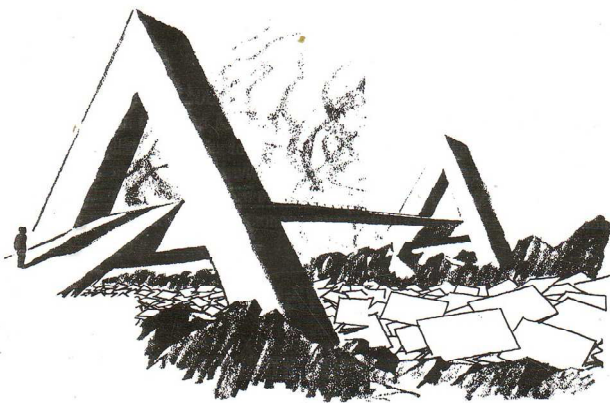




PRAMENĚ

2 / 2007

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Každý rast je charakterizovaný zmenou. Zmena od pitia k triezvosti, od nečestného jednania k bezúhonnému životu, od konfliktov k pokoju, od nenávisťi k láske, od detinskej závislosti na ľuďoch k zodpovednému jednaniu a veľké množstvo iných, sú zmeny k lepšiemu

BILL W. Dopis 1966

12 KROKOV AA

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

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 poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
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 vzdalujú 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 tlačí musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadiadanosť princípov nad osobnosťami.



PRAMEŇ

2 / 2007

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Emil - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Andreja.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratemil@datagate.sk

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

Jún 2007

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

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

OBSAH

1. Desiaty Krok AA	4
Žiť každým dňom.....	4
Prevencia môjho života.....	6
Viera v život	7
Najväčšie bohatstvo sveta	8
10.zjazd AA	10
2. PRÍSLUBY.....	13
Prísľuby	13
Zriedka sme videli niekoho	
Neuspieť	14
3. Moje meno je	
Nepijem a čo ?.....	17
Myslela som, že to mám pod	
Kontrolou	19
Výročný míting	21
Himaláje správa č.2	22
4.. Triezvy priestor.....	24
Príbeh	24
5. Pohľad z druhej strany	
Maličky vlnený kabátik	25
6. Desiatá Tradícia	
Nebyť až taký dôležitý.....	27
7. Tichý trpiteľ	28
7. AL- Anon.	
Program, ktorý dokáže	
Zmeniť život	29
Dôvera	30
8. Kontaktný adresár skupín	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 triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

Motto : **Naším zákonom je láska a tolerancia voči iným.**

Anonymní Alkoholici str.100

Vážení priatelia ,

nové číslo nášho časopisu, ktoré sa vám dostáva do rúk sa zaoberá Desiatym Krokom AA, ktorý nám umožňuje v plnej šírke vnímať zmeny, ktoré sa udiali v našich životoch. Život , aké jednoduché , a aké komplikované zároveň. Oceniť každý deň, každú maličkosť v živote, nečakať na zázraky a zároveň odovzdať svoj život a svoju vôľu do starostlivosti Boha tak, ako ho chápeme - to všetko nám dnes umožňuje naša triezvosť. Príliš veľa utrpenia bolo v našom živote a okolo nás , aby sme si mohli dovoliť na to zabudnúť. Na druhej strane práve toto utrpenie nám znásobuje silu obyčajného okamžiku dnešného dňa a pomáha nám pochopiť, akou zázračnou zmenou sme vďaka našej Sile Vyššej prešli. Slogan : „ Ži a nechaj žiť “, je krédom našej aktivity v každom dni nášho života, pretože vďaka našej triezvosti vidíme krásu života vo všetkých jeho súvislostiach. Zároveň je to aj skutočná tolerancia a solidarita so všetkými ľuďmi okolo nás. Vedomí si toho, že v živote okrem seba nemôžeme nič meniť, dávame slobodu všetkým. Nie iba slobodu, ale aj svoju lásku a pochopenie.

Prichádza leto, celým našim telom precitujeme teplo slnečných lúčov a osviežujúcu silu vody. Je tu čas, ktorý nám dokáže zdôrazniť krásu prírody a života na tejto zemi. Doprajme aj našim dušiam, aby sa naplnili duševným pokojom. Takto ešte viac pochopíme, že naša triezvosť je pre nás tým najväčším darom od Boha. Prajem vám príjemné prežitie dovolení, prázdnin, a tým starším aj dôchodku.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu

Emil

DESIATY

KROK

KROK DESIATY : Pokračovali sme v našej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.

ŽIŤ KAŽDÝM DŇOM...

Buď sám sebou. Netúž žiť životom iného, nie je šitý na tvoju mieru. Ži a nechaj žiť. Tieto vety ma napadajú, ak sa zamýšľam nad svojou cestou programom AA v súvislosti s Desiatym Krokom. Veľmi veľa času mi zabralo, kým som sa vysporiadal s bremenom mojej alkoholistickej minulosti a urobil nápravu tam, kde to ešte bolo možné. Pocit novonadobudnutej slobody dal môjmu životu nový rozmer. Akoby som znovu našiel sám seba, po rokoch opäť objavil vlastnú dušu a čo je hlavné, dostal nevidanú chuť do života. Ako nestratiť tieto hodnoty, k tomu mi pomáha Desiaty Krok AA. Hovorí síce o osobnej inventúre a ochote priznať si svoje chyby, ale všetko sa týka nášho života, dňa, ktorý sme práve prežili. Denodenne si dávam otázku, čo očakávam od života, aký zmysel chcem dať nadchádzajúcemu dňu a môjmu životu vôbec.

Nepoznám nič lepšieho ako prežiť dnešný deň tak, ako o ňom hovorí 24 hodinový program. Je v ňom všetko : tolerancia, túžba byť užitočným, urobiť niečo dobrého, premôcť svoju nechúť, ovládať svoje city a emócie, nájsť pokoj, byť úprimný, nekritizovať a nehľadať nedostatky kde nie sú, nemeniť nikoho s výnimkou seba samého. Každé ráno vstávam s tým, že asi takto chcem žiť svoj život a nie naraz vyriešiť všetky svoje problémy. Prosím Boha o vedenie, a odovzdávam svoj život do jeho rúk.. Vyslovujúc slová „Staň sa vôľa Tvoja,“ si uvedomujem, že nie sú formálnou, ale skutočnou prosbou, pretože som sa už dostatočne presvedčil o tom, že v mojom živote dostávam to, čo by som sám pre seba nikdy nezískal.

Vďaka mojej ceste programom AA pozorujem, ako sa alkohol prestal postupne dotýkať môjho života. Bez toho, že

by som si to uvedomil, som prešiel pozoruhodnou cestou. Najskôr som si hovoril, nesmieš ! A naozaj, ak som chcel v počiatočných zachrániť svoju triezvosť, tak som si nesmel vypiť. Potom som pochopil, že život je o niečom inom , a že jednoducho piť nechcem . K môjmu životu sa stal alkohol nepotrebný. Koniec koncov k čomu by mi okrem trápenia pomohol. Alkohol bol, je a bude. Rešpektujem jeho silu a moju bezmocnosť voči nemu a to je všetko. Dnes už pre mňa nie je problémom, nebojujem proti nemu a držím ho od seba v patričnej vzdialenosti.

Desiaty Krok znamená pre mňa aj skúšku, či som ochotný prijať s pokorou to, čo mi dnešný deň priniesie aj napriek všetkým mojim želaniam a očakávaniam. Viem, že moja hodnota je v tom, ako sa zachovám k druhému človeku, ktorého mi Boh pošle do cesty. Ak dokážem pomôcť, poradiť, rozosmiať, vypočuť, potom sa môžem tešiť, že som mu dal kus svojho šťastia a pokoja. Po rokoch depresí a klamstva sa dnes môžem s ľuďmi rozprávať bez pretvárk a pozeráť sa otvorene do očí.. Prestal som zápasíť s výčtkami svedomia , schopnosť byť úprimným a priamym ma zbavila strachu. Stále viac teraz chápem zmysel vety „pravda oslobodzuje.“

Nemyslím však, že môj život je bezproblémový a bezchybný. Desiaty Krok ma často vracia k Štvrtému Kroku. Neustále zápasím so svojim perfekcionizmom, hoci si dnes už viac pripúšťam, že mám právo urobiť chybu. Dôležité pre mňa je to, aby som sa z nej poučil. Moja tolerancia je dnes neporovnateľne väčšia. Stane sa však, že niekoho, hoci aj neúmyselne urazím, možno, že aj ublížim. Vždy sa však snažím svoje chyby pokiaľ možno, čo najrýchlejšie napraviť.

Na druhej strane aj ja sa niekedy nechám vyviesť z miery. Ako každého človeka aj mňa niekto našťve. Nezáleží na tom, či úmyselne alebo nie Nie je to časté, ale stane sa. Vtedy si uvedomím, že stále je vo mne snaha môjho Ega, presadzovať svoju pravdu. Viem však , že nemôžem v sebe živiť hnev a nenávisť, podkopával by som si vlastný pokoj. Program AA je zázračný aj v tom, že nám jasne dokazuje, že polovičatosť nikam nevedie. Práve Desiaty Krok ma na príkladoch udalostí každodenného života vracia tam, kde moja práca na ostatných Krokoch bola nedôsledná a povrchná. Je tým Krokom, ktorý mi dáva po celý život možnosť robiť reparát z mojich chýb a posúva ma dopredu. Život však nie je IX.A ani iná školská trieda , či semester. Je zložitejší a niekedy, sa zdá človeku, že je až nad jeho sily. Dnes však viem, že moje problémy sú tiež skúšobnými kameňkami môjho rastu, nemusím sa zrútiť, ale naopak mi dávajú šancu byť stále viac a viac zodpovednejším.

Snažím sa pravidelne robiť inventúru, čo, sa stalo, čo mi priniesol tento deň a poďakovať sa Bohu za jeho prežitie. Umožňuje mi to kludne zaspáť a tešiť sa zajtrajší deň.

Keď som pred 24 rokmi dostal infarkt, a potom som mal ešte dlhé roky vážne zdravotné problémy, som si mnohokrát myslel, že môj život nemá dlhú trvácnosť. Sebaľútosť a alkohol mi pomáhali k tomu, aby som sa stal k životu ľahostajný. Veľmi často som myslel na smrť a bol som z toho riadne vystrašený. Často som si dával otázku, čo na tomto svete po mne vôbec zostane. Dnes si uvedomujem, že nie som nesmrteľný a nezraniteľný . Každý deň môže byť pre hocikoho z nás posledným. Môj triezvy život mi však dáva šancu, byť aj v tej

poslednej hodine života človekom, ktorý si toto pomenovanie zaslúži.

Na záver chcem spomenúť na svojho priateľa Emila z našej skupiny. Keď sme ho prišli s kňazom navštíviť v nemocnici, kde bol hospitalizovaný na rakovinu, sme žasli. V nemocničnej izbe sme uvideli veľa pacientov a dokonca aj zdravotný personál. Rozprával im o svojej úžasnej ceste triezvym životom, o tom, aké peklo v jeho živote znamenal alkohol, ako sa mu vďaka triezvosti zmenil jeho život a život rodiny. Nikdy nezabudol pripomenúť svoj sľub, ktorý dal nad hrobom svojej mamke, že keď raz umrie, určite umrie triezvy. Toto všetko sa stalo asi tri týždne pred smrťou. Viem, že vzhľadom k pokročilému štádiu choroby, určite veľa trpel. Pri návrate mi kňaz s neskrývaným obdivom povedal: „Odkiaľ berie zomierajúci človek takú nesmiernu silu, že aj v posledných hodinách života dokáže iným dávať nádej. Teraz ešte viac chápem silu spoločenstva AA.“

Áno, Desiaty Krok je návodom na každodenný život. Dáva nám šancu žiť s pocitom hodnotného človeka, nie neomylným, ale stále byť pripraveným naprávať svoje chyby a omyly, aby zajtrajší deň mohol byť opäť krajší. Dáva nám šancu, zanechať na tomto svete stopy, ktoré tak skoro nevyblednú. Umožňuje nám zasiať semená, ktoré prinesú úrodu, aj keď tu už nebudeme. A takto sa predsa oplatí žiť.

Pozdravujem vás a želim vám veľa krásnych 24 hodín

Emil, alkoholik

Človek sa rodí, preto, aby žil, a nie preto, aby sa na život pripravoval.

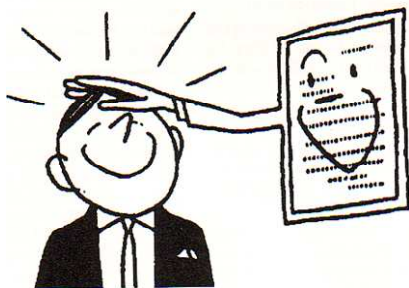
PASTERNAK

PREVENCIA MOJHO ŽIVOTA

Nič nie je dôležitejšie, ako viesť svoj život spokojne a vyrovnane. Nájsť svoj zmysel a uspokojenie. Odovzdať to, čo mi bolo dané, poskytnuté a venované novej, mladšej generácii. V podstate stačí si ustrážiť svoj pocit spokojnosti a všetko je v poriadku. Ľahko sa to vyslovuje a zdá byť úplne jednoduché, ale... Keby nebolo toho ale. Teraz viem, že moje pitie bolo nesprávne nakladanie so životom. Povediac... nesprávny život, neporiadny, ľahkovážny, ľahkomyselný, neusporiadaný, nezodpovedný, ponechaný na pospas osudu. Tých prívlastkov by sa dalo nájsť mnoho. Jednoducho pijansky, chorý. Život, aký mi nevyhovoval, a predsa som ho takto viedol.

Do dnes neviem prečo. Ale to nie je podstatné. Podstatné je, že bolo mi dopriate sa tohoto štýlu života akýmsi spôsobom vzdať, vymaniť z obopnutia závislosti alkoholu a naviac pretrvávať v triezvosti. Jednou z možností uchovať si triezvosť, je duševná hygiena. Môžeme ju robiť veľa spôsobmi. Takouto takouto možnosťou je aj práca s 12.krokmi. 10. krok nám slúži k akejsi prevencii, k nedovoleniu nakopania malých problémov a následne prerastaniu do problému veľkého, ťažko riešiteľného. Do problému, ktorý ma môže priviesť, prinavrátiť k pitiu. 10. krok je akési vyhodnotenie dňa, vyhodnotenie pocitov. Počas dňa sa stretávame pri práci, zábave, výchove, konaní si povinností, riešení kadejakých úloh, so všeličím. Často sa nám darí, máme úspechy, uzatvárame etapy. No podarí sa i nejaký kix, nesplnenie vytýčeného plánu, aj

hocičo inšie. Podarí sa i konflikt medzi kolegami, priateľmi, zákazníkmi, náhodnými ľuďmi, a možno aj rodinnými príslušníkmi. Je lepšie, ak sa v zápätí nehody spýtam sám seba, prečo som reagoval neprimerane, prečo vlastne som nedokázal v klude riešiť malý problém.



Prečo som vystupoval nezdvorilo, až neúčtivo, či urážlivo? Prečo som dovolil prerásť maličkosti k podráždeniu? Predsa chyba môže byť aj vo mne... Keď už ničím iným, tak tým, že som nedokázal ovládať svoje reakcie, emócie, či hnev. Predsa nemôžem prisúdiť vinu inému. „Ten ma teda nahneval, ale poriadne!“ Nie! „nahneval som sa ja, na jeho podnet neprimeraným reagovaním, nedostatkom mojej trepezlivosti, diplomacie, ochoty hľadať kompromis, riešenie. Je lepšie si všetko nechať uležať, vyčkať až vychladne hlava, hnev pominie a po čase... Stačí jedno slovo. Prepáč! Možno, „mrzí ma to, vyznelo to inak, ako som to myslel, skúsme to prejednať znovu, nájdime riešenie, možno som reagoval unáhylene“.... Verím, že málo ľudí odmietne ospravedlnenie, pohrdne zdvorilosťou, ponukou k nájdeniu riešenia. Sú aj takí, ale 10. krok hovorí o mojej inventúre, mojom priznaní si chyby. O nedovolení nakopaniu

malých chýb v hromadu zla, k prerastaniu akejkoľvek chyby v chronickú a ťažko odstrániteľnú, alebo návratu k nespráv-
nemu žitiu, k alkoholizmu.

Ondrej, alkoholik

VIERA V ŽIVOT

Je pravda, že každú chvíľu sa niekto narodí a niekto zase zomrie. Je to dané životom. Je pravdou aj to, že v danej chvíli je niekto opitý a niekto abstínuje, aj to je dané životom, ale môžeme to ovplyvniť.

Bežný človek, ktorý nemá problém s alkoholizmom, sa takouto myšlienkou nezaobera. Ja áno, som alkoholička a okolie si pomaly zvyká na to, že abstínujem. Neviem, či viac chápú to, že sa držím, ako nechápali to, prečo som sa dobrovoľne devastovala pitím. Viem, že aj oni majú svoje problémy a nemusi im zrovna vŕtať v hlave môj problém s alkoholom. Ja však na to nemôžem zabudnúť, lebo vďaka tomu, že poznám program 12 Krokov, mám to stále na mysli. Hlavne 10. Krok - pokračovali sme v našej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali. Neza-
interesovaným ľuďom je ťažké pochopiť 4.Krok (urobiť si morálnu a nebojácnu inventúru), a nie to ešte v nej pokračovať. Pre mňa alkoholičku je to však práca sebapoznávania, ktorá má istý začiatok, ale pre mňa sa nikdy nekončí.

Pustíť sa do práce a vedieť, že nemá konca. Je mi teraz až do smiechu. Ale vtedy, keď mi moja sponzorka ozrejnila, že uzdravovať sa budem celý život, aj keď som už prestala piť, to so mnou poriadne zatriaslo a dosť ma to zmätlo. Čo, prestať piť, to

nestačí, veď to bolo to najpotrebnejšie a najťažšie.

Bolo potrebné prejsť kus cesty, aby človek niektoré veci mohol stráviť, pochopiť. Dnes ma abstinencia obdarúva za moju odvahu pustiť sa do tejto práce. Dnes je to pre mňa už hra, v ktorej ak prehráš, tak si dohrál. Tak povedzte ! Nie je to fajn hrať a nenudiť sa ? Samotná abstinencia mi dáva veľa možností, ako ju pomenovať:

- Je to pre mňa viera v život
- Je to ako malé zrnko, ktoré je nenápadné, a predsa z neho vyrastie mohutný strom.
- Je to tajomstvo, ktoré ma vždy lákalo,
- je to poklad, po ktorom som vždy túžila,
- je to vnútorný život obohacujúci dušu,
- je krehká a potrebuje opateru.

Je to zmena, len sa jej netreba báť a množstvo iných definícií, zásad , pre mňa už pravidiel, lebo sa mi stala hrou. No každá poctivá hra musí mať aj rešpekt a zákony, ktoré nemožno porušovať.

Preto 10. Krok rozhoduje v mojej hre. Človek nie je neomylný, často unavený, slabý a chybička sa „ vkradne “. Snažím sa byť ostrážitá a precízna, pretože abstinencia je pre mňa vzácna, nie preto, aby mi ju závideli, nebodaj obdivovali ma, ale preto, že ju potrebujem cítiť.

Zdôverila som sa vám, že abstinencia je pre mňa hra s určitými zásadami a pravidlami , ale nie zábavka, ktorú môžem kedykoľvek odhodiť a vymeniť za niečo iné.

Želám si, aby bola večná, aby ma nemusela bolieť, aby som s pôžitkom mohla vychutnávať jej dary. Je pre mňa veľmi upokojujúce, že hra, v ktorej ak nebudem podvádzať, nebudem ani podvedená.

Prijemnú zábavu všetkým mojím spoluhráčom želá

Irena, alkoholička

NAJVAĚŠIE BOHATSTVO SVETA...

Keď ma alkohol doviedol do stavu, že som si zrazu nevedel rady ako ďalej s utrpením, a ako pokračovať životom v neustálej nutkavej potrebe piť, pomohol mi odborník a kluby abstinentov. Dokázali zastaviť moje pitie na 9 rokov a 2 mesiace.

Postupne moje Ja tak zosilnelo, že viac neexistovalo nič na svete, čo by som nedokázal a nezvládol. Taká bola chorá moja myseľ, moja pýcha, moje veľikášstvo a moja dôležitosť. Veľmi rýchlo som skončil v recidíve. Znovu som začal pociťovať svoje dno a bezmocnosť voči alkoholu. Okolnosti ma doviedli do AA, a vtedy som pocítil novú životnú šancu. Spájal som ju so schopnosťou, naučiť sa abstinovať, teda znovu začať žiť bez alkoholu. Nič viac som od AA neočakával, a tak som plánoval, že po určitom čase nepitia, až sa telesne a duševne posilním a všetky záležitosti v mojom živote sa znovu ustália, sa AA poďakujem a odídem späť do života ako „vnútorne presvedčený“ abstinent.

V AA som však objavil niečo, o čom som nemal ani tušenia. Bol to 12 Krokový program, program o živote. Pravidelnou návštevou mítingov a oboznamovaním sa s literatúrou AA mi došlo : AA je viac než iba abstinencia – AA je boží dar, je to život v jeho najhlbšej podstate. Než mi to došlo, navštevoval som mítingy AA jeden raz týždenne. Postupne som vyhľadal ďalšiu skupinu, a tak sú dnes dva mítingy AA do týždňa mojou pravidelnou záležitosťou. Okrem toho som našiel aj internetovú skupinu AA triesvy priestor. Zistil som, že pri takejto pomoci AA sa môj život začal naplňovať spokojnosťou. Vo svojom najhlbšom vnútri

som pocítil, že nejde už iba o život bez alkoholu, ale ide o trpezlivé prijímanie spôsobu a myslenia AA do života. Začalo mi byť zrejmé, že bez toho, aby som dobre spoznal svoje vlastné Ja, nemôžem správne zaobchádzať so svojím životom. Potreboval som iba priznať si a začať robiť nápravu svojich chýb, ihneď a bezodkladne. Vytvoril si návyk skutočného sebahodnotenia. Naučil sa nájsť tie charakterové vlastnosti, emócie a túžby, ktoré ma zakaždým doviedli ku fľaške a k životným problémom. Na tejto ceste bolo mojím prvým cieľom zdokonaľiť si sebaovládanie, zvýšiť bdelosť a pozornosť. Bolo to pre mňa dôležité, lebo keď som konal unáhle, nerozvážne a nepozorne, robil som veľa chýb, ubližoval druhým a v konečnom dôsledku aj sám sebe. Preto som potreboval naučiť sa aj odpúšťať a naučiť sa byť vďačným. Keď som vďačný za každý moment života, nepotrebujem túžiť za niečim iným, moje vnútro sa naplňa pokojom

Kedykoľvek som pocítil, že unikám z reality, že moje choré Ja sa znovu ozýva, že ma chce ovládnuť a viesť môj život, spozornel som, hlboko sa nadýchol, sústredene pozoroval a priznal svoju chybu

Snažím sa takto trénovať svoju bdelosť a byť v strehu pred veľikáštvom. Poznal som, že láskavosť, dobrota a spravodlivosť sú tie vlastnosti, pomocou ktorých som si začal rozumieť s každým. Každodenná činnosť zameraná na tento nový rozmer vedomia, schopnosť priznať si a napraviť chyby, nájsť skutočný zmysel života a snaha robiť veci lepšie než doposiaľ, je to, čo som v živote vždy hľadal, ale bez AA nikdy nevedel nájsť a ani nevedel, kde hľadať. Prestal som viniť druhých a začal hľadať vo vnútri, v sebe samom. A zrazu som začal nachádzať – objavil som najväčšie bohatstvo sveta – pokoj, radosť a lásku.

Pavol alkoholik

Milí priatelia,

prihovám sa Vám v mene bratislavskej skupiny „Svetlo“, ktorej členkou som už jedenásty rok. Už dlhšiu dobu naša skupina stagnovala, nerozvíjala sa. Taktiež skupina, ktorá sa stretávala v stredu na Tomášikovej ulici mala starosti so svojím fungovaním. S radosťou Vám oznamujeme, že dňa 16.5.2007 sme otvorili nový míting, kde sa budú stretávať členovia oboch skupín. Naďalej budú prebiehať aj mítingy na Hraničnej ulici. Všetkých Vás srdečne pozývame na naše stretnutia a dúfame, že čoskoro privítame aj nových členov.

Za skupinu „Svetlo“ Bratislava – Oľga

Stretnutia skupiny „Svetlo“ Bratislava:

Streda: 18.00 hod. Rímsko - kat.kostol -Teplická 2 Bratislava

Kontakt. Oľga- 0907 725 063

Milan –0908 726 343

Štvrtok: 18.00 hod. Centrum pre liečbu drogových závislostí,

Hraničná 2, Bratislava

Kontakt. Viera- 0902 272 589



Anonymní alkoholicy POZVÁNKA

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **10. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozývame.

Hlavná téma zjazdu: “ Prestať piť nestačí... “

Zjazd sa bude konať v dňoch **14. - 16.9.2007** v rekreačnom zariadení „**Chatová osada Tiesňava, pri Považskej Bystrici**“. Toto zariadenie je situované v krásnom prírodnom prostredí v severozápadnej časti Strážovskej hornatiny. Manínska tiesňava je najužším kaňonom v strednej Európe a svojou krásou priťahuje pozornosť početných návštevníkov. Ponúka široké možnosti pešej turistiky a sú tu vhodné terény pre cykloturistiku. V blízkom okolí sa nachádza viacero kúpeľných miest a je možnosť navštíviť Považský hrad.

Ubytovanie: Bungalovy-bunkový typ ubytovania

2 postelová + 3 postelová izba

so spoločným sociálnym zariadením: 220.- Sk osoba/noc

Stravovanie: Plná penzia:

280.- 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, ako variabilný symbol uviesť 102007 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: mayerova@atlas.sk

na e-mail adrese: anonymni.alkoholicy@stonline.sk

Informácie: Oľga: Tel: 02 63811954

Mob:0907 725063

Laco: Mob.0907 797 503

S pozdravom

Združenie pre služby AA v SR

Program
10. celoslovenského zjazdu AA
konaného v Manínskej tiesňave v dňoch 14. – 16.9. 2007.

Ústredná téma: „Prestať piť nestačí....“

Piatok 14.9.2007

16.00-19.00 hod. Prezentácia, uvítanie účastníkov zjazdu

19.00-20.00 hod. Večera

20.00-21.30 hod. Slávnostné otvorenie zjazdu.

Meeting – téma: “ Prestať piť nestačí.”

Vedie Laco, Šurany

22.00-23.30 hod. Speaker meeting

Vedie Oskar, Zbehy

Sobota 15.9.2007

08.00-09.30 hod. Raňajky

09.30-11.00 hod. 1. Meeting – téma: „ Rozhodujúci je dnešný deň “ (24 hod. program)

Vedie skupina AA Košice

2. Meeting-téma: „ Reálny pohľad na seba “ (4.Krok - morálna inventúra)

Vedie skupina AA Lučenec

3. Workshop AI Anon: - téma „ Spoluzávislosť a 12krokov “ Vedie Joyce

4. Meeting – Anonymní narkomani

11.15-12.45 hod. 1. Workshop-téma: „ Program 12 krokov a cesta k uzdraveniu.“

Vedie Joe-Ann

2. Meeting – Anonymní narkomani

3. Poľský meeting

4. Meeting AI Anon

vedie Daša, Bratislava

12.45-18.00 hod. Obed

Interskupina

Individuálny program, turistika,výlety.....

18.00-19.30 hod. Večera

19.30-21.00 hod. 1. Meeting pre ženy

Vedie Oľga, Bratislava

2. Meeting pre mužov

Vedie Ondrej, Bratislava

21.00 - hod. Diskotéka

24.00-01.30 hod. Meeting-téma: „ Od bezmocnosti k Sile vyššej “

vedie skupina AA Banská Bystrica

Nedeľa 16.9.2007

08.00.09.00 hod. Raňajky

09.00-10.30 hod. 1.Meeting-téma: “ Zadosťučinenie-vysporiadanie sa so svojou minulosťou.“

vedie skupina AA Trenčín

2.Meeting-téma : “ Nemusím kráčať sám “ (pomoc skupiny a pomoc sponzora)

vedie Emil, Komjatice

3. Meeting – Anonymní narkomani

10.45-12.30 hod. Meeting-téma: “ Život bez alkoholu - nový životný štýl.“

Vedie skupina AA-Nitra

Ukončenie zjazdu.

13.00 hod. Obed

Združenie pre služby AA v SR



SKUPINA AA
" Z MOZARTOVHO DOMU "

Milí priatelia,

skupina AA z Mozartovho domu si Vás dovoľuje pozvať na slávnostné stretnutie pri príležitosti 17. výročia založenia skupiny.

Stretnutie sa bude konať v sobotu 11.augusta 2007 o 17.00 hod. v Ymce, Bratislava, Karpatská č. 2, na 1.posch. miestnosť č.154,

Tešíme sa na stretnutie.

„Skupina AA z Mozartovho domu“

Zároveň pozývame členov rady „Združenia pre služby AA“ na zasadanie – Interskupiny, ktoré sa bude konať pred výročným stretnutím o 15,00 hod. Prosíme všetky skupiny, aby zabezpečili účasť svojho zástupcu.

Združenie pre služby AA

PRÍSLUBY...

PRÍSLUB ŠTVRTÝ:

Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj.

Veľmi dlho, dokonca až priveľa dlho sme žili v nesúlade sami so sebou a s naším okolím. Náš vzťah k okoliu a k spoločnosti bol všetkým iným, len nie pokojom. Z dôvodov nášho nadmerného pitia sme sa cítili, či už vedome alebo podvedome po celé mesiace, roky ako prenasledovaní, zdeklasovaní, a potupení. Neustále sme boli pripravení brániť sa, alebo ukryť sa kdekoľvek (hoci aj vo vlastnom vnútri). V jasnejších momentoch nášho svedomia sme spoznávali nášho hlavného nepriateľa – alkohol a rozhodovali sa z času na čas proti nemu bojovať, ale zakaždým sme prehrali. Náš boj bol už vopred odsúdený na prehru a pokoj, po ktorom sme tak veľmi túžili z hĺbky nášho doráňaného srdca, sa nám zdal nedosiahnuteľne ďaleko.

Až po našej kapitulácii, keď sme už nepociťovali nutnosť pitia, sme si začali uvedomovať , že namiesto nášho každodenného boja, na ktorý sme boli zvyknutí, môžeme získať SLOBODU. Slobodu, ktorá je nerozlučne spojená s pokojom. Časom sa vnútorné rozpory stávali zriedkavejšie a čoraz častejšie sme nachádzali súlad, s tým ako žijeme. Našli sme nový základ života, na ňom sme mohli začať budovať naše vzťahy k ostatným ľuďom a k spoločnosti. Pokojné spolu-
nažívanie nahradilo doterajšie spory a

nedorozumenia. Bola to celkom nová nemerateľná a potešujúca skúsenosť.

Táto skúsenosť pre nás znamená pochopenie, že to čo sme získali, nemá charakter idyly z rozprávok , ale je základom nového života a spolužitia, na ktorom sa bude budovať náš ďalší rast. Súčasne nachádzame aj silu, ktorá je potrebná pre udržanie pokoja v sebe.

PRÍSLUB PIATY :

Bez ohľadu na to na akom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným.

Pred koncom mojej pijanskej kariéry som bol presvedčený o tom, že ani ten najhladnejší pes by neprijal kúsok chleba z mojej ruky. Cítil som sa ako bezbranný človek na najnižšom stupni spoločenského rebríčka. Zároveň som sa stal otvorený na všetky strany, z ktorých by mohol ku mne prísť hoci aj ten najmenší prameň nádeje na východisko z beznádejnej temnoty môjho života. Takto bol v mojom zvláštnom, ale šťastlivom prípade pripravený základ pre moje prijatie do AA. Dychtivo som potom prijímal všetko, čo som len mohol obdržať.

Najväčšiu dôveru u mňa vzbudila skutočnosť, že na skupine AA boli všetci dobre informovaní o mojich výčinoch a utrpení. Poznali to veľmi dôkladne, pretože tým všetkým prešli trochu skorej ako ja , a na každú moju otázku mali odpoveď. Nerobil som vtedy ešte nič vedome, iba som jednoducho bral všetko to, čo prichádzalo,

aby som to využil pre seba.

Až vtedy, keď ma jeden z mojich bývalých kumpánov, nachádzajúci sa v bezvýchodiskovej situácii, požiadal o pomoc, som sa zastavil a zamyslel na mojej uponáhľanej ceste k trvalej triezvosti. Cítil som to vtedy aj ja takto? Pokúšal som si pripomenúť túto etapu môjho života.

Prišiel som k nemu a konal presne tak, ako som to sám prežil, a ako postupujeme vždy, keď počujeme hlas volajúci o pomoc. Bez všetkých tých mojich skúseností by som nebol schopný jednoducho urobiť čo aj len najmenší krôčik.

ZRIEDKA SME VIDELI NIEKOHO NUSPIE□ ...

Volám sa Georgína a som alkoholička.

Keď ma moja priateľka Jill poprosila, aby som dnes večer povedala, moje skúsenosti s Prísľubmi cítila som sa poctená a plná optimizmu. Bola som ešte zaujatá prácou nad protokolom zo stretnutia nášho regiónu, ale nevidela som v tom žiadny problém. Keď však protokoly boli odovzdané a prišiel čas na moje vystúpenie zaliala ma panika. Ako mám preboha hovoriť 20 minút bez prestávky. Nakoniec som však urobila to, čo robím vždy, keď sa pred mnou objavia ťažkosti: pomodlila som sa o vedenie a oslobodenie od vlastného JA.

Ak som počula o sľuboch pred mojím príchodom do spoločenstva AA, tak som si to predstavovala asi takto:

V priebehu najbližších 6 týždňov sa staneš multimilionárom.

Budeš ešte peknejšia, šarmantnejšia a múdrejšia ako si teraz.

Obklopia ťa príjemní ľudia, ktorí budú pritakávať všetkému, čo povieš.

Staneš sa slávna (koniec koncov som bola už „slávna“ vo štvrti, kde som bývala) atď.

Definícia slova „prísľub“ mi podľa slovníka znie viac-menej takto: zaviazanie sa k vykonaniu alebo k nevykonaniu niečoho čo je motivované naším budúcim úžitkom.

Bola som vychovávaná v takom duchu, že prijaté sľuby sa nikdy nemajú porušiť, a že sa nikdy nemajú prijímať také sľuby, ktoré nemôžeme dodržať. V škole to platilo jednoducho preložené takto: ak čokoľvek povieš, uveria ti!“

Samozrejme som prijala nespočetné sľuby, pokiaľ som prišla k AA, kde vďaka môjmu uzdraveniu som získala opätovne svoju slobodu. Všetky tieto sľuby boli prázdne a nemali žiadny význam, pretože sa zakladali na myšlienkach bez akejkoľvek uvahy. Ako som mohla vedieť o tom, že splnenie týchto sľubov je nereálne, keď moja myseľ bola zahalená v nekončiacom klame. Moja falošná pýcha si vyžadovala, aby som sa prezentovala v čo najlepšom svetle, hoci sama som nebola schopná vidieť opantávajúcu a silnú existenciu môjho alkoholizmu.

Čím som viac pila, tým viac skreslené sa stávalo moje myslenie, čím som sa cítila horšie, tým som viacej pila a naopak..

Keď som už dosiahla dno svojho zúfalstva, z celého srdca som už mala dosť toho padania čoraz hlbšie a hlbšie, začala som sa ako každý iný v mojom položení zúčastňovať na mítingoch AA. V tomto čase som už nikomu nedávala žiadne sľuby. Aj napriek tomu, že môj prípad sa zdal dosť beznádejný, rozhodla som sa byť otvorená všetkému, čo mi mohlo pomôcť. Prestala som piť v októbri 1974 a podarilo sa mi

zostať triezvou do dnešného dňa – a to samo hraničilo už so zázrakom.

V mojom počiatocnom období v AA som o Prísľuboch nepočula nič, a ak aj tak si z toho nič nepamätám. Ale zbadala som, že čím sa viacej snažím, tým lepšie sa cítim, bez ohľadu na to, čo sa deje okolo mňa. Moja nesmelosť sa otvárajúca myseľ, skutočne prijala niekoľko už skôr podaných prísľubov, nedokázala som však ešte pochopiť o čo v nich ide:

„ Ak nevypiješ prvý pohárik, potom sa nenapiješ “

„ Aj to prejde “ (pri týchto slovách som vždy pridávala „okrem mňa “)

„ Ži iba dnešným dňom, lebo zajtrašok ešte neprišiel a včerašok je už dávno preč.“

„ V tvojom živote sa udejú také veci, o ktorých sa ti ani v tých najlepších snoch nesnívalo.“

„ Je to veľmi jednoduchý program, ale nikto nikdy nepovedal, že ti bude ľahko.“

Zbadala som, že tieto jednoduché slogany sa stali súčasťou môjho každodenného života. Ešte dôležitejšími sa však pre mňa stali vo chvíľach, keď sa na svetlo božie začali vynárať dávno zabudnuté pocity. Vo chvíľach najväčšieho napätia som sa utešovala sloganom „ Aj to prejde “.

Začala som pracovať na svojej triezvosti. Robila som veci, ktorým som nerozumela, ale robila som ich preto, lebo mi bolo povedané, že mi pomôžu. Určite som nesúhlasila so všetkým, o čom sa hovorilo na mítingoch, ale naďalej som zotrvala v svojom postoji byť otvorenou. Navštívila som jeden menší míting Interskupiny a bola som zhrozená. Nevedela som prijať, že účastníci Interskupiny môžu mať tak veľmi rozdielne názory, a že s takýmito postupmi by bolo treba skončiť. Nevidela som žiadny význam

takejto Interskupiny, ale nemala som odvahu to povedať.

Prísľuby mi bezprostredne hovoria o tom, čo môžem očakávať od spoločenstva AA a tiež o tom, čo od neho očakávať nemôžem.

AA nie je žiadnou inštitúciou poradenstva v manželstve, hoci veľa manželstiev sa oživuje a upevňuje práve vďaka nemu. AA tiež nie je žiadnou bankou ani úradom práce, hoci veľa jeho účastníkov dosiahne finančné zabezpečenie a nájde si prácu.

Osobne som prišla k AA v prvom rade preto, aby mi bola po rozvode do opatery zverená dcérka, v snahe zabezpečiť si nejaké financie, aby som mohla splatiť dlhy. Nefungovalo to takto.

Môj prvý manžel ma vyhodil z domu a krátko potom, ako som prišla k AA počas rozvodu získal právo starať sa o dcérku.

Prišla som k AA z druhoradých dôvodov, zostala som tam, pretože viac ako čokoľvek iné som chcela získať triezvosť.



Dnes neviem, kedy som po prvýkrát prečítala Prísľuby zahrnuté vo Veľkej knihe (hoci som Veľkú knihu prečítala od prvej do poslednej strany už skôr. Vtedy som si myslela „ no prečítala som.“) Dnes viem tiež to, že budem potrebovať veľa času mojej triezvosti, aby som skutočne

Mala som veľké šťastie, že pred niekoľkými rokmi som mohla navštíviť USA. Počas mítingu v Roonake (Virgínia) som uvidela Prísľuby vytlačené na kartičke a znovu to utvrdilo ich význam pre moju triezvosť. Moja odpoveď na Prísľuby je : **pokračovať, čo najlepšie v nepretržitej práci nad Piatym až Deviatym Krokom.**

S určitosťou však môžem povedať, že som sa oslobodila od pocitu viny a múk zviazaných mojou minulosťou - z môjho suterénu už nedoliehajú na mňa kopy hrôzy a ja som prežila to, o čom hovoria Prísľuby.

Takto som mohla odvážnejšie pristúpiť k hľadaniu tých častí môjho JA, odstránenie ktorých mi robilo najväčšie ťažkosti, jednoducho preto, že som si na ne zvykla. Hoci toto bolo najväčšou výzvou počas môjho uzdravovania, dostavujúce sa pocity radosti po prekonaní nejakého zlomu mi veľmi pomáhali.

Veľa pomoci som našla tiež v úprimnosti a pokore mojích priateľov, ktorí boli už dlhšie na ceste triezvosti, ktorí mi rozprávali o svojom živote, o chvíľach, ktoré boli pre nich najťažšie. V tom čase som sa viac menej začala cítiť ako hodnotná osoba a nie pohrdavo a negatívne ako doteraz.

Keď som prišla k Deviatemu Kroku, už nebolo vo mne miesto pre egoizmus, samolútosť, hoci ak si nedám dostatočný pozor, sa tieto pocity ešte často objavajú.

Prijala som celkovú zodpovednosť za to, ako som pristupovala k ľuďom. Musela som prijať tiež to, že všetko čo sa v budúcnosti stane pochádza od Vyššej Sily- akokoľvek ju chápem. Odkedy som odpustila svojmu bývalému manželovi, mojim rodičom, spoločnosti, dokázala som sa uvoľniť od ťažiaceho bremena viny a hnevu z mojej minulosti.

Počas tohoto obdobia mojej triezvosti som sa naučila jednej hodnotnej lekcii : prestala som si sama sebe dávať sľuby, akým spôsobom sa budem meniť. Objavila som, že všetky zmeny, ktoré sa vo mne udejú, sú výsledkom mojej pripravenosti na spoluprácu so Silou Vyššou a nie výsledkom mojej individuálnej činnosti. Naučila som sa, že „ viera bez činov je mŕtva .“ Prijala som úlohu vykonávateľa a vedenie od mojej Sily Vyššej.

Keď som začala pracovať v službách AA, naučila som sa ešte jedno : musím dodržať každý sľub, ktorý som dala alkoholikovi zvlášť v rámci Dvanásteho Kroku , pretože to môže rozhodnúť o živote alebo smrti.

Chcem svoj príspevok zakončiť niečím, čo je v mojich očiach najdôležitejší prísľub napísaný vo Veľkej knihe. Tento prísľub znie :

„ Zriedka sme videli niekoho neuspieť, ak dôkladne sledoval náš chodník“

Georgína H.

Voľný preklad Karlík 4/2002

Najlepším liekom pre Človeka je druhý Človek. Prichádzaš sem, pretože potrebuješ pomoc, porozumenie, blízkosť. Utrápený klamstvom , hľadáš pravdu sám o sebe. Nie si osamotený, nikto z nás nie je „ sám ostrovom “

BUĎ POZORNÝ

Vedľa Teba je Človek, ktorý sa cíti podobne ako Ty. Môžeš byť pre Neho liekom tak, ako On pre Teba.



MOJE MENO JE ...

NEPIJEM A ČO ?

Keď som sa rozhodla prestať piť alkohol, okamžite sa na moju hlavu zniesli búrlivé komentáre a nemilosrdná kritika okolia. Akoby som niekoho zavraždila! Prestať piť nie je ako prestať jesť brokolicu. Nikoho nezaujímá, akú zeleninu konzumujete alebo aký typ chleba raňajkujete. Nikto sa vás nepýta, prečo nejete brokolicu. Ale keď prestanete piť, stanete sa zrazu centrom pozornosti mnohých ľudí a terčom nevelmi príjemných poznámok.

Si chorá?

Odkedy nepijem, stretla som sa s mnohými druhmi reakcií: s ironickými poznámkami, so stavmi podobnými šoku, s prehováraním, aj so záchvatmi smiechu a najmä s nekonečnými poznámkami a narážkami typu: Ty nepiješ? Nie si náhodou chorá?! Nepiť je divné. Keď nepijete, ľudia vás podozrievajú prinajmenšom z psychickej poruchy alebo účasti na nejakej špionážnej akcii. A ja pritom skutočne nechápem, čo je také skvelé na tom, keď sa niekto vyzlečie na firemnom večierku do spodnej bielizne, flirtuje so šéfom

pred zrakom jeho zákonitej a následne pred všetkými vracia do kvetináča na námestí. Nechápem, čo je zábavné na zobudení v cudzom byte alebo na lavičke v mestskom parku, keď si z predošlého večera pamätáte len chabé útržky. Neviem, čo je také skvelé na znížení pracovného výkonu po fláme na úbohých desať percent, na ústach vysušených ako kaktus, svrbiacej dehydrovanej pokožke s červenými flakmi a bolestivom znení v hlave. Neviem, čo je skvelé na zlomyseľných opileckých hrách typu: Aha, Milan zaspal, omotajme ho toaletným papierom! alebo na zážitkoch ako: Prepáč, ja viem, že je to tvoj frajer, ale niečo sme popili...“ Sedieť bledozelená ráno v práci a snažiť sa nevrátiť raňajky opäť na svetlo božie, začalo byť pre mňa zrazu veľmi namáhavé. Tá trocha zábavy za to čoraz náročnejšie zotavovanie vôbec nestojí. A keďže nie som typ, ktorý si vie dať „len jeden malinký kúsok čokolády“, pochopila som, že cesta riadenej umiernenosti je pre mňa nemožná. Tak som sa rozhodla prestať piť.

Robíš sa lepšou?

Nie je vôbec ľahké prísť do spoločnosti a odmietnuť pozvanie na pohárik. Väčšina ľudí pripadá absurdné, že si dávate len minerálku, keď tu majú skvelé akostné víno a domácu slivovicu. Ja som na to nebola pripravená, preto ma spočiatku vždy zaskočilo, že jednoduché „nie, ďakujem“

nefunguje na ponúkajúcich ako signál na ústup, ale ako červená zástava. Okamžite sa okolo mňa zhĺkol hlúčik ľudí, ktorí sa nahlas domáhali vysvetlenia. Ako to, že nepiješ?! Pokúšala som sa teda vykrútiť vyhláseniami ako „som tu autom“ alebo „beriem antibiotiká“, no nie vždy je táto výhovorka použiteľná. Po čase ma začalo švať, že si musím takto potupne vymýšľať. Nie je to predsa len moja vec? Tak som začala hovoriť pravdu. Nepijem a hotovo. Nepijem, pretože nechcem piť. A nič viac. Musela som sa naučiť pokojne prijať krútenie hlavou a pohrdavé vtipy na svoju adresu. Rovnako som sa naučila uťiť v zárodku prednášky na tému „pozitívny vplyv červeného vína na krvotvorbu a znižovanie cholesterolu“. Moje krvinky sú okej, cholesterol mám ako novorodenec. Svoje ospravedlnenie chľastania si nechajte pre seba. Pochopila som, že ľudí šťve, ak sa objaví niekto, kto nie je nadšeným stúpencom ich nerestí. Je to podobné, ako nepozerať reality show. „Robíš sa lepšou, moja, čo?! Nejaká je namyslená...“ To naše typické „kto nepije, nie je Slovák“ dostalo pre mňa zrazu veľmi osobný, konkrétny význam. Netušila som, ako ma obyčajné nepitie alkoholu môže tak hrozne vyčleniť zo spoločnosti. Svadby a iné „špeciálne príležitosti“ sú samostatná kapitola. Veční ponúkači, ako som ich začala prezývať, vycítia svoju šancu a poriadne zatlačia. Keď ma nedostali v obyčajný pondelok, v ten Veľkonočný už im neuniknem! Z obyčajného dohovárania sa stala ťažká manipulácia: „No, ale veď aspoň na pohrebe si daj... Strýko Fedor by sa určite urazil, keby ešte žil!“ Naučila som sa odmieťať ešte skalopevnejšie. Dokonca som sa niekoľkokrát musela znížiť pomerne k agresívnemu výpadu proti neodbytnému ponúkačovi“. V nevyhnutných prípadoch som

bola nútená ceriť zuby a výhražne vrčať. Na niektorých ľudí to jednoducho podobrotky neplatí.

Nuda

Nasledovali však ďalšie prekvapenia. Všimli ste si, ako sa zmení atmosféra, keď niekto vytiahne fľašu? Tváre prítomných sa magicky zmenia z ľahko otrávených na radostne rozžiarené, s očami lesknúcimi sa túžobným očakávaním nadchádzajúceho večera. Zrazu sa ma to prestalo týkať. Ale neprestalo ma udivovať, akú veľkú hodnotu sme pitiu pripísali. Zistila som tiež, že partia ľudí, s ktorými som sa doteraz pravidelne neuveriteľne bavila, sa v istú večernú hodinu stáva haldou nezrozumiteľne bľabotajúcich, neskutočne otravných postavičiek. To príjemné, dôverné bratanie sa zrazu zmenilo na slizké obchytkávanie, podnetné filozofické rozhovory na prázdne, nekonečne sa opakujúce krčmové reči. Odrazu som bola vyčlenená nielen z popracovných, pivných, či fernetových večierkov, ale aj z množstva diskusií, ktoré sa viedli o týchto zážitkoch v nasledujúcich dňoch. Šokovalo ma, akou častou témou spoločenských rozhovorov je, kde sa kto a ako „zlískal“, zmordoval, „nacápal“, čo sa potom dialo a koľko kto znesie... Téma, do ktorej som sa ešte nedávno so zápalom zapájala aj ja. Zrazu, neuveriteľná nuda.

Abstinenti existujú

Moje rozhodnutie nepiť sa časom len upevnilo. To, že som zistila, aké náročné je uvoľnene sa baviť s triezvou hlavou, ma presvedčilo, že je to skutočne správny krok. A že bolo možno načas. Pevne som sa rozhodla, že prekonám svoju rokmi naučenú potrebu tekutej barličky na odviazanie sa. Tancovať pred ľuďmi, či začať flirtovať – prvé pokusy bez tradičného „povzbudenia“ som

absolvovala s chvejúcimi sa kolenami. Prežiť Silvestre, narodeniny a Veľké noci „nasucho“ sa však časom stalo celkom normálnym. Postupne som zistila, že „na tomto svete hádam všetci chľastajú!“ bol iba unáhlený počiatočný záver, postavený najmä na skutočnosti, že ako „pijúca“ som sa logicky stretávala s podobne zameranými ľuďmi. Našla som, našťastie, zopár takých, ktorí so mnou idú v sobotu na prechádzku alebo korčuľovať a večer trebárs do čajovne. Zistila som tiež, že z pôvodne širokého záberu potenciálnych partnerov mi automaticky vypadli tí, ktorých jediným, s láskou pestovaným koníčkom je pravidelné „tour de krčma“...

AA

MYSLELA SOM SI, ŽE TO MÁM POD KONTROLOU

Narodila som sa do rodiny plnej lásky a vzájomného porozumenia. Alkohol sa v našej rodine vôbec nevyskytoval a moje prvé stretnutie s ním bolo, až keď som začala pracovať. Dokonca na mojej svadbe sa alkohol vôbec nepodával a veľmi som sa nahnevala, keď som zistila, že hostia tajne pili , pretože sme našli fľaše a pohárik.

Keď mala najmladšia dcéra rok, začala som navštevovať postgraduál mimo Bratislavy. Boli to týždňovky, každý mesiac. Tu vzdialená od svojich troch detí som s priateľkami na internáte zvykla tráviť voľný čas spojený s popíjaním. Vždy som sa na postgraduál tešila, pretože sme boli dobrá partia, ale hlavne preto, že sa bude popíjať. Bolo mi tam dobre a alkohol mi zachutil. Ani

jeden takýto týždeň sa neobišiel bez alkoholu , hlavne keď sme mali skúšky, bolo potrebné ponúknuť skúšajúcich a zapíť úspech.



Po skončení štúdia sme chodili s partiou na rodinné tábory a po večeroch sme popíjali. Vždy som mala pocit, že ľudia ma majú radi, berú ma takú , aká som, s tým že vedia, že si rada uhnem. Moje pitie pokračovalo do takej miery, že som si ani nevedela predstaviť stretnutie s priateľmi bez pijatky a väčšinou som už takéto stretnutia sama organizovala. Alkohol mi chutil, či to bolo pivo, víno, becherovka, slivovica, alebo čaj s rumom, ale nie tak ako u „ iných “, že sa po prvých troch pohárikoch striasali. Mne bolo jedno, čo pijem. Keď mi manžel vytýkal, že kupujem alkohol , prestala som, ale kupovala som si ho tajne. Keď som išla do mesta, zastavila som sa vždy pri nejakom stánku, dala si niečo na stojáka. Niekedy som robila dlhšie do noci, a tak som sa musela zásobiť nejakou ploskačkou. Vôbec mi nevadilo, že keď prídem domov , bude zo mňa raziť alkohol, myslela som si, že mám všetko pod kontrolou, že to zatajím. Moje alkoholické opojenia, moje ospravedlňovanie a nepriznanie si, že mám problém s alkoholom, mi prinášalo samé klamstvo. Všetade a každému som klamala, Keď mi mamka vytýkala moje pitie, nebrala som ju

vážne a bola som voči nej agresívna. Boli aj také chvíle, že som sa na chalupe opila tak, že na druhý deň som si nepamätala, čo som vôbec robila.

Veľakrát som si povedala, že s tým skončím, že mi to nestojí za to. Vydržala som nejaký čas, dokonca aj pár mesiacov. Samozrejme, že sa toto obdobie skracovalo, a keď som začala znovu piť, vyrábala som si ďalšie problémy. Potom som si povedala, že doma vôbec nebudem piť, iba na dovolenke si niečo dám. Aj toto zlyhalo Alkoholom som likvidovala všetko, vzťahy, priateľov, svoju vlastnú rodinu. Bola som v jednom začarovanom kruhu, z ktorého som sa nevedela dostať. Vôbec som si nepripustila, že alkohol je môj problém.

Nakoniec to vyvrcholilo situáciou, keď som robila doma vlasy mojej priateľke. Obe sme kúpili fľaše a statočne sme popíjali. Večer prišiel domov manžel, a keď nás uvidel, tak ho to našťvalo, že porobil s nami poriadky a poslal nás spať. Na druhý deň ma kolegyňa v práci poriadne zvozila, pretože zo mňa razil alkohol a povedala mi, že už by som so sebou mala niečo urobiť. Vtedy mi zarezonovala v mysli moja priateľka Dáša, ktorá pri jednej návšteve kúpaliska mi stále ospevovala nejaký klub abstinentov. Povedala mi, že jej manžel je alkoholik, ale abstínuje už siedmy rok, že by mi rada pomohla, pokiaľ budem chcieť.

Nakontaktovala ma na CPLDZ na Hraničnej ulici a dohodla schôdzku s lekárkou. Viem, že som stále opakovala, mňa sa to netýka, že nie som na správnom mieste, ale ona sa iba usmievala a pozvala ma na klub, kde chodím dodnes. Stretávanie sa s ľuďmi s podobným problémom mi otvorilo oči a zmenilo celý môj život. Našla som si nových kamarátov a priateľov, znovu som začala budovať

všetko okolo seba, čo som svojím pitím zruinovala. Konečne som už nemusela klamať a všetko zatĺkať, ulavilo sa mi.

Abstinujem už šiesty rok, viem, že nemám vyhrané, vedie ma to do pokory. Alkohol je všade okolo nás. Nevyhňeme sa mu, záleží iba od môjho postoja k nemu. Veľmi na mojej ceste utvrdzuje viera, môj Boh, ku ktorému som sa opäť vrátila z môjho začarovaného kruhu a bludnej cesty. Veľmi často si uvedomujem, koľko som svojím pitím stratila, koľko radosti zo života, z mojej rodiny, mojich detí. Teraz zisťujem, aký je život bez alkoholu hodnotný a perfektný.

Som veriaci človek, Boh mi pomáha a naplňa môj život, vďaka nemu som zvládla aj tie najťažšie chvíle môjho života. Mala som tri deti, píšem preto, že mala, lebo minulý rok mi moja najstaršia dcéra vo veku 30 rokov zomrela na rakovinu. Choroba trvala krátko, dvakrát ju operovali, ale bolo to už v pokročilom štádiu. Posledné dni sme ju mali doma. Stále bola slabšia a slabšia. Boh nám pripravil aj takúto skúsenosť. Nebúrila som sa, vedela som, že toto je momentálne cesta pre našu rodinu. Odišla do večnosti, keď zomierala všetci najbližší sme boli pri nej. Držala som ju za ruku, čítali sme z Biblie a modlili sme sa. Zaspala a zrazu sa len nadýchla, vydýchla a bol koniec. Keby som nemala Boha, asi by som išla piť, alebo by som sa zosypala. Prežili sme túto obrovskú bolesť s pietou a pokojom v duši. Boh si ju zobral k sebe, milovala Ježiša a vedela, že smrťou všetko nekončí. Boh nám ju zveril, aby obohatila naše životy a vrátila sa k svojmu nebeskému Otcovi.

Píšem tento príspevok, pretože nechcem prežiť môj život iba vo vytešovaní sa z mojej triezvosti, chcem v ňom pomáhať aj tým, ktorí ešte stále trpia touto krutou chorobou, musia však byť ochotní takúto pomoc prijať

tak, ako som to prijala aj ja sama, hoci to nebolo ani ľahké, ani krátke.

Srdečne vás pozdravujem
Želka, alkoholička

KLÚČ K SVEDOMIU

**Možno som dnes nenašla
jediné milé slovo.**

**Možno som ťa dnes neobdarovala
ani nijakým úsmevom.**

**Možno som zašliapla kvietok,
ktorý si zasadil**

v pestrofarebnom záhone tvojej duše.

**A predstierala som, že nepočujem
lahodnú melódiu tvojich slov,
ktoré stekali ako med
pred mojim zrakom.**

**Tvoje prosby nemilosrdne
padali do rieky**

a prúd ich unášal do mora.

**Možno som stratila kľúč
od svojho svedomia.**

Stratila a prestalo ho hľadať.

Možno sa zajtra zhrozím

**Nad svojím obrazom v zrkadle
a zatúžim niečo zmeniť....**

Helena, Bratislava

VÝROČNÝ MÍTING

Plním sľub, ktorý som dal tvorcom časopisu Prameň a opäť prispievam svojou troškou do mlyna. Píšem za dosť zvláštnych okolností. Pred necelou hodinou som sa vrátil z nášho výročného mítingu. Bol slávnostný, pripomínajúci štvrté výročie založenia skupiny AA v Lučenci, kde sa mi

dostalo do rúk prvé tohtoročné číslo časopisu Prameň. Dojmy z mítingu sú však silnejšie ako únava a pohodlie pohovky s čítaním časopisu.

Zážitkov je toľko, že neviem, kde začať. Bol to môj druhý výročný míting. Opäť sa nás zišlo niekoľko desiatok. Všetkých vymenovať nemôžem. Boli od Košíc po Bratislavu. Susedia z Maďarska sa stávajú pravidelnou súčasťou našich výročných stretnutí.

Pristávam sa pri téme mítingu : „ Ako to vidím ja ? “ Inšpirácia prišla od Billa W. Chceli sme, aby si túto otázku položil každý z nás. Či už nahlas, alebo len sám pre seba. Aj mňa táto téma donútila k zamysleniu. V zhone všedných dní som sa naučil vyznávať, rešpektovať a hlavne vychutnávať výhody triezveho života. Ale téma zvolená pri jubileu ma nevojak nabáda obzrieť sa a definovať svoj postoj, svoj názor. Čo mi dal rok medzi dvoma výročnými mítingami ? Čo mi dala triezvosť ? Čo sa zmenilo ? V prvom rade mi „Vyššia sila“ umožnila v zdraví a pravidelne navštevovať naše mítingy AA. Dostali sa mi „do krvi“ a sú jednou zo základných súčastí mojej „duševnej potravy“. Táto potrava mi veľmi chutí. Spolu s internetovým „Triezvym priestorom“ takáto kombinácia málokedy dokáže zlyhať. Krajnou možnosťou zlyhania je pre mňa recidíva. Ale nemal som na mysli krajinú možnosť. Drobným zlyhaním môže byť zlá nálada, skepsa, strach, obava, pesimizmus, hnev, napätie, podráždenosť, intolerancia. Mohol by som vymenovať ešte viacero negatívnych nálad a vlastností. Spoločenstvo AA postupne vytlačá tieto negatíva z môjho života. Mení ich na pozitívne vlastnosti a prirovnania. Som bez vierovyznania. Triezvosť a spoločenstvo AA sa stali mojim náboženstvom. V istom okamihu bezradnosti a zúfalstva som odovzdal svoj osud Vyššej

sile. Stalo sa tak bez emotívneho zážitku. Dospel som tam po zlyhaní racionálnych a vyčerpaní svojich vôľových možností. Po odovzdaní vôle Vyššej sile, sa mi výrazne uľavilo. Žije sa mi ľahšie. Pristavím sa pri náboženstvách. Väčšina z nich sľubuje „zadosťučinenie“ v posmrtnom živote. Ja sa uspokojím s naplnením sľubov z „Modrej knihy“. Riadky (sľuby) , ktoré sa mi kedysi zdali, keď nie nezmyselné, tak nepochopiteľné a určite nesplniteľné, sa mi teraz plnia. Ono to celé spoločenstvo AA mi v slušivom modrom plášti protialkoholickej liečebne pripadalo akési podozrivé, zaváňajúce sektárstvom a náboženstvom. Teraz prídete na rad otázka : Ako to vidím ja, alebo ako to vidím teraz?

Áno, AA je „náboženstvom“ ľudí, ktorí chcú zostať triezvi. Patrím medzi nich. Táto myšlienka ma naplňa a teší. Ak cítujem klasika, duševne som sa prebudil. Keď to poviem s dávkou nadsadenia a obrazne, znovu som sa narodil. Ak by som neprestal piť, možno by už ani nebolo treba obrazotvornosti. A možnože by už nebolo treba vôbec nič !!! Vrátim sa k mítingu. Jubilejný míting bol pre mňa oslavou spoločenstva AA. Toto spoločenstvo si ctím a velebím. Veľkou mierou som mu vďačný za život, ktorý teraz žijem. Jednoduchý program AA mi vlieva silu, optimizmus, pocit šťastia a spokojnosti so životom, ktorý žijem. Nevyhýbajú sa mi starosti a problémy všedného života. **Vďaka triezvosti som našiel „červenú niť“ svojho života.** Verím, že potiaľto sú moje riadky zrozumiteľné. Hlavné je, že som začal rozumieť sám sebe ! Priatelia z AA, bez Vás by to nešlo!!!

Všetkým Vám za všetko ďakujem, všetkých vás pozdravujem a teším sa z Vašej /našej spoločnej/ triezvosti.

Ivan, alkoholik



HIMALÁJE SPRÁVA Č.2

Vážení priatelia! V prvom tohtoročnom čísle nášho časopisu som Vám podával správu z môjho výstupu na tie pomyselné kopce mojich „Himaláji“. Teraz by som Vám chcel priblížiť môj ďalší pohyb po nich. Najbližšie ma čaká výstup na Cho Oju vo výške 8201 metrov, chcem tam prísť 15. mája 2007.

Ja chcem, chce to však aj niekto iný? Ten niekto to je môj Boh, ktorému z celého srdca ďakujem, že mi doprial zdolať tie prvé vrcholce . Mám ich osem za sebou.

V predchádzajúcej správe som spomínal svoju cestu k alkoholu, ale i cestu bez neho, keď som sa dal na sústavnú cestu po skončení ústavnej liečby. Tá liečba bola len akýmsi úvodom do celoživotného zápasu so sebou samým, a nie len do tohto zápasu. V abstinentnom živote som musel a dodnes

musím, vlastne chcem, vybojovať ešte veľa zápasov. Aj keď obrazne budem mať prestávku, pretože najbližší vrchol „Makalu“, ktorý meria 8463 m ma čaká až 29.1.2008. Rozdiel 262 dní, či metrov? Vlastne je to jedno, cieľ je predomnou a tú cestu treba prejsť, skratky neexistujú.

Po osemtisícstošesťdesiatichsiedmich dňoch triezveho života hovorím: „**V abstinencii niet širokých ciest, a len ten môže dosiahnuť jej slnkom ožiarené končiare, kto sa neľaká námahy pri šplhaní po jej strmých chodníkoch**“.

Treba mi ísť, lebo zastať sa nedá, vlastne prečo by som mal zastať? Možno niekto povie a čo oddych? Kladiem si však otázku, dá sa pri našej ceste oddychovať? Veď samotná cesta je oddychom, relaxom a nie relapsom. Pri tejto zámene slov a hlavne ich náplne, či významu by mohlo prísť k tragédií, na ktorú nechcem ani len pomyslieť.

Jeden taký relaps som zažil pred 34 rokmi. Trval mi jedenásť rokov. Zvyčajne relaps, to je ten „pomyselný oddych“ v abstinencii, čiže recidíva. Vtedy mi k tomu „pomohol“ jeden už minule spomínaný malý štamperlík pepermintového likéru. Ani nie po jednoročnom nepití nasledovala moja jedenásťročná cesta týmto slzavým alkoholickým údolím, či skôr po slovenských krčmách, bufetoch a keby len po nich. Táto cesta nikam nevedla. Iba ak do hrobu. Od 28. novembra 1984 kráčam inou cestou. Ukladám denne kameň na kameň a budujem svoj dom, dom triezveho života, ktorý dostal pevné základy už počas protialkoholickéj liečby. Tá bola síce krátka, ale dostatočne „výživná“, aby som mohol naplňať svoje sny. A tak si už dvadsiaty tretí rok tancujem životom triezvy. Ubiehajú roky naplnené vzájomnou láskou

a porozumením nie len vo vlastnej rodine, ale aj v spoločenstve ľudí, s ktorými zdieľam rovnaký osud. Veď za tie roky sú ich stovky, ktorých som spoznal. Niektorých viac, iných menej, niektorí však na následky tejto našej choroby nás už predišli do večnosti. O čo viac teší človeka stretávanie sa s ľuďmi, ktorí idú tou istou cestou, ktorou kráčam i ja, najmä vtedy, keď viem, že som tomu človeku, ktorý bol na rázcestí, na začiatku ukázal tú správnu cestu.

Teším sa, že rok čo rok je viac tých, ktorí sa k nám po ceste pridávajú šíriac posolstvo tejto pre nás jedinej správnej cesty, veriac, že ku mne bude Pán Boh milostivý a dopraje mi vystúpiť i na zostávajúcich päť vrcholov mojich Himalájí a nie len na ne.

alkoholik Ján

PRAMEŇ 3/2007

**BUDÚCE ČÍSLO : PRAMEŇ 3/2007
vyjde v septembri 2007**

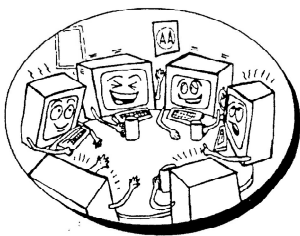
Zameranie obsahu čísla :

11.Krok AA, 11. Tradícia AA, Prísľuby,
Rubrika : Moje meno je ... obsahujúca rôzne príbehy a pocity zo života členov AA a ľudí trpiacich závislosťou na alkohole.

Rubrika pre členov Internetovej skupiny Triezvy priestor,
Rubrika: Pohľad z druhej strany a Al-Anon pre spoluzávislých.

Prosíme čitateľov a členov skupín AA, aby sa čo možno v najväčšom množstve zapojili a zaslali nám svoje životné príbehy a pocity na adresu redakcie. Verte, že vaše príbehy zachraňujú !

UZÁVIERKA PRÍSPEVKOV je 20.8.2007 !!!!



PRÍBEH

Volám sa Jiří a som alkoholik. Srdečne vás pozdravujem a želám veľa úspechov na vašej ceste triezvym životom.

Chcem vo svojom príspevku napísať o jednej z mojich ďalších životných skúseností. Je to o ľuďoch a o alkohole. Včera som sa dozvedel, že zomrel jeden môj známy vo veku 54 rokov. Naša ho manželka s ktorou bol na chate. Susedia ju upozornili, že tam leží. Bol modrý a nejavil už známky života.

Bol to zdravý a silný chlap, ktorý netrpel núdzou a nedostatkom sebavedomia, dokonca na dnešné podmienky bol pomerne úspešný človek, najmä čo sa týka hmotného zabezpečenia. Spoznal som ho, keď mi jeden z mojich známych doporučil, aby som pre jeho firmu vykonával určitú prácu. V tej dobe bol riaditeľom podniku. Bol to človek veselý, komunikatívny a myslím si, že nikomu neublížil a v rámci svojich možností skôr pomohol, aspoň to môžem takto tvrdiť za seba, pretože mne pomohol určite. Keď som pre neho pracoval, som nemal nikdy žiadne problémy a vzhľadom k tomu, že vedel, že vôbec nepijem alkohol, tak ho to veľmi zaujímalo a často sme sa o tom rozprávali. Opisal som mu svoju alkoholovú

INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

KONTAKT : WWW.triezvypriestor.net

anabázu, počúval ma veľmi pozorne, medzitým však stačil vypiť niekoľko plechoviek Budvaru. Pretože to bolo v pivovare, som mu zo srandy povedal, že jeho prípadný alkoholizmus sa bude môcť brať ako choroba z povolania.

Na rozdiel odo mňa mu to fungovalo tak, že jeho pitie zatiaľ neohrozovalo jeho myslenie a vždy dokázal komunikovať. A keď aj náhodou by to mohlo byť nebezpečné, vždy sa dokázal vypariť. Chvíľku si pospal a bol opäť OK. Mne také niečo nehrozilo a o mojom pití vedelo celé okolie. Po čase som sa dozvedel, že jazdí o druhej hodine ráno na benzínku a tam kupuje alkohol. Musel piť aj v noci, aby dokázal zaspáť, poznal som to na sebe. Ráno zase polooficiálne v práci, aby sa dal do poriadku a stále takto dokola, klasická alkoholická pasca.

Chcel som mu pomôcť, ale kto sa o také niečo pokúšal, tak vie, že sa to nedá. Jednoducho títo ľudia nemajú žiadny problém s alkoholom. To je ich odpoveď, všetko majú „pod kontrolou.“ Po určitom čase ho vyhodili z práce a ocitol sa na dlažbe. Myslím si, že ho to veľmi zobralo a začal piť tak, že sa dostal na liečenie. Dostal sa do delíriek a vždy zostal niekde ležať. Po 14. dňoch však už bol opäť nad vecou a podľa neho nemal žiadny problém. V krátkom čase sa to stalo trikrát. Trikrát sa ocitol na psychiatrii bez toho, aby vedel, čo

sa stalo, vždy odtiaľ utiekol a stále ešte nemal problém. Potom si dokazoval, ako nemá vôľu a rok nepil. V posledných týždňoch som však počul, že sa zase v tom vezie. Jeho komunikácia s okolím bola stále taká, že to má pod kontrolou. Pokusy jeho kolegov o kontakty na AA sa končili tým, že to nie je spolok pre neho. Bol hrdý, že si dokázal poradiť aj v ťažších životných situáciách, ktoré by iného položili. Myslel si, že tomu bude aj s alkoholom, ale nebolo. Padol na zem a na okolí nebol nikto, kto by mu bezprostredne pomohol. Zažil som to u viacerých ľudí, dokonca aj u vlastného brata. Sú to až príliš hrdí ľudia na to, aby si nechali pomáhať. Brat mi dokonca povedal pri jednej delírke, že sme ho mali nechať umrieť, a nie mu pomáhať.

Prečo toto všetko píšem ? Chcem sa s vami podeliť o príbehy, ktoré prežívam v súvislosti s alkoholom a hlavne preto, že alkohol je tak silný súper, že sa nad ním nedá zvíťaziť. Pokiaľ si toto prečítajú tí, čo začínajú so svojou triezvosťou, môžu sa poučiť, a pokiaľ nechcú, mali by vedieť, do čoho idú. Nepíšem tu rozprávky, ale príbeh z reálneho života.

Ja som bol tiež veľmi hrdý, pokiaľ ma alkohol nezrazil do úplného bahna. Potom mi pomohla Vyššia moc a ja som začal vidieť. Veľa ľudí také šťastie, aké som mal ja, nemá. Veľmi som vďačný za svoju triezvosť. V piatok idem na pohreb a mal by som byť smutný z toho, že ďalšieho z nás zrazil alkohol, ale nebudem. V duchu budem spomínať na dobré chvíle, ktoré som s týmto človekom prežil, poďakujem mu za to, že mi pomohol, že som mal tú česť ho vo svojom živote stretnúť a poučiť sa z jeho chyby. Zaželám jeho duši pokoj a mier.

Svoj život a cestu AA vnímam tak, ako som to čítal v maile jedného môjho priateľa. Náš

život nie je iba o radosti, je tam tiež kus bolesti, ktorá tam patrí. Aby som sa z toho nezbláznil, od toho mi pomáhate jednoznačne vy. Dnes dokážem vďaka tomu byť šťastný, aj keď občas zabolí srdce.

Pozdravujem vás všetkých

Jiří, alkoholik



**POHĽAD Z
DRUHEJ STRANY**

**Maličký
vlnený kabátik**

Stalo sa vám niekedy, že keď ste zacítili nejakú vôňu alebo zápach, zrazu ste si jasne spomenuli na niečo, čo sa stalo dávno v minulosti? Minule som prala. Keď som otvorila pračku, prenikla ma vôňa mokrej vlnenej deky. Zmrazilo ma, keď mi myseľ zaplavili spomienky na túto vôňu. Bolo to, akoby sa zrazu otvoril priehradný múr a zaplavila ma obrovská prílivová vlna.

Keď som bola malá, bývali sme v Škótsku a spomínam si, ako sme stávali na konci našej ulice Kestral Crescent spolu s mamou a bratom Jánom. Pršalo. Myslí, že v Škótsku pršalo stále. Opierali sme sa o nízky múr a tri páry očí nespúšťali pozornosť zo svetla obývacej izby v dome č. 42. Čakali sme tam v nádeji. Zhasne svetlo? Ak áno, ulaví sa nám. Potom počkáme ešte pol hodiny, pokiaľ opilec tvrdo zaspí, aby sme sa opatrne vplížili do nášho domu, do svojich postelí ako zlodeji.

A tak sme tam čakali a dávali pozor – ako každú sobotu večer. Niekedy nemáme také šťastie, ako je to aj dnes, keď je stále zažnuté. A tak tam čakáme už celú polovicu noci. Ale dnes je zima a vlhko. Nevrlá noc. Ofina sa mi prilepila pevne k čelu a po vlasoch mi steká dážď, potom kvapky stekajú na koniec nosa a kvapkajú dole. Hrám sa sa s nimi – chytám ich jazykom a do rúk.

Mám na sebe maličký dvojradový vlnený kabátik. Myslím, že je hnedý alebo sivý a je veľmi ťažký, lebo je celý presiaknutý dažďom. Keby sme mali aspoň dáždnik alebo aspoň maličký klobúčik, neboli by sme takí mokří. Vôňa z mokrého kabáta mi stúpa nie len do nosa, ale aj do mojich mozgových buniek hlboko, kde žijú moje spomienky, a do tej najvnútornejšej časti môjho srdca.

Cítim sa veľmi unavená. Je neskoro; som hladná a je mi zima. Chcela by som si ľahnúť na chodník a oddýchnuť si, ale nemôžem, lebo musím dávať pozor, či nezhasne svetlo. A tak tam všetci traja stojíme ruka v ruke ako lode v noci, ktoré hľadajú bezpečné svetlo majáka.

Následky, ktoré prinieslo to, že sme vošli do domu, kde ten násilnícky a iracionálny opilec ešte nespál, sú príliš premáhajúce na to, aby som o nich premýšľala. Nebolo treba veľa, aby sa „naštartoval“. Mohla som dostať bitku za to, že mám mokrý kabát, alebo to mohla schytať mama za to, že nemáme doma čaj.

Moja sestra bola múdra; odišla. Sadla na autobus a ufujazdila celkom sama. Pošle pre mňa!

Ak svetlo čoskoro nezhasne, musíme začať rituál vyklopkávania na dvere susedov. Nenávidím to! Matka povie: „Dobrý večer, pani Gradová, mohla by som u vás s deťmi

Prenocovať? Hugh sa trochu napil a nemôžeme ísť domov.”

Pani Gradová bola dobrá žena; obyčajne nám dovolí prespať v obývačke na zemi a ráno nám uvarí čaj. Veľakrát videla mamu s monoklom a dobre vie, čo by to pre nás znamenalo, keby nás poslala preč.

Do kelu! Ešte stále sa tam svieti! Naozaj by som si priaľa, aby sme mali dáždnik, alebo ocka, ktorý by nás mal rád.

Nuž, staršia sestra po mňa naozaj poslala a priviedla ma do nového domova a lepšieho života.



Dnes mám syna, ktorý má 21 rokov a je alkoholik rovnako ako môj otec. Bolesť synových problémov ma priviedla k dverám Al-Anon, kde som sa naučila brať zodpovednosť len z a vlastné činy, kde sa učím žiť deň za dňom a tešiť sa z každého momentu, kde som sa naučila nie len vzdať sa svojho syna, ale vzdať sa aj bolestivých spomienok na moje detstvo. Al-Anon ma naučil, že jediná vec, ktorú môžem zmeniť na svojej minulosti, je môj postoj k nej. A tak rozpoznávam bolesť z minulosti, prežívam ju a potom sa jej vzdávam.

Sheila T., Connecticut

The Forum, March 1992, Vol. XL, No. 3, str. 14



" NEBYŤ AŽ TAKÝ DOLEŽITÝ "

Pamätám si veľmi dobre na obdobie môjho pitia a situácie, keď som v rozhlase alebo v televízii počul nejakú reláciu o alkoholizme, okamžite som to vypínal alebo prepol na inú stanicu. Dnes si naopak takéto relácie nenechám ujsť a snažím sa to využiť pre svoj triezvy život. Potiaľ by to bolo v poriadku, ale niekedy som sa prichytil pri tom, ako s mnohými názormi nesúhlasím, dokonca sa mi zdá, že sú tam bludy, pretože čosi o tom už viem. Takéto myšlienky človeka lákajú k tomu, aby sa aktívne do relácie zapojil a ukázal iným svoje znalosti a poznatky. Chvála Bohu a vďaka Desiatej Tradícii sa mi to zatiaľ nestalo. Dnes viem, že otázky prevencie, liečenia patria do rúk odborníkov a mojou úlohou je iba hovoriť o mojich skúsenostiach, a to iba tam, kde to mám robiť. Takýmito miestami sú mítingy, alebo informačné mítingy. Zúčastnil som sa aj niektorých relácií v rozhlase, ale vždy som hovoril iba tak, ako to cítim ja a bol som vždy predstavený krstným menom.

Niekedy mám taký dojem, že pri rôznych rozhovoroch o triezvosti, ktorým sa nevyhnem, môžu ľudia stotožňovať moje názory s AA ako spoločenstvom. Preto sa vždy snažím zdôrazňovať, že ide iba o môj názor. Je to veľmi dôležité, pretože moje názory nemusia byť vždy v súlade s programom AA, aj vďaka mojím chybám, ktoré mám, ako každý iný človek.

Na začiatku svojej triezvosti si pamätám na jednu situáciu. Po tom, čo som sa dozvedel

AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťažovať do verejných sporov

o vražde jedného opozičného politika, som s touto správou vyrukoval pred mítingom a v zápätí sa takmer strhla hádka o tom, či to bol vagabund, alebo hrdina. Presvedčilo ma to o tom, že politika a všetky ostatné verejné záležitosti mimo spoločenstva AA nie sú našou parketou, kde by sme sa mohli zhodnúť. Naopak skočili by sme si do vlasov. To isté sa týka aj záležitostí v oblasti zákonov o alkoholizme a prevencii, kto by nás mohol zastupovať a obhajovať v prípadných súdoch a pod. Tradície AA predsa jednoznačne stanovili, že AA nesmie byť organizované.

Mrzí ma a bohužiaľ stalo sa to aj mne, že niekedy sa človek kriticky vysloví na adresu iných foriem stretávania triezvejúcich alkoholikov. Týka sa to hlavne klubov abstinentov, ale aj iných. To, že pre mňa práve spoločenstvo AA je tým, čo mi najviac vyhovuje na ceste môjho uzdravenia, ešte neznamená, že to musí byť tak isto aj u iných. Akoby mi unikla dôležitosť a potrebnosť všetkého, čo nám pomáha udržať si našu triezvosť. Často tiež počujem porovnávanie liečenia a terapie v kontexte vtedy a dnes. Tým, že niekoľko rokov nepijeme sme predsa nezjedli múdrosť tohto sveta a tobôž sa nemôžeme hrať sa na terapeutov a pod.

Do tejto problematiky patrí aj spolupráca s rôznymi náboženskými organizáciami. Moje osobné svedectvo na takejto akcii je iba mojou skúsenosťou, ktorá môže pomôcť iným nájsť cestu k triezvosti, nikdy ju však nemôžem spájať s AA ako takým.

Desiata Tradícia sa pre mňa stala aj akousi učiteľkou tolerancie. Ona mi garantuje, že v AA mám dostatok času i priestoru venovať sa mojím problémom a nie zaoberať sa politikou, náboženstvom, terapiou a pod. Mám právo mať na všetko svoj názor, ako osoba, ale nie ako reprezentant AA. Musím pochopiť, že

spoločenstvo AA nemá žiadny patent na robenie zázrakov a s pokorou zostať vďačný Bohu za to, že existuje, a že mi pomohol nájsť cestu k nemu.

AA

**ŽIVOT JE RAJ, OD KTORÉHO
KLÚČE SÚ V NAŠICH RUKÁCH.**

DOSTOJEVSKIJ

TICHÝ TRPITEĽ ...

Ahoj, Mami, z príležitosti Dňa matiek Ti želám, veľa-veľa pozhňania od Pána, pokoj duše a výdrž. Mnoho pusíniek, myslím na Teba. Tvoj syn

V druhú májovú nedeľu som dostala túto SMS a chcem sa slovami podeliť o radosť, ktorou ma obdaroval môj najväčší fanúšik. Jediná moja ratolesť má 30 rokov a nechce so mnou hovoriť o minulosti. Vraj, nechajme to tak, spať... ! Ostáva mi pátrať samej, spomínať (pokiaľ si spomeniem), ako to bolo vôbec s nami.

Pred štyrmi rokmi, keď som prestala piť som sa považovala za dobrú mamu, ba ešte lepšiu, ako je priemer, lebo po rozvode s jeho otcom som ho vychovávala sama. Ako správna („ tigrica “) aj chlapa, partnera som zniesla iba takého, ktorého prijal a mal rád aj syn. Tých normálnych, aj účtyhodných vlastností je aj viac, čo by som tu mohla vymenovať, ale nejde mi o to. Rozviedli sme sa s manželom, keď náš synček mal dva a pol roka. Ako bezdetným sa nám dobre popíjalo, potom zodpovednosť (alebo nezodpovednosť) za rodinu a prehlbujúca sa závislosť na alkohole nás pomaly, ale isto vzdialili od seba. Raz v zlosti voči manželovi som sotila malého, spadol a udril si noštek na radiátore, dodnes si to neviem odpustiť. Chodili sme spolu na výlety, turistiku, kým doma sa často kopilo nepožehnené prádlo alebo neumytý riad. Syn sa začal hanbiť pozývať kamarátov do neuprataného bytu. Keď som ho sprevádzala domov z hudobnej školy, zastavili sme sa v kaviarni na pepsicole, ale hlavne na moje pivo. Asi 10 – 11 ročný začal odmietať tieto moje (pedagogické) posedenia, ako aj nakupovať pre mňa pivo v potravinách. Na jeho pohľady z takýchto príležitostí si veľmi dobre pamätám. Ani neviem, čo by som chcela, aby mi

rozprával. Neviem, aká usadenina môže ležať v jeho duši. Lenže ja kráčam a v 4.Kroku neustále pribúda niečo do zoznamu a zdá sa, že nemá ani konca. Je vecou budúcnosti, čo mi syn ešte pomôže do zoznamu dopísať.

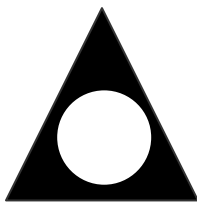
Keď odišiel na strednú školu do iného mesta, začala som do krčmy chodiť pravidelne. Boli tam Jano, Peter, Paľo a ja, celé osadenstvo pochybných kamarátov. Ako sa rútim na samé dno, to už syn nevidel úplne zblízka. Raz ma upozornil, že ten Zdeno je zlý človek. Mal pravdu. Týral ma a ja som to tajila pred synom, hoci mi išlo o život. Stratila som zdravie, prácu, byť ľudskou dôstojnosť. Chvilami aj nádeje.

V roku 1999 sme stáli pred liečebňou , na schodoch mi syn spieval na povzbudenie a rozlúčku krásnu pieseň o Ježišovi. Neveľmi som chápala k čomu mi to bude. Dnes som mu veľmi vďačná, že to urobil. Pre neho to bola útecha a mne zostala spomienka na prvé minúty môjho duchovného uzdravovania. Prešlo ešte ďalších päť rokov, kým som stretla prvú Anonymnú alkoholičku a pochopila Boha tak, ako ho dnes chápem. Piesne o Pánovi, láske, odpustení sú samozrejmosťou súčasťou synových návštev, rovnako aj modlitby a rozprávania o úžasných ľuďoch z AA.

Záblesky môjho príbehu nie sú ničím výnimočné. Zvláštny dar od Boha je to, že syn aj napriek všetkému je pre mňa silným duševným aj materiálnym zázemím. Pomohol mi tiež získať byt, kde bude náš nový domov. Veľkým darom z Výšin je to, že sa nestal alkoholikom.

Milé mamy a otcovia, ktorých ešte stále niečo delí od lásky vašich detí, prajem vám, aby ste sa čím skôr nasťahovali do ich utrápených srdiec.

S úctou Margit, alkoholička



AL - ANON

PROGRAM, KTORÝ DOKÁŽE ZMENIŤ ŽIVOT

Keby som nezačala navštevovať Al-Anon, nikdy by som nebola verila, ako taký „jednoduchý“ program dokáže zmeniť život človeka, keď ho skutočne začne uplatňovať vo svojom živote.

Nie dlho potom, čo som prišla do skupiny a zoznámila sa s týmto programom, som sa v duchu utvrdzovala, že tomu rozumiem. Som predsa veriac a neraz v živote som sa ocitla v situácii, keď som bola bezmocná a odovzdávala som svoj život a svoju vôľu do starostlivosti Boha, tak ako Ho chápem. Kroky tohto programu mi boli hneď na prvý krát úplne jasné a zrozumiteľné. Aspoň som si to myslela. Myslela som si o sebe, že to tak robím, ale v skutočnosti som sa spoliehala sama na seba a svoje vlastné schopnosti. Myslela som si, že o tejto chorobe už mám dostatok informácií, a to čo potrebujem je len sa zdokonaľiť v spôsobe pomoci svojej alkoholikkej rodine. Preto som prišla do Al-Anon.

To, že som sa precenila, som pochopila až vtedy, keď sa dôsledkom alkoholu a iných okolností, zrútil život môjho rodinného príslušníka a ja som sa ocitla v pozícii jeho záchrancu. Vždy som bola veľmi empatická a pomáhala som svojej rodine, ako som len

vedela. Robila som mesačné nákupy, aby deti neboli hladné, nakupovala školské pomôcky, oblečenie.....a nevededovala si, ako svoju veľkodušnou snahou prispievam k zhoršovaniu problému. Situácia v rodine sa však časom stále viac a viac zhoršovala a ja som začala strácať kontrolu nielen nad ňou, ale aj sama nad sebou. Ich návštevy v mojom dome boli čoraz pravidelnejšie, prosby o pomoc naliehavejšie a potreby markantnejšie. Došlo to až tak ďaleko, že deti boli umiestnené v detskom domove a manželstvo rozvedené. A to ešte nebol koniec. Človek mne veľmi blízky, moja vlastná sestra sa stávala na mne natoľko závislou, že svojim spôsobom začala nebadane ovládať môj život. Veľmi som jej chcela pomôcť a čím viac som to chcela, tým horšie som sa cítila. Veľmi ma trápilo to, v akej situácii sa ocitla a často som sa pýtala, čo mám robiť, ako jej mám vlastne pomáhať. Veď som sa o to snažila po celý ten čas, tak kde sa stala chyba?

Dnes to už viem a vďačím za to práve skupine Al-Anon. Chyba sa stala už na začiatku. Vtedy, keď som si myslela, že ja to „ovládám“. Musela som priznať svoju bezmocnosť nad „alkoholikom“ a celou svojou rodinou, o ktorej som si myslela, že ma veľmi potrebuje a tým som jej nedovolila zobrať zodpovednosť za samu seba. Keď som odovzdala svoj život a situáciu svojej sestry do Božej starostlivosti, môj život začal nadobúdať nádych slobody a spokojnosti. Vedela som, že to je najlepšia vec, ktorú som mohla urobiť, mala som zvláštny pocit istoty a pokoja v tom, že On urobí to, čo ja

nemôžem. V priebehu niekoľkých týždňov boli v spolupráci s lekármi a inými inštitúciami vybavené všetky náležitosti potrebné k zabezpečeniu jej základných potrieb.

Program Al-Anon mi dáva nesmierne veľa bohatstva. Aplikácia jeho krokov ma vedie na ceste smerom k rastu a porozumeniu nielen seba, ale aj alkoholika. Kým som nemala túto skúsenosť, nedokázala som si predstaviť, ako sa môžem odpútať a žiť si svoj život bez ohľadu na to, či alkoholik pije alebo nie. Čím viac sa problém zhoršoval, tým viac som sa trápila. Tentokrát však prežívam práve opak. Hoci alkoholizmus v mojej rodine narastá, ja sa cítim stále viac slobodná, lebo v skupine sa učim uplatňovať svoje hranice. Snažím sa s láskou povedať NIE veciam a ľuďom, ktorí by ma chceli ovládať, a ukázať im, kde majú hľadať pomoc, presnejšie nasmerovať ich na AA. To tiež znamená, že sa naopak ani ja nepokúšam ovládať nikoho, okrem samej seba. Už sa ani nepokúšam riešiť nejaký problém sama, lebo mám Silu, ktorá je väčšia, ako som ja. Táto sila je Boh a jemu vďačím za to, že som smela spoznať niečo tak vzácné a cenné, ako je spoločenstvo a program AA a Al-Anon

Eva, Al-Anon



DOVERA

Som typ, ktorý len veľmi ťažko dôveruje a veľmi ťažko si pripúšťa druhých ľudí k telu. Možno to je moja skúsenosť rodiny, na ktorú sa nikdy nedalo veľmi spoľahnúť, ale možno som jednoducho už raz taká. Ale nie som úplne neschopná dôvery. Občas sa niečo stane, niekto prelomí moje bariéry a dostane sa až priamo ku mne. Tak to bolo aj v mojom poslednom vzťahu. Vedela som od začiatku, že vstupujem do vzťahu s človekom, ktorý abstínuje dlhé roky od alkoholu. Verila som tomuto človeku, a ani v kútiku duše ma nenapadlo, že by to nemalo vydržať. Ale stalo sa niečo, čo bolo mimo moju kontrolu. Po dlhých asi aj tvrdo vydetých rokoch abstinencie prišla recidíva. Zrazu sme boli dvaja ľudia na kolenách, zrazení úplne na dno. Ale otriasli sme sa. A ja som uverila, že to bola len jedna, jediná, výnimočná recidíva, a že sa nebude opakovať. Zopár mesiacov to tak aj bolo. Kým neprišla druhá, zakrátko za ňou tretia. Potom sa už len striedali s dobrovoľno-nedobrovoľnými pobytmi na rôznych liečeniach. Ešte pár mesiacov som verila, potom už som len chcela veriť. Prestala som recidívy počítat'. O mnohých z nich som už ani nevedela. Strácala som prehľad a kontrolu. Ako keby som ju niekedy mala! Ale to som vtedy ešte nevedela. A nakoniec som už ani nevedela, čo mám robiť. Ani iní ľudia (priatelia z AA) už nevedeli, čo majú robiť.

Už som neverila ničomu, ale zároveň som sa nechcela vzdať nádeje. Vtedy som spravila niečo, čo by som normálne, v „triezvom“ stave neurobila. Zavolała som úplne neznámemu človeku, na ktorého som dostala kontakt a poprosila som o pomoc. Ja, ktorá nikdy o pomoc neprosím, ja, ktorá

nikdy neukazujem svoje zúfalstvo, ja, ktorá nikdy neukazujem druhým svoje slabosti, a už vôbec nie cudzím, som zdvihla telefón, lebo som bola úplne zúfalá. Človeka, ktorého som milovala, som musela zanechať na ulici, napospas osudu, lebo nebolo kam ísť, ani nebola ochota niekam ísť. Opúšťala som človeka, o ktorom som si myslela, že bezo mňa na ulici zahynie (samozrejme, že žije do dnes, ale vtedy by som tomu neverila), ale nech som povedala, čokoľvek alkoholové opojenie bolo silnejšie, a moje argumenty nikam neviedli. Vystúpila som o pár zastávok neskôr a celá som sa triasla. Vtedy som si na to číslo, ktoré mi ktosi poradil, spomenula a zavolať som svojej budúcej sponzorke (vtedy som to ešte netušila). A ona ma celkom prekvapila. Moje prvotné prosby a otázky, ako ešte pomáhať v situácii, keď druhá strana o pomoc ani nestojí, prehliadla s kľudom pokrového hráča a povedala mi na rovinu: *Ty potrebuješ pomoc, trpiš spoluzávislosťou. Musíš ísť na stretnutie Al-anon.* Prvýkrát po niekoľkých mesiacoch, od kedy som o Al-Anon vedela, moja myseľ neprotestovala a nepokúšala sa ma presvedčať, že to pre mňa nie je to pravé, že to nepotrebujem, lebo som už nevládala a bola úplne zúfalá. V takomto zvláštnom stave som sa tejto osobe úplne odovzdala do rúk a nechala som sa presvedčiť a odviesť na svoj prvý Al-Anon míting. Dnes viem, že pri mojich všetkých charakterových nedostatkoch, ako je pýcha, tvrdohlavosť a strach, musel sa stať zázrak, že som ju v tej chvíli poslúchla a prišla na míting, kde som sa okamžite stretla s prijatím.

Veľmi sa mi hovoriť nechcelo, cítila som v hrdle obrovskú guču a vedela som, že keď sa pokúsím vysloviť čo i len slovo, vyvalí sa s ním kopa slz, na ktoré som nemala za posledné mesiace čas. A to som si nemohla

dovoliť. Za slzy sa hanbím, neplačem na verejnosti, neplačem pred druhými, a už vôbec nie pred cudzími ľuďmi. Napriek tomu som nakoniec niečo zo seba dostala a spolu so slovami sa rinuli aj slzy. Hanbila som sa za ne, ale ku podivu som na druhý týždeň našla trochu odvahy, aby som prišla opäť. Napriek tomu, že som spočiatku pochybovala, či medzi týchto cudzích ľudí vôbec patrím, bola som neviem akou zázračnou mocou vedená každý týždeň znova a znova prísť a skúsiť to. Až kým som nezistila, že už mi z nich nikto nepripadá cudzí, a že naopak tam budú vždy, keď sa budem chcieť o niekoho oprieť.

Dnes už je to viac ako rok a pol, čo som prišla prvýkrát na Al-Anon. Na istý čas som stretnutia musela vynechať. Ale potom som sa vrátila späť, späť domov k ľuďom, ktorým som sa naučila dôverovať, a pred ktorými sa už dnes za svoje slzy nehanbím. Pred ktorými dnes nestaviam žiadne zbytočné bariéry. Učím sa, že dôvera nie je o falošnej viere a nádeji, ale o schopnosti otvoriť sa druhým ľuďom, Vyššej sile a všetkému, čo má prísť. Človeka na ulici dnes neutekám zachrániť, lebo nejde zachrániť, čo sa zachrániť nechce, a hlavne v Al-Anon sa postupne učím prijímať, že zmeniť môžem iba to, čo zmeniť ide, teda seba. Verím, dúfam, že Vyššia sila má pre každú stratenú dušu vymyslenú cestu, ktorou musí prejsť. Učím sa deň čo deň odovzdávať aj duše, ktoré sú mi blízke, do rúk Boha, nech už má byť tento osud akýkoľvek.

Dúfam, že jedného dňa postavím svoj nový vzťah na skutočnej dôvere, nie na falošných predstavách a nádejach. A hlavne, dúfam, že budem pripravená stavať ho spoločne s druhým človekom, nie za neho.

Paula, al-anon.

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,
M: 0904 394817

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA** „**Svetlo**“

Rím-kat.kostol – Teplická 2 , Kontakt : Oľga
M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343

Štvrtok – 18.00 h. **Skupina AA** „**Svetlo**“
CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt : Viera
M: 0902 272 589

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA** – **Pinelová**
nemocnica odd.AT Kontakt : Jožko
M: 0904 329 326

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, Kápisztoryho 5,
Kontakt: : Juraj M:0910 975140

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

NITRA

Streda – 17.30 h- **Skupina AA** „**24**“ , Pastoračné
Centrum ,Misičný 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 : Peter
M; 0910 784 462 Jarmila, Tel. 032 640 1008

Nedeľa - 18.00 h. „**Skupina AA pre nováčikov**“
Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie ,
klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

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 - 17.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské
divadlo, Jarkova ul. Kontakt: Eva. – 0907 474 811

SPÍŠSKÁ NOVÁ VES

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

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA** 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 – 17.30 hod. **Skupina AA „OPORA“**, Probtnerova cesta, Domček (Opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŽILINA

Nedeľa – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity, Predmestská 12.
Kontakt Peter: 0918 596 509

ZBEHY

Utorok – 18.00 hod – **Skupina AA „ Čistá myseľ “**, Farský úrad Kontakt . Oscar M. 0904 214 376

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – **Skupina AA** – v budove lycea (Ev.fara) vedľa červeného kostola, prizemie Kontakt Miki „ M 0903 606 232

INTERNETOVA SKUPINA AA „ TRIEZVY PRIESTOR “ www.triezvypriestor.net

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev Bratská , cukrová 4, Kontakt : Daša – Tel. 02 6280 2442, M ; 0902 394 614

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 – 17.30 hod, **Skupina „ Duševný pokoj „** Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

SPÍŠSKÁ NOVÁ VES

Útorok – 17.30 h. **SKUPINA „ Nová Sloboda „** Letná ul. 60 (fara)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŠURANY

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

PREŠOV

Nedeľa –15.00 hod**Skupina „ Cesta k pokoju“** Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt. Dominik 0908 338 311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

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

ŠURANY

Štvrtok – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ**, Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet Kontakt. Laco 0907 797 503

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 – 17.30 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

BOŽE, DAJ MI
VYROVNaNOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROSŤ,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Môžeš tiež zavolať na tel. číslo 037 651 6235 v uvedených hodinách. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla .

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



