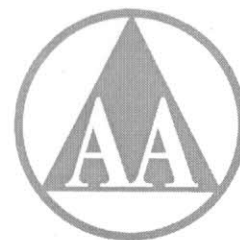
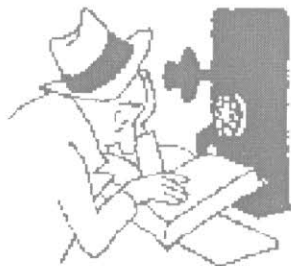


BOŽE , DA J MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROSŤ,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Prid', radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo 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 .

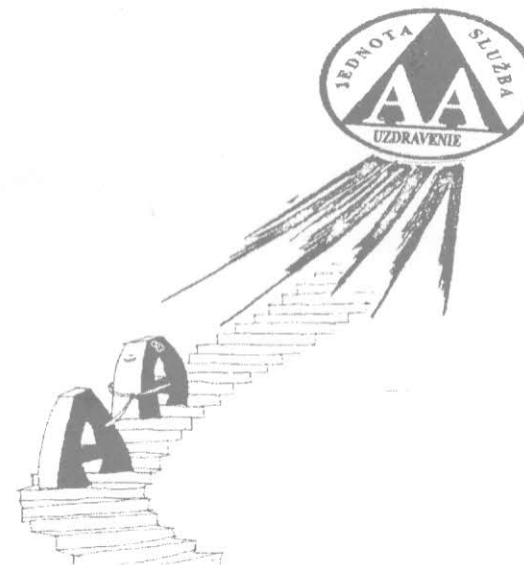
**SOM ZODPOVEDNÝ,
KEĎ
KTOKOL'VEK, KEDYKOL'VEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**



PRAMEŇ

2/2009

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



PRÍBEH AA NIE JE V BEŽNOM ZMYSLE SLOVA PRÍBEHOM ÚSPECHU. JE TO PRÍBEH UTRPENIA, KTORÉ SA VĎAKA BOŽEJ MILOSTI PRETVÁRA V DUCHOVNÝ POKROK

BILL W. Dopis 1959

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 : Existuje jediný spôsob ako si poradiť zo životom, a to nájsť ten súbor hodnôt, ktoré nepodliehajú módnym trendom, ktoré sa nikdy nemenia a budú neustále prinášať ovocie v tom zmysle, že nám aj uprostred veľmi neistého sveta prinesú pokoj, zdravie a istotu.

TOMAS HORA

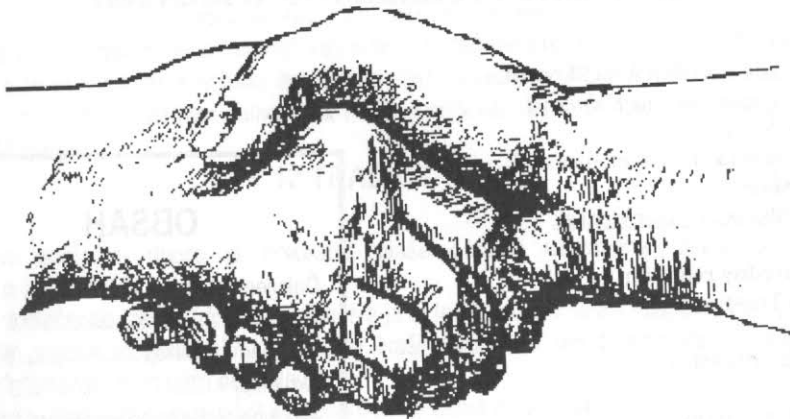
Vážení priatelia,

držíte vo svojich rukách nové číslo nášho časopisu Prameň. Priznám sa, nerodilo sa ľahko. Technické problémy v záverečnej fáze prípravy ma privádzali takmer k rezignácii. Keď som môjmu priateľovi Emilovi počas telefonátu povedal, čo sa stalo, jeho odpoveď bola veľmi prostá a známa. „Všetko zlé je na niečo dobré.“ Ja som odpovedal, že neviem na čo dobré by mi mohla poslúžiť táto situácia. Dnes už viem. I tieto problémy mi ukázali, aký veľký dar som dostal, aká veľká milosť mi bola preukázaná, že som mohol spoznať AA a môžem sa od Vás a s Vašou pomocou učiť hľadať a nachádzať také hodnoty, o ktorých hovorí Tomas Hora.

Viera, nádej, láska, ale i pokora, trpezlivosť, vytrvalosť, či zodpovednosť. Tak často o nich počúvam, často o nich hovorím, a často konám tak, akoby som nevedel, čo vlastne znamenajú. Verím však, že práca na programe AA mi pomáha stávať sa lepším človekom a prekážky na tejto ceste sú signálom, aby som zintenzívnil svoju prácu na krokoch, či v službe.

Mám nádej že Vám nasledujúce stránky dodajú silu, odvahu a snáď i inšpiráciu na ceste, ktorú ste si vybrali, a pomôžu niesť posolstvo AA tým, ktorí sa ešte stále nevymanili z otroctva alkoholu, či iných závislostí.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu *Peter*



Ďakujem programu ...

Volám sa Lenka a som závislá. Myslela som si, že toto nebude taká ťažká úloha, ale pri písaní zisťujem, že sa omnoho ľahšie hľadajú slová pre to staré peklo ako pre nové šťastie, ktoré prežívam dnes.

Odkedy si len pamätám, neznášala som sa. V denníkoch z detstva píšem o svojich depresiách, osamelosti, izolácii, úplnej beznádeji. Môj otec bol veľmi prísny a jediné city, ktoré prejavoval, boli nezáujem alebo zúrivosť. Moja mama sa mi láskyplne venovala asi do siedmich rokov – potom začala nonstop pracovať a celé roky som ju takmer nevidela. Nerozumela som prečo, ale stále som sa cítila sama, aj keď vždy boli okolo nejakí ľudia, ktorí ma mali radi. Nevedela som to cítiť. Unikala som do fantazirovania – trávila som celé vikendy v posteli, snívajúc o chlapcovi, ktorý sa do mňa zamiluje a urobí ma konečne šťastnou. Svoju prvú závislosť si pamätám ako desaťročná. Na starom stroji som hrávala počítačovú hru „Arkanoid“ a veľmi jasne som si uvedomovala, že s tým neviem prestať. Ráno som sa budila napätá, s myšlienkou na Arkanoid a keď ma volali k obedu, vôbec som sa nevedela odtrhnúť od monitora.

Začala som piť a experimentovať s trávou tesne pred pätnástym rokom. V skutočnosti som nechcela a bála som sa „straty kontroly“, ale hanbila som sa dať najavo, že s tým ešte nemám skúsenosti. Moje prvé pitie skončilo oknom – ale čo bolo zaujímavéjšie, aj bozkávaním s chlapcom. Niečím, čo som si na triezvo nedokázala užiť vďaka neschopnosti uvoľniť sa a stratiť zábrany, zo strachu že ma budú vidieť ako neskúsenú a neohranú. Po prvýkrát som bola schopná zahodiť všetku sebakontrolu,

bloky a úzkosti a mohla som to všetko zvaliť na chľast! Dokonca som sa správala omámenejšie, ako som v skutočnosti bola – vnútri som sa cítila dokonale, chladnokrvne triezva a myslela som si: *Toto je to, čo som hľadala...*

Veľmi rýchlo som začala vynechávať školu, opíjať sa, brať „párty drogy“ a samozrejme – chalani... Mala som sa radšej pod vplyvom drog. Bola som sexy, keď som pila. Na pervitíne som bola inteligentná a s marihuanou zase pohodová. Neexistovala pre mňa iná možnosť. Musela som brať drogy, bez nich som to sama so sebou nevedela vydržať. Objavila som Svätý Grál. Moja prvá tabletká extázy bola ako nebo – myslela som si, že som našla Boha. Vôbec som nechápala, čo by na tom mohlo byť zlé. Rýchlo som sa premenila z jednotkárky na problémovú žiačku, ktorá takmer prepadala. Rodičia sa ma zúfalo snažili dokopať k maturite, platili mi doučovanie, otec ma každý deň vozil do školy. Po skončení školy (a zázračnom zmaturovaní) som vďaka náhlejši slobode úplne zošalela. Už sa objavovali aj „horšie stavy“, strach z drog sa vrátil a urobila som pár chabých pokusov prestať. Potom som sa zamilovala do dílera a behom pol roka som bola na ulici, s jednou igelitkou, v ktorej bolo zopár tričiek a zubná kefka.

Niekoľko ďalších mesiacov mi trvalo, kým som sa dotkla svojho prvého dna. S plačom som volala rodičom, nech si pre mňa prídu, že už to nemôžem vydržať. Bývala som s ďalšími štyrmi ľuďmi v príšernom feťáckom byte a už som toho mala dosť. Smer liečebňa, ambulatná terapia, každotýždenné socioterapeutické skupiny a kontroly látok v moči. Bola som presvedčená, že tam nepatrím. Všetci ostatní boli ostrieľaní heroinisti s rozpíchanými žilami, ja len fiflenka, ktorá trochu prehnela žúrovanie. Začali sme chodiť po terapeutickom klube rovno do krčmy a ja som si tú zábavu potiahla aj do zvyšku

týždňa. Behom krátkeho času som pila sama, ráno, doma, v noci, nosila som v kabelke ploskačku, občas ma – len tak po ceste niekam - vcucol kdejaký podnik a dala som si na stojáka panáka... kde-tu som za bieleho dňa vracala na ulici, sadla som za volant opitá... Každé ráno som sa budila s pevným predsavzatím skončiť s tým. Najneskôr poobede už som v tom zasa lietala. Stále som si myslela, že som „čistá“ – len akosi neviem prestať piť. Keď na klube náhodne testovali alkohol v dychu, kartičku s červeným zápisom som jednoducho „stratila“ a začalo sa odznova. Môj vtedajší priateľ neprotestoval, že mám pri posteli fľašu destilátu.

Trvalo mi vyše roka, kým som sa znova dostala na dno. Tentokrát bolo všetko inak. A to práve preto, že všetko bolo rovnaké. Chodila som medzitým na vysokú školu (moja jediná šanca vyhnúť sa zamestnaniu – poctivo pracovať nebol môj štýl) a v rámci praxe sme mali navštíviť nejaké medicínske zariadenie. Ani neviem prečo, vybrala som si jedno známe petržalské sanatórium. Sedela som tam zrazu po príšernej opici medzi tridsiatimi mladými, sviežimi a evidentne TRIEZVYMI ľuďmi, ktorí celkom jasne hovorili o úplnej abstinencii. Po ceste odtiaľ som v hlave točila svoj obľúbený refrén: okej, tak ja už naozaj nebudem piť, odteraz, teraz to už myslím vážne.. a zrazu mi to došlo: ale veď presne toto si hovoríš každý deň už rok!!! Kde je rozdiel medzi tvojím rozhodnutím dnes a včera, predvčerom, predpredvčerom?! Ty ten rozdiel urobiť *nevieš*... premkol ma mrazivý, príšerný, smrteľný strach. Niečo sa vtedy vo mne naozaj udialo a dnes viem, že som si priznala bezmocnosť. O existencii AA som vôbec netušila a NA v Bratislave ešte neexistovalo. Chodila som teda naďalej na skupinu ale keď som pochopila, že som tam jediná, ktorá nepije alkohol (dnes sú tam myslím už iné pomery), vedela som, že veľa pomoci nedostanem. Hrozný strach ma udržal čistú

a triezvu ešte takmer ďalší rok. Bol to príšerný rok a dnes som veľmi vďačná, že som ho prežila, ale cítila som sa čoraz horšie. Vďaka tomuto roku dnes viem, že je jedno či pijem alebo nie – vlastnými silami nedokážem vôbec žiť. Moja chorá hlava ma vraždila na každom kroku a začala som si myslieť, že tá triezvosť za to vôbec nestojí. Vtedy som na nástenke zbadala plagátik: Anonymní Narkomani - čas, dátum, miesto. Povedala som si: to znie dobre, možno tam budú nejakí noví muži! A šla som a boli tam muži, ale bolo tam aj niečo celkom iné - šťastie, pohoda, duševný kľud. *Niečo*. Bolo tam niečo, čo vošlo priamo do môjho srdca (o ktorom som ani nevedela, že ho mám). Nikdy predtým som nič podobné nezažila na triezvo a prvýkrát v živote som cítila, že niekam patrí. O krátky čas bol v Topoľčiankach zjazd AA a tam som dostala svoju sponzorku a zanedlho som začala pracovať na Dvanástich krokoch. Postupne som sa dozvedela, že mám chorobu a dá sa s ňou niečo robiť – ak budem písať, počúvať, čítať, chodiť na mítingy...



Osud to zariadil tak, že dnes navštevujem niekoľko Dvanásťkrokových spoločenstiev –

každé na niečo iné. Ako som šla triezvosťou, objavovali sa nové ťažkosti, ktoré som musela riešiť: už to neboli drogy či alkohol, ale jedlo, vzťahy, rodina... na každý zo svojich problémov som dostala odpoveď v inom Anonymnom spoločenstve.

Dnes som sedem a pol roka triezva a vážim si každý deň, ktorý som prežila v uzdravovaní. Žijem v krajine, kde je mítingov veľké množstvo a ja chodím až na malé výnimky každý deň – milujem spoločenstvo AA aj NA a mám tam blízkych ľudí, najlepších kamarátov, dostanem tam radu, oporu, môžem si len tak pokecať a dostanem objatie a úsmev, keď to potrebujem. Dlho mi trvalo pochopiť (aj keď som to nejako cítila), že to je naozaj „MY program“ a nie „JA program“ - spolu to dokážeme, oddelene sme stratení. Sama by som to nikdy nezvládla, aj keď si to rada niekedy namýšľam. Veľmi potrebujem ľudí v programe, potrebujem ich lásku, prijatie, rady, skúsenosti, nádej.

Tiež môžem vďaka programu dávať ďalej to, čo som sama zadarmo dostala. Ja už dnes viem – a som toho chodiacim dôkazom – že existuje iný život, ako ten, ku ktorému som smerovala kedysi. Môj život nie je stále len slnečný, ale je plný, zaujímavý a skutočný a ja som čoraz viac vďačná za to, že som dostala šancu takto ho prežívať. Mám viac radosti ako som kedy mala, mám občas aj pokoj duše, konečne poznám skutočnú lásku – k iným aj k sebe, k svetu. Všetko v mojom živote sa zmenilo.

Práca na krokoch tiež nie je žiadna prechádzka ružovou záhradou, ale to, čo za investovanú námahu dostávam späť, je neporovnateľne lepšie... Ja tomu hovorím „dobrý biznis“ - aj ja musím niečo vložiť, ale výsledný zisk je fantastický.

Uzdravovanie je pomalé a postupné a niekedy sa čudujem, ako vie moja choroba stále prevládnuť nad tým zdravým. Pomáha mi to však získavať pokoru a postupovať

v krokoch stále ďalej, stále chodiť na mítingy, stále sa stretávať so sponzorkou, čítať našu literatúru, písať, robiť služby. Moja závislosť nikam neodišla! Len už veľmi často úplne mlčí.

Dnes som naozaj šťastná a chcem sa o to podeliť s vami a povzbudiť každého, kto váha, či sa pripojiť k Dvanást'krovému spoločenstvu: naozaj to funguje... Môj život je zázrak, robím všetko, o čom som si už ani netrúfala snívať a učim sa prežívať lásku k sebe aj k iným. Kroky, program a ľudia v ňom ma zmenili zo sebakopanej, vystrašenej, falošne hrdej narkomanky na otvorenú, priateľskú, veselú, milú a láskavú osobu.

Ďakujem programu Dvanástich krokov, svojej sponzorke, Vyššej Sile, mítingom na celom svete, zakladateľom tohto nádherného spoločenstva, všetkým, ktorí celým srdcom robia službu a každému, kto bol čo i len na jednom stretnutí. Vám vďačím za všetko.

Lenka, závislá

Hľadanie

Pochádzam z rodiny, kde náboženstvo bolo tabu. Jediná viera bola viera v socializmus a Sovietsky zväz. Obaja rodičia pochádzali z dediny, ale už v mladosti sa zapálili pre ideály komunizmu. Učili nás tomu, že treba veriť strane a tá sa o nás postará.

Bol som od malička zakomplexovaný pocitom menejcennosti, nebol som vôbec pribojný a neveril som si. Aj keď som v škole patrila medzi najlepších, vždy som sa radšej uťahoval do ústrania. Bol som rád sám. Vždy som veľa čítala a hľadal odpovede

na čo som na svete, aký je zmysel môjho života.

Hľadal som v knihách nejaké duchovno a odpovede na svoje otázky. Zaujímalo ma sa o rôzne náboženstvá, no skôr som na nich hľadal chyby. Na kresťanstve sa mi nepáčila vidina tej poslušnej ovečky, ktorá odovzdane nasleduje svojho pána bez vlastnej vôle. Nechcel som byť nikomu odovzdaný - chcel som byť nezávislý, iný ako ostatní.

Aj keď som o sebe nemal vysokú mienku, bol som strašne povýšenecký a namyslený. Pokladal som sa za stred vesmíru, mimoriadne inteligentného tvora. Vravil som si, že keby sa mi chcelo a mal na to podmienky, tak by som svetu ukázal...

Čím viac som pil a hral, tým viac som bol našťvaný na celý svet, boha, vesmír. Ja som si nevedel dať rady so svojím životom, ale vinníka som hľadal v okolí. Hľadal som aj niečo, čo by ma naplnilo, pretože ja sám som so sebou nebol spokojný. A tak som časom prišiel na to, že alkohol ma robí silnejším, vtipnejším, komunikatívnejším. Pod jeho vplyvom som to bol „JA“. Neskôr som túto silu hľadal v marihuane, LSD a hříbikoch. Ja sám som si nikdy nestačil - lebo som neveril sám v seba, musel som hľadať zdroj životnej energie inde.



Ku koncu svojej závisláckej kariéry som už

bol zo seba tak zhnusený, že som sa bál byť sám. Vždy ma vtedy sprevádzala sebaľútosť a pocit viny. Nevedel som si predstaviť, že by som v sebe mohol nájsť silu, aby som niečo so sebou urobil. Pocit zhnusení zo seba bol nakoniec silnejší ako ja; a prihlásil som sa na liečenie. Pomaly som sa začínal dozvedať o sebe viac ako za celý svoj doterajší život.

Začal som si priznávať, že som závislý na alkohole a automatoch. Nebolo to príjemné, ale aspoň som vedel, čo mi je. Stále som si však myslel, že teraz už viem ako na to a vystačím si sám. Našťastie niekto tam hore ma má rád. Keď som po dvoch mesiacoch liečenia na chľast a hranie odchádzal domov, tak mi na stanici napadlo odmeniť sa za túto prácu na sebe a to, že sa mi tak darí, pivom. Len jedným, to by mi stačilo. A k tomu si ešte podať tiket, aby som nezačínal nový život s holou ríťou. Našťastie som túto myšlienku hneď aj zavrhol. Uvedomil som si, že som fakt slabý voči svojim závislostiam.

Začal som chodiť na mítingy AA, kde som sa po svojej zlej skúsenosti, po nedobrovoľnej návšteve v rámci Pálky, nechcel už v živote ukázať. Tí ľudia boli pre mňa stelesnením sektárskych baránkov, ktorí odovzdali svoje životy do starostlivosti nejakého boha. Ale podľa rady lekárov a psychiatrov (ktorí boli predtým pre mňa zaklínačmi hadov a vymývačmi mozgov:)) som neprestal chodiť na mítingy. Skutočne som chcel urobiť všetko pre to, aby som ostal triezvy.

Skupina AA a mítingy sa pre mňa stali odstredivkou - už som sa nepozeral len na seba a svoje problémy, ale počúval som druhých a učil sa od nich o sebe. Priatelia z AA sa pre mňa stali novou rodinou, zmyslom môjho života. Postupom času, keď som začal chodiť na zjazdy AA, sa tou silou, ktorá mi dodávala chuť k životu, stalo hnutie AA a program 12 krokov, ktoré som začal používať v bežnom živote. Medzi členmi AA

som spoznal mnohých úplne odlišných ľudí - či už názorovo, nábožensky, ale aj čo sa hudby a umenia týka. A k svojmu úžasu som zisťoval, že sú to takí istí ľudia ako ja, žiadne tupé ovečky.

Za ten čas, čo som triezvy, som si Vyššiu moc už stotožnil a nazval rôzne. Dnes už hovorím bez problémov boh; je to krátke a nemám s tým problém. Nepredstavujem si za ním žiadne náboženstvo, ale skutočnú silu, ktorá ma naplňa.

Známi mi často hovorili, že mám pevnú vôľu, keď som prestal piť a teraz už aj fajčiť. Je to možné - ale pevnú vôľu mám na to, aby som ráno vstal, zacvičil si, pomodlil sa, šiel do práce a celý deň žil podľa princípov. Aby som sa nenechal vytočiť šéfom v práci, predavačkou v obchode, zbytočnosťami vo svojom okolí. Pevnú vôľu potrebujem na to, aby som bol ochotný obetovať prípadne svoj zaužívaný životný štýl a istotu pre svoju triezvosť. Lebo viem, že v tom momente, ako by som sa napil alebo hodil peniaze do automatu, moja pevná vôľa by mi bola nanič. A ešte by som chcel povedať, že v minulosti som často pochyboval o svojom duševnom zdraví - aspoň v takej podobe, ako ho teraz chápem. Nemal som dost' sebaúcty a sebedomia, aby som v sebe našiel tú silu, ktorá by mi duševný pokoj priniesla. To, že som sa pred niekoľkými rokmi pokoril a nechal svoje uzdravovanie na silu vyššiu ako ja, mi tento pokoj prináša. Nemyslím si o sebe, že som tá odovzdaná ovečka, ale viem, že čím som pokornejší, tým som pokojnejší.

Je pre mňa lepšie, keď sa svet okolo mňa riadi podľa svojej vôle a nemusí sa spoliehať na mňa.

Martin, alkoholik a hráč.



Túžil som po pokoji

Keď som sa vrátil z liečenia, začal sa môj nový život. Bol som nervózny, napätý, dezorientovaný, no bol som šťastný, že nepijem. Začal som si hľadať svoje miesto medzi ľuďmi. Bol som čoraz viac rozčarovaný z toho, že ľudia sú zlí, závistliví, panovační. Začal som proti tomu bojovať. Keď sa mi nedarilo, chcel som si udržať triezvosť; tak som začal pred tým zlom unikať. Stále v presvedčení, že ja som dobrý a svet je zlý. Musel som nájsť nejaký kút sveta, kde budem môcť spokojne fungovať ako abstinujúci alkoholik. Ak to bude tak hrozné - ako som videl, že funguje svet - hrozí mi, že začnem piť. Vedel som, že sa musím zmeniť aj ja, no bol som ochotný zájsť len po určité hranice. Hranice, kde stálo pevne moje ego. Túžil som po klude a hneval som sa na ľudí, keď mi ho nedopriali.



Boli hlúpi, lebo nechcú pokoj a mier ako ja. Nechcel som si priznať, že v zmene môžem začať jedine od seba. Lebo vždy, keď som bol ochotný niečo zmeniť na sebe, prišiel

som do bodu, kedy sa to vo mne búrilo - moje ego, strach, hranica. „Tak odtiaľ - potiaľ páni,“ vždy som hovorieval. A stopol som ďalšie hlbšie zmeny. Vďaka tomu som robil tie isté chyby. Dlhé roky. Utekal som, obchádzal, prekrúcal skutočnosť, len som sa nechcel pokorne poddať a priznať si chyby a začať ich riešiť. Lahšie bolo obviniť šéfa, kamaráta, štát, systém, mojich predkov, rodičov. Teoretizovať o zmene som vede, ale skutočný krok som odkladal. Točil som sa v kolotoči strachu. Energiu som zameriaval na jeho prekonávanie, budovanie sebedomia, sily, vedomosti....

Tu v AA som našiel program a ľudí, ktorí sú ako ja a vedia ako na to. Odovzdaním sa Vyššej moci a práci na krokoch sa začína proces liečby a hlbokého uzdravovania, ktoré tak potrebujem. Štvrtý krok ma prakticky učí, ako prekročiť sám seba. Vidím horu problémov, ale za pomoci Vyššej moci môžem pohnúť tou horou. Ďakujem za túto skúsenosť. Som na "obyčajnom" mieste sveta a nemám nič. Nič zvláštne sa okolo nedeje, a preda cítim hlboké uspokojenie.

Martin alkoholik

Pre tých z nás, ktorý doteraz poznali len rozčúlenie, depresiu alebo starosti, inými slovami pre nás všetkých - tento novonájdenny mier je darom. Niečo nové, čo skutočne stojí za to. Kde predtým pokora stála bokom, dnes je živiteľkou našej duše, dáva nám odvahu a silu

Dvanásť krokov AA str. 62

Ako ďalej ?

Musím sa priznať k tomu, že som alkoholik. Alkoholizmus je známa choroba, ktorá sa vyskytuje takmer v každej časti našej spoločnosti.

Ja som sa samozrejme alkoholikom nenarodil. Mám 56 rokov a som schopný a ochotný obzrieť sa späť a zhodnotiť svoj doterajší život od detstva, cez výchovu v rodine, až po vysokoškolské štúdiá. Absolvoval som pedagogické štúdium a takmer celý svoj doterajší život som pracoval na rôznych pozíciách v školstve.

Dokážem však tiež vyjadriť i to, ako sa vyvíjal môj vzťah k alkoholu počas môjho doterajšieho života. Nebol som samotár, introvert, mal som kamarátov, mal som rád spoločnosť.

S alkoholom som sa stretol už počas stredoškolských štúdií, kedy samozrejme išlo skôr o vyskúšanie a porovnanie sa s dospelými. Počas ďalšieho môjho vývoja, či už počas štúdií, tiež neskôr v zamestnaní, pri stretnutiach v spoločnosti, potreba i spotreba alkoholu rástla a tolerancia sa zvyšovala.

Alkohol sa postupne stával mojou potrebou, bez ktorej som si nedokázal predstaviť môj každodenný život. Častejšie som vyhľadával príležitosti, pri ktorých sa alkohol konzumoval. Najčastejšie to boli kamaráti, neskôr som si alkohol vo zvýšenej miere kupoval len pre seba.

S rastúcou spotrebou i potrebou sa objavili problémy, ktoré mali vplyv na dianie v rodine, zamestnaní a spoločnosti. Postupne, viedli k väčším problémom v rodine, až k jej rozpadu, tiež k strate pozícií v zamestnaní, ktoré skončili nezamestnanosťou.

Vtedy som pocítil nutnosť a potrebu zbaviť sa uvedenej závislosti a prekonať chorobu, ktorou som už trpel.

V posledných dvoch rokoch som absolvoval dve protialkoholické liečenia. Prvé na Prednej Hore a druhé vo Veľkom Záluží. Po jeho absolvovaní som cítil, že toto nestačí a rozhodol som sa pre pobyt v Resocializačnom stredisku „Triezvy život“ v Pereši, Cabaji Čápure.

V rámci tunajšej komunity, samozrejme využívam čas na štúdium literatúry, tiež diskusie s kolegami a s vedením zariadenia. Našiel som tu možnosť navštevovať stretnutia skupiny AA „Otvorené srdce“, na ktorých sa stretávam s ľuďmi rovnakých problémov.

Tieto stretnutia mi pomáhajú otvorene rozprávať o svojom probléme s inými a tak spolu hľadáme cesty a východiská k dlhodobej triezvosti. V tomto mi samozrejme pomáha duchovný program dvanástich krokov, ktoré sú pre mňa úspešným vodítkom v mojej snahe byť a ostať triezvym.

Chcem vysloviť presvedčenie, že toto všetko mi pomôže v zmysluplnom zaradení sa v ďalšom živote, v spoločnosti a v udržaní a rozvíjaní mojich vzťahov s rodinou, najmä s dcérou, kde som v predchádzajúcom živote s alkoholom toľko pokazil.

alkoholik Miro

Ako funguje Božia prozreteľnosť?

Predčervom, 6. mája, som mal telefonát z vydavateľstva LÚČ v Bratislave, či som čítal knihu Daphne K. „Dvanásť krokov s Ježišom“, ktorá vyšla vlni ako svedectvo

autorky -spoluzávislej a zároveň členky AI - Anon. Priznal som sa, že nie. Nečítal som túto knihu. Neuplynulo ani dvadsaťštyri hodín a ja som výtlačok tejto knihy mal už na Pereši. Keď píšem tento príspevok, je 8. mája, štátny sviatok, „Deň víťazstva nad fašizmom“.

V jednom starom časopise, ktorý vychádzal po II. svetovej vojne, bol uverejnený článok s názvom „Alkohol – fašista číslo 1“. Z uvedeného článku citujem:

„Ak jestvuje jediná kultúrna práca, na ktorej by sa mali zúčastniť politika a všetky vierovyznania nášho Slovenska, je to v prvom rade tá najaktuálnejšia práca našej doby Odalkoholizovanie Slovenska – zničenie fašistu – alkoholu. Poučovanie národa o škodlivosti alkoholu.“ A ďalej:

„Americký pokus o zákaze výroby a pitia liehovín ukázal, že ľudstvo je spojené s alkoholom ako malé dieťa s hračkou.



Nech preto akcia boja proti alkoholu poučí ľud, že je skutočným a veľkým zlom. Nech dokáže každému jednotlivcovi, že

alkohol je jedovatá látka, ktorá škodí duchu aj ľudskému telu, porušuje mozgové a nervové činnosti človeka, zaviňuje a zhoršuje rozličné telesné choroby u človeka; i v malých dávkach trvale používaných škodí zdraviu človeka. Absolútne neškodnej dávky niet a rozhodne vplyva aj na potomstvo. Nemá nijakej výživnej ceny, pôsobí škodlivo na vývoj dieťaťa. Skutočne ničí človeka mravne i hmotne. A preto, alkohol - fašistu - treba zastrelit' alebo obesiť.“

Priznám sa, trochu drastické jednanie, či riešenie problému, ktoré vyplýva z neznalosti. Autor tohto článku zrejme v tom čase nemal ani tušenia o spoločenstve anonymných alkoholikov a o ich duchovnom programe dvanástich krokov, či o ich službe. Po vojne na Slovensku začínala taká doba, kde neznalosť bola povýšená na normu a žiaľ naďalej pretrvávala.

Som si vedomý aj toho, že úlohou AA nie je zachrániť svet, či slovenský národ pred alkoholizmom. A tak ako balzam na mňa zapôsobil svedectvo spoluzávislej Daphne K. Som alkoholik. V časoch môjho pitia, pred dvadsiatimi piatimi rokmi, bolo nemysliteľné sa o probléme závislosti, či spoluzávislosti, dozvedieť niečo prostredníctvom svedectiev.

Z toho dôvodu ma nesmierne teší, že v našom časopise PRAMEN môžem takéto svedectvá nielen čítať, ale i prispievať svojim svedectvom k šíreniu posolstva AA medzi pospolitým slovenským ľudom rôznymi formami. Sú to napríklad stretnutia v skupine AA, duchovné cvičenia pre závislých a spoluzávislých a pod.

Z toho dôvodu si beriem k srdcu slová autora knihy „Návrat domov“ J. Bradshawa: „Vyzývam vás, aby ste urobili niečo pre Zem, alebo pomohli niekomu, kto potrebuje vašu lásku. Urobte niečo, do čoho vložíte

celú svoju osobnosť. V takomto akte lásky si môžete uctiť svojho Stvoriteľa, prejavit' lásku svojim blíznym, zabezpečiť, aby vaše deti a vnúčatá mali lepšiu budúcnosť. Mať radi samých seba, za konanie, ktoré znamená vytváranie lásky.“

alkoholik Ján

PRAMEN 3/2009

Vyjde v septembri 2009

Zameranie obsahu čísla :

PRAMEN číslo 3/2009

Rozhodli sme sa že sa pokúsime o návrat k osvedčenému spôsobu venovať jednotlivé čísla postupne krokom a tradíciám AA. Témou nasledujúceho čísla je 4. krok a 4. Tradícia.

Uvítame srdečne tiež príspevky spoluzávislých rodinných príslušníkov, členov AI- Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu:

Peter Opatovsky

Redakcia časopisu PRAMEN

Východná 9/A

911 08 Trenčín

mail: peter@alkoholici-anonymni.sk

Príspevky prosíme zaslať do 25.8.2009

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA

Cena jedného časopisu je 1,- €

Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.

Za redakciu :

Peter

Stretnutie nemecky hovoriacich krajín AA vo Welsi, Rakúsko

Na nemeckej internetovej stránke AA ma zaujalo pripravované stretnutie nemecky hovoriacich krajín AA 2009, ktoré sa malo konať v hornorakúskom Welsi. Ponuku som si všimol ešte v jeseni minulého roku a už vtedy som sa rozhodol, že sa takéhoto veľkého stretnutia anonymných alkoholikov chcem zúčastniť. Informácia o podujatí bola dlhý čas zavesená aj na našej internetovej stránke

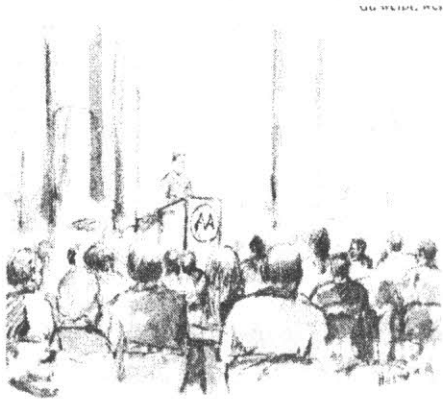
www.alkoholicianonymni.sk/index.php.

Prišla jar 2009 a ja som s priateľom Emilom ráno 24. apríla 2009 vyštartoval na vytúženú cestu. Prešli sme z Nitry asi 400 km a okolo obeda sme boli v ciele – mestečku Wels v Hornom Rakúsku. Na rozdiel od našich domácich veľkých stretnutí AA sme ubytovanie vybavovali vo väčšom časovom predstihu, a to formou rezervácie cez internetovú nemeckú stránku AA s odkazom na turistickú kanceláriu. Ponuka ubytovania bola široká, od luxusných hotelov až k jednoduchým penziónom a nocľahárňam.

V čase, keď sme dorazili do cieľa a ubytovali sa, už od 10,00 hod. prebiehali mítingy AA. Miesto mítingov bolo neďaleko nášho penziónu, zaregistrovali sme sa s poplatkom 25 EUR, dostali registračné visačky s našim menom a emblémom AA, pričom počas stretnutia sa už peniaze do nijakého klobúka nezberali. Večer o 20,00 hod. bol impozantný otvárací míting vo veľkej hale s vyše 4000 alkoholikmi. Mítingy prebiehali v piatich halách s využitím veľtržného strediska, aj krásneho centra mesta Wels v Minoriten. Celkovo 116

mítingov s nosnou témou – „SOM ZODPOVEDNÝ“ počas troch dní od 24. do 26. apríla 2009, v útulnej miestnosti Minoriten aj non stop maratón – mítingy AA.

3 dni sme žili v malom rakúskom mestečku spoločne s vyše 4000 alkoholikmi. Plné mesto alkoholikov, a všetci do jedného triezvi. Nezabudnuteľná atmosféra, taktiež uvoľňujúca "miestnosť ticha" v Minoriten - veľké horiace sviečky a meditačná hudba. Tam som mal možnosť vytiahnuť si aj lístok s témou z prísľubov a zamyslieť sa nad sebou samým, ako to so mnou skutočne vyzerá. V sobotu večer spoločná zábava pri hudbe s občerstvením a s nealkoholickými nápojmi. V nedeľu doobeda omša v Zeltkirchen s kňazom alkoholikom.



Celý čas som našával zo skúsenosti kamarátov áčkarov s ich 74 ročnou históriou. Mal som radosť, keď sme s Emilom po našom vystúpení mohli priateľov z nemecky hovoriacich krajín pozvať k nám na Slovensko na náš pripravovaný celoslovenský zjazd AA 2009 a odovzdať im naše pozvánky do krásneho prostredia východného Slovenska. Tiež som mal možnosť vstúpiť do svojho vnútra pri účasti na mítingu AA vo veľkej miestnosti s témou - ZODPOVEDNOSŤ a SLUŽBA a súčasne

sa spýtať svojho svedomia, či aj ja pociťujem zodpovednosť za rozvoj AA na Slovensku a či sa ja sám dostatočne zapájam do služby. Priniesli sme príručku – „Informácie o AA pre verejnosť“ a teraz pracujeme na jej preklade a následnom vydaní aj pre slovenskú verejnosť. Zadarmo som dostal, zadarmo chcem rozdávať. Krásna filozofia AA.

Budúci rok slávia kamaráti áčkari z nemecky hovoriacich krajín – Nemecko, Rakúsko, Švajčiarsko a časť severného Talianska v Nemecku v Hannoveri - 75. výročie vzniku AA. Už dnes som si tam zabezpečil účasť. Niektorí z nich tiež prejavili záujem o náš celoslovenský zjazd AA. Som vďačný tomu, že som mohol byť pri tom - pri tomto masovom vzájomnom zdieľaní svedectiev AA. 26.apríla krátko po obede po ukončení uzatvárajúceho mítingu sme sa vybrali domov, plní krásnych dojmov a cenných skúseností. Pociťoval som silu triezvosti, ktorú môžem ďalej odovzdať aj na našich skupinách AA na Slovensku. Teším sa na ďalšie spoločné stretnutia anonymných alkoholikov a za výmenu ďalších skúseností. Teším sa na blížiaci český, poľský a slovenský zjazd AA. Tiež na výročné stretnutie skupiny AA vo Viedni, ktoré sa bude konať v auguste tohto roku. Sme to ale SILA - sila, ktorá pomáha tvoriť Nový Svet. Nazvem ho TRIEZVY ŽIVOT. Dnes ho chcem za svoj nový životný štýl, cítim Jeho prítomnosť. Vďaka vám za tento dar, kamaráti anonymní alkoholici.

Všetkých vás srdečne pozdravuje
alkoholik Pa'lo

*Až keď prevezmeš úplnú
zodpovednosť za svoj život, môžeš sa
stať človekom.*

D. Millman



Usme sa ! Ak si našiel
pre seba chvíľu času
a čítaš PRAMĚN,
tešíme sa s Tebou.
A ak máš chuť, tak
napíš, neodkladaj to
na neskôr.

LITERATÚRA AA

Kancelária služieb AA v Nitre môže záujemcom zaslať nasledovnú literatúru AA :

ANONYMNÍ ALKOHOLICI – cena
nového slov. vydania je 3,983€; 120 Sk

TRIEZVY ŽIVOT - cena 2,490€; 75 Sk

**DVANÁŠŤ KROKOV
DVANÁŠŤ TRADIÍ** –
cena za komplet 3,319€; 100 Sk

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

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk
alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:
www.alkoholici-anonymni.sk



KROKY - TRADÍCIE - KONCEPCIE AA

Na začiatku mojej cesty triezvym životom som bol nesmierne šťastný, že sa mi podarilo prestať piť. Bol to fantastický pocit a mal som strach, aby som o tento dar neprišiel. Keď som začal pracovať na Krokoch, postupne som si usporadúval svoj vlastný život a život v rodine. Tešil som sa zo všetkého, a tak som akosi ani nerozmyšľal nad tým, keď ma požiadali, aby som robil nejakú konkrétnu službu pre našu skupinu AA. V tej dobe sa u nás Tradície iba čítali a skupina sa im prakticky nevenovala.

Myslím si, že takým rozhodujúcim momentom, nazval by som to priamo šokom pre moje ďalšie pôsobenie v AA, bola moja účasť na stretnutí s Tradíciami AA v Katowiciach v Poľsku. Tu som pochopil, že Kroky AA mi pomáhajú usporiadať si svoj vlastný život a Tradície AA nám pomáhajú naučiť sa žiť spoločne v skupine a v celom spoločenstve AA. Neboli to také jednoduché začiatky, keď sme začali o Tradiciách AA hovoriť; najmä

Tradície týkajúce sa služby boli pre nás španielskou dedinou.. Veľmi nám pomohli stretnutia s Tradíciami AA v Podhájскеj usporiadané spočiatku za pomoci našich poľských priateľov. V tomto roku sa konalo už V. stretnutie a na budúci rok končíme celý tento cyklus. Výrazne tomu pomohlo aj zameranie časopisu Prameň ku Krokom a Tradiciám AA. Myslím, že to bola dobrá škola a jej výsledky môžeme dnes vidieť na tom, ako sa slovenské AA za posledné roky rozvíja nielen čo do počtu jeho členov a skupín, ale aj kvality jeho činnosti.

Viem, že niekedy je zaujímavejšie čítať naše príbehy, pretože ukazujú v akom pekle sme žili a ako sa teraz tešíme zo života. Je pravdou, že tieto príbehy majú vo väčšine nádyh priamo zázraku a koniec koncov pre nás to, že sme prestali piť, je skutočne zázrakom.

Služba v AA to je niečo z iného súdka, ale bez nej by asi skupina ťažko pracovala. Bez nej by ťažko vznikali iné skupiny, čo by bolo s literatúrou AA, s našim časopisom Prameň, internetovou stránkou www.alkoholici-anonymni.sk, kto by organizoval každý rok naše nádherné zjazdy, kto by dával informácie o nás tým, ktorí hľadajú a potrebujú pomoc? To všetko predsa nepríde samé od seba.

Často sa stretávam s postojom k službe v AA ako napr. : „nemám čas, mám veľa práce“, „ja to nedokážem“, „sú tam takí, čo abstinujú viac rokov ako ja“ a pod. Sú aj názory, že služba je pre tých, čo sa chcú zviditeľniť, byť akosi

svojim spôsobom dôležitejší. Mohol by som si povedať: výhovorky, ale koľkí z nás skutočne vedia o tom, v čom spočíva služba vedúceho skupiny, hospodára, člena obhospo-darujúceho literatúru, čo si vyžaduje služba na rôznych miestach v interskupine v Európskom a Svetovom mítingu služieb? Čo vieme o tom, na akých princípoch a zásadách pracujú v AA služby? Pritom máme k dispozícii všetky informácie vďaka našim predchodcom, ktorí okrem Krokov napísali aj Tradície a Konceptie AA.

Ako to vlastne je v AA v súvislosti s 8. a 9. Tradíciou? Je pravdou, že AA ako také nemá byť organizované. Existuje všade tam, kde sa najmenej dvaja alebo traja ľudia stretávajú s cieľom uzdravenia. Nič viac skutočne nie je potrebné.

Niečo úplne iné je však organizácia samotných služieb AA. Ak má služba AA prinášať čo najväčší efekt, musí v jednotlivých orgánoch služby byť zodpovedajúce usporiadanie a atmosféra medzi tými, čo pracujú v službách AA naplnená pracovnou harmóniou.

Ak čítam Konceptie AA, znovu sa u mňa objavujú pocity onoho dňa na stretnutí k Tradiciám AA v Katowiciach. Možno by som to nazval pocitom obavy z nového.

Dostávam sa teraz k potrebe celoštátnej konferencie AA. O niečo také sme sa pokúsili pred štyrmi rokmi v Šuranoch. K potrebe Charty Konferencie, lepšie povedané k širšiemu potvrdeniu mandátu tých, čo vykonávajú službu a samotnej štruktúre služieb AA

na Slovensku. Nie som toho názoru, že AA je u nás mladé, pretože už o rok oslávime 20 rokov existencie AA na Slovensku, (keď boli Konceptie spísané AA na svete malo iba 27 rokov). Už vôbec nehovorím o tom, že máme k dispozícii nesmierne cenné skúsenosti AA na celom svete. Neviem, ale skôr to pociťujem, ako nedostatok odvahy a chuti vyjsť zo zaužívanej praxe.

Ďalej sa dostávam k takým otázkam, ako je samotný výber ľudí do služby. U nás žiaľ tento výber nerobíme, pretože nemáme z čoho a sme radi, ak niekto určitú službu prijme. Ak hovoríme o svedomí skupiny, skúsme si úprimne túto situáciu premietnuť na svoju skupinu. Ako je to s rotáciou služieb v našej skupine, ako pracujeme s literatúrou AA? Skúsme si zodpovedať, či pomáhame ľuďom, ktorí sú v službe v Interskupine, alebo ich necháme v tom vrátane samofinancovania účasti na stretnutiach Interskupiny? Môžeme sa potom čudovať, že nie je ochota k službe?

V koncepciách čítame, že žiadna skupina, alebo ktorýkoľvek jednotlivec sa nemôže ocitnúť v bezprostrednej pozícii nadvlády nad inými. Ak však nefunguje rotácia služieb v skupine, interskupine, môžeme niekomu pomôcť v túžbe vlastného ega byť dôležitým a považovať sa za niečo viac.

Ak nie je rotácia, nie sú ani noví ľudia v službe, pretože strach zo služby nám zabraňuje odhaliť v sebe schopnosti, o ktorých ani netušíme. Je to strata veľkej šance pre mnohých ľudí, aby sa presvedčili, že dokážu urobiť veci,

o ktorých si mysleli, že to nikdy nedokážu. Program AA a služba je skutočne veľkou školou, netreba sa však báť zodpovednosti.

Koncepcie sú rovnako veľkým potvrdením Druhej Tradície AA. Hlavné zásady Druhej Tradície sú kryštálovo jasné: **Sú to skupiny AA, ktoré majú konečnú moc: Ich vodcovia sú iba povereními služobníkmi.**



Koncepcie AA hovoria aj o takých zásadách, ako sú „Právo rozhodnúť“, ktoré dáva našim vodcom plniacim si službu primeranú slobodu a voľnosť, „Právo účasti“ dáva každému, kto si plní službu, právo hlasovania proporcionálne k zodpovednosti, ktorú nesie. „Právo apelácie“ chráni hlas menšiny, „Právo petície“ zabezpečí vypočutie všetkých námietok a posúdenie ich vhodnosti. Som presvedčený, že všetky tieto zásady môžu byť využívané s prijateľným výsledkom v celej našej štruktúre.

Dalo by sa ešte písať veľa, ale vo svojom vnútri mám pocit nádeje, že tak, ako kedysi Tradície AA, tak aj

Koncepcie AA, ak sa s nimi postupne zoznámime, budú znamenať pre naše AA veľký stimul pre jeho rozvoj. Čítajme ich pozorne a zamyslime sa nad ich odkazom pre nás.

Želám vám všetkým pocit duševnej pohody a spoluzodpovednosti za naše spoločenstvo, ktorému tak veľmi ďakujeme za naše triezve životy.

Emil, alkoholik

S L U Ž B A

Praktická skúsenosť ukazuje, že nič nezaistí väčšiu imunitu voči pitíu, ako intenzívna práca s inými alkoholikmi.



Vedomosti, základné poznatky na tému Tradície AA som získal vďaka tomu, že som sa stal užitočným. Mój spôsob na poznávanie Tradícií AA to je jednoducho slúžiť!

Dvanásť koncepcií Služby v AA

Skrátená forma

1. koncepcia :

Konečná zodpovednosť a právomoc v Službe AA spočíva v kolektívnom svedomí spoločenstva ako celku.

2. koncepcia :

Celoštátna konferencia služby v AA je v každej praktickej otázke týkajúcej sa spoločenstva AA rozhodujúcim článkom a platným svedomím nášho spoločenstva ako celku v celoštátnych otázkach.

3. koncepcia :

Aby sme zabezpečili účinné vedenie spoločenstva, mali by sme dať každému članku spoločenstva AA – Celoštátnej konferencii služieb AA, Rade služieb a jej personálu, výborom a ich vedúcim pracovníkom – „Rozhodovacie právomoci“ podľa Tradícií AA.

4. koncepcia :

Na všetkých úrovniach zodpovednosti by sme mali dodržiavať tradičné „Právo na účasť“, aby sme umožnili voľbu zastupiteľov v dostatočnom pomere k zodpovednosti, ktorej sa musí každý zhostiť.

5. koncepcia :

V celej našej štruktúre služieb by malo prevážiť tradičné „Právo na odvolanie“, aby boli vypočuté hlasy menšiny, aby sa osobným sťažnostiam dostalo starostlivého prejednanie.

6. koncepcia :

Celoštátna konferencia Služieb AA uznáva, že hlavná iniciatíva a účinná zodpovednosť vo všetkých otázkach Služby AA by mala byť vykonávaná dôverníkmi, ktorí sú členmi celoštátnych služieb a vystupujú ako Rada služieb AA.

7. koncepcia :

Charta AA a nariadenia vydané Radou služieb AA sú právoplatnými nástrojmi, ktoré dávajú dôverníkovi právo zastupovať spoločenstvo AA vo všetkých jeho záležitostiach. Charta konferencie nie je právoplatný dokument, jeho konečná efektívnosť sa opiera o Tradície AA a o silu peňažného fondu AA.

8. koncepcia :

Dôverníci sú hlavnými tvorcami a vykonávateľmi celkovej politiky spoločenstva AA a správcovia peňažného fondu. Vykonávajú dohľad nad oddelene založenými službami, ktoré sú neustále dostupné vďaka tomu, že majú možnosť voliť pracovníkov zodpovedných za chod týchto služieb.

9. koncepcia :

Dobré vedenie na všetkých úrovniach služby v AA je nevyhnutné pre ďalšiu činnosť a bezpečnosť. Vedenie spoločenstva, ktoré kedysi spočívalo na našich zakladateľoch musí byť nevyhnutne prevzaté dôverníkmi.

10. koncepcia :

Každej úrovni zodpovednosti v službe AA musí zodpovedať adekvátne právomoc. Oblasť tejto právomoci musí byť dobre definovaná.

11. koncepcia :

Dôverníci by vždy mali mať k dispozícii najlepšie možné výbory, zodpovedných vedúcich pracovníkov, administratívne sily a poradcov. Schopnosti, kvalifikácia, spôsob riadenia, ale i práva a povinnosti budú vždy záležitosťami starostlivého zvažovania.

12. koncepcia :

Konferencia služby AA kontroluje dodržiavanie ducha Tradícií spoločenstva AA, dbá na to, aby sa v spoločenstve nehromadilo nebezpečné bohatstvo alebo veľká moc, aby primerané hospodárenie s peňažnými fondami a rezervami bolo základným princípom hospodárenia, aby sa nedala moc nad ostatnými členmi človekovi bez náležitej kvalifikácie, aby všetky dôležité rozhodnutia boli dosahované pomocou diskusie, voľbami a tam, kde je Charta AA a nariadenia vydané Radou služieb AA sú právoplatnými nástrojmi, ktoré alebo zadaniu príčiny k osobným sporom, aby nikdy nevykonávala rozhodnutia vlády a aby rovnako ako spoločenstvo, ktorému slúži, vo svojom jednaní a rozhodovaní navždy zostala demokratickým orgánom.

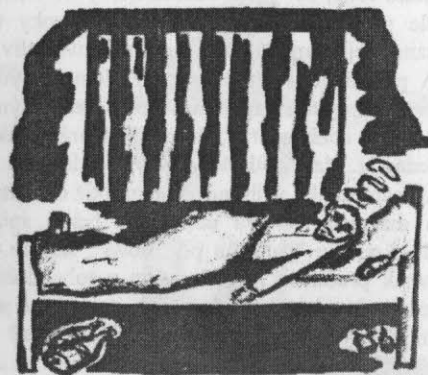
Dvanásť koncepcií pre svetové služby bolo napísané v roku 1962 Billom W. On napísal úvod do prvého vydania, ktorý objasňuje dôvody, ktoré ho viedli k ich napísaniu a ktoré doteraz nestratili nič z ich aktuálnosti.

V priebehu rokov obrovsky narástla veľkosť spoločenstva, záväzky a ciele služby. Preto tiež niektoré osobitosti originálneho textu stratili na dôležitosť a v posledných vydaniach boli zmenené a v dodatkoch boli pripojené nové časti.

Krátka forma konceptov bola pripravená Konferenciou Služieb v roku 1974 s cieľom jej vloženia do „manuálu služieb AA“. / GSO 1985/

Moje delírium tremens.

Každý alkoholik iste vie, čo je to delírko. I keď ho nezažil na vlastnej koži, v liečebniach sa s ním mohol stretnúť. Aj môjmu delíriu predchádzalo moje dlhoročné a veľmi úspešné prepíjanie sa. Ani ja som si nepriznával, že som alkoholik. V tom čase nebol ani môj telesný stav dobrý. Bol som chudý a slabý. Taktiež som nebol v poriadku ani po psychickej stránke. Delírium som



prežil v odbornom liečebnom ústave na Prednej Hore. Na druhý deň po mojom nástupe na liečenie som začal rozprávať samé nezmysly. A to už odborný personál vedel, čo sa so mnou deje. Zatvorili ma do postele s klietkou. Mal som rôzne videnia. Cez sieťku mi dávali piť vodu, pretože vtedy sa musí prijímať veľa tekutín. Čo všetko som vtedy vyvádzel a rozprával, viem len z rozprávania pacientov a zdravotného personálu. Stále som chcel niečo robiť a počas týchto nepriemenných stavov som veľmi vyslabol. Mal som i šťastie, alebo lepšie povedané, stála pri mne Vyššia sila.

Som katolík a verím v Boha. Ten bol pri mne. Kto prežil delírium, vie, o čom píšem. I keď som veriaci, počas delíria som veľmi hrešil. Nadával som zdravotnej sestre, ktorej som sa neskôr ospravedlnil. Ona to prijala. Vedela, že za to, čo som vtedy robil, som nemohol. Vtedy ma opustil zdravý rozum. Ostali sme dobrí priatelia. Dokončil som liečbu s odhodlaním abstinovať. Abstinencia mi dlho nevydržala, trvala skoro tri roky. Dokonca ani delírium ma nepresvedčilo, aby som abstinoval. Dnes sa o to pokúšam o to viac...

Štefan – alkoholik

Návraty

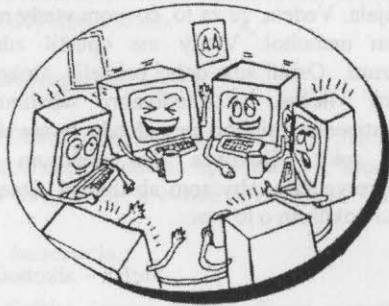
*Mám právo na pády a omyly,
nech prvý do mňa hodí kameň,
kto sa raz nezmylil,
kto v živote neklesol,
nepozná hriech.*

*V noci plávam
na perlivej mušli
a počujem smiech
a radosť
prichádzajúcich dní.
Lásku a úprimnosť
Moje vedomie dnes ctí.*

*A keď ma moje krídlo
raz bude chcieť zradiť,
odvábiť do rokliny,
pocítim vo svojej mysli
pokoj a mier,
až keď odrežem svoj tieň,
a zmením smer*

Helena, Bratislava

TRJEZVY PRIESTOR



Resentiment

To, jak je resentment definován, je nádherná ukázka mého života s alkoholem. Ten strach v práci, co bude ještě horšího; ten hněv, že matka celý život, a to i poté, co jí umírající otec řekl: "neobracej se pořád na brášku, zůstaneš sama, drž se Heleny, postará se o tebe". Ta nevole, že to bylo spíše mnohokrát horší, čím více jsem se snažila všechno zvládnout, utáhnout, rozhodnout, vyřídit, zajistit; a přesto mě čekalo jen ponížení "ty ke stolu nesmíš". Nevole z toho, že jsem hodiny a hodiny vysvětlovala. Jindy po první větě křičela, vztekala se, agrese ze mně tekla, za co, proč. Z komára byl doslova dvouhrbý velbloud.

Tohle vše se s abstinencí začalo "vstřebávat". Najednou jsem neměla za každou větou "a co máti" a "co já musím udělat" a "když to dokážu já, tak musí každý". Můžu plně za sebe říct, že pracovitost mi zůstala; počáteční workoholismus, jak jej viděli přátelé, byl nutností, abych se odlepila od finančního

dna. Ale už nemusí ostatní zvládat to, co já. Ráda přijmu volnou chvíli a přenechám s láskou práci mužů mužům. A naskytne-li se možnost "ulít se", velmi ráda si to vychutnám. Křik, zloba, agrese, mnohdy zášť -tzv. "dobré vlastnosti" s kroky ubývaly, mnohdy vymizely. A taky můžu říct, že od prvního dne abstinence jsem si raději řekla modlitbu, než abych dala průchod téměř báječným emocím u maminy. Svým způsobem dnes nemám důvod. Taky i proto, že změnit mohu pouze sebe, jiné nikoliv. Takže jsem ráda, že jsem se zase v něčem našla, že můj klid a nerozčilování se není z titulu toho, že "jsem obalila nervy do tuku", ale proto, že na mě má AA a kroky (a samozřejmě moje Vyšší moc) pozitivní vliv. A pokud někdo bude mít problém s mými pravopisnými chybami, nebo neumělými větami, chci jen říct, že to byla právě taky jedna z vlastností, kdy jsem si dovedla z komára udělat velblouda. Jsem totiž dislektik a disgrafik, jen za nás se to řešilo spíše nějakou tou "baňou a piš znovu", než že to nějak probírali. A měla jsem z toho dobrý mindrák, takže jsem dnes ráda, že to беру jak to je a vychoval mě k tomu můj syn, který to podědil. Jen doufám, že díky tomu, co se mnou prožil a zažil a jak vnímá naše TP a sjezdy, nebude alkáč.

Ahoj, Helena alkoholička.

Život nevyžaduje, aby sme boli nejlepší – iba, aby sme sa o to najlepšie snažili.

H. Jackson Brown Jr.



Tak trochu o bezmocnosti

První krok mi říká: Přiznali jsme svoji bezmocnost vůči alkoholu, naše životy se staly neovladatelné. To není přesné, neboli, já nejsem bezmocný nejen vůči alkoholu, ale i vůči situacím, které nemohu změnit, vůči spoustě věcem, které život přináší a které mi nezbyvá, než přijmout. Nemohu bojovat proti něčemu, co nejde vybojovat. Stále mám na paměti svoji bezmocnost a právě v tom vidím paradoxně základ svoji víry pro život.



Z beznaděje vyrůstají úponky naděje. Já neměl v alkoholu takový sešup jako někteří jedinci. Já - a to bez chlubení, dokázal v alkoholu i paradoxně růst. Alkohol = život a žítí v něm i s ním; za cenu růstu i pádu současně. Proto bylo pro mne tak těžké přestat pít. Kdo dokáže zvládnout po dlouhá léta život s alkoholem, není schopen si přiznat bezmocnost. Rozum a racionální myšlení mu v tom brání. Nastupuje pak cestu

soběstačnosti a permanentního boje, který vede časem k sebezničení. Moje dno mne zastavilo, moje dno bylo mým velkým darem. Za to děkuji své vyšší moci. Když jsem se po dlouhých letech propil do stádia alkoholismu a měl vše potřebné k životu, nastal strach, že přijdu o vše. Právě "o to vše", co jsem nabyt a o co jsem opíral paradoxně svou dočasnou abstinenci. Tato individuální osobní zkušenost mi dala mnohé ponaučení /doufám, že jo?/, že opít abstinenci o soběstačnost za každou cenu je stejně nebezpečné, jako opojné víno. Zdědit majetek, najít si mladou ženu, nebo opít, či postavit svou abstinenci na kariérním růstu, nelze! Má chorá mysl by mi pak bez víry mohla našeptat, že jsem "dobřej"! Tady je velké nebezpečí pýchy, která by mne mohla přivést zpět do alkoholických pekel. Každodenní uvědomování si své bezmoci je základem víry ve Vyšší moc, která mi pak umožní fungovat v každodenním životě. V současné době jsem bezmocný vůči svému 21-letému synu a vůči snaze mu pomoci. Materiální pomoc pro něj je medvědí službou, je totiž závislý. Iluze babiček, dědečků a rodičů jsou k ničemu. Ztrácí důvěru nejen k druhým, ale především sám k sobě. Neupřímnost, lhaní jsou projevem asi každé závislosti, a protože i já nebyl jiný, nemohu se na něj zlobit. On musí k tomuto poznání nejprve dospět sám. Zlobit se na nemocného mrzáka o berličích bych nemohl a tak je to i s nemocemi duševními. Soucit mi dává vnitřní klid, zlobit se na syna by pro mne znamenalo jako bych se bil vlastní holí.

A proto: Bože, dej mi klid, přijmout to, co změnit nemohu, odvahu, změnit to, co změnit mohu a moudrost jedno od druhého rozpoznat.

Vláďa-alkoholik.

POHĽAD Z DRUHÉJ STRANY

Mreže vlastného väzenia

Vybrala som si za partnera alkoholika. Vedome a dobrovoľne. Nie som učebnicový príklad. Mám dobrého, funkčného otca, som z úplnej rodiny, ktorá trávila víkendy na výletoch. Nevyberala som si partnera podľa otca, ale predsa to bolo súčasťou mojej životnej cesty...

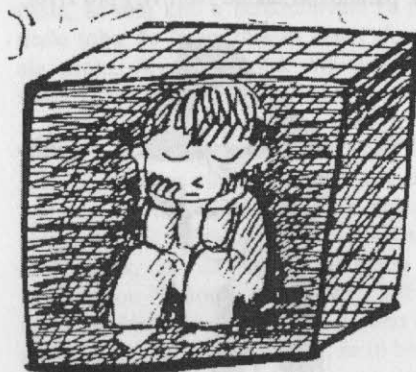
Vybrala som si ho nie napriek tomu, že bol alkoholik, ale práve preto... možno nie vedome, ale keď sa na to spätne pozerám, tak takmer s istotou... Pravdaže, áno, bola som zaľúbená, veľmi zaľúbená. Spravila by som pre neho hocičo. A tak som prešla z jednej závislosti do druhej.

Zo závislosti na skvelých rodičoch do závislosti na svojom partnerovi a jeho problémoch. Môj život sa zúžil na jeho život. Moji priatelia na jeho priateľov. Moje problémy na jeho problémy. Moja spokojnosť závisela od jeho stavu. A ja som závisela od jeho pozornosti.

Nikdy som nebrala drogy, neužívala problémovo alkohol, nefajčila, skrátka vyhýbala som sa všetkým návykovým látkam. Napriek tomu viem o zničujúcej sile závislosti veľa. Viac, než by som chcela. Moja závislosť na mojom partnerovi ma spútalá tak, že už som nemohla ani dýchať. Doslovne. Rokmi sa rozvíjala a mocnela, až napokon celkom zabila lásku a stala sa

jediným prvkom udržiavajúcim náš vzťah pri živote.

A tak sme sa napokon rozišli nie kvôli jeho závislosti (hoci si mnohí mysleli, že tak to raz dopadne), ale kvôli mojej závislosti. Oslobodila som sa. Padli mreže väzenia, ktoré som si sama vytvorila. Konečne som slobodná. A je to neskutočná úľava. Nebolo to ľahké rozhodnutie. Zvonku to možno vyzerá, že som zničila, čo som postavila... mreže závislosti sú totiž neviditeľné, ale o to pevnejšie. Hlavne, keď si ich postavíte sami...



Moja kamarátka žila s alkoholikom. Majú spolu 3 deti, nechcela ho opustiť. Bil ju. Nadával jej. Pil stále viac. A dovoľoval si stále viac. Našiel si frajerku. Ona dostala rakovinu. A on jej povedal, že mu to spravila naschval, aby mu pokazila život... Tvrdila však, že sa o neho musí starať, lebo ju potrebuje, lebo je jej muž, lebo to sľúbila v deň svadby.. Našťastie sa rozhodla rozviesť s ním skôr, ako sa z nej stala úplná troska. Po 30-tich rokoch tyrania. Nedávno som ju videla. Začala žiť. V 50-tke. Konečne sa smeje. Chodí na výlety. Nebojí sa večerov a víkendov. Povedala mi: „V skutočnosti som s ním posledných desať rokov bola

preto, lebo som sa bála žiť bez neho, hoci som ho už nenávidela.“

Neskryvajte svoju závislosť za to, že svojho muža milujete v dobrom aj v zlom, netvárite sa, že TO je ten dôvod toho, že sa s ním nerozvediete, aj keď vás bije a ponizuje, aj keď pri ňom trpíte. Ide len o to pozrieť sa pravde do očí a sama pred sebou si priznať, či to náhodou nie je už len vaša vlastná citová závislosť, ktorá vás drží vo vzťahu s týmto človekom. A ak sa vám podarí si to priznať, tak sa jej neváhajte zbaviť. Lebo táto závislosť je rovnaká ako každá iná. Zničí vás. A vášho muža a deti a mnohých okolo tiež. Závislosť na čomkoľvek totiž nikdy nemôže priniesť nič dobré...

Nechcem týmto povedať, že ľutujem čo len jediný deň z celého môjho vzťahu... ale neľutujem ani svoje rozhodnutie z neho odísť...

Tatiana, priateľ AA

Závislosť až - až

Dobrý deň, včera som bola u vás v rámci praxe a veľmi sa mi páčilo, ako všetci dokázali otvorene rozprávať o svojich problémoch. Ja takú odvahu nemám, všetko si nechávam pre seba, nerada „rozbaľujem“ svoj problém pred inými ľuďmi. Ale v tejto chvíli, po dnešnej skúsenosti, sa potrebujem vyrozprávať aj ja. Medzi vami som nemala odvalu.

Som manželka hráča, dcéra alkoholika a sama fajčím. Závislosť až - až. Vydávala som sa po uši zaľúbená, s ružovými okuliarmi na očiach. Po pár mesiacoch som prišla na to, že môj manžel je hazardný hráč. Hrá už niekoľko rokov a má nemalé dlhy, ktoré v tom čase za neho zaplatili jeho rodičia. Nejaký čas sa zdalo, že je všetko

v poriadku - výplata načas, žiadne večerné stretnutia s kamarátmi. Asi o rok to prepuklo opäť, potom zas a zas, hráčska kríza ho chytila vždy pravidelne na jar. Ja som si nikdy nič zvláštneho nevšimla. Vždy ma dokázal presvedčiť tak, že som nemala pochybnosti. Skrátka profesionálny klamár. Výplatu prehral, vzápätí si požičal a doniesol domov akože mu výplatu dali na ruku, inokedy im zmenili výplatný termín. Vždy to bola iná príčina, ktorej som nemala dôvod neveriť, všetko bolo tak reálne. Dlhov sa nahromadilo, pretože nemohol zniesť poníženie, že sa kolegovia dozvedia o jeho problémoch a o psychiatrickom liečení. Ešte pred liečením dal výpoveď a v septembri 2005 nastúpil na liečenie. Ako správna manželka som stála pri ňom, bola som tam na jednom sedení skupiny so psychiatrom. Ten sa ma spýtal, či sa nebojím, čo bude, keď sa manžel vráti z liečenia. Odpovedala som „nie“. Som flegmatik, v duchu som si myslela, že nejako bolo a nejako bude. Mnoho ľudí si možno kladlo otázku, čo ma pri takom chlapovi ešte drží, aj rodičia boli za rozvod. V prvom rade sú to dve krásne zdravé deti, ktorým otca nikto nenahradí, majú ho veľmi radi. Po liečení sa držal dobre, až asi pred dvoma rokmi prišla recidíva. Momentálne sa mi zdá OK, hoci moja dôvera k nemu je stále naštbená.

Verím vo vyššiu moc, ktorá nás ovláda a privedie nás na správnu cestu. Nikomu nie je daný ľažší „kríž“ než sám unesie. Žiadna rodina nie je bez problému. Treba len veriť, že časom budeme oslobodení. Oslobodení od útrap a prekážok, ktoré nám život kladie do cesty, pretože všetko sa raz skončí, dobré i zlé i život sám.

Držím palce všetkým
Praktikantka Z.

Tretí krok

Ako som už v predošlom kroku spomínala, vo svojom živote som nepotrebovala riešiť existenciu Vyššej Sily. Verím v jej moc a pôsobenie v mojom živote. Myslím, že problém je v tom, že mnohokrát nie som ochotná akceptovať „jej“ vedenie a plány pre môj život. Tvrdohlavo si stojím za svojimi predstavami o tom, ako má môj život vyzerať a z toho potom vyplývajú mnohé moje životné sklamanie a zlyhanie. Myslím, že tento krok rozoberiem od konca. Moje chápanie Boha teraz v 36 rokoch je úplne odlišné od toho, aké bolo v 16. Vtedy som totiž urobila rozhodnutie odovzdať svoj život do Jeho starostlivosti. Bolo to úprimné rozhodnutie, ale moje predstavy o živote boli vtedy ešte „ružové“. Snívala som o svojej budúcnosti a naivne som verila, že Moja Vyššia moc ju naplní podľa mojich predstáv. A s tým súvisí aj moje odovzdanie sa tejto sile. Keď sa veci začali vymykať spod mojej kontroly a predstáv o živote, začala som strácať kontakt s Vyššou mocou a moja dôvera voči nej sa znižovala. Nastupovala neistota, strach, výčitky a hnev. Bola som si istá jej prítomnosťou v mojom živote, ale nie tým, že to so mnou myslí naozaj dobre. Teraz chápem, že v podstate som svojvoľný človek a nie je pre mňa jednoduché nechať sa viesť a to nielen vo vzťahu k Vyššej sile, ale aj v ľudských vzťahoch, zvlášť keď sa jedná o autority. Uvedomila som si, že prijať existenciu Vyššej moci a ďodovzdať sa jej so všetkým, čo som a čo mám, sú dve odlišné veci. Viem, že ak chcem počítať s Božím vedením a priazňou vo svojom živote, musím mu plne dôverovať a spoliehať sa na neho s istotou. Prakticky to znamená, že sa prestanem vo vnútri trápiť nad tým, čo sa môže stať, že sa nebudem zaoberať krízami

a negatívnymi scenármi o svojom živote, ale dôverovať Vyššej sile, že má môj život pod kontrolou a bez jej vedomia nebude na mojej hlave skrivený ani jeden vlasok. Byť jej odovzdaná svojou vôľou už dnes pre mňa znamená aj tešiť sa a byť vďačná za to, čo mi dáva. Uvedomujem si, že mnohé moje trápenia pochádzajú z mojej nevďačnosti a nedôvery. Keď prestanem vnímať Boha a jeho starostlivosť a vidím len nedostatky, zmočňuje sa ma pesimistické zmýšľania a nespokojnosť. Keď sa naopak pozriem na to, čo všetko dobré sa mi v živote dostáva prostredníctvom Božej starostlivosti, ľudí v spoločenstve Al-Anon a cirkvi, tak ma naplní vďačnosť a istota, že moje rozhodnutie odovzdať sa do Božej starostlivosti bolo a je to najlepšie, čo môžem v živote urobiť.

Uvedomujem si, že skutočné odovzdanie sa je jedinou cestou k rastu a duševnému zdraviu. Čím viac som si priala byť zdravá (ale zároveň odmietala Božiu starostlivosť), tým horšie to so mnou bolo. A napodiv, keď ju prijímam bezvýhradne, cítim ako mi to vnútorne prospieva. Vidím u seba, že moje vnímanie Boha a jeho starostlivosti sa presunulo do ďalšej fázy. Z fázy „Čo alebo Prečo to robíš“ do fázy „Dobre to robíš“. Myslím, že som začala správne chápať Boha a jeho starostlivosť preto, lebo som mu začala skutočne dôverovať. A o tom je vlastne tretí krok. Bez úprimného a odovzdaného vzťahu s Bohom nemôžem dospieť k jasnému riešeniu svojich problémov.

Eva Al-Anon



Kontaktný adresár

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „Z Mozartovho domu“**, IMCA Karpatská 2 1.po.
Kontakt: Ondrej M: 0904 619 744

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA „Svetlo“**
Rím-kat.kostol – Teplická 2, Kontakt:
Olga M: 0907725063, Milan M: 0908726343

Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „Maják“**
Zrínskeho 2 (Zborový Dom Bratskej jednoty baptistov) suterén,
Kontakt: Želka M: 0903 294 927

PEZINOK

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

Nedeľa – 17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd. AT**,
Kontakt Jozef M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok – 17.00 hod. **Skupina AA „Siccus“**
Františkánsky kostol, Námestie
Kontakt: Emil M: 0903 564 501

ŠURANY

Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „Nádej „ Rím.**
Kat. farský úrad,
Kontakt: Laco Tel. 0356503575 M : 0907797503

KOMJATICE

Piatok – 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 v Komunitnom centre, Nedbalová č.17**
Nitra - Klokočina
Kontakt: Jano Tel. 0377888702, M: 090813141

Streda – 17.30 h- **Skupina AA „24“**, Pastoračné Centrum „Misijný dom na Kalvárii.
Kontakt Tomáš: M: 0905800603

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,
Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psychosociálne centrum, Palackého 21**
Kontakt : Peter M: 0910784462

Nedeľa – 18.00 h.

Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa. Kontakt: Dušan M: 0910920031

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok – 16.30. h. – **Skupina AA „MOST“**, Horná Strieborná 3 Kontakt: Irena M: 0905 380 039

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. **Skupina AA „1.košický AA“**
Sociál.-psychol. centrum, Jegorovo nám.č.5 Košice

Kontakt: Hilda M: 0907 459 998

Pondelok -16.30 h každý 2. týždeň, **Skupina AA Dom Bratskej jednoty baptistov, Slovenská 16** ,
Kontakt: Dalibor M: 0907 614 678

PREŠOV

Pondelok - 17.00 h. – **Skupina AA, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul.**
Kontakt: Eva M: 0907474811

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) ,
Kontakt: Jano M: 0908668786

POPRAĐ

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA Jahodná 5**,
Kontakt: Jana Tel: 0527754936 M: 0908699767,

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská12
Kontakt: Margita M: 0915302898

Utorok – 17.00h **Skupina AA „Tolerantnosť“** ul.E.Šoltésovej č.6 (pri letnom kine)
Kontakt: Jozef M: 0908608589

VRÁBLE

Utorok – 17.00 h. Skupina AA „ Pokoj v duši “,
Mestský úrad Vrábľa,
Kontakt Dušan : 0918862766 tel. 0377884531

LEVOČA

Pondelok – 17.30 hod. Skupina AA „ OPORA “,
Probtnerova cesta, Domček (Opora)
Kontakt: Jano M: 0908668786

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – Skupina AA – v budove
lycea (Ev. fara) vedľa červeného kostola,
prízemie
Kontakt Miki: M: 0903606232

INTERNETOVÁ SKUPINA AA „TRIEZVY
PRIESTOR“

www.triezvypriestor.net

E-mailové adresy kontaktov jednotlivých
skupín AA nájdete na internetovej stránke AA
www.alkoholici-anonymni.sk
v adresári skupín, ktorý je tam uverejnený.

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. – Skupina Al-Anon – Cirkev
Bratská , Cukrová 4,
Kontakt : Dáša: Tel: 0262802442 M: 0902394614

BANSKÁ BYSTRICA

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h.
Skupina Al-Anon, Strieborná 5,
Kontakt: Alena M: 0905112302

ZVOLEN

Každý párný utorok v mesiaci – 16:30 h.
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
Kontakt: Eva M: 0908406842

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al- Anon „ 3 Pé“
Sokolská 12,
Kontakt: Eva: M: 0902338033

POPRAD

Štvrtok – 17.30, skupina AL-ANON, Jahodná 5,
Kontakt: Jana: Tel: 0527754936 M: 0908699767

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod, Skupina Al-Anon,
Svätotrojčné námestie 21,
Kontakt: Dana Tel: 045551076

LEVOČA

Sobota – 17.30 hod, Skupina „ Duševný pokoj
„ Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček
opora) – Kontakt: Oľga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda „
Letná ul. 60 (fara)
Kontakt: Jano M: 0908668786

PREŠOV

Nedeľa – 15.00 hod Skupina „ Cesta k pokoju“
Jarkova ul. Ukrajinské divadlo ,
Kontakt: Dominik M: 0908338311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty
element“, Občianske združenie PRIMA
Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)
Kontakt : Lenka M: 0903228728

ŠURANY

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina AN RADOSŤ,
Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet
Kontakt: Laco M: 0907797503

SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov)

a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholikov)

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – Skupina Dospelé deti
alkoholikov
cirkev Bratská Cukrová 4 , Bratislava,
Kontakt: Hana M: 0908607188

LEVOČA

Piatok – 17.30 hod. Skupina ALATEEN
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta
(Domček opora)
Kontakt: Jano M: 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. – Skupina DDA, Sokolská 12,
Kontakt: Eva M: 0902338033

DESIDERATA

Pokojne kráčaj uprostred hluku a zhonu, pamätaj, aký pokoj potrebuje ticho. Nakoľko je to len možné nenariekaj nad sebou. Maj dobrý vzťah k druhým ľuďom. Pravdu hovor pokojne a jasne. Počúvaj však i to, čo hovoria iní, dokonca hlupáci, ignoranti - oni majú tiež svoj názor. Ak sa porovnávaš s inými, môžeš sa stať namysleným, alebo zatrpnutým, pretože vždy budú lepší a horší od teba. Teš sa rovnako zo svojich úspechov a plánov. Nech je tvoja práca akokoľvek skromná, vykonávaj ju vždy so srdcom, ona je trvalou hodnotou v nestálych zmenách osudu. Buď opatrný vo svojich predsavzatiach, lebo svet je plný podvodov.

Nech ti to však nezastiera ozajstnú cnosť. Veľa ľudí ide za vznešenými ideálmi. V živote je však dost' hrdinstva. Buď sebou a hlavne nepotláčaj city; nebuď cynický voči láske, pretože tvárou v tvár všetkej suchopárnosti a rozčarovaniu je ona večná ako tráva. S radosťou prijímaj to, čo prinášajú roky a bez horkosti sa zriekaj predností mladosti.

Rozvíjaj silu ducha, aby ťa uchránila pri náhlom nešťastí. Nedaj sa ovplyvňovať výtvormi fantázie. Veľa obáv sa rodí z nudy a samoty. Napriek zdravej disciplíne, buď k sebe mierny. Si dieťaťom vesmíru, nie menej ako hviezdy a stromy. Máš právo byť tu, či tomu veríš alebo nie. Nepochybuj o tom, že vesmír je taký, ako má byť.

Buď preto v pokoji s Bohom. Čokoľvek si myslíš o jeho jestvovaní, čímkoľvek sa zaoberáš a akékoľvek sú tvoje túžby. V hluku ulice, v životných útrapách zachovaj pokoj vo svojej duši, napriek sklamaniam, napriek námahe i nesplneným snom je tento svet stále krásny.

- BUĎ ROZVÁŽNY A USILUJ SA BYŤ ŠŤASTNÝM -

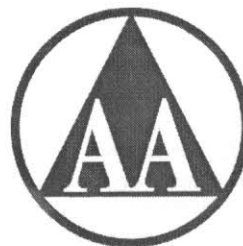
(Text nájdenny v starom kostole v Baltimore, datovaný z roku 1692)

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



PRAMEŇ

2/2009

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

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský
Redakcia časopisu PRAMEŇ
Východná 9 A
911 08

Č.tel: M: 0910784462

Mail: petertrn@alkoholici-anonymni.sk

Jún 2009...

Tlač : T-EXPRES Trenčín

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 vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusí byť vždy zhodné s názormi redakcie. Časopis je určený pre vnútornú potrebu

OBSAH

Ďakujem programu	4
Hľadanie	5
Túžil som po pokoji	8
Ako ďalej ?	9
Ako funguje Božia prozretelosť ..	10
Pozvánka	12
Welsi, Rakúsko	14
Kroky, tradície, koncepcie AA ...	16
12 koncepcií služby v AA	19
Moje delírium	21
Resentiment	22
Tak trochu o bezmocnosti	23
Mreže vlastného väzenia	24
Závislosti až – až	25
Tretí krok	26
Kontaktný adresár skupín AA	27