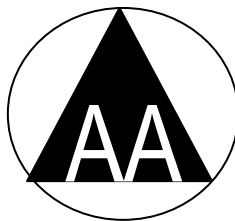


**2
/
2
0
0
3**

PRAMEN



**ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002**

**Pokora a zodpovednosť. Skúšobným kameňom
celého nášho duševného rastu je stupeň akým
dorastáme do týchto dvoch ideálov.**

(Ako to vidí Bill str. 271)

12 KROKOV AA

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

" PRAMEN "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave
Kopčianska 14
851 02 Bratislava ,ul.
Tel/ 02 6381 1954

Redakcia nevracia zaslané príspevky,
vyhradzuje si pre seba právo na ich
krátenie a redakčnú úpravu. Časopis je
určený pre vnútornú spotrebu.

Redakčná rada :

Emil – Komjatice – ved. Redakcie
Tono – Bratislava , Laco - Šurany

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEN

A.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Bankové spojenie : 1194729557/0200

VÚB Nové Zámky

OBSAH

1. Na úvod 4
2. Krok piaty 6
3. Náš Host'11
4. Tretia tradícia. 15
5. Jubileá skupín 18
6. Moje meno je 19
7. List do redakcie 28
8. AL- Anon30
9. Pohľad z druhej strany....22
- .

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

Jún 2003

Uverejnené materiály sú majetkom
spoločenstva AA, ktoré reprezentuje
Kancelária služieb AA na Slovensku

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

(Michel Quost

Druhé číslo nášho časopisu v tomto roku a piate od začatia vydávania sa zaoberá piatym krokom AA a treťou tradíciou. Piaty krok nám vracia našu slobodu, sme zbavení nesmiernej ťarchy bremena minulosti zo života s drogou. Človek nemôže byť slobodný, kým zo seba neurobí vyrovnaného človeka, podriaďujúceho svojmu duchu telo, citovosť a fantáziu. Byť slobodným však neznamená byť ľahostajným. Toto plne pochopíme, ak sa zapojíme do služby v našom spoločenstve, keď pomáhame druhému človeku. Ten druhý človek je ten, s ktorým sa musíme spojiť, aby sme sa sami stali " celým človekom". U nás v AA vieme najlepšie, že ten druhý človek, je práve alkoholik, bez ktorého nie je možná naša záchrana. Preto je tak dôležitá služba v AA, nemusíme pritom urobiť nič svetaborného, stačí ak sa aktívne zapojíme do práce v našich skupinách. Tretia tradícia dáva nášmu spoločenstvu snáď ten najväčší rozmer slobody, nikto nikomu nič nenariaďuje, neprikazuje, všetko je na ňom, pretože jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. Môžeme si pomôcť, ale svoj život má každý v svojich rukách. Zbavili sme sa potreby žiť s alkoholom, učíme sa využiť našu slobodu pre dobro duše, pretože ona je tým najväčším darom od Boha. Prajem Vám príjemné chvíle strávené na dovolenke a počas leta v kruhu vašich najbližších a priateľov.

Emil s kolektívom redakcie

Keď sa to tak vezme, všetkých Dvanásť krokov AA nás vlastne nabáda konať proti našim prirodzeným túžbam všetkých Dvanásť krokov je proti nášmu Vlastnému „ JA “ Kým sa nám podarí odstrániť náš egoizmus , veľmi rýchlo dospejeme k poznaniu, že všetkých Dvanásť krokov je veľmi ťažké zvládnuť s ťarchou nášho ega na pleciach. Ani Piaty krok nie je výnimkou.

DVANÁSŤ KROKOV AA Str. 46

Napíšuc svoje vady,. nechcel som o nich rozprávať, ale konečne som uznal, že je už čas, aby som prestal sám dvíhať toto bremeno. Cítil som, že to musím porozprávať inému človeku. Čítal som a bolo mi povedané, že sa mi nepodarí udržať triezvosť, pokiaľ tak neurobím. Piaty krok mi dal pocit spolupatričnosti, keď som ho začal používať v živote, priniesol mi pokoru a pokoj duše. Dôležité bolo, aby som vyznal svoje chyby a omyly v odpovedajúcej postupnosti, najprv Bohu a potom druhému človekovi. Priznanie si ich pred Bohom uľahčilo ich priznanie sebe samému a potom inému človeku. Tak ako sa to v súvislosti s týmto krokom opisuje, zakúsil som pocit súladu s Bohom a blíždymi, a takto našiel miesto odpočinku, v ktorom sa môžem pripravovať na ostatné Kroky, garantujúce pre mňa celkovú a zmysluplnú triezvosť.

(Preklad výňatku z knihy „ Ku každodennému zamysleniu “, ktorá vznikla na návrh General Service Konferencie v roku 1987 a obsahuje citát zo zdrojov literatúry schválenej konferenciou AA a osobné úvahy členov AA)

KROK PIATY

Priznali sme Bohu, samým seba a inej ľudskej bytosti, presnú povahu svojich chýb.

PIATY KROK – MOST K OSLOBODENIU



Ako zvyčajne kráčaš ulicou, sem - tam sa zastavíš, alebo nazrieš medzi nejakú spoločnosť, a v tom sa ťa niekto spýta : "Ako sa máš" ? Ty bez rozmýšľania povieš : „ Dobré“. Hoci je všetko pre teba hrozné. Tvoj život je skôr na na rozpadnutie a ty povieš : „ Dobré " Verím a som o tom presvedčený, že je to rozšírený a dobrý zvyk. Vyslovíš to bez váhania, nárekov, vysvetľovania. Neuvedomíš si, že deväť z desiatich ľudí ťa pozdraví a absolútne ťa nezaujímajú, ako sa má niekto iný, aj tak zo všetkého vyberáš iba tie záporné myšlienky.

V AA v súvislosti s piatym krokom natrafíme na niečo, čo odhaľujeme s údivom. Že na tejto zemi sú aj ľudia, ktorí sú tu skutočne pre nás, ktorých zaujíma ako sa máme a nemajú žiadne zlé úmysly. Zaujímajú sa až do podrobností, ako to s nami v skutočnosti je. Toto je jedno prekvapenie , keď to pochopíte , je to ako ako úľava. Pretože ľudia si potrebujú z času na čas úprimne vymieňať názory a myšlienky, potrebujú to jednoducho ďalej k životu. Veľakrát sú chvíle, keď sa potrebujete zdôveriť o svojich problémoch, o tom čo v skutočnosti prežívate . Piaty krok je potrebný k tomu, aby sme sa starali o to, čo je pre nás najdôležitejšie a to je naša triezvosť. Už viem, ako je dôležitá takáto výmena názorov pre vytriezvenie, zotrvanie v triezvosti a vnútorný rast. Piaty krok predpokladá, že kapitolu „ Ako na to“ z Veľkej knihy AA ste zvládli a prešli ste prvé štyri kroky ako predprípravu na piaty krok. Keď prídete k piatomu kroku, vaši priatelia z AA budú takí ochotní , že vám postavia most, cez ktorý nakoniec prídete k oslobodeniu.

Keď som po prvýkrát prišiel k AA, niesol som so sebou hromadu hnevu, ale dalo sa s tým ísť ďalej. Kolega z obchodu bol ku mne milý a ochotne mi pomáhal, aby

ma nevyhodili z firmy, ktorú som sám zakladal. Bol som taký mrzutý, že niekedy by som bol schopný takmer zabiť. Moja žena sa spriatelila s iným mužom, rozviedla sa a obrala ma o majetok, ale ja som to zobral priateľsky. Vyskúšal som tradíciu „naškrobených uší a držania hlavy hore“. Prešiel som cez niečo pekné a to je, že napriek všetkému môžem zostať triezvym a cez pôžitok z triezvosti niečo dosiahnuť. Neskôr som pocítil, ako sa vďaka AA mení moje zmýšľanie, správali sa ku mne tak, že som mohol byť v pohode a o všetkom sa vyrozprávať. To bolo pre mňa čosi neskutočné. O pár mesiacov neskoršie som robil piaty krok po prvý raz a napadlo ma moju inventúru si niekde napísať. Piaty krok nebol pre mňa ľahký. Napísal som vtedy : „ panický strach ide ruka v ruke s pocitom byť v omyle. Proti slovu „ zle „ na ktoré som narazil som bol bytostne vnímavý. Pri čírej zmienke som bol vystrašený. V spiatocnom pohľade vidím aké zviera bolo zo mňa, úplne ležiace v kĺblu paniky a zakoreneným pocitom, že nemôžem nič dokázať. To slovo : " zlý " nasmerované na mňa predstavovalo kričiacie hlasy, ktoré sa vyhrádzajú bitím, zavretím, hanbou a večným opovrhnutím. To v konečnom dôsledku znamená neschopnosť niečo dosiahnuť.

V jednu noc po stretnutí v AA, keď už všetci priatelia z AA spali, zavolať som jedného spoluúčastníka a povedal som mu , že môj „list hnevu“, ako o tom hovorí Veľká kniha AA, mám hotový a chcem urobiť piaty krok. Či ho môžem s ním prejsť. Nevie, ako môžem vyjadriť svoju vďačnosť za priateľstvo a porozumenie. Tento muž a aj jeho manželka mi vyšli v ústrety v neskorú noc. Dali mi kávu, koláče a boli trpezliví ,

vnímaví a nechali ma všetko vyrozprávať. Bol som napätý ako pred zrútením, keď som začal moju trápnu prednášku o vlastných pochybeniach. Keď toto všetko bolo za mnou, zistil som, že niečo som pochopil. Pochopil som, že sila Boha je dobrou silou. Pochopil som, že títo dobrí ľudia ma aj napriek mojim chybám, ktoré som urobil, prijali bez akýchkoľvek predsudkov. Oni mi vlastne umožnili to, že som si priznal svoje chyby. Získal som takto odvalu a mohol som ponúknuť svoje chyby iným, pre hľadanie ich vlastnej cesty.

Po siedmich rokoch píšem v tejto príhode o tom, ako sa dá piaty krok zvládnuť. Poznatky z Veľkej knihy nás učia zvládnuť úspechy, starosti , strach. Nepoddávať sa, keď sa všetko rúca, kráčať krok za krokom. Najvyššia sila je dobrá, prinavráti nám duševné zdravie, ale nesmieme otáľať dlho. Môžeme prijať a skúsiť správnu duševnú cestu, keď žijeme s Bohom a ľuďmi. Ľudia môžu žiť bez strachu, a tak nájdú sami seba. Posledných sedem rokov uplynulo a medzitým som piaty krok robil veľa krát. V tichom zamyslení som zistil, čo bolo u mňa zlé. Bolo to už ľahšie ako prvýkrát a nie je to jednotvárne. Nepoznám nič dôležitejšie, ako úprimne a otvorene hovoriť o sebe, ako som to urobil pred siedmimi rokmi. Ak sa na seba nepozrieme od základu, vraciame sa späť. Tak ako je to vo Veľkej knihe, každý oblúk sa raz skončí, cez ktorý prejdeme ako slobodný človek. Skutočne povedané, nie som ešte celkom oslobodený od strachu a pripúšťam, že nemusím mať pravdu, ale som lepší ako som bol. Urobil som pokrok a som slobodnejší. Možno kvalita mojej trpezlivosti nie je dokonalá. Aj najnižšia kvalita mojej trpezlivosti je lepšia ako moja opitosť v

najvyššej kvalite. V súčasnosti som opäť ženatý, deti sú odrastené a pre mňa a moju ženu (ktorá nie je alkoholička) to znamená, že zvyšok našej spoločnej cesty bude taký, ako budeme spoločne vychádzať. Ona je pre mňa tým človekom, s ktorým môžem vždy robiť piaty krok.

Keď pozerám iba na "piaty krok" je to spôsob ako žiť život, ale určite musí človek predtým urobiť svoju písomnú inventúru.

J.E. Guilford, Connecticut

MOJA CESTA S AA



Moje začiatky v AA ma naplňali radosťou, že po dlhých rokoch sa môžem tešiť z triezveho života a cítil som sa nevýslovne šťastný, pretože sa môžem stretať s podobnými ľuďmi a úprimne som sa tešil aj z ich šťastia. Na mítingoch sme nepreberali kroky a tradície AA a úprimne povedané ani ja osobne som sa nejakو zvlášť nimi nezaoberal. Už to, že nepijem, že sa postupne uzdravujem a spolu so mnou celá rodina, že mám miesto, kde môžem otvorene o všetkom rozprávať a počúvať ľudí, ktorí prežili podobný osud, bol pre mňa jednoducho zázrak.

Postupne som sa zúčastňoval väčších podujatí AA. Tieto podujatia a najmä zjazd AA na Reváni v roku 2001 vo mne vyvolali obrovskú vnútornú potrebu, kráčať cestou 12 krokov a 12 tradícií AA, pretože som začal chápať svoju triezvosť podstatne hlbšie. V skupine, ktorú sme si založili bezprostredne po zjazde AA v Reváni, sa na každom mítingu vo svojich výpovediach snažíme zaoberať niektorým z krokov alebo niektorou tradíciou AA a môžem povedať, že ma to veľmi napína. Keď som sa skutočne začal zaoberať krokmi, som abstinoval už tretí rok. Pretože s alkoholom som prežil nesmierne utrpenie a bol som nekonečne vďačný Bohu za svoju triezvosť, nemal som takmer žiadne problémy s prvým až tretím krokom. Vedel som, že som bezmocný voči alkoholu, ako aj to, že bez pomoci Vyššej Sily by som sa z tohoto pekla nikdy nedostal. Moja ľudská pýcha spľasla ako bublina a pochopil som, že nie som pánom tohto sveta, ale že je niekto, nejaká Vyššia Sila, ktorá ma zachránila a ja som už nemal problémy s tým, aby som sa odovzdal do jej starostlivosti. Ani štvrtý krok som zo začiatku nevidel až taký obtiažny, pretože v rámci terapie, na mítingoch, v článkoch do časopisov som celkom otvorene hovoril o svojich charakterových a morálnych nedostatkoch, ktoré som v dôsledku svojej závislosti na alkohole mal. Určitý problémom bolo to, že vždy som hovoril, alebo písal iba o nejakom konkrétnom probléme, či udalosti v mojom živote, ale štvrtý krok odo mňa vyžadoval, aby som urobil úplnú, dôkladnú a aj neobjácnu inventúru seba samého, a to už nebolo nič jednoduché a ani ľahké. Naviac za mnohé činy v svojom živote, ktoré som vykonal pod vplyvom alkoholu som sa nevýslovne nenávidel. Keď som si písal svoj zoznam hnevu štvrtého kroku a tým vlastne

aj odpovedal na také otázky ako : ako som sa choval k rodičom k bratom ?, aký som bol manžel a otec ? Aký som bol v práci, komu som pomohol, komu som ublížil ? Ako som si vlastne cenil a vážil vlastný život ? bolo mi z toho veľmi smutno. Ale čo s tým ? To skutočne bolo a už tp nikdy nezmením Jednoducho som cítil, že ak sa nemám, alebo nemôžem od tohto bremena vlastnej minulosti oslobodiť, bolo by to potrebné nechať zakopané v sebe až do konca života. Mať pokoj v duši a nosiť v sebe také bremeno minulosti života, ktoré alkohol zanechal vo mne, však bolo naprosto nemožné. Vedel som, že štvrtý krok má pre mňa tú pravú cenu iba v dôslednom spojení s realizáciou piateho kroku. Práve piaty krok má pre moju triezvosť mimoriadne dôležitý význam. Už som vedel, že bremena svojej minulosti sa nikdy nezbavím, pokiaľ ho neodovzdám Bohu a pokorne si nepriznám svoju ľudskú slabosť, pretože sám ju nedokážem uniesť. Piaty krok chcel však odo mňa čosi ešte iné. Chcel, aby som svoje chyby čestne a úprimne priznal inému človeku, čo si vyžaduje skutočnú pokoru a aj odvahu.

Musím sa priznať, že som to nemal jednoduché ani k Bohu a ani v tom, že som sa musel vysporiadať s hľadaním človeka, ktorému zverím všetku tú ľarchu, ktorá ma ťažila. Napriek tomu, že som bol presvedčený o tom, že iba vďaka Bohu som dokázal prestať piť, môj celý doterajší život bol naplnený ateizmom toho najväčšieho formátu (sám som po skončení vysokej školy, ako vojak prednášal tzv. vedecký ateizmus), a mojou obľúbenou vetou bolo, že ak by bol Boh , tak svet musí byť iný. Do kostola som nechodil, iba ak som už musel pri vážnych rodinných udalostiach. Potom, čo sa mi podarilo prestať piť, som mal síce

už „ svojho“ Boha, ale akoby som sa bál oňho deliť s niekým iným. Ešte stále som sa nedokázal zbaviť odsudzovania iných za to, že sa síce modlia, ale ich svedomie nemá s Bohom nič spoločné. Trvalo mi chvíľu, kým som pochopil, že to vlastne ja vidím smietku v ich oku a nevidím brvno vo vlastnom. Aký som vlastne bol ja ? O čo som lepší ešte aj dnes ? Pochopil som, že ešte stále je vo mne pýcha, ale pre Boha na čo ? Chcel som sa zbaviť bremena minulosti a sám som sa hral na sudcu. Možno v tom bol aj strach, ako ľudia pochopia to obrátenie „Šavla“ v mojom prípade. Bola to však iba falošná fikcia mojej mysle. Pretože som za našu skupinu mal kontakty s kňazom v našej obci , veľmi často sme spolu debatovali. Postupne zo mňa padali všetky prekážky v mojom vnútri a našiel som si po dvadsiatich ôsmich rokoch odvahu požiadať o generálnu spoveď. Zaujímavé bolo to, že medzi týmito požiadanimi a samotnou spoveďou boli takmer dva mesiace času. Bol to čas, kedy som každú chvíľu využil na spätný pohľad na celý môj život. Samotná spoveď bola vlastne veľmi dlhým rozhovorom. Priznám sa, že som mal obavy a možno aj strach, nie z kňaza, ale skôr zo seba, či nájdem odvahu úprimne dostať zo seba všetko to, čo doslova trápilo moju dušu. Po vyše hodine mojej spovede, vlastne rozhovoru, som pocítil obrovskú úľavu a ešte dlho do noci som sa o tom rozprával doma s manželkou. Stále mám na pamäti slová tohto kňaza, o ktorých sme sa ešte v našich ďalších rozhovoroch bavili: Boh ide ťak ďaleko so svojou láskou, on jediný je schopný premeniť srdce človeka, a keby nám aj srdce niečo vyčítalo, Boh je väčší ako naše srdce. Po vykonaní štvrtého a piateho kroku spadla zo mňa obrovská ľarcha minulosti, prijal som ju ako fakt, ktorý bol, ale aj napriek všetkému

zostáva vo mne ako niečo, k čomu sa za žiadnu cenu nechcem vrátiť, ale nie je už mojou nočnou morou. Ziskal som späť svoju slobodu. Dnes už viem, že Boh nie je môj ani nikoho iného, je pre všetkých, ktorí neúnavne hľadajú cestu k nemu. Tiež to, že práve táto cesta k nemu je vlastne cestou k vlastnej duši, ktorú som mal po toľkých rokoch pitia takú doráňanú.

Je mi ľúto, že sa mi zatiaľ nepodarilo nájsť sponzora. Nie je to len preto, že sponzorstvo v AA na Slovensku nie je rozšírené tak, ako by bolo potrebné, ale aj preto, že som sa o to dostatočne nepokúšal. Sám sa však snažím pomáhať našim začínajúcim členom AA, ak chcem úprimne pomáhať, môžem iba svojím životom, a to znamená, stále a stále robiť piaty krok s niekým, ktorý hľadá to isté čo ja, triezvy život a pokoj v duši. Mnohokrát na našich mítingoch máme iba niekoľko minút k tomu, aby sme hovorili o všetkom, čo nás trápi a teší v našom živote. Medzi nami sú však už mnohé priateľské vzťahy, čo nám umožňuje vždy si nájsť niekoho, s kým môžeme aj mimo mítingov, neustále sa vracáť podrobnejšie k našej ceste. Stále som však presvedčený, že pokiaľ by sme v našich skupinách docenili úlohu sponzorstva, by naša cesta bola ľahšia, bez zbytočných zákrut a netrvala by nám tak dlho.

So želaním duševnej pohody a veľa šťastných 24 hodín

Emil- alkoholik

**Žiť znamená pozvoľne sa rodiť.
Bolo by príliš pohodlné, keby sme
dostali úplnú dušu**

SAINT-EXUPÉRY

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

► Časopis vychádza štvrt'ročne
Prameň č. 3 / 2003 vyjde v
v septembri 2003

► Zameranie tretieho čísla :

- VI. Zjazd AA
- **6. krok AA** : Boli sme prístupní k tomu, aby Boh odstránil naše charakterové vady
- **Štvrtá tradícia AA**
- Ďalšie obvyklé rubriky ako :
- **Moje meno je** : stála rubrika pre rôzne príbehy a zážitky AA
- **Pohľad z druhej strany** : Rubrika pre vyjadrenia názorov a pocitov rodinných príslušníkov AA a priateľov AA
- **AI- Anon**
- **Prečítali sme za vás** : preklady zo zahraničnej literatúry AA
- **Informácie zo skupín AA a Interskupiny**
- **Akékoľvek pocity a úvahy**
- **Skúsenosti zo sponzorstva**

► **Príspevky prosíme zaslať do 31. 8. 2003 na adresu redakcie**
Redakcia časopisu Prameň
Ul.A.Hlinku 5, 94106 Komjatice

► Objednávky a predplatné zasielajte na adresu redakcie a bankové spojenie uvedené na str.3

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

NÁŠ HOST

Skyho - nášho host'a zo San Diega v USA, sotva možno nazvať doslova host'om, pretože jeho každoročná účasť na mítingoch skupín AA na Slovensku je tak samozrejماً, že ho považujeme za člena takmer každej skupiny AA u nás. Jeho slová sú pre nás vzácnou podporou. Na mítingu skupiny AA „ Nádej “ v Šuranoch sa s nami podelil o svoje pocity a názory.

Emil :

Od roku 1975 si už 25 krát na Slovensku, v zemi, kde sa narodili tvoji rodičia, pritom tvoje prvé kroky nevedú k príbuzným, ktorých navštevuješ, ale smerujú na mítingy AA. Čo pre teba znamená AA a aký je tvoj vzťah k AA na Slovensku ?

Sky:

AA pre mňa znamená všetko, vďaka AA žijem a môžem sa tešiť z návštevy na Slovensku. Je to vlastne už moja 26 návšteva Slovenska, tá prvá bola v roku 1931 a pamätám si, že sme tu vtedy s otcom predávali pálenku. Chcel som prísť pomôcť ako vojak oslobodzovať vtedy ešte Československo, ale armáda ma poslala na front s Japonskom. Pretože som aj po vojne slúžil v armáde a bojoval v Kórei, vtedajší totalitný režim v Československu mi nechcel udeliť vízum na návštevu. Tak sa stalo až v roku 1975, a to som musel ako povolanie uviesť nie vojak, ale „ poštár „, a tak ma pustili. Moje návštevy, boli vždy spojené s AA, stál som pri prvých skupinách AA, prinášal som literatúru AA z Ameriky ešte v dobe, keď to nebolo také jednoduché. Fandil som vám a fandím aj dnes a som rád, že sa rady AA na Slovensku rozširujú. Moje prvé kroky musia viesť k AA preto, že AA je v mojom živote viac ako všetko, viac ako rodina. Zvyknú ľudia tak robiť, že napíšu si svoje želania na papier zalepia do obálky a po piatich , alebo viac rokoch otvorí, čo sa im z toho splnilo. Obvyčajne sú potom prevapení, že sa im splnilo viac ako žiadali. Tak je to aj v AA a aj v mojom prípade. Voľakedy, keď Československo bolo obkolesené ostnatým drátom som veľmi sníval o tom, aby som mohol navštíviť rodnú zem mojich rodičov. A vidíš, už som tu 26 krát a o tom som ani v tom najfantastickejšom sne nesníval. V AA platí jedna vec, čím viac dávaš zo seba, tým viac dostávaš, preto ma AA, tak nesmierne obohacuje.

Emil :

Veľa z nás tvoj životný príbeh pozná, mohol by si pre čitateľov časopisu „ PRAMĚN “ čosi o sebe povedať ?

Sky:

Môj príchod do AA bol v septembri pred 44 rokmi. Bol som vojak a učil som na vojenskej škole. Pil som veľa, až prišlo k tomu, že manželka zobrala deti a rozviedla sa so mnou. Vtedy som už pil toľko, že život pre mňa strácal cenu a chcel som sa zastreliť. Pretože som samozrejme pil aj u armády, tak ma poslali k lekárovi. Ten sa ma pýtal, či mám nejaké problémy. Povedal som, že mám a tým prvým je zlá žena, pretože mi zobrala deti a rozviedla sa so mnou. Potom sa pýtal na ďalšie problémy a ja som hovoril, že nielen, že sa rozviedla, ale aj peniaze minula a ja musím teraz platiť tisícky dolárov. Hovoril som o ďalších a ďalších problémoch. Lekár si moje problémy písal na papier, rozmýšľal a povedal mi, ako ich za pomoci armády môžem vyriešiť všetky. Môžem si u nej požičať peniaze, splatiť dlh a podobne. Vtedy som cúvol a povedal, že nie, že to nechcem, že to sú moje problémy. Pretože inak, ak by som ich nemal, nemám ani dôvod piť. Potom sa odborníci poradili a opýtali sa ma, či nemám problémy s alkoholom a či nie som alkoholik? Povedal som, že sice pijem, ale iba tak ako ostatní, ja nemôžem byť alkoholik, nevážam sa a neležim na ulici. Vojenský kňaz mi však dal číslo na AA a doporučil mi navštíviť AA. Bolo to v roku 1959. Keď som kráčal na AA, mal som strach, čo to tam bude, čo budú chcieť odo mňa? Cestou okolo barov na ulici som mal chuť niečo si vypiť, aby som sa prestal triasť. Keď som tam prišiel, rečnil jeden chlap, ktorý sa stal potom mojím sponzorom. Po mítingu sa mi ponúkol, že ma odvezie do kasárni. Cestou sa ma spýtal: „Myslíš, si že si alkoholik?“ Povedal som, že nie, že ja predsa nie som až taký. Vtedy sa ma spýtal, že kedy sa ten chlap, čo leží na ulici stal alkoholikom? Teraz, keď leží? Nie, možno práve ešte včera čistil okná v banke naproti ako robotník, možno, že tam bol ešte pred mesiacom významným vedúcim, a možno, že ešte pre pár rokmi bol generálnym riaditeľom tejto banky. „Vtedy som pochopil, že ak budem piť ďalej, čaká ma rovnaký osud potupnej degradácie života. V tomto roku oslávim 40. výročie mojej abstinencie. Po odchode do dôchodku z armády som robil na pošte. Tam som robil väčšinou v noci, keď ma nechceli preložiť na dennú prácu, prišiel som domov a vypil fľašu vodky. Ráno som si uvedomil, čo som urobil a išiel na míting AA. Stratil som 4 roky abstinencie, takže dnes by som bol triezvy už 44 rokov, ale neľutujem, pretože pre mňa to znamenalo ohromné životné poučenie. Myslím si, že pre alkoholika je najdôležitejšie, aby sám vnútorne uveril, že je alkoholik, keď to pochopí, už môže byť iba lepšie.

Emil :

Počul som ťa hovoriť o mimoriadne dobrej investícii, ktorú si urobil, o čo vtedy išlo?

Sky:

Mojí priatelia sa ma pýtali, že ako je to možné, že mám jedno z najmodernejších áut, že stále môžem chodiť na dovolenky. Kde som investoval peniaze, keď sa mi tak dobre darí. Hovorím, že som urobil fantastickú investíciu, keď som si pre 44. rokmi za 3 dolára a 40 centov kúpil Veľkú knihu AA. Keď som pil, nemohol som chodiť na dovolenky, lebo som nemal peniaze. Za moje peniaze vtedy chodili na dovolenku majitelia barov, v ktorých som pil. Teraz oni sú doma a ja som na Slovensku.

Emil:

Mohol by si nám niečo povedať o AA v San Diegu ?

Sky:

San Diego je viac ako miliónové mesto. V samotnom meste je okolo tisíc mítingov AA. Neprejdeš ani dva kilometre bez toho, aby si nenašiel míting AA. Sú mítingy, ktoré prebiehajú prakticky nepretržite, môžeš sa tam najesť a byť koľko potrebuješ. Sám sa týždenne zúčastňujem minimálne piatich mítingov. Často však chodím ako speaker na mítingy po rôznych štátoch USA. V San Diegu na najväčšom štadióne v roku 1995 na zhromaždení viac ako 40 tisíc členov AA z celého sveta. Laco po prvýkrát niesol slovenskú zástavu.

Emil :

Ako vidíš situáciu AA na Slovensku ?

Sky:

AA na Slovensku poznám od jeho zrodu. Teší ma, že pribúdajú nové tváre, nové skupiny v rôznych mestách a dedinách. Mojim snom je, aby AA bolo na Slovensku v každom meste a v každej dedine.

Emil :

Sme ti nesmierne vďační za tvoju pomoc, tak ako to hovoríme u nás v AA, " za to že si " a úprimne sa na teba tešíme na našom tohtoročnom VI.zjazde AA. Vždy mám na pamäti tvoj recept na dlhodobú abstinenciu: „ **Je to jednoduché, treba dožiť a nepiť !** "

INTERSKUPINA - KOMJATICE

21.6.2003

V súvislosti s prípravou 6.celoslovenského zjazdu AA sa Kancelária služieb AA obracia na všetky skupiny AA, aby sa ich zástupcovia, zúčastnili na interskupine, ktorá sa uskutoční dňa 21.6.2003 v Komjaticiach v kultúrnom dome, Námestie 1, prvé poschodie.

Veríme, že čo najviac skupín AA sa zapojí do prípravy zjazdu.

Pozývame Vás

na

VI. celoslovenský zjazd AA

v dňoch 19- 21. septembra 2003

v TOPOLČIANKACH

Zjazd sa uskutoční v priestoroch historického kaštieľa v Topolčiankach. Základnou témou zjazdu je : „Skupina AA ako základ spoločenstva AA“

Ubytovanie a stravovanie bude zabezpečené priamo v objektoch kaštieľa a v hoteloch mesta Topolčianky.
. Podrobné pozvánky s poplatkami za ubytovanie a stravovanie a účastnícky poplatok budú uvedené v pozvánke, ktorá bude zasielaná začiatkom júna 2003.
Prípadné informácie :

Oľga- tel 02 6381 1954

M: 0907 725 063

Meil. Adresa : ol'gamayer@pobox.sk.

TRADÍCIA TRETIA

**Jedinou podmienkou členstva spoločenstva
je túžba prestať piť.**

TRETIA TRADÍCIA A NOVÝ v AA



Stretávam sa s otázkou, ako prijímať nových ľudí do nášho spoločenstva, či na otvorenom alebo uzavretom mítingu ? či uzamykať otvorené mítingy, vtedy prijímať ? Či prijímať iba triezvych, alebo aj v stave opilstosti ? Veľa takých otázok sa objavuje na rôznych stretnutiach AA a je aj veľa kontraverzií. Chcel by som tu položiť isté otázky, na ktoré si, ale musí odpovedať každý sám.

- Kto má právo prijímať do spoločenstva AA?
- Poznám dobre tretiu tradíciu ?
- Zúčastnil som sa čo i len raz na stretnutiach AA venovaným tradíciám AA ?

Keď som prišiel do AA, bol som triezvy. Zúčastňoval som sa terapie, a tam ma priatelia nahovorili na míting poriadaný v rámci celej Varšavy. Nikto sa ma na nič nepýtal, a páčilo sa mi to. Až na jeseň ďalšieho roku som skončil s terapiou ,ale nikde som nechodil. Počas pár mesiacov

som veľmi rýchlo zbadal, že sa vraciam do starých zvykov. Pripomenul som si, že terapeutka nám doporučovala účasť na mítingoch. Rýchlo som našiel skupinu blízko bydliska. Keď som prišiel , bol to môj druhý míting. Predsedajúci sa ma opýtal, či je to môj prvý míting a ja som odpovedal, že nie. Potom mi už nedával žiadne otázky.

Zúčastňoval som sa dvakrát do týždňa na mítingoch skupiny a pociťoval radosť z triezvenia. Po nejakom čase prišiel na míting nový účastník. Ten istý predsedajúci mu dal otázku, či je na prvom mítingu AA ? Odpovedal, že áno. K môjmu počudovaniu pribudli ďalšie otázky. Máš problémy s alkoholom ? Chceš prestať piť ? Odpovedal, že áno. Zaznel potlesk a predsedajúci povedal : Od tejto chvíle máš právo Cítil som sa nesvoj. Triezvel som ďalej, a keď som sa aj ja stal predsedajúcim na mítingu, opakoval som ako papagáj otázky, ktoré boli v scenári mítingu. Vo vnútri sa mi však ozývalo čosi iné. Keď mňa nikto neprijímal, tak prečo ja prijímam iných do spoločenstva. V tom čase jediným programom skupiny boli problémy a radosti jej členov a tradície sa čítali iba na začiatku mítingu v oficiálnej časti. Jedného dňa som nevydržal a vyrozprával som skupine o svojom probléme a poprosil som, aby som bol prijatý do spoločenstva. Kolega vyhlásil formuľky, opýtal sa otázky a po mojej odpovedi som dostal potlesk. Bol som spokojný, cítil som

sa plnoprávnym členom AA. Po nejakom čase som odišiel na prvé pracovné stretnutie k tradíciám do Jachranky, tam som sa dozvedel, čo sú tradície a ako sa používajú. Začal som sa smiať zo seba, že z vlastnej nevedomosti som vytočil sám seba, aby ma prijali do AA. Po návrate som hovoril o tradíciách v mojej skupine, ale iba zriedka sa chcel niekto nimi zaoberať a dodržiavať ich. Držali sme sa iba vlastných tradícií skupiny a negovali tým tie prvé. Odišiel som z tejto skupiny a pričínal som sa o založenie novej, spolu s inými, ktorí chceli triezvieť zhodne s tradíciami. Po dlhšom čase som sa rozhodol navštíviť moju prvú skupinu. Omeškal som sa na míting a kolega, ktorý vedľa mňa sedel mi dal otázku. Marek môže byť na mítingu osoba, ktorá o sebe tvrdí, že je bývalým alkoholikom? Vtedy som už vedel, ako znie a čo obsahuje tretia tradícia. Odpovedal som mu a prečítal ju v celku. Kolega sa mi čosi pokúšal vysvetliť a zostal zarazený. Cez prestávku som sa dozvedel, že tento kolega spolu s inými pred mojím príchodom vylúčili „bývalého“ alkoholika z mítingu AA. A tak zbytočné otázky vyústili do tragédie. Po veľa rokoch zúčastňovania sa mítingov v rôznych skupinách som počul celý rad otázok rôznych otázok typu: či je niekto nový? či má niekto problémy s alkoholom a či chce prestať piť?, kedy si pil posledný raz? a pod. Sám som voľakedy dával takéto otázky. Dávnejšie, keď som viedol míting, som sa opýtal nováčika „či má problémy s alkoholom a či chce prestať piť?“ Nováčik sa na chvíľu zarazil a odpovedal: Ja mám problémy so ženou a možno, že priveľa pijem. Ja, znovu drzo s otázkou: tak máš problémy s alkoholom a chceš prestať piť? Odpovedal, že nevie. Vpadol som do rozpakov, povedať dobre, poslať ho preč,

alebo mu dávať ďalšie otázky? Nastalo zamyslenie: ktosi z boku kričí, otvor míting, iný skríkol, že s tým nesúhlasí. Nováčik vstal povedal, že nechce byť „problémom sporu“, a odišiel. Viac sa už neobjavil.

Tretia tradícia hovorí jasne: **Jedinou podmienkou členstva v AA je túžba prestať piť.**

Áno, v skutočnosti jedinou podmienkou je ničím nepodmieňovaná túžba prestať piť. Odkiaľ sa potom vzali tie otázky, ktoré som predtým sám dával nováčikom? Tieto otázky skutočne existovali v malej knižôčke o mítingoch, ktorá bola už dávno stiahnutá z obehu. Otázky naproti tomu krúžia ďalej, vedú nejednakrát k rozpačitosti, alebo k tvorbe ďalších otázok. Odpovede na tieto otázky sú rozdielne. Nebolo by lepšie, keby tieto otázky dával rečník skupiny a by zistil novoprichádzajúcich a upozornil predsedajúceho, že je na mítingu niekto nový, alebo hosť. Predsedajúci sa pýta, kto je prvý raz na mítingu AA, ak áno tak ho víťame potleskom kýmkoľvek by bol. Ak by na uzavretý míting prišla osoba, ktorá nemá problémy s alkoholom, rečník jej doporučí aby nás navštívila na niektorom najbližšom otvorenom mítingu, ale privítanie je také isté, ako pre každého človeka, ktorý chce za nami ísť. **A ty prichádzajúci rozhodni sám kým si!** Končím s citátom z „12X12“, str.145 „**A tak ruka prozreteľnosti nám ukázala, že každý alkoholik sa stane členom spoločenstva, kedy to prehlási on sám,**“

Marek AA

**Človek nie je nič iné než to, čo
zo seba spraví SARTRE**

TRETIA TRADÍCIA MA PRILÁKALA DO AA.



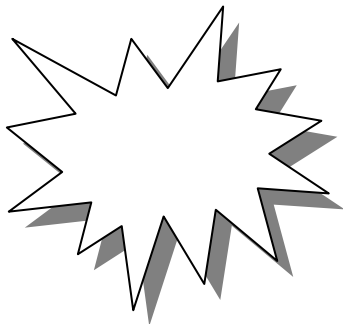
Po protialkoholickom liečení sa mi nedarilo určitú dobu abstinovať, lebo som si nevedel priznať, že som alkoholik. Aj keď na rôznych stretnutiach som to o sebe dosť nahlas tvrdil. Možno to bolo tým, že som sa nevedel podriaďiť určitým pravidlám, ktoré panovali v tom období, medzi ľuďmi, ktorí sa usilovali o triezvosť. Bol som príliš tvrdohlavý, aby som sa podriadil nejakým príkazom. Až keď som sa stretol s anonymnými alkoholikmi z Poľska, prvýkrát som nepočul od nich, že niečo musím. Hovorili, že záleží len na mne, či budem niečo chcieť so sebou urobiť alebo nie. Vtedy som sa vážnejšie začal zaoberať možnosťou, že aj napriek svojej tvrdohlavej povahe môžem abstinovať.

Na pozvanie priateľov z Poľska som sa dostal do ich výcvikového centra, kde sme preberali Kroky a Tradície AA. Tu som pochopil, prečo sa hnutie rozrástá a pribúdajú noví členovia. Som presvedčený, že je to vďaka tejto tradícii. Myslím si, že táto Tradícia má obrovský význam, pretože nevyžaduje abstinenciu striktné a jednoznačne

,ale hovorí sa v nej o „ túžbe prestať piť “. Ďalej sa v tejto tradícii hovorí o tom, a pre mňa to bolo veľmi dôležité, že nikto okrem mňa samotného ma nemôže prehlásiť za alkoholika a nikto ma nemôže vyhlásiť za člena AA, pokiaľ to sám nevyslovím. V AA nevyžadovali žiadne sľuby, či prehlásenia, nedávali mi do ruky záväznú prihlášku, ani podmienky na prijatie alebo vylúčenie z členstva. To boli veľmi dôležité skutočnosti, ktoré ma vlastne prilákali do spoločenstva AA. Od chvíle, kedy bolo rozhodovanie o mojom nepití, alebo pití len na mne a nebol na mňa kladený žiadny nátlak, že niečo musím. Tak sa mi vďaka AA začalo dariť abstinovať.

Som presvedčený, že podobných (tvrdohlavých, ako som bol ja, je v spoločenstve AA viac. Táto tradícia stavia všetkých členov na jednu úroveň, lebo členmi AA sú od chvíle, kedy sa sami za nich prehlásia. Nikto nemá právo ich zo spoločenstva vylúčiť, pokiaľ sa tak sami nerozhodnú. Takto má vlastne každý, kto sa pre túto cestu rozhodne, rovnakú príležitosť byť triezvy.

Laco alkoholik



POZÝVAME VÁS NA AKCIE SKUPÍN AA

SKUPINA AA Z MOZARTOVHO DOMU
v Bratislave si Vás dovoľuje pozvať na slávnostné stretnutie pri príležitosti **13. výročia založenia skupiny**. Stretnutie sa bude konať v sobotu **12.júla 2003 o 17.00 hod.** v spoločenskej sále YMCA, Bratislava, Karpatská 2, 1.poschodie

Tešíme sa na Vás

SKUPINA AA „ OTVORENÉ SRDCE “
Vás pozýva na **5. výročné stretnutie**, ktoré sa uskutoční v sobotu **6.septembra 2003 o 17.00hod.** v objekte Resocinalizačného zariadenia Pereš v Cabaj-Čápori . Radi Vás uvítame

Skupina AA „ FENIX „ Komjatice Vás pozýva na **2. výročný míting** , ktorý sa uskutoční v predvečer **6.zjazdu AA** vo štvrtok **18.septembra 2003 o 18.00 hod** v spoločenskej sále kultúrneho domu v Komjaticiach. Srdečne uvítame všetkých, prídte vychutnať predjazovú atmosféru !



MOJE MENO JE ...

BYŤ ÚPRIMNÝ K SEBE A INYM



Keď ma môj priateľ poprosil o napísanie článku do časopisu „PRAMEŇ“ som sa rozhodol, že by som chcel napísať niečo o úprimnosti. O úprimnosti k sebe k mojim blízkym, priateľom z A klubov a mítingov AA, o úprimnosti k mojej abstinencii a k životu vôbec.

Som alkoholik – gambler, začiatkom roku 1998 som nezvládajúc spôsob života, trápenie spôsobené sebe aj rodine, dospel do štádia, keď som už nechcel ďalej žiť takýmto životom, a keďže som nevidel inú možnosť, ako to zmeniť rozhodol sa ukončiť život samovraždou. Teraz nie je dôležitý spôsob, ako som to chcel urobiť, ale to, že som na to nenašiel dosť sily a plný zúfalstva som vyhľadal pomoc na psychiatrii. Šesťtýždňový pobyt na psychiatrii priniesol ukludnenie, zníženie depresii, ale zároveň aj otázku, čo teraz ?, čo by mi

pomohlo prestať hrať úplne. Neprichádzal som na nič a koniec šiesteho týždňa som očakával s veľkými obavami. Veď ja som už aj predtým nechcel hrať, ale vždy to bolo silnejšie ako ja a za to som sa veľmi nenávidel a hanbil. Osud je nevyspytateľný a v priebehu šiesteho týždňa som pri prechádzke parkom nemocnice stretol priateľa, o ktorom som vedel, že má podobné problémy ako ja, a aj to, že on tiež pozná moje problémy. Poradil mi, aby som prešiel na liečenie na CPLDZ. Bolo to to najlepšie, čo mi kto mohol vtedy poradiť. Nedávno sme sa stretli a hovoril som mu, že nech má akékoľvek hriechy, budú mu odpustené, pretože mne tou radou vtedy doslova zachránil život.

Teraz už bližšie k úprimnosti. Počas liečby asi v jej polovičke, mi bolo už úplne jasné, že z pôvodného gemblera je aj alkoholik, a to, že na alkohole som bol závislý už dávno predtým, ako som začal hrať automaty. Tu sa postupne zo mňa stával človek, ktorý chce abstínovať. Nebolo mi ešte úplne jasné, ako a za akú cenu. Pamätám si na jednu skupinovú terapiu s liečebnou technikou, kde sme mali na kúsok papiera napísať 10 našich najvzácnějších životných hodnôt. Postupne sme krčili papieriky a odhadzovali tie hodnoty, ktoré môžeme obetovať a pritom by ešte náš život mal zmysel. Po zbavení sa ôsmich pre mňa skutočných hodnôt mi zostali iba dve. Konkrétne rodina a abstinencia. Prišla chvíľa, keď som sa musel jednej zriecť. Nedokázal som to,

argumentujúc, že bez hociktorej môj ďalší život nemá cenu. Nevedel som vtedy ešte pochopiť, že pre mňa najdôležitejšou hodnotou je abstinencia, pretože pri mojej chorobe, bez nej nedokážem uplatňovať všetky ostatné hodnoty. Časom som sa s touto myšlienkou stotožnil, ale dnes viem, že asi nie dosť úprimne a presvedčene.

Skončilo liečenie, život plynul, prinášal úspechy a aj problémy. Pravidelne som chodil do A klubu, vyše dvoch rokov som dokonca tento klub viedol, bol som aktívny a pomáhal aj iným. Mal som prácu, darilo sa mi splácať dĺžoby, ktoré som mal prakticky voči všetkým úradom a inštitúciám z predchádzajúceho obdobia. Rodinné vzťahy sa dostali na dobrú úroveň, obnovili sa citové väzby s manželkou, synmi a začal som si trochu vážiť aj sám seba. Zomreli mi obaja rodičia a brat, ale moja abstinencia bola v poriadku. V roku 1999 som prekonal infarkt. Lekári vzhľadom k môjmu zdravotnému stavu mi odporúčali odísť do invalidného dôchodku. Ja som však chcel ďalej pracovať, akoby vynahradiť rodine núdzu v ktorej žila, aj vďaka môjmu pitiu a hraniu, ale aj preto, že v 51 rokoch som sa cítil mladý na to, aby som bol odložený, akoby do úschovne na nejaké dožitie. Po mesiacoch marôdky som nastúpil do práce a žil životom riadneho abstinujúceho človeka. V októbri 2000 prišiel ďalší infarkt, po ňom mi bolo už jasné, že s prácou je koniec a musím odísť do invalidity. Po návrate z nemocnice som sa snažil naďalej aktívne zapájať do života A klubu. Mnohokrát som hovoril všetko možné, v snahe pomôcť iným, ale znovu som zabudol byť úprimný sám k sebe. O tom, že sa umáram v pocitoch zbytočnosti, že neustále myslím na to, že život už skončil, že som odložený

ako dedko, o tom som ani nepípol. Všetky tieto myšlienky boli vo mne uzamknuté za neviem koľkými zámkami a moja úprimnosť už bola preč. Trvalo asi dva, tri týždne a skončilo to tak, ako sa to muselo skončiť - recidívou. V novembri roku 2000 som znovu hral. Na druhý deň som sa priznal manželke, večer sme znovu išli na klub, tam som sa priznal tiež. Ďalší deň som nastúpil na moju druhú trojmesačnú liečbu. Samozrejme som bol v depreslách, zlom psychickom stave, pretože recidívu som bral ako moje zlyhanie a moju prehru. Prvé týždne liečenia som veľmi pátral v sebe, čo som urobil nesprávne, čo nebolo tak, ako malo byť, ved' ja som úprimne žil a chcel som žiť naďalej životom abstinenta. Pri tomto bolestivom hľadaní som zistil, že to bolo v strate úprimnosti voči mojim blízkym, voči mojim priateľom z klubu. Úprimne sa dá pomáhať iným iba tak, že aj ja som úprimný k sebe aj k ostatným.. Keď mám radosť, tak sa o ňu podelím, keď ma niečo trápi, tak to vyslovím a podelím sa tak o toto bremeno s tými, ktorí mi ho pomôžu niesť, ako aj chcem pomôcť im.

Uplynulo vyše dva a pol roka od mojej recidívy, zobral som si z nej poučenie, ktoré ponúkam aj priateľom. Recidíva vždy bolí, mňa bolela veľmi, ale dnes ju beriem tak, že bola nevyhnutná, lebo abstinovať sa dá iba úprimne a nie iba čiastočne. Napriek tejto mojej neprijemnej životnej skúsenosti žijem posledných päť rokov a niekoľko mesiacov tak, ako sa má. Keď sa ráno prebudím, s čistým svedomím sa na seba pozriem do zrkadla.

Ondrej alkoholik-gembler



BOŽE, ČO MÁM ROBIŤ



Túto otázku som si kládol asi tisíckrát doma počas mojej dovolenky, keď som nemal ani koruny na pivo. Zároveň som ho prosil, aby ma nenechal zomrieť, veď som ešte mladý človek. Najviac však ma trápilo to, kde vziať financie, pretože kam som sa otočil, tam všade som mal upomienky za nezaplatené faktúry, výpoveď z nájomnej zmluvy a pred očami som mal hrozby ľudí, ktorým som bol dlžný peniaze. V neposlednom rade ma trápilo predvolanie na súdne pojednávanie za meškané výživné. Predstava, že skončím niekde v kriminále, ma hnala do šialenstva. Rodina, priatelia, všetci sa odo mňa odvrátili. V uliciach mesta som mal strach z toho, kto ma osloví vetou: „kedy vrátiš peniaze?“. Po troch dňoch absolútneho pekla som sa odhodlal navštíviť sestru, lebo som vedel, že má „mäkké“ srdce, a že sa nado mnou zľutuje. Dostal som tento krát jasnú a priamu odpoveď: „Daj sa liečiť a ja ti pomôžem“. Teraz si uvedomujem, že to Boh, cez ňu prehovoril ku mne a dal mi novú životnú šancu.

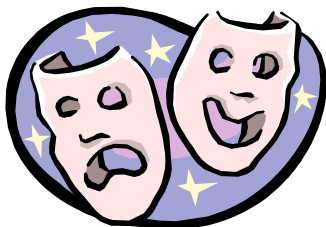
Deň „D“ nastal 21.6.2001, keď som nastúpil v Centre protidrogovej liečby, v našom meste, na ambulantnú liečbu, ale ešte vždy s myšlienkou, že sestru ukážem papier, že sa liečim a ona za mňa zaplatí moje dlžoby. Nejaký týždeň budem čistý a budem mať po problémoch. Táto myšlienka

sa rozplynula pri prvej návšteve A klubu. Tu som sa stretol s ľuďmi, s ktorými som sedával niekedy v minulosti v pohostinstvách a teraz som videl, že sú úplne iní, usmíati, kľudní. Bol to práve Zoli môj bývalý spolužiak, ktorý povedal: „Ja Karolovi verím, on to dokáže“ a tu som znova pocítil povzbudenie od Boha, že je to moja posledná šanca. Toto všetko som si uvedomil, pri čítaní životopisu na liečení, keď som už chápal, že kto, ale aj čo som, pretože tam nebolo veľa toho čo ctí človeka. V týchto momentoch sa prebudilo vo mne dávno stratené svedomie, pocítil som silu a chuť stať sa iným človekom, takým, akým som bol pred dvanástimi rokmi, predtým ako som padol do náručia alkoholu. Čakala ma najťažšia práca na sebe samom. Vedel som, že cesta k očisteniu mojej duše bude ťažká a trnistá, ale cítil som, že Boh mi dá silu, dotiahnuť liečenie úspešne do konca.

Dnes, keď píšem tieto riadky, ubehli už takmer dva roky mojej triezvosti. Neexistuje však taký deň, v ktorom by som sa nepoďakoval Bohu za to, že mi ukázal cestu a dal šancu začať nový život. Stal sa zo mňa nový človek, ktorého si vážia v spoločnosti a rodina, dnes bez prehánania znamená pre mňa všetko. Sú mi oporou, tak ako ja im. Problémy? Tie sú aj dnes, ale už viem, ako ich riešiť sám alebo s pomocou nových priateľov. A to je najdôležitejšie v živote, keď má človek okolo seba ľudí, ktorí ho majú radi. To magické slovo ďakujem je málo hovoriť každý deň, ale ja napriek tomu, ďakujem priateľom v AA za to, čo som dnes. Tebe Bože ďakujem, že som pochopil, že nikdy nepostavíš pred o mňa taký problém, ktorý by som nezvládol s pokorou a úprimnosťou.

S pozdravom Karol - alkoholik

BRÁNA NÁDEJE - PRE PADLÝCH ANJELOV



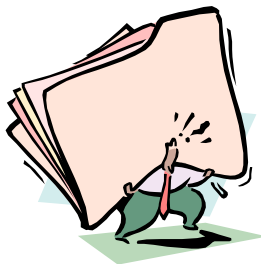
Stromy tiško šumia. Prikyvujú svojimi konármi s účasťou nad mojou ubolenou dušou. Sedím medzi nimi, ako rodný brat a žalujem. Všetky ľudské bytosti mi krivia. Nevedia pochopiť moje utápanie sa v alkohole, môj desivý strach zo života. Márne sú vysvetľovania. V alkohole hľadám zabudnutie, ale o to intenzívnejšie sú prebúdzania do reality. Kto mi pomôže, brat strom? Chcem byť šťastný, chcem, chcem! Majster alkohol mi núka pofidérny, krátkodobý útržok šťastia. Nestojí za nočné mory, ale zakaždým ho poslúchnem. Bratia, sestry, našepkajte mi svojim šumením, čo mám robiť, ako mám ďalej niesť svoju ťarchu chcenia. Tak veľmi chcem prelomiť tú bariéru. Už toľké roky búcham, trepem, prosím. Kedy sa mi to konečne podarí? Dvakrát som to skoro dokázal, ale majster ma vždy zlákal späť. Je viac šťastia u neho, alebo tam? Poradíte mi vy, ku ktorým sa utiekam vo chvíľach beznádeje? Vo vašom šumení hľadám odpoveď, tak veľmi sa chcem stať človekom.

Blíži sa ku mne niekto, kto napriek rokom zatratenia na mňa nezanevrel. Môj syn. Pohľad na neho mi vtlačá pečať rozhodnutia. Do tretice dokážem pokoriť toho, kto nado mnou doteraz vládne.

Pomaly kráčam strmou, klúkatou cestou. Príbuzní tých, ktorých som zanechal dve stovky kilometrov, lemujú moju cestu utrpenia i nádeje. Súhlasne prikyvujú môjmu rozhodnutiu. Poznal som ich spreď rokov, ale vtedy sa mi nezdaľ tak dôverne známymi. Na konci strmej cesty čaká na mňa brána nádeje pre padlých anjelov. Predná Hora.

Marian - alkoholik

SVET PROBLÉMOV



Dnes moja pravda vypadá takto: život to sú tiež problémy, s ktorými sa musím vyrovnáť. Viem, že pre iných je to celkom normálna vec. Pre mňa (ako sa to neskoršie ukáže) je to mnoho zveličovaných vecí. Do rozmerov katastrofy narastajú dennodenné starosti s deťmi, drobné hádky s manželom ako aj rôzne materiálne ťažkosti. Desia ma nezaplatené faktúry a veľa podobných tzv. dobrých správ. Moje obavy sú často výtvorom mojej fantázie. Vymenovať ich môžem nespočetne. Nie v tom je však problém. Vec je však veľmi komplikovaná a ťažká, prinajmenej pre mňa. Jediné, čo mám k dispozícii, aby som to zvládla, je triezva hlava a viera, že aj po búrke vyjde slnko. Sú to reči pekné, ale nie materiálne. Potrebujem jednoducho peniaze. Sedím

a pozerám do tváre týmto problémom. Trochu bezcieľne a vyzývavo. Nemám ich rád. Neznášam ich ! ale tiež pred nimi neutekám. Čas utekania pre Zosiu alkoholičku sa skončil 14.8.1996. Nikdy predtým som nemala problémy, Nemala som, pretože môj život vyplňal iba jeden cieľ. Cieľ pitia. Plnila som ho vytrvalo a konsekvetne. Nemala som problémy, pretože pitie vyplňalo celý môj svet. Bola som ryba plávajúca v alkohole. Problémy sa dotýkali iných ľudí, mňa nie. V mojej pijanskej skutočnosti obvyklé ľudské problémy neexistovali. Jediné čo ma trápilo, bolo to, aby „ môj pán alkohol „ bol vždy k dispozícii. Dnes veci vypadajú úplne inak. Kdesi v hĺbke svojej duši túžim po zázraku napr. v sne, ale netrvá to dlho. Roky triezvenia urobili svoje. Poznatky získané v spoločensve sa zúročujú..“ Je mi zle, predomnou sú ohromné ťažkosti, vyvstávajúce galeje, slzy bezmocnosti a zlých myšlienok“. Bez ohľadu na všetko nájdem v sebe dostatok sily, aby som sa zmierila, aby som sa nenechala zlomiť ťažkosťami. Ťažko nadobudnuté vedomosti a práca na sebe sú mojou pokladnicou v ťažkých chvíľach.. Myslím, že vykonaním prvého kroku som uznala svoju bezmocnosť a nezvládnutie života. Jednako nemôžem klamať, že napriek osobnej sile dopadajú na mňa tiež rozpačité dni. Mojim cieľom je si s tým poradiť, bez ohľadu na to, ako to bolí. Verím, že môj dnešný problém sa zajtra stane mojou radosťou, pretože ma zakaždým posilňuje. Nemám na svete taký problém , ktorý by ospravedlnil moje pitie. Nemám !!!

Poza oči

V dôsledku choroby alkoholizmu mám veľmi premenlivú náladu. Snažím sa tomu nepodliehať, ale časom to na mňa dolahne.

Často upadám do občasného zamyslenia, akoby clivoty, či akejsi nedefinovateľnej túžby. Zastavím sa a pozerám, či manžel niečo vidí na mojich očiach . Myslím, že iba farbu a nič viac. Moja duša kričí - pozeraj, tam je srdce, nádej a láska. Niekedy je ťažko vyjadriť slovami moje pocity z clivoty. Mám pocit, akoby som chcela prejsť cez oceľovú stenu, cez ten materiálny hmatateľný svet.. Ako ťažké je vyťahovať ten batoh pocitov, keď nikto neverí, že ony sú tam. Slová sú nie adekvátne tomu, čo cíti srdce, a tak chodím v skutočnosti za ľuďmi s tým batohom ako „žobrák“ , ale nemôžem sa nikde dostať. Ľudia dávajú prednosť tomu, čoho sa môžu dotknúť, čo môžu vidieť vlastnými očami. Obecne tomu hovorím u seba, že mi v duši niečo hrá. Sú to veci, ktoré pominú, ale tiež sa vracajú. Jednoducho, viem, že to príde a odíde. Nerobím si veľké problémy z mojich nálad a nehľadám na ne lieky. Ak trápia, vtedy prelievam časť ťažkostí na papier. Sú to chvíle, ktoré nazývam vyjdením poza oči. Sú to ukryté smútky, ponosy a možná, že aj isté nároky. Zdá sa mi, že je ťažko čítať v duši človeka, keď o tom nehovorí. Čo tu vlastne hovoriť, keď duša má svoj vlastný jazyk, nepreložiteľný na obyčajne ľudské slová. Pretože v skutočnosti je tomu tak až z poza svojich očí. Môj drahý priateľ zavri občas oči a uvidíš, aký v skutočnosti svet je. Pociťíš existenciu všetkého.

Zisky a straty.

Téma jedného mítingu znela „ Zisky a straty v živote „ sa ukázala ako vážna vec v mojom triezvení. Moje stanovisko bolo nasledovné. Myslím, že som neutrpela žiadne straty, pretože v priebehu pitia som fungovala tak a nie inak. Môj mozog bol nepretržite pod vplyvom chémie. Skôr sa celkom vyparoval, keď dostával postupné dávky. Moja hlava bola viac ako 20 rokov

prakticky otupená alkoholom. Bola som chorá, ako som teda mala fungovať ? Nepoznala som iný stav a popravde povedané v tom čase som to ani nechcela. Bolo mi dobre. Môj život a moje činy boli adekvátne môjmu psychickému stavu. Nestratila som teda nič, doslova nič. Chcela som tak žiť. Všetko, čo som urobila, tzn. Všetky moje rozhodnutia, všetky voľby a všeličo iné boli v tom čase „správne a v poriadku“. Tak to trvalo veľa a veľa rokov až do doby, kedy mi alkohol začal prekážať. Presnejšie – keď som začala na vlastnej koži pociťovať jeho fyzické a psychické dôsledky. Začala som sa zaoberať s tým, prečo to tak je, prečo sa tak cítim a s ďalšími otázkami. Cítila som, že príčinou je alkohol. Bolo mi zle zo seba samej. Keď som sa dostala na dno, prijala som rozhodnutie o celkovej zmene svojho života. Prijala som vtedy jedine možné samostatné rozhodnutie. Rozhodnutie byť triezvou. Dodnes to považujem za najzáračnejšie, čo ma mohlo stretnúť. Myslím si, že ruky v tom mala Sila Vyššia. Začala som nový život, ktorý trvá dodnes. Nehovorím teda o stratách. Už dávno som poznala, že to nestojí za to. Vykonala som inventúru a verifikáciu takého života. Neľutujem ničoho. Ako je možné ľutovať sen ? Bol to strašný sen, ale je preč. Prebudila som sa do nového života, v nového človeka . Často sa tým prebúdzam. Víтам každý deň. Rozširujem svoje záľuby a svoje schopnosti. Teší ma to a prekvapuje. Poznávam sama seba. Stala som sa novým človekom, ktorý nie je sice zbavený chýb, ale prevláda v ňom radosť nad životom. Pamätám zlý sen, ale jedine preto, aby sa neopakoval. Dnes žijem inak: hľadám vlastnú cestu, búram, čo je nesprávne a budujem to, čov uznám v za vhodné. Moja

zásada je ako staré dobré HBB, čiže hľadaj, búraj, buduj. Teraz je život pre mňa pokladom - je to zisk. Straty neboli. Ostalo moje svedectvo, o ktorom som hovorila. Myslím, že je to tak dobré.

Navždy Vaša Zosia alkoholička

KRÍŽOVÁ CESTA S DROGU



S drogami som začal v štrnástich rokoch a hneď s heroinom. Dostal som sa k nemu v partii, kde kamarátov brat asi o štyri roky starší od nás nosil heroin z Bratislavy. Po nejakých troch mesiacoch som to už dokázal brať každý deň, postupne sa s nami začali do toho púšťať ďalší a ďalší kamaráti zo sídliska a známi a v podstate oni boli aj taký zdroj peňazí. Je pravdou, že aj my sme s priateľom boli nútení predávať vlastné veci, ako elektroniku a pod., alebo siahnuť k drobnejším krádežiam. Po skončení základnej školy som šiel na učňovku. Spolužiaci o mne vedeli, že beriem drogy, ale skôr som bol v ich očiach určitou autoritou ako by ma odsudzovali. Doslova mali predo mnou rešpekt. Aj tiež pár spolužiakov sa cez mňa k droge dostalo. To

si už rodičia začali všímať zmeny mojich nálad, ale všetko som to pripisoval puberte a dokázal veľmi účinne zneužiť. V šestnástich rokoch priateľka mojej mamky upozornila mamku na to, že beriem drogy. Mamka tomu neverila a cítila sa urazená. Svoj podiel som mal na tom aj ja, pretože pred rodičmi, najmä pokiaľ išli v TV nejaké relácie s drogovou problematikou som vždy zahral nejaké divadlo, kde som branie drogy odsudzoval. To mamku tak oklamalo, že si ani nepripustila, že ja môžem brať drogy. Neuverili, ale začali si ma viac všímať. Dospelo to až tam, že už cítili, že asi beriem, ale nevedeli čo a neboli si istí. V tejto dobe som už nebral ohľad na nich, keď som prišiel domov zavrel som sa do svojej izby a vôbec mi nevadilo, že sa trápia. Už začínali aj fyzické a psychické krízy. Postupne začala dávať pozor na mňa aj sestra najmä na diskotékach. Ja som si však počkal, keď prídem domov a drogu si pichol na WC alebo v izbe. Raz po jednej diskotéke som to nezvládol a predávkoval som sa. Šťastím pre mňa bolo, že mamka, keď ráno vstávala, našla ma ležať na zemi, našla tam striekačku, lyžičku a všetko, čo k tomu patrilo. Zalarmovala otca a sanitkou ma odviezli do nemocnice v Bratislave. Po tom som sa dostal na svoje prvé liečenie do liečebne v Pezinku. To som mal vlastne šestnásť rokov. Na liečení som bol asi šesť týždňov a potom ma s disciplinárnych dôvodov poslali domov. V tom čase som si však ani nevedel predstaviť, že by som mal prestať s drogami. Bolo mi to jedno, ja som tam bol k vôli rodičom. Rodičia verili, že už bude dobre a po nejakom týždni som opäť dostal plnú dôveru. Zasa som chodil na diskotéky a dostával som opäť vreckové. Potreboval som však oveľa viac, začali sme kradnúť stavebný materiál, bicykle. Na tovar

sme mali stáleho odberateľa. To už rodičia mi dali na výber medzi normálnym životom a životom s drogou a ja som si nedokázal povedať nie. Vlastne som ani nechcel, pretože mne sa život s drogou páčil. Ako hrdina, pyšný a namyslený som sa zdvihol, zobral veci a odišiel z domu. Bol som na ulici nejaké štyri týždne. Potom som už sám nevedel čo ďalej, ani peniaze už neboli, tak ako predtým, kamaráti ma postupne opúšťali, pretože vedeli, že ich vlastne môžem iba dostať o peniaze. Vtedy som si spomenul na mamu jedného bývalého spolužiaka, ktorá robila sociálnu kurátorku. Povedala mi, že keď budem mať nejaké problémy, môžem sa na ňu obrátiť. Vybavila mi znovu liečenie v Pezinku. Vtedy som tam vydržal tri týždne, potom sme tam ukradli video a nejaké veci a celá skupina sme utiekli. Veci sme popredali a pokračovali s drogami. Vrátil som sa domov, niečo som si zarobil, keď som pomáhal otcovi pri vŕtaní studní, ale kradol som čoraz viac, už aj v obchodoch, proste, kde sa dalo. V osemnástich rokoch som narukoval na vojenčinu. Tam som prvé tri mesiace išiel na heroine. Bolo to ťažké, ale ja som dokázal každý deň, alebo ob deň cestovať stopom do Bratislavy, aby som si zohnal dávku. Po troch mesiacoch som s heroinom prestal zo dňa na deň. Nie, že by som bol čistý, ale heroin som vymenil za alkohol. Dokonca sa mi lepšie komunikovalo a darilo ako s heroinom. Ani problémy s alkoholom však neboli malé a dvakrát som z tohoto dôvodu pobudol vo vojenskej väznici. Na vojenčine som sa zoznámil s dievčaťom a po skončení som s ním päť mesiacov žil u jej rodičov. Musel som obmedziť pitie, ale aj tak sa dá povedať, že som pil takmer denne. Pracoval som v ich obchode a v podniku, ale dlho som to nevydržal a odišiel znovu domov.

Znovu som sa začal stýkať so svojimi starými priateľmi a oše ten deň, ako sme sa rozišli, som si znovu pichol heroín. Opäť som to robil tajne, zamestnal som sa vo veľkej fabrike a po krátkom čase ako mladý chalan som zarábala okolo 17 tisíc mesačne. Rodičia odo mňa nechceli nič. Chceli iba, aby som si peniaze šetril. Postupne som nedokázal k voľi droge chodiť do práce, z ktorej ma potom vyhodili. Otec, čo som stratil prácu mi povedal, že nemám čo v jeho byte hľadať, a že príživníka chovať nebude. Znovu som odišiel z domu. Vytvorili sme si štyria kamaráti partiu „stroskotancov“, kúpili sme si starého žiguláka, začali sme kradnúť bicykle a predávať ich starému odberateľovi. Takto sme si zarábali na drogy. Vrátil som sa domov, až keď začalo byť vonku zima. Otcovi som už bol ukradnutý a mamka tá ma už dávno oplakala. Nejaký čas som prekrížoval a kolotoč s drogami začal znova. Bol som už v zlej psychickej situácii, najmä počas kríz som sa začal zamýšľať nad tým, kam to speje a o čom je takýto život. Ak náhle som mal peniaze, zamyslenie končilo. V tomto období som už začínal byť skoro stále v kríze a takéto zmeny pohľadov prichádzali denne niekoľkokrát. Keď som si dal ráno dávku, už na obed som sa začal báť, čo bude večer, ak nezoberiem ďalšiu. Bolo len otázkou času, kedy sa naše kšefty prezradia a to sa stalo. Bol som odsúdený na osem mesiacov nepodmienečne. Pretože od súdu do výkonu trestu bolo ešte šesť mesiacov, som si povedal, že už to nejako dotiahnem a prestanem s tým až vo väzení. Bol som potom vo väzení v Tmave a v Leopoldove a tam som bol na "Palke – protialkoholickom liečení". Dosť ma to oslovilo, pretože stále nám bolo zdorazňované, že trizvy život je pekný. Znovu sa mi započala myšlienka prísť

domov, mať svoju frajerku, kúpiť si auto, pomaly robiť a mať život normálneho človeka. Vtedy som sa rozhodol, že s tým niečo spravím. Myslím si, že vtedy som to chcel urobiť prvýkrát k voľi sebe. Bol som čistý, prestal som fajčiť, dokonca som aj sľahol na súde žiadosť o odpustenie zvyšku trestu a odsedel som si celý trest. Vtedy som nepociťoval žiadny problém, prečo by sa mi to nemalo podať. Nebral som drogy, nepil som alkohol, nefajčil som, vyhol som sa bývalým kamarátom. Po návrate z väzenia som chodil s jedným lunaparkom po Slovensku, našiel som si priateľku a žil som v pohode. V tomto období som mal rešpekt pred drogami a vyhýbal som sa im. Mojou chybou, ako sa na to dnes pozerám bolo to, že som si myslel, že to už mám za sebou. Až jedného dňa som išiel k priateľke a neviem z čoho som si povedal, že sa zastavím u jedného starého „priateľa“ dealera s tým, že si určite nedám žiadnu drogu. Sadli sme si, zvitli sa a hneď ma privítal s tým, že má kvalitné dodávky od toto a toho, a ja som si bez rozmýšľania, bez akýchkoľvek výčítok svedomia pichol. Dnes už viem, že moja cesta k nemu nebola náhodná, že moje podvedomie ma priviedlo tam, kde som chcel. Vtedy som si nepripúšťal, že to neukontrolujem a vlastne po štyroch mesiacoch som bol znovu v tom. Nadobudlo to taký rýchly spád, chudol som, svalstvo ochabovalo, ale už som to nevedel stopnúť. Stále som sa iba futoval, prečo som do toho znovu padol. Prišlo to až tak ďaleko, že som heroín začal miešať s pervitínom a používať všetky možné diskotékove drogy. Za mesiac som bol tak zničený, že som už nevidel žiadne východisko iba smrť. S čistým svedomím som sa rozhodol, že sa predávkujem. Znovu som bol na ulici, som na schodoch, po pivniciach. Ale kde

zobrať peniaze na zlatú dávku. Napadla ma tá najodpornejšia myšlienka - vykradnúť otcovi byt. A tak sme spolu s mojím priateľom vylomili dvere, pretože kľúče mi zobrali. Ukradli sme video, televízor, peniaze, cennosti. Robil som to bez nejakej ľútosti, pretože som vedel, že sa im už nikdy nebudem musieť pozeráť do očí. A týmto utečiem, pretože už som stratil akýkoľvek cieľ života. Kúpil som si heroin na zlatú dávku a spolu s kamarátom a dievčatami sme za dva dni minuli všetky peniaze. V jednom opustenom dome som si pichol zlatú dávku s tým, že som sa pretým rozlúčil s otcom a mamou, poprosil som ich o odpustenie. Neviem, čo sa stalo, ale ja som sa znovu prebral. Nič som si nepamätal, cítil som obrovskú úzkosť, slabosť a bolo mi strašne zima, vonku padal mrznúci dážď a ja som bol iba v ľahkom oblečení.. Prvé čo ma napadlo, kde zoberiem peniaze na novú zlatú dávku. Keď som si spomenul, že by som sa mal konfrontovať s očami otca som dostával záchvat zúfastva. Prihlásil som sa na políciu a dostal sa do vyšetrovacej väzby. Odsedel som si desať mesiacov a nebyť toho, že otec na súde stiahne trestné oznámenie bolo by to viac. Neviem si ani predstaviť, čo sa robilo v myšliach mojich rodičov, ktorí aj potom všetkom mi pomáhali, navštevovali. Pamätám si na rozhovor s otcom vo väznici, keď mi povedal, že on ma má rád, ale on chce syna, ktorý nedroguje a je čistý.

Toto bola aj moja životná otázka. Tofkokrát som zlyhal, dostal som sa na prah samej smrti, urobil som peklo všetkým, ktorých mám rád - už to raz musí skončiť. Po návrate z väzby som sa necítil dobre, lepšie povedané pociťoval som strach zo zlyhania. Už som bol vnútorne presvedčený, že ako



narkoman, alkoholik sám z tohoto bahna sa nedostanem. Po určitom presviedčaní rodičov som znovu odišiel na liečenie, tentokrát vyslovene na moju prosbu. Absolvoval som celé osem mesačné liečenie na CPLDZ v Nových Zámkoch, po prvýkrát som sa zúčastňoval okrem terapie tiež mítingov a klubov. Pomaly sa mi podarilo pochopiť, o čom abstinencia je. Teraz som prešiel do resocializačného zariadenia v Šuranoch a chcem sa tu určitú dobu naučiť pripraviť na život. Veľmi som vďačný všetkým, ktorí mi pomáhali, predovšetkým však mojím rodičom, ktorí túto kalváriu prechádzali so mnou. To sa nedá odčiniť, ani vrátiť. Iba jediným spôsobom a to tak, že sa mi podarí normálne žiť. Pripravujem sa na to, aby som už dokázal, že som za seba zodpovedný a hlavne tiež preto, aby som ešte dokázal prežiť v živote niečo pekné bez akejkoľvek drogy.

Vlado, narkoman-alkoholik

**Sloboda znamená zodpovednosť
- preto sa jej väčšina ľudí bojí.**
SHAW



LIST DO REDAKCIE

Najprv zasielam mnoho srdečných pozdravov a milých spomienok. Som skutočne nadšený z Vášho časopisu " PRAMEN ". Nielen, že je výborne zostavený, sú to predovšetkým úprimné a veľmi zaujímavé, chce sa povedať " vzácne príspevky ", ktoré svojou úprimnosťou vyžarujú spokojnosť a silu pre budúcnosť. Som šťastný, že môžem Váš časopis pravidelne čítať a tým pádom mám možnosť zažívať a cítiť tú " zvláštnu " atmosféru , ktorú AA aj napriek jazykovej bariere, hraniciam a vzdialenosti umožňuje. Je to tak, že človek má pocit, že ide životom ruka v ruke s ohromnou masou priateľov, môže povedať priamo príbuznými a cítiť tú blízkosť, napriek tomu, že medzi nami ležia stovky kilometrov. Mám veľkú túžbu zúčastniť sa vášho zjazdu AA v Topoľčiankach. Chcel by som tiež prispieť do časopisu svojou úvahou k tretej tradícii.

Bez toho, že by som to predtým tušil, tým, že som prestal piť, som získal toľko vzácností, o ktorých som nevedel, že vôbec existujú. Na konci môjho pijanstva, som si v skutočnosti prial len jedno, " prestať piť " !!! Mojim obrovským šťastím bolo vtedy to, že tentokrát som si to prial skutočne sám pre seba. Nie , ako už tisíckrát predtým, kedy som sľúbil každému, predovšetkým však rodine pri každom mojom vytriezvení. Bol som takého názoru, že ak sa mi to podarí, vyrovnam aspoň časť toho, čo som poškodil, zneužil, ublížil a pod. a dostanem to pod kontrolu. Že to nikdy v živote nedokážem, ma ani nenapadlo. Ale ako som už povedal, mojím ohromným šťastím bolo to, že som pochopil to najdôležitejšie, a síce, že musím prestať piť, ak chcem aspoň niečo zmeniť. Musím, ale povedať, že vtedy som nepoznal nič o spoločenstve AA a o jeho programe. Túžba "prestať piť ", ale aj zhoda okolností, že ma jeden sociálny poradca, ktorý bol u môjho zamestnávateľa, špeciálne angažovaný pre takéto prípady donútil niečo urobiť. Boli začiatkom môjho šťastia. Dal mi adresu jedného mítingu AA, a tým pádom sa začal pre mňa nový život. Dnes viem, že to nebolo nič iného, ako pomoc a riadenie Vyššej Sily, v ktorú

som síce vtedy vôbec neveril, ale jej vôľa bola väčšia a silnejšia než moja. Napriek tomu, že som nebol schopný v Boha veriť, pocítil som pri návšteve môjho prvého mítingu, že sa so mnou deje nejaký "zázrak". Rýchlo som pochopil už po pár výpovediach priateľov z AA, že moje problémy sú riešiteľné, ale že moja sila a moja vôľa na to nestačia, a že potrebujem pomoc. Priatelia v AA mi povedali, že od nich môžem dostať rady, ale pomôcť mi môže iba niekto, kto má väčšiu silu, ako oni všetci dokopy. Pre niekoho je to vraj Boh, ktorý niečo také dokáže, pre iného je to Vyššia Sila. To, že sa môže každý rozhodnúť a nazvať to ako chce, ale najdôležitejšia je viera v niečo z toho. To som bol ochotný bez rozmýšľania uznať a prijať, pretože oni všetci boli pre mňa viditeľný a hmatateľný dôkaz, že to funguje. To bol prvý krok do spoločenstva AA a jej programu. Týmto som v skutočnosti splnil aj ten druhý a tretí krok. Od tejto doby oslavujem svoje nové narodeniny, pretože od tejto doby žijem nový život. Keď si uvedomím, čo sa mi už v tom novom živote podarilo a ako sa cítim, tak ma teší byť vďačným a robí mi radosť pokorne na začiatku a konci každého dňa poďakovať Bohu, tak ako ho ja chápem. Tento celý vývoj sa podľa môjho názoru zakladá na tretej tradícii. Ja som " prestal piť " a začal som byť členom spoločenstva AA, z ktorého už nikdy nechcem zablúdiť. Je to skoro až neuveriteľné, aké je to vlastne "jednoduché". Začať nový život, ktorý prinesie zdravie, šťastie, a predovšetkým pokoj a duševnú pohodu nielen pre seba, ale aj pre všetkých ľudí v našom okolí. Teraz tiež chápem tú teóriu, ktorú stále podporoval a presadzoval Dr. Bob, kde len mohol a to: " Rob všetko jednoducho ". Keď si tú tretiu tradíciu pomaly prečítam a dôkladne sa nad ňou zamyslím, tak pochopím, že je to jediná časť programu, v ktorom sa nachádza jediná podmienka ! Všetko ostatné sú len doporučená a rady z vlastných skúseností a zážitkov, tých nesmierne mnoho priateľov z AA. To je pre mňa truhlica s ohromným pokladom. Som za to vďačný a šťastný.

Pre mňa je nesmierne dôležité, tak aj pre všetkých ostatných členov AA s týmto šťastím a skúsenosťami podeliť sa s každým, kto má " túžbu prestať piť ".

Pozdravuje Vás všetkých

jeden šťastný a spokojný alkoholik
z Bremen v Nemecku Jaroslav



AL - ANON

AL - ANON MOJA KOTVA

Al - Anon sa stal mojou kotvou. Chodím dnes už dlhšie na mítingy a neľutujem to vôbec, ale naproti tomu môžem povedať, že vďaka tomu som prežila.

Bola som veľmi chorá, predtým som začala svoju cestu s Al-Anon - nevyhnutne som chcela svojho muža priviesť k triezvosti. Na šťastie sa mi to nepodarilo, pretože v tom prípade by som sa nezúčastňovala mítingov skupiny. Prečo by bolo rozumné rýpať sa v mojej zničenej existencii, ďakujúc, že sa to podarilo otočiť a za trochu súcitu. Mohla som sa naďalej váľať v svojom negatívnom štýle života, očakávajúc od každého prejavy súcitu, bez toho či by bol ochotný alebo nie. Sama by som tak dávala do pohybu všetky páky, aby som obrátila pozornosť na seba.

Dnes často myslím na to, ako sa mi podarilo urobiť takú zmenu, ako môj muž mohol so mnou vydržať. To všetko, čo som sa domáhala od svojho muža, bola medvedia služba. Mne by nikto nemohol takto vyčítať, pravdepodobne by som ho v tom prípade zabila. V mojom prípade má opodstatnenie porekadlo, že pri takej žene človek musí piť. Na moje šťastie našla som po dlhom hľadaní cestu do Al- Anon. Na začiatku som si povedala, že bez akýchkoľvek očakávaní a podmienok sa budem zúčastňovať mítingov a potom sa rozhodnem, či je toto spoločenstvo pre mňa. Medzitým z tých prvých šiestich stretnutí sa

už veľakrát stalo ďalších šesť. Ukázalo sa, že sa mi to oplátilo. ĎAKUJEM Al - Anonu, ĎAKUJEM všetkým.

Každý deň čítam výňatok z " Odvaha ku zmene " - pomáha mi to k pozitívnemu vstupu do nového dňa. Keď mám sklony k starému chovaniu, podarí sa mi to zabrzdiť a povedať si stop! Teraz o tom nemysli ! Ak moje negatívne myšlienky neustávajú, skúšam sa upokojiť modlitbou o duševnej pohode. Ak ani ona mi nepomôže, zavolám svojej sponzorke a ona už pozná cestu k riešeniu.

Mojím najväčším nepriateľom v živote som si bola sama. Kým som sa nezúčastňovala mítingov, nedokázala som o sebe myslieť pozitívne, hoci by som vykonala aj tú najlepšiu prácu, vždy som našla čosi, čo som mohla kritizovať. Nedokázala som sa oslobodiť a neprestala som si vyčítať. Dávnejšie som mala takú zásadu, že našla som v rodine všetky katastrofy iba preto, aby som mala dostatok adrenalínu. Po určitom čase som sa utvrdila, že som v tejto oblasti celkom sebestačná. Cesta do tohoto utvrdenia bola veľmi kamenistá a plná výmoľov a bez pomoci Al - Anonu by sa mi ňou nepodarilo prejsť. Bolo potrebné veľa mítingov, aby sa moje zázemie stalo silné a úprimne sa priznala tomu, že minulé mory boli jednoducho potrebné. Na šťastie vždy som mala okolo seba veľa priateľov, ktorí mi pomáhali na mojej ceste, dodávajú mi odvahu vo chvíľach pochybností. Chcela by som

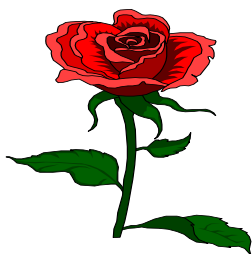
všetkým na tomto mieste povedať **ĎAKUJEM**. Ďakujem všetkým, ktorí v tých najťažších chvíľach mi pomáhali - bez očakávania akejkoľvek odplaty.

Až vo chvíli uverenia, že dokážem mať rada samu seba, sa začal môj život meniť. Odvtedy čo som sa naučila mať rada samu seba - dokážem mať rada ľudí v mojom okolí. To bola pre mňa uzdravujúca lekcia. Dokázala som to iba vďaka pomoci všetkých účastníkov AI - Anon, ak by som si mala platiť toľko hodín terapie, nestačili by mi peniaze, čo zarobím za celý život.

Preto ešte raz chcem na tomto mieste poďakovať, všetkým, ktorí mi pomáhali na tejto ceste.

Z lásky k AI- Anonu Maggi

POHLAD Z DRUHEJ STRANY



UČÍM SA POCHOPÍŤ TO, ČO SOM TAK VEĽMI NENÁVIDELA

*Som dospelé dieťa alkoholika ,
neviem to v srdci celkom prijať, ale som na
ceste k tomu. Celé roky som to zapierala a
nechcela som o tom počuť. Hanbila som sa
za to. Pociťovala som to, ako vinu a*

*odsúdenie. Teraz už viem, že nie som sama
s tým problémom, ale je nás viac. Chválím
Pána, že sa mení môj pohľad na túto
skutočnosť. Chválím Vyššiu Moc ,že moja
nenávisť a odsudzovanie voči otcovi a
alkoholikom sa mení v mojom srdci na
pochopenie a súcit. Je to kvôli tomu, že
stretávam ľudí s podobným problémom. Som
vdáčajná aj za to, že sa mi dostávajú do rúk
knihy s touto problematikou ,čo predtým
nebolo. Už viem , že alkoholizmus je
choroba, ktorú treba liečiť. Ďakujem aj otcovi
za to, že vôbec dokázal ísť na liečenie a
teraz abstínuje. Vzťahy v rodine sa veľmi
nezmenili. Treba na všetko čas a veľa
trpezlivosti. Veľmi si prajem, aby som
dokázala z celého srdca a nielen čiastočne
odpustiť otcovi a všetkým doma a milovať ich
Božou láskou. Prajem si , aby sme dokázali
komunikovať a fungovať ako uzdravená
rodina. Raz nájde deň, keď si všetko
odpustíme a začneme sa mať radi, radi tou
najvyššou láskou. Láska Božia, ktorá je
rozliata všade v prírode mi dáva nádej, že sa
v nej všetko uzdraví a obnoví. Uvedomujem
si , že mám ostať vo viere a musím aj preto
niečo urobiť. Učím sa nebáť pozrieť pravde
do očí a prijať skutočnosť, že môj rodič je
alkoholik. Učím sa a som iba na začiatku,
nebáť sa položiť svoje srdce do dlani. Viem,
že je to jediná cesta, ktorá ma privedie
k uzdraveniu.*

Danka

**BEZ VIERY V ČLOVEKA
NEMOŽNO ŽIŤ**

HEČKO

Miesto pre zápisy priateľov

Bože , Daj mi vyrovnanosť,

aby som prijal to,

čo meniť nemožem,

odvahy,

aby som zmenil to ,

čo meniť môžem

a múdrosť,

aby som vedel odlíšiť

jedno od druhého