

BOŽE , DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROŠŤ,
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. Príd', 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 skupin AA vo vnútri tohoto čísla.

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



PRAMEŇ

2/2011

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Chceme, aby dobro, ktoré je vo všetkých z nás, dokonca aj v tom najhoršom, prekvitalo a rástlo.

Ako to vidí Bill, str. 10



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.

MOTTO:

Slovo na úvod

Nakoniec začneme chápať, že všetci ľudia vrátane nás sme do istej miery emocionálne chorí a tiež často robíme chyby. Potom dosiahneme ozajstnú znášanlivosť a porozumenie, čo vlastne láska k bližnému naozaj znamená.

12 krokov, 10. krok

Milí priatelia,

držíte v rukách ďalšie číslo Prameňa. Snažili sme sa ho zamerať na 10. Krok, ktorý nás učí pravidelnému sebamonitorovaniu. V literatúre sa dočítame, že „Pokračovali sme“ neznamená niekedy, príležitostne alebo často. Znamená to neustále, počas celého dňa, každý deň. Priznávam sa od neustálej, priebežnej inventúry mám ešte veľmi ďaleko. Pamätajúc na základné duchovné pravidlo, že vždy, keď som rozrušený, bez ohľadu na príčinu chyba je vo mne, snažím sa ju urobiť vždy keď mi je zle. (niekedy mi chvíľu trvá než si naň spomeniem). Vtedy si často uvedomím ako veľmi sa zmenil môj život. Dokážem cez ne vnímať, čo sa teraz deje v mojom živote. Poznanie niekedy radostné, povzbudivé, inokedy bolestné. Často zisťujem, že moje najväčšie pokroky vychádzajú práve z bolesti.

Duševný pokrok je to o čo sa máme usilovať. Nie dokonalosť. (Na dokonalého som sa snažil hrať v časoch môjho pitia.) Som chorí alkoholik, moja emocionálna nezrelosť je častou príčinou mojich prešlapov v medziľudských vzťahoch. Nie zloba, ale nezrelosť, prsto choroba. Toto si veľmi často musím pripomínať aj v opačnom garde. Ľudia sa správajú tak ako sa správajú nie preto že by boli zlí, sú do istej miery podobne „postihnutí“. Ak chcem aby tolerovali mňa, o to tolerantnejší a chápacejší musím byť ja.

so želaním duševnej pohody za redakciu

Peter, alkoholik

10. krok

Ak sa chcem zamyslieť nad 10. v. krokom AA, nemôžem sa odraziť od ničoho vhodnejšieho ako od prvej a poslednej vety v prísľuboch AA „...spoznáme novú slobodu... Odrazu si uvedomíme, že Boh robí pre nás to, čo sme sami nedokázali urobiť.“ Tento nesporný fakt úplne zmenil môj pohľad na seba i na svet. Je to fundament, ktorým sa teraz začína akákoľvek inventúra môjho života. Odvtedy, čo žijem triezvy život, zmizli depresie, mindráky, výčitky svedomia a nechúť do života. Je krásne začínať každý nový deň s tým, že som triezvy a že môžem byť užitočný a kúsok po kúsok aj lepší.

Inventúra 10. kroku ma vedie dopredu

V podstate však tento krok vôbec nie je ľahký. Každú minútu v svojich skutkoch som konfrontovaný sám so sebou. Neustále sú predom mnou otázky. Je to, čo som urobil dobré a v súlade s mojím svedomím? Ešte lepšia otázka : budem s tým, čo chcem urobiť, spokojný ? (bodaj by som si vždy túto otázku položil pred všetkým, čo chcem urobiť). Dnes už nepotrebujem alkohol na umlčanie svedomia, ak som pochybil, ale viem, že sám musím urobiť nápravu. Kto nerobí chyby? Stáva sa to mne a myslím si, že takmer každému. Niekedy to nie je iba o ospravedlnení, ale aj o takých veciach ako sú vzťahy,

financie, hľadanie ľahšej cesty a výhod pre seba na úkor niekoho iného, rôznych výhodných známostí a pod.. Dokonca si myslím, že nie vždy je možné urobiť v týchto prípadoch nápravu hneď, ale chce to čas a uvedomenie si svojho konania v rôznych situáciách. Takáto inventúra je vlastne mojím postojom k životu v každej situácii a v každej minúte, z minút sa potom stávajú hodiny a z nich sa stáva deň.

Myslím si, že po rokoch mojej abstinencie sa denné inventúry stali akousi normálnou súčasťou môjho života. Umožňujú mi poďakovať Bohu za každý prežitý triezvy deň a uvedomiť si jeho cenu. Vždy som rád, keď si myslím, že môžem narátať viac plusov ako mínusov. Pociťujem však v týchto hodnoteniach aj niečo, čo mi hovorí o tom, že som sa s mnohými vecami doteraz nevyrovnal. Vari najťažšie je to vo vzťahoch.

Denne stretám veľa rôznych osôb a nemusia to byť vždy stretnutia plné objatí a úsmevu. Je krásne spomenúť na chvíle strávené s priateľmi, milovanými osobami, príjemnými ľuďmi. Požehnané sú dni, keď som mohol niekomu pomôcť, oni mi najviac dávajú, naplňajú ma a posúvajú dopredu.

Ale je aj iná časť dňa, iné stretnutia a momenty. Viem, že doteraz mi najviac ublížili moje zbrkle negatívne emócie. Stretávam ľudí, ktorí pravdu povediac nie sú mi dvakrát sympatickí, snažia sa neustále o potvrdenie ich jedinej pravdy

a svojej výnimočnosti, alebo ma chcú jednoducho iba využiť. Sú stretnutia, ktoré v duši prežívam ako urážku alebo poníženie. Nie sú to moji nepriatelia, sú to iba ľudia, ktorí takí jednoducho sú a v konečnom dôsledku sú všetci moji blížni. „Bože teraz postupne viac a viac chápem aké neľahké pre našu ľudskú národu je prikázanie :Miluj svojho blížneho ako seba samého“. Chcem to dokázať, no priznám sa, že som ešte nedospel tam, kde ak mi dá niekto facku na jedno líce ja mu ochotne nastavím druhé. Nedokážem ani to, že hovorím niečo iné ako si myslím, vďaka programu už nedokážem byť pokrytecký.



V týchto situáciách mi pomáha zatiaľ to, že sa na týchto ľuďoch snažím nehnevať (nie vždy to dokážem a viem dosť často vybuchnúť), nechávam ich s tým, aby mohli byť takí akí sú aj s ich svedomím. Zatiaľ jediné, čo u mňa funguje, že sa snažím, pokiaľ sa dá, im vyhnúť a nejakú ich vytlačať zo svojho prostredia, aby som nemusel nasávať takúto negatívnu energiu. Oni majú právo byť takí, akí sú a ja neustále prosím Boha, aby som ich dokázal tolerovať a aby som sa každým dňom

s jeho pomocou učil milovať ľudí bez akýchkoľvek podmienok.

Mimoriadne dôležité je, aby negatívne vzťahy nevládli v mojom najbližšom okolí, v rodine, v práci, v mieste bydliska. Ak chcem s niekým nazívať dobre, musíme si dokázať vysvetliť každé, aj tie najťažšie, momenty v živote, ktoré nás stretávajú a niekedy zraňujú. Pokiaľ si uvedomím, že ak nechcem, aby mne niekto ubližoval, nesmiem to isté robiť ani ja jemu, tak potom je to v poriadku. Som rád, že dnes takéto problémy nemám.

Problémom mojej inventúry môže byť aj to, že niekedy chcem od krátkeho úseku ako je deň príliš veľa a potom to evokuje nespokojnosť s výsledkom, čo som dosiahol. Musím si uvedomiť, že už nič nedobehnem a dať čas času. Horší je však príklad, pokiaľ moja lenivosť nechá pretiecť čas, ktorý mi dal Boh na skutky, ako cez prsty a zbytočne. Nevieť ako kto, ale mávam aj také dni, aj keď pri mojom zanepřázdnení ich nie je veľa.. Čítal som jednu vetu, že za zabíjanie času by mal byť rovnaký trest ako za každú inú vraždu. Uvedomujem si toto tým viac, čím viac rokov pribúda ma mojich pleciami a čas sa stáva už pre mňa niečím drahým. Dnes však na oba tieto problémy hľadám liek v rovnováhe práce a odpočinku a to mi posilňuje ducha a neničí zdravie tela.

Raz za čas, a čím ďalej je to častejšie, sa zamýšľam nad samotným zmyslom môjho života. Takáto inventúra mi ukazuje ako som pokročil na svojej ceste, či neblúdím, alebo nevraciam sa späť. Často sa vraciam k štvrtému a šiestemu kroku nášho programu. Vidím svoju ľudskú

nedokonalosť, slabosť, ale som rád za to, čo som dosiahol. Mám veľa čo je predomnou a verím, že s Božou pomocou môj život bude čím ďalej lepší. Chce iba to jedno, nemyslieť si, že program AA je určený iba pre mítingy, ale že je programom pre každú chvíľu môjho života bez ohľadu na to, kde sa v danej chvíli nachádzam. Viem, že je to pre mňa ten najlepší navigátor.

Každá inventúra má za cieľ reálne rozobrať svoje vnútro a dušu a následne dosiahnuť posun vpred v našom živote. Ak sa stalo niečo zlé, je namieste, že pociťujem vinu a snažím sa to čo najrýchlejšie napraviť, a ak sa ma niečo dotklo, aj odpustiť. Boh nechce aby sme sa trýznili, aby sme trpeli neustálou vinou, ale hľadali svetlo jeho lásky, preto inventúra má zmysel iba vtedy, keď nás netlačí k zemi, ale dopredu. Vtedy je pre nás tou potrebnou soľou života.

Prajem Vám veľa radosti a duševnej pohody

Emil, alkoholik

**Tajomstvo zmeny je
v nasmerovaní energie nie na
boj so starým, ale na
budovanie nového.**

D. Millman

Postupne krok za krokom som prechádzal predchádzajúcimi krokmi 1. až 9. a takto sa dnes dostal ku kroku 10. Poznal som, že ide o prácu, ktorá nikdy nekončí. Keďže nie som a ani nemusím byť už dokonalým, môže sa mi stať, že urobím chybu. Vďaka programu AA však už dokážem svoju chybu vnímať a aj ju čestne priznať. V mojom pijanskom živote



som veľmi ťažko priznával, že som niečo urobil nesprávne a potom som sa obyčajne obhajoval tým, že svoje správanie som ospravedlňoval, prípadne obviňoval iných ako príčinu svojho nesprávneho konania. Vôbec som si neuvedomoval ako týmto konaním ubližujem najmä sebe samému, ako si sám zatarasujem vlastnú cestu rozvoja smerujúcu k triezvemu životu. Moja alkoholická myseľ ma takýmto racionalizovaním a ospravedlňovaním svojich chýb dostala naspäť do zajatia starých chorých návykov a alkoholu. Nevidel som tento svoj návyk a tak mi bolo ťažké priznať si, keď som urobil niečo nesprávne. *Až keď mi došlo, že priznanie bez ospravedlňovania chyby a obviňovania iných znamená ochotu meniť sa, mohol som nastúpiť skutočný proces zmeny.* Potreboval som predovšetkým pokoru aby som dokázal druhým povedať o svojich neúspechoch, chybách a zlyhaniach. Dnes v tretej slohe našej modlitby prosím Boha o múdrosť.

Skúsenosť mi ukázala, že *múdrosť je vždy tam, či každá moja myšlienka, slovo a čin je alebo nie je v súlade s programom AA.* Je to tá vec, na ktorú dnes zameriavam svoju bdelosť. Ako náhle moja bdelosť zoslabne, vždy mám možnosť zobudiť sa. Vnímanie seba samého, úprimné a čestné priznávanie vlastných chýb mi túto bdelosť upevňuje. Používam osobný denník, tam si zaznamenávam ako napredujem so svojim silnými i slabými stránkami. Rozvíjanie mojich silných stránok posilňuje moju motiváciu pokračovať ďalej po zvolenej a pozitívne odskúšanej ceste 12 krokov a 12 tradícií.

Na záver si pripomeniem duchovné pravidlo 10 kroku:

„Zakaždým, keď som rozrušený, nech je príčinou čokoľvek, niečo so mnou nie je v poriadku“ a tiež hovorí, že neexistuje žiadna výnimka. Akokoľvek môžu druhí vyzerat' nerozumne, ja sám som zodpovedný, aby moja reakcia nebola negatívna. Bez ohľadu na to, čo sa okolo mňa deje, budem mať vždy svoju výsadu a zodpovednosť vybrať si, čo sa bude diať v mojom vnútri. Ja som tvorca svojej vlastnej reality. Pre vykonávanie dennej inventúry si uvedomujem, že musím prestať posudzovať ostatných. Ak tak činím, pravdepodobne posudzujem sám seba. Ktokoľvek mi najviac vadí, je môj najlepší učiteľ. „Je to mnoho, čo sa od neho môžem naučiť a mal by som im poďakovať aspoň vo svojom srdci.“

Cítim, ako týmto krokom vstupujem do skutočného života, plného pokoja, radosti a lásky.

Paľo, alkoholik

PRAMEN 3 /2011

vyjde v septembri 2011

Zameranie obsahu čísla : 3/2011

Témou nasledujúceho čísla je 11. krok a 11. 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 konceptov služby v AA a nasleduje 8. koncept.

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

Príspevky do čísla 3/2011 prosíme zaslať do 28.8. 2011.

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

10. tradícia

AA nezaujíma stanovisko

k žiadnym problémom

mimo spoločenstva. Meno

AA by sa nikdy nemalo

zaťahovať do verejných

sporov.

Veľmi živo si ešte pamätám, aké búrlivé, dlhé a odsudzujúce diskusie o reklame na alkohol a jeho dostupnosti sa viedli na skupinových sedeniach počas môjho pobytu na PALke, aj neskôr pri mojich návštevách na nich, už ako triezvy. Neviem, ako iní, ale ja som bol veľmi za tieto debaty; odvádzali totiž pozornosť od môjho hlavného problému a nemusel som hovoriť o sebe pred lekárom, či terapeutom.

Kedykoľvek príde na míting nováčik, ale niekedy aj „spravodlivo“ rozhorčený člen AA a chce komentovať, či dokonca meniť postoj verejnosti alebo politikov k problematike alkoholizmu, treba byť v najvyššej pohotovosti. Len na mítingu je nás približne desať „fundovaných“, z ktorých má každý zaručený recept na stopnutie tej pliahy. Z kamarátov sa behom chvíle stanú mravokárci a oponenti. A to nehovorím o AA ako celku.

Keď už som spomenul lekárov. Pred nedávnom som na jednej akcii AA zachytil

kúsok rozhovoru, kde niekto spomenul niečo, čo mu otvorilo oči a na čo som si spomenul pri písaní tohto príspevku. Nemôžeme sa pozerat' na lekárov a liečebne ako na konkurenciu. Nerobíme žiadnu alternatívnu terapiu, nie sme odborníci na alkoholovú závislosť. Bolo by odo mňa trúfalé a namyslené stavať sa do pozície poradcu lekárov v tejto oblasti (aj keď mi to moja obvodná lekárka, s ktorou si v tomto ohľade veľmi rozumiem, zo žartu navrhla). Ja nejdem na skupinové sedenie do nemocnice porovnávať, ani radiť, ako by mali k alkoholikovi pristupovať. Idem tam ako abstinujúci alkoholik Martin V; sám za seba povedať svoje skúsenosti.

A ešte jeden postreh. Pretože nie všade existujú anonymné skupiny pre iné závislosti, chodia na AA mítingy aj nealkoholici. Tak sa môže stať, že sa na mítingu rozohní povedzme gambler nad nejakým rozhodnutím politikov ohľadom hazardných hier. Je to po prvé porušenie tejto tradície komentovaním vonkajších záležitostí, ale je to aj niečo, čo sa priamo netýka Spoločenstva AA ako takého.

Mne sa z filmov a z toho, čo som si v literatúre AA prečítal o mítingoch páči to, že na tieto debaty je široký priestor pred, alebo po mítingu. Kto je ochotný, ten si čas na to vždy nájde. Naším hlavným poslaním nie je komentovať prístup politikov a verejnosti k alkoholikom, ale tým, ktorí ešte stále trpia, naše posolstvo prinášať.

Martin, alkoholik a hráč.

Moje meno je ...

Kris, alkoholička.

Niekde som čítala, že do troch rokov života sa dieťa potrebuje naučiť jednu - jedinú vec. Že je DOBRÉ. Nič viac, nič menej. Keď som urobila niečo, čo nebolo podľa predstáv mojej mamy a následne som si pritom aj ublížila, skonštatovala to vetou: vidíš, ako ťa pán boh potrestal. Netušila som, kto je ten zlovestný a "spravodlivý" dedko, ale zafixovala som si, že ak sa nebudem správať tak, ako si predstavujú moji rodičia, nevyhnutne príde trest.

ozajstný lásky plný vzťah
sama k sebe

Kým sa o moju výchovu starala len mama, dávalo mi to ešte určitý zmysel. Otec bol stále preč, ja celé dni s mamou, časom som sa naučila vyhovieť jej vo všetkom tak, aby som slovo "zlá" z jej úst počula čo najmenej. Naučila som sa "zbytočne" neplakať, nedávať najavo hnev, byť poslušným a "dobrým" dievčatkom. Akurát mi sem-tam nešlo do tej mojej malej hlavičky to, že keď som potajomky spravila nejakú neplechu poza mamin chrbát a neprišla mi nato, "zaslúžený trest zhora" neprihádzať. Nerozumela som tomu, ale tešila som sa, ako sa mi s tým "spravodlivým dedkom podarilo vybabrať".

Až v puberte sa mi to začalo riadne komplikovať. Do môjho života vstúpil

d'alší "spravodlivý strážca poriadku" - môj otec.. Už mal na nás s bratom viac času a väčšinu vecí, ktoré nám vštepila mama, začal popierať a prerábať s krikom: "To je tá matkina výchova!" Už som vôbec nevedela, kde je sever a čo je správne a čo nie, lebo každý rodič mi tvrdil niečo úplne iné. Výsledkom bolo, že som sa úplne uzavrela do seba a najskôr tajne a potom už aj verejne začala rebelovať. Ani jeden z rodičov mi nedal pocítiť, že som vo svojej podstate dobrá. Zrejme to ani o sebe nevedeli a ani dodnes nevedia. Nebola to ich vina. Tak ich to (ne)naučili ich vlastní rodičia. Keď som pochopila, že ani pre jedného z nich nedokážem byť dost' dobrá, rozhodla som sa teda byť aspoň tá najhoršia. Začala som robiť presný opak toho, čo odo mňa chcel či už jeden alebo druhý. Pred strachom zo "spravodlivého božieho trestu" som si pomerne skoro našla "liek" - alkohol.. Ten zo mňa aspoň načas urobil neohrozenú hrdinku, ktorej môže byť všetko a všetci ukradnutí.

Pomerne rýchlo som sa prepila do ďalšieho levelu osamelosti. Rodičov som prestala pokladať za svoje authority. Zároveň som však veľmi túžila po sebaoptvrdení a po tom, aby ma mal niekto rád. A tak som útechu hľadala v mnohopočetných vzťahoch, ktoré moja sponzorka nedávno veľmi trefne pomenovala ako "pudové záležitosti". V mnohých z nich som našla krátky záblesk toho, čo som tak dlho hľadala. Fyzickú rozkoš, chvíľkový pocit, že niekomu na mne záleží, tak trochu vlastného sebaoptvrdenia, či akejsi relatívnej a veľmi pochybnej sebahodnoty. Ale všetka tá

mnou vytvorená ilúzia trvala len krátku chvíľku. Kým som si stihla naliat' ďalší pohárik, bolo po "láske".

Tento pocit neistoty a pomínutelnosti všetkého pekného som si ponechala aj keď som prestala piť. Tým, že som sa prestala nalievat' alpou sa v mojom vnútri prakticky nič nezmenilo. Túžba byť milovaná sa ešte viac zintenzívnila, keď ma opustila túžba piť. Tá pôvodná túžba byť prijímaná vo svojej podstate tam bola stále, len ju na pár rokov prehlušila túžba ujsť sama pred sebou do alkoholu, čo sa mi časom škaredo vymklo z rúk. Myslela som si, že keď som dostala pod kontrolu svoj alkoholizmus, dokážem už ovládať aj svoj život. Ani jedno z toho nebolo ani nie je pravdou.



Keby to bolo také jednoduché, stačilo by len prezliecť jedny handry za druhé a bol by zo mňa úplne iný, nový človek. Našťastie to takto nefunguje. Potvrdili mi to moje ďalšie "pudové záležitosti". Či už som bola opitá alebo triezva, stále som hľadala tú svoju hodnotu mimo seba. Či už v alkohole alebo inom človeku.. Kým nejaký muž stál po mojom boku (resp. moje naivné ja tomu chcelo veriť) všetko bolo relatívne v poriadku. Na druhej strane som už vopred vedela, že to so mnou dlho

nevydrží. Resp. ja s ním. Podvedome som si vyberala slabých a neschopných mužov, za ktorých som chcela riešiť ich problémy, aby som sa vyhla tým vlastným. Mnohým som dovolila, aby ma presvedčili o tom, že ich vlastné starosti sú oveľa dôležitejšie ako tie moje malichernosti, čo by som chcela riešiť. A ja som im s úľavou zakaždým uverila. Je predsa oveľa ľahšie niekomu inému radiť a kafrat' do života, ako si zamiest' pred vlastným prahom.

Keď si to tak zrekapitulujem, každý ďalší partner v poradi bol stále väčšou a väčšou katastrofou. Až som dospela do takého bodu zúfalstva ako kedysi s alkoholom. Šialene som ho potrebovala, hoci som už rozumovo vedela, že ma to zabíja. Až dnes, s odstupom času, si dokážem uvedomiť, ako blízko priepasti som sa potácala. Ten posledný "partner" bol akoby "poslednou výzvou pred popravou". Potrebovala som skrátka pochopiť, že žiadna ľudská bytosť, nech už sa mi javí akokoľvek ideálna ma nedokáže naplniť šťastím, pokiaľ nedokážem byť šťastná predovšetkým sama so sebou. Bolo to doslova vydreté poznanie, ktoré ma takmer stálo život, ale stálo to za to pochopiť a prijať. Včera som už po neviem koľký krát videla výrok, ktorý som predtým čítala mnoho krát, no ktorý mi až dovčera veľa nehovoril:

Niektorí ľudia sú v našich životoch na URČITÉ obdobie. Naša cesta životom ich nám poslala na URČITÝ čas. Väčšinou sa od seba niečo naučíme, zažijeme niečo pekné, naučíme sa pomáhať si. Títo ľudia nás prinútiť vyskúšať niečo nové, čo sme v živote NIKDY nerobili. No neskôr, keď sa náš problém vyrieši, tak táto osoba niečo urobí alebo povie niečo, čo náš vzťah ukončí. Prосто odíde. Čo si musíme uvedomiť je to, že náš problém je

vyriešený, naša potreba uspokojená a teda jeho práca v našom živote je SKONČENÁ. Naša modlitba bola vypočutá a teraz už musíme ísť sami, poučení a posilnení.

Na celoživotný vzťah si potrebujem prejsť mnohými lekciami, aby som získala dobre základy. Verím, že aj na to raz dospejem. Keď si vybudujem ozajstný lásky plný vzťah sama k sebe. Možno dovtedy prídem na to, že nikoho ďalšieho už k nemu ani nepotrebujem, Ale to už predbieham.

Ďakujem, ak ste mali dost' trpezlivosti to dočítať až sem.

S láskou Kris

O priateľstvách a priateľoch

Niekedy dávno v mladosti, som si vytvorila svoju vlastnú filozofiu o priateľstvách. Bolo to o tom, že potrebujem iba zopár najlepších priateľov a o ostatných ľudí nestojím. Nechcem tu zoširoka vysvetľovať, prečo som sa uchýlila k takémuto názoru, ale dnes je mi jasné, že môj rozum, ako mnohokrát v tom čase bol v hlbokom rozpore s mojou bytosťou a jej prianiami a túžbami. Myslela som si, že ja priateľov vlastne nepotrebujem. Dnes viem, že ten môj vtedajší názor sa opieral o veľkú, preveľkú nedôveru v samu seba a iných ľudí. V Boha som v tom čase neverila, aj keď som bola vychovaná vo veriacej rodine. Boh bol pre mňa strašiak, prísny a neúprosný strážca - niekde, kde je pre mňa nedostupný, ale ja som neustále pod

jeho kontrolou... Ako by som mohla čo i len snívať o nejakej dôvere vo Vyššiu silu ?

Nepoznala a nedokázala som prejaviť som svoje city a pocity, doma ma naučili že to je tabu, ktoré treba v rámci sebaobrany pred zraneniami ukryť hlboko, prehľboko. Ľuďom som neverila. Keď sa niekto voči mne správal priateľsky, podozrievala som ho, že ma iba potrebuje, a nakoniec mi aj tak ublíži. Príliš často /nie vedome/ som deštruovala ponúknuté priateľstvá. Keď som si uvedomila, že som niekomu ublížila, mrzelo ma to a roztáčalo to začarovaný kruh výčitiek svedomia a hlbšej nedôvery v samu seba. Bola som citovo veľmi nezrelá a vo vzťahoch som mala naozajstný zmätok. Chcela som sa kamarátiť s ľuďmi, čo o mňa nestáli, tých, ktorí ponúkali priateľstvo mne, som odmietala. Tiež som si pripadala, škaredá, nezaujímavá, hlúpa. Veľmi rýchlo som objavila všeliek. Keď som si dala v krčme pohárik, zrazu bol zo mňa iný človek. Vedela som viesť nekonečné debaty, bola som priateľská, zaujímavá a dokázala som sa zapojiť do každej zábavy. Našťastie Boh ma obdaroval tak, že som o ľuď, ktorí ma mali a majú radi, nikdy nemala núdzu, takže zopár blízkych ma sprevádzalo celým mojim doterajším životom. Mala som šťastie aj v tom, že som prestala piť dost' skoro a nestihla som poničiť všetko v mojom živote.

Prvé roky nepitia, sa na mojich vzťahoch s ľuďmi toho veľa nemenilo. Manžel ma opustil po dvoch rokoch nepitia. V tom čase som mala pocit, že som robila všetko, čo sa dalo, aby som zachránila tento vzťah, ale nepodarilo sa.

Chodila som do socioterapeutického klubu a tam na diskusiu o vzťahoch a

priateľstvách jednoducho nebol čas a priestor. Mala som svojich dvoch najlepších priateľov, svoju terapeutku a zopár kamarátov v kluboch. Vytvorila som si masku samostatnej ženy, ktorá dokáže všetko zvládnuť sama, ale nevedela som z nej vystúpiť. Bola som kamarátka pre iných, pomáhala som, zachraňovala. Začala som objavovať aj to, že alfa a omega mojich problémov sú vzťahy s ľuďmi. Aby som zostala v očiach ľudí okolo mňa pekná a dobrá, nedokázala som povedať nie. Aby som ostala vo svojich vlastných očiach pekná a dobrá, hrala som úlohu záchrancu a spasiteľa. Sama seba som postavila do role, človeka, čo to všetko zvláda, znáša, unesie na svojom chrbte náklad za ďalších desiatich. Brala som na seba viac, ako sa dalo zvládnuť. Bolo to zaujímavé obdobie môjho života, pretože som sa každý rok naozaj fyzicky zosypala. Niekoľko prvých rokov nepitia som každý rok trávila v nemocnici dva týždne na infúziách, diagnóza - totálne vyčerpanie.

Navonok to vyzeralo všetko úžasne, ale nesmela som si dovoliť zastaviť sa a zamyslieť. Ak som sa zobudila v noci a začala uvažovať nad mojím životom, bola z toho depresia. Stále som nikomu a ničomu neverila, moje hlboké presvedčenie o živote bolo asi takéto: „Všetko, čo sa stalo včera, bolo veľmi ťažké a zlé a zajtra to bude ešte horšie“.

Pamätám si, že som si to uzatvorila ako neriešiteľný problém. Fakt že som alkoholička mi pripadal ako životné poznačenie, stigma. Vravela som si, že vďaka tejto chorobe, už nebudem nikdy v živote naozaj šťastná a v pohode, aj keď nepijem a nechcem piť dokonca svojho života.

Keď som prvýkrát videla na vlastné oči muža, ktorý chodil do AA, bol to zásah blesku z jasného neba. V jeho očiach som videla jas, pohodu. V tej chvíli som vedela, že toto chcem dosiahnuť aj ja. A tak nejako sa začala moja cesta životom v AA a s programom 12 krokov. A pomaly, ale isto sa začali meniť aj moje vzťahy s ľuďmi.

Keď sme založili prvú skupinu AA v Bratislave, bola som očarená všetkým, čo s AA súviselo. Veľmi dôležitá bola pre mňa aj nová forma komunikácie s ľuďmi okolo mňa. Ako som už spomínala, vyrastala som v rodine, kde sa city neukazovali, nepatrilo sa prejavovať smútok, radosť, ani lásku. V AA som sa učila prejavovať svoje city, objímať priateľov aj členov rodiny. Všetko bolo také úžasné. Nové AA priateľstvá mi pripadali ako objav naveky. Po mítingoch sme si chodili sadnúť na kávu, viedli sme dlhé rozhovory. Prežívala som pocit blízkosti duší... a zrazu prišiel šok.

Asi po roku fungovania prvej skupiny si nezávisle na sebe dali so mnou stretnutie temer všetci členovia tej našej prvej skupiny a vysvetlili mi do očí, že to vlastne je všetko zlé. Úžasné nové priateľstvá sa začali meniť na nepriateľstvá. Jeden člen AA vtedy popresúval hrnčeky v skrini na „našu“ a „ich“ stranu a rozdelil skupinu na „našu“ a „ich“. Tak vznikla ďalšia skupina AA v Bratislave.

Dnes je to už úsmevná historka, ale vtedy som si s tým vôbec nevedela dať rady. Ako je možné, že sa také úžasné priateľstvo a ešte ku tomu v AA – kde sa všetci máme tak radi - zrazu zmení na nepriateľstvo?

Trvalo mi veľmi dlho, kým som sa naučila rozumieť tomu, čo sa to vlastne deje vo vzťahoch v AA, aj mimo. Tu niekde sa začala aj moja vážna práca na 12 krokovom programe AA. To že sa priateľ zrazu zmení na nepriateľa sa deje v AA, aj mimo, dodnes. Pred tým, než som začala používať vo svojom živote program 12 krokov, som človeka, ktorý ma nahneval, alebo sa nahneval na mňa jednoducho zavrhl, vyradila som ho zo svojho života. V rámci môjho povolania, som si to mohla reálne dovoliť. Ale zrazu tu bolo AA a ja som tie náhle zmeny vzťahov chcela riešiť inak. Chcela by som opísať toto vzťahové dospievanie krok po kroku, ale v mojom živote sa to nedialo celkom systematicky, skôr chaoticky som sa motala cez jednotlivé kroky nášho programu AA - tam a späť, dookola.

Všetci vieme, že vzťahy s ľuďmi sa riešia v 8. a 9. kroku. Aby som naozaj mohla rozumieť tomu ako sa vzťahy naprávajú bolo mi treba prejsť dlhý úsek cesty. Musela som sa naučiť rozoznávať veci ktoré môžem, či nemôžem zmeniť. Jednoduchá modlitba 3. kroku, ktorú všetci poznáme, znie to tak krásne a jednoducho: *„Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem, odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem a múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého“*. V realite ma stálo veľa práce zastaviť sa a neriešiť veci, ktoré mi neprislúcha riešiť. Stále prosím svoju Vyššiu silu aby mi pomohla rozoznávať to čo môžem a nemôžem meniť. Tiež som sa musela trénovať v seba rexlexii - dôkladná a nebojácna morálna inventúra je veľmi náročný krok a nejakú chvíľku mi trvalo, kým sa naučila vidieť seba aj iných ľudí reálnejšie, bez ružových alebo čiernych okuliarov svojho ega.

Ďalšia veľká kapitola na tejto ceste je učenie sa pokore, to bola moja veľmi slabá stránka. Bez naozajstnej pokory som však nemohla toho druhého pochopiť, ani mu odpustiť. Potrebovala som aj veľa odvahy, kým som sa odhodlala urobiť nápravu v niektorých poničených vzťahoch. Objavila som „závislácku“ povahu mojich vzťahov – veľké nerealistické nadšenie a časom náhle ochladnutie. Naučila som sa rozoznávať vzorce svojho správania a snažím sa nenechať sa nimi slepo ovládať. Jednoducho povedané, do nových priateľstiev sa už nehrniem hlava nehlava. Snažím sa načúvať hlasom sveta a mojej Vyššej sily a počúvať ich vedenie. Ak sa na mňa nahnevá niekto blízky, ak ja niekoho nahnevám, urobím si inventúru a snažím sa prísť na to, či som urobila chybu a ako ju mám napraviť. V živote aj v AA je veľmi dobre možné, že sa na mňa nahnevajú ľudia bez „reálneho“ dôvodu. Vtedy sa pokúšam „obuť sa do topánok toho druhého“. Niekedy treba odpustiť, niekedy sa musím zastat sama seba, inokedy to všetko treba iba prijať a nechať tak, netrvať na svojich pravdách. Volám si na pomoc Vyššiu silu, aby mi pomohla nájsť v takýchto situáciách správne riešenie.

Ak sa na mňa choro nahnevá niekto v AA, pripomínam si, že jediná podmienka pre členstvo v AA je túžba prestať piť a iný chorý alkoholik má absolútne právo byť členom AA, rovnako ako ja. Uvediem príklad: dostanem sa do konfliktu s niekým, kto sa v spoločenstve AA chová sebecky, myslí iba na seba, nenechá ľudí rozprávať, skáče im do rečí, nezmyselne na ľudí útočí, považuje sa za jediného najmúdrejšieho... pravdepodobne sa na takého človeka nahnevám. Aby som bola úprimná, v AA u nás doma je zopár ľudí, ktorí ma dokážu naozaj vytočiť. Som plná

hnevu, napadne ma, že by som sa mala pomstiť, vrátiť mu to. Ukludním sa a pripomeniem si nejaké vetičky, čo som počula v AA: „Spravodlivo sa na niekoho hnevať je luxus, ktorý si my, alkoholicy, nemôžeme dovoliť“, „Keď sa niekoho hnevám celú noc, ja sa trápim a on si pokojne spí, „Ak sa na niekoho hneváš, pozri sa aj na seba“.... Potom nad ním začnem rozmýšľať a poviem, si, že je to chorá duša a má rovnaké právo na uzdravenie ako ja. Nemôžem nikoho súdiť ako pracuje na programe, či sa pomaly alebo rýchlo uzdravuje.

V Modrej knihe sa hovorí : „*sú medzi ľudia, ktorí majú vrodennú neschopnosť byť k sebe úprimní. Nájdu sa takí nešťastníci. Nie je to ich chyba, zdá sa, že sa takí narodili. Chýba im prirodzená schopnosť poznať a rozvíjať spôsob života, vyžadujúci úplnú pravdivosť. Sú na tom horšie ako priemer. Nájdu sa tiež takí, ktorí trpia hlbokými emocionálnymi a duševnými poruchami, ale mnohí z nich sa z toho dostanú, ak dokážu byť k sebe úprimní*“

*Anonymní Alkoholicy, str 73, druhé slovenské vydanie

Som vďačná aj za tých ľudí v AA, ktorí nevedia vzťahy riešiť ideálne a chovajú sa ku mne a iným ľuďom v AA nepekne. Je to niekedy ťažké, ale keď si nastavím správnu optiku, vidím „že všetko zlé je na niečo dobré“. Poviem si napríklad, že tento človek, ktorý ma tak nahneval, nedostal základné pravidlá slušného správania v rodine. Alebo ho jeho dlhoročné postavenie v spoločnosti odučilo chovať sa k iným s úctou a jeho závislosť to zafixovala. Vedie ma to ku vďačnosti voči mojim rodičom, ktorí sa veľmi venovali tomu, aby nás naučili ako sa máme úctivo a slušne správať k ľuďom a v spoločnosti. Vedie ma to k vďačnosti

k AA. Tu som sa naučila byť lepším človekom, našla som tu vieru a dôveru v ľudí, vo Vyššiu silu. Želám si aby takúto šancu mal každý alkoholik. Tu sa učím takéhoto človeka nezavrhnúť, skôr ho tolerovať a nechať mu otvorené miesto v spoločenstve AA aj mojom srdci.

Chcem teraz hovoriť o zdravých a uzdravujúcich sa vzťahoch a hlavne v AA. V AA som prácou na 12. krokoch emocionálne dospela. AA je pre mňa prvé a bezpečné miesto, kde som sa začala učiť zdravo komunikovať. Teraz to už môžem prenášať do reálneho života. V ideálnom prípade, akých existuje v mojom živote dosť, sa rôzne väčšie alebo menšie trenice s mojimi priateľmi v AA vyriešia. Ani ja, ani moji kamaráti sa nebojíme pozrieť pravde do očí, máme skúsenosť v sebareflexii, prijímaní toho druhého, takého aký je. Hovorím teraz v množnom čísle, pretože dobrý priateľský vzťah tvoríme spoločne. Ja som zodpovedná za svoj podiel ...inventúra, náprava, pochopenie, odpustenie a... a ten druhý, môj priateľ, priateľka v AA, to musí urobiť tiež. A potom sa dejú zázraky.

Som veľmi vďačná Vyššej sile a životu, že mi dali spoločenstvo AA a zopár kamarátov v ňom. Títo priatelia, ktorí pri mne stoja, aj keď robím chyby, mi vedia odpustiť a pochopiť ma, tak ako sa to snažím robiť ja pre nich. Títo ľudia zmenili a stále menia môj život. Aj vďaka nim, som tým, kým som.

Miša K. Vištuk, 30.6.2011



List pre...

24.april 2011

Ahoj,

prepáč, že sa ti ozývam tak neskoro. Už je tomu rok, čo sme sa naposledy videli. Ver, že mi vôbec nechýbaš. Len teraz, rok po našom rozchode som si na teba zaspomínal.

Bol som sám, smutný a bez života a tu si prišla ty, nevtieravá, nenáročná. Neviem presne, čo to bolo, čo ma k tebe priťahovalo, veď aj predtým sme sa občas stretli, ale od tej chvíle som bol omámený tvojou vôňou a chuťou, ktorú som chcel už stále cítiť na svojich perách. Zamiloval som sa do teba.

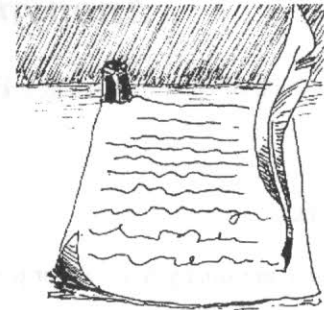
Tvoje oblé tvary ma privádzali do vzrušenia a tvoj obsah mi spôsoboval rozkoš.

Bola si mojou vernou priateľkou, stále si pri mne stála, keď som bol smutný, či zarmútený, potešila si ma, rozveselila; keď som mal strach dodala si mi odvahy; keď som cestoval, robila si mi spoločnosť. Spolu sme sa smiali, spolu sme plakali, spolu sme vstávali, spolu sme si líhali. Moja prvá myšlienka po prebudení patrila tebe.

Nikto ma nevedel vypočuť tak ako ty, bola si mojou trpezlivou poslucháčkou a mojou dôverníčkou. Všetko si mi dovolila. Chcel som ťa mať len pre seba. Už nie ty si vyhľadávala mňa, ale ja teba. Keď som cítil a videl, že ma opúšťaš, urobil som

čokoľvek, aby som ťa zasa mal pri sebe. Mali sme svoju tajnú reč, svoje klamstvá a tajomstvá, svoj vlastný svet.

Aj ma varovali pred tebou, aby som sa s tebou rozišiel, hovorili mi o tebe aká si zákerná, bez lásky a citu, sebecká. Ale ja som ťa bránil a nedal som na teba dopustiť. Nikoho iného som nepotreboval, bol som na teba žiarlivý. Strachom som sa chvel, aby ťa pri mne nenašli. Tvoja rozmanitá farba a chuť. Raz si bola sladká, raz horká, ale vždy si bola moja. Objímal som ťa a svojimi perami bozkával, nesčíselné množstvo bozkov som ti dal.



Ale bol tu ešte niekto, kto ti stál v ceste, aby si si ma získala celého len pre seba. Ten, ktorému som sa oddal celý ešte predtým ako som sa do teba zamiloval. ON na mňa nezabudol, hoci ja som sa mu už tvárou odvracal, nemal som odvahu pozrieť sa mu do očí.

Už už si chcela zatahnúť za slučku, aby si ma zovrela do pasce, ktorú si mi od začiatku pripravovala, ale ON ma v poslednej chvíli vytrhol a pevne ma držal za ramená.

Bola si tak blízko, chodil som okolo teba. Triasol som sa, chvel a po celom tele mi stekal pot, nebolo kúska suchého



Anonymní alkoholici

Pozvánka

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **14. celoslovenský zjazd AA.**

Hlavná téma zjazdu:

„12 krokov AA – cesta k uzdraveniu“

Zjazd sa bude konať v dňoch 16. - 18.9.2011 v rekreačnom stredisku „Záruby“ v rekreačnej oblasti Jahodník .

Rekreačné stredisko sa nachádza pri obci Smolenice (2 km), cca. 20 km od mesta Trnava, resp. 50 km od Bratislavy. Je situované v príjemnom lesnom prostredí na úpätí malých Karpát.

Malé Karpaty ponúkajú množstvo možností pre turistiku a cykloturistiku. Atraktívnym cieľom pre výlety je jaskyňa Driny, v bezprostrednej blízkosti rekreačného zariadenia alebo Smolenický zámok v obci Smolenice.

Ubytovanie je zabezpečené v drevených chatkách pre 8-10 osôb v 2-4 posteľových izbách. Chatky majú vlastné sociálne zariadenie.

Ubytovanie:	8,00-10,00,- Eur osoba/noc
Strava: plná penzia (možnosť objednania vegetariánskej stravy)	10,00,- Eur
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 142011 a ako účel platby uveďte svoje meno, skupinu AA, resp. organizáciu.

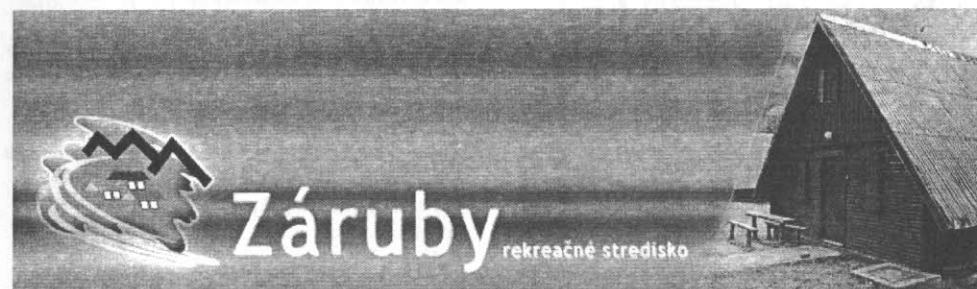
Prihlásiť sa je možné na adrese: Oľga Mayerová
Rovniankova 5,
851 02 Bratislava 5
na Email adrese: mayerova.olga@gmail.com
na Email adrese: anonymni.alkoholici@stonline.sk

Informácie: Oľga: Mob: 0907 725 063
Michaela: Mob: 0905 404 825

Tešíme sa na stretnutie.

S pozdravom

Združenie pre služby AA v SR



miesta. V hlave mi lietali myšlienky, jedna cez druhú, zmätok a chaos, bojoval som sám so sebou.

Volala si ma, prosila, objím ma na rozlúčku, daj mi posledný bozk - len jeden. Nie, povedal som. Náš rozchod musel byť rázny a rýchly, bez rozlúčky. Tak sa na mňa už nehnevaj.

A ozaj, našiel som si novú priateľku, určite ju poznáš, počula si o nej, to ON, môj priateľ, ktorý stál pri mne celý čas a zvlášť v rozhodujúcom boji medzi životom a smrťou, ma s ňou zoznámil. Nebudem ťa s ňou zoznamovať, lebo viem ako si na ňu žiarlivá a ako ju nemáš rada, len čo o nej počuješ. Ani ja netúžim po tvojej prítomnosti, nechcem, aby si narušila náš šťastný spoločný život. Jej neprekáža môj priateľ, tak ako tebe, v trojici sa nám to ľahšie ľahá. ON ma zoznámil s mnohými ďalšími, ktorí sa stali mojimi novými priateľmi.

Roland



Za chvíľu sa vráti z protialkoholického liečebne. Teraz už nepije, tak mu prestaň nosiť do postele tie myši!

Pomôž dopísať „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholicy)

Kto držal v ruke americkú verziu Modrej knihy, mohol si všimnúť, že je v porovnaní so slovenským vydaním dvojnásobne hrubá. Dôvodom je, že americká Modrá kniha obsahuje okrem textu, ktorý je i v slovenskom vydaní, aj osobné príbehy 42 členov AA (tento počet môže byť aj iný, podľa toho o ktoré vydanie ide).

Ludia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu doplnenú o osobné príbehy, sa zhodujú v tom, že tieto príbehy sú nesmiernou pomocou a inšpiráciou. Pri tvorbe slovenskej verzie Modrej knihy sme chceli prekladať i americké osobné príbehy. Z GSO v New Yorku nám však odporučili, aby sme do našej Modrej knihy napísali naše osobné príbehy.

Obraciame sa preto na všetkých členov AA s výzvou. Napíš aj ty svoj osobný príbeh do Modrej knihy. Určite aj práve v ňom nájde niektorý trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže oslobodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napísať – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyrozprávaný príbeh. Môžeš písať o tom, ako si vyrastal/a, ako si stal/a závislým/ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorne, zdravotne, pracovne, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojím dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojím 12 krokovým programom v tvojom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princíp anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napísať i pod iným krstným menom a neuvádzať údaje, ktoré by ťa mohli identifikovať.

Modrá kniha bez osobných príbehov alkoholikov, ktorí našli východisko, nie je úplná. **Čakáme i na tvoj príbeh.**

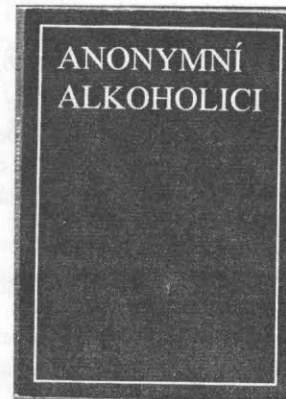
Môžeš ho poslať na adresu Kancelárie služieb AA s označením „Modrá kniha“:
Kancelária služieb AA,
pri Misijnom dome,
Kalvária 3
949 01 Nitra
E-mail: alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk

Pamätám sa ešte na deň, keď som si na niektorom mítingu AA kúpila „modrú knihu“ a hneď som ju ako správny alkoholik „na dúšok“ prečítala. A ďalšie dni som v nej listovala znovu a znovu, čítala a čudovala sa, čo to tam ten Bob a Bill píše. Priznám sa, že som celkom nechápala ako by mi mohli po liečení pomôcť stretnutia AA a nejaký krokový program, ktorý vraj pomohol už tisíckam

„Modrá“ kniha a program AA

alkoholikov. Nuž dobre, v Amerike to možno funguje, ale čo tu s tým budeme robiť my? Napriek tomu, že sa tam stále spomínal Boh, životné príbehy zakladateľov AA ma dosť oslovili. Zrejme preto, že som sa v nich tak trochu videla. To, čo sa mi zdalo po liečení ťažké až nemožné – udržať si svoju triezvosť - mi zrazu anonymní alkoholicy ponúkali ako dosiahnuteľné. Najprv som si však musela vyjasniť niektoré termíny, prečo je to duchovný program, čo to je spiritualita, vyššia moc, čo znamená pokora a mnoho iných vecí, o ktoré som predtým nejavia záujem. Kým sa mi to v hlave trochu poukladalo, chcelo to dosť dlhý čas. Uvedomila som si, že nič samé len tak nepríde, že by som márne čakala na dni, keď už nebudem mať problém s alkoholom, keď moja závislosť zapadne prachom a ja budem fungovať bez problémov ďalej. Pochopila som, prečo sa v programe AA spomína Boh a vyššia moc, prečo potrebujem na ceste uzdravovania takú obrovskú oporu, čo to je práca na sebe a čo obnášajú zmeny osobnosti. Po čase som zistila, že niektoré myšlienky vnímam inak a hlavne, že som otvorená novým poznatkom, novým

zážitkom, že sa už nevzpieram akýmkoľvek iným praktikám doliečovania, ktoré mi pomáhajú, aj keď si ich neviem nijako racionálne vysvetliť. Teraz sa už smejem na mojej prvotnej predstave o programe AA. Myslela som si, že je to o tom ako čo najrýchlejšie prebrať 12 krokov. Trochu som sa toho obávala, lebo som si nevedela predstaviť, čo bude



potom. Čo budem potom na mítingoch robiť, či budem stále dookola rozprávať to isté, čo som kedysi robila, ako som všetkým ubližovala? Samozrejme, po čase som zistila, že práca na krokoch nikdy nekončí, lebo závislá zostávam celý život a kroky "fungujú" iba ak ich robím. Pomohli mi aj slová, ktoré som počula na mítingoch – „uvedom si, že netestuješ, či funguje program, ale seba, či sa s ním naučíš pracovať a uplatňovať ho v bežnom živote“.

Ja nemám problém stretávať sa s ľuďmi aj mimo AA, pravidelne navštevujem A kluby, mám priateľov alkoholikov po celom Slovensku, či už sú na liečení, alebo v inom svojpomocnom spoločenstve. Všade je to o našej chorobe, len majú možno iné princípy fungovania. Stretávame sa preto, aby sme sa dostali

zo závislosti, je to o úprimnosti a sebazpoznaní. Niekomu vadia konfrontačné rozhovory na kluboch, tak si vyberú inú formu doliečovania, napríklad skupiny AA. Akákoľvek forma doliečovania sa stáva úžasnou, ak závislému pomáha v triezvom žití. Treba si vybrať to, čo je komu najbližšie, čo mu vyhovuje. Najlepšie je osobne si to „odskúšať“ a nie len jeden raz, lebo na prvý krát sa nič hodnotiť nedá. Ani ja som na prvých mítingoch veľa toho nechápala, čo najskôr sa zapojiť do diania, stať sa spoluúčastníkom skupiny. Tým, že budem o sebe hovoriť pomôžem nielen sebe, ale aj ostatným v skupine a vraj pomoc druhým je jedným z najúčinnějších nástrojov ochrany pred recidívou.

Viera, alkoholička



Krok 1.

„Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné“

Prijatie mojej bezmocnosti sa musí stať základom k akejkoľvek skúške oslobodenia sa zo závislosti na alkohole. Tento krok je podstatou akceptácie mojej bezmocnosti. V skutočnosti mi tento základ umožňuje zastaviť uzavreté kolo popierania môjho

alkoholizmu, tvorí základ pre ostatné kroky. 1. Krok je kapitulácia a poddanie sa, on prelamuje neúprimnosť a popieranie.

Krok 2.

„Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.“

Uveril som a priznal som sa k bezmocnosti v ovládaní svojho života, v druhom kroku hľadám silu, ktorá vie viac o mojej chorobe. Vyššia sila môže byť chápaná individuálne, môže to byť čokoľvek, skupina, iní ľudia, pre veľa ľudí predstavuje Silu vyššiu „Boh“.

Mojich

12 krokov

Krok 3.

„Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.“

Ako náhle som uveril, že existuje akási Sila vyššia, je ľahšie sa mi jej odovzdať. Tento krok vyžaduje odo mňa pokoru a znižuje moje nafúknuté „Ja“. Ktoré predstavuje falošnú vieru v svoju dokonalosť, možnosti a vedomosti.

Krok 4.

„Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.“

Tento krok si vyžadoval odo mňa usporiadanie vlastného života, urobenie

morálnej inventúry svedomia a spoznanie seba samého, akým som bol, akým som a akým chcem byť. 4. Krok mi pomohol spoznať svoje city tak pozitívne ako aj negatívne. Umožnil mi nápravu vzťahov so svojimi najbližšími ako aj s ostatnými ľuďmi.

Krok 5.

„Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.“

Krok 5. je začiatkom mojej cesty, skutočného spojenia sa s Bohom a s ľuďmi, to však vyžaduje odo mňa odvahu, ale tiež pozbavenia sa strachu. Vďaka tomu získavam vieru, že mi budú odpustené najhoršie pocity a myšlienky. Sám sa učím odpúšťať, tento krok mi pomohol uvoľniť sa od všetkých bremien, zaplatil som zaň svoju daň, výčitky svedomia, nepokoj a musel som sa k tomu postaviť čelom. Tento krok ma vyslobodil z izolácie a samoty. Dôležitou vecou pre mňa bolo nájdanie zodpovednej osoby, ktorej som to priznal (bol to kňaz).

Krok 6.

„Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.“

Tieto kroky nás vedú k akceptácii Vyššej sily a 6.krok je krokom duchovného pokroku. V tomto kroku nemôžem opeknívať svoje skutky, musím byť pripravený ukázať Bohu na svoje nedostatky a chyby, čo predstavuje prácu na sebe a využívanie programu AA v mojom živote.



Krok 7.

„Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.“

Tento krok ma tiež učí akceptácii Sily vyššej, zbavenia sa svojich slabostí, pokore a neustálej práce nad sebou. Musím túto prácu zdokonaľovať cez neustálu účasť na mítingoch AA, bez pokory to nedosiahnem.

Krok 8.

„Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní na napraviť.“

Cez akceptáciu aj moja pripravenosť môže odpustiť sebe a iným, môže porozumieť, že som krivdil svojim najbližším a iným týrajúc ich psychický a fyzický. Tu slovo prepáč nevyrieši všetky veci, musím pracovať na sebe a cez túto prácu získať si ich dôveru.

Krok 9.

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

Tento krok tak, ako ôsmy Krok mi pomáha pri zúčtovaní a oslobodení sa z pocitu viny od minulosti. Musel som ho urobiť opatrne a delikátne tak, aby som nikoho neurazil. Ukrivdená osoba musela byť pripravená a až vtedy som sa mohol pokúsiť voči nej o nápravu. Vďaka tejto náprave sa vraciam k rodine k spoločnosti. Tento krok si vyžadovalo odo mňa veľkú zodpovednosť.

Krok 10.

„Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.“

Desiaty krok to je rozhovor s krokmi od štvrtého po deviaty a hovorí o slobode. Musím zvažovať svoj strach, egoizmus, hnev, neúprimnosť. Musím si priznať svoje chyby a napraviť ich v danom čase, čo je spojené s pokorou. Čím sa skorej priznám k chybám, tým mám väčšiu šancu, že nikomu nespôsobím bolesť a nikomu neukrídlim

Krok 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.“

Ide o praktizovanie druhého a tretieho kroku. Predstavuje prosbu o akceptáciu toho, čo mi prináša každý deň. Cez modlitbu prosím Silu vyššiu, Boha o pomoc a jeho lásku na cestu do triezveho života.

Krok 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.krok mi dáva pociť silu spoločenstva, mojou úlohou je tiež niesť poslanie, deliť sa so svojim svedectvom silou a nádejou. Tento krok ma učí atruizmu, čiže pomoci iným, obetovania sa pre všeobecné dobro alebo spoločenstva cez službu, prácu so sponzorom a sponzorovanie iných.

12 krokov mi pomáha uzdravovať sa a žiť.

Buľa alkoholik



Je tomu takmer rok čo sme uverejnili „malé histórie“ niekoľkých skupín AA na Slovensku. Stalo sa, že niektoré skupiny nestihli zaslať redakcii svoju históriu. A tak som mal v počítači materiál „navyš“. Stáva sa pravidlom že vyššia moc zasahuje do obsahu posledných čísel Prameňa, po jednom takomto zásahu Vám s oneskorením ponúkam históriu skupiny Most z BB.



Som Irena - alkoholička, tak sa dnes hrdo predstavujem každý utorok na našom mítingu a samozrejme i tam, kde nachádzam svojich súputníkov, druhov s rovnakou diagnózou - závislosťou na alkohole. To, čo som kedysi nepriznávala ani sama pred sebou a ešte by som to mala

**„Ako som našla cestu“
História vzniku skupinky
AA MOST
v Banskej Bystrici**

povedať aj pred druhými, bolo pre mňa traumou, to sa mi stalo úľavou. A dnes po siedmych rokoch a to nepreháňam, sú tieto slová pre mňa radosťou a zadosťučinením, lebo viem, že som nielen alkoholička, ale hlavne triezva alkoholička. Keď sa zamýšľam nad cestou mojej abstinencie, ktorá sa traduje od vzniku našej skupiny, teda pred viac ako siedmymi rokmi, mám pocit úžasného blaha. Mysľou mi behá

myšlienka - kde by som bola bez AA? Kde, s kým a ako by som stráдалa, či by som vôbec žila? Dodnes ďakujem Bohu za zrod našej skupiny. „Musíš to urobiť sám, ale nemôžeš to robiť sám“, tento slogan mi znie v ušiach vždy, keď si spomeniem na našu skupinu AA Most.

Ako dnes si spomínam na naše prvé stretnutie. Bolo to v utorok 7. októbra 2003. Vonku bolo riadne sychravo, pršalo a na to, že bolo iba 16 hodín bola už skoro tma. Pani, ktorá upratovala v priestoroch BJB mi prišla povedať, že ma tu hľadajú dve ženy. Boli to misionárky Joe Ann a Joyce z Ameriky a ich prekladateľka Daniela, ktorá ich sprevádzala skoro na každom kroku. Sprvu som nevedela, čo sa deje, ale potom mi vysvetlili, že majú skúsenosti s AA, že je to pomoc pre alkoholikov. Keďže tu boli na Slovensku už určitú dobu a Joe Ann bola tiež alkoholička, chceli založiť skupinku AA aj u nás v Banskej Bystrici. O chvíľu na to k nám zavítali ešte dvaja ľudia, Jozef a Margit z Lučenca. Dozvedela som sa, že takúto skupinku založili už aj u nich. V začiatkoch sme sa stretávali iba my traja a striedali sme mítingy s Lučencom. Tak sa stala lučenecká skupina „3 Pé“ našou sesterskou v BB. Na názve našej skupiny AA – MOST sme sa dohodli až neskôr, keď nás začalo chodiť viac. Ani neviem ako sa rozšírilo, že takéto niečo funguje, najskôr asi ústne a časom som videla letáčiky aj v CPLDZ. Prebehlo pár týždňov, kým k nám zavítala nová tvár, bola to Anina. Keď nás uvidela také vysmiata, trochu aj zapochybovala, či sme v „poriadku“. Ešte nám však dlho trvalo, kým sa nás nazbieralo viac, kým sme sa zoznámili s programom AA, pochopili podstatu mítingov a to ako nám môžu pomôcť. A hlavne, kým sme začali o sebe rozprávať. V začiatkoch viedla míting iba

naša zakladateľka, ktorá sa nás pokúsila vtiahnuť aspoň do jednoduchých úkonov, až neskôr sme pokročili k preberaniu krokov. Po čase pre nás pripravila aj s priateľkou sociologičkou Joyce, ktorá sa začala venovať Al Anonu, pár úspešných sebaspoznávacích seminárov. Neskôr sa stala našou sponzorkou a postupne nás pripravovala na samostatnejšie úlohy v našej skupinke. Aj vďaka nej sme hneď v začiatkoch navštívili Slovenský zjazd AA v Topolčiankach a Beluškých Slatinách, dokonca sme sa my dve odhodlali ísť aj na zjazd do Poľska do Varšavy. Ani sa nedá opísať aké to boli pre nás silné zážitky, ako nás to povzbudilo v abstinencii.

V začiatkoch nás nechodilo veľa, ľudia skoro nepribúdali, zdalo sa, že ich



odrádza miesto stretávania sa. Neskôr sa podarilo vybaviť aj priestory v zdravotníckom zariadení Nova Med a založili sme ďalšiu skupinu AA - MAJÁK, ktorá mávala mítingy v piatok, ale výsledok nebol lepší. Veľakrát sme mávali služby a neprišiel nikto. Po čase skupinka zanikla. Neskôr sme pomáhali zakladať skupinku AA v Krupine, viackrát sme tam boli vypomôcť, žiaľ ani táto

skupina nefunguje. Ľudia z okolitých lazov a dedín túto pomoc neprijali, hoci v týchto končinách je alkoholik skoro v každej rodine. Účasť na takomto stretnutí alkoholikov bola pre nich neprijateľná. Zaujímavé, že obavy z odsúdenia okolia, známych a susedov pociťovali hlavne rodinní príslušníci, manželky a matky. Je pravdou, že predsudky sú tu na dedine viac zakorenené, v meste je predsa len spoluzitíe trochu anonymnejšie.

Skupina AA Most je dnes silná skupina, má pevný základ, napriek tomu musíme stále dbať na tradície a povzbudzovať ľudí k službe pre iných alkoholikov. Potvrdili sa slová našej sponzorky, že pomoc druhým je najúčinnnejšou obranou pred vlastnou recidívou. Dnes sa pravidelne stretávame 6 – 8 členov, často aj viac podľa toho ako kto môže prísť, chodia k nám ľudia,

ktorých voláme občasnici a je mi ľúto, že nevydržia chodiť dlhšie, aby mohli pochopiť silu programu AA, ktorý je pre mňa tak jednoduchý a úžasný. Vďaka nemu si každý z nás nájde cestu akú potrebuje, aby dokázal žiť triezvo. Ja a ďalší členovia našej skupiny si už nevieme predstaviť svoju abstinenciu bez 12 krokov, bez našej modlitby vyrovnanosti, ktorá „riadi“ naše životy, bez skúseností, ktoré si navzájom odovzdávame. Je úžasné riadiť sa sloganom „Zadarmo si dostal, zadarmo dávaj.“ Aj keď nám nebýva na duši vždy veselo a problémy nás neopúšťajú, v srdci je veselo. Veď máme triezvy život a to je naša jediná túžba.

Irena, alkoholička



Triezvy priestor

Desáty krok považujú za hodne dôležitý a preto, keď mi jednou řekl jeden môj kamarád, že udelal se sponzorom 10., 11. i 12. krok za jedno posezení, tak jsem to vnitřně odmítl a věděl jsem, že já to tak rychle dělat nebudu.

Po 9. kroku, pokud mi předchozí nějakým způsobem zafungovaly (nemusely na 100%, nejsem dokonalý), tak jsem připraven zařadit se do normálního života a mezi ostatní lidi. Mám lidi z AA rád, mám mezi nimi nejlepší přátele ve svém životě, ale nikdy jsem se nechtěl izolovat do "protialkoholického skleníku" a mít strach

z něho vyjít ven. Já jsem alkoholik, tak je mi celkem jasné, že má mysl podléhá dloholetým nacvičeným stereotypům. Je to mechanismus a je to stroj. Já, pokud nejsem schopný na sobě denně pracovat, tak je velmi pravděpodobné, že se má mysl vrátí do starých "dobrých a zajatých" kolejí, toho jsem si zřetelně vědom. Ideální stav u mě je, když způsobím v průběhu dne nějakou chybu, někoho urazím, popř. jakýmkoliv jiným způsobem



poškodím, okamžitě jednat a omluvit se. Nedovolit, aby nezdravá emoce, která mě v danou chvíli ovládla, dále narůstala a já ji ještě šířil kolem sebe. Když to vezmu na konkrétní situaci, tak třeba můj syn po mě chce poradit v elektronice, kterou studuje na sš, a já pracuji; tak mu odseknu. Když si to uvědomím, jdu za ním, omluvím se mu a řeknu mu ať počká, až dopracuji a pak to probereme. To je náprava zjednaná hned, ale když je den náročný, tak je možné, že reaguji nacvičeným způsobem. Ani si spoustu věci neuvědomuji, že mohu škodit druhým. Proto když se večer před spaním donutím a v mysli si projíždím proběhlý den, tak to jsem schopen vidět pod jiným úhlem pohledu. Myslím, že důležitou úlohou 10. kroku je dosáhnout vnitřní vyrovnanosti. Protože moje vyrovnanost nezávisí na dané situaci, ale na mojí reakci na vzniklou situaci. Já podle svého pozorování jsem na stejnou situaci v odlišném období svého života reagoval různě. Bylo to ovlivněno mými životními zkušenostmi. Pro mě je podstatné abych na jakoukoliv situaci reagoval v klidu a přiměřeně, což pokud jsem pod nadvládou svých emocí, nejsem schopen. Moje zkušenost je, že pokud se dennodenně donutím a vyvinu na inventuru své úsilí ji udělat, tak pak druhý den vypadá úplně jinak, než když se na to vybudnu, k čemuž mám sklony, pokud jsem nadměrně unavený, přetížený, nemocný ap. A právě moje zkušenost říká, že toto úsilí bych měl vyvinout právě v těchto stavech, které jsem před tím jmenoval. Platí tady jedno pravidlo. Tak, jak myslím právě teď, tak podle toho bude vypadat zítřejší den. Pokud to je nahovno už večer, tak ten druhý den to není většinou lepší. Poslední moje zkušenost s nápravou byla s manželkou. Určitým způsobem se mě dotklo její jednání a jako klasický alkoholik jsem si vše vztáhl na sebe a cítil

se poškozen. Večer před spaním si v duchu říkám, čeho dosáhneš, i když máš třeba pravdu; jediné toho, že bude tichá domácnost. V noci jsem si to vyřikal s VM a ráno jsem vstanul s ženou, uvařil ji ranní kávu, omluvil se jí a dal jí pusku na cestu do práce. V duchu jsem si říkal, možná jsi debil, ale nemusíš tím nakazit druhé. Žena když přišla z práce, tak se omluvila mi, že ten večer to tak nemyslela, jak to řekla. Já jsem tu omluvu od ní už nečekal, věděl jsem, že jsem udělal co jsem měl a cítil jsem se dobře. Když se mi omluvila potom ona, tak si říkám - není co řešit, program funguje. Funguje, ale jenom pro toho, kdo vyvine určité úsilí a ne jenom pasivně pobekává a čeká, že první krok udělají vždy ti druzí.

Jiří, alkoholik

„Som alkoholik. Viem, čo to je byť stravovaný túžbou po pití, ktorá je tak premáhajúca, že rodina, práca a priatelia v porovnaní s túžbou po alkohole neznamenujú nič. Viem aké je to prebudiť sa v neznámom hoteli a nevedieť, kde som a ako som sa tam dostal. Poznám však tiež radosť z úplného vyslobodenia od návyku na alkohole a nikdy za to neprestanem Boha chváliť.“

Jerry G. Dun: Buh je naděje pro alkoholika

Viac krát sa mi stalo, že som nedokázal zodpovedať na otázku: „Načo vlastne potrebujeme tú Konferenciu služieb?“ dostatočne, a tak aby mi pýtajúci sa porozumel. Som veľmi rád že vám môžem ponúknuť fundovanú odpoveď. Je to zároveň ukážka práce „Pracovnej skupiny pre úpravu a spracovanie dokumentov“. Je to preklad časti „The A.A. Service Manual“. Bude tiež navrhnutý ako súčasť tvoriaceho sa Služobného manuálu AA Slovensko.

Prečo potrebujeme Konferenciu?

Túto otázku zodpovedal vynikajúcim spôsobom Bernard B. Smith, dôverník triedy A, neskôr predseda Rady dôverníkov a jeden zo spolutvorcov štruktúry Konferencie vo svojej úvodnej reči na mítingu v roku 1954 :

„Možno nepotrebujeme Konferenciu všeobecných služieb na zabezpečenie nášho vlastného uzdravovania. Konferenciu potrebujeme aby sme zaistili uzdravovanie alkoholika, ktorý sa ešte stále potáca v temnote v dome tu za rohom. Potrebujeme ju, aby sme zaistili uzdravovanie dieťaťa, ktoré sa práve narodilo a je predurčené k alkoholizmu. Potrebujeme ju, aby v súlade s našimi Dvanástimi krokmi zabezpečila trvalé útočisko všetkým alkoholikom, ktorí v blízkej i vzdialenej budúcnosti, môžu nájsť v AA znovuzrodenie, ktoré i nás priviedlo späť k životu.“

„Potrebujeme ju, pretože viac než iní, sme si vedomí zničujúceho účinku naliehavej ľudskej túžby po moci a prestíži. Musíme zabezpečiť aby táto túžba nikdy neprenikla do A.A. Potrebujeme ju, aby sme A.A. ochránili

pred vládou a zároveň zabezpečili voči anarchii.

Potrebujeme ju, aby sme ochránili A.A. pred rozpadom, ale zároveň bránili prílišnej centralizácii. Potrebujeme ju pretože, anonymní alkoholici a samotné spoločenstvo A.A. sú hlavným domovom Dvanástich krokov, Dvanástich tradícií a všetkých ich služieb.“

„Potrebujeme ju, aby sme zabezpečili, že zmeny vo vnútri AA sa uskutočnia iba ako odozva na potreby a želania všetkých



A.A. a nie iba kvôli pár jednotlivcom. Potrebujeme ju, aby sme zabezpečili, že dvere miestností A.A. nebudú nikdy zamknuté. Aby všetci ľudia, ktorí majú problém s alkoholom mohli do týchto miestností kedykoľvek vstúpiť bez vysvetľovania a cítiť sa vítaní. Potrebujeme ju, aby sme zabezpečili že anonymní alkoholici sa nebudú nikdy nikoho, kto nás potrebuje pýtať na jej, či jeho rasu, jej, či jeho vierovyznanie, jej či jeho sociálne postavenie.“

neautorizovaný preklad

Al-Anon

Som lekár, presnejšie internista. Vyštudoval som lekársku fakultu, a teda som prešiel bežným školením o alkoholizme – alkoholizmu sme v rámci hodiny psychiatrie venovali dvadsať minút. Hoci nás učili o zdravotných komplikáciách, ktoré alkoholizmus spôsobuje, alkoholizmus nám bol prezentovaný ako nepriamy psychický problém, nie ako choroba. Od začiatku svojej klinickej praxe som sa stretával s pacientmi, ktorí zomierali v dôsledku zdravotných komplikácií zapríčinených pitím. O diagnóze ani liečení alkoholizmu som nevedel nič. Nasledoval som príklad svojich profesorov a naučil sa alkoholizmus ignorovať a liečiť len s ním spojené zdravotné komplikácie.

Hoci boli moje osobné skúsenosti s alkoholizmom obmedzené, zahŕňali prípad známeho profesora psychiatrie, ktorého som poznal a ktorý náhle spáchal samovraždu, ako aj priateľstvo so spolužiakom s medicíny, ktorý pil veľa piva a bral kopolu tabletiiek. Hospitalizovali ho a nakoniec nechal školu.

Počas rezidentúry som sa naučil správať k alkoholikom tak, ako to robili všetci naokolo. Z úrazového oddelenia sme ich na hospitalizáciu prijímali ako posledných – veď nemocnica je pre „chorých“ ľudí. Alkoholikom som hovoril, že by mali menej piť. Ešte nikdy som sa nestretol s abstinujúcim alkoholikom, a tak som bol z toho úplne frustrovaný a znechutený. Možnosť, že alkoholik môže prestať piť, mi nikdy ani nezišla na um. Liečil som mnohých pacientov, ktorí mali chorú pečeň a videl som, že ich stav sa zlepšil, kým boli

v nemocnici a nepili. Ale vedel som, že keď títo pacienti opustia nemocnicu a znovu sa vrátia k pitiu, čoskoro sú tu zas a v ešte horšom stave. Liečil som jedného pacienta, ktorý bol z dôvodu chronickej pankreatitídy prijatý 48 krát. Nakoniec zomrel. Polovica mojich pacientov trpela chorobami, ktoré súviseli s problémom s pitím.

Podali sa môže byť oslobodení

Patril som do spolku lekárov, v ktorom sa od členov vyžadovalo, aby do hĺbky preskúmali jednu chronickú chorobu. Keďže som bol frustrovaný z toho, že som nedokázal pomôcť svojim pacientom, vybral som si alkoholizmus. Nemal som ani tušenia, na čo som sa dal. Čítal som, čo sa dalo a v stanovený čas som predsedovi spolku oznámil, že urobím prednášku o alkoholizme. Na prednášku som si prizval psychiatra, ktorý sa podľa môjho názoru k tejto téme vyjadroval najrozumnejšie. Pár minút pred prednáškou som začul, ako jeden lekár povedal: „...veď v našej rodine je niekoľko alkoholikov.“ Tie slová, tú chvíľu si zapamätám navždy. Stuhol som. Pochytila ma panika. Srdce mi búšilo a ja som nedokázal rozmýšľať. Celá tá scéna mi zostala v mysli. Presne si pamätám, kde som stál, kto všetko tam bol a kde sa nachádzali. Ešte nikdy som nikoho nepočul povedať niečo také. Akosi som bol presvedčený, že pery a jazyk takéto slová reálne nedokážu vysloviť!

Trvalo mi asi mesiac, kým som pochopil, čo sa mi stalo. Tento lekár pomenoval

niečo, čo som ja dlho potláčal. Dospel som k vedomiu, že aj v našej rodine existoval alkoholizmus. Úprimnosť tohto človeka prelomila to, čo som považoval za tabu, za rodinné tajomstvo.

Medicína mi neposkytla dosť informácií na to, aby som dokázal diagnostikovať príslušníka vlastnej rodiny. Ale možno svoju rolu zohralo aj popieranie. Hoci bol tento človek opakovane hospitalizovaný pre zdravotné a psychické problémy,

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI – cena nového slovenského vydania je 4 €

TRIEZVY ŽIVOT - cena 2,50 €

**DVANÁŠŤ KROKOV
DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ** –
cena za komplet 3,50 €

Ako to vidí Bill – cena 5€

Denné zamyslenia – cena 5 €

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

Žiadny lekár u neho nikdy nediagnostikoval alkoholizmus. Tak kto som bol ja, aby som túto chorobu identifikoval ako problém našej rodiny? Študoval som ďalej.

O niekoľko rokov neskôr som si šiel vypočuť jedného rečníka, ktorý bol sám abstinujúcim alkoholikom, a ktorý hovoril o deťoch alkoholikov. Okamžite som sa našiel v opísaných problémoch, najmä v depresii a v ťažkostiach vo vzťahoch k iným. Zaobstaral som si jeho prednášku v písomnej podobe. Povedal mi: „Chod' na to pomaly, Ken. Tá práca obsahuje veľa výbušného materiálu. Keď to čítal môj syn, mal s tým dosť problémov.“ Keďže som mal pocit, že som zrelý a vedomý si vlastných problémov, myslel som si, že čítať to bude hračka. V ten večer, keď už všetci zaspali, pustil som sa do toho.

Išlo o životné skúsenosti, tak ako ich opísali dospelé deti alkoholikov. Identifikovali v nich spoločné problémy: zanedbávanie jedným alebo obidvoma rodičmi, rodičovské hádky, týranie a (alebo) incest. Spomínali nestabilitu rodiny, odlúčenie partnerov, rozvod a nečakanú smrť rodiča. Plakal som. V bezpečí vlastnej samoty ma zaplavili spomienky na detstvo. Spomenul som si na odlúčenie od rodičov, na pocity opustenosti, keď ma ponúkli na adopciu. Neskôr som pocítil veľkú motiváciu niečo s tým robiť. Chcel nejako napomôcť riešeniu tohto problému. Pokúsil som sa rozprávať s dospievajúcimi deťmi rodičov - alkoholikov, no pacienti alebo ich partneri - nealkoholici sa tomu snažili všemožne brániť. Mali veľa výhovoriek: „Deti o našom probléme s pitím nič nevedia“ alebo „Chceme ich ochrániť pred ďalším zranením.“ Ak sa mi aj s deťmi podarilo hovoriť, mali problém zdôveriť sa mi. Založil som skupiny pre deti

alkoholikov, no nikto neprišiel. Bol som bezradný, a tak som zavolať rečníkovi, ktorý mi predtým dal svoju prednášku o deťoch alkoholikov a opýtal som sa ho, čo mám robiť. Povedal mi jednoducho: „Ken, podel' sa o svoju skúsenosť s inými, ktorých rodičia sú tiež alkoholici.“ Počas uplynulých šiestich rokov som to robil pri každej vhodnej príležitosti a zakaždým to všetkým prinieslo obrovskú úľavu.

Raz som sa jednej žene, ktorá sa našla v úlohe „rodinnej hrdinky“ predstavil ako Ken, zotavujúci sa „rodinný hrdina“ aké

roly sme hrali ako deti alkoholikov. Povedali sme si, v čom sa podobáme. Rovnaké srdečné pochopenie nachádzam aj na stretnutiach AA-Anonu. Otvorené rozhovory na týchto stretnutiach sú niečím, čo som nezažil nikde inde.

Moje zotavovanie nebolo ľahké. Bol to pomalý proces. No uvedomil som si problém a prijal ho a s Božou pomocou som bol ochotný zmeniť sa. Podeliť sa môže byť oslobodzujúce.

/vybrané z AA-Anon: Príbeh DDA/

Miesto pre Vaše poznámky, postrehy, odkazy a venovania

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 TRADIÍ 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 vzdiaľujú 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, tlači a v televízii musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princíпов nad osobnosťami.



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
P.O.BOX 48
Ul. Gen. Svobodu 1
911 08 Trenčín
Č.tel: M: 0910784462
Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

jún 2011

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 nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

===== PRAMENĚ =====

PRAMENĚ

2/2011

OBSAH

10.krok

Inventúra 10. Kroku ma vedie dopredu..... 4
Práca, ktorá nikdy nekončí..... 6

10. tradícia

AA nezaujíma stanovisko..... 8

Moje meno je

Ozajstný láskyplný vzťah sama k sebe..... 9
O priateľstvách a priateľoch..... 11
List pre..... 15
Modrá kniha a program AA..... 19
Mojich 12 krokov..... 20
Ako som našla cestu22

Triezvy priester

10. krok.....24

Prečo potrebujeme konferenciu..... 26

Al-Anon

Podeliť sa môže byť oslobodzujúce..... 27

Pozvánka 16

Kontaktný adresár 30

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)**BRATISLAVA**

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost')

Kontakt : Lenka M: 0903228728

ŠURANY

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina AN „RADOST“,

Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet

Kontakt: Laco M: 0907797503

POPRAD

Utorok – 17.30 – Skupina AN

Alya, Jahodná 9 (Veľká)

Kontakt: Ľuboš M: 0911080308

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 Mojmirovej ulice

Kontakt: Beata M: 0902267952

KRUPINA

Skupina Al-Anon,

Kontakt: Dana Tel: 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,“

Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)

Kontakt: Olga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda“

Letná ul. 60 (fara)

Kontakt: Jano M: 0908668786

PREŠOV

Piatok – 18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“

Jarkova ul. 77, Katolícky kruh

Kontakt: Milka M: 0905855858

POPRAD

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon,

Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká)

Kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

TRENČÍN

Nepárny utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon

Psychosociálne centrum, Palackého 21

Kontakt: Helena M: 0907779131

Zuzana M: 0904535615

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. 77 Katolícky kruh

Kontakt: Milka M: 0905855858

„Tu som, Bože môj. Hľadáš ma?

Čo chceš? Nemám ti čo dať. Po našom poslednom stretnutí som neodložil pre Teba nič. Bol som unavený...“

„Nič... Nepovedal som dobré slovo. Bol som veľmi smutný. Nechcem žiť. Nuda. Sterilnosť.“

- *Ponúkni to.*

„Netrpezlivosť vidieť každý deň, deň neužitečne zakončený; túžbu odpočívať oslobodený od povinností, záväzkov, ľahostajnosť urobiť dobre, únava z teba, môj Bože!

- *Ponúkni to.*

„Ľahostajnosť duše, výčitky pre apatiu, nevšímavosť, výčitky... Potreba šťastia, vyčerpávajúca nežnosť, bolesť byť tým, kým som, bez úniku...“

- *Ponúkni to.*

„Nepokoj, zmätky, strach, pochybnosti.“

„Pane, tak ako nejaký handrár obchádzaš ľudí a zbieraš ... odpadky a smeti. Čo s tým chceš, Pane, urobiť?“

- *Nebeské kráľovstvo.*

Sme staré zaprášené a opotrebované nástroje. Sme však schopní vydať vznešenú harmóniu.

Stačí na to dotyk Majstra.

Bruno Ferrero

