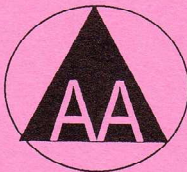


**3
/
2
0
0
2**

PRAMEN



**Časopis členov AA na Slovensku
VYCHÁDZA od apríla 2002**

**Viera je nevyhnutná, ale viera samotná
nič neznamená.**

/ Dvanásť krokov AA str. 30 /

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovladateľné.
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 posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

Šťastné a veselé vianočné sviatky



*Veľa šťastia a zdravia
v novom roku 2003
Vám praje redakcia
časopisu Prameň*

pf 2003

" PRAMEŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave
Kopčianska 14
851 02 Bratislava ,ul.
Tel/ 02 6381 1954
Bankové spojenie : Tatra banka
Číslo účtu : 2663455021/1100

Redakcia nevracia zaslané
príspevky, vyhradzuje si pre
seba právo na ich krátenie a
redakčnú úpravu.

Redakčná rada :

Emil - Komjatice- ved.redakcie
Laco- Bratislava, Laco - Šurany

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ

A.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176

mail: Ekupo © nextra . sk

Tlač:

Tlačiarne Ing.Kanás , Nitra

Uverejnené materiály sú ma-
jetkom spoločenstva AA, kto-
rého práva reprezentuje KS AA
na Slovensku

December 2002

OBSAH

1. Na úvod 3
2. Prečo písať do Prameňa . 5
3. Krok tretí 6
4. Tradícia prvá 12
5. Moje meno je..... 16
6. Na pomoc skupiná AA 18
7. Sebaľútosť dokáže zabiť 20
8. Pohľad z druhej strany... 23
9. To som ja tvoja choroba.29
10. A1 - Anon 30
11. Redakčné informácie.... 32

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločnosťou 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 sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva.

Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Copyright C The AA Grapevine, Inc.



Drahí priatelia !



Náš časopis sa k Vám dostáva v období priprav na vianočné sviatky a príchod nového roku 2003. Tento rok bol rokom narodenia nášho časopisu a od tej doby sa na jeho stránkach snažíme o čo najväčšiu pomoc pre členov skupín AA, a tých čo ešte stále trpia touto chorobou. Stal sa malým svetlíkom toho, o čom hovorí Bill " Ak budeme chcieť dobro, ktoré je v nás všetkých a navyše aj v tých najhorších, budeme potrebovať k tomu slnečné svetlo, pretože v temnote sa nič neurodí ... "citát str. 16 Ako to vidí Bill. Dovoľte mi preto sa poďakovať Vám všetkým, ktorí ste sa stali svetlom na stránkach tohoto časopisu. Ďakujeme Vám celým srdcom, pretože Vy v týchto chvíľach tvoríte jeho skutočnú redakciu. Všetkým Anonymným alkoholikom želám z úprimného srdca príjemné prežitie vianočných sviatkov, veľa šťastia a zdravia v novom roku 2003. Zvlášť to zo srdca prajem všetkým, ktorí ešte trpia, aby im dal Boh silu zbadáť naše svetlo a potešiť sa z úrody triezveho života

Emil s kolektívom redakcie

Prečo písať do "Prameňa" ?

Dostáva sa Vám do rúk tretie číslo nášho časopisu. Pri tvorbe každého čísla si dávame stále tú istú otázku. Prečo členovia AA , ktorí sa na mítingoch ochotne a obetavo delia o svoje skúsenosti z triezveho života, váhajú s napísaním svojho príspevku do časopisu ? Je v tom strach, čo si o mne pomyslia iní ? Boja sa preto, že to čo napíšu bude vytlačené a bude trvalo k dispozícii ? Je to pohodlnosť, ľahostajnosť alebo čokoľvek iné ? Nie je to vôbec dôležité, pretože aj tak to vec potreby príspevkov nerieši.

Keď sme sa po prvýkrát pripravovali na vydávanie takého časopisu pre AA na Slovensku, mali sme na mysli iba jedno. Pomáhať tak, ako pomáhajú Anonymným alkoholikom podobné časopisy v iných krajinách. Aby mali k dispozícii niečo, čo môže pomôcť bezpečnosti ich triezveho života, umožniť im konfrontáciu svojich pohľadov na ich chorobu. Za to krátke trvanie si už mnohí čitatelia na časopis zvykli a so záujmom čakajú na vydanie každého ďalšieho čísla. Sme radi, že náš časopis používajú kňazi pri pomoci ľuďom a rodinám, ktoré sa vo svojom nešťastí na nich obracajú. Časopis sa dostal do liečební, k lekárom, do škôl a knižníc. To všetko nám dáva nádej a silu, že robíme dobrú prácu a že sa podieľame významne na šírení posolstva AA.

Na pomoc pre zodpovedanie našej otázky si zoberieme vyjadrenia Bogdana v poľskom časopise AA „Zdroj“. *Dnes viem, prečo píšem a kupujem časopis, pretože som alkoholik a potrebujem širší kontakt s inými alkoholikmi, potrebujem sa vystrihať chýb, ktorých sa na svojej ceste dopustili iní, a oni mi to láskavo zverili. Viem, že moje svedectvo je dar pre seba a iných, pretože oni mi dali kus vlastného života a ja im môžem dať svoj tak, ako to viem a cítim. Viem, že ľahšie je prijímať, ako dávať, ale prináša to dar radosti, milosti a viery.*

Náš život s krokmi a tradíciami AA nás učí pokore a trpezlivoosti, preto veríme, že náš časopis sa postupne stane vecou nás všetkých.

S pozdravom Rk

KROK - tretí

Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život
do starostlivosti Boha

Tretí krok – Kľúč k pochopeniu

Program dvanásť krokov AA je programom činov, potreboval som čas, aby som to pochopil a prijal to, čo to pre mňa značí. Prijatť to, že ja, ktorý som sa bál a utekal pred každou aktivitou, teraz iba v mojej aktivite nachádzam zmysel a záchranu pre seba. Problémom bolo, ako toto prenesiem do 24 hodín, aby sa stali hodnotnými. Kľúčom k pochopeniu tohto sa pre mňa stal krok tretí. Každý deň v modlitbe, ja slabý človek prosím o poznanie vôle Boha a silu ju naplniť. Všetko to čo robím, je hodnotné nie len pre mňa. Odstránenie mojich nedostatkov ; lenivosti, strachu, egoizmu, čo len v minimálnom rozsahu je úspechom. V práci s tretím krokom pomáhajú otázky, ktoré verifikujú moje vykonané skutky, prežitie v každom dni. Veľmi pomáhajúce sa pre mňa ukázali tieto otázky, a tak ich odcitujem celé :

- Ak sa ocitneme v situácii, ktorá nám dáva možnosť zachovať sa egoisticky alebo neegoisticky, ktorý spôsob si vyberieme ?
- Staráme sa o dobro a potreby niekoho iného, alebo inštinktívne kladieme vyššie naše potreby ?
- Zamýšľame sa niekedy nad tým, či členovia našej rodiny sú spokojní, či smutní, či sú chorí, alebo zdraví, či sme aj naďalej v zajatí seba.?
- Berieme na seba riziko vyjadrovať sa o sebe pravdivo, alebo sa snažíme podobať iným s cieľom získať pochvalu - navyiac za cenu vlastnej spokojnosti ?
- Tolerujeme vady a chyby iných, odsudzujeme ich, venujeme viac času ich hodnoteniu, ako hodnoteniu seba samého ?
- V dennodennej činnosti sa učíme byť trpezliví, naďalej sa držíme zásady z nášho detstva „ Chcem to mať hneď a vtedy, kedy to chcem“ ?

- Začínáme akceptovať zodpovednosť za naše konanie, uznáme naše chyby, alebo ďalej hľadáme alibi, či odsudzujeme iných a viníme ich za naše chyby ?
- Zbavili sme sa minulých krívd , či si ich pestujeme ďalej a staráme sa, aby prekvitali v našom hneve nad sebou samým?
- Uvedomili sme, že oživovanie krívd najviac škodí práve nám , než hocikomu inému a od ľútosti nad sebou je iba krok od zlozvyku pitia alkoholu.
- Riešime bežné problémy dnes, alebo sa nachádzame v situácii v ktorej máme tendencie manipulácie a odkladania bez ohľadu aký dopad má náš nedostatok na iných ?
- Vidíme na sebe a iných životné situácie reálne, či naďalej očakávame od seba a nášho života viacej než máme právo očakávať vystavujúc sa rozčarovaniu alebo návratu k pitiu ?
- Využívame „ Anonymitu “ v AA ako „ Paravan, “ v ktorom sa môžeme schovať, alebo ju vidíme ako pomoc iným, bez očakávania uznania alebo ocenenia ?

Dlho som sa bránil pred týmto krokom, skúšal som realizovať program bez krokov, ktoré mali súvis s Bohom. Delil som program na kúsky a skúšal som realizovať to, čo bolo pre mňa výhodnejšie a ľahšie. Výsledky boli mizerné a ja okrem toho, že som nepil, som sa cítil mizerne. Pociťoval som samotu a pocity znechutenosti z toho čo robím. Priznal som sa k tomu, keď sme pracovali s tretím krokom na mítingu a bol to dobrý krok. Nie je to ľahké ale tretí krok mi pomáha vo všetkom, čo sa snažím robiť pre dobro. V AA som spoznal to, čo môžem nazvať osvietením, ktoré sa dotýkalo mojej viery, pochopenia krokov , môjho vzťahu k ľuďom, ale nie vždy som to vedel využívať. Zabúdal som, že súčasne s týmto musí ísť ešte práca, práca a práca. Nestačí o tom uvažovať, preto sa každé ráno modlím, aby som poznal Božiu vôľu a mal silu ju naplniť. Musím to robiť , aby strach, lenivosť a egoizmus neparalizovali moje skutky.

A. Alkoholik

Najväčšou odmenou za námahu nie je to, čo za ňu dostaneme, ale to, akým človekom nás spraví.

Ruskin



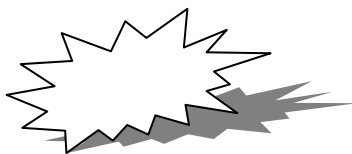
SKUTOČNOSŤ BOLA INÁ AKO SOM TO VIDEL SÁM ...

V mladosti som žil životom ako iní ľudia. Bola veselá s dobrou vojenčinou, šťastným manželstvom a radosťou s dvoma synmi. Alkohol som pil ako väčšina ľudí s mierou, aspoň som si to myslel. S pribúdajúcimi rokmi sa moje pitie zvyšovalo a prestávky medzi pitím a nepitím sa skracovali. Na mojom pití bolo zvláštne, že som nemal ani nejaké väčšie opice, okná a pod. stavy. Horšie bolo to, že som neustále potreboval určitú hladinu k tomu, aby som mohol fungovať podľa mojich „nových“ predstáv. Nevenoval som však tomu nijakú pozornosť, hoci už všetko išlo pomaly, ale isto dolu vodou. Moje častejšie pitie už bolo problémom v rodine, aj v práci. Namiesto riešenia problémov som začal piť častejšie a nakoniec môžem povedať, že to bolo takmer bez prestávky. Neustála hladina alkoholu v krvi urobila svoje. Pri jednej lekárskej prehliadke v Bratislave lekárka skonštatovala, že všetky výsledky ukazujú na alkoholovú zá-

vislosť. Bol som prekvapený a priznám sa, že aj manželka, pretože ja som sa neváľal v jarkoch, nič som doma nerozbíjal, nikomu neublížoval. Keď som cítil, že som to prehnal, vyhovoril som sa na únavu a šiel do postele. Stále som si nahováral, že som iný ako tí ostatní. Dva mesiace v nemocnici urobili svoje. Po fyzickej stránke to bolo všetko v poriadku, ale o samotnej závislosti som nevedel nič. Pol roka som nepil, cítil som sa výborne. Chcel som piť menej a kontrolované. Začal som s malým pivom a to sa mi stalo osudným. Dnes už viem, že s hocičím by som začal dopadlo by to rovnako. Zakrátko som bol tam, kde predtým. Ba bolo to oveľa horšie. Pil som takmer stále. Tentoraz už to neboli len problémy fyzické. Moje pitie ma začalo likvidovať psychicky a noci začali byť desivé. Uprostred jednej takejto noci pred desiatimi rokmi som požiadal manželku, aby išla so mnou na pohotovosť. V priebehu štyroch hodín sme vybavili všetky formality a ja som nastúpil na liečenie. Teraz som už bol presvedčený o tom, že ak chcem žiť, tak to môže ísť iba bez alkoholu. Dva mesiace liečenia, skupiny, kluby, mítingy začali zo mňa robiť iného človeka. Môj život sa začal odznova. Pochopil som, že alkohol je silnejší ako ja a sám proti nemu nemám šancu.

Začal som sa zaoberať dvadástimi krokmi AA, veľmi mi pomohla skupina AA „ Siccus „ , predovšetkým však ďakujem Bohu za ten dar, že sa mi darí už už viac ako 10 rokov viesť triezvy život. Teraz určite viem, že to nebola moja „ silná vôľa “ , ale môj Boh, moja Vyššia Sila ako ju chápem a cítim, ktorá drží nado mnou ochrannú ruku a pomáha riešiť každodenné problémy života bežného človeka. V AA som si za tie roky našiel veľa priateľov s takým istým osudom ako ja. Videl som , že môžem žiť šťastný život ako iní okolo . Ak je potrebné nehanbím sa povedať, že som alkoholik, že abstinujem a je mi dobre. Dodržiavaním 12 krokov a 12 tradícií kráčam cestou, ktorú som si vybral. Na tejto ceste mi pomáhajú moji priatelia zo skupiny AA „ Fenix “ . Tento triezvy život mi vyhovuje, preto chcem takto žiť ďalej a nestratiť tých, ktorí mi ho pomohli najst.

Ďakujem Vám všetkým
Ivan , alkoholik



**Ak nie JA ,
tak KTO ?**

Mám niektoré ťažkosti s tretím krokom. Rozhodnutie nepoužívať alkohol som prijala už stokrát. Po každej poslednej prísaha som bola presvedčená, že ju dodržím. Spoliehala som sa na vlastnú silu vôle, ale nikdy nestačila. Moje nekonečné pády ma priviedli k zúfalstvu a priznaniu mojej úplnej bezmocnosti. Ak nie ja, tak kto mi pomôže ? Nebudem sa protiviť a nechám svoje problémy Tomu, čia vôľa je silnejšia ako moja. Bolesťivé zážitky ma priviedli k jedinému správne mu riešeniu. Odovzdať svoju vôľu do rúk Vyššej Sily. Priznala som, že predchádzajúci obraz života ma neoslobodil a ja chcem žiť inak. Utrpenie z predchádzajúceho života ma priviedlo k tomu, že som si priznala svoju porážku. Prijatí riešení mňa neznamenal automatickú nádej , ale znamenalo obrátenie sa k Bohu s prosbou, aby mi dal silu prežiť triezvo najbližších 24 hodín. Prijala som toto riešenie s nádejou na to, že môj život bude lepší. Táto nádej sa mi aj splnila. Za poldruha roka som pocítila, že fyzické ťažkosti ustúpili a ja som získala naspäť zdravie. No bolesť na duši sa predlžovala. Moje „ Ja “

sa predlžovala. Moje Ja ma núti pozerat dozadu, žiada, prikazuje a tak ako predtým neposlúcha. V momentoch recidívnych duševných stavov sa stáva nekontrolovateľné. Objavuje sa vzplanutie hnevu a zlosti. Lepšia časť mojej duše sa začína hanbiť, trpieť a zažívať bôľ. Tá temná je škodoradostná, cíti „ rovnako začneš piť“, skôr, alebo neskôr ťa odtrhnem od tvojho Boha. Môj egocentrizmus prináša údery mojim najbližším. Ti nechápu čo sa vo mne deje „ keď pila to ešte bolo možné pochopiť a tolerovať, ale teraz ? “ Existuje malá útecha: prežívam kritické obdobie mojej triezvosti, bez ťažkostí to nejde, to mi je jasné. No riešenie zostat triezvou je uchránené a to je hlavné.

Žiaľ objavil sa nový životný štýl - uponáhľanosť a individualizmus. Myslím si, že osamotená, nebudem škodiť ľuďom okolo seba a ani ich nemôžem obviňovať. No takýmto spôsobom si nevyriešim svoje problémy a môžu sa objaviť nové defekty. Takto odradzujem od seba ľudí a nesnažím sa ich pochopiť. K tomuto mi pomáha aj moja zlosť, ktorá je príčinou predpojatosti voči druhým a voči sebe. To mi prekáža vykonať tretí krok. Skutočne som sa obrátila k Bohu iba za fyzickú pomoc a oslobodenie od alkoholu, ale svoju dušu som pred ním neodokryla. Čo konkrétne môžem urobiť, aby

môj predchádzajúci nečestný obraz som zamenila s čestným poriadnym a dobrosrdečným ? Z začať všetko od začiatku, to znamená odovzdať svoju vôľu do vôle Boha. Usilujem sa o rozvahu a duševný pokoj, no úsilie sa nedá realizovať pokiaľ žijem ako „ Boh “ v mojej hlave. Čo je to Boh? To je všetko čo ma obklopuje a predovšetkým ľudia. V každom môžem vidieť boží zámer a začať sa zaujímať o potreby iných ľudí. Musím sa zbaviť vlastných nárokov a zanechať ubližovanie. Ako ? Prostredníctvom modlitby, zamyslenia, meditácie. No predovšetkým tomuto sa vyhýbam, pretože si myslím, že to nie je práca mojej mysle a mne to nič nedá. Strach z toho „ mňa nemajú radi“ zahmlieva svet samotnej lásky a lásky samej vo mne. Sebaľútosť musím nahradiť citom vďačnosti. Túžba žiť podľa božej vôle je, ale prechod od želania ku konkrétnym činom chýba. Dnes som triezva, no necitím úľavu, pretože nie som spokojná s duchovným zmierením . Moja triezvosť v základoch spočíva na strachu pred recidívou. Nemám žiadne problémy obrátiť sa na pomoc k človeku. Verím, že mi pomôže, alebo ma odbije. Domnievam sa, že keď sa obrátim k Bohu dostanem viditeľnú pomoc. Chýbajú mi potvrdenia. Chcem počuť, chcem vidieť, dotknúť sa rukami. Je veľa

problémov s ktorými by som chcela obrátiť o pomoc na hocikoho, len niet toho „ hocikoho “. Po dvanástom kroku som urobila chybu, no prešiel dostatočne dlhý čas, aby som to zvážila a vrátila sa späť. Chcem sa zmeniť, no potrebujem pomoc. Sama to nedokážem. Štvrtý rok triezvosti je pre mňa ťažký a napätý. Ide už iba o boj za triezvy život a nie prácu na programe a získavanie skúseností.

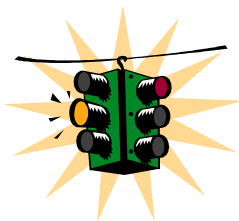
Možná, že aj viacerí členovia AA sa zaoberajú podobnými otázkami, pretože väčšia časť z nich sa uzdravuje cestou stálych kontaktov priateľa s priateľom a regulárnych stretnutí na mítingoch AA. U mňa je to ťažšie, pretože v meste nemáme skupinu AA

Svetlana
Дюжина Nr 1/2002



**Niekoľko rád na zachovanie
triezvosti a pohody počas
sviatkov a Silvestra !!!**

1. Postaraj sa, aby si v tom čase čokoľvek urobil. Prived niekoho na míting, pomôž pri organizácii akcií AA a služieb charity !
2. Nebuď nahnevaný a nevy-mýšľaj, radšej niečo čítaj, napíš list, choď na prechádzku !
3. Buď ďalej od všetkých slávností, kde sa pije alkohol. Voľakedy si vedel vymyslieť perfektné ospra-vedlnenia, skús ten dar využiť !
4. Nemysli si ,že na každej slávnosti musíš byť, do konca !
5. Nezačínaj si práve teraz zlep-šovať sviatočnú náladu. Pamätaj iba jedno, na 24 hodín: Práve dnes !
6. Možná, že si v takej situácii, že ešte nemôžeš dávať dary materiálne, môžeš darovať iným svoju lásku a pozornosť. Ak pociťuješ narastajúcu chuť sa napiť, nechaj všetko zavolať alebo navštív hociktorého priateľa z AA !
7. Ak sa ti nepodarí vyhovoriť z akejkoľvek slávnosti, na ktorej môže byť alkohol, zober si so sebou niečo sladké, jedz a často pi !
8. Choď do kostola – to je jedno akého !



TRADÍCIA PRVÁ

Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.

JEDNOTA – HNACIA SILA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV.

Volám sa Eva a som alkoholička. Dovoľte mi srdečne Vás pozdraviť od Združenia pre služby Anonymných alkoholikov v USA a v Kanade. Som veľmi povďačná a bolo pre mňa nesmiernym potešením, že som sa mohla s mnohými z Vás stretnúť na IV. zjazde AA Slovenska v roku 2001 na Reváni. Takéto podujatia sa neustále konajú vo všetkých kútoch sveta, kde ľudia ako vy a ja nachádzajú spoločné východisko z tejto strašnej choroby, známej ako alkoholizmus. Tu si alkoholicy navzájom vymieňajú skúsenosti a dodávajú silu a nádej. Existujú tri odkazy Anonymných alkoholikov. Sú to Zotavenie, Jednota a Služba. Predslov nášho tretieho anglického vydania Veľkej knihy sa končí takto : Napriek tomuto prudkému nárastu veľkosti a rozsahu nášho spoločenstva vo svojom jadre ono zostáva prostým a osobným. Každý deň sa v niektorom kúte sveta začína zotavenie vtedy, keď sa alkoholicy

navzájom rozprávajú, podeliac sa o skúsenosti, vnútornú silu a nádej. Prinášanie tohto odkazu stále trpiacemu alkoholikovi je nevyhnutným pre triezvosť a tým pre prežitie každého člena AA. Od toho zázračného okamihu v roku 1935, keď sa stretli Bill W. a Dr. Bob v Akrone v štáte Ohio a zasiali toto semienko až po dnes, keď naša členská základňa obsahuje na dva milióny dvesto tisíc členov. Stále je potrebné, aby viac ako jeden alkoholik udržiaval horiacu pochodňu AA, svietiac na cestu ostatným. V roku 1943 náš spoluzakladateľ Bill W. napísal členovi združenia AA ...“ hrozivou skutočnosťou je to, že my alkoholicy, ľudia, ktorí pomaly umierajú na smrteľnú chorobu, sa musíme naučiť buď spoločne žiť, alebo zahynieme. Poctivosť k sebe samým a k ostatným nám pomôže vyhnúť sa alkoholu, ale tolerancia nás udržuje na tejto ceste“ Téma Jednota je jednou z najdôležitejších a ja verím, že je odkazom , ktorý udržuje ducha AA. Život a nádej nových generácií, ktoré sa k nám pridali

do Spoločenstva, závisí od kontinuity a od toho ako efektívne budeme spolupracovať, aby sme poslali ďalej dary nášho odkazu Jednoty. Jedna vec je však istá. Pre alkoholika by neexistovala žiadna nádej, ak by tento kolektívny impulz nesprevádzala neochvejná láska, viera a vzájomná dôvera, ako i určitá Vyššia moc, ktorá je silnejšia ako my sami.

Chcem sa v tomto príspevku podeliť s vami o moje skúsenosti anonymného alkoholika. V počiatočných mesiacoch mojej triezvosti bol pre mňa pojem Jednoty nepochopiteľný. V mojom egoizme a sebecke som neinklinovala k prijímaniu spoločného ducha spoločenstva. Ale netrvalo dlho a vlny arogancie sa vynorili skôr, ako som sa presvedčila, že AA majú ďaleko väčší potenciál ako by ste predvídali. Keď sa na to dívam z dnešného pohľadu, som veľmi povďačná členom môjho domovského združenia AA za to, že mali vtedy so mnou toľko nezlomnej tolerancie. Obzvlášť som im povďačná za dôveru, ktorú vkladali skôr do 12-tich tradícií, než do strachu, že moje neochabujúce pokusy o znovusporiadanie vecí zničia združenie AA. Skúsenosti AA ich naučili buď sa nakoniec prispôbiť, alebo budem znovu piť. Ako príklad demonštrovali, že duchovný

princíp skupiny ako celku je dôležitejší, ako ktorákoľvek úloha. Potom prišiel ten významný okamih v mojej prvej triezvosti, ktorý otvoril dvere k lepšiemu pochopeniu významov slov jednota a služba. Po niekoľkých mesiacoch mojej triezvosti, umývajúc kávové šálky a popolníky po skončení stretnutia ma skupina poverila predsedníctvom, na jednom stretnutí, ktoré som si pohotovo označila za „moje“ stretnutie. Jedného večera som opúšťala stretnutie veľmi znechutená, nakoľko jeden z členov sa na mňa obrátil s 12-timi tradíciami, čo som vtedy považovala za otravovanie. Aby sa celá vec ešte viac zhoršila, ukázalo sa, že členovia „mojej“ skupiny sa viac zaujímajú o nováčika, ktorý sa v ten večer náhodou objavil v miestnosti, ako o moje rozpaky nad jeho pripomienkami. Keď som prišla domov, zavolať som svojej sponzorke, aby som sa jej posťažovala. Okamžite mi povedala, aby som si prečítala 12 tradícií v dlhom a v skrátrenom tvare. V tom momente upútalo moju pozornosť slovo s tromi hláskami „Náš“ vo vete „Náš spoločný prospech je na prvom mieste“. Toto nové slovo sa objavilo akoby zázrakom. Už som sa viac nepýtala, či je to stretnutie, Bolo to „naše“ stretnutie a „náš“ prospech.

Čo znamená odkaz nazývaný „ Jednota “ , ktorý je tak životne dôležitý pre AA, a prečo je tak dôležitý ? V “ 12 – tich krokoch a v 12-ich tradíciách “ nám Bill W. pripomína význam, ktorý sa pripisuje jednote „ Jednota AA je najmilovanejšou kvalitou, ktorou disponuje naša spoločnosť. Naše životy a životy všetkých tých čo prídu sú od nej rovnako závislé. Buď budeme držať pokope, alebo Anonymní alkoholici umrú. Bez jednoty prestane srdce AA tlčiť. Naše svetové tepny by už viac nemohli dodávať životodárnu božiu milosť. Tento boží dar by sa bezúčelne premárnil.“ Jednota si určite vyžaduje kontinuitu. Potrebujeme viac ako len okamžitý pocit jednoty, aby sme mohli ďalej existovať pre alkoholikov zajtrajška. Možno nie vždy panuje medzi nami perfektná harmónia. Ale zázrak AA je v tom, že prostredníctvom milosti Vyššej moci a praktizovania určitých duchovných zásad, napriek našim rozdielom, môžeme byť vedení k väčšej súdržnosti. Ak budeme pokračovať v načúvaní, učení a raste navzájom, potom zostane jadro AA pevné, takže náš pôvodný zámer sa môže uskutočniť čo najefektívnejšie. Nie vždy sme mali Jednotu AA. Žiadny z našich odkazov, vrátane krokov, sme nedosiahli bez starostí

alebo ťažkostí. Tieto nám neboli zoslané po nejakom záblesku osvietenia, ale boli dosiahnuté prostredníctvom zápasu a rozporov v AA. Od začiatku nášho spoločenstva sa znovu a znovu preukázala dôležitosť Jednoty pre AA.



V štyridsiatych rokoch minulého storočia existovali rozptýlené skupiny AA. Tieto skupiny komunikovali iba s Dr. Bobom a Billom. Izolovaní od tamtých sa nachádzali správcovia toho, čo sa vtedy nazývalo Nadácia alkoholikov. V roku 1950 Bill W. a Dr. Bob naposledy urobili kľúčové rozhodnutie - odstúpiť a budúcnosť AA sa stala našou kolektívnou zodpovednosťou. Tým, že odstránili seba ako spojenie medzi týmito skupinami a radou ukázali skutočnú pokoru a pravdivý prejav duchovnej Jednoty, čo sa stalo základom našich tradícií a pojmov. O niekoľko rokov neskôr sa na V. zhromaždení prijala Deklarácia

Jednoty : „ Týmto sa zaväzujeme Anonymným alkoholikom do budúcnosti, že náš spoločný prospech budeme klásť na prvé miesto, budeme udržiavať naše spoločenstvo súdržné a od jednoty Anonymných alkoholikov budú závislé naše životy, ako i životy tých, čo prídu “

V závere by som sa s Vami chcela o niečo podeliť. Toto napísal Bill v liste členom v roku 1949 : „ Priekopnícka práca je vykonaná, naše detské roky sú za nami. My členovia AA odteraz preberáme zodpovednosť dospelých za seba, za tých alkoholikov čo práve vstupujú do našich dverí, za ten milión trpiacich, ktorý o nás ešte nevie a za svet v ktorom žijeme. Dnes AA nepoznajú žiadne hranice, či už ide o hranice geografické, rasové, alebo náboženské. Môžem Vás ubezpečiť, že sme mali aj malé starosti, naše detské choroby, ale tie nie sú ničím v porovnaní s mohutnou zásadnou jednotou, z ktorej sa stále tešíme v každej krajine. Samozrejme, toto všetko je založené na hlbokom presvedčení , na spoločnom utrpení, pohľade na zomknutý sprievod pochodujúci do svetlého dňa. Hneď po triezvosti, po samotnom živote, je tento významný dar „Jednotnosti“ našim najväčším bohatstvom. Tak ako triezvosť znamená dlhý život a šťastie pre jednotlivca , taký istý

význam má jednota pre našu spoločnosť ako celok. Zjednotení budeme žiť, rozdelení zahynieme.

Aj keď mnohí z nás museli predtým bojovať za triezvosť, nikdy doteraz nemuselo toto hnutie bojovať za svoju jednotu. Preto niekedy berieme tento veľký dar ako samozrejmosť. Zabúdame, že keby sme ho stratili, ten milión alkoholikov, ktorých ešte stále nepoznáme, by nikdy nemohol dostať svoju šancu.

S úctou Eva – alkoholička,
New York

MÁŠ PRÁVO,

- Tvoje skutky, tvoje pocity a tvoje myšlienky hodnotiť sám !
- Sám seba realizovať
- Robiť omyly a nie byť za ne zodpovedný
- Nevyhovieť prosbe nikomu
- Zmeniť svoj názor
- Byť nelogickým
- Sám rozhodovať, či chceš na seba niečo meniť
- Neodpovedať na otázky dotýkajúce sa tvojich vlastných pocitov
- Povedať nie bez toho, aby si to zdôvodňoval

Na všetko toto máš právo !



MOJE MENO JE ...

MUSEL SOM PREŽIŤ VELA, ABY SOM NAŠIEL CESTU VON

Vedel som o škodlivosti alkoholu, no nikdy som si nepomyslel, že aj mne sa to môže stať. Doma sme mali vinicu a piť víno bolo samozrejmé. V zime varené, v lete surové. Vyučil som sa stavbárčine. Práca na stavbe či v lete, alebo v zime sa bez alkoholu nikdy neobišla. Keď zaviedli predaj alkoholu po desiatej hodine, som strašne hromžil, pretože tie posledné minúty pred otvorením mi pripadali ako večnosť. A takto to išlo až do štyridsiatky bez toho, že by som sa zamyslel nad tým, že mi to nejakým spôsobom škodí. Potom to prišlo. Mal som vysoký krvný tlak a v jeden deň po náhlejši nevoľnosti lekár konštatoval infarkt. Potom zistili, že mi v hlave praskla cieva. Nechcem sa zmieňovať o ďalších zdravotných ťažkostiach, ktoré sa rozbehli ako psy odviazané z reťaze. Za ďalšie dva roky mi znovu praskla cieva v hlave a musel som podstúpiť operáciu. Po operácii som sa dozvedel, že moje cievy v hlave sú ako u 80-ročného človeka. Zakázali mi piť a fajčiť. Vtedy som už priznal,

že to s mojím pitím a fajčením nie je v poriadku. Konečne sa mi podarilo prestať fajčiť, ale chuť piť, naopak vzrástla. Neodradila ma ani návesteva priateľa, ktorý po mozgovej príhode ležal tri roky na posteli ochrnutý s diagnózou, z ktorej sa sa o alkohole síce nehovorilo, ale každý z nás vedel v čom je príčina. So mnou to však nepohlo. Až neskôr som začal uvažovať o tom, že s tým musím prestať. To už po mne chcela aj celá moja rodina. Začali sme sa viac zaujímať o závislosť na alkohole. Na základe článku v katolíckych novinách sa mi podarilo dostať do skupiny AA „Otvorené srdce“ v Nitre. Vydržal som nepiť nejaké tri mesiace, ale potom mi lepšie padla výhovorka, že dochádzka do Nitry je ďaleká a namáhavá. Skúšal som to však vďaka Bohu viackrát a dnes už spolu s rodinou oslavujem druhé Vianoce bez alkoholu. Podarilo sa nám založiť skupinu AA aj v Zlatých Moravciach. Začiatky sú veľmi ťažké. Po počiatočnej iniciatíve, kde nám pomohli priatelia AA z Bratislavy, úsilie ochablo. Niekedy sa stane, že čakám na mítingu sám. Ďakujem AA za svoju trpezlivosť a aj za trpezlivosť, s ktorou čakám na

toho najpotrebnejšieho človeka pre môj triezvy život, na druhého alkoholika. Môj životný príbeh však ukazuje, že to nie je také ľahké a niekedy nás ani tie najtvrdšie životné údery nezobudia. Ani mne sa nedarilo abstinovať, pokiaľ to chceli iba moji najbližší, ktorí sa právom obávali o môj život. Podarilo sa mi to až vtedy, keď som sám chcel žiť životom, ktorý je nesmierne krásny. Vzhľadom na poškodenie môjho

zdravia vyše tridsať ročným pitím nemôžem očakávať navrátenie plného zdravia, ale aj to, ako sa dnes cítim je raj v porovnaní s mojimi dňami, keď som pil. Je mi ľúto, že som na niektoré veci prišiel veľmi neskoro, no nie je to dôvod k smútku, pretože žiť sa dá každý nový triezvy deň, za ktorý ďakujem Bohu a chcem ho dopriať všetkým, ktorí trpia a zatiaľ nenašli cestu z toho von.

S vďakou Marian- alkoholik



11. VÝROČIE SKUPINY "SICCUS"

Píše sa deň 30.11.2002 v Centre voľného času V Nových Zámkoch sa stretlo niečo viac ako dvadsať účastníkov a hostí výročného mítingu skupiny AA „**Siccus**“, Nové Zámky. Hlavou sa mi premieta film celej histórie skupiny. Spomínam; vatra dohára a Muránskou planinou doznieva refrén piesne sme jedna rodina ... , možno jediná v abstinencii hľadám sama seba. Odchádzame do stanov načerpať nových síl pred výstupom na Muránsky hrad. Vyrážame spolu s priateľmi z Poľska. Výstup bol úžasný, ale ešte úžasnejšie bolo rozprávanie o hnutí AA v Poľsku. Vtedy som o celoslovenskom hnutí AA počula prvýkrát. Výpovede hostí oslovili aj niekoľkých abstinentov z Nových Zámok , aby sa odhodlali založiť skupinu AA. Tak vznikla 1.12.1991 skupina AA „**Siccus** - suchý“ Mítingu sa mohol zúčastniť každý, kto prestal piť. Ak má vypité nesmie hovoriť, môže byť však prítomný.

Stretávali sme sa v nedeľu o 17.00 hod.. Bolo nás iba pár a učili sme sa viesť monológ abstinenta, ktorý nekritizuje, nepoučuje ale hovorí o len sebe. Spoznávali sme dvanásť krokov a dvanásť tradícií – nový životný štýl. Prišiel november 1992 v miestnosti, ktosi zhasol svetlo a na malom tanieriku bola ešte menšia torta, kde horela jedna sviečka. Pán primár, krstný otec našej skupiny, nám zaželel nové úspechy a povedal svoje tajné želanie, aby raz na nej horelo 10 sviečok. Skupina prešla niekoľkými vývojovými fázami. Výročné mítingy sa však stali tradíciou. V roku 1996 nás prišli prvýkrát pozdraviť priatelia z AA v Bratislave. V rokoch 1997-98 sme mali krásne mítingy na farskom úrade a v roku 2000 v Mojzesove na miléniovom mítingu bolo takmer 150 ľudí. Som šťastná a hrdá, že som stála pri kolíske našej skupiny, som šťastná, že mítingy tejto skupiny počas uplynulých 11 rokov oslovili desiatky alkoholikov hľadajúcich triezvy život. Už sa teším, keď na našej torte bude horieť 20 sviečok.

Srdečne vás pozdravujem **Hela - alkoholička**



Na pomoc skupinám AA

INVENTÚRA SKUPINY

Tak ako vo všetkých oblastiach zvykneme koncom roku bilancovať, inventúra skupiny nám umožňuje zamyslieť sa nad tým, ako vidíme svoju skupinu a svoje miesto v skupine. Nasledujúce otázky sú sformulované na základe spoločnej skúsenosti AA a môžu pomôcť k dosiahnutiu spoločného svedomia skupiny. Skupiny k nim pridajú svoje vlastné aktuálne otázky. Odpovede nám ukážu ako zlepšiť činnosť skupiny a prínos každého z nás.

AKO VIDIŠ SVOJU SKUPINU ?

1. Aký je hlavný cieľ skupiny ?
2. Čo ešte môže skupina vykonať pre odovzdávanie posolstva ?
3. Prilahuje skupina alkoholikov z viacerých miest a obcí ?
Tvorí ona rovnoprávnou súčasť skupiny ?
4. Zostávajú noví členovia v našej skupine, alebo pozorujeme nadmernú rotáciu ? Ak áno, tak pre čo ? Čo môžeme ako skupina v tomto smere robiť ?
5. Kladieme dôraz na sponzorstvo ? Ako to môžeme napraviť ?
6. Dbáme na ochranu anonymity členov našej skupiny a iných anonymných alkoholikov mimo miesta mitingu? Nevynášame informácie a skutočnosti, s ktorými sa na mitingu dôverne podelili jeho účastníci ?
7. Venujeme dostatok času na vysvetľovanie hodnôt, ktoré skupina čerpá z vykonávania služieb (od varenia kávy, hospodára skupiny, vedúceho skupiny a iných služieb nerozlučne zviazaných s 12 krokom)?
8. Dávame všetkým členom skupiny možnosť vystúpiť na mitingoch alebo iných akciách skupiny ?
9. Pristupujeme k výberu služieb zodpovedne ?

1. Robíme všetko čo je v našich silách, aby sme zabezpečili atraktívne a dostupné miesto pre konanie mítingov ?
2. Prináša naša skupina primeraný prínos pre cieľ AA týkajúci sa našich troch odkazov ; Zotavenia, Jednoty a Služby ?
3. Čo urobila skupina, aby oboznámila s poslaním AA manažment podnikov, lekárov, duchovných, políciu, súdy učiteľov a iných, ktorí sa ako prví stretávajú s alkoholikmi, ktorí potrebujú pomoc ?
4. Ako si plní skupina svoje záväzky vyplývajúce zo siedmej tradície AA.

TY V TVOJEJ SKUPINE.

1. Zúčastňujem sa mítingov stále, vtedy, keď to potrebujem, Alebo vtedy ,kedy sa mi zachce ?
2. Vypočujem si každého, bez toho, že by som prerušil reč ?
3. Zúčastňujem sa aktívne mítingu, alebo iba počúvam ?
4. Ochotne a dobrovoľne dávam svoju osobu k dispozícii pre služby AA ?
5. Zapájam sa do pomoci pri konaní mítingov, ako je varenie kávy, upratovanie miestnosti a pod. ?
6. Zúčastňujem sa v zmysle spolupatričnosti mítingov iných skupín AA ?
7. Dávam pre zlepšenie činnosti skupiny svoje myšlienky a návrhy ?
8. Dokážem bez urážky zniesť nesúhlasný názor ?
9. Čítam pravidelne literatúru AA ?
10. Nevnučujem vzhľadom svoju dlhšiu abstinenciu skupine svoj názor ?
11. Sponzorujem nového člena ? Hovorím o tom, aký prínos pre mňa sponzoring prináša ?
12. Rozprávam o tom, čo som na mítingoch počul iným ľuďom?
13. Snažím sa pre riešenie problémov denného života používať 12 krokov a 12 tradícií , „ Modlitby “ o vyrovnanosti alebo iných sloganov AA ?



SEBALÚTOŠ DOKÁŽE ZABIŤ

Cez celé radostné obdobie blížiacoho sa sviatku božieho narodenia som si pospevovala litánie pochybnosti z nasledovných slov „dala som zo seba všetko, čo som mala, ale ukázalo sa to málo...“ Na Štedrý večer som sa v svojom žiali pokúsila o samovraždu. K vedomiu som prišla na oddelení intenzívnej starostlivosti v miestnej nemocnici, kde lekári čakali na výsledky, či zastavenie srdca pred 36 hodinami, nebude znamenať nejaké neodvratné zmeny na mojom mozgu. Bolo by veľmi pekné povedať, že hneď potom som prišla do AA, prestala som piť, zachránila si svoje rútiace sa manželstvo a už nikdy neprežila útok sebaľútosti typu : „Ja biedna maličká“. Ale musel prísť rozvod, dlhé dni a roky pijanstva, pokiaľ sa mi podarilo vypíť ten posledný pohárik. To špinavé prádlo bolo vyprané až po prijatí piateho kroku, keď som skutočne presvedčila, že som povinná ďalej niesť svedectvo ; Sebaľútoš dokáže zabiť !! Je to tak ! Alkohol bol katalyzátorom, ktorý všetko urýchlil. V skutočnosti bola potrebná kombinácia alkoholu a sebaľútosti, ostrej hádky často bez poznania

príčiny, aby vyvolala skoro smrťou zakončené konanie. Bolo potrebné sa vrátiť až do obdobia môjho detstva, až do času, kedy bolo zasiaté semeno, ktoré prinieslo také ničomné ovocie. Pravdepodobne z dobre mieneného ohľadu moja matka nemala dobrú mienku o rozmaznávaní svojho dieťaťa. Vždy mi opakovala známe „lásku si musíš zaslúžiť“. Vskutku mladá a neskúsená nepostrehla som včas túto pravdu, že ja som tiež nebola vždy hodná lásky, alebo to, že iní ľudia veľmi často nemajú v sebe žiadnu lásku. Neznalosť tohto ma takmer stála život. Cez tie celé roky som sa pretĺkala cestou plnou boja a blata, bojovala so zlobou v sebe, ospravedlňujúc chyby a vady iných ľudí, ale nikdy nie svoje vlastné. Postaviac pred seba vzor dokonalosti, svoje prednosti som nepovažovala za dostačujúce a ak by som aj nejaké objavila, odmietla som to ako samochválu. A keď to všetko už bolo na nevydržanie, keď tieto moje postoje vysali zo mňa všetku silu – vtedy som začala piť. Voľna môjho rozpolteného „Ja“ mohla sa ťahať večne iba preto, že som

z toho mala výhodu – pitie a potom som sa prebúdzala z omámenia ako spod ruín, ktoré spôsobila práve táto „výhoda“. Hoci som bola v samom centre rodinnej katastrofy, cítila som sa bezchybne.. Moja skeptická radosť bola ohromná. Preskúmala som všetky svoje postoje, prešla som každé moje vypovedané slovo, každé gesto, ktoré som urobila, každý napísaný list. Všetko toto som postavila do svetla objektivity a spravodlivosti a uznala som, že je všetko v poriadku. Plná radosti som sa vrátila k láske. Avšak namiesto lásky som našla nenávisť. Bola som múdra, ale moja múdrosť mi urobila iba zle. Zaslepená slzami zamierila som rovno k flaške. Pila som, pila a pila opakujúc tie isté slová, ktoré aj tak nikto nepočúval, pretože všetci mali svoje problémy ...dala som všetko čo som mala, ale bolo to tak málo a zase som nezomrela. Keď sa teraz po šiestich rokoch pozerám späť , ešte stále mám občas pocit, že niekedy som sa zachovala nadmieru dobre. Zaslúžila som si vtedy aj keď nie lásku, tak prinajmenej uznanie. Žiaľ Bohu nebolo mi dané ani to. Bolo mi to tak ľúto, že som z tohto dôvodu skoro zomrela. To alkohol spolu so sebaľútosťou ma takmer zničil. Hoci dnes nepijem alkohol, občas sa musím mať na pozore pred seba-

ľútosťou, chybou, ktorá je v pravom slova zmysle zlostnou, otupujúcou a silnou ako alkohol. Od chvíle svojho príchodu do AA asi pred štyrmi rokmi som musela veľakrát s touto chybou bojovať. Bol to ťažký a tvrdý boj. Vždy sa mi z neho podarilo vyjsť víťazne až do nedávna, keď syndróm „ Božieho narodenia“ vstal, ako Fenix z popola. Keď som sa presťahovala do iného bydliska, pocítila som u seba silnú depresiu. Zdôvodnila som to presťahovaním, únavou po maľovaní bytu. Povedala som si ; týždeň na seba budem dobrá, čo mi obvyčajne pomáhalo. Včasnšie som chodila spať, ale ráno som stávala viac unavená ako predchádzajúci deň. Objedala som sa sladkosťami, potom som sa nenávidela, že príberám v páse. Ukazovalo sa , že mi znovu niet pomoci. Očividne sa to stále zhoršovalo. Bojovala som so slzami, a keď sa to nedarilo, zjavila sa namiesto nich nenávisť ku všetkému a ku všetkým. Iba Božej láske ďakujem, že počas tých 4-5 dní som sa ubránila napitiu. Dávny zvyk „ do šlaka teraz sa napijem“ sa objavil iba raz. Keď som zaviezla manžela do práce a čakal ma návrat do pustého bytu, čo som nenávidela. Vďaka AA som získala zbraň, ktorá mi pomohla vyhrať nad pocitmi. Urobila som to, čo ma jediné napadlo a začala som vybavovať rôzne zameškané veci.

Získala som trocha času – to je pre mňa jeden z najdôležitejších poznatkov pre takéto situácie.. Oproti tomu som urobila ešte čosi. Hoci som srdcom neverila ani jednému slovu, rozum mi hovoril, že to určite prejde. Čakať bolo to jediné, čo som mohla robiť. Neskôršie som začala hľadať všetky možné obecné príčiny depresie. Pomaly sa mi začal vybavovať obraz starého už vžitého vzoru... dala som zo seba všetko Nevediac proti čomu, v tomto prípade bojujem, som podvedome použila nasledovnú zbraň, ktorú som dostala od AA. Doteraz som nikdy neuvažovala o praktickej realizácii desiateho kroku t.j., že za určitý čas robím svoju osobnú inventúru, vtedy som sa k nemu vrátila. Tak 10 krok realizovaný skutočne neľútostne konečne skončil moje „suché“ pitie, uzdravil môj žiaľ nad sebou a zachránil moju triezvosť. Ak už poznám svoje utrpenie, mám v arzenáli niekoľko iných možností na prekonanie sebaľútosti. Predsa nikto mi nekázal maľovať. Ak som viac pracovala, tak je jasné, že som unavená – čiä je to chyba? Čo ma viedlo k očakávaniu oslavných ód ? Po druhé ak niekedy nedostanem toho, čo si zaslúžim a očakávam – sľuboval mi niekto spravodlivosť ? Predsa tiež niekedy nedostanem ani to, čo si

zaslúžim za svoje zlé chovanie. Som pevne presvedčená o tom , že všetci dokážeme ovládať svoje pocity lepšie, ako si pripúšťame. Ak je niekto príčinou môjho žiaľu, to predsa ja rozhodujem o tom, či sa mám na niekoho zlostiť, alebo navyiac ho za to aj trestať. Pritom zabúdam, že to mám prenechať na Boha. Ale chcem ho skutočne zraniť, chcem sa stať jeho sudcom ? Skutočne sa chcem stať takým človekom ? Nezvolila by som radšej možnosť zabudnúť a prepáčiť ? Sebaľútosť môže tiež zvíťaziť cez myslenie o osude iných ľudí. A poznám, čo len jednu osobu, ktorá vždy dostane všetko čo chce , ktorej život je taký pekný, že by som sa s ňou ochotne vymenila ? Nepoznám prípady veľa ľudí, ktorým sa vedie podstatne horšie ako mne ?

A konečne na záver: Ako pijúci alkoholiči sme utekali od života do smrti. Od chvíle príchodu do AA obraciam tento proces. Najskôr sa snažíme prispôbiť životu, takému aký v skutočnosti je a nie do takého, aký by sme si priali. Viem, že závislosť bude striehnúť na mňa na každom kroku, ale verím, že s pomocou Boha a AA sa už nezopakujú Vianoce spred veľa rokov.

S pozdravom A. alkoholička
Zdroj Nr.6/2001



POHLAD Z DRUHEJ STRANY

DEŇ S VEĽKÝM „ D “

Manžel pil dobrých desať rokov, on dokonca tvrdí, že ešte viac. V pamäti mi však utkvel deň, na ktorý nikdy nezabudnem. Pri písaní týchto riadkov a vybavení toho obrazu ma aj teraz pochytilí triaška a slzy sa mi tisnú do očí. Dodnes neviem pochopiť, ako sa vôbec dostal domov, a že sa mu nič nestalo. Bol opitý pod obraz boží a sotva sa držal na nohách. Uvedomila som si, že je z neho ľudská troska, ktorej niet pomoci. Jedno som však vedela, že s ním už nechcem a ani nevládzem spolu žiť. Bola som rozhodnutá zmeniť svoj život. Keď to nespravím, skončím na psychiatrii. Zhoda náhod chcela, že v tento deň sa u nás zastavila švagriná (ktorej patrí moja vďaka). Hneď pochopila, že koľko bije, pretože vedela, že jej brat pije. Hoci som sa zaprisahala a povedala som si, že k vôli nemu nevyroním ani slzu, prúd slz som nevedela zastaviť. Povedala som jej, že pohár sa naplnil a ja sa rozvediem. Medzitým sa manžel zobudil,

poriadne opitý sa predsa dal do rozhovoru so švagrinou. Nemohla som sa na neho ani pozrieť, nemohla som ho ani cítiť. Cítila som k nemu nevraživosť, ktorá prerastala v nenávisť. Večer mi povedal, aby som mu dala ešte šancu, že sa pôjde liečiť. Neverila som mu ani slovo. Deň s veľkým „ D “ prišiel a my sme stáli pred dverami liečebne. Zostali sme na skupinovej terapii, ktorá sa mala o chvíľu začať. Musím sa priznať, že som sem prišla so všelijakými zmiešanými pocitmi, ale hlavne s pocitom hanby. Boli tu ľudia (tiež pacienti), ktorí sa rozprávali, boli veselí a smiali sa. Preboha, kde sme sa to dostali a čo tu vlastne robíme? Tu sú takmer šťastní ľudia a my sme takí nešťastní. Priznám sa, že ma skupinová terapia zaujala. Pacienti tu dokázali úprimne a otvorene hovoriť o svojej závislosti. Pri rozprávaní ich životných problémov som cítila, ako zo mňa padá vnútorné napätie a cítim sa voľnejšie. Hoci som si myslela, že zo seba nedostanem ani slovo, v krátkosti som rozpovedala, čo v našej rodine alkohol spôsobil.

Nemohla so sa na neho v ničom spoľahnúť. Celý chod domácnosti, ako aj výchova našich dvoch detí, ostávala na mojich pleciach. Nikdy som nevedela, kedy a v akom stave príde domov. Samozrejme po príchode domov stačila len malá iskra a už sme boli v sebe. Hádky a škriepky začínali u nás byť na dennom poriadku. Hanbila som sa za to, pretože bývame na prízemí a susedia všetko počuli. Mnohokrát som bola radšej ticho a odišla som do druhej izby, aby bol pokoj. Čerta starého bol. Najhoršie bolo to, že ma všade nasledoval a nedal mi pokoj. Svoju agresivitu prejavoval tým, že kričal, nadával a dokonca si to odniesli niektoré kusy nábytku. Slovné ma urážal a obviňoval a tie slová boleli viac, ako keby to boli facky. Na vine bol každý, len nie on..Či to už bol vedúci v práci, kolegovia, naše deti a samozrejme ja. Keď som mu oponovala, bola som tá najhlúpejšia žena na svete, o vybraných slovách ani nehovoriac. Povedala som mu, že je chorý človek a potrebuje liečenie. Odpoveď bola, že som chorá a mám ísť sama. Dokonca mi ponúkol, že mi vybaví dobrých doktorov, pretože má známosti. Nakoniec predsa šiel manžel a ja som tomu nesmierne rada. Teraz sa z neho každým dňom stáva iný človek. Pomaly začíname nachádzať cestu k sebe, hoci naše odcudzenie bolo hrozivé. Našla som v sebe silu odpustiť, ale zabudnúť sa

to nedá nikdy ! Hlavne vtedy, keď sa vracajú nočné mory z predchádzajúceho života. Vtedy sa zobúdzam spotená v posteli a ďakujem Bohu, že to bol iba sen. S manželom navštevujem doliečovací proces a učíme sa spolu žiť nový život. Dnes viem to, že alkoholizmus je vážna choroba, ale pokiaľ človek abstínuje, môže žiť krásnym normálnym životom Vonkoncom sa človek nemusí cítiť menejcenným, naopak sa môže stať hodnotnejším ako predtým. Na členoch AA si vážim ich úprimnosť a otvorenosť. Zo začiatku som tam chodila k vôli manželovi, dnes už aj k vôli sebe, pretože som si tam našla veľa nových dobrých priateľov, ktorí našej rodine veľmi pomohli a podali nám pomocnú ruku, keď sme to najviac potrebovali. S tým ako sa manžel mení, do nášho bytu sa vracia stratené šťastie, láska, smiech a hlavne duševná pohoda. Nemusím trpieť, čo ma bude čakať po návrate domov. Aj teraz chodí rád na nákupy s tým rozdielom, že sa nezastaví v každej krčme a cesta domov trvá iba chvíľočku. Vo vzťahu k našim dcéram (15 a 17 rokov), s ktorými mal zo začiatku problémy, sa stal doslova zázrak. Každý deň ho čakajú z práce domov. Keď ho zbadajú z okna, kývajú mu so šťastným úsmevom na perách. Cítim, že ho začínajú brať na vedomie a rešpektovať. Pripomína mi to staré dobré časy, keď ako malé

malé dievčatká sa ho nevedeli dočkať, aby sa s nimi hral. Jedna alebo druhá uvarí kávu pre všetkých, spolu si zasadneme ako kompletná rodina ku stolu. Stalo sa to už u nás pravidlom, že potom dobrú hodinu debatujeme, ako každý z nás strávil prežitý deň. Matej sa ich opýta na školu a aj na iné veci. Teraz však to už nie je také umelé a z povinnosti ako predtým. Dievčatá sa už zaňho nehambia a domov prídu aj s priateľkami. Všimla som si, že aj ony ho obľubujú, pretože sa vie s nimi porozprávať, špásuje s nimi, doberá si ich a celý dom je hore nohami. Naučil sa používať základné čarovné slovíčka ako sú napr. prosím, ďakujem, prepáč a pod. Tieto slová boli predtým z jeho slovníka vyradené. Zmenili sa aj vzťahy k ostatným členom našej rodiny. Keď sme minule navštívili brata a sestru, padli slová, že sa nás nevedia dočkať. Bol to dobrý a zvláštny pocit, že sa nás už nepozerali s takými chladnými a pohrdavými očami ako predtým. Bavili sme sa perfektne. Manžela dokonca pochválili, ako dobre vyzerá a že je celkom omladnutý. Videla som na ňom, že ho tieto slová potešili. Bol rád, že aj iní ľudia si na ňom všimnú zmeny. Tento rok sme prežili aj nádherné leto. Chodili sme na

prechádzky, alebo sme sa bicyklovali po celom okolí Nových Zámkov. Niekedy sme sa vracali domov až neskoro večer, unavení ale šťastní. Viem, že človek musí zostať pri zemi a o svoje šťastie sa neustále usilovať. Zvykli sme si na tento krásny bezstresový život. Ďakujeme Bohu za to, že vďaka Manželovej abstinencii sa už z takmer nenávideného človeka stal milovaný otec a manžel. Verím, že nám to vydrží aj naďalej.

S úctou Edit
priateľka alkoholikov

DRUHÁ ŠANCA



Vydávala som sa pred osemnástimi rokmi na svoje dvadsiate narodeniny. Lúbili sme sa a verili sme, že naša láska vydrží, že prekonáme všetky prekážky a zostaneme navždy tak, ako sme si prisahali. V dobrom i zlom. Zo začiatku to skutočne tak bolo,

manželstva neboli hoci prvé roky nášho ľahké. Problémy a kompromisy sa striedali s krásnymi chvíľami. Postupne sa nám narodili dvaja synovia z ktorých sme mali radosť. Plynúce roky priniesli veľa zmien. Kde som asi urobila chybu , keď nad našou láskou postupne víťazili hracie automaty a alkohol. Nevzdávala som to. Môj dnes už bývalý manžel len sľuboval a sľuboval a ja som pomáhala a dávala jednu šancu za druhou. Až prišiel deň, keď som už nevládala bojovať, keď tá povestná posledná kvapka pretiekla cez pohár a ja som pochopila, že som dobojovala. Zbalila som veci, zobrala som deti a z malej dedinky som sa presťahovala do neďalekého mesta , kde pracujem. Neviem či to bola odvaha alebo zúfalstvo , ale nebolo to ľahké ani pre mňa ani pre mojich chlapcov, ktorí majú dnes 17 a 15 rokov. Stále nemáme strechu nad hlavou. Už päť rokov sa túlame z podnájmu do podnájmu so zaľatým zubami.. A verte mi, že napriek tomu, že hoci je to boj o prežitie nik z nás sa nesťažuje, neľutuje i napriek tomu, že výživné na deti som už viac ako rok nevidela. Nežijeme jednoduchý život no o to viac sme mu vďační za každé chvíle strávené spolu, za to , že sa máme radi, že sme zdraví a hlavne za to, že naozaj sme spolu. Jedného dňa keď som sa

vracala z práce domov stretla som vo vchode činžiaka v ktorom bývame známeho. Kedysi býval v tej istej dedinke ako ja, dokonca v tej istej ulici pár krokov od nás. Zrazu sme zistili, že sme susedia. Dlhé mesiace sme o sebe nevedeli, napriek tomu, že bývame v tom istom meste, v tej istej ulici, v tom istom činžiaku obaja v podnájme. On na prízemí a ja s deťmi na prvom poschodí presne nad jeho hlavou. Hoci som takmer onemela od prekvapenia prestala som sa tým zaoberať. Jeho dnes už bývalá manželka bojovala presne s tým istým nepriateľom ako ja, alkohol a automaty. Naši bývalí manželia boli kamaráti. My dve veď sme bývali na tej istej ulici, sme sa veľakrát stretli, len sme sa ticho pozdravili. Vedela o mojom boji a ja o jej, lebo na dedine nič neutajíte. Ona svoj boj tiež prehrala, ale to som sa dozvedela až po čase. Vzďala to bez nároku na druhú šancu. On ju nedostal a ona sa tiež rozhodla žiť sama pre svoje deti. No neodťahovala sa ona, ale musel sa odsťahovať on. Asi na tú poslednú kvapku potrebovala oveľa menší pohár ako ja. Známy išiel na liečenie, ale tá druhá šanca neprišla ani vtedy, hoci o ňu bojoval. Jeho manželstvo sa skončilo rozvodom. Dnes je už niekoľkoročným abstinentom. Prišiel na to, kde urobil chybu, no prišiel na to príliš neskoro.

Odo dňa, keď sme sa prvýkrát stretli pred vchodom, prešlo do druhého stretnutia niekoľko týždňov, kým som zaklopala na jeho dvere. Svojou neopatrnosťou som ho totiž vytopila a odvtedy sa vždy našiel dôvod na stretnutie. Vyrozprávali sme si svoje životné príbehy a zrazu sme zistili, že naše city a naše nekonečné dlhé rozhovory už dávno prekročili hranicu priateľstva. Dnes skúsime žiť spolu, moje deti, Jozef a ja. Stala sa z nás ozajstná, nesmierne bohatá rodina. Stále bývame v v podnájme. No naše spoločné bohatstvo spočíva v tom, že obaja máme svoju prácu, máme jeden druhého, vzájomnú dôveru, milujeme a sme milovaní. Pre mojich synov sa stal Jozef dobrým priateľom, ale predovšetkým človekom, ktorého si vážia a rešpektujú. Cesta k zbližovaniu bola opatrná, dlhá, ale stála za to. Stretla som človeka, ktorý dáva mne a mojim deťom to, čo som v živote už ani nehľadala. Dali sme si navzájom druhú šancu a nik z nás ju už nechce ničím pokaziť. Držte nám teda palce a doprajte nám veľa šťastia, veď si ho potom všetkom zaslúžime.

s vďakou Betka,
priateľka alkoholikov



ŠŤASTNÉ A VESELÉ



Píše sa rok 1997. Vianočný zhon vrcholí. Vianočné sviatky sa nezadržateľne blížia. Treba ešte napísať blízkym a známym vianočné pozdravy. Aj ja som každému popriala veselé a pokojné prežitie vianočných sviatkov v kruhu svojich najbližších. Aký to paradox ! Všetkým prajem radosť, pohodu, spokojnosť, hoci viem, že mňa z toho pri vianočnom stole nič nečaká. Prečo ? Manžel sa o to určite postará, tak ako pred každými sviatkami, meninami, alebo narodeninami. Vtedy vždy mával dlhú šnúru pitia. Moje obavy sa naplnili do bodky. Asi tri dni pred štedrým večerom som vyzdobila stromček, pobalila darčeky a uložila ich pod stromček. Manžel prišiel ako obvyčajne neskoro večer dobre podpitý. Keď zbadal stromček, začal na mňa kričať, či si myslím, že celá ulica sa bude chodiť na to dívať a že to vyhodí von. Stromček zostal na stole, ale darčeky som schovala a vytiahla som ich až na prvý vianočný sviatok. Keď k nám

prišla nevesta synom ani nie trojročnou vnučkou. Vnučka poskakovala, tešila sa a ja som iba čakala na otázku od syna, „kde je oco“? Povedať pravdu, alebo znovu si nájsť výhovorku, prečo ich nečaká. Znovu, ako už po toľkýkrát prišla výhovorka. Povedala som, že sa necíti dobre. Nechcela som mu povedať, že ja som žiadne Vianoce nemala, že otec vôbec neprišiel k štedro-večernému stolu. Nemal kto zapáliť sviečku, povedať pár teplých slov. Večerala som sama. Nemala som s kým sa podeliť o jablčko, pomaranč,... Jedla som polievku, len akosi z nej neubúdalo, slzy mi padali do taniera a naplňali ho mojím žiaľom. Pečený kapor mi rástol v ústach a horkol od bolesti a smútku. Sedela som pri stole a rozmýšľa- la som, prečo je to takto a nie inak. Chystala som sa na polnočnú omšu. Manžel zišiel zo spálne do kuchyne a začal jesť chlieb s klobásou. Hoci všetko od štedrej večere ho čakalo na stole. Bol to hrozný pocit, ale prežila som i toto. Na druhý deň opäť nestal z postele, hoci vedel ,že príde syn s rodinou. Syn ho bol pozvať k obedu, no on neprišiel. Vstal z postele až večer, aby mohol ísť opäť do krčmy. Také boli moje Vianoce v roku 1997, aj keď sa musím priznať, že niele tieto, ale mnohé z predchádzajú- cich takmer taký istý scénar

Dnes sa píše rok 2002 a môj život a život našej rodiny sa zmenil na nepoznanie. Manžel sa rozhodol ísť na liečenie a Vianoce už piaty rok majú u nás tú nádhernú príchut najkrajších sviatkov roka. Spoločne zdobíme stromček, nakupujeme, balíme darčeky a tešíme sa z našich vnúčat a každého triezveho dňa. Manželova abstinencia priniesla do našej rodiny vytúžený pokoj. Opäť sa blížia Vianoce , sedím za stolom a myslím na jediné želanie, aby takýto pokoj, pohoda zavládla vo všetkých rodinách, ktoré trpia k vôli , aby nemuseli prežívať také Vianoce o akých som písala.

Marta – priateľka alkoholikov

**Vítame medzi nami novú skupinu
AA v Michalovciach:**

Kontakt :

Hana; Štefánikova 30, Michalovce

č.tel..0907916158

Pripravujeme výročnú oslavu :

Skupina AA Svetlo na Hraničnej ul.
v Bratislave pripravuje dňa

8. februára 2003

Výročný míting pri príležitosti
11.výročia svojho založenia

T O S O M J A - T V O J A C H O R O B A

Nenávidím mítingy, nenávidím Silu Vyššiu. Nenávidím každého, kto má akýsi Program. Všetkým, ktorí so mnou nadviažu kontakt želim smrť a zatratenie.

Dovoľ teda, aby som sa predstavila : som choroba alkoholizmu. Postupná, zvädzajúca, potupná ! Taká vlastne som. Zabila som už milióny ľudí. Nesmierne sa z toho teším. Páči sa mi, keď ťa chytím a celkom prekvapím. Mám rád, keď sa mi podarí urobiť dojem , ako by som bola tvoja priateľka a milenka. Predsa neraz som ťa potešila, hádam to nezaprieš ? Neprišla som na každé tvoje zavolanie, keď sa cítiš sám ? Keď sa ti zdalo, že umieraš, nevolal si to mňa ? Vždy som ti bola stále k dispozícii!

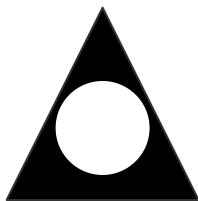
Veľmi sa mi páči, keď ti môžem robiť bolesť, alebo ťa privádzať do plaču. A ešte radšej mám omámiť ťa tak, že už necítiš ani bôľ ani žiaľ. Nič už vtedy necítiš. Vtedy dosahujem skutočné víťazstvo. Doprajem ti čiastočnú úľavu a jediné, čo za to od teba žiadam, je dlhé utrpenie. Keď sa ti všetko v živote darilo, zavolať si ma. Uvažoval si či toľko dobrého ti patrí a ja som bola jediná, ktorá som s tebou zdieľala tvoj názor.

Spoločne sme v stave zničiť v tvojom živote všetko, čo je v ňom dobré. Väčšina ľudí ma neberie vážne. Biedni hlupáci – nevedia, že bez mojej pomoci všetky tieto názory by neboli možné. Som choroba absolútne nenávidená, hoci nikdy neprichádzam bez zavolania. Ty si ma kedysi našiel a vybral. Ako veľa je tých, čo ma kladú pred pokoj a realitu.

Nenávidím všetkých majúcich akýsi program dvanástich krokov, v ňom si kedykoľvek schopný ma nenávidieť. Váš program, vaše mítingy, vaša Sila Vyššia – všetci ma strašne oslabujú. Nemôžem už tak dobre pracovať ako som zvyknutá.

Teraz musím byť ticho. Nevidíš ma, ale ja som. Zosilniem, stanem sa väčšia, mocnejšia, ako som kedykoľvek bola. Pokiaľ budeš žiť, to ja budem pri živote. Pokiaľ žiješ, to ja skutočne existujem, a pamätaj – som až do chvíle, kedy sa znova stretneme. A ak sa ešte niekedy stretneme ... vtedy znovu ti budem priať smrť a zatratenie. Pretože ja som tvoja choroba.

(neznámy autor)



AL ANON

AL – ANON SVOJPOMOCNÉ SKUPINY PRE PRÍBUZNÝCH A PRIATEĽOV ALKOHOLIKOV

Po prvých skupinách AA vznikli o niekoľko rokov neskôr v USA aj prvé skupiny Al- Anon. So skupinami AA majú spoločný Dvanásť-krokový program uzdravenia, ale celkom iné poslanstvo. Zatiaľ čo skupiny AA odovzdávajú svoje poslanstvo alkoholikom, skupiny Al-Anon ho odovzdávajú tým, ktorí trpia, alebo trpeli pre alkoholizmus dieťaťa, manžela, rodiča, priateľa, známeho. Al-Anon je spoločenstvo, ktoré spája nielen rodiny nepijúcich alkoholikov, ale aj tých, ktorých blízky ešte neprestali piť, alebo s nimi už nežijú. Je pre všetkých, ktorí žili alebo žijú v blízkosti alkoholika a sú zasiahnutí chorobou alkoholizmu.

Zaujímavé je, že skupiny Al-Anon nezaložili manželky pijúcich mužov, ale práve manželky prvých abstinujúcich členov AA. Dôvod bol jednoduchý. Zistili, že nielen alkoholizmus, ale aj absti-

nencia prináša do života rodiny problémy. Tentokrát to neboli problémy s alkoholom, ale nespokojnosť s meniacim sa partnerom ktorý rástol s abstinenciou a s programom AA psychicky a duchovne každý deň. Pochopili, že aj ony samy musia zmeniť svoje myslenie, činy, postoje a správanie, ak chcú udržať svoju fungujúcu rodinu a nastoliť rovnováhu medzi manželom a sebou. Uvedomili si, že aj ony samy zúfalo potrebujú pomoc pri riešení svojich osobných problémov, ktoré vyplynuli z dlhodobého alkoholizmu ich blízkych. Ako manželky pijanov sa nemuseli meniť. Ich jediným cieľom bolo priviesť milovaného k abstinencii. No ako manželky abstinentov, zistili, že aj ony sú choré a potrebujú sa uzdraviť a zmeniť. Už nebolo dôležité starať sa o partnera a jeho problémy. On sa už staral sám o seba. Teraz bolo dôležité začať si riešiť svoje vlastné problémy a začať žiť svoj život. A tak vznikajú samostatné skupiny s názvom AL-Anom pre príbuzných

alkoholikov, kde kladieme dôraz nie na alkoholika, ale na vlastné uzdravenie. V skupinách rovnako zasiahnutých ľudí sa učíme, že alkoholizmus je rodinná choroba, že sme bezmocní voči alkoholu, že sme stratili kontrolu nad vlastným životom. Učíme sa, kde leží naša zodpovednosť, objavujeme osobné charakterové chyby, vlastnú hodnotu a rastíme duchovne. V skupine kladíme dôraz na vlastnú zmenu a zbavujeme sa duševnej poroby spoluzávislosti. Pre mňa osobne to znamená, že zatiaľ čo úlohou alkoholika je zbaviť sa závislosti na alkohole, abstinovať a opäť sa nenapiť, mojou úlohou je zbaviť sa spoluzávislosti a každý deň sa snažiť, aby môj život nebol závislý od problémov, radosti, šťastia, úspechov a abstinencie milovaného partnera, prípadne iných dôležitých ľudí okolo mňa.

Spoluzávislosť je sprievodným znakom života s alkoholikom a znamená, že my sami sme závislí od jeho závislosti a to priamo úmerne od našej citovej angažovanosti. Zbaviť sa spoluzávislosti je pre nás rovnako ťažké ako pre alkoholika začať abstinovať. V čase môjho manželstva môj celý život rástol a padal spolu so životom manžela. Žila som jeho život. Až v skupine Al- Anon som si začala uvedomovať samu seba, svoj vlastný život a začala som získavať stratenú vyrovnanosť a stabilitu.

Začala som byť k sebe dobrá, mať sa rada a formovať si svoj osobný život. Pred niekoľkými mesiacmi, počas mojej návštevy USA, mi dlhodobá členka a sponzorka mojej priateľky na jednom stretnutí Al - Anonu rozprávala, že keď jej manžel prestal piť, myslela si, že bude šťastná a jej život sa zmení podľa jej očakávania. No nič takého



sa nestalo. Manžel síce prestal piť, ale začal chodiť do skupiny AA. Ju nechával opustenú a osamotenú doma. Zatiaľ čo ona bola stále smutnejšia, on sa vracal zo stretnutí šťastný a plný života. Jeho život sa zmenil, jej nie. On mal nových priateľov, nové záujmy. Ona starých spoločníkov stratila a nových si nenašla. Neskôr sa začala zúčastňovať na AA spolu s manželom. Po niektorých stretnutiach pochopila, prečo sa život jej manžela menil k lepšiemu.

Začala chápať zmeny a pocity abstinentov, ale začalo jej niečo chýbať. Ona nebola alkoholička. Na stretnutiach sa nehovorilo o jej pocitoch, o jej problémoch. Všetko sa točilo okolo abstinentov a ich prežívaní. A vtedy si uvedomila, že jej lepší pocit zo života nezávisí od manželovej abstinencie, od zmeneného manželovho správania, ale od jej vlastnej zmeny. Začala chodiť na stretnutia Al - Anonu, kde mohla otvorene rozprávať o svojich problémoch v kruhu ľudí s rovnakým osudom a vtedy začala rásť a meniť sa. Dnes obaja chodia na spoločné stretnutia oboch skupín a už takmer 30 rokov odovzdávajú lásku a skúsenosti mladším generáciám abstinujúcich a rodinných príslušníkov. Život s abstinenciou a bez spoluzávislosti sa stal ich životným štýlom

Dáša, Al - Anon, Bratislava

Adresa skupiny : Al- Anon, Cirkev
Bratská, Cukrová ul. 4 ,
811 08 Bratislava
Stretnutia : Každý piatok o 17. hod
okrem sviatkov a školských
prázdnin.

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

► Časopis vychádza štvrťročne,
Prameň č. 1/2003 vyjde v apríli
2002.

► Zameranie čísla 1/2003

- Štvrtý krok AA : Priznali sme Bohu,
samým sebe a inej ľudskej bytosti
presnú povahu svojich chýb.
 - Druhá tradícia AA
 - Moje meno je : stála rubrika
pre príbehy a svedectvá
členov AA
 - Pohľad z druhej strany :
Rubrika pre vyjadrenie
pocitov a zážitkov rodinných
príslušníkov členov AA
 - Prečítali sme za Vás :
zaujímavé články z kníh
a časopisov AA
 - Informácie zo skupín AA
a Interskupiny
 - Al - Anon

► Príspevky prosíme zaslať do :

10. Marca 2003 na adresu :

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Ul. A. Hlinku 5, 941 06 Komjatice

► Objednávky a predplatné zasielajte
na adresu Kancelárie AA :

**Kancelária AA, Kopčianska ul. 14
851 02 Bratislava**

číslo účtu : 2663455021/1100

var.symbol 32003

Ročné predplatné činí 150 Sk

► Opátovne Vás prosíme o Vaše
príspevky do časopisu a jeho rozši-
rovanie všade tam, kde naše
posolstvo pomáha ešte trpiacim
alkoholikom. **ĎAKUJEME**

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 prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstva AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďľujú od nášho prvoradového cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

**BOŽE , Daj MI VYROVNANOSŤ
ABY SOM PRIJAL,
ČO MENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO MENIŤ MÔŽEM
A MÚDROSŤ,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO**