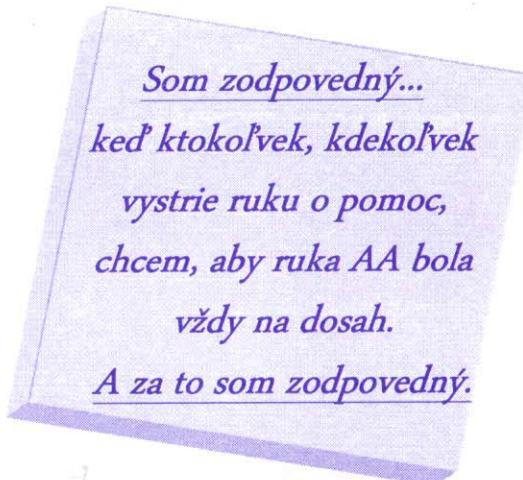




BOŽE, DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM, ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROST,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO

KONTAKTY:

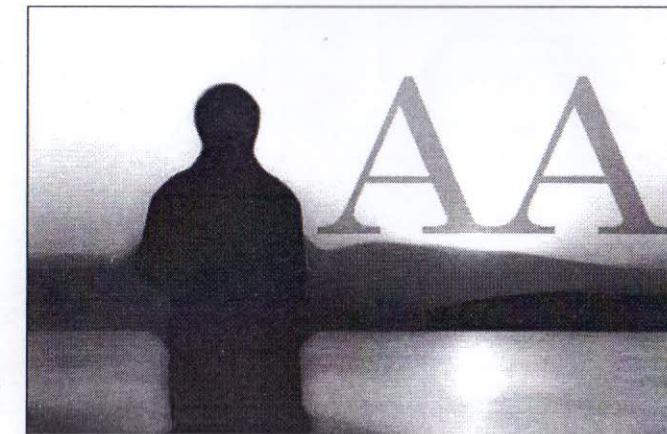
NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk.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



PRAMEŇ

2/2013

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„.... a nakoniec po odstránení ruín z minulosti, zvážime ako môžeme s naším novonadobudnutým sebavedomím rozvinúť čo najlepší vzťah s každou ľudskou bytosťou, ktorú poznáme.“

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k vieri, 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 chyb
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 posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie zaviesť od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa našho spoločenstva je tu len jedna cesta - milujúc Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len doveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nam nevkladajú.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je lúzba prešľaf pŕf.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte ešlo hľadať.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hľať k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problém prestige, perházi a majetku nás vzdáľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predupy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstvo. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklamu. V rozhlasu, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícii a pripomína nám nadnadodenosť princípov nad osobnosťami.

===== PRAMEN =====



PRAMEŇ

2/2013

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. Svobobu 1
911 08 Trenčín
Č.tel: M: 0903957976
Mail: pramen@alkoholici-anonymni.sk
pramen@centrum.sk

Jún 2013

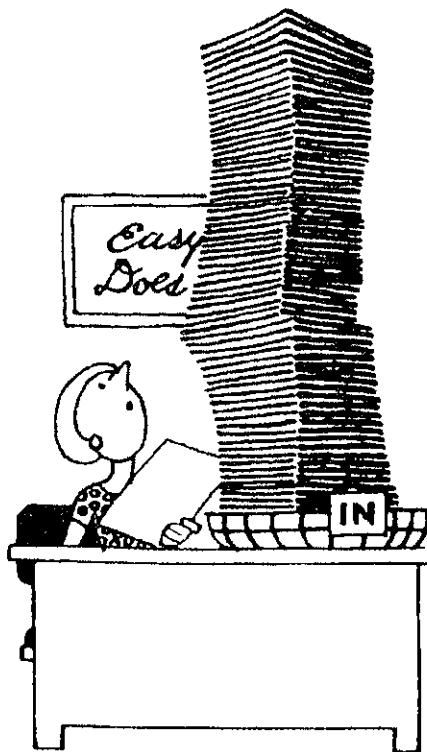
Tlač : T-EXPRES Trenčín

Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku. Redakcia nevratí zaslané príspevky. Vyhradzuje si právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Publikované články vypadávajú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je učtený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

Každý deň tu a teraz	4
8. tradícia	5
9. tradícia	7
Neorganizovanost	9
Bludisko	10
48. konferencia AA UK	13
Potrebujem odpovede	18
Hľadanie sponzora	19
Žiť našu nápravu	23
Príbeh alkoholika	24
Cesta k hľadaniu pokoja	27
Mama odišla a otec zostal sám	28
Kontaktný adresár	30



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

MOTTO:

„Ochota niesť dôsledky za svoje činy v minulosti a zároveň prevziať zodpovednosť za blaho iných je základom 9. kroku“

Slovo na úvod

12 krovov a 12 tradícii

Vážení priatelia,

Nedávno som premýšľal nad tým, že je paradoxné, že mám väčší problém niesť zodpovednosť a znášať dôsledky chybných rozhodnutí a neuvážených činov, ktoré sa udiali počas môjho triezveho života, ako za tie ktoré som páchal v časoch aktívneho pitia. To že som narobil veľa zlého keď som pil je neodškripiteľný fakt. To že som pil nie je žiadna výhovorka, ale vedomie že som konal v čase „aktívneho ochorenia“ mi pomáha zmieriť sa s tým, že som konal tak ako som konal. Čo sa stalo už sa neodstane a ja si musím „vylizať“ čo som napáchal. Tak mi treba. Horšie je to už s tým čo sa diaľo počas triezvosti. Často ma napadne, ako som mohol zostať taký hlúpi, taký neopatrny taký nedočkavý, požadovačný ako som mohol tak A moje ego sa mrská za to, že nie som tým dokonalým, akým som chcel byť ešte v časoch dávno nedávno minulých. A čím viac sa mrská tým menej času zostáva na blaho iných. Musím si priznať, že ako pribúdali triezve dni a rástlo sebavedomie, tak potichučky rásťlo aj moje sebe stredné Ja a nenápadne sa stále viac a viac tlačí do popredia. Ja som predsa unavený, Ja si potrebujem oddýchnuť, Ja si predsa môžem troška dopriať, Ja už som predsa toho toľko urobil, Ja už sa nemôžem veľakrát počúvať. ☺ Odpustite mi že Vás zaťažujem takýmito úvahami na tomto mieste. V poslednom čase mám pocit, že som stratil niečo veľmi dôležité a neviem to nájsť. A komu inému ako vám to mám povedať. Dosť seba útostivých úvah. Je tu leto, koniec školského roka, /to mi pripomína že je veľa ľudí, udalostí vecí za ktoré je treba byť nesmierne vďačný čas dovoleniek. Dovoľte mi popriat vám prijerné strávené chvíle oddychu. Veľa triezvej radosti. A k tomu si dovolím pripomenúť že nasledujúce číslo Prameňa vychádza v septembri. Poprosím všetkých ktorí sú ochotní podeliť sa s nami o svoje skúsenosti, prednostne s 10. Krokom a 10 tradíciou, o zasielanie príspevkov na adresu redakcie. Už sa vopred tešíme na vaše podnetné príspevky

so želaním duševnej pohody za redakciu **Peter**

9. krok

Aj v tomto momente, keď pišem svoj príspevok do Prameňa, praktikujem 9. krok. Ako? Napriek tomu, že vôbec nie som nalačená na písanie a hlavu mám plnú starostí z nečakaných okolností, ktoré opäť rozprúdili strach o moje zdravie a môj život, rozhodla som sa, že napišem niečo k deviatemu kroku. Zmenu vidím v tom, že v minulosti by určite zvítazila nechut', pohodlie. A na celý článok pre Petra by som sa vykašľala. Dnes je to našťastie inak. Dnes to robím cielene pre seba, pre svoje zdravie, pretože si uvedomujem, čo je pre mňa dobré. I keď sa to tak niekedy javiť nemusí.

každý deň, tu a teraz

Vrátim sa však do minulosti. Je pravdu, že 9. krok som začala používať omnoho skôr, ako bolo potrebné. Hned po uvedomení si svojej bezmocnosti nad alkoholom a priznaní si svojej závislosti, som chcela všetko naprávať. Všetko hnušné, čo som v minulosti spôsobila

svojim blízkym. Bol to však iba tlak môjho silného a neutichajúceho pocitu viny, ktorý som chcela umlčať. Veľmi rýchlo som pochopila, že takýto „výmenný obchod“ nikam nevedie. Všetko má svoj čas. A postupnosť krokov má tak isto svoj presný význam. Nič sa nedá urýchliť, či oklamat'.

Dnes môžem povedať, že k 9. kroku som sa dostala približne po siedmych rokoch svojej triezrosti a skutočnej práce na krokoch.

Vďaka mojej sponzorke a bohužiaľ, aj nepriaznivým zdravotným okolnostiam, ktoré mnohé urýchliły, som sa vo svojom živote sama a bez teórie dopracovala k potrebe riešiť 9. krok. Začať fungovať inak, ako dovtedy. Až po priznaní si svojej bezmocnosti nad alkoholom, objavení Vyššej sily, po dôkladnej inventúre, uznani si chýb, videní vlastných pozitív, po uvedomení si toho, komu som skutočne ublížila, som mohla dospieť k potrebe a túžbe naprávať a meniť niečo vo svojom živote. Snažiť sa melen odčinit' zlé veci, ktoré som spôsobovala druhým, ale predovšetkým sebe.

Deviaty krok je pre mňa hlavne o prítomnosti. O ochote a túžbe meniť sa. Tu a teraz. Každý deň. O pochopení toho, že ak začнем reagovať na situácie, ktoré ma ničia, inak ako doteraz, zmení sa postupne celý môj život. Zabráním tak, či zminimalizujem svoje sklamania a ubliženia sebe i druhým. Budem sa uzdravovať. Prijmem to, že nie vždy je pre mňa dobré konať mojim, z minulosti.

osvedčeným a pre mňa veľmi bezpečným, spôsobom. Že potrebujem zahodiť svoje pohodlie a zmeniť to, čo vytvára v mojom živote chaos alebo vážnejší problém

Táto námaha nie je mŕtna. Vidím za ňou seba - psychicky, fyzicky a duchovne zdravého a plnohodnotného človeka. A to si úprimne želám a chcem!

Najviac zo všetkého sa mi však na krokoch páči to, že prichádzajú so životnými okolnostami akosi samé, že nie sú teóriou. Reálne situácie sú predzvesťou a potom nasleduje moja túžba a ochota riešiť svoj aktuálny problém. Samotný život mi ukazuje, kde presne mám konať a čo mám meniť. Čo k tomu potrebujem? Triezrost', túžbu, ochotu a vytrvalosť. Odmenou mi je MIER. So sebou i so svetom. To je to, čo ma ženie vpred a nenechá ma nikdy dlho odpočívať.

Som vďačná za program anonymných alkoholikov a za naše spoločenstvo. Som vďačná za to, že som objavila svoju Vieru. A napokon som vďačná za ďalší veľký dar. Že dokážem prijímať aj tie najťažšie životné skúšky s vnútornou silou a vyrovnanosťou. Že viem byť šťastná aj v období, ktoré by pre niekoho mohlo byť katastrofou.

Lin, závislá Prameň 1/2011

V procese nápravy by sme mali byť citliví, taktní, ohľaduplní a pokorní bez servilnosti a podlizavosti. Ako Božie deti stojíme na vlastných nohách, pred nikým sa nemusíme plaziť.

ANONYMNÍ ALKOHOLIKI str. 83

8. tradícia

„AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.“

Hoci je (spoločenstvo) AA duchovnej podstaty, do veľkej miery čerpá zo sveta, v ktorom žijeme. Ďosa tradícia, podobne ako siedma, sa sústredí na všeobecne známe sedempísmenové slovo, ktoré sa ale výslovne nespomína ani v jednej z nich -- peniaze. Mnohí z nás museli už vysvetlovať nejakému cynickému uchádzcačovi: „ Nie, nie som sociálny pracovník. Neplatia mi za to, že sa s vami rozprávam. Robím to preto, lebo je to najlepší spôsob, ako sám zostať triezvy.“

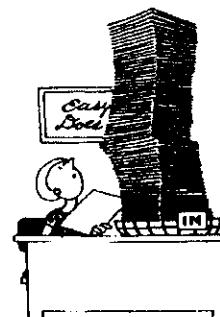
Toto však samozrejme neznamená, že myšlienka , aby sa zmenil na profesionála, nenapadla žiadnemu členovi AA. V rokoch biedy Bill W. myšiel na to, že by sa stal laickým terapeutom a zarábal na pomoci alkoholikom pomocou svojich skúseností. Ale za pomoci silného štúchanca zo strany skupinového svedomia si čoskoro uvedomil, že by si nemohol vyviesť tabuľku s nápisom „ Bill W. AA

terapeut, 10 dolárov za hodinu“! počiatočným členom začalo byť jasné, že žiadom člen AA by nemal požadovať ani prijať peniaze za „šírenie posolstva niekomu ďalšiemu, medzi sebou a v súkromí“.

Ale objavovali sa nové otázky ako spoločenstvo narastalo a vo svete sa šírila nádej medzi tisickami alkoholikov, hľadajúcich AA. Prvé interskupiny alebo centrálne kancelárie vznikali za pomocí dobrovoľníkov z AA; v súčasnosti sú tieto služby tak rozšírené, že potrebujú pracovníkov na plný úvazok. Je prirodzené, že členovia AA sa viac hodia na tieto práce ako nečlenovia - ale mali by byť potom títo členovia za robenie 12.kroku platení? Nie. V týchto kanceláriach len dláždia cestu pre túto prácu. Zariadenú prevoz chorého opilca do nemocnice, povedať neistému nováčikovi, kde je dnes večer najbližší mítинг, pomáhajú aby bolo možné pre týchto alkoholikov vypočuť si posolstvo „v priamom kontakte, tvárou v tvár.“

Podobný vývoj bol aj v „centrále“ Spoločenstva. Z bývalej maličkej kancelárie spoluzakladateľa (Bill) a jeho sekretárky vyrástla do súčasnej podoby Kancelária všeobecných služieb, plne zariadená, s ohromnou miestnosťou pre poštu, v ktorej sa udržiavajú spojenia s celým svetom AA. Zamestnancami sú tak členovia, ako aj nealkoholici, ktorí sú platení porovnatelne s ľuďmi pracujúcimi v profitujúcich podnikoch, aby tak sila kancelárie pracovala spoľahlivo. A zamestnanci, ktorí sú členmi AA, sú

v presne takej istej pozícii, ako zamestnanci interskupín. Predpokladajme, že sa jedného dňa zastavíte v GSO, keď ste práve v New Yorku. Zamestnanci, ktorí si urobia prestávku, aby sa s vami porozprávali, môžu pracovať na budúcočnej Konferencii, alebo sú v písomnom styku skupinou z vášho regiónu, pomôže to niest posolstvo oveľa efektívnejšie. Za toto sú platení každý druhý týždeň šekom. Alebo tiež môžete začať ich debatu s ostatným personálom ako plánujú vziať nováčika večer na stretnutie, alebo dávať do diskusie skupinu AA v blízkom okoli nasledujúci týždeň. Za toto sú odmeňovaní iba svojou vlastnou trievosťou.



Za tieto kancelárske práce a úlohy sú členovia skutočne plateni za ich pracovné a profesionálne zručnosti. Práca za stolom v GSO, na Konferenciou schválených knihách a pamfletoch, alebo v Grapevine tito členovia AA využívajú ich schopnosti ako korespondenti, manažéri, písatelia, redaktori a vydavatelia, umelci, korektori - ako aj ich pochopenie AA zvnútra. Dobrovoľníci príležitostne poskytujú svoj talent a voľný čas všetkým týmto službám, a ich prínos je veľmi ceneny. Ale čo ak sa

Spoločenstvo rozhodne, že všetky takéto úlohy by mali vykonávať *iba* neplatení dobrovoľníci? V súčasnosti sa príliš veľký objem práce sem tam urobí vo voľnom čase, a len bohatí alebo dôchodcovia si môžu dovoliť pracovať na plný úvazok. Ak sa pokúsime nájsť v tejto ohraničenej skupine ľudí kvalifikovaných na konkrétné úlohy, očividne až príliš často sa zúži ich okruh, a možno nikoho takého ani nenájdeme.

A môže nastať ešte ďalší problém, ak použijeme iba dobrovoľníkov: zdá sa to byť nevďačné a ešte aj spoločensky nevhodné kritizovať , alebo zavrhovať prácu vykonávanú zadarmo. Ale za platenú prácu pre AA dostanú určite vynadané! Vezmíme si napríklad našu literatúru (ako je tento pamflet). Čokoľvek je v nej napísané, chceme si byť istí, že každá časť vyjadruje správnu myšlienku a najpodrobnejší výklad skupinového svedomia AA ako celku. Teda každá nová vec musí byť najprv schválená Konferenciou. A keď sa tak deje, aj Komisia pre literatúru Rady všeobecných služieb starostlivo dozerá na každú časť. Často požadujú aj drastické zmeny. „Konečný“ produkt musí byť schválený tak konferenciou, ako aj Literárnej komisiou, a často sú ďalšie revízie...

„Tak počkajte moment!“ môže prerušiť nejaký veterán. „Čo sa to tu deje? Nepovedal dr. Bob - Zachovajme veci jednoduchými ? ...“

9. tradícia

AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia

Děkuji za tuto 9. tradici, která je někdy chápána jako druhořadá, nepotřebná - určitě ne právem.

Tradice jako takové učí mě alkoholika, sobce, paličáka, neorganizovatelného individualistu znova se naučit žít v kolektivu, respektovat kolektivní informované svědomí skupiny, a dokonce nemuset mít vždycky pravdu. Na víkendovém- bezvadném slov. sjezdu jsem měl možnost vidět v praxi, že takovou mega akci -264 lidí, nemůže organizovat jednotlivec, ba dokonce ani skupina. Že musíme začít vytvářet skupiny ochotných a schopných lidí organizovat jak setkání, tak vydávat literaturu, a bohužel nic není zadarmo, tak i někoho, kdo se bude starat o finance.

Pokud by se to nechalo na jednotlivcích, tak jim, pokud vše zvládnou, může krutě narušt jejich ego, začnou se cítit nepostradatelnými, nedej-bože vůdcí. No pokud vše psychicky nezvládnou, tak je

trauma vede až k pošmyknutí- recidívě. Určitě nebudeme dobré fungovat, pokud nebudeme mít dostatek kvalitně přeložené literatury, a to opět není úkol pro jednotlivce a zadarmo. Všichni, kdo se podílejí na této službě, mají můj hluboký obdiv.



Co si ale myslím, že je nejpodstatnější je, že všechny tyto výbory nebo komise nejsou ustaveny proto, aby vládly, ale sloužily. Druhá strana mince je ta, že pokud se na něčem kolektivně dohodneme, musí tyto komise některé procesy i direktivně řídit. Příkladem může být transparentnost financí, zveřejňování zpráv a závěrů z jednání výborů, komisi a jejich uplatňování do života AA.

Já jsem inohrád od některých skupin slyšel názor, že oni od nikoho nic nepotřebují, že oni si vystačí sami, že pokud bude chybět literatura, tak tam mají movitého člověka, který ji bez problémů koupí... Z těchto názorů mě trochu mrazí, když se včítím do role toho movitého, tak by mě asi brzy napadlo, aby Ti ostatní mi byli vděčni.

Že mám nad nimi určitou moc, že s nimi můžu manipulovat, a i ta

nejpošetilejší možnost, že naši literaturu přepíši k образu svému. Tyto šílené nápadы a separace - uzavíráni se skupiny před okolním světem, určitě nepovede k uzdravování jejich členů.

Závěrem jsem za naše Tradice maximálně vděčen, opírají se o zkušenosť a moudrost našich předchůdců. Určitě nebyly formulovány a sepsány samoúčelně. Já se je učím poznávat, chápát a dokonce někdy i dodržovat.

Přeji Vám všem hodně pohodových dnů.

Radek alkoholik

Včera jsem byl na mítingu. Zdánlivě banální věta. Ale ten míting byl pro mě naprosto vyjímečný. Okolo stolu sedělo deset lidí z devíti zemí světa a všichni jsme mluvili společnou řečí. Na stole a všude okolo byl dostatek literatury nejen v anglickém jazyce, ale i ve švédštině, která je tady domácím jazykem. Šlo mi hlavou,

Neorganizovanost'

kolik bylo potřeba lidí, aby se literatura přeložila, vytiskla, rozdistribuovala a nakonec skončila jako nabízená na stole skupiny. A taky jsem vzpomínal na to, jak jsem si bláhově myslil, že když přeložím knížku, tak se jí někdo chopí a zařídí licenci a vytiskení. Sám jsem na to nestačil a tenkrát žádná komise pro literaturu nebyla. Nakonec jsem se nechal otrávit a

přestal jsem usilovat. Výsledkem je, že knížka vytiskná není. To je jeden z důvodů, proč jsou komise potřeba. Na druhou stranu jsem se nemusel hlásit sekretáři odkud jsem a kdo jsem. Nikoho nezajímalo, jestli mám členský průkaz a zaplacené členské poplatky. Prostě jsem řekl, že jsem Jarda, alkoholik, sedl jsem si a zúčastnil se mítingu. Takováto neorganizovanost je to, co mě na AA neustále přitahuje.

PS: toto setkání bylo v Göteborgu a sešli se na něm Francouz, Kanadán, Švéd, Angličan, Američan, Ruska, Čech a dva Mexičani.

AA funguje

Jarda, alkoholik

Predpokladám, že v rámci AA budeme mať vždy trochu sporov. Myslím, že najviac sa budú týkať otázky ako najlepšie konáť dobro pre najväčší počet alkoholikov. Budeme mať svoje detský roztržky a napäťa ohľadom nepodstatných otázok týkajúcich sa finančného manažmentu a ohľadom toho, kto bude viest' našu skupinu ďalších 6 mesiacov.

Akákoľvek skupina rastúcich detí (a nimi sme) by bola netypická, keby sa tak nesprávala.

Bolest' je sprievodný znak nášho rastu a v skutočnosti vďaka nej prospievame. Prekonávanie problémov v trochu drsnej škole života AA je pre nás zdravým cvičením.

AA COMES TO AGE str. 233

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 vydani, aj osobné príbehy 42 členov AA (tento počet môže byť aj iný, podľa toho o ktoré vydanie ide).

Eudia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu dophnenú 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 niekto trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže osloboodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napsať – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyrozprávaný príbeh. Môžeš písať o tom, ako si vyrazil/a, ako si stal/a zavislym/ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorné, zdravotné, pracovne, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojim dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojím 12 krokovým programom v tvjom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princip anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napsať i pod iným krstným menom a neuvádzat údaje, ktoré by t'a 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

BLUDISKO

Závislosť je bludisko, v ktorom som sa stratila. Som závislá, to znamená, že nemám nikdy dost'. Necítim, kedy mám prestať. Kým vládzem, pokračujem d'alej. Či ma to ohrozuje, bolí, či mi to všetko berie, kým mi to telo dovolí, skúšam, kam až sa dá prísť. A ide to donekonečna, do kruhu, stále, stále, stále. Ked' už nevládzem, ked' to chcem zastaviť a byť iná, neviem to. Začne sa mi vtierať sebal'utost', sebaláska, podozrievavosť, nedôvera a nie je vo mne žiadna pokora, žiadna láska, žiadnen mier a pokoj, len boj, strach, únik alebo útok. Už tol'ko ľudí mi chcelo pomôcť, ale každého som obišla a išla som si d'alej za svoju drogou, pretože tá je pre mňa naozaj najdôležitejšia, o tej mám najvyššiu mienku, tej najviac dôverujem, tú si najviac cením, na tú sa najviac spolieham, tú asi aj najviac milujem. Začnám sa jej podobať v tom, aká je prázdna, ako sa javí inak, než čím je v skutočnosti, ako dokáže zničiť, zradit', zmanipulovať, pošliapať všetko. Droga mi dokáže všetko nahovoríť, ked' sa jej stránim, urobí všetko pre to, aby si ma naspäť získala a sama som bez nej taká slabá, že jej vždy znova uverím, nechám sa ňou opantať, nevydržím byť triezva. Je vo mne niečo, čo spôsobuje, že nie som schopná kontrolovať používanie drog. To isté „niečo“ spôsobilo, že som náchylná k posadnutostiam aj v iných oblastiach

môjho života. Aj keď vysadím všetky drogy, stále sa chovám ako blázon. Moje správanie je pre mňa únavné a vyčerpávajúce, vymkne sa mi z rúk skôr, ako by som to sama spozorovala. Som voči tomu bezmocná. Viem, že keď si nepriznám svoju bezmocnosť, vždy znova nakoniec podľahnu niečomu, čo ma zotročuje. Som bezmocná nad tým, že vždy znova a znova stratím kontakt s Bohom. Po tisici raz sa sama sebe stratím. Všetko akoby mi bolo jedno, sú mi ľahostajní aj ľudia, aj ja sama sebe. Mám aj svetlé chvíle, kedy chcem už byť iná. Väčšinu času som však uväznená vo svojej chorej myсли, nadávam, hnevám sa, zúrim, ťutujem sa, vyčítam si, nenávidím sa, bojím sa, chytá ma panika, zaoberám sa tým, čo všetko som stratila, čo všetko mi kto urobil zlého, ako ma svet oklamal, ako ma Boh odmieta, že ma obral o to, čo mi patrilo, že mi všetko, po čom som tak veľmi túžila, vzal a dal to niekomu inému, kto to dostal celkom bez námahy, kým ja sa idem roztrhať... Chcela som iný život, nie takýto. Volám Boha a zdá sa mi, že ma vôbec nepočúva. Ked' mi neodpovedá, to ma presvedča o tom, že som mu ľahostajná, a nie že ma miluje.

Ked' sa cítim „lepšie“, snívam s otvorenými očami, všetko vidím cez ružové okuliare: ľudia ma majú radi, každý

je so mnou kamarát, som vlastne úplne v pohode a môj problém s drogami nie je vôbec taký hrozný. Predstavujem si „čo by bolo keby“, zaoberám sa tým, ako byť niekým iným, než kým som, ako byť inde, než kde som.

Niekedy mám obdobie, že sa dokážem obrátiť k Bohu, ale snažím sa mu nepodľahnúť. Nepodľahnúť hlasu, ktorý ma volá na nejakú úplne iracionálnu cestu, káže mi konáť niečo, čo nerobievam, byť príliš dobrá, nezištná. Prečo musím ísť práve ja tou ľažšou cestou? Prebrať zodpovednosť za svoj život, vziať svoj križ, niest' ho nepretržite a vedome, v každej sekunde cítiť aký je ľažký. Prijat' svoju závislosť. Prijat', že už nikdy



nemôžem nič brať, ved' presvedčilo ma o tom asi všetko, čo som dodnes prežila. Celé roky som sa snažila mať drogy pod kontrolou, je jedno, čo to bolo, marihuana, alkohol, tabletky, alebo choré vzťahy, ktoré tiež pre mňa boli ako drogy. Nikam ma to nedoviedlo, stále som chodila len po

hrane. Každú chvíľu som spadla a rozbila som sa. Bolo to dobrodružstvo? Bola to závislosť. Chýbala mi pokora povedať vzdávam sa, už nevládzem, padla som na zem, tabletka alebo pohárik, som voči tomu bezmocná a môže ma to zabiť. Nevedela som prijať bezmocnosť, a stále je to pre mňa ešte ľažké, každý deň, v každej situácii, stále si to uvedomovať. Som bezmocná, poviem si to a vzápätí na to zabudnem. Aký by bol môj život, keby som sa úplne vzdala? Musela by som si byť istá, že mám komu odovzdať svoj život, potom by som sa vzdala. Poznať svoju Vyššiu silu. Dôverovať svojmu Bohu. Potom by mi ostalo už iba čakať, ako sa budú veci vyvíjať. Čakať a ďalší krok urobiť vždy až ako druhá, po niekom. Po Vyšej sile, po Bohu. Dať Boha na prvé miesto, dať mu prednosť, kráčať za ním. Stačí urobiť menej, byť trošku pozadu, zastaviť sa, nebyť na rozsvietenej scéne ako herečka. Stačí vystúpiť z toho ziarivého kruhu umelého svetla na javisku a spraviť krok do trny – a prvé poviem, Bože, pomôž mi. Verím tomu, že Boh ma neopustí, že sa vyliečim. Verím, že všetko malo zmysel a môj doterajší život je ako obrázok, ktorý je naopak, ako negatív, ale to neznamená, že je zbytočný. Boh mi dal šancu, aby som všetko, čo som urobila zle, mohla napraviť svojou trievosťou. Vždy, ked' sa mi podarí odovzdať svoju vôľu a svoj život Vyšej sile, stane sa zázrak, kedy „i zlo pomáha vytvárať dobro“.

Dnes je to sedemnásty týždeň, čo som prestala s tabletkami. Brala som ich takmer celý svoj dospelý život. Zatiaľ to

nie je žiadna výhra, cítim sa často veľmi zle. Zhoršila sa mi pamäť. Neviem, na čo myslím, zabudnem, čo som chcela. Som strašne spomalená, nič nestíham urobiť. Ráno ma bolieva hlava, bolí ma hrdlo, žalúdok, kríže, believajú ma oči, vlečiem sa niekedy ako zbitý pes... ale toto všetko ma prejde, toho sa neobávam. Bojím sa, že či ešte znova nájdem cestu k Bohu, či sa mu dokážem bezvýhradne odovzdať. Keď som brala tabletky, spoliehala som sa iba na seba – na to, že len tabletky ma môžu zachrániť. Sama som mala v rukách riadenie, riadila som si čítanie, bolest, strach, prítomnosť aj budúcnosť. Prestala som byť dôverčivá, dôverovať Vyšej sile. Duchovne som otupela, prijala som lož ako spôsob života - musím klamať, aby som prežila. *Poznáte pravdu a pravda vás oslobodí*, to pre mňa platilo naopak. Pravdy som sa obávala ako bolesti.

Dlho, oveľa dlhšie ako alkohol som nosila so sebou všade a takmer stále tabletky. Až na mítingu NA som sa ich zbavila, keď sme čitali z Bielej knihy, že cez mítинг nemáme mať pri sebe žiadne drogy. S veľkou obavou som ich po troch týždňoch vyložila z kabelky. Čoho som sa bála? Dnes som iná, ale keď si na to spomeniem, vidím stále pred sebou tú veľmi chorú ženu, chápem jej obavy, cítim jej strach, jej neistotu, že bez tabletiek sa doslova nepohnie z miesta, ako vo sne, keď sa mi sníva, že som skamenela, že sa nemôžem pohnúť.

Miriam, závislá

Sloboda od strachu

Ked' sme s Božou pomocou pokojne prijali svoj osud, objavili sme, že sme dokázali žiť v mieri so sebou a ukázať iným, ktorých sužovali rovnaké úzkosti, že i oni ich môžu prekonáť. Objavili sme, že sloboda od strachu je dôležitejšia ako sloboda od nedostatku.

Dvanásť' krokov, Dvanásťty krok

Mnoho rokov počas môjho aktívneho alkoholizmu riadili môj život materiálne hodnoty. Veril som, že všetko to, čo vlastním, ma robí šťastným. A predsa, keď som všetko získal, cítil som sa na mizine. Keď som prišiel do AA, našiel som nový životný štýl. Na základe učenia sa dôverovať iným som uveril v sily Vyššiu ako ja. Viera ma osloboďila zo zajatia môjho ja. Postupne, ako boli materiálne zisky nahrádzané duchovnými darmi, môj život sa stal ovládateľným. Potom som sa rozhodol deliť sa o svoje skúsenosti s ostatnými alkoholikmi.

"Všetky zápasys v živote nás majú niečomu naučiť. Dokonca i tie, ktoré preferáme."

Coelho, P.

V dňoch 19.-21.4. 2013 som sa zúčastnila **48. konferencie Anonymných Alkoholikov vo Veľkej Británii**, mesto York. Rada by som sa podelila cez tento časopis s niekoľkými dojmami.

Zážitok to bol skutočne veľkolepý, York je staré historické mesto, prehliadkou by sa dalo stráviť niekoľko dní, ale aj to málo, čo som videla, bolo veľmi pôsobivé. Samotná konferencia sa konala v hoteli Park Inn. Každý účastník dostal súbor správ o činnosti jednotlivých skupín za posledný rok a plán činnosti počas konferencie (zaradenie do príslušnej pracovnej skupiny vrátane programu). História AA je v Anglicku omnoho dlhšia ako na Slovensku, cca 55 rokov a v celom Anglicku je 4334 skupín AA a 498 anglicky hovoriacich skupín na európskom kontinente. Tieto skupiny sú organizačne zaradené do 16 interskupín a na konferencii bolo delegovaných 6 delegátov za každú interskupinu. (6 delegátov na interskupinu vyplýva zo 6 pracovných skupín). Každý delegát bol oboznámený s programom svojej pracovnej skupiny s dostatočným predstihom, aby do konferencie mohol pozbierať názory všetkých skupín interskupiny na pracovné otázky jeho pracovnej skupiny.

Mottom konferencie bolo **Dar Služby**.

A vo svojom uvítacom prejave o tomto dare hovoril predseda (hovorca) konferencie. A o tento jeho príhovor by som sa rada s vami podelila. Preklad nie je

profesiálny, ale som presvedčená, že hlavné myšlienky sa mi podarilo vystihnúť.

Prihovor predsedu 48. konferencie AA UK

Volám sa Erik, som alkoholik.

Ked' som si vybral tému pre tohoročnú konferenciu, neboli som si istý, či to nie je veľká trúfalosť stáť pred takýmto publikom a rozprávať im v príhovore o "Dare služby". Takéto niečo by snáď bolo vhodnejšie pre iné zhromaždenie ako sú anonymní alkoholici, ktorí rozumejú službe a sú odhodlaní ju vykonávať.

Každý, kto je dnes v tejto miestnosti, si je hlboko vedomý mnohých darov služby. My všetci máme skúsenosti, silu a nádej hovoriť o milosti, ktorú sme dostali vykonávaním služby v AA. Všetci máme veľa skúseností, o ktorých by sme mohli rozprávať, aké dary sme dostali od iných službou AA.

Vďaka službe sme viditeľní v Spoločenstve AA a ako chodiace príklady máme konkrétnie vedomosti o zodpovednosti všetkých členov, ako odovzdávať posolstvo pomocou tretieho odkazu. Moje prvé skúsenosti so službou v AA som mal na mojom prvom mítingu. Alebo som si to aspoň vtedy tak myšiel. Neskoršie som zistil, že sa mi dostalo omnoho viac od služby AA ďaleko prv, než som vôbec prvýkrát šiel do AA.

AA bolo miesto, o ktorom som si nikdy nemyslel, že by som tam niekedy mohol

byť. Dokonca to bolo miesto o ktorom som si nikdy nemysiel, že by som tam chcel byť a istotne to nebolo miesto, o ktorom som si mysel, že tam niekedy musím byť. Do AA som prišiel len preto, že som sa obával omnoho viac svojho pitia ako AA.

Na mojom prvom mítingu sa stalo všetko, čoho som sa obával, že by sa mohlo stať: ošumelá mestnosť plná samých starých fajčiacich ľudí. Mal som dvadsaťosem rokov a ďalší mladší človek v tejto mestnosti mal podľa mňa asi 15 rokov. Prišiel som tam trochu skôr a bolo tam len niekoľko ľudí. Prišiel som skôr, pretože som bol netrpezlivý a zle som si to načasoval. Tito starí ľudia sa dokonca smiali, čo sa mi zdalo veľmi nemiestne. Čo sa čo majú tito starí ľudia smiať? Bol tam zhluk ľudí na jednej strane mestnosti, tak ja som si sadol do opačnej strany. Celú dobu som mysel na to, ako odísť prv než ma vykopnú – pretože tam nepatrím.

A potom som uvidel na stene „Dvanásť tradícií“. Nikdy predtým som o nich nepočul. Počul som o 12 krokoch – to bolo v roku 1990 a mesto, v ktorom som býval, bolo v tom čase epicentrum liečby alkoholizmu a drogových závislostí v USA, teda každý, kto tam býval sice nemohol pomôcť, ale počul o dvanásťich krokoch. Boli zverejnené všade okrem zastávok autobusov mestskej dopravy.

Ale nie tradícia. Keď mi prestalo hučať v hlave, pozrel som sa na tradície na stene a tretia tradícia mi okamžite skočila do očí a v ten okamžik som sa trochu upokojil,

minimálne som bol aspoň trochu menej zmätený, pretože som zistil, že tam môžem zostať. Ti starí fajčiaci alkoholici s ich urážlivým smiechom ma nemôžu vykopnúť, pretože tam bolo napísané na stene, že tam môžem zostať. Tam bolo napísaná len jediná požiadavka, tú som ja splíhal a preto som bol okamžite pripravený ako správny alkoholik brániť svoje právo byť niekde, kde som vôbec nechcel byť.

A to ma zdržalo v tej mestnosti dostatočne dlho na to, aby ku mne niekto prišiel a oslovil ma. Volala sa Bernie a spýtala sa ma, či som tu nový a či si prajem šálku kávy. Odpovedal som kladne na obe otázky, ona odišla a nasypala kávu do kávovaru, priniesla mi kávu a ja som zbadal, že šálka je plná len dopoly. Bol som urazený. Znovu. Najskôr tí nevhodne sa smejúci ľudia a dokonca nie sú ani schopní dať mi plnú šálku kávy. Nezáleží na tom, že kávu vôbec nemám rád, ale ja som chcel to, čo mi patrí.

O niekoľko rokov neskôr som zistil, že Bernie robila len to, čo jej kázali – dať nováčikovi pol šálky kávy v prípade, ak je nervózny trasú sa mu ruky, tak nech moc neporozlieva). Bernie vedela, čo robi. Robila službu – správala sa láskavo k alkoholikovi, ktorý stále trpi. Vtedy som tomu ešte nerozumel. Nevidel som súvislosť medzi Uzdravením, Jednotou a Službou. Nie, úprimne povedané, netušil som to. Teraz viem to, že jedna žena bola ku mne milá.

Bernie bola tridsať dní trievza.

Bol som taký ohromený.. Tridsať dní bez pitia sa mi zdalo ako zázrak.. Bernie mi povedala, že už mesiac nepila, že jej život je lepší a je to vďaka AA. A ja som jej uveril.

Na ten miting som neprišiel ako alkoholik, ale odchádzal som ako alkoholik – s Veľkou knihou v mojich rukách a zoznamom telefónnych čísel vo vrecku. Nikto mi nestanovil diagnózu. Ale ja som sa identifikoval so všetkými tými starými ľuďmi a zistil som, že som ako oni. Získal som trochu nádej, že ak oni našli pomoc v AA, možno ju nájdem aj ja.

O niekoľko dní neskôr som šiel na môj druhý miting a táto skupina sa stala mojou domovskou skupinou. Našiel som si tam sponzora. A začal som pracovať na AA programe. Neskoršie, počas jednej prestávky na mítingu, prišiel ku mne a povedal: "Tam je jeden nováčik – má už tvoje telefónne číslo" Môj sponzor mi tiež odporučil, aby som poupravoval stoličky po ukončení mítingu, pomohol pozbierať odpadky a poumyňať podlahu. Nakoniec mi bolo doporučené, aby som vzal službu pri dverách a vital prichádzajúcich na mítинг.

Nenávidel som to, ale robil som to.

Takto som sa začal učiť, že ak robím veci, aj keď sa mi zdajú byť pod moju dôstojnosť, cítim sa lepšie, cítim sa byť súčasť skupiny. A ja som zúfalo chcel niekam patriť.

Keď som minulý rok v aprili bol poctený zvolením za predsedu tohoročnej

konferencie, povedal som niečo také, ako veľmi som kedysi chcel patriť k „zlatej mládeži“. Tá moja prvá domovská skupina sa zdá bola preplnená „zlatou mládežou“, a chcel som, aby mali radi a akceptovali ma. Chcel som byť jedným z nich, nasledoval som ich ako osamelé šteňa, obávajúce sa, že ho vykopnú. Ale samozrejme nevykopli.

Namiesto toho sa mi dostalo viac lásky a láskavosti. Dostávalo sa mi skutkov Služby a učili ma, ako robiť Službu. Pomaly som zistoval, že je možné myslieť aj na niečo iné, ako sám na seba. Začína som rozumieť, že láska sa skladá zo série skutkov a že tieto skutky sú skutkami služby.



Dostal som pomoc vďaka Krokom a Uzdravovanie vo mne zapúšťalo korene. Začal som rozumieť našim iným Odkazom. Bol som vďačný za Jednotu, začal som sa cítiť byť jej súčasťou. Zmenil som sa z niekoho, kto robil službu, pretože mu to kázali (alebo bol o to požiadany, alebo to znelo dobre), v niekoho, kto vykonáva službu, pretože je to jeho prirodzenosťou. Pochopil som, že to je jedna z vecí, ktorú máme na mysli, keď hovoríme o „duchovnom prebudení“.

Jeden z výsledkov Uzdravovania, ktoré sme získali vďaka práci na Krokoch, je možnosť byť súčasťou Jednoty spoločenstva. Ďalší výsledok je možnosť pracovať v Službe – pretože sme sa zmenili v ľudí, ktorí dávajú, namiesto ľudími, ktorí berú.

Slovník definuje „odkaz“ ako „niečo odovzdané alebo získané od predkov alebo predchodcov alebo z minulosti, inými slovami dar od niekoho, kto ho už mal predtým“. Naše tri odkazy sú dary, ktoré sme dostali. Dostávame dar Uzdravenia, ak pracujeme na Krokoch. Dostávame dar Jednoty, ak sa držíme pokope v láske a pracujeme spolu na udržaní AA pri živote. Dostávame dar Služby, ak budeme konáť pre úžitok niekoho iného ako nás vlastný. Pretože teraz sme ľudia, ktorí sú schopní robiť niečo pre niekoho iného.

Ako uzdravujúcemu sa alkoholikovi dar Služby, možnosť slúžiť, ma prináša bližšie k Bohu, tak ako ho ja chápem – k mojej Vyššej sile. Teraz, nepochybne, moje chápanie tejto sily o trochu narastlo za tie roky, čo som medzi vami. Dnes jediná vec, ktorú viem úplne a určite, že moja Vyššia Sila je jednou z foriem lásky. Keď som svedkom toho, ako jeden alkoholik pomôže druhému, vidím, ako vyzerá láska. Myslím že to je to, čo bolo mysené, keď ľudia hovoria, že „sme stvorení na obraz Boží“. To nie je o tom, ako vyzeráme, to je ako vyzeráme, keď pomáhamo jeden druhému – keď sme zapojení do služby.

A to je dôvod prečo, ako som povedal

minulý rok, by som chcel byť obklopený „zlatou mládežou“ – pretože Anonymní Alkoholici, táto „zlatá mládež“, sú alkoholici, ktorí prijímajú Dar Služby a odovzdávajú ho ďalšiemu pijúcemu, vchádzajúcemu do dveri. Nezáleží na tom, ako si definujem, alebo ako veľmi si myslím, že rozumiem mojej Vyšszej moci – alebo dokonca, či jej vôbec rozumiem. Nezáleží, či moja Vyššia moc dnes je „Boh“ alebo nie. V Anonymných alkoholikoch som zistil, že nemusím definovať alebo rozumieť Vyšszej Moci, aby som ju mal. Dar Uzdravenia, Jednoty a Služby pracuje v nás a cez nás nezávisle na tom, aké je jej moje individuálne chápanie. Keď vás vidím zapojených do Služby, vidím ako vyzerá Boh, či už Boh existuje alebo nie.

Dnes viem, že dar Služby mi neboli daný len na začiatku mojej trievosti, ale dokonca skôr, než som začal byť trievzvy. Tri roky predtým ako som vás spoznal, pracoval som s jedným chlapíkom, volal sa David, ktorý chodil do AA krátky čas – možno niekoľko mesiacov. Musel odbehnuť každý deň počas obednej prestávky na miting a vrátil sa očividne iný človek. Netušil som, čo ste tam s ním robili, ale určite mu to pomáhalo. Stále hovoril o AA a ja som sa smial a prikyval s blahosklonnosťou alkoholika, ktorý vie všetko najlepšie. Nemal som ani potuchy, že to sa môže týkať aj mňa, ale bol som rád, že vás našiel.

O tri roky neskôr, keď som neboli schopný sa rozhodnúť čo vlastne chceme, či pit', či

umrieť, spomenul som si na Davida. Vedel som, že čokoľvek sa tu dialo, bolo to bezpečné miesto. Vedel som, že takému rozbitému, ako som bol, vy nemôžete ubližiť. Možno mi nepomôžete, možno k vám nepatrím, ale neubližte mi. Tak som sa chopil šance a našiel som cestu do tej zafajčenej miestnosti so všetkými tými nemiestne sa smejúcimi starými ľuďmi.

A za toto každý deň d'akujem môjmu Bohu. A pretože sa mi od vás dostal dar Služby, chcem byť vďačný. Chcem zdvihnuť tento dar a prijať možnosť slúžiť. Je to zodpovednosť, áno, ale je to aj dar. A tak ako dar Uzdravenia a dar Jednoty, dar Služby je náš, ak ho chceme. Bernie na tom prvom mitingu vzala dar, dala ho mne a ukázala mi, akým zázrakom je tridsať dní bez pitia. David, bez toho žeby o tom vedel, zdvihol dar, dal mi ho a ukázal mi, že AA je bezpečné miesto. Môj prvý sponzor, a aj ďalší, ktorý nasledoval, zdvihli dar a dali mne.

Vy ste tu tento víkend, aby ste zdvihli dar spoločne ešte raz, prijali túto možnosť spoločne, aby ste dar dali späť Spoločenstvu, ktoré chráni všetkých nás. Dúšam, že tu strávite skvelý víkend a fantastickú konferenciu. Som veľmi vďačný, že ste tu. Je to úžasné byť znova s vami, patríť k „zlatej mládeži“.

Anonymní alkoholici zachránili a zmenili môj život pomocou darov, našich odkazov – Uzdravenia, Jednoty a Služby. Dar Uzdravenia znamená, že sme dnes trievzvi. Dar Jednoty znamená, že sme trievzvi spolu s inými alkoholikmi. Dar

Služby znamená, že možno môžeme pomôcť niektorým iným alkoholikom byť trievzvi.

Ak chceme, naše prijatie a chápanie Sily vyšej ako naša – akokoľvek my, ako jednotlivci to vnímame, trochu narastá. Približujeme sa trochu bližšie jeden k druhému a trochu bližšie k tej sile. A toto chápanie alkoholika, hoci ešte obmedzené a malé, stále trochu narastá. A za to vám d'akujem

Erik, alkoholik
Hovorca konferencia UK 2013

úvod a preklad Alica alkoholička

„Sláva všetkým maličkostiam, veciam, ktoré pre vás niekto urobil a hneď na ne zabudol, záležitosťiam okomentovaným slovami „To nestojí za reč“. Práve pre ne stojí svet za to.“



POTREBUJEM ODPOVEDE!

Dostať Modrú Knihu v dvanásť-krokovom liečebnom centre by sa malo pokladať za významný okamih. Bol jún r.2008 a dievčatá, ktoré "zabsolvovali" liečbu poslali si svoje knihy do komunitnej miestnosti kvôli pamätným zápisom. Moje meno som mala poznačené v knihe len ceruzkou, keďže som v tom čase verila, že nikdy nezabudnem na dievčatá, ani skúsenosti, ktorými sme prešli a že to mi bude stačiť. Nemala som v knihe nič podčiarknuté, pretože rada knihy posúvam ďalej a nechcem, aby ich ľudia dostávali popísané mojimi úvahami.

Po prvý krát čítanie tej knihy pre mňa predstavovalo lekciu zmätku. Šla som na liečenie, aby som získala odpovede. Odpovede boli v knihách. Toto bola kniha, tak kde boli odpovede? Kto bol ten muž doktor Silkworth? Čo mal spoločného s tým chlapíkom Billom? A potom tam bol ešte ten týpek doktor Bob. Všetci títo muži, tak veľa mužov, vojna a muži. Ako sa to ale malo týkať mňa? Bola som moderná žena s modernými problémami. Naozaj som sa snažila sústredit' všetku pozornosť na každé jedno slovo, aby som našla odpovede, ale bol to vopred prehratý boj. Všetky slová boli také dvojzmyselné (Ha!) Bola tam kapitola pod názvom „Ako na to“ ale akoby napísaná v neznámom jazyku.

Ako mi mohli pomôcť všetky tie slová? Potrebovala som konkrétné odpovede a poriadne rýchlo. Moje srdce

bolo ochotné. Bola som na úplnom dne. Duchovnom aj finančnom. Keďže som mala len 28 dní, odložila som Veľkú knihu bokom a čítala nespočetné príručky, robila si domáce úlohy a čítala také knihy ako napríklad *Dospeli sme k viere*. Mala som v tom všetkom riadny zmätok. Vedela som len to, že ak mi ani toto nebude fungovať, umriem.

Keď som dokončila Piaty Krok s kaplánom na liečbe „moja účava bola okamžitá a myslala som si, že všetko mám dokončené. Vedela som, že tých Krokov je dvanásť, ale myslala som si, že som v pohode po dokončení Piateho, Šiesteho a Siedmeho. Keď ma prepustili z liečenia, sponzorka mala na to iný názor. Takže som začala robiť Kroky znova spolu s ľuďmi podľa Modrej Knihy a po prečítaní Šiesteho a Siedmeho Kroku spolu s ľuďmi z Modrej Knihy, táto skúsenosť vo mne akoby rozsvietila svetlo; jednotlivé slová sa mi začali zázračne prihovárať. Kde boli príčiny a dôvody môjho pitia? Príčina spočívala v tom, ako som reagovala na život: slnko vyšlo každý deň a slnko zapadlo každú noc, tak som pila.



Dôvody boli tieto: zima, jar, leto a jeseň. Príčiny a dôvody spočívali v tom, že som neurobila absolútne nič preto, aby som sa liečila z mojej nemoci.

Po roku triezvosti som napísala ďakovný list mojim rodičom. Správne slová som hľadal v Modrej Knihe. Tie slová mi pripadali ako cesta von z osamelosti a zúfalstva. Slová ako nádej, radosť, pokoj, vyravnosť, dôvera a pomoc ostatným. Bill W. a doktor Bob venovali Dvanásťemu Kroku celú kapitolu, v ktorej ma upozornili na to, že spôsob, ako si udržím vlastnú triezvost' spočíva v odovzdávaní tohto posolstva iným alkoholikom. Moja výpoved' je príbehom premeny ženy, ktorá získala mnoho vďaka tým, ktorí tu boli pred ňou. Mám sice smrteľnú nemoc, avšak tým, že pracujem s inými alkoholikmi každý deň, tak ako mi to hovorí Modrá Kniha, nepijem. Pracujem s tými, ktorí ešte stále trpia, pretože potom sa cítim dostatočne silná pokračovať ďalej.

Všetko čo viem od Bill W. a doktora Boba, zakladateľov AA som sa dozvedela z Veľkej Knihy. Sú to anonymné hľasy alkoholikov, ktorí pracovali, aby moje pocity boli vyjadrené slovami. Dokázali slovami opísať môj pocit nepochopiteľnej demoralizácie. Vyzprávali príbeh, o tom, aké to bolo a aké to je počas uzdravovania sa.

Veľká Kniha spomína niektoré humorné a tragicke výhovorky alkoholikov a drsnú realitu alkoholizmu, ale od samého začiatku do konca mi pomáha ovládať moju šialenú túžbu piť. Aj môj príbeh je vo

Veľkej knihe; je to príbeh, v ktorom sa nájde každý alkoholik.

Grapevine

Modlitba o abstinenciu

Bože,
dnes je pre mňa nový deň a s tebou to môže byť deň abstinencie, deň triezveho, či zdravého uvažovania a správania, s tebou môžem zvládnut' čokoľvek.

Žiadam ťa dnes o ochranu pred kýmkoľvek a címkovoľvek, čo by mohlo narušiť moju triezvost'.

Žiadam ťa o ochranu, ak počas dňa po niečom zatúžim silnejšie ako po abstinenci.

Viem, že môžem byť bezmocná voči tabletám a jedlu.

Môj život sa môže stať opäť neovládateľný.

Verím, že si ma osloboďil od tejto posadnutosti a navrátil mi duševné zdravie. Prosím, pomôž mi dnes poznáť tvoju vôľu a daj mi ochotu nasledovať ju.

Bože, potrebujem ťa. Amen.

OA - Overeaters anonymous

Ked' som sa začínala zoznamovať s programom AA na mitingoch v USA, často som počula rôzne vetičky o sponzoroch a sponzorstve „Môj sponzor mi povedal, alebo poradil to a to“..., „pracujem na krokoch so sponzorom“..., „Je veľmi dôležité čo najskôr si nájsť sponzora“... , „sponzor nie je Tvoj kamarát, ale počúvaj čo Ti hovorí a rob to“...

Hľadanie sponzora

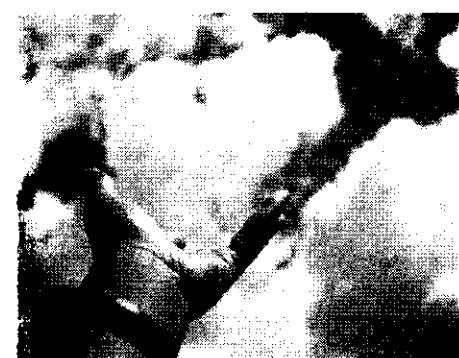
Pojem „AA sponzor“ v tom čase pre mňa predstavoval akúsi zázráčnú bytosť v AA, guru, čo mi pomôže tak, že môj život sa zmení ako ked' udriete čarovným prútikom. Medzičasom som sa už dozvedela, že sponzor je človek čo pomáha inému alkoholikovi s prácou na 12 krokoch AA a aj ja som veľmi tūžila mať sponzorku. Bolo to na začiatku 90-tych rokov. Ako som len mohla nájsť sponzorku v začínajucom AA doma, na Slovensku ? Bolo nás v tom čase zopár v slovenskom aj českom AA a nikto ešte neprešiel programom 12 krov AA. Zo začiatku to bol jeden z ďalších dôvodov mojej sebaútosti. „ach, ja úbohá, ani sponzorku nemám , nikdy ju mať nebudem, nikdy takú ženu nenájdem....“

Na mojich cestách po svete mi priatelia v AA poradili, že ked' neviem ako ďalej, mám sa riadiť radami našej Modrej Knihe a ja som to pomaly začala praktikovať.

„Aj ked' sme si vedomi nevyhnutnosti s niekým prediskutovať svoj život, môže sa stať, že niekto nenájde na to vhodnú osobu vo svojom okoli. V tomto prípade môžeme tento krok odložiť, za predpokladu, že sme úplne pripravení urobiť tak pri prvej príležitosti.“ píše sa v Modrej Knihe na str. 91./druhé slovenské vydanie/ Moji priatelia v AA v USA ma ubezpečili, že kym si nenájdem sponzorku , mám využiť pomoc tzv. „náhodných sponzorov“. Vyskúšala som, a veľmi sa mi to osvedčilo. Pamätám si ako veľmi som sa trápila s tretím krokom. Vždy som bola veľmi pyšná, a pochopiteľne som bola úzrasne pyšná aj ked' som objavila svoju novú vieri v Boha, tak ako ho ja sama chápem. Bola som presvedčená, že mám tú najlepšiu vieri, veď ako inak, „ked' som taká úzasne múdra“. Bol v tom iba taký malý zádrhel - tretí krok mi nefungoval, stále som snažila riadiť všetko podľa seba a ked' to nešlo, bola som nešťastná, unavená, smutná, frustrovaná. Cítila som, že všetok ten smútok , únava, strach pramení z toho, že neviem odovzdať veci v mojom živote do opatery mojej novonájdenej Vyšej sile, ale nedokazala som to urobiť, aj ked' som sa veľmi snažila.

V tomčase mi zavolała členka AA z USA, ktorá bola v Bratislave na jednu noc a chcela ísť na mítинг AA. Mala trochu času navyše a tak sme sa stretli v kaviarni na nábreží Dunaja na kávičke a potom som ju odviezla na nás mítинг. Pri káve som jej povedala o svojich trampotách s tretím krokom, ona sa na mňa pozrela, poušmiala a povedala mi „Možno je Tvoj Boh pre

teba príliš malý“ Táto veta ma zarazila, prekvapila, nevedela som pochopiť čo mi to vlastne hovorí, ako može byť môj Boh pre mňa príliš malý, ked' mám takú krásnu vieri, modlím sa tak ako mi všetic kážu a vôbec... robím všetko, čo sa týka mojej viery najlepšie ako len viem.



Američanka večer šla do svojho hotela. Nikdy viac som ju nevidela, dokonca si ani nepamäタám, ako sa volala. Ale jej veta mi ostala rezonovať v hlave aj v duši a netrvalo dlho, kým som ju pochopila. Zažila som prvý krát ozajstnú hlbokú úľavu z odovzdania svojich starostí Bohu, tak ako ho ja chápem. Odvtedy tuším ako tretí krok funguje a viem aj trochu lepšie odovzdávať svoje starosti, vôľu aj život do rúk Boha, tak ako mu ja sama rozumiem. Podobné trable som mala so šiestym, siedmym, deviatym krokom a riešila som to rovnako. Na svojich cestách som chodila na veľa rôznych podujati a mítингov AA, a ked' mi práve ležal na srdci problém s prácou na krokoch, poprosila som náhodného člena AA o rozhovor. Jasne že som si vyberala ľudí podľa toho, čo hovorili na mítингoch, vyberala som si

ľudí, ktorých cesta mi bola sympatická, alebo sa borili s podobnými problémami ako ja v tom čase. Pamätám si aj na svoje neistoty pri práci na 9. kroku. V tom čase som počúvala veľa príbehov AA na túto tému a nakoniec som aj ja našla cestu ako hľadať a robiť nápravu v situáciach, ktoré mi pripadali neskutočne ťažké. Vtedy som našla aj moju sponzorku, ktorú mám doteraz, a povedala som jej o všetkom , čo som ešte dovtedy držala zatvorené v mojej „pandorinej skrinke“.

V našom AA už niekoľko rokov počúvam sťažnosti na to, že nemáme dosť sponzorov, že ľudia nemôžu pracovať na krokoch, pretože nemajú sponzora, a podobne. Môžem poradiť iba to, čo som robila ja. Začínajúci členovia AA tiež nemali sponzorov. Žili od seba veľmi ďaleko, museli cestovať aj niekoľko sto mil' , aby sa mohli stretnúť.

Rozhodli sa napísat' Modrú Knihu aby sa mohli podeliť o svoje skúsenosti aj s inými alkoholikmi . Nesťažovali sa, ale snažili sa na seba pracovať. Nuž ja som sa určite aj sťažovala, ale tiež som sa snažila naučiť sa ako používať 12 krovový program v živote a využívala som dostupnú pomoc tak, ako sa dalo. Veľmi veľa a často som čítala literatúru AA.

Dnes už môžem povedať že program 12 krovov je pre mňa nástrojom na zvládanie všetkých životných situácií, aj tých veľmi ťažkých. Moja sponzorka žije v USA a nie je vždy jednoduché riešiť problémy na diaľku. Je to však oveľa jednoduchšie , ako

to bolo na začiatku, keď sme si ešte písali listy a na odpoveď som čakala aj tri týždne. Okrem komunikácie s mojou sponzorkou dodnes využívam stretnutia s členmi AA, kňazmi, psychiatrami, keď mám problém, ktorý pokladám za vážny a cítim, že sa musím oňom s niekym porozprávať.

Na svete je zopár ľudí, , ktorí mi venovali veľa, veľa hodín svojho času, a pomohli mi kráčať cestou triezvosti. To, čo som od nich dostala zadarmo, aj ja dnes zadarmo dávam iným ženám. Aj ja sponzorujem, a je to veľmi zaujímavá a obohacujúca skúsenosť. Pre mňa stopercentne platia dve v AA často citované vety: „čo do AA prinesieš, to sa ti vráti“. „Keď všetko ostatné zlyhá, práca s iným alkoholikom ti zachráni deň.“

Miša K., vd'ačná uzdravujúca sa alkoholička

„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 neznamenajú nič. Viem aké je to prebudíť 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. Dunn: Buh je naděje pro alkoholika

PRAMEŇ 3/2013

vyjde v septembri 2013

Zameranie obsahu čísla : 2/2013

Témou nasledujúceho čísla je 10. krok a 10. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

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

Príspevky do čísla 3/2013 prosíme zaslať do 12.8.2013.

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*

V Dnešnom Zamyslení ma zaujalo najmä slovko "žiť" (našu nápravu).

Že nejde o nejakú jednorazovú nápravu, ospravedlnenie alebo dobré úmysly, pri ktorých zostanem s tým, že "nebolo by od veci to začať robiť inak".

Kroky vyžadujú neustálu akciu, zmeny postojov, vnútorný rast.

Takto dnes rozumiem pojmu "žiť". Nie rozprávanie o tom, čo všetko by bolo dobré urobiť alebo čo sa chystám spraviť, keď budú "vhodné podmienky". Nejde ani o ústne ospravedlnenie sa, sypanie si popola na hlavu, prípadne nakupovanie darčekov (ceny útechy tomu hovorím:) pre najbližších, aby som si odčinila "hriechy z minulosti".



prestať sa ho báť a tým pádom konáť zrelšie a vyrovnaniešie. Že dokážem otvorené hovoriť o svojich pocitoch s mojim synom, ktorý sa ma nebojí opýtať, prečo som napr. nahnevaná. Môžeme sa o tom pokojne a bez zábran baviť, vzájomne sa učíme pomenovať, čo sa v nás deje. Skúmame, čo ako na ktorého z nás pôsobí a robí nám "zle" a snažíme sa tolerovať sa navzájom, aby sme si nespôsobovali diskomfort.

Je to pre mňa obrovský dar už z toho dôvodu, že hovoriť o pocitoch, a najmä tých negatívnych, bolo v mojej rodine niečo nepredstaviteľné. Mama "nikdy"

nebola "nahnevaná", a tak som sa snažila tiež nedávať najavo tieto "nevhodné" emócie. Po jednej takej otázke som sa už potom nikdy neodvážila opýtať prečo, bolo mi úplne jasné, že v tom mám zas prsty ja :) Slovom, komunikácia v našej rodine odjakživa viazla. Dnes to beriem ako fakt, ktorý nie je v mojich silách nejako výrazne ovplyvniť.

Pokladám za požehnanie, že sa mi dostalo milosti uvidieť, že sa naozaj dá žiť úplne inak ako som bola kedysi "naprogramovaná", a že mám v sebe dosť Sily prerušiť zabehané stereotypy, prekročiť svoj tieň a snažiť sa byť príkladom môjmu synovi.

s láskou Kris, alkoholička

Když jsem se poprvé opil, bylo mě to trapný a cítil jsem se dost divně. Nechápal jsem lidi, co trávili svůj čas po hospodách. A těmi, co svoje pití nezvládali, jsem opovrhoval.

„opice“ byla ta rozhodující. Ale dobré si vzpomínám, že to bylo naprosto nenápadný a pomalý. Prostě z konzumenta alkoholu jsem najednou, z ničeho nic, byl alkoholikem.

Příběh alkoholika

Postupně jsem si ale zvyknul a přizpůsobil se svému okolí. Alkohol jsem používal pro zlepšení nálady, pro uvolnění a přidal jako součást života. Dlouho jsem tak žil a pil a někdy se opil – a nebyl jsem závislým a nebyl jsem alkoholikem. Postupně jsem si zvyknul natolik, že jsem pil denně a opil se jednou za měsíc.

Pil jsem hlavně pivo a říkal jsem tomu „tekutej chleba“. Víno skoro vůbec ne a tvrdej alkohol jen málokdy. Manželce to vadilo už za svobodna, mě to nevadilo vůbec.

Snad 20 let jsem tak popíjel, jako většina mých známých. Alkohol se postupně pro mě stal už nutností a součástí všech mých dní. Tehdy mě ale ještě ten alkohol chutnal ! Hlavě to pivo, to se mě úplně sbíhaly sliny a já tu hořkou chuť úplně vychutnával a miloval. Byl jsem členem „brněnské pivní pěchoty“ a bylo to hodně hektolitrů, co jsem prolil hrdlem.

Dodnes nevím, kde se stala chyba.

Která situace to „zlomila“, která

Aspoň mě to tak připadalo.

Dlouho jsem si ale svou závislost nepřipouštěl a dělal jakože nic. Všichni o tom věděli, jen já ne. Všichni mě to říkali, varovali mě a napomínali, ale já si vždy zacpal uši.

Stále mě ještě ten chlast alespoň trochu pomáhal. Potřeboval jsem ho čím dál tím více a častěji.....

Ten poslední rok mé alkoholové kariéry jsem už musel pít po pář hodinách. Ve dne, v noci – pořád a alkohol už nebyl kamarád, ale neřád. K tomu prášky na nervy a na spaní jsem zapíjel rumem přímo z flašky. Po bytě poschovávaný flašky a placatky, další zásoby ve sklepě, na chodbě a na mnoha skryších. Vypitej chlast jsem dolíval čajem, nebo vodou. Docházely peníze a já je bral tajně manželce z penězenky.

Ten poslední rok 2008 jsem „prožil“ v tranzu a záchvaty šílenství a deliria mě provázely skoro každý den mým živořením. Měl jsem děsivý sny a různý

halucinace – v noci i ve dne. Ráno jsem mnohdy v pyžamu a v papučích se potácel ke stánku pro rum. Cestou jsem se několikrát pozvrazel a už nevěděl kudy kam.

Do léčebny mě vezla manželka už v příšerném stavu a já tehdy ani trošku nepomyslel na ni. Jak se asi musela cítit, když mě „předávala“ na DETOXU !! Mě bylo fakt hrozně – první týden jsem ani nevěděl, kde to vlastně jsu.

Každý ráno krutý dávení a třes na WC, kde jsem ležel spíš jako mrtvola.

A celej ten první týden jsem prosil o rum !!

Pak mě po 14 dnech přemístili na oddělení č. 4. To jsem prvních pár dní myslел, že se tam doopravdy zbláznil. Byli tam vraci, ti co přišli přímo z kriminálu, mnozí pacienti už navždy zbavení svéprávnosti.

Zážitky odtamtud se ani dost dobře nedají popsat – bylo to názorné šílenství v té kruté podobě. I když mě jeden každý den říkal, že mě v noci konečně zabije, tak jsem to nakonec „přežil“.

Byl jsem totiž opravdu jedním z nich a oni to vycítili.. jen já si myslel, že tam nějak nepatřím.

Manželka tam za mnou byla jen jednou a trásla se chudera jak osika, když viděla kde to jsu.

Co jsem ještě potřeboval zažít, co si uvědomit, co poznat? Tam se žádná terapie nekonala, byli jsme tam jen uklizení....

Příliš nebezpeční sobě i svýmu okolí, prakticky vyloučení z dalšího života „venku“. Pak mě vypustili a že ať se klidně zase vrátím, že se o mě dobře postaráj. A já si nic neuvědomil, nic o sobě nepoznal a nic si nepřiznal.

A za 5 dní si dal první pivo... A byl jsem nesmírně šťastnej, že to se mnou nesecklo a že tedy už jsu vylečenej. Že to svoje oblíbený pivečko budu moct pít zase dál ! Na manželku jsem vůbec nemyslel, jen sám na sebe.

Za 3 měsíce jsem se zase - ožral jako to prase.

Nic lepšího mě nenapadlo, jen má zbabělost mě zbrzdila....A tehdy mě Bůh, kterýho jsem vůbec nehledal a nevolal, podal svou ruku. Bůh, na kterýho jsem kašlal a z kterého jsem dělal blázny, mě poslal do cesty Anonymní Alkoholiky. Já ze začátku neměl žádnou touhu nepít, žádnou představu o tom, co vlastně chcu, co očekávám. Byl jsem na dně, byl jsem troškou a byl jsem skutečným alkoholikem. To jsem taky na prvním mítingu dokázal říct: „Jsu Tomáš alkoholik“.

To byl výkon !
To byla bomba !

Zjistil jsem, že nejsu v tom srabu jen já sám. Že jsou taky druzí alkoholici a alkoholičky. A že mnozí z nich zažili ještě daleko horší věci než já. A že fakt nemusí pít a jsou dokonce i veselí !

Na mítinku AA jsem najednou byl sám sebou, mohl jsem být otevřený a upřímný. Nikoho jsem jakýmkoliv děsivým zážitkem nemohl překvapit, nikoho svým žvaněním urazit. Žasnul jsem a divil se a nevříl a pochyboval a... nepil! Nemusel jsem pít, nemusel jsem mluvit – a nepil jsem a mluvil jsem. A jak se mě vždycky ulevilo, jak jsem se nadechnul a pookřál !! Jak jsem byl najednou plnej nějaké neznámé naděje! A kolik jsem měl najednou kámošů a kámošek !

Manželka se mě ptala proč vlastně nepiju, co se to se mnou stalo, jak je to možný... Nevěřila - bála se uvěřit tomu, co viděla – nepijícího alkoholika.



A já se nebránil tomu poselství AA – který mě oslovovalo, udívávalo i náramně štvalo. Měl jsem pro sebe k dispozici příběhy druhých a jen na mě samotným záleželo, co s tím udělám. A já nic moc nedělal, jen se moc nebránil, jen si nezacpával uši – a nepil... Anonymní Alkoholici vstoupili se svými 12 Kroky do mýho života úplně přirozeně a nenuceně.

Já bych dnes už neuměl rozlišit AA od mýho života – tak se to nějak vzájemně propletlo !

Dnes je to skoro 4 roky co nepiju, co nemusím pít!

Užívám si svobody a svobodnej život tím umožňuju i manželce. Učím se zodpovědnosti, pracuju na programu 12-ti Kroků, jezdím po různých akcích AA a infomítincích v léčebnách. Můj život je najednou znova „akční“ a napínavej ! Můžu říct, že jsem nikdy nic podobného nezažil a v něco takovýho už nedoufal !

Má manželka už se mnou na pář akcích AA byla a já jí vůbec nemusel říkat co a jak. Bavila se s „áčkaři“ úplně normálně a někdy dokonce i upřímněji než já sám. Dnes jsu vděčný Bohu za každý jeden den – a to docela opravdově a upřímně.

Tomáš alkoholik

(z blanenské skupiny AA – PROMĚNA).

Každý bojovník světa sa už nikedy bál ist' do boja.

Každý bojovník světa už v minulosti zradil a klamal.

Každý bojovník světa už kráčal cestou, ktorú nebola jeho.

Každý bojovník světa už trpel kvôli malichernostiam.

Každý bojovník světa si už mysel, že nie je bojovníkom světa.

Každý bojovník světa už pochybil v duchovných povinnostiah.

Každý bojovník světa už povedal áno, keď chcel povedať nie.

Každý bojovník světa už zradil niekoho, koho miluje.

Preto je bojovníkom světa; protože týmto všetkým prešiel a nestratil nádej, že sa polepší.

P. Coelho Príručka bojovníka světa

Al-Anon

To, že som spoluzávislá, som si uvedomila ako pred rokom a pól, po ďalšom hysterickom výstupe plnom zúfalstva. Vtedy sa mi dostal do ruky článok Al-Anon v Prameni 4/2008 a ja som si uvedomila, že presne toto som ja.

Som 36 rokov vydatá a zhruba po 18 rokoch som si začala uvedomovať aj problémy v dôsledku

nadmerného požívania alkoholu manžela, ktoré som si dovtedy neuviedomovala alebo ich prekrývala veľkou láskou, ktorá nás spájala. Problémy som ventilovala hádkou, po čase sme sa pomerili, nastalo radostné obdobie pokoja, ktoré skončilo ďalším niekoľkodňovým alkoholovým maratónom, keď som to najmenej očakávala. Pravidelná striedavosť týchto období ma pomaly ubíjala a ja som začala pocíťovať strach z toho, čo príde.

V období, keď pil, som nedokázala mysliť na nič iné a neustále som si dávala otázku: „PREČO to robí?“ Veď on musí vidieť, že je to zlé a on ako človek zlý nie je. Ako to, že nevidí ten obrovský strach z budúcnosti, ktorý zasial do mojej myseľ a ktorý ešte vzrástal predstavou situácií, ktoré sa už udiali a ktoré sa doteraz pravidelne opakovali, aj keď s malými obmenami. Pomaly, ale iste sa zo mňa stávala hysterka a naše „riešenia“ čoraz búrlivejšie. Keď som po jednej hádkе

pocítila impulzívnu túžbu udrieť ho flášou po hlave, uvedomila som si, že sa SO MNOU deje niečo zlé a pomoc potrebujem ja. Problematiku alkoholizmu som už poznala, aj skupiny AA, takže nájst' skupinu Al-Anon neboli problém. Tešila som sa na každé stretnutie, všetku prístupnú literatúru som priam hltala a mala radosť z pokrokov, ktoré som si uvedomovala a ktoré si všimli aj moje deti. Mojím najväčším problémom bolo odpútanie sa od človeka,

Cesta k hľadanju pokoja

s ktorým som 24 hodín denne. Vtedy si opakujem slogan ŽI A NECHAJ ŽIŤ, ale ak mám byť úprimná, nie vždy ho dokážem dôsledne plniť. Občas ma pokúša predstava nášho spoločného života bez rušivých vplyvov alkoholu alebo túžby po ňom. Tu mi pomáha modlitba vyrovnanosti alebo prečítanie si myšlienok na každý deň z materiálov Al-Anon. Zastaví ma na ceste hnev za veci, ktoré robí, ale pripúšťam aj to, že si ich vzhľadom na svoje zmenené zmýšľanie nedokáže uvedomiť.

Ďakujem ti Bože za znovunájdený pokoj. Zrejme som musela prejsť túto cestu, aby som sa aj v bežnom živote ľahšie dokázala vyrovnať so situáciami, ktoré svojimi silami zmeniť nemôžem.

Anka Al-Anon



Myslela som si, že je sebecká a nemá srdce, že ja som bola tá jediná, ktorá sa o otca trápila. Bol nepochybne veľmi chorý, a tak som odpovedala na jeho prosbu o pomoc a opäť a opäť a opäť u. Každý deň som z práce odchádzala skôr, lebo ma premáhal pocit, že sa o neho musím postarať. Rozhodla som sa, že ho vezmem k sebe do bytu, lebo tam mu ľahšie zabráním v pití. Postarala som sa o to, aby v dome nebol alkohol, nachovala som ho dobrým jedlom a hrdo som mame oznámila, že otec vytriezvie a vyzdravie, lebo ja som ochotná venovať mu láskavú pozornosť.

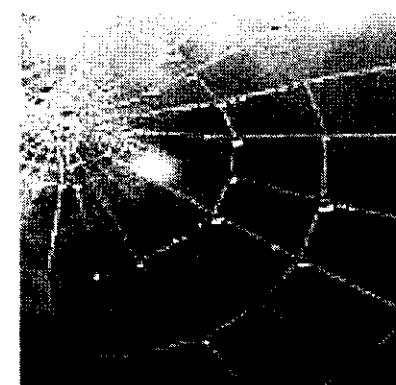
Ked' som zistila, že otec znova pije, zúrila som. Ako mi to mohol urobiť? Vedľa som mu obetovala svoj spoločenský život? To isté som počula od jednej ženy na Al-Anone, ktorý som niekoľkokrát navštívila. Cítila sa rozpoltená – na jednej strane rodina, na druhej manžel. Aj ja som sa cítila rozpoltená – na jednej strane moje potreby a na druhej otcove potreby.

To, že naše situácie boli odlišné, nebolo dôležité. Cítili sme sa rovnako. Ja som sa v snahe ochrániť jedného rodiča pred druhým vždy niekoho zastávala, ona to isté robila vo vzťahu s deťmi a manželom. Na akékoľvek menšie problémy som

reagovala prehnane, snažila som sa upokojovať situáciu a hodiny som trávila tým, že som zamestnávala alkoholika, aby nemohol piť. Vedeli sme sa jedna s druhou

stotožniť:
obidve
sme
museli
začať
veriť, že
naše
životy sa

stali nezvládnuteľnými. Neskôr sme dospeli k viere, že niečo, nejaká sila, ktorá je väčšia než naša, nám môže pomôcť zotaviť sa a že alkoholik možno nájde pomoc, ak sa prestaneme pokúšať riešiť za neho jeho problémy.



Po niekoľkých stretnutiach som si všimla, že bez ohľadu na to, aké sú naše okolnosti alebo životný štýl, pre mužov a ženy na Al-Anone platili spoločné princípy zotavovania. Aby sme mohli žiť dobrý život, snažili sme sa priznať vlastné chyby, urobiť nápravu vo vzťahu k tým, ktorých sme zanedbávali alebo

odsudzovali, keď bola naša myseľ pohltená snahou pomôcť alkoholikovi tak, ako sme chceli my.

Pre väčšinu z nás zotavovanie bolo a je niečim postupným, no myslím si, že ak budeme naďalej každý deň žiť týmto programom, vzdávať sa ľútostí nad minulosťou a trápenia sa nad budúcnosťou, dokážeme lepšie pochopiť seba aj alkoholika. S pomocou dokážeme získat' nový pohľad na život a staneme sa, deň po dni, ľuďmi, akými chceme byť.

Marge
/vybrané z Al-Anon: Pribehy DDA/



Miesto pre Vaše poznámky, postrehy, odkazy a venovania

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI - cena 4 €
TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV
DVANÁST 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



Kontaktný adresár

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok – 16.30 h. – Skupina AA „MOST“, Horná Strieborná 3
kontakt: Anina 0910910627

BRATISLAVA

Pondelok - 18.30 h. **Skupina AA „Z Mozartovho domu“**, YMCA Karpatská 2 1.posch.

kontakt: Ondrej 0904619744

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA „Svetlo“** Rím.- kat. kostol, Teplická 2

kontakt: Olga 0907725063

Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „Maják“** Zrinského 2 (Zborový Dom Bratskej jednoty baptistov) suterén, Kontakt: Želka 0903294927

Piatok – 17.00 h. **Skupina AA „Triezvost“**

Dom Quo Vadis, Veterná 1

kontakt: Eva 0918318248

DOMANIŽA

Každá párna nedela - 16.45 h – **Skupina „AA Domaniza MM“** Fara Domaniza kontakt: Jana 0944524246

HRONOVCE

Nedeľa – 15.00 h.

Liečebňa pre drogové závislosti

Kontakt: Juraj 0905605709

JASOVA

Utorok – 18.30 h. – **Skupina AA**

Rím.-kat. fara, Jasová 296

kontakt: František 0903218531

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – **Skupina AA** v budove lýcea,(Ev. fara) vedľa červeného kostola, prízemie kontakt: Miki 0903606232

KOMÁRNO

Streda – 19.00 h **Skupina AA „Dunaj“** mítiny dvojjazyčne v slovenčine i v maďarčine budova Matice slovenskej, Nám. M. R. Štefánika kontakt : Gabo 0905 624 847 Juraj 0905 605 709

KOMJATICE

Piatok – let.č.-19.00 h, zimný čas -18.00 h

Skupina AA „Fénix“

Kultúrny dom, Námestie ,11.posch. kontakt: Emil 0905372147

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. **Skupina AA „1.košický AA“** Psychosoc. centrum, Južná Trieda 23, kontakt: Hilda 0907459998 Marek 0903204731

LEVICE

Streda – 16.00 h **Skupina AA** Rím. - kat. kostol, pastor. centrum sídl. Rybníky III kontakt: Korina 0917435704

LEVOČA

Pondelok – 17.30 hod. **Skupina AA „OPORA“** Problínerova cesta, (Domček opora) kontakt: Jano 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „3 Pe“**, Spoločenské centrum, Sokolská 12 kontakt: Margit 0915302898

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

MARTIN

Pondelok - 18.00 h. – **Skupina AA „Môj Domov“**, Evanjelický farský úrad M.R.Štefánika 13 (Memorandové nám.) kontakt: Ľuboš 0905299564 0903681853

NITRA

Utorok – 17.00 h. – **Skupina AA „Otvorené srdce“** Evanjelický kostol, Sládkovičova 12 kontakt: Jano 0908136141

Streda – 18:00 h - **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum „Misijný dom na Kalvárii. kontakt: Tomáš 0905800603

NITRIANSKY HRÁDOK

Sobota – letný čas – 19.00 h, zimný čas – 18.00 h **Skupina AA „Venuša“**

Kultúrny dom kontakt: Milan 0911229144 Robo 0908153077

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „Siccus“**

Františkánsky kostol Námestie kontakt: Klárika 0907575257 Zuzka 0911052595

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA „Triezvy život“**

Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT Malacká Cesta 2192/63 kontakt: Peter 0905587670

Nedeľa –17.30 **Skupina AA „12 krokov“**

Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT Malacká Cesta 2192/63 kontakt: Michaela 0905404825

PIEŠŤANY

Pondelok – 17.00 h. **Skupina AA „Iskra“**

JPC (Jezuiti) nad predajhou Dobrá kniha kontakt: Igor 0907749910 Betka 0915121749

POPRAD

Štvrtok – 17.30 hod **Skupina AA**

Kostol BJB, Jahodná 5, (Veľká) kontakt: Gabika: 0944257066 Jozef: 0905313618

PREDNÁ HORA

Nedeľa – 15.00 h. prvá nedeľa v mesiaci

CPLZ Predná hora

Kontakt: Jozef 0915819816

PREŠOV

Piatok - 17.00 h. – **Skupina AA**,

Jarkova ul. 77, Katolicky Kruh kontakt: Eva 0907474811

SENEC

Pondelok – 17.00 h. – **Skupina AA „Pokoj v srdeci“**

Rím. kat. kostol, pastoračné centrum, Farské nám. Kontakt: Ján 0902440285

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**

Letná ul.č.60, fara, kontakt: Jano 0908668786

SVIT

Streda – 18.00 h. **Skupina AA**

v budove Rím. kat fary kontakt: Jozef 0915426134

TAL

Pondelok – 18.00 h. – **Skupina AA**

Kultúrny dom – vchod „B“, ul. SNP kontakt: Stano 0907391532

URANÝ

Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „Nádej“**

Rím. Kat. farský úrad, kontakt: Laco 0907797503

TRNAVA

1. a 3. piatok v mesiaci – 17.00 h. **Skupina AA**

„Otvorené srdce“

Poliklinika Družba, Starohájska 2, 1. posch. č.dv. 133 Kotakt: Alica 0915461903

TRENČÍN

Pondelok , **Štvrtok** – 19.00 h, **Skupina AA**

Psychosociálne centrum, Palackého 21

Streda – 17.00 h. **Skupina AA „JUH“**, Pastoračná miestnosť rím.- kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh

kontakt: Peter 0910784462

Nedeľa – 18.00 h. **Skupina AA**

Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa. Info a linka pomoci : 0944521223

VRÁBLE

Utorok – 16.00 h. **Skupina AA „Pokoj v duši“**

Mestský úrad Vráble,

Kontakt: Miro 0918185989

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok – 17.00 **Skupina AA**

Kláštor tešiteľov, Mojmirova 1

kontak: Vlado 0908723280

E-mailové adresy kontaktov jednotlivých skupín AA nájdete na internetovej stránke AA www.alkoholici-anonymni.sk v adresári skupín INTERNETOVÁ SKUPINA AA „TRIEZVY PRIESTOR“: www.triezvpriestor.net

SKUPINY NA (Anonymní narcomani)

BRATISLAVA

Utorok,Nedeľa-19.00 h.–**Skupina NA „Platý element“** oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost') kontakt: Lenka 0903228728

POPRAD

Utorok – 17.30 – **Skupina NA**

Alya, Jahodná 9 (Veľká) kontakt: Ľuboš 0911080308

ŠURANY

Nedeľa – 15.00 hod. **Skupina NA „RADOSŤ“**,

Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet kontakt: Laco 0907797503

Šurany

Utorok 17:30 **Skupina NA „Emanuel“** Rím. - kat. farský úrad, M. R. Štefanika 2 kontakt: Patrik 0908209744

SKUPINA GA (Anonymní hráči)

TRENČÍN

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

Kontakt: nehazardujt@gmail.com

SKUPINY AL-ANON**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárný 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 0902394614

KRUPINA

Skupina Al-Anon,
kontakt: Dana 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj“
Nemocnica NSP, Probstnerova cesta (Domček opora)
kontakt: Ol'ga 0907871017

LUČENEC

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

POPRAD

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

PREŠOV

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

RUŽOMBEROK

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

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

TRENČÍN

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

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon
kláštor Tešíteľov Hviezdoslavova 77
vchod z Mojmirovej ulice
kontakt: Beata 0908406842

SKUPINY DDA • 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, Probstnerova cesta (Domček opora)
kontakt: Jana 0908668786

LUČENEC

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

PREŠOV

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

ZVOLEN

Každý párný 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 Mladost!)
kontakt: Lenka 0903 793 676

LEVOČA

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"
Nemocnica NSP, Probstnerova cesta 2, (Domček
opora)
kontakt: Jana 0944327227

NITRA

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

POPRAD

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

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

Pondelok – 20.00 Skupina OA
Cukrova 2, zvoník na zvončeku "kancelária"
kontakt: Bibiana 0907573215

Žiadal som od Boha silu, aby
som sa mohol presadiť.

*Urobil ma slabým, aby som sa
naučil pokore...*

Žiadal som od Boha zdravie,
aby som mohol urobiť veľké
veci.

*Ochorel som, aby som mohol
urobiť niečo hodnotnejšie ...*

Žiadal som bohatstvo, aby
som mohol byť šťastný.

*Dostal som biedu, aby som sa
stal múdrym ...*

Žiadal som moc, aby ma ľudia
velebili.

*Dostal som bezmocnosť, aby
som cítil potrebu Boha...*

Žiadal som všetko, aby som
mohol mať radosť zo života.

*Dostal som život, aby som sa
mohol zo všetkého radoval...*

Nedostal som nič z toho,
o čo som žiadal – ale dostal
som všetko, v čo som dúfal.

SOM NAJBOHATŠÍ**Z OBDAROVANÝCH.**

Roy Campanela

