

2002/2

PRAMEN



ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

obili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých
bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo
ým ublížilo.

(Deviaty Krok AA)

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 posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

" PRAMEŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Redakčná rada :

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

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ
A.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Bankové spojenie : 1194729557 / 0200
VÚB Nové Zámky

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Jún 2004

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

Redakcia nevracia zaslané príspevky.
Vyhradzuje si právo na ich krátenie
a redakčnú úpravu. Časopis je určený
pre vnútornú potrebu

OBSAH

1. DEVIATY KROK
Som zodpovedný 5
Urobiť nápravu 6
Ťažký proces 7
2. Pozvánka na VIII.zjazd AA .. 9
3. MOJE MENO JE
Choroba ako dar 10
Naučiť sa žiť nie je ľahké..... 11
Redakčné informácie 14
Otázky a odpovede 15
Život s alkoholom16
Najskôr to bola zábava, potom
Peklo..... 18
3. Výročné stretnutia..... 20
4. SIEDMA TRADÍCIA
Sebestační alkoholicy21
Siedma Tradícia 22
5. Na VIII. Zjazde AA v česku... 25
6. POHĽAD Z DRUHEJ STRANY
S nádejou a obavami 26
Ahoj, oco..... 28
7. AL- ANON
Začať od seba... 29
Al- Anon – moja cesta..... 30
Kozávislosť – závislosť na človeku 31
8. Prameň informuje..... 32



PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

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

SLOVO NA ÚVOD

Motto : Dôverujúc inému človeku, musíme mu povedať, že ho podporujeme, že mu veríme

AKO TO VIDÍ BILL str.44

Vážení priatelia ,

pozdravujeme Vás všetkých a prajeme v nadchádzajúcom dovolenkovom a prázdninovom období veľa slnečných a krásnych dní v kruhu vašich najbližších, ale hlavne duševnej pohody tak veľmi potrebnej pre skutočný odpočinok každého človeka. Toto obdobie je časom, kedy sa vzájomne navštevujeme, obnovujeme staré a uzatvárame nové priateľstvá. Skupiny AA sú dnes na celom svete a v mnohých našich mestách a dedinách. Je to ideálny čas na vzájomné sa spoznávanie a obohacovanie na ceste s programom AA. Je to tiež čas, ktorý nám dáva viac možností, aby sme boli v pokoji sami so sebou, zamysleli sa nad svojou cestou, kam kráčame, s čím sme menej a s čím viac spokojní, čas, kedy môžeme nájsť v sebe súlad so sebou samým, s rodinou, prírodou. Poobzerajte sa pozorne okolo seba a snažme sa zbrať krásy okolitého sveta a znovu precítiť život, ktorý sme získali našou triezvosťou a novozískanú hodnotu človeka.

Snažme sa nájsť čas , aby sme mohli byť šťastní, skúsme dať čo najviac šťastia iným, tešme sa zo života, vedzme , že sme „ zázrakom “, ktorý žije.

Žíme dnes ! Smejdeme sa dnes ! Budme šťastní dnes ! Celých našich triezvých 24 hodín je pre nás nekonečným darom Boha !

S úctou a so želaním všetkého najlepšieho **Emil s kolektívom redakcie**

Som zodpovedný

Prípravenosť niest' všetky následky nášho predchádzajúceho jednania a zároveň prijať zodpovednosť za blaho druhých, je totiž skutočnou podstatou Deviateho Kroku

(DVANÁŠŤ KROKOV A DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ)

Mať odvahu a nemať obavy, to sú dary, ktoré som získal v priebehu svojho uzdravovania. Posilňujú ma pri prosbách o pomoc a pri vykonaní náprav. Prinášajú mi pocit dôstojnosti a pokoru. Vykonávanie náprav si vyžaduje česťnosť a ja cítim jej nedostatok. Ak sa budem opierať o pomoc Boha a múdrosť ostatných, môžem nájsť dostatok sily k vykonávaniu náprav. Moje nápravy môžu byť prijaté alebo nie, ale po ich dokončení budem schopný ísť ďalej životom s pocitom oslobodenia a vedieť, že práve dnes jednám zodpovedne.

Odstránenie hrozby

Deviaty krok vo mne znovu obnovil pocit spolupatričnosti nielen s ľudstvom, ale tiež s každodenným životom. Najskôr ma tento Krok uvoľňuje z bezpečia spoločenstva AA tak, že môžem jednať s ľuďmi mimo spoločenstva AA „ tam vonku “ na základe ich požiadaviek a nie mojich. Je to desivá, ale nevyhnutná akcia, ak sa chcem vrátiť späť do života. Deviaty Krok mi potom dovoľuje odstrániť pretrvávajúce hrozby, ktoré môžu ohrozovať moju triezvosť, vďaka tomu sa uzdravujú moje vzťahy z minulosti. Deviaty Krok vytyčuje cestu smerom k vyrovnanejšej triezvosti tým, že mi umožňuje vyčistiť trosky z minulosti, aby ma znovu nestiahli dolu ku dnu.

(Preklad výňatkov z knihy „ Ku každodennému zamysleniu “ ,ktorá vznikla na návrh General Service Konference v roku 1987 a obsahuje citát zo zdrojov literatúry schválenej konferenciou AA a osobné úvahy členov AA – z jej pripravovaného českého vydania)

Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo

KROK DEVIATY

UROBIŤ NÁPRAVU

„Urobiť nápravu“ dve slová a koľko námahy to stojí. V prvom rade je potrebné obzrieť sa na tých svojich osem Krokov, vôbec nie jednoduchých, ale Krokov, ktoré menia život alkoholika od základu. Najmä Krok Prvý, priznanie si bezmocnosti, Krok Štvrtý dôkladná a nebojácna inventúra, či Krok Piaty, priznať Bohu samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.

Samé priznanie, inventúra a podobné činy, ktoré ako pijúci alkoholik som nemusel robiť. Zrazu sa všetko valí na človeka ako vodopád, ako spľška, možno pre niekoho ponižujúcich činov, ale pre mnohých balzam na dušu i na telo, ktoré roky zaťažené alkoholom, sa pomaličky zviecha a vstáva ako Fénix z popola a duša pookrieva, volá po Sile vyššej, ako je tá moja, volá po Bohu.

Ten balzam nie je len pre vyvolených, je pre každého, kto úprimne a z celého srdca sa túži dotýkať nie dna, ale neba. K tomu je však potrebné veľa odvahy a sily, o ktorú je potrebné prosiť denne a nielen prosiť, ale aj ďakovať. Pretože vďaka je výťah, ktorý ma môže z toho dna priviesť na svetlo.

Sám som pred rokmi do tohto výťahu nastúpil, musím povedať, že to nie je žiadny

rýchlovýťah, ako si to mnohí predstavujú, ale výťah, v ktorom mám istotu, že sa raz k svojmu Bohu dostanem. Na ceste však musím prekonávať mnoho prekážok, nemôžem sa za niekoho skrývať, sám musím a to v každom prípade nachádzať riešenia. Riešenia mnoho raz bolestivé, najmä v začiatkoch mojej skoro dvadsaťročnej cesty triezvym životom.

Mier v duši a lásku svojho Boha, nemôžem získať na úkor niekoho iného, preto som musel a stále musím prosiť o odpustenie tých, ktorým som svojím konaním ublížil.

Bol som a stále som pripravený znášať dôsledky svojich činov, aj keď mnohé už preboleli a boli odpustené, zostávajú však v myšliach nielen mojich najbližších, ale aj v mojej mysli ako výstraha. Pozor, alkohol ešte ľudstvo neodmietlo a ani ako celok to nikdy neurobí. Urobil som to len ja, pre svoje dobro a tým aj pre dobro tých, ktorých mám tak rád. V prvom rade je to môj Boh, ktorý mi dáva silu, žiť pre neho, ďakovať mu za všetku tú náheru života, života bez drogy alkoholu.

Jano, alkoholik

**Kto súdi svojho blízkeho sa môže
hocikedy pomýliť. Kto odpúšťa, ten sa
nemýli nikdy.**

Karl Heinrich Wagerl

ŤAŽKÝ PROCES

Ani nie je potrebné hovoriť o tom, že počas môjho pitia som ublížil svojim blízkym. Klamstvá manželke a bolesť na tvárach mojich detí, keď som neustále padal do alkoholového šialenstva, zohrali veľkú úlohu v dosiahnutí môjho dna a následného uzdravenia. Vedel som, že musím veľa urobiť, keď chcem, aby vzťahy v mojej rodine dobre fungovali a viedli k obojstrannej spokojnosti. Vyžadovalo to odo mňa veľa práce. Veľká Kniha sa ukázala ako pravdivá. Žena a deti veľkodušne prijali moje ospravedlnenie a boli ochotní pomáhať mi v uzdravení. Boli šťastní z toho, že sa ukončila dlhotrvajúca nočná mora, v ktorej sme žili. Bol to však iba začiatok môjho zadosťučinenia. Moje ospravedlnenia, hoci vychádzali z celého srdca, nestačili. Ublížil som svojim blízkym a sklamal som ako muž a otec. Teraz musím vyjsť z vlastného egoizmu a pozrieť sa na svet ich očami, aby som pochopil, čo môžem pre nich urobiť. Musím nájsť novú cestu s cieľom nadviazania nových kontaktov. Všetko si to vyžadovalo veľa času, aby som nespomenul takú zriedkavú cnosť ako je „trpezlivosť“. Pochopil som, že nie náhodou prichádzame k Deviatemu Kroku až vtedy, keď získame dostatok sily na to, aby sme vydali duchovnou cestou, ktorú od nás vyžaduje zadosťučinenie. Je možné, že až vtedy, keď v svojej rodine dokončíme proces zadosťučinenia, môžeme očakávať to, aby sa naplnili Prísľuby. Proces zadosťučinenia manželke a deťom bol miestami veľmi ťažký, ale celkom iný rozmer nadobudol tento proces, keď som začal rozmyšľať o svojej rodine, kde som vyrástol.

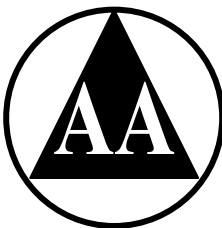
V našej rodine, všetko to zlo bolo vykonané mnou, ale aj ja som bol tým, ktorý

potreboval odpustiť. Môj otec alkoholik ublížil matke a ona spoluzávislá jeho chorobou krivdila jemu. Vystrašený a naplnený hnevom som im ubližoval obidvom a oni mne. Vzájomné ubližovanie strýkov a tety, bratrancov a sestrieníc alebo dedkov sa objavovalo na každom kroku. Všetci účinkovali v tej istej hre a priznávam sa úprimne, môj vklad v tejto hre bol minimálny, pretože som opustil dom ako dorastajúci mládenec. Zametanie však po celý ten čas zostalo na mojej strane ulice. Pochopil som totiž, že ja sám musím odpustiť tým, ktorí mi ublížili. V zadosťučinení som nemohol dosiahnuť žiadne úspechy, keď vo mne s veľkou silou pretrvával hnev. Neočakával som nič iné, ale odpustenie za krivdy, ktoré mi spôsobili iní, sa stalo skutočnou a nedeliteľnou súčasťou Deviateho Kroku. Ale ako som si predstavoval odpustenie tým všetkým, ktorí tak nešťastne formovali moje detstvo? Očividne najľahšie by bolo povedať „odpúšťam ti“, ale ako sa to malo vykonať?? Veľká Kniha, ktorá mi tak účinne pomáhala vo veľa iných prípadoch, mi neposkytla žiadne informácie. Kniha Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií tiež nie. Iba na málo miestach obidve knihy hovoria o nevyhnutnosti uskutočnenia odpustenia z našej strany. Na dvoch miestach Veľká Kniha hovorí dokonca, že musíme „odpustiť a prepáčiť“. Zabudnúť? Že som bol príležitostne bitý! Zabudnúť, že som bol sexuálne zneužívaný! Zabudnúť, že som bol zanedbávaný! Zabudnúť, že som bol verejne vysmievaný a zahanbovaný! Tieto svedectvá z môjho detstva sa mi v ryli do pamäti. Nakoniec aj keby sa mi podarilo odpustiť, všetkým tým, ktorí ma takýmto spôsobom zranili, Veľká Kniha ani slovom nehovorí, ako dosiahnuť toho, aby sme zabudli. Zdá sa mi, že je to nemožné.

Ukázalo sa , že po jedenástich rokoch spolupatričnosti v AA, naučil som sa tomu, ako dosiahnuť , aby som dokázal zabudnúť. Naučil som sa to vtedy, keď som sa sám nachádzal v takej kritickej situácii, že odpustenie sa javilo ako jediné východisko z nej. Moja matka náhle zomrela a ja som sa musel z cudziny vrátiť domov na pohreb. V priebehu nasledovných dní ma neopúšťala jediná myšlienka : budem si musieť pohovoriť so svojou tetou , sestrou môjho otca. Teta M. !! Počas môjho detstva, hoci miestami bola priateľská, vo väčšine bola však ku mne neprijemná. Neodpustila si pri žiadnej príležitosti ma tvrdo kritizovať. V mojich spomienkach sa javila ako živý symbol mnohých nešťastí spojených s mojím detstvom. Pohovoriť si s ňou , nezostávalo mi nič iného, ak sa nechcem vzdať účasti na pohrebe svojej matky- znamenalo to však aj vyvolanie ducha nešťastnej minulosti ! „Neviem, ako si s tým poradiť „– povedal som svojmu sponzorovi. Sponzor mi na to odpovedal „ Vedel by si sa ty pokúsiť, dívať na ňu inak ? Vedel by si sa na ňu pozrieť nielen očami trpiteľa z detských čias, ale aj ako na milé ľudské stvorenie, ktoré si vždy niečo želalo v alkoholovom dome tvojich dedkov, ktoré chcelo byť samo milované ? Dokážeš sa zbaviť svojho bólu a dotknúť sa jej zranenej duše ? Dokážeš jej prejavíť lásku ? „ Odpovedal som na to : „ Ale ja ju predsa vôbec nemám rád .“ „ vôbec nežiadam od teba , aby si ju mal rád, navrhujem ti iba to, aby si sa k nej choval milo, alebo aspoň sa o to pokúsil, „ Pomyšlel som si, že by som to mohol skúsiť. Sotva som prišiel do rodičovského domu, keď som otvoril dvere, na prahu stála teta M. s divným kľčovým úsmevom v tvári. A tak sa to stalo. Bože,

pomôž mi v tejto chvíli. Prišiel som k nej a objal som ju. Teta sa rozplakala a ja som po chvíli prišiel za ňou . Veľmi ľúbila moju mamu a bola smutná. Je možné, že sa ukázalo iba to, že ako staršia pani naplnená strachom pociťovala, že jej vlastná smrť môže byť blízko. Od tejto skutočnosti uplynulo sedem rokov a naše vzájomné vzťahy prešli veľkou zmenou. Často jej telefonujem, zvlášť v dobe sviatkov. Keď náhle zomrel jej manžel, volal som jej častejšie. Ona písala mne a ja jej. Nemôžem povedať, že by sa zrazu stala mojou „ milovanou tetou „ a je celkom možné, že nikdy k tomu ani nepride. Najdôležitejšou vecou je to, že zanikol starý bôl spôsobovaný onými spomienkami, hoci samé spomienky sa z času na čas objavajú. Plamene však už vyhasli. V celej tejto záležitosti ma moja teta ani jediný raz neprosila o odpustenie. A čo je najpravdepodobnejšie, ani nevie, že potrebuje moje prepáčenie. Takto som objavil obdivuhodnú pravdu, že môžem odpustiť ľuďom, dokonca ja vtedy, keď oni ani neprejavajú zo svojej strany žiadnu známku o potrebe odpustenia. Odpúšťanie závisí vo veľkej miere od lásky toho, ktorý odpúšťa, ako od úprimnosti toho, komu prepáčime. A ešte som objavil jedno poučenie, že spomienky nemajú taký význam pokiaľ nejdú nad rámec pripomínania. Pripomínanie v istom význame označuje niečo, čo sa nedá zabudnúť z minulosti a prikladanie významu toho v situácii tu a teraz. V tomto význame si už nepripomínam bôl, zapríčinený tetou M. Zabudol som naň.

Jan – AA
Zdrój 4/2001



Anonymní alkoholici POZVÁNKA

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR usporadúva v tomto roku **7. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozývame. Zjazd **sa bude konať v dňoch 17. – 19. 9.2004 v hotelovom komplexe „Bonums“ - Belušké Slatiny pri Púchove.** (Hotelový komplex „Bonums “ sa nachádza cca 160 km od Bratislavy, na diaľničnej trase Bratislava - Žilina, medzi obcami Belušké Slatiny a Mojtín.)

Ústredná téma 7. celoslovenského zjazdu je : **Jednota spoločenstva AA a šírenie posolstva AA.**

Organizačné informácie :Ubytovanie – hotel – 320,- Sk osoba / deň
- Chatky – 220,- Sk osoba / deň

Stravovanie : Plná penzia 270,- Sk

Polpenzia : 190,- Sk

Registračný poplatok : 150.- Sk

Ubytovanie budeme zaeľovať v poradí, v akom budú zaslané prihlášky a zaplatené registračné poplatky. Úhrady je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet „ Združenia pre služby AA na Slovensku “, alebo priamo na mieste. Bankové spojenie : Tatra banka čís. Účtu 2663455021/1100, ako variabilný symbol uviesť 72004, a ako účel platby uvedte svoje meno, resp. organizáciu. Prihlásiť sa je možno aj na adrese : Jarmila Klobušníková

Soblahovská 7

911 01 Trenčín

Na Email adrese : jarmila.k.@stonline.sk

Pripadné ďalšie informácie : Jarmila - 032 6401 008, Mobil : 0902 268 345, Juraj – Mobil : 0905 203 555

S pozdravom

Združenie pre služby AA v SR



MOJE MENO JE ...

Choroba ako dar

Som Irena. A som abstinujúca alkoholička. Niekedy tieto dve krátke vety nestačia. Vtedy precitnem a...

Nebola som zvyknutá rekapitulovať alebo analyzovať svoj život, pretože som sa nikdy nedokázala zastaviť. Žila som v opojení alkoholom a mávala mnou závislosť. Veľa ľudí pije, ale vie svoje pitie ovládať. Ja som sa však dobrých dvadsať rokov nevedela vzdať alkoholovej eufórie, ktorú som potrebovala ako každodenný chlieb. Alkohol prefíkanými chápadlami rozleptával moju dušu, moje JA. Často som si uvedomovala hanbu, klamstvá, podvody, podrazy a mnoho fašle spojenej s mojou alkoholickou kariérou. Keď prišli silné výčitky svedomia a duševný nepokoj, veľaokrát som sa túžila zbaviť falošného priateľa – alkoholu.

Aké jednoduché je povedať: „Stačí len nepiť.“ Môj život však sprevádzali nekonečné sľuby, odhodlania, ale vždy tam bolo málo istoty, z jednoduchého dôvodu. Nebola som úprimne presvedčená, že chcem s tým skoncovať a vždy som si nechávala otvorené „zadné vrátka“, cez ktoré sa dalo vrátiť... A diabol – alkohol na mňa vždy čakal. Tešil sa z totálneho krachu mojej osobnosti, každým prepitým dňom sa stával vládcom nad mojou roztrieštenou, na drobné kúsky rozbitou dušou. Na to, aby som sa

spamätala, mi nepomohol ani rozvod, ani neustále problémy so zamestnaním, ba ani užialené, uplakané detské oči mojich dvoch dcér, ani vlastný obraz opilca v zrkadle.

Po nespočetných recidívach som sa „dopracovala“ až k mojej poslednej, najťažšej recidíve. Pila som deväť dní, a pritom nevnímala svet. Moje „dno opilca“, do ktorého som spadla po deviatich dňoch opileckého fungovania, si vôbec nepamätám. Deväťdňové okno navždy zostane výstražným výkričníkom môjho života.

Ocitla som sa v dezolátnom fyzickom aj duševnom stave na Akútnom oddelení psychiatrickej nemocnice. Bol 4. august 2003 a ja som bola štvrtýkrát hospitalizovaná. Znova som sa dívala na slnko a mesiac iba cez mreže.

Kto neprežije silné abstinénčné príznaky na vlastnej koži, ten nikdy nepochopí peklo, ktoré sa odohráva v tele závislého človeka. Asi by som vtedy dokázala vraždiť za kvapku alkoholu. Zdravotný personál tri dni bojoval o moje prežitie, ale mne v mysli blúdila len jediná túžba – túžba umrieť. Prosila som všetkých svätých, aby ma zbavili neskutočného trápenia a strašidelnej duševnej bolesti. Nestalo sa tak. Boh mi pohrozil, ale nezavrhoľ ma. Cítila som sa však nepotrebná ako pokazená vec, ktorá na tomto svete len prekáža. Neviem, čoho bolo v mojom srdci viac: tej hanby a zúfalstva nad vlastným životom alebo neznesiteľného strachu a obavy z ďalších dní.

V mojej duši však telo chabé svetielko. Cítila som, že tú malú, malilinkú iskierku nádeje, ktorá z posledných síl zablikala, musím rozdúchať, inak všetko zhasne. Moja túžba zomrieť sa zmenila na túžbu žiť. Zlomila sa vo mne pýcha a sebaľútosť a túžobne som sa modlila, po prvýkrát v mojom živote som sa modlila pokorne, s nefalšovanou úprimnosťou a prosila som Boha o pomoc, o poslednú šancu.

Dnes mi pri týchto spomienkach oči zalievajú slzy. Mám živo pred očami to, ako ma v deň môjho prepustenia do všednej reality chytila moja terajšia vzácna sponzorka za ruky a ja som sa musela pozrieť do jej obetavých očí. Dodnes si pamätám na jej otázku: „Si ochotná prijať moju pomoc s tým, že budeš robiť to, čo od teba budem žiadať?“ Nevieť, či som na súhlas prikývla alebo povedala tiché áno. Viem len toľko, že som bola rozhodnutá a presvedčená, že to je moja záchrana. Boh mi poslal do cesty anjela, ktorý ma zobral pod svoje krídla. Sú to krídla neviditeľné, no cítim ich každý nový deň. Začala ma učiť žiť, i keď mám štyridsaťštyri rokov. Začala som sa učiť načúvať Dvanástim. Krokmi, modlitbami vyrovnanosti, chápať a vidieť alkoholizmus triezvymi očami. Vpíjali sa do mňa jej skúsenosti a výučba životom, ktoré mi ešte stále dávajú novú nádej a silu. Mysleť som mala ešte rozhádzanú, ale vďaka božiemu zázraku som dokázala prijímať jej múdre rady. Cítila som, ako sa s veľkou obetavosťou vrhla do mojej záchrany. Ale aj moja snaha uzdraviť sa bola obrovská. Konečne som si potrebovala dokázať, samej sebe, že niečo znamenám.

Začala som na seba cítiť zmenu, a čo je najhlavnejšie, začala som nebojáčne a túžobne hľadať cestu k Bohu. Modlitby sa pre mňa stávajú výsledkom vlastnej ochoty

podeliť sa o všetko vo svojom živote, novom živote, s Bohom, pretože hľadám silu v jeho dotyku. Moja čaša lásky k Bohu sa naplňa. Utekla som od diabla a bežím k Bohu svojou cestou. Je to cesta odhodlania naprávať minulosť, žiť nebojáčne a plnohodnotne, a tak aby som bola pripravená na každý zajtrajšok. Nevybočujem z nej, pretože moja cesta je nádherná, naplňa a obohacuje ma. Každý má možnosť nastúpiť na správnu cestu. Najdôležitejší je prvý krok. Bez ohľadu na to, koľkokrát človek padne. Najdôležitejšia je túžba prestať piť.

Predtým som vždy dokázala len lamentovať a ľutovať sa: „Prečo práve ja musím byť postihnutá zákernou chorobou – alkoholizmom?“ I keď od nej nemôžem utiecť a je doživotná, len dovtedy ma môže ovládať a ohrozovať, pokiaľ jej to dovoľím ja. Mojm liekom je abstinencia a ja si ju vychutnávam, lebo cítim božie ruky a necítim sa nepotrebná. Už neexistuje dno – ja a alkohol. Našla som seba a nových priateľov, budujem si novú dôveru, môžem naplno rozdávať lásku svojim dcéram a iným, ktorí to potrebujú, lebo som našla svoje pravé JA. Som na seba hrdá, nie však pyšná, lebo dokážem ráno vstať a večer usínať triezva. Vďaka tejto chorobe som našla nový zmysel života.

Dnes už necítim môj alkoholizmus ako prekliatie, ale ako dar. Len triezva môžem povedať : VĎAKA BOHU !

Irena , alkoholička

Ak sa ti tvoj dnešný deň zdá biedny, neobviňuj ho; obžaluj radšej seba za to, že nie si dost' silný, aby si z neho vydoloval všetko jeho bohatstvo.

Rainer Maria Rilke

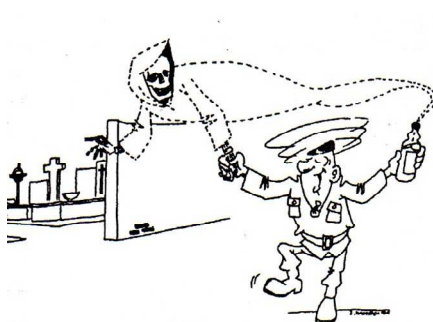
NAUČIŤ SA ŽIŤ NIE JE LAHKÉ

Hneď na začiatku môjho príspevku by som chcel pozdraviť všetkých čitateľov časopisu „PRAMEŇ“. Svoj príbeh začnem detstvom, aj keď sa tam nerád vraciam vo svojich myšlienkach. Naša rodina sa nelíšila od iných. Mama sa snažila mne aj môjmu bratovi dať všetko, čo nám videla na očiach. Dokonca aj napriek značným finančným nákladom, ma dala zapísať na hokejovú školu, hoci musela rátať s každou korunou.

To, prečo nerád spomínam na detstvo, sa týka môjho otca. Už v tých časoch chodieval domov veľmi opitý. Bol agresívny, rozbíjal veci, kričal na mamu aj na mňa a brata. Tak veľmi sme sa ho báli, že párkrát sme museli všetci pred ním utekať z domu k starej mame alebo k maminej priateľke. Nerobilo mu problém, ani udrieť mamu. Bral z domu veci a peniaze, ktoré potreboval na alkohol a hracie automaty. Oddýchli sme si, až keď sa dostal do väzenia a ani dodnes neviem, prečo to bolo. Neskôr sa rodičia rozviedli, ale po návrate nám robil neustále problémy. Raz večer prišiel opitý, zavolať mamu, že sa chce s ňou rozprávať. Pretože rozhovor sa mi zdal prídlhý, som sa šiel znovu pozrieť a uvidel som, ako v ruke drží nôž. Strašne som sa zľakol, dodnes na to nezabudnem. Raz som zavolať policajtov a chvála Bohu odvtedy k nám nechodí a nemám s ním okrem toho, že ho niekedy stretnem, žiadne kontakty.

Moje detstvo to boli problémy v jednom kuse. Ako siedmak som začal fajčiť, prestal som hrať hokej a prestúpil na inú školu. Čas po škole som trávil vonku s partiou, ktorú som si našiel. V štrnástich rokoch som začal s marihuanou. Zo začiatku to bolo iba tak z frajeriny. Nikto ma nenútil, jednoducho som nechcel vytrčať z radu. Pár mesiacov to bolo

iba také víkendové fajčenie, na ktoré som sa vždy tešil. Nevedel som, kde ma toto fajčenie môže priviesť. Potom sa fajčenie marihuany stalo každodenným. Mama to vôbec netušila. Odkedy boli rodičia rozvedení, som začal využívať situáciu. Robil som si, čo som chcel, čo ma napadlo. Domov som chodil, kedy som chcel, hádal sa s mamou aj bratom, nerešpektoval som žiadne zákazy. Odvrával som nevyberanými slovami a neposlúchal. Teraz viem, že mi asi chýbala silná zdvihnutá ruka.



Dnes som už pochopil, akú veľkú chybu som urobil, keď som nedokončil strednú školu, hoci som s učením nemal problémy. Teraz toho ľutujem. Školu som nechal hneď po prvom ročníku. Zostal som doma a nerobil nič. Nepočúval som mamu, ktorá mi dohovárala, aby som nečinne nesedel. Hľadal som chyby všade, iba nie u seba.

Tesne pred šesťnástimi narodeninami som išiel s partiou na Technopárty a tam som si prvýkrát dal extázu a pervitín. Pred tým som o týchto drogách skoro nič nevedel. Začal som chodiť na párty čoraz častejšie. Zo začiatku 1-2 krát za mesiac, neskôr už každý víkend. Na každej takejto akcii som si dal pervitín a extázu, aby som „frčal“. Odvtedy sa celý môj život zmenil. Na ozajstných kamarátov som sa vykašľal

a začal sa baviť s chalanmi, ktorí na týchto akciách pravidelne fetovali. Nezabudnem, ako som tvrdil, že si pervitín a extázu budem dávať iba na párty. Ale toto moje predsavzatie dlho nevydržalo, pretože pervitín som si začal dávať aj vonku, len tak z nudy, aby som bol komunikatívnejší a mal viac energie, ale povinnosti som pritom vždy odkladal. Vždy som hovoril, ak som mal niečo urobiť, že potom to spravím, no väčšinou som to nespľnil. Na párty som chodil už menej. V tých časoch si už mama musela všimnúť moje zmenené chovanie. Často som odchádzal z domu podvečer a vracal som sa o dva dni, blúdil som, nespával. Vždy som niečo „vybavoval“. Vtedy som si už uvedomoval, že mám problémy, že som závislý, ale od nikoho som to nebral, ak mi povedal, že mám problémy s drogami.

Pod vplyvom drog som bez akéhokoľvek premýšľania urobil veľa hlúposti. Začal som kraďnúť z domu veci. Keď sa ma mama pýtala, načo potrebujem peniaze, kde sú veci z domu, alebo prečo nespávam, vždy som mal pripravenú výhovorku. Na to som bol skutočne špecialista. Pervitín som si už dával vždy, keď som mal peniaze, a keď mi chýbali, som bol schopný urobiť všetko, aby som ich zohnal. Bol som schopný minúť hocijakú sumu za deň. Keď som nemal drogu, bol som agresívny, nadával a stresoval sa nad každou maličkosťou. Odkedy som bral pervitín, som strašne schudol, bol som iba košť a koža. Hanbil som sa ísť cez deň po ulici. Keď som nebol zdrogovaný, väčšinou som chodil von iba v noci. Bol som ako netopier, v noci som „frčal“, a cez deň oddychoval. Mával som škaredé paranoie, počul som zvuky, kroky, mal som pocit, že sa na mňa všetci dívajú, že ma prenasledujú. Čo bolo najhoršie,

týchto paranoi som sa nevedel zbaviť ani vtedy, keď som bol aj niekoľko dní čistý. Viac, ako týždeň som bez drogy nevydržal.

Mama na mňa vždy kričala, aby som sa pozrel do zrkadla, ako vypadám, nech so sebou už konečne niečo robím, inak ma vyhodí z domu. Nerobil som si z toho nič a fetoval som ďalej. Dostal som od mamy ultimátum. Liečenie alebo ulica. Vtedy som mal osemnásť rokov. Niekoľkokrát som bol vonku celé dni, pretože dvere doma boli zamknuté. Vonku som zháňal drogu, aby som nezaspal niekde na schodoch a nepociťoval hlad. Myslím, že práve v týchto chvíľach som pochopil, kam sa rúti môj život, a že život na ulici by som jednoducho dlho nevydržal.

Keď sa nám zrútia všetky ilúzie, stačí hľadať pravdu a znova sa mocne pripútame k životu.

Prudhonne

Začiatkom roku 2004 som sa rozhodol po rozhovore s mamou a babkou ísť na detox. Ešte v ten deň som si od mamy pýtal peniaze na poslednú dávku. V hlave sa mi vynárali rôzne kombinácie a úprimne povedané, veľmi sa mi tam ísť nechcelo. Rozmýšľal som, či podstúpiť trojmesačnú liečbu, pretože som už mal osemnásť rokov a nikto za mňa už rozhodovať nemohol. Bolo to na mne, či podpíšem súhlas s liečbou. Po sedem dňovom detoxe, som sa našťastie rozhodol podstúpiť trojmesačnú liečbu na oddelení CPLDZ. Bola to moja prvá liečba a dúfam, že aj posledná. Ak som chcel žiť, nemal som iný výber, ďalší život s drogou by ma zabil.

Na liečení som sa stretol s novými vecami, ako napr. režim dňa, skupiny, mítingy, kluby, bilancie. Spočiatku to bolo náročné, najmä

dodržiavanie stanoveného denného režimu. Miestami sa mi tento život zdal ťažší ako život s drogou. Postupne som však začal chápať mnohé veci, a tak som pochopil aj príčinu takýchto pocitov. Život s drogou bol životom bez akejkoľvek zodpovednosti, tak voči sebe ako aj voči iným. Tu som sa učil byť zodpovedným za všetko, čo robím. Naučiť sa skutočne žiť nie je ľahké. Po skončení liečby som bol plný neistoty a aj strachu, či to dokážem. Aby som mohol prekonať tieto obavy, som sa rozhodol odísť po ukončení liečby na resocializáciu. Ubehli prvé mesiace a môžem povedať, že sa mi tu páči. Mám tu pocit slobody, nič sa tu nezamýka, ale práve to, je aj o zodpovednosti, a tu sa jej učím každý deň. Zvykám si na prácu, pretože doteraz som prakticky nikdy nič poctivo nerobil, učím sa tu mnohé veci, ktoré mi pomôžu v živote a v abstinencii. Abstinujem kvôli sebe, aj keď počiatky nie sú také ľahké. Dnes sa už viem tešiť z maličkostí, ktoré sa mi podaria, viem sa z chuti zasmiať bez marihuany a ostatnej chémie. Veľmi sa poteším návštevám, som rád, že moja rodina má zo mňa po dlhom období znovu radosť. To, čo sa stalo, ma veľmi trápi a hanbím sa za skutky a veci, ktoré som svojou nerozvážnosťou a nezodpovednosťou vykonal, ale to už nemôžem zmeniť. Denne prežívam ten fantastický pocit zaspáť bez strachu a zobudiť sa do čistého dňa bez obáv.

Musím ešte veľa pracovať na sebe, aby som dokázal žiť plnohodnotný život bez drogy. Chcel by som sa poďakovať rodičom za to, že ma podporujú, terapeutom na oddelení CPLDZ a pracovníkom resocializačného centra za pomoc, ktorú mi poskytli a poskytujú,

Paťo , narkoman

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

- **Časopis Prameň vychádza štvrťročne, číslo 3/2004 vyjde v septembri 2004**

TÉMATICKÉ ZAMERANIE ČÍSLA 3/2004

- **DESIATY A JEDENÁSTY KROK AA :** Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu ihneď sme sa priznali. 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.

- **DESIATA A JEDENÁSTA TRADÍCIA AA :** AA nezaujíma žiadne stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva . Meno AA by sa nikdy nemalo zaťažovať do verejných sporov. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme zachovávať osobnú anonymitu.

- **Ďalšie rubriky ako sú : Moje meno je, Pohľad z druhej strany, Al- Anon tvoria Základnú osnovu časopisu a sú obsiahnuté v každom čísle.** V týchto rubrikách uverejňujeme príspevky účastníkov AA názory najbližších príbuzných, priateľov a spoluzávislých účastníkov Al-Anon

- **Príspevky zasielajte na adresu redakcie do 31.Augusta.2004**

**Redakcia časopisu PRAMEŇ
Ul. A.Hlinku č.5
941 06 KOMJATICE**

- Redakcia srdečne ďakuje všetkým, ktorí napísali svoje príspevky do tohoto čísla. **Prosíme čitateľov, aby vzhľadom k tomu, že tretie číslo bude pripravené už k VIII. zjazdu AA posielali čo najskôr, najneskoršie však do 31.8.2004.**

DOČÍTAJTE A PÍŠTE - ĎAKUJEME

OTÁZKY A ODPOVEDE

Už nejakú dobu sa zaoberám s otázkou, na akom základe je založená „ triezvosť “ v živote ? Niekedy o tom intenzívne rozmýšľam, je to zaujímavé a nezvyčajné, ale aj celkom normálne.

Napríklad : Ako ma môže napadnúť niečo také, že aj v ohrození života v dôsledku nevyliciteľnej choroby sa s každým novým dňom cítim dobre, šťastný a spokojný ?

Ako aj napriek potláčanej bolesti z tvrdého úderu, akým je ťažké ochorenie mojej manželky, môžem byť naplnený spokojnosťou ?

Čo je dôvodom toho, že teraz môžem v niečo veriť, hoci predtým to bolo nemysliteľné ?

Prečo pociťujem službu pre iných, ako veľké šťastie a radosť, keď predtým by to bolo pre mňa trestom ?

Prečo mám dobrý pocit spokojnosti, keď stretnem priateľov, keď v minulosti som sám bol väčšinou v celkom „ tmavej diere “. Aký pocit som tam mohol mať ?

Pri odpovediach na niektoré tieto otázky sa môžem vynájsť. Ľudia chcú počuť v odpovediach účelnosť, čistú teóriu, taktiku, psychológiu a pod. Pre mňa je iba jedna jediná odpoveď. Toto všetko je tak, ako to je, a ja to cítim, tak ako to cítim, pretože som alkoholik, ale vďaka spoločenstvu AA už nemusím viac piť ! Stále znovu potvrdzujem tú skutočnosť, že nie som šťastný, pretože som alkoholik, ale som šťastný preto, že dnes si to už viem predovšetkým pripustiť a akceptovať.

Presne to, a len to je kľúč k slobodnému životu. Áno, človek môže hovoriť o životnom šťastí a to teraz mám. Ako môžem inak vysvetliť, že pri tých všetkých radoostiach

a smútkoch, stále prežívam a pociťujem stále ten zvláštny pocit slobody a šťastia.

V minulosti to bolo presne naopak. Každá radosť a každý zármutok boli tie najlepšie podnety k pitiu. Človek môže takto rýchlo spôsobiť utrpenie sebe a iným. Aké nezmyselné a primitívne zdôvodnenia svojho opájania (slopania) som ponúkal , na to som vôbec nemyslel. Naopak , cítil som sa ako génus. Keď mi chcel niekto povedať, že sú to nezmysly, bol pre mňa idiot a nepriateľ.

Dnes sa človek na tým môže zasmiať, ale celý tento bordel každý z nás dobre pozná. Niekedy to šlo až tak ďaleko, že k tejto bolesti a smútku som si ešte pridával, domýšľal. Ale to najhoršie na tom bola bolesť a zármutok mojich najbližších. Tieto, pre mňa dnes kritické a bolestivé momenty majú mimoriadny význam pre môj triezvy život, ktorý teraz prežívam.



Ako som už spomenul, že sa neustále teším a pociťujem všetko to, čo pre mňa znamená skutočnosť - že žijem.

Je to naozaj tak, a dnes sa už nad tým pousmejem, že nemôžem zmeniť to, čím som. Namiesto hľadania riešenia „preč s pitím“, čo nikdy nemôže fungovať, hľadám cestu k zmene toho, čo môžem sám v živote zmeniť. Najkrajšie pre mňa je to, že s mojou triezvou hlavou to môžem skutočne rozlíšiť. Dokonca dnes môžem robiť aj to, čo predtým nebolo mysliteľné a povedal by som nemožné. Konkrétne žiť s mojimi ťažkosťami už nie je dnes pre mňa žiadnym problémom a som nesmierne rád, že každý deň môžem mojej Sile Vyššej poďakovať za všetko, čo som mohol prežiť.

Moja „choroba“ má svoje kúzlo pre život, a je krásne precitovať svoje vlastné uzdravenie, ale k tomu však je potrebná „medicina“, ktorá je vďaka AA k dispozícii. Túto medicínu môžu mať ľudia všade, keď to chcú, ale musia prekonať bariéry v sebe, ktoré im v tom bránia. Nájdeme ju v každom telefónnom zozname, tie dve čarovné písmenká AA, iba vtedy, ak hľadať chceme.

Dobre, že AA existuje a ďakujem milým priateľom v AA za to, že sú.

Šťastný, slobodný a dnes triezvy
alkoholik Jaroslav - Brémy

**Spokojnosť so sebou samým je
v skutočnosti to najvyššie v čo
môžeme dúfať.**

SPINOZA

VÁŽME SI ŽIVOTA

My budeme mať jednu divnú rekvievu, našinci, čo pár let už nepijem.

Každý z nás poznal a tak ví,

že promluviť nám nad rakví
tak jednoduché nebude.

Myslím, že bude spravodlivé pekné,
když řečník nám u katafalku řekne :

Odešel našinec co žil život dvojí.

ten co si propil, ten za málo stojí,

ten zlomek života byl dlouhy síce,

druhý síc kratší byl – však získal v něm více.

Ten první přinášel mu zlo, chvíli bēdnou,

Druhý chtěl by žít, verte ještě jednou;

chtěl by vše napravit, dělat pravé divy, ještě,

že v tomhle je život spravodlivý,

ještě, že abstinent muže žít jen tolik –

co nestačil si propít jako alkoholik

a svému démonu utrl kus žvance.

Vždyť práve v tom je všech našinců šance!

Z toho nám přátelé plyne poučení:

Pít, dělat orgie moc výhodné není.

Vždyť život našince má vždy dvě etapy :

v první se trápívá, v druhé sa netrápi.

Z té první, přestoupit do druhé, chce od

našince chtít, porvat se do krve.

Nakonec přejí vám, přátelé přemilí,

vám, co jste tak, jak já skončili

s etapou života, v níž jsme se trápili –

by druhou etapu jste dlouho užili.

Vážme si života, vždyť trvá jen chvíli !

Když toho života je už tak mizivě,

ať snaha kлокotá v nás- žít ho strážlivě,

a radostnou rozkoší, proto, že nepijem,

aby nám mohli vzdát to slávně rekvievu.

Franta - České Budějovice , 1988

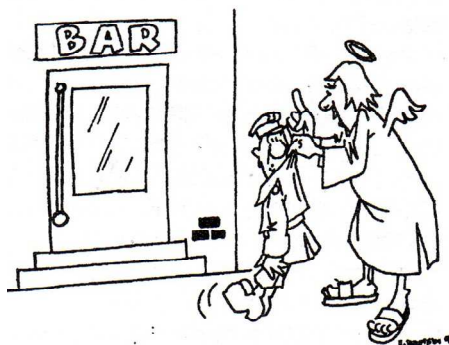
ŽIVOT S ALKOHOLOM

V mojom živote mi lekári stanovili niekoľko diagnóz alkoholika. Pani doktorka na pľúcnom oddelení mi do lekárskej správy napísala ako prvú diagnózu – **chronický alkoholik**, potom to bola diagnóza **alkoholik gama** podľa Jelínka – tretie štádium, čo znamená strata kontroly v pití. Posledná diagnóza od nemenovaného psychológa znela : **človek, ktorému alkohol spôsobuje problémy** – to bola skutočne veľmi jemná diagnóza. Môj život s alkoholom má však od jemnosti veľmi, veľmi ďaleko.

Po prvýkrát som sa opil v šiestich rokoch a bol som skoro priotrávený alkoholom. Žil a vyrastal som v rodine, kde alkohol bol trvalou súčasťou. Pil môj ded, pil môj otec a pokiaľ viem, až na jednu tetu, mali s alkoholom problémy všetci v rodine, takže nepochybujem o mojej preddispozícii na alkohol, aj keď viem, že nie u každého sa táto genetická danosť musí rozvinúť. Alkohol sa pre mňa stal trvalým sprievodcom v živote a spolu s ním som absolvoval nekonečný počet staníc krížovej cesty.

Pitie mi úplne zničilo moju profesionálnu kariéru. Mám vysokoškolské vzdelanie, absolvoval som Prírodovedeckú fakultu UK v Bratislave. Po štúdiách som začal pracovať ako stredoškolský profesor a po roku učenia som nastúpil ako interný aspirant na jeden z ústavov SAV, v odbore biológia- chémia. Po piatich rokoch aspirantúra bola pre moje politické názory, ale aj pre moje pitie zrušená. Opäť som päť rokov učil ako profesor na gymnáziu. Potom som už striedal zamestnanie za zamestnaním. Celkove som počas môjho produktívneho veku vystriedal 15 zamestnaní. Zamestnania som mal skutočne pestré. Od profesora, výskumného

pracovníka, osvetára, poštára, robotníka v cukrovare, opravára poľnohospodárskych strojov, až po skladového robotníka. Poslednou mojou štáciou bola jedna základná škola, tu som vďaka úrazu prišiel o prsty na oboch rukách. Od svojich päťdesiatich rokov som invalidný dôchodca. Dnes je to už osem rokov.



Po prvýkrát som protialkoholickú liečbu absolvoval ako 33 ročný. Na túto liečbu som bol právoplatne odsúdený za napadnutie verejného činiteľa. V krvi som mal 2,5 promile alkoholu. Do dnešného dňa vlastne neviem čo sa stalo. Bola to jediná liečba, ktorú som dokončil. Veľakrát som bol na preliečení, či už na protialkoholickom oddelení alebo na psychiatrii. Z psychiatrického liečenia som asi päťkrát ušiel. Rovnako som nedokončil ani ďalšiu štvormesačnú liečbu. Mal som veľa recidív, z ktorých som sa dostal bez lekárskej pomoci. To tiež hovorí o tom, že u mňa je ťažko hovoriť o abstinencii. Sú to skôr obdobia, keď nepijem, alebo pijem iba striedmo, nikdy však to nie je kontrolované pitie, pretože vždy to nezvládnem. Raz som

mal otravu alkoholom – liehom, ktorý sa používa na extrakcie. Vtedy ma tri dni zachraňovali na ARE. Trikrát som zažil alkoholickú halucinózu - bol som pri vedomí, počul som hudbu a hlasy. Mal som dva infarkty a mám angínu pectoris. Na všetkom tom sa podpísal môj životný štýl a alkohol. Takmer všetci terapeuti, ktorí ma poznajú, ma odpísali, nezazlievam im to, a som im povďačný za každú minútu života. Mnohí mne podobní zomreli , ja žijem – ale ako?

Doopatroval som mamku, žijem sám, nemal by som dobrý pocit , keby moje deti boli postihnutými deťmi alkoholika a naviac som sa presvedčil, že som typ človeka, ktorého ani láska nedonútila prestať piť.

Nie som ten, ktorý by nariekal, nezvyknem banovať. Aj tento článok je skôr písaný preto, aby ukázal, čo všetko zlé môže alkoholik prežiť, ak nenájde cestu k triezvosti. Často si dávam otázku, prečo to nedokážem. Obyčajne zlyhám vtedy, keď sa cítim dobre a často si neviem vysvetliť ten zlomový skrat, že vypijem ten prvý pohárik.

Hľadám stále cestu a neopúšťa ma nádej, že aj ja konečne dokážem so všetkou zodpovednosťou urobiť ten Prvý Krok z Dvanástich Krokov AA a priznám si svoju bezmocnosť nad alkoholom . Dúfam , že pomocou AA a Sily Vyššej nájdem východisko z bludných kruhov alkoholu , pretože nikdy nie je neskoro. Tak mi Pán Boh pomáha.

Miro, alkoholik



Najskôr to bola zábava, potom peklo

Na automatoch som začal hrať v 15 rokoch s kamarátom na strednej škole. Iba tak z pasie som povedal, hodme tam 10 korún a napodiv vyhrali sme hneď 500 . Fajn ,budeme mať aspoň na cigarety. Potom sme hrávali častejšie, ale ešte nie o väčšie sumy. Netrvalo dlho a hrávali sme denne. Do automatov sme už dávali denne 100, 200, ba aj viac korún. Začal som brať veci z domu a dával som ich do záložne. Zo začiatku som hranie považoval za zábavu, potom som to už jednoducho potreboval. Rodičia zistili, že hrám, až keď začali v dome chýbať veci , peniaze, zlato. Nakoniec som sa k tomu musel priznať .

Potom ma rodičia zobrali k psychológovi, ku ktorému som chodil nejaký čas na terapiu. V tej dobe som si uvedomil, že s mojím hraním to nie je v poriadku. Dva roky som vôbec nehral. Myslím, že to bolo viac zo strachu, lebo som si uvedomil, ako som rodičom ublížil. Začal som pracovať a zarábať peniaze a túžba hrať sa objavila znovu. Teraz to už bolo horšie, pretože som už pil aj alkohol. Najmä v momente, keď som si vypil, som jednoducho nevedel zabrániť tomu, aby som nešiel hrať. Aj samotné hranie bolo postupne iné. Boli chvíle, keď som nevyberal ani výhry nad desať, alebo viac tisíc korún. Hral som aj bingo. Stalo sa, že na bingu som vyhral 16 tisíc korún a za dva dni boli peniaze utratené v automate.

Našiel som si dievča, ale hral som aj potom. Dával som si pozor, aby sa o mojom hraní nedozvedela ona, ani jej rodičia. Aj keď sa stalo, že ma niekto videl, tak som to vysvetlil , že išlo iba o srandu za desať korún. Oženil som sa a v kútiku duše som dúfal, že s tým skončím.. Aj napriek tomu,

som však hrať neprestal. Aby ma nevideli , že hrám, dával som peniaze kamarátovi, ktorý hral, a ja som iba naznačoval, čo má robiť. Peniaze som obhospodaroval ja, a tak som všetko stačil zakrývať.. Keď moje prehry dosiahli takých rozmerov, že som už nemal za čo kupovať potreby pre rodinu, dieťa, tak som jednoducho išiel za mamou a pýtal peniaze. Tlačil som na ňu, že ak mi nedá peniaze, manželka sa so mnou rozvedie. A vetami typu : „ Chceš, aby som stratil rodinu ? “, som ju citovo vydieral. Po nejakej dobe, pamätám, vtedy som za dva dni prehral desaťtisíc korún, mi povedala, že je to poslednýkrát, čo mi dala peniaze, a že jej je jedno, či sa so mnou manželka rozvedie alebo nie.

Takýto život sa postupne stával neúnosný. Neustále som bol v kolotoči od koho si peniaze požičať a komu vrátiť. Dokonca aj zásrubný prsteň som dal do záložne a strašne som sa bál tej chvíle, keď sa ma naň manželka opýta. Bol som nervózny, nespával som, a aj keď som mal nejaké peniaze, skončili v automate, pretože som neustále myslel, že vyhrám a vyrovnám si všetky moje dlžoby.

Moje posledné hranie skončilo tak, že som hral dva dni a neodvážil som sa ísť domov. Vedel som o AA aj o resocializačných centrách, a tak som prišiel hľadať pomoc tam. Najskôr to bolo tak, že som nevidel nejaké východisko a možno, že som sa chcel aj schovať pred tými, ktorým som najviac ublížil. Pretože som neabsolvoval liečenie, o mnohých veciach ohľadne gamblerstva, tu som sa iba začal dozvedať Čím ďalej, tým viac som si uvedomoval, že musím svoj život zmeniť. Pamätám si na slová mamky, keď mi posledný raz požičiavala peniaze, povedala: „Chlapče, aspoň už k vôli tvojej malej

by si mal s tým prestať “. Dnes viem, že to nejde kvôli mame, ani nie k vôli mojej mladšej a už trpiacej rodine, ale že chcem to urobiť k vôli sebe samému. Pokiaľ nebudem mať v sebe pokoj , nebude ho mať ani nikto okolo mňa, hocijako by som ho mal rád alebo on mňa.

Tri mesiace, ktoré som pobudol v resocializácii boli ťažké, ale otvorili mi oči. Priznám sa, že som pri návrate ešte mal strach, čo poviem, keď ma ponúknú alkoholom, čo poviem o svojom hraní. Dnes už vie celá rodina, aké som mal problémy, že som závislý na hraní a alkohole. Div sa svete nikomu to neprekáža a sú radi, že sa mi podarilo s tým skončiť.. Naučil som sa zabávať a komunikovať bez alkoholu a automaty ma prestali zaujímať. Viem, že gamblerstvo a alkohol sú silnejšie ako ja a rešpektujem to. Chvála Bohu, ani nehrám, a ani nepijem.

Pravidelne navštevujem mítingy AA, kde nachádzam novú energiu a chuť do života. Tрезvy život mi umožnil objaviť skutočné čaro mojej rodiny, nájsť skutočnú a nefalšovanú lásku k mojej manželke, k mojej dcérke, ale aj k mojim rodičom a svokrovcem. Teším sa zo života a ďakujem Bohu, že som našiel túto cestu ešte v svojich mladých rokoch. Viem, že teraz som čistý od závislostí, ktoré mi takmer spackali život, ale zajtra je tiež deň a ja chcem znovu byť čistý a pokračovať tak ďalej. Ale viem aj to, že to všetko je iba v mojich rukách a v Sile Vyššej.

Roman, gambler

Povinnosť poznáš najmä podľa toho, že ti nedáva právo výberu inej možnosti.

Antoine de Saint - Exupéry

Skupina AA " OTVORENÉ SRDCE " NITRA - Lukov Dvor

vÁS POZÝVA NA 6. VÝROČNÉ STRETNUTIE

**Stretnutie sa uskutoční v sobotu
4. septembra 2004 o 16.00 hod**

Miestom stretnutia je Resocializačné stredisko „ Triesvy život “ v obci Cabaj- Čápor osada Pereš č.838. Účasť môžete hlásiť na kontaktnej adrese . Ing.Ján Blisca, Resocializačné stredisko „ Triesvy život “ Cabaj-Čápor, osada Pereš č.838, č.tel. 037 78 88 702

**S
K
U
P
I
N
A

A
A**

Z MOZARTOVHO DOMU BRATISLAVA

Si vás dovoľuje pozvať na slávnostné stretnutie pri príležitosti **14. výročia založenia skupiny**. Stretnutie sa uskutoční v **sobotu 10.júla 2004 o 17.00 hod.** v spoločenskej sále YMCA , Bratislava, Karpatská 2, druhé poschodie.

Zároveň oznamujeme členom Interskupiny, že pri tejto príležitosti sa uskutoční zasadanie Interskupiny so začiatkom o 15.00 hod.

TEŠÍME SA NA VÁS



SEBESTAČNÍ ALKOHOLICI ???

Keď som zobral do rúk knihu „Dvanásť Tradícií“ v komentári k tejto Tradícii je v úvode otázka, ktorá tvorí názov môjho príspevku. Sebestační alkoholici? Kto, kedy vôbec počul niečo také? V tejto rovine som pred rokmi uvažoval aj ja.

Čas a môj triezvy život aj keď nie v skupine AA mi otváral oči a uši., aby som počul, že je to možné. Lebo všade, kde to akože fungovalo s peniazmi, nefungovalo to skoro vôbec, alebo keď tak iba do určitého času. To je zasa moja skúsenosť. V spoločnosti ľudí, kde som prežíval začiatky svojho triezveho života a toto spoločenstvo aj dlhšie viedol, som dospel k názoru, že človek, ktorý chce zostať triezvy, by mal financovať to, čo sa týka činnosti spoločenstva sám za seba.

Prišiel som na to, že peniaze sú síce potrebné k životu, ale nie prvoradá. Pokiaľ nie je človek triezvy, môže mať neviem koľko peňazí, triezvy život si za ne nekúpi. Alkohol, to áno, na to sme špecialisti od

Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietat akékoľvek príspevky z vonku.

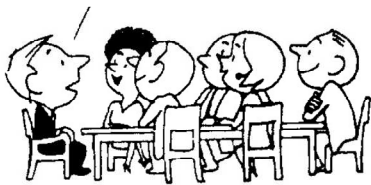
začiatku svojej závislosti, či už dávno pred ňou. Organizácia činnosti tohto spoločenstva priam vyžadovala aspoň minimálnu finančnú podporu, pretože to nebolo spoločenstvo AA v minimálnej miere sme to akceptovali. Videl som, ako aj to minimum dokáže človeka ovplyvniť a nielen jednotlivca.

Uvítal som vznik skupiny AA, ktorá ponúka ľuďom alternatívu, tou alternatívou je cesta k triezvosti pomocou duchovného programu Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií, ktoré zvlášť platia pre skupiny AA.

Dvanásť Tradícií, každá dlhé roky cibrená skúsenosťami generácií členov a skupín AA a najmä Siedma Tradícia učí ľudí ku skromnosti. Je akoby mementom pre skupinu aj jednotlivca, že nič tak nedokáže zničiť duchovné dedičstvo ako zbytočné hádky o majetok, peniaze a moc.

Moja životná cesta bez alkoholu v týchto dvoch spoločenstvách jednoznačne ukazuje hlbokú múdrosť Siedmej Tradície, ak človek chce byť slobodným v svojej činnosti nielen pre seba, ale aj pre iných.

Jano- alkoholik



SIEDMA TRADICIA

Počas nášho pitia sme boli akýmisi poberateľmi almužny. Peniaze, ktoré sme dostávali za prácu od zamestnávateľa, nie vždy boli až tak poctivo zarobené., pretože naša choroba spôsobovala, že práca, ktorú sme vykonávali mala značné výkyvy . Veľa z nás malo dlhy, iní zasa využívali na financovanie potrieb svojho pracujúceho partnera, sami boli v takom zdravotnom stave , že nemohli vykonávať ani najjednoduchšie domáce práce. Naša závislosť sa stala príčinou toho, že aj vo oblasti finančnej sme sa stali nesebestační. Veľa z nás bolo odkázaných ako dospelý človek na pridelovanie vreckového od rodiny. Časom to bolo dokonca až také, že sme doslova prosíkali aj o malé sumy iba preto, aby sme si pre seba zabezpečili potrebnú dávku alkoholu.

Triezvenie je procesom dozrievania aj vo sfére financovaniaj. Nie je to prejav pýchy, keď s narastajúcim pocitom vlastnej hodnoty, nechceme byť už od nikoho finančne závislí.. Tento rozvoj každého jedného z nás, prenesený na život skupiny AA - nie je to nič iné, ako zmysel Siedmej Tradície. Nie je totiž vhodné, aby plnohodnotný, zdravý a dospelý človek sa priživoval.. Anonymní alkoholici chcú splniť svoju vlastnú úlohu, ktorú si sami určili ; byť plnohodnotnými partnermi v spoločenstve. Ak chceme splniť túto úlohu, nemôžeme kriviť svoj charakter klopaním so žiadosťami na dvere štátnych, cirkevných, či súkromných organizácií. Nekompromisné trvanie na svojej finančnej nezávislosti je posunuté až tak ďaleko, že AA odmieta prijatie aj peňazí, ktoré udeľujú súdy za priestupky spáchané pod vplyvom alkoholu.

Ako sme už naznačili, nevyplýva tento postoj z pocitu pýchy alebo hrdosti., ale skôr z novonadobudnutého pocitu vlastnej hodnoty každého jedného účastníka spoločenstva AA.



Táto zásada nie je jediným dôvodom odmietania všetkých dotácií pochádzajúcich mimo spoločenstvo a okrem nej totiž existujú nezvyklé, vážne dôvody pre existenciu Siedmej Tradície. Sú to dôvody, ktoré vychádzajú predovšetkým z nezávislosti a rastu nášho spoločenstva. Siedma Tradícia je konečným výsledkom veľmi dlhej a tvrdej diskusie v našom spoločenstve. Postoj AA v tejto veci nebol vždy postavený tak jasne a výstižne. Tak, ako počas každej diskusie aj tu existovali dva extrémne smery. Jedni boli takého názoru, že AA ak by malo dostatok peňazí – bez ohľadu na to, odkiaľ – by bolo schopné pomôcť veľa alkoholikom. Druhá strana bola zasa toho názoru, že iba kolektívna chudoba môže pomôcť, že AA vôbec nepotrebuje žiadne peniaze.. Ako to už v takýchto prípadoch obyčajne býva, ležala pravda niekde v prostriedku, a taktiež v nevyhnutnosti dosiahnutia kompromisu. Medzičasom sa totiž diskutéri stačili presvedčiť o tom, že veľa peňazí býva

príčinou nepotrebných diskusií a sporov. Prišli nakoniec k správne mu záveru, že nikto nepotrebuje prísť do AA preto, aby donekonečna diskutoval o tom, ako by sa mali zúžitkovať nazberané peniaze. Naviac ešte pionieri nášho hnutia pocítili, že peniaze, aj keď sú obetované z najúprimnejšieho srdca, vždy nejakým spôsobom ohraničujú nezávislosť spoločenstva. V akejkoľvek forme by to bolo, darcovia by vždy chceli byť informovaní o vynaložení a spôsobe zúčtovania peňazí. Staré príslovie hovorí, že ten kto platí orchester, toho muzika sa hrá. Podávanie správ o činnosti AA, pre potreby ministerskej byrokracie ? To sa predsa celkom rozchádza so zásadou anonymity nášho spoločenstva AA !!!

A v skutočne AA vôbec nepotrebuje až tak veľa peňazí. Po tom, čo sa spoločenstvo prestalo zaoberať potrebami v oblasti zdravotnej, sociálnej, a tiež v oblasti liečenia závislostí, klinik a sanatórií – kde by také veľké peniaze mohli byť zúžitkované ? Je pravdou bez diskusie, že veľa alkoholikov prichodiacich by potrebovalo značnú materiálnu pomoc. Ak by spoločenstvo akýmkoľvek spôsobom pomohlo novo prichádzajúcim, je veľmi pravdepodobné, že nie vždy budú chcieť aj tieto prostriedky vrátiť. Okrem toho disponovanie s veľa peniazmi by mohlo viesť v spoločenstve k pokusom v rôznych činnostiach, a to by zase viedlo k posunutiu AA do pozornosti verejnej publicity. Čo by napokon zasa skôr poškodilo, ako pomohlo trpiacim alkoholikom . AA musí byť svojím spôsobom známe natoľko, aby ešte trpiaci alkoholik, alebo jeho príbuzní ho mohli nájsť, keď už ďalšia cesta nie je možná. Nemusíme si robiť reklamu veľkými svetelnými tabuľkami na známych a dostupných verejných miestach . Malá ceduľka na dverách miestnosti, kde sa

schádza skupina AA na svoje mítingy umožní „ Novému “ nadviazanie kontaktu s našim spoločenstvom.

Odmietanie dotácií pochádzajúcich z vonku spoločenstva vychádza z vážnych, a aj praktických príčin. Spoločenstvo nemôže napríklad prijímať žiadne dotácie zo štátnych prostriedkov, keď ako kľúč k pridelovaniu a priznávaniu sa opiera o počet účastníkov, čiže v tomto prípade Anonymných Alkoholikov. A kto v AA by mohol celkom úprimne vyplniť takýto formulár ? Kto môže s rukou na srdci povedať koľko účastníkov príde na míting. A predsa klamať, my už dnes nechceme. Tradícia Siedma nám hovorí , že spoločenstvo AA najlepšie splní svoj cieľ – pomáhať alkoholikom k dosiahnutiu triezvosti - ak to bude robiť výlučne vlastnými silami. Počas každého stretnutia Anonymných Alkoholikov je príležitosť zloženia vlastných dobrovoľných príspevkov. Takýmto spôsobom získané peniaze slúžia pre vlastnú činnosť skupín AA. Z týchto peňazí si musia hradiť všetky svoje výdavky. Skupina AA nemá prijímať žiadne dary, totiž v zmysle Siedmej Tradícií sa toto nevzťahuje iba na peniaze. Napríklad taktiež bezplatné využívanie miestností pre mítingy, je predsa tiež podporou pochádzajúcou mimo spoločenstva a v zmysle Siedmej Tradície by malo byť odmietnuté. Tam, kde je skupina AA ako hosť bezplatne, musí byť pripravená na to, že sa musí stotožniť s predpismi a požiadavkami prevádzkovateľa.. Lepšie je stretávať sa v skromnej, vlastnými silami zariadenej miestnosti, kde bude skupina AA pánom seba samého, ako zadarmo z milosti využívať možnosti takejto pohostinnosti.

Nepotrebnou a nie veľmi úprimnou vecou je tiež to, keď jednotliví účastníci AA využívajú „ na čierno “ reprografické

zariadenia tlačení rôznych pozvánok na otvorené mítingy alebo iné podobné materiály AA. Vrcholom všetkého by už bolo posielanie týchto pozvánok na náklady svojho zamestnávateľa.. Je to proti Siedmej Tradícii, aj v tom prípade, keď účastník, ktorý sa obetuje takýmto spôsobom pracuje ako zamestnanec v protialkoholickej liečebni. V našej preambule je napísané „ svoju činnosť vykonávame len z dobrovoľných príspevkov našich členov . Príspevky musia predovšetkým vystačiť v prvom rade na vyplatenie prenájmu za miestnosť, v ktorej sa stretávame na mítingoch. Ak peniaze nestačia na vytlačenie pozvánok na otvorené a informačné mítingy, počkáme s tým až do chvíle zabezpečenia dostatku prostriedkov. Za peniaze zo zbierky do klobúka jednotlivé skupiny AA kupujú tiež literatúru AA s cieľom aktívnej práce na Dvanástom Kroku a na Tradícii Piatej. Okrem toho jednotlivé skupiny AA, ak vážne berú hlavný cieľ spoločenstva : tzn. Odovzdávanie posolstva ešte trpiacim alkoholikom, nebudú využívať celú zbierku sami, keď vedia, že existujú ešte služby regionálne, národné a nadnárodné, v ktorých ešte trpiaci alkoholici môžu nájsť podporu a informácie. Tieto miesta služieb AA tiež neprijímajú žiadne dotácie mimo AA. A vo väčšine prípadov sa stáva, že práve na ne sa ľudia častejšie obracajú o pomoc, ktorú budú poskytovať iba vtedy, keď ich náklady budú niesť všetky skupiny AA a všetci účastníci AA, ku ktorým už poslanie prišlo.

Neautorizovaný preklad II. vydania knihy „ Unser Veg



Roztrieštené čiepy

**Ty spíš, otec,
a ja zajtra odchádzam,
už nebudeš mať šancu dokázať,
že si prekročil svoj tieň.
Celé moje detstvo
ma sprevádzal sen,
že zlepší rozsypané čiepy
mojich dní.**

**Z bezradnosti
nad твоjím postojom,
všetky moje dni
boli bojom
o твоju blízkosť
láskavé slovo
a čakanie ...**

**A dnes, keď som už dospelý,
kto ti uverí,
že všetko bude inak ?**

**Pamätam si len beznádej
a zúfalosť
a v očiach mojej matky zlosť
pri твоjich hlučných návratoch**

Helena Mádiová : Čas mlčania dverí

NA VIII. ZJAZDE AA v ČESKU

V dňoch 4.- 6.6..2004 sa konal VIII.zjazd AA Českej republiky, ktorý sa uskutočnil v rekreačnom zariadení Želivka, neďaleko Humpolca.

Tak, ako aj po minulé roky sa zjazdu zúčastnili aj zástupcovia AA zo Slovenska, v celkovom počte deväť, na čele s dnes už legendárnym SKIM, ktorí je dobre známy aj v ČR. Jeho vystúpenie v angličtine a nasledovný simultánny preklad do slovenčiny, bolo skvelým úvodom zjazdu. Až teraz sme sa mnohí dozvedeli podstatne viac z jeho životného príbehu, pretože nebol zaťažovaný vhodným výberom slovenských slov. Bol to nezabudnuteľný zážitok. Ústrednou témou zjazdu bola téma. **Mám zodpovednosť – služba v AA.** Táto ústredná téma bola sprevádzaná a doplnená workshopsmi ako aj mítingom AI- Anon.

Pretože zjazdu sa zúčastnili aj piati anglicky hovoriaci členovia AA, uskutočnili sa aj dva mítingy v angličtine. Spestrením bol aj uzatvorený míting pre ženy, ale hlavne míting sympatizujúcej psychiatričky, jej pohľad a skúsenosti na hnutie AA. Veľmi dobre nám padol jej názor, že bez AA by jej práca nebola tak plnohodnotná, a že pri jej výkone často používa princípy a kroky AA.

Okrem pracovnej časti mal zjazd aj spoločenský rámec. V jeho duchu sa uskutočnilo množstvo neformálnych, doslova kamarátskych stretnutí. V sobotu poobede sme navštívili a prehliadli si kláštor v neďalekej obci Želiv, no a večer bola diskotéka so živou westernovou kapelou, ktorá si hovorí Svačina Band. Dokázali zahrať takmer všetko, a preto sa nám z parketu odchádzalo veľmi ťažko.

Škoda len, že zjazdu neprialo počasie, ktoré zmarilo plány organizátorov na večerný táborák a mítingy pod holým nebom.

Priateľský duch zjazdu umocnený duchovnými zážitkami, ale hlavne výbornou stravou, zanechal v každom z účastníkov množstvo pozitívnych nálad a zážitkov. Práve v tomto duchu sme im srdečne poďakovali za pohostinnosť a skvelé zážitky, pozvali sme všetkých na náš VII. zjazd a na návštevy našich skupín. Zároveň sme im odovzdali harmonogramy mítingov a kontaktné osoby skupín AA na Slovensku, aby pri prípadnej návšteve Slovenska mohli s nami účelne tráviť voľný čas.

Tomáš, alkoholik

XXX. Výročie AA V Polsku

27-29 Augusta 2004 v Krakowe

REGISTRÁCIA prihlášok na XXX. výročie je možná iba individuálne do konca júna .2004 na adrese : ZLOT .LECIA

30-508 Krakow, Str.poczt. Nr 20

Komplexnú informáciu o zjazde nájdete na internete na stránke www.aagalicja.cracow.pl
Kontaktná adresa organizátora : Fundacja BSK
- AA v Polsce, Punkt kontaktowy AA
v Krakowie, ul.Dietla 74 / 6 31-031 , KRAKOW,
POLAND

Wspólnota Anonimowych Alkoholików w Polsce, wraz z organizatorami Złotu z okazji 30-lecia AA w Polsce przez Biuletyn „PRAMEN” zapraszamy całą Słowacką Wspólnotę AA.

Zyczymy niestajacej Pogody Ducha
Organizatory



POHL'AD Z DRUHEJ STRANY

S NÁDEJOU I OBAVAMI NESIEM SVOJ KRIŽ – DROGOVEJ CESTY SYNA

Keď som sa dozvedela, že môj syn berie drogy, bola som veľmi vyľakaná. Kričala som na syna a všetko som mu vyčítala. Vôbec som nevedela čo mám robiť. Syn to síce zapieral, ale mala som už dostatok dôkazov, takže nakoniec sa musel priznať. Pamätám, že v tom momente, ako sa to stalo, som pocítila medzi nami obrovskú priepasť, stenu, ktorú cítim až doteraz.

Od prvého momentu zistenia, že syn beria drogy, až do tejto chvíle si neustále kladiem jedinú otázku. Prečo? Kde som spravila chybu? Ako to, že som to nezbadala?

Moje sklamanie bolo o to väčšie, že ako rozvedená matka, som sa starala od piatich rokov o neho sama s mojou mamou. K vôli nemu som si nehládala nového partnera a venovala som mu celý svoj život. Nemôžem povedať, že by som ho rozmaznávala, pretože nebolo veľmi z čoho, ale mal všetko, čo mali ostatné deti. Takmer do 16. rokov bol typ dieťaťa, ktorý sa, ako hovoríme, drží matinej sukne. Je vôbec možné, že som nepoznala vlastné dieťa, ktoré som celé tie roky opatrovala, alebo ma dokázal tak dôkladne klamať.

Nachádzam niektoré záchytné body. Keď som našla po prvýkrát striekačku, tak mi to zdôvodňoval tým, že mu to dal kamarát, a že to i chcel iba skúsiť, predsa to robia skoro všetci.

Potom odišiel robiť do Nemecka, bol tam rok a pol. Dokonca som tam bola týždeň za ním. Zdal sa mi síce trochu chudší, ale všetci sa k nemu milo správali a ja som nič podozrivého nezbadala. Keď prišiel domov za nejaký čas bolo všetko v poriadku, ale potom cez leto si pýtal pod rôznymi zámienkami peniaze, kreditku a dokázal všetky svoje úspory minúť na drogu.

Poradila som sa s psychológom a syn nastúpil na svoje prvé liečenie v Hronovciach. Asi dva mesiace po liečení prišiel z jednej brigády tak nadrogovaný, že som nevedela, čo mám robiť. Kričal, prečo je tu toľko ľudí, čo sa to so mnou deje, utekal, chcel otvárať autá. No niečo hrozné.. Myslím, že mal halucinácie alebo niečo podobné. Najprv nechcel ísť na psychiatriu, ale keď sa mu stav zhoršoval neskoršie súhlasil. Potom začal kolotoč nedokončených liečení v Nových Zámkoch, Veľkom Záluží, Ľudovítove, ambulantného liečenia v Bratislave. Pár dní, pár mesiacov bez drogy a znova návrat. Bola som zúfalá a absolútne bezmocná. Býval čudný, depresívny. Z domu zobral všetku

elektroniku, veci dával do záložne. Doslova som musela spávať na veciach a peniazoch, ak som nechcela o ne prísť. Videla som, ako sa mi pred očami zabíja vlastné dieťa, a ja som nemohla nič urobiť. Často bol z domu preč, nikde nerobil, a keď si aj našiel prácu v Tatrách, nevydržal ani tri mesiace. Aj to som mu musela poslať peniaze na cestu, aby sa mohol vrátiť domov.

Raz prišiel domov, bolo to strašné. Smrdel, špinavý, no takého som ho ešte v živote nevidela. Všetko ošatenie predal, aj to čo mal na sebe, nebolo jeho. Povedala som mu: „Vypadni z domu, už ťa tu nechcem vidieť“. Sedel na chodbe a plakal. Potom búchal do dverí, vykrikoval na dvore a až po dlhých hodinách odišiel. Začal žiť s jednou ženou, ktorá mala tiež problémy s alkoholom. Pohyboval sa v jeho drogovom svete, ale už som to utrpenie nemala stále na očiach. Až potom jedného dňa prišiel a povedal, že sa rozhodol už sám ísť na liečenie do Nových Zámkov. Videla som, že je to jeho rozhodnutie, a preto so mu povedala, že mu ešte pomôžem. Toto liečenie už absolvoval celé. A po jeho ukončení odišiel do resocializačného zariadenia Okomáň, kde je aj doteraz.

Vidím, že jeho zdravotný stav sa veľmi zlepšil, je veselý, optimistickejší a komunikatívnejší. Veľmi by som chcela, aby sa mu podarilo vrátiť do normálneho života. Mám iba jeho a celý život sa mi akosi vytráca. Prežila som za posledných 5-6 rokov strašnú kalváriu. Moja mama je chorá na alzhaimerovu chorobu a ja sa starám o ňu. Kolkokrát porovnvam môj vzťah k mame a vzťah môjho syna ku mne. Som veľmi ráda, že sa syn z toho dostáva. Medzi nami je však stále niečo, čo mi bráni mať nádej. Tak veľmi by som mu chcela veriť, ale nejde to. Toľkokrát ma klamal a sklamal, že sa

sa bojím mať aj nádej. A predsa je to jediné, čo ma drží pri živote. Mnohokrát je mi veľmi ťažko na duši. Stále si dávam otázku, aká je ešte moja motivácia žiť. Musím však na to zabudnúť, moja práca je zodpovedná a ja nesmiem sklamať. Mám matku, ktorá je na mňa odkázaná a syna, ktorý ak Boh dá nájde cestu do života. Nikdy nesmiem stratiť poslednú nádej, aj keď už viem, že je to iba na ňom čo spraví so svojim životom..

Aj keď teraz nemám o neho strach, pretože viem, že je čistý bez drogy, tak veľmi by som sa s ním potrebovala úprimne porozprávať. Zatiaľ nám to tak nejde, ale myslím, že ten čas sa blíži.

Možnože dostanem odpoveď aj na moje otázky, kde je príčina a začiatok tejto krížovej cesty. Je možné aj to, že to nemá zmysel, pretože nie je človeka bez viny. Čas ukáže, či mi moja nádej vráti syna a ak dá Boh bude to ten najkrajší dar, bez ohľadu na preplakané dni, na to čo to všetko stálo síl a prostriedkov. Viem však, že moje želanie je jedna vec, a chuť vrátiť sa do života u môjho syna je niečo, čo musí dokázať on sám a ja prosím Boha, aby to dokázal.

Eliška

Nádeje sú niečo, čo nejestvuje. Ale to neznačí, že by sa nikdy nemohli uskutočniť. Sú ako cesta. Ani tej nebolo, kým ju mnoho ľudských krokov nevychodilo.

LU SUN

AHOJ, OCO,

neviem, či budeš vedieť všetko prečítať, ale dúfam, že zmysel pochopíš. Preto Ti pišem list, lebo veľa vecí sa mi lepšie píše, ako hovoriť.

Vieš, zastavil som sa vtedy na vašom mítingu Anonymných Alkoholikov. Prišiel som iba tak bez toho, že by som ti to povedal, vy ste ma privítali a nechali počúvať. A ja som počúval jedného za druhým. Bolo to veľmi zaujímavé a poučné. Všetko to bolo vlastne o jednom jedinom O spokojnosti. A tá sa dosiahnuť iba tým, že svojim správaním a osobou tešíš ľudí okolo seba, iba tak dosiahneš túto spokojnosť a radosť vo svojom srdci, duši, teda v sebe samom. Viem, oco, že sa o to snažíš, ako to len ide a že to skutočne chceš, ale mal by si aj sledovať, či to, čo robíš, ide, smeruje k tej spokojnosti a či Ťa to v konečnom dôsledku robí šťastným.

Vieš som naozaj šťastný a rád, že si prestal piť. Nemám žiadny problém povedať to nikomu okolo seba, priateľom, spolužiakom, Monike som vlastne hrdý na to, že si môj otec.

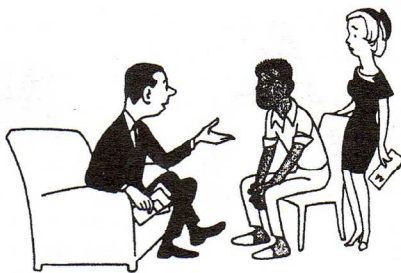
Chcel som Ti len povedať, že to, že pracuješ, zarábaš peniaze, že živiš rodinu a deti, že si šťastný, keď prídeš a spočítaš peniaze, nejaké dáš aj nám, mne a sestre do vreciek, že to tým nekončí.

Skús aj odchádzať šťastný a tešiť sa z toho, akú máš manželku, ktorá pri tebe vždy stojí a pomohla Ti dostať sa z toho najhoršieho. Áno, naša mamina, ukáž jej, že vieš nielen zarábať peniaze, ale ju aj potešiť a zabaviť, podržať, podporiť a hlavne pomôcť. A opýtaj sa aj nás, ako žijeme, kam chodíme, aké máme plány, čo nás teší a ako chápeme niektoré veci: život, rodinu,

priateľov..... A nie sa hnevať nad maličkosťami, ako je televízia a podobné hlúposti. Pretože tento život je o niečom inom a v živote je oveľa viac dôležitých vecí a sú aj maličkosťi, ktoré vedia potešiť arobiť človeka šťastným.

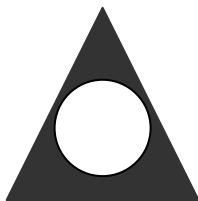
Viem, že Ty nám tie stratené časy vynahradíš, že nám budeš príkladom, že nás dokážeš potešiť. Viem, že to chceš a dokážeš to. Ale už je čas, tak to skús. Mám Ťa rád, držím Ti palce a teším sa na usmiateho a šťastného ocina pri návrate domov.

Tvoj syn Maroš



Niekedy zbadáte svetlo na tých najpodivnejších miestach, keď sa na ne správne pozeráte.

JERRY GARCIA



AL - ANON

ZAČAŤ OD SEBA

Rada by som začala Prvým z Dvanástich krokov skupín Al-Anon, ktorý má pre mňa osobne rozhodujúci význam – „*Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.*“ Tým, že som si tento krok začala plne uvedomovať a prijala som to ako realitu, sa moje postoje a názory na alkoholizmus a voči alkoholikom začali meniť. Teraz viem, že moje myslenie v mnohých oblastiach nebolo správne, pretože som nemala dostatok informácií a poznatkov o alkoholizme ako o chorobe. Nevedela som, že alkoholik pije, pretože je chorý. Myslela som si, že silou svojej vôle je každý alkoholik schopný s pitím prestať. Viem, že alkoholizmus je choroba, ktorá postihuje nielen alkoholika, ale aj celú jeho rodinu, pretože všetko sa točí okolo neho. Vyrastala som v rodine dospelých detí alkoholikov. Moji rodičia vyrastali v rodinách, kde bol problém s alkoholom veľmi zreteľný. Moja stará mama - otcova mamka, v snahe zabrániť svojmu manželovi piť alkohol, zvolila riešenie, ktoré v skutočnosti nebolo riešením. Starký ako alkoholik si veľmi ľahko nachádzal priateľov, ktorí mali podobný problém ako on, problém s alkoholom. Starká si pravdepodobne myslela, že keď sa

prestahuje z jedného mesta do druhého, a keď starký bude „vytrhnutý z partie svojich alkoholických priateľov“, prestane s pitím. Tak sa skoro každý piaty rok sťahovali z jedného mesta do druhého, čo malo negatívny vplyv na členov celej rodiny. Viem, že keby v tom období existovali nejaké stretnutia pre členov rodín alkoholikov, moja starká mohla riešiť celú situáciu inak. Iné to nebolo ani v rodine mojej mamy. Mohla by som povedať, že v našich rodinách je toľko alkoholikov ako „húb po daždi“. Bolo obdobie v mojej rodine, keď obidvaja moji rodičia začali zneužívať alkohol. Pamätám si na situácie z detstva, ktoré by som najradšej vyškrtila alebo vymazala. Nedá sa to. Svoju minulosť si nesieme vo svojich spomienkach. Program Al-Anon ma však naučil, že môžem začať robiť niečo pre seba, môžem ZAČAŤ OD SEBA!!! Nieкто raz povedal: *ako program je sebecký program*. My, členovia rodín alkoholikov potrebujeme začať s vlastným emocionálnym zotavovaním bez ohľadu na to, či alkoholik začne s abstinenciou alebo nie. Môžeme začať tak, že sa naučíme čo najviac o alkoholizme, začneme vedomosti uvádzať do praxe. Toto bude oveľa efektívnejšie než čokoľvek iné, čo by sme mohli pre alkoholika urobiť.

Som vďačná za to, že na stretnutiach Al-Anonu môžem otvorene hovoriť o svojich skúsenostiach, o svojej minulosti a môžem si byť istá, že to, čo poviem, ostáva len medzi nami, pretože na stretnutiach sa zachováva

osobná anonymita všetkých členov. To, že som začala rozprávať o svojej minulosti, znamená pre mňa veľmi veľa – je to, ako keby som zo svojich pliec zložila veľmi ťažký batoh. Žila som v rodine, kde platili tri nepísané pravidlá: Nehovor! Necíť! a Never! Pamätám si, aké to bolo ťažké, keď som to začala meniť. Začala som hovoriť, naučila som sa prejavovať navonok svoje city a začínam dôverovať ľuďom.

Za zmenu, ktorou teraz prechádzam, vďačím stretnutiam Al-Anon, ktorých členkou som od októbra 2003. Viem, že proces emocionálneho zotavovania nie je rýchly.. Beata

AL- ANON MOJA CESTA – MOJA BUDÚCNOSŤ

Uplynulo už niekoľko rokov od môjho prvého stretnutia v skupine Al- Anon. Bol to pre mňa veľmi ťažký , ale prelomový čas v mojom živote. Urobila som vážne rozhodnutie, t.j. rozviedla som sa a v tejto súvislosti som bývala spolu s deťmi v hoteli. Vedela som, že dlhšie takto nemôžem žiť. Bola som vtedy zničená fyzicky a psychicky a nie veľmi som vedela, čo bude ďalej. Zbadala som, že syn bol tiež často pod vplyvom alkoholu, ale utešovala som sa, že ak bude pokoj, všetko sa to upokojí. Ale vtedy som bola veľmi prestrašená, a preto som hľadala pomoc. A skutočne v poradni namiesto tabletiiek, na uzdravenie môjho psychického stavu, o ktoré som prosila, mi bola daná adresa skupiny, kde ako mi bolo povedané, dostanem všetko , čo potrebujem. Prijali ma tam veľmi milo a srdečne, ale najviac ma zaskočilo to, že iné ženy mali podobné problémy ako ja, ale hovorili o tom akosi „ inakšie “.

Zisťujem, že keď skutočne milujeme a prijímame seba takých , akí sme, v živote potom všetko funguje.

Luise Hayová

Vo mne bolo vtedy veľa zlosti a veľmi som sa ľutovala. Rád som chodila na stretnutia a čakala som na ten deň, kedy sa konalo. Začala som jednoducho „ brať “. Po niekoľkých mesiacoch som dostala byť a začali sme sa s deťmi pomaly zariaďovať. Myslela som si, že postačí bezpečný a pokojný dom a ostatné sa vyrieši. Ale čoraz viac som si uvedomovala, že môj syn sa nemôže bez alkoholu zaobiť. Desilo ma to, že sa môže stať takým človekom ako jeho otec. Vtedy som sa ešte pokúšala zmeniť svojho syna. Podarila sa mi ho postupne priviesť do poradne a neskôršie prinútiť na liečenie. Je možné, že v tej dobe som ani ja sama neverila, že môj syn je alkoholikom. Tešila som sa, keď som ako odmenu dosiahla jeho triezvosť. Trvalo to niekoľko mesiacov, ale nemohlo sa to podariť, pretože to robil kvôli mne a nie kvôli sebe. So strachom som pozorovala zmeny, ktoré zakrátko nastali. Alkohol totiž zamenil za drogy. Bojovala som s ním a jeho závislosťou. Prosila a hrozila som. Kdesi ešte bolo vo mne presvedčenie, že som vinná a zodpovedná za to, čo sa s ním deje, hoci som už toľko vedela o závislosti, pomáhala som mu takto predlžovať jeho chorobu. Čoraz častejšie som sa ponárala do bezmocnosti. Znovu som sa začala báť svojich myšlienok. Uzatvorila som sa do seba. Vtedy som ešte o tom nevedela, ale teraz s odstupom času to cítim, že ktosi bdel nado mnou. Práve v tom pre mňa tak ťažkom čase som sa zúčastnila na terapii, kde som stretla pre mňa o sobitne dôležitú

skupinu ľudí a v nej aj pani psychologičku. Práve jej vážne slová, preukázaná láskavosť ku mne ako k človeku, a jej zainteresovanosť znamenali to, že som všetko úprimne pochopila. Až vtedy som možno uznala svoju bezmocnosť, čo predstavuje Prvý Krok programu Al- Anon. Odvtedy som prestala s tým bojovať a uverila som, že sila väčšia ako moja vlastná, je pripravená mi pomôcť, ak túto pomoc som ochotná prijať ak dokážem požiadať o pomoc a poďakovať za všetko. Teraz viem, že sa nemusím so svojimi problémami boriť osamote, že moji priatelia sú ma ochotní počúvať, rozprávať sa so mnou a deliť sa so svojimi skúsenosťami. To vlastne moji priatelia mi pomohli pozrieť sa na seba iným pohľadom. Za nejakú dobu som bola pripravená prijať, rozhodnutie, aby syn odišiel z domu. Teraz už on sám, sa po troch mesiacoch prihlásil na liečenie. Neviem, čo urobí syn so svojim životom. Ja prosím iba o vytrvalosť pre neho. Mám nádej, že nájde vlastnú cestu. A nádejou pre mňa sú všetci ľudia, s ktorými sa stretám na rôznych miestach v Poľsku. Vlastne hnutie AA je pre mňa cestou, ktorá vedie ďalej do budúcnosti. Splnil sa mi môj sen, aby som žila medzi ľuďmi, stretávala sa, zabávala sa bez alkoholu. Ja, Mária, spoluzávislá sa cítim medzi nimi šťastná. Môj život je veľmi obohacovaný rôznymi udalosťami, neustále sa mením, moje kontakty s deťmi sú čoraz lepšie, znovu objavujem samu seba, poznávam hodnoty, na ktoré som zabudla. Snažím sa, čo najmenej vracaať do trpkéj minulosti. Vystriham sa rôznych prejavov netrzezlivosti a sebaľútosti, urážania sa na slová a skutky druhých. V Al- Anon sa predovšetkým učím žiť v zhode s programom, ako aj niesť posolstvo druhým, ktorí ho potrebujú.

So želaním duševnej pohody Mária

KOZÁVISLOSŤ – ZÁVISLOSŤ NA ČLOVEKU

Keď nás stihne nešťastie, pýtame, sa „ Prečo práve ja ? “ Každý sa prirodzene bráni utrpeniu, tak je to aj u kozávislých ľudí, ktorí žili alebo žijú s drogovovo závislým človekom. Málokedy si uvedomujú, že nielen alkoholik, ale aj oni sú chorí. Závislosť člena rodiny ovplyvní ostatných členov, a preto sa musia liečiť všetci.

Táto choroba kozávislosti sa môže stať požehnaním vtedy, keď zúfalá manželka, alebo manžel hľadajú útočisko v anonymnom spoločenstve Al – Anon. Toto spoločenstvo je svojpomocný duchovný a liečebný program pre spoluzávislých. Je to medzinárodné hnutie so sídlom v USA, ktoré vzniklo v 50- rokoch. Po celom svete je dnes niekoľko tisíc skupín. V tejto skupine spoluzávislí nájdu nielen útechu a možnosť podeliť sa o svoje trápenie s ľuďmi, ktorí majú podobný osud, ale taktiež vo svojom živote začnú aplikovať program, ktorí zmení ich myslenie.

Naučia sa, že nemôžu zmeniť druhých ľudí, len seba. Uvedomia si, že sa tiež dopustili chýb. Veď práve oni dovolili, aby sa do ich života dostal zmätok a deštrukcia. Snažia sa prácou na sebe zbaviť určitých vzorcov správania, ktoré sú typické pre túto skupinu ľudí. Naučia sa viac dôverovať Bohu, odovzdať svoje starosti do jeho rúk, zložiť svoj kríž, meniť závislosť na ľuďoch, za závislosť na Bohu, vytvárať pekné medziľudské vzťahy, schopnosti akceptovať seba a meniť svoj život, aby bol plnohodnotnejší a krajší.

Helena - Bratislava



PRAMEN INFORMUJE

ZMENY V ADRESÁRI SKUPÍN AA

Zmeny v adresári a v čase konania mítingov skupín AA, oproti roku 2003 :

Kompletný kontaktný adresár a termíny konania mítingov boli uvedené v Prameni č.4/2003, teraz uvádzame iba tie skupiny, kde prišlo k zmene oproti tomuto adresáru..
Prosíme ,aby ste si tieto zmeny opravili :

Skupina AA , CPPS Bratislava, Tomášikova 23 – zmena termínu mítingu, Streda o 18.00 hod. Kontakt : Milan – M: 0905 579 380

Skupina AA, Pinelová nemocnica Pezinok– nedeľa o 17.30 hod. zmena kontaktu : Jožko – M. 0904 329 326

Skupina AA – Banská Bystrica, Bratská Jednota Baptistov, horná Strieborná 3, termín konania mítingu utorok o 16.30 hod. Kontakt : Irena 048 / 417 35 77, M: 0904 384 458 alebo 0905 380 039

Skupina AI- Anon Banská bystrica, Bratská Jednota Baptistov, korná Strieborná 5 – konanie stretnutí streda o 16.30 hod Kontakt : Irena 048 / 417 35 77. M: 0904 384 458

Skupina AI- Anon Lučenec, Centrum 3 Pé, Sokolská 12, stretnutis štvrtok o 16.00 hod. Kontakt : Tomáš – M: 0903 025 851

Skuoina AN „ Archa „ Hlohovec, PPP Frašacká 3, Mítingy pondelok a streda 0 19.00 hod, kontakt : Ivan M: 0907 717 097

Skupina AI- Anon – Poprad, Evanjelická fara, Veľká 3 – konanie stretnutí piatok o 17.00 hod

Redakcia časopisu upozorňuje skupiny AA, AN, AI- Anon a ostatných odberateľov časopisu na potrebu včasného uhradenia platieb za časopis. Je nám ľúto,ale ešte dodnes neuhradili platby niektoré skupiny za číslo 4/2003 a 1/2004. Náš časopis nie je a nemôže byť v zmysle Siedmej Tradície AA nikým financovaný, preto takýmto spôsobom ohrozujeme jeho vydávanie. Prosíme, aby príspevky boli uhrádzané pravidelne, alebo ročným predplatným. Bolo by veľmi potrebné, aby aspoň 40 dní po obdržaní každého čísla, ste uhradili príspevok na tlač a distribúciu. Žiaľ, inak vám musíme zastaviť dodávanie časopisu.

REDAKCIA

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdiaľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietat 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 zaťažovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlas 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 vyrovnanosť,

aby som prijal to,

čo meniť nemôžem,

odvahu,

aby som zmenil to,

čo meniť môžem

a múdrosť,

aby som vedel odlíšiť

jedno od druhého

