



PRAMEN

3 / 2008

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Skúsenosť nás poučila, že odobrať ktorémukol'vek alkoholikovi jeho príležitosť Uzdraviť sa, by mohlo znamenať vyniesť odsúdenie k nekonečnému trápeniu alebo ortiel smrti. Kto by sa odvážil byť sudcom, porotcom a katom svojho vlastného chorého brata ?

DVANÁŠŤ TRADIÍ str. 16-17

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto poslanstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďľujú 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 rozhlas a v tlačí musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadiadenosť princípov nad osobnosťami.



PRAMEN

3 / 2008

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra , č.t. 037 6516 235
Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk
Informácie:
www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Emil - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEN

Andreja.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: M: 0905 372147

Mail: emil@alkoholici-anonymni.sk

September 2008

Uverejnené materiály sú majetkom
spoločenstva AA, ktoré reprezentuje
Kancelária služieb AA na Slovensku
Redakcia nevracia zaslané príspevky.
Vyhradzuje si právo na ich krátenie a
redakčnú úpravu. Publikované články vy-
jadrujú osobné názory pisateľov, ktoré ne-
musia byť vždy zhodné s názormi redakcie.
Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. Tretí Krok AA 4
Čomu verím, to dostanem 4
Buď vôľa Tvoja 5
2. Stretnutie AA v Podhájskej 8
3. Moje meno je
Dotyk smrti –sebavzkriesenie..... 10
Čo mi dáva program 12 Krokov.. 12
Z pekla –do života 13
Prázdňinovým perom 16
Môj plán nepočítal s Božou
voľou 17
- Vyznanie 19
Bože daj,aby som sa nezastavil ..20
4. 10 rokov skup. „Otvorené srdce“ 21
5. Internetová skupina AA.....22
Táto stránka nás môže zbližiť' ... 23
6. Tretia Tradícia
Tradícia hľadania a prijatia.....25
Stačila túžba prestať piť 27
7. Tie hlasy volajúce o pomoc 28
8. AL- Anon.
Nové poznanie 29
Máme sa radi 30
9. Kontaktný adresár skupín 32



ROZHODLI SME SA ODOVZDAŤ SVOJU VÔĽU
DO STAROSTLIVOSTI BOHA TAK, AKO HO
MY CHÁPEME.

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

Slovo na úvod

Motto : **My nechceme, aby si bol mimo spoločenstva. Neobávame sa , že by si nás mohol zraniť, nech si akokoľvek pokrivený alebo násilný. Chceme si byť istí iba tým, že dostaneš tú istú príležitosť byť triezvy, akú sme mali my sami.**

DVANÁSTĽ TRADÍCIÍ str.15

Vážení priatelia ,

priznám sa, že si neviem predstaviť organizáciu alebo spoločenstvo, ktoré by podobným spôsobom ,ako je to uvedené v Motte tohto úvodného slova, ponúkalo možnosť stať sa jeho členom. Nič , žiadne podmienky, nároky, požiadavky a na druhej strane garantovanie tých istých príležitostí, ako mali a majú doterajší členovia. Nemáme strach z človeka bez ohľadu na to, ako vážne sú jeho emocionálne komplikácie - dokonca aj zločiny .Z čoho vychádza táto bezhraničná viera v človeka, v jeho schopnosti zmeniť svoj život bez ohľadu na to, v akej katastrofálnej životnej situácii sa nachádza ? Táto naša viera, istota, pocit bezpečia vychádza z nás samotných, našich životných svedectiev. My sami sme boli tí, čo už pomaly prestávali veriť, že sa nám podarí dostať z alkoholového šialenstva, že opäť nájdeme radosť zo života a jeho nový zmysel. Naš nový život, ktorý je na nepoznanie zmenený od času nášho utrpenia a bolesti je tým, čo predstavuje garanciu rovnakej príležitosti byť triezvym aj pre alkoholikov, ktorí ešte trpia. Preto priateľu, priateľka, dávame Ti túto rovnakú príležitosť a ponúkame obetavú pomoc. Ak chceš riešiť svoj problém a žiť triezvym život, aj ty sa môžeš stať členom spoločenstva od chvíle, keď sa ním sám prehlásiš.

V čase konania nášho 11.celoslovenského zjazdu AA v Zlatníckej doline - Skalici majme na pamäti náš hlavný cieľ, prinášať posolstvo ešte trpiacim alkoholikom. Pomôžeme premeniť tieto mihotavé svetielka v povíchrice volajúce po pomoci, na svetlo prinášajúce radosť a pokoj do života ľudí a celých rodín.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu Emil

T
R
E
T
Í

**KROK TRETÍ : ROZHODLI SME SA ODOVZDAŤ
SVOJU VÔĽU A SVOJ ŽIVOT DO STAROSTLIVOSTI BOHA
TAK, AKO HO MY CHÁPEME .**

ČOMU VERÍM,
TO DOSTANEM....

Skôr než som prišiel do AA, som sa vášnivo bránil akejkol'vek zmene, lebo moja myseľ mi nedovoľovala sa vzdať niečoho, s čím sa stotožňovala. Svoje vedomie som dokázal zmeniť až vtedy, keď som sa naučil žiť v prítomnom okamihu, keď som sa naučil prijímať skutočnosť takú, akou reálne je, nie chcieť ju mať takú, akú si ju predstavovala moja myseľ. Kým som to nedokázal, duchovná dimenzia bola u mňa niečo, o čom som iba čítal, hovoril, písal, premýšľal. K reálnemu pocitu uvoľnenia, ľahkosti a hlbokého kľudu u mňa došlo až vtedy, keď som sa dokázal naplno vzdať celého svojho mentálne - emočného energetického poľa, ktoré bojovalo o moc. Až potom som pocítil zázrak odovzdania sa a zázrak odpustenia.

Dnes svoje vnútorné pocity - negatívne emócie využívam ako signál, že mám žiť v prítomnosti. Pozor - Prebud' sa! Bud' tu a teraz! Vystúp zo svojej mysle! Vnímaj prítomný okamih! Uvedomuj si aj nepatrné podráždenie! - Toto mi dnes veľmi pomáha.

Uvedomil som si novú slobodu, a to že ja nie som svojou mysl'ou. Teda mám možnosť svoju myseľ pozorovať - tým mám umožnené aktivovať novú úroveň vedomia. Stal som sa tak pozorovateľom svojich oných "magnetofónových nahrávok", ktoré hrajú v mojej hlave už mnoho rokov. Tých chorých nutkavých vzorcov správania sa, ktoré ma zakaždým doviedli k alkoholu, k zúfalstvu, k utrpeniu. Moje EGO, ktoré ma ovládalo som si teda vytváral ja sám tým, že som sa stotožňoval so svojou mysl'ou. Dôležitá bola pre mňa iba minulosť, či budúcnosť.

K
R
O
K

Minulosť mi dávala identitu a budúcnosť predstavu "jedného dňa, až sa stane to, či ono, potom budem spokojný". Vytváral som si falošné predstavy a tým aj iluzórne problémy, vnútorne pociťoval strach, nepokoj, často ma to "trhalo až na kusy." K oslobodeniu došlo tým, že mi došlo: všetky problémy sú falošné predstavy mojej mysle - môjho falošného ja, lebo pod fyzickými javmi som totožný so všetkým, čo existuje. Každú situáciu aj tak treba vyriešiť, prečo si potom robiť problém?

Tým, že som sa začal sám seba pýtať - máš nejaký problém? Teraz a tu. Nie zajtra, ani o 10 minút, uvedomil som si priestor, ktorý všetkému umožňuje existovať.

Vo svojom každodennom živote sa snažím sústreďovať časť pozornosti dovnútra. Vnímať svoje telo pri svojich každodenných činnostiach a hlavne vo vzťahu s ľuďmi a vo vzťahu k prírode.

To ma oslobodilo od područia môjho ja. Tým som získal dar spojenia s celým vesmírom. Navždy zostanem verný za tento dar, ktorý mi dal Boh. Ďakujem za tento dar spojenia. Nech je vôľa Tvoja Pane, Tvoja, nie moja! „Čomu verím, to dostanem.“ „Moja vôľa voči tebe je tvojou vôľou, voči tebe“.

Toto môže vytvoriť v každodennom živote priestor pre zázraky, tak to cítim a tomu verím. Takto sa Boh o mňa stará. To znamená – Boh sa o mňa stará tým, že mi poskytuje silu starať sa sám o seba.

Chcem spomenúť múdrosť, ktorá mi došla z kníh, ktoré som našiel vďaka AA:

NECH SA DEJE ČOKOLIEK, PRIJMI TO. PRIJMI TO A POTOM JEDNAJ. VŽDY PRACUJ S TÝM, NIKDY PROTI TOMU. (V tejto múdrosti a realizácii vidím 3. krok v praxi). Podľa princípov AA, tak ako píšú aj prísluby AA: ...Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť,... užasneme skôr, než prejdeme polovicu našej cesty.

Srdečne vás pozdravujem

Paľo, alkoholik



BUĎ VÔĽA TVOJA...

Moje prvé rozhodnutie, to naozajstné, padlo v jeden večer pred niečo vyše ako dvoma rokmi. Bol som zlomený chlastom aj životom. Bol neskorý večer. Sľúbil som, že ráno budem triezvy (teda že už do rána nič nevypijem). Mal som ísť na liečenie, odovzdať kľúče od bytu. Strašne som chcel, niečo, ale nevedel som čo. A hlavne ako. Vtedy ma napadlo : „Bože, začínam naozaj veriť, že si. Pozri, ja som tu. Hotový, maličký, bezmocný, nevediaci nič o tom, ako žiť.“ Vedel som len to, že nechcem žiť tak, ako som žil doteraz. Tak som prosil

(možno trochu zúrivo, arogantne, ale prosil) Urob hocičo. To je mi jedno čo, len aby som podľa toho vedel, čo mám v živote robiť. Bol som vtedy ochotný urobiť naozaj hocičo. Najväčšia obeť akú som si vedel vtedy predstaviť, bolo rozísť sa s priateľkou. Tak som povedal, ak bude treba, tak sa s ňou aj rozídem. Len mi nejako daj vedieť, čo vlastne mám robiť.

A on mi dal vedieť, čo mám robiť!

Najväčší zázrak na tom všetko je, že rozhodnutie odovzdať sa do Jeho vôle vo mne pretrvalo, pretrváva a stále sa prehlbuje. Je jasné, že teraz, keď mi je dobre, sa vo mne ozýva moje ego a hlási sa k tomu, aby mohlo znova prevziať „vládu“ nad mojím životom, ale už viem, ako sa v takýchto chvíľach zachovať.

V minulosti, keď som sa riadil len svojou vôľou, boli samozrejme aj časy, keď sa mi darilo a bol som na „vrchole“. Vždy však prišla chvíľa, (a neskôr chodila čoraz častejšie) keď som sa cítil unavený, sám a znechutený svetom. Zrazu bolo všetko akosi proti mne a ja som sa na všetko vykašľal a ... A potom prišiel čas, že som kašľal už naozaj na všetko. Nevedel som riadiť vlastný život. Moja vôľa je slabá a riadiace schopnosti mizerné. A hlavne moje ciele boli veľakrát falošné alebo boli aj dobré, ale vybral som sa zlou cestou a samozrejme takou, ktorá sa zdala najľahšia

Keďže som mal aké-také základy o duchovne z mladosti, tak ma aj sem-tam napadlo, že takto to asi nepôjde. Aj moje povrchné duchovno vedelo, že mám plniť Jeho vôľu. A tak som to párkrát skúsil. Modlitba „ Staň sa vôľa Tvoja “ bola počas týchto pokusov

mojou modlitbou. No vždy potom nasledovali dodatky „ ale toto mi neber; tamto mi nezmeň a tamto vylepši “. A potom už naozaj budem plniť Tvoju vôľu. Dlho mi trvalo, pokiaľ mi došlo, že akékoľvek podmienky a obmedzenia sú úplnou negáciou celej snahy odovzdať sa (aspoň pre mňa) a znamená to, že začínam znova presadzovať svoju vôľu. A okamžite sa to začína prejavovať aj v iných oblastiach života a začínajú konflikty, nedorozumenia, omyly, chyby...

Podobne to mám aj s očakávaniami. Akékoľvek očakávanie, či už výsledku mojej voľby, snaženia sa, znamenajú to, že budem nespokojný. Na 99% to dopadne inak , ako si ja vo svojej „genialite“ myslím, že by bolo najlepšie.

A tak viem, že chcem pristúpiť „ čistý “ bez podmienok a očakávaní a pokorne povedať „ Pane, som tu, pripravený plniť Tvoju vôľu. Oslobod ma, formuj ma, daj mi silu a odvahu kráčať po Tvojich cestách.“

Je to naozaj veľmi rôznorodé ako mi dá spoznávať svoju vôľu. No vždy má spoločné to, že sa musím stíšiť, potlačiť do úzadia „ ruch sveta “, aj vlastné túžby a predstavy a počúvať (viem, že často šepká a hovorí v náznakoch). Počúvať, hľadiť okolo seba otvorenými očami a príde chvíľa, keď sa Jeho vôľa ukáže. Tak či onak. V mojom vnútri, v skutku iného človeka, v niečom, čo sa stane... Je to rôznorodé a krásne, ako sa vie prejavovať ON.

Som len človek, občas sa zmýlim, spletiem si cesty, občas tvrdohlavो trvám na svojom. ON je však trepezlivý. Vyčká na chvíľu (alebo mi k nej nejako

pomôže), keď prídem na to, že niečo nie je v poriadku a začnem viac sústredenejšie a otvorenejšie počúvať a znova sa môžem vydať správnym smerom.

Ja som sa slobodne rozhodol a odovzdal svoju vôľu, skutky a život do Jeho rúk. Pretože som chcel byť lepší, šťastnejší, slobodnejší, silnejší... pokojnejší. A viem, že ak budem plniť Jeho vôľu, toto všetko sa mi stane. Nemám žiadnu inú modlitbu odovzdania len „Bud' vôľa Tvoja“. Pretože nemám predstavu, čo viac by som mohol povedať.

Peter, alkoholik

SKUPINA AA „FÉNIX“ KOMJATICE

Vás pozýva na 7. výročné stretnutie

**Stretnutie sa uskutoční v sobotu 4. októbra 2008
v Kultúrnom dome v Komjaticiach
o 16.00 hod**

VŠETCI STE VÍTANÍ !





POZÝVAME VÁS NA V. STRETNUTIE S KROKMI A TRADÍCIAMI AA V PODHÁJSKEJ 6.-8. FEBRUÁRA 2009

Stretnutie nadväzuje na štyri predošlé slovensko- poľské stretnutia k Tradíciám a Krokmi AA. **V roku 2009 bude stretnutie zamerané na 7. – 9. Krok a 7. – 9. Tradíciu AA.**

Stretnutie sa uskutoční v priestoroch Termálneho kúpaliska v Podhájskej. Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialené cca 40 km od Nitry a 13 km od Šurian.

Ubytovanie: je zabezpečené v penziónoch v dvoch a trojposteľových izbách. Poplatok za ubytovanie je 10,- € na osobu a noc.

Stravovanie : Stravovanie je zabezpečené priamo v kvalitných reštauračných priestoroch kúpaliska. Celá penzia na jeden deň činí 12,- € na osobu.

Akreditácia : Akreditácia na osobu činí: 4,- €

Prihlášky : zasielajte na adresu Barát Emil,
ul.A.Hlinku 5,
941 06 Komjatice
Mobil: 0905 372 147
Mail : baratemil@datagate.sk

Vzhľadom k tomu, že ubytovanie zabezpečujeme záväzne, je potrebné finančnú čiastku na ubytovanie za celú skupinu zaslať najneskôr do 31.12..2008 na horeuvedenú adresu.

Žiadame skupiny, aby nahlásili počet účastníkov za celú skupinu do 30.11.2008

Dodatočné informácie :

- Na stretnutie je možné prísť už vo štvrtok 5.februára a využívať termálny bazén
- Cena za termálny bazén je zľavnená pre účastníkov stretnutia 1,5 ,- € na jeden vstup a hodinu kúpania. Je potrebné nezabudnúť vziať si plavky.
- Stravovanie je možné si zabezpečiť plnou penziou alebo zakúpiť iba časť napr. obed, večera a pod. Lístky si bude možné zakúpiť pri registrácii.
- Mitingy sa budú konať v kaviarni hotela Borinka v areáli kúpaliska
- Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii hotela Borinka.
- Všetky vaše otázky zodpovieme ak ich zašlete na mail baratemil@datagate.sk

Prajeme Vám šťastnú cestu a dovidenia na stretnutí v Podhájskej v roku 2009

PROGRAM STRETNUTIA

Piatok – 6.februára 2009

13.00 – 18.00 hod Registrácia
 14.00 – 16.30 hod termálny bazén 1.skupina
 15.00 - 16.30 hod Miting 7.Tradícia 2.skupina
 16.30 – 18.00 hod Miting 7.Tradícia –1.skupina
 Miting AI – Anon
 Termálny bazén 2.skupina
 18.00 – 19.00 hod večera
 19.00 – 20.30 hod Miting 7.Krok – 2.skupina
 18.30 – 19.45 hod termálny bazén 1.skupina
 20.00 – 21.30 hod Miting : 7.Krok 1.skupina

Sobota – 7.februára 2009

07.30 – 8.30 hod – raňajky
 9.30 – 10.30 hod – Miting 8.Tradícia 1. skupina
 termálny bazén 2.skupina
 10.45 – 12.15 hod – Miting 8.Tradícia- 2.skupina
 Miting AI- Anon
 termálny bazén 1.skupina
 12.30 – 13.30 hod – obed
 13.45 – 15.15 hod – Miting 8.Krok.- 1.skupina
 termálny bazén 2.skupina
 15.30 – 17.00 hod – Miting - 8.Krok 2.skupina
 termálny bazén 1.skupina
 17.00 – 18.00 hod – Večera
 18.15 – 19.45 hod – Miting - 9.Tradícia, 1.skupina
 Miting AI- Anon
 termálny bazén 2.skupina
 20.00 – 21.30 hod- 9.Tradícia 2.skupina
 termálny bazén 1.skupina

Nedeľa – 3.februára 2009

07.30 – 8.30 hod – raňajky
 9.00 – 10.30 hod – Miting 9.Krok , 1.skupina
 Miting AI- Anon
 termálne kúpalisko 2.skupina
 10.30 – 12.00 hod Miting 9.Krok 2.skupina
 termálne kúpalisko 1.skupina
 12.15 – 12.45 hod Záverečný spoločný miting
 13.00 - Obed a odchod domov



MOJE MENO JE ...

DOTYK SMRTI - sebayzkriesenie

Cestu z nemocnice som zvládala s vypätím všetkých síl, bola som veľmi ustaraná a zoslabená. Ako budem teraz žiť bez alkoholu ? Čo na to moji priatelia, ako to s nimi bude ? Tieto a podobné myšlienky som zaháňala prácou v domácnosti, išlo to pomaly a ťažko. Bola som však pevne rozhodnutá nepiť ! Stále som mala pred očami varovné slová lekára, ktoré ma držali preč od alkoholu.

Spomenula som si, že som počula od známych o spoločenstve AA, ktoré pracuje v našom meste. Hľadať cestu k nim, som sa však bála z viacero dôvodov. Hlavné bolo však to, že som sa hanbila za to, že som alkoholička, a teraz to mám verejne priznať. Raz som stretla moju známu, ktorá už navštevovala túto skupinu AA, povedala mi, aby som medzi nich vo štvrtok prišla. Sľúbila som jej to, a možno som aj chcela ísť, ale v ten deň som nenašla v sebe dostatok odvahy. Asi za pol

hodinu sa pri dome zastavilo auto, z ktorého vystúpila moja známa a nejaký muž. Pozvala som ich s určitou nedôverou ďalej a čakala som, čo sa bude diať. Dali sa so mnou do rozhovoru o AA. Muž mi povedal jednu vetu, ktorá ma zdvihla zo stoličky : „ Jana, ty si myslíš, že to zvládneš sama ? Odpovedala som : „ Určite, pretože mám strach vypiť si, mám naozaj veľký strach ! Reagoval : „To ti na to, aby si vydržala byť triezva nestačí, môžeš mi to veriť. “ Potom som sa dozvedela to podstatné o AA. Dá sa povedať, že vo mne skrsla určitá nádej, ale aj zvedavosť, skúsiť to. Keď sme sa lúčili, vedela som, že už na ďalšie stretnutie pôjdem. Hoci sme sa dobre nepoznali, mala som pocit ľudskej blízkosti.

Za týždeň som sa vybrala na míting. Srdce mi búšilo a bola som v rozpakoch. Opäť ma privítali oni dvaja, nikto iný tam vtedy nebol. Temer dve hodiny sme sa rozprávali o alkohole. Bola som prekvapená, ako dobre poznajú moju situáciu a zážitky, o ktorých som nikdy s nikým nerozprávala. Po tomto rozprávaní som pocítila ohromnú úľavu. Zistila som, že sa dá žiť šťastný život bez alkoholu a to bola pre mňa neopísateľná radosť. Domov som prišla ako vymenená, cítila som nádej,

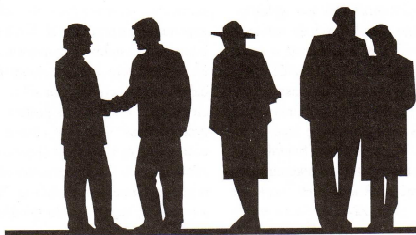
uvolnenie, zvedavosť, ale hlavne spolupatričnosť s ľuďmi, ktorí majú podobný problém, ako ja a sú mi ochotní s ním aj dobrovoľne pomôcť.

Začala som na mítingy dochádzať pravidelne a pomaly som sa zoznamovala s programom AA, Bol pre mňa zaujímavý a upútal moju pozornosť. Zo začiatku som niektorým veciam nerozumela a nechápala som ich. Intuitívne som však vycítila, že moja trpezlivosť a práca so sebou mi prinesie poznatky o novom spôsobe života. Na začiatku som mala iba životné príbehy muža a ženy, ktoré boli pre mňa príkladom, vierou a nádejou, že aj mne bude lepšie, ak budem nasledovať ich cestu.

V prvých mesiacoch som prežívala eufóriu z toho, že dni ubiehajú a ja som si nevypila. Moje okolie si všímalo zmeny v mojom živote, chválilo ma, obdivovalo a potľapkávalo po ramenách. Bol to hrejivý pocit. Zrazu sa dostavil pocit akéhosi zovšednenia triezveho života. Všetko sa zdalo zabehnuté a takmer nudné, všetci okolo mňa jednoducho už počítali s mojou triezvosťou, nikto však necítil, akými peripetiami života prechádzam ja sama, len preto, aby som zostala triezva a aké je to pre mňa náročné. Vtedy som pochopila, že nestačí iba prestať piť, že je treba nutne pracovať na zmene seba i prostredia, v ktorom žijem.

Začala som s úpravou môjho zanedbaného domu, natierala som, čo sa dalo a čo si úpravu vyžadovalo. Vymaľovala som celý byt, ktorý svietil čistotou a sviežimi farbami izieb. Celý dom po farebnej rekonštrukcii akoby sa rozžiaril. Prinášalo mi to radosť a

seberealizáciu. Tak, ako som žila vo svojom vnútri, som sa to snažila ukázať aj svojmu okoliu. Dostávala som slová uznania a mňa to hrialo v srdci a cítila som nevýslovne šťastie. Nie z toho, že ma obdivuje moje okolie, ale sama zo seba, že niečo dokážem, že som nezostala troskou sama v sebe, že mám uzdravené telo a dušu, otvorenú myseľ, ktorá je schopná prijímať poznanie od iných.



Trúfam si povedať, že som pochopila a prijala pokoru v svojom živote, ktorá je pre triezvosť nevyhnutná. Pre mňa je to realistický pohľad na seba, na to čo robím, aby mi to prinášalo radosť a uspokojenie. Čo je pre mňa nebezpečné, od toho radšej ustúpim. Chránim si svoje vnútro pred ubližovaním od iných. Svoju dušu živím v programe AA a je tam pre ňu dosť miesta, myseľ zamestnávam cieľavedomou prácou a činnosťou tak, aby som sa nemohla sklznúť do pre mňa zlých sfér. Viem, že ako myslíme, tak sa cítime, ako sa cítime, tak sa chováme a konáme. Preto iba ťažko ma môže oklamať človek, ktorý iba niečo predstiera. Bohužiaľ, aj v AA som stretla ľudí, ktorí sa snažia bez hanby využívať iných, ich dôveru, láskavosť a ochotu. Schovávajú sa za vznešené

slová a dlhé prejavy o ničom. Človek vycíti, že nemajú odžité nič z preambuly AA, z 12 Krokov a 12 Tradícií, pokora a prísľuby akoby im nič nehovorili. Nechápem to, ale je to ich cesta, ja však dnes vidím a cítim, kto na sebe pracuje a kto sa vezie.

Pochopila som, že triezvosť je iba v mojich rukách, že iba na mne záleží, ako sa budem chovať a čo budem robiť. Je to krásny pocit, že mám okolo seba ľudí, ktorí sú ku mne úprimní a pociťujem k nim dôveru. Pomôžu radou, keď mám nejaký problém. Vážim si ľudí, ktorí majú dlhoročnú triezvosť a stále z nich sála pokora, obdivujem ich a beriem si z nich príklad. Je dobré o nich vedieť a dôverovať im.

Program AA myslí na všetky okolnosti ľudského života. Žijem v ňom už štvrtý rok a stále nachádzam niečo nové. Viem, že v živote nie nič definitívne. Zajtrašok môže byť úplne iný ako dnešok. Vážim si všetko, čo dnes okolo seba mám, každý deň je pre mňa jedinečný, pretože je prežitý v triezvosti. Viem, že vždy môže byť aj lepšie, ale horšie bude iba vtedy keď sa napijem. Za všetky svoje poznatky ďakujem spoločenstvu AA a tiež sebe, že som bola prístupná k jeho spoznávaniu. Všetkým novo prichádzajúcim chcem pripomenúť: „Kto chce, hľadá spôsob, kto nechce, hľadá dôvod.“

Prajem vám veľa šťastia a zdravia

Jana, alkoholička

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

RUSKIN

Čo mi dáva program 12 Krokov

Mne osobne program 12 Krokov zachránil život. Čoraz viac si uvedomujem úžasnú pomoc a záchranu v tomto programe AA. Viem, že keby som v pití bola pokračovala, už by som nebola medzi živými, pretože môj zdravotný stav v konečných fázach pitia bol už katastrofálny. Moja psychika bola v hroznom stave a telo bolo doráňané po ťažkých, takmer smrteľných úrazoch.

Pri mojej poslednej recidíve, kedy som pila len jeden deň, ma našli ľudia s prasknutou lebku kdesi pri nadjazde pri železničnej stanici. Skoro na nič si nepamätám, úplne som precitla až v nemocnici na traumatológii, a to až na druhý deň. Môj syn vtedy prišiel za mnou do nemocnice a spýtal sa ma: „A teraz čo bude ďalej, mami? Ideš piť ďalej?“ Po hodnej chvíli som mu odpovedala: „Nie, synak, lebo keď som už prežila aj „toto“, zrejme tam hore niekto predsa len je, keď ma ešte stále necháva nažive. Asi mám ešte nejaké poslanie tu na tomto svete.“ Môj syn sa pri mojej odpovedi len ironicky a neveriacky usmieval. Neveril mi ani slovo. A prečo by aj mal? Poznal príliš dobre moje alkoholické úlety, sklamala som ho nespočetne veľa krát. No ja som vtedy pocítila prvý kontakt s Vyššou mocou, uvedomovala som si, že toto nemôže byť len nejaká náhoda, tak ako nič v mojom živote.

Neviem presne definovať, čo sa vtedy dialo v mojej mysli a v mojom vnútri. Ale jedno viem: Napriek čudným

pohl'adom môjho syna a môjho okolia – odvtedy nepijem. Je to síce ešte len tretí rok, no ja viem, že mojím vrúcnyim prianím je dožiť svoj život v triezvosti. Toto moje prianie a odhodlanie nesmierne podporuje to, že už tretí rok navštevujem stretnutia AA, že sa zaoberám 12 Krokmi AA, že mám výbornú a skúsenú sponzorku a mám dobrých priateľov, ktorí mi rozumejú, pretože všetci máme spoločný problém a spoločne bojujeme proti zlu, akým je pre nás alkohol.

Program 12 Krokov mi dáva nádej na uzdravujúci a triezvy život. A nie len to. Učí ma zodpovednosti, trpezlivosti aj pokore. Tento program ma vytrhol z „pekla“, v ktorom som roky trpela a pomaly umierala, lebo život, ktorý som žila, len ťažko nazvať životom. Som presvedčená, že to bol zásah Vyššej moci, ktorú dnes vnímam ako Boha. Jemu vďačím vlastne za všetko: za program AA, za triezvosť, pokoj, vyrovnanosť – za to, že ešte môžem chodiť po tomto svete. Denne Ho prosím o pomoc, silu a nádej.



Uvedomujem si však aj to, že už stále musím byť ostražitá, že musím robiť preventívne opatrenia pred recidívou,

lebo Boh by mi už ďalšiu šancu na život dať nemusel. Viem, že nesmiem zdvihnúť prvý pohárik, o to sa musím snažiť ja, lebo Boh mi ho z rúk nevyrazí. On mi však môže dať silu, o ktorú ho prosím v modlitbách – na to, aby som ľahšie zvládala problémy, ktoré prináša život. Takto to zrejme spoľahlivo aj funguje, lebo aj v knihe Prísloví stojí: „Koňa pristroja na deň boja – no víťazstvo je od Hospodina“ (Príslovia 21. kapitola, 31. verš).

Jarmila, alkoholička

Z PEKLA - DO ŽIVOTA....

Áno, som alkoholik a potrebujem pomoc. Priznal som si so svoju bezmocnosť nad alkoholom – môj život sa stal neovládateľný. Týchto slov som sa obával vždy, keď som prežíval depresie z môjho pitia. Nechcel som si však pripustiť, že som alkoholik, veď ja pijem iba občas alebo príležitostne. Pozeral som sa na druhých, porovnával a s obľubou hovoril, že ten alebo onen pije viac a je dobre. Vedel som síce, že aj oni majú doma problémy tak, ako som ich mal aj ja, ale akosi som si to nechcel pripustiť. Vždy som tvrdil, že to mám pod kontrolou, skutočnosť však bola úplne iná. Teraz po tom čo už nepijem viac ako 100 dní si to uvedomujem.

V spomienkach sa vraciam do doby pred 13 rokmi. Bol som šesť rokov šťastne ženatý s peknou, múdrou a pracovitou ženou, ktorú mi ne jeden chlapec závidel. Začalo to nevinne ako

u každého, najprv iba jedno pivo, zanedlho som ich už potreboval 10 a to aj s niekoľkými poldecákmi tvrdého, potom prišlo víno, šampanské, jednoducho všetko čo prišlo a bolo k dispozícii. To sa začala už pravá alkoholická vojna, časté opíjanie s kolegami z práce, s priateľmi. Na druhý deň tie strašné pocity po opici, hnev a vadenie sa doma, to bolo kruté ovocie môjho pitia. Často som mával okná, nepamätal som si, čo som sľúbil, raz som dokonca zabudol ísť aj po dcéru do škôlky, skrátka hanba za hanbou.

Vôbec som si neuvedomoval, že nezvládam svoje pitie, hoci mi celá rodina dávala najavo, že je zle. Zasmial som sa a tvrdil, že viem prestať piť, kedy budem chcieť. Vydržalo mi to tak týždeň, druhý týždeň som už pil do nemoty a neustále narastala moja agresivita. Sadal som opitý za volant, čo mi vynieslo odobratie vodičského preukazu na jeden rok a desaťtisícovú pokutu. V mojom prípade však išlo ešte oveľa viac, bol som šoférom z povolania, a tak som bol aj rok bez práce. Manželku nakoniec prešla trpezlivosť z mojich klamstiev a podala žiadosť o rozvod. Moja odpoveď v opitosti bolo jej fyzické napadnutie. V roku 2001 prišlo k rozvodu, ale ani vtedy mi nedošlo, v čom sa to veziem. Myslím, že práve naopak, tešil som sa, že budem slobodný a môžem ďalej piť bez zbytočných výlevov mojej manželky. Spočítal som si, že aj po zaplatení výživného budem mať ešte dosť peňazí a bude ešte stále za čo piť.

Dcéru som navštevoval pravidelne a aj vtedy, keď som bol opitý. Po jednom takomto prípade mi manželka

povedala, že si nepraje moju návštevu v opitom stave. Môj alkoholom zakalený rozum mi povedal, že keď nemusím, tak ani nepôjdem, pretože aj tak som bol skoro takmer vždy naliaty. Začali sa problémy aj v práci, nadriadení si ma pozvali na pohovor k vôli pitiu s tým, že si neprajú, aby sa to opakovalo. Sľuboval som a klamal, pretože to bolo to jediné, čo som vedel. Potom mi poslal Boh ďalšiu príučku. V roku 2002 pri bitke v krčme som dostal úder do oka a prišiel som o jedno oko, pretože mi museli v operovať protézu. Prišiel som tiež o svoju prácu a konička, o šoférovanie. V týchto chvíľach som myslel, že je to môj koniec. Práceschopnosť trvala pol roka, prežíval som skutočné muky, bol som plný výčitiek, priznám sa, že boli momenty, keď som uvažoval nad samovraždou. V rodine každý hovoril o mojom pití, či som vôbec normálny, aby som nad sebou už konečne pouvažoval. Ja som opäť a opäť sľuboval. Dostal som prácu pomocníka v dielni s menším platom a už to išlo dolu vodou aj peniazmi, pretože mi nezostávalo na chlast a moje nočné výlety. Začal som opäť viac piť, vlastne som s pitím ani neskončil, okrem tej doby čo som bol v nemocnici. Veľmi zle som znášal stratu oka aj práce, všetko som zaháňal alkoholom. Po návrate z krčmy, baru alebo diskotéky som svoju agresivitu zameral voči mame, sestre a bratovi, ktorí ma prichýlili. Teraz mi je to veľmi ľúto, ale v tej dobe som si to ani neuvedomoval a stále som si myslel, že pijem kontrolovane. Potom, čo som si urobil skúšky dostal som novú prácu

ošetrovateľa a nastúpil do nemocnice. Práca mi išla dobre a hlavne ma to bavilo. Aj tu však rýchlo pobadali, že popíjam a po roku mi povedali, že by som mal odísť na kľudnejšie miesto, na patológiu. Nebol som nadšený, ale musel som to prijať kvôli peniazom, aby som mal z čoho platiť výživné na dieťa. Báľ som sa, že keď nebudem platiť, tak ma zavrú.

Dnes viem, že toto moje preloženie bola božia vôľa, pretože tu som stretol človeka, ktorý mi zachránil život. Začiatky aj na tomto pracovisku boli podobné ako predtým s tým rozdielom, že som si myslel, že to je taká práca, kde sa musí piť. Aj tu mi hrozila výpoveď, ale ten človek prišiel za mnou a oslovil ma, že mi pomôže, keď si úprimne myslím, že chcem prestať piť. Samozrejme, že som sľúbil všetko, len aby ma neprepustili z práce. Povedal mi o skupine anonymných alkoholikov. V duchu som sa zasmial, že čo odo mňa chce, veď ja nie som alkoholik.

Na prvé stretnutie AA nikdy nezabudnem, bolo to 23.mája 2008. V miestnosti bolo okolo 10 osôb, mal som zmiešané pocity, veď to bol môj prvý triezvy deň a so mnou mávala ešte opica po predchádzajúcom prepitom dni. Keď hovorili členovia skupiny svoje svedectvá myslel som si, že ma niekto bonzol, pretože to boli príbehy, ktoré som ja prežíval. Počúval som ich upotený a roztrasený. Keď prišiel rad na mňa, mal som strach, že neotvorím ústa, ale ich pokojné rozprávanie o tom čo prežili s alkoholom, usmiate tváre mi dali odvahu. Potom som začal hovoriť až tak, že som nemohol prestať. Videl som, že ma každý počúva, prikyvuje

a nikto sa nesmeje. Srdce mi búšilo, ale niečo ma osvietilo, cítil som sa ako v nebi, znovuzrodený. V tú noc som zaspal ako anjel, hoci predtým som celé noci nemohol spať.



Nevedel som sa dočkať ďalšieho mítingu. Môj priateľ – záchranca, ako som ho nazval mi poradil, že v našom regióne je takých mítingov viac a ponúkol sa mi, že je ochotný so mnou sa ich zúčastniť, pretože aj jemu nebudú na škodu. Tak som sa zúčastnil mítingu v pondelok, utorok, stredu vo štvrtok a v piatok až som sa zhrozil, nebude to veľa? Potom ma napadlo, že je to lepšie ako byť zavretý na protialkoholickom liečení a prijal som ponúknutú ruku AA. Absolvoval som slušný počet mítingov a neviem si ich vynachváliť. Teším sa na každé stretnutie, pretože tam stretám nádherných ľudí, viem a skutočne to cítim, že aj oni sa tešia na mňa.

Dnes po troch mesiacoch abstinencie sa v mojom živote veľa zmenilo. Všimla

si to moja rodina, moje okolie a takmer ma zaliali slzy, keď som hovoril na mítingu, ako hrdo hovorí moja mama, že môj Laco už nepije. V práci čudujete sa svete, mi zvýšili plat, doteraz ma vždy chceli iba vyhodit' a dostávam aj odmeny. Viem, že je to iba krátka doba a musím si dávať veľký pozor, teším sa však na každý nový deň. Veľmi mi pomáha čítanie modrej knihy, 12 Krokov a 12 Tradícií a veľa mi pomáhajú aj svedectvá v časopise PRAMEN, preto verím, že aj môj príbeh môže niekomu otvoriť oči.

Každé stretnutie AA mi dodáva silu žiť triezvo, som veľmi vďačný za pomoc môjmu priateľovi a všetkým členom AA v rôznych skupinách, kde chodím na mítingy, dali mi veľkú šancu byť triezvym v mojich 35 rokoch, pretože verím, že mám tú najlepšiu časť života pred sebou.

Srdečná a úprimná vďaka, priatelia AA,

Laco, alkoholik

Prázdninovým perom...

Volám sa Ivan a som alkoholik. Pred časom som dal redaktorovi „Prameňa“ sľub, že prispejem do každého čísla. Zostalo mi zopár (skôr hodne) zlovykov z alkoholickéj kariéry. Jedným z nich je aj konať pod tlakom termínov. Tak je tomu aj teraz. Píšem na sklonku augustových dní pred uzávierkou čísla časopisu. Lenže čo napísať v tejto „uhorkovej sezóne“. Počiatkové chvíle ošialu čerstvej triezvosti pominuli. Pominula zašlá hektika (alebo skôr chaos) predošlého,

opileckého obdobia. Je menej stresu, chvíľ napätia, až vypätia. Naozaj niet o čom zaujímavom a nervy drásajúcom písať! Toľko na úvod, aby som predoslal, že môj príspevok nebude mať rozmery a parametre literárneho fondu alkoholikov. Ale určite bude môj. O tom čo cítim a prežívam.

Abstinujem tri celé roky a mesiac ukrajujem zo štvrtého. Veľa? Málo? Komu ako. Čas je relatívny. Nestrihám „vojenský“ meter, nepripisujem vrúbky a nemám iné miery. Čím môžem merať triezvosť? Preto dĺžku – rozmer, nechám bokom, prejdem k obsahu. Som nesmierne rád a šťastný, že červenú niť abstinencie mám celú, neporušenú, bez poškodenia, pošmyknutia a nebudaj pretrhnutia. Počas troch rokov sa pre mňa abstinencia stala trvalou hodnotou. Trvalou od slova trvanie, v čase 24 hodín. Nie každé ráno sa v kúpeľni pred zrkadlom ukloním, zahľadím do svojich očí a poviem :dnes sa nenapijem....!!! S o to väčšou úľavou a radosťou si večer v posteli vydýchnem, že som sa nenapil. V krokovom programe AA som pomalý, motám sa niekde okolo druhého ukončeného kroku. Po ostatných krokoch iba poškuľujem a zisťujem, čo ma čaká. Vcelku sa na ne teším. Hlavne z rozprávania a počutia súputníkov z AA viem, že ma posunú ďalej. Občas som lenivý. O termínoch som hovoril. Mávam aj neporiadok na pracovnom stole a okolo neho. Tých restov a neduhov z obdobia alkoholizmu odhaľujem viac. Niekedy skúmam, či je to z „alkoholu“, alebo nie. S vytratúvaním chýb a nedostatkov už musím prestať, lebo sa vystraším, že som pred recidívou !

Na recidívu mám podobne ako Vy, rokmi odskúšanú ochranu. Spoločenstvo AA, pravidelné mítingy, časopis „Prameň“, internetová skupina a stretnutia s Vami mi nedajú zabudnúť, kto som bol. Veľmi dobre si pamätám chvíle utrpenia z alkoholu. Stratu ľudskej dôstojnosti, ubližovanie svojim blízkym aj vzdialeným. Nenaplnené ciele, prešľapovanie na mieste, premárnené dni, týždne, mesiace a roky. Každý z Vás mi niekedy, možno nevedojak, z minulosti niečo pripomenie, ako sklíčko z mozaiky. Keď ju vyskladám, nikdy nezabúdam, kto som – alkoholik! Aspoň tých 24 hodín! Ochrana mi s Vašou pomocou funguje. Som rozhodnutý držať sa jej ďalej! Pobyt v liečebni mi doprial osvietiť moju chorú alkoholickú myseľ aj slovami pani primárky Nejedlovej : „ Pozitívne myslenie je alfa a omega alkoholika!“ Citát mi nezapadol prachom. Snažím sa ho nestratiť zo zreteľa. Ani vo chvíľach, kedy mi do spevu nie je. Pozitívne myslenie pomocou „ našej “ aj ostatnej duchovnej literatúry, funguje tiež. Aspoň si to myslím a vstúpujem do hlavy.

Čo povedať na záver tohto nenáročného letného žánru? Chcem Vám poďakovať, že ste! Že som niekoľko nesúvislých riadkov a myšlienok mal komu adresovať. Že sa s Vami teším a prežívam Vaše úspechy, nezdary aj bôle. Nebolo tomu vždy tak. Väčšinou som si hľadel svoje a nestaral sa o druhých. Moja triezvosť je súčasťou Vašej. Ďakujem Vám za ňu a z tej mojej každému kúsok posielam !!!

Ivan, alkoholik

Môj plán nepočítal s Božou vôľou...

Som alkoholik, narkoman, moje detstvo som „ pretrpel “ ako jedináčik vo funkčnej rodine. Vo funkčnej v takom zmysle slova, že otec sa nespíjal dennodenne do „ bezvedomia “ no svoju vyrovnanosť si udržiaval únosnou hladinou alkoholu v krvi, málokedy sa mu podarilo tak, že bol spitý na mol. V mojom okolí to bolo normálne, že som ani netušil, že v našej rodine by bol nejaký problém s alkoholom. Mama tá možno čosi cítila a často som jej chodil do lekárne po tablety Dinylu.

Po základnej škole som sa odišiel na učňovku vzdialenú od domova asi 300 km, a tak som sa dostal na internát mimo dosahu rodičov, ktorí sa v zápätí rozviedli. Neskutočne rýchlo som zistil, že ak si vypijem, nemám žiadny problém pri komunikácii, dokonca ani s dievčatami a môžem byť veselým spoločníkom, dokonca ešte lepším, vtipnejším a zaujímavejším ako tí ostatní. Pivo tak drahé nebolo a hlavne dokonale to fungovalo. Konečne som našiel pokoj duše ! Čo, pokoj ? Moja duša a telo sa nevedeli nabažiť toho pocitu, ktorý každý závislák na začiatku svojej kariéry pozná.

V druhom ročníku ma Boh prostredníctvom vedenia školy upozornil na to, že kráčam po zlej ceste. Domový a školský poriadok bol na môj vkus veľmi netolerantný a pre jeho porušovanie ma vyhodili z internátu. To nič... na priváte som mohol žiť podľa vlastných predstáv a ku podivu školu

som skončil. Na vojenčine sa situácia opakovala s tým rozdielom, že tu pili všetci. Temer každá moja vychádzka končila basou. Preventívne som ich ani veľa nedostával, a tak sa stalo, že niekedy som musel byť aj celý mesiac bez alkoholu.

Po návrate do civilu som sa zamestnal a podľa mojich predstáv som mal ideálne zamestnanie. Pracoval som primerane, pil som poriadne a kradol nadpriemerne. Miestami som mal však pocit, že pijem menej. Bolo to však jediné zamestnanie, z ktorého ma nevyhodili. Pretože som sa oženil, založil si rodinu, musel som odísť kvôli bývaniu a z tohto dôvodu zmeniť aj zamestnanie. Dostali sme služobný domček na priehrade. Bolo to na samote a tu pre členov mojej rodiny nastalo pravé peklo. Mal som manželku, dve krásne deti, žiadnu zodpovednosť a moje „kontrolované pitie.“ Po dvoch rokoch mi Monika povedala, že nenávidí tento dom, pretože v ňom videla príčinu môjho správania. Veľmi sa ma to dotklo, a keď som videl, že to myslí vážne, súhlasil som s kúpou malého domčeka v jej rodisku. Medzitým, čo ma vyhodili zo zamestnania, sme si ho stihli opraviť a hoci nebol ešte dokončený sme sa tam nastáhovali. Našiel som si rýchlo novú prácu, ale v zápätí som ju musel opäť opustiť kvôli pitiu. To už Monika bola na poplach a navrhla mi návštevu predmanželskej poradne. Súhlasil som, no museli sme ju zrušiť, pretože povedala: „Hádam tam nepôjdem s takto opitým človekom.“ Na druhý deň som jej kúpil kvetiny a sľuboval hory, doly, ale opäť ako obyčajne sa nič nezmenilo.

V tom čase sme udržiavali úzke kontakty s rodinou môjho bývalého kolegu. Tak blízke, že bližšie si už ani neviem predstaviť. Potom, čo sa naše manželstvá rozpadli, žil som niekoľko mesiacov s jeho ženou a on žije dodnes s mojou ženou a mojimi deťmi. Potom sa ma zbavila aj Ľubka a ja som sa ku podivu začal cítiť ako najslobodnejší človek na svete. Nič sa nedialo, keď som robil čokoľvek a ja som skutočne robil čokoľvek a za chvíľu som bol namotaný na heroín. Prestal som piť alkohol,



pretože s heroínom som ho nevedel kombinovať. Môj pád bol krutý a nezadržateľný. Koniec môjho závisláckeho života som videl už iba v smrti. Na „poslednú“ dávku som si požičal s tým, že zajtra dlh vrátim. To, že ono „zajtra“ už podľa mojich plánov nemalo byť, som vedel iba ja. Môj plán nepočítal s Božou vôľou a to zajtra predsa len bolo. Nemocnica, ARO, psychiatria, ďalší pokus o samovraždu, ďalší pokus ďalšie liečenie bez následkov na mojej chorej mysli, duši, tela.... potom väzenie, ulica, ARO, blázninec.

V hlave som mal predprogramované, že lepšie by bolo zomrieť, ako žiť bez chémie. Ešte pri mojom druhom alebo treťom pokuse som mal pocit, že vidím Pannu Máriu, ktorá mi hovorí : „ Ešte si nezaslúžiš zomrieť, choď naspäť...“ Kým som toto pochopil, ubehlo niekoľko rokov. Moje ego nerozumelo alebo jednoducho nechcelo rozumieť hlasu, ktorý som počul na prahu smrti. Ešte niekoľko rokov som ako bezdomovec na ulici dokazoval celému svetu, že môj život nie je nezvládnuteľný, a že už vôbec nie som bezmocný. Poviem Vám, že ten Prvý Krok to je riadna koťuha a urobil som ho až vtedy, keď som dva mesiace dobrovoľne žil bez alkoholu. Donútilo ma k tomu to peklo, ktoré som prežíval v svojom tele a duši bez drogy. Pamätám si na jednu moju vtípnú odpoveď na otázku jednej rehoľnej sestry v Nitre, ktorá sa ma pýtala, či náhodou nemám problém s alkoholom. Povedal som: „ Ja s alkoholom žiadne problémy nemám, problémy mám iba bez neho.“

Pred 3,5 rokmi som si mohol namýšľať, že na Psychiatrii som sa opäť ocitol náhodou, a že náhodou tam bola skupina AA, ktorá v tom čase naplňala ducha Piatej Tradície niest' posolstva AA tým, ktorí ešte trpia. Toto posolstvo mi zachránilo život. Vtedy som nevedel nič o programe, nemal som ani tušenia o 12 Krokoch a 12 Tradíciách AA, dnes viem, že mi to zachránilo, ale hlavne zmenilo celý môj život.

Teraz som už 40 mesiacov čistý, mesiac ženatý a cesta 12 Krokov je pre mňa nová závislosť, za ktorú som Bohu vďačný rovnako ako aj za tú, ktorá ma

cez prizmu vlastného utrpenia priviedla k AA. Dnes už viem, že mám čo ešte na tomto svete robiť, že sa oplatí žiť nachádzať neustále seba, lásku k Bohu, k sebe, k ľuďom, ktorí sú okolo mňa.

Domino, alkoholik, narkoman

VYZNANIE

Pred časom som dostala otázku "Čo mi dala abstinencia". Ťažko povedať, veľa mi dala, dáva a dúfam, že mi ešte aj dá. Po rozvode som si predsavzala, dievčence doviesť do dospelosti a potom sa uvidí... Pekná predstava, ťažšie splniteľná. Život všeličo doniesol. Na zdolávanie povinností som sa začala posilňovať. Najprv to bolo za pohárik, za dva a postupne to bolo viac a viac. Podvedomie ma upozorňovalo " zle robíš ". Umlčala som ho ďalším pitím. Rozviedla som sa kvôli pitiu. Vedela som, čo to obnáša, napriek tomu som do toho padala. Čím ďalej, tým viac. Môj alkoholický kruh sa zamotával. Do svojich denných povinností som zaradila zabezpečenie potrebného množstva alkoholu, udržiavala som si stálu hladinku. Dievčence pomaly dorástli, začala som sa cítiť zbytočná. Načo žiť ? Nič ma nečaká, koniec sveta, potopa. Podľa toho sa odvíjal aj môj ďalší život, pila som čím ďalej, tým viac. Nevedela som odhadnúť kedy som triezva a kedy mám vypité. Po čase som nevedela existovať ani s piťmi ani bez pitia. Napriek tomu všetkému som si uvedomovala, že môžem skončiť pod mostom. Posledné zvyšky sebaúcty mi

to nedovolili. Považovala som sa ešte za človeka, nie za ľudskú trosku, odpad. Rodina mi pomohla dostať sa na liečenie. Pokiaľ som pila, bola som presvedčená, že každý pije. Na liečbe a teraz aj po nej spoznávam ľudí, ktorí sú toho opakom. Majú krásne úprimné srdce ochotné vždy pomôcť. Vytvorila som si nové priateľstvá - ozajstné. Uvedomila som si, že život sa nekončí, čakajú ma ďalšie možnosti. Som 4 a pol roka po liečbe a som šťastná. Ďalšiu silu k svojej abstinencii nachádzam v kruhu nových priateľov v klube abstinentov a v skupinách AA. Pre toto všetko sa teším na každý ďalší triezvy deň.

Katarína, alkoholička

Bože daj, aby som sa nezastavil

Aj keď som si myslel, že všetko robím úprimne a zodpovedne, alebo som sa o to aspoň snažil, dostával som sa do situácií, ktoré ma vyviedli z omylu. V skutočnosti som robil iba tie veci, ktoré mi vyhovovali a boli najľahšie. Aj som cítil, že v niektorých situáciách nie som úprimný, ale strach zo zodpovednosti a tiež strach z odhalenia toho, aký som v skutočnosti nemožný a neschopný, ma nútil potláčať úprimnosť. Povedal by som, že som sa vlezol životom podľa situácie, aká sa vyskytla. Kľučkoval som medzi zodpovednosťou, ponížením, ľahostajnosťou, pokorou a nevedomosťou žiť normálny život. Pretože som sa bál poníženia, nikomu

som neveril, tým pádom som sa ani s nikým nevedel poradiť a úprimne porozprávať. Chcel som to skutočne veľmi, no nedokázal som, strach víťazil.



Vo vnútri ma to zožieralo a stále ešte zožíra. Na skupine mi to z počiatku išlo. Bolo to nádherné, ale v niektorých situáciách sa to otočilo proti mne. Nie, že by som sa bránil, ale držal som to v sebe, nedokázal som byť úprimný. Opäť strach zvíťazil a dostal ma späť na samé dno. Pretože som už na začiatku mojej abstinencie zažil obrovské uvoľnenie, prosil všetkých a Vyššiu Silu o pomoc. Prosil som priateľov, ale zasa po svojom, niečo som naznačil a nechal to tak. Stále som si myslel, veď niekto už musí pochopiť, že volám o pomoc, ale ako mohol, keď mi strach nedovolil požiadať o celú pomoc. Začal som a hneď som to aj zahovoril.

Prosil som aj Boha, ale opäť po svojom, o všetko a hlavne hneď... Myslím si, že bojujem so strachom veriť v Boha, veriť priateľom, ale myslím si, že keď to s pokorou prekonám, dosiahnem to, o čo prosím. ... Bože, daj, aby som sa nezastavil, aby som pokračoval... Bože, ja plačem, ale cítim aj veľkú úľavu, keď píšem tieto slová

AA

10 ROKOV skupiny AA "Otvorené srdce"

13. septembra 1998 sa zišlo niekoľko nadšencov členov nitrianskeho Klubu abstinentov, ktorí sa už niekoľko týždňov pred týmto dňom stretávali v „Dome Srdca Ježišovho“ v Lukovom Dvore pri Nitre práve za účelom založenia skupiny AA. Dá sa povedať, že som akoby „krstným otcom“ tejto myšlienky, ktorá vo mne rezonovala niekoľko rokov a nielen rezonovala.

Prvýkrát som počul rozprávať o AA už v roku 1987 v Brne na jednom celoštátnom stretnutí terapeutov a zástupcov členov klubov abstinentov. Zároveň sa mi dostala do rúk naša modrá kniha AA. Vtedy ešte nebola v takomto vydaní, ako je dnes, ale iba v rýchloviazácii. Svedectvo člena AA a úžasné myšlienky v knihe AA, zrelí vo mne niekoľko rokov, aj napriek tomu, že svoj triezvy život som spojil s činnosťou klube abstinentov.

V roku 1998 v štrnástom roku svojho triezveho života a v jedenástom roku od prvého stretnutia s AA sa začal naplňovať môj sen. Po stretnutí s misionárom MSC pátrom Frankom z „Domu Srdca Ježišovho“, koncom júna 1998 vznikla myšlienka založenia skupiny AA práve u nich. Poskytli nám priestory na stretávanie a tak 13. septembra 1998 sme pozvali na ustanovujúce stretnutie našich priateľov zo skupín AA v Šuranoch a v Nových Zámkoch.

Týmto dňom sa začala písať história našej skupiny. Raz mi pri jednej relácii v rozhlase položil redaktor otázku, prečo som presedlal z činnosti v klube abstinentov k AA. Odpovedal som v tom zmysle, „aby ľudia, ktorí majú problém s alkoholom, mali možnosť voľby.“

Priznám sa, že i ja sám som hľadal niečo viac. To viac som nachádzal a nachádzam práve v duchovnom programe AA. Za tie roky našich stretnutí, ktoré bývajú vždy v pondelok, prišlo veľa ľudí, dnes už rôzne dlho triezvych, ale žiaľ aj takých, ktorí sa pošmykli a ktorých pošmyknutie neraz viedlo i k tragickému koncu.

Tak ako išli roky, naša skupina rástla čo do počtu, začali sme rásť, i po stránke duchovnej nielen jednotlivci, ale i ako skupina. Dvanásť krokov a Dvanásť tradícií sa stávalo a je naším denným programom. Koncom roka 2004, časť našich členov sa odčlenila a založili ďalšiu skupinu AA v Nitre na Kalvárii s názvom veľmi priliehavým „24“, čo svedčí o tom, že naplňovanie Dvanásteho Kroku sa stalo realitou.

Každý rok vždy začiatkom septembra, lepšie povedané vždy v prvú septembrovú sobotu sa stretneme na výročnom stretnutí, na ktoré prichádzajú naši priatelia zo skupín AA z celého Slovenska. Na týchto stretnutiach možno počuť svedectvá o Vyššej sile, o Bohu, ktorý pomáha pri uzdravení a nie len pri uzdravení, ale aj pri činnosti AA.

Druhá Tradícia AA hovorí: „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 spoločnosti, ktorí nevládnú.“

Na začiatku bola myšlienka, dnes už desiaty rok realita. Nech teda Pán Boh požehnáva prácu spoločenstva AA, nech sa rozmnožujú rady dôveryhodných služobníkov, nech skupina AA „Otvorené srdce“ naďalej vlieva nádej tým, ktorí to potrebujú.

alkoholik Ján

Za pozoruhodný pokrok pri upevňovaní jednoty a zlepšovanie schopnosti odovzdávať posolstvo do všetkých kútov sveta nevďačíme iba pár jedincom. Za naše šťastie vďačíme mnoho ľuďom a práci každého z nás

AKO TO VIDÍ BILL
rozhovor 1959

INTERNETOVÁ SKUPINA AA

www.alkoholici-anonymni.sk



Volám sa Emil, som alkoholik. Chcem sa pár slovami zmieniť o tom, ako ja chápem poslanie našej internetovej stránky AA, ako aj možnosť komunikovať on-line cestou internetu s ďalšími priateľmi a priateľkami v AA.

V prvom rade som rád, že sme uskutočnili zmeny na našej stránke tak, aby sa pridržala tradícií AA a naplňala náš hlavný cieľ udržať si triezvosť a pomáhať iným k triezvosti. Táto stránka má pre mňa také dva významy. Prvý je ten, aby na nej našiel každý, kto túži prestať piť všetky potrebné informácie o AA a o najbližšom mieste, kde mu môžeme pomôcť. V tomto si myslím, že je na nej dosť informácií. Možno, že by bolo vhodné mať na tejto stránke aj text " Modrej knihy " ale to je iba môj osobný názor. Verím, že postupne doplníme aj svedectvá ku všetkým 12 krokom aj 12 Tradíciám AA. Som rád, že táto stránka s možnosťou prepojenia na internetové stránky AA v Čechách v Poľsku, Nemecku, Anglicku, USA mi dáva príleži-

žitosť pocítiť jednotu spoločenstva AA na celom svete. Ten druhý význam vidím v poslaní služby pre mňa ako člena spoločenstva. Okrem toho, že môžem dostať všetky informácie o pripravovaných akciách v skupinách ako aj celoslovenských, môžem na nej nájsť vždy dosť inšpirácie, odpovedí na moje problémy v prehlbovaní a udržiavaní vlastnej triezvosti a dáva možnosť na realizáciu mojej služby pre AA. Nato, aby sme mohli povedať, že je to naša stránka, tak musí byť najprv aj moja a to je dôvod na zamyslenie, čo môžem preto urobiť sám, aby táto stránka nám slúžila čo najlepšie. Možno by bolo dobre pripomenúť, že za udržiavanie stránky nikomu, myslím konkrétne osobu, nič neplatíme, tak si nemôžeme potom ani nahovárať, že je to iba na zodpovednosti toho alebo onoho. Všetci, ktorí sa o túto stránku pričinili a pričínajú nerobia nič iné, ako

službu a tú môžem robiť a myslím si , že aj musím, ak chcem svoju triezvosť udržiavať aj ja sám. Druhou vecou je on-line míting. Myslím si, že je to výborná príležitosť vyjadriť svoje pocity k danej téme, alebo jednoducho k tomu, čo cítim. Kedykoľvek si sadnem za počítač a pociťujem takúto potrebu. Výhodou takéhoto mítingu je skutočnosť, že vám to nezahltí počítač všetkými správami , ale mám si možnosť vybrať to, čo ma oslovilo a čo mi pomáha.

Počas mojej cesty v AA som mal možnosť už dostatočnekrát sa presvedčiť, ako končia prípady keď sa človek rozhodne ísť sám a zabúda, že aká významná je úloha spoločenstva AA pri udržiavaní triezvosti. Preto využitie internetovej skupiny formou on-line mítingu určite môže byť prínosom. Jednu vec však chcem zdôrazniť , že ako jednotlivец nemám patent na rozum, že je potrebné sa riadiť v zmysle preambuly AA a pravidiel komunikácie a hlavne nesnažiť sa iným ubližovať. Poslednou vecou je, že práca s počítačom alebo internetom mi pomáha získať aj nové poznatky a zručnosti. Záverom vás všetkých pozdravujem

Emil, alkoholik

Táto stránka nás môže zbližiť

Internet ponúka zdanlivo nemožné. Čaro internetu je v tom, že všetko je virtuálne. Vo virtuálnom svete – na internete pôsobí sociálna anonymita. To spôsobuje, že vo virtuálnej realite sa môžem stať takým, akým by som chcel byť. Môžem sa schovať za svoju prezývku. Informácie, ktoré nájdem, napíšem, vôbec nemusia byť pravdivé a zároveň nemusia byť pravdivé meno autora, ktorý ich poskytol.

Na rozdiel od iných diskusných fór je toto moje skutočné meno, nie prezývka (nickname) tá 01 je len preto, že nás je dosť s menom Dušan pri registrácii. Tu na tomto fóre sa nechcem vydávať za niekoho iného (Cyber-Identity). Môžete si byť istí, že som ozať Dušan závislý na alkohole. Dôvodov je niekoľko. Ako prvá vychádza z pravidiel komunikácii AA o predstavení sa. Volám sa Dušan a som alkoholik. Zo zásad komunikácie vychádza, že píšem,čo cítim, ako dnes chápem jednotlivé témy a nik ma zato nezlinčuje, neodsúdi. Chápem to ako prácu samého na sebe a pritom to neostáva len pre mňa. Podobá sa to jednému výroku v AA? Počul som, že ak píšem, podávam svoje svedectvá na papier teraz na virtuálny papier, je to lepšie ako len vnútorný rozhovor. Pri písaní spomaľujem svoje myšlienky, ktoré mi lietajú hlavou. Poznám to na sebe pri výpovediach na stretnutiach AA. Aj tam som mával dosť problémov, neuletieť od témy. Stávalo sa, aj sa stáva, že by som naraz chcel toľko vecí vypovedať a potom z toho je guláš. Tu vo fóre AA je čas si myšlienky dať dokopy. V čom vidím prínos tohto fóra AA. Písať pre seba a pre zúčastnených, v čase kedy chcem a čítať príspevky tiež kedy chcem. Takže mi to dáva dosť voľnosti. Jedno je isté, nenahradí to stretnutia to je zas o inom, ale tak ako nás zbližujú stretnutia AA,tak aj tento portál konkrétne toto fórum nás určite zbliži

PS: vynasnažím sa byť aktívnejší.

Dušan, alkoholik

**Všetky ideály nepotřebují len krídla,
ale aj miesto, odkiaľ by mohli
vzlietnuť.**

Ernest Hemingway

POZVÁNKA

SKUPINA AA „ 24 “NITRA VÁS POZÝVA NA

VÝROČNÝ MÍTING, KTORÝ SA USKUTOČNÍ PRI PRÍLEŽITOSTI
IV. VÝROČIA ZALOŽENIA SKUPINY

Mítting sa bude konať dňa 8. novembra 2008
O 15.00 hod

V Pastoračnom centre Misijného Domu
V Nitre na Kalvárii

TEŠÍME SA NA STRETNUTIE S VAMI

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI — cena

nového slov. vydania je 120 Sk

TRIEZVY ŽIVOT - cena 75 Sk

DVANÁŠŤ KROKOV

DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ –

cena za komplet 100 Sk

Objednávky zasielajte na :

Kancelária služieb AA na Slovensku

pri Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk

BUDÚCE ČÍSLO :PRAMEŇ

4/2008 Vyjde v decembri 2008

Zameranie obsahu čísla :

PRAMEŇ číslo 4 / 2008 bude spracovaný
výberom najlepších príspevkov časopisu za
jeho sedemročnú históriu, a budú v ňom
obsiahnuté dôležité materiály pre potreby
jednotlivcov a skupiny AA.

Z tohoto dôvodu nám už nezasielajte
príspevky do časopisu.

Redakcia časopisu ďakuje všetkým, ktorí
svojimi svedectvami a rozširovaním
časopisu pomáhali niest' posolstvo AA.

Za redakciu :

EMIL



JEDINOU PODMIENKOU ČLENSTVA
SPOLOČENSTVA JE TÚŽBA PRESTAŤ PIŤ

TRADÍCIA HĽADANIA A PRIJATIA

V živote som prežil mnohé chvíle, keď kruté depresie, ktoré sú odvrátenou tvárou života s alkoholom, v určitom momente neúprosne pred mňa postavili otázku, ako ďalej? Najčastejšou odpoveďou bolo: takýto život nemá cenu. Potom prišla chvíľa odsudzovania všetkých ľudí, ktorí sú zodpovední za to, že som nešťastný, že môj život je plný utrpenia, samolútosť plná fantázie a nakoniec bol tu ako vždy verný priateľ alkohol. Opäť mi ponúkol možnosť zabudnutia, nabratia nového vzduchu: „Však ja vám ukážem a dokážem“, nasledovali ďalšie problémy s novou opitnosťou ... depresie a opäť ten nezmyselný kolotoč alkoholika. Dnes viem, že rozhodujúcim momentom je to ako sa v danej chvíli, keď stojí pred mnou otázka ako ďalej, rozhodnem. Môžem pokračovať v nezmyselnom kolotoči utrpenia, ale môžem aj zo stále hlbšie a hlbšie klesajúceho výťahu niekde vystúpiť. Tou jedinou silou,

ktorá mi je schopná pomôcť je moment, že skutočne a úprimne zatúžim prestať piť. Áno, mnohokrát som vedel, že za mojimi problémami stojí alkohol, ale prestať piť až na jeden, jediný raz (vďaka Bohu za to) som nikdy nechcel. Vždy som túžil iba dostať moje pitie pod kontrolu, moje ego ma vždy posilnilo: „dokážeš to.“ Nikdy som to nedokázal, hoci som sa tisíckrát o to pokúšal. Tá skutočná túžba prestať piť sa objavila až po takmer 40 rokoch experimentovania s alkoholom, keď ma doviedol k situácii, že už som nemohol žiť ani s ním ani bez neho. Vtedy som netušil, že až toto neznesiteľné utrpenie ma privedie k splneniu rozhodujúcej podmienky zahrnutej v Tretej Tradícii: „**Jedinou podmienkou členstva v AA je túžba prestať piť**“. Je však pravdou, že v tomto momente som nevedel tiež ani to, že nejaké AA existuje, že existujú nejaké Kroky a Tradície AA.

„Hľadajte a nájdete, klopte a bude Vám otvorené“, kto z nás nepozná túto vetu. Netrvalo ani dva dni po mojom príchode do nemocnice na psychiatriu a čuduj sa svete, dostal som ponuku ísť na môj prvý míting AA. Celý život budem vďačný zdravotnej sestre za jej pomoc. Keď mi hovorila o AA, hovorila o ňom s úctou a rešpektom a nezabudla

povedať : „ Tí ľudia od vás nič nebudú vyžadovať a požadovať, oni vám iba budú chcieť pomôcť a ukázať, že sa dá žiť aj bez alkoholu.“

Bol som plný očakávania, ale aj strachu, ten sa vytratil už počas mítingu, pretože som sa ocitol tvárou v tvár s ľuďmi, ktorí bez hnevu a smútku rozprávali svoje ťažké životné príbehy z času, keď sami pili. Boli usmíati, naplnení optimizmom a hlavne za nič ma neodsudzovali. Každý z nich bol nesmierne vďačný Bohu za to, že sa mu darí byť triezvym. Nikto mi ani slovom nenaznačil, že ak budem chcieť prísť opäť za týždeň na míting, musím splniť to a to, urobiť to a to, alebo sa zaregistrovať, či platiť nejaké poplatky.

Keď som prišiel z mítingu, som si do denníka poznamenal, že mi to pripadalo, akoby som bol na svätej omši. Bol som naplnený optimizmom týchto ľudí a fantastickou chuťou žiť, a mať radosť zo života. Obrovsky to kontrastovalo s účasťou na prvom klube abstinujúcich, kde sa mi takmer každý snažil nahovoriť, aký som vagabund, že musím zmeniť to aj to a nech si nemyslím, že je to ľahké, že musím prestať klamať a musíš, musíš, musíš

Nechcem porovnávať, ale dnes viem, že to bol prístup ľudí v AA na mítingu, ktorý mi pomohol v mojom rozhodnutí prestať piť a zotrvať v triezvosti. Vďaka Bohu už od tej chvíle som prežil desať rokov krásneho a požehnaného života.

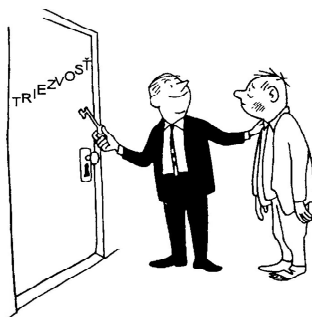
Od tej doby som mal sám možnosť viacerým ľuďom doporučiť a neskôršie aj pomáhať spoznávať program AA. Mnohí z nich prídu aj na druhý míting a na ďalšie mítingy presne preto, čo oslovilo aj mňa na prvom mítingu. A to

je otvorená náruč a láska akou som bol prijatý, optimizmus a radosť zo života, ktorú nováčik vidí na ľuďoch, ktorí kráčajú triezvym životom. Žiadne podmienky, žiadne príkazy, nariadenia a predpisy. Je na každom z nich ako sa rozhodne odpovedať na úvodnú otázku z tohto príspevku : **Čo ďalej ?** Či sa rozhodnú vystúpiť z toho až na samé ľudské dno klesajúceho výťahu.

Význam tejto Tretej Tradície mnohí z AA spoznajú ešte ďaleko predtým, ako sa budú zaoberať Tradíciami AA, ktoré sú súčasťou nádherného programu AA. Dnes ju chápem predovšetkým v tom slova zmysle, čo ja ako člen AA mám robiť vo vzťahu k ľuďom, ktorí prichádzajú k AA. Som zodpovedný za to, že im budem vždy schopný ukázať a ponúknuť tú nádhernú nezabudnuteľnú atmosféru môjho prvého mítingu, ktorú som mal sám možnosť prežiť, a ktorá ako to dnes vidím, bola základom pre moju cestu triezvosti, za ktorú som nesmierne vďačný Bohu. Záverom už iba : **Zadarmo sme dostali, zadarmo dávajme !**

Prajem Vám veľa nezabudnuteľných chvíľ na ceste programom AA

Emil, alkoholik



STAČILA IBA TÚŽBA PRESTAŤ PIŤ...

Keď som pred 2 rokmi vyhľadal pomoc u kamaráta alkoholika, nemal som ani len tušenia, do akého spoločenstva sa dostávam. Mal som iba jednu túžbu - PRESTAŤ PIŤ. Nič som nevedel o Krokoch a Tradíciach. Ani o Tradícii č. 3 - o túžbe prestať piť. Dnes to už nie je túžba prestať piť, ktorá má drží medzi vami, ale túžba: PRACOVAŤ NA PROGRAME AA spoločne s vami. Dôvod je skutočný - *môj život sa pomocou programu AA významne zmenil - je krajší, spokojnejší, radostnejší. Problémy bežných životných situácií akoby prestali existovať.* Možno preto, že som našiel to, po čom som vždy túžil. Nešlo iba o to, že som prestal piť. Túžil som napr. aj po porozumení, tolerancii, pokoji, radošti, láske. AA ma naučilo - najjednoduchší spôsob, ako to získať - je darovať to druhému. Vo vzťahu k tejto tradícii mi teda došlo - TOLERANCIA nie je niečo, čo môžem vyžadovať iba od iných vo vzťahu ku mne. Naopak, dôležité je, aby som toleranciu, ale aj iné pekné vlastnosti hľadal u seba samého a potom rozdával. Pamätám si, ako ma spoločenstvo AA prijalo takého akým som. Vtedy, keď som sa snažil miešať do výpovede druhých, kedy som iba ja "vedel všetko najlepšie" a všetko chcel meniť - podľa vlastnej vôle a vlastného chcenia, svojím ja, ja, ja. ...

Dnes si kladiem otázku: Povyšujem sa a vo svojich myšlienkach odsudzujem nováčikov, prorokujúc, že sa im nepodarí vytriezvieť? Keď som prišiel do AA, začal som prijímať zásady AA,

učiť sa žiť podľa AA, a tak prijímať to, čo je. Svedectvami a výpoveďami členov AA som sa stal pozorovateľom vlastných myšlienok a chovania, a tak sa postupne oslobodzovať z područia svojej chorej alkoholické mysle. Uvedomil som si svoju slobodu v oslobodení od alkoholu, v oslobodení od svojho šialeného alkoholom posadnutého Ja. Bol to nový stupeň vedomia, ktorý som dovtedy nikdy nepoznal, a ktorý mi AA darovalo. Umožnilo mi to precítiť lásku, radosť a „božský“ klúd. Zisťoval a prežil som jednu veľkú pravdu – láska je stav Bytia. A stav môjho Bytia dnes – to ste vy všetci - Spoločenstvo AA, voňajúca nádherná živá Príroda, Pokoj a klúd duše, Boh. Láska je to, čo ma spútalo s AA, lebo už po mojom prvom príchode do AA som bol zahrnutý láskou, nikto ma za nič nekritizoval, nikto ma neodsudzoval, bol som prijatý za člena AA, stačila iba jedna podmienka - túžba prestať piť. Keď sa môj kamarát Laco asi pred 3 mesiacmi potácal v alkohole, zmätkoch a zúfalstve, kde by vyhľadal pomoc, nebyť AA a jeho 3. Tradície? Opäť to bola nezištná pomoc a láska, ktorá zachránila ďalšieho človeka v biede a zúfalstve. Alkoholizmus – strašná nemoc, rakovina duše. Tlak ľudí pracovného okolia neúprosne žiadal – „popraviť!“ (okamžite prepustiť z práce, a jeho rodina ?, to je jeho problém), nebolo dôležité, že Laco túžil! prestal piť. Čo by sa stalo so mnou, so všetkými ostatnými, s Lacom, nebyť opäť dobročinné ruky Prozreteľnosti? Vďaka ti AA! za to, že si, vďaka Ti za každý jeden deň mojej triezvosti.

Paľo, alkoholik

Tie hlasy volajúce o pomoc

Môj 30 ročný brat cca raz za dva týždne pije alkohol. Bohužiaľ, nepozná mieru a znesie toho dosť. V opitosti má depresie a samovražedné sklony. Keď chce skončiť vydrží mu to max.mesiac a potom je tri dni v liehu. Ako ho motivovať, aby vydržal. Prosím, pomôžte niekto, smutná sestra alkoholika

Neviem ani, čo napísať. Žijem s mužom, ktorý je alkoholikom už dlhé roky. Intenzitu to nabralo pred 16. rokmi. Keď ho to chytil, tak pije aj 10 dní v jednom kuse. Je mu jedno čo má vo fľaši a ak nemá, ide si sám kúpiť. Potom má mesačnú pauzu, niekedy dvojmesačnú, ale tie to v ňom a nikdy nevieme, kedy to spustí. Mení sa na zvieru, agresívneho teroristu, no hrôza. Utekáme z domu, alebo sa zamykáme a potom zrazu prestane. Tvári sa akoby nič, nikomu neublížil, kupuje nám drahé veci a nikto si nič nepýta. Bojím sa ho, niekoľkokrát som skúšala odísť, odsťahovať sa od neho, ale som zbabelá, vždy som sa vrátila. Nemám už ani známych, nikto mi už nezavola, pomaly, ale isto zostávam sama. Neviem, čo mám robiť.

Hľadám pomoc pre svojho ocina, ktorý má problém s pitím. Moji rodičia sú rozvedení, otec má priateľku už pomaly desať rokov. Od nej viem, že jeho problém s pitím sa stupňuje a nevie, ako ho riešiť. Otec si žiadny problém nepripúšťa a akúkoľvek debatu o tom odmieta. Dennodenné pitie piva je u ocina samozrejmosťou a minimálne 2-3 krát do týždňa chodí opitý z roboty domov. Veľmi by som mu chcela pomôcť, ale neviem ako ďalej.

Môj brat má vážny problém s alkoholom. Po práci sa často zastaví v krčme, kde pije sám dovtedy, pokiaľ vládze stáť na nohách. Potom začne všetkým v krčme kupovať alkohol, je agresívny k rodičom aj iným ľuďom, potom za triezveho stavu je veľký dobrák a rodičom veľmi pomáha. Jeden rok vydržal abstínovať a teraz už dobré 3 mesiace opäť pije. Trápi ma to, veľmi mu chcem

pomôcť, ale neviem na koho sa obrátiť. Prosím, pomôžte nám.

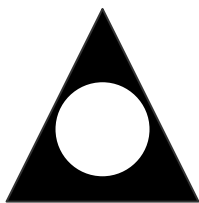
Neviem ako mám začať, ale môj problém je v tom že veľa pijem, aj keď nemám na to dôvod. Vlastne mám dobrú a pracovitú manželku, pekného syna a aj dobrú prácu. Pijem vlastne vtedy keď mi je dobre a nie keď som v strese, alebo sa doma po hádam. Už som sa ambulantne liečil a bral som antabus. To liečenie mi veľa nedalo a keby som ten antabus nebral, tak by som asi pil. Moje pitie je asi také, že dva tri mesiace nepijem ani kvapku a potom pijem buď 1 alebo najviac 4 dni. Potom sa z toho neviem spamätať aj týždeň ako po fyzickej, tak hlavne po psychickej stránke. Keď pijem tak zanedbávam rodinu a na iné nemyslím iba na pitie. Manželka sa hanbí za to že mám takýto problém a stále vraví že sa mám z toho dostať sám.

Moja mama má 62 rokov a je alkoholička. Vždy pila tzv. spoločensky, ale to prerástlo od piva, vína, likérov, až k pitiu tvrdého alkoholu. Nezvládla rozvod, a pila čoraz viac. Teraz je z nej nespokojlivá, nezodpovedná alkoholička, ktorá tvrdí, že nepije. Už sme za ňu zaplatili niekoľko exekúcií - za elektrinu, za byt, kde jej už hrozilo súdne deložovanie... Do očí dokáže klamať, všetko poprie. Môžeme ju poslať na protialkoholické liečenie aj bez jej súhlasu, lebo ona sama ani len neprizná?

Potrebujem skončiť s alkoholom. Veľmi rada by som prijala akýkoľvek kontakt na inštitúciu kde, by mi akokoľvek pomohli zbaviť sa toho. Ničí ma to a ja už piť nechcem, v jednom prípade to nenavídím, ale zároveň mi to chutí, neviem ako ďalej, hanbím sa za to, ďakujem.

.... čakajú aj na našu pomocnú ruku





AL - ANON

NOVÉ POZNANIE OTRIASLO STARÝM PRESVEDČENÍM

Môj chlapec, ktorý sa práve začal liečiť v Al-Anon, mi dal nenásilnú radu, aby som chodila do Al-Anon. Mala som veľa otázok: "Ako je to možné, že neschopnosť prestať piť je chorobou? Kto presne sú alkoholici?" Takisto som mala viac osobných otázok: "Ako môžeš byť alkoholik, keď som ťa nikdy nevidela piť? Mala som si tvoje pitie všimnúť? Urobila som nejakú chybu, keď som si nevšimla, že piješ?"

Na tieto otázky mi môj chlapec nemohol odpovedať. Potrebovala som príbehy členov Al-Anon, aby mi odkryli prirodzenosť alkoholizmu; po prvé to, ako alkoholizmus ovplyvňuje alkoholika a po druhé, ako to ovplyvňuje mňa.

Na stretnutiach som počúvala a tiež som čítala články, ktoré túto chorobu opisovali. Postupne som bola schopná prijať myšlienku, že alkoholizmus sa nedá pochopiť. Začala som chápať, prečo to, že alkoholik jednoducho prestane piť, jeho chorobu celkom nevyrieši. Čoskoro moje nové poznanie otriaslo starým presvedčením. Napríklad som už viac neverila, že alkoholizmus

ovplyvňuje len tých ľudí, ktorí pijú nepretržite.

Zistila som, že alkoholizmus je taký ľstivý, že mi unikol aj v mojom vlastnom dome. V skutočnosti som žila s aktívnym alkoholizmom. Nevšimla som si, že rozporuplné očakávania a tajnostkárske správanie mojej mamy boli zastieracím manévrom aktívnej choroby. Predpokladala som, že jej nešťastie, depresie a pitie sú všetko mojou vinou.

Bez ohľadu na to, čo som pre ňu robila, nikdy som jej nevyhovela. Stále som verila, že to, že je nešťastná, je moja zodpovednosť. Po rokoch prijímania takejto zodpovednosti som začala vnímať, aká som bola rozčúlená. Jednoducho som nevedela nájsť riešenie. Predpokladala som, že výsledok mám vo svojej moci a že musím byť usilovnejšia a musím byť lepšou dcérou.

Keď som začala uplatňovať dvanásť krokov, moja myseľ to chápala len veľmi pomaly. Nechápala som, že alkoholizmus je rovnako mojou chorobou. Vo svojom zúfalstve som sa prela s členmi Al-Anon v tom, že alkoholizmus nie je môj problém. Ja som nebola alkoholička, tak prečo by som mala priznať, že som bezmocná nad alkoholom a že sa môj život stal neovládateľným?

Jedného dňa mi moja nastávajúca sponzorka povedala: "Môj život bol taký

neovládateľný, že som musela uznať, že som bezmocná nad ľuďmi, miestami a vecami.” Od toho momentu som mohla konečne vnímať to, že alkohol ako nejaká látka, nie je môj problém. Veď ja som dokázala piť normálne.

Alkohol ma ovplyvnil prostredníctvom môjho správania a mojich odpovedí alkoholikovi. Svojím správaním som nemohla kontrolovať šťastie alkoholika viac ako to, aby prestal piť. Konečne som sa cítila slobodná od zodpovednosti za citový stav alkoholika.

Al-Anon ma naučil novým spôsobom, ako vychádzať s ostatnými. Naučila som sa, ako sa odpútať s láskou, ako odísť z miestnosti, ak je tam neznesiteľná situácia a ako so súcitom počúvať alkoholikov, ktorých milujem.

Krátko potom, čo som sa začala učiť nové zručnosti v Al-Anon, odviezli moju mamu do nemocnice, pretože trpela nevyliciteľnou pľúcnou chorobou. Cítila som veľký tlak, aby som sa naučila všetko o svojom uzdravení čo najrýchlejšie. Chcela som vedieť, ako urobiť deviaty krok nápravy s mojou matkou skôr, ako zomrie.

Deviaty krok znie: “Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, kedy to bolo možné okrem prípadov, keby to poškodilo im alebo iným ľuďom”. Moja sponzorka ma povzbudila, aby som radšej počkala, než aby som sama vynútila nejaké riešenie. Mala pravdu. Naskytla sa mi príležitosť, kedy som bola schopná priznať si moje vlastné neovládateľné správanie. Hoci moja mama nemohla počuť celý môj deviaty Krok, začínam prijímať to, že

moja mama nemohla počuť celý môj deviaty krok, začínam prijímať to, že počula dosť na to, aby mi odpustila.

Tri dni pred svojou smrťou mama sotva rozprávala a priznala, že mala problém s alkoholizmom. Poprosila ma, aby som jej prečítala kroky a vysvetlila jej ich. Žasla som nad tým, ako tento program fungoval napriek mojím obavám a ponáhľaniu. Vďaka Al-Anon prežila moja mama tri dni podporného programu, nový vzťah s Vyššou mocou a obnovený vzťah so svojou jedinou dcérou.

Dnes viem, že môj predchádzajúci hnev bol založený na preberaní prílišnej zodpovednosti za šťastie mojej mamy. Po skúsenosti, keď som stála pri nej, ako sa priblížila smrti a zomrela, dnes verím, že nikdy nie je príliš neskoro uplatniť tieto nenásilné kroky. Napokon robíme to len “Deň po dni”.

Brenda W., Florida

*The FORUM, September 2003, Vol. LI,
No. 9, str. 32*

Máme sa radi a rešpektujeme sa

Môj život bol stále viac a viac chaotický. Nevedela som, kam sa obrátiť, ani čo urobiť. Modlila som sa a čakala. V tom čase sa mi často stávalo, že keď som čítala nejaký časopis, noviny alebo obežník, videla som v nich články o Al-Anon.

Jedného dňa som čítala článok o žene, ktorá z nepozornosti spôsobila automobilovú nehodu, pretože bola veľmi rozrušená. Ten článok mal názov: “Auto neriadil opilec”. Čítala som ho znovu a znovu a uvedomila som si, že

som to mohla byť ja. Uvedomila som si, že som veľakrát šoférovala v rovnakom rozpore a bola som z toho úplne rozčúlená a znechutená. Verím, že Boh tie články použil na to, aby mi dal v mojom živote usmernenie.

V úplnom zúfalstve v jeden studený februárový večer, keď som nad situáciou nemala nijakú kontrolu, som v slzách a s obidvomi dcérami na rukách vošla do miestnosti na svoje prvé stretnutie Al-Anon. Nepamätám si veľa z toho, čo sa tam stalo, ale pamätám si, aké bolo ťažké dostať sa tam. Cítila som sa, akoby som zrádzala niekoho, na kom mi veľmi záležalo.

To bol začiatok mojich stretnutí. Čoskoro som sa naučila, že alkoholizmus je choroba, na ktorú neexistuje liek a nedá sa kontrolovať. Tiež som sa naučila, že ja som túto chorobu nezapríčinila, ani ju nemôžem vyliečiť. Uvedomila som si, že táto choroba len zriedka ovplyvňuje len jednu osobu, a preto sa volá rodinná choroba. Uvedomila som si, že som nahnevaná a frustrovaná osoba, ktorá má premáhajúce nutkanie všetko kontrolovať.

Snažila som sa kontrolovať peniaze, aby neostalo nič na alkohol. Snažila som sa kontrolovať čas, aby neexistovala túžba piť. Prosila som, žobronila, sľubovala, plakala, nadávala a kričala. Jediná vec, ktorú som tým dosiahla, bolo to, že som sa stala osobou, ktorá sa sama sebe nepáčila. Už som nebola dobrou manželkou, ani efektívnym rodičom. Veľmi pomaly, a niekedy veľmi bolestivo, som začala meniť jedinu

osobu, ktorú som zmeniť mohla – seba.

Modlila som sa za to, že keď sa zmením, bude môj manžel touto zmenou inšpirovaný. No nestalo sa. Nakoniec sme začali žiť oddelene. Čoskoro sa na scéne objavila iná žena a rozviedli sme sa.

V mojom živote bolo veľké prázdne miesto a sotva som dokázala fungovať. Toľko veľa času a energie som používala na to, že som zvykla myslieť na niekoho iného, že teraz som mala problém sústrediť sa na seba. Potrebovala som zistiť, kto vlastne som a čo chcem od života. Vedela som, že chcem byť dobrým rodičom a starým rodičom, ale už som viac nechcela nahradiť vlastný život pokusom žiť život niekoho iného.

Dnes majú moje dcéry, ktoré boli v tom čase stredoškôľčky, ukončené vysokoškolské vzdelanie. Sú vydaté a majú svoje deti. Môj syn, ktorý sa rozviedol a vychovával svojich dvoch synov sám, sa znovu oženil. Moji vnuci už majú svoje vlastné byty a hľadajú si na svete svoje miesto. Máme sa radi, rešpektujeme sa a každému dávame priestor na nezávislé rozhodnutia.

Naučila som sa, že ak mám byť dobrá pre niekoho iného, najprv musím vedieť, kto som a musím byť dobrá k sebe. Takisto som potrebovala umožniť tým, ktorých milujem, aby boli sami sebou a aby si sami zvolili život, aký chcú žiť.

Wilma L., Wisconsin

The FORUM, July 2003, Vol. LI, No. 7, str. 20



Kontaktný adresár

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 1.posch. Kontakt: Ondrej M: 0904 619 744

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA „ Svetlo “**
Rím-kat.kostol – Teplická 2 , Kontakt : Olga
M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt : Jozef
M: 0904 329 326

Nedeľa –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT** ,
Kontakt Jozef M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“**
Františkánsky kostol, Námestie
Kontakt : Emil M:0903 564 501

ŠURANY

Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „ Nádej „**
Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Piatok – 19.00 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.
Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA

Pondelok – 17.30 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** v Komunitnom centre, Nedbalová č.17
Nitra - Klokočina Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, M. 0908 136 141

Streda – 17.30 h- **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum ,Misijný dom na Kalvárii. Kontakt Tomáš, M:0905 800 603

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,

Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum**, Palackého 21 Kontakt : Peter M; 0910 784 462 Jarmila, Tel. 032 640 1008

Nedeľa - 18.00 h. „ **Skupina AA pre nováčikov“**
Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie , klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena :M: 0905 380 039

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5
Košice Kontakt : Hilda : M: 0907 459 998

PREŠOV

Pondelok - 17.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul. Kontakt: Eva. – 0907 474 811

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) ,
Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA** Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “** , Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

Uorok – 17.00 hod **Skupina AA „Tolerantnosť“**
ul.E.Šoltésovej č.6 (pri letnom kine) Kontakt : Jozef M: 0908 608 589

VRÁBLE

Utorok – 17.00 h. **Skupina AA „ Pokoj v duši “** , Mestský úrad Vrábľa,
Kontakt Dušan : 0918 862 766 tel. 037 7884 531

LEVOČA

Pondelok – 17.30 hod. **Skupina AA „OPORA“**,
Probtnerova cesta, Domček (Opora) Kontakt;
Jano, tel. 0908 668 786

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – **Skupina AA** – v budove
lycea (Ev.fara) vedľa červeného kostola, prízemie
Kontakt Miki, M 0903 606 232

**INTERNETOVÁ SKUPINA AA „TRIEZVY
PRIESTOR“** www.triezvy priestor.net

Emailove adresy kontaktov jednotlivých
skupín AA nájdete na internetovej stránke AA
www.alkoholici-anonymni.sk v adresári skupí,
ktorý je tam uverejnený.

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev
Bratská, cukrová 4, Kontakt : Daša –
Tel. 02 6280 2442, M ; 0902 394 614

BANSKÁ BYSTRICA

Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-**, Horná
Strieborná 5, Kontakt : Beata: M; 0908 073 211
Tel. 048 / 410 1140

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „3 Pé“**
Sokolská 12,
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD

Štvrtok – 17.30, **skupina AL-ANON**, Jahodná 5,
Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

KRUPINA

Pondelok – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon** ,
Svätotrojčné námestie 21, Kontakt ; Dana
tel. 045/551076

LEVOČA

Sobota – 17.30 hod, **Skupina „ Duševný pokoj**
„ Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček
opora) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. **SKUPINA „ Nová Sloboda „**
Letná ul. 60 (fara)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŠURANY

Piatok – 18.30 hod , Rím.kat.farský úrad,
námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614

PREŠOV

Nedeľa –15.00 hod**Skupina „ Cesta k pokoju“**
Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt.
Dominik 0908 338 311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – **Skupina AN „**
Piaty element “, Občianske združenie PRIMA
Hviezdoslavovo nám.14 (pri kine Mladosť)
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

ŠURANY

Nedeľa – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ**,
Resoc.zariadenie NELEGAL, Nový Svet
Kontakt. Laco 0907 797 503

SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov) a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholikov)

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti
alkoholikov**
cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ;
Hana:0908 607 188

LEVOČA

Piatok – 17.30 hod. **Skupina ALATEEN .**
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta
(Domček opora)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 hod –**Skupina DDA**, Sokolská
12, Kontakt; Eva M: 0903792519

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

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÝ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príd', radi sa s tebou porozprávame. Môžeš tiež zavolať na tel. číslo 037 6516 235 v uvedených hodinách. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla .

**SOM ZODPOVEDNÝ,
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**

