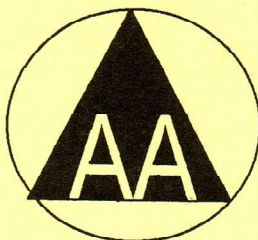


**2  
/  
NOON**

**PRAMENĚ**



**Časopis členov AA na Slovensku  
VYCHÁDZA od apríla 2002**

Zistili sme, že Boh nekladie prítvrdé podmienky tým, ktorí ho hľadajú. Pre nás je ríša Ducha široká, priestranná, všetko zahrnujúca, nikdy nie vylučujúca či odmietavá voči tomu, kto úprimne hľadá.

*/ Anonymní alkoholici str. 60 /*

## 12 KROKOV AA

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

**" PRAMĚŇ "**

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov  
na Slovensku**

**Vydáva :**

Kancelária služieb AA  
v Bratislave  
Kopčianska 14  
851 02 Bratislava ,ul.  
Tel/ 02 6381 1954  
Bankové spojenie : Tatra banka  
Číslo účtu : 2663455021/1100

Redakcia nevracia zaslané  
príspevky, vyhradzuje si pre  
seba právo na ich krátenie a  
redakčnú úpravu.

**Redakčná rada :**

Emil - Komjatice- ved.redakcie  
Laco- Bratislava, Laco - Šurany

**Adresa redakcie :**

**Redakcia časopisu PRAMĚŇ  
A.Hlinku 5**

**941 06 Komjatice**

**Č.tel: 035/6591176**

mail: Ekupo O nextra . Sk

**Tlač:**

Tlačiarne Ing.Kanás , Nitra

Uverejnené materiály sú ma-  
jetkom spoločenstva AA, kto-  
rého práva reprezentuje KS AA  
na Slovensku

**OBSAH**

1. Na úvod ..... 3
2. Topolčianky – miesto  
konania V. zjazdu AA ... 5
3. Gib es weiter –  
Odovzdaj to ďalej ..... 7
4. Základní informace  
o AA v Česku ..... 9
5. Krok druhý..... 11
6. Na pomoc pri zakladaní  
skupín AA..... 19
7. Nad tradíciami AA ..... 18
8. Moje meno je ..... 21
9. Listy, názory, skúsenosti.26
10. Pohľad z druhej strany... 27
11. Prečítali sme za Vás..... .29

## PREAMBULA AA

( Kto sú Anonymní Alkoholici )

Anonymní Akoholici ( AA ) sú spoločnosťou 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 sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva.

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

Copyright C The AA Grapevine, Inc.

S

### Drahí priatelia !

I

O

V

O

n

a

u

V

O

d

Náš časopis sa k Vám dostáva v období príprav na vianočné sviatky a príchod nového roku 2003. Tento rok bol rokom narodenia nášho časopisu a od tej doby sa na jeho stránkach snažíme o čo najväčšiu pomoc pre členov skupín AA, a tých čo ešte stále trpia touto chorobou. Stal sa malým svetlíelkom toho, o čom hovorí Bill " Ak budeme chcieť dobro, ktoré je v nás všetkých a navyiac aj v tých najhorších, budeme potrebovať k tomu slnečné svetlo, pretože v temnote sa nič neurodí ... "citát str. 16 Ako to vidí Bill. Dovoľte mi preto sa poďakovať Vám všetkým, ktorí ste sa stali svetlom na stránkach tohoto časopisu. Ďakujeme Vám celým srdcom, pretože Vy v týchto chvíľach tvoríte jeho skutočnú redakciu. Všetkým Anonymným alkoholikom želám z úprimného srdca príjemné prežitie vianočných sviatkov, veľa šťastia a zdravia v novom roku 2003. Zvlášť to zo srdca prajem všetkým, ktorí ešte trpia, aby im dal Boh silu zbadat naše svetlo a potešiť sa z úrody triezveho života

*Emil s kolektívom redakcie*

## V. ZJAZD AA - TOPOĽČIANKY 2002

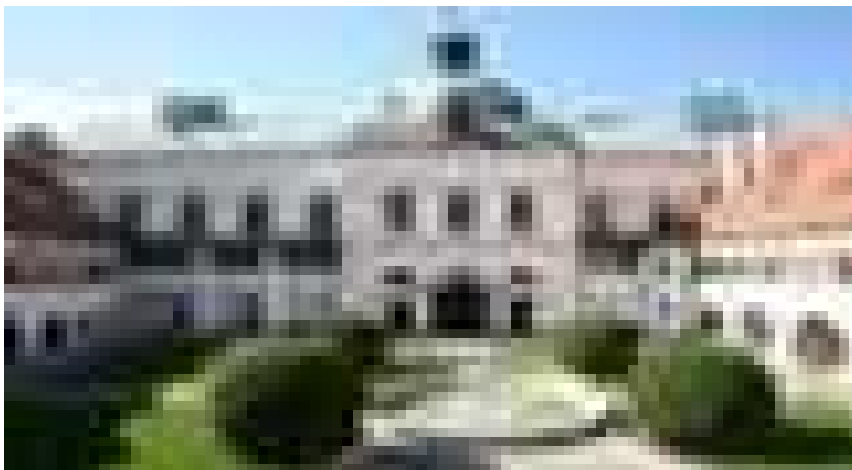
V. zjazd AA na Slovensku sa uskutoční v dňoch 27.- 29.9. 2002 v priestoroch krásneho historického zámku v Topoľčiankach. Jeho ústredná téma : „ **Náš prvoradý cieľ je prinášať toto posolstvo ostatným alkoholikom, ktorí ešte stále trpia ( preambula AA )** výstižne vyjadruje stav a potreby hnutia AA na Slovensku. AA u nás prechádzajú významným obdobím. Postupne dochádza k nárastu počtu skupín AA a počtu ich členov. Zvyšuje sa počet podujatí AA a rastie ich kvalita. Aktivizuje sa činnosť Interskupiny a rozširujú sa kontakty s AA v zahraničí. Darí sa nám aj v rozširovaní literatúry AA. Existencia časopisu PRAMENĚ je tiež vyjadrením tejto snahy.

Každý zjazd AA je pre nás sviatkom a bude ním aj V. zjazd. Tešíme sa na stretnutie s priateľmi z celého Slovenska a zo zahraničia. Topoľčianky sa stanú miestom, kde si môžeme vymeniť svoje svedectvá, tešiť sa z triezvosti, miestom, kde budeme môcť zažiť ten ohromný pocit šťastia a sily z JEDNOTY AA, načerpať nové poznatky a nájsť nových priateľov. ***Vitajte v Topoľčiankach !***



Zámok Topoľčianky - národná kultúrna pamiatka

História Topoľčianok, mestečka ležiaceho v údolí rieky Žitavy obklopeného pohorím Trábeč a Pohronským Inovcom, sa datuje v písomných prameňoch od roku 1293. Mestečko bolo takmer dvesto rokov sídlom Tekovskej župy a jej majiteľ Ján Topoľčiansky, zvaný Turkobijca dal pôvodnú pevnosť celú prestavať. Poslednú stavebnú úpravu zámku uskutočnil Ladislav Rákoczy v polovici 17 storočia. Od roku 1890 patril kaštieľ arcivojvodovi Ľudovítovi Habsburgovi. Jeho synovec August Habsburg v roku 1907 zriadil v Trábečských horách najväčšiu zvernicu na Slovensku, kde od roku 1958 je unikátny chov zubrov.



Zámok Topoľčianky - nádvorie národnej kultúrnej pamiatky s ubytovacím traktom

V rokoch 1923 – 1953 slúžil zámok ako letné sídlo prezidentov. Dovolenky v ňom trávil prezident Tomáš Garrigue Masaryk, Edward Beneš, Jozef Tiso, Klement Gotwald a Antonín Zápotocký. Z klasicistického krídla sa stalo múzeum. Všetok mobiliár zámku je zachovaný tak, ako ho zanechali pri svojom odchode v roku 1918 arcivojvoda Jozef August Habsburg s manželkou Augustou, vnučkou cisára Františka Jozefa I. Pozornosť si zaslúži aj zámocká knižnica so vzácnym exemplárom Kralickej biblie. Súčasťou zámku je aj zámocká kaplnka, v ktorej sa nachádza pozoruhodný obraz zakladateľky Alžbety Rákoczy z roku 1663. Od roku 1686 je kaplnka významným pútnickým miestom na Slovensku.



## ZJAZD AA - VIEDEŇ 2002

Od stretnutí na zjazde po nemecky hovoriacich krajin v dňoch 3-5. mája 2002 už ubehlo niekoľko mesiacov. Musím sa priznať, že veľmi často na ne myslím, spomínam a rozmýšľam. Najmä nad témou zjazdu **odovzdávaj to ďalej**. Ako mám ďalej odovzdať to všetko, čo naplnilo moje vnútro a moju dušu? Hovoril som o svojich zážitkoch na mítingoch, v liečebni na terapeutických skupinách a na klube. Je to však veľmi malý okruh a preto myšlienka odovzdať tieto pocity viac alkoholikom ma viedla k napísaniu tohoto článku. Reprezentačné priestory Kongresového centra Austria Center zaplnilo okolo 4000 ľudí. Už atmosféra zvitania bola fantastická. Zvlášť ma oslovilo, ako sa návštevníci zo vzájomných stretnutí tešili, objímali a neraz plakali od radosti. Napriek jazykovej bariére, sa aj nám dostalo takéhoto vreleho prijatia. Všetci boli veľmi radi účasti slovenských AA na ich zjazde. Otvárací míting sme sledovali

aj vďaka tlmočeniu Jely a Dany doslova v napätí. Rečníci iba ťažko zadržovali slzy dojatia. Pri vystúpení členov AL-Anon som vnútorne opäť precítil to, čo musela prežívať moja manželka. Som smutný, že na Slovensku sa Al - Anonu nie veľmi darí, pretože je to fantastická cesta pre tých členov rodín, ktorí žijú so závislými partnermi. Nikdy však nezabudnem na vystúpenie dvoch malých dievčatiek. Trochu s trémou, ale s usmiateou tváričkami a šibalskými očkami hovorili o svojej detskej ceste životom s rodičmi alkoholikmi. Hovorili o strachu, ktorý prežívali, ale hlavne o tom, že už vedia, ako majú žiť, že sa vedia smiať a hrať ako ostatné deti, že majú v ALateen svojich priateľov, že svet sa im jednoducho páči. Ten okamih pravdy však nastal až vtedy, keď nás poprosili, aby vstali tí, čo máme deti. Hádam vyše 3000 ľudí povstalo. V tomto momente som spätne prežíval aj drámu môjho syna v období môjho pitia a bolo mi to veľmi ľúto.

Koľko detí z tých čo sme stáli, prežívalo svoje detské peklo ? Preboha, koľko ich je vlastne na svete takých ! Zároveň ma však zohriala myšlienka, ako je dobré , že AA je na svete, ako je dobré , že je AL – Anon a Alateen. Vďaka tomu, dnes žijú už milióny ľudí svoj nový život, že deti majú opäť radi svojich rodičov a oni svoje deti. Veľa rodín sa podarilo zachrániť a uzdraviť. Pociťoval som to šťastie, že som jedným z AA. Ťažkosti s jazykovou bariérou sa úplne prelomili na českom , slovenskom a poľskom mítingu. Navyše okrem nás sa na nich zúčastnili aj naši krajanovia žijúci v zahraničí. Hlboko vo mne rezonuje vystúpenie nevidiaceho AA z Viedne, ktorý napriek svojmu postihnutiu pomáhal zakladať AA v Bratislave. Mnohí rečníci museli pre dojatie svoje vystúpenia často prerušiť. Mám v pamäti vystúpenie pani, ktorá je Poľka a žije vo Švajčiarsku. Dlho, snáď to bolo aj niekoľko minút, nemohla zo seba dostať slovo. V sále bolo však také ticho, že by ste počuli padnúť ihlu na zem. Mítingy na zjazde boli nepretržité od začiatku až do konca zjazdu, aj počas celej noci a dňa. Zaoberali sa celou škálou problémov ako sú alkoholizmus a práca, život a nie prežívanie, kroky AA, ale aj problematikou sexu a dokonca aj takou otázkou ako je homosexualita. Z toho vidieť, že AA sa nevyhýba žiadnym problémom života, pretože v AA ide o život samotný. V sobotu večer bola v kostole pri Austria Center omša. Moderný kostol pre cca 800 ľudí praskal vo švíkoch. Dostali sme do rúk texty piesní a ja som sa divil, prečo sú v angličtine. A potom som sa divil už v jednom kuse všetkému. Traja kňazi rôznych vyznaní

slúžili omšu a všetci pri svojom mene povedali " ich bin alkoholiker". Kázeň mal každý a tie slová mi už vôbec nebolo treba prekladať. Už z tónu hlasu a z giest som cítil, akoby hovorili práve o mne , o mojom živote, o pekle, ktoré sme prežívali a s nami naši najbližší a o radosti z toho, ako žijeme dnes. Aj keď do kostola chodím iba na výročité sviatky, vôbec si nepamätám, že by som niekedy v kostole spieval. Tu v tejto báječnej atmosfére som spieval a tleskal počas celej omše. Ďakoval som Bohu za túto chvíľu a v tejto chvíli som ho cítil tak blízko ako nikdy v živote. V dojatí som si požehnaný chlieb vypýtal aj pre našu skupinu a doniesol ho domov a podelil sa všetkými na mítingu s mojimi pocitmi. Dojímavý bol aj záverečný míting a najmä lúčenie nemalo konca kraja. To čo okrem už napísaného by som chcel odovzdať ďalej, bola nesmierna obetavá práca organizátorov. Stretnutia s nimi boli praktickým príkladom ako sa služba v AA priamo vracia ako dar pre tých, ktorí obetujú pre AA veľa času a námahy. S vďakou spomínam na Štefana, ktorý nás počas týchto troch dní obetavo sprevádzal, moja vďaka patrí všetkým z rakúskeho AA, pretože aj zo svojich prostriedkov hradili časť nášho pobytu vo Viedni. Bolo mi však ľúto, že iba 17 našich členov túto pomoc využilo. Vo mne však Viedeň 2002 zanecháva trvalé pocity a inšpiráciu, nie div , že od tejto doby veľmi často mám pred sebou učebnicu nemčiny a nemecký slovník a prekladám aspoň časť toho, čo som si doniesol. Ešte raz ďakujem za krásne chvíle a zážitok.

**Emil , alkoholik**



## **ZÁKLADNÍ INFORMACE O AA V ČESKÉ REPUBLICĚ**

AA bylo v České republice založeno v r. 1990 v Praze. K jeho založení výrazně přispěli reemigranti z USA a to především Vladimír S. (přeložil do češtiny " Modrou knihu "), dále Michal W. a Alojz K. (výrazně podpořil začínající mimopražské skupiny). Vladimír S. Bohužel v roce 1993 zemřel, což české AA velmi oslabilo. AA přesto postupně sílilo. V roce 1996 již existovali 3 nezávislé česky mluvící skupiny v Praze a 1 anglicky mluvící skupina. Polští Anonymní alkoholici byli inspirací pro vznik relativně silné skupiny AA v Ostravě. Menší skupina AA vznikla i v Karlových Varech.

Problémy byly spojeny především se zajištěním místností pro skupiny AA. Když v Praze vznikla v r.1996 možnost pronajmout sklepní prostory v dezolátním stave v Praze 1, Na Poříčí 16 a rekonstruovat, rozhodli se na rekonstrukci podílet 2 česky mluvící skupiny a 1 anglicky mluvící skupina v Praze. Mezi členy AA proběhla sbírka, kterou byl získán základní kapitál nutný k rekonstrukci prostor. Finančně částečně i když z praktického hlediska nepodstatně vypomohla i GSO v New Yorku. Výrazně však GSO pomáhá bezplatným tiskem literatury v češtině. Rekonstrukce byla provedena především zásluhou bratří Víti a Jozefa B. A v současné době zde probíhají všechny pražské mítinky AA s výjimkou jednoho mítinku v Protialkoholní léčebně Bohnice.

V Praze je v současné době asi 10 českých mítinků AA, 4 anglické mítinky, 2 mítinky Al- Anon a jeden mítink dětí alkoholiků týdně. V Praze je cca 250 aktivních členů AA. Mimo Prahu jsou 4 skupiny AA v Ostravě, po jedné skupině v Karlových Varech, na Mělníce, v Táboře, v Českém Krumlově, Pacově, Pelhřimově, Jablonci, v Pardubicích a v Uherském Hradišti. V letošním roce vznikla za výrazné podpory vedení Protialkoholní léčebny Brno i skupina AA v druhém největším městě ČR v Brně a ve stádiu zrodu jsou i skupiny v Mostě a v Orlové. V mimopražských skupinách je v současné době cca 150 aktivních členů. Setkání většinou probíhají v prostorách církevních, v prostorách Charity, Armády spásy, dokonce i v soukromné firmě členky AA, vězení a v protialkoholní léčebně.

Kontakt se zahraničím, distribuci literatury a medaili zajišťovali do roku 2001 pražské skupiny AA. Od roku 1996 byl každoročně organizován sjezd AA, kde byla činnost českého AA koordinována. V roce 2001 byla poprvé zvolena Interskupina AA , koordinující

činnost AA v ČR. Jsou v ní zastoupeny všechny mimopražské skupiny AA jedním členem, 2 zástupci ostravských skupin, 7 zástupců pražských skupin AA a 1 zástupce anglicky mluvících členu AA. Schází se 4 x ročně. Interskupina je zatím financována pouze z příspěvku pražských skupin AA.

Spolupráce s terapeuty v ČR je zatím dosti zložitá. Kvalitní spolupráce je bohužel pouze se třemi protialkoholními léčebnami z 15-ti, což je ovlivněno i českým zákonodárstvím, které umožňuje zatím neomezený počet bezplatných léčení aktivních alkoholiků. Informace o AA zasíláme do léčen, AT poraden, děláme výjezdy do některých léčen, informujeme o akcích AA. Letos jsme pozvali i zástupce léčen na celostátní sjezd AA

Interskupina AA v ČR

## POZÝVAME VÁS

Skupina AA " FENIX " Komjatice Vás pozýva na 1.Výročný míting , ktorý sa uskutoční dňa 19.10.2002 v Kultúrnom dome v Komjaticiach o 18.00 hod.

## OSLÁVILI SME

Skupina AA „ Otvorené srdce" Nitra - Lukov Dvor uskutočnila v sobotu 7. 9.2002 4. výročné stretnutie v priestoroch resocializačného zariadenia Cabaj- Čápor

# KROK - druhý

**Dospeli sme k viere, že sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie**



## HLADANIE VIERY

Viera nie je vierovyznanie - katolícke, evanjelické, či hádam mohamedánske. " Viera je osobný vzťah človeka k tomu, čo je mimo neho ", spočíva jednak na poznaní, na skúsenostiach, ale aj intuícii - akejsi náповede podvedomia. Najzrozumiteľnejšie sa prejavuje v našom vzťahu k hmotným danostiam. Veríme, že Mont Everest je najvyšší vrch sveta, i keď sme ho nevideli. Veríme, že Dunaj preteká cez Bratislavu i keď sme z Košíc a v Bratislave sme nikdy neboli. Na základe skúseností, písomných či ústnych svedectiev " vierohodných ľudí" veríme, že liek, ktorý nám predpísal lekár je proti kašľu a nie proti exému. Najnáročnejšie je to, keď máme uveriť niekomu. Uveriť niekomu znamená dať mu za pravdu. Avšak vojaci uverili Napoleónovi a zostali v hrobách pri Berezine alebo pri Waterloo. Nemecký národ uveril Hitlerovi a stálo to ľudstvo 55 miliónov ľudských

životov. Komu má uveriť alkoholik ( neveriaci Tomáš ), ktorý vyhlasoval a vyhlasuje, že nebude nikdy veriť, a ani veriť nechce. Jeho duša je plná hnevu a vzdoru. Celá jeho životná filozofia sa zrútila ako domček z karát. Myslí si, že už to je zlé, že si priznal, že alkohol ničí jeho myseľ a ničí ho. Ešte sa nespamätal z jednej porážky a už je tu ďalší fakt s ktorým si nevie rady. Veď ako má poprieť fakt, že človek považovaný za vrchol evolúcie nie je všemohúci a v zápätí priznať, že túto moc má len Boh. Naozaj sa má zriecť všetkého, len aby sa zachránil ? Veď to je začiatok konca ! Tentokrát sa "neveriaci Tomáš " nemýli. V skutočnosti je to začiatok konca jeho starého života a začiatok vstupu do nového. Čaká ho cesta plná starostí, možno ťažšia ako si myslí. Nakoniec ja som ňou prešiel, tak ako moji priatelia z AA. Viem, aké to je. Pochopil som však , že v AA nežiadajú odo mňa, aby som v čokoľvek veril. Snažil som sa uvažovať triezvo a

nechcel som zhltnúť naraz všetko a ani sa mi to na prvýkrát nepodarilo . To čo som najviac potreboval bola otvorená a nezaťažená myseľ. Nevieť povedať, v ktorý deň som začal veriť v silu väčšiu, ako je moja, ale s istotou viem povedať, že táto viera vo mne žije dodnes. AA vyskúšali mnoho ciest, ktoré vedú k viere. Napríklad mnohí uverili v silu spoločenstva AA a cez toto spoločenstvo uverili v seba. Nemusí to byť práve Boh, v ktorého zatiaľ neveria a možná, že ani nikdy nebudú veriť. Mnohým pomohol práve Boh, v ktorého uverili a veria tak, ako aj ja osobne. Existuje však aj skupina ľudí, ktorí už raz verili a svoju vieru stratili. Sú to ľudia , ktorí upadli do stavu nostalgie, zbytočne sa utešovali rečami o sebestačnosti. Izolovali sa, stali sa zaujatými voči viere, ba aj voči spoločenstvu AA. Môže AA pomôcť takýmto ľuďom ? Samozrejme môže. Rozprávaním svojich príbehov môžeme pomôcť tomu, kto príde medzi nás so záujmom zmeniť svoj život. Pomocou viery sme boli ušetrení konečného úpadku, ktorý spôsobuje alkohol. Navzájom si pomáhame, stretávame sa a chápeme, že si sami s alkoholom neporadíme, že musíme mať silu väčšiu, ako je naša vlastná. Viera v takú silu, viera v skupinu ľudí, viera v AA, viera v Boha , viera , ktorá

lieči, kráča ruka v ruke s pokorou a skromnosťou je tou silou, bez ktorej to nejde. Takáto viera mi pomohla pri mojom uzdravení a pomáha mi už po takmer dve desiatky rokov mojej triezvosti.

**S úctou Váš Jano, alkoholik**



### **NEMOHOL SOM VERIŤ ....**

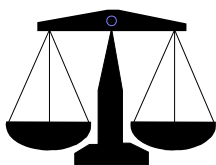
Nemohol som veriť v jedného Boha, ktorý má všemohúcu moc, že sám rozhoduje, čo sa na našich planétach stane a určuje osud všetkého diania. Moje zmysly boli absolútne uzavreté voči všetkému, čo som nemohol vidieť, počuť, pocítiť, privoňať alebo sa dotknúť. Aj napriek tomu som bol nejak v rozpakoch, prečo toľko ľudí je v položení veriť Boha. Nemohol som pochopiť, keď skutočne je , že pripustí tak veľa trápenia a bolesti. Prečo je tak veľa nešťastia a katastrof. Nepravda a násilie boli v mojich očiach tým čo najviac dominovalo. Bol som skoro presvedčený, že mojou všetkou silou musím bojovať proti tomuto negatívne-mu svetu, aby som seba a svoju rodinu chránil, resp. zachránil. Pre takýto boj som sa prirodzene musel posilňovať resp. dopovať. Bolo to podľa mojej mienky legítimne. V tomto smere som aj

niekoľko dôležitých etáp, ktoré som nezbadať a celkom správne nepochopil. Totiž, že namiesto boja som sa vzdával a pritom vždy hlbšie padal do neznáma. A čo bolo ešte horšie, že sám som som sa stal príčinou pre stále stúpajúce utrpenie a ničomnosť. Z dnešného pohľadu viem, že som mal vtedy, asi pred piatimi rokmi, enormne veľa šťastia a cestou môjho veľmi sociálne zmysľajúceho zamestnávateľa som bol upozornený na slušnú, zdravú cestu a na iný pohľad. Predsa z vtedajšieho hľadiska to bola intriga, zrada a "vyhlásenie vojny". Cez jednu mimoriadne zriedkavú príhodu na jednom cintoríne v zahraničí (o detailoch sa nechcem zmieňovať) boli moje pochybnosti myslieť na jediného Boha pohnuté. Krátko na to som navštívil stretnutie AA. Odvtedy je moja viera vo Vyššiu moc, ktorú volám Bohom, ako mu ja rozumiem, základom pre môj dnešný život. Tento základ je nehmatateľný a nikdy by som nechcel pripustiť, aby sa na ňom stal čo i len malý škrabaneček. Lebo to je podkladom pre môj život bez alkoholu v programe AA a ten by som nikdy nechcel stratiť. V protiklade s predchádzajúcim životom, kedy som prežíval dni "nijako" (strácal), môžem teraz všetko, čo patrí k životu prežiť. Či je to

radosť, alebo bôľ, či je to úspech, alebo pád, vysoko alebo nízko, to všetko je pre mňa realita, ktorú cítim. A keďže podľa princípu žijem, (náhoda neexistuje) viem, že táto pestrá paleta, ktorú servírovane dostávam je poskladaná z "Vyššej moci". Každý detail na tejto palette má svoj význam a základ. Iba triezvou hlavou to viem všetko vnímať a porozumieť. Nie je mojou úlohou to kritizovať, prípadne sortírovať a niečo z toho vyberať, čo sa mi podľa mojej mienky páči, čo sa mi hodí, alebo čo chcem. S mojou vôľou som veľa nedosiahol, opačne dostal som iba spätné úderky a zapríčinil som niektorým ľuďom starosti a bôľ. Dnes viem, že vôľa "Vyššej moci" je pre mňa to správne a s vďakou to prijímam. Modlím sa skutočne každý deň o silu, túto vôľu aj môcť splniť a je mi pritom omnoho lepšie, ako opitému na posteli. Mňa nezamestnáva dnes otázka čo?, alebo kto? je "Vyššia moc". Energiu, ktorú som predtým stratil, investujem inde. Dnes ma presvedčuje ovocie môjho myslenia, mojej viery a tú skutočne vidím a cítim.

**Mein Name ist Jaroslav  
und ich bin alkoholiker**

Brémy



### **BOH MI OBNOVIL DUŠEVNÉ ZDRAVIE....**

Začnem tým, že sa chcem poďakovať Bohu za to, že som skoncoval s alkoholom. Tieto riadky píšem preto, aby aj môj prípad pomohol niekomu najstť cestu k "Vyššej sile" a poučiť sa z mojich chýb. Ako mladý človek som s alkoholom problémy nemal. V našej rodine bol alkohol vždy, pretože pochádzam z oblasti, kde sa víno dorába. Sám som tých, čo sa opíjali odsudzoval a pravdu-povediac s takýmito som sa ani nekamarátil. Mal som aj také zamestnanie, kde opíjanie ani neprichádzalo do úvahy. Robil som rušňovodiča a veľakrát pred nástupom a aj v priebehu služby som musel fúkať do detekčnej trubičky. Ako roky plynuli, musel som po 30. rokoch službu opustiť k vôli vážnej chorobe. Zrazu som začal mať viac času, viac voľna a alkohol začal vyplňať môj čas. Neubehlo ani veľa rokov a moje pitie prešlo do závislosti na alkohole. Nevedel som o tejto chorobe absolútne nič a zrejme som určitý čas ani

nechcel o nej počuť. Vždy keď som pil, vravel som si, že aj ostatní pijú a možno aj viac. Veľakrát som prestal, ale iba na chvíľu, mesiac možno dva. Alkohol bol silnejší ako moja vôľa a pil som znovu. Pretože som veriaci kresťan, viackrát som Boha prosil o pomoc. Dokonca som na neho zanevrel, pretože mi nepomáhal. V rodine to bolo čoraz horšie. Manželka prišla z práce, už pri bráne oslovila psa, potom pohľadila mačku, ale okolo mňa prešla, akoby som bol ničím resp. ma zahriakla " už si zas opitý ". Pred ňou i pre deťmi som nebol ničím, iba na hanbu a posmech. Raz v nedeľu v kostole som zúfalo a úprimne prosil Boha, aby sa to už skončilo. Vravel som si, že Boh dal na mňa tento kríž a ja už do smrti budem opilcom. Moja viera, že Boh mi pomôže uzdraviť sa, aj napriek tomu bola vytrvalá. Veril som, že Boh je jediná sila, ktorá ma z toho pekla dostane. Nevieam, čo sa stalo a prečo sa to stalo, ale som presvedčený, že moje prosby boli vyslyšané. Keď som prišiel z kostola, čakal na mňa brat, ktorý mi oznámil, že sestra vybavila pre mňa liečenie. Nasledujúci deň som sadol do jeho auta a odviezol ma do liečebne v Pezinku. Tu som začal pozorne počúvať rady lekárov a najmä pani primárky. Jej zásluhou

som pochopil, že aj ja sa môžem uzdraviť a žiť pokojný a vyrovnaný život a vôbec mi nevádi priznanie, že som alkoholik. Myšlienku, ktorú vyslovila si budem pamätať, pokiaľ budem žiť. " My sme tu preto, aby sme Vám pomohli a Vy pre to , že pomoc potrebujete. Po absolvovaní celej liečby som našiel podporu a nových priateľov v skupine AA " Nádej " a dnes bude tomu práve rok, čo sme si založili sami skupinu " Fenix ", ktorú rád navštevujem každú stredu. Tu sú ľudia, ktorí ma vedia pochopiť a v kríze poradiť. Boh mi pomohol dostať sa z moci alkoholu a moja predchádzajúca viera v Boha sa stala ešte silnejšou. Budem ho i naďalej prosiť nielen za seba, ale aj za všetkých , ktorí naďalej trpia. Ďakujem Pánu Bohu a z celého srdca Vás pozdravujem

**Emil ,alkoholik**

**Viera prináša radosť, tak ako  
pole prináša svoju úrodu**  
Bl. COUDREC Terézia



### VYROZPRÁVANÝ PRÍBEH

Majúc na pamäti 12 tradícií AA som sa rozhodol opísať príbeh, ktorý ma mimoriadne oslovil a preto cítim potrebu ho vyrozprávať. Príbeh sa stal v polovici 90-tich rokov v jednej ďalekej krajine bývalého ZSSR. Moje rozprávanie bude v prvej osobe a mená príbehu sú zmenené.

**Volám sa Oleg a som alkoholik.** Nebudem sa zoberať mojím pitím, lebo naše príbehy sú takmer rovnaké. Chcem opísať moju situáciu, keď som pochopil, že už nemôžem žiť s alkoholom ani bez neho a rozhodol som sa požiadať o pomoc. V tomto mojom rozhodnutí som našiel podporu svojej manželky, ktorú moje rozhodnutie potešilo a naplnilo novou nádejou. Navštívil som psychiatra , ktorý po oboznámení sa s mojou situáciou, zdravotným a psychickým stavom skonštatoval , že nevidí žiadnu šancu mi pomôcť. Bola to šokujúca skúsenosť zistiť, že ma takto odpisujú, ale vďaka podpore

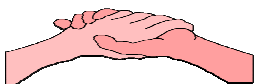
mojej manželky som sa nevzdal a navštívil som iného psychiatra. Situácia sa navlas opakovala a ja som bol zúfalý, ale svetielko nádeje mi zablikalo. Pán doktor mi povedal, že ani on mi nedokáže pomôcť, ale počul, že v Amerike existujú nejakí AA, nech im o sebe dám vedieť. Možno budem mať šťastie. Koniec koncov je to moja posledná nádej na vytriezvenie. Nádej na chvíľu zaiskrila, ale potom nasledovalo vytriezvenie. Ako napísať, keď neviem po anglicky? Kam napísať, keď neviem adresu? Ja som vedel iba toľko, že sú Amerike a centrálu majú v New Yorku. Nasledovali týždne hľadania niekoho, kto by mi napísal list po anglicky. V našej krajine po hlbkom komunistickej terore sa mi to zdalo nemožné. Jedného večera po týždňoch trápenia sa vrátila manželka z práce celá rozžiarená, že sa stretla so svojou, starou kamarátkou, ktorá pozná jednu starú paniu, ktorá vie po anglicky. Vtedy som si uvedomoval, že to ešte nič neznamená, že sme našli pani, čo vie po anglicky. Potešil ma však každý krôčik vpred k môjmu vytriezveniu a nevdojak som vyslovil to známe a ošúchané "Bože vďaka", hoci som bol neveriaci, ale všetci sa občas s prosbou alebo vďakou obraciame na priazeň osudu. Nevedel som sa dočkať stretnutia.

Zvítali sme sa a po vyrozprávaní môjho príbehu sa pani Nataša neveriacky pozerala na mňa. Nie tak môj príbeh, ale skôr moja snaha ju prekvapila. Hneď mi na oplátku povedala, že s podobným problémom sa stretla, ale s opačnou verziou (išlo o preklad z angličtiny do ruštiny). Prišiel za ňou jeden pán a poprosil ju, či by nepreložila jednu knihu a ukázala mi ju. Dotyčný pán sa však už viac neukázal, a tak knihe už nevenovala viac pozornosť. Bola to modrá kniha "Anonymní alkoholici". Horel som nedočkavosťou dotknúť sa mojej modrej nádeje, hoci som nerozumel ani slovu, čo v nej bolo napísané. Cítil som sa ako v tranze. Bol to úžasný pocit. Povedal som si, že keď bol osud ku mne tak milostivý, moje bolesti boli zrazu malicherné oproti radosti, ktorú som cítil. Pustil som sa do prekladu iba pomocou slovníka. Ničomu čo som preložil som nerozumel, nedávalo mi to zmysel. Pracoval som však tvrdo a po konzultáciach s pani Natašou som začal chápať, čo znamená spoločenstvo AA. Pomocou modrej knihy som vytriezvel a stále žijem triezvy život. Odovzdávam toto posolstvo a skúsenosti, silu a nádej ostatným alkoholikom. Keď si spätne premietam, koľko drobných zázrakov sa stalo od okamžiku, keď som si priznal



svoju bezmocnosť voči alkoholu. Pomaly som dospel k viere, že sila Väčšia ako ja obnoví moje duševné zdravie. Znie to neuveriteľne, ale vyzdravel som a som triezvy " Vďaka Ti Bože ".  
( príbeh spracoval )

### **Tono, alkoholik**



### **UVERIL SOM, LEBO SOM ICH STRETOL ....**

Dvadsať rokov, hoci som vedel, že pijem inak ako ostatní, som sa presviedčal , že nie som alkoholik. Ak by som chcel , mohol by som kedykoľvek prestať piť. Naozaj som tomu veril. Aj najmenšiu vyhranú bitku s alkoholom som oslavoval ako veľké víťazstvo a potvrdenie, že moje pitie ovládam. Stačilo, aby som niekoľko dní nepil a to bol dôkaz, že nie som alkoholik. Veď ten musí piť každý deň. Ja nie !! Nevedel som, že bitku môžem vyhrať, ale vojnu prehrám. Až jedného dňa pred trinástimi rokmi som po týždennom pití nebol schopný ráno vstať do roboty. Tá hrôza ! Bol som ešte stále tak opitý, že som nevedel stať z postele a obliecť sa. Ja , ktorý som považoval za skutočnosť , že som bol za každých

okolností schopný ísť ráno do práce, za dôkaz, že nie som alkoholik, a že nepijem tak veľa - som nemohol. Pochopil som , že som na tom veľmi zle. Uvedomil som si svoju bezmocnosť. Priznal som si, že čokoľvek budem robiť, nie je v mojich silách prestať piť. Priznal som si , že zakaždým keď začnem piť, vždy sa opijem a neviem to zastaviť. Moja snaha, sila, predsavzatia, sľuby vždy vyšli navivoč. Nikdy sa mi nepodarilo ich splniť. Existuje nejaké východisko z tejto situácie ? Ak ja nie som schopný, nie je v mojich silách prestať piť, existuje niekto alebo niečo. čo mi pomôže? Ak existuje,kde to hľadať? Vedel som, že musím niečo urobiť, že sa niečo musí stať. Bolo mi tak zle, že mi bolo jedno, čo sa stane, nech len sa preboha niečo stane. Takto to už ďalej nemôže ísť ! Jediné, čo bolo v tomto momente k dispozícii bola ústavná protialkoholická liečba. To, čo som po celé roky odmietal. To bola v tomto momente väčšia sila ako moja. A tak som deň pred 1.májom v roku 1989 nastúpil na protialkoholické liečenie v Apolinárii v Prahe. Ten pobyt som zle znášal, celé tri mesiace som rozmýšľal len nad tým, kde som spravil chybu, že som sa tam dostal. Uvedomoval som si, že tam za každú cenu musím vydržať, lebo všetci to očakávajú. Vedel som, že ak tam nevydržím , nikto mi už nebude

veriť a nikto mi nedá novú príležitosť. Vydržal som a prežil som tam horko-ťažko tie tri mesiace. po prepustení to bol strach, ktorý predstavoval väčšiu silu ako moja, ktorá mi pomáhala, aby som znovu nezačal piť. Mal som strašný strach, že znovu začnem piť a znovu sa dostanem do "blázninca" ( na liečenie ). Ten strach trval dlho, rok alebo jeden a pol roka. Potom som sa snažil upraviť vzťahy, vrátiť sa k rodine, a tak som znova mal dôvod nepiť a táto snaha tiež predstavovala väčšiu silu ako moja. Už som vedel, že alkoholizmus je choroba nevyliciteľná a že sa do smrti nezbavím závislosti, ktorú som za 20 rokov svojho pitia získal. Vedel som, že sa musím stále o svoju chorobu starať, aby znovu neprepukla, a že musím najst väčšiu silu ako moju, ktorá by mi pomohla, aby som znovu nezačal piť. V lete 1990 som začal chodiť na stretnutia anonymných alkoholikov v Bratislave. Spočiatku to ani neboli stretnutia alkoholikov, ale stretnutia ľudí, ktorým sa zapáčili myšlienky hnutia AA, príbuzní alkoholikov, profesionáli, psychiatri. To, čo bolo na stretnutiach najpriťažlivejšie, bolo to, že to bolo dobrovoľné, nik tam nemusel chodiť, nikto neradil, čo mám robiť, nikto sa nevypytoval, nikto nikoho nepodozrieval. Učil som sa zodpovednosti, učil som sa zobrať

zodpovednosť za vlastný život a osud, učil som sa pochopiť svoju chorobu a závislosť. Učil som sa bez toho, aby mi niekto povedal, že to takto má byť, takto to je, a že sme mohli rozprávať o veciach, o ktorých sme nemohli rozprávať s nikým iným . Bol som medzi svojimi, spájal nás ten istý problém, tie isté zážitky, tie isté pocity, tie isté problémy. Tu som spoznal, že je veľa ľudí, ktorí majú ten istý problém ako ja, že existujú ľudia, ktorí vedia tento problém riešiť, že alkoholici môžu byť veselí, šťastní, spokojní, normálne fungujúci ľudia. Uveril som, že ak sa budem s týmito ľuďmi stýkať, budem ich počúvať, budem im rozprávať ako žijem, čo cítim, čo ma trápi a čo ma teší a budeme spolu kráčať cestou 12. krokov a tradícií, mohol by som byť taký ako oni a mať dosť sily na to, aby som znovu nezačal piť. Uveril som tomu pred 13 rokmi a doteraz som nezačal piť. Tá sila, ktorá je v tomto spoločenstve, ktorá je väčšia ako moja, mi pomáha. Som presvedčený, že je to tak. Prestal som piť a ešte som nezačal a neurobil som nič viac, len sa snažím chodiť na stretnutia AA a plniť program 12 krokov. Nie je podstatné ako to funguje, dôležité je, že to funguje dôkazom toho je aj moja doterajšia abstinencia je toho dôkazom.

**Paľo, alkoholik**



## NA POMOC PRI ZAKLADANÍ SKUPINY AA

**Čo je potrebné, aby vznikla skupina AA ?:** Spoločenstvo AA nie je organizované a riadené z centra. Každá skupina je naprosto samostatná a na jej vznik je potrebný súhlas aspoň dvoch členov, ktorí si chcú navzájom pomáhať pri riešení svojho spoločného problému : uzdravenia z alkoholizmu.

**Je možné sa niekde obrátiť s požiadavkou o pomoc ?:** Alkoholikovi, ktorí by chcel vo svojom meste, obci založiť skupinu AA veľmi radi pomôžu členovia najbližšej skupiny AA. Bolo by vhodné ešte pred založením skupiny navštíviť niektorý z mítingov, aby získal poznatky z činnosti skupín AA. Taktiež je možné a bolo by vhodné obrátiť sa na Kanceláriu služieb AA v Bratislave, Kopčianska 14 č.t.0263811954.

**Ako majú prebiehať stretnutia skupiny ?:** Stretnutia ( Mítingy ) sú poriadané autonómne. Existuje mnoho variant . V zásade sú mítingy dvojakého druhu. Uzatvorené stretnutia iba pre alkoholikov a otvorené stretnutia, ktorých sa môže zúčastniť ktokoľvek.

### Rámcový program Mítingu :

Úvodné myšlienky : Míting vedie ľubovoľne vybraná osoba spomedzi účastníkov stretnutia. Táto osoba sa volá vedúci a vedie skupinu na vopred stanovený čas, mesiac, polrok, rok .Vedúci mítingu dbá o priebeh stretnutia a iba on má právo prerušiť výpoveď každého z účastníkov mítingu, ak nie je zhodná s programom AA alebo tradíciami AA. Pred ukončením stretnutia organizuje zbierku dobrovoľných darov, do ktorej môžu prispieť iba alkoholici. Zozbierané prostriedky slúžia na financovanie potrieb skupiny, resp. môže prebytočnú časť prostriedkov skupina odvieť na činnosť AA v rámci Slovenska. AA sa neplatia žiadne členské príspevky, členovia sa skladajú dobrovoľne iba na prevádzkové náklady. Každý kto chce mať na mítingu slovo, signalizuje svoju požiadavku zdvihnutím ruky a pred výpoveďou sa predstaví menom napr. Volám sa Ondrej a som alkoholik, alebo pri otvorenom mítingu, volám sa Ondrej a som priateľom alkoholikov ( psychológ , manželka a pod. )

Začiatok stretnutia- privítanie : Míting začína vedúci predstavením sa : Volám sa ..... a som alkoholik. A privíta prítomných. Vedúci položí otázku : Je tu niekto medzi nami po prvýkrát ? Tu sa predstavia menom noví účastníci mítingu. Potom sa spýta, či sa niekto vracia k programu ? aj v tomto prípade sa predstaví účastník vracajúci sa k programu AA. Po prečítaní stálych textov sa vedúci spýta : Chcel by sa niekto s nami podeliť so svojím problémom ? Ak sú takí , ktorí sa prihlásia , majú právo po prečítaní stálych textov vystúpiť hneď na začiatku..

**Stále texty mítingu :** Na začiatku mítingu vedúci prečíta preambulu AA a pravidlá komunikácie. Tieto hovoria o tom, že každý z účastníkov hovorí iba o vlastných skúsenostiach, názoroch a zážitkoch. Neteoretizuje, nekritizuje ani neposudzuje iných. Nepoužíva slová " my " , " Vy " atď. Neradíme, výpoveď má obsahovať iba vlastné skúsenosti a chovanie v podobných situáciách, ktoré predstavil iný účastník. Nie je dovolené prerušovať iných, klásť im otázky, alebo komentovať ich. Všetci prítomní na mítingu sú viazaní zachovávaním anonymity osôb a toho, čo odznelo na mítingu.

Prvým stálym textom môže byť úryvok z "Veľkej knihy "- kapitola " Ako na to ". Tento fragment obsahuje aj 12 krokov AA. Vhodné je, aby kroky boli čítané postupne všetkými účastníkmi stretnutia. V tejto časti môžeme prečítať aj 12 tradícií AA. Po prečítaní stálych textov môžeme prísť k vlastnému mítingu.

**Podelenie sa so skúsenosťami , silou nádejou :** Ak sa niekto prihlási o slovo, alebo je tu prvýkrát - vedúci mu udelí slovo. Ak je vec, ktorú účastník nahodil dôležitá, môže sa stať témou mítingu. V inom prípade tému zadáva vedúci po odsúhlasení skupinou. Témou môžu byť kroky a Tradície AA, heslá AA, časti textov AA atď. Okolo témy sa rozvíja diskusia, pri ktorej sa delíme len vlastnými skúsenosťami, silou a nádejou.

**Ukončenie mítingu :** V momente, keď vedúci zbadá, že téma bola vyčerpaná môže prísť k zakončeniu stretnutia. V tejto časti môžeme prečítať časť XI. Kapitoly Veľkej knihy alebo iný text súvisiaci s témou stretnutia. Na záver sa účastníci môžu spoločne pomodliť modlitbu AA. Text je na obálke časopisu.

**Zabezpečenie literatúry AA :** Potrebnú literatúru AA je si možno zapožičať od najbližšej skupiny AA. Kancelária AA zašle novej skupine na požiadanie potrebnú literatúru ako je Veľká kniha AA , 12 krokov a Dvanásť tradícií .

**Miesto konania a čas mítingu:** Miestnosť pre konanie mítingu si skupina zabezpečuje podľa vlastných možností. Väčšina skupín na svoje stretnutia používa prenajaté priestory v charitných , cirkevných a zdravotníckych zariadeniach. Čas mítingu a to deň a hod. v týždni si určuje skupina. Skupiny sa schádzajú spravidla 1- krát týždenne a ich stretnutie trvá obvykle 1,5 hod.

**Uvedené námety sú iba podnetom, pretože každá skupina AA je samostatná. Vychádzajú však z dlhoročných skúseností skupín AA.**

**Lepšie je zapáliť, čo len malú sviečku ako preklínať tmu.**  
KONFUCIUS

# MOJE MENO JE ...



## ABSTINENCE A STŘÍZLIVOST

Abstinance nebo střizlivost ? Jaký je medzi tím rozdíl ? Pokuším se na základe svých zkušeností i připomínek zkušenějších zamyslet se nad svým vývojem v uplynulém období i nad tím, co mne dle jejich názorov teprve čeká. Období bez alkoholu lze podle mně rozdelit do tří odlišných etap, které nelze nijak časovo charakterizovat. Vývoj každého je individuální. Přechody medzi etapami jsou pozvolné a často je těžké rozhodnout, do které etapy nepijícího alkoholika přesně zaradit. Ja sám som pro sebe tyto etapy nazval abstinence, střizlivost a zralá střizlivost.

Abstineneci nazývám první počáteční období. " Čestvě " nepijící alkoholik v něm pocituje především častou touhu po napití, jejíž překonání je často značně bolestné, a strach z napití, který

se střída s obdobím naprosté bezstarostnosti a sebeduvěry. Pokud nepijící alkoholik v tomto období nedokáže postupně měnit sám sebe, odstraňovat postupně své charakterové vady, které ho ve svých důsledcích znovu přivádějí k alkoholu, vybudovat si nový řebříček životních hodnot, kde vlastní střizlivost je na prvním místě jako nutná, nikoliv postačující podmínka splnění všeho ostatního, nemá nepijící alkoholik šanci dosáhnout dalších etap a tím i určité životní vyrovnanosti a spokojenosti. Pravděpodobnost recidivy u alkoholika je v tomto období poměrně vysoká. Za nejcharakteristější pro toto období považuji závist vůči konzumentum alkoholu, kteří dokáží tzv. normálně pít. Typické je i nedořešení vztahu k vlastní minulosti, často provázené výčitkami svědomí nebo záští k svému okolí. Období může trvat jeden rok, ale také bohužel i celý život nepijícího alkoholika.

Střizlivost je druhé období, v kterém touha po napití postupně ustupuje, pro nepijícího alkoholika již tyto stavy nejsou tak nebezpečné, naučil se je již

svým způsobem zládat. Strach z napití se změnil v trvalé obavy, alkoholik si uvědomí, že možnost recidívy nad ním visí v každém okamihu jeho života jako Damoklův meč. Bezstarostnost a neodůvodnitelná sebadůvěra jsou pryč. Nejpodstatnější charakterové vady alkoholika, vedoucí ho dříve neomylně k napití, jsou aspoň částečně odstraněny. Střízlivost je v řebříčku hodnot na velmi vysokém místě, nikoliv však trvale na prvním. Pravděpodobnost recidívy u alkoholika je v tomto období střední, násobně nižší než v první etapě. Za nejcharakteristější pro toto období považují překonání závisti vůči konzumentům alkoholu. Vztahy k vlastní minulosti má alkoholik již vyřešen, výčitky svědomí, závist a zášť k okolí již pominuly. Období může trvat tři roky a samozřejmě i značně déle.

Zralá střízlivost je třetí závěrečné období, v kterém touha po napití, dá se říci, postupně zcela ustoupí. Obavy z napití se změnil na respekt vůči alkoholu, nepijící alkoholik si stále uvědomuje nikdy nepřestávající možnost recidívy. Charakterové vady alkoholika vedoucí ho dříve k napití, jsou podstatně odstraněny, střízlivost je v řebříčku hodnot nepijícího alkoholika bezkonkurenčně na prvním místě. Pravděpodobnost recidívy u alkoholika v tomto období je velmi nízká, ale přesto určitá

nenulová stále existuje ! Za nejcharakteristější pro toto období je, a já si plně uvědomuji, že pro některé z čtenářů tohoto příspěvku bude znít neuvěřitelně, radost a vděk za vlastní alkoholizmus a jeho překonání, které alkoholikovi umožnilo změnit sama sebe a prožívat spokojený a užitečný život.

Které období prožívám nyní já ? Snad se nacházím někde na počátku zralé střízlivosti. Lépe by to asi dokázal posoudit některý ze zkušenějších nepijících alkoholiků. A jak jsem to dokázal ? V naprosté krizi vlatního svědomí na přelomu let 1994 a 95 jsem si za výdatného přispění jednoho laického terapeuta uvědomil, že lepší otázkou než " Proč mě nikdo nemá rád ? ", která mne neustále pronásledovala (" A proto vlastně chlastám ") je "Chovám se tak, aby mne lidé mohli mít rádi ? ". Odpověď byla velmi jednoduchá! Nikoliv ! Pochopil jsem, že se chci změnit. Ale jak ? Naštěstí jsem trochu znal "učení" AA. Nastalo něco jako osvětlení - náhle jsem pochopil vlastní smysl 12 kroků AA i jak je využít sám pro sebe. Tenkrát v českém AA nebylo sponzorů, prokousával jsem se jimi sám, tak jak jsem nejlépe uměl. Neuvěřitelná úlava u mne nastala po 5. kroku. Bylo to jako vykoupení z hříchu . To byl pro mne nezapomenutelný zvrát. Postupně jsem se snažil v práci na krocích pokračovat. Velkým

problémom pro mne bylo nalezení cesty k Bohu. Snažil jsem se ho málem " znásilnit ". Nebylo to nic platné. Teprve tehdy, kdy prakticky v zoufalství jsem to nechal na něm, postupně jsem k němu začal nacházet vlastní cestu. Jsem presvědčen, že největší zásluhu má na tom práce na 12-ti krocích AA. Nebyla pro mne vůbec jednoduchá, přivedla mne i několikrát na práh spirituální krize, ale stálo to z dnešního pohledu za to. Dnes to již začíná být podstatně jednodušší. Spoločenstvo AA se také změnilo. Objevili se členové AA, kteří sú ochotní a schopní se sponzory stát a pomoci sponzorovaným vyvarovat se chyb a omylů. A to je dobrá zpráva. Závěrem si dovoluji, trochu i sobecky , popřát všem, kteří jsou střízliví nebo chtějí být střízliví, hodně úspěchů v jejich snahe o střízlivost.

**Váš František , alkoholik**

*Sú dva druhy nespokojnosti : nespokojnosť, ktorá pracuje, a táká čo zaľamuje rukami. Prvá dosiahne to čo chce, druhá stratí to čo má*  
ORTEGA Y GASSET

## Z BEZNÁDEJE K POHODE .....

Tieto slová potom čo som prežil a aká ťažká bola moja cesta k triezvemu životu, mi dnes znejú ako najfantastickejšia rozprávka. Moje pitie ma pred piatimi rokmi doviedlo k tomu, že opitý som zbil manželku, porozbíjal nábytok a zariadenie , až pokiaľ po mňa neprišla polícia a odvieďla ma na policajnú stanicu. Po prepustení som odišiel na chatu s úmyslom skončiť svoj život. Našťastie som to nedokázal a našiel cestu na liečenie. Moje začiatky neboli dobré. Utápal som sa v sebaľútosti a miesto v sebe som hľadal chyby u iných. Začal som žiarliť a sledovať manželku. Moje liečenie som chcel využiť k tomu, aby ma rodina prijala späť, pretože som sa rozhodol prestať piť. Nestalo sa pochopiteľne nič také. Nikto, ani manželka a ani deti túto hru neprijali. Manželka dokonca hovorila deťom, že chodím do osobitnej školy a medzi bláznov. Po troch týždňoch som chcel odísť z liečenia, pretože na skupinách a kluboch mi všetci vytykali môj prístup k liečbe a moje chovanie v rodine. Dlho mi trvalo, kým som pochopil, že majú pravdu a chvála Bohu som liečenie dokončil. Moje chyby však pokračovali , dával som si falošnú nádej , že bude všetko

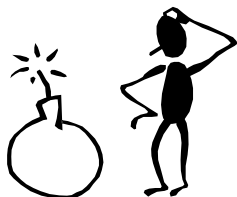
v rodine rýchlo v poriadku. To však bolo z mojej strany asi všetko. Po roku manželka dala návrh na rozvod, ktorý som odmietol podpísať. Znovu som sa začal ľutovať a iba vďaka pomoci AA som sa nevrátil k alkoholu. Asi po mesiaci som rozvod podpísal, ale moje nádeje, hoci nemali reálny základ, boli vo mne veľmi hlboko zakorenené. Samozrejme sa nenaplnili, ale nastali ešte horšie časy. Bol som vyčlenený z domácnosti a môj život bol už viac živorením ako žítím. V týchto chvíľach mojou jedinou oporou boli priatelia z AA. Domov som chodil v napätí a strachu. Aj keď som si našiel prácu, veľmi rýchlo som ju nechal. Priatelia mi prestali pomáhať, pretože sám som sa nebol ochotný o svoj život postarať. Znovu som kašľal na všetko a čoraz častejšie som rozmýšľal o samovražde. Na radu svojich priateľov z AA som navštívil psychologičku, ktorej som vďačný za pomoc pri návrate do života. Konečne som sa rozhodol odsťahovať od bývalej manželky. Našiel som si podnájom. začal som znovu pracovať, zlepšila sa moja finančná situácia, môj život sa stal krajším a dôstojným. Paradoxne môj návrat do života prišiel v momente, až keď sa zdalo, že som stratil všetko. Opäť som si získal dôveru priateľov a ľudí, s ktorými som pracoval. Zlepšili

sa vzťahy s mojou rodinou. Začali sme sa navštevovať s deťmi, vnúčatami a aj s bývalou manželkou. Naše vzťahy sú priateľské a vzájomne si máme čo povedať. Trvalo mi to viac ako tri roky, kým som pochopil, že nepitie ešte nie je abstinencia. Musel som zmeniť seba, svoj životný štýl. Až vtedy, keď som sám dokázal byť zodpovedný voči sebe a iným, sa ich vzťahy ku mne zmenili. Veľmi som vďačný za pomocnú ruku, ktorú som od priateľov v AA dostal. Bez tejto pomoci by som iba ťažko zvládol moje životné problémy. Chcem urobiť ešte jeden krok, a to aby som na starosť nezostal sám. Verím, že sa mi to s mojou trepezlivosťou a chovaním podarí. Príbeh, ktorý som prežil, môže byť poučný pre tých alkoholikov, ktorí si myslia, že keď prestali piť, majú už vyhrané. Cesta 12. krokov je cestou hľadania pokoja a šťastia vo vlastnej duši, je cestou života, o ktorom môžeme hovoriť, že je šťastný. Ja som ju dlho hľadal a som nesmierne vďačný, že som ju našiel, a že sa mi po nej darí kráčať.

### **S vďakou Ján - Alkoholik**

**Beznádej je už vlastne porážkou. Nesmieme sa jej oddať, kým sme ešte schopní niečo robiť.**  
JASPER





### **ZBABRAL SOM SI MLADOSŤ....**

Dnes mám 23 rokov, a keď sa zamýšľam nad sebou, musím povedať, že som vlastne pokazil takmer všetko, čo sa dalo. Moji rodičia sa rozviedli, keď som mal 14 rokov a mamka sa mne a bratovi snažila dať všetko, čo mladý človek pre život potrebuje. Ja som to však viac zneužil, ako využil. S alkoholom som začal ako 16 ročný na diskotékach a rôznych oslavách. Pil som však iba občas a možno, že ma naštartoval, ale neoslovil. Preto som prešiel na marihuanu a okrem kokainu som vlastne bral všetko. Nedokončil som priemyslovku, v 3. ročníku som zo školy odišiel. Mamka po zistení môjho drogovania ma vyhodila z domu a ja som bol aj týždne odkázaný na ulicu. Občas som sa so sľubmi, že to už nebude, vrátil domov, ale znovu to šlo dokola. Takto som sa vlastne mnohokrát vracal aj odchádzal z domu. Peniaze na fet som bral z domu mamke, a potom som si zarábala dealerstvom. Keď som predal z domu

počítač a chytili ma policajti pri predaji fetu musel som už z domu odísť definitívne. Odišiel som k starým rodičom. Raz prišiel znovu kamarát, aby sme šli predávať fet. Ja som sa znovu nafetoval a prežíval som veľkú krízu. Vtedy som sa aj za ich pomoci rozhodol ísť na liečenie. Droga ma obrala takmer o všetko, rozvrátil som vlastnú rodinu, nedokončil školu, zničil zdravie. Predtým som športoval, pretekal som motocyklom na plochej dráhe, myslel som si, že budem profesionálnym športovcom. To všetko je v ťahu. Myslím si, že už prvá dávka trávy, alebo drogy je tá najnebezpečnejšia, pretože ak zaberie potom si v tom a to bol aj môj prípad. Teraz som už 4. mesiac po liečení a na resocializácii. Hovoríme tomu dom na polceste. Veľmi veľa sa zmenilo od začatia liečby a odvtedy čo som čistý. S mamkou aj s bratom máme super vzťahy a šťastní sú aj starí rodičia. Myslím, že to boli oni, ktorí sa pokúsili aj o nadviazanie kontaktu s otcom. Nevieťm, ale určite budem rád všetkému, čo sa mi v mojom živote podarí napraviť – veď zatiaľ som v živote nič nedokázal. Teraz sa mi vracia sebadôvera a už sa k droge nechcem vrátiť. Nechcem zísť z polcesty.

**Vlado , narkoman**

## LISTY - NÁZORY - SKÚSENOSTI

**ZASTAVENIE NA POLCESTE**

Moje nepitie trvá už štyri roky. Úmyselne hovorím o nepití a nie o abstinencii. Som nesmierne šťastný, že som prestal piť. Môj život sa na nepoznanie zmenil k lepšiemu. Zlepšil sa aj môj zdravotný stav, našiel som si prácu, zlepšili sa vzťahy v rodine. Napriek tomu mi pomerne dlho trvá najšť duševnú pohodu a rovnováhu, ktorú mnohí moji priatelia v AA dosiahli. V prvých rokoch to boli najmä problémy s prácou, pretože som robil v pohostinstve a to prostredie mi robilo veľké problémy. Ani nie tak z obáv, že by som si znovu vypil, ale skôr mi vadili tie reči a atmosféra. Podarilo sa mi zmeniť zamestnanie vďaka rekvalifikácii a dnes mám prácu, s ktorou som spokojný až na to, že robím stále iba nočné smeny a to nie je asi veľmi dobré. Pokiaľ mi to služba dovolí zúčastňujem sa každého mítingu našej skupiny, pretože akokoľvek sa cítim silný, vždy mi to pridá na odvahe. V poslednom období som bol dosť podráždený a nespokojný sám so sebou. Moje myslenie sa začalo zaoberať otázkou " Prečo ja nemám takú duševnú pohodu, akú by som si

predstavoval". Myslím si, že riešenie som čiastočne našiel na jednom z mítingov AA. Príčin bolo a je asi niekoľko. Začal som všetko podriaďovať svojim záujmom. Ak mi nebolo vyhovené, urážal som sa. Niekedy som chcel meniť to, čo nemôžem, zistil som to až vtedy, keď moje vnútro bolo rozhádzané. Knihy a brožúry s tematikou alkoholizmu zostali odložené a nepovšimnuté v skrinke. Možno, že som si myslel, že keď prestanem piť, bude mi to postačovať. Pravda je taká, že ja nie som s tým spokojný. Vrátil som sa znovu k literatúre a vidím sa tam v celej svojej šírke. O svojich pocitoch hovorím na mítingoch a skúsenosti členov skupiny mi pomáhajú. Za čo im ďakujem. Musím sa meniť ja a neočakávať zmenu u iných. Takto sa snažím zaoberať sám so sebou a krok za krokom sa pohýňam z miesta. Verím, že ak budem dostatočne trpezlivý a budem sa snažiť poznávať seba, chápať aj iných, moja duševná pohoda sa dostaví. S alkoholom som prežil veľa strašného a už sa k nemu za žiadnu cenu nechcem vrátiť.

**S vďakou Robo - alkoholik**

# POHĽAD Z DRUHEJ STRANY



## PRE MŇA SA STAL ZÁZRAK.....

Veľa mužov, žien a mladých ľudí v dnešnom svete holduje drogám a alkoholu. Žiaľ do tejto skupiny patrilo aj môj manžel. Zobrali sme sa po dvadsiatke. On mal 24 rokov a ja o rok menej. Po roku sa nám narodil syn. Samozrejme ho bolo treba dobre zapíť, aby bol zdravý a rástol. Začali sme stavať dom. Všetky väčšie či menšie brigády boli spojené s alkoholom. Dokončili sme dom, a keď sa nám narodila dcéra, sa opäť zapíjalo. Strecha nad hlavou bola, šetriť vraj už nebolo treba a mám aj taký pocit, že manželovi stúpila sláva do hlavy. Reči sa točili okolo toho čo "on" a stále iba "on". Pilo sa čím ďalej, tým viac. Doma bolo víno, aj keď sa urobilo niekoľko Hl, na vianoce už nebolo z vína nič. Navyše začal piť už aj v krčme. Nielenže prepil peniaze z výplaty, ale pil aj na dlh a z výplaty bolo opäť menej.

Rodina sa stala vedľajšia. Postupne začal strácať kontrolu nad sebou, mne sa dostávalo čím ďalej viac oplzlých nadávok, nechýbali ani údery. Výchova detí ho nezaujímala. Zbytočné boli moje prosby, že čo robí, robí zle. Nakoniec ja som bola alkoholička a nie on. Márne som žalovala jeho mamku, vypočula ma, ale pomôcť nemohla, veď sama prežívala to isté. Zbytočne mu dohovárala, na druhý deň robil to isté. Zúfala som v trápení, ktoré na mňa Boh dopustil. Neraz som si hovorila, že Ježiš bol Bohočlovek a tomu pomáhal niesť kríž Šimon. Ja som len slabá žena, kto pomôže mne niesť tento kríž? Keď som mala ísť z práce domov, radšej by som bola išla širím svetom. Často ma z domu vymkol, pretože je to "jeho" dom. Nevie, či na dome bolo ešte sklo, ktoré nerozbil. Tieto riadky píšem úprimne a preto nikomu neželám zle, ale mnohokrát, keď išiel opilý som si neraz myslela, že keby ho radšej prvé koleso vlaku zabilo. Boli to galeje, ale ani ja som o závislosti na alkohole nič nevedela. Ten deň kedy Pán Boh vyslyšal moje prosby bol 15. apríl 1999. V tento deň ho syn zaviezol na

som sa čudovala, že sa ani nepieral. Ešte teraz mám pred očami tú chvíľu. Hoci nemal ani 50 rokov ,vypadal ako 70- ročný stariec. Napriek tomu , že som v to ani neverila, vydržal liečenie až do konca. Tu nastal ten zlom a zasiahla Vyššia sila. Môj manžel už 4 roky abstínuje. Boh vo svojej spravodlivosti sňal zo mňa a z celej našej rodiny ten preťažký križ, hoci to trvalo takmer 25 rokov. Terajší náš manželský život a rodinné vzťahy sa nedajú ani porovnať. Vzťahy s dcérou a synom sú skutočne vzťahmi otca a detí, ako majú byť, plné lásky. Nedávno sme sa stali starými rodičmi a nášho vnúčika máme obaja nesmierne radi. Tak ako sa menil manžel som i ja sa snažila čo najviac pochopiť všetko čo súviselo s jeho chorobou. Spolu navštevujeme mítingy, kde okrem toho, že som získala veľa priateľov som sa aj ja mnohé veci naučila. Spolu s tým ako sa lieči môj manžel sa liečim aj ja, pretože už dnes viem, že som aj ja bola spoluzávislá a môj život bol plný strachu a obáv. Aj keď nie je všetko v živote ideálne a viem, že problémy boli, sú a budú ale vieme ich spoločne riešiť. Život bez alkoholu je prekrásny a prajem ho všetkým, ktorí trpeli ako ja.

**Eva - priateľka alkoholikov**

## REDAKČNÉ INFORMÁCIE

► Časopis vychádza štvrťročne  
Prameň č. 3/2002 vyjde v de-  
cembri 2002.

### ► Zameranie tretieho čísla :

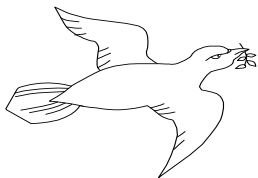
- 3. krok AA : Rozhodli sa sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak, ako ho my chápeme.
- Jednota AA - 1.tradícia AA
- Vianočné príbehy AA
- Moje meno je : stála rubrika pre rôzne príbehy a zážitky AA
- Pohľad z druhej strany : Rubrika pre vyjadrenia pocitov rodinných príslušníkov AA a priateľov AA
- Prečítali sme za vás : preklady zo zahraničnej literatúry AA
- Informácie zo skupín AA a Interskupiny

► Príspevky prosíme zaslať do  
**15.11.2002 na adresu redakcie**  
**Redakcia časopisu Prameň**  
**Ul.A.Hlinku 5, 94106 Komjatice**

► Objednávky a predplatné zasie-  
lajte na adresu Kancelárie AA v  
Kopčianska 14, 851 02 Bratislava  
č.účtu : 2663455021/1100  
var.symbol 20022

► **Znovu sa na Vás obracame  
s prosbou o trvalé zapojenie  
do tvorby časopisu a jeho  
rozširovanie. ĎAKUJEME**

# PREČÍTALI SME ZA VÁS



Zdroj

## SOM ŠŤASNÁ ODKEDY SOM PRESTALA PIŤ ?

Táto na pohľad jednoduchá otázka urobí v skutočnosti veľa problémov. Počula som o tom na jednom z mítingov a vrylo sa mi to hlboko do srdca. Rozhodla som som sa napísať, čo si o tom myslím a ako to cítim ja. Vyplynulo to z potreby môjho srdca. Prvým krokom bolo zadefinovanie šťastia. Čo je to vlastne šťastie? Nepoznala som hotovú odpoveď. Nepoznala som hotovú definíciu, pretože tu ide o moje šťastie a to je jednoducho vo mne. Na to som tiež hľadala odpoveď. Ja Zosia, alkoholička, som veľmi šťastná, pretože som prestala piť. Moje pojmie šťastia sa neoddeliteľne viaže zo slobody. Slobody od závislosti na alkohole, od strašnej potreby piť. Táto sloboda otvorila predo mnou bránu do života. Za touto bránou som uvidela veľké

hory problémov, ťažkostí, rad rozhodnutí, ktoré som musela prijať." Čo je v tom šťastného "? - napadla ma otázka. Jednoducho to , že to môžem robiť triezva. Čistá nezatažená alkoholom. Tie ťažkosti to sú povzbudenie, ako si poradiť sama so životom. To som sama sebe mala poradiť a to je šťastie. Chybné rozhodnutia som rovnako niesla sama. Bývalo to rôzne, raz lepšie, raz horšie. Jednako, to čo som robila, to bola moja práca. Novej " päťročnej Zosi ". Šťastím sa ukázalo to, že som sama niesla zodpovednosť a ohromne som sa tešila , že za porážky som vinila seba a nie iných ľudí. To je sloboda ! Ďalšou etapou bolo oslobodenie sa od zlozvyku fajčenia. Základný úspech a obrovské šťastie. Využila som vedomosti získané v spoločenstve AA. Zaučinkovalo to. Prúd dobrých pocitov začal hojne plynúť ku mne, pretože som otvorila svoje srdce. Chcela som byť šťastná a som. Zbavila som sa chorých záväzkov v ktorých som bola nekormidlovaná bábika. Dokázala som to, preto, že triezvy život i práca mi dali silu víťaziť nad sebou. Zamilovala som si šerosť dňa, prestala som si komplikovať svoj

život. Je to jednoduchšie ako som sa mi to zdalo. Myslím si, že v tej prostote je zmysel a celá krása bytia. V šerosti každého dňa hľadám perly. Takými mimoriadnymi perlami sú pre mňa mítingy, ktoré stále a nanovo ma niečo učia. Perlou je pre mňa zaujímavá knižka, rozhovor s priateľom, prechádzka, možnosť napísať niečo radostné. To je úprimná túžba podelenia sa s druhým človekom. Delím sa s radosťou, úsmevom, milým dotykom, priateľským gestom. Delím sa s tým, čo je vo mne dobré. Smútok nechávam ďaleko na boku, pretože ho prijímam pozitívnym spôsobom. To tiež je moje šťastie. Na otázku, ktorú som si postavila na začiatku odpovedám pevným rozhodnutím, že som skutočne šťastná a slobodná, odvtedy čo som prestala piť. Želám to všetkým mojim priateľom v spoločenstve i tým, ktorí ešte stále trpia.

**Zosia alcoholiczka**

**SVOJ STRACH SOM SI  
PRIMYSLEL...**



**ДЮЖИНА**

Volám sa Viačeslav a som alkoholik. Chcem sa s vami podeliť so

svojou radosťou. Môže sa javiť ako neočakávaná a ona bola pre mňa takou neočakávanou, aj stále je. Dnes som chytil za chvost svoj strach. V AA som bez dvoch týždňov už rok. Je to aj mnoho, aj málo. Za tento rok som prežil mnohé nanovo. Celý svoj minulý život - odznova. Pokrivenie mojich emócií si to vypýtalo. Bolelo... Bolelo, no ja som chodil na stretnutia. Duša spieva, ja idem. Mám husaciu kožu - bežím. Pochybnosti sa valia - nesiem ich. Nemôžem si privyknuť na pocity objavené vďaka programu. A aj ja som účastný týmto zázrakom, ako aj každý z mojej skupiny a každý z AA. Aj dnes som zažil také niečo, ktoré mi presvietilo moju dušu. Zaoberali sme sa " Veľkou knihou" a debata prešla aj na strach. Zobral som si slovo. Hovoril som o tom, ako som pil a v temnote hľadal dobrodružstvo, váľajúc sa v podradných stánkoch a krčmách, pil vo veľkom množstve opojné nápoje, hral divadlo pod názvom " utopenec ", prichádzal domov s vybitými zubami. A celý ten čas som sa vzdával od pravdy s tým, že sa nič nestalo, že to mám pod kontrolou, chcel som nad týmto ľudským peklom zvíťaziť, lebo viem viac ako ostatní. Prešiel čas a ja som v AA. Niekedy jednoducho nechápem, čo sa vo mne deje. Napadá ma smútok, pochybnosti, a opäť také "kontrolujem"

"zvít'azím" , " a pod. Mali by ste počut' tón, ktorým som začal svoje vystúpenie, a ako som zakončil - takmer šeptom " ďakujem, to je všetko ". Zrazu som pochopil, ukázalo sa , že ma ovláda strach. Skutočne ovláda. Tiež vo vzťahu k Vyššej sile, v práci, doma v autobuse. Bože! Zbav ma strachu ! ( No a znovu je tu ten užívateľsky vzťah k Vyššej sile... ). Ako mám žiť, čo závisí odo mňa, odkiaľ začať ? Ukáži mi v čom spočíva môj strach ? Zavrel som si oči, zakryl ich dlaňami a začal som čakať - na svoj strach. Začal som hľadať jeho oči. Ukázalo sa, že sa podobá na lebku, na holú lebku. Ale oči tam neboli. Útočiace som hľadal ďalej.... Zrazu sa všetko rozplynulo a zmenilo na lúku plnú kvetov a rastlín zázračnej krásy. A keď všetci dokola porozprávali svoje pocity povedal som , že sa cítim ako ryba, ktorá sa utrhla rybárovi z udice a ešte na dôvažok šibla rybára po nose. Zrazu som pochopil , že svoj strach som si primyslel sám , môžem ho v sebe prijať ako dnes, ale môžem sa ho aj zbaviť. A ešte. Predtým som hovoril « Nemôžem si vážiť nikoho , vrátane seba ». Teraz hovorím« Cudzie ocenenie - nie je moja práca. Ocenenie druhého - to tiež nie je moja práca Dnes si však môžem vystaviť pozitívne ocenenie sám sebe » Mám Vás všetkých rád a ďakujem za svoju triezvosť

**Вячеслав, Сочи**

**Svet, v ktorom žijeme, je utvorený  
tak, že kto sa bojí, je už stratený.  
ANDRIČ**

## IRGENDWO AA

### ALKOHOLIZMUS A SPOLOČNOSŤ

V prvej fáze svojho nepitia som vždy hľadal hoci aké príčiny, na ktoré sa môžem odvolať a dištancovať od rôznych akcií. Keď sa to nepodarilo a niekam som musel ísť mal, som po ruke rôzne výhovorky. Z časti som sa mohol vyhovoriť na to, že šoférujem auto, alebo beriem rôzne lieky, a preto nemôžem piť. Jedného dňa som sa zamyslel nad tým, prečo si musím v mojej hlave, vymýšľať pre iných takéto rozprávky a sevírovať im to na stôl. Na mítingu som často počul, že nemusíme zdôvodňovať naše nepitie pred inými ľuďmi. Odvtedy som sa rozhodol, že na párty, alebo rôznych podujatiach si budem bez akýchkoľvek ťažkostí pripíjať minerálkou alebo oranžádou. Prirodzene som často musel odpovedať na príčiny môjho nepitia. Moja odpoveď znie "jednoducho nepijem žiadny alkohol." V zriedkakedy sa niekto potom opýtal, ale ja som nedal už žiadnu odpoveď. K môjmu počudovaniu zazneli dokonca chvály a uznania, mnohokrát trochu závidia od ľudí, ktorí mi hovorili " Ja to tiež môžem povedať ". To mi prirodzene robilo dobre a verím, že nehovorím lož, ak jasne zaznie "Nie, ďakujem, ja nepijem " bez zdôvodnenia.

**Gute 24 Stunden wunst Euch Peschä**



## 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 prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstva 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 vzdďaľujú od nášho prvoradového cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



**BOŽE , DAJ MI VYROVNANOST  
ABY SOM PRIJAL,  
ČO MENIŤ NEMÔŽEM,  
ODVAHU,  
ABY SOM ZMENIL TO ,  
ČO MENIŤ MÔŽEM  
A MÚDROSTĚ,  
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ  
JEDNO OD DRUHÉHO**