

**BOŽE, DAJ MI  
VYROVNANOSŤ,  
ABY SOM PRUAL 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. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk) alebo [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici-anonymni@stonline.sk). Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla.

*Som zodpovedný...  
keď ktokoľvek, kdekoľvek  
vystrie ruku o pomoc,  
chcem, aby ruka AA bola  
vždy na dosah.  
A za to som zodpovedný.*



# PRAMENŤ

## 2/2012

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA  
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„Ak triezvosť znamená pre jednotlivca dlhý život a šťastie, presne to isté znamená jednota pre naše spoločenstvo ako celok. Keď budeme súdržný – prežijeme, nejednotný – zahynieme.“

Bill W. list 1949

## PREAMBULA AA

( Kto sú Anonymní Alkoholici )

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom mužov a žien, 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

„Ak triezvosť znamená pre jednotlivca dlhý život a šťastie, presne to isté znamená jednota pre naše spoločenstvo ako celok. Keď budeme súdržní – prežijeme, nejednotní – zahynieme.“

*Bill W. list 1949*

Vážení priatelia,

Často som premýšľal, čo to pre mňa znamená...jednota spoločenstva. Na prvé počutie to znie jednoducho. Jednota cieľa, to sa mi zdá jasné a jednoznačné. Máme len jeden cieľ - zostať triezvy a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom. Ako? Máme Kroky, máme Tradície aj Koncepty. Ale koľko je možností ako si ich žiť „podľa seba“..! Často som počul - Kroky mám na to, aby som prežil ja, Tradície, aby prežila skupina. Tak ako ma učia pokore Kroky, tak isto ma k nej vedú i Tradície. Veď už tá prvá: **Naše** spoločné dobro je prvoradé ... A kde je moje? No predsa na mítingu. Občas si robím takú „štatistiku“ kedy a kde sa mi zdá, že ku mne hovorí Boh, veľakrát ho žiadam o vedenie, o náповеду ako ďalej. Vôbec nedostávam žiadne „vnuknutia“, ale veľmi často si myslím, že sa mi prihovára ústami kamaráta, či kamarátky počas mítingu. To, že je to miesto, kde ku mne hovorí ON, to ukazuje, ako veľmi potrebujem svoju skupinu, naše spoločenstvo. Pre mňa je to naozaj otázka života, či smrti.

Mal som kam prísť, mám kam chodiť a je mojou povinnosťou starať sa o to, aby mali kam prísť aj ti po mne. Občas keď sa dohadujeme, čo je pre nás to najlepšie, dostávam strach, že toto nás už určite rozháda na „život a na smrť“. Ale potom mi dôjde, že určite nie. Nakoniec zostaneme jednotní, je to predsa pre nás otázka života a smrti. A verím, že Boh predsa nedovolí, aby zaniklo miesto a spoločenstvo, kde má toľko úst ochotných nechať Ho cez seba hovoriť a toľko uší ochotných Ho počúvať.

s láskou a želaním duševnej pohody za redakciu

**Peter. alkoholik**

**1.krok: Priznali sme si svoju  
bezmocnosť nad alkoholom –  
naše životy sa stali  
neovládateľné**

Koľko utrpenia, klamstiev, pocitov viny, beznádeje a sebaľútosti predchádzalo tomu, aby som bola schopná čo i len pripustiť si tú myšlienku, že ja – a alkoholička? Ani náhodou!

Ved' sa neváľam po jarkoch, nechodím ani po krčmách, nerobím výtržnosti, doma mám poriadok a navarené – všetko zvládam. Ved' ja si len sem-tam „cucnem“ (keď ma nikto nevidí). Do spoločnosti radšej nechodím, priateľom sa vyhýbam. NECH MI DÁ KAŽDÝ POKOJ! Nikoho nepotrebujem...

Prečo mi moje dospelé deti stále vyvolávajú, kontrolujú ma, či žijem a „penia“, keď im tri dni nedvíham telefón? NECH MI DÁ KAŽDÝ POKOJ! Nepotrebujem od nikoho žiadnu pomoc, JA si vystačím sama. Vždy som všetko zvládla SAMA.

Od zajtra nepijem! Začnem sa o seba starať, pôjdem kaderníčke... Aký môže byť dnes deň? Pondelok. Čože? Štvrtok? Čo som robila tri dni? To je strašné, nič si nepamätám. Trasiem sa, neviem jesť ani spať. Že aká troska sa to na mňa pozerá zo zrkadla? To nemôžem byť JA! Nevládam to! Bludný kruh môjho alkoholického myslenia sa nedá zastaviť. Totálny chaos. Končím, nechcem, neviem, nemôžem, nevládzem. Vzdávam sa!

Vzývam na pomoc celý vesmír. SOS! PROSÍM, PROSÍM. Vypočul ma

a pomohol. Poslal mi do života spoločnosť senzačných ľudí, ktorí ma chápu. Sú neskutočne pokojní, srdeční, vysmiati a triezvi. Hovoria si AA. Sú to priatelia do každého počasia. Som nesmierne vďačná, že môžem patriť medzi nich.

Tu som pochopila, aké bolo pokrivené moje ego, že moja pevná vôľa bola asi taká účinná na alkoholizmus ako acylpyrín na rakovinu. Že len vtedy, keď som prestala bojovať so sebou a celým svetom, ktorý mi nerozumel, som vedela požiadať o pomoc. Prijala som program AA do svojho života a snažím sa ho uplatňovať vo všetkých svojich záležitostiach.

1. krok ma uviedol do sveta pokory, vďačnosti, sebaznávania, úprimnosti, lásky k iným, k Bohu a k vlastnému životu. Cítim, že som stále na ceste a moja triezvosť ma vedie tým správnym smerom. To, čo bolo pre mňa predtým absurdné (nepiť do konca života!?) je teraz mojou cnosťou a výsadou. Som hrdá abstinentka a členka AA.

Prajem Vám všetkým pohodové uzdravovanie a život plný lásky s programom AA, lebo slovo láska sa v ňom skloňuje medzi každým riadkom.

Žužu, alkoholička.

*“Keď sa hlas a vízia zvnútra  
stanú hlbšími a jasnejšími ako  
názory zvonka, potom ste  
ovládli svoj život.”*

*Dr. John Demartini*

**Vedela som len to,  
že som celkom prehrala.**

*Venujem svojej sponzorke*

Priznávam, že som bezmocná voči alkoholu, môj život sa stal neovládateľný. Čo všetko sa muselo stať, aby som tomu uverila? Pre mňa je dôležité to slovo „priznávam“. Trvalo mi veľmi dlho, kým som si svoju bezmocnosť priznala. Alkohol mi nikdy nebol ľahostajný. Moja stará mama pila a neznášala som, keď bola opitá. Bola som bezmocná voči tomu, že cítim ku nej každý raz niečo iné, podľa toho, či pila. Bezmocnosť nad alkoholom som cítila aj kvôli svojmu otcovi, ktorý sa opakovane liečil z alkoholizmu. Videla som na vlastné oči, aký bol jeho život neovládateľný.

Ako to býva v rodinách, kde sa pije, doma sme mali skoro stále alkohol. Napila som sa niekedy piva, alebo vína, ale alkohol som brala ako niečo, čo ľuďom ničí životy a nechcela som mať s ním nič spoločné. Keď na strednej škole spolužiaci chodievali piť, väčšinou som sa ku nim nepridala. Potom sa mi raz ale stalo, že som vypila viac ako inokedy a opila som sa. Bola som sama doma a otvorila som si fľašu vína. Bola som zvyknutá občas sa napiť vína zriadeného s vodou. Ale tentoraz som zažila niečo celkom nové. Úplne ma to „osvietilo“, všetko sa obrátilo a mne bolo zrazu jasné, prečo ľudia pijú. Alkohol sa mi predstavil z inej strany, akoby mi povedal, nech sa ti páči, pozri, čo ti ponúkam.

Odvtedy vždy, keď som začala piť, som sa veľmi rýchlo opila. Každý raz to bolo rovnaké: bála som sa toho, čo so mnou alkohol zasa spraví, ale zároveň ma to lákalo, že tentoraz to zvládnem. Akoby som stratila pod nohami zem, keď som chytila do ruky pohárik. Často som sa opila do bezvedomia, na druhý deň som mávala okno. Raz sa predo mnou spolužiak preriekol, že o mne vedia všetci, že mám problém s alkoholom, že veľa pijem. Urazila som sa, od hnevu som aj plakala, ale keď som sa potom ostatným v triede žalovala, bola som prekvapená, ako reagovali, väčšinou mu dali za pravdu. Začala som si na alkohol už dávať pozor. Cez týždeň, keď som chodila do školy, som nepila a len cez víkend sme s kamarátkou chodili s partiou piť. Jeden čas som naozaj popíjala len kofolu s rumom. Brala som to tak, že už nepijem. Veľmi som sa snažila, aby som nemusela prežívať tú veľkú bezmocnosť zo seba, aby som pila len s mierou. To sa mi ale nepodarilo. Raz za čas som sa vždy niekde veľmi opila. Nakoniec už som mala toľko problémov, že som sama chcela celkom prestať s pitím. Aby som sa dostala do normálneho stavu, musela som navštevovať psychiatrickú ambulanciu a brať lieky. Bolo mi oveľa horšie ako predtým a po pár mesiacoch nepitia som sa vrátila k alkoholu. Skúšala som aj iné návykové látky, boli to síce len krátke experimenty, ale veľmi silno ma to ovplyvnilo. Začala som ešte viac piť. Vtedy sa často popíjalo aj v práci a večer som pokračovala s partiou ďalej. Našla som si priateľa a pili sme spolu. Pokúsili sme sa raz prestať, ale podarilo sa nám to len na tri dni. Prešli tak dva roky, čo som každý deň vypila najmenej liter vína. Asi by som sa nebola zastavila, ale otehotnela som a zo dňa na deň som prestala piť. Prvé týždne som bývala veľmi nervózna, ale

postupne sa nervozita zo mňa vytrácala a keď sa mi narodila dcérka, bola som znovu celkom zdravá žena. Bola som veľmi šťastná, dni boli krásne a každý deň ako keby som sa znovu narodila. Pre mňa to bolo neveriteľné, že takto dokážem žiť, že alkohol mi vôbec nechýba.

Po čase sa začali problémy v rodine, v mladom manželstve, ktoré sú normálne, ale vtedy jediné, čo ma napadlo, bolo kúpiť si fľašu. Bez toho som si nevedela predstaviť, ako začať o problémoch rozprávať. Postupne som zasa začala piť tak ako predtým. Nepila som každý deň, ako kedysi. Bála som sa, že do toho padnem znovu, to som už nechcela. Aby som sa dostala rýchlejšie „do špice“ začala som piť tvrdý alkohol. Raz za čas som vypila fľašu a mala som pokoj, tak to fungovalo a bola som s tým veľmi spokojná. Konečne som sa naučila piť, sa mi zdalo. Pár pohárov vína medzitým, pivo, to som ani nerátala ako alkohol. Ale alkohol už si začínal vyberať svoju daň, aj keď to tak ešte nevyzeralo.

V tom čase som opustila svoju prácu, ktorú som mala naozaj rada. Už som počítala s tým, že tam nemôžem prísť po prepítej noci, lebo by som nevládala robiť. Našla som si jednoduchšie zamestnanie, ku ktorému som ale nemala žiaden vzťah. Vtedy som to takto nevidela, až po rokoch som zistila, že kvôli alkoholu som už začínala obetovať prvé veci, že už to bol obchod. Alkohol mi niečo dával, niečo také mimoriadne a významné pre mňa, že som bola ochotná už za to platiť - a postupne mi bral stále viac. Menila som sa na inú matku ako som bola predtým, keď som nepila. Začala som si všeličo ospravedlňovať vo výchove, myslela som si, že som tolerantná, ale bola som len ľahostajná, alebo lenivá, často som

nevládala. Nechcelo sa mi tráviť toľko času ako predtým s rodinou, stávala som sa niekým iným. Už mi chýbal alkohol. Bývala som strašne nervózna, vyvolávala som hádky, konflikty, za všetko som obviňovala druhých. Problémy v manželstve som „riešila“ alkoholom. Nič ma nebavilo tak, ako alkohol. V tom čase som dokázala normálne aj celé týždne nepiť, ale tiež boli dni, ktoré som celé prepila, a celé týždne, ktoré som prepila. Zvyšovala som dávky, moja tolerancia rástla, vypila som stále viac. Ale nepila som každý deň a to bol môj triumf, hlavne pred sebou samou. Pretože vždy tam bol ten tichý hlas vo mne, ktorý mi hovoril, aby som nepila. Niekedy som ho dokázala počuť, vstúpiť si do svedomia a snažila som sa žiť inak. Vydržala som vždy najviac tak mesiac. Už som nevedela byť bez alkoholu, ale nepriznala by som si to. Ešte som nemávala abstinénčné príznaky, dalo sa mi dať sa do poriadku zasa alkoholom. Ale keď som nepila, trápili ma výčitky svedomia, mávala som depresie. To ma doviedlo ku psychiatrovi.

V tom čase veľmi pil aj môj muž. Moje návštevy u psychiatra som si odôvodňovala práve tým, že tam chodím kvôli manželovi, ktorý je dôvodom všetkých mojich problémov, aj môjho pitia. Som si istá, že vtedy mi nikto nemohol pomôcť, pretože aj keď som bola presvedčená, že psychiater, ku ktorému chodím, je veľmi dobrý odborník a dôverovala som mu - vždy som si niečo nechávala pre seba, tak ako každý, kto chorobne pije. O svojom pití som si bola istá, že ho mám pod kontrolou. Nevieť piť tak ako ostatní, pitie mi škodí, ale nie som závislá, veď vždy všetko nakoniec zvládnem. Nie som ako ten, kto musí piť každý deň, komu sa ráno trasú ruky, kto si musí dať ranný dúšok. Sem tam sa síce opijem, ale to ešte nie je

závislosť. Asi taký bol vtedy môj postoj. To, že bez alkoholu nezvládam svoj život, že som plná nenávisti a strachu, to som si nepripúšťala... Psychiater mi naordinoval lieky, terapiu a tiež abstinenciu od alkoholu. Nerobilo mi problém sľúbiť, že prestanem piť. Vysadila som alkohol a bola som s tým spokojná. Prešlo pár dní a ja som začala mať neznesiteľné stavy úzkosti. V noci som sa v pravidelnom čase celá spotená budievala, nedokázala som sa vôbec vyspať, mala som stále živé sny. Cez deň som bola nervózna, nepokojná, nič sa mi nedarilo. Dnes viem, že to boli abstinénčné príznaky, ale vtedy som to nevedela a aj keby mi to niekto povedal, by som mu asi neverila. Nepovažovala som sa za alkoholičku. Lekárovi som nič



neprezradila. Keď sa ma pýtal, ako sa cítim, klamala som, že všetko zvládam, aby som vyzerala ako zdravá. Navštívila som aj terapeutickú skupinu abstinujúcich alkoholikov. Dostala som sa tam kvôli tomu, že môj muž sa vtedy liečil z alkoholizmu a mal takúto skupinu navštevovať. Porozprávala som o našom manželstve, o sebe, o svojom pití a vtedy mi niekto povedal, že si myslí, že som alkoholička. Nenahnevala som sa, ani som sa nerozplakala, tak ako kedysi dávno, keď

mi pitie vytkol spolužiak. Bol to príliš silný pocit na to, aby som si ho dokázala pripustiť. Odpovedala som, že možno pijem viac ako znesiem, ale nie som alkoholička, veď poznám alkoholikov zo svojej rodiny, viem ako vyzerajú, čo robia, nie som ako oni. Tomu som aj verila. Svoje pitie som vždy videla iba ako svoju reakciu na iných ľudí, cítila som sa ukrivdená a bola som presvedčená, že keby sa správali ku mne lepšie, keby bol môj muž iný, moja rodina, priatelia a vlastne všetci keby boli iní, všetko, celý svet, keby som mala iný život ako mám, tak by som vôbec nemusela piť.

Ale niečo sa stalo a po stretnutí s abstinujúcimi alkoholikmi sa vo mne niečo zmenilo. To, čo mi povedali, spolu s tým, čo som prežila pri vysadení alkoholu bolo také silné, že som na to nevedela zabudnúť. Zľakla som sa. Po prvý raz som sa pýtala sama seba, či by som dokázala prestať piť. Alkohol mi už iba škodil. Aj keď som pila stále viac, nič som necítila. Už som sa nevedela opiť tak ako to bývalo kedysi. Po každej šnúre pítia som znovu začala terapiu u psychiatra. Začali sa u mňa striedať obdobia, kedy som brala lieky od psychiatra a vôbec som nepila, s obdobiami, kedy som lieky vysadila a začala som piť. Vždy sa mi chvíľu dalo udržať akúsi mieru. Niekedy som dokázala piť len toľko, koľko som si predsavzala. Na druhej strane, dokázali ma rozhádzať stále menšie dávky alkoholu. Bola som už troska. Stačilo pár pív, aby zo mňa alkohol išiel von všetkými otvormi, pred ľuďmi, známymi, neznámymi... po každom období nepitia som klesla vždy hlbšie fyzicky aj psychicky. Ale nepripúšťala som si svoj vzťah k alkoholu. Slovo „alkoholička“ som brala ako nadávku. Alkoholikmi som pohrdala. Boli v mojich očiach hlupáci alebo surovci

a nezaslúžili si súcit ani moju pozornosť. Stále som neverila, že alkoholizmus je choroba. Tento môj postoj mi pomohol aspoň na čas si vždy odrieknuť alkohol. S alkoholikmi som nemohla vo svojich očiach mať nič spoločné. Nakoniec ale vždy nastal ten deň, kedy som všetko hodila za hlavu a išla som sa opit'. Alkohol je môj liek, to bola moja filozofia. Bola som stále rafinovanejšia v tom, ako samú seba oklamať. K lekárovi som prestala celkom chodiť. Už som sa nepokúšala alkohol vysadiť, v mojej chorej hlave sa mi dokonca zdalo, že som sa naučila piť. Bol to suterén môjho pitia, už som nič necítila, nebol to už ani život ani smrť. Len v noci, keď som sa strhávala zo sna, som vedela, že niečo nie je v poriadku. Môj život bol už vtedy neovládateľný. Dávno predtým, ako som sa ocitla za dverami psychiatrickej liečebne.

Najprv som sa začala liečiť ambulantne. Dva roky som nepila, chodila som na antabus, navštevovala som terapeutické kluby, ale stále som sa pýtala, som alkoholička? Zdalo sa mi to príliš silné, zdalo sa mi, že ešte nie som na tom tak zle, že by som bola alkoholička. Počas nepitia som mala stále rovnako silné chute a po dvoch rokoch som sa napila. Pila som najmenej liter tvrdého denne, ale cítila som sa, ako keby som nič nevybila, musela som piť len kvôli tomu, aby som mohla vôbec chodiť. Trvalo celý deň, kým som dokázala prísť do samoobsluhy, nakúpiť si do ruksaku alkohol a docupkať s tým do parku, kde som to na lavičke vypila a potom som išla domov. To bol môj denný program. Ale stále som mala málo, chcela som len piť. Zdalo sa mi, že som sa ešte ani nerozbehla.

Keď som sa dostala na ústavnú liečbu, stále som sa cítila ako víťaz, nezmenil sa

môj pocit, že som to ja, kto riadi môj život. Bola som plná pýchy. Na druhej strane, bola som zúfalá tak, ako nikdy predtým. Keď som sa vrátila z liečby, cítila som sa úplne na dne. Nič sa vo mne nezmenilo, iba k horšiemu. Kamarátka ma pozvala na čaj. Len preto, lebo som ju veľmi dobre a dlho poznala a mala som ku nej dôveru, som pozbierala všetky sily a odvážila som sa jej spýtať, či sa naozaj dokáže na niečo tešiť. Neverila som, že ľudia môžu byť šťastní.

Blížili sa Vianoce a vo mne bola stále väčšia priepasť. Všetko mi bolo ľahostajné. K ničomu som nemala vzťah, iba k alkoholu. Bola som triezva, chcela som cítiť radosť, že sa mi to podarilo, ale bolo vo mne len prázdno, tak zle mi ešte nikdy predtým nebolo. Asi len kvôli tomu som začala reagovať na to, čo mi hovorí moja Vyššia sila... Ten hlas som dôverne poznala, ale nikdy som ho nebrala vážne. Musela som si byť vždy sama sebe tou najvyššou silou. Verila som v Boha, ale málokedy som dokázala rozoznať, čo mi chce povedať. Dlhú som si myslela, že Boh od mňa chce, aby som pila. Teraz som bola triezva, ale vôbec som nevedela, čo od mňa Boh očakáva, čo mám urobiť. Najskôr zo zúfalstva som vtedy poslúchla akési volanie a vybrala som sa na míting Anonymných alkoholikov. Privítali ma tak srdečne akoby celé roky čakali práve na mňa. Všetci si so mnou po mítingu podali ruku, každý sa mi predstavil, vymenili sme si telefóny. Boli ku mne láskaví a zhovievaví, nikto mi nič nevytýkal, ani sa ma na nič nikto nevypytoval, nikto ma nechcel prichytiť pri tom, že zasa klamem. Nič mi neradili, musela som sa sama pýtať, na niektoré veci nechceli ani odpovedať. Povedali mi, že postupne na všetko prídem sama. Vraveli, že v tom mi nikto nepomôže, že to môžem urobiť len ja, tak

ako nikto z nich neprežil môj život, iba ja. Kúpila som si Modrú knihu, 12 krokov a 12 tradícií a za pár nocí som všetko naraz prečítala. AA mi hovorili, že v tých knihách nájdem program na celý život, ale ja som to chcela zvládnuť za jeden deň. Zasa som chcela ovládnuť alkohol, a pravdaže, alkohol nado mnou vyhral, všetko sa zopakovalo a ja som sa ocitla na ďalšej ústavnej liečbe. Tentoraz som však cítila, že ma vedie Vyššia sila. Našla som ju všade, v korunách stromov pred nemocnicou, v komunite medzi pacientmi, boli ňou pre mňa sestričky, doktorky a doktori, aj triezvi alkoholicy, ktorí prichádzali za nami do nemocnice. Dva razy za týždeň som o nej počúvala na mítingoch AA. Hovorili nám o nej aj na komunitách a na skupinách, že naozaj Vyššia sila existuje, aby sme sa na to spolehli. Niektorí z nás sme tomu uverili. Vyššia sila začala medzi nami pôsobiť. Tomu, kto sa jej odovzdal, začala hneď v tej chvíli pomáhať. Za tie tri mesiace liečby sa mi niekedy podarilo úplne sa odovzdať Vyššej sile, vtedy som cítila, akoby zo mňa padali hrdzavé obruče z mojej alkoholickéj minulosti. A niekedy som videla, ako robím všetko pre to, aby som nemusela spolupracovať so svojou Vyššou silou, ako sa jej bránim, ako si chcem robiť veci po svojom. Tri mesiace som sa učila povedať o sebe, že som alkoholička a za ten čas som tomu uverila. Aj keď to neznamená, že keď tomu verím, tomu aj rozumiem.

Prečo som sa stala alkoholičkou? Prečo som chcela stále iba piť? Dnes viem, že som bezmocná voči alkoholu. Nezáležalo mi na ničom, bolo mi jedno, že som mohla kvôli pitiu zomrieť.

Anonymní alkoholicy ma vtedy pred Vianocami priviedli svojimi výpoveďami

aj svojim správaním k tomu, že som začala túžiť prestať piť. Tým, že hovorili o bezmocnosti, ktorá dodnes trvá, hoci nepijú veľa rokov, a o neovládateľnosti svojich životov, hoci tam so mnou sedeli samí šťastní ľudia, s ktorými som sa po dlhom čase dokázala úprimne rozosmiať, tým mi dávali istotu, že keď to isté urobím ja, keď sa pozriem na seba, na svoj život, keď budem úprimná, nezabije ma to, prežijem to, a dokonca možno raz budem ako oni, budem triezva a budem mať z toho radosť. Len vďaka nim som vtedy dokázala urobiť svoj prvý krok a priznať si svoju závislosť od alkoholu.

Už som nepila siedmy rok, keď som začala únavu a stres čoraz častejšie potláčať tabletkami. Stav, do ktorého som sa dostala, bol rovnaký zlý, ako zmena vedomia z alkoholu, a abstinénne príznaky boli ešte neznesiteľnejšie. Aj tentoraz mi vyšla v ústrety moja Vyššia sila. Doktorka, ktorá ma pred rokmi liečila ako alkoholičku, u mňa rozoznala novú závislosť. Najprv som sa jej vysmiala, no nakoniec som poprosila o pomoc v tej istej nemocnici, kde ma pred rokmi liečili z alkoholickéj závislosti. Sedela som znovu na komunite ako pacientka a pýtala som sa sama seba, ako je to možné. Vedela som len to, že som celkom prehrala. Všetkých, aj sama seba som podvádzala. Môj život sa stal neovládateľný. Až vtedy, celkom na dne, som si s pokorou všetko priznala.

*„Som závislá a nedokázala som zvládnuť vlastný život. Pravdepodobne nijaká ľudská sila ma nemôže od závislosti oslobodiť. Boh to môže urobiť, aj to urobí, ako ho o to požiadam.“*

Napriek tomu, alebo práve preto, ako dlho som blúdila, verím, že som navždy

odovzdala svoj život do rúk Vyššej moci a urobila som definitívne svoj prvý krok, priznala som si bezmocnosť voči všetkému, čo mi berie moju triezvosť. Priznala som si, že už nikdy nebudem vedieť sama ovládať svoj život.

Prvý krok bol mojím prvým krokom k úprimnosti, môžem byť tým, kým som, už nemusím nosiť žiadnu masku. Viem, že je to milosť a beriem to ako dar od svojej Vyššej sily. Dostala som priateľstvo mojich drahých Anonymných alkoholikov, dostala som možnosť robiť dvanásť krokov s mojou sponzorkou, ktoré by som asi dnes nerobila, keby som sa neocitla na dne svojich možností.

*„Mysleli sme si, že môžeme nájsť ľahší, miernejší spôsob. No nemohli sme.“*

*Jana, alkoholička*

Mysleli sme si, že môžeme nájsť ľahší, miernejší spôsob. No nemohli sme. So všetkou vážnosťou vás prosíme, od samého začiatku buďte nebojácni a dôkladní. Niektorí z nás sa snažili pridržiavať starých predstáv, no kým sme ich úplne neopustili, výsledok sa nedostavil. Pamätajte, máme do činenia s alkoholom, prefikaným, úskočným, mocným! Bez pomoci je to na nás priveľa. Existuje však niekto, kto má všetku moc - je to Boh. Nech je vám dopriate nájsť ho hneď!  
**Polovičatosť nikam nevedla.**

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str. 73-74

Ak je človek chorý, objavuje sa konkrétna bolesť a podľa týchto príznakov sa dá identifikovať blížiaci sa alebo existujúca choroba. Alkoholizmus ako choroba má jeden charakteristický príznak - zapieranie. Človek nechce vidieť, nechce počuť a ani cítiť, že sa s ním niečo deje. Ani ja, ako väčšina alkoholikov, som sa necítil byť chorý a v zuboch by som roztrhal toho, kto ma, čo i len v náznakoch, spájal s alkoholizmom. Muselo prísť to, čomu my alkoholici hovoríme dno, kde kompletne kapituluje telo, myseľ a nespokojná duša spôsobuje neopísateľné utrpenie. Prichádza čas, keď človek, ak chce žiť ďalej, jednoducho musí prestať piť.

## Porozumenie choroby.

Dnes už chápem vďaka programu AA, že alkoholizmus je choroba, ktorá sa dotýka tela, mysle a duše. Toto tvrdenie mi prinieslo úľavu, pretože nie vždy človek môže za svoju chorobu a pocit viny potom už nie je až taký silný. Postupom času mi toto východisko už nepostačovalo a snažil som sa o hlbšie a úplnejšie porozumenie celej choroby, čo mi pomohlo k uzdravovaniu. Najskôr sa chcem vrátiť k telu.

Choroba môjho tela mala jednoduchú príčinu - bolo postupne viac a viac otravované alkoholom z jednoduchého dôvodu - pretože alkohol je pre telo jed. Z tohto vychádzali moje pocity, keď som sa cítil zle, môj vysoký krvný tlak, ktorý - spolu s iným - ma doviedol v 42. rokoch života k infarktu. Alkohol bol príčinou ochorenia mojej pečene (4-krát viac intoxikované ako u zdravého človeka),

mojich krvou nabehtnutých očí, trasenia sa rúk po opíci, výpadkov pamäte a ďalších prejavov. Moje telo sa bránilo sústavnému otravovaniu a dávalo mi signály, aby som sa spamätal. Žiaľ, pretože som nereagoval, postupne sa prispôbilo na stále vyššie dávky alkoholu a ja som to opäť nezbadal. Bral som to ako niečo, čo ma vyzdvihovalo tým, že som schopný zniesť také dávky alkoholu, skrátka ľudovo povedané cítil som sa ako borec. Tak ako motor auta má určené najvyššie otáčky, tak aj moje telo prišlo k hraniciam svojho zaťaženia alkoholom a začalo sa brániť tým, že mi znížilo toleranciu na alkohol. Stačilo vypiť iba málo na to, aby bol som opitý a to bol už nesporný dôkaz alkoholizmu. Potom nastúpila „akoby“ liečba. Stanovil som si limity, čo môžem vypiť, prestal som miešať, pil som iba koňak a pod. Liečil som sa na pečienku, ale alkoholik som nebol, liečil som sa na vysoký krvný tlak, ale nebolo to z alkoholu, ani ten infarkt nemal príčinu v mojom pití. Bral som denne niekedy až 30 tabletiiek, ale alkohol mi neškodil. Bol aj taký rok, keď som až 72 dní strávil na prístrojoch na izbe intenzívnej starostlivosti. Nebolo však takej sily, ktorá by ma presvedčila, že môj problém je alkoholizmus. Bol som slepý a hluchý.

Musel som porozumieť, že: **Telo alkoholika pokiaľ žije, mu dáva signály, že je zle - posledným signálom je smrť!** Nie je to také ťažké, každý z nás si môže dnes na internete pozrieť všetky choroby vyplývajúce z alkoholizmu. Keď som sa na to pozeral, mal som na tele husaciu kožu. Ak niekto hovorí o tom, že on až tak veľa nepije, že je menší alkoholik ako iný, odporúčam mu, aby si to pozrel. Tam uvidí, kam ešte môže padať. Sú tam také situácie, keď človek stráca aj poslednú podobu ľudskosti a tu je smrť, ten

posledný signál bojujúceho tela, ešte milosrdným riešením.

Po tom, čo som prestal piť, sú po čase moje pečenné testy vynikajúce, krvný tlak mám v norme, neberiem žiadne lieky okrem anopyrínu ako prevencie a jednej tablety na udržanie cukru v norme, pretože roky sa nezadržateľne hromadia. Aj ja som niekedy počul také slová, že telo si to žiada, bol to dobrý argument na to, aby človek začal piť. V skutočnosti je to veľký nezmysel. **Dnes viem, že telo nie je nikdy závislé na alkohole, ale je ním otrávené.**

Čo to teda bolo za silu, ktorá ma nútila piť stále aj napriek tomu, že som si neustále kaličil telo? Pochopil som, že to bolo moje choré myslenie. Videnie sveta z tej horšej strany, racionalizácia všetkého (uškodilo mi jedlo, na vine je žena, svokra, šéf), pocity zlosti, depresie, ktoré sa mi ponúkali ako výborný dôvod k pitiu. Spomínam si na situácie, keď som opitý prišiel domov a manželka mi dohovárala, zabuchol som dvere a to bol dôvod na návrat do krčmy. Alkohol sa ukazoval ako jediný a účinný prostriedok na riešenie týchto kvázi problémov.

K tomu sa priblížili neustále finančné problémy súvisiace so zháňaním peňazí, bočné zárobky, zálohy na rôzne veci a hlavne sebaľútosť. Bože celý svet na mňa padal. V každom človeku, ktorý ma čo len náznakom upozornil na môj alkoholizmus, som videl nepriateľa, neprajníka. Môj svet bol plný nereálnych fantázií o inom živote, jednoducho utekal som sám pred sebou.

**Šialenstvom alkoholizmu nie sú tie všetky bláznivé veci, ktoré sme opíjajúc sa robili, rozbíjanie áut, väzenie, či psychické alebo fyzické ubližovanie**

iným. Šialenstvo alkoholizmu spočíva v tom, že veríme v klamstvo, že môžeme vypiť prvý pohárik bez akýchkoľvek následkov. (Anonymní alkoholici).

Táto šialenosť mysle zameranej na alkohol mi vzdala rodinu, prácu, kultúru, priateľov, okrem tých, čo boli v krčme – rátal sa iba alkohol. Nakoniec prichádzali myšlienky na zbytočnosť života - na samovraždu. V AA som často počul vetu: Stačí zmeniť myslenie. Skúsenosť ma presvedčila o jej pravdivosti. Viem, že to nie je také ľahké, ale s určitosťou je to možné.

**Dôležitým poznatkom pre mňa je to, že alkoholizmus nie je choroba mysle, ale škodlivé myslenie.**

Koniec pitia znamenal zmenu môjho myslenia na pozitívne, hľadal som úprimnosť voči sebe a iným, snažil som sa počúvať iných a porozumieť im a vidieť svet z tej lepšej strany. Zmizol strach o peniaze a hlavne si dávam pozor, aby som sa neľutoval. Nie som z cukru, svet je ku mne taký ako k tisícim iným a ja som sa naučil prijať to dobré, čo život prináša, ako aj problémy, ktoré ma už nezabíjajú, ale posilňujú.

Tou najdôležitejšou zmenou bolo, že som našiel cestu k Bohu, Sile vyššej, tak ako ju ja chápem a dennodenne jej ďakujem za svoj triezvy život. Dnes všade hovorím, že prestať piť je nevyhnutné, ale nestačí to, musíme sa naučiť tešiť zo života dnes, aby sme sa nebáli minulosti, dneška a ani budúcnosti.

**Čo moja duša?** Duša sa nedá opísať, ale môžem ju cítiť. Má pocity spokojnosti, nespokojnosti. Viem, že duša je jediná nesmrteľná časť človeka a cez pocity mám s ňou kontakt. Výčitky svedomia mi

ukazovali, že to nie je so mnou v poriadku, že si ničím život, že predkladám svojej duši otrávenú potravu. Mojimi problémami bol strach, obavy a nenaplnené očakávania. Ešte sa nič nestalo a už lomcoval so mnou strach. Objavovala sa zlosť, urážlivosť, hašterivosť, hnev, túžba pomstiť sa a aj agresia. Tlak tohto všetkého viedol, zaťažoval moju myseľ a tá uväznená strachom nebola schopná zdravého myslenia. Ak je človek na dne, prichádzajú nereálne túžby a predstavy, ktoré sa nemôžu naplniť. Znova prichádza sklamanie a depresie. Niekedy som prežíval strašné noci a ešte strašnejšie sny. Strach z toho, čo bolo, z toho, čo pride bol ako balvan, ktorý sa nedá odvaliť. Bol som uväznený sám v sebe.

Raz pri stretnutí s mojimi poľskými priateľmi z AA som povedal, že ich obdivujem, že žijú tak ľahko, akoby boli bez problémov a zdalo sa mi, že lietajú tak 15 cm nad zemou. Po čase som pochopil mnohé veci, aj to, že základným a skutočným pokrmom pre dušu je sloboda a láska. Aby som mohol byť schopný milovať, musím byť vnútorne slobodný, musím sa zbaviť strachu a nereálnych túžob, mať rád sám seba, prestať bojovať a začať žiť, snažiť sa pochopiť iných, odpustiť sebe a iným a uvedomiť si, že mám len jeden život. Môžem ho premárniť, alebo prejsť ním s pocitom užitočnosti pre seba a hlavne iných.

Čo považujem za najdôležitejšie, je vytvoriť si svoj vzťah s Bohom, Silou vyššou, prosiť o poznanie jeho vôle a o silu, aby som ju mohol naplniť.

Pred 5-6 rokmi po mítingu prišla za mnou jedna z účastníčok a povedala mi: „Ty tak ľahko rozprávaš a usmievaš sa,

akoby si lietal vo vzduchu“. Pousmial som sa a pomyslel som si na svoje slová, ktoré som povedal svojim priateľom z Poľska pred rokmi.

Vďaka Bohu je skutočne môj život dnes zmysluplný a dovoľm si povedať, že i pekný, ale nie bez problémov, za ktoré ďakujem, pretože ma posilňujú. Môžem pochybiť, môžem veľa vecí pokaziť, ale musím sa pokúšať ich riešiť a čo sa nedá, je v rukách nášho milostivého Boha. On už pozná čas, aj spôsob ich vyriešenia.

Na záver sa chcem vrátiť k podstate alkoholizmu ako choroby tak, ako ju chápú anonymní alkoholici:

**Závislosť sa začína od chorej duše (strach, obavy a očakávania). Duša vytvára tlak na myseľ, aby našla spôsob na zmenu jej postoja. Tlak na myseľ spôsobuje jej ujarmenie. Neslobodná myseľ nepoznajúc prirodzený spôsob útechy duše, siaha aj napriek protestom tela k alkoholu a v konečnom dôsledku ničí telo.**

Aj keď človek nikdy nebude dokonalý a ani po tom netúžim, môže pociťovať svoju vlastnú vnútornú hodnotu, žiť nielen pre seba ale aj pre iných. Pochopenie mojej choroby mi umožňuje vidieť svet a život v inom svetle a ja som za to nesmierne vďačný. Želám všetkým, ktorí ešte trpia, aby uvideli svetlo triezvosti a nám, aby sme ho dokázali priniesť k čo najviac trpiacim alkoholikom a hlavne ďakovali Bohu za dar našej choroby – náš triezvy život.

Emil, alkoholik

## Pomôž dopísať „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholici)

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. Napiš 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 zavislým/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 svojim 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](mailto:alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk)



Anonymní alkoholicy

## Pozvánka na zjazd

Milí priatelia,

Združenie pre služby AA v SR s Interskupinou Nitra a Ponitrie Vás pozýva na **15. slovenský zjazd AA** s nosnou témou:

*„Cestou pokory, odvahy a zodpovednosti“.*

Zjazd sa bude konať v dňoch **07. - 09.09.2012** v účelovom zariadení v **Gabčíkove**. Registrácia od 10,00 hod. Ukončenie zjazdu 09.09.2012 obedom.



Účelové zariadenie Gabčíkovo

Zariadenie sa nachádza v blízkosti vodného diela Gabčíkovo, 45 km od Bratislavy. K dispozícii pod jednou strechou je ubytovanie v bunkách s dvomi dvojlôžkovými izbami so sociálnym zariadením, 2 reštaurácie, kinosála, miestnosti pre mítingy, predajňa potravín.

### Vo voľnom čase bude k dispozícii :

1. Vyhlídková plavba po Dunaji s plavbou komorami vodného diela
2. Prehliadka vodného diela vrátane Elektrárne vo vodnom diele /je potrebné vopred sa prihlásiť/

<b>Ubytovanie:</b>	<b>8,00 Eur osoba/noc</b>
<b>Strava: plná penzia /deň</b>	<b>12,00 Eur</b>
<b>Registračný poplatok :</b>	<b>5,00 Eur</b>

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.

Prihlášky na adrese:

Pre Slovensko a Česko: Klára  
Mob: 0907 575 257  
e-mail: [klaraborsova@gmail.com](mailto:klaraborsova@gmail.com)  
[anonymni.alkoholicy@stonline.sk](mailto:anonymni.alkoholicy@stonline.sk)

Pre Poľsko: Emil  
Mob: 0905372147  
e-mail: [baratemil@datagate.sk](mailto:baratemil@datagate.sk)

Pre Maďarsko: Gabo  
Mob: 0905624847  
e-mail: [a.gabriel.@azet.sk](mailto:a.gabriel.@azet.sk)

*Tešíme sa na stretnutie.*

S pozdravom

Združenie pre služby AA v SR





Ústredná myšlienka Európskeho služobného stretnutia, konaného vo Frankfurte n. Mohanom 21.-23.11.2011:

## Jednota ako naša záruka

Volám sa Mary Clare a som alkoholička, som zamestnaná už deviaty rok v Hlavnej služobnej kancelárii v USA a Kanade. Úprimne dúfam, že tento môj prejav sa neminie svojim účinkom a podporí tak zmysel jednoty a dobrú vôľu zdieľať svoje skúsenosti, vzájomnú silu a nádej počas týchto niekoľkých nasledujúcich dní.

Jednota je naša záruka: Toto je to, čo dlžíme budúcnosti AA; v prvom rade sa postarať o svoj spoločný prospech; udržať naše Spoločenstvo jednotné, pretože od jednoty AA závisia nielen naše životy, ale aj životy tých, ktorí prídu po nás. V Knihe Dvanásť krokov a Dvanásť tradícií na strane 133, BILL W. hovorí: „Jednota AA je tá najvážnejšia kvalita, ktorou disponuje naše Spoločenstvo. Naše životy, životy všetkých tých, ktorí prídu po nás, závisia výhradne od tejto kvality. Bez jednoty by srdce AA jednoducho prestalo tlčiť; najdôležitejšie tepny nášho sveta by už neuniesli životodarnú Božiu Milosť.“

Keď sa tak pozerám na naše Tri Posolstvá, chápem, teda aspoň ja to tak vidím, že naše Kroky sú našou duchovnou cestou; naše Koncepty sprevádzajú našu organizáciu a naše Tradície vyjadrujú základné princípy, ktorých sa pridriavame, aby sme slúžili ako členovia Spoločenstva, a to s jeho jednotou ako jeho základom. Chvilu som uvažovala nad

touto ústrednou témou jednoty ako našej istoty a moje myšlienky prelietavali od jednoznačného „áno, jednota je našou istotou /zárukou/“ cez hĺbanie nad tým „ako to, že neodrážame túto jednotu?“, až po vzrušené „Och, s jednotou, ako našou zárukou je možné dosiahnuť všetko!“

Pri neustálej práci s členmi AA, ich skupinami, a služobnou štruktúrou v USA a Kanade, a teraz dokonca už po celom svete, sa stretávam s tým, znova a znova, ako rešpekt pred jednotou upevňuje mravnú silu skupiny, a predovšetkým, ako jednota účelu a jednota našej správy sú našou istotou.

Ako viete, sme veľmi milujúce duše. Vzhľadom na to, že sme tak trpeli vo svojom vlastnom alkoholizme, niektorí z nás majú stále tendenciu chcieť, aby AA znamenalo všetko pre všetkých ľudí na svete. Počúvam niektorých členov hovoriť: Nevadí mi, ak niekto obsiahlo rozpráva o svojich problémoch s drogami alebo hraním hazardných hier alebo o témach preberaných na skupinách Al-Anon v rámci stretnutí AA, pretože je to pravdepodobne všetko na jedno kopyto a Kroky by im mohli pomôcť.“ Alebo počúvam: „Neexistujú predsa žiadne iné Dvanásť krokové stretnutia, nemáme tu žiadne Al-Anon, nemáme žiadne N.A., takže prečo by títo ľudia nemohli prichádzať na stretnutia AA a deliť sa o svoje skúsenosti? A ako vôbec môžeme niekoho zmeniť?“ Alebo že: „Neexistuje nič také, ako „čistý alkoholik“, tak či tak má každý aj nejaký iný problém.“ A úplne najnovšie: „Dozvedeli sme sa, že členstvo v rámci AA sa po celom svete znižuje, takže sme si mysleli, že ak by sme otvorili svoje dvere každému, snáď by to pomohlo zvýšiť počet členov nášho spoločenstva.“ Napriek tomu naša jednota, výnimočnosť

účelu našej existencie je rovnako dôležitá dnes, tak ako bola pred 76 rokmi. Nechodievam za svojim zubárom, aby mi pomohol riešiť moje daňové problémy a ani nechodievam za svojim účtovníkom, aby mi opravil zuby: každá odbornosť má svoj daný účel. To isté sa týka aj Anonymných Alkoholikov a spoločenstiev založených na našom programe uzdravovania sa z alkoholizmu. Stále tu pretrvávajú základná potreba každej jednej skupiny založenej na dvanástich krokoch, vrátane AA, zameriavať sa na jedinú vec a to len naozaj jedinú vec, pretože len takto táto skupina môže vykonávať túto vec maximálne dobre. Každé spoločenstvo založené na dvanástich krokoch si musí vystačiť samo, nezávisle od ostatných. Je to už v samotnej povahe organizačných prvkov byť oddelení, cítiť sa byť oddelenými, ako aj používať oddelený súbor termínov uzdravovania, pretože my každý máme jedinečný primárny cieľ. Cieľ pôsobenia AA je na alkoholika; potrebujeme rešpektovať svoj vlastný hlavný cieľ a pomáhať tým, ktorí sa zúčastňujú našich mítingov AA, aby sa podieľali na spôsobe, ktorý udržiava našu identitu a dôvod pôsobenia jasným.

Náš spoluzakladateľ Bill.W. to vyjadril dokonalým spôsobom: „Triezvosť – oslobodenie sa od alkoholu – prostredníctvom učenia a praktizovania Dvanástich krokov, je výhradným cieľom skupiny AA. Niektoré skupiny opakovane skúšali aj iné aktivity a vždy nejakým spôsobom zlyhali. Takisto sa prišlo na to, že neexistuje spôsob ako spraviť z nealkoholikov členov skupín AA. Musíme obmedziť naše členstvo na alkoholikov, a takisto musíme vyhraniť svoje skupiny AA za týmto jediným účelom. Ak sa nebudeme urputne držať týchto princípov, takmer určite po určitom

čase zanikneme. A ak zanikneme, nebudeme už môcť pomáhať nikomu.“ Práve tu vidíme Billa, ako vyznačuje jednoznačnú líniu medzi jednotou účelu a jeho službou.

Anonymní Alkoholici boli a sú úspešnou cestou až do toho stupňa, že sa vytvorila jednota našej spoločnej správy. Nie uniformita, ale jednota, a to tak, že táto jednota je určovaná členmi celosvetovo prenášajúcimi tento odkaz ešte stále trpiacim alkoholikom - tým, že im hovoríme akí sme boli, čo sa nám stalo a akí sme teraz, odovzdávame nováčikom nástroje uzdravovania, ktoré sme používali aby sme zostali triezvi, vštepovali sme nádej a povzbudenie našim spolutrpiteľom, vytvárali sme cit pre povinnosť udržiavať a odovzdávať toto posolstvo novým členom, odovzdávali sme skúsenosti ako udržiavať jednotu AA ako celku. Toto všetko súvisí s s životne dôležitou úlohou jednotlivých služieb v AA.

Všimla som si, že kultúrne rozdiely spôsobujú problémy niektorým alkoholikom, ktorí sa necítia vítaní v našich skupinách. Žiadny národ nie je imúnny voči týmto problémom – všetci sme zažili ťažkosti rastu v tejto oblasti. Nedávno som sa stretla so ženou, ktorá je triezva prostredníctvom Anonymných alkoholikov po dobu niekoľkých rokov a založila niekoľko A.A. skupín pre ženy vo svojej krajine, pretože ženy, kvôli silným kultúrnym vplyvom, nie sú vítané ako rovnocenné osoby na stretnutiach AA. Je to obrovský problém v jej vlasti, kde trpia ženy alkoholičky, ktorí nevedia že existuje A.A, aby im pomohli. Skúsili sme využiť rádio na oznámenie o existencii Anonymných

alkoholikov, pretože väčšina žien má rádio doma a počúvajú ho pri práci.

V inom kúte sveta mladým ľuďom povedali ľudia aktívni a služobných štruktúrach, že v AA nie je miesto pre organizovanie spoločných akcií Mladých ľudí u Anonymných alkoholikov, že to nie je AA. Naša skúsenosť však je, že Bill W. privítal Mladých ľudí do A.A. ako neoddeliteľnú súčasť nášho rastu. V liste zo dňa 9.5.1960 Bill napísal nasledujúce GeneM.:

"Prosím, verte mi, že mi je veľmi ľúto, že nemôžem byť s vami pri príležitosti Tretej medzinárodnej konferencie „Mladí ľudia v A.A.“ Týmto listom by som chcel poslať zasadnutiu moje vrúcne blahoželanie a prejav hlbokej dôvery v jeho úspech. Pre nás starších príchod mnohých mladších členov do A.A. je jedným z najhlbších uspokojení, ktoré môžeme zažiť. Vedomie, že je toľko ľudí je ušetrených ďalších desiatok rokov naprostého pekla, ktorým mnohí z nás prešli, je jedna z najhlbších satisfakcií.

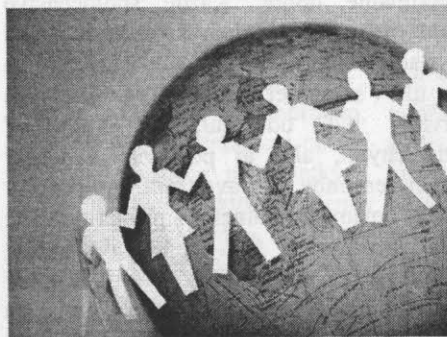
Pred niekoľkými rokmi „Mladí ľudia v A.A.“ zjednotili svoje aktivity a službu s našimi v New Yorku, a vítame ich s otvorenou náručou. Ich zoznam je uvedený v našich Adresároch spolu s ďalšími podobnými medzinárodnými organizáciami. Áno, robia hluk, kričia a dupú, ale ako Írsko videlo, keď hostili EURYPAA tento rok auguste, sú triezvi v AA a chránia ďalších mladých alkoholikov a inšpirujú aj nás starších ľudí.

V USA tiež nie sme imúnni, a bojujeme s jednotou v niekoľkých smeroch.

Na našich Hispánskych stretnutiach býva veľmi málo žien, alebo vôbec žiadne. Samozrejme, že existujú Hispánske

ženy alkoholičky, ale počujeme, že nedostanú pomoc a my vieme, že sa necítia vítané v mnohých hispánsky AA skupinách. Snažíme sa riešiť to prostredníctvom nášho prvého televízneho PSA zameraného na Hispánske populácie.

Stáva sa, že niekedy dávame prednosť hnevu alebo nenávisti pred našimi AA princípmi. V niektorých častiach našej severnej a južnej Ameriky černoši majú svoje vlastné "podzemné" A.A. stretnutia. Títo A.A. členovia sú triezvi jednotlivci a dokonca slúžia v Spoločenstve na národnej úrovni. Je to smutné, že naše



Spoločenstvo v USA je odrazom našej spoločnosti až do tej úrovne, že títo A.A. členovia môžu najlepšie dosiahnuť a udržať si triezvosť pomocou Dvanástich krokov Anonymných alkoholikov mimo Spoločenstva AA. A čo strata pre servisné štruktúry! Čierny kolega na G.S.O. sa nás vždy pýta, keď sa vrátíme z pracovného víkendu, "videli ste niekoho, kto vyzerá ako ja?" "Tak to je niečo, čo som si hneď všimla na mojich cestách: koľko AA tu vyzerá ako môj kolega? Máme aj kolegu, ktorý napísal knihu a založil organizáciu viac "fundamentalistických" členov, ktorí trvajú na používaní staršej literatúry, ktorá nie je aktuálna schválená verzia konferenciou, a pretože používajú staršiu

literatúru a vedú svoje stretnutia tak ako si myslia že boli vedené v jeho raných dobách, snažia sa byť „autentickí“ Anonymní alkoholici. Tieto skupiny sa objavili zo strachu že A.A. posolstvo by mohlo byť skreslené. Skupiny, ktoré vznikajú na základe tohto strachu sú nekompromisné - ak nevykonávate A.A. ich spôsobom, za prvé ste menej „triezvi“ než oni, za druhé, nedovolia vám zúčastniť sa ich stretnutí AA, ak ste sa neprispôbili ich prístupu a nedodržiavali ich prísne pravidlá na všetko to, ako sa podeliť o svoje skúsenosti.

Možno sa tieto situácie vzťahujú aj na niektorých z vás a vieme aj o iných, ktoré môžu byť problémom jednoty nášho Spoločenstva. Nie sú to hrozby, ale určité problémy. Ale ako riešiť tieto problémy? Ako povedal Bill, "Môj postreh je, že čas, trpezlivosť a presvedčanie obrúsia tieto kontroverzné situácie." Tiež, "... priebeh pokroku je niekde uprostred ... všetky vplyvy, dobré aj zlé, sú potrebné ako ostrohy k pokroku ..." Naše nádeje na dobré výsledky nie sú nemiestne, pretože sa týkajú Anonymných alkoholikov a programu uzdravenia z alkoholizmu, ktorý úspešne funguje na celom svete - **na celom svete**. Je to program, ktorý je neodmysliteľne univerzálny: odovzdávame si ho navzájom my, ktorí sme tak hlboko vďační, že jediný spôsob, ako môžeme ďakovať, je niest' toto posolstvo k ďalšiemu trpiacemu alkoholikovi. Vo svete sme nikdy nič podobné nevideli!

Teraz, aby som prišla k mojej poslednej myšlienke, tvárou v tvár našej rozmanitosti a problémom, prečo som vzrušene povedala na začiatku "Ach, v jednote je naša záruka a podivuhodné veci sú možné!?"

No, môžem byť optimistická práve preto, že jednota je naša istota. Je to lepidlo, ktoré nás spája s láskou k sebe s jediným cieľom a jedným poslanstvom. A s jednotou prichádza sila a podnety vykonávať službu, robiť pre druhých (bez ohľadu na to, kto sú) to, čo bolo urobené pre nás. Bill a prví priekopníci vytvorili jednotu AA, i keď chápali A.A. ako duchovné Spoločenstvo, ktoré sa neustále vyvíja.

Bill vo svojich zápisoch jasne formuluje obavy, že rani členovia AA boli stuhnúť a nemohli realisticky posúdiť a riešiť výzvy. Vo vývoji AA sú dve rozdielne veci: naša história ponúkajúca kontext, z ktorého môžeme vychádzať, a tiež naša história ako betón, ktorá nás drží na mieste. Pre Billa a skorých členov minulé riešenie bolo práve to - minulé riešenie - nie je sväté, posvätné pravidlá nás pripútavajú k nejakej dogmatickej ceste. Naši priekopníci prišli k záveru, že by sme prežili a fungovali dobre, ak by sme mali ochotu k zmene. A môžeme slobodne prijať ochotu zmeniť sa do tej miery, že sa riadime, vykonávame a slúžime jednote AA.

To nám umožňuje mať jedno zameranie, jeden cieľ, a ponúka nám tvorivú slobodu rozšíriť našu pomoc pre všetkých trpiacich alkoholikov, nezávisle na tom, či sú bohatí alebo chudobní, muž alebo žena, mladý alebo starý, našej kultúry alebo inej, našej rasy alebo inej, v našej krajine alebo mimo nej.

A.A. je vývoj, skvelá progresívna práca nikdy nekončiaca. Podľa mňa je to nádherné rozvíjajúce sa duchovno, že AA môže i naďalej riešiť nové problémy, s ktorými sa stretávame. Ak budeme mať otvorenú myseľ a uši otvorené a hlavne

otvorené srdce, dosiahneme spoločné riešenie, ak budeme dodržiavať A.A. princípy, ktoré sú najlepšie pre každý konkrétny problém. S jednotou ako vašou zárukou /istotou/, prišli národy Európy do Frankfurtu nad Mohanom; S jednotou, ako istotou, nechajte sa inšpirovať k rozvoju vpred spoločnou službou; S jednotou, ako istotou, rozvíjajme naše Spoločenstvo, a to aj v týchto sporných politických a ekonomických časoch; S jednotou ako zárukou, podelte sa srdcom pamätajúc prečo ste tu.

S jednotou ako zárukou, dosiahneme, čo chceme dosiahnuť!

Jednota je vaša záruka: Naše životy a životy všetkých, ktorí k nám prichádzajú, závisia len od nej.

Mary Clare L. – G.S.O./Hlavná služobná kancelária/ New York

*Prihovor Mary Clare na EMS Frankfurt n.M  
neautorizovaný preklad*

**Podstúpime každú  
nevyhnutnú osobnú obeť,  
aby sme zabezpečili jednotu  
AA. Urobíme to preto,  
pretože sme sa naučili  
milovať Boha i seba  
navzájom.**

AA COMES OF AGE, s. 234

### PRAMEŇ 3/2012

vyjde v septembri 2012

Zameranie obsahu čísla : 3/2012

Témou nasledujúceho čísla je 2. - 3. krok a 2. - 3. 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 AI-Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Budeme pokračovať v uvereňovaní 12 konceptov služby v AA a nasleduje 9. koncept.

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

**Príspevky do čísla 3/2012 prosíme  
zaslať do 17.8.2012.**

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 €.

*La redakciu : Peter*

Hovorí sa, že AA ponúka jednoduchý program pre komplikovaných ľudí. Čím dlhšie som v radoch Anonymných Alkoholikov, tým väčší zmysel nachádzam v tomto tvrdení.

V rozpuku mojej alkoholickéj kariéry som bola na seba doslova pyšná, aká premúdrelo sofistikovaná dokážem byť a v správnej hladinke a pri dostatočnom počte vytrvalcov ochotných počúvať som bola schopná viesť metafyzicko-filozofické úvahy o nesmrteľnosti chrústov aj do rána.

To, že som si z toho ráno nepamätala takmer nič, mi spočiatku až tak nevadilo. Hlavne, že som zapôsobila ako extrémne a hlboko múdra osobnosť.

Potom prišlo obdobie, kedy mi k týmto úvahám bohato postačovala už len tá moja fľaštička. Tej som sa vysťažovala, tej porozprávala všetky svoje žiale, aj to, ako veľmi mi tento svet nerozumie. Trochu mi vadilo, že tie klenoty, čo sa mi počas týchto bezsenných nocí zrodili v hlave a ja som si ich aj pohotovo zapisovala, sa akosi ráno nedali vylúštiť, resp. ak sa mi to náhodou aj podarilo, nedokázala som prísť na to, čo tým tá melancholická poetka vlastne chcela povedať...

Tak som ja pomaly dochádzala k tomu, že som prestávala už rozumieť aj sama sebe. Namiesto toho, aby som vyhľadala pomoc, vyskúšala som preveliké množstvo spôsobov ako si nerozumieť ešte viac. Odcestovala som do zahraničia.

Zmenila značku alkoholu.

Pila v partii.

Pila sama.

V dezolátnom stave sa vrátila späť na Slovensko.

Narýchlo si našla prácu, aby som sa dostala spod dozoru rodičov.

Ešte rýchlejšie vďaka chľastu o ňu prišla.

Ďalší job a o to prešpekulovanejšie skrývanie popíjania počas pracovnej doby.

Klamstvá, lži, zavádzanie, výhovorky, výmysly...

Keby som všetky tie nápady, ako sa nenápadne ožrať a potom ešte aj rýchlo vytriezviť, ktoré sa mi v hlave zrodili, využila na mierové účely, už som sa dnes mohla pýšiť Nobelovou cenou...

Namiesto toho som musela vymýšľať stále komplikovanejšie metódy, ako zakryť to, čo sa zo mňa stalo.

Bála som sa, že to uvidia iní a ešte viac som sa bála, že sa to dozviem ja sama...

Bolo len otázkou času, kedy skončím nikde.

To obdobie hľadania a pozvoľného prepíjania sa na úplné morálne dno mi trvalo asi 16 rokov.

Deň po dni, týždeň po týždni, rok po roku som sa prepadala hlbšie a hlbšie a život sa čím ďalej, tým viac komplikoval.

Až prišiel deň, kedy sa už nedalo ísť hlbšie, nasať do seba ešte viac bahna, viac hanby a výčitiek, bola som toho všetkého plná až po okraj.

Vtedy nastal ten prvý deň, mojich prvých 24 hodín, ktoré som sa s pomocou mojej VM rozhodla prežiť najlepšie ako viem.

**D  
E  
Ň  
P  
O  
D  
N  
I**

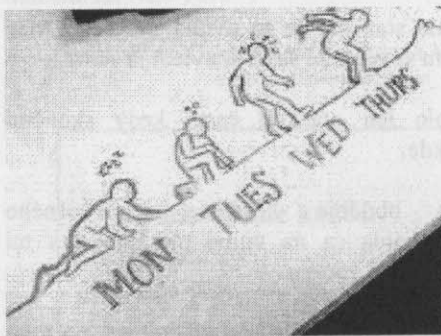
Hodinu po hodine, minútu po minúte... Bez prílišného špekulovania nad tým, čo bude zajtra, nedajbože o týždeň.

Dodnes si viem vybaviť všetku tú bolesť, ktorú som vtedy cítila.

Keď si pomyslím, koľko komplikovaných spôsobov som využila na to, ako si umlčať neodbytné svedomie a všetky bez úspechu...

A pritom naozaj nebolo treba až tak veľa. Len pustiť môj vnútorný hlas k slovu. Aj keď veci, ktoré mi hovoril, sa nepočúvali príjemne. Neexistuje miernejší, ani jednoduchší spôsob, ako sa vyrovnáť sama so sebou. Úprimnosť voči sebe, otvorenosť vo vzťahu k ostatným.

Už mi to neznie tak komplikovane ako na začiatku cesty.



Tak ako som kedysi nekontrolovateľne, deň po dni padala na dno, dnes sa vedome, deň po dni snažím kráčať iným smerom.

Nešlo tak ani o to, koľko som toho vypila, čo som urobila alebo naopak neurobila, ale o to, ktorým smerom sa môj život uberal a čo sa zo mňa stávalo a čo všetko ešte potrebujem s pomocou Božou v sebe napraviť...

Som vďačná aj za to, že mi je dopriate poznávať na vlastnej koži, že pokiaľ sa nedržím jednoduchého „Deň po dni“, bez ohľadu na to, ako dlho som triezva, moja myseľ je stále náchylná mnohé veci komplikovať, kombinovať a vytvárať šialené závery.

Sú dni, kedy sa doslova musím sústrediť len na to klásť jednu nohu pred druhú, aby som nepadla na zadok.

Aj keby som v tento deň nezvládla nič iné, na jeho konci si napriek všetkému môžem povedať: „Tento deň som prežila triezva a môžem sa bez obáv pozrieť sama sebe do očí“.

S láskou

Kris, alkoholička

„Keď prechádzaš peklom, nezastavuj!“

W. Churchill

„Odvaha nie vždy reve na plné ústa. Niekedy je odvaha ten malý hlas na konci dňa, ktorý hovorí: 'Zajtra to skúsím znova.'“

Mary Anne Radmacher

Mal som iba 6 rokov, keď som vypil svoj prvý pohár piva. Do svojich 6 rokov som vyrastal v Bratislave – Starom meste a aj keď sme sa neskôr s rodičmi a mladším bratom odsťahovali do inej časti mesta, takmer každý víkend som trávil u svojej starej mamy. Nadovšetko som ju miloval, okrem iného aj preto, že mi dovoľovala veci, ktoré moji rodičia netolerovali – pozeranie televízie do neskorých večerných hodín, hranie sa na dvore so staršími kamarátmi, z ktorých niektorí už mali relatívne dosť bohaté skúsenosti aj s alkoholom a podobne.

## Zlý začiatok

Stará mama bola, bohužiaľ, alkoholička, aj keď v tom čase som si to ešte naplno neuvedomoval. Pravdou je, že zo strany rodiny mojej mamy nikdy nikto žiadne problémy s alkoholom nemal (aj keď väčšina jej členov neboli alebo nie sú úplní abstinenti) a neexistovalo, aby tam niekto ponúkol alkoholom niekoho nedospelého; dokonca pred deťmi sa nezvykli piť ani občasnú slávnostnú prípitky – bolo to takmer tabu.

Úplne iná situácia bola u rodiny zo strany otцovej mamy – pili tam v podstate všetci a dosť, a nejaké ohľady na prítomnosť detí aj pri skutočných pitkách sa vôbec nebrali do úvahy. Starý otec sa ako 43 ročný v podstate upil k smrti – pod dlhodobým vplyvom alkoholu mu úplne zlyhala psychika a spáchal v opitosti samovraždu (ani sa ma ako vnuka nedožil, aj keď sa na to údajne veľmi tešil). Jeho bratia sa upili k smrti, iba jeho sestra, ktorá sa vydala do Ameriky sa dodnes teší pevnému zdraviu – nepila a nepije a o pár

dni bude mať 90 rokov. Otcov stredný brat bol ťažký alkoholik a prestal piť, až keď ho k tomu donútila žena. Ale v čase, keď píjaval, bol schopný vypiť na posedenie aj niekoľko litrov vína a potom hrozne vyvádzať – mával veľmi zlé „opice“. Dostal však na výber – alkohol alebo žena. Našťastie si zvolil druhú možnosť a už 40 rokov nepije, hoci žena mu prednedávnom zomrela, ale pevne dúfam, že vydrží abstinovať napriek takej strate ďalej. Otcov najmladší brat, ku ktorému som mal mimoriadne blízky vzťah (kvôli otцovej vážnej duševnej chorobe nám s bratom otca často nahrádzal), sa upil na smrť ako 36 ročný. Zomrel na zápal pankreasu – častejšie to chorobe a príčiny smrti u alkoholikov, aj keď tam zohrali rolu aj iné príčiny (cigarety, stresy, zneužívanie liekov). Aj môj vlastný otec, napriek tomu, že už u neho bola diagnostikovaná závažná duševná choroba, podliehal aj niekoľko krát do mesiaca alkoholickým excesom, a nebolo takmer dňa, keby si aspoň trochu nevypil. Takže rodinnú anamnézu zo strany otцovej rodiny som mal „ideálnu“ na to, aby som sa k pitiu alkoholu dostal veľmi skoro.

Vrátim sa ku svojmu prvému veľkému pivu. Počas víkendov trávených u starej mamy ma zvykla v sobotu a nedeľu posilať cez ulicu do najbližšej krčmy pre demižón piva. Samozrejme, že bol určený pre ňu – aspoň spočiatku... Stalo sa ale raz, čo čert nechcel, že pivo výčapníkovi strašne penilo a nezmetilo sa všetko do džbánu. Na pulte zostal takmer celý pohár piva. Výčapník, inak typický notorický alkoholik, sa len nahol ponad pult – bol som menší ako ten pult, a zahučal na mňa: „Čo sa ondieš, kopni ten pohár do seba!“ Až som sa zľakol, ale povedal som si: „Je to dospelý človek, mal by si ho poslúchnuť!“ A tak som to pivo obrátil do

seba. Musím priznať, že mi okamžite veľmi zachutilo. Potom, ako som sa vrátil k babke naspäť, pocítil som o chvíľu zvláštnu únavu spojenú s pocitom slasti. Od ďalšieho razu som si už (aspoň malé) pivo dával nabok a výčapník ma ani nemusel poháňať, aby som si ho dal. Zaujímavé na tom bolo, že som bol fakt len také decko a krčma bola priamo naproti Policajnému riaditeľstvu, ale nezdalo sa, že by to tam niekomu vadilo. Takto som si zvykol na svoje pravidelné víkendové dúšky piva.



Neskôr, keď som mal o pár rokov viac, babka mi už sama nalievala doma pivo z krčahu – že aby som „lepšie zaspal a lepšie mi vytrávil...“. Už mi ale nestačilo a keď som mal tak 10-11 rokov, dával som si od starších chalanov kupovať aj iný alkohol. Väčšinou išlo o sladšie veci, rôzne likéry, dezertné vína a podobne. Mal som slušné vreckové (hlavne od strýka, ktorý pil), takže finančný problém to pre mňa nebol. Ako som sa podstatne neskôr dočítal v odbornej literatúre, zrejme fakt, že mi alkohol od začiatku chutil a nebyvalo mi zle ani po vypití relatívne väčšieho množstva spôsobil, že som začal vyrastať

na typického potencionálneho alkoholika. Jeden z ďalších typických hriechov pre našu oblasť je ponúkať neplnoletých na Veľkú noc alkoholom.

Prvýkrát som sa naozaj opil asi v 7. alebo 8. triede na základnej škole. Asistovali mi pritom kamaráti z ulice, ale napriek tomu, že som bol jednoznačne riadne opitý, schoval som sa do svojej izby a nikto nič nezistil – išiel som spať. Je pravdou, že keď som bol starší, mal som 19 a viac, prišlo mi od alkoholu viackrát aj zle, ale, bohužiaľ, nepoučil som sa a občas som sa opil skoro do nemoty.

Počas strednej školy a tesne po jej skončení som v podstate nepil (nerátam pohárik vína na stužkovej) a okrem toho som intenzívne športoval, takže to ani nešlo dohromady. Nič to ale nemení na fakte, že „základy“ som dostal už v detstve a skorej puberte a po tragickej smrti maminho najmladšieho brata, ktorý bol môj rovesník a najlepší priateľ, som ako 20 ročný pravidelne začal piť. Spočiatku to ešte nebolo také vážne, ale začal som chodiť s priateľkou, ktorá sama pila a pochádzala z vyslovene alkoholicej rodiny. Množstvá a častosť konzumácie sa začali radikálne zvyšovať.

Počas štúdia na vysokej škole som pitie obmedzil, ale často som sa zúčastňoval aspoň symbolicky tzv. pivných študentských večierok (niekedy som vypil 1 pivo, niekedy viac). Bralo sa to ešte „spoločensky“.

Po spoločenských zmenách v roku 1989 som začal robiť, najprv popri škole, neskôr som zo školy odišiel. Zarábala som na tie časy celkom slušné peniaze a mohol som si dovoliť piť (a aj som pil, aj keď vtedy ešte s mierou) už často. Pil som ešte stále tak,

že keď som si povedal, dokázal som prestať.

V roku 1994 som sa dostal k filmu a tam som už naozaj začal PIŤ v tom pravom slova zmysle. Možno to bolo aj partiou – takmer všetci filmári pili viac alebo menej, mnohí z nich (hlavne zo zahraničia) boli aj na drogách. V podstate tam nepili len tí, ktorí už mali vážne problémy s pečeňou.

V roku 1998 som sa po ťažkej chorobe zoznámil s veľmi sympatickou dievčinou, s ktorou som žil až do roku 2009. Prvé roky nášho vzťahu som pil minimálne, po roku 2004 viac, ale k vážnemu zlomu došlo až v roku 2007, keď som už v podstate nevedel vydržať bez alkoholu ani deň. Aspoň bez jedného panáka som nebol schopný robiť ani vykonávať bežné činnosti. O rok neskôr to už bolo také vážne, že som sa so svojou priateľkou a matkou išiel prihlásiť do protialkoholického centra v Bratislave. Po pár týždňoch som zrecidivoval a pekelné koleso sa začalo krútiť ďalej. V roku 2009 to vyústilo do rozchodu s priateľkou a môjmu odchodu z Bratislavy do Banskej Bystrice. Tam som hneď išiel na prvé liečenie, ale po niekoľkých týždňoch som to vzdal. Po 3 mesiacoch nepitia som mal znova recidívu. Opäť pár mesiacov pokoj a zase recidíva, po ktorej som sa rozhodol ísť na klasické kompletné liečenie. Opätovne som vydržal niekoľko mesiacov nepiť, ale zase som sa v priebehu času dopustil pár recidív – posledná ani nebola až tak dávno.

Podarilo sa mi ale nájsť si v novom pôsobisku priateľov a priateľky, ktorí nepijú a začal som po odporučení od jedného kamaráta chodiť na mitingy AA, kde sa stretávam s ľuďmi s podobnými

osudmi, čo mi dáva silu, hoci vzhľadom na relatívne malý čas abstinencie v porovnaní s nimi sa cítim byť ešte stále veľmi zraniteľný. Na pohode mi nepridáva ani situácia v oblasti zamestnanosti v tomto kraji, hoci si uvedomujem, že prvoradá pre mňa je nepiť – tak sa problémy predsa len riešia jednoduchšie. Stretnutia AA mi ale dávajú silu a veľmi pomáhajú, za čo som vďačný svojim kolegom, ktorí vedia, o čo ide...

Roman, alkoholik

Začnem citátom z knihy „Boh je nádej pre alkoholika“ od Jerry G. Dunna:

## "Prekážky uzdravenia"

Dr. A. Seymour, ktorý pracuje v nemocnici pre alkoholikov v Los Angeles v Kalifornii, píše o týchto problémoch stály stĺpček do novin. Raz dostal otázku v dopise:

Vážený pán doktor,  
čo je najväčším problémom v liečení ťažkých prípadov alkoholizmu? Je to delírium tremens, podvýživa, nedostatok vitamínov, alebo dočasné šialenstvo? Joan

Odpovedal:

Milá Joan, najväčším problémom je práca s členmi alkoholikovej rodiny, ktorí nepijú. "

Neviem, či sa nespreneverím zásadám AA, ale je to môj pohľad a moja skúsenosť z môjho doterajšieho triezveho života a mojej práce na dvanástom kroku, ktorý pri odovzdávaní skúsenosti iným alkoholikom uplatňujem.

Zvyčajne som sa za tie roky práce so závislými ľuďmi nestretol len s nimi, ale v mnohých, alebo vo väčšine prípadov, to boli členovia rodiny, ktorí ma ako prví kontaktovali či upozornili na problém závislého. Aj keď pri kontaktoch s človekom, ktorý má problém, používam predovšetkým svoje svedectvo, svoju cestu k triezvemu životu, dosť často sa mi stáva, že aj keď dotýčaný je ochotný prijať program dvanástich krokov je to často rodina, ktorá aj napriek prvotnej snahe pomôcť, zostane iba pri nej. Je to niečo neúplné tak, akoby alkoholik z programu AA urobil len prvý krok a ostatné ho nezaujímajú.

Mám aj vlastnú skúsenosť, moja manželka, ktorej ďakujem za to, čo pre mňa v mojom doterajšom živote urobila, pri jednom takomto volaní o pomoc zo strany alkoholika po recidíve zareagovala tak, že čo sa mám zaoberať s človekom, ktorý znova pije? Bolo to pred polnocou a menovaný volal o pomoc. Bol z toho taký menší konflikt, ktorý sa neskôr urovnal a manželka sama musela podobné volanie o pomoc riešiť sama, pretože ja som nebol doma. V prvom i v druhom prípade išlo o zastavenie pitia.

Manželke sa nečudujem, možno až po tejto skúsenosti pochopila, o čom je môj dvanásty krok. Som kresťan, tak sa držím slov sv. Jána Zlatoústeho:

*„Nič nie je zbytočnejšie ako kresťan, ktorý sa nestará o spásu druhých...“*

*Ak kvas neprekvasí cestu, možno ho nazvať kvasom? Nehovor: Ja nie som schopný pohnúť druhými. Ak si kresťan, nie je možné, aby sa okolo teba niečo nedialo... Tu ide o podstatu kresťanstva. Tvrdiť, že kresťan nemôže byť užitočný*

*druhému, je rovnako protirečivé, ako upierať Slnku schopnosť osvetľovať!*

*Buď si kresťan a svietiš alebo sa nič okolo teba nedeje, nesvietiš a tým pádom nie si kresťan, darmo si zapísaný v matrike.“*

Táto moja skúsenosť vo svojej vlastnej rodine, a nielen táto, ma doviedla k zamysleniu nad tým, kde mnohokrát robia z neznalosti chyby členovia rodín, síce v dobrej snahe pomôcť, závislému mu skôr uškodia.

Hovorí sa, že „nevedomosť hriechu nečiní“, v mnohých prípadoch však nevedomosť doviedla ľudí k tragickému koncu, čo je v prípade choroby závislosť na alkohole obzvlášť tragické.

Chcem preto upozorniť, že neustále vzdelávanie a získavanie vedomostí nielen tých, ktorí máme problém, ale aj svojich najbližších svojich členov rodiny, by malo byť samozrejmosťou. Aj keď pre nich je cestou spoločenstvo AI-ANON, našou úlohou je ich na túto cestu upozorniť.

alkoholik Ján

## PROSTREDIE PRE ZMENU

Keď som prvý krát prišla do AA, navštevovala som AI-Anon už 8 mesiacov. Bola som vydatá za pijúceho alkoholika a moje pitie sa mi nezдалo až také hrozné ako to jeho. Chvíľu mi trvalo, kým som bola schopná vidieť svoj problém. Prvý problém, ktorý som si priznala bol problém

s tabletkami. O týždeň neskôr som povedala, že som alkoholička. O dva roky a šesť mesiacov som prijala svoju závislosť. Nedostala som sa sem kvôli tomu, že som bola milá príjemná ženuška a matka, ako som si to o sebe pôvodne myslela. Dostala som sa sem preto, že som zneužívala alkohol, utišujúce lieky a amfetamíny do tej miery, že som si ohrozovala život.

Vždy som verila, že ak budem ťažko pracovať a robiť to, čo mi povedia, budem v poriadku. Tak zúfalo som chcela byť sladkou, milou, trpezlivou, milujúcou, inteligentnou, peknou a všetkým tým, čo sa od slušne vychovaných dievčat očakáva. A nikdy som nedosiahla požadovanú úroveň.

Dokonca aj potom, ako som vytriezvela, som v tom pokračovala. Pracovala som na krokoch ako som len vládala. Počúvala som na meetingoch, rozprávala sa s priateľmi a sponzormi. Stále sa u mňa objavovali hlavné charakterové vady bez ohľadu na to, ako veľmi som sa snažila, a zdalo sa, že nič nefunguje. Bola som zo seba znechutená a extrémne frustrovaná.

Jedného dňa, keď som počúvala AA nahrávku, počula som zaujímavý príbeh. Muž povedal: „Nemeníme sa“. Nastražila som uši. Povedal: „Farmári nepestujú obilie. Len robia pôdu úrodnou, sejú zrno a Boh pestuje obilie. Lekári neliečia. Vytvárajú antiseptické prostredie, v ktorom sa môže odohrať zmena. A my sa nemeníme. Vytvárame prostredie, v ktorom sa môže udiť zmena a Boh nás mení.“

Pomaly mi to dochádzalo. Začala som si uvedomovať, že keby bolo v mojich

silách zmeniť samú seba, bola by som to urobila už dávno a dnes by som už bola tým všetkým, čím som tak veľmi chcela byť. Uvedomila som si, že všetko moje úsilie bolo zbytočné.

Začala som sa stávať ochotnou byť zmenená. Znovu som sa pustila do práce s Krokmi, tentokrát prenechajúc výsledky Bohu. Začala som dôverovať Bohu – predtým som mala vieru, ale nie dôveru. Ako čas plynul, začalo sa mi dariť nadviazať kontakt s Bohom vo svojom vnútri.

Dnes je zo mňa iný človek. Strach ma začal opúšťať a nahrádza ho dôvera, láska a odvaha. Moja pýcha, hoci je stále tam, zoslabla. Moja sebaúcta pomaly rastie. Moja svojvôľa už nie je taká silná ako kedysi. Skutočne, Boh ma mení, zušľachťuje tak, aby som mohla byť Jeho nástrojom. Niet pre mňa väčšej pocty ako byť prostredníkom Boha. Ale tým prostredníkom môžem byť len do tej miery, do ktorej Mu dovolím, aby ma viedol.

Zbavila som sa veľkého bremena tým, že som zodpovednosť za svoju zmenu odovzdala Bohu. Čím viac Mu dôverujem, tým viac sa dokážem tešiť z Jeho práce. Cez neho, tento program a ľudí v ňom, nachádzam život, ktorý je skutočným zázrakom.

Neprestávajú sa vracat' – funguje to!

*J.B. Corpus Christi, Tex.*

Neautorizovaný preklad



Moja manželka, budem ju volať Elayne a ja sme obaja alkoholicy, uzdravujúci sa pomocou programu AA. Sme čisti od alkoholu a tabletiék už šesť rokov. Každý z nás sa svedomito venoval Krokom a obaja sme si boli úplne istí, že sme pripravení poradiť si takmer s každou krízou.

Už pred pár rokmi sme si všimli, že niektorí naši priatelia sa pridali k náboženským spolkom, iní zas okrem

AA začali navštevovať aj skupiny Al-Anon. Nerozumeli sme tomu. Bez toho, aby sme tomu venovali nejakú

špeciálnu pozornosť, sme toto počínanie zavrhovali. Čo sa mňa osobne týka, považoval som Al-Anon za slabý odvar programu AA a Elayne neraz pohľadovo poznamenala, že „tí z Al-Anonu môže nielen piť, ale ešte k tomu aj majú svoj program“. Ale prišiel čas, kedy sa môj postoj k Al-Anonu radikálne zmenil a ja som ďakoval Bohu za Al-Anon, obaja sme ďakovali.

Kríza nastala po viac ako štyroch rokoch manželstva. Do tej doby, hoci naše životy neboli vždy hladké, sme verili, že máme stabilné a relatívne šťastné manželstvo. Potom odrazu, v priebehu niekoľkých dní sa naše vzájomné vzťahy rapídne zhoršili; chvíle, ktoré sme trávili spolu, sa odrazu javili ako ohrozujúce a extrémne nepríjemné. Hádky vznikali tak poľahky, že sme sa obávali sa vôbec rozprávať.

Elayne bola zvyknutá vyjadrovať svoj hnev výbuchmi – púšťala ho von bez zábran – zatiaľ čo ja som bol od detstva

zvyknutý držať hnev vo svojom vnútri (lepší výraz by bol prehĺtať ho). Hoci som bol väčšinou presvedčený o tom, že si dokážem udržať chladnú hlavu a nedávam svoj hnev najavo, nemohol som sa ubrániť sarkazmu – skrytému hnevu, trucovaniu, závažným charakterovým nedostatkom. Každý pokus vyriešiť prehlbujúce sa rozdiely medzi nami bol odsúdený na neúspech a končil v slepej uličke.

Dôvody, prečo sa náš vzťah pokazil samozrejme boli očividné, ale boli sme

schopní ich vidieť až potom, ako kríza pominula a my sme dokázali sa pozrieť dozadu a pochopiť ich.

Čo sa týka

Elayne, jej snaha prestať fajčiť v nej vyvolala väčšie napätie ako si bola ochotná priznať. Okrem toho, jej vzťah s jej dospelievajúcim synom, ktorý žije so svojim otcom, začal byť veľmi problematický. Aby toho nebolo málo, rozhodla sa pre väčšiu zodpovednosť za našu domácnosť, konkrétne čo sa týka financií.

Čo sa mňa týka, obával som sa straty pozície z ekonomického hľadiska, že sa stanem nepotrebný, čo citlivo zasiahlo moju sebaúctu a pocit istoty. Koniec-koncov, keďže sa moja žena sa stala až príliš „nezávislou“, bude ma vôbec ešte potrebovať? Potreboval som byť potrebný – ďalšia charakterová chyba. Počas tohto obdobia ma napadla ďalšia vec. Že Elayne sa možno nakoniec rozhodne vrátiť do svojho rodného mesta k svojmu synovi, ba možno aj bývalému manželovi. Dokázal by som vôbec prežiť takéto odmietnutie?

Konečne sme dospeli k pochopeniu hĺbky nedorozumenia spôsobeného našimi

strachmi a úzkosťami, napriek tomu, že sme boli v tom čase obaja úplne zmätení. Keďže výbuchy sa stávali stále častejšími a znepokojivejšími, náš vzťah úplne stratil svoju niekdajšiu pohodu. Medzitým v nás rástli úzkosť a napätie. Návštevy meetingov mi už nepomáhali zbaviť sa obrovského kameňa v žalúdku. Začal som sa strašne báť a videl som, že aj Elayne je vydesená. Každý z nás tajne plánoval rozvod a „útek za slobodou“.

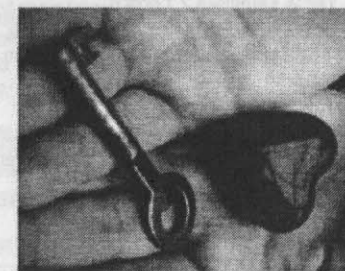
Na pokraji úplného krachu som zavolať priateľovi, uzdravujúcemu sa alkoholikovi, pastorovi, ktorý nás sobášil a poradcovi v liečebnom centre. Z času načas sme s ním konzultovali naše manželské a osobné problémy. Som si takmer istý, že keď mi to zdvihol, musel cítiť moje zúfalstvo a súhlasil so stretnutím ešte v ten istý deň.

Šiel som za ním a porozprával som mu o tom, čo sa deje. Nestihol som ani dokončiť svoj monológ, keď ma ticho prerušil: „Potrebujete Al-Anon. Potrebujete ten druh podpornej skupiny, aby ste sa naučili odpútať sa.“ Pokračoval vo vysvetľovaní a moja nádej začala rásť.

A tak sme po nejakej dobe začali s Elayne chodiť na skupinu Al Anon. Bola to malá skupinka a stretnutia neformálne; ja aj moja manželka sme nemali problém hovoriť o svojich problémoch. Takmer okamžite sa niektorí členovia podelili o podobné skúsenosti. Na ďalšom stretnutí o pár dní neskôr som dostal možnosť zbaviť sa veľkého bremena. Došiel som k poznaniu, že nie je veľký rozdiel medzi jednaním s pijúcim alkoholikom a alkoholikom, v emocionálnej recidíve. Taktiež som sa naučil, že „odpúťanie sa“ neznamená stávanie si múru medzi sebou a partnerom, ale o tom, ako sa naučiť vyhýbať citovej angažovanosti

v emocionálnych zmätkoch druhého človeka.

Čoskoro som sa naučil rozpoznať príznaky blížiacej sa emocionálnej búrky mojej partnerky a naučil som sa zostať bokom. Všimol som si, že naše výbuchy odznejú skôr, ak sa ani jeden z nezaangažuje do rozladenosti toho druhého. Napríklad, moja účasť v hádkach pomohla mojej manželke ospravedlňovať jej zlostné správanie.



Nakoniec sa nám podarilo prežiť všetky tie hektické týždne a zostať triezvi a zosobášení – s pomocou Vyššej Moci a našich priateľov v Al-Anone a AA. Verte, že dnes som horlivým zástancom Al-Anonu. Skupiny Al-Anon zbavujú svojich členov obviňovania ľudí, miest a vecí zo svojich vnútorných zmätkov, dokonca rýchlejšie ako väčšina skupín AA. Každý pijanský príbeh, ktorý počujem a každá kríza, ktorou prejdem sa pripojí k môjmu rastúcemu uvedomovaniu si, že pokrok alkoholika nespočíva v tom, že nepije, ale je to skutočne vnútorná práca, vyžadujúca mnoho poznania o sebe samom. Často si pripomínam slogan, ktorý som kedysi videl na plagáte v nemocnici: „Každý človek si nesie vo svojom vnútri svet, v ktorom musí žiť.“ Je to svet, na ktorom musím pracovať a AA a Al-Anon mi k tomu poskytujú nástroje.

**SKUPINY AL-ANON****BANSKÁ BYSTRICA**

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

**BRATISLAVA**

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

**KRUPINA**

Skupina Al-Anon,  
kontakt: Dana 0455511076

**LEVOČA**

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj“,  
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora )  
kontakt: Ofga 0907871017

**LUČENEC**

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

**POPRAĐ**

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon,  
Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká)  
kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

**PREŠOV**

Piatok – 18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“  
Jarkova ul. 77, Katolícky kruh  
kontakt: Milka 0905855858

**RUŽOMBEROK**

Streda – 17.00 Skupina Al-anon  
Bernoláková 18  
kontakt: Maja 0908928270

**SPIŠSKÁ NOVÁ VEŠ**

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

**TRENČÍN**

Nepárny utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon  
Psychosociálne centrum, Palackého 21  
kontakt: Helena 0907779131  
Zuzana 0904535615

**ZLATÉ MORAVCE**

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon  
kláštor Tešiteľov Hviezdoslavova 77  
vchod z Mojmírovej ulice  
kontakt: Karol 0908580401

**SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN****BRATISLAVA**

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

**LEVOČA**

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

**LUČENEC**

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

**PREŠOV**

Piatok – 18.15 Skupina DDA  
Jarkova ul. 77 Katolícky kruh  
kontakt: Milka 0905855858

**ZVOLEN**

Každý párny utorok v mesiaci - 16:30 h  
Skupina Al-Anon, Tehelná 4  
kontakt: Eva 0908406842

**Skupiny CODA****BRATISLAVA**

Piatok - 19:30 h. Skupina CODA  
oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladosť)  
kontakt: Linda 0948700229

**LEVOČA**

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"  
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta 2, (Domček  
opora)  
kontakt: Jano 0908668786, Ofga 0907871017

**NITRA**

Pondelok – 18.00 h. Skupina CODA  
Pastoračné centrum, Misijný dom na Kalvárii  
kontakt: Paľo 0948366043

**POPRAĐ**

Pondelok – 18.00 h. - Skupina CODA  
Jahodná 9  
kontakt: Fero 0907 517 250

**Skupina OA (pre ľudí s poruchou príjmu potravy)****BRATISLAVA**

Pondelok, Štvrtok – 20.00 Skupina OA  
Cukrova 2, zvonit' na zvončeku "kancelária"  
kontakt: Hanka 0902 179 703  
Lenka 0903 793 676

*Profesor ukončil svoju prednášku a ako vždy sa opýtal: „Sú nejaké otázky?“*

*Ozval sa jeden študent: „Pán profesor aký zmysel má život?“*

*Niektorí sa už chystali odísť a ktosi sa zasmial. Profesor sa na zvedavca zadíval, vytiahol z vrečka náprsnú tašku, vybral z nej oválne zrkadielko, nie väčšie ako minca, a povedal: “Za vojny som bol ešte dieťa. Raz som na ceste zbadal rozbité zrkadlo. Vybral som si z neho najväčší čriepok a začal som sa s ním hrať. Mal som veľkú radosť, že sa mi podarilo zamieriť slnečný lúč do najtmavšieho kúta, kam slnko nikdy nezažiarilo, do hlbokých dier, prasklín a skrýš. Ten kúsok zrkadielka som si nechal. Keď som vyrástol, pochopil som, že to nebola len detská hra, ale metafora toho, čo môžem v živote urobiť. Aj ja som iba úlomok zrkadla, ktoré celé nepoznám. Ale s tým kúskom, čo mám, môžem poslať svetlo, pravdu, pochopenie, dobro, nehu, do temných kútov ľudského srdca a tak niečo v niekom zmeniť. Možno to uvidia aj iní a budú to robiť tiež. V tom je pre mňa zmysel života.”*

Bruno Ferrero



## 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 odovzdávať toto poslanstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

## 12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikom, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďafujú 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 nezaujímá 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, v televízii a v tlači 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](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk)

Informácie:

[www.alkoholici-anonymni.sk](http://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: [petern@alkoholici-anonymni.sk](mailto:petern@alkoholici-anonymni.sk)

Jún 2012

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.

# PRAMEŇ

## 2/2012

### OBSAH

1. krok... ..	4
Vedela som len to ... ..	5
Porozumenie choroby .....	10
Jednota ako naša záruka .....	16
Deň po dni .....	21
Zlý začiatok .....	23
Prekážky uzdravenia .....	25
Prostredie pre zmenu .....	27
Odpútať sa s láskou .....	28
Pozvánka .....	14
Kontaktný adresár .....	30