3/2003

PRAMEŇ

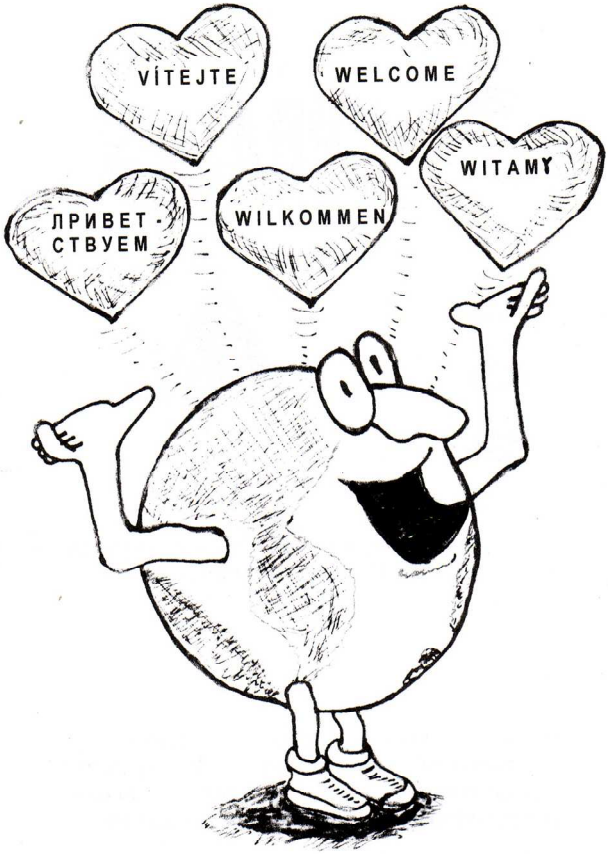
ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Istota všetkého rastu a rozvoja je pripravenosť na zmeny k lepšiemu a pripravenosť k prevzatiu vlastnej zodpovednosti za ich dôsledné vykonanie

(Ako to vidí Bill, str.115)

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.



VI. celoslovenský zjazd AA
TOPOLČIANKY 19 – 21. 9. 2003

" PRAMEŇ "
Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov na Slovensku

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Redakcia nevracia zaslané príspevky, vyhradzuje si pre seba právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Časopis je určený pre vnútornú spotrebu.

Redakčná rada :
Emil – Komjatice – ved. Redakcie
Tono – Bratislava , Laco - Šurany

Adresa redakcie :
Redakcia časopisu PRAMEŇ
A.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147
Mail: baratpeter © Nextra. sk
Bankové spojenie : **1194729557 / 0200**
VÚB Nové Zámky

Tlač:
Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
September 2003
Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku

OBSAH

1. Preambula AA 3
2. VI.slovenský zjazd AA . 5
3. Krok šiesty 7
4. Spomienky na VII.zjazd AA v Čechách..... 14
5. Tradícia štvrtá 16
6. Moje meno je.. 18
7. XXX – výročie AA v Poľsku 22
8. Vždy je čo stratiť 23
9. Pohľad z druhej strany...22
10. AL- Anon 30

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. AA nemajú žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávajú len z dobrovoľných príspevkov svojich členov.

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

SLOVO NA ÚVOD

Motto : Múdrosť nedostávame. Musíme ju objaviť na ceste, ktorú za nás nemôže nikto vykonať, ani nás od nej ušetriť.
(Marcel Proust)

Dostáva sa vám do rúk ďalšie časopisu PRAMEŇ. V doteraz vydaných šiestich číslach sme spolu prešli polovicu programu AA . Na tejto ceste objavujeme múdrosť a odkaz tisíciov členov spoločenstva AA, čo nám nesmierne pomáha pri udržaní našej triezvosti. Vy, ktorí sa delíte so svojím svedectvom a skúsenosťami na jeho stránkach stávate jeho spoluautormi. Teší nás, že každým číslom narastá počet nových prispievateľov. Mnohí už pochopili, že otázka neznie prečo písať , ale je našou povinnosťou niesť posolstvo ďalším, ktorí ho nesmerne potrebujú. Nejde tu o to, že musíme , ale jednoducho chceme. Dávať, sa stalo súčasťou našej cesty programom AA a to nám dáva silu, vieru a nádej, ktorú na svojej ceste tak veľmi potrebujeme. Bez vás priatelia, a za to Vám ďakujeme z celého srdca, by náš časopis nevychádzal. Vytrvajte a píšte ! O tom, že „ PRAMEŇ “ nachádza čitateľskú odozvu, svedčí už vytvorený stály okruh čitateľov, ktorý sa pomaly, ale isto rozširuje. Sme veľmi vďační tým, ktorí ho neúnavne rozširujú. Nikdy nezabudnime na náš hlavný cieľ a to je zostať triezvym a pomáhať triezvosti ostatným alkoholikom a o to nám na stránkach časopisu ide v prvom rade. Veľa šťastia v živote a krásnych stretnutí na ceste programom AA. vám želá

Emil s kolektívom redakcie

VI. celoslovenský zjazd AA

Od začiatku našej existencie sa porozumenie v spoločenstve AA nezakladalo výlučne na zvyčajnom odovzdávaní pomáhajúcich myšlienok a postojov. Z našej spriaznenosti v utrpení logicky vyplýva, že prostriedky uzdravenia sú pre nás účinné iba vtedy, keď sa delíme o ne s inými – naše „ plavebné kanály “ vo vzájomných kontaktoch sú vždy napájané jazykom srdca.

(Ako to vidí Bill str.195)

V dňoch 19. – 21.9. 2003 sa opäť stretneme na VI. celoslovenskom zjazde AA v prekrásnom prostredí historického zámku v Topoľčiankach. Zamilovali sme si AA práve pre jazyk srdca, ktorý v ňom panuje, o ktorom hovorí Bill v horeuvedenom citáte.

Všetky naše stretnutia sú ním naplnené a predstavujú pre nás jedinečnú možnosť skúmať vzťah k sebe samému, učiť sa a odovzdávať posolstvo AA ostatným trpiacim alkoholikom. Čím by však bolo naše spoločenstvo bez jedného z jej pilierov a to JEDNOTY AA ? Práve na takýchto podujatiach môžeme mimoriadne precítiť silu jej silu, práve ony sú tým miestom, kde sa môžeme stretnúť so svojimi známymi priateľmi z iných skupín AA a s novými priateľmi, ktorých sme doteraz nepoznali. Tu môžeme prejaviť našu radosť z triezveho života a posilniť pocit znovunadobudnutej vlastnej hodnoty.

Mimoriadne sa tešíme na našich zahraničných hostí, ktorí sú vzácnou posilou pre AA na Slovensku. Veríme, že si od nás odnesú tie najkrajšie zážitky. Ich prítomnosť na našom zjazde je vzácnym potvrdením našej spolupatričnosti do veľkej rodiny AA na celom svete.

Nosnou témou VI. zjazdu AA je skupina AA a jej činnosť. Skupina je základným kameňom, na ktorom stojí AA. Preto sa chceme na tomto stretnutí obohatiť o vzájomné skúsenosti z činnosti našich skupín. Táto problematika môže byť tiež motiváciou pre zapojenie, čo najviac členov, do služby v AA, čo je nevyhnutným predpokladom pre našu úspešnú činnosť. Ďakujeme zo srdca všetkým členom AA , ktorí sa svojou prácou pričinili a ešte sa pričinia o organizáciu nášho zjazdu AA , oni sú totiž jasným príkladom ochoty slúžiť pre dobro spoločenstva AA na Slovensku.

SKUPINY AA NA SLOVENSKU

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu "**, IMCA Karpatská 2 ,1.posch. Kontakt: Paľo Tel. 02 6428 1434
Streda – 18.30 h. **Skupina AA, CPPS,** Tomašíkova 23, Kontakt Milan – M; 0905 579380
Štvrtok – 18.30 h. **Skupina AA " Svetlo ",**CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063
Piatok – 17.00 h. – **AL – ANON – Cirkev česko – bratská,** Cukrová 2, Kontakt :Dáša Tel.02 6280 2442

PEZINOK
Streda – 17.30 h. **Skupina AA – Pinelova nemocnica, odd. AT,** Kontakt Michaela – Tel.02 5465 4622, M; 0905 404 825
Sobota – 17.30 h. **Skupina AA, Dom dôchodcov,** Hrnčiarska ul. Konatkt : Jožko : Tel 033 6402 433 M; 0904 329 326
Nedeľa – Skupina AA, Pinelova nemocnica, odd. .AT , Kontakt: Michaela Tel. 02 5465 4622, M: 0905 404 825
NOVÉ ZÁMKY
Pondelok – 17.00 h.- **Skupina AA „ Siccus** „ Stará nemocnica CPLDZ, Kápistoryho 5, Kontakt: Juraj Tel: 035 6410 621
ŠURANY
Piatok – Skupina AA „ Nádej „ DISCO hala**,** Nám.Hrdinov, I.posch.,Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503
KOMJATICE
Streda – Skupina AA „ Fénix „ Kultúrny dom, Námestie , I.posch. Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147
NITRA – Pondelok – 17.45 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** „ Dom srdca Ježišovho, Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694
TRENČÍN
Pondelok – 19.00 h.
Štvrtok - 19.00 h. **– Skupina AA Psycho- sociálne centrum** , Palackého 21, Konatkt : Jarmila, Tel. 032 640 1008
BÁNSKA BYSTRICA
Štvrtok – 17.00 h. –**Skupina AA, Cenrum PPS,** Dolná – strieborná 2 , Kontakt: Robo M: 0903 541633
KOŠICE
Utorok – 17.00 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA " Psych. – soc. Centrum,** Bielocerkevská 29. Kontakt : Anka – M: 0903 328 061
PREŠOV
Piatok - 18.00 h. – **Skupina AA,** Ukrajinské divadlo, Jarkova ul.
MICHALOVCE
Nedeľa – 17.00 h. – **Skupina AA „ Návrat „** Staničná reštaurácia, I.posch. Kontakt : Mišo Tel. 056 6426206, Hanka M: 0907 916158

KROK ŠIESTY

Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové vady.

VOLÁM SA TONO A SOM ALKOHOLIK

Predtým než som začal písať o svojom šiestom kroku, som si prečítal, čo píšu naši starší a skúsenejší kamaráti v modrej knihe AA. Musím sa priznať, že dosiahnutie takéhoto ideálneho stavu je zatiaľ pre mňa len snom. Štvrtý krok som napísal a poslal ako príspevok do nášho časopisu. Svoje charakterové vady som priznal Vyššej Sile, svojej skupine a sebe. Či som priznal všetky, či som bol celkom úprimný, neviem a nemôžem to s určitosťou tvrdiť. Jedno však viem isto, a to že chcem zostať triezvym a pracovať na programe AA.

Začal som šiesty rok triezvosti, a na to aby som mohol úspešne zvládnuť šiesty krok, musím mať jasno , ako chápem Boha, ako ho vnímam a čo sú moje charakterové nedostatky. Predovšetkým musím priznať, že prvotným nedostatkom je môj alkoholizmus. Všetky ostatné nedostatky a charakterové chyby, ktoré mám a uvedomujem si ich, sú aj dielom môjho „ Stvoriteľa „. Je pravda, že alkohol mi “ pomohol “ rozvíjať negatívne vlastnosti, ale práve tým, že som pripustil svoju bezmocnosť voči alkoholu, pripúšťam možnosť odstraňovať a zmierňovať vplyv mojich nedostatkov a charakterových chýb. A, že to pripúšťam, je výsledok toho, že som našiel svojho Boha, ktorý je so mnou a je vo mne. Dnes, keď mám za sebou päť rokov triezvosti, môžem s určitosťou tvrdiť, že moje duševno sa uzdravuje a ja sa cítim lepšie ako pred rokom, či polrokom. Viem , že moje nedostatky úplne neodstránim, ale pomocou môjho Boha, mojich priateľov z AA, ich môžem z časti eliminovať. Prijal som seba takého, aký skutočne som, prestal som sa nenávidieť a odpustil som si. Občas sa síce vo mne vynorí strašiak „ alkohol „ , ale to už patrí k môjmu životu alkoholika. Som presvedčený a verím v to, že môj Boh mi v úsilí bude pomáhať, lebo som bol voči tomu prístupný a dopraje mi prežiť zbytok života v láske, porozumení a pokojne.

Tono – alkoholik

ŠIESTY KROK – CESTA POKORY

Často som premýšľal, ktorý krok je najľahší, ktorý nie, ktorý mám rád, ktorý je najpotrebnejší viac alebo menej významný. Priznám sa, že po požiadaní o napísanie tohto príspevku do nášho časopisu „ Prameň“ som zostal tak trochu zaskočený. Zdá sa mi to ťažšie, zamotanejšie, akoby som nevedel určiť ani svetové strany. Teraz však môžem povedať, že tento krok sa mi zdá akýmsi zlomom v mojom uzdravovaní, zlomom v triezvom živote na ceste k vyšším hodnotám. Pred nedávnom som sa vrátil zo zjazdu AA v Čechách. Veľmi som bol dojatý z atmosféry a množstva ľudí, ľudí triezvych, usmiatych a dobre naladených.

Priniesol som si odtiaľ množstvo zážitkov, spomienok a zároveň niekoľko odpovedí na otázky, ktoré sa mi zdali nerozlusknuteľné , ťažké, a ktoré ma veľmi umárali. Stačí tak málo. Vzdať sa chyby, veľmi zlej chyby. Zdá sa mi, že každý má niekedy nárok aj na chybu. Skutočne je to tak ? Asi nie.

Vrátim sa o kúsok späť. Čo je vlastne ten zlom ? Prestať piť ? Nevrátiť sa k pitiu ? Alebo zistiť prečo som sa vracal k pitiu ? Zbadať a nájsť si chybu ? Áno, všetko je neuveriteľne ťažké a potrebné . Ale načo to všetko, keď nie som ochotný vzdať sa tej, už nájdenej, priznanej a určenej povahovej chyby. Dobrovoľne, bez príkazu, napomáhania, dohovárania, či rád. Jednoducho keď pochopím, že bez nich je to všetko jednoduchšie, ľahšie a úprimnejšie.

Môj dominantný problém je alkoholizmus. Ja ho chápem ako súbor chýb. Chýb, ktoré ma dostali tam, odkiaľ sa musím nejako vrátiť. Áno! Urobiť si inventúru samého seba nie je ľahké a ani veľmi príjemné. Usporiadať si to, urobiť poriadok vo svojom vnútornom živote, patrí medzi tie najťažšie práce. Poukladať si všetko napravo, naľavo, vyhodnotiť svoj predchádzajúci život a po inventúre si navyše priznať aj chyby, úprimne, čestne a otvorene. Dokonca aj pred inou bytosťou a pred Bohom menovať svoje chyby, zlé vlastnosti. Toto už bolo. Všetko je to akési sypanie si popola na hlavu, tak trochu ľutovanie toho, čo je za mnou., z časti aj ospravedlňovanie sa niekomu inému a sebe. Šiesty krok je pre mňa takým zlomom. Tu začína skutočná obroda duševného života, skutočný pokus o vzdanie sa tých zlých vlastností, o ktorých už mám a mal by som mať jasno. Menovať ich ? Zase ? A na čo ? Veď každý človek je iný, každý má iné zlé vlastnosti, chyby a povahu. No predsa sú asi takmer zhodné, či veľmi podobné, alebo rovnaké. Šiestym krokom začína pre mňa cesta pokory, ktorá by sa už mala akosi predo mnou objavovať. Tento krok je

polovica a zároveň zlom pochopenia programu 12- tich krokov AA. Byť prístupný, aby Boh odstránil naše charakterové chyby, je skutočné uzdravovanie samého seba. Pekne po poriadku, chybička za chybičkou. Všetky sa určite odstrániť nedajú, ale je dosť času. Celý môj triezvy život. Triezvy každý nasledujúci deň, Iba 24 hodín denne. To čo sa zdalo tak ťažké, neprekonateľné je už ľahšie, jednoduchšie a radostnejšie. Len preto, že to človek pochopí a má z toho radosť.

Ondrej - alkoholik

Dokonalosť je norma nebies, len túžba po dokonalosti je norma človeka.

J.W. Goethe

ČAS RASTU

Pri čítaní šiesteho kroku sa mi zdá , že Bill chce povedať : „ Neponáhľaj sa tak veľmi do vyzdravenia ! “. Čím dlhšie som triezvym, tým viac cítim , že na mojom vyzdraveni mám taký istý vplyv ako na mojom pití. Zmena to je veľmi záhadný a komplikovaný proces, hoci z existujúcich svedectiev sa program AA zdá veľmi jednoduchý.

Pretože som na dôchodku a vďaka tomu mám k dispozícii dosť času, zúčastňujem sa každý týždeň na mítingu, ktorý sa zaoberá krokmi a zdvorilo počúvam. Počúvam ako niektorí účastníci hovoria o takých základných a radikálnych zmenách, že ja sa s nimi jednoducho nemôžem stotožniť. Ako môžem tvrdiť, že som celkom pripravený na to , aby Boh odstránil moje charakterové vady, keď dokonca ani neviem, aké ony sú. Veľká kniha hovorí, že „ viac bude objavené “ Pre mňa to znamená, že čím lepšie budem poznať sám seba, tým viac sa mi objaví, to o čom hovorím.

Abstinujem od 29-tich rokov – a napriek tomu pozorujem v mojom správaní veci, ktoré ma jednoducho šokujú. Často bývam zaskočený faktom, že objavím chybu, ktorá počas celého môjho doterajšieho života mi robila ohromné ťažkosti - a ja som ju doteraz nestačil zbadať. Ako sa mi teda darí odkrývať svoje chyby ?

Zo skúsenosti viem, že chyby ma musia najprv trápiť , až potom môžem potvrdiť, že v skutočnosti existujú. V tomto prípade je to tak trochu podobné s pitím : moje správanie ako aktívneho alkoholika – som si uvedomil až s veľkým oneskorením. Najskôr to spozorovali ľudia z môjho okolia. Ja som však nerobil proti tomu nič, až do chvíle, kedy mi moje pitie začalo robiť ťažkosti a problémy. Podobne tomu bolo aj s chybami môjho charakteru.

Čo skutočne inšpiruje v programe AA je to, že kroky sú tak zázračne medzi sebou previazané. Kladieme veľký dôraz na postupnosť krokov, nie preto, že ich postupne „ robíme “, ale preto, že je to dôsledný program. Pre mňa osobne nie je možné vedomé zakúsenie šiesteho kroku, bez predchádzajúceho vedomého poznania tých krokov, ktoré ho predchádzajú a tých, ktoré po ňom nasledujú.

Vezmem napríklad ôsmy a deviaty krok : tieto kroky sa dotýkajú mojich osobných vzťahov, ktoré ako je to napísané v „ Dvanástich krokoch a Dvanástich tradíciách “ sú práve príčinou všetkých mojich problémov vrátajúc môjho alkoholizmu.

iné dobré vlastnosti zahrnuté v prísľuboch – prichádza a odchádza. Existuje hoci najmenší dôvod, že by som sa mal z tohto titulu cítiť zle ? Podľa mojej mienky, nemám takýto dôvod. Určite viem, že by som nikdy nedosiahol triezvosti, pokiaľ by som od samého začiatku vedel, ako ďaleko budem musieť ísť, ako aj to, koľko sa budem musieť učiť. Bolo by to nad moje vtedajšie možnosti.. Či by to bolo jednoduchšie, neviem, ale určite by to bolo nudnejšie : nemať sa už čo učiť. Žiadne nove horizonty? A čo drámy ? Nie je pre každého z nás potrebná akákoľvek malá dráma ?

AK by som prišiel do AA a okamžite by som bol pripravený, čo by mi zostalo ? Dvanásť krokov a Dvanásť tradícií predkladá predo mňa nenútené prijatie stavby neohraničeného kreditu, pozrieť sa na veci, ktoré sme vždy povinní napraviť. Rovnako krok siedmy mi ukazuje, že mám požiadať Boha, aby odstránil tieto nedostatky a nechystal som sa to urobiť iba sám.

Bol som dnes večer na mítingu a istá osoba, s ktorou som sa rozprával, sa začaa zle vyjadrovať o druhom človeku, ktorého sme obaja poznali. Hanbím sa, že som sa neodvážil povedať : „ počúvaj, vieš dobre, že sú mi sympatickí ľudia typu, o ktorom hovoríš. Je veľmi dobrý v Programe AA a nechcem, aby si o ňom takto hovoril.“ Takýto postup z mojej strany by mi uľavil a cítil by som sa oveľa lepšie. Pomohol by tiež tomu účastníkovi bližšie sa zamyslieť na tému „ ohováranie iných “. Po návrate domov a prehodnotení môjho postupu ma veľmi zabolelo, že som mu tak ľahko umožnil to, aby ma zneistil do takého stupňa, že som mu pomohol pri ohováraní druhého účastníka.

Táto vec mi nedala pokoj, takto som sa stal pripravený na to, aby Boh odstránil túto moju chybu. Pretože som už ukázal celkovú pripravenosť, dokázal som ho poprosiť o to. Odstráni sa , ako ten vytrhnutý zub ? Pravdepodobne nie. Ale možno, že v budúcnosti v takomto prípade už budem taký odvážny, že budem postupovať inak. Dvanásty krok ako následok uskutočňovania programu sľubuje duchovné prebudenie. Zdá sa mi, že som ich prežil už pekné množstvo. Medzi skúsenosťou a učením existuje určite istá súvislosť, ale nie sú bezprostredne spojené. V určitom bode stanem sa voči mojim chybám bezmocný, ale čo je dôležité, s vôľou do zmeny. Pokiaľ sa nebudem brať do môjho uzdravenia iba sám, bude mať určite Boh čoraz viacej roboty a ja budem mať čoraz viac toho, z čoho sa teším.

J. AA

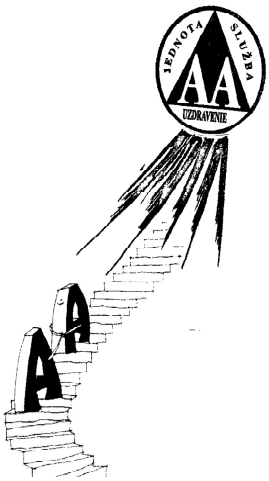
Život nevyžaduje, aby sme boli najlepší – iba, aby sme sa o to najlepšie snažili.

H.Jackson Brown Jr.

BYŤ PRÍSTUPNÝ…

Som Paľo, alkoholik,

moja najväčšia charakterová chyba je, že som alkoholik, Dlhé roky mi trvalo, kým som si pripustil, že som závislý od alkoholu a dvadsať rokov mi trvalo, kým som bol ochotný s tým niečo urobiť. Dlho som vedel, že pijem inak ako ostatní. Už to bolo iné, že ak som začal piť, vždy som sa opil. Alkohol mi chutil a pil som veľmi často, posledné roky denne. Ale celé to obdobie som sám problém s alkoholom nepociťoval, ten mali tí druhí, tí ktorí so mnou žili, alebo pracovali. Občas po ich dohovoroch som pripustil, že by som mohol mať aj problém, ale bol som skalopevne presvedčený, že ak budem



Ako môžem byť pripravený na to, aby Boh odstránil moje problémy v osobných vzťahoch skôr, než budem vedieť, že takéto problémy existujú .

Ony nie sú predsa „ na mne “ – sú predsa v mojom „ JA “. Zoberte tieto chyby odo mňa a ja už skutočne nebudem vedieť, kto som. Takéto odstránenie to mi vždy pripomína trhanie zubov, čo urobíš, keď už nebudeš mať žiadne ?

Existuje niekoľko okolností, ktoré toto mnou nahovorené nebezpečenstvo držia v patričnej vzdialenosti. Po prvé, moje chyby nikdy nezanikli celkom „ Objavujem stále nové želania, ktoré nie sú zhodné s Božou vôľou “. Potom ide o akýsi neustály proces, a nie jednorázové konanie končiace sa dokonalosťou. Takto si môžem byť istý , že do konca svojho života budem musieť tým prechádzať. Existuje veľa dôvodov, aby som tvrdil, že je to tak – ako aj veľa dôvodov , že sa tak stane. Nemusím sa trápiť, že sa budem nudiť, pretože nebudem mať už nič na prácu.

.

Mať charakterové chyby ma tiež robí užitočným. To, že musím s nimi bojovať, značí tiež, že sa môžem s nimi podeliť s inými priateľmi.

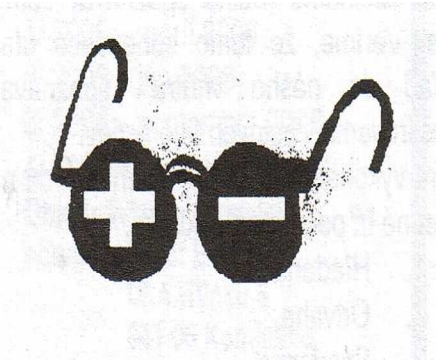
Ako takto dôjsť – alebo iba sa priblížiť – do plnej pripravenosti ? Program to objasňuje sám, ale v rámci jeho poznania musím prezrieť nielen výňatky, ale všetko, čo v sebe obsahuje. V našej literatúre sa píše, že utrpenie je skúšobným kameňom rastu. Ak nepoznáme utrpenie – nepoznáme ani víťazstvo.

Z dôvodu mojich narušených medziľudských vzťahov nemám žiadne trvalé zväzky. Som závislý. V zovretí vzťahov závislosti cítim, že moje človečenstvo zostáva potlačené. Trpím v skutočnosti nadmierou negatívnych emócií tak, ako je to napísané v Dvanástich krokoch a Dvanástich tradíciách. Dozvedám sa tam ako sa cíti človek nemajúci emocionálnu triezvosť. Otázky, ktoré sú postavené na začiatku desiateho kroku sú náhle vážne a významné : podarí sa mi zostať triezvym ? Podarí sa mi udržať svoju vnútornú rovnováhu ? Zostanem v každej situácii verný svojim cieľom ?

Moje skúsenosti v AA mi hovoria, že odpoveď na prvú otázku znie „ áno “ odpoveď na druhú otázku znie „ nie “. Pri tretej otázke odpoveď záleží od toho, koho sa pýtame. U mňa pripravenosť zmeniť sa prichádza a odchádza. Teraz ju mám - za nejaký čas ju mať nebudem. Pripravenosť – tak, ako viera, odvaha, nádej, alebo všetky

chcieť, problém si sám vyriešim. Veril som, že nie je pre mňa problémom kedykoľvek prestať piť. Až jedného dňa, po dlhom týždennom ťahu, som nevedel vstať a ísť do práce, bolo mi veľmi zle a najradšej by som bol umrel. Tak zle na tom som ešte nikdy nebol a vtedy som si povedal, že už mi je jedno, čo sa bude so mnou diať, len nech sa to už niečo deje. A v tejto chvíli som si priznal, že som bezmocný alkoholik a bol som ochotný prijať akúkoľvek pomoc. Na jar 1989 som teda nastúpil na protialkoholické liečenie v Prahe - Apolináři. Dvadsať rokov mi rokov trvalo, kým som si priznal svoju bezmocnosť nad alkoholom a bol som ochotný s tým niečo urobiť. Bol som ochotný podrobiť sa všetkému, urobiť všetko, kto čo len bude chcieť, čo kto vymyslí, čo mi kto rozkáže. **Bol som prístupný**, aby sila väčšia ako moja odstránila túto moju charakterovú chybu. Táto sila bola vtedy pre mňa autorita lekárov a režimová liečba v psychiatrickej liečebni. Bol som prístupný, nechcel som sa brániť, ani proti nim bojovať. Počas liečenia som sa naučil počúvať, čo hovoria iní, bol som ochotný rozmýšľať nad tým čo som počul, bol som ochotný konať tak, ako mi radia a učil som sa nebojovať a nebrániť sa. Slovom bol som prístupný. Nebolo to však ľahké, len veľmi, veľmi pomaly som sa tomuto všetkému učil. Pamätám si ten pocit, keď som sa rozhodol ísť na liečenie. Keď som si povedal, tak dobre idem, pocítil som strašnú úľavu a všetko zo mňa spadlo. Vzdal som sa a prestal som bojovať s alkoholom a na liečení a potom , keď mi bolo už lepšie, som sa snažil predovšetkým nebojovať. Nie vždy sa mi to darilo..

Myslel som si, že ak pripustím, aby Sila väčšia ako moja, odstránila túto moju charakterovú chybu, nebudem mať už nikdy problémy. Uveril som, čo mi občas hovorili : „ Paľko, Ty si dobrý chlapec, len keby si nepil“. A ja som prestal piť a vôbec som sa nestal dobrým. Nedôvera, podozrievanie, konflikty, spory pretrvávali ďalej. Na všetky výhrady voči môjmu správaniu a konaniu som reagoval zlostne. Nechcel som si pripustiť žiadnu ďalšiu charakterovú chybu. „Čo ešte odo mňa chcete, veď už nepijem ! “ Bránil som sa pri každej aj najmenšej výčitke.



Myslel som si, že moja jediná charakterová chyba je, že som alkoholik, a keď prestanem piť, čo som urobil, nebudú už žiadne problémy. Nebol som ochotný uznať si žiadne charakterové chyby. Neprestal som fajčiť, bol som hašterivý, neznášanlivý, prchký, nikto mi nič nemohol povedať. Stále som mal pocit, že ja musím všetko sám urobiť, že sa manželka nechová dosť milo ku mne, že sa o mňa málo stará, že má stále nové požiadavky. Chcel som sa starať len o seba a svoje potreby a mal som pocit, že mi nechcú vyhovieť. História sa vlastne opakovala, tak ako roky predtým, keď som pil. Ja som síce prestal piť, ale zostal som len nepijúcim alkoholikom. Keď sa situácie opakovali a ja som občas počúval,čo hovoria

musel som si priznať, že mám ďalšie a ďalšie charakterové chyby. Priznanie bolo ťažké a postupné, ale moja skúsenosť hovorila, že priznať si chyby je málo. Tak ako som počas liečenia pripustil, že by som mohol prestať piť, musel som aj teraz pripustiť, že by som mohol odstrániť aj tieto charakterové chyby. Nemohol som sa vyhovárať, že nikto nie je dokonalý, že aj iní fajčia, aj iní chodia neskoro domov a starajú sa len o svoju prácu a doma hľadajú pokoj a pohodu a žiadne povinnosti. Vedel som, že sa musím vzdať, prestať bojovať a pripustiť, že by som mohol o tieto charakterové chyby aj prísť, dať si ich zobrať, stratiť ich. Keby mi ich pomohli odstrániť, nezmenil by som sa na nepoznanie, nemohol som tvrdiť, že ak ich nebudem mať, to už nebudem ja, Paľo, ale niekto iný. Viem, že tak ako som neprestal piť, pretože som si to želal, lebo som bol bezmocný a musel som uveriť a odovzdať svoju vôľu. Podobne aj teraz musím dovoliť, pripustiť , **byť prístupný,** aby som sa týchto charakterových chýb zbavil.

Tento šiesty krok je zdanlivo ľahký, lebo nič v ňom nemusíme robiť, len pripustiť, že by sme o tie charakterové chyby, o ktorých už vieme, mohli prísť, stratiť ich a byť prístupný tomu, aby ich sila väčšia ako naša odstránila. Na to, aby sme to urobili, musíme sa však vzdať, prestať bojovať a odovzdať svoju vôľu. A to je veľmi ťažké, ale nie nemožné. Ja sa snažím uplatňovať princípy 12 Krokov už viac ako desaťročie a stále bojujem s niektorými vlastnosťami (stále fajčím) a nechcem, nie som prístupný, aby boli odstránené. Čaká ma ešte dlhá cesta.

Paľo, alkoholik

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

- **Časopis vychádza štvrťročne, Prameň č.4/2003 vyjde v decembri 2003**
- **TEMATICKÉ ZAMERANIE ČÍSLA 4/2003**

  - Siedmy krok AA : Pokorne sme ho požiadali , aby odstránil naše charakterové vady.

  - Piata tradícia AA : Každá skupina má len jeden cieľ – prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí.
- **Ďalšie rubriky ako :**
  - **Moje meno je :** stála rubrika pre rôzne príbehy a zážitky členov AA
  - **Pohľad z druhej strany :** Rubrika pre vyjadrenie názorov a pocitov rodinných príslušníkov a priateľov AA.
  - **AL- Anon** : Rubrika pre členov AL- Anonu a spoluzávislých.
  - **VI.zjazd AA** : Zážitky a pocity z VI. celoslovenského zjazdu AA v Topoľčiankach
  - **Vianoce s AA**
  - **Voľné príbehy a pocity** : všetko, s čím by ste chceli prostredníctvom nášho časopisu PRAMEŇ oboznámiť čitateľov.
- **Príspevky zasielajte redakcii do 20.11.2003 na adresu : Redakcia časopisu PRAMEŇ, ul.A.Hlinku 5, 941 06 Komjatice.**

- **Redakcia srdečne ďakuje všetkým, ktorí prispeli do tohto čísla svojimi príspevkami. ĎAKUJEME**

SPOMIENKY NA VII. ZJAZD AA V ČECHÁCH

Cesta na VII. zjazd našich priateľov AA v Českej republike viedla malebným nádherným pohorím Karpát a Beskýd , akoby naznačovala vzácne okamihy stretnutia s priateľmi, ktorých už dobre poznáme, ale aj s novými, s ktorými sa práve na tomto podujatí zoznámime.

Horní Bečva leží neďaleko od Rožňova v prekrásnom prostredí Beskýd. Po príchode do areálu RETASO, kde sa VII. celoštátny zjazd AA Českej republiky uskutočnil a srdečnom zvítaní s priateľmi Jardom, Frantom, Helenou a ďalšími, sme sa už v piatok zúčastnili dvoch mítingov . Na slávnostnom zahájení sme spoločne s našimi priateľmi prežívali radosť z toho, ako sa počet AA v Čechách rozširuje a vznikajú stále nové skupiny . Bol to fantastický zážitok, ktorý vyplýval z JEDNOTY AA. Tak, ako na každom mítingu, aj na tomto stretnutí vo výpovediach prítomných sme mohli všetci vyjadriť nesmiernu vďaku AA za zmeny, ktoré sa udiali v našich životoch. Zvlášť dobrý pocit som prežíval , keď som počúval priateľov, ktorí našli cestu do AA iba pred pár týždňami. Eufóri a vďačnosť, ktorú ľudia v týchto momentoch prežívajú, vyžaruje z nich tak zázračne, že sa plným priehrštím rozlieva do srdc všetkých prítomných. Jednoducho to človek musí vidieť, počuť, a prežiť.

V sobotu začali mítingy dopoludnia a s výnimkou poobedňajšieho výletu pokračovali celý deň, končiac polnočným mítingom. Prebiehali súčasne v troch miestnostiach a boli zamerané na témy : „ Ako som našiel cestu do AA,“ „ Moja cesta k nájdeniu Vyššej sily “, „ Hnev “, „ Speakersky míting „, „ Spolupráca profesionálmi “, „ Stretnutie Al – Anon „ „ Malé skupiny AA“ , „ Moja cesta na dno „ a ďalšie. Široko ponímaný program zjazdu umožnil každému účastníkovi nájsť pre seba takú tému, ktorá ho výsostne najviac zaujímala.

Osobne ma zaujal najmä míting, ktorý sa zaoberali problematikou zvládnutia hnevu

v našom živote a jeho nebezpečím pre našu triezvosť. Vystúpenia boli veľmi obohacujúce a dlho si budem pamätať na Brayana, ktorý tak úsmevne, ale s prekrásnou logikou hovoril o hneve a arogancii v nás. Niektoré témy a vystúpenia nás dovedú až k slzám v očiach. Také pocity som mal a myslím si, že nielen ja po vystúpeniach o našej ceste k nájdeniu Vyššej sily. Každý z nás mal tú svoju cestu diametrálne rozdielnu, a predsa tak spoločnú v tom, že v tej chvíli, keď naše márne pokusy zachrániť sa z náručia drogy stroskotali, našli sme niečo, čo nám nielen zachránilo život, ale ho zásadne ovplyvňuje aj dnes. Vôbec nezáleží, ako to nazývame, či „Boh“, či „Vyššia sila“, pretože vieme, že na svoje problémy už nie sme sami, že existuje niečo, čo nám pomohlo, pomáha a čomu sme nesmierne vďační.

V sobotu poobede sme sa zúčastnili výletu do Rožňova, kde pri návšteve skanzenu Valašskej dediny sme sa vrátili o niekoľko storočí späť, pri pohľade na život ľudí Valašska. Niektorí z nás sa boli okúpať na priehrade, využívajúc tak prekrásne počasie počas zjazdu.

Po večeri pokračovali mítingy. Zúčastnil som sa na speakerskom mítingu Jana z Texasu, kde veľmi poučne prešiel celou svojou cestou závislosti na alkohole a súčasne sme mohli dostať obraz o činnosti AA v USA.

Zúčastnil som sa mítingu venovanom knihe „ Ku každodennému zamysleniu sa „ Táto kniha vznikla na návrh General Service Konference v roku 1987 a napĺňali dlho pociťovanú potrebu pre zbierky textov k zamysleniu sa , prechádzajúc kalendárnym rokom deň za dňom. Túto knihu mi venovali v poľskom preklade moji priatelia AA z Poľska. Preto som sa nesmierne potešil, keď Jarda oznámil, že preložil túto knihu do češtiny, a že sa pripravuje jej vydanie. Zároveň ukázal, čo všetko v AA dokážeme, ak pochopíme význam služby pre spoločenstvo AA.

V nedeľu dopoludnia pokračovali mítingy. Záverečný míting sa skončil modlitbou o duševnej pohode, ktorú sme sa pomodlili najprv po slovensky, potom po anglicky a nakoniec po česky. Po obede nastala už doba lúčenia. Úprimné objatia, pozvania na ďalšie akcie, výmena vizitiek a tel. kontaktov.

Bol som rád, že účasť AA zo Slovenska bola pomerne bohatá. Stretli sme na zjazde znovu s našim priateľom Skym z USA a jeho vnukom Johnom. Práve tento mladý chlapec svojou účasťou, úsmevom na mítingoch (nerozumie ani po česky , ani po slovensky) ukázal, že už samotná atmosféra priateľstva na zjazde nezáleží len od slov. A tak vystačil so skromným tlmočením svojho starého otca, ktorý práve vďaka AA oslavoval svoje krásne 40 ročné jubileum triezvosti.

Naša cesta späť s Lacom vlastne bola iba pokračovaním zjazdu a dojmov z neho. Vrátil som sa domov s bohatstvom citov a myšlienok. V mojej duši som poďakoval Bohu za to, že som našiel cestu k AA a k triezvemu životu. Vo svojej alkoholickej minulosti som si vytvoril svet plný izolácie, v ktorom som zostal sám proti celému svetu. Dnes sa tá lepšia časť sveta vracia ku mne. Toto bohatstvo nemá ekvivalent v hmotných statkoch, tvorí poklad mojej duše, o ktorej som si ešte pred piatimi rokmi myslel, že som ju navždy stratil.

S vďakou priateľom AA v Čechách a všetkým účastníkom VII. zazdu AA

Emil - alkoholik

TRADÍCIA ŠTVRTÁ

Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.

- **Ktoríkoľvek dvaja alkoholici, ktorí sa stretnú, aby dosiahli triezvosť, sa môžu považovať za skupinu AA pod podmienkou, že ako skupina nemajú vzťahy k žiadnej inej organizácii.**

Účastník AA na svojej ceste spozoruje, že kdekoľvek by išiel, duch AA je všade podobný. Ale abstrahujúc od duchovnej podobnosti existujú medzi skupinami veľké rozdiely. Náš pozorovateľ na jednom mieste stretne troch účastníkov, rozprávajúcich sa v nejakej miestnosti o Krokoch AA, na inom mieste tristo účastníkov počúva speakera, sediac v auditóriu kostola. V jednej časti krajiny hovoriaci sa predstavuje slovami : „ Moje meno je Jozef a som alkoholik “, priatelia to rešpektujú a mlčia, v inej skupine radostne vykríknu : „ Ahoj, Jozef “. A na iných miestach sa môže predstaviť plným menom a priezviskom. Mítingy niekde trvajú hodinu, inde hodinu a pol. V každej časti sveta, kde existuje AA , miestne skupiny môžu rozvíjať svoje vlastné tradície.

Ako to obyčajne býva, sloboda nesie so sebou zodpovednosť, pretože každá skupina je samostatná, je vecou skupiny, vyhnúť sa činnostiam, ktoré by mohli poškodiť AA ako celok. Sú také veci, inak by táto tradícia nebola potrebná. „Tradície – (písal Bill W.)– obsahujú priznanie, že naše spoločenstvo nie je bez nedostatkov. Ako celok sa priznávame z charakterových chýb, a rovnako aj to, že tieto chyby predstavujú neustále nebezpečenstvo“.

Do nebývalých rozmerov nafúknuté „Veľké Ja “ môže nasmerovať jednu skupinu k prevzatiu celej informačnej publicity v oblasti, bez dohovoru s ostatnými skupinami. Jedna zo skupín môže začať tvrdiť: „Vieme odpovede na všetky otázky “

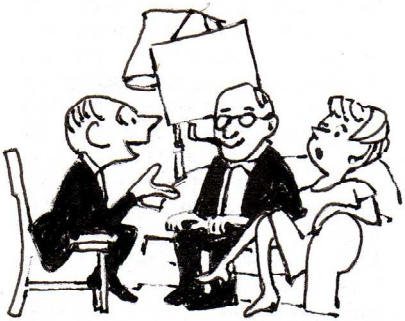
a vtedy sa už nespamätá. Môže tiež povedať, že jedenásta tradícia prestárla formálnosťou „ Žijeme v dobe konkurencie ! Vyjdime von s našou pravdou a urobíme reklamu AA " ! Široká publicita vrhá v očiach skupiny stotožnenie sa s celým AA. Takéto pochybenia sa odrážajú nielen na susedných skupinách, ale aj na celom spoločenstve.

V skutočnosti Štvrtá tradícia je spoločný Štvrtý krok : naznačuje skupine nutnosť uskutočnenia opravdivého sebahodnotenia a neprijímania rozhodnutí bez predchádzajúcej odpovedi na otázku :

Neporušujeme niektorú z Tradícií ?

Každý účastník AA volí Kroky na ceste do šťastnej triezvosti. Podobne aj skupina chápe, že tradície nie sú obťažujúcou formálnosťou, ale iba overenými odkazmi pre dosiahnutie cieľa celej skupiny

Dwanascie Tradicii - ilustrovane – voľný preklad Rk



Najlepším spôsobom poznania seba je úsilie porozumieť iných
André Gide

AKO SI ZABEZPEČIŤ „PRAMEŇ" V ROKU 2004

Všetkých čitateľov nášho časopisu chceme upozorniť na spôsob jeho objednávania a distribúcie.

- **Objednávky môžete zaslať na adresu redakcie :**
  REDAKCIA ČASOPISU PRAMEŇ
  Ul. A. Hlinku č.5
  941 06 KOMJATICE
  alebo na meilovej adrese : baratpeter© Nextra.sk.
- **Predplatné za 4 čísla časopisu spolu s poštovným činí :**
  150,- Sk, pre skupinu AA
  180,- Sk pre zasielanie individuálnym záujemcom.
  250,- Sk, pre zasielanie zahraničným záujemcom
- **Predplatné je možno poslať** na účet 1194729557/ 0200 VUB Nové Zámky, Exp. Šurany, alebo priamo poštovou poukážkou na adresu redakcie.
- **Termíny vydania časopisu v roku 2004 :**
  1/2004 – apríl
  2/2004 – jún
  3/2004 – september
  4/2004 – december

VERÍME, ŽE NÁŠ ČASOPIS SA STANE VAŠÍM SPOLOČNÍKOM AJ V ROKU 2004

MOJE MENO JE ...

PREČO SA AA STALO PRE MŇA RIEŠENÍM

Mala som asi 23 rokov, keď som videla film o Billovi W. a o tom, ako vzniklo združenie Anonymných alkoholikov. Už vtedy som bola závislá na alkohole a liekoch, ale svoju závislosť som si nikdy neuvedomovala. Pamätám si však, že ma film veľmi zaujal. Naplnil ma radosťou a nádejou. Už vtedy som kdesi cítila, že sa ma to celé bytostne dotýka.

U mňa závislosť na alkohole vznikla ako dôsledok mnohých emocionálnych problémov v kombinácii s niektorými menej šťastnými povahovými vlastnosťami. Chcem zdôrazniť, že to vidím až teraz po viacročnej systematickej práci s 12-timi krokmi. Vtedy som vnímala hlavne to, že nech sa snažím akokoľvek, cítim sa stále zle. Pocity beznádeje, osamelosti a izolácie, intenzívneho strachu zo života i smrti, záchvaty panickej úzkosti, strach z ľudí mi strpčovali život až na hranicu neznesiteľnosti. Hľadala som pomoc u lekárov, opakovane a bezvýsledne a napokon som ju našla v alkohole. Zabral vždy a okamžite. Vtedy som nedokázala rozlíšiť, že riešenie je iba niekoľkohodinové a potom sa moji „ démoni “ vrátia ešte silnejší. Lepšie riešenie som však nemala. Alkohol mi okrem posilnenia predchádzajúcich problémov priniesol ďalšie – spoločenské odsúdenie, pocity viny a hanby. Všetko márne, lepšieho riešenia nebolo. Až po nejakom čase som objavila tabletky. Už som nepáchla od alkoholu, finančne ma nezruinovali, nemusela som z nich donekonečna zvracať, ľahko sa dali uschovať vo vrecku. Zdanlivo mi umožnili lepšie fungovať v spoločnosti ako alkohol. Podotýkam, že vtedy som musela mať buď jedno, alebo druhé, alebo aj oboje, aby som vôbec dokázala z domu vykročiť do spoločnosti. Takto som sa pretĺkala svetom asi 10 rokov. Niekedy mi bolo lepšie, inokedy úplne zúfalo. Nakoniec ma život zavial na stretnutie Anonymných alkoholikov. Nešla som tam k vôli sebe, ale s kamarátkou, ktorá mala podľa mňa problémy s alkoholom a ja som jej naordinovala AA. Dodnes ma udivuje a aj desí, ako moja vlastná myseľ dokáže prekrúcať skutočnosť, ak sa jej nehodí. Ani vtedy som samu seba nepovažovala za závislú. Iste, brala som tabletky, alebo som pila, ale to iba preto, aby som mohla fungovať. Na svojom prvom mítingu som bola počas môjho viacročného pobytu v Dánsku. Bolo to v meste, veľkom asi ako Košice a v tom čase tam prebiehalo asi 20 mítingov týždenne.

Dnes môžem povedať bez pocitu preháňania, že AA zmenilo môj život od základu. Konečne mi niekto ponúkol riešenie, ktoré skutočne funguje.

V prvom rade ma tam bez váhania prijali. Dali mi najavo, že som jednou z nich a že

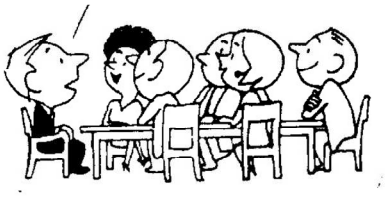
som vítaná bez ohľadu na to, aké veľké sú moje problémy. A moja myseľ už nemusela natoľko prekrúcať skutočnosť. Racionalizácie a obrany sa rozsypali bezbolestne a bez pocitov hanby, či viny. Nepovedali mi tam iba to, že nesmiem piť a brať tabletky, ale ponúkli mi aj náhradu. Niečo oveľa lepšie a to podporu, srdečné priateľstvo a potom 12 Krokov.

Nie iba ten prvý o nepití, ale i druhý a tretí o Vyššej sile, o ktorú sa môžem oprieť, keď sa mi niektorá životná úloha zdá niekoľkonásobne väčšia ako ja sama. Ďalej štvrtý a piaty krok, ktoré mi pomáhajú pochopiť, prečo som sa voľakedy cítila tak zle. Šiesty a siedmy krok mi pomáhajú zbaviť sa, alebo skrotiť najväčších producentov problémov, ktoré vo mne prebývajú. Kroky osem a deväť mi umožňujú návrat k ľuďom, zlepšovanie vzťahov, ponúkajú mi možnosť prežívať blízkosť bez bariér s inýmiľudskými bytosťami. Desiaty krok zaručuje kontinuitu a prehĺbenie účinnosti ostatných krokov. Jedenásty krok je pre mňa zdrojom sily, radosti a inšpirácie. Prostredníctvom dvanásteho kroku sa o to všetko delím s ostatnými, čo celý proces opäť posilňuje. Všetky kroky spolu sú pre mňa kompletným riešením na dosiahnutie triezveho a napĺňajúceho života

Nechcem budiť dojem, že sa blížim k stavu „ svätosti “. Stále veľa vecí robím dosť zle, ale pre mňa je dôležitým pravidlom – pokrok je cieľom, nie dokonalosť. Čiže ak som robila niečo veľmi zle a teraz to robím už o trochu lepšie, je to úspech. Pripomínam si aj to, čo robím dobre, pretože zďaleka nie som iba balíkom chýb a nedostatkov. A doprajem si aj odpočinku od práce na sebe. Toto je beh na dlhú trať. Je pre mňa dôležité bežať tak, aby mi sily stačili, a aby som z celého procesu mala čo najviac radosti a pôžitku. Nie je to pre mňa iba drina so zaťatými zubami. Takto to bolo predtým a nedostalo ma to ďaleko.

Na záver chcem poďakovať tým, ktorí venujú svoj potenciál na prípravu tohto časopisu i tým, ktorým sa nelení prispieť a podeliť sa tak o svoje skúsenosti, silu a nádej

S pozdravom
Jarmila - alkoholička z Trenčína

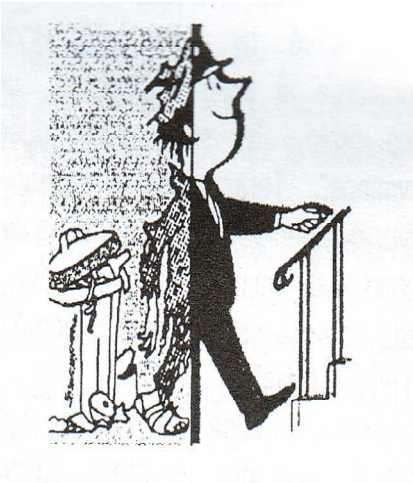


VETA, KTORÁ MA PREBRALA K ŽIVOTU.

Pamätám, že po prvýkrát som sa opil ako žiak deviatej triedy. Kúpili sme si s dvoma kamarátmi „ Orange punč „, a tak sme sa opili, že sme nemohli stáť na nohách. Odhalil nás starý otec jedného z kamarátov a požaloval to na nás v škole. Za túto opicu som dostal dvojku zo správania. Všetkým nám z toho bolo strašne a veľmi zle asi dva dni. Až do nástupu na vojenskú službu som sa alkoholu vyhýbal. Aktívne som športoval JUDO. Na vojenčine som po čase zistil, že pivo je vlastne dobré. Ale tiež to nebolo hneď od začiatku. V útvare som stretol jedného mazáka, s ktorým som sa už poznal (dnes viem, že tento kamarát bol už vtedy závislým). Vždy mi vybavil vychádzku a išli sme do krčmy. Spočiatku som vystačil s jedným pivom na celý večer. Toto sa však nepáčilo mazákom. Raz som sa strašne opil, na druhý deň som sa divil, z čoho ? Však som vypil iba dve pivá. Nakoniec sa mi priznali, že mi do piva dolievali vodku. Zdalo sa mi, že to pivo je lepšie, ale netušil som prečo . Čo je to, že mi nebolo na druhý deň zle ?

A vlastne na vojenčine som začal pravidelne konzumovať pivo. Vždy som sa tešil až si jedno dám. A takto to išlo až do civilu. Potom nasledovali roky takého pitia, ktoré som ešte zvládal. Keď som sa oženil, asi po troch rokoch som už začal mať problémy kvôli alkoholu aj v práci. Došlo k nejakým pokarhaniam a hrozbám výpoveďou. Začiatkom roku 1983 som sa už tak rozpil, že som pil všetko dohromady, len aby som sa opil. Na sobotu a nedeľu som si kupoval zásobu 15 pív, ale tie mi väčšinou vydržali iba do soboty rána, takže doobeda som si musel ísť kúpiť ďalšie. Takto to pokračovalo asi do mája. Raz v sobotu doobeda sedím v obýbačke a pozerám sa na televíziu. Zrazu sa mi prudko rozbúšilo srdce a pred očami sa mi zjavila obrovská svetelná guľa. Toto trvalo niekoľko sekúnd. Potom guľa zmizla, ale rozbúšené srdce a strach zostali. Po dlhšej chvíli som sa ako tak upokojil. Bol to hrozný zážitok. V priebehu tejto udalosti som sľúbil sám sebe, že prestanem s takým životom a začnem nový.

Ale ako to býva, keď je človeku lepšie, zostane iba pri sľube. Ale aj tak po tejto udalosti som si asi mesiac kupoval iba pito. Nebolo to však ono. Znovu som začal piť denne pár pív, ale potom to už bolo ako predtým. Na tú udalosť som nezabudol, bál som sa , ale alkohol bol silnejší. Musím podotknúť, že som skúšal aj nepiť vôbec, pretože som cítil , že padám dolu tak po stránke duševnej ako aj telesnej.



V lete roku 1983 som odišiel s rodinou na dovolenku do môjho rodiska. Stretol som kamaráta, s ktorým sme spolu vyrastali. Pozdravil ma a povedal : „ **Milan, ako si zostarol “.**

Pretože som vedel, že to moje pitie nie je už radosť, tak tá jeho veta mi pomohla v mojom rozhodnutí. Pamätám si , že 3.8.1983 som sa opil a odvtedy abstinujem. Inak slovo abstinecia je krásne. Pretože už dnes viem z vlastnej skúsenosti, že prvé 3,5 roka nepitia alkoholu znamenalo pre mňa samé trápenie. Nebol som na liečení, a preto som nemal žiadne odborné znalosti o abstinenčných príznakoch. Mal som hrozné sny, pociťoval som nepokoj a strach z budúcnosti. Navštivil som svoju závodnú lekárku, povedal som jej svoje ťažkosti a spýtal som sa, či moje ťažkosti nesúvisia s tým, že som prestal piť a fajčiť. Odpovedala mi, aby som si dal poldeci, a že potom uvidím. Pamätám si, že som jej povedal, že keby mi malo zachrániť život jedno pivo, aj tak si ho nedám! Čo by to bol za život ? A trápil som sa ďalej. Asi po tri a pol roka mi jeden priateľ povedal, či nechcem s ním ísť na klub abstinentov. Najskôr som nesúhlasil (však ja nepijem), ale po čase som išiel. Zistil som, že to je to pravé čo, potrebujem. Asi po dvoch – troch mesiacoch som sa celkom zbavil svojich problémov, vďaka klubu a lekárovi, ktorý ako terapeut tento klub viedol.

Vtedy ešte skupiny AA u nás neexistovali . Dnes je to už viac ako 20 rokov, čo abstinujem, život sa mi zmenil o 100 %. Teším sa na každý deň. Je pravda, že nenavštevujem mítingy AA so železnou pravidelnosťou, ale za to teším o to viac, keď do AA prídem. Myslím si, že aj ostatní alkoholici môžu abstinovať jedine s pomocou ľudí, ktorí majú podobný, alebo rovnaký problém.

Na svoj zážitok so sveteľnou guľou som nezabudol. Dnes to beriem tak, že to bol ten zdvihnutý prst Vyššej sily – varovný prst.

Srdečne pozdravujem všetkých
Milan – alkoholik

OZNAM O DOČASNEJ ZMENE KONTAKTOV S KANCELÁRIOU SLUŽIEB AA

Ako sme Vás informovali, v máji 2004 došlo k zrušeniu nájmu priestorov Kancelárie Služieb AA na Kopčianskej ul. V Bratislave. Do jej presťahovania do nových priestorov, žiadame poštu zasielať na adresu :

Oľga Mayerová
Rovniankova 5
851 02 BRATISLAVA

tel. 02 6381 1954 M; 0907 725 063

Novú adresu oznámime všetkým skupinám AA okamžite po presťahovaní do nových objektov..

XXX - VÝROČIE AA V POĽSKU

27 - 29. septembra 2004 v KRAKOWE

V dňoch 27 – 29. septembra 2004 sa uskutoční zjazd AA z príležitosti 30. výročia AA v Poľsku, ktorý bude stretnutím Anonymných alkoholikov z rôznych skupín a krajín s cieľom výmeny skúseností na ceste triezvenia na základe 12 Krokov AA. Zjazd bude sviatkom celého spoločenstva AA v strednej a východnej Európe a bude slúžiť k posilneniu šírenia posolstva AA do tých krajín, kde sa spoločenstvo AA iba začína rozvíjať. Mottom tohto stretnutia bude radosť „ v novom živote “.

Pozývame k účasti v tomto radostnom stretnutí !

Po 10.rokoch od Kongresu AA pohostinné prahy starobylého Krakowa privítajú všetkých, ktorí chcú prežiť radosť z duševnej pohody na jubileu XXX – výročia AA v Poľsku. Vtedy bolo v Poľsku okolo 800 skupín, dnes je viac ako 1800. Ako veľmi sa mení naše spoločenstvo treba vidieť na vlastné oči. Pozývame vás na spoločnú oslavu na mítingoch, stretnutiach a zábavách.

BLIŽŠIE INFORMÁCIE :

stránke : http://www.aagalicja.crakow.pl/zlot/30latAA.htm

Prihlášky je možné zasielať už v januári 2004- Bližšie informácie prinesieme v čísle 4/2003 nášho časopisu „ PRAMEŇ „

VŽDY JE ČO STRATIŤ

Keď sa rozprávam s mladým človekom, ktorý prešiel peklom závislosti a našiel cestu do triezveho života bez drog, napĺňa ma to nesmiernym šťastím. Tak tomu bolo aj v tomto rozhovore s Gabom. iba pár dní pred ukončením jeho pobytu v resocionalizačnom zariadení Okomáň .Do pamäti som si vryl slová, ktoré v tomto rozhovore povedal : „ Viem, že som už stratil takmer všetko, ale pokiaľ budem žiť s drogou, budem strácať ďalej, až po stratu toho najvzácnejšieho a tým je vlastný život. Neviem, čo ma všetko čaká, ale jedno viem, že sa už nechcem vrátiť k droge “.
Rk

E. : Môžeš v krátkosti popísať tvoju cestu k drogám ?

G. : Môj prvý kontakt s drogou bol približne v 16- tich rokoch. Začal som s marihuanou. V tomto období som sa na diskotéke dostal k heroínu. Zapáčilo sa mi to, ale pomerne dlhšie obdobie som to už neskúšal. Až tesne pred vojenčinou som to skúsil znovu a na vojenčine som sa opäť vrátil k fajčeniu trávy. Po návrate z vojenskej služby prišiel za mnou jeden kamoš a ponúkol mi vraj niečo dobrého. Bol to speed. Oslovilo ma to a na druhý deň som si šiel kúpiť ďalšie dávky. Po dvoch týždňoch mi namiesto speedu ponúkol heroín. Bál som sa dávku pichnúť. Vysmial sa mi, že na čo som prišiel, keď sa bojím. Nemusel ma dlho presviedčať a dal som si dávku vpichnúť. Bolo to super, úplne iný pocit ako pri ostatných drogách. Tak začala moja cesta. Potom som už každý deň chodil pre dávku a začal som si sám pichať

E. : Kedy začali problémy ?

G. : Nejaký čas približne pol roka som to zvládal, chodil som do práce , drogy som bral v čase voľna, nemal som až také krízy. Potom to prišlo. Nemal som peniaze , kašlal som na prácu, začal som otcovi brať peniaze. Pri jednej chvíli som sa priznal otcovi, že beriem heroín a na to som potreboval peniaze. On mi chcel veľmi pomôcť, zaplatil za mňa dlhy, ale ja som už v tom bol tak, že som nemohol prestať. Vedel som otca a matku zmanipulovať, stále som hovoril, že už prestanem, že peniaze potrebujem iba na splatenie dlhov, že sa z toho dostanem, nepotrebujem liečenie. Dosť dlho to trvalo takmer 4- 5 rokov, čo som takto ďalej fetoval a tváril som sa, že je všetko v poriadku. Postupne som začal predávať všetky svoje hodnotné veci, matkine

zlato. Všetko predo mnou museli schovávať. Vyskúšal som takmer všetky drogy, pervitín, LSD , hríbiky a ďalšie. V tomto období som sa zoznámil s priateľkou, ktorej som o mojom fetovaní povedal a ona mi prisľúbila, že bude stáť pri mne. Mysleli sme si, že spolu sa nám to podarí. Uverila, možno aj preto, že ma ľúbila, alebo preto, že si myslela , že ma to zmení. Vydržal som asi mesiac, ale znovu som sa vrátil k heroínu. Priateľka medzitým otehotnela a prišla bývať k nám domov. Rozhodli sme sa, že si dieťa necháme, veľmi verila, že sa to zmení. Naďalej som však manipuloval tak s ňou, ako aj s rodičmi, dodnes neviem, ako je to možné, že mi tak verili, alebo iba nechceli vidieť, aký som v skutočnosti bol.

Narodilo sa nám dieťa a ja som si znovu myslel, že kvôli synovi prestanem. Žiaľ bolo to silnejšie a po mesiaci som bol opäť v tom. Asi som mal heroín radšej ako družku a syna. Skúšal som navštevovať lekárov, začal som brať lieky na miesto drogy. Nebolo to však o nič lepšie. Boli dni, že som bral aj 15 tabletiek denne, myslel som si, že už nefetujem, aký som hrdina ale krízy boli ešte horšie a opäť som sa vrátil k heroínu. Hoci som zarábal celkom slušne, okolo 10 tisíc mesačne, na drogy ani to nestačilo. Prvá cesta viedla k dealerovi, až potom boli plienky a mlieko pre syna. Doma sa neustále stupňovali hádky, hádali sme sa v jednom kuse a otec ma už chcel vyhodiť z domu. Myslím, že to došlo tak ďaleko, že som začal všetkých nenávidieť a oni začali nenávidieť mňa..

E: Čo bolo dôvodom, alebo prečo si sa rozhodol ísť na liečenie ?

G: Mal som všetkého plné zuby, bol som unavený z toho večného kolotoča. Ráno vstať a rozmýšľať, kde vziať peniaze na drogu, čo a kde ukradnúť, nevedel som už bez dávky fungovať. Najskôr som si myslel, že sa v liečebni schovám, nejaké dva - tri týždne prekrízujem a pôjdem domov. Veľmi mi pomohol otec, keď mi telefonoval. Z jeho hlasu som vycítil , že by som mal zostať a pokračovať v liečení. Nehovoril dokedy, iba tak, aby som sa už nemusel sem vrátiť. Absolvoval som celé liečenie, mnohé som postupne chápal a menil. Najskôr som abstinoval pre syna, družku a predsa mi to nevydržalo. Pochopil som,

že to musím robiť pre seba, že ja musím byť na prvom mieste, aby som mohol existovať bez drogy.

E: Prečo si sa po liečení rozhodol ísť na resocializáciu ?

G: Keď som prišiel z liečenia som videl, že moja družka plakala. Priznala sa mi, že sa bojí, čo budem zasa robiť. Cítil som, akoby každý z nás bol iný. Sám som pociťoval akýsi neistý pocit, ktorí, majú zo mňa doma a pochopil som, že ešte tam nemám svoje miesto, alebo aspoň také, ktoré by dávalo pokoj im a aj mne. To bol dôvod, prečo som tu. Dali sme si šancu jeden druhému a potom uvidíme, či sa nám ju podarilo využiť.

E: Ako sa situácia zmenila, čo očakávaš od života ďalej, najmä teraz, keď za dva dni ukončuješ svoj pobyt v resocializácii ?

G: Pri svojich návštevách doma som videl, že sa veľa zmenilo. Či je to vo vzťahu k družke, alebo k otcovi a matke. Myslím si, že naše vzťahy sú veľmi dobré. Veľmi veľa som rozmýšľal nad tým, čo bude ďalej . Ako na mňa zareagujú ? Ako sa sám zaradím do života bez drogy. Jedno som však už pochopil. V prvom rade ide o mňa. Ak ja nebudem chcieť, tak drogu nezoberiem. Neexistuje totiž ani jedna jediná vec alebo udalosť, ktorá by ma nútila brať drogu. Dokonca, keby sme sa aj rozišli s družkou a ja som prišiel o syna, keby ma rodičia vykázali z domu, už nikdy sa za žiadnych okolností nechcem vrátiť k droge. Nedá sa popísať rozdiel medzi mojim myslením teraz s čistou hlavou a v minulosti pod vplyvom drogy. Môj terajší svet je úplne iný a dnes viem, že budem tak žiť, ako sa budem o to snažiť.

E: Nemáš strach a čo si myslíš, že je u teba ešte také, čo je veľkým rizikom ?

G: Strach nemám, hoci neviem, čo ma všetko čaká. Mojím najväčším problémom je nervozita. Stane sa mi, že niekedy vybuchnem, ale viem už aspoň napočítať do troch a potom reagovať. Myslím si, že už teraz viac chápem a nesnažím meniť to čo nemôžem a to mi tiež pomáha. Liečenie a pobyt v resocializácii ma naučili trpezlivosti a tolerancii. Najmä v resocializácii som pochopil, že pocit voľnosti a slobody je treba brať ruka v ruke s pocitom zodpovednosti za seba. Pre mňa je však najdôležitejšie žiť tak, aby som sa nevrátil k droge, pretože vždy mám čo stratiť. S drogou určite aj vlastný život.

POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

NÁŠ TATO

Detská duša je ako rozprávková kniha, z ktorej možno čítať ako z dlane. Stačí do nej nazrieť a ona sa otvorí. Samozrejme, dokáže skrývať aj niektoré tajomstvá. Tajomstvá, ktoré po čase vyplávajú na povrch.

Aj keď naše detstvo pominulo, a my sme vyrástli, skôr dospeli, svojho tatina rešpektujeme a vážime si ho ako „ človeka “. Nebolo tak vždy, a preto sa vrátime pár rokov dozadu. Začíname pátrať vo svojej pamäti. Nevieme, kde sa stala chyba, náš tatino začal piť. Zo začiatku nám to vyhovovalo, pretože nám dovolil robiť veci, ktoré by nám mamina zakázala. Mohli sme vonku zostať dlhšie, dával nám peniaze, aby sme si mohli niečo kúpiť, a my sme za odplatu nemali prezradiť, že celý čas presedel v krčme. Teraz už vieme, že si nás takto kupoval. Po čase však nebolo čo zatajovať, pretože to bolo stále horšie a horšie, zlé, a priam hrozné. Často sme sa stávali svedkami rodičovských hádok, ktoré sa neustále stupňovali a vyostrovali. Bohužiaľ, začínali byť na dennom poriadku. V tom najlepšom prípade tatino zabuchol dvere, pobral sa späť do krčmy a my sme mali aspoň kľud. Žiaľ, stávalo sa to často,. keď vo svojej bojovej nálade nám nedal pokoj a citovo nás vydieral. Začínali sme sa ho báť, mali sme z neho strach. Každý boží deň s obavami prilepené na okne sme čakali Kedy a aký príde domov!!!Stačilo len toľko, aby vstúpil do chodby a my sme vedeli, že zasa pil. Pozreli sme sa na seba a vedeli sme sa dohovoriť. Nepotrebovali sme žiadne slová, rozumeli sme si bez slov. Maminku sme ľutovali a často sme ju videli plakať, ale my sme radšej zmizli z domu. Nemohli sme počúvať jeho sprosté reči a falošné obvinenia, ktoré si povymýšľal. Niekedy sa to už nedalo vydržať a povedala som mu, čo si myslím. Vykričala som mu, že aký je vlastne on otec ? ! Otec, za ktorého sa hanbíme ! Moja sestra je citlivá duša, bála sa mu niečo povedať, i keď som vedela, že ju to všetko bolí a vo svojom vnútri trpí. Samozrejme povedal, že má rád iba ju, a ja od neho už nič nedostanem. Som vraj taká istá ako maminka. Že vraj sme obe choré a máme sa ísť liečiť. Jedna mimoriadna udalosť nám zvlášť utkvela v pamäti. Tati si bol privyrobiť a dal nám peniaze, aby sme si kúpili, čo potrebujeme. Nakúpili sme si moderné a elegantné veci a veľmi sme sa tešili. Na druhý deň sme sa chystali do kostola a tatino si až vtedy všimol, že má dve dospievajúce dcéry a mal z nás radosť. O pár dní to už nebola pravda. Vo svojej „ dobrej nálade “ nám robil výčitky, že načo nám tie peniaze dal, že si ich vôbec nezaslúžime. Plakali sme – jeho slová strašne boleli, ale museli sme sa s tým vysporiadať. Veľakrát nám

sľuboval, že prestane piť, že sa to zmení. Zostalo len pri sľuboch. Dokonca sme si zvykli tipovať, či svoj sľub dodrží. Naše tipovanie bolo jednoznačné ! Nie !

Hovorí sa, že život je zmena. Aj u nás nastali zmeny, keď tatino nastúpil na liečenie. Mali sme veľké obavy, či liečenie bude úspešné. Teraz sme na tatina hrdé, že to zvládol a abstinuje už 18 mesiacov. Je to iný človek, iný otec, na ktorého si zvykáme. Stáva sa z neho silný, chápavý, pokojný a vyrovnaný človek, láskavý a dobrý otec rodiny. Taký otec, akého sme túžili mať! Vyžaruje z neho energia, ktorú rozsieva aj vo svojom okolí. Každý deň čakávame na jeho príchod z práce. Často nás prekvapí malými drobnosťami a my sa tešíme ako malé deti. Nezabúda na nás ! Javí o nás skutočný záujem a my cítime, že tento raz to nie je z povinnosti. Dokážeme spolu komunikovať celé hodiny o hocičom. S akýmkoľvek problémom a hlavne hocikedy sa môžeme na neho obrátiť. Poradí nám, ale svoj názor nám nevnucuje. Nezabudne podotknúť, že je to len jeho názor a my s ním nemusíme súhlasiť. Veľakrát má dobré a správne názory. Dnes sa vieme uvoľniť, odreagovať, celkom vypnúť, ako tomu tatino hovorí. Náš byt sa trasie od smiechu až v základoch. Spolu sa bláznime a šantíme. Aj naše kamošky k nám rady chodia , pretože je u nás veselo. Samozrejme, že niekedy na nás nakričí, keď neposlúchame a drží nám kázeň. Tentoraz to už neberieme s rezervou, ale ho akceptujeme . Veľmi rád chodí na stretnutia AA a našiel si tam nových priateľov. Teší nás, že aj po zdravotnej stránke je na tom lepšie, vidíme to na ňom, že je fit.. Chvála Bohu, že je to tak !
Tati, nezabudni ! Máme ťa radi a potrebujeme ťa !

S úctou Sabi a Niki

Len ten má srdce, kto ho má pre druhých
Friedrich Hebbel

MÍTING AA A MOJA CESTA K VYŠŠEJ SILE.....

Prednedávnom sa mi pri návšteve mítingu AA, dostal do rúk časopis „PRAMEŇ“ Prišla som tam z dôvodu, aby som sa zorientovala v záujme pomoci členovi rodiny a tiež z profesionálneho záujmu.

Sama s alkoholom nemám problémy, aj keď ho príležitostne konzumujem. Nikdy som nebola opitá a nepoznám ten pocit, o ktorom vy viete svoje. Preto nebudem písať o tom, čo mi nie je známe, ale chcem sa s vami

podeliť o skúsenosť, ktorá ma hlboko zasiahla a svojím spôsobom sa dá porovnať s tým, čo prežíva alkoholik v kritických chvíľach.

Na mítingu som si uvedomila, kam až som mohla zájsť, nebyť tej zázračnej sily, na ktorú som sa včas obrátila. Prežívala som tragickú udalosť spojenú s dobrovoľným odchodom manžela, ktorý nečakane pretrhol nitku svojho života. Bola som zaskočená, plná úzkosti a strachu o seba, o svojich blízkych. Prepadol ma obrovský pocit samoty, prázdna, bezmocnosti voči osudu a stavu, v ktorom som sa nachádzala.

Potom nastalo obdobie otázok a hľadania odpovedí na všetko, čo bolo za mnou aj predo mnou. Pocit strachu dominoval v mojom myslení tak intenzívne, že som si pripadala neschopná riešiť všetko to, na čo sme boli vždy dvaja. Zaplavená výčitkami, žiaľom , plná komplexov, cítila som sa sama pred sebou stratená. Chýbal mi pocit mužovej náruče, v ktorej bolo pohladenie, láska, istota, mužskosť a ochrana ....
Chýbalo mi slovo, cit. Tie prozaické veci – blízkosť človeka. Všetko bolo zrazu inak a definitívne preč.

Keď som si kládla otázku, čo s tým, odpoveď bola jasná : prestaň sa ľutovať! Choď ďalej aj sama , zvládneš to, hlavne si ver ! Mala som profesionálne skúsenosti s autogénnym tréningom, ale odrazu akoby nič nefungovalo. Pomoc prišla z inej strany, lebo som veľmi chcela a už predtým som pociťovala jej účinky. Vďaka vyššej moci som začala meniť myslenie ...

Cítila som, že musím všetko povedať niekomu, čo ma ťaží, vyplaviť to na povrch. Nemala som v mojej blízkosti osobu, o ktorej by som bola presvedčená, že je dostatočne diskrétna, a tak som to robila sama so sebou. Zakaždým som bola veľmi vyčerpaná k vôli uvoľneným citom, no tiché zamyslenie pri sviečke vždy upokojilo moju dušu a našla som odpoveď na to, čo robiť ďalej.

A šlo to ! Vyššia moc mi ukázala smer – myslieť na dobro, robiť si radosť hoci len

drobnú, ale tešiť sa. Nedať sa vtiahnuť do smútku samoty. Tiež ma nasmerovala k mužovi, ktorý mi poradil jeden zaujímavý krok ,:**zveriť všetky starosti papieru.**

Naozaj to zázračne zabralo. Čo som na papier napísala, to prestalo bolieť. Oslobodzovalo ma to. Cítila som sa stále lepšie a lepšie. Dnes už viem, že to bol **štvrtý krok** z 12 krokov, ktoré tvoria základ programu AA.

Postupne som nadobúdala rovnováhu a tešila sa zo života. Komunikovala som s ľuďmi, starala sa o to, aby som bola v nejakej spoločnosti, ale nie sama. Preto som chodila plávať, lyžovať, jazdila autom za známymi a pod. Tieto činnosti ma povzbudzovali, robili mi radosť a mala som dobrú náladu. V práci som sa snažila robiť veci so záujmom. Ešte stále som nebola z toho vonku a prepadával ma pocit ľútosti, ktorý ma takmer vždy zaviedol do slzavého údolia, preto som sa obracala k Vyššej moci, odkiaľ mi prichádzala nová energia.

Keď som prečítala **12 krokov** programu AA a predstavila si svoju premenu, zistila som, že veľa z toho som na svojej neľahkej ceste použila bez potuchy, že takýto spôsob pomoci existuje.

A tak vďačím Vyššej moci a môjmu milému priateľovi, že sa mi dostalo odpovede na veľa vecí, ktoré ma trápili. Môžem povedať, že som už vyrovnaná s tým, čo nemôžem zmeniť a viem, že sú veci, na ktoré mám možnosť vplývať a meniť ich. Presne tak, ako je to vo vašej modlitbe, ktorá platí nielen pre alkoholikov, ale pre všetkých s podobným osudom a ľudí rôzne strádajúcich. Dôležité na tom je – že pomáha.

Všetkým vám, ktorí ste našli odvahu a robíte pokroky na svojej premene, veľmi fandím a želám , aby ste vytrvali vo viere vo vlastné možnosti a pomoc Vyššej moci. Tak môžete robiť veci, ktoré vám donedávna pripadali nemožné....

Dielo obnovy mojich síl a terajšej radostnej existencie je v rukách Vyššej moci, ktorej verím a postupne sa ňou nechávam viesť.

Všetkým prajem dobro, lásku a veľa dôvery v zmenu, ktorá už nastala.

Priateľka Maja

Nesiem zodpovednosť .....
Keď ktokoľvek ,hocikde natiahne ruku o pomoc chcem, aby mu ju vždy ponúkla pomocná ruka AA
A za to nesiem zodpovednosť

AL - ANON

NA ZAMYSLENIE

Nie je jednoduché priznať si porážku, zvlášť vtedy, keď som sa pokúšala zvládnuť svoj problém vlastným spôsobom. Ale viem, že sa nemôžem pohnúť dopredu, pokiaľ nie som ochotná prestať riadiť iných. Od mojich priateľov v programe môžem zdôrazniť svoj poznatok márnosti boja proti pitiu alebo mysleniu inej osoby. Viem, že tí , ktorí prichádzajú do kontaktu s rodinnou chorobou, sú ovplyvnení vo svojich akciách a reakciách, ale ja som bola tou, ktorá dovolila, aby problémy a zmätky vstúpili do môjho života a moje myslenie sa zdeformovalo. Keď dokážem odvrátiť pohľad od iných, môžem uvidieť v sebe veci, ktoré prispeli k trpkosti môjho života. Som to ja, kto si môže pripomenúť, že pokrok v mojom zotavení z hnevu a sklamania sa môže začať iba u mňa. Len vtedy môžem začať hľadať vyrovnanosť, keď sa dokážem oslobodiť od svojej posadnutosti inými.

Môj manžel Peter odišiel v piatok ráno do mesta na pohovor na nové pracovné miesto. Na moju naliehavú prosbu sľúbil, že príde domov do večera.

Mala som to predpokladať ! ďalšia bezsenná noc, pozeranie von oknom v obavách, čo sa stane tento raz. Ako som mu mohla veriť, veď povedal, že sa vráti. Nemalo zmysel kontrolovať miestne bary, pomyslela som si ako zvyčajne, iste je ešte v meste.

Sľúbila som miestnemu barmanovi, že prídem v sobotu zaplatiť Petrov účet. To sa stávalo často a zakaždým, keď ma poprosil, aby som sa o jeho účty postarala, zaplatila som ich. Robila som to s ťažkým srdcom.

Od nášho domu k blízkej železničnej stanici viedla šesťprúdová cesta. Práve, keď som chcela prejsť, naskočila červená a na moje zdesenie Peter stál oproti, na druhej strane a pokúšal sa, vstúpiť na cestu. Mojim prvým impulzom bolo ponáhľať sa na druhú stranu cesty, ale vedela som , aké by to bolo beznádejné. Vo svojom hlbokom zúfalstve som zatvorila oči a povedala „ Ó, Bože !, Ó, Bože ! “.

Keď som počula, že premávka sa zastavila pri zmene svetla, otvorila som oči a uvidela som zdatného muža, ktorý pevne uchopil môjho manžela za rameno a viedol ho bezpečne cez cestu. Keď ku mne prišli, poďakovala som mužovi trasúcim sa hlasom.

Zrazu som si uvedomila, že o túto kritickú situáciu, ktorá sa dotkla života a smrti, bolo postarané – ale nie mnou. Bola som bezmocná, ale Boh nebol. Zrazu som pochopila zmysel Prvého kroku.

Stále som mala účet, ktorý som išla zaplatiť. Prisahala som, že to spravím poslednýkrát . Vošla som do baru, ešte stále som sa triasla z tej šokujúcej skúsenosti. Vysvetlila som barmanovi, že ďalšie Petrove účty nie som ochotná platiť. Keby bol barman ochotný dať Petrovi na úver, musel by zaplatenie žiadať od Petra. Barman súhlasil a povedal : „ Viete, Váš manžel by mal vyskúšať AA “. Aká irónia ! Povedala som mu, ako som sa roky snažila ho presvedčiť, aby ta šiel. Odpovedal : „ Možno ste sa o to snažili až priveľmi “.

Po tomto dni som našla nové nasmerovanie, bola som oslobodená. Tento nezabudnuteľný šok ma priviedol k rozumu a ukázal mi, že som skutočne predlžovala problém pokúšajúc sa všetko zabezpečiť. Odvtedy som od toho „ odtiahla ruky “.

Toto rozhodnutie prinieslo veľa zmien do našich životov, pretože som spoznala význam Prvého kroku. Môj život sa stával chaotickým a neovladateľným – kým som nepochopila, aká malá je moja vlastná moc.

AL- Anon -12 krokov (výber)

VESELÝ KÚTIK

- Veľmi sa bojím, že ak ma Boh zbaví všetkých nedostatkov, nezostane zo mňa nič.
- Dopil som sa do takého stavu – že normální ľudia sa v takých prípadoch vešajú. Ja som sa nevešal, pretože som ešte stále chcel piť.
- Babička, ja som opäť v sne lietal. Ja nie som babička, ja som anesteziológ.
- Pozrite sa Jano vypil dve fľaše vodky, Fero tri. A vypadajú rovnako. Oplatí sa potom piť v menších množstvách.
- Pán doktor, ja vám nespím a nespím, čo mám robiť ? Skúste piť pivo. To ale pán doktor , tiež nebudem spať. Hej, ale aspoň vám ubehne čas.
- Ak vám pijatika sťažuje vašu prácu – to ste možno obyčajný pijan, ale ak vám práca sťažuje pijatiku – to ste už skutočne alkoholik.
- Nech vstane, kto má 4 roky triezvosti ! Huráááá
  Nech vstane, kto napísal článok do PRAMEŇA ! ??????
- Dnes už neviem čo stojí liter vodky, ale cítim to.

Miesto pre zápisy od priateľov

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 prejaviť 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 vzďaľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase 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 TO,

ČO MENIŤ NEMOŽEM,

ODVAHU,

ABY SOM ZMENIL TO,

ČO MENIT MOŽEM

A MÚDROSŤ,

ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ

JEDNO OD DRUHÉHO