú možnosť slúžiť inému alkoholikovi a celému nášmu spoločenstvu AA.

Vďaka tomu, že mám sponzora a sám som sponzorom, sa môžem i nadalej rozvíjať a niesť poslanie tým, ktorí ešte trpia. Chodím do väzenia, do liečební. Tako sa snažím dávať to, čo som sám dostal zadarmo, delím sa so svojím svedectvom, pretože takto nám to odkázali naši zakladatelia Bill i Dr. Bob.

Dnes viem akú veľkú úlohu má literatúra AA na mojej ceste k triezrosti.

Prečítať som celú našu literatúru: „Odvaz to d'alej“, „AA kráča do dospelosti“, „Triezvy život“, „Dr. Bob i dobrí veteráni“. Vždy sa vracam k našej literatúre a nachádzam tam vždy niečo nové pre seba. Čítajúc „Denné zamyslenie“ nachádzam odpovede na drásajúce otázky bežného dňa i odkazy ako mám žiť.

Vďaka našej literatúre sa učím z chyb a mám šancu ich nerobiť, pretože sú to svedectvá vypracované pred viac 77 rokmi našej existencie.

Viem, akú veľkú úlohu, po celú dobu desiatich rokov svojej existencie, zohral a zohráva „Prameň“ tento jednoosobný mítинг, naše svedectvá, s ktorými sa delíme písuc do časopisu „Prameň“. Vďaka nášmu časopisu môžeme dokázať niesť poslanie do nemocníc, väzníc, poradní a všade tam, kde na nás čakajú ešte trpiaci alkoholici. Vďaka nášmu časopisu môžeme realizovať náš hlavný cieľ, o čom hovorí Piata Tradícia.

Určite by Prameň vznikol neskôršie, ale viem, aký veľký kus srdca vložil pri jeho vzniku náš priateľ Emil. Existencia časopisu je vo veľkej miere jeho zásluha, za čo sa mu chcem osobne podčakovať. Viem však, že i súčasná redakcie na čele s Petrom ide dobrou cestou pre napĺňanie hlavného cieľa nášho spoločenstva, ktorý je definovaný v Piatej Tradícii.

Viem a som presvedčený, že náš „Prameň“ bude i nadalej existovať, že sa budeme tešiť z jeho ďalších jubileí, čo nám všetkým želám.

Pozdravujem a ako hovoríme dovidenia na ceste...

Andzi Alkoholik



Tento rok si pripomíname desiate výročie vzniku nášho časopisu Prameň. Mne sa prvé číslo tohto časopisu dostalo do rúk pred dvomi rokmi, keď som začal abstinovať. Od prvej chvíle som si ho oblíbil a stal som sa jeho pravidelným odberateľom a čitateľom. Môžem povedať, že aj rozširovateľom. Zaujal ma svojím obsahom, príbehmi ľudí, s ktorými ma spája láska k čistému, triezvemu životu bez alkoholu a iných drog. V mnohých týchto príbehoch som sa videl aj ja sám. Veľmi oceňujem a vážim si príspevky k daným tématam, ktoré mi pomáhajú napredovať na mojej ceste triezrosti, ale nielen na nej. Je to hodnotný časopis, ktorý mi môže ponúknut' veľa dobrého a užitočného.

Jeho názov „Prameň“ je veľmi výstížný. Vidím v ňom hlboký význam, symboliku. Pre mňa je prameň symbolom osvieženia, života. Tam, kde je prameň - voda, tam je aj život. V Biblia u Izaiáša sa píše „cerpajte vodu s radosťou z prameňov spásy“, ja si to dovolím pozmeniť na „cerpaj s radosťou posilu, osvieženie, radost, múdrost z tohto nášho Prameňa“. Neobávam sa toho, že by mohol raz vyschnúť, ak budem aj ja aspoň kvapkou v tomto prameni. Verím, že tých kvapiek bude čoraz viac.

Chcem sa podčakovať všetkým tým, ktorí stáli pri zrade tohto časopisu a ktorí sa podieľajú na jeho tvorbe dnes a tiež prispievateľom článkov.

Blahoželám a prajem všetko najlepšie.

Rolo - alkoholik

Niekoľko spomienok na staršie čísla Prameňa

Z redakčnej pošty



Vážená redakcia !

Prijmte srdečné pozdravy a tlmočte ich všetkým priateľom v AA na Slovensku. Ked' som dostal posledné číslo „PRAMEŇ-a“ som mal ohromnú radost. „PRAMEŇ“ je pre mňa skutočne niečo zvláštneho. Je to časopis, ktorý dostávam „z cudziny“ a v „cudzej reči“, ktorej aj napriek tomu rozumiem. To samotné je už zvláštnosť. Ten obsah sú zážitky, príbehy a osudy ľudí, ktoré vo mne vyvolávajú pocity, ktoré sú mi známe, hoci sa to odohráva veľmi ďaleko a pre mňa u celkom „neznámych“ osôb.

Je to niečo nádherného vedieť, že prakticky na „celom“ svete má človek priateľov, s ktorími si napriek tým všetkým bariéram rozumie a spolučíti. V tejto súvislosti chcem zdôrazniť, že nie som šťastný, pretože som alkoholik, ale som nesmierne šťastný, pretože dnes viem, že ním som. Od tej chvíle, keď som tento fakt pochopil, sa mi darí stále lepšie. Pochopil som, že to nie je žiadna hanba byť chorý, ale hanba je to vedieť, a nič proti tomu neurobiť. To ďalšie, čo som pochopil je, že musím môj stály, nezmyselný, ale predovšetkým beznádejný boj proti niečomu, na čo moja vôľa a sily nestačia, ukončiť a ochotne kapituloval.

Normálne znamená kapitolácia porážku, mne však táto kapitolácia priniesla to najkrajšie víťazstvo, ktoré som si nedokázal ani predstaviť. Ked' sa zamyslím nad tým, kol'ko životnej energie som vlastne nezmyselne znehodnotil, tak mi aj dnes naskočí z toho husia koža. Ked' si však dnes uvedomím a priamo na sebe cítim, kol'ko energie a elánu mám v sebe, tak viem, že existujú zázraky, ktoré v žiadnom prípade nie sú dielom „človečím“. Ak som „vtedy“, na konci mojich síl, videl ako jediné východisko z otriasnej situácie vziať si život, tak je to skutočne zázrak, že som ešte tu, naviac ešte šťastný a spokojný. Dnes viem, že keby som žil ešte sto rokov a telesne deň zo dňa bol slabší, z mojej „duševnej“ energie mi neubudne nič. Naopak, s každými 24 hodinami mi pribudne. Niekedy mi to pripadá, ako keby som žil v nejakej rozprávke a našiel „prameň“ životného elixíru. V skutočnosti však viem, že nejde o žiadnu rozprávku, ale o život, ktorým sa pohybujem na jednej spoločnej ceste s mnohými inými priateľmi v správnom smere a za pomoci zrozumiteľných značiek. Myslím tým 12 Krokov a 12 Tradícii AA. Je to skutočne nádherný pocit vedieť a byť si istý, že kráčaš správnym smerom a máš v každej situácii a potrebe po ruke pomoc. Aj to tempo je priateľné, netrvá viac ako 24 hodín. Ale to najvzácnejšie a najdôležitejšie pre mňa je tá skutočnosť, že dnes sa môžem sám deliť o moje vlastné skúsenosti, silu a vieri s inými a pomáhať tým, ktorí pomoc potrebujú. Od samého začiatku mojej spolupatričnosti v AA sa snažím vykonávať s ochotou a radosťou hocijakú službu pre AA. Pritom je to jedno, akú službu vykonávam, či je to varenie kávy, umývanie riadu,

pokladník, hovorca skupiny alebo hovorca viac skupín, alebo spoluprácu AA s nemocnicami. Skúsenosti a informácie z rozhovorov s lekármi, terapeutmi, ale aj s „chorými“ a ich príbuznými sú prakticky neopísateľne vzácný „poklad“. Pre mňa je to o to cennejšie, že tu v Brémach sa momentálne zriaďuje úplne nová cesta k liečbe „závislých“ a „psychických“ chorých ľudí. Sú to dve úplne odlišné oblasti, čo sa týka choroby a liečenia, ale aj napriek tomu sú spoločné body, ktoré tieto cesty križujú. Pre tieto nové zariadenia sa snažím na pranie lekárov za pomoci mojich priateľov z AA zakladať nové skupiny AA, čo veľmi uľahčuje začiatok liečenia.

Som šťastný, že som pochopil, že to nebola moja vôľa, moja sila, ale viera, ktorou som sa dostať vďaka niečomu „Vyššiemu“ a silnejšiemu ako ja sám. Vďačne a spokojne sa snažím prežiť každý deň, 24 hodín v klúde a v mieri sám so sebou a s mojím okolím. Na konci každého dňa opäť za všetko podakujem. Zdôrazňujem za všetko !!! Za tie príjemné aj bolestné zážitky, pretože oboje majú veľký význam. Dá sa dokonca povedať, že tie nepríjemné a bolestné sú ešte cennejšie. Pocity, ktoré pritom prežívam, som celé roky nepoznal. Voľakedy som ich utopil v alkohole a tým pádom som nič necítil. Tých pár príjemných som zasa mal príležitosť samozrejme „osláviť“. Takže zasa to bolo všetko bez pocitov. Bez toho, že by som to bol zbadal, ocitol som sa v nejakej tmavej diere, z ktorej som sa sám nemohol vyslobodiť. Naopak, skoro som do nej zatiahol manželku a deti.

Moje veľké šťastie bolo, že som v jednom, zúfalom momente zazrel svetlý lúč, ktorý mi ukázal správnu cestu. Snažím sa neúnavne, aby toto svetlo nikdy

nehaslo. Vďaka Bohu naša cesta s Programom AA nemá nikdy koniec, pretože táto cesta je vlastne násť cieľ.

Jaroslav – alkoholik, Brémy
Prameň 3/2004

Volám sa Marián, som alkoholik, túto vetu vyslovujem týždeň, čo týždeň na mitingoch, už viac ako deväť mesiacov, keď som sa dostať na moje prvé liečenie. Chcel by som napísť zopár viet o mojom predchádzajúcom živote, ak sa to vôbec životom dá nazvať.

Ako každý mladý človek, aj ja som začal piť tak povediac z frajeriny. Časom však tých pohárikov pribúdalo, až kým som zbadal, že ich potrebujem. K tomu sa pridali aj nezhody s rodičmi a v tomto období som prakticky pravidelne pil každý deň. Nezáležalo mi na tom, či idem na aute alebo či mám nejaké povinnosti. Prvý bol vždy alkohol. Veľmi som sa trápil, ťutoval a tým som trápil aj celú svoju rodinu. Vedel so o svojej chorobe. Myslel som, že si s tým sám poradím. Skúšal som piť menej, piť iba pivo, iba víno, nič nepomáhalo. Nakoniec som aj tak vždy dohnal všetko, čo som v období mojich predsačzatí zameškal. Problémy nezmizli, ale boli obyčajne vždy väčšie.

Moje pitie bolo dôvodom nesmierneho utrpenia mojej rodiny, trpela najmä manželka, ktorá ľažko znášala moja psychické týranie. Utrápená bola moja mamka a celá moja rodina. Trpeli však aj moje dve dievčatá, ktorým alkohol bral otca. V práci môj šéf zneužíval môj alkoholizmus, aby mi mohol strpiť život. Minulý rok na jar som znova manželke slúbil, že budem so sebou niečo robiť. Vydržalo to nejaký čas a potom to bolo

ešte horšie. Opäť som zlyhal. Sám som si jednoducho nevedel pomôcť. Dnes už viem, že polovičatosť nikam nevedie.

Nielen ja som hľadal riešenie, hľadala ho aj moja rodina, ktorá bola zo mňa zúfala. Božie cesty pomoci sú nevyspytateľné. Na jednom stretnutí sa môj svokor stretol s redaktorom časopisu „PRAMEŇ“, hovorili o všeličom a okrem iného aj o alkoholizme. Svokor dostal na rozlúčku ako dar posledné číslo časopisu s tým, že ak bude potrebovať pomoc, môže sa hocikedy obrátiť. Od tohto stretnutia prešiel ešte nejaký čas, kým našiel svokor odvahu a vhodnú chvíľu, keď som prišiel opitý z práce a potom, čo som sa trochu vyspal, mi dal časopis a povedal:

„Ak chceš, viem ti pomôcť, ale iba tak, že budeš sám chcieť. Tako to d'alej už nejde.“ Čo som mal robiť, ale myslím si, v tej chvíli som už veľmi chcel. To som však nevedel, že osudné stretnutie sa uskutoční už o necelú hodinu. Pohár sa naplnil v auguste 2005..

Vďaka Bohu som ponúkanú pomoc prijal a ešte v ten istý večer ma svokor zobrajal na aute do susednej dediny dnes už k môjmu piateľovi Emiliovi. Na nič sa ma nepýtal, iba mi rozprával svoj životný príbeh. Hovoril o sebe, ale mne sa v jednom kuse zdalo, že to hovorí o mne. Veľmi som sa čudoval, odkiaľ vie toľko vecí o mne. Všetko to, čo povedal, sa ma veľmi dotýkalo. Potom mi povedal, ako sa z toho dostal. Navrhhol mi liečenie a ja som to napodiv prijal, dokonca som prijal aj doporučenie, aby som aspoň dva týždne bol v ústavnej liečbe.

Na druhý deň som už nastúpil do liečebne. Prvú polovicu liečenia som bol hospitalizovaný a druhú časť

trojmesačného liečenia som dochádzal denne z domu. V hlave mi utkväl ešte jeden zážitok. Asi po dvoch týždňoch pred klubom AA som zbadal môjho piateľa, že prichádza do liečebne. Ked' ma zbadal, usmial sa a povedal mi, že je rád, že ma vidí. Práve som prežíval určitý vnútorný boj a nemôžem povedať, že aj ja som bol rád, že som zavretý v nemocnici. A on je rád, že ma sem dostał. Vtedy nie, ale dnes jeho radost' už chápem.

Na liečení som sa stretol s AA. Musím povedať, že na začiatku som mítingy AA nemal rád, lebo som tam musel hovoriť o sebe. Toto myšlenie som zmenil, keď som sa začal viac zaoberať Krokom a Tradíciami AA.

Tento neľahkou cestou ma sprevádzala moja milovaná manželka, bez ktorej by to išlo oveľa horšie. Môj život sa za deväť mesiacov zmenil o stoosemesať stupňov. Predtým som si hovoril, prečo by som nemal piť, ved' každý pije. Aký zmysel má život bez alkoholu, ved' len s alkoholom sa viem zabávať

Až teraz vidím, ako som sa mylil v svojich predstavách o alkohole, ktorý ma nakoniec zdolal a skoro zničil. Triezvy život sa mi zapáčil. Pred rodinou už nemám žiadne tajnosti. Dokážem sa porozprávať s manželkou, dcérkami, z ktorých mám veľkú radosť. Za toto všetko môžem d'akováta AA.

Život je nevyspytateľný, ani by ma nenapadlo, že sám iba niekol'ko mesiacov triezvy alkoholik, budem môcť pomôcť niekomu inému. Asi po štyroch mesiacoch mojej triezvosti sa obrátili na mňa, či by som nepomohol môjmu piateľovi, ktorému sa vďaka jeho alkoholizmu rúcala rodina. Porozprávali sme sa a opäť som bol

v tej izbe, kde mi piateľ v ten osudný večer pomohol vrátiť sa do života. Tentoraz som to nebola ja, komu adresoval jeho slová. Bol tam človek, ktorý sa na mňa obrátil s prosbou o pomoc. Vďaka Bohu aj on je už pár mesiacov triezvy a jeho rodina je šťastná. Spolu sme sa potom na mítingoch našej skupiny tešili z nového života.

Na záver chcem povedať pári slov o svojom vzťahu k mítingom. Dnes je míting pre mňa sviatkom. Stredu čo stredu sadám do auta (už bez svokra a triezvy) a teším sa na siedmu hodinu večer, keď začína míting. Vďaka Krokom a Tradíciam AA, ktoré na mítingu preberáme, si osvojujem program Anonymných alkoholikov a moja cesta životom nie je súčasťou ľahká, ale viem, čo robím a čo chcem. Má radosť a pokoj v rodine, odišiel som z problematickej práce, viem sa spolu s manželkou postarať o rodinu. Za toto šťastie večer podakujem Bohu a ráno ho prosím o ďalší triezvy deň. Neviem, čo bude zajtra, ale dnes chcem byť opäť triezvy a dobre viem, prečo.

Božie cesty sú skutočne nevyspytateľné, a tak d'akujem Bohu a všetkým, ktorých mi poslal do cest, aby mi pomohli, som rád, že môžem napísat tento článok do časopisu „PRAMEŇ“, ktorý sa mi dostal do rúk a od toho dňa som triezvy. Ďakujem vám všetkým priateľom, ktorých na svojej ceste stretávam, pretože všetci ste mojím prameňom triezvosti.

Marián, alkoholik
Prameň 2/2006



Pomôž dopísať „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholici)

Kto držal v ruke americkú verziu Modrej knihy, mohol si všimnúť, že je v porovnaní so slovenským vydaním dvojnásobne hrubá. Dôvodom je, že americká Modrá kniha obsahuje okrem textu, ktorý je i v slovenskom vydaní, aj osobné príbehy 42 členov AA (tento počet môže byť aj iný, podľa toho o ktoré vydanie ide).

Ludia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu doplnenú o osobné príbehy, sa zhodujú v tom, že tieto príbehy sú nesmiernou pomocou a inšpiráciou. Pri tvorbe slovenskej verzie Modrej knihy sme chceli prekladať i americké osobné príbehy. Z GSO v New Yorku nám však odporučili, aby sme do našej Modrej knihy napísali naše osobné príbehy.

Obraciame sa preto na všetkých členov AA s výzvou. Napíš aj ty svoj osobný príbeh do Modrej knihy. Určite aj práve v ňom nájde niekto trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže osloboodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napísat – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyzprávaný príbeh. Môžeš písat o tom, ako si vyrastal/a, ako si stal/a zavislým/ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorné, zdravotné, pracovne, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojím dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojím 12 krokovým programom v tvojom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princíp anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napísat i pod iným krstným menom a neuvádzať údaje, ktoré by ťa mohli identifikovať.

Modrá kniha bez osobných príbehov alkoholikov, ktorí našli východisko, nie je úplná. Čakáme i na tvoj príbeh.

Môžeš ho poslať na adresu Kancelárie služieb AA s označením „Modrá kniha“:
Kancelária služieb AA,
pri Misijnom dome,
Kalvária 3
949 01 Nitra
E-mail: alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk

SPOMIENKA NA POBYT JOE ANN

**Pane, pre moje dobro,
pomôž mi prejsť týmto dňom...**

V ušiach mi znejú slová piesne „Jeden deň po druhom“, ktoror nádherne spieva Joe Ann z USA, ktorá zanechala v mojom živote obrovskú brázdu. Naplnená mítингová sála s napäťim počúva slová tejto piesne

**Som iba človek, som len žena.
Pomôž mi uveriť tomu,
kým sa môžem stať a tomu,
kým už som.**

Táto žena prišla pred jedenástimi rokmi so svojou priateľkou Joyce na Slovensko s poslaním pomáhať trpiacim alkoholikom. Bola to práve jej priateľka Joyce, ktorá ju priviedla k Anonymným alkoholikom a triezemu životu, ktorý trvá už dvadsiaty roky.

**Ukáž mi cestu, po ktorej mám ísť.
Pane, pre moje dobro,
pomôž mi prejsť týmto dňom.**

Pokračujú slová piesne. Joe Ann, bývalá podnikateľka a Joyce, úspešná docentka na univerzite, zanechávajú všetko, čo si vybudovali, predávajú majetok a odchádzajú do neznámej krajiny šíriť posolstvo triezeho života Anonymných alkoholikov. Ich krédom sa stáva: **prísť k ľudom, žiť s nimi a milovať ich.** Nemyslím si, že môže existovať nejaký lepší návod na to, ako sa dostať do vnútra druhého človeka. Jediný spôsob, ako s istotou získať lásku, je byť človekom

hodným lásky. Ich cesta začína v Banskej Bystrici, z ktorej neúnavne cestujú a hľadajú trpiacich alkoholikov, ktorým chcú obetovať všetko, čo je v ich silách. Výsledkom sú vznikajúce skupiny AA v Banskej Bystrici, Lučenci a Poprade. Navštievujú liečebne, vyhlasujú ochotu pomôcť rozhlasom a s otvorenou náručou vítať tých, ktorí našli v sebe tol'ko odvahy, aby hľadali pomoc v svojom nešťastí. S takou usilovnosťou ako Joe Ann sa venuje alkoholikom, sa Joyce venuje zakladaniu svojpomocných skupín Al-Anon, ktoré pomáhajú rodinným príslušníkom alkoholikov, ktorí sa stávajú v dôsledku alkoholizmu členov rodiny sami spoluzávislí.

Moje prvé stretnutie s nimi bolo na výročnom mítingu v Šuranoch v roku 2004. Spomínam si na priateľské objatie plné lásky a slová uznania za nás časopis Prameň. Znamenali pre mňa obrovské povzbudenie do práce. V Šuranoch boli už s tými, ktorým odovzdali ten najkrajší dar – triezvy život.

Každé nasledujúce stretnutie s nimi bolo nezabudnuteľné. Ich workshopy na zjazdoch AA napĺňali mítингové sály a ľudia z nich vychádzali zelektrizovaní ich charizmom, úprimnosťou a vysokou znalosťou problematiky bez ohľadu na to, či to boli účastníci zo Slovenska alebo zahraničia.

**Jeden deň po druhom, drahý Ježiš,
iba to si od Teba prosím.**

Aby mohli d'alej šíriť posolstvo sa prešťahovávajú do Popradu. Tu sa venujú skupinám AA v Poprade, Kežmarku a opäť všade vznikajú popri AA aj skupiny Al-Anon. Joe Ann sa neúnavne venuje sponzorstvu. Jej podmienkami, ktoré

vyžaduje, sú v prvom rade úprimnosť, práca na Krokoch AA, písomné spracovanie Krokov a ich osobné prečítanie v slovenčine. Nepozná slovenčinu a preklady robia Jozef, pokial' sa týka chlapov a Janka, pokial' ide o ženy. Ona, hoci neznajúc reč, dokáže z pocitov sponzorovanej osoby, vycítiť úprimnosť a pravdivosť. Byť pri nej, pozriet' sa na ňu, na jej prísnu, ale neustále sa usmievajúcu tvár, nedovolí človeku, aby mohol klamať. Stretli sme sa v Poprade aspoň štyrikrát, udivoval ma jej vždy do poslednej minúty vyťažený deň a to nešlo o osem hodín. Jej čas venovaný alkoholikom, to bolo niekedy viac ako dvanásť hodín denne. Pri takom jednom stretnutí nám s Lacom a Paľom venovala celé dva dni prechádzajúc program AA, Krok po Kroku.



**Daj mi silu,
urobiť každý deň to,
čo urobiť mám.**

Tak, ako prichádzajú ďalšie slová piesne, tak pokračuje ich nesmierné obetavá misia. Začínajú cez nadáciu „**Život bez závislostí**“ veľký projekt v liečebni závislostí na Prednej Hore. V čase i nečase cestujú svojim autom do liečebne a uskutočňujú 12 kurzov vzdelávania k 12

Krokom AA, Joyce vydáva k tomu vyše 100 stranovú príručku. Cez nadáciu sú vydávané aj ďalšie preklady potrebnnej literatúry ako : „**Prežiť závislosť**“, „**Zvládnutie svoj hnev**“, „**Cesta víťaza**“ a ďalšie. V dôsledku ich práce vznikajú ďalšie skupiny AA na Prednej Hore, v Košiciach.

Spoločne organizujeme trojdenný seminár k 12 Krokom na Kalvárii v Nitre. Bolo nás tam okolo štyridsať, nepoznám však ani jedného, ktorý by z tohto stretnutia nemal pozitívny zážitok. Joe Ann totiž o Krokoch nerozprávala, ale ich v každom slove doslova prežívala tónom hlasu a gestami, to neboli prednášky, to bol živý program uzdravenia AA.

Ako jej ležala práca so závislými na srdci, môžem zdokumentovať jedným našim pracovným stretnutím v Poprade, ktorého som sa zúčastnil s Paľom. Poprosila nás, aby sme prevzali ich úlohu pri ďalších kurzoch a to formou svedectiev k Prvému a Dvanásťemu Kroku. Ked' som po prvýkrát bol na Prednej Hore a na kurze hovoril k Prvému Kroku, mala Joe Ann oči plné sŕz. Ja sám som v prvých svojich svedectvách mal často slzy v očiach. Dnes viem, že tieto slzy dnes majú dvojaký efekt. Ten prvý, to je obrovská hrôza z toho, čo trpiaci alkoholik a jeho okolie prežíva, ten druhý, to sú slzy šťastia za dar Boha, že sme sa z toho dostali, že nás život má dnes skutočný ľudský rozmer. Odchádzam z Popradu do Poľska a Joe Ann, Jozef a ja sa na jej požiadanie modlím. Slová modlitby d'akujú Bohu za našu triezost', za naše spoločenstvo AA, za moju bezpečnosť na ďalšej ceste. Držíme sa za ruky a ja pocitujem pri modlitbe, ktorú Joe Ann ticho hovorí, prítomnosť niekoho a niečoho blízkeho, tisnú sa mi slzy do očí, v srdci pocitujem

obrovskú vdăku Bohu za dar mojej choroby, za to, že mi Boh poslal do cesty týchto ľudí.

Včerajšok pominul, drahý Ježiš, a zajtrajšok možno nikdy nebude môj.

Pieseň znie sálou akoby nádherná kantáta víťazstva, je však pozlátená pokorou odovzdanosti do rúk Boha, našej Sily Vyšej tak, ako ju chápeme. Pozerám po sále, mnohí účastníci mítingu pláču od dojatia. V hlave mám jej slová o tom, ako v Deviatom kroku odpustiť tým, ktorí aj nám ublížili. Prečiarknuť ten zoznam a napísat' slovo „**ODPÚŠŤAM**“. Odpustiť iným a sebe, však musíme iba cez našu lásku k sebe a k iným.

Pane, pomôž mi dnes, ukáž mi cestu, jeden deň po druhom.

Končí sa pieseň a sálou znie obrovský potlesk. Ľudia vstávajú a tlieskajú. Tlieskajú a dákujú za misiu týchto dvoch žien, už nie v najmladších rokoch. Joe Ann na dôvažok hovorí, že vo svojich 76 rokoch sa po príchode do USA nechystá ísť do dôchodku. Ich cieľom je priniesť poznatky zo Slovenska do USA. Zrazu opäť prežívam zázračnosť programu AA, že my Anonymní alkoholici Slovenska so svojou históriaou sotva osemnástich rokov môžeme niečo dať spoločenstvu AA v jeho kolíске, kde AA trvá už 74 rokov. Je to niečo podobné, ako mňa samého obrovsky obohacuje novo prichádzajúci člen k AA na mojej ceste k triezrosti.

Posledné mesiace misie ich zaviedli na miesto medzi ľudí, ktorí nemajú takmer nič. Bývalí bezdomovci, väzni, týrané ženy v Inštitúte Krista veľkňaza v Žakovciach. Prinášajú sem posolstvo triezveho života ako možného východiska na ceste

k ľudskej dôstojnosti. Napadá ma, odkiaľ berú toľko sôl. Viem, že obe majú svoje a nemalé zdravotné problémy. Ich sila je však v ich duši, v zmysle ich života rozdať sa iným a pomôcť im.

Ak d'akujeme Joe Ann a Joyce nemôžeme nepodakovať Jozefovi a Janke a ďalším členom nadácie „**Zivot bez závislostí**“, ktorí ich na požehnannej ceste sprevádzali na každom kroku. Oni ako nadácia tu zostávajú a rovnako ako my, budú zvel'ad'ovať výsledky ich misie.

Dovoľte mi v závere tohto článku malú moju osobnú modlitbu :

Bože, prijmi našu vdăku za dar, ktorý si nám prostredníctvom Joe Ann a Joyce poslal.

Ochraňuj ich, Bože, dopraj im dostatok zdravia a času, aby odovzdali tú nesmiernu lásku v ich srdeciach tým, čo ju potrebujú.

Bože, daj nám Anonymným alkoholikom na Slovensku silu, aby sme zvel'adili semená vzklíčené ich posolstvom, nedovol' nám ich zničiť našou ľahostajnosťou a sebeckosťou

**Pane, pomôž im a nám,
ukáž nám cestu,
jeden deň po druhom.**

Zostanete v Našich srdciach a tešíme sa na Vašu opäťovnú návštěvu Slovenska.

S hlbkou vdăcou a uznaním,
Emil, alkoholik
Prameň 1/2009



Dokonca aj vietor mal inú chut'...

Volám sa Rado a možno žijem nedaleko Teba. Chcel by som ti aj týmto spôsobom svedčiť o tom, aké veľké veci urobili Anonymní Alkoholici v mojom živote. Už ako malý chlapec som bol veľmi zvedavý a všetko zakázané ma veľmi prit'ahovalo. A tak sa stalo, že v 6-tich rokoch som po prvýkrát vzal do ruky cigaretu. Alkohol som vyskúšal, keď som mal iba 10 rokov. Neskôr som začal fajčiť marihuanu. Zo začiatku to bola veľká zábava, ale rok po roku sa to stále zhoršovalo. V dvadsiatich troch bol môj život totálne v troskách. Moju radosť vystriedala depresia, strach, úzkosť a beznádej. Život bez alkoholu som si už ani nevedel predstaviť. Totiž alkohol sa stal mojom jedinou úľavou. Celé tri roky som sa snažil s celou svojou silou prestať piť a zmeniť svoj život. Ale čím viac som sa snažil, tým to bolo horšie. Život pre mňa stratil svoj zmysel. Moja situácia bola úplne beznádejná. A tak som sa jednej januárovej noci v roku 1993 rozhadol, že svoj život ukončím. V tom čase som býval v Bratislave, a tak som si vybral najbližší most a chcel skočiť do Dunaja. Ako som tam stál a chcel to urobiť, akoby som počul dva hlasy. Ten prvý vravel: „**Skonči to! Si stále horší, skoč dole, ukonči to!**“, a ten druhý ma presviedčal: „**Zastav sa, daj mi ešte jednu šancu a zmením celý tvój život**“. Spontánne som zdvihol ruky hore a z celej sily som začal kričať na Boha. V tej chvíli ma nič iné nenapadlo. Nebol som človek modlitby a ani ortodoxný katolík. Viem len, že som spustil z celej sily: „**Bože**

zachráň ma, pomôž mi, lebo zošaliem“. Stále som to opakoval, až som z toho skoro stratił hlas. Po chvíli som začal cítiť niečo nové. Do môjho srdca, mysele a aj tela, začal vstupovať pocit veľkého pokoja, ktorý postupne odtlačil každú úzkosť. V jednej chvíli sa ma zmocnil obrovský pokoj, ktorý som celé roky necítil. Boh sa zamiloval nad mojou biedou a dotkol sa ma. Vedel som, že je to odpoved' na ktorú som dlho čakal. Predo mnou sa otvoril nový pohľad na život! Po chvíli som pocítil odpustenie a prijatie. Srdcom, ktoré už bolo naplnené vierou, som prijal Ježiša. Toho, ktorý mi odpustil všetky moje hriechy a miluje ma takého, aký som. Ale ani taká veľká skúsenosť s mojím Bohom mi nestačila na to, aby som prestal piť. Po určitej dobe som zvlažnel a začal som opäť koketovať s alkoholom. V krátkom čase som bol na tom horšie ako predtým. Moja depresia, strach a úzkosť sa náramne stupňovali. Všetko bolo horšie. Jediné, čo



mi ostalo, bola nádej. Po tom, čo som zažil v tú noc na moste, mi ju už nikto nemohol vziať. A tak som sa trápil ešte tri roky. Pamätám si, v Katolíckych novinách sa písalo o duchovných cvičeniach pre závislých. Sám som sa za závislého ešte nepokladal. Ale mal som priateľa, ktorý bol na tom ešte horšie ako ja. Ukecal som ho, aby šiel so mnou. Duchovné cvičenia sa mi veľmi páčili. Veľa som sa

o závislosti dozvedel. Celé to viedol istý alkoholik Ján. Bol to starší pán v rokoch. Veľmi ma zaujal. Raz, cez jednu z prestávok, sa pri mne zastavil, strčil mi do ruky nejaký papier a povedal: „Čítaj!“. A tak som čítal. Bol som užasnutý. Bolo to všetko o mne. Pritom v celom článku nepadla ani jedna zmienka o alkoholizme. Bol som presvedčený, že som to ja, čo sa oňom píše. Na moje počudovanie Ján zahlásil: „Ten článok je napísaný o alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí“. To ma úplne odrovnalo. Bol som usvedčený. Tak som teda alkoholik. „Užasné. Čo teraz?“ Našťastie duchovné cvičenia ešte neskončili. S otvorenými ústami som počúval o tom, že som vlastne chorý a potrebujem uzdravenie. Ako náplasť na moje rany mi bol ponúknutý program uzdravenia Dvanásťich krovov a mítingy AA. A to bola moja záchrana. Odvtedy som každý pondelok nastupoval do autobusu a cestoval za uzdravením. Všetko sa okolo mňa akoby menilo. Tráva, stromy, kvety, nebo. Všetko sa mi zdalo nové. Dokonca aj viesť mal inú chut'. Ale to nie je všetko. Boh ma prostredníctvom Anonymných Alkoholikov uzdravil z alkoholizmu, oslobodil ma od cigaret a daroval mi nový život. Tak teda, drahý brat, alkoholik, ktorý ešte stále trpíš, toto svedectvo som napísal preto, lebo verím že Anonymní Alkoholici chcú pomôcť aj tebe. Srdečne ťa pozývam na mítingy AA, kde aj nemožné sa stáva možným.

... zastav sa, daj Anonymným Alkoholikom šancu a oni zmenia celý Tvoj život.

Tvoj brat, alkoholik, Rado
Prameň 1/2009



Šťastie je tešiť sa z toho, čo som dosiahol

Moje meno je Miroslav. Mám 52 rokov a rozhadol som sa, že už nebudem piť.

Nepijem 6 rokov a nejaký ten týždeň. No trvalé rozhodnutie prišlo v lte 2004 v resocializačnom zariadení v Banskej Bystrici. A určite bolo vymodené. Prešiel som hrozným životom alkoholika. Od konzumenta som sa prepracoval na ťažkého pijana. Postupne. Vieme, že to nejde naraz. A prišiel som o všetko: prácu, rodinu, byt, aj slobodu na 6 mesiacov za vyhľážanie sa pod vplyvom alkoholu. Stal som sa bezdomovec. Po ústavnom liečení, ktoré som ja nechcel, prišla plánovaná recidíva. Prvá, a verím si, že aj posledná.

Po zastavení ťahu prišla Predná hora, no aj tam som bol zúfalý zo svojej situácie. Nemal som sa kam vrátiť. Pomocnú ruku mi podala paní doktorka a navrhla resocializačné zariadenie. Vybral som si Banskú Bystricu, bližšie k mamke i bratovi, ktorí mi morálne i finančne pomáhali. Tu som našiel prostredie podobné ako doma za detských a mladých čias. Osvojil som si život aký som žil, keď som vôbec nepil. Bol som na kolenách, nepil som od 28.12.2003, no nevedel som ako prestať, keď vyjdem von do reálneho života.

Som kresťan-katolík a po večeroch som sa začal modliť k Bohu o pomoc. Srdecom, dušou, myšľou, potichu i nahlas, zúfalosťou, pláčom, prosbou. A jedného dňa bolo vyslyšané. Na poludnie ma v malej chodbičke niečo postriasalo. Veľká zima

od hlavy po päty odišla a veľká horúčava celým telom prešla. Celé to trvalo asi minútu. Vtedy prišla do mňa veľká energia



a tá ma drží dodnes. A prišla do hlavy veta – už nebudeš piť. Neviete si predstaviť aká ťažba zo mňa odišla a ja som prvý raz po rokoch pocítil radosť, pokoj v duši i na tele. Samozrejme vtedy už som chodil aj na AA Mosty, kde boli Joe Ann a Joyce, ktoré naštartovali moju vieri v Boha, na ktorú nebol čas, keď som pil. Všetko bolo tak ako malo byť. Každý má právo rozhodnúť sa ako sa bude správať vo svojom živote. Rozhodnutie u mňa bolo správne.

Pochopil som, že musím veriť. Tri veci mi pomohli: Boh, rodina, priatelia. Keď ich máte, je celkom ľahké ísiť za svojim cieľom a prekonávať ťažkosť. Pán Boh asi vedel, že potrebujem extrémnu situáciu, aby som pochopil, čo je skutočne dobré. Počúvam svoje srdce a dušu. Do kostola chodím zriedka. Mám 12 hodinové smeny a voľna je málo. No kostol si nosím so sebou a pred spaním komunikujem s Bohom myšlienkami. A usilujem sa žiť

ako človek. Cítim jeho pomoc, no sama od seba nepríde, musím ja chcieť a snažiť sa o dosiahnutie toho, čo chcem.

Zmenil som veľa vecí vo svojom živote, vnímam to a cítim, že keď mám problém, musím niečo zmeniť. Zobudil som sa, až keď som stratil to, na čom mi záležalo veľmi. Z resocu som sa vrátil upratany. Hodnotovo, psychicky i fyzicky. A drží ma to stále.

Bez mojej snahy to nejde. Zmenil som priority a definitívne zvíťazila obrovská chuť do života a radosť z toho, čo som dosiahol. Mám zdravie, prácu i byt. A prestal som sa báť smrти. Aj preto ten pokoj v duši mám. A nikdy sa nevzdám svojich snov. Jeden z nich je zomrieť triezvy. Verím, že sa mi splní, lebo viera je presne tá sila, ktorú potrebujem.

Objavil som nové pocity, inak vnímam svet. Alkoholikom ostávam do smrti, ale poteším vás – siedmy rok nepijem. Nezáleží na tom, kto som a odkiaľ pochádzam. Možnosť uspiť závisí od toho, či to naozaj chcem. Ubezpečil som sa, že je správne byť sám sebou. Tak mi Pán Boh pomáhaj.

Moje motto: Úspech je dosiahnuť to, čo chcem. Šťastie je tešiť sa z toho, čo som dosiahol.

Miroslav, alkoholik
Prameň 1/2010

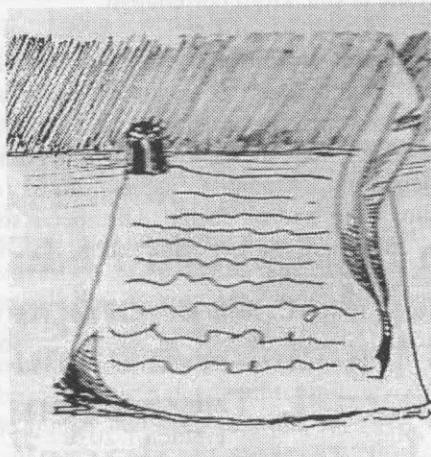
Vždy, keď si znova uvedomíme
svoje šťastie, zrodí sa v nás
nová túžba žiť.

Marcel Proust

MOJA ÚLOHA SOM JA SÁM

(List z väzenia.)

V prvom rade Ťa chcem pozdraviť, ospravedlňujem sa, že som už nenapísal skôr, ale iste pochopíš, že na tomto mieste, kde sa nachádzam, ma obklopujú rôzne zlé vplyvy, myšlienky tiež nie sú vždy také, ako by mali byť (moja chyba...). Občas ma tiež premôže únava a vyčerpanosť, potom mi chýba sústredenosť i vôle a bez nich sa nedá nič spravit. Samozrejme nie je to vždy takéto negatívne, sú aj svetlé okamihy v mojom živote.



Dlho som uvažoval nad tým, čo Ti vlastne napíšem.... ved' Ťa poznám iba z našich rozhovorov počas tých párov hodín, kedy sa stretávame na mítингoch AA. Je to zvláštne a nepochopiteľné, ale ja som sa tam dokázal zdôveriť s veľmi osobnými vecami v mojom živote, ktoré každý skrýva a viac už nechce zažiť. Spomínam si na naše prvé stretnutie už v úzkom

kruhu. Hned' na začiatku som cítil, že môžem byť smelo úprimný a nehanbiť sa. Asi to bolo preto, že už vtedy som si uvedomoval pravdu o sebe a mojej ceste životom, pravdu o zlych rozhodnutiach a ich následkoch, pravdu o svojom myšlení a konaní. Hnala ma vôle zmeniť smer môjho života. Táto vôle je čím ďalej silnejšia a zakladá sa na reálnych a stabilných plánoch. Netvrďim, že som obdržal všetku múdrost sveta, kdežto, skôr sa dá povedať, že s ľažkostami zvládam život ako taký. Keby to tak nebolo, tak by som tu nebol.

Myslím si, že človek musí byť vnútorné veľmi odolný a skalopevne presvedčený o svojej schopnosti utvárať si svoj život, prekonávať prekážky, s ktorými sa stretáva, poznať pravdu o živote, sebe, spoločnosti, v ktorej žije. Myslím si, že jedine vnútorné vyrovnaný človek s dobrými úmyslami môže byť šťastný a trpieť čo najmenej. Chcem sa čo najviac priblížiť k tomuto stavu, ale v prvom rade musím prijať to, čo bolo, čo je a čo príde. To nie je ľahké, prijať svoje chyby, omyly a dať právo pochybiť a myliť sa aj iným. Prijať, čo nedokážem zmeniť a pritom zostať vyrovnaný, cielavedomý a mať radosť zo života. To je podľa mňa umenie žiť.

Asi každý by chcel, aby sa všetko v jeho živote vyvíjalo podľa jeho predstáv, vytvárať si všetko podľa očakávania... zahrať sa na Boha.... Bohužiaľ, alebo Bohu vďaka nie je to tak. Sme konfrontovaní s nečakanými udalosťami, ktoré

ovplyvňujú rôzne vonkajšie a vnútorné vplyvy. Človek sa mení, zreje, mení sa jeho pohľad na veci, aj keď tie ostávajú stále rovnaké. Pán pedagóg mi pri jednom rozhovore povedal, že musím mať v živote stratégii, priority, ktoré musím prehodnotiť tak, aby som sa v živote posúval hladko smerom dopredu (a nie stále narážal hlavou o múr...), prispošobiť sa novým výzvam a očakávať skôr to horšie a keď príde „dobré“, tak byť príjemne prekvapený (hlavne tu vo väzení). Mojou jedinou úlohou je zvládnúť to, čo príde, ... **moja úloha som ja sám.** Keď už viem, čo je správne, treba podľa toho konať a žiť. Je to na mne ako to dopadne vo väzení alebo vonku na slobode. Uvidíme nakoľko som húževnatý, čo chcem zažiť, z čoho mať radosť - to je plán A. Lenže existuje aj Božia vôle (tak ako ju ja chápem) a to je plán B. Treba to prijať a mať z toho radosť. Každý deň prináša niečo nové a krásne, len to treba rozpoznať. Nie je dôležité, na čo sa pozeraeme, ale čo vidíme. Táto myšlienka sa mi veľmi páči. Vyžaruje z nej veľká

sloboda, sloboda voľby vo všetkom, čo nás v živote strene. Je to dar, ktorý mi otvára nové obzory, smer, ktorý si určím sám. Verím, že sa rozhodnem správne.

Drahý priateľ, som potešený z toho, že som Ťa stretol, myslím to vážne. Tvoje myšlienky a názory sú podľa mňa veľmi rozumné, správne a viem, že sa podľa toho aj v živote riadiš. Sám si pochopil, čo si v živote pokazil, nezvládol, čo Ťa ovplyvnilo. Pravdepodobne sa Ti už dávno podarilo pozliepať črepiny, ktoré sa rozbili, mňa to len čaká... Vlastne som už začal a pomaly postupujem, zdokonaľujem a učím sa. Potrebujem veľa energie, aby som to dokázal, to je pre mňa najdôležitejšie.

Želám Ti, aby sa Ti v živote darilo a tešíš sa na ďalšie stretnutie.

J. narkoman, alkoholik
Prameň 4/2011

Kroková jednodňovka sa uskutoční 5. 5. 2012 o 10.00 v Psychosociálnom centre, Palackého 21, TN. Hlavnou tému (možno) bude: *Nie sme svätí* (Anonymní alkoholici, s. 75). Vďačne uvítame každého, kto sa príde podeliť o svoje skúsenosti, silu a nádej.

✓ Prípravy nám uľahčí, ak nám na naše tel. číslo **0944 521223** oznamíte predpokladaný počet účastníkov z vašej skupiny, alebo aj jednotlivco.



Kytica priateľstva

Nemám rád citáty v článkoch, ale tentokrát urobím výnimku a začнем citátom: **Zabúdať na staré priateľstvá pre nové je ako vymieňať plody za kvety.** (Marcus Tullius Cicero).

V čase prežívania nášho upadnutia na dno často máme pocit, že sa zrútil celý svet. Ani ja som v tomto ponímaní nebol výnimkou a najmä posledné roky môjho alkoholizmu ma priviedli k nenávisti a k zlobe voči všetkým okolo, najmä tým najbližším a v neposlednom rade k skutočným priateľom.

K napísaniu tohto príspevku ma priviedla jedna kytica kvetov, ktorá je už skrz naskrz uschnutá a ja ju stále mám v hale môjho domu a má pre mňa cenu zlata. V prvých rokoch mojej abstinencie som sa snažil žiť v ústraní a nevyhľadávať nijaké spoločenstvo ľudí, pretože som na sebe niesol obrovský batoh viny za to, čo sa stalo v mojom živote. Myslel som si, že je nemožné odčiniť to, čo som urobil počas môjho pitia a najmä voči ľuďom\$, s ktorými ma celé roky spájali nádherné priateľské vzťahy. Potreboval som čas, aby som našiel v sebe silu niečo napraviť a oživiť miazgu priateľstva, pretože som v sebe už pociťoval to, že mi moji skutoční priatelia začínajú chýbať.

Zhruba po troch rokoch triezveho života som sa odhodlal a pozval som mojich troch priateľov ku mne na návštavu, pretože môj alkoholizmus, ako aj doba po novembri 1989, nahlodala naše vzťahy. Boli sme ako štýria mušketieri vo

chvíľach zlých i dobrých. Často sme spolu aj popíjali, no oni mali väčšie šťastie a nepadli tam, kde ja. Prišli ako vždy usmiati, pozdravili sa s manželkou, ktorú všetci dobre poznali a sadli sme si k stolu. Pokúsil som sa ospravedlniť, čo pre nich evidentne nebolo dôležité, pretože prežívali radosť z toho, že sa mi podarilo prestavať pitie. Dobre si pamätám, že za celé niekoľkohodinové stretnutie všetci vypili po jednom štamprliku, nič viac. V ten deň sme však opäť postavili medzi sebou zburané mosty a mali z toho nesmiernu radosť. Po tomto stretnutí sme sa stretávali častejšie a ja som im vždy nezabudol doniesť náš časopis PRAMEŇ. V jeden deň jeden z nich telefonoval manželke, že mal hrozný sen a pýtal sa, či som v poriadku. Manželka mu odpovedala, že všetko je v poriadku. Na to jej hovorí:



„Snivalo sa mi, že Emil bol opitý, zabil by som ho.“ To vari hovorí o tom, ako si naši priatelia vážia a cenia našu triezost. Preto nie je namiesto strach z opäťovného oživenia skutočných priateľských vzťahov. Medzitým žiaľ už dvom z týchto priateľov chodím na ich hroby. Moje spomienky znova a znova potvrdzujú cenu priateľstva s nimi. Zostali sme dvaja a neexistujú sviatky, že by sme na seba zabudli

s pozdravom a naše stretnutia, ktoré sa z času na čas vyskytnú, sú nádherné a úprimné.

Obnova a udržiavanie priateľských vzťahov osvedčených už v minulosti nám opäť pomôže nájsť užitočné miesto v spoločnosti, v ktorej žijeme. Táto skutočnosť sa mi potvrdila aj vo vzťahu s bývalými spolupracovníkmi v ústave, kde som roky pracoval. Dnes sa často stretávame v bazéne v Podhájskej, kde sa každý utorok chodíme kúpať. Značná časť našich rozhovorov sa týka triezveho života a veľmi ich zaujímajú informácie o AA. Vážia si to, čo sa mi získaním triezrosti podarilo dosiahnuť a hlavne nám fandia. Nie sme pre nich druhoradí ľudia, ktorí mali v živote problémy, ale ľudia, ktorí možno dokázali viac ako iní. Nebojme sa preto priateľstva - má cenu zlata.

Žiaľ aj niektorí z našich bývalých priateľov majú veľké problémy s alkoholom. Moje skúsenosti iba potvrdzujú to, čo už dávno viem. Nikto nikomu nedokáže pomôcť, pokial to človek sám nechce. A v dosť prípadoch sa to nepodarilo ani mne, aj napriek úprimnej snahe. Neodsudzujem nikoho, pretože poznám celú história môjho života a viem, čo oni prežívajú. Zostáva mi úprimná modlitba za to, aby im Boh doprial to šťastie, čo doprial mne, aby objavili v živote cenu triezrosti.

Tá kytica v mojej hale, hoci dávno zoschnutá má cenu prežitého života, cenu krásneho priateľstva počas dlhých rokov a preto si myslím, že pre mňa je a bude stále živá a vzácná.

Emil, alkoholik

Srdce, tak kréhké
no na búrky odhodlané,
nejde však na popravu,
lež vydá sily schovávané...

21 rokov spalo,
veľa sily premrhalo,
no jedinečný života tep
pre táto chvíľu schovávalo...

Už len vyliezť z ulity,
skúsiť ten pocit,
keď všemočné bity
majú ma celú v moci...

Tak čoho sa vlastne bojím,
sama seba sa pýtam.
Vylez malé dievčatko,
navždy nedá sa žiť skrytá!

Vedeš dušu má, aj srdce má
každá tvoja práca.
Čo nevidíš, že ten kostlivec v skrini
aj na röntgené sa stráca?

Už nemusíš viac v sebe
strachy svoje prechovávať,
Boh nadelil ti talent,
bež ho medzi ľudí odovzdávať...

Bež, a viac sa nezastavuj,
v tomto nemusíš mať miery,
cesty života už ťa povedú
a ukážu ti správne smery.

No nezabudni na to,
že dôležité nie je vychytávať diery,
no to, čo v duši tebe kvitne
a hlbka tvojej viery.

1. ČESKO-SLOVENSKÝ ZJAZD ANONYMNÝCH NARKOMANOV

20. - 22. Apríl 2012 v Bratislave



Srdečne Vás pozývame na historicky prvý Česko-Slovenský zjazd NA s téμou:

"Niest' odkaz uzdravovania"

Program: meetingy, workshop, společná zábava.

Registrácia: začína o 17:00 v piatok v KC Dunaj

Miesto konania: KC Dunaj, Nedbalova 435/3, 81101 Bratislava

Strava: individuálne

Ubytovanie: individuálne

Hotel **** 59,- eur Hostel * 7,50,-

www.danubiagate.sk www.patiohostel.com

(Seznam dalších možnosti pro ubytování na požádání.)

Kontakt: Naslovakia@gmail.com, tel: +421903793676 alebo +421915255645

Clovek môže byť šťastný iba vtedy, ak má to, čo si pod šťastím predstavuje a nie to, čo si pod ním predstavujú iní...

Ale viem, čo to je?

být šťastná

Už áno, ale prišla som na to v 41. roku života a v resocializačnom zariadení. Keď som čítala 12 krokov AA, zdalo sa mi, že je to to pravé. Áno, je, ale to je práca na sebe na celý život a ja som chcela prestať plakať, kritizovať a píliť piliny okamžite. Spísala som Prvý krok a dozvedela som sa o sebe také veci, že som plakala ešte viac. Za pomoci terapeutov som pátrala ďalej, hnevala som sa, že mi nikto nepovie, čo mám robiť, ale dnes som im vďačná „IBA“ za ich indície.

Pred liečbou mi radilo veľa ľudí a keď veci zle dopadli, boli na vine oni, pretože to tak radili. ZBAVOVALA SOM SA ZODPOVEDNOSTI a aj k tomu, okrem iného, ma priviedol Prvý krok.

Čítala som rôznu literatúru, príbehy iných, až napokon po viacerých čítaniach DESIDERÁTY prišla radosť ozajstná. Vysvetlila som si ju po svojom a spracovala do bodov. Hned' prvá veta mi hovorila, že menej je niekedy viac – čiže nechaj niekedy veci bežať tak, ako sa ti javia, možno dopadnú podľa tvojho priania.

Dalej – „Ak chceš niekomu niečo povedať, mala by si počítať s rôznymi reakciami a vedieť reagovať“. – Už sa

pýtam, prečo sa rozčlujujem a nevravím, že ma rozčlujujú.

-Chceš pomáhať? Pomáhaj, ale nerozpapri. -Keď si presvedčená o tom, že ti je dobre, nemala by si plakať.

-Keď chceš milovať, začni od seba a pamäтай, že si gamblerka a chceš žiť, nie živoriť.

Týmto chcem vyjadriť vdaku všetkým, ktorí mi pomáhajú byť šťastnou a úspešne pracovať na Štvrtom kroku AA.

Dakujem Prameňu, že sa môžem s Vami podeliť o svoje pocity.

CHCEM POMÁHAŤ TEBE, ABY SOM MOHLA POMÔCŤ SEBE – volám sa Darina a som gamblerka a som šťastná.

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI - cena 4 €

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROK

DVANÁST TRADÍCIÍ -

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

S.u.v.n. alkohol a drogy

To, čo pociťujem, je niečo krásne... ŽIJEM. Už nebojujem každým dňom, každou sekundou, že ťa stratím...

Už chránim seba, cením si seba i život, čo som dostał ako dar od nejakej vyšej sily.

Vieš, ešte niekedy si spomeniem na teba - vo sне, inokedy v priebehu dňa mi nekontrolované prebehnú záblesky myšlienok v hlave, ktoré mi pripomienú aké to bolo s tebou. Prežil som s tebou veľa zábavných, ale aj smutných, utrápených chvíľ, dní a nocí. Čím ďalej, tým viac som to cítil, že patríme k sebe, ja k tebe a ty ku mne. Ked' si spomeniem na to celé, neviem, či sa mám smiať, či plakať...

Od mojich 15tich rokov som začal svet spoznávať s tebou.

Predtým sa mi všetko zdalo drsné, nudné a šedé. Ked' som ťa mal, zrazu všetko bolo jednoduché, svet bol ružový, gombička a ja som bol ten najmúdrejší. Ľudia v mojom okolí a naši blízki doma mi hovorili, že som nejaký zmenený. Hľadali príčinu, prečo a z čoho. Ja som ťa neprezradil. Chránil som ťa, veď si bola moja, a aj sme tak napokon skončili - na konci sme ostali traja - fl'aša, droga a ja.

Ked' mi ťa zobraли a dali ma na liečenie, bol som nahnevaný na celý svet okolo seba. Ked' som sa rozhadol ťa nechať, bol som nahnevaný na seba. Ostal som prázdný ako keby mi chýbal kus mňa samého..., bol som prázdný, nahnevaný, nepríjemný a sám.... Nebolo mi dobre ani s tebou ani bez teba. Cítil som sa ako by som

bol mŕtvy. Bál som sa, čo bude ďalej. Potom som sa dostal do spoločnosti ľudí, ktorí abstinovali a boli šťastní a i usmievaví. Na rozdiel odo mňa. Ja som bojoval vo vnútri sám so sebou. Mal som nesmiernu veľkú túžbu - byť ako oni, nepiť, nefetovať a byť pritom šťastný. Veľa som sa naučil od nich o živote, o tom ako sa mám správať a čo mám so sebou robiť.

Zrazu ostalo ticho vo mne, prestal som bojovať, začal som cítiť svoje srdce, začal som ho počúvať a tiež svoj vnútorný hlas - svoju dušu, ktorá vždy dokáže rozoznať, čo je správne a nesprávne. Začal som sa znova rodiť, postupne sa formovať. Som rád, že môj život už neriadite vy - alkohol a drogy. Dakujem, ale už to stačilo, už nechcem byť zakonzervovaný vo vás až po krk, vo falošnom trbliatajúcom sa svete.

Som rád, že žijem, našiel som svoje miesto v spoločenstve a aj seba. Takže moji bývalí kamaráti alkohol a drogy, stačilo vás, zbohom...

Fero alkoholik a narkoman

Dá sa odchyliť z cesty, ktorú načrtol Boh?

Áno, ale je to vždy chyba.

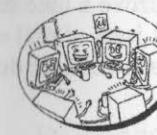
Dá sa vyhnúť bolesti?

Áno, ale nikdy sa nič nenaučíte.

Dajú sa veci spoznať, ak ich sami nevyskúšate?

Áno, ale nikdy nebudú naozaj vašou súčasťou.

P.Coelho



Triezvy priestor

Jsem Aleš a jsem alkoholik.

Všechny Vás zdravím a při nedělním dopoledni přeji klid, mír a pokoj v duši a napíšu Vám něco o tom, co všechno jsem nemohl dělat, protože jsem pil. V době mého aktivního pití jsem si byl jist, že můžu úplně všechno. Teď už vím, že to vlastně nebyla pravda a jen jsem si raději stále častěji sám pro sebe, ale i pro okolí vysvětloval proč to či ono dělat nechci. Sice mě mrzelo, že přicházím o některé věci, na nichž mi do té doby záleželo, ale pítí mi bylo přednejší.

Co všechno jsem nemohl dělat,

spolehnutí. Nasliboval jsem plno věcí, ale skutek utek. Taky jsem vlastně chodit na všelijaké oslavy, plesy a zábavy. Ne že by hrozilo, že se tam ožeru, to jsem si dával sakramentský pozor, i když se mnozí kamarádičci potměšile snažili, abych skončil pod stolem. Děsivé pro mě bylo to, že jsem se musel neustále přetvařovat jak nepiju, jak jsem v pohodě, ale při tom mně po zádech až běhal mráz, jak jsem toužil se napít. Na alkohol jsem ale vlastně neměl

„chut“, jen jsem chtěl být opilý. A to jsem také vždycky po návratu domů tajně, aby manželka nic neviděla a „nepoznala“, dohonil. Časem mi ta komedie s dokazováním toho jak nepiju nestála za to a nechodil jsem nikam a jenom pil doma.

Tak mě třeba dost mrzelo, že mě nikdo nenabídl účast ve vedení SPLPPD (spolek praktických lékařů pro děti a dorost) a nedovedl jsem si vysvětlit proč, "když jsem přece ve své práci tak kvalitní". V té době jsem byl přesvědčen, že se o mém pití sice mluví, ale všichni kolem mne, až na pář „nespravedlivců“, vědí, že mi přece alkohol problemy nedělá, i když se „občas“ napiju v práci. A za volantem mě ještě nikdo nechytil! Taky jsem popíjel na nočních službách v nemocnici a civil se, že se se mnou sestřičky baví čím dál méně. Vyvrcholilo to tím, že jsem se opil tak, že jsem byl téměř nevzbuditelný, rodiče dítěte, kteří přišli k ošetření, si zavolali primářku, která za mě službu dosloužila a já jsem to zjistil až ráno po vyspání. Také hodně ubývalo lidí, kteří se na mě obraceli s různými problémy, protože na mě nebylo

Potom se stalo, mě chytily na udání policajti za volantem opilého a přišel jsem o řidičák a nemohl jsem řídit. Co však bylo v té celé době vlastně nejpodstatnejší, že jsem vlastně nemohl dělat nic svobodně, že jsem se nikomu nemohl podívat do očí. Nemohl jsem pořádně fungovat jako „šéf“ pro své zdravotní sestry, protože ony mě vlastně mým pitím měly v hrsti. Kryly mě sice (aspöň částečně), ale autorita byla v háji a já jím měl obavy cokoliv po pracovní stránce vytknout. A i ted, po téměř pěti letech, mi pořád ještě dává dost námahy a „nervů“ je zase naučit plnit své povinnosti. Ta moje nesvodoba v životě byla v tom, že jsem ve všech svých činech a činnostech musel brát ohled na alkohol,

protože jsem buď pil, nebo byl opilý, či toužil se opít. Prostě jsem zcela nesvobodně přizpůsobil celý svůj život alkoholu.

Z tohoto bludného kruhu nebylo možné vystoupit, dokud jsem si nepřiznal, že jsem vůči alkoholu zcela bezmocný a přestal se sám před sebou stavět do lepšího světla. Ten prožitek úplného přiznání a zároveň přijetí se sama seba jako alkoholika se u mno dostavil v léčebně U Apolináře. A mohu Vám říci, že to byl pocit nádherný a



osvobožující. Prostě najednou se mi ulevilo. Najednou nebylo potřeba řešit jestli jsem nebo nejem alkoholik, nebylo potřeba to před ostatními tajit a kamuflovat.

Uvědomil jsem si taky, že se svého alkoholismu nezbavím, ale žároveň, paradoxně, že přes to, že jsem alkoholik, pít nemusím. Protože dokud jsem se svou diagnozou plně neztotožnil, tak jsem se vlastně sobě i svému okoli svým pitím snažil dokázat, že já pít můžu, a tím pádem nejem alkoholik.

Nebylo a není všechno růžové a také se nezlepšuje nic tak rychle jak jsem si přál a představoval. Ale já mám času dost, až do konce života.

Aleš, alkoholik

PRAMEŇ 2/2012

vyjde v juni 2012

Zameranie obsahu čísla : **2/2012**

Témou nasledujúceho čísla je 1. krok a 1. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 konceptov služby v AA a nasleduje 9. koncept.

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

Príspevky do čísla 2/2012 prosíme zaslať do 27.5.2012.

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

AL - ANON

a ani vyliečiť, takže zbytočne mrhám energiou.

Ja som zodpovedná za SVOJE skutky!

Pomaly krok za krokom som v skupine Al-Anon začala pracovať na sebe. Zbavovala sa strachu z možnej recidívy, učila sa nachádzať pokoj a odovzdávať Bohu veci a situácie, s ktorými som si nevedela rady. A potom už len dôverovala, že nech to dopadne akokoľvek, je to pre mňa najlepšie. A to zbavenie sa starosti a zodpovednosti za výsledok je pre mňa veľkým uľahčením.

Začiatodeseba

Do Al-Anon som prišla pred 3 rokmi, v období, keď som sa sama cítila byť na dne napriek tomu, že sme spolu s manželom už asi 3 roky navštevovali otvorenú skupinu AA. 12 - krokový program AA ma nadchol, brala som ho veľmi vážne, v ňom som videla jedinú cestu k manželovej abstinencii. Nadviazali sme tam priateľstvá, počúvala so ich výpovede, čitala ich literatúru, pridala sa k programu „životom bez alkoholu“. To všetko ma utvrdzovalo v tom, ako málo stačí, aby sa život v rodine mohol stať pokojnejším.

Vedela som, že na manžela by som nemala tlačiť, ale keďže som bola súčasťou uzdravujúceho sa procesu ostatných a pritom som videla náznaky recidívy doma, jednoducho mi to nedalo neupozorniť ho na to, že sa

skíza zo správnej cesty a snažila som sa ho na nejvšetkými možnými spôsobmi udržať. To viedlo k ďalším nezhodám a následne aj dôvodu k pitiu. Mala som z toho všetkého v hlave chaos - bola som zúfalá, nervózna, sebaľútostivá.

Ked som pochopila, kde je moje miesto a aká je moja úloha, zrazu sa všetko akoby vyjasnilo. Základom bolo pochopiť a skutočne prijať, že chorobu alkoholizmu som nespôsobila, nemôžem ju kontrolovať

Anka Al-Anon

Ak nejdete za tým, čo chcete, nikdy to nebudeťte mať.

Ak sa nespýtate, odpoved je rády nie.

Ak nevykročíte, ste stále na rovnakom mieste.

32 ====== PRAMEŇ ======

SKUPINY AL-ANON

BANSKÁ BYSTRICA

Každý nepárný utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon
Strieborná 5,
kontakt: Alena 0905112302

BRATISLAVA

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

KRUPINA

Skupina Al-Anon,
kontakt: Dana 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,,
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)
kontakt: Ol'ga 0907871017

LUČENEC

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

POPRAD

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

PREŠOV

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

RUŽOMBEROK

Streda – 17.00 Skupina Al-anon
Bernolákova 18
kontakt: Maja 0908928270

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Útorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda“
Letná ul. 60 (fara)
kontakt: Jano 0908668786

TRENČÍN

Nepárný utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon
Psychosociálne centrum, Palackého 21
kontakt: Helena 0907779131
Zuzana 0904535615

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon
kláštor Tešíteľov Hviezdoslavova 77
vchod z Mojmírovej ulice

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN

BRATISLAVA

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

LEVOČA

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

LUČENEC

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

PREŠOV

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

ZVOLEN

Každý párný utorok v mesiaci - 16:30 h
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
kontakt: Eva 0908406842

Skupiny CODA

BRATISLAVA

Piatok - 19:30 h. Skupina CODA
oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladosť)
kontakt: Linda 0948700229

LEVOČA

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"
Nemocnica NSP, Probstnerova cesta 2, (Domček opora)
kontakt: Jano 0908668786, Ol'ga 0907871017

NITRA

Pondelok – 18.00 h. Skupina CODA
Pastoračné centrum, Misijný dom na Kalvárii
kontakt: Paňo 0948366043

POPRAD

Pondelok – 18.00 h. - Skupina CODA
Jahodná 9
kontakt: Fero 0907 517 250

Skupina OA (pre ľudí s poruchou príjmu potravy)

BRATISLAVA

Pondelok, Štvrtok – 20.00 Skupina OA
Cukrova 2, zvonit' na zvončeku "kancelária"
kontakt: Hanka 0902 179 703

Pamätaj, JA som Bob

Dnes sa budem staráť o všetky tvoje problémy. Prosím Ťa, aby si si pripomienul to, že tvoju pomoc pri tom nepotrebujem. Ak ťa život postaví pred takú situáciu, v ktorej si nebudeš vedieť poradiť, vtedy sa nesnaž, aby si ju prekonal. Úprimne daj túto záležitosť do priečadky „Boh to vybaví“. Ja sa zase postarám o ňu, ale v čase, kedy to bude potrebné – a nie v tvojom čase. Od chvíľ odloženia tejto záležitosti do priečadky sa jej už krčivo nedrž, ale jednoducho ju nechaj tak.

Keď sa nachádzaš v dopravnej zápche na ulici, nerozčuľuj sa! Na svete žije mnoho ľudí, ktorí ešte nikdy nemali možnosť sedieť v automobile.

Ak máš zlý deň v práci, pomysli si na človeka, ktorý už roky nemôže nájsť prácu.

Ak si sa znepokojoval nad vztahom, ktorý ľahol popolom, vtedy si pomysli na tých, ktorí nikdy neskúsili, čo je to milovať a byť milovaným.

Ak smútok napíňa tvoju myseľ preto, že tvoj voľný čas sa skončil, pomysli si na ženu, ktorá sa nachádza v najväčšej núdzi a iba preto, aby uživila svoje deti robí 12 hodín denne a to 7 dní v týždni.

Ak sa ti na odľahlom mieste pokazí auto a najbližšia pomoc sa nachádza až niekoľko km ďalej – nerozčuľuj sa – pomysli si na nevládneho človeka, ktorý by s nesmiernou chuťou išiel na prechádzku.

Ak nájdeš na hlave nový šedivý vlas, pomysli si vtedy na pacientku

v chemoterapii, ktorá si určite želá mať akékoľvek vlasy.

Ak sa cítiš stratený a dávaš si otázky, o čo vôbec v živote ide, prečo sa nachádzaš na tomto svete, vtedy buď vďačný, pretože veľa ľudí nežiľo dostatočne dlho, aby vôbec mohli takúto možnosť dostať

Ak si obetou zatrpknutosti, nevedomosti a nedôslednosti iných, pomysli na to, že sa mohlo stať ešte oveľa horšie- mohol si byť aj ty jedným z nich.

Bože daj mi vyrovnanosť,
aby som prijal to,
čo zmeniť nemôžem,
odvahu,
aby som zmenil to,
to zmeniť môžem
a múdrost,
aby som vedel odlísiť
jedno od druhého.

Daj, aby som žil iba dňom dnešným
a tešil sa prítomnou chvíľou,
aby som v ľažkostach
a v životných skúškach
videl cestu, ktorá ma vede k pokoju,
aby som tak, ako ty, prijal
tento svet taký,
aký je v skutočnosti,
a nie taký, aký ho chcem ja vidieť,
aby som uveril,
že urobíš všetko
tak ako treba,
ak ja sa odovzdám do Tvojej vôle.

Potom budem v tomto živote šťastný
a vo večnom živote
po tvojom boku
budem môcť zažiť neskonale šťastie
Amen

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 vôle 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 vôle a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitosťach.

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 nevládnú.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás 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 príťalivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

==== PRAMEŇ =====



PRAMEŇ
1/2012

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

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský
P.O.BOX 48
Ul. Gen. Svobobu 1
911 08 Trenčín
Č.tel: M: 0910784462
Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

Marec 2012

Tlač : T-EXPRES Trenčín

Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku. Redakcia nevracia zaslané príspevky. Vyhradzuje si právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Publikované články vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

Na začiatku Prameňa bol Zrój	4
Kto ak nie ty ?	5
Prameň Cesty	6
K 10. Výročiu Prameňa	8
Čerpajme vodu s radosťou	9
Z redakčnej pošty	10
Volám sa	11
Pane pre moje dobro	14
Dokonca aj vietor mal	17
Šťastie je tešíť sa s toho	18
Moja úloha som ja sám	20
Kytica priateľstva	21
Byť šťastná	25
S.u.r.n. alkohol a drogy	26
Co všechno sem nemohl dělat	27
Začať od seba	29
Pozvánka	21, 24
Kontaktný adresár	30