

## KONTAKTY:

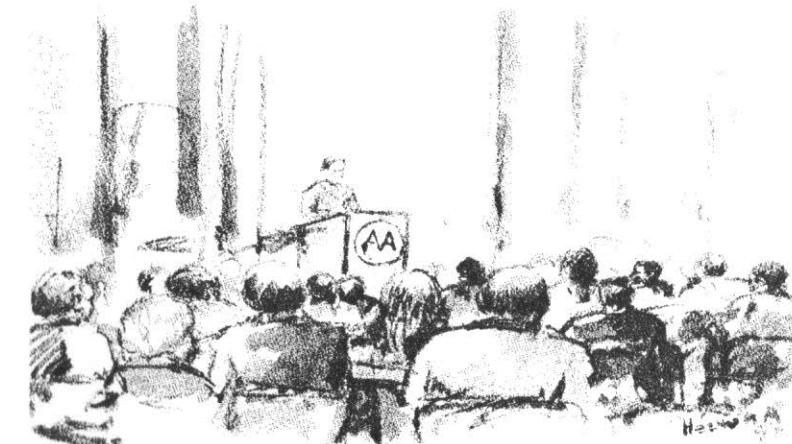
NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk)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

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



**PRAMEŇ**  
**3/2009**

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA  
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Väčšina z nás zistila, že bez hľadania a odvážnej inventúry samých seba je viera, ktorá v nás prebýva, skutočne veľmi vzdialená a nepomôže nám.



## 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 spoločenstvo. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezosti ostatným alkoholikom.

## Slovo na úvod

**MOTTO:** Praktická skúsenosť ukazuje, že nič nezaistí väčšiu imunitu, ako intenzívna práca s inými alkoholikmi.  
Funguje to ...

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str. 105

Blíži sa tretí septembrový víkend. V mojom živote tento konkrétny víkend vždy hral veľmi významnú úlohu. Najprv som sa v detstve tešil na nové hračky, nové oblečenie, či iné darčeky k narodeninám. Neskôr to bol bajarý víkend plný alkoholu a osláv; víkend, ktorého sa začala báť celá moja rodina. Dnes je tomu vďaka Bohu, a aj tomuto spoločenstvu, úplne inak.

Dnes viem, že v tento víkend bude úplne iná oslava (a veľmi sa na ňu teším). Oslava triezveho života, ktorý oslavíme spolu v rekreačnom stredisku „Javorná“ pri Sabinove na 12. celoslovenskom zjazde AA. Jeho ústrednou térou je 5. Tradícia AA „Každá skupina má len jeden cieľ – prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí“. Je to veľmi vázny cieľ, je to- nebojím sa povedať - vznešené poslanie každej skupiny AA; tej doma i tej veľkej, ktorá sa vytvorí na zjazde. Budeme sa spolu deliť o svoje skúsenosti s nesením posolstva v tej, či onej situácii. Budeme odovzdávať posolstvo jeden druhému.

Bude to víkend plný lásky, priateľstva, vzájomnej úcty a tolerantnosti, radosti zo života a humoru (možno sa naskytnú i menej príjemné chvíle, ale nad tie sa určite povznesieme). A popri tomto si možno ani neuvedomíme, ako spolu pracujeme. Ako pracujeme na tom, ako sa stať lepším každý jednotlivco ako osobnosť a súčasne na tom, aby sa naše spoločenstvo AA na Slovensku posunulo tým správnym smerom.

Tak nám chcem zaželať, aby sme sa spoločne zdokonalili a utvrdili v tom, ako intenzívnejšie, nebojácejšie, pravdivo a úprimne niesť posolstvo AA tým, ktorí ešte stále trpia.

s úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu **Peter.**

# ŠTVRTÝ KROK

**KROK ŠTVRTÝ : UROBILI SME DÔKLADNÚ A NEBOJÁCNU MORÁLNU INVENTÚRU SAMÝCH SEBA.**

## Som príliš pyšný, ...

Skôr, než som si začal robiť písomné výpisky o svojich charakterových vlastnostiach, najmä takých, ktoré mi spôsobovali tŕňosť, bol som opatrný a všeobecný. Postupne mi došlo, že ak sa chcem zmeniť, pre odhaľovanie svojich chýb potrebujem naučiť sa byť konkrétnym. Pomohlo mi svedectvo jedného človeka, ktorý pre mňa veľmi zrozumiteľne vystihol pýchu. Tú vlastnosť, ktorá ma opantávala a aj dnes opantáva od hlavy až po päty.

„Som príliš pyšný, aby som požiadal o pomoc.

Som príliš pyšný, aby som priznal, že nemám pravdu.

Som príliš pyšný, aby som priznal, že niečo neviem urobiť.

*Som príliš pyšný, aby som dal najavo, že sa bojím.*

*Som príliš pyšný, aby som sa ospravedlnil.*“

Iba na tomto konkrétnom príklade som mal možnosť vidieť hned 5 oblastí, kde som mohol začať. Začať s odhaľovaním svojich tajomstiev, toho, čo ma udržiaval a udržiava v otroctve. Mal som predstavu, že ak by ma ľudia poznali, prestali by ma akceptovať a nemali by ma radi. Bál som sa a tak som nemal žiadny motív, aby som vstupoval do svojho vnútra a poznával – SEBA SAMÉHO. Ľahšie mi bolo poznávať druhých, hľadať a priznávať chyby u druhých a nimi zakrývať svoje vlastné.

Niekde som čítal, že môžem postupovať vtedy, ak sa sám začнем vidieť tak ako ma vidia ostatní. Týmto mi došlo: Ak ma druhý kritizuje, som mu vďačný za jeho kritiku, lebo vďaka nemu mám možnosť lepšie poznávať sám seba a rýchlejšie napredovať pri odhaľovaní svojich nedostatkov a tým aj dôslednejšie prechádzať 4. krokom. Vždy som na kritiku druhého človeka reagoval s odporovaním, racionalizovaním, ospravedlňovaním seba samého, porovnávaním, vyhľadávaním nie svojich, ale negatívnych stránok druhého človeka a napokon končiac „tvrdým útokom“ na „najhoršieho človeka na svete“. A kam som sa dostával? Zakaždým do hnevú, strachu, vnútorného napätia, straty bdelosti. Takto neproduktívne som vybijal svoju energiu. Stagnoval som a tiež kráčal z recidívy do recidívy. A bol som PYŠNÝ – nežiadol som nikoho o pomoc, túžil som mať vždy pravdu, tváril som sa, že všetkému rozumiem a že všetko viem urobiť, potláčal a zakrýval som svoj veľký

strach, nedokázal som priznať si vlastnú chybu a ospravedlniť sa.

Dnes chcem kráčať po ceste vyrovnanosti, odvahy a múdrosti ..... k TRIEZVOSTI.

Cítim, ako odhaľovaním svojich tajomstiev, ich pomenovávaním, písaním a vyslovovaním, zrazu tieto skúsenosti, udalosť, či správanie strácajú nado mnou svoju moc. Je to moja myseľ, ktorá by tú moc chcela mať. Mám ale KROKY a tie vedia ako mojej mysli jej moc zobrať. Aj tento –ŠTVRTÝ KROK – krok, kedy mám možnosť poznávať toho človeka, ktorého som vo svojom živote najmenej poznal – tým človekom som bol ja sám!

Palo, alkoholik

k tomu, čo mi o mne povedali iní. Ja viem, že sú aj takí alkoholici; a je to úplná bomba, keď sa náhodou spomäťajú a stanú sa prístupnejšími. Hlavne pre ich okolie. Osobne som presvedčená, že to neplatí pre všetkých.

Mojim problémom skôr bolo, že som počúvala iných viac ako samu seba. Skončila som tak, že som úplne stratila so sebou kontakt a už som vôbec nevedela, kto vlastne som. V AA som počula, že každý z nás je najkompetentnejším expertom na svoju vlastnú situáciu. Nevydávam svoje skúsenosti za celoplošne platné, robím inventúry seba samej a nepredpokladám automaticky, že iní sú ako ja. Učím sa to v AA a v Al-anon. (mimochodom, som členkou americkej internetovej skupiny Al-anon - ak má niekoľko záujem, nech si súkromne vypýta kontakt. Osobne z nej čerpám veľmi veľa.)

## Moje skúsenosti so 4. krokom

Dovolím si napísat o niekoľkých skúsenostach so 4. krokom. Iba niekoľkých, vzhľadom na rozsiahlosť tejto témy.

Mám teraz také obdobie, že mi najviac do očí udierajú posledné tri slová tohto kroku INVENTÚRU SAMÝCH SEBA. Doteraz som prešla 4. krokom, zakaždým za pomoci skúseného sponzora, štyrikrát.

Poslednýkrát to bolo zamerané na Al-anon inventúru a mojou sponzorkou bola Joyce, ktorej mienku si vážim. Môj problém nie je, že si vyberám vždy ľahšiu cestu. Mojim problémom nikdy nebolo ani to, že by som bola arogantne slepá a hluchá



Napriek tomu, že robím svoje vlastné inventúry, ma ľudia nezvyknú obviňovať, že som sebecká. Toto tiež nepatrí k mojim veľkým problémom. Od detstva som sa starala o kadekoho viac, než rodina o mňa. V rodine alkoholika je to bežná situácia. Vnímam rozpoloženie i potreby iných, často viac, ako svoje vlastné - čo je tiež choré, ale iným spôsobom.

Luďom okolo seba poskytujem skôr informácie o tom, ako ja prežívam (vnímam, cítim, atď.) to, čo oni robia, alebo ako sa správajú. A zasa je to výpoved' o MNE v kontakte s nimi. Ak mi je niečo neprijemné, premýšľam, čo s tým urobím (JA!), či sa pokúsim o rozhovor, či sa jednoducho vymedzím, že si to neželám (i na to mám v niektorých situáciach právo), či sa vzdialim.....tak toľko moja troška (zatial) k 4. kroku...

Jarmila, alkoholička

## PORADIŤ SI S PODMIENKAMI....

*Nikdy nás ani vo sne nenapadlo, že by sme sa mali zmeniť a že by sme sa mali naučiť vyrovnať sa s podmienkami, ktoré nám priniesol život, nech sú akékolvek.*

(Dvanásť Krokov AA str.40)

Toto sa mi zdá stále aj napriek tomu, že mám program Dvanásť Krovov, že som sa zúčastnila veľa mítингov i rozhovorov a som už nejaký čas triezva, neobyčajne ťažké.

Pila som, lebo som nedokázala zniest to, že ma môj partner celé dni nechával samu. Pila som preto, že výchova detí, spravovanie financií, vybavovanie záležitostí na úradoch a okolo domu zostali na mojich pleciach. Pila som preto, že som nikdy nepočula, že ma niekto miluje, že má niekto o mňa starosť. Pila som aj preto, že som už d'alej nebola schopná zniest frustráciu z neustále sa opakujúcich domáčich prác.

Čoraz častejšie som siahala po poháriku vtedy, keď môj manžel mal chut' sa so mnou vyspať. Vo výparoch alkoholu sa mi najlepšie darilo zniest pocit využívania. Ak o tom hovorím, tak preto, že to bola práve sféra sexuálna, kde som prežívala najväčšie ťažkosti. Samozrejme, že som za to nebola vinovatá ja, ale on. Ako sa ma vôbec opovážil dotýkať, pri absencii akýchkoľvek citov! Nakoniec ešte žiadať odo mňa veci, na ktoré ma už aj myšlienka privádzala do mdloby. Čo ani jedenkrát nezbadal, že som sa cítila ako prostitútka? Prečo nedokázal splniť moje predstavy o láske?

Aby som to zmenila, začala som o neho bojovať. Stala som sa „herečkou.“ Potlačila som všetky moje priania a sny, pokúšajúc sa mu celkom prispôsobiť. Keď mal chut' na rýchly akt, ja som to bola ochotná prijať a na dôvažok ešte aj prejavovať spokojnosť. Keď mal byť sex čo najviac rafinovaný a neobyčajný, vždy som mala po ruke „liek“. Takáto ochotná a chuťou oplývajúca milenka bola môjmu manželovi veľmi po chuti.

Vo mne sa však rodil prenikajúci strach. Objavili sa strašné pocity, že o niečo vo svojom živote prídem. Predovšetkým sa objavil strach, že to bude láska, okolo ktorej prejdem niekde bokom. Láska, o akej som vždy snívala, ktorú som si predstavovala, plná delikátnosti, tepla a dôvernosti, ale predovšetkým úprimnosti. Čím viac som sa o to snažila, tým menej som jej dostávala, pretože som v tomto boji používala falošné metódy a prostriedky. Túžila som po úprimnom partnerstve, a ako zbraň som používala klamstvo, pretože ten druhý ma do toho tlačil a navyše alkohol klamstvo veľmi uľahčoval.

Ako „herečka“ som prežívala také pocity, ako by som sa mala okamžite

zadusiť. Vtedy som došla k presvedčeniu, že ku všetkým tým neúprimnostiam ma vôbec nenútił môj manžel, ale vo mne narástol taký pocit viny, že bez alkoholu som ho jednoducho nedokázala zniest.

Niekedy som si mysla - dlho to nevydržíš a jedného dňa padneš na hubu. Behom času problémy, ktoré som mala v partnerskom zväzku, sa stávali čoraz menej dôležité. Už som nebojovala o lásku, teraz sa rozbehol boj proti milovanému alkoholu, a pretože táto vojna sa skončila mojou porážkou, vyhľadala som pomoc u Anonymných alkoholikov. Vstúpila som na čertovsky nepríjemnú cestu. Prestala som piť a ocitla som sa v siedmom nebi. Došla som k bodu „morálna inventúra“ a zrazu akoby toho šťastia bolo okolo mňa menej.

Tento bod sa dotýkal bezprostredne mňa samej a nie niekoho iného. To ja som mala rozpoznať svoje, nie cudzie ťažkosti v citovej oblasti. Nebolo dôležité, kde a kedy mal môj partner problémy. Jediná vec, ktorá sa počítala, boli moje vlastné ťažkosti. Začala som teda dôsledne a zodpovedne robiť moju morálnu inventúru. Bolo to pomalé a celkom odznova sa vracajúce hľadanie vo vlastnom svedomí. Pretože až tak veľmi som sa bála toho, že mi môj život niekde utiekol, východisko som uvidela v klamstve a v úteku od reality.

Chcela som a musela som teda pochovať moje klamstvá. Pomaly som začala nachádzať svoju cestu. Na začiatku to chcelo byť dôsledná a naučiť sa používať slovo „nie“.

Rozpoznanie skutočnosti, že to vôbec neboli iní, ktorí ma robili nešťastnou, ale ja sama som dovolila vojsť tomu bahnu do seba, mi dalo možnosť urobiť malý krok dopredu.

Morálna inventúra Štvrtého Kroku mi prinavrátila kúsok viery v seba, hoci proces sebapoznávania mi priniesol veľa bôlu. Pretože v nom sa hovorí o tom .... **poradiť si s podmienkami, nech sú akékolvek....** a predsa na tomto som sa ubíjala po celý život. Vždy som chcela všetkého viacej, vždy som chcela čosi inak alebo krajšie. Vždy som si tiež pre seba vyberala ľahšiu cestu. Nikdy som si neurčila pre seba žiadne hranice, pretože by to znamenalo spory a hádky.



Možno som sa musela stať alkoholičkou, aby som sa o tom všetkom dozvedela. Predovšetkým preto, aby som zmenila niečo tam, kde môžem, ale i musím. Odkedy som našla cestu k Anonymným alkoholikom, môj život prešiel veľkou zmenou a predsa .... model návykov, ku ktorému som sa dopracovala v priebehu celého života, neustále dáva o sebe vedieť, hoci veľa ťažkostí sa nedá prirátať na vrub mojej choroby. Zvlášť je to vtedy, keď nedbám sama o seba., keď môj absolútny úprimný postoj k životu a k ľuďom odchádza do zabudnutia, hoci som už verila, že neúprimnosť sa nikdy neobjaví v mojom živote. Je to tiež vtedy, keď opäť prekračujem svoje hranice a hovorím áno, hoci by bolo potrebné povedať nie; keď ma opantáva lenivosť; keď sa súputníkom na mojej ceste stáva sebaťútosť alebo strach; keď pýcha a snaha „byť lepšia“ určujú spôsob môjho

myslenia. Predovšetkým je to vtedy, keď zabúdam na svojho Boha .... vtedy mi to pripadá, že o programe Dvanásť Krokov Anonymných alkoholikov som počula iba vo sне.

V priebehu posledného mítingu som si nanovo uvedomila skutočnosť, že iba samotné chodenie na mítинг a hovorenie o všelijakých problémoch nestačí. Existuje ešte program, ktorý je určený pre Krzystynu, ktorá je alkoholička.

Krzystyna AA  
Karlik 2/2002

## LITERATÚRA AA

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

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI** – cena nového slov. vydania je 4 €

**TRIEZVÝ ŽIVOT** - cena 2,50 €

**DVANÁST KROKOV**  
**DVANÁST TRADÍCIÍ** –  
cena za komplet 3,50 €

Objednávky zasielajte na :  
Kancelária služieb AA na Slovensku  
pri Misijnom dome na Kalvárii 3  
949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk  
alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:  
[www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

## Závislosť

Šíja zohnutá, ruky sú späte,  
a predsa strácame srdce i tvár.  
Kladieme všetko, čo je nám sväté,  
pažravej modle na oltár.

Pažravá modla však nepozná mieru,  
je ako sup, čo nad hlavou letí.

Vyžerie srdce, ohlodá vieru,  
uhasi smäd svoj slzami detí.

Je ako upír, čo hladí si bricho,  
ked' svoju obeť požiera zažíva.

Nárekom matiek poteší ucho,  
ked' po tej hostine zažíva.

K falošným bohom, kto denne sa modlí,  
kto svojej drogy nechce sa vziať.

Smutný má údel otroka modly,  
po boku ktorej chce v pekle raz stáť.

Daniel, alkoholik



Usmej sa ! Ak si  
našiel pre seba  
chvíľu času a čítaš  
PRAMEŇ, tešíme  
sa s Tebou. A ak  
máš chuť, tak napíš,  
neodkladaj to na  
neskôr.

## Moje meno je ...

Roky som sa trápila s alkoholom, ktorý bol už ku koncu môjho pitia mojím pánom – ovládal takmer dokonale moju myseľ, aj moje telo.

Alkohol som prvýkrát ochutnala ako 14-ročná s najlepšou kamarátkou. Nemôžem povedať, že mi zachutil, no rozhodne sa mi zapáčili jeho účinky na moju ubolenú dušu. Nedávno totiž skončilo manželstvo mojich rodičov, ktorí sa po rokoch (nezhodách a bitkách) rozviedli. Ostala som žiť s mamou, ktorá pred žiaľom hľadala únik v alkohole.

Nepomohli mi ani smutné očká mojich detí – pila som d'alej.

Veľakrát ma zachvátila túžba prestáť piť a žiť normálnym životom. Veľmi som chcela, no už to nešlo. Viackrát som sa liečila ambulantne a viackrát som absolvovala aj protialkoholické liečenia. Tiež som sa veľakrát ocitla v dôsledku pitia na psychiatriu. Mala som časté stavy depresie a veľa pokusov o samovraždu. Tiež som sa veľakrát ocitla v dôsledku pitia na psychiatriu. Mala som časté stavy depresie a veľa pokusov o samovraždu.

Niekedy sa mi pritom všetkom darilo nejakú dobu aj abstinovať. Boli to kratšie i dlhšie abstinencie. Najdlhšia mi vydržala skoro 7 rokov. No vždy po týchto prestávkach (bez alkoholu) som sa k pitiu vrátila. A to vždy vtedy, keď sa moje problémy nakopili a zdali sa byť neriešiteľnými.

Nevedela som riešiť nič ľahké a stresujúce bez alkoholu. Nevedomovala som si, že dôsledky pitia budú ešte horšie. Lepšie povedané, nechcela som si nič také uvedomiť. Ja som potrebovala vo veľkom trápení rýchlu pomoc, rýchlu úľavu, rýchle zabudnutie a eufóriu. Také správanie mi vštepila matka, nevedela som žiť inak.

Niekedy som zablúdila aj do klubu abstinujúcich alkoholikov. Nič mi to nedalo, pocit prázdnna a beznádeje ostával vo mne.

Zvrat vo mne začal nastávať, až keď som sa zoznámila s Anonymnými

alkoholikmi. Spočiatku som neverila ani im. Myslela som, že mne už nepomôže nič a nič a že som odsúdená k zatrateniu s alkoholom.

Z programu AA som v začiatkoch takmer nič nechápala. Starší členovia AA mi odporúčali prísť na stretnutie aspoň 5-6 krát, že potom ma snáď niečo osloví. Veľmi ma na tých ľuďoch upútala ich výrovnosť, ich pokoj, ich radosť zo života. To všetko vyzárovalo z ich tvári, z ich správania. Túžila som byť ako oni, chcela som to, čo majú oni, tak som dala na ich rady. Oplatilo sa to.

Postupne som začala vnímať význam Dvanásťich krovov, význam celého spoločenstva AA. A čo je zvláštne, vnímala a cítila som, že na našich stretnutiach sa niečo neviditeľné, nehmataťné vznáša nad nami, a že to „niečo“ drží nad nami ochrannú ruku.

Dnes to vnímam na každom stretnutí, pochopila som, že to úžasné „niečo“ je Vyššia sila, ktorou môže byť len Boh. Je pre mňa úžasný pocit vnímať to, akým zázrakom ma Boh zachránil, pretože si nepamätam, žeby mi ešte niekto z pozemských bytostí vtedy dával šancu a nádej. Skoro všetci kívli rukou so slovami: „tej už pomoci niet“. Dokonca aj lekári. A bytosť Vyššia a tak dobrá a milostivá, že mi tú šancu dala.

Som Bohu nesmierne vdăčná, že zariadil, aby som na konci mojej tráritej cesty stretla Anonymných alkoholikov a ich úžasný program, ktorý ma vytiahol z tmy. Tá „tma“ bola už hrozivá, určite by ma bola celú pohltila a už nikdy by som nevidela svetlo. Zvláštne je aj to, že svetlo sa teraz blysne často aj v očiach môjho už dospelého syna. Pri jeho pohľade na mňa

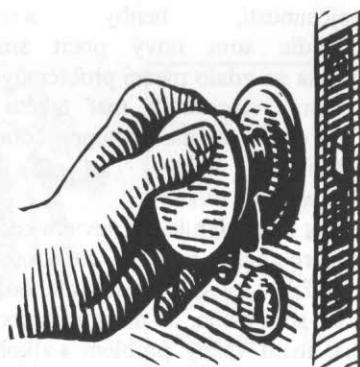
cítim odpustenie. Za toto d'akujem Bohu najviac. Moje dieťa mi odplstilo zlo, čo som mu spôsobila ... Boh je úžasný, že dokáže aj nemožné.

Mám 55 rokov, často sa obzerám späť na roky minulé. Môžem prehlásiť, že už neľutujem nič z môjho minulého života, ani sa už Boha nepýtam „prečo?“. Dnes už viem prečo ma Boh previedol toľkým trápením. Včas mi však podal pomocnú ruku na to, aby som sa ocitla v poznáni aké mám teraz a aby som svojím príbehom, svojou dnešnou trievosťou pomáhala všetkým trpiacim alkoholikom.

Božia láska a jeho milosť sú nekonečné no iba pre tých, ktorí hľadajú dobro, spravodlivosť a úprimne túzia nebyť v službách zla.

*„Neboj sa náhlej hrôzy, ani ked búrka príde na bezbožných, lebo Hospodin bude tvojou nádejou a chrániť ti bude nohy pred osídlom.“ Kniha Prísloví, 3. kapitola, verše 25, 26.*

Jarmila  
AA Poprad



## Moja cesta okolo sveta za 17 rokov

Hoci často premýšľam o svojej závislosti a jej príčinách, nedokážem ani dnes úplne presne vyjadriť, čo všetko a v akej miere ovplyvnilo túto skutočnosť. Možno som nosil v sebe niečo, čo ma činilo náchylnejším voči závislosti.

Možno niečo podstatné mne a môjmu životu chýbalo a niečoho negatívneho som mal príliš veľa. Nachádzam sice veľa možných súvislostí, no takmer žiadnu logiku.

Dostalo sa mi dobrej kresťanskej výchovy, mal som vo svojom okolí niekoľko odstrašujúcich príkladov a navyše som bol svedkom brutálnej premeny svojho otca a predsa...

Keď som začal popíjať, myslel som si, že som objavil recept na riešenie problémov a liek na všetky choroby. V mojom živote začala akási dobrodružná výprava okolo sveta.

Zdalo sa mi, že nastupujem na zaocéanskú lod', ktorá pláva do exotických krajín, hľadat' bájny stratený poklad a nebolo nikoho, kto by ma bol oslovil a dopovedal mi tento príbeh až do konca, že z tej cesty sa ľudia vracajú zmrzačení, alebo sa nevracajú vôbec. Keby ma aj bol niekto oslovil, neboli by som dosť hlúpy a pyšný na to, aby som ho ignoroval?

Mal som štrnásť rokov, keď som sa prvýkrát opil otcovým jablkovým vínom,

bolo sladké a jeho účinky boli „úžasné“. Akoby všetko zo mňa spadol, pákrát som to zopakoval. Otec, ktorý mi inak nadával za každú maličkosť, mal zo mňa sstrandu. Keď som však tie „fantastické“ účinky jabĺčkového vína vyskúšal umocniť babkinou slivovicou, privodil som si otravu alkoholom, ale nie nadľho som dal tomu pokoj.

Na internáte sme mávali vychádzky každú stredu, ich neodmysliteľnou súčasťou bolo kino, pivo a cigarety. Nemohol som predsa vyzerať menej dospelý než ostatní. Pivo bolo sice odporne horké, no predsa znesiteľnejšie ako víno, na ktoré som sa dlho nemohol ani pozrieť a opäť sa objavili tie „fantastické“ účinky alkoholu na moju psychiku.

Bol som takmer vdăčný za to, že má unášal zo sveta stresu do úplne inej dimenzie. Moja tolerancia voči alkoholu pomaly rástla. Začal som popíjať „tvrdé“, začali padat' prvé „rekordy“.

Ako prvák učenec som dokázal vypíť veľké pivo za tri sekundy, fláškové pivo na „ex“ držiac ho len v zuboch, desať piv za tri štvrté hodiny, či pol litra rumu na ex. Moje okolie žaslo nad tým, čo dokážem. K „príjemným“ účinkom alkoholu sa pridal rovnako „príjemný“ pocit akéhosi víťazstva. Pocit, že dokážem niečo, čo iní nie.

Bolo mi tak fajn, konečne som bol medzi svojimi. Povzbudzovaný, uznávaný, obdivovaný, hlavne však neponičovaný. Netušil som, akú daň raz musí zaplatiť každý preborník. Stávalo sa, že mi niekto doniesol pohár so slovami „tak sa ukáž“ a ja som sa veľmi rád ukazoval. Neraď som zožal aplauz za svoje „výkony“, aké absurdné.

Na mojej ceste k závislosti mi tleskalo publikum. Je až neuveriteľné ako ľahko sa stane človek závislým, ako ľahko sa deti a mladiství dostanú k alkoholu – doma v pohostinstvách a obchodoch; aká benevolentná je naša spoločnosť. Tá spoločnosť, ktorá v konečnom dôsledku musí zaplatiť daň, daň veľmi vysokú.

Prvé problémy s pitím, ktoré sa u mňa objavili, sa niesli v znamení priestupkov, občasné vynechávanie vyučovania, či praxe, nevydarený útek z reštaurácie bez platenia, podmienečné vylúčenie z internátu za príchod v opitosti. Na jednej dedinskej zábave som sa pripliel do šarvátky. Podguráženého mládenca, ktorý ma napadol, som zrazil na zem, o chvíľu ma už muselo z neho stiahnuť niekoľko párov rúk – sedel som na ňom držiac ho za vlasy, trieskal som mu hlavou o betón. Podobný prípad sa mi stal ešte raz; i tam musel niekto zasiahnuť.

Kam sa podel ten nekonfliktný a utiahnutý chalan? Nemalo ma už toto upozorniť, že pitie je o porušovaných pravidlach, o zmene správania a charakteru, o ľahostajnosti, surovosti a agresivite? Alkohol je diabolský. Spôsobuje trhlinu v ľudskej vôle i v ľudskom srdci a ňou sa potom valí do života všetko zlo.

Tie množiace sa metastázy zla som začal brat vážne až oveľa neskôr. Moje občasné nechodenie do školy pokračovalo neskôr čoraz častejším nechodením do práce, domov som niekedy neprišiel aj celý týždeň. Čo asi prežívala moja matka, keď s ružencom v rukách preplakala celé noci?

To vie len ona a Pán Boh. Keď som sa konečne objavil, často zabladený, špinavý, smradlavý a ona sa so slzami v očiach

pýtala, kde som bol, iba som odvrkol, že už som dospelý a že toto je moja vec. Kedy som prekročil hranicu a prešiel na druhú stranu, úplne presne neviem.

Keď som mal dvadsať rokov začali sa u mňa prejavovať abstinencné príznaky po absolvovanom ľahu a vysadenom alkohole.. Výčitky svedomia, strach a depresie; moja loď veľmi rýchlo stroškotala a exotické kraje sa menili na mesačnú krajinu plnú desivých prízrakov, stonu zomierajúcich, vreskotu démonov a kvílenia zatraticov. Keď som mal tridsať, už som vedel, čo je to zúfalstvo samovrahov.



Klesol som na konzumenta Alpy, Piratalonu a kadejakých iných svinstiev. Zvracal som krv a kvôli pitiu som stihol prísť už o tri zamestnania a hrozilo mi, že prídem aj o štvrté – pasenia dobytka. Keď som dvíhal svoj prvý pohár s alkoholom, ani som len netušil, že rozohrávam vabank so samotným diabolom, že táto čaša nebude mať dna a že moja cesta okolo sveta bude trvať sedemnásť rokov.

Daniel, alkoholik

*Tajomstvo zmeny je  
v nasmerovaní energie nie na boj  
so starým, ale na budovanie  
nového.*

D. Millman

*Chcem byť človekom,  
ktorý sa mi nehnusí*

Pane, ty Boh lásky a milosrdenstva, kde si bol, keď som blúdil a nemohol nájsť cestu, keď som padal a nevládal vstať, keď som ležal v prachu a všetci má obchádzali? Bol som v srdci Tvojej matky, lebo to jediné si ešte vnímal.

Láska a modlitby niektorých matiek sú silnejšie, ako peklo a ich prosby, tak neúnavne klopú na nebeskú bránu, že Bohu neostáva nič iné, než ich vyslyšať.

Som presvedčený o tom, že modlitby mojej matky boli tými prvými schodíkmi k abstinenci. Navždy mi ostane v duši jej obraz, ako kľačí predo mnou na kolenach a so slzami v očiach ma prosí, aby som sa spamätal. Nikdy tiež nezabudnem na deň, keď som v jednej jasnej chvíli svojho biedného života pristúpil k spovedi, keď som tam vyklopil ten svoj batoh všetkého možného, nastalo v spovednici ticho. Potom sa ma knaz spýtal, aký je vlastne rozdiel medzi mnou a zvieratom... takmer som sa tam rozreval.

Pravda vysolená s láskou môže bolieť dvojnásobne a predsa má uzdravujúce účinky. Táto otázka zaznela v správnom čase a na správnom mieste a na milimetre presne zasiahla to správne miesto. Kde som sa to ocitol?

Prečo som práve ja tak neúnavne šliapal po obraze Stvoriteľa vo svojej duši a po všetkom čo ma oddeľovalo od nižších tvorov?

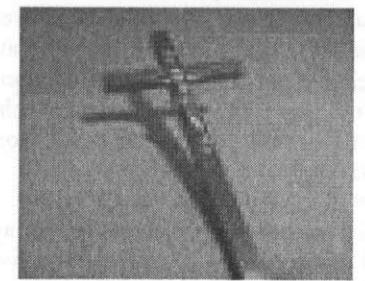
Konečne som si priznal pravdu, navyše som svoj stav začal vnímať ako zúfalý boj s inteligentnou démonickou bytosťou o vlastnú dušu. Ved' či možno nevidieť tú výraznú stopu zla v živote každého závislého človeka?

Niekoľko mesiacov som sa zaobral myšlienkou ísť na liečenie, ale rozhodnutia, termíny som niekoľkokrát oddialil. Keď už bolo všetko isté, na poslednú chvíľu bola zmenená liečebňa. Namiesto do Pezinka som išiel do Veľkého Zálužia.

Z hľadiska efektívnosti a jedného osudového stretnutia nemôžem dnes nič iné urobiť, len zložiť klobúk pred náhodou, osudem, či Božským režisériom. Keď som po troch mesiacoch odchádzal z liečebne, cítil som sa opäť slobodný. Dnes som slobodný už dvanásť rok.

Moja posledná veta v denníku bola: "Chcem byť človekom, ktorý sa mi nehnusí!"

Daniel, alkoholik



V Katolíckych novinách č.35 zo dňa 30. augusta 2009 ma zaujal článok s názvom „Himaláje zdolával s modlitbou matky“. Dozvedel som sa niečo o prvom slovenskom horolezcom Jozefovi Psotkovi, ktorý dňa 15. októbra 1984 zdolal Mount Everest bez kyslíkového prístroja. V uverejnenom rozhovore na Jozefa Psotku spomína jeho priateľ horolezec Alexander Kotul. Na otázku, či bol Psotka veriaci, medzi iným odpovedá, že pochádzal z veriacej rodiny a raz sa vyjadril takto: „Saša veľmi dobre sa mi lezie, kým je mamka nažive. Dáva mi istotu, lebo viem, že sa za mňa modlí.“

Ked' som si prečítal tento rozhovor, veľmi mi pripomenal začiatok mojej abstinencie. Rok 1984, vrchol môjho pádu na dno a tiež začiatok vstávania z popola, z toho povestného dna. Najprv, ako by „bez kyslíka“. Teraz si uvedomujem, že bez kyslíkového prístroja sa dá dosiahnuť vrchol najvyšej hory sveta. Dá sa tam však vyliezť bez pomoci materiálnej a ľudskej? Ťažko povedať. Dá sa vyliezť bez pomoci Božej? Tu už odpovedeť nie je taká jednoznačná.

Ja tvrdím, že nedá. Nuž a tou pomocou je aktívna pomoc Boha pomocou modlitby. Bolo to tak aj v prípade horolezca Psotku. Dnes, skoro po dvadsiatich piatich rokoch môjho triezveho života, sa plne vžívam do pocitov tých ľudí, ktorí zdolávali ozajstné vrcholy Himalájí aj za duchovnej podpory svojich najbližších.

28. novembra 1984, ked' som sa aj ja vybral na tie pomyselné štíty svojho života bez alkoholu, som ani netušil, že raz ich prekonám. Pevne verím, že tou Božou pomocou pre mňa boli nielen moje

## Návrat k

## môjim

## Himalájam

modlitby, ale veľkú úlohu tu zohrali práve modlitby mojich najbližších, mojej matky, mojej manželky a všetkých tých, ktorí sa za mňa modlili a doteraz modlia (vdaka Vám priatelia), lebo toto je tá sila, ktorá drží človeka stať na pevných nohách.

A nie len stáť, ale kráčať, ukazovať cestu tým, ktorí ešte stále trpia.

Zamýšľam sa nad tým a Bohu d'akujem za pokoj a istotu, že spoločnými silami môžeme veľa dokázať. Modlím sa za tých, ktorí sú ešte stále niekde na dne svojich fyzických, či psychických sôl, aby Pán Boh im dal milosť pochopit' nezmyselnosť ich konania.

V modlitbe sa nedá druhým pohľdať, ak je úprimná, dvíha blízneho do vlastnej úrovne a stavia nás spoločne pred Bohom. Tak objavujeme svoju dôstojnosť, svoje Ja. Toto je tá Božia atmosféra, či už sme na vrchole hory, alebo na stretnutí skupiny AA. V modlitbe je totiž najvyššou hodnotou trpežlivosť, ktorá tak veľmi bolí, a najmä obeta v zriekaní. Preto je vždy lepšie zriecknuť sa v živote alkoholu ako života v alkohole.

alkoholik Ján

Ked' vyšplháte na určité vrcholky, nikdy už nezostúpite,  
ale rozťiahnete krídla  
a ďalej už poletíte.

Richard Bach

## Moja nočná mora

Trvalo mi dlho, kým som prešiel prvé tri kroky. V januári som mal ľahký úraz. Po dvoch operáciách som bol dlho hospitalizovaný v nemocnici a na domácom liečení. Veľmi dobre mi padlo a bol som potešený, keď ma prišli navštíviť do nemocnice a domov priatelia zo skupiny AA 24 Kalvária v Nitre, nakoľko som bol priprutý na lôžko a skupinu som nemohol navštievoať.

Mal som dosť času sa zamyslieť nad mojim životom a urobiť si dôkladnú inventúru. Napísal som si zoznam, ako je to doporučené v literatúre. Viem, že je veľa ľudí, ktorým som ubližil. Určite ubližili aj mne, no ja som im odpustil, ale nezabudol. Uvedomil som si, ako som ubližoval celej rodine, manželke, deťom a vnúčencom.



Spomínam si, ako som odprevádzal vnúčika do školy a vnučku do škôlky. Cestou k nim som stretol – už teraz bývalého – kamaráta. Dali sme si do nosa, ako sa vraví. Staršieho vnúčika som

odprevadil do školy. S vnučkou som išiel do škôlky. Alkohol na mňa dopadol a ja som si ľahol na lavičku, kde som zaspal.

Dozvedel som sa až potom, že vnučku odprevadila do škôlky paní, čo ju aj mňa poznala. Chvala Pánu Bohu, nič sa nestalo. Až neskôr som si uvedomil, aké následky to mohlo všetko mať.

To je len jeden moment, na ktorý si spomínam a mám z toho nočnú moru. Deti mi to nepripomínajú, myslím si, že mi odpustili a vždy sa teším, keď k nám prídu na návštevu. Najviac som ubližil manželke, ktorá kvôli mne a záchrane rodiny dala v práci výpoved' a išla do predčasného dôchodku. Vidím, že jej ten kolektív veľmi chýba.

Je v literatúre odporúčané, aby sme si odpustili. No ja si neviem ešte odpustiť ten bôľ a žiaľ, ktorý som im pri mojom pití spôsobil. Teraz, keď navštievujem skupinu AA 24 Kalvária, mi to veľmi pomáha. Chcem žiť čestne a poctivo, tak, aby som sa mohol pozrieť ako triezy človek každému do očí. Chcel by som žiť podľa motta: „Ked' sa mi darí, mám radosť a vždy si pripomenút', ako sa mi nedarilo a ked' sa mi nedarí, čerpať energiu z obdobia, keď sa mi darilo.“

Jano, alkoholik

*Dôležité je, aby sme boli v každom okamihu pripravení obetovať to, kym sme, v záujme toho, kym sa môžeme stať.  
Charles Dubois*



## POZÝVAME VÁS NA VI. STRETNUTIE S KROKMI A TRADÍCIAMI AA V PODHÁJSKEJ 5.-7. FEBRUÁRA 2010

Stretnutie nadväzuje na päť predošlých slovensko - poľsko - českých stretnutí k Tradíciám a Krokom AA. **V roku 2010 bude stretnutie zamerané na 10. – 12. Krok a 10. – 12. Tradíciu AA.**

Stretnutie sa uskutoční v priestoroch Termálneho kúpaliska v Podhájskej. Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialéne 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. Plná penzia na jeden deň činí 12,- € na osobu.

**Akreditácia :** Akreditácia na osobu činí: 5,- €

**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 31.12.2009 na hore uvedenú adresu.

**Žiadame skupiny, aby nahlásili počet účastníkov za celú skupinu do 30.11.2009**

### Dodatočné informácie :

- Na stretnutie je možné prísť už vo štvrtok 4.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 zabezpečiť plnou penziou, alebo zakúpiť si iba časť napr. obed, večera a pod. Lístky si bude možné zakúpiť pri registrácii.
- Mitingy sa budú konáť v kaviarni hotela Borinka v areáli kúpaliska
- Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii hotela Borinka.
- Všetky vaše otázky zodpoviem, ak ich zašlete na mail [baratemil@datagate.sk](mailto:baratemil@datagate.sk)

**Prajeme Vám šťastnú cestu a dovidenia na stretnutí v Podhájskej v roku 2010**

### PROGRAM STRETNUTIA

#### Piatok – 5.februára 2010

13.00 – 15.00 hod Registrácia  
15.00 - 16.30 hod Mítинг 10.Tradícia 2.skupina  
16.40 – 18.10 hod Mítинг 10.Tradícia –1.skupina  
18.00 – 19.00 hod večera  
19.00 – 20.30 hod Mítинг 10.Krok – 2.skupina  
18.30 – 19.45 hod termálny bazén 1.skupina  
20.00 – 21.30 hod Mítинг : 10.Krok 1.skupina

#### Sobota – 6.februára 2010

07.30 – 8.30 hod – raňajky  
9.30 – 10.30 hod – Mítинг 11.Tradícia 1. skupina  
termálny bazén 2.skupina  
10.45 – 12.15 hod – Mítинг 11.Tradícia- 2.skupina  
Mítинг Al- Anon  
termálny bazén 1.skupina  
12.30 – 13.30 hod – obed  
13.45 – 15.15 hod – Mítинг 11.Krok.- 1.skupina  
termálny bazén 2.skupina  
15.30 – 17.00 hod – Mítинг - 11.Krok 2.skupina  
termálny bazén 1.skupina  
17.00 – 18.00 hod – Večera  
18.15 – 19.45 hod – Mítинг - 12.Tradícia, 1.skupina  
Mítинг Al- Anon  
termálny bazén 2.skupina  
20.00 – 21.30 hod- 12.Tradícia 2.skupina  
termálny bazén 1.skupina

#### Nedel'a – 7.februára 2010

07.30 – 8.30 hod – raňajky  
9.00 – 10.30 hod – Mítинг 12.Krok , 1.skupina  
Mítинг Al- Anon  
termálne kúpalisko 2.skupina  
10.30 – 12.00 hod Mítинг 12.Krok 2.skupina  
termálne kúpalisko 1.skupina  
12.15 – 12.45 hod Záverečný spoločný mítинг  
13.00 - Obed a odchod domov

**Dvanásť koncepcí pre svetové služby**, ktoré sú tu spísané, interpretujú štruktúru svetových služieb AA. Ukazujú na vývoj štruktúry služieb do súčasnej podoby, obsahujú podrobne získané skúsenosti a zdôvodnenie dnešnej činnosti. Preto cieľom Koncepcí je popísať, prečo existuje táto štruktúra, a tiež to, aby cenné skúsenosti z minulosti a z nich plynúce následky nikdy nezostali zabudnuté alebo stratené.

## 12 Koncepcii Billov úvod

Považujeme za normálne, že každé nové pokolenie vodcov svetových služieb AA bude náchynné robiť operatívne vylepšenia. Nepochybne sa v budúcnosti objavia aj smery, s ktorými súčasná štruktúra nepočítala. Vzniknú nové potreby služby a problémy, ktoré zdôvodnia potrebu jej zmeny. Je realitou, že musíme takéto zmeny uskutočniť a na takýto prípad byť pripravení.

Rovnako si vždy musíme uvedomiť skutočnosť, že zmena nie vždy znamená pokrok. Sme presvedčení, že každá nová skupina pracovníkov vo svetových službách bude vystavená pokušeniu na vyskúšanie rôznych invencií, čo často nemusí znamenať nič iné ako bolestné zopakovanie predchádzajúcich chýb.

Preto tiež dôležitým cieľom týchto Koncepcí je zabrániť takýmto návratom s výrazným poukázaním na skúsenosti z minulosti. Ak aj napriek tomu dôjde k pochybeniam, vtedy sa Koncepcie môžu

stať dostupným prostriedkom návratu k operatívnej rovnováhe, ktorý by v inom prípade zabral celé roky namáhavého úsilia.

Koncepcie v svojom súhrne obsahujú veľký počet zásad, ktoré sa stali už tradičiami našich služieb, ale ešte nikdy neboli zvýraznené a spísané. Napr. „Právo rozhodnúť“ dáva našim vodcom plniacim si službu, primeranú slobodu a voľnosť; „Právo účasti“ dáva každému, kto si plní kto si plní službu, právo hlasovania proporcionálne k zodpovednosti, ktorú nesie. „Právo apelácie“ chráni hlas menšiny. „Právo petície“ zabezpečí vypočutie všetkých námitok a posúdenie ich vhodnosti. Je pravdou, že všetky tieto zásady môžu byť využívané s priateľným výsledkom v celej našej štruktúre.

Na druhej strane Koncepcie upriamujú pozornosť na tie dôležité tradície, zvyklosti, väzby a právne podmienky, ktoré upevňujú pracovnú harmoniu medzi radou Fundácie a ľiou vytvorenými orgánmi – AA, World Services, Inc a The Grapevine, Inc. Je to základ rámcovej štruktúry určujúci existujúce vnútorné usporiadanie v Centrálnej kancelárii svetových služieb.

Kládli sme dôraz na to, aby jednotlivé charakteristiky vnútornej štruktúry neviedli v budúcnosti do takého kompaktného opevnenia tradície, dokonca urobenia z nej niečo posvätné, čo by znemožnilo urobiť potrebné zmeny. Úmysel týchto koncepcí je celkom iný. Budúci prívrženci štrukturálnych zmien budú potrebovať iba dostatočne silné argumenty hovoriace pre ich odporučenie, ktoré by presvedčili tak delegátov ako aj Konferenciu. Nie je to viac, než ako by bolo potrebné pre uskutočnenie a schválenie akejkoľvek inej

dôležitej záležitosti pre AA. Stojí za zváženie, že okrem jednej alebo dvoch výnimiek je možno ľahko urobiť zmeny v samotnej Charte Konferencii.

Je potrebné zvážiť prípad, ak navrhovaná zmena má byť zvlášť ďalekosiahla. V takomto prípade po určitý čas musí mať takáto zmena názov „dočasná“. Po získaní postačujúceho súhlasu na zmenu takéhoto druhu je možné ju zaradiť do osobitnej časti príručky, ktorá by sa mohla nazývať „Opravy“. Umožnilo by to zotrvať na nezmenenom znení originálneho zápisu významu Dvanásťich Koncepcii ako dokumentu našich predchádzajúcich skúseností. Budúci pracovníci plniaci službu by mohli vždy jasne postrehnúť, čo sa takého zmenu podarilo a prečo.

Iné oddiely kladú dôraz na potrebu mať k dispozícii veľmi fundovaných vodcov, na oboznámenie s povinnosťami celý prichádzajúci personál, ako aj na zabezpečenie najlepších vzťahov medzi všetkými, ktorí pracujú v našich službách. Koncepcie sa pokúšajú načrtiť takú štruktúru, v ktorej sa všetko môže robiť čo najúspešnejšie, pri minimálnom odpore. Dosahuje sa to takým previazaním našich pracovníkov, že svojou prácou a vzájomnými reláciami medzi sebou sú možnosti výskytu konfliktov znižené na minimum.

V službách AA sme si museli vždy vybrať medzi koncepciou autoritatívnu, v ktorej má jedna skupina, či osoba bezprostrednú moc nad inými alebo koncepciou demokratickou, ktorá vyžaduje „kontrolu a rovnováhu“, čo by zabránilo vlastneniu rozhodujúcej moci. Prvý prístup má charakter inštitucionálny alebo autoritatívny. Druhý je zaužívaná prax

používaná v celej rade veľkých firiem na vyšších stupňoch riadenia.

Poznajúc dobre naše skly k riadeniu, čo je prirodzené, ale aj potrebné, opreli sme Koncepcie pre naše služby na systém kontroly a rovnováhy. Museli sme sa čelom postaviť k faktu, že je normálne, ak sa prejaví u nás náchynnosť k hromadneniu moci a prestíže, keď presadzujeme nejaké stanovisko. Ale, keď my sami nie sme pri moci, tvrdzo sa brániame tomu, ak nás niekto vedie. Som o tom veľmi presvedčený, pretože sám mám takú chybu.

Nie je nič divného, že cez celé Koncepcie sa ako nič prevádzajú také heslá ako „Žiadna skupina, ani ktorýkoľvek jednotlivec sa nemôže ocitnúť v pozícii bezprostrednej vlády nad inými“, „Veľké, relevantné a nepodobné činnosti musia mať osobitnú štruktúru a správu, každá s vlastným personálom a vybavením.“, „Musíme sa vyvarovať nadbytočného množstva peňazí, alebo vplyvu cez akúkoľvek skupinu alebo zložku.“, „Na každej úrovni našej štruktúry autorita sa musí zodpovedať za svoju zodpovednosť“, „Musíme sa vyhýbať povereniu správy viac, ako jednej osobe“.



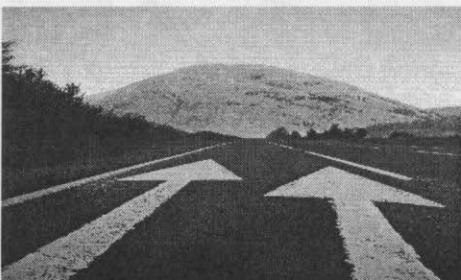
Tieto a iné výhrady charakterizujú podmienky práce, ktoré môžu byť kolegiálne a okrem toho produktívne.

Určite obmedzia naše tendencie k hromadneniu peňazí a moci, čo je vždy motivované práve našou často utkvelou predstavou konsolidácie "útvarov plniacich si svetové služby".

Pretože záber tém, o ktorých bolo treba hovoriť, bol veľmi veľký, vyžiadalo si veľa úsilia, aby boli spracované a napísané. Pretože každá Koncepcia je súhrnom podobných zásad, nebolo možné poslúžiť si takými skratkami, aké sme využili v „Dvanásťich Krokoch i Dvanásťich Tradíciah AA“. Koncepcie sú najlepším súhrnom, na čom môžem stavať po viac než dvadsaťročných skúsenostach z vytvárania našich svetových služieb a prácou na záležostiach svetových služieb. Tak ako bolo už napísané „Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícii“, ako aj Charta Konferencie, tieto zásady uplatňujúce sa v službe, sú výsledkom mnohého premýšľania a širokej konzultácie.

Mám hlubokú nádej, že týchto Dvanásť Koncepcii sa stane vrelo vitaným dodatkom do našej príručky „Tretieho piliera Svetových služieb AA“ a stanú vierochným pracovným sprievodcom v budúcich rokoch.

Neautorizovaný preklad



# KONCEPČIA

**Konečná zodpovednosť a právomoc v službe AA spočíva v kolektívnom svedomí spoločenstva ako celku.**

V súčasnosti skupiny AA určujú a v plnom rozsahu sú zodpovedné za konečnú autoritu svetových služieb – a tých špeciálnych elementov svetovej služby, ktoré umožňujú fungovanie nášho spoločenstva ako celku. Túto zodpovednosť skupiny prijali v roku 1955 počas Medzinárodnej Konvencie v St. Louis. Vtedy som v mene Boba, delegátov a veteránov – vodcov odovzdal zodpovednosť za svetové služby celému nášmu spoločenstvu.

Prečo a akým právom som to urobil? Existovali pre to neodkladné dôvody, ale aj také, ktoré vyplývali zo základnej štruktúry AA a Tradícii.

Do roku 1948 sa ukázali naše potreby už postačujúco jasné. Pred desiatimi rokmi – v roku 1938 sme pristúpili s Dr. Bobom pomocou oddaných priateľov k spracovaniu štruktúry svetových služieb. Našim prvým krokom bolo uviesť do života mandát pre AA ako celok. Nazvali sme tento zbor „Fundáciou vo veci

alkoholikov“, ktorá v roku 1954 bola premenovaná na Radu delegátov Anonymných Alkoholikov. Úlohou tejto inštitúcie bolo udržanie a rozširovanie všetkých špeciálnych služieb pracujúcich pre AA ako celok, ktoré by nebolo možné vykonávať cez jednotlivé skupiny alebo regióny AA.

Našim cieľom sa stalo spracovanie jednoliatej literatúry, vytvorenie zdravých vzťahov so spoločenstvom, systém zaoberajúci sa prosbami o pomoc a budúcim nástupníctvom rozširovania vedomostí o AA doma a za hranicami. Rozmyšľali sme o systéme pomoci pri vytváraní nových skupín a ich podpore radami a skúsenosťami už existujúcich dobre pracujúcich skupín. Usúdili sme, že vznikne potreba vydávania časopisu a prekladov literatúry do cudzích jazykov. Do roku 1950 sa naplnili všetky naše predstavy okolo svetových služieb.

V priebehu 12 rokov od vzniku „Fundácie“ počet členov vzrástol z 50 osôb na 100 tisíc. Boli napísané a prijaté Tradície AA. Opora vo viere v jednotu v značnej miere nahradila strach, pochybnosť a fažkost. Naše služby odohrali nespochybniel'nu úlohu v tejto oblasti. Preto svetová služba nabrala rozhodujúci význam z hľadiska budúcnosti AA.

Keby tieto životne potrebné služby mali upadať, alebo by prestali existovať, znamenalo by to nenahraditeľné straty pre našu jednotu v rámci spoločenstva a odovzdávania poslania k nespočetnému zástupu alkoholikov. Z tohto pohľadu sme za každú cenu museli podporovať tieto služby a prílev novej krvi, ktorú služby dodávali do žil nášho spoločenstva. Skupiny AA sa presvedčili, že sme schopní

prekonať obrovské napätie a stres, ale či sme schopní pretrvať aj zápas v našom svetovom centre, to bola ešte otázka.

Kládli sme si otázky, aké všetky možné prostriedky ochrany by sme mali vytvoriť, aby nás celkovo ochránili pred oslabením alebo úpadkom. A to aj napriek tomu, že obdobie rokov 1945 – 1950 nám prinieslo také veľké úspechy, že veľa z nás bolo presvedčených o tom, že naša budúcnosť je už trvalo zabezpečená. Usudzovali sme, že už nič zlého sa nemôže nášmu spoločenstvu stať, pretože nás ochraňuje Boh. Tento postoj ostro kontrastoval s výnimočnou ostrážitosťou, s akou sa naši členovia a skupiny starali o seba. Postupovali veľmi múdro nerezignujúc z celkovej zodpovednosti za výsledky ich činnosti za svoje šťastie a triedzost..

Ked' niektorí z nás pracujúcich v centrálnom úrade služieb AA začali v stanoviskách k svetovým záležostiam využívať overenú zásadu „zastav sa, pozeraj, počúvaj“ usudzovali, že sme šialenými čarodejníkmi zbavenými viery. Veľa ľudí hovorilo : „Na čo to mení? Všetko ide dobre! Prečo zvolávať delegátov z celej krajiny? To predsa znamená ďalšie výdavky a politicovanie, my nechceme ani jedno ani druhé“. Rozhodujúcim vždy bolo tvrdenie: „Nekomplikujme to“.

Tieto reakcie boli prirodzené. Obyčajný člen skupiny zaoberajúci sa životom v svojej skupine a svojou činnosťou v rámci Dvanásťeho Kroku o svetových službách v skutočnosti nevedel nič. Ani jeden z tisícky členov nedokázal povedať, čím sú naši delegáti. Ani jeden zo sto nemal ani najmenšieho poňatia, čo bolo urobené pre spoločné dobro celého spoločenstva AA. Desiatky tisícov

alkoholikov vďačilo za svoju trievosť mälo známej činnosti našich delegátov a všeobecným službám, ale iba málo z nich vedelo, ako sa v skutočnosti veci riešia.

Uprostred samotných delegátov sa vyskytovali rôzne názory. Väčšina z nich sa po dlhý čas stavala proti zvolaniu reprezentatívnej konferencie delegátov AA, ktorým sa mali zodpovedať. Uvažovali, že je to veľké riziko a jediným skutočným výsledkom bude politizovanie, zmätok, náklady a nikam nevedúce spory. Skutočne pravdou bolo aj to, že oveľa menšie stretnutia ako boli mestské, či stretnutia klubov sa v minulosti končili katastrofálne. Odtiaľ tiež pramenilo presvedčenie, že ak sa celkovo podarí uskutočniť konferenciu reprezentujúcu celé AA, skončí sa to nešťastne. Tieto argumenty neboli neopodstatnené a ľažko sa dalo s nimi nesúhlasíť.



Ale v roku 1948 sa stalo niečo, čo otriaslo nami všetkými. Vtedy bolo už všeobecne známe, že Dr. Bob trpí nevyriečiteľnou chorobou. Táto skutočnosť tak, ako nič iného postavila všetkých pred brutálnu pravdu, že Dr. Bob a ja sme boli prakticky jedinými ohňivkami ležiacimi medzi neznámymi zmocnencami a hnutím, pre ktoré robili službu. Zmocnenci sa veľmi spoliehali na rady Dr. Boba a mňa. Kládli tvrdú ruku na financie AA a koľkokrát sa objavili pochybnosti vo

vzťahu k politike AA sa obracali na nás po radu. Rovnako aj skupiny v neskoršom období sa celkom spoliehali na zmocnencov v otázkach spojených s plnením služieb, ale pritom sa aj nadalej obracali na rady ku mne a k Dr. Bobovi. Takýto bol obraz spoločenstva, ktorého celkové fungovanie bolo značne závislé od dôvery, akej sa v tom čase tešili jej spoluzakladatelia.

Bolo potrebné prijať fakt, že aj spoluzakladatelia sú smrteľní. Keby sme odišli obaja s Bobom naraz, kto by mohol spojiť málo známu Radu zmocnencov s tisícami našich skupín? Po prvý raz bolo zjavné, že iba reprezentatívna konferencia môže zaujať moje a Bobove miesto. Túto dieru bolo potrebné neodkladne vyplniť. Takýto nebezpečný, nedoriešený stav našich vecí nemohol byť akceptovateľný. Bez ohľadu na ľažkosť, či náklady sme museli čo najrýchlejšie zvolať Všeobecnú konferenciu služieb AA a poveriť ju stálou starostlivosťou nad svetovými službami.

Nebolo potrebné veľa predstavivosti, aby sme si uvedomili fakt, že nevyhnutným trestom, ak by sme sa k tomu nepostavili smelo a zásadovo, by bol úpadok hnutia. A tak náhliac sa cez vynárajúce sa pochybnosti, prikročili sme ku konečnému rozhodnutiu.

V súčasnosti, keď už konferencia prešla do druhého desaťročia svojej existencie môžeme potvrdiť, že naše skoršie obavy, čo do ľažkostí, aké môžu vzniknúť v spojitosti s Konferenciou, sa ukázali vo väčšine neopodstatnené. Výsledky jej práce prevýšili aj tie najsmelšie očakávania. Potvrdilo sa, že skupiny AA môžu a prevezmú na seba plnú zodpovednosť za svetové služby.

Existovali aj iné dôvody k prenechaniu dostatočnej zodpovednosti za spravovanie celého AA. Tieto dôvody sa týkali Druhej Tradície, ktorá znie: „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 nevládnú.“ Druhá Tradícia tak, ako všetky Tradície, je hlasom skúseností vyplývajúcich zo skúšok prekonaných tisícami pionierskych skupín. Hlavné zásady Druhej Tradície sú krištáľovo jasné: Sú to skupiny AA, ktoré majú konečnú moc: Ich vodcovia sú iba poverenými služobníkmi.

Druhá Tradícia bola spisaná v roku 1945 a delegátom bolo dané právo na jej publikáciu. Ale až v roku 1951 bola zvolaná prvá experimentálna Všeobecná Konferencia Služieb spoločne s delegátmi a zakladateľmi, aby potvrdila, či Druhá Tradícia môže platit' pre AA ako celok. Bolo potrebné potvrdiť, či skupiny AA pracujú ako Konferencia sú schopné prevziať na seba dostatočnú zodpovednosť za fungovanie svetových služieb. Ubehlo ešte ďalších 5 rokov, aby sa prišlo k presvedčeniu, že Druhá Tradícia je použiteľná pre každého z nás. V roku 1955 v St. Louis sme už získali presvedčenie, že Svetová Konferencia Služieb skutočne reprezentuje celosvetové svedomie AA a bude pracovať bez obmedzenia.

Hoci mnohí z nás môžu mať aj nadalej zmiešané pocity pokial' sa týka „svedomia skupiny“ Anonymných Alkoholikov, najmä čo sa týka toho, čím ono vlastne je, v súčasnosti sme na celom svete svedkami úpadku „spoločného svedomia“. Demokratické národy vždy živili nádej, že ich obyvatelia budú natoľko svedomiti, natoľko morálni a natoľko zodpovední, aby

sa o ich záujmy starali demokratickou cestou zvolení predstaviteľia. V mnohých samostatných krajinách vidíme zavalovanie demokratických systémov potokmi ignorancie, apatii a túžbou po moci. Ich duchovné zásoby skutočného svedomia, úprimných cieľov a spoločnej inteligencie zanikajú. V tejto súvislosti sa vo veľa krajinách situácia stala taká beznádejná, že ako jediné východisko sa javí zavedenie diktatúry.

Našťastie pre nás sa zdá, že v AA nie sú žiadne takéto perspektívy. Život každého jednotlivca a každej skupiny je založený na programe 12 Krovov a 12 Tradícií. Veľmi dobre si uvedomujeme, že trest za časte porušovanie týchto zásad je smrť jednotlivca a rozpad celej skupiny.

Ešte väčšou silou spájajúcu jednotu AA, ktorú pociťujeme k našim priateľom v AA, na ktorej v súčasnosti stavíme náš život, je úcta a láska. Preto sme presvedčení, že v našom spoločenstve vidíme duchovné spoločenstvo, charakterizované takou veľkou svedomitosťou, zodpovednosťou, láskou k blížnemu a k Bohu, že naša demokracia bude upevňovať fungovanie svetových služieb v každých podmienkach.

Sme presvedčení, že sa môžeme spoľahnúť na Druhú Tradíciu, na našom spoločnom svedomí a dôveryhodných služobníkoch. Odtiaľ vyplýva pocit ohromnej bezpečnosti pre nás, veteránov vychádzajúcich zo záverov Všeobecnej konferencie služieb AA, z práce vybraných delegátov, dôverníkov a pracovníkov v službách a poslania, aké Boh vo svojej múdrosti má pre nás všetkých.

Neautorizovaný preklad



# Podzimní Krokový seminář v Brně



Sobota 14.11.2009

Celosvětové společenství *Anonymních alkoholiků* funguje téměř 75 let, nepochybně díky pevnému základu, tím základem je program *Dvanácti Kroku* a *Dvanácti Tradic*, známý také jako *Program Uzdravení*.

Mnozí jsme díky AA střízliví, někteří vůbec živí a většina z nás, díky Programu, právě dnes žije střízlivě. Všichni jsme ale na cestě a ta vede k uzdravení a spokojenému životu, pokud následujeme Kroky našich předchůdců a jsme v souladu s Tradicemi, které tu cestu lemují.

Brněnská skupina AA Fénix s radostí každoročně pořádá setkání umožňující nám sdílet své zkušenosti s Programem, těšit se z růstu společenství i nás samotných ve střízlivosti a vzpomínat na ty, kteří šli s námi, ale jejichž cesta předčasně dospěla k cíli.

Tento tradiční seminář proběhne v sobotu 14.11.09 v Brně – Černovicích, opět díky podpoře paní primáry MUDr. K. Vrbové. Konkrétně se zaměříme na Kroky 5, 6 a 7. Vzhledem ke stále přibývajícím nově příchozím věnujeme současně i mítinky prvnímu až třetímu Kroku, setkání otevřeme i ukončíme tématy třetí a čtvrté Tradice.

## Program:

- |               |   |
|---------------|---|
| 10:00 – 11:15 | <b>Zahájení</b> – Jedinou podmínkou členství v AA je upřímná touha zastavit pití.   |
| 11:30 – 13:00 | <b>Krok pátý</b> – Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.   |
| 11:30 – 13:00 | <b>Krok první</b> – Přiznali jsme si svou bezmocnost nad alkoholem, naše životy se staly nezvladatelnými.   |
| 13:00 – 14:30 | <b>Oběd</b>   |
| 14:30 – 16:00 | <b>Šestý a sedmý Krok</b> – Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady. ~ Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.                   |
| 14:30 – 16:00 | <b>Druhý a třetí Krok</b> – Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví. ~ Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme. |
| 16:30 – 18:00 | <b>Závěr</b> – Skupiny jsou autonomní do té míry dokud neovlivňují jinou skupinu nebo AA jako celek.  |

Těší se na Vás Brňáci.

Kontakty: Šárka – 776 279 091; Pavla – 737 823 371; e-mail: [aabrnofenix@seznam.cz](mailto:aabrnofenix@seznam.cz)



Snáď neprejde deň, aby som sa nezamyslela nad svojou závislosťou, nad hrôzou, ktorú som prežila, nad tým, čo mi tak skomplikovalo život. Priznávam, na začiatku abstinencie to tak nebolo, chcela som za všetkým, za pobabraným životom, zatvoriť dvere na sto zámkov. Stále som si opakovala - robím za tým hrubú čiaru, je to preč. Ale vôbec to nebolo tak jednoduché, niekedy som mala pocit, že sa z toho všetkého zbláznilim. S triezvením prichádzali výčitky, lútost'. Vo svojom vnútri som bola veľmi nešťastná, vlastne som svoje pocity ani nevedela pomenovať. Bol to nepochybne aj strach pozrieť sa na pravdu o sebe očami, srdcom, prinútiť mysel' priznať si. A potom prišiel prvý krok, s ním malá iskierka nádeje a rozhodnutie skoncovat' s takou hroznou beznádejou a nezmyselnosťou života v akejsi prázdnnej bubline. Začali sa mi vynárať spomienky, s ktorými sa viazala aj radosť, aj spomienky na detstvo, ktoré boleli... a ja som naraz dokázala pomenovať svoj problém. S odvahou, ktorá mi predtým chýbala, som začala zdolávať druhý krok a zápasím s tretím. Objavila som nádej a vieri. Už mi nezáleží na tých, ktorí sa mi obrátili chrbotom, netrápim sa nad zbytočnosťami a neriešim otázky, na ktoré vlastne nemusím hľadať odpoved'. Som si vedomá poslania, ktoré mám ako človek. Naučiť sa vážiť si vzácný dar života – môjho vlastného, aj dar života iných. Chrániť si výsadu vidieť svoj život v tom najpozitívnejšom svetle. Našťastie

ľudia okolo mňa ma berú takú, aká som, neodsudzujú ma, ale zároveň ich dôvera ma nútí pracovať na sebe a snažiť sa byť lepšou. A to nazývam šťastím. Šťastím je pre mňa, že môžem venovať svoj čas a lásku všetkým naokolo, šťastím je pre mňa moja práca v ktorej nachádzam naplnenie, šťastím je, že som stretla tých pravých ľudí, ktorí rozšírili moju vlastnú rodinu. Šťastím je, že žijem každý deň naplno a triezva. Triezvosť a abstinencia sú tým šťastím, ktoré by som nevymenila za žiadnu sebelákavejšiu náhradu.

Toto moje malé šťastie posielam Vám všetkým, mojim priateľom z AA.

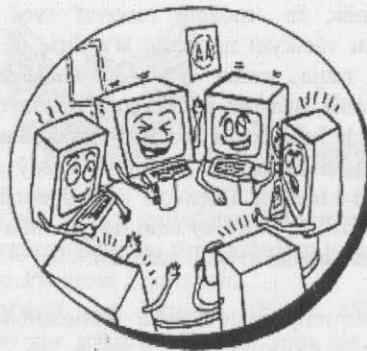
Vaša Luba, alkoholička



Vždy, keď si znova uvedomíme svoje šťastie, zrodí sa v nás nová túžba žiť.

Marcel Proust

# Trievvy priestor



Ahoj, jsem Jiří alkoholik.

Jedna věc je super, že se na programu dá pracovat donekonečna a pořád je co zlepšovat. Je to přesně jak je to v denním zamýšlení. Stalo se mi, že jsem chtěl lidem ulehčit práci na 4. kroku a tak jsem to rozebíral ze všech stran a snažil se nějak pomoc. V mnoha případech nastal přesný opak, akorát jsem ty lidi rozzlobil, že co je mi po jejich špatných vlastnostech. Trošku mě to mrzelo, ale opět jsem se díky programu srovnal, našel tam to, co jsem dělal špatně a vycouval ze svých praktik a přestal tlačit na lidi. Za to, co řeknu, jsem opravdu zodpovědný jenom já sám a tu odpovědnost si musím nést; ale čekat kladnou reakci z druhé strany to byla taky moje chyba /charakterová vada/. Pomohla mi tu opět Modrá kniha a 3. krok v praxi. Udělat co nejlépe to, co umím a odevzdat to a na nic netlačit a nic neočekávat, ale taky se nemuset hrbit. Takže z tohoto pohledu budu na 4. kroku pracovat až do smrti, vždycky se tam něco vynoří; je to prostě život.

Z hlediska postavení kroků je 4. krok až za třetím a to mi pomohlo překonat obtíže, které jsem cítil z vlastní inventury. V mému případě mi 3. krok zafungoval v praxi a to tak úžasné, že jsem ztratil veškeré i drobné pochybnosti o správnosti cesty, na kterou jsem nastoupil a plně uvěřil všem doporučením z modrých knih a začal podle nich pracovat. Myslím si, že osobní inventura, a tedy náš krok č.4, je pro nás alkoholiky celkem klíčová záležitost. Podle sebe dobře vím, že chybou druhých jsem viděl celkem zřetelně a okamžitě, ale ty svoje jsem měl tendenci omlouvat nebo prostě nevidět. Musel jsem si uvědomit, že 4.krok je o mě a ne o druhých. Svoje špatné i dobré vlastnosti znám jenom já, popř. moje okolí. Vycházel jsem proto ze životních situací, které mě nějakým způsobem nenechávaly v klidu. Bud' mě přivedly do stavu rozčílení nebo do strachu a deprese. Když jsem si tu situaci vybavil, tak jsem si to uvědomil a v klidu pojmenoval emoci, která mě ovládla- např. strach nebo zlost a hned napsal. Takovým způsobem jsem se dopracoval k tomu instinktu, který jsem měl rozhozený. Já měl v extrému, který mě bezprostředně ohrožoval, pouze jeden, ostatní dva mi až tak šíleně nelítily. Ale je možné, že někdo má porušené všechny 3 a mláti s ním všechny, není to zase nic tak výjimečného. Jako alkoholik to vím dobře, pohyboval jsem se už v různých situacích. Práci na 4. kroků mi také ulehčilo to že jsem si vzpomněl na to, že když jsem si sám před sebou přiznal, že jsem alkoholik, tak se mi problém pití vytratil. Neměl jsem důvod pít a naštěstí to vynucené přiznání zafungovalo. Vynucené tím, že jsem měl možnost o tom rozhodnou pouze pod tlakem. A to doslova u mě být, či nebýt,

které se shodovalo s pít, či nepít.. Volil jsem **být a nepít**.

Už jsem podvědomě věděl, že když si přiznám svou chybu, tak mě to nemůže oslabit, ale posílit. Samozřejmě jsem měl i kladné vlastnosti, ale musel jsem si najít ty červy, kteří mě užírali. Bez toho bych se nepohnul dále, ale stále seděl na místě.

Je zajímavé, že ty vykolejené instinkty fungují jako stroj, je to mechanismus, je to železná košile, která se chová pokaždé stejně. To bylo pro mně podstatné zjištění- už jsem to pojmenoval, už jsem věděl, jak to funguje, a tím už mě to nemohlo ovládat, pokud jsem si to uvědomil. Pokud jsem na to zapomněl, tak to fungovalo přesně jako vždy. Pokaždé stejně, nikdy jinak. Stejně věci mě dráždily stejně a stejně situace ve mně vyvolávaly stejné reakce; a pořád dokola, začarovaný kruh. Dnes vím, že jako alkoholik musím změnit myšlení, jinak mě to zahubí. A abych ho mohl změnit, nejdříve ho musím poznat.

Hezký den přeje střízlivý Jiří

PRAMEŇ 4/2009

vyjde v decembru 2009

Zameranie obsahu čísla : PRAMEŇ 4/2009

Témou nasledujúceho čísla je 5. krok a 5. Tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

Uvítame srdiečne tiež príspevky spoluzávislých rodinných príslušníkov, členov Al-Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 koncepcii služby v AA v nasl. 2. Koncepcia.

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

Príspevky prosíme zaslať do 15.11.2009

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA  
Cena jedného časopisu je 1,- €

Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.

Za redakciu : Peter

## SKUPINA AA " FÉNIX " KOMJATICE

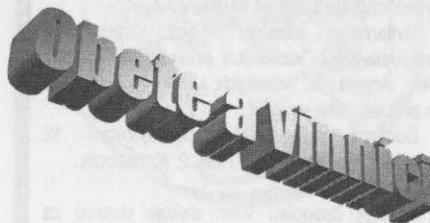
Vás pozýva na 8.výročný mítинг

Mítинг sa uskutoční v sobotu 3.októbra 2009  
v Kultúrnom dome v Komjaticiach  
o 16.00 hod.

Všetci ste srdečne vítaní !

# Pohľad z druhej strany

Upozornenie na úvod: názory uvedené v tomto článku sa netýkajú tej časti alkoholikov, ktorí opakované agresívne bijú, či akýmkoľvek spôsobom týrajú svoje ženy, deti a partnerky, či iných blízkych ľudí. To sú situácie, ku ktorým neviem nič povedať...



Ešte s odstupom rokov cítim tú beznádej, ktorú som vtedy prežívala... Neustála neistota, dennodenný strach, pravidelné sľuby, pláče, prosby, hádky, nekonečné rozhovory... Stále dookola, bez zastavenia, bez výdychu... Pár dní abstinencie, potom ďalší ťah, zase bez peňazí, zase bez nádeje, zase bez muža, zase bez dôstojnosti...týždne, mesiace a roky to isté...dívate sa večer na spiaceho muža vedľa seba a modlite sa, aby už toto peklo skončilo.

Možno ho ešte lúbite a želáte si, aby sa z toho dostał...možno už k nemu cítite odpór a želáte si, aby ste mali silu ten vzťah ukončiť... Pritom si každý deň, každý večer, každú chvíľu kladiete otázku: "Čo robí? Kam íst? Ako to riešiť? Komu to povedať? Ako s tým žiť?"

Som si absolútne istá, že každá manželka, partnerka, či priateľka alkoholika má obrovský vplyv na jeho abstinenciu; že vôbec nie je jedno, čo hovoríte alebo robíte; že vaše slová nikdy nie sú hádzanie hrachu na stenu a vaše činy nikdy nie sú nepovšimnuté. Tohto som si

vždy bola vedomá, preto som zúfalo pátrala po tom, čo je správne robiť, ako sa zachovať v konkrétnych situáciách. Biť ho, ľutovať, plakať, vydierať, opustiť, ostať??

Pamäťám si ako som sa zo všetkého najviac bála toho, že niečo zlé spravím, že niečo zlé poviem...niečo, čo spôsobí ďalšiu recidívu...niečo, čo spôsobí, že si znova pôjde vypíti...niečo, čím to celé pokazím. Premýšľala som, čo je správne povedať a čo nie. Nevedela som, koho sa opýtať, za kým ísť, kto by mi poradil.

Potom som našla knihu Anonymní alkoholici. Nalistovala som kapitolu Manželkám a dočítala som sa (okrem mnohých iných vecí) toto: „*Snažte sa neodsudzovať svojho alkoholického manžela bez ohľadu na to, čo hovorí alebo robi. Berte ho ako každého veľmi chorého a nerozumného človeka. Podľa možnosti s ním zaobchádzajte ako keby mal zápal plúc. Ak vás nahnevá, pamäťajte, že je veľmi chorý.*“ (str. 127)

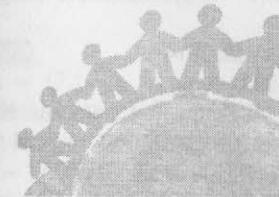
Od tej chvíle som prestala plakať, ľutovať sa, kričať, vyhŕázať, nenávidieť boha. Pochopila som veľa. Pochopila som, že naozaj môžem urobiť oveľa viac ako len plakať a stavať sa do role obete...že ten druhý trpí rovnako ako ja, iba úplne iným spôsobom. Že neviem nič o hĺbke utrpenia človeka, ktorý musí sám so sebou žiť po tom všetkom, čo spravil ľudom, ktorých miluje. Pochopila som, že ten človek je chorý a skutočne za svoje správanie v dôsledku tejto choroby plne nezodpovedá.

Začala som študovať ďalšie a ďalšie knihy, zoznámila som sa s filozofiou

a krokmi AA a v hlave som mala stále jasnejšie a bola som si stále istejšia tým, že existuje cesta...že nie som bezmocná.

Pochopila som, že nikdy nie som zodpovedná za to, či si pôjde vypíti alebo nie. Že to rozhodnutie je len na ňom. Že sa nemusím báť a prehodnocovať každé slovo, ktoré vypustím z úst. Že netreba okolo neho chodiť po špičkách a ofukovať ho. Ale rovnako tak som pochopila, že netreba kričať, vyčítať, citovo vydierať, dávať ultimátum a vyhŕázať sa rozchodom, či rozvodom. Že to úplne najdôležitejšie zo všetkého, čo môžem ako žena alkoholika urobiť, je vytvoriť prostredie, v ktorom sa dá abstinovať.

Položila som si také celkom logické otázky typu „Naozaj by som ja mala chuť sa meniť pre niekoho, kto na mňa vrieska už medzi dverami? Pre niekoho, kto je mi taký vzdialený a cez svoje výčitky na mňa ani nedovedí? Naozaj sa dá v prostredí napäť a nedôvery abstinovať?“ Ak je ten človek chorý a uzdravenie závisí len od neho, tak potom, ak ho milujem, je mojom úlohou stať pri ňom, nie bojovať proti nemu...



Možno keby som nebola vtedy v knižnici našla tú knihu...asi by som dodnes žila v presvedčení, že to ja som tá ublížená a treba ma ľutovať... ale naozaj je ten výpočet obetí a vinníkov taký jednoznačný?

Tatiana, priateľ AA

**Bojím sa**

Máš ružové ústa a stužku ako motýľ

– a ja nie.

Tatko ti dal Bibliu i poličku na knihy

– a mne nie.

Mama ti na dobrú noc uspávanku spieva

– a mne nie.

Učí ťa nazývať vtákov, rastliny, stromy

– a mňa nie

Túlila ťa často, keď si bola malá

– a mňa nie.

Vždy ťa zobraľa na kolená, keď si plakala –  
a mňa nie.

Tvojich rodičov sused zdraví na ulici –  
a mojich nie.

O mojich všetci hovoria, že sú alkoholici

.....

Bojím sa.

"Medzi veľké objavy nášho  
storočia patrí poznanie, že  
zmenou postoja môžeme  
zmeniť svoj život."

William James

## 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 vôle 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 chýby.
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 vôle 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 záležitosťach.

## 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 posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hľať k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdálujú 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 spoločenstvo. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na 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.

===== PRAMEŇ =====



**PRAMEŇ**  
**3/2009**

## ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

### Vydáva:

Kancelária služieb AA na Slovensku pri Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

### Informácie:

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

### Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

### Adresa redakcie :

Peter Opatovský

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Východná 9 A

911 08

Č.tel: M: 0910784462

Mail: [petertn@alkoholici-anonymni.sk](mailto:petertn@alkoholici-anonymni.sk)

September 2009

Tlač : T-EXPRES Trenčín

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

Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

### OBSAH

#### 4.krok

Som príliš pyšný .....	4
Moje skúsenosti so 4. Krokom .....	5
Poradiť si s podmienkami .....	6

#### Moje meno je

Vďaka AA žijem .....	9
Moja cesta okolo sveta za 17 rokov .....	11
Chcem byť človekom, ktorí sa mi .....	13
Návrat k mojim Himalájam .....	14
Moja nočná mora .....	15
O šťastí .....	25

#### 12 Koncepcíí služby v AA

12 Koncepcíí služby – Billov úvod .....	18
Koncepcia 1. ....	20

#### Trievy priestor

4. krok .....	26
---------------	----

#### Pohľad z druhej strany

Obete a vinníci .....	28
-----------------------	----

#### Kontaktný adresár

.....	30
-------	----

**SKUPINY AL- ANON****BRATISLAVA**

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

**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h.  
Skupina Al-Anon Streborná 5,  
Kontakt: Alena M: 0905112302

**ZVOLEN**

Každý párný utorok v mesiaci – 16.30 h  
Skupina Al-Anon, Tehelná 4  
Kontakt: Eva M: 0908406842

**LUČENEC**

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

**POPRAD**

Štvrtok – 17.30, skupina AL-ANON, Jahodná 5,  
Kontakt: Jana: Tel: 0527754936  
M: 0908699767

**KRUPINA**

Pondelok – 17.00 h. Skupina Al-Anon,  
Svätotrojčné námestie 21,  
Kontakt: Dana Tel: 0455511076

**LEVOČA**

Sobota – 17.30 hod, Skupina „ Duševný pokoj „ Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) – Kontakt: Oľga M: 0907871017

**SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

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

**PREŠOV**

Nedeľa – 15.00 hod Skupina „Cesta k pokoju“  
Jarkova ul. Ukrajinské divadlo ,  
Kontakt: Dominik M: 0908338311

**SKUPINY AN ( Anonymní narkomani )****BRATISLAVA**

Utorok , Nedea – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) Kontakt : Lenka M: 0903228728

**ŠURANY**

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina AN RADOŠT, Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet Kontakt: Laco M: 0907797503

**SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov)  
a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholíkov)****BRATISLAVA**

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

**LEVOČA**

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) Kontakt: Jana M: 0908668786

**LUČENEC**

Štvrtok – 16.00 h. – Skupina DDA, Sokolská 12  
Kontakt: Eva M: 0902338033

# Jamáťaj, JA som bol!

Dnes sa budem starat' o všetky tvoje problémy. Prosím Ťa, aby si si pripomenal to, že tvoju pomoc pri tom nepotrebujem. Ak ťa život postaví pred takú situáciu, v ktorej si nebudeš vedieť poradiť, vtedy sa nesnaž, aby si ju prekonal. Úprimne daj túto záležitosť do priečadky „Boh to vybavi“. Ja sa zase postarám o ňu, ale v čase, kedy to bude potrebné – a nie v tvojom čase. Od chvíle odloženia tejto záležitosti do priečadky sa jej už kŕčivo nedrž, ale jednoducho ju nechaj tak.

Ked' sa nachádzaš v dopravnej zápche na ulici, nerozčuľuj sa! Na svete žije mnoho ľudí, ktorí ešte nikdy nemali možnosť sedieť v automobile.

Ak máš zlý deň v práci, pomysli si na človeka, ktorý už roky nemôže nájsť prácu.

Ak si sa znepokojoval nad vzťahom, ktorý ľahol popolom, vtedy si pomysli na tých, ktorí nikdy neskúsili, čo je to milovať a byť milovaným.

Ak súčut napína tvoju myseľ preto, že tvoj voľný čas sa skončil, pomysli si na ženu, ktorá sa nachádza v najväčszej núdzi a iba preto, aby uživila svoje deti robí 12 hodín denne a to 7 dní v týždni.

Ak sa ti na odľahlom mieste pokazí auto a najbližšia pomoc sa nachádza až niekoľko km ďalej – nerozčuľuj sa – pomysli si na nevládneho človeka, ktorý by s nesmiernou chuťou išiel na prechádzku.

Ak nájdeš na hlave nový šedivý vlas, pomysli si vtedy na pacientku

v chemoterapii, ktorá si určite želá mať akékoľvek vlasy.

Ak sa cítis stratený a dávaš si otázky, o čo vôbec v živote ide, prečo sa nachádzaš na tomto svete, vtedy bud' vd'ačný, pretože veľa ľudí nežilo dostatočne dlho, aby vôbec mohli takúto možnosť dostať

Ak si obetou zatrpknutosti, nevedomosti a nedôslednosti iných, pomysli na to, že sa mohlo stať ešte oveľa horšie- mohol si byť aj ty jedným z nich.

Bože daj mi vyrovnanosť,  
aby som prijal to,  
čo zmeniť nemôžem,  
odvahu,  
aby som zmenil to,  
to zmeniť môžem  
a mûdrost',  
aby som vedel odlišiť  
jedno od druhého.

Daj, aby som žil iba dňom dnešným  
a tešil sa prítomnou chvíľou,  
aby som v t'ažkostiach  
a v životných skúškach  
videl cestu, ktorá ma viedie k pokoju,  
aby som tak, ako ty, prijal  
tento svet taký,  
aký je v skutočnosti,  
a nie taký, aký ho chceme ja vidieť,  
aby som uveril,  
že urobíš všetko  
tak ako treba,  
ak ja sa odovzdám do Tvojej vôle.

Potom budem v tomto živote šťastný  
a vo večnom živote  
po tvorom boku  
budem môcť zaistiť neskonale šťastie  
Amen