

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. 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 tohto čísla.

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



PRAMEŇ

2/2010

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Ak nám tento stupeň pokory už raz pomohol nájsť Božiu milosť, pomocou ktorej sme odstránili našu hroznú posadnutosť, potom musíme veriť, že budeme aspoň taký úspech aj pri odstraňovaní iných našich chýb a problémov.

12 krovov a 12 tradícii



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 spojeni so žiadnou sektou, náboženstvom, alebo akoukoľvek inštitúciou. AA sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstvo. Našim prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

MOTTO: „Boh je taký dobrý, že v jeho rukách dokonca i zlo pomáha vytvárať dobro. Boh by nikdy nedovolil zlu sa prejať, keby vďaka svojej absolutnej dobrote nemohol zla nejakovo využiť.“

Sv. Augustín

Vážení priatelia,

pri prečítaní týchto riadkov sa mi vybavuje hned niekoľko myšlienok, vhodných na napísanie dnešného príhovoru. Všetky sa týkajú mojej závislosti, vrátane závislosti na alkohole. Chcem zdôrazniť, že Spoločenstvo AA sice nie je spojené so žiadnym náboženstvom, napriek tomu uvádzam tento citát, pretože ma oslovil a pripomína mi moju vlastnú premenu. K tej som dospela hlavne vďaka Anonymným alkoholikom a práci na 12-tich krokoch. Symbolizuje pre mňa zmenu pohľadu na seba, svoj život a Boha tak, ako ho chápem ja.

Alkohol mi zastrel myseľ, ničil telo a spôsobil, že som stratila kontakt s duchovnom. Môj život bol jeden veľký omyl a moje vnútorné prežívanie popieraním samej seba. Keď som sa dostala do liečebne v Pezinku, bola som presvedčená o tom, že môj vtedajší šťastný život skončil. Ach, ako som sa mylila!!! Postupne som začala vidieť, že som získala vlastne omnoho viac – našla som TRIEZVOSŤ. Okolnosti, ktoré som kedysi považovala za tragédiu, sa odrazu pre mňa stali darom, prínosom, obohatením. Aj tá najväčšia katastrofa sa v mojom živote neskôr ukázala, ako možnosť dozrieť. Dokonca aj vďaka môjmu vážemu onkologickému ochoreniu, ktoré som prekonala iba nedávno, som čosi získala, ďalší dar, pre mňa ten najvzácnejší - Dar Ducha a Viery. Iba vďaka nemu a 12 krovovému programu Anonymných alkoholikov som našla silu a dokázala prekonať túto neuveriteľne ťažkú skúšku.

Pri každej príležitosti, keď mi je ťažko, sa snažím nezabúdať na to, že každá bolesť a smútok v mojom živote mali a majú vždy „vyšší“ zmysel a pomohli mi na ceste k môjmu uzdraveniu. Ukázalo sa mi to zakaždým, aj keď to niekedy chvíľu trvalo.

so želaním duševnej pohody za redakciu **Linda**.

7. krok

Nie je jednoduché priznať si svoje nedostatky, ale ako píšu aj zakladatelia v Modrej knihe AA – dôležité je, ako budeme na sebe pracovať. Veľa záleží aj od dobrého úmyslu, priznať si úprimne a pravdivo svoje slabosti. K tomu už treba ozaj veľkú dávku pokory. Predtým som sa

čas pracuje pre mňa

spoliehala len na svoje „svaly“ a nedokázala požiadať o pomoc, lebo som si ani nepriznávala, že pomoc potrebujem. Priznanie si, že už nemôžem ďalej, bolo sice vynútené tvrdou skutočnosťou, ale bola to ozajstná kapitulácia a stala sa klíčovou pri práci na ďalších krokoch. Tým som si priznala, že vnútorný boj s mojou pýchou som prehrala. Aj keď som oľutovala „prúsery“, ktoré som, často posilnená alkoholom, vyrobila, nestačilo to na to, aby som ich v budúcnosti neopakovala. Ako som sa v kruhu druhých postupne spoznávala, zistila som, že nie som taká, za akú som sa dlhú dobu považovala. Priznať si, že biele je biele a čierne je čierne a nie len nejaké šedivé, to chce veľa odvahy a následne aj pokory. Dlho som nerešpektovala skutočnosť, že

ide aj o to, ako sa ku svojim chybám postavím. 4.krok mi pomohol odhaliť nedostatky v spolupráci so sponzorom a ďalšie kroky sú mi nápmocné pri ich odstraňovaní, aby som v budúcnosti neskízvala k takému istému jednaniu. Iný pohľad na rôzne životné situácie mi otvoril cestu k inému životu. To všetko vyústilo do intenzívneho pocitu vďačnosti s vierou, že „sila väčšia ako moja“ mi pomôže prinárať duševné zdravie. To neznamená, že keď v 7. kroku požiadam Boha, tak ako ho ja chápem, aby mi pomohol splniť moju túžbu žiť bez alkoholu, ja už nemusím urobiť nič a prenechám môj život Bohu, nech koná, naprava a pomáha. Moja sponzorka často hovorila : „Nestačí sa len modliť za úrodu, treba sa chytiť aj motyky.“

To vyjadruje aj slogan AA - Odovzdaj to Bohu, ale rob si svoju prácu.

Až pri rekapitulácii zistujem, ako sú tieto kroky previazané, a nefunguje to ani na preskačku, ani ak by sa z nich niekterý vytiesnil.

Vďaka programu AA a modlitbe už nemusím bojovať, len si denne pripomínam, že dnes sa za žiadnych okolností nemusím napiť a poprosím svoju Vyššiu moc o pomoc. Je dôležité obracať sa k nej vždy, keď ma prekvapí moja sebaútosť, nečestnosť, sebeckosť, zlost a pocity krivdy, lebo viem, že som rovnako bezmocná nad negatívnymi pocitmi ako nad alkoholom. Čas pracuje pre mňa a čím je moje duševné zdravie na tom lepšie, tým

sa negatívne emócie, ktoré vznikli v dôsledku chorých inštinktov a chýb charakteru ako súčasť mojej závislosti na alkohole, objavujú v omnoho menšej mieri ako predtým.

Viera alkoholička

Pokorne uznávam,
že jej pomoc je nevyhnutná

Predtým, než som požiadala svoju Vyššiu Silu o odstránenie svojich nedostatkov, som sa musela najprv dopracovať k ochote naozaj sa ich vzdať. To bolo pre mňa naozaj ťažké - a pri niektorých nedostatkoch ešte stále je. Ešte stále nie som vždy a za každých okolností naplnená dôverou k svojej VS.

Niekedy sa mi zdá, že je nemožné prežiť v dnešnom svete bez určitej dávky agresivity, bez občasného klamstva, či poloprávdy. Mám vari dobrovoľne zahodiť svoje, za desaťročia vystepované, schopnosti manipulátorky? Veľakrát mi pomohli. Veľakrát sa mi zdalo, že JA viem najlepšie, čo je najvhodnejšie pre mojich blízkych a že je v poriadku, keď ich vmanipulujem do niečoho, čo sa mi zdá žiaduce.

Preto je podľa mňa úžasné, že 7.krok začína slovíčkom „pokorne“. Ak totiž začнем robiť čokoľvek - hoci aj 7.krok - s tým, že naplním svoju chvíľami

pochybujúcu dušu pokorou, okamžite vidím, že ČOKOLEVEK dosiahnem agresivitou, poloprávdam a manipulovaním s druhými je nemorálne, vynútené a úbohé. Ak dovolím pokore, aby ma prestúpila, ak ju dokonca vedome privolám, tak vtedy úprimne cítim, že sa naozaj CHCEM vzdať všetkých svojich nedostatkov. Úprimne prosím svoju VS o pomoc. Je mi jasné, že moja snaha a práca na sebe sú dôležité, nie však dostačujúce.

Pojem VS sa dá interpretovať mnohými spôsobmi. Pre mňa bolo nakoniec ľahšie akceptovať pomoc Vyšej Sily ako duchovnej entity, než akceptovať, že by ma na ceste krokmi mohol sprevádzať a radíť mi aj nejaký človek. Sponzor. Boh, VS? Dobre... ale z ľudí som predsa JA tá najkompetentnejšia hodnotiť sa rozhodovať o sebe! Takto som bola nastavená ešte prednedávnom.

Sponzora mám ešte len relatívne krátko, aj tak však už vidím zreteľný rozdiel a skvalitnenie svojej práce s krokmi. Sponzor - to je koniec verbalizovania pokory, to je konkrétné prijatie mienky iného človeka - dokonca muža.

Už si nepestujem ilúziu, že niektoré moje nedostatky sú užitočná výzbroj, alebo rozkošné individuálne slabostky. Sú to vlastnosti a modely správania, ktoré narúšajú moje medziľudske vzťahy, v konečnom dôsledku sú zdrojom frustrácie, zhoršujú moju šancu na dlhodobo šťastný a triezvy život.

Preto nástojčivo (ide o život) žiadam svoju VS o pomoc a pokorne uznávam, že jej pomoc je nevyhnutná a rozhodujúca.

Saša, alkoholička

7. tradícia

**Každá skupina AA
by mala byť úplne
sebestačná a
odmietat akékoľvek
príspevky zvonku.**

Pochádzam zo skromných pomerov a preto som si vedel vždy vážiť, ale aj zarobiť, každú korunu. Závidel som bohatším kamarátom, ktorí si mohli dovoliť počúvať hudbu na drahých magnetánoch a gramofónoch, mať v byte normálne obrazy, a nie lacné reprodukcie. Preto som sa snažil byť finančne nezávislý, keď som začal zarabáť a so svojou partnerkou som si plnil svoje detské sny. Chodili sme často na koncerty a výlety, napriek tomu sme nežili „z ruky do huby“. Na chľast išlo dosť peňazí, ale neboli to ešte dramatické sumy.

Všetko sa to otočilo, keď na mňa žmrukol jednoruký pirát a ja som prudko padol do závislosti na hraní. Behom večera som prišiel o peniaze na zariadenie bytu, na financovanie domácnosti. Pomaly som sa stával príživníkom vlastnej rodiny, ale stále som dúfal, že sa to obráti. Partnerke som vždy sľuboval, že peniaze nejakozískam - čakal som na zázrak - no vtedy sa naplno prejavila moja nedospelosť a spoliehanie sa na pomoc zvonka. Keď som na svojom úteku pred sebou skončil u našich, miesto postavenia sa na vlastné nohy som sebecky vyžadoval od mamy, aby mi pomohla prežiť. Nebudem tu

opisovať, ako som sa jej za to odvŕačoval, no jedným z pocitov zhnusenia nad sebou samým bol pocit: Si nula, a ešte k tomu Príživník! Pretože som žil z milodarov (a krádeží), stratil som zdravý cit pre finančnú sebestačnosť a nezávislosť.

Po liečení som na odporúčanie lekárov pristúpil na finančnú kontrolu všetkých svojich príjmov a výdavkov. Poviem vám, nebol to dobrý pocit - byť po strašne dlhom čase trievy, mať konečne normálne zamestnanie.... myslí som si, že budem konečne sám sebe pánom; no vo svojich štyridsiatich rokoch som mal vreckové menšie ako decko. Štvalo ma, že nemôžem chodiť tak často do kaviarne s kamarátkami z našej skupiny AA, ale akýmsi zázrakom mi nevadilo dať na mítingu vždy do klobúka - teda, zo začiatku to ešte vždy nebolo. No aj keby som mal byť na mítingu 10x v týždni, tieto peniaze ma nemrzeli, na tento účel som si vedel ukrátiť vreckové.

Som veľmi rád, že skupina má byť úplne sebestačná a neprijímať peniaze zvonka za žiadnu cenu, aj keby to boli bohumilé úmysly. Poviem aj prečo. Na začiatku mojej trievosti sme boli taká partia nováčikov, pre ktorých bolo AA skutočne novou rodinou. Trávili sme spolu skoro všetok voľný čas a chodievali sme do prírody na opekačky, kde sa konali neformálne, ale pre mňa oveľa dôležitejšie mítiny, ako normálne. Tu som získaval stratenú dôveru v ľudí, ale aj seba, tu som sa učil otvorené hovoriť a tiež počúvať. No a na tieto akcie išla vždy určitá čiastka z peňazí, ktoré sa vyzbierali na mítinách.

Bolo to rozhodnutie skupiny, o každej korune sa hlasovalo. Možno to nebolo úplne kóšer - a tiež niekedy pre to vznikali na mítinach hádky - ale boli to naše peniaze a bolo len na nás, na aký účel budú použité.

Istý čas som JA - Gambler robil pokladníka. Videl som, na čo sa vyzbierané peniaze používajú, kol'ko ide Kancelárii služieb, kol'ko sa minie na literatúru, kol'ko sa minie na delegátov Interskupiny, kol'ko sa investuje do nami poriadaných akcií. A čo bolo vždy na tom najdôležitejšie bolo to, že sme vždy mohli použiť len tol'ko, kol'ko sme si vyzbierali. Bol som aj na akciách Klubu abstinentov a viem, že otázka financií a to, kol'ko im na rok bude pridelené štátom, dosť výrazne ovplyvňovala ich fungovanie, dokonca si myslím, že aj uzdravovací program.

Dobre fungujúca, dospelo sa chovajúca skupina AA sa musí vyhnúť dotáciám a milodarom (aj keby sa často hodili). Peniaze dokážu rozrádať rodiny, nie to ešte uzdravujúcich sa závislákov. Ako člen redakcie Prameňa si takisto neviem predstaviť nejak platenú reklamu v našom časopise. Vidím to na médiach, ktoré sa pod tlakom peňazí z reklamy nezávislo už len tvária.

Na záver by som chcel ešte povedať, že chodenie na mítiny a všetky akcie AA na Slovensku alebo v Čechách ma učí jednej veci - nepozerám, kto kol'ko dal do klobúka. Niekedy sa po stretnutí štyroch členov vyzbiera viac, ako desiatich. Ale dôležitý je pre mňa duchovný odkaz mítingu, nie finančný výťažok. Okrem toho tradícia nie je rozkaz, tá sa dostáva do krvi dobrovoľnosťou.

Martin alkoholik a hráč

PRAMEŇ 3 /2010

vyjde v septembri 2010

Zameranie obsahu čísla : PRAMEŇ 3/2010

Témou nasledujúceho čísla je 8. krok a 8. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 koncepcii služby v AA a nasleduje 5. koncepcia.

Rok 2010 je 20. výročím existovania AA na Slovensku. Plánujeme vytvoriť **speciálne číslo** časopisu venované tomuto výročiu. Preto prosíme skupiny, aby spracovali svoju krátku história a zaslali ju do redakcie. Taktiež prosíme tých, ktorí sa chcú podeliť so svojím svedectvom týkajúcim sa tohto výročia, o jeho zaslanie.

Redakcia časopisu Vám dakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu redakcie.

Príspevky do čísla 3 prosíme zaslať do 28.8. 2010.

Príspevky do špeciálneho čísla prosíme zaslať do 25.7. 2010.

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA. Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €.

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

Za redakciu : *Peter*

Moje meno je ...

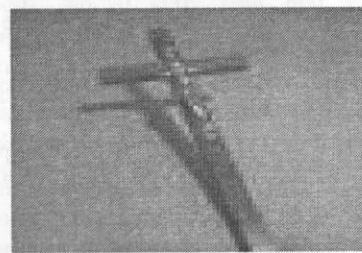
To čo som hľadac nenávidela
sa mi stalo osudným

Volám sa Betka, v skupine nazývaná „Rýchla Betka“. Môj príbeh sa začal pred 14-timi mesiacmi počas Veľkej noci.

Prestať popíjať som túžila desať rokov predtým, hoci vtedy to ešte nebola u mňa závislosť. Aj keď popíjanie u mňa bolo príležitostné – v posledných rokoch v kombinácii s chorobou diabetes a liekmi s ňou súvisiacimi, bol výsledok každý raz horší a horší. Na Veľký Piatok v roku 2009 som sa po sedemštýždňovom pôste opila. Samozrejme nechtiac. Veľmi som to ihneď lutovala, plakala a v tú noc som prosila Pána Boha, že ak ma počuje, nech ukončí toto moje trápenie tak alebo tak. Bola to prosba i zúfanie. Takéto prosby som k Nemu vysielala už častejšie, snažila som sa žiť „vzorný kresťanský život“. Veď tie moje pády s alkoholom pozná najlepšie On a moji najbližší, hlavne môj manžel. Vedel ako tým trpím a snažil sa mi pomôcť, ale po svojom, a to nešlo. On vedel, že k tejto závislosti, ktorú som tak nenávidela, prispel i fakt, že otec bol alkoholik a pred troma rokmi mi zomrela sestra alkoholička 56-ročná, ktorej som osem rokov pomáhala hmotne a finančne. Bola bezdomovkyňa, nevydržala ani v azylovom dome. Nevedela som pochopiť, že to ona musí chcieť prestať piť a tak všetka moja pomoc

sa míňala účinku. Ale najhoršie boli tie posledné dva roky, keď zomrela. Začalo sa pre mňa peklo výčitiek, že som zlyhala, že som jej nepomohla dostatočne k tomu, aby dokázala žiť. Čím viac bolo výčitiek, tým viac pribúdal alkohol v mojom živote.

Na druhý deň bola Biela sobota. Bolo mi mizerne. Ale zavolala mi priateľka, či s ňou pôjdeme k Božiemu hrobu, kde malá 30 minútovú službu. Ja v snahe skryť svoj pád som slúbila a išla. Pristúpila som k Sviatosti zmierenia a pri hrobe som tento môj problém odovzdala Pánu Ježišovi do hrobu. Večer som bola na slávení Veľkonočnej Vigílie a ku podivu som ju prežila celkom v pohode. Od 11.4. 2009 som viac alkohol do úst nedala.



Ale toto bol len začiatok cesty. 16.4. som si v Katolíckych novinách prečítala článok o alkohole a vznikaniu závislosti naň od detstva v slovenských rodinách – podpísaný bol alkoholik Ján. Vzápäť som povedala manželovi, že keby tu mal telefónne číslo, že by som mu zavolala. V tom okamihu zazvonil mne telefón a dcéra mi kázala zapísť si jedno telefónne číslo, kde vraj na mňa čaká jeden pán. Keď som ho vytocila, opýtal sa ma, či

sa mám ako dostať do Nitry. Po dohode s manželom som mu povedala, že áno. O jeden a pól hodiny sme už sedeli v zariadení Triezvy život a Ján rozprával svoj príbeh a príbehy iných alkoholikov. My sme si posedeli na gauči, počúvali, pozerali ukážky z rôznych akcií AA a o tri hodiny sme išli domov. Bolo to také čudné, povedala som manželovi, na nič sa ma neopýtal. Len povedal, čo mám robiť, ak chcem prestať piť – nepiť.

Dal mi písomné brožúrky, listy, kde som sa dozvedela o AA, o AA v Nitre, o literatúre, ktorú som si obratom aj zaobstarala. Čítať som, študovala, chodila na sväté omše, modlila sa, prosila o milosť sily vydržať 24 hodín – jeden deň nepiť – a nepila som. O dve mesiace sa konal na Lukovom Dvore Víkend nádeje, ktorého som sa zúčastnila a tak spoznala sebe podobné prípady, príbehy ľudí, ktoré sú smutné, ale prišli i tí, ktorí už abstinujú nejaký rok a podali svedectvá o tom ako sa to dá a to bolo veľmi povzbudivé. Potom sme sa začali s manželom zúčastňovať aj my stretnutí AA skupiny, stretnutí na gauči na Pereši a postupne i ďalších výročných stretnutí iných skupín.

Takto som sa vlnala v kruhu svojej rodiny, troch dospelých detí, piatich vnúčat, s manželom po boku dožila svojich 60-tich rokov. Túto Veľkú noc som sa v kruhu skupiny AA v Nitre dožila prvého výročia abstinenčie. Toto výročie so mnou oslavil i môj manžel, ktorý abstinuje tiež jeden rok solidárne spolu so mnou. Na tejto oslave som slúbila, že po prvom roku abstinenčie napíšem svoj príbeh do časopisu. Svoj slub plním, lebo kto je triezvy, musí byť aj pravdivý a k tomu patrí i dodržať svoje slovo.

Prajem tým, ktorí sa rozhodujú a bojujú so sebou, veľa síl čím skôr začať s programom AA. Stojí to za to. A tiež im prajem veľa radosti z trievskeho života, kde i tie najťažšie životné problémy sú krajšie a ľahšie ako byť nevládny, neslobodný človek, ktorého zotročuje droga. A pritom je to také jednoduché – postupovať podľa Krokov a Tradícií AA. Stačí urobiť ten prvý krok, ktorý závisí len a len od nás – priznať si svoj problém.

Betka, alkoholička

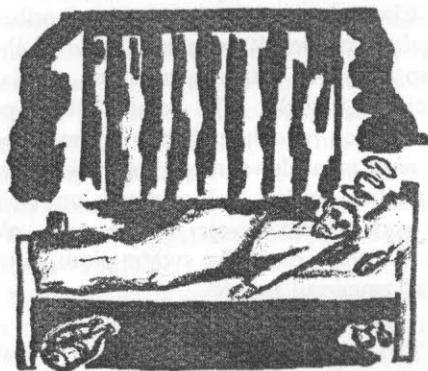
jeden jeden smutný príbeh

Chcem vám opísať jeden smutný príbeh z môjho takmer 40-ročného alkoholického života, života v závislosti, ktorý sa žiaľ skončil tragicky. V roku 2000, po dvadsiatich rokoch spolužitia s manželkou sa naše manželstvo rozpadlo. Inak to ani nemohlo skončiť. Toľko strastí, utrpenia, čo som spôsobil svojej rodine, sebe, ale hlavne svojej manželke svojím pitím, to by snáď neunesol ani kôň.

Po rozvode som ostala bývať s exmanželkou v spoločnej domácnosti. S manželkou mám dve dospelé deti, dcéru Ivetu(37r) a syna Pavla(34r), ktoré sú už samostatné a majú svoje vlastné rodiny. Mne bývanie s exmanželkou bolo proti srsti, mohol som si sice robiť, čo som chcel, ale ja som túžil po niečom inom. Prvou prioritou bol samozrejme alkohol, hľadal som však aj niečo iné.

Počas pobytu v CPLDZ v Košiciach som sa zbližil s pacientkou, tiež závislou od alkoholu. Bola atraktívna, pekná, zdala sa mi byť rozumná... Ona opätovala moje city. Bola rozvedená, bezdetná, mala dobré zamestnanie a vlastný byt, takže nič mi nebránilo našťahovať sa k nej s predstavou šťastného života, takmer bez starostí. Ja som už bol na invalidnom dôchodku, mám stály príjem, spoločnú budúcnosť sme si vykreslili v ružových farbách.

Asi rok nám to ako-tak klapalo, sice sme obaja popíjali, ale presvedčali sme sami seba, že alkohol bude len naším príležitosťným spoločníkom. Bože, akí sme len boli naivní! Intenzita nášho pitia sa zvyšovala, manželka prišla o zamestnanie, ale to ešte nebolo až také tragické. Ja som mal stály príjem aj nejaké úspory a na pijatiku to stačilo.



Raz sme navštívili svoju paní psychologičku, ktorá nás oboch dobre poznala. Povedala nám: „Keď s tým pitím neprestanete, tak jedného dňa nájdete jeden druhého mŕtveho...“. Obaja sme sa len zasmiali.

Raz večer sme obaja doma pili, ja som si po chvíli šiel ľahnúť, Evička ešte pokračovala. Ráno, keď som vošiel do

obývačky, naskytol sa mi hrozný pohľad. Na stole bola prázdna fláša, na zemi plno prázdnych krabičiek od liekov a medzi nimi ležala moja Eva - už mŕtva.

Proste sa s pomocou liekov upila na smrť. Evu odviezla čierna sanitka do mŕnice a mňa biela na psychiatriu. Veľmi nerád spomínam na tie chvíle, ale žiaľ, skutočnosť, hoci je krutá, je presne takáto. Teraz som v resocializačnom zariadení Šurany –Nový Svet. Môj život sa pomaly začal normalizovať, rany v duši však ostali. Mám 58 rokov a zvyšok života by som chcel prežiť dôstojne, zmierený s Bohom aj s ľuďmi. Ak to chcem dosiahnuť, alkohol v mojom živote už nesmie nikdy figurovať. Predstava, že by som mal ešte raz recidívu - to je pre mňa tragédia. Bojím sa smrti a viem, že to by bol môj koniec. Nech už žijem v akejkoľvek biede, ale nikdy už nechcem pit.

Na záver by som chcel na základe vlastnej skúsenosti povedať len toľko - spolužitie dvoch neabstinujúcich závislých partnerov nemá šancu a skôr, či neskôr sa skončí tragicky. Alkohol alebo drogy nakoniec zvíťazia.

Jozef, alkoholik

„Prvý krok k tomu, aby ste od života získali to, čo chcete, je rozhodnúť sa, čo to vlastne je“ ...

B. Stein

*Neviem, kto som
viem, kym nesmím byť.*

Volám sa Jana a mám 28 rokov. Momentálne sa nachádzam šiesty mesiac v resocializačnom zariadení v Šuranoch, Nový Svet. Môj tretí resoc, liečenia už ani nerátam. Heroín som si prvý krát pichla v šestnásťich. Netrvalo to dlho a rodina ma prinútila ísť na liečenie. Prvé, ale zďaleka nie posledné.. S každou recidívou to šlo so mnou viac a viac dolu vodou, strácala som akékoľvek zábrany a pre heroín som bola schopná spraviť všetko. Výčitky svedomia a pocity hanby a hnuzu zo seba samej ma chytili len počas abstáku. Nezáležalo mi na nikom, ani na sebe. Preto moje pokusy o liečbu vždy zlyhali. Nedokázala som odpustiť sebe ani druhým, žila som v bludnom kruhu : ulica-liečebne-nakoniec aj kriminál.

Zrazu mi však heroín už nedával nič. Podrazil ma, vzal mi všetko a odkopol ma ako špinavú handru. Vtedy som ho naozaj znenávidela ako aj spôsob života s drogami spojený. Neviem, čo sa vtedy stalo, ale ocitla som sa psychicky na úplnom dne. Prosila som boha o pomoc ako už tisíckrát predtým, on ma však tentoraz nechal podusiť vo vlastnej štave. Desať dní som nejedla, nespala, nebola som schopná absolútne ničoho. Pojedla som tabletky na spanie, zapila vodkou a prebrala sa až na psychiatriu v NR. Nevedela som ešte, čo v živote chcem, vedela som len, čo už nikdy nechcem. Preto som teraz tu, v

komunite. Niektorí z nás naozaj túžia po normálnom živote. Nie je to prechádzka ružovou záhradou, každý deň však d'akujem bohu, že som vydržala byť čistá. Som rozhodnutá to tentoraz nevzdať. Niekedy mám pocit, že mi, hlavne mama, veria viac, než ja sama sebe. Inokedy to, najmä v komunite, cítim opačne. Cítim, že mi neveria, zdá sa mi, že na mňa pozierajú cez prsty, aj kvôli tomu, že mám za sebou toľko recidív. Mám chvíle rezignácie, keď sa mi nechce nikoho presvedčať o opaku. Niekedy mi bráni využiť tu strávený čas lepšie, efektívnejšie meniť svoje staré zvyky a myšlenie. Najťažšie je zbaviť sa pýchy a byť úprimná k sebe aj k iným.

Jana,narkomanka,28 r



Treba v niečo veriť

Drogy som začal bráť ako 13 ročný. Pervitín som bral 11 rokov, za ten čas som porobil neskutočne veľa zla, problémov a dlhov. Čo som stihol porobiť počas svojej fetácej kariéry, to by niektorí ľudia nestihli ani za tri životy. Samozrejme najviac som ubližoval sebe a svojej rodine. Máme za sebou 11 liečení. Teraz som v resoci Šurany-Nový Svet, predtým som bol v Pezinku.

Snažím sa zmeniť sa tu, ale aj odpustiť sám sebe. Máme pocit, že prvýkrát sa

pokúšam o liečbu skutočne sám kvôli sebe, nie kvôli iným, alebo len preto, aby som sa načas vyhol následkom fetovania. Každý deň sa budím s radosťou, že nechľastám, nefetujem a som triezvy. Učím sa nebyť pyšný.

Nefetujem, nepijem a nehrám 4 mesiace a mávam ešte rôzne stavby. Z ničoho nič mi je neskutočné teplo, celý sa potí, chvejem, bolia ma kosti, škriabem sa, je to kríza a absták. Postupom času to odíde, ak vytrvám. Mám problém aj s vykrúcaním tváre a tela, akoby som bol ešte stále na piku. Je to veľmi nepríjemné, raz sa ma rehabilitačná terapeutka spýtala, či som po obrne. Aj tunajší klienti alebo moji priatelia ma na to občas upozorňujú. Niekedy ma to urazí, niekedy aj nahnevá. Zväčša si však uvedomím, že si za to môžem sám a že ešte chvíľu potrvá, kým budem O.K. Mávam aj dost silné chute, zatial im vzdorujem prácou a športom.

Myslím, že treba veriť v niečo, či už v Bohu alebo v nejakú inú Vyšiu Silu - ale aj sám v seba a ist' vytrvalo za svojím cieľom. Nie drogy sú problém, ale my, ľudia, ktorí ich užívame.

Patrik, závislý, 26 r

*Šanca zaklopne na
dvere častejšie, ako si
človek myslí, ale
väčšinou nie je nikto
doma.*

W. Rogers

ČO MI DALA ZÁKLADNÁ LIEČBA, ALEBO ČO SOM DOSTAL?

Alkoholizmus, v dnešných časoch výraz skloňovaný vo všetkých pádoch, ohrozuje človeka v každej sekunde, či už priamo alebo nepriamo.

Jeho víťazný pochod ako spoločníka cítia nielen jeho požívateľa, ale aj tí, ktorí jeho chut' nikdy nepocitili, jeho účinok ľudí povznáša, maľuje život ružovými farbami a pomáha odstraňovať zábrane, rúca prekážky - to je jeho dočasná tvár, ktorá postupne "bledne, stráca výraz". Postupne ubija krásu života začína byť archou pre jeho vyznávačov, a nie len pre nich, ale i pre ich najbližších, rodinu - spoločnosť.

Aj moja cesta k alkoholizmu viedla cez jeho dočasnú tvár, až potom, keď jeho dávky začali odkrývať jeho pravú, nefalšovanú tvár - alkohol si začal vyberať daň. Daň na mojom vlastnom zdraví fyzickom, duševnom. Vybral si daň najdrahšiu. Ovplyvnil moje "ja", zahniezdil sa v mojom tele, mojej duši. Žiadal čoraz viac, chcel odo mňa všetko, chcel, aby som sa mu venoval, čím ďalej tým intenzívnejšie. Prišla však chvíľa, ktorá rozhodla, aby jeho víťazný pochod v mojom živote bol prerušený. Tá chvíľa nadišla vtedy, keď sa jeho pochod blížil k vrcholu, aby po jeho dosiahnutí nasledoval pád. Rozhodnutie o zastavení pochodu sa začalo napĺňať mojím príchodom na základnú liečbu. Liečbu, ktorá pre mnohých je akoby východisko z nádze, pre mňa začiatok novej cesty v živote. Na základnú liečbu som nastúpil s vedomím, že chcem raz navždy skončovať s alkoholom.

Toto moje predsačvaztie nebolo náhodné, vychádzal som z toho, že môj život s alkoholom mi nedá to, čo som si voľakedy ešte vo svojich mladíckych rokoch predstavoval. Hoci sa časť mojich snov splnila, mám svoju milujúcu manželku, 3 krásne deti. Začal som však strácať to najcennejšie - zdravie. A nielen zdravie. začal som uprednostňovať alkohol a zanedbávať rodinu, prácu. Keď som si toto všetko uvedomil, začal som hľadať pomocnú ruku. Tou, pre mňa neoceniteľnou, pomocnou rukou bolo protialkoholické liečenie. Hoci som na začiatku liečby nevedel o režime a systéme liečby nič, čoskoro som si na pobyt na tomto oddelení zvykol.

Prvé, čo som aj vo svojom denníku ocenil, bol režim dňa, ktorý pre mňa bol akýmsi vodítkom k osvojeniu si presnosti, dodržiavania životných potrieb človeka, práca, jedlo, oddych, spánok.

Ved' koľko z týchto základných potrieb života mi uberal alkohol? Strácal som záujem o prácu, nechutilo mi jest', čas oddychu som strávil v krčmách. Alkohol maoberal o spánok a tuto zrazu len správnym denným režimom bol vytvorený čas na všetko. Prácou pre mňa na oddelení bola účasť na prednáškach a komunita v skupinách. Odborné prednášky mi dali veľa, rozšírili moje vedomosti nielen v oblasti alkoholizmu, ale vo všetkých sférach, v ktorých alkohol pôsobí. Keď si to premietнем, tak azda niet oblasti v živote, kde by alkohol nezasahoval a to je to najväčšie zlo, ktoré jeho užívanie prináša.

Veľký význam osobne pre mňa mal komunity v skupinách, či už pri predstavovaní novopriyatých pacientov, kde som si mal možnosť porovnať svoje

problémy, ktoré mi alkohol spôsobil s problémami iných, či už to boli robotníci, technici, inžinieri alebo lekári. Každý z nás riešil svoje problémy svojským spôsobom - alkoholom.

Tu sme sa ocitli na jednej lodi a verím, že všetci so snahou viesť svoj ďalší život bez alkoholu. No nielen predstavovanie novopriyatých pacientov na komunitách skupín bolo pre mňa poučné, ale aj vzájomná komunikácia členov skupín, ich postepe voči sebe aj iným - taktiež i moje postepe mi boli ponaučením a návodom pre dosiahnutie môjho cieľa. K správному postoju v práci ma viedla aj pracovná terapia, zo začiatku pri priamom vykonávaní práce, neskôr pri organizovaní pracovnej terapie spolupacientov. Tu som mal možnosť vidieť postoj k práci jednotlivých pacientov, môžem konštatovať, že väčšina z nich chápala prácu ako doplnok liečby, ale našli sa aj takí, ktorí práca bola nevyhnutným zlom, a nielen práca, ale aj taká muzikoterapia, ktorej význam osobne nepodceňujem. Význam týchto základných postupov v liečbe si uvedomujem teraz po ukončení liečby, lebo mi dali základ, na ktorom môžem budovať. Aj ostatné postupy v priebehu liečby ako je príprava kultúrnych podujatí, kvízov, písanie denníkov som nikdy nepodceňoval - tieto dopĺňali režim liečby.

Ved' takýto význam denníka, sled vlastných myšlienok v ňom zachytených, sú pre mňa i teraz akýmsi vodítkom k cieľu, ktorý som si postavil a verím, že i v budúcnosti sa budem k nemu s radosťou vracať, lebo oni ma vedú k životu krajšiemu, plnšiemu. Nemôžem vynechať z režimu liečby aj získanie návyku pravidelného stravovania a spánku, ktorú

vysoko hodnotím, lebo toto bola pre mňa v minulosti akési tabu, čo mi neprospevalo.

K získaniu týchto vlastností ma viedol osvetrujúci personál s lekármi, za čo im vďačím a verím, že ich snaha pomôcť mi, nezostane z mojej strany, teraz aj v budúcnosti, neopäťovaná.

*Pre "Slovo abstinentu" 1985 napísal:
alkoholik Ján*

P.S. Toto svedectvo som napísal pred dvadsiatimi piatimi rokmi. Pre mňa osobne, pre môj triezvy život to bol jeden z mnohých spôsobov, akým šíriť posolstvo triezveho života. Možno sa až nostalgicky vracam k svojim začiatkom. Nebyť však začiatku, nemôže byť ani pokračovanie. Je potrebné mať na pamäti primerane spracovanú minulosť, aby som mohol žiť v prítomnosti s patričnou vyhladkou do budúcnosti, ak mi ju môj Boh dožičí, ale len vtedy, keď budem triezvy.

alkoholik Ján

Jediná skutočnosť

Utápanie sa v mojich snoch ma veľmi unavuje, a napriek tomu ma moje „ja“ neustále ťahá späť.

Jediná cesta z tohto kolotoča vedie skrze Boha. V tomto bode je Boh mojou jedinou skutočnosťou a všetko ostatné z neho musí vychádzať.

AA INTERNATIONALIST

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI – cena nového slovenského vydania je 4 €

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV

DVANÁST TRADÍCIÍ –

cena za komplet 3,50 €

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

Vážení priatelia:

Na základe rozhodnutia Komisie literatúry pri Konferencii služieb AA na Slovensku uverejňujeme túto výzvu:

V predpokladanom ďalšom vydaní knihy ANONYMNÍ ALKOHOLICI (cca v roku 2012) chceme zverejniť príbehy slovenských AA. Podľa nepísanej tradície pri národných vydaniach sa na záver knihy zaradujú životné príbehy členov AA v tej ktorej krajine.

Preto Vás prosíme o zaslanie Vami navrhnutých členov AA, ktorých životný príbeh je pre nás poučením, príkladom a chceme, aby sa stal trvalým odkazom AA na Slovensku.

Vaše návrhy môžete zasielať na adresu redakcie časopisu.

za KL Peter

spočívalo to veľké šťastie a radosť, ktoré som tam našla, ale cítila som sa tam od prvej chvíle ako doma. Na ten večer naozaj nikdy nezabudnem a tých ľudí mám dodnes vo svojom srdci, pretože ma prijali tak, ako keby sme sa odjakživa poznali, ako moja rodina.

Napriek tomuto silnému zážitku s AA som mala o pár mesiacov ďalšiu recidívę, bola som na ďalšej ústavnej liečbe a hoci som po nej od roku 2003 už nepila, trvalo mi ešte ďalšie dva roky, kým som znova zaklopala na dvere AA. Bolo to v roku 2005 a odvtedy chodím medzi AA ako domov, pravidelne.

Môj život sa snažilo zmeniť v priebehu môjho pitia, nepitia a opakovanej recidívy toľko lekárov, že by to neboli jeden riadok, a možno ani dva, keby som ich mená sem teraz chcela všetky napísť. Im všetkým vďačím za svoje zdravie aj za život, tak ako aj všetkým mojim priateľom abstinujúcim alkoholikom z abstinentských klubov po celom Slovensku.



A pravdaže medzi tými, ktorí mi zachránili život, boli aj Anonymní alkoholici.

Ale od AA som dostala ešte niečo navyše, viac ako som čakala.



Anonymní alkoholici

Pozvánka

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku už **13. celoslovenský zjazd AA**. Tento zjazd je pre nás mimoriadny, nakoľko v tomto roku si pripomíname **20. výročie založenia prvej skupiny AA na Slovensku**. O to srdečnejšie Vás na tento náš zjazd pozývame.

Hlavná téma zjazdu: „Šťastie nosíme v sebe“

Zjazd sa bude konať v dňoch **17. - 19.9.2010** v horskom rekreačnom stredisku „Javorná“ nad obcou Drienica cca. 4 km od mesta Sabinov.

Rekreačné stredisko je situované v krásnom prírodnom prostredí pohoria Čergov a má vynikajúcu východiskovú polohu pre rôzne fakultatívne výlety. V blízkom okolí sa nachádza Spišský hrad, Pieninský národný park, historické mesta Prešov, Košice, Bardejov... Priamo v stredisku sa nachádza Wellness relax centrum so širokou ponukou služieb. V bezprostrednom okolí sú veľmi dobré podmienky pre turistiku a cykloturistiku.

Ubytovanie je zabezpečené v 2 - 6 posteľových izbách. Všetky izby majú vlastné sociálne zariadenie.

Ubytovanie:

Apartmány	21,50 - Eur / osoba / noc
2-3 posteľ. izby	15,00 - Eur / osoba / noc
4-6 posteľ. izby	10,00 - Eur / osoba / noc

Strava:

Plná penzia	10,00 - Eur
(možnosť objednania vegetariánskej stravy)	

Registračný poplatok :	5,00 - Eur
------------------------	------------

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.ú. 2663455021/1100, ako variabilný symbol uviesť 132010 a ako účel platby uveďte svoje meno, resp. organizáciu.

Prihlásiť sa je možné na adrese:

Olga Mayerová
Rovniankova 5,
851 02 Bratislava 5

na e-mail adresu: mayerova.olga@gmail.com
na e-mail adresu: anonymni.alkoholici@stonline.sk

Informácie: Olga: mob: 0907 725 063
Emil: mob. 0905 372 147

Tešíme sa na stretnutie.

S pozdravom

Združenie pre služby AA v SR

NÁVRATKA

Meno:

Počet osôb:

Pretože to sa stáva iba medzi veľmi blízkymi ľuďmi, iba doma, v rodine - že ma vždy prijmú bez podmienok, takú, aká som. Je to pre mňa veľmi dôležité, pretože svoj vlastný domov aj rodinu som stále dodnes nedokázala zrekonštruovať a ani sa mi to už nikdy celkom nepodarí. Len vďaka AA som si to dokázala pripustiť. Dlho som mala pocit, že som stratila všetko, ale dnes začínam postupne znova niečo nové dostávať a teraz si to oveľa viac vážim ako predtým, keď som to brala ako samozrejnosť a vlastne som nebola spokojná, chcela som mať viac, stále mi niečo chýbalо. Dokážem si to uvedomiť práve vďaka AA, vďaka programu, ktorý ma pozýva, že môžem, ale nemusím sa doňho zapojiť.

Tak ako nemusím, ale môžem prísť na míting AA a stretnúť svojich drahých priateľov, vypočut' si vždy ako po prvý raz niektorý z Dvanásťich krovov a výpovede, ktoré mi pomáhajú si odpustiť a pochopiť svoju minulosť.

Drahí priatelia, nájdite si niekedy v piatok poobede čas a prídeťte do Nemocnice Milosrdných bratov v Bratislave na míting našej novej skupiny AA Triezvost'. Tešíme sa na Vás!

Eva, alkoholička

Sedím a pozerám na môj diár a sledujem výkony športovcov na zimnej olympiáde vo Vancouveri. Každý chce vyhrať. Všetci poctivo a veľmi tvrdo trénovali a snažia sa vydáť zo seba maximum a každý chce stať na stupni víťazov, sledovať ako stúpa "jeho" vlajka do výšky a počúvať pri tom národnú hymnu. Človek miluje víťazstvá. Víťazstvom pre závislého je abstinencia.

Víťazstvom pre hladného je kus chleba. Ak sa zamýšľam nad svojou minulosťou, že v musím klamstvo za Jednoducho musím si dať život tak, aby bolo v súlade svedomím. abstinencie trpeživo pochopenie a umožňuje duchovný, mravný vývoj ako človeku samotnému, ako členovi rodiny i ako členovi spoločnosti. A čo je veľmi dôležité, musím vo svojom vnútri zmenou životných hodnôt zničiť terén pre drogu, pretože moje recidivy a neúspechy akoby vyklízili z neupratanej a zanesenej duše.

Môj život skutočne závisí od poriadku, ktorý si vo svojom vnútri robím a to je práca na celý život. Prežil som v živote veľa hrôzy, smútku, bolesti. Beriem svoj život taký, aký je. Rozprávam tak, ako mi jazyk narástol. Ak sa teším, smejem sa. A pláčem, keď som smutný a osamelý. Žijem, nepijem a takto vidím, aký je svet krásny.

"Chcem zaistiť víťazstvo a tým je pre mňa ABSTINENCIA".

Štefan - alkoholik

Usmej sa !

Ak si si našiel pre seba chvíľu času a čítaš PRAMEŇ, tešíme sa s Tebou. A ak chceš pomôcť iným, tak napiš, neodkladaj to na neskôr.



12 KONCEPCIÍ SLUŽBY VAA

Konceptia 4

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 zhosiť.

V celej štruktúre Konferencie a na všetkých úrovniach zodpovednosti musíme uplatňovať tradičné „Právo účasti“ dbajúc na to, aby každý druh a skupina našich svetových služieb bola vybavená hlasom zodpovedajúcim tomu, akou zodpovednosťou je poverená.

Zásada „Účasti“ bola starostlivo zapracovaná do štruktúry našej Konferencie. Charta Konferencie osobitne zdôrazňuje, aby členovia Rady dôverníkov a Riaditeľská rada služieb (AA World Services Inc. a The Grapewine Inc.) spolu s ich výkonným personálom boli vždy členmi všeobecnej Konferencie služieb s plným hlasovacím právom. Toto objasňuje presná koncepcia Rade dôverníkov, keď volí radu riaditeľov pre všetky (korporácie)

plniace si nepretržite služby t.j. AA World Services Inc. AA Grapevine Inc. Ak by Rada dôverníkov chcela, mohla by vybrať členov dozorných útvarov jej zložiek, ale existujúca tradícia hovorí o tom, že niečo také sa nesmie stať.

Napríklad AA World Services Inc. má v súčasnosti sedem riaditeľov, z ktorých sú iba dvaja členmi Rady dôverníkov. Z ostatných piatich riaditeľov, ktorí nie sú členmi Rady dôverníkov, sú traja, ktorí majú dostatok skúseností s prácou z kancelárie a vydavateľstva a dvaja sú platení pracovníci kancelárie služieb: riaditeľ a jeho zástupca. Riaditeľ je tradične predsedom AA World services Inc. a jeho zástupca podpredsedom. Pre zabezpečenie riadnej komunikácie je vedúci redaktor alebo člen kolégia redakcie, či osoba ním určená, pozývaná na zasadnutia AA World services Inc. Aktívne riadenie AA World Services Inc a jeho vydavateľstva je takto uskutočňované členmi Rady dôverníkov, úlohou ktorých je dohliadať na správnu koordináciu všetkých zámerov a činností expertov, dobrovoľníkov, ktorí nás podporujú svojimi radami a profesionálnymi skúsenosťami a tiež dvoch platených pracovníkov, ktorí sú poverení vykonaním väčšiny práce. Znamená to, že človek každej skupiny je zároveň riaditeľom a má teda legálne právo hlasu, tiež to, že každý úradník korporácií má služobný post, ktorý určuje tak prakticky ako aj právne, aké je jeho postavenie a zodpovednosť.

Takéto typové riadenie umožňuje ľahké vymedzenie zodpovedajúceho stupňa

„Účasti“ na hlasovaní. Každý prvok vyžadujúci odbornosť pre vykonávanú prácu je zohľadnený. Žiadna skupina nemá absolútну vládu nad inou. Je to takpovediac typický model fungovania pre spolky „s účasťou“, ktorý je rozdielny od hierarchie existujúcej v mnohých inštitúciách, napr. v armáde, alebo v rozličných agentúrach, kde ľudia zastupujúci vyššie postavenie, alebo celé skupiny ľudí, majú absolútnu vládu nad inými.

Treba tiež podotknúť, že sedem riaditeľov korporácie AA Grapevine sa vyberá podľa tých istých zásad ako v AA World Services Inc. Aj tu máme dočinenia s dôverníkmi, odborníkmi, dobrovoľníkmi a platenými pracovníkmi, pôsobiacimi spoločne ako aktívni riaditelia. Osoba, ktorá je nominovaná do svetovej služby, musí byť prítomná na všetkých stretnutiach GV, ako aj v redakčnom kolektíve. Okrem toho Rada dôverníkov dôsledne rešpektuje zásadu „Účasti“ kedykoľvek jej vedúci vyberá kandidátov do jej hlavných a stálych komisií. Na obsadenie týchto dôležitých pozícii sa obyčajne vyberá určity počet ne-dôverníkov a plateného personálu. Podobne ako v prípade výkonu služieb, aj zloženie komisií vždy obsahuje tie isté elementy. To znamená predstaviteľia Rady dôverníkov, experti nedôverníci a jeden alebo dvaja systematizovaní platení pracovníci, ktorí vykonávajú predpísané práce. Všetci sa môžu zúčastniť a hlasovať. Keď prichádzajú k hlasovaniu, neexistujú nadriadení, podriadení ani experti.

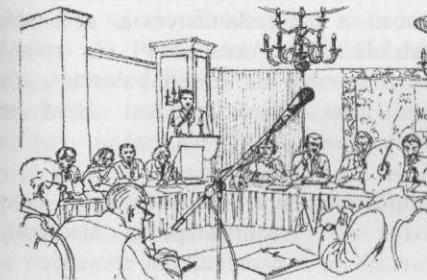
V tejto veľmi účinnej a jednoznačnej zásade „Účasti“ na všetkých úrovniach zodpovednosti existuje jedna poľutovaniahodná, ale potrebná výnimka. Členovia pracujúci v rámci pracovných

zmlúv sa nemôžu stať dôverníkmi. Nie je to povolené, pretože takto prax by bola v rozpore so zásadou rotácie v Rade dôverníkov po štyroch rokoch funkčného obdobia. Keby sa kedykoľvek objavila potreba zreorganizovať Radu dôverníkov na Konferencii, mohlo by sa ukázať, že by bolo veľmi ťažké odvolať platených pracovníkov z dôvodu platnosti ich pracovno-právnych vzťahov.

Okrem toho dôverníci obyčajne predložia správy alebo získané informácie a pozývajú k účasti na každé štvrtročné stretnutie Rady dôverníkov platených riadiacich pracovníkov, členov personálu, pokladníkov alebo kohokoľvek iného. Vďaka tomuto môžu bezprostredne komunikovať s pracovníkmi, ktorí takto pocitujú, že sú chcení a potrební. Hoci nehlásujú, tito pracovníci sa môžu slobodne zúčastňovať na týchto diskusiách. Zachovanie zásady „Účasti“ v našich štruktúrach služieb pre našu budúcnosť je pre tých, ktorí chápú jej využívanie a výhody z nej plynúce, úlohou najvyššieho významu. Skúsenosti tiež ukazujú, že v každej generácii nových delegátov a dôverníkov sa nájdú nevyhnute takí, ktorí sa budú pokúšať oslabiť, zmodifikovať alebo zrušiť túto zásadu. Rok, čo rok bude hŕstka delegátov spochybňovať právo hlasovania riaditeľov, pracovníkov, či dokonca členov Rady. Noví riaditelia dobrovoľníci sa budú pýtať, prečo akákoľvek žena, ktorá je platenou pracovníčkou, má právo stať sa riaditeľkou a takto dosiahnuť rovnaké právo hlasovania. Raz za nejaký čas sa objavia pokusy, aby boli zrušené AA World services Inc. a The AA Grapevine Inc.. Objavia sa hlasy, že tieto nezávislé korporácie sa majú stať komisiami Rady dôverníkov, ktorá ich má riadiť. Podľa mňa udržanie tohto tradičného „Práva

účasti“ pred všetkými takýmto pokusmi je natoľko vázne, že teraz uvedieme niektoré z našich zakladateľských skúseností, aby sme lepšie objasnili jeho význam.

V minulosti bola Ústredná kancelária služieb riadená na základe autokratických a inštitucionálnych zásad. V tých časoch dôverníci nevideli potrebu rozdelenia svojich právomocí alebo práce komukoľvek mimo ich okruhu, ktorý by mal právo hlasovania. V dôsledku tohto vznikali vázne problémy a nedorozumenia a vlastne na základe týchto turbulentných skúseností sa zrodila zásada „Právo účasti“. Toto poučenie bolo bolestné, ale nie márne.



Už som spomenul, že Dr. Bob a ja sme delegovali Rade dôverníkov všetky naše vlastnícke práva spojené so službou a ostatnými aktívami. Obsahovali našu literatúru, fondy spojené so spoločenstvom a tiež Kanceláriu všeobecných služieb AA. Takýmto spôsobom dôverníci, v tom čase plniaci si službu, získali všetky právomoci, aké existovali. Aj napriek tomu väčšina praktickej zodpovednosti za prevádzkovanie centrálnej Kancelárie služieb spočívala na mne, mojej zástupkyni a na personáli. Na jednej strane existovali dôverníci, ktorí mali všetky právomoci a na druhej strane zakladatelia a pracovníci kancelárie, ktorí prakticky vykonávali všetku prácu, ale nemali žiadne právomoci.

Bola to svojím spôsobom schizofrénia, ktorá spôsobovala veľa ťažkostí.

Pre dôverníkov bolo prirodzené, že ľahko získali právomoci, peniaze a cítili sa povolaní k bezprostrednému riadeniu kancelárie a aktívnej kontrole všetkého, čo sa podniklo. Aby to boli schopní dokázať, vytvorili dve komisie dôverníkov, menovite Komisiu politiky a Komisiu administrácie. My z kancelárie sme neboli členmi ani jednej a v dôsledku toho, nedochádzalo k žiadnej našej praktickej účasti. Mohol som v skutočnosti chodiť na zasadnutia Rady dôverníkov, aby som radil a presviedčal a to isté sa týkalo aj stretnutí komisií. Moja zástupkyňa, na ktorej spočívala väčšina práce kancelárie, nebola priostená na Radu dôverníkov. V prípade komisií bola pozývaná iba vtedy, aby predložila svoje návrhy a správy, odpovedala na otázky a prijímała odporučenia. Niekedy nám tieto komisie dávali i protichodné odporúčania.

Dodatočne situáciu skomplikovalo ešte jedno koleso tejto mašinérie riadenia, naša vydavateľská firma (vtedy Works publishing Inc.) okrem jednej výnimky bola v skutočnosti celkom vo vlastníctve Rady dôverníkov Works Publishing Inc.. Stala sa tak prakticky bábkou, ktorá nemala nič spoločné so skutočným riadením. Jej úloha spočívala vo vystavovaní šekov pre Kanceláriu služieb a publikovanie rôznych dodatkov. Môj starý priateľ z AA, dôverník - pokladník podpisoval tieto šeky. Raz, keď nebol v dobrej nálade, podaroval všetky naše šeky, ktoré pripravovala pár dní predtým moja zástupkyňa, aby si dievčatá z kancelárie mohli kúpiť obrusy k Veľkej noci.

V tomto momente sme sa začali zaoberať tým, kolko absolútnej právomoci

nad peniazmi a ľuďmi môže každý z nás, alkoholikov, zniest'. Zaobrali sme sa tiež tým, koľko nanútenia my alkoholici, ktorí sme prijímateľmi doporučení, dokážeme zniest'. V každom prípade neboli pochybnosti o tom, že naša Centrálna kancelária nemôže byť riadená dvoma kontrolujúcimi komisiami a formállym spolkom, z ktorých môže každý vydať bezprostredne nariadenia bez účasti iných. Dá sa povedať, že v súčasnosti si my alkoholici dokážeme poradiť sami lepšie ako voľakedy. Ak je tomu tak, nechcel by som sa nikdy dočkať návratu usporiadania „bez účasti iných". V prítomnosti, keď máme zaangažovaných viac ľudí v službe a prichádzame do kontaktu s väčšími čiastkami peňazí, obávam sa, že by výsledok mohol byť ten istý, alebo ešte horší. Podarование šekov nebolo ničím neobvyklým, najmä vtedy, keď existovala absolútна moc a objavila sa tendencia dominancie v každej záležitosti – malej alebo veľkej.

Celé roky nám trvalo, kým sme prišli k presvedčeniu, že nikdy nesmieme dovoliť absolútnu moc jednej skupine a doslova celú zodpovednosť naložiť na inú a pritom ešte očakávať dobré výsledky v činnosti, nehovoriac o požadovanej harmónii. V skutočnosti nikto z nás nie je proti existencii konečnej právomoci, sme však proti jej nepočitnému využívaniu alebo zneužívaniu. „Právo účasti“ obyčajne potláča výskyt takého demoralizujúceho absurdna už v samom zárodku.

Pozrime sa teraz na iný aspekt problematiky účasti. Konečná právomoc pre služby musí spočívať na skupinách. Vychádzajme z predpokladu, že tie skupiny, ktoré pociťujú svoje právomoci najintenzívnejšie, sa ich pokúsia zneužiť vysielajúc svojich delegátov tak, že sú

vopred inštruovaní, ako majú hlasovať vo väčšine prejednávaných záležitostí. Môžu sa tito delegáti cítiť ako dôveryhodní služobníci? Nie, cítili by sa ako pionieri, plnitelia príkazov.

Samotní delegáti by mohli takto isto postupovať voči dôverníkom. Sila delegátov je taká veľká, že dôverníci by sa cítili ako gumové bábiky a absolútne by tak isto ako dôverníci nevedome pristupovali k pracovníkom Centrálnej kancelárie. Ak začne Konferencia odmietať dôverníkom právo hlasovať, a ak sa opäťovne odmietne právo hlasovať ľuďom plniacim si službu v korporáciach, dobrovoľníkom a zamestnancom kancelárie vo veciach týkajúcich sa ich činnosti a práci Konferencie, celé naše predchádzajúce skúsenosti sú márne. Znovu by sme sa museli bolestne učiť zásade zaručujúcej správnu účasť na hlasovaniach.

Zdôvodňujúcim argumentom, ktorý hovorí o odobratí práva hlasovania dôverníkom a pracovníkom spojených so službami je názor, že je nebezpečné dovoliť hlasovať dôverníkom a pracovníkom v službách vo veciach dotýkajúcich sa ich predchádzajúcej činnosti. Týka sa to napríklad predkladaných správ za minulý rok. V určitom význame je tento argument rozumný. V súlade s tradíciami nemám pochybnosti, že dôverníci a pracovníci služieb sa musia zdržať hlasovania vo veciach, ktoré sa týkajú prijatia správ z ich predchádzajúcej činnosti Avšak tí, ktorí sú náhylní počas Konferencie odobrať celkom právo hlasovať dôverníkom a pracovníkom v službách, nevidia fakt, že tieto správy sú iba zlomkom ich práce.

Konferenciu oveľa viac zaujímajú také veci, ako je vytyčovanie zámerov, plánov a

činností, ktoré majú priniesť prínosy v budúcnosti. Je pochopiteľné, že by bolo nerozumné nedať právo hlasovať v týchto veciach dôverníkom a pracovníkom v službách. Prečo by mala byť Konferencia ochudobnená o právo hlasu týchto osôb, ktoré sú veľmi dobre informované o preberaných záležitostiach?

Možno by bolo na mieste vytiahnuť námetku, že pri stálom počte hlasov na Konferencii, pripojenie hlasov dôverníkov a pracovníkov v službách môžu mať rozhodujúci význam v konkrétnych veciach.. Ale prečo nie? Určite naši dôverníci a pracovníci v službách nie sú menej svedomí, kompetentní a mûdri než iní delegáti. Existuje teda nejaký dobrý dôvod na to, aby ich hlasy boli nežiadúce? Istotne nie. Preto musíme brať do úvahy eventuálne budúce sklony odmietať právo hlasovania dôverníkom a pracovníkom služieb počas Konferencie s výnimkou tých prípadov, ktoré sa týkajú ich minulej práce, kvalifikácie pre vykonávanú prácu, finančného ohodnotenia.

Existuje aj iný veľmi praktický dôvod, podľa ktorého Konferencia nemá mať absolútnu právomoc hlasovania pred dôverníkmi, riaditeľmi a pracovníkmi v službách. Treba si uvedomiť, že naši delegáti nikdy nebudú fungovať tak ako Kongres, ktorý má stále komisie, zvolených vedúcich atď. Naši delegáti nemôžu takto pracovať z jednoduchej príčiny, pretože sa stretávajú iba pár dní v roku. Preto ani nemôžu byť tak rozsiahle informovaní vo veciach, o ktorých majú hlasovať. Je to v podstate rozumný dôvod na to, aby sme povolili právo hlasovať lepšie poinformovanej menšine dôverníkov a pracovníkov v službách vo všetkých záležitostiach s výnimkou tých, ktoré sa dotýkajú ich bezprostrednej práce, či tiež

celkovej reorganizácie zloženia Rady dôverníkov vyplývajúcej z jej slabej činnosti. Ale nikdy sa to nemôže interpretovať ako prekážka pre hlasovanie dôverníkov a pracovníkov v službách vo veciach štrukturálnych. Je potrebné si uvedomiť, že v praxi sa nestalo, že by dôverníci a pracovníci v službách hlasovali ako jedený celok. Rozdiely v názoroch sú u nich vždy také ostré, ako aj medzi samotnými delegátmi.

Existuje ešte jeden významný dôvod pre „Účasť“ a vzťahuje sa na naše duchovné potreby. Všetci pociťujeme hlbokú túžbu po spolupatričnosti a očakávame partnerské vzťahy s inými členmi AA. Našim vznešeným ideálom je to, aby medzi členmi „duchovného spoločenstva“ AA nikdy neboli členovia druhej kategórie. Som hlboko presvedčený, že to je to, čo sme chceli dosiahnuť tvoriac svetovú štruktúru služieb. Je to možno tiež hlavný dôvod, pre ktorý máme aj nadalej upevňovať ďalšiu existenciu „Účasti“ na všetkých dôležitých úrovniach služieb.

Tak ako nemáme žiadnych členov AA druhej kategórie, tak isto nemôžu existovať ani takí pracovníci vo svetových službách. Právo „Účasti“, je zároveň aj prostriedkom korigujúcim konečnú moc, pretože utlmuje jej aroganciu alebo zneužitie. Povzbudzuje tiež nás, ktorí slúžime v AA k akceptácii dôslednej disciplíny, vyžadovanej v jednotlivých prípadoch našej činnosti. Môžeme to dosiahnuť iba vtedy, keď budeme mať pocity spolupatričnosti, keď výsledky našej „Účasti“ potvrdia, že sme skutočne „dôveryhodnými služobníkmi“ opísanými v druhej Tradícii.

Neautorizovaný preklad

Anonymní gambleri

Tretia tradícia nám hovorí, že jedinou podmienkou členstva v spoločenstve je túžba prestať piť. A na to „piť“ upozorňujú naši zakladatelia po dlhorocných skúsenostach. Nemyslím si, že im išlo o nejaké elitárstvo. Je to odporučenie, ale ja v tom vidím aj poučenie. Skupina AA by mala členom, ktorí hľadajú pomoc so svojou nealkoholickou závislosťou, podať pomocnú ruku, ale zároveň im navrhnuť, aby si našli skupinu podobne „postihnutých“, alebo čo je podľa mňa ešte lepšie, ak taká v okolí nie je, založiť ju.

ZROD

Ja som majiteľom dvojakej závislosti (o tých ostatných sa tu rozpísovať nebudem) a tak som na mítингoch AA našiel návody na uzdravovanie sa z alkoholizmu. Pomohlo mi to aj na riešenie problémov s hraním. A pretože sme boli na mítингoch aspoň dvaja, ktorí majú gambling ako pridanú hodnotu, niesli sa niektoré stretnutia aj v tomto duchu. Už v minulosti sme sa zaobrali myšlienkovou založeniu čisto hráčskej skupiny, ale vždy z toho časom akosi zišlo. Aspoň ja som si hovoril - ved' mám fungujúcu skupinu AA, tak prečo by som si mal ešte robiť hlavu so zakladaním hráčskej? A tak plynul spokojne čas - prichádzali noví členovia, ktorí mali len hráčsky problém, po čase prestali chodiť a bol zas kľud.

Až minulý rok sa vytvorilo zdravé jadro partie čisto gamblersov, ktorí chodili na mítинг AA a často Oberali ostatných o čas riešením problémov hrania. Ja viem, že v závislosti veľké rozdiely nie sú, ale nečudujem sa niektorým alkoholikom, že ich problémy gamblersov až tak nezaujímali. A ako som už spomenul, Tretia tradícia by mala byť hnacím motorom vytvorenia skupiny na uzdravovanie konkrétnej závislosti.

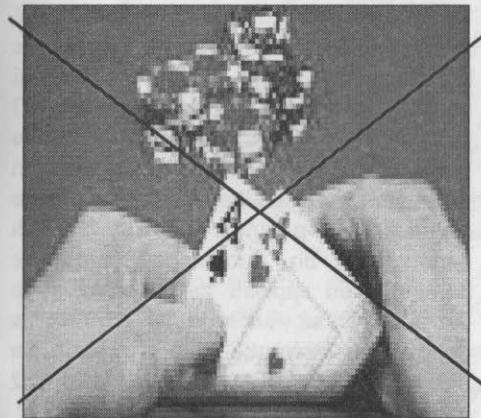
A tak sme sa prestali hrať na vlastnom (teda AA piesočku) a skúsili sme urobiť kroky vedúce k založeniu skupiny Anonymných gamblersov. Neoficiálne sme sa začali stretávať u nás, v známych priestoroch Psychosociálneho centra, a popri tom sme sa snažili zohnať priestory, kde by sme mohli začať oficiálne mítингy. Nakoniec pomoc prišla zo strany pána primára trenčianskej psychiatrie, ktorý nám za určitých podmienok ponúkol tie priestory, ktoré nám už boli známe a ktoré, čo je dôležité, mali už svoju tradíciu.

Ja som sa cez internet a potom aj osobne skontaktoval s jedným zo zakladajúcich členov zatiaľ jedinej skupiny GA v Čechách, kamarátom z Brna, ktorý nám v začiatkoch pomohol aspoň radou a skúsenosťami. Kedže na Slovensku zatiaľ tieto skupiny neexistujú, (aspoň som nikde na ne nevidel kontakt) informácie a literatúra sa dá použiť len tá, ktorá je pre AA alebo na nete. Priateľ z Brna mi odporučil, aby sme sa zaregistrovali na ústredí v USA, kde sa nám dostane konkrétnej pomoci.

A tak teraz, keď písem tento príspevok, ma hreje pocit z dobre vykonanej práce na rozbehnutí skupiny, kde hráči už nemusia nechápavo krútiť hlavou nad vyčínaním alkáčov a naopak. Registrácia našej skupiny je na najlepšej ceste a nás teraz čaká veľa trpezlivosti pri prekladaní literatúry, ale hlavne pravidelnom stretávaní sa tých, ktorých jedinou túžbou je prestať hazardne hrať. A v tom nech nám dopomáha Boh (tak, ako ho my chápeme).

Za všetkých šťastných nehrájúcich gamblersov vás zdraví

Martin, alkoholik a hráč



Stretnutia sa konajú:

Pondelok – 19.00 h, Skupina GA
Psychosociálne centrum,
Palackého 21
Trenčín

Kontakt: nehazardujtn@gmail.com

Zastavme sa a zamyslime sa na chvíľu, nech už nerobíme to, čo kedysi neraz.

Nebud'me triezvi krvopotne a nasilu.
Stačí to vydržať dnes. Tu a teraz.

Neúspech stíhal neúspech, rana sa vršila na ranu
a na to isté miesto aj trikrát udrel hrom.
Vedeli sme, že zázraky sa nedejú, a ak áno,
nám sa nestanú...
Dnes na to spomíname s úsmevom.

Každy z nás vypil to svoje more
a robili sme zlo, ktoré sme vlastne vôbec
nechceli.

Dnes hrdo držíme hlavy hore.
Peniaze, kariéra, politika-nič nás nedelí.

Tak vychutnajme, priatelia, spolu túto chvíľu,
spája nás spoločná po trievosti túžba.
Podeľme sa spolu o radosť aj silu.
Vpred nás posunie

JEDNOTA, UZDRAVENIE a SLUŽBA

Saša, alkoholička

Ak by sme sa nevenovali ludu, ktorí ešte stále trpia, vystavovali by sme svoje zdravie a život do neustáleho nebezpečenstva.

Z druhej strany

Ked' mi prišiel na adresu redakcie nasledujúci list, uvažoval som, čo by asi takýto list dokázal so mnou, ako pijúcim alkoholikom, urobiť. Som otec a priznám sa, naozaj neviem v tejto chvíli, či by ma dokázal pohnúť k liečeniu, či nie.

(Moja dcéra mala nedávno 15 rokov a ja som nesmierne šťastný, že ma znova volá „oci“).

No možno osloví tohto konkrétneho otca, alebo niektorého iného ešte stále trpiaceho otca alkoholika, rozhodnúť sa nastúpiť na cestu trieznosti.

Za redakciu Peter, alkoholik



Vážený pán redaktor, obraciam sa na Vás s prosbou, či by ste mohli uverejniť rukopis listu mojej netere vo Vašom časopise PRAMEŇ. Radi by sme takoto formou doručili list dieťaťa svojmu otcovi.

List vo flaší

Ako dieťa som veľmi rada pozerala dobrodružné filmy o pirátoch, stroskotancoch a stratených pokladoch. Veľmi sa mi páčilo, ked' jedinou možnosťou dat' o sebe vedieť na

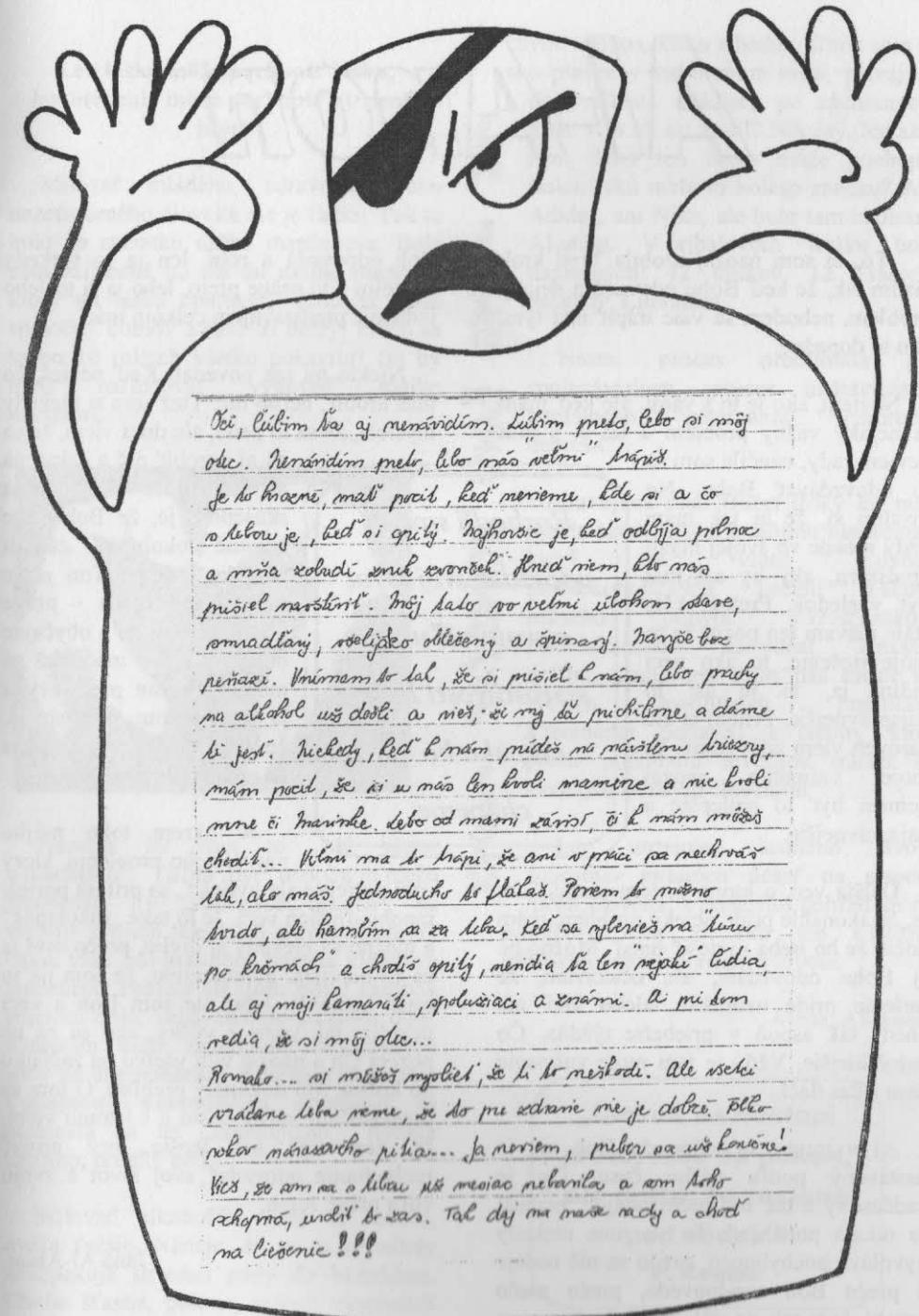
opuštenom ostrove bol list vložený do fláše, hodený do mora s nádejou, že sa dostane k adresátovi. V tejto dobe pokroku, kedy informácia nájde adresáta v priebehu niekoľkých sekúnd, nám správa vo fláši vyčari úsmev na tvári.

A predsa o jednej takejto správe vám chcem napísť s dovolením jej autora. Je to list mojej netere svojmu milovanému otcovi – alkoholikovi. Písala ho v čase, keď sa jej otec pomaly, ale iste prepíjal do ďalšieho levelu. Pre alkohol sa mu rozpadla rodina a začali pribúdať problémy v práci (nestíhanie termínov, dodatočné nahlásuvanie dovolenie po „opici“ a prvé áčka). Ako rodina sme zasadli a vidiac, že sa nám tento človek stráca pred očami (svoje zdravie, charakter, osobnosť) rozhodli sme sa pre intervenciu (zrkadlo nastavené alkoholikovi za účelom oboznámiť ho s faktami o tom, ako jeho správanie ovplyvňuje životy iných a motivovať ho k tomu, že potrebuje pomoc). Deti napísali listy s očakávaním zázraku. Ten sa však nekonal. Ich otec na dohovorené stretnutie išiel dva dni. Na otázkou v mobile „Kde si?“ odpovedal „Už idem“.

List, ktorý je výpoveďou 15-ročnej tinežerky si zaslhuje, aby našiel adresáta. Či adresáta nájde zahrabaného v práci, v neupratanom byte alebo na protialkoholickom liečení, nevieme.

Túžime, aby si adresát prečítał výpoved' milujúceho a zároveň dorážaného srdca.

Alena K.



Al-Anon

To, či som naozaj urobila Tretí krok zistím tak, že ked' Bohu odovzdám nejaký problém, nebudem sa viac trápiť nad tým, ako to dopadne.

Neviem, ako je to s vami, ale ked' mám ja nejaký vážny problém a už si s ním neviem rady, naučila som sa to odovzdávať Bohu. No myslím si, že aj tak mám vždy niekde vo svojej mysli predstavu, aký by asi mal byť výsledok. Pretože ešte stále mávam ten pocit, že to moje riešenie, to ako veci vidím ja, to je asi to najsprávnejšie. Pritom si ale zároveň viem zdôvodniť, že moje vnímanie naozaj nemusí byť to najlepšie a najsprávnejšie.

Ďalšia vec, o ktorej pritom rozmyšľam je, že akonáhle príde nejaký problém, mám pocit, že ho treba vyriešiť hned. Možno ho aj Bohu odovzdám, ale očakávam, že riešenie príde okamžite, alebo ked' nie hned, tak aspoň v priebehu týždňa. Čo najrýchlejšie. Vždy je tam moje vnímanie času a čas tlačí.

Aj v tomto sa učím, že Boh nie je nastavený podľa nášho času. On je nadčasový a nič mu preto neujuje, nemusí sa nikam ponáhľať. To vo mne niekedy vyvoláva pochybnosť, prečo sa nič nedeje a prečo Boh neodpovedá, prečo niečo nerobí. Je to tak, že stále sa niečo deje a

*Rozhodli sme sa
odovzdať svoj život
a svoju vôle u do
starostlivosti Boha
tak, ako ho my
chápeme.*

A okrem toho môjho najväčšieho problému, ktorý som potrebovala vyriešiť, sa pritom porieši mnoho ďalších vecí. Je to také „rukolapné“ a možno sa niekedy aj divím, prečo som ja na to neprišla. Samozrejme, že som na to prísť nemohla, lebo nie som Boh a veci nevidím tak jasne z výšky, ako sa na ne pozera. On a naozaj vidí všetko od začiatku do konca. Má dokonalý prehľad. O tom sa presvedčam veľmi často a s istotou viem, že neexistuje nič lepšie, než urobiť rozhodnutie odovzdať svoj život a svoju vôle práve Jemu.

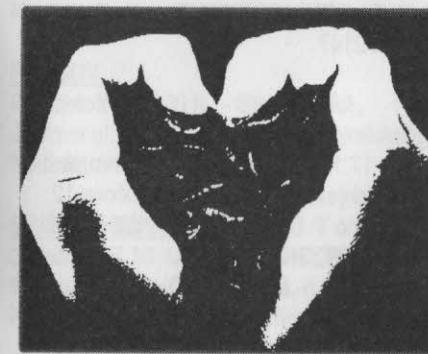
Jana Al-Anon

Boh odpovedá a robí, len ja to niekedy nevidím a to práve preto, lebo ja si to Jeho jednanie predstavujem celkom ináč.

Niekto mi raz povedal: Ked' nevieš, čo máš urobiť, nerob nič. Tiež som si niekedy mysla, že sa to nedá, ale dnes viem, že sa dá aj nerobiť nič a čakať na to, čo urobí Boh. Moja skúsenosť je, že Boh moje životné okolnosti zariadi tak, že v tom veľmi jasne vidím Jeho zásah – práve preto, lebo to obyčajne dopadne úplne ináč, než sú moje najlepšie predstavy a ja som potom prekvapená, že sa to dalo urobiť aj tak, a že je to takto oveľa lepšie.

Len láaska môže pochopiť lásku, len utrpenie môže pochopiť utrpenie iných

Milovať mladého, zdravého, ničím nezotročeného človeka nie je ľažké. Tak to bolo na začiatku nášho manželstva. Bola som zaľúbená po uši do môjho manžela, ktorý mi lásku opätoval, staral sa o nás spoločný domov a naše tri dcéry. Prečo sa to po 10 rokoch všetko pokazilo? (tu by mala nasledovať výpoved' môjho manžela).



Nazvala by som to „zlý viesť v plachtách“. Túžba byť niekym a niečo znamenat' v „stredných rokoch“, na vrchole svojich telesných a duševných súl. Opak však bol pravdou. Nastala klesajúca tendencia. Pozícia smerom dole, zárobok smerom dole, sebavedomie smerom dole. Riešením bolo zabudnutie nesplnených snov na dne pohárika. Alkoholická kariéra v spojitosti s chronickou chorobou sa podobala na let „raketoplánu“. Rýchly vzostup, prudký pád.

Milovať alkoholika bolo už oveľa, oveľa ľažie. Nádeje, že sa to už nikdy nezopakuje striedali pády do beznádeje. Chvíle šťastia, pokoja, radosti vystriedali

chvíle napäcia, kriku a hádok. Cítila som sa ako plavec v rozbúrenom mori, plávajúca do vysilenia a túžiaca po záchrannom páse. Kto mi ho hodil? Nik iný, len sám Boh, lebo len láaska môže pochopiť lásku. Akú malo to koleso značku? Ani Adidas, ani Nike, ale bolo tam napísané Al-anon. V príbalovom letáku bolo napísaných: 12 krovok, 12 Tradícií, Slogany, Literatúra.

*L
e
n

I
á
s
k
a

m
o
n
e

P
o
c
h
o
p
i
t

I
á
s
k
u*

Nastal proces pretrhnutia pút spoluzávislosti, proces uzdravovania z totálneho vyčerpania, vyhoretia, deprezíi.

Uzdravujúca moc Božej lásky ku mne mohla prúdiť ďalej k môjmu manželovi, ktorý sa vrátil z dvoch protialkoholických liečení a skoro ročného pobytu v kresťanskom resocializačnom zariadení, k našim deťom, priateľom, ktorí nás niesli vo svojich modlitbách, praktickej a finančnej pomoci; k ľuďom, ktorí prešli podobnou životou púťou so závislým blízkym človekom.

Len utrpenie vlastného života spôsobilo milujúcemu účasť na utrpení iného človeka, s jasnejším pohľadom na problémy a na to ako ich s Božím inštinktom správne riešiť v živote.

Alena, Al-Anon

**„Človek sa neutopí
preto, lebo sa ponori,
ale preto, že zostane
pod vodou.“**

P. Coelho

12 KROKOV AA

1. Prznali 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 nebojácnú morálnu inventúru samých seba.
5. Prznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chýby.
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 prznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostach.

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 nevládnú.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hľásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdáľujú 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 spoločenstvo. 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 rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a priponíma nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

===== PRAMEŇ =====



PRAMEŇ

2/2010

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 Trenčín
Č.tel: M: 0910784462
Mail: peternt@alkoholici-anonymni.sk

Jún 2010

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 písateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

7.krok

Čas pracuje pre mňa 4

Pokorne uznávam 5

7. tradícia 6

Moje meno je

To, čo som najviac nenávidela 8

Jeden smutný príbeh 9

Neviem kto som 11

Treba v niečo veriť 11

Čo mi dala základná liečba 12

Triezvosť 15

Víťazstvo 18

Pozvánka 16

12 Koncepcii služby v AA

Koncepcia 4 19

Anonymní gambléri

Zrod 24

Zastavme sa 25

Z druhej strany

List vo fláši 26

Al-anon

3.krok 28

Len láska môže pochopiť lásku 29

Kontaktný adresár 30

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)**BRATISLAVA**

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

ŠURANY

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

SKUPINY AL- ANON**BRATISLAVA**

Piatok – 17.00 h. –Skupina Al-Anon Cirkev Bratská , Cukrová 4, Kontakt : Dáša T: 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

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon kláštor Tešiteľov Hviezdoslavova 77 vchod z Mojírovej ulice Kontakt: Beata M: 0902267952

KRUPINA

Pondelok – 17.00 h. Skupina Al-Anon, Svätotrojčné námestie 21, Kontakt: Dana Tel: 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,, Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt: Ol'ga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

PREŠOV

Nedela –17.30 hod Skupina „Cesta k pokoju“ Jarkova ul., Ukrajinské divadlo (Katalícky Kruh) Kontakt: Milka M: 09058558858

POPRAD

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon, Jahodná 5 Kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

TRENČÍN

Streda – 16.00 h. Skupina Al-Anon Psychosociálne centrum, Palackého 21 Kontakt: Daniela M: 0908585180

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN**BRATISLAVA**

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

LEVOČA

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) Kontakt: Jano M: 0908668786

LUČENEC

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

PREŠOV

Piatok – 18.15 Skupina DDA Jarkova ul. Ukrajinské divadlo (Katalícky Kruh) Kontakt: Libuša M: 0910642631

„Keď ženatého alkoholika vidí manželka piť, plače a dohovára mu. On neprestáva, hoci vie, že jeho choroba vyvoláva problémy. Čo sa mňa týka, nebol som si ani vedomý, že ma alkohol vedie do pripasti. Že som hlupák? Ako si želáte.

Na druhej strane, pohoršlivá povest, ktorá sprevádzza túto chorobu, bránila mojim priateľom, jezuitom, aby mi povedali „Prestaň.“ Čím viac choroba postupovala, tým viac mlčali. Čím viacej mlčali, tým osamelejšie som sa cítil. Čím opustenejší som sa cítil, tým viac som pil. Čím viac som pil, tým viac sa ma báli. Je to kruh. Krútnava.

Zaniknuté priateľstvá nakazili verné priateľstvá. Hnilé jablká nakazia celý kôš. A predsa bolo treba čosi urobiť.

Ale čo??

Priznám sa, že som nič nerozumel z toho, čo sa so mnou dialo. Ostatní tiež nič nechápali. Nerozumel som, že ostatní nechápu. Hrozné chvíle.

Už som temer nejedol, ani nehovoril, už som sa neumýval a spal som iba po použití uspávacích prostriedkov. Už som nemal súl pre niečo sa rozhodnúť. Sklúčenosť, záchvaty zúrivosti voči sebe, prehnana túžba po šťastí, nutkavá túžba zmiznúť zo svojej izby, od svojich kolegov, z mojej krajiny. Odpor k pletkám, odpor k peniazom, spoločenskému správaniu, odpor k pekným frázam a duchaplnosti, odpor k uhladených spôsobom, odpor k hynutiu v pretvárke.

Ked' sa človek dostane až do takéhoto stavu bezútesnosti, nemôže už s nikým nadviazať kontakt. Vidím ľudí krácať po ulici a všetci sú ako tiene... Áno, som choré zviera, ktoré si vyhralalo brloh v lese tieňov.

- A nemohli ste volať o pomoc??
- Ale koho?? Je skoro nemožné nájsť zdravého človeka, ktorý by hovoril o alkoholizme a netáral pritom hlúposti...