

PRAMEN

2 / 2006

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

17



AK O TO POŽIADAME, BOH NÁM URČITE ODPUSTÍ NAŠE
VINY. ALE V ŽIADNOM PRÍPADE Z NÁS NESPRÁVÍ NE -
VINNÝCH BARÁNKOV A NEPOMOŽE NÁM, AK MU NEPRE-
JAVÍME NÁKLONNOSŤ A AK SAMI NEPRILOŽÍME RUKY
K DIELU.

DVANÁST KROKOV 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 na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii
949 01 Nitra

Zodpovedný redaktor :

Emil- Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ
A.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Júl 2006

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

Redakcia nevracia zaslané príspevky.
Vyhradzuje si právo na ich krátenie a
redakčnú úpravu. Publikované články vy-
jadrujú osobné názory pisateľov, ktoré ne-
musia byť vždy zhodné s názormi redakcie.
Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. KROK ŠIESTY

Dovoliť Bohu.....	5
Tanec s chybami	6
Byť prístupní	8
Perfekcionizmus	10
Pozvánka na 9.zjazd AA v SR...	11
Príď aj Ty	14

2. Ateistová cesta	12
Anjel triezvosti	14

3. MOJE MENO JE

Začalo to časopisom PRAMEŇ....	15
Ďakujem	17
Upokojenie s modlitbou	18
Dôvera- teória, či skutočnosť ...	19

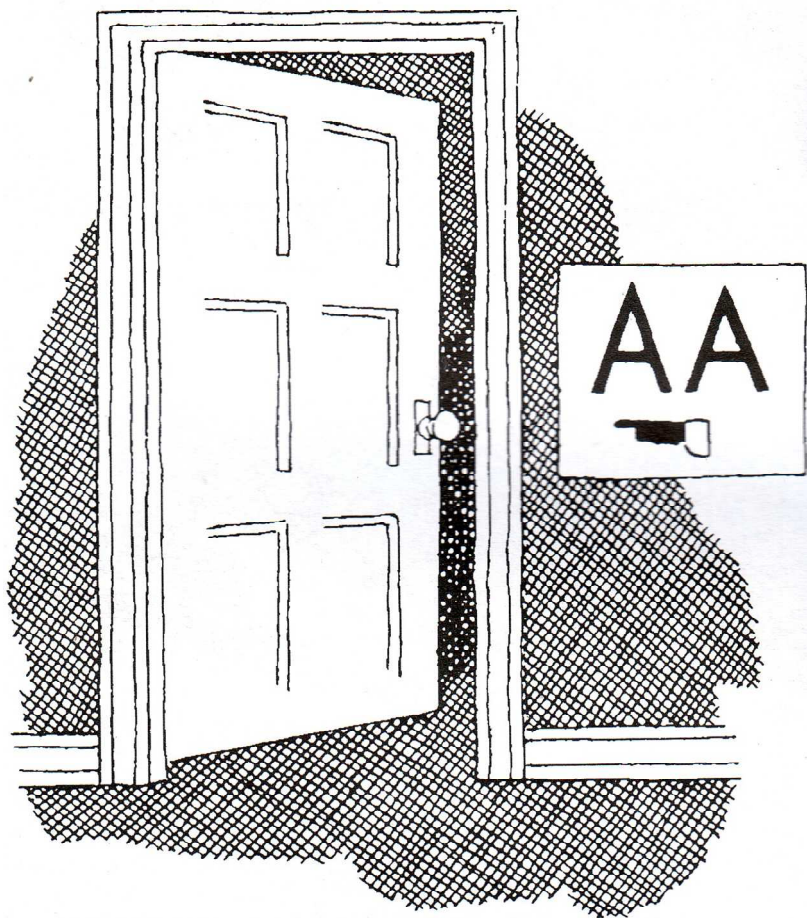
5. ŠIESTÁ TRADÍCIA

Šiesta Tradícia	23
Čo potrebujeme a čo nám škodí	24
Zamyslenie nad Tradíciami AA.	25
Dobré rozhodnutie	27

6. AL- ANON

Dospelé dieťa	28
To, čo bolo moje	29
Tajomstvá	30

8. . Kontaktný adresár skupín	31
-------------------------------------	----



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 triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

**Motto : Najväčšia odmena za prácu
je príležitosť robiť viac.**

JONAS SALK

Vážení priatelia ,

priznám sa , že pokiaľ by mi toto motto povedal vedúci v práci, určite by som si o ňom niečo pomyslel. Až v našom spoločenstve AA som však pochopil plnosť významu týchto slov. Ničím iným, ako službou pre spoločenstvo, pre ešte trpiacich alkoholikov si nedokážeme lepšie udržať svoju triezvosť. Nič iné ako práca pre iných nám neposlúži na prekonávanie nášho egoizmu. Nič iné ako radosť z nového života jednotlivcov i celých rodín zbavených otroctva alkoholizmu nám nedokáže vliať do srdca toľko pokoja a radosti. Dostali sme tento dar zadarmo, dávame ho ďalej a sme opäť bohatší. Vďaka Bohu za túto nekonečne plnú pokladnicu vzájomne sa obohacujúcej lásky. V našom spoločenstve je vždy dosť práce a je iba na nás s akou vervou sa do nej zapojíme, potrebuje nás však všetkých. Skúste porozmýšľať, ako je to s vami, až budete čítať toto najnovšie číslo časopisu. Kľúč k udržaniu triezvosti má každý z nás, ale zámkom, do ktorého tento kľúč pasuje je služba. Aj napriek tomu, že je čas dovoleníek, uvažujte o tom. Prajem vám všetkým prijemné užitie slnečných lúčov a relaxáciu nielen tela , ale i duše.

S úctou a so želaním duševnej pohody **Emil**

KROK DO ŠESTY KROKŮ

**BOLI SME PRÍSTUPNÍ K TOMU, ABY BOH
ODSTRÁNIL VŠETKY NAŠE CHARAKTEROVÉ VADY.**

„DOVOLIŤ BOHU...“

V štvrtom a piatom Kroku podobne ako v tom prvom, vari najdôležitejšia bola otázka priznania pravdy o sebe.

V šiestom Kroku preto logický nasledujú ako kľúčové slová „Dovolili sme, aby Boh...“, „Dovoliť Bohu“, podľa alkoholika, ktorý ešte stále pije, je vyslovene nezmysel. Tak som uvažoval aj ja. Keď som si priznal svoju bezmocnosť a dozvedel sa o probléme závislosti, išlo to už ľahko. „EASY DOES IT“ - Ľahko to urobiť“ hovoria anonymní alkoholici. Pravdu povediac nie celkom ľahko, pretože zdanie klame a k vyúštenému cieľu nevedú nijaké skratky.

Ani Dvanásť Krokov nie je prechádzka ružovým sadom. Dvanásť Krokov treba jednoducho žiť. Je to program na celý život a Šiesty Krok nie je polovicou života, je o živote.

Alkohol nám zmenil v živote všetko, bral nám vieru, nádej i lásku, zdravie fyzické i psychické. Ja som nebol výnimkou, ničil aj mňa. Menil môj charakter, nevedomky som mu to dovoľoval, on ma zaviedol, kam chcel. Až keď som toto všetko pochopil, že táto cesta nevedie, mohla začať náprava krok za krokom, začal som kráčať k dokonalosti. Existuje však dokonalý človek? Jediné Ježiš bol dokonalý. Ja sa môžem aspoň k takej dokonalosti iba približovať a Jeho v pokore prosiť, aby mi ukazoval cestu.

Denne je potrebné prosiť o milosť života bez alkoholu, o zmenu svojich zlých vlastností a charakterových chýb, ktoré boli riadne naštartené dlhodobým pitím. Nemyslím, že by to človek mal robiť iba na začiatku cesty triezvym životom, ale neustále. Vždy je čo meniť. Kto si myslí, že nemá čo meniť, nech sa pýta svojich blízkych, priateľov, či spolupracovníkov, na to je však potrebná odvaha. Nakoniec aj tak vždy skončíme pri priznaní si pravdy o sebe a pravda to je vlastne pokora.

Pokora nespočíva v tom, že sa potláčame, znevažujeme, že sa plazíme po bruchu a ubíjame. Spočíva jednoducho v tom, že sa nepozerala na seba, aby sme sa obdivovali. Pokora je predovšetkým v podstate božskosti, lebo každá Božská osoba sa pozerá výlučne na druhého.

alkoholik Ján

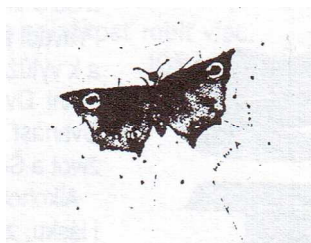
TANEC S CHYBAMI

Môj život pijana sa koncentroval vždy na to, ako niečo získať. Zabezpečiť si ďalšiu fľašu , túžiť po bohatstve a sláve.. Chcel som mať dievčatá a chcel som byť spitý. Takto nejako tomu bolo aj v začiatkoch mojej triezvosti . Veľmi rýchlo som chcel meniť ľudí – alebo sa pre mňa prísluby AA splnia, alebo začnem opäť piť.

Keď som si prečítal časť Veľkej knihy AA týkajúcej sa VI. a VII. Kroku, som si pomyslel, , že toto vybavím za jednu noc. Odovzdám Bohu všetko, čo nepotrebujem a Boh to ako smetiar odvezie ďaleko a zbaví ma všetkých ťažkostí. Odomlel som modlitbu a presvedčený o tom, že som urobil VI. Krok som si pomyslel : „ Dobre, ale čo z toho budem mať ? “ Veľa som z toho v skutočnosti ani nemal. To , čo som chcel odovzdať Bohu, boli viac menej obnosené a prepotené handry. Nazdával som sa, že ak ma ich Boh zbaví, budem môcť vzbudzovať závisť iných ako najslobodnejší a bezchybný človek.

Prvá vec, ktorú som sa potom naučil je to, že Siedmy Krok nespočíva na získavaní nejakej zvláštnej dokonalosti, ale v postoji

byť pripravený ochotne slúžiť. Je lepšie nepočítať s nejakým jednorázovým očistením , ktoré všetko zmení. Veľká kniha v X. Kroku hovorí „ Chráňme sa od egoizmu, neúprimnosti, urazenosti, zlosti alebo strachu. Ak sa tieto pocity u nás objavajú , prosme Boha, aby ich odstránil “. Musím neustále a bez konca prosiť Boha o pomoc vo vojne s chybami aj napriek „ mojej “ vnútornej pripravenosti, ktorú najlepšie vyjadruje veta : Budovanie charakteru na utrpení mohlo byť dobré pre svätých, ale mňa by neprotiahlo ani trošku. Nakoniec som predsa prijal to, že urobenie VI. a VII. Kroku potvrdá nejakú dobu.



Môj priateľ nazýva VI. Krok ako najviac „ alkoholickým „ zo všetkých. Takto som to chápal aj ja, keď som ho čítal „ Stal som sa absolútne a bez podmienok pripravený, aby nikto druhý iba Boh sám bezo zbytku zobral odo mňa všetko to, čo ma bolí.“ V skutočnosti takéto perfekcionistické očakávania sú iba dobrou prípravou na ospravedlnenie pitia. Ale potom som v VII. Kroku našiel slovo pokora. Bolo to niečo nové. Pýtal som sa všetkých, ako to chápu. Jedna z odpovedí znela - prispôsobenie sa “ Inak povedané : nie som tým najhorším chlapom na zemi , ale ani ideálnym. Nachádzam sa tak niekde medzi tým.. Pochopil som , že som zodpovedný

za to aby som prijal Boha tak, ako ho ja chápem. Veľmi mi pri tom pomohol môj múdry sponzor. Keď mi ľudia povedali, že potrebujem profesionálnu pomoc, išiel som na liečenie. Podobne ako som odovzdal alkoholizmus do rúk spoločenstva, musel som aj môj charakter odovzdať procesu sebaopoznávaní. Potom som sa mohol s pokorou obrátiť k Bohu o pomoc – a on sa ujal všetkého ostatného.

Dobré výsledky mi prinášala chuť aktívne pracovať.. Namiesto toho, aby som rozmýšľal nad tým, čo s časom, mohol som konkrétnou prácou meniť svoje myslenie. Namiesto narážania na skaly v neustálych búrkach emócií som sa mohol sústrediť na jednoduché skutky a prečkať všetky náporu vetra s vierou, že nebude trvať večne. Moju myseľ často zamotávajú choré emócie, ale pokiaľ konám užitočné veci, môžem sa od nich oslobodiť. Takto sa deň po dni môžem zamerať na oslobodenie sa od určitej jednotlivkej chyby, zvlášť pokiaľ sa zaoberám činnosťou, ktorá nevedie k pádom ako napr. služba. Skutočne to funguje.

Ale ako alkoholik som prirodzene našiel spôsob, aby som priťahoval svoju skrutku. Urobil som to s nepriateľským a kritickým postojom k sebe – prehnaným perfekcionizmom. Trvanie na takomto spôsobe života ma priviedlo k recidíve. Nebol vo mne duch modlitby, hovoriacej o tom, že Boh ma chce celého tak v dobrom, ako aj v zlom.

Našiel sa niekto, kto mi pomohol. Dal mi radu, ak sa chyba vo mne objaví, aby som, sa k nej správal ako k časti seba samého a prosil o jej akceptáciu. Aby som ju nevyšklbával, pretože vtedy sa iba ukryje a radšej ju vyzval k priateľstvu a veselo privítal. Môžem si ňou zatancovať. Aká je to melódia? Môže byť klasické cantry – „pustíš

ma? Alebo blues nevďačníka? Či rockova balada – dovoľ odprevadím ťa k iným. Namiesto toho, aby som sa nechal zväzovať, môžem tančiť so svojimi chybami, pretože sa môže stať aj to, že mi zostanú navždy. Veľmi mi tiež pomohla historka tlmočená Anthony de Mello v „Minúte múdrosti.“ Jedno z najdôležitejších, ale aj najkrajších ponaučení majstra znelo: Boh je bližšie k hriešnikom ako k svätým. Vysvetlil to nasledovne: Boh z neba vedie každého človeka pomocou povrázku. Keď hrešíš, pretrhaš povrázok, ale Boh obratom spája oba konce zrobiať uzol a takýmto spôsobom ťa priťahuje k sebe. A keď hrešíš neustále, každým nasledujúcim uzlom ťa Boh priťahuje o niečo bližšie k sebe.

Moja sestra, ktorá bojovala s rakovinou ma naučila tomu, čomu hovoríme akceptácia. V určitom okamihu prestala bojovať s chorobou a skúsila sa s ňou „porozprávať“ tak, akoby bola jej súčasťou a spoznávať, čo sa môže od nej naučiť. Stala sa do určitého stupňa vďačná za rakovinu – učiteľa. Naučila sa ju akceptovať bez rezignácie. Teraz je to už niekoľko rokov, čo žije s chorobou, ktorá ustúpila.

Emerson hovoril, že v každom božom diele je krása. Keď som začal akceptovať dobro vo mne, moje slabosti., potom som rovnako pokojne začal akceptovať aj slabosti iných. Sila AA spočíva predsa v delení sa o svoje slabosti. Posledne som prežíval obdobie, v ktorom som nemal dostatok trpezlivosti: k žene, deťom, spolupracovníkom. Bránil som sa, obviňujúc všetkých vôkol, ale nakoniec som si predsa priznal, že problém je možno u mňa.. Toto priznanie nebolo ľahké prijať. Obrátiť sa na Boha o pomoc? Najskôr mi to ani neprišlo na um. Ale mal som tiež náhle záblesky

v mysli, že by som sa mal obrátiť na svoju Vyššiu Silu. Nakoniec som sa cítil tak zle, že som sa začal modliť. Moje modlitby sú často vyslyšané okamžite – jednoducho samotný úmysel, aby som sa modlil, mi veľmi pomáha. Pripadá mi to tak, akoby som bol chorý a nechcel by som zazvoniť u lekára. Nakoniec ho pozvem, a keď prichádza, som v rozpakoch, že sa cítim dobre. Takýmto istým spôsobom mi modlitba navrátila schopnosť počúvania.



Ktosi mi povedal, že sa stávam netrpezlivý vtedy, keď nemám dostatok času pre seba. Rozhodol som sa, že budem vstávať ráno včasnšie, aby som mal voľné chvíle pre seba. V skutočnosti vstávať skorej vyžaduje disciplínu a reflexívne som túto myšlienku zamietol. Po niekoľkých týždňoch som počul, že možno budem schopný vstávať včasnšie, ak pôjdem skorej spať. Nikdy by ma to nenapadlo. Urobil som to, na čo som nemal ochotu – obmedzil som večerné pozeranie televízie a chodil som skoršej spať. Takto získaný čas ráno spôsobil veľkú zmenu. Stal som sa oveľa trpezlivejší a vnímavejší. Mám takto úžitok z môjho snaženia, hoci nie úplne tak rýchlo, ako som chcel a iným spôsobom ako som očakával. Ale keď s pokorou prosím Boha, On (často prostredníctvom

Iných ľudí) robí pre mňa to, čo sám nedokážem urobiť

Jeff W. Maplewod, N J
Podľa Grapevine júl 1999

BYŤ PRÍSTUPNÝ...

Som Paľo, alkoholik.

Moja najväčšia charakterová chyba je, že som alkoholik. Dlhé roky mi trvalo, kým som si pripustil, že som závislý od alkoholu a dvadsať rokov mi trvalo, kým som bol ochotný s tým niečo urobiť. Dlhú som vedel, že pijem inak ako ostatní. Už to bolo iné, že ak som začal piť, vždy som sa opil. Alkohol mi chutil a pil som veľmi často, posledné roky denne. Ale celé to obdobie som sám problém s alkoholom nepociťoval, ten mali tí druhí, tí ktorí so mnou žili alebo pracovali. Občas po ich dohovorochoch a som pripustil, že by som mohol mať aj problém, ale bol som skalopevne presvedčený, že ak budem chcieť, problém si sám vyriešim. Veril som, že nie je pre mňa problémom kedykoľvek prestať piť. Až jedného dňa, po dlhom týždennom ťahu som nevedel vstať a ísť do práce, bolo mi veľmi zle a najradšej by som bol umrel. Tak zle na tom som ešte nikdy nebol a vtedy som si povedal, že už mi je jedno, čo sa bude so mnou diať, len nech sa to už niečo deje. A v tejto chvíli som si priznal, že som bezmocný alkoholik a bol som ochotný prijať akúkoľvek pomoc. Na jar 1989 som teda nastúpil na protialkoholické liečenie v Prahe-Apolínáři. Dvadsať rokov mi trvalo, kým som si priznal svoju bezmocnosť nad alkoholom a bol som ochotný s tým niečo urobiť. Bol som ochotný podrobiť sa

všetkému, urobiť všetko, kto čo len bude chcieť, čo kto vymyslí, čo mi kto rozkáže. **Bol som prístupný**, aby Sila väčšia ako moja odstránila túto moju charakterovú chybu. Táto sila bola vtedy pre mňa autorita lekárov a režimová liečba v psychiatrickej liečebni. Bol som prístupný, nechcel som sa brániť ani proti nim bojovať. Počas liečenia som sa naučil počúvať, čo hovoria iní, bol som ochotný rozmýšľať nad tým čo som počul, bol som ochotný konať tak ako mi radia a učil som sa nebojovať a nebrániť sa. Slovom bol som prístupný. Nebolo to však ľahké, len veľmi, veľmi pomaly som sa tomuto všetkému učil. Pamätám, sa ten pocit, keď som sa rozhodol ísť na liečenie. Keď som si povedal tak dobre idem, pocítil som strašnú úľavu a všetko zo mňa spadlo. Vzdal som sa a prestal som bojovať s alkoholom a na liečení a potom , keď mi bolo už lepšie som sa snažil predovšetkým nebojovať. Nie vždy sa mi to darilo..Myslel som si, že ak pripustím, aby Sila väčšia ako moja odstránila túto moju charakterovú chybu, nebudem mať už nikdy problémy. Uveril som, čo mi občas hovorili „ Palko, Ty si dobrý chlapec, len keby si nepil“. A ja som prestal piť a vôbec som sa nestal dobrým. Nedôvera, podozrievanie, konflikty, spory pretrvávali ďalej. Na všetky výhrady voči môjmu správaniu a konaniu som reagoval zlostne. Nechcel som si pripustiť žiadnu ďalšiu charakterovú chybu. „Čo ešte odo mňa chcete, veď už nepijem ! „, Bránil som sa, pri každej aj najmenšej výčitke. Myslel som si, že moja jediná charakterová chyba je, že som alkoholik a keď prestanem piť, čo som urobil, nebudú už žiadne problémy. Nebol som ochotný uznať si žiadne charakterové chyby. Neprestal som fajčiť, bol som hašterivý, neznášavlivý, prchký, nikto mi nič nemohol povedať, stále som mal pocit,

že ja musím všetko sám urobiť, že sa manželka nechová dosť milo k mne, že sa o mňa málo stará, že má stále nové požiadavky. Chcel som sa starať len o seba a svoje potreby a mal som pocit, že mi nechcú vyhovieť. História sa vlastne opakovala, tak ako roky predtým, keď som pil. Ja som síce prestal piť, ale zostal som len nepijúcim alkoholikom. Keď sa situácie opakovali a ja som občas počúval čo hovoria, musel som si priznať mám ďalšie a ďalšie charakterové chyby. Priznanie bolo ťažké a postupné, ale moja skúsenosť hovorila, že priznať si chyby je málo. Tak ako som počas liečenia pripustil, že by som mohol prestať piť, musel som aj teraz pripustiť, že by som mohol odstrániť aj tieto charakterové chyby. Nemohol som sa vyhovárať, že nikto nie je dokonalý, že aj iní fajčia, aj iní chodia neskoro domov a starajú sa len o svoju prácu a doma hľadajú pokoj a pohodu a žiadne povinnosti. Vedel som, že sa musím vzdať a prestať bojovať a pripustiť, že by som mohol o tieto charakterové chyby aj prísť, dať si ich zobrať, stratiť ich. Keby mi ich pomohli odstrániť nezmenil by som sa na nepoznania, nemohol som tvrdiť, že ak ich nebudem mať to už to nebudem ja Paľo, ale niekto iný. Viem, že tak ako som neprestal piť ako som si to naplánoval, lebo som bol bezmocný a musel som uveriť a odovzdať svoju vôľu, podobne aj teraz musím dovoliť, pripustiť , **byť prístupný**, že by som sa týchto charakterových chýb zbavil.

Tento šiesty krok je zdanlivo ľahký, lebo zdanlivo nič v ňom nemusíme robiť len pripustiť, že by sme o tie charakterové chyby, o ktorých už vieme mohli prísť, stratiť ich a byť prístupný tomu, aby ich Sila väčšia ako naša odstránila. Na to aby sme to urobili musíme sa však vzdať, prestať bojovať a odovzdať svoju vôľu. A to je veľmi ťažké,

ale nie nemožné. Ja sa snažím uplatňovať princípy 12 krokov už viac ako desaťročie a stále bojujem z niektorými vlastnosťami (stále fajčím) a nechcem, nie som prístupný aby boli odstránené. Čaká ma ešte dlhá cesta.

Paľo , alkoholik
PRAMEŇ 3/2003

PERFEKCIONIZMUS

Volám sa Macek, a som alkoholikom, môj život nebol ideálny. Nároky mojich rodičov na mňa boli priveľmi vysoké. Najprv škola, neučil som sa tak, ako očakávali, potom prostredie kamarátov nebolo ideálne a manželstvo tiež nebolo také, ako malo byť. Pretože som sa necítil byť dosť dobrým človekom, začalo sa moje utiekanie k alkoholu, hlboká závislosť na ňom a pokusy o samovraždu.. Život mi ubiehal súčasne s frustráciou, obavami a strachom. Keď som počúval slová, že život je pekný, iba som sa usmieval. Môj život bol zlým snom pod diktátom fľaše. Do toho sa ešte plietol perfekcionizmus, strach a choroba.

Chcem napísať pár slov o perfekcionizme. Keď som mal alkoholický ťah, všetko som pokazil, potom som to chcel napraviť , čo najrýchlejšie a najlepšie. Vo väčšine prípadov sa to nepodarilo. Pretože perfekcionizmus je všetko alebo nič, tak som nerobil nič. Vymýšľal som si rôzne plány, ktoré boli už od začiatku odkázané na neúspech, a pretože nie je tak , ako ja chcem, je mi všetko jedno .Mal som vždy po ruke argumenty, aby som presúval svoje plány na neskoršie.

Môj perfekcionizmus bol veľmi úskočný a skrýval sa za masku ambícií a vysokých nárokov kladených na seba a iných. Vlastne tí druhí sa búrili a nechceli žiť pod mojím diktátom. Môj perfekcionizmus to je vlastne odkladanie niečoho, čoho sa obávam, že je nevykonateľné na neskoršie. V mojom myslení nebolo niečo také, ako „ volím lepšie od horšieho “ , ale musí to byť najlepšie. Z tohto dôvodu som bol odkázaný na nespokojnosť zo života. Nechcel som prijať v živote žiadne riziko, pretože som sa bál porážky, vycúval som z každého úmyslu. Perfekcionizmus to sú tiež výstrelky doma z dôvodu neumytého pohára, vlasov v umývadle a tisíc iných drobných vecí, ktoré pre normálneho človeka neznamenajú žiadny problém..

Dnes sa pokúšam poradiť si s perfekcionizmom, snažím sa plánovať veci, ktoré majú šancu , aby sa splnili. Slovo „ pravdepodobne “ je kľúčom, vlastne najviac vystihujúce slovo, ktorým sa snažím pomáhať si v plánovaní svojho života. Nie , ako chcem, aby bolo, ale aké plány, zmeny a ciele majú v mojich podmienkach šancu na úspech. Teraz, keď som v spoločenstve AA, je predo mnou ešte dlhá cesta, veľmi veľa práce na sebe vo viacerých oblastiach môjho života. Chcel by som život zmeniť na lepší a mať , čo najviac radosti v srdci. Od spoločenstva AA som dostal mnoho usmernení a predovšetkým ma nikto nekritizuje za moje chyby a neúspechy.

S pozdravom Macek alkoholik
KARAWANA 16/05/2005

Najhoršie nie je mať chyby, ani proti nim bojovať, ale ich zakrývať

BRECHT



Anonymní alkoholici POZVÁNKA

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **9. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozýva. Zjazd sa bude konať v dňoch **22.-24.9.2006** v zariadení „**Slovenskej zdravotníckej univerzity**“ v **Modre – Harmónii**. Toto zariadenie je umiestnené v krásnom horskom prostredí na úpätí Malých Karpát, pri meste Modra, neďaleko Bratislavy, cca 20 km (priame autobusové spojenie z Bratislavy) .

Ubytovanie: Hotel -2 lôžkové izby: 350.- Sk osoba / noc
s príslušenstvom

Stravovanie: Plná penzia: 300.- Sk (možnosť objednania
vegetariánskej stravy)

Registračný poplatok: 150.- Sk

Registračné poplatky, ako aj úhrady za pobyt je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet Združenia pre služby AA v SR alebo priamo na mieste.

Bankové spojenie: Tatra banka č. účtu: 2663455021/1100, variabilný symbol je 92006 a ako účel platby uveďte svoje meno resp. organizáciu.

Prihlásiť sa je možné na adrese: Oľga Mayerová
Rovniankova 5
851 02 Bratislava 5
na e-mail adrese: olgamayer@pobox.sk
na e-mail adrese:
<mailto:anonymni.alkoholici@stonline.sk>

Informácie: Oľga: Tel: 02 63811954
Mob:0907 725063

Tomáš: Mob.0905 800603

ZDRUŽENIE PRE SLUŽBY AA NA SLOVENSKU

ATEISTOVÁ CESTA

V nemocnici ležal muž, ktorý sa nachádzal v beznádejnom stave. Lekári urobili posledný pokus k jeho záchrane a zavolali štyroch členov spoločenstva AA. Bolo to skôr také symbolické gesto. Lekári ho totiž chceli preložiť do štátneho ústavu pre alkoholikov, pretože to bol beznádejný prípad. Tento ústav by určite pre neho znamenal konečnú stanicu. Povedal si vtedy : „ AA, dobre “ a rozhodol sa, že ich vypočuje, pretože aj tak nič horšieho ho nemôže stretnúť. Dal si však podmienku, že nechce nič počuť o Bohu. Bol totiž tvrdý ateista a v tejto otázke mal jasno. Bez ohľadu na následky nechcel zmeniť prístup k Bohu.

Členovia AA rozprávali a on počúval. Nakoniec prejavil záujem. Naďalej tu však bola veľká prekážka – Boh. Ak bude táto idea súčasťou programu , nie je to nič pre neho. Muži sa zamysleli a náhle jeden začal neistým hlasom plným obáv rozprávať. Poukázal na pacientov beznádejný stav, bezmocnosť a jeho chorobu. Hovoril tiež o tom, že on a jeho priatelia sú triezvi, darí sa im triezvosť udržať, môžu pracovať a žijú šťastne. Zdôraznil, že vďaka tomuto sú silnejší ako on. Proti tomuto pacient nič nenamietal, a tak mu navrhli, či by ich nemohol pokladať za akúsi Vyššiu moc, ktorá by mu mohla prinavrátiť duševné zdravie.

Rozmýšľal o ich návrhu a kdesi v tých najzapadnutejších kútikoch mysle mu zablyskla iskrička nádeje. Povedal, že môžu Predstavovať jeho Vyššiu moc do

starostlivosti ktorej odovzdá svoj život, aby sa oň starala. Chlapi sa pozreli jeden na druhého. Aspoň získali základ, na ktorom môžu stavať, ale vedeli, že to nebude ľahké.

Samozrejme , že to bol dlhý a pomalý proces, ale postupne sa to zlepšovalo. Pacient čítal literatúru AA a stále viac a viac sa tešil na návštevu nových priateľov a na návštevy ďalších členov skupiny AA, ktorí ho prichádzali tiež navštevovať. Telo sa uzdravilo oveľa skôr ako hlava, a tak sa deň, kedy sa konečne mohol obliecť a dať zbohom nemocnici a všetkým lekárom, ktorí pomohli pri uzdravovaní zapísal do histórie červeným písmom. Pri obliekaní rozmýšľal ako veľmi sa líši jeho terajší odchod z nemocnice od odchodu do štátneho ústavu, ktorý ho o vlások minul. To všetko bolo možné iba vďaka jeho dôvere v štyroch členov AA. Kládol si otázku, „ Budem schopný byť triezvym, aj keď opustím nemocnicu ? “ Aj napriek neustálym obavám prišiel čas, aby začal.

Vrhol sa do práce v spoločenstve AA so všetkou energiou, ktorú mal. Navštevoval niekoľko stretnutí AA do týždňa. Jeho telo bolo ešte slabé a rýchlo sa unavilo, ale nikdy nebol natoľko vyčerpaný, aby nereagoval na volanie o pomoc . Jasná spomienka na prvú návštevu, ktorá za ním prišla zo spoločenstva AA, bola uložená v jeho mozgu a nikdy nezabudol , čo pre neho znamenala.

Raz ho volali, aby išiel k niekomu, kto potrebuje pomoc. Keď prišiel na miesto zistil, že sa s ním osud kruto zahral. Alkoholik, ktorého prišiel navštíviť bol kňaz. Postupoval

veľmi opatrne a múdro, pretože sa nachádzal v situácii, ktorá sa nepodobala ničomu, čo doteraz zažil, a ani poňatia nemal, že by niečo takéto mohol zažiť on. On, ktorý sa vyhýbal Bohu, ktorému tento muž slúžil, musel hľadať správne slová, aby naviazal niť rozhovoru. Neisto hľadal v mysli, aby našiel slová, ktorými by začal, a potom akoby z ničoho ich našiel. Bolo ľahké hovoriť s kňazom, ktorý bol jeho kamarát – alkoholik. Utvorilo sa medzi nimi silné priateľstvo a najúžasnejšie bolo na tom to, že začal svojho kamaráta kňaza sponzorovať. Jeden sa od druhého veľa naučil. Pravdepodobne mal každý z nich dostatok poznatkov, ktoré však čakali na správneho človeka, ktorý by im umožnil vynoriť sa z hĺbín mysle na povrch. V zostávajúcich rokoch jeho života ho mnohokrát volali, aby pomohol druhým nájsť cestu k triezvosti. Ešte dvakrát pomohol duchovným, tentokrát pastorm, ktorí potrebovali jeho pomoc. Ešte dvakrát dostal výsadu sponzorovať mužov, ktorí zastupovali Boha. Tentokrát to však už bol aj jeho Boh.

Náš svet opustil po siedmich rokoch nepretržitej triezvosti. Bol zmierený sám so sebou i Bohom. Jeho odkaz je totožný s odkazmi, ktoré zanechávajú členovia AA na celom svete, s najcennejšími odkazmi, ktorých sa dá na tomto svete dosiahnuť. Je to živý odkaz vtelený v ženách a mužoch, ktorým pomohol. Je to odkaz vtelený v alkoholikoch, ktorým aj oni pomôžu podaním pomocnej ruky.

SIUX CITY ,IOWA

**Len milujúci človek vidí to, čo je
v človeku pravdivé**

JASPERS

**SKUPINA AA
„ OTVORENÉ SRDCE “
NITRA – Lukov Dvor**

VÁS POZÝVA

NA 8. VÝROČNÉ STRETNUTIE

V sobotu

**2.septembra
o 16.00 hod**

**Miestom stretnutia je Resociali-
začné stredisko „Triezvy život “
v obci Cabaj- Čápor, osada
Pereš č. 838.**

účasť môžete nahlásiť na
kontaktnú adresu : Ing.Ján
Blisca, Resocializačné stredisko
„Triezvy život, Cabaj Čápor,
osada Pereš, č.t. 037 7887 702



ANJEL TRIEZVOSTI

Niekedy slovom triezvy označujeme to, čo je nudné a bez fantázie. No anjel triezvosti nás určite nemá viesť k takémuto postoju. Slovo triezvosť pôvodne patrí do kláštorného slovníka. Nočná bohoslužba mníchov, vigília sa skladá troch nokturn, troch nočných hliadok. Konala sa pred raňajkami. Takže triezva znamená „ten, ktorý ešte nejedol ani nepil“. Kto ešte nejedol je úplne bdely a vníma veci také „ako sú“. Keď sme syti, bývame ospalí a menej schopní vnímať realitu. Triezvosť teda znamená vidieť veci také, ako sú a pritom ich nedeformovať okuliarmi ospalosti alebo vlastnými predstavami.

Takáto triezvosť príde vhod, keď sa v diskusii všetci nechávajú unášať len svojimi pocitmi. Takáto triezvosť je požehnaním, keď pri rozhodovaní je priveľa vlastných záujmov, mocenský boj a priveľa vzťahových konfliktov nám bráni jasne vidieť veci. Naše rozhodnutia sa často riadia takýmito vzťahovými konfliktmi. Vtedy by sme potrebovali anjela triezvosti, aby sme jasne videli, čo je správne. Triezvosť znamená aj vecnosť, primeranosť.

Často nás ovládnu pocity. Potom už veci nevidíme v správnom svetle. Konflikt sa vtedy nedá vyriešiť, pretože všetci tápu v navarenej kaši emócií ako v močiari, z ktorého sa už vlastnými silami nedostanú.

Anjel triezvosti by sa mohol pre teba stať požehnaním, keď hovoríš s ľuďmi, ktorí ťa žiadajú o radu, ktorí ti rozprávajú o svojich problémoch, ranách, hneve, o svojom sklamaní. Keď sa nenecháš vtiahnuť do

močiara emócií, ale vieš triezvo vysvetliť, o čo vlastne ide, potom môžeš naozaj pomôcť, potom môžeš žiadateľa o radu vyviesť z hmly jeho emócií. Triezvosť vyžaduje od druhého dostatočný odstup. Keď prekypuješ súcitom, nemôžeš druhému ukázať cestu. Tvoj súcit mu spočiatku možno urobí dobre, ale nestačí, keď sa budete vzájomne ľutovať a ťažkať si, aký je život zlý. Mal by si s druhým súcitiť, ale potrebuješ aj triezvy pohľad zo zdravého odstupu, aby si mu pomohol nájsť cestu z džungle problémov.

Anjel triezvosti ti môže tiež pomôcť správne posúdiť vlastnú situáciu, vzdať sa dramatizácie, s ktorou ju často preháňaš, a odhaliť spôsob, ako lepšie so sebou zaobchádzať. Dost' často bývaš zaslepený a všetko vnímaš len cez prizmu svojej zlosti, sklamania alebo zranenia. To ti zatemňuje pohľad a neumožňuje vidieť schodné riešenia.

Preto ti želim anjela triezvosti, aby si mohol objasniť vlastnú situáciu, a aby si do hmly ľudských konfliktov, čím už vo vzťahoch, alebo pri rozhodovaní, mohol vniesť svetlo.

ANSELM GRUN – ANJELI PRE ŽIVOT





MOJE MENO JE ...

ZAČALO TO ČASOPISOM "PRAMENĚ"

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

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

dohnal všetko, čo som v období mojich predsavzatí zameškal. Problémy nezmizli, ale boli obyčajne vždy väčšie.

Moje pitie bolo dôvodom nesmierného utrpenia mojej rodiny, trpela najmä manželka, ktorá ťažko znášala moje psychické týranie. Utrápená bola moja mamka a celá moja rodina. Trpeli však aj moje dve dievčatá, ktorým alkohol bral otca. V práci môj šéf zneužíval môj alkoholizmus, aby mi mohol strpčiť život. Minulý rok na jar som znovu manželke sľúbil, že budem so sebou niečo robiť. Vydržalo to nejaký čas a potom to bolo ešte horšie. Opäť som zlyhal. Sám som si jednoducho nevedel pomôcť. Dnes už viem, že polovičatosť nikam nevedie.

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

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

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

Na druhý deň som už nastúpil do liečebne. Prvú polovicu liečenia som bol hospitalizovaný a druhú časť trojmesačného liečenia som dochádzal denne z domu. V hlave mi utkvel ešte jeden zážitok. Asi po dvoch týždňoch pred klubom AA som zbadal môjho priateľa, že prichádza do liečebne. Keď ma zbadal usmial sa a povedal mi, že je rád, že ma vidí. Práve som prežíval určitý vnútorný boj a nemôžem povedať, že aj ja som bol rád, že som zavretý v nemocnici. A on je rád, že ma sem dostal. Vtedy nie, ale dnes jeho radosť už chápem.

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

Touto neľahkou cestou ma sprevádzala moja milovaná manželka, bez ktorej by to išlo oveľa horšie. Môj život sa za deväť

mesiacov zmenil o stoosemdesiat stupňov. Predtým som si hovoril, prečo by som nemal piť, veď každý pije. Aký zmysel má život bez alkoholu, veď len s alkoholom sa viem zabávať

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

Život je nevyspytateľný, ani by ma nenapadlo, že sám iba niekoľko mesiacov triezvy alkoholik, budem môcť pomôcť niekomu inému. Asi po štyroch mesiacoch mojej triezvosti sa obrátili na mňa, či by som nepomohol môjmu priateľovi, ktorému sa vďaka jeho alkoholizmu rúcala rodina. Porozprávali sme sa a opäť som bol v tej izbe, kde mi priateľ v ten osudný večer pomohol vrátiť sa do života. Tentoraz som to nebol ja, komu adresoval jeho slová. Bol tam človek, ktorý sa na mňa obrátil s prosbou o pomoc. Vďaka Bohu aj on je už pár mesiacov triezvy a jeho rodina je šťastná. Spolu sme sa potom na mítingoch našej skupiny tešili z nového života.



Na záver chcem povedať pár slov o svojom vzťahu k mítingom. Dnes je míting

pre mňa sviatkom. Stredy čo stredy sadám do auta (už bez svokra a triezvy) a teším sa na siedmu hodinu večer, keď začína míting. Vďaka Krokom a Tradíciám AA, ktoré na mítingu preberáme si osvojujem program Anonymných alkoholikov a moja cesta životom nie je síce ľahká, ale viem, čo robím a čo chcem. Mám radosť a pokoj v rodine, odišiel som z problematickej práce, viem sa spolu s manželkou postarať o rodinu. Za toto šťastie večer poďakujem Bohu a ráno ho prosím o ďalší triezvy deň. Neviem, čo bude zajtra, ale dnes chcem byť opäť triezvy a dobre viem, prečo.

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

Marián, alkoholik

ĎAKUJEM...

Diho som váhal, či napíšem týchto pár riadkov. Nie som „literárne činný“. Neprispievam do novín, časopisov, či iných periodík a tlačovín. Moje slohové úlohy skončili dávno, v laviciach školy. Som alkoholik a patríam k lučeneckej skupine AA. To je hlavný dôvod, prečo som sa rozhodol napísať – podeliť sa o svoju radosť.

22. apríla sme oslávili tretie narodeniny našej skupiny. Nie som zakladajúci člen, ani pamätník jeho mladej histórie. Naopak. So

šiestimi mesiacmi od ukončenia ústavnej liečby patrím medzi najmladších členov klubu. Liečba mojej závislosti si vyžiadala dve protialkoholické liečenia. Stalo sa tak v priebehu dva a pol roka. Po prvom liečení som odchádzal nabitý vedomosťami, poznatkami a teóriou. Bol som plný rozhodnutí, vysporiadať sa so závislosťou raz a navždy! Sám, bez cudzej pomoci. Reči o doporučených návštevách skupín AA v prepúšťacej správe nepatrili mne. „Hádám sa to osvedčilo pre slabšie osobnosti a náтуры.“ Keď som odchádzal z Pinelovej nemocnice, vedel som, že do žiadnej skupiny AA nepôjdem..... Trpkosť som toto rozhodnutie oľutoval !!!..... Pavučinu a úskalie recidívy opíšem inokedy.

Po príchode z druhého liečenia, moja prvá cesta viedla do lučeneckej skupiny AA. Na každý štvrtok sa nevýslovne teším. Podvečer odchádzam domov naplnený niečím neopísateľným a nedefinovateľným. Niečím čo mi dodáva sil, vlieva energiu, a neprežením, keď poviem, že ma robí šťastným! Učím sa vážiť a milovať svoju abstinenciu. Stretávame sa v počte 8-10 členov. Výročné stretnutie sme svedomito plánovali a pripravovali. Prípravami sme žili niekoľko týždňov. V rámci programu som sa podujal povedať o sebe niekoľko viet. Fascinovaný množstvom prítomných hostí, som dostal zo seba iba niekoľko nesúvislých, úprimných viet. Bol som dojatý a unesený zvláštnym fluidom spriaznenosti, žičlivosti, pochopenia a spolupatričnosti. Asi to pramenilo z rovnako prežitých osudov, trápenia, utrpenia a bolesti. Toto všetko som cítil a toto všetko vyžiarovalo z niekoľkých desiatok prítomných. Hlboko si vážim prítomnosť hostí zblízka, či z ďaleka alebo z iných krajín. Ak sa tieto riadky dostanú až k vám, našim hosťom, tak ešte raz : **Veľmi**

pekne ďakujem! Ďakujem za seba, aj za všetkých, ktorým úprimne záležalo, aby ste sa cítili dobre a prežívali s nami šťastné chvíle.

Čo povedať na záver? Som rád, že niekam patrím. Som rád, že som našiel v skupine AA „rodinu“. Vzdávam vďaku celej „rodine“. Tej bližšej – Lučeneckej, širšej – slovenskej a najširšej – svetovej. Rozmer spolupatričnosti je pre mňa objavný a opojný. Chcem si ho chrániť a zároveň sa s vami oň podeliť tak, aby mi som si ho uchoval čo najdlhšie!

Ďakujem aj redakcii časopisu „PRAMEN“ za záslužnú prácu pre naše AA.

Ešte raz ďakujem
Ivan, alkoholik, Lučenec

Upokojenie s modlitbou vyrovnanosti

Modlitba vyrovnanosti pre mňa znamená zamyslenie sa nad mojou vlastnou úlohou v každom mojom zmätku, zúfalstve, ale aj v jednoduchých situáciách, v každodennom živote. Niečo také ako pozorovanie a rozprávanie sa s mojím vlastným „Ja“.

Ak to robím úprimne, uvedomujem si, že nie som dokonalá a musím sa ešte stále meniť. Vďaka modlitbe vyrovnanosti môžem zistiť aká som, ako konám a dochádzam k záverom, aké sú moje motivácie a moja aktivita. Často si kladiem otázku: Prečo sa mám súdiť, popisovať svoje myšlienky alebo ich kontrolovať? Odpoveď znie: lebo sa potrebujem meniť, meniť svoje názory, návyky a hlavne svoj vnútorný hlas – upokojiť sa.

Často sa nachádzam v duševných

situáciách, kedy sa čudujem, ako dokážem nevedome niečo alebo niekoho odmietať, alebo sa bezdôvodne rozčuľovať, problematicky sa správať bez hoci len malého zamyslenia nad sebou samou.

Aby som takáto nebola, k tomu mi pomáha modlitba vyrovnanosti. Vtedy sa mi uľaví, upokojím sa, lebo viem rozlíšiť, čo je možné a čo nemožné. Môžem sa pripraviť na to, aby som urobila rozhodnutia tak, že si uvedomím, aký som človek. Viem, že musím uznať to, čo je nesprávne, ale tak isto musím uznať svoje dobré kvality, pretože tie sú základom môjho rastu. Aby som robila dobré rozhodnutia, musím v sebe rozvinúť vyspelé a rozvážne porozumenie seba samej, čo mi odkryje skutočné motívy a zámery.

Odvzdanie sa Bohu a pokora, ktorá je potrebná pre to, aby bolo úplné, je prvým krokom, ktorý urobím, aby sa mi uľavilo v neznesiteľných podmienkach. Ak urobím svoj diel, môžem sa spoliehať na to, že mi Božia milosť otvorí oči, aby som videla riešenie a obnoví vo mne pokoj a poriadok. Ak chcem dôjsť k nejakému pokroku, musím sa akoby „pozvať“ k pokore a úprimnosti. Ak chcem pomoc, musím po nej siahť po každom ohnivu reťaze pomoci.

Modlitba vyrovnanosti mi dáva tiež nádej, ktorú som pred tým nikdy nepociťovala, pretože moje správanie a môj život bol bezduchý, namočený do zápachu alkoholu, ani som sa nepokúšala, aby moje dni boli naplnené vôňou života.

V modlitbe vyrovnanosti hľadám lesk pravdy s tichým uvažovaním, nezahmlený skutočný obraz mojej osoby, takej aká skutočne som. Vďaka nej neodsúvam dôležité úlohy, pretože ospravedlňovanie sa nad nevykonanou prácou ma ohrozuje a vytvára vo mne duševný nepokoj. Vďaka

a vytvára vo mne duševný nepokoj. Vďaka modlitbe vyrovnanosti mi neunikajú drahocenné dni, ktoré si teraz tak strážim, čím si chránim svoju triezvosť.

Každé ráno opäť vstávam posilnená o ďalší predchádzajúci triezvy deň. Vpúšťam do svojho srdca pocit, že chcem byť triezva a som v tom pevne rozhodnutá. Ďakujem aj „škriatkom“, v hlave, ktorí mi našepkávajú a pripomínajú moju minulosť. Počúvam ich a pomaly sa odpútavam od ich hlasu. Oni utíchajú, ich hlasy slabnú a ja sa oslobodujem. Zostávam v tichu triezvosti.

Irena, alkoholička

Dôvera - teória, či skutočnosť

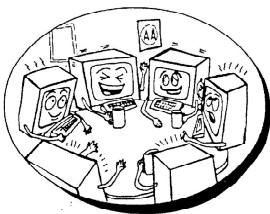
Kto z nás nemal niekedy problém s dôverou k druhému človeku. Stovky raz som oklamal seba a iných. Roky tréningu s fľaškou v ruke ma privedli k tomu, že som nedokázal riadiť svoj vlastný život. Stal som sa človekom nezodpovedným za slová, za činy, za svoj život a životy iných. A či sa mi to páči alebo nie, je potrebné veľa rokov k tomu, aby sa to za pomoci Vyššej Sily zmenilo. Moje prvé mítingy sa spájajú s neustálym hodnotením iných a ich triezvosti. Bolo to preto, že som nebol schopný uveriť, že ľudia, ktorí ma obklopovali celkom zrezignovali z alkoholu. Neveril som sebe, ako som mohol uveriť iným. Žiť a nepiť? To nebolo možné.

Jedného dňa som si dal otázku – čo tu robia tí všetci ľudia? Odpoveď bola jednoduchá. Prichádzajú na míting, sedia a rozprávajú o tom, čím prešli. Akých

veľkých ponížení sa dožili a ako veľmi trpeli. Hovoria o svojom dne a o tom, ako sa od neho odrazili. Hovoria o úspechoch a porážkach a o tom, že je spôsob, ako žiť triezvo. A na podporu týchto slov majú silný argument – samých seba.

Najhlbšie do mňa prenikajú svedectvá priateľov, ktorí prišli ako bezdomovci. Keď počúvam o veľkých zmenách v ich živote, cítim veľkú moc a milosť Boha. Viem, že sú veci, ktoré nie je rozum schopný obsiahnuť, vtedy je potrebné otvorené srdce a pokora. Myslím, že iba zázrakom možno nazvať ľudí plných duševnej pohody, plných radosti, s prirodzeným úsmevom na tvári. Ešte nedávno boli mŕtvi zaživa, bez domu, bez rodiny, bez priateľov, celkom pohrúžení v beznádejnosti. Vďaka týmto ľuďom som pochopil, že pre mňa Slávka neexistuje iná alternatíva. Uverím alebo zomriem. Keď sa skončilo moje pitie a vyčistili sa moje nervy, rozhodol som sa pre spoluprácu so sponzorom. Bez vzájomnej dôvery to nie je možné. Práve v tomto momente môjho triezveho života som veľmi potreboval pomoc mojej Sily Vyššej. Bože, ty vieš všetko o mojej chorobe. Vieš, ako veľmi som zranený, ako chorá je moja myseľ a moje telo. Nauč ma veriť, aby som mohol žiť a rásť bez ponáhľania, pokojne. S mojím sponzorom sa učíme vzájomnej dôvere. Nevytvárame vlastný program na triezvosť, nehľadáme nové cesty k šťastiu. Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií, to je všetko, čo k tomu potrebujeme, všetko ostatné to je Sila Vyššia. Dobrý milujúci Boh má určite ten najskutočnejší program. Nech sa deje jeho vôľa a nie moja. Týmito slovami sa končí každý náš míting a nech tak aj zostane.

Slawek AA



SLOBODA, KTORÚ MI DALO AA

Život nás núti robiť rôzne rozhodnutia. V jeho prvej fáze sa slobodne rozhodovať nemôžeme vôbec, všetky rozhodnutia za nás robia rodičia. Vo chvíli, keď pristupujeme k svojim prvým rozhodnutiam, zisťujeme, že to nie je také jednoduché urobiť rozhodnutie a mnohokrát ani zmieriť sa s následkami našich rozhodnutí. V týchto rokoch väčšinou dochádza aj k prvým rozporom medzi nami a rodičmi.

Osobne som nemal radostné detstvo. Možno, že už táto skutočnosť ma poznamenala a zanechala vo mne prvý základný kamienok na mojej ceste k alkoholizmu. Bol som dosť citovo naviazaný na svoju mamičku a hoci nedochádzalo medzi nami k závažným stretom názorov, tešil som na to, ako sa osamostatním a budem si svoj život riadiť sám. Keď k tomu došlo, neriadil som svoj život ja, ale ho pomaly a iste preberal jeho riadenie alkohol. V týchto rokoch som nemal peniaze, aby som realizoval svoje sny do reálnej podoby a alkohol mi pomáhal zabudnúť na túto skutočnosť, nasadzovaním si ružových okuliarov. Takto sa opäť tiahlo moje obdobie neslobody. Prečo hovorím neslobody? Nemohol som slobodne riešiť nič, pretože všetko dianie okolo mňa riadil aj keď neviditeľne alkohol.

INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

Keby mi v tom čase niekto povedal, že som, alebo budem alkoholik, asi by som sa s ním pohádal.

Keď som išiel na detoxikačnú liečbu, boli to pre mňa tie najlepšie tri týždne za posledných pár rokov. Okrem toho moja Vyššia moc chcela, aby som sa zoznámil s posolstvom, ktoré prináša spoločenstvo AA alkoholikom. Takto došlo k môjmu prvému kontaktu s miestnou skupinou AA. Potom prišla séria rozhodnutí, ktoré túto chvíľu považujem za najzávažnejšie rozhodnutia v mojom živote, boli vykonané tak slobodne, ako to bolo vôbec možné. Keď som sa rozhodoval, či sa predstavím ako hosť alebo alkoholik, povedal som alkoholik. Nikto ma k tomu nenútil. Dokonca ma ani nikto nepoznal a sám až na jednu výnimku som nepoznal ľudí okolo seba. Mohol som im narozprávať hocičo.

Keď som sa rozhodoval, či na budúci týždeň pôjdem za nimi znova, tiež ma nikto nenútil, aby som tam išiel, bolo to iba moje rozhodnutie. Ale najdôležitejšie iba dozrievalo. Bolo to priznanie toho, či som alkoholik alebo nie. Musel som sa rozhodnúť sám, nie podľa toho, akú nálepku mi niekto iný, ale podľa toho, ako som to cítil. Toto rozhodnutie mi prinieslo nielen úľavu, ale aj vzácny pocit slobody. Žiaľ som s tým zo začiatku nechcel nič robiť, bol som spokojný s tým, ako to bolo. Nikto ma v spoločenstve AA nenútil robiť Dvanásť Krokový program

nikto ma tam nenútil chodiť, nikto ma nenútil vykladať o tom, kto som. Dokonca ma ani nikto nenútil prijať Boha, o ktorom sa tam veľa hovorilo, ale ktorého som ja pri svojej výchove prijať nemohol.

Keď som prišiel za sponzorom, ktorého som si vybral a povedal „ počuj, ja by som chcel robiť Kroky AA, ako mám začať ?, bolo to moje slobodné rozhodnutie. Nenútil ma k tomu ani on, ani nikto iný zo skupiny. Mojim rozhodnutím je i to ako rýchlo, alebo ako dlho jednotlivé Kroky robím. Zároveň prišla aj lepšia duševná pohoda, keď som začal chápať modlitbu o vyrovnanosti. „ Bože, daj mi vyrovnanosť „ a používať ju vo svojom živote. Vďaka rozprávaniu ostatných členov AA a porozumeniu ich príbehov som si uvedomil, že jediný , kto mi ubližoval, som bol ja sám

AA a priznanie, že som alkoholik ma paradoxne oslobodilo. Spriáním triezveho života po mnoho ďalších dní sa s vami lúčim

Martin , alkoholik

O STRACHU

Ahojte všetci, volám sa Jarmila, alkoholička AA mi dalo slobodu nepiť a žiť bez tabletiiek. Predtým som ju nemala, pretože až AA mi ponúкло nástroje ako žiť bez devastujúceho dopingu. Je pre mňa zdravé si pripomínať, že triezvosť nie je samozrejmosť.

Musím sa však priznať, že stále mám množstvo vecí, ktoré ma zväzujú. Vrávi sa, že zvyk je železná košeľa. Určité situácie vo mne vyvolávajú istú škálu pocitov a tieto

pocity ma zasa tisnú do určitých modelov správania sa. A to opakovane, podľa tej istej šablóny. Dáva mi to toľko slobody ako železná košeľa. Niečo mám zabudované hlboko a košeľa je z hrubého plechu a pri niečom mi stačí uvedomiť si, že to chcem robiť ináč.

Veľmi dôležité bolo pre mňa učiť sa vnímať samu seba, čo cítim, ako premýšľam a ako potom konám a to čo najpravdivejšie. Zhodnotiť čo mi to prináša, či to zaradiť medzi chyby alebo nie. Zbavenie sa neželaného je pre mňa niekedy krok vpred a dva kroky späť alebo sa mi zdá, že stojím na mieste. Keď sa však porovnam so sebou spreď ôsmich rokov, tak je to celkovo cesta dopredu. A toto mi určite prinieslo AA, som za to vďačná.

Chcela by som povedať čosi o strachu, pretože táto téma sa ma veľmi týka. Myslím si, že strach bol jednou z príčin mojej závislosti.

V modrej knihe sa o strachu píše : „ Toto krátke slovo sa nejako dotýka všetkých stránok nášho života. Toto zle utkané a nevydarené vlákno spútaló tkaninu nášho bytia. Spustilo do pohybu koleso okolností vedúcich k nešťastiu, ktoré ako sme sa nazdávali, si nezaslúžime. Neboli sme to však my sami, kto spustil lavínu ? Podľa nás by sa strach dal zaradiť do rovnakej kategórie ako krádež. Zdá sa, že spôsobuje viac problémov .“

V čase mojej závislosti patril strach k najčastejším pocitom, ktoré som mala. Bol to však strach nepriznaný, neuvedomený. Keď mi dlho nebolo dobre, chodila som po rôznych vyšetreniach a lekár mi povedal, že moje problémy majú psychický pôvod. Myslela som si, že je to poriadna blbosť. Ja som bola psychicky v poriadku, naozaj som

tomu verila. V skutočnosti som však nebola v kontakte s tým, čo cítim – emócie som mala potlačené. Ak som aj niečo cítila, nevedela som to pravdivo vnímať. A tak som si myslela, že cítim to, čo si myslím. Pre strach v mojom obraze nebolo miesta, a predsa sa len tisol na povrch, tak som ho rozpustila pitím alebo tabletkami. Moja závislosť bola dosť naviazaná práve na strach. Keď som prestala piť, tak sa začal valiť na povrch spolu s ostatnými potláčanými pocitmi. Bolo to veľmi ťažké ustáť, ale už som mala k dispozícii program 12 Krokov a na míting som mohla ísť každý deň, to mi pomohlo. Bolo to riadne burlivé, ale oslobodzujúce.

Strach pociťujem hojne i dnes. Niekedy je to lepšie, niekedy horšie, závisí to však aj od okolností. Niektoré príčiny vidím jasne vo svojej minulosti, ale tiež si myslím, že nemám práve najpevnejšiu nervovú sústavu. Viem sa napríklad báť : chudoby, smrti, z vážne chorých ľudí, rakoviny, bolesti, odmietnutia, kritiky, osamelosti, kontaktu s neznámymi ľuďmi, tmy, duchov, neznámych temných síl, výšok, že zlyhám, že stratím nad niečím kontrolu, z poníženia a ešte musím dodať atď. Mojou špecialitou je ešte tvorba katastrofických scenárov o tom, čo všetko sa môže stať.

Našťastie to nikdy nemám naraz a ani nie každý deň. Strach je pre mňa nebezpečný, ak sa stáva pozadím pre motiváciu, vtedy vecí nezvyknú dopadnúť dobre. Strach zvyčajne nie je dobrou motiváciou. Koľko sa bojím, závisí aj od okolností, ale aj od toho v akej som forme. Na strach mi najlepšie pomáha dôvera vo Vyššiu Silu – odovzdávanie sa a pravidelná meditácia - ak nie som príliš lenivá. V akútnej úzkosti mi pomáha, keď si opakujem nejakú vetu, ktorá na mňa pôsobí upokojujúco napr. Nie moja,

ale Tvoja vôľa nech sa stane. Aj fyzická kondícia má vplyv na to, ako sa cítim. V obdobiach kedy mám dostatok pohybu na vzduchu, dostatok oddychu a rozumne sa stravujem, sa aj cítim lepšie (to je, ale objav, že !!!). Veľmi dobre mi robí studená sprcha každé ráno. Ešte jednu vec považujem za dôležitú na prekonanie strachu – postaviť sa tvárou k veci, ktorej sa bojím. Strach je často iba preľud. Keď strach klope na dvere a ja ich otvorím, zistím, že tam nikto nie je.

Prajem vám úspešné dni bez strachu

Jarmila

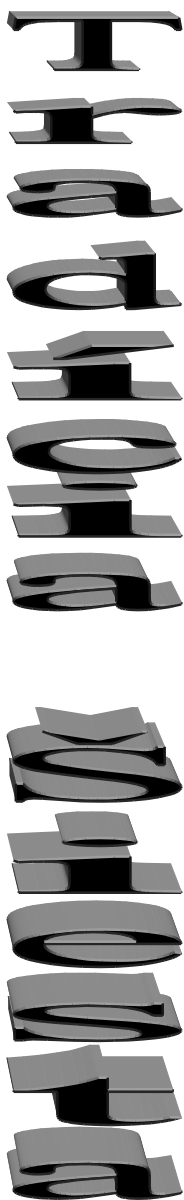


Nasledujúce číslo časopisu „PRAMEŇ“ 3/2006 vyjde v septembri 2006 z príležitosti zjazdu AA na Slovensku. Témy :- Siedmy Krok

- Siedma Tradícia
- príbehy zo života
- ASL – Anon
- Internetová skupina AA

Príspevky prosíme zaslať najneskôr do 20.8.2006 na adresu redakcie.

Nezabudnite naše svedectvá zachraňujú a pomáhajú. Ďakujeme REDAKCIA



SKUPINA AA BY SA NIKDY NEMALA HLÁSIŤ K NIJAKÉMU PODOBNÉMU ZARIADENIU, ANI HO FINANČNE PODPOROVAŤ, ALEBO MU PREPOŽIČIAVAŤ MENO AA, PRETOŽE PROBLÉMY PRESTÍŽE A PEŇAZÍ A MAJETKU NÁS VZĎALUJÚ OD NÁŠHO PRVORADÉHO CIEĽA.

Už od začiatku existencie spoločenstva AA, pracovali jej účastníci nad myšlienkou využitia odkazu duševného bohatstva nášho zázračného duchovného programu ako určitého druhu uzdravujúceho programu, na základe ktorého by bolo možné riešiť napätia a nešťastia, ktoré otriasajú svetom. A ak sa vďaka tomuto programu, ktorý nášmu životu dal úplne nový smer, nedá zabezpečiť poriadok na celom svete, tak nech sa aspoň zmenší zlo, ktoré cez alkohol padá na tak veľa ľudí na celom svete. Z tejto prílišnej horlivosti vznikali v určitej dobe nemocnice a útulky AA. Všetky postupne zanikali. Nie preto, že sa program AA ukázal ako nevyhovujúci, lebo pre uskutočnenie predsavzatí takéhoto typu bolo potrebné oveľa viac, ako hoci aj tie najlepšie myšlienky. Všetky tieto predsavzatia padali na debatách o problémoch s peniazmi. Buď boli ziskové, čo bolo málokedy, alebo prinášali stratu. Všetko toto patrí k skúsenostiam z počiatočných rokov existencie AA. Z týchto skúseností bolo jasné, že všetky takéto vedľajšie práce hoci boli vykonávané s tým najlepším úmyslom, predstavovali vďaka nepotrebným sporom nebezpečenstvo pre spoločenstvo AA.. Z tohoto vznikla Šiesta Tradícia AA. V súčasnosti existuje nespochybniteľná zásada, že Anonymní Alkoholici sa nehlásia k žiadnemu podobnému zariadeniu, dokonca a to ani s organizáciami, ktoré sa podobne ako AA zaoberajú uzdravovaním alkoholikov.

Aby sme si hneď na začiatku týchto úvah názorne ukázali, aké je stanovisko AA „k podujatiam mimo AA“, a prečo sa tak deje, uvedieme nasledovný príklad. Tento príklad bol vybraný úmyselne, pretože zo skúseností vieme, že veľa skupín si v podobných situáciách nedokáže nájsť pravdivú odpoveď. Povedzme si, že v určitom meste „X“ nejaký schopný politik nasmeruje podrobnejšie svoje zámery na problematiku „závislosti“. Svoju prácu by chcel zacieliť najmä na odstraňovanie

alkoholizmu a na pomoc chorým alkoholikom. Na pomoc si pozve všetky organizácie, ktoré pracujú v tejto oblasti.

Prvá otázka znie : Má skupina AA prijať pozvanie na takéto stretnutie ?

Odpoveď znie : Prečo nie ?

. Potom príde k stretnutiu s týmto politikom. Navrhuje (a väčšina prítomných sa na tom s ním zhoduje) , aby sa všetky organizácie, ktoré pracujú na tomto úseku spojili do jednej pracovnej skupiny.

Druhá otázka znie : Má sa skupina AA na týchto stretnutiach zúčastňovať ?

Odpoveď znie : Nie !!!

Môžeme navrhnúť spoluprácu, ale formálne zúčastňovanie sa práci v takejto pracovnej skupine je v rozpore s Tradíciami Anonymných Alkoholikov. Je tomu tak hneď z niekoľko dôvodov. Za prvé : tento politik určite disponuje s nejakou finančnou čiastkou , ktorou by chcel podporiť organizácie pracujúce v takejto skupine. Za druhé : rovnako aj aspekt nedostatočne zabezpečenej anonymity hovorí proti takémuto spojeniu. Je veľmi pravdepodobné, že ostatní účastníci stretnutia budú tieto zásady AA považovať za arogantné. Ale počas dlhej cesty sme sa presvedčili, že užitočnejšie pre spoločenstvo a tiež pre samotných trpiacich alkoholikov je neprepožičiavanie mena AA akémukoľvek podujatiu mimo spoločenstva AA. Nevylučuje to však, aby AA ako samostatná organizácia bola vymenovaná v publikáciách ako jedno z miest, kde sa môže ešte stále trpiaci alkoholik obrátiť o pomoc.

Tak ako v súlade s Tradíciou Siedmou , AA neprijíma žiadne finančné prostriedky mimo spoločenstva, tiež sa ani finančne neviaže na žiadne podujatie organizované mimo spoločenstva. V Spojených štátoch

Amerických tam, kde to bolo v jednotlivých fázach existencie inak, už dávno boli odstránené názvy AA z firemných tabuliek klubových objektov slúžiacich pre alkoholikov. Tieto kluby sú dnes vlastníctvom súkromných spolkov, ku ktorým tiež často patria aj účastníci AA. Spoločenstvo AA nechce mať žiadnu spojitosť s peniazmi, dokonca ani od tých účastníkov, ktorí sa s ním späť. AA nevyžaduje žiadne finančné prostriedky formou určených členských príspevkov. Pre zabezpečenie odovzdávania posolstva ešte trpiacim alkoholikom sú však potrebné určité finančné prostriedky – no nie nejaké veľké – ale iba toľko, koľko je treba. Pretože každé finančné angažovanie sa, okrem prenájmu miestností na kontaktné strediská, alebo tlač literatúry, by ho zatiahlo do vecí, ktoré nemajú nič spoločné s jeho prvoradým cieľom.

čo potrebujeme, a čo nám škodí ?

Kedykoľvek sám alebo v skupine AA sa zamýšľam nad podstatou a významom každej Tradície, prichádza mi na um Preambula AA a potom je všetko jasnejšie. Existujeme výlučne preto, aby sme si mohli vzájomne pomáhať k triezvemu životu. Čo potrebujeme a čo nám môže škodiť ? Akurát o tom druhom hovorí Šiesta Tradícia

Bol som na rôznych stretnutiach spoločenstva AA, v rôznych mestách i krajinách. Nikdy som sa nestretol so žiadnymi spormi , polemikami o vlastných spôsoboch triezvenia alebo problémom s tým spojených. Videl som naproti tomu

(a sám som sa aj zúčastnil) veľa protichodných názorov a pohľadov, dokonca hádok, pokiaľ sa hovorilo o finančných výdavkoch oslavách (napr. výročných stretnutiach), zábavách alebo o účasti na akciách s hocikým mimo spoločenstva AA. Pamätám si s akou nechúťou som hovoril o tých členoch zo skupiny, ktorí mali iný názor ako ja. Naproti tomu si nepamätám, že by som sa hneval na niekoho, kto má iné spôsoby alebo skúsenosti zo svojej triezvosti. Dnes viem, že takýto som nebol iba ja.. Zvlášť búrlivé boli spory dotýkajúce sa financií, npr. týkajúcich sa delenia príjmov z klobúka so spoločenstvom a pod. A postačilo iba sa porozprávať o Siedmej Tradícii.

V určitom čase som bol v klube abstinencov (na tejto adrese bola aj skupina AA) videl som príhovory, dary, vzájomné poďakovania (taktiež za AA), gratulácie, gratulácie hodnostárov, tance, i míting AA. Keď som neskoršie stretol týchto ľudí na uzavretých mítingoch, nedokázal som počúvať, čo hovoria, pretože pred očami som mal ich žiarivé tváre v priebehu prijímania ocenenia za svoju účasť.. Škoda, možno , že ich svedectvá z triezveho života by sa mi hodili. Oceňujem prácu terapeutov, abstinentských klubov, duchovných, angažovanie sa členov rôznych komisií vo veciach ... atď. Niektorým som skutočne vďačný , ale nájdem ich vtedy, keď ich budem potrebovať. Ale na skupine AA sú mi najviac potrební anonymní alkoholici. Poznal som v spoločenstve veľa nádherných ľudí. Poznám veľa mien, adries, často obdivujem a oceňujem ich profesionálnu prácu, názory, ale je to preto, že najskôr som ich poznal iba ako anonymných alkoholikov a určite by nebolo veľa týchto priateľstiev, keby tomu bolo naopak. Raz sa ma pýtal nováčik v AA

držiac v ruke pozvánku na výročný míting, či účasť na svätej omši je povinná, pretože je v pozvánke. Ak nie , pôjde . Nedokázal som toto nájsť Preamble AA. Za pár rokov on presvedčil ďalších, že bude lepšie, ak písmená AA pri ceste do Czenstochovej sa dajú dole z okien autobusu.

Snažím sa dodržiavať Šiestu Tradíciu najmä preto, že ak sa budeme starať našim hlavným cieľom a necháme majetkové, finančné ambiciózne veci mimo spoločenstva , potom máme šancu dostať pomoc, využívať čoraz viac nových svedectiev a neodstrašovať iných. Čím viac triezviem , tým viac vidím možnosti na realizáciu svojich dobrých úmyslov, ambícií, i schopností, či doma, v práci a tam, kde sa nedarí neporiadku a neškodím iným

Mirek A.

ZAMYSLENIE NAD TRADÍCIAMI AA

Po prvýkrát som sa stretla so spoločenstvom Anonymných alkoholikov a s jeho duchovným programom pred tromi rokmi. Po liečení sa mi podarilo v blízkosti bydliska nájsť skupinu AA a začala som ju navštevovať. Spočiatku som netušila, ako mi môže pomôcť program AA, čo sú to Kroky a Tradície AA, ktoré sme si čítali, ale mojím cieľom nebolo posudzovať tento program, ale prísť na to, ako by mi mohol pomôcť v uzdravovaní. Moja ochota otvoriť sa akejkoľvek skúsenosti ostatných členov, úprimný záujem o informácie, ktoré by mi

mohli pomôcť v duchovnom raste a v osobnostnej zmene, mi otvorili cestu k netušenému vnútornému potenciálu.

„Duchovné prebudenie“ ma hlboko zasiahlo napriek tomu, že som nebola nábožensky založená. Postupom času som si osvojila filozofiu a princípy AA a bola som schopná podľa nich žiť. Uvedomila som si aj význam jednoty spoločenstva AA. Čím viac som sa zaoberala Tradíciami, tým viac ma oslovovala ich premyslená koncepcia. Cesta uzdravovania sa začína slovom „my“ a nie „ja“. Ak by som sa o to pokúšala sama, s najväčšou pravdepodobnosťou by sa mi to nemuselo podariť. Za pomoci iných alkoholikov a Sily väčšej, ako sú oni sa stávam zároveň príjemcom i darcom. V spoločenstve nachádzam bezpečie, podporu a silu, čo pre mňa alkoholika, znamená život.

Členstvo v spoločenstve pre mnohých znamená rozdiel medzi utrpením a triezvosťou, často dokonca rozdiel medzi životom a smrťou. Preto nijaké spoločenstvo mužov a žien nemalo takú naliehavú potrebu jednoty. My alkoholici si uvedomujeme, že musíme spolupracovať a držať spolu, inak väčšina z nás zomiera opustená. Vďaka 12 Tradíciám si môžeme dať odpoveď na naliehavú otázku: „Ako môže spoločenstvo AA, čo najlepšie a najúčinnnejšie fungovať?“ „Ako si môže AA udržať najväčšiu hodnotu – jednotu, teda zachovať existenciu?“ Tieto nápomocné zásady činnosti spoločenstva AA vznikali v „búrlivej“ dobe rozmachu členskej základne na základe skúseností jeho zakladateľov a dobou pôsobenia sa formovali a dopĺňali.

Pri prechádzaní Tradíciami mi veľmi pomohli spoločné stretnutia s členmi iných skupín AA, oficiálna literatúra AA WS „Anonymní alkoholici“ „Dvanásť Tradícií“ ale

aj neautorizovaný preklad z nemeckej knihy „Naša cesta“ / Unsere Weg /, v ktorej sú priblížené skúsenosti z cesty uplatňovania 12. Tradícií v skupinách AA ako aj v osobnom živote. Zároveň v mesačníku „AA Grapevine“ boli spoločne s článkami uverejňované aj otázky k Tradíciám, ktoré začali viaceré skupiny preberaním na mítingoch. Taktiež náš časopis „Prameň“ uverejňuje skúsenosti našich skupín AA a pohľady členov na Tradície.



Tento môj príspevok je iba zhrnutím mojich snáh o ich pochopenie, aby sa dali účelne využívať pre dobro našej skupiny, či iných skupín a snád pomôže podnietiť aj ostatných členov k zamysleniu sa nad ich poslanstvom.

Je zaujímavé, že podstata programu AA zostáva pozoruhodne zrozumiteľná, i keď ich odkaz zostal nezmenený viac ako 50 rokov, hoci svedectvá a výrazy v texte odrážajú historickú a sociálnu realitu USA pred pol storočím. Tento odkaz sa zakladá na odovzdávaní skúseností trpiacim alkoholikom a je zakorenený v spoločenstve AA založenom na láske, ktorá dokáže prekonať aj nepriaznivé životné skúsenosti

Viera, alkoholička

Máme iba jeden problém – a to je náš alkoholizmus, to ostatné, to sú sotva ťažkosti.

DOBRE ROZHODNUTIE

Pred viac ako troma rokmi som sa zúčastnil jedného výročného stretnutia abstinentských klubov. V tej dobe mal už náš časopis „PRAMEŇ“ za sebou viac ako rok svojej existencie. Aj moja účasť sledovala okrem iného aj možnosť odovzdávania posolstva prostredníctvom časopisu ďalším alkoholikom, ktorí pracujú v kluboch a ukázať im našu cestu programom Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií.

Myslím, že o časopis bol veľký záujem, aj keď neskoršie možnosť jeho rozširovania skončila na praktickej a organizačnej nečinnosti. Ale to, o čom chcem hovoriť, súvisí veľmi so Šiestou Tradíciou. V rozhovoroch s funkcionármi abstinentských klubov a prítomnými zástupcami ministerstva vnútra bola načrtnutá myšlienka, aby sa časopis stal spoločným časopisom aj pre kluby. Prítomní zástupca ministerstva prejavil o realizáciu tejto myšlienky veľký záujem a požiadal ma, či by som nebol ochotný predložiť takýto projekt. Oni by potom schválili a doplnili redakčnú radu a samozrejme zabezpečili financovanie.

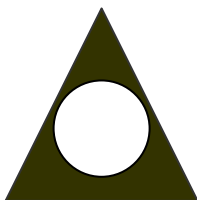
Naša debata už v tejto chvíli nemala význam. Povedal som, že AA sa nemôže v žiadnom prípade zatiahnuť do realizácie projektov ministerstva, hoci aj v oblasti protidrogovej činnosti, že časopis nemôže byť financovaný z cudzích peňazí a ani redakčná rada nemôže podliehať nejakému štátnemu orgánu. V tej dobe sme mali s časopisom mimoriadne veľké problémy. Nemali sme peniaze, ťažko sa zabezpečoval aj okruh odberateľov pre minimálny počet, ktorý sa ekonomicky oplatil dať do tlače a veľmi sme zápasili v tom čase aj s malým okruhom dopisovateľov. Napriek tomu

všetkému sme dobre urobili, že sme sa rozhodli neporušiť zásady Šiestej Tradície a náš časopis zostal tak, ako tomu má byť, iba časopisom spoločenstva AA na Slovensku. Dnes majú abstinentské kluby svoj časopis a myslím si, že je dobrý. Je dostatočne finančne zabezpečený, ak poviem, že iba na jedno číslo má k dispozícii viac peňazí ako náš časopis na celé tri roky, tak potom je to jasné. Nie je to však to, čo potrebujem ja, ako anonymný alkoholik. Za dobu piatich rokov, čo „Prameň“ už vychádza, sa nám mnohé problémy podarilo prežiť a s mnohými zápasíme, ale tá živá voda, ktorá je vo svedectvách našich životov je tam. Nie je nahradená žiadnymi vysoko fundovanými stanoviskami odborníkov a funkcionárov, ktorí síce robia prospešnú prácu, za čo im patrí vďaka, ale my potrebujeme žiť s našim programom.

Ak už hovorím o našom časopise, je veľmi dobré, že prežil a žije napriek skutočne ťažkým podmienkam. Sme to však my, čo to môžeme zmeniť. Treba viac ľudí, ktorí sú ochotní pracovať na príprave časopisu, treba viac ľudí, ktorí budú zabezpečovať rozširovanie jeho predaja a čo je najhlavnejšie, treba viac ľudí ochotných do neho písať. Trochu matematiky. V jednom čísle je okolo dvadsať príspevkov. Na Slovensku je necelých 250 členov spoločenstva AA. Toto číslo je už sedemnásť – stačí potom napísať jeden príspevok a byť spokojný? Čo skupiny, ktoré ešte ani len raz neprispeli do časopisu príspevkom? Máme veľa členov fundovaných jazykmi, koľko článkov preložili?

Verte mi, že nikto nemôže náš časopis udržať, len my. A nikto ho ani nemôže zabiť, ako my. S úctou

Emil, alkoholik



AL - ANON

DOSPELÉ DIEŤA

Pri príležitosti sviatku Dňa matiek som uvažovala a tešila sa z toho, aké úžasné je byť ženou. Ženou, ktorá prijala svoje poslanie matky. Ešte pred niekoľkými rokmi som sa ako dospelé dieťa alkoholika zmietala v problémoch, ktoré som si priniesla z alkoholického prostredia do svojej rodiny. Máme dve deti vo veku 10 a 7 rokov. V čase ich raného veku bolo pre mňa veľmi ťažké venovať im dostatok lásky a prijatia, lebo som nedokázala prijať samu seba so svojimi citovými problémami. Cítila som sa citovo vyprahnutá a nedozretá. Presne tak, ako to vyjadruje názov knihy pre deti alkoholikov - ako dospelé dieťa. Nevedela som pochopiť, prečo sa neviem tešiť rodinnej pohode a s radosťou prežívať všedné okamihy dňa. Veciam a poriadku som pripisovala väčšiu dôležitosť ako blízkym ľuďom a ich potrebám. Všetko muselo podliehať mojej predstave dokonalosti a perfekcionizmu a ak to tak nebolo, v mojej duši vládla nespokojnosť, neskôr hnev.

Dospelo to tak ďaleko, že som sa jedného dňa krátko po pôrode druhého dieťaťa ocitla v ambulancii psychiatra. Moja liečba netrvala dlho, lebo som nechcela prijať myšlienku, že potrebujem tento druh pomoci. Hľadala som vysvetlenie svojej

situácie v rôznej literatúre, až som natrafila na článok o laktáčnej psychóze. Je to proces, pri ktorom dochádza k zmene psychického stavu u 1% žien, ktoré prežili v živote veľmi ťažké a stresujúce situácie. Myšlienky, ktoré som sa tam dozvedela, ma čiastočne upokojili a myslím, že vtedy som sa vážnejšie začala zaoberať svojou minulosťou. Nikdy som totiž svoje problémy nespájala s tým, čo som prežila v detstve.

Problém alkoholizmu v našej rodine ma stále vnútorne zamestnával, a preto som sa rozhodla zúčastniť školenia. Toto školenie sa konalo v Spoločenskom centre 3Pé, kde momentálne pracujem. V tom čase v tomto centre už fungovala skupina AA aj Al-Anon. Na školení ma veľmi zaujalo množstvo vecí a informácií. Spomínam si aká oslobodená som odchádzala, keď som vtedy pochopila, kde je pôvod mojich psychických potiaží. Zvlášť mi pomohla veta, ktorá znie: „Dospelé deti alkoholikov začnú pociťovať dopad výchovy v alkoholickom prostredí približne vo veku 25 rokov. To, že nedostali potrebný základ pre život v zdravo fungujúcej rodine, neprpisujú svojej minulosti, ale považujú to za svoju neschopnosť zvládať život.“ Do času, kým som si uvedomila tento fakt, som si po celý čas myslela o sebe, že nie som normálna. Pochybovala som o svojej hodnote, mala som pocit, akoby som nebola stvorená pre tento svet a nedokázala zvládnuť nároky života. Správa, ktorá mi zaznela v ten deň bola plná nádeje, slobody.

Pochopila som, že nie som zodpovedná za chorobu môjho otca a už vôbec nemám príčinu nosiť bremeno viny na svojich pleciah.

Odvtedy navštevujem skupinu Al-Anon. Môj pohľad na mňa samotnú, aj pohľad na iných ľudí sa veľmi zmenil. V skupine Al-Anon poznávam seba dokonalejšie a dokážem sa oveľa ľahšie vyrovnať s tým, čo je na mojej povahe negatívne. Dokážem vidieť svoje negatívne i pozitívne stránky osobnosti z iného uhla pohľadu a učím sa využívať ich vo svoj prospech a nie naopak, ako som to robila predtým. Týka sa to hlavne pocitu menejcennosti a hnevu. Donedávna ma táto emócia natoľko ovládala, že som si nevedela rady a myslela, že sa z toho zbláznim, ak niekto, alebo niečo, do môjho života nezasiahne. Zasiahol a bolo to v pravý čas. Zaúčinkoval Program 12 krokov, ktorý je fantastický. Jeho praktizovaním, /hlavne 2. a 3. kroku/ a pôsobením Vyššej moci vo mne sa moja duša zotavuje. Deň čo deň je vo mne viac svetla. To svetlo je tak jasné a pravdivé! Odhalí každú trhlinu, nerovnosť v mojom vnútri a nabáda ma k úprimnosti. Jedine prostredníctvom. Neho viem prijímať samú seba, vyrovnávať sa so svojimi nedostatkami a dokonca ich odstraňovať. Viem, že len keď budem ostávať v spojení so svojou Vyššou mocou, / pre mňa je to Boh / bude moje myslenie obnovované a moje konanie správne. S úctou a prianím neustávajúcej Božej podpory,

Eva

Nie je to náklad, pod ktorým padáš; je to spôsob, akým ho nesieš.

(Spravodaj Lifeline, Indiana)

TO, ČO BOLO MOJE

Môj príchod do Al-Anon bol plný strachu, beznádeje a zúfalstva. Alkoholik v mojom živote prejavoval len malú náchylnosť k triezvosti a ešte menšiu k tomu, čo som od neho chcela. Ako matka som skúšala všetko, čo som mohla, aby som kontrolovala požívanie alkoholu a drog u môjho syna. Musel vidieť, ako ho to telesne aj citovo ničí? Musel vidieť, akí boli jeho rodičia vystrašení a utrpení? Ako mohol aj naďalej klamať a zraňovať tých, ktorí ho najviac milovali?

Al-Anon poznal odpovede. Chcel ma naučiť, ako ho zastaviť, aby prestal s tými nebezpečnými návykmi. Bola som prekvapená, keď som zistila, že Al-Anon nezmení jeho, ale mňa! Čo som mala zmeniť? Bola som jednoducho matka, ktorá už dlho trpí a snaží sa zo všetkých síl viesť svojho syna k dospelosti. Keď som počúvala, čítala a opäť počúvala, zistila som, že moje činy a zvlášť to, ako som reagovala, situáciu len zhoršovali. Neexistovalo nič, čo by som mohla urobiť, aby som tým kontrolovala jeho správanie a ja som určite jeho chorobu nezapríčinila. Mohla som sa vzdať viny a cítiť zmenu v tom, ako som reagovala na veci, ktoré sa diali. Keď som sa vzdala viny a hanby za to, že moje dieťa je alkoholikom, dokázala som vnímať, ako aj on trpí kvôli svojej chorobe. Nesprával sa tak schválne, ani schválne nespôsobil bolesť a utrpenie tým, ktorí ho milovali. Nechcel byť tam, kde bol a nechcel ani robiť to, čo robil. Bol chorý.

Keď som sa učila meniť moje reakcie na jeho okolnosti, odpútať sa od jeho problémov, umožniť mu prirodzené dôsledky jeho činov, naše životy sa pomaly začali meniť. Mohla som zostať mimo toho a sústrediť sa

sa na to, čo som sama potrebovala zmeniť. Už som mu viac neponúkala výhovorky na jeho činy, ani som ho viac neospravedlňovala. Dosiahla som stupeň vyrovnanosti tým, že som rozpoznala to, čo som mohla a čo som nemohla kontrolovať. Al-Anon mi poskytuje nástroje, ako jednať s životnou realitou a brať každý deň tak, ako príde – deň po dni.

Judy W.Oregon

The Forum, September 1999, Vol.XLVII,No, 9,str.7

že sebadeštruktívne správanie mojej manželky bolo zapríčinené týmito tajomstvami a vyžiadalo si to päť týždňov intenzívnej lekárskej starostlivosti, kým sa cítila dosť bezpečne na to, aby začala hovoriť o svojej minulosti. Psychologička sa potom na mňa pozrela a povedala, že si myslí, že mám vážnu depresiu a som nahnevaný a že ak chcem svojej manželke naozaj pomôcť, aby sa uzdravila, musím vyhľadať uzdravenie sám. Odporučila mi stretnutia Al-Anon.

TAJOMSTVÁ

“Ďakujem svojej Vyššej moci za to, kde dnes sme ...”

Keď som mal 33 rokov, prežíval som krízu, na ktorú nemám nijakú odpoveď. Moja manželka, s ktorou som žil desať rokov, zomierala na neurotickú anorexiu, komplikovanú zneužívaním predpísaných liekov. Priatelia ju odviezli do sanatória. Fungoval som ako som najlepšie mohol až dovtedy, kým ma bola ochotná vidieť.

Po niekoľkých týždňoch ma kontaktovali poradcovia a povedali, aby som začal navštevovať skupinové stretnutia, ktoré sa v sanatóriu konajú. Po piatom týždni ma psychologička zavolała do svojej ambulancie, kde som našiel svoju ženu, ktorá sedela na stoličke a bola biela ako strašidlo. Psychologička ma požiadala, aby som len počúval a nehovoril nič. Moja manželka začala odkrývať históriu sexuálneho zneužívania nevlastným otcom a bratom a závislosť svojej matky na liekoch. Zlomilo mi to srdce. Cítil som sa celkom bezmocný. Nevedel som, ako by som jej mohol pomôcť. Psychologička mi vysvetlila,



Po niekoľkých mesiacoch navštevovania programu Al-Anon som zistil, že moji rodičia sú chronickí alkoholici. Al-Anon mi pomáha uzdraviť sa zo svojej depresie a hnevu. Od stretnutia s psychologičkou mojej manželky uplynuli dva roky. Teraz som predstaviteľom jednej skupiny Al-Anon a moja manželka navštevuje liečebnú skupinu pre tých, ktorí zažili incest. Nikdy nebudem môcť splatiť súcit, ktorý prejavila psychologička mojej manželke a mne ani to, čo mi dáva Al-Anon. Ďakujem svojej Vyššej moci za to, kde dnes sme a som vďačný Al-Anon za to, že mi dáva múdrosť rozpoznať, v čom spočíva pravé šťastie.

Robert K., Kalifornia

The FORUM, November 1994, Vol. XLII, No. 11, str. 10

Kontaktný adresár skupín na Slovensku

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 ,1.posch. Kontakt: Paľo Tel. 02 6428 1434
Streda – 18.00 h. **Skupina AA, CPPS**, Tomašíkova 23, Kontakt Milan – M; 0905 579 380
Štvrtok – 18.30 h. **Skupina AA “ Svetlo “**, CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt Michaela 02 54654622, M : 0905 404 825
Nedeľa –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT** ,Kontakt Jožko M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“** Stará nemocnica CPLDZ, Kápiszatoryho 5, Kontakt: : Juraj Tel.035 6410 621

ŠURANY

Piatok – 1830 h. **Skupina AA „ Nádej “**, Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Streda – 19.00 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch. Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA

Pondelok – 18.00 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce „** Dom srdca Ježišovho, Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694

NITRA

Streda – 17.30h- **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum ,Misijný dom na Kalvárii. Kontakt Tomáš, M:0905 800 603

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,
Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum**, Palackého 21 Kontakt : Jarmila, Tel. 032 640 1008

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5 Košice Kontakt : Anka – M: 0903 328 061

PREŠOV

Pondelok - 15.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul. Kontakt : Eva. – 0907 474

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) , Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) , Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

POPRAĐ

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA BJB**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod. **Skupina AA**, Svätotrojičné námestie 21, Kontakt : Dana tel. 045/5511076

LEVOČA

Pondelok – 15.30 hod. , Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŽILINA

Nedeľa – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity, Predmestská 12.
Kontakt Kristýna M 0907 093 237

ZBEHY

Utorok – 18.00 hod – **Skupina AA** „ Čistá myseľ “, Farský úrad Kontakt . Oscar č.tel. 0904214376

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.30 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev česko-bratská , cukrová 2Kontakt : Dáša – Tel. 02 6280 2442

BANSKÁ BYSTRICA

Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-** , Horná Strieborná 5, Kontakt : Beata: M; 0908 073 211
Tel. 048 / 410 1140

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon** „ 3 Pé“ Sokolská 12,
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD

Štvrtok – 17.30, **skupina AL-ANON**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon** , Svätotrojičné námestie 21, Kontakt ; Dana tel. 045/551076

LEVOČA

Sobota – 15.30 hod, Nemocnica NSP,Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

ŠURANY

Piatok – 18.30 hod , Rím.kat.farský úrad, námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok – 18.15 h. – **Skupina AN** „ Piaty element “,CPLDZ , Hraničná 2
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

HLOHOVEC

Pondelok – 18.30.h –
Streda – 18.30 h. **Skupina AN** „ Archa “, Fraštická 3
Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov) a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholikov)

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti alkoholikov**
cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ; Hana
0908 607 188

LEVOČA

Piatok – 15.30 hod. **Skupina ALATEEN** . Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 hod –**Skupina DDA**, Sokolská 12, Kontakt; Eva M: 0903792519

Prosíme skupiny o nahlásenie opráv resp. zmien v kontaktnom adresári do Redakcie časopisu „ Prameň “

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



Každú stredu od 14.00 – do 17.30 hod.
v kancelárii služieb AA v Misijnom dome
v Nitre na kalvárii č.3, môžeš nájsť pomoc,
alebo zavolaj na č.t. 037 651 6235,
Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

**SOM ZODPOVEDNÝ
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ O POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**

