



## 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**  
**3/2010**

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA  
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

**20 rokov AA na Slovensku**



Zdá sa, že tu existujú určité pravidlá, ktorých sa musíme držať, ale šťastie a pokoj myse sú tu vždy, otvorené a voľne dostupné pre každého.

DR. BOB AND THE GOOD OLDTIMERS, str.308



## PREAMBULA AA

( Kto sú Anonymní Alkoholici )

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

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

## Slovo na úvod

**MOTTO:** „Ked' príde bolest, očakáva sa od nás, aby sme sa za situácie ochotne učili a pomáhalí učiť sa aj iným. Ked' príde šťastie, prijmime ho ako dar a podčakujme sa zaň Bohu.“

*Bill W. list 1950*

Vážení priatelia,

v dňoch, keď vychádza toto číslo Prameňa sa koná 13. celoslovenský zjazd AA. Oslavujeme na ňom 20 rokov pôsobenia AA na Slovensku. Veľa z nás sa tam stretne, aby sme si spolu s priateľmi z iných krajín pripomneli toto výročie. Aj ja, ak sa nestane nič nepredvídané, budem tam a budem ďakovať Bohu za to šťastie, ktoré sa mi dostáva. Nie vždy ďakujem za všetko dobré, čo ma v tomto mojom novom triezvom živote postretlo. Často na to zabúdam. Nie pre to, že by som mal problém s pamäťou, ale preto, že si akosi zvykám, že život je od môjho stretnutia s AA úplne iný. Preto sa musím často zastaviť a pripomenúť si bolestivé chvíle zo svojho života, aby som si znova uvedomil aké veľké je moje šťastie (a nielen čo sa týka AA), za čo všetko môžem Bohu ďakovať.

Nechcem dnes písť veľa „závažných“ slov, ten pravý príhovor k dnešnému číslu je na nasledujúcej strane. Toto číslo časopisu je „špeciál“, i keď pôvodný plán bol iný. Ale redakcia miení, Vyššia sila mení. Chceli sme si pripomienúť ako AA na Slovensku začínalo a ukázať zopár čriepkov z histórie niektorých skupín. Nechceli sme spisovať žiadnu oficiálnu história AA, na to si netrúfame. A tak vás pozývam zaspomínať si a nazrieť do života niektorých skupín tak ako nám ho poodhalili ony.

so želaním duševnej pohody za redakciu **Peter.**

# Vek dospelosti

V júli v roku 1955 sa konala v St.Luis v USA Konferencia spoločenstva Anonymných alkoholikov z príležitosti 20.výročia jeho založenia. Vlastne až tu spoločenstvo AA uznalo svoju formálnu dozretosť k tomu, aby prijalo plnú zodpovednosť za seba a práve tu ho jeho zakladatelia poverili ochranou všetkých jej základov : Uzdravenia, Jednoty a Služby.

Aká je to fantastická paralela. Slovenské spoločenstvo AA má v tomto roku 20 rokov. V apríli tohto roku sa v Komjaticiach uskutočnilo Valné zhromaždenie združenia pre služby AA na Slovensku, výsledkom ktorého bolo prijatie takých dokumentov ako sú : Charta konferencie Služieb, Smernica pre služby v AA, zmenu stanov AA a ustanovilo konferenciu ako najvyšší orgán služieb spoločenstva AA na Slovensku.

Ak sa nad týmto všetkým zamyslím, trvalo nám obdobie nášho rastu a dospievania rovnako ako v zakladateľskej krajine AA v USA. Je však nepopierateľné, že sme už mohli čerpať z predchádzajúcich 55 rokov existencie spoločenstva vo svete a jeho nezištejnej pomoci. Pravdou je však aj to, že od samého počiatku si to vyžiadalo obetavú prácu desiatok jej zakladateľov a ľudí, ktorí venovali službu AA nemalé úsilie, čas a aj vlastné prostriedky. Patrí im všetkým veľká vďaka, aj keď niektorí už nie sú v

aktívnej službe a niektorí už nie sú ani v spoločenstve AA.

Dnes nikto z nás nepochybuje o tom, čo mu dalo spoločenstvo AA. Vďaka získaniu našej triezosti sme sa konečne dostali na cestu, ktorá niekom viedie, život už pre nás nie je slepou uličkou, ale sa zmenil na obrovský dar lásky, ktorú sme schopní, ale hlavne ochotní rozdávať iným. Nedelíme sa na ľudí so zásluhami a tých, čo iba nedávno prišli, každý sme pre každého vzácný a potrebný. Každý z nás pocituje rovnako aj potrebu odovzdávať túto lásku a pochopenie tým, ktorí k nám prichádzajú, a aj tým, čo si ešte k nám nenašli cestu. Preto neustále rastie počet našich skupín po celom Slovensku. Ak sa však pozrieme na mapku Slovenska a skupín AA, vidíme, že sú tu celé plochy prázdne a v mnohých mestách a dedinách čakajú na to, aby sa posolstvo AA dostalo aj k nim, pretože trpiaci alkoholici sú v každej osade, obci a v každom meste na celom Slovensku.

Sami sa dennodenne presvedčame o tom, že najviac sa nám darí, keď konáme. Naše konanie je základom služby. Musíme odovzdávať posolstvo AA d'alej, aby sme sami neklesli ku dnu. Plníme rôzne služby AA a je ich neúrekom, každý si môže nájsť tú svoju parketu a zároveň zist'ujeme, ako veľa dáva služba nám samotným. Je však dobre, ak sa snažíme vtiahnuť do služby čo najviac našich priateľov, učiť ich a v pravý čas v rámci rotácie odísť zo služby bez akéhokoľvek očakávania. Máme stále viac a viac šikovných ľudí v službe aj preto, že sa im ju nebojíme ako štafetu odovzdať a oni môžu obohatiť naše hnutie svojim jedinečným a neopakujúcim prínosom.

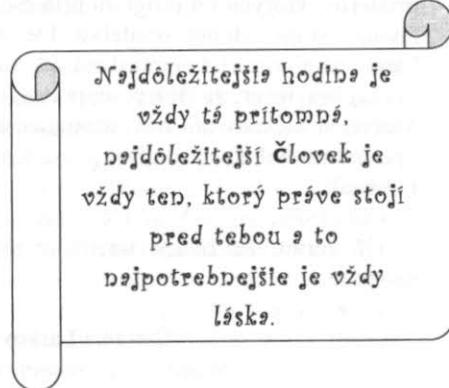
Naša história ukazuje ako sa naša slabosť mení na nesmiernu silu. Vďaka

našim tradíciam môžeme žiť v jednote ako spoločenstvo na celom svete. Chráňme si našu jednotu, pretože ak ju ohrozíme u nás, ohrozujeme ju aj vo svetovom merítku a v konečnom dôsledku od nej závisí naše uzdravovanie. Nie sme dokonali, ale naše tradície nám garantujú prežitie spoločenstva a jeho harmóniu a to musíme mať na mysli, ak chceme silou mocou presadiť osobné zámery.

Slovenské spoločenstvo AA sa nemá za čo hanbiť, od samého počiatku až do dnešnej doby sme prešli kus úspešnej cesty, kráčajme po nej ako dospelí a zodpovední ľudia za svoje skutky a činy nezabudnú nikdy na nás hlavný cieľ - prinášať posolstvo AA tým alkoholikom, ktorí ešte trpia, od toho totiž závisí aj nás triezvy život.

Želám všetkým čitateľom časopisu PRAMEŇ veľa duševnej pohody, zdravia a šťastia v živote a všetkým členom AA na Slovensku čo najviac úspechov do ďalších rokov jeho existencie.

Emil alkoholik  
hovorca Rady dôverníkov na Slovensku



**Srdečne blahoželáme**

**20. výročiu vzniku AA na Slovensku!**

S programom Anonymných alkoholikov som sa prvý raz bližšie stretla v našej liečebni na Prednej Hore v roku 2006, po návrate z materskej dovolenky. Prechádzala som naponáhlo pod návalom pracovných povinností sálou, kde sa pravidelne konali vzdelávacie kurzy pre našich pacientov. Nevedela som presne o čom sú, iba to, že do liečebne chodia dve Američanky, ktoré šíria posolstvo Anonymných alkoholikov a stretávajú sa s našimi pacientmi. Zastavil ma takmer magicky hlboký gospelový hlas jednej z nich. Započúvala som sa do slov piesne, ktorá sa šírila miestnosťou „..včerajšok je preč, zajtrajšok neviem, či bude, ale dnešok je môj..“. Zostala som stáť. Potom som si očarená prisadla a zostala až do konca stretnutia. Joe Ann (jedna z Američaniek) začala rozprávať. Bol to príbeh o poľovníkovi, ktorý sa vrátil z Aljašky

Čakajúc na vlak uvidel obďaleč duchovného otca. Podišiel k nemu a vráví:

- Otče, vidím, že ste veriaci. Aj ja som kedysi veril, ale už neverím.
- Prečo? - opýtal sa ho knaz.
- Keď som raz poľoval na Aljaške, stratil som sa v snehovej víchri. Bolo to strašné. Mysiel som, že neprežijem. Prosil som Boha, aby mi pomohol. Ale on mi nepomohol.
- Ako to? - opýtal sa duchovný otec, veď ste tu a živý. To znamená, že Boh Vám predsa musel nejakom pomôcť.
- Ále, čo by Boh - odpovedal poľovník. Eskimák. Bol to

Eskimák, ktorý šiel práve okolo. On mi pomohol a zachránil mi život.“

Joe Ann ukončila svoje rozprávanie a ukázala prstom na ženu, ktorá sedela vedľa nej. Potom povedala: „Táto žena je môj Eskimák. To ona ma rok presvedčala z opačnej strany Ameriky, aby som sa šla liečiť z alkoholizmu“ – dodala.

Takto začalo moje spoznávanie Joe Ann, Joyce, Jozefa, Janky a programu 12 krokov.

Netreplivo som vyčkávala štvrtky, kedy pravidelne v rovnakom čase, ako poslovia pokoja duše, prichádzali k nám na Prednú Horu. Vtedy som mohla odložiť na chvíľu starosti a prisadnúť si do kruhu ľudí, z ktorých sálal pokoj, radosť, životné skúsenosti a múdrost.

Takto sa to opakovalo celé dva roky. Sedávala som na kraji, načúvala a postupne spoznávala silu programu, ktorý dokázal oslovíť toľko zúčastnených. Mnohí z nich už takmer strácali vieru v to, že raz dokážu zvládnu svoju závislosť. Na začiatku každého cyklu som stretávala smutné neveriaci tváre, ktoré iba mlčky sledovali dianie. Na konci cyklu odchádzali usmiatí, spokojní ľudia, s mierom v duši a odhodlaním, že to dokážu. Stačí, ak zvládnu dnešných 24 hodín.

Mnohí z radosťov pacientov sa po návrate domov zapojili do spoločenstva Anonymných alkoholikov v mieste svojho bydliska a zotavujú sa vďaka programu 12 krokov naďalej.

Joe Ann a Joyce sa rozhodli po dvanásťich rokoch života na Slovensku vrátiť do svojej rodnej krajiny (napriek tomu sa Slovensko stalo ich druhým domovom). Program 12 krokov však žije

v našej liečebni naďalej. Záujemcovia, ktorí sú v aktuálnej liečbe, majú možnosť oboznámiť sa s programom prostredníctvom osem týždňového vzdelávacieho cyklu priamo na liečení. Na stretnutia prichádzajú často hostia „zvonku“, ktorí praktizujú program a delia sa s pacientmi o svoje skúsenosti, silu a nádej.

Každú prvú nedeľu v mesiaci sa koná v priestoroch našej liečebne mítинг AA, kedy prichádzajú členovia AA z rôznych kútov Slovenska.

Joe Ann a Joyce, spolu s Jozefom, Jankou a ďalšími priateľmi usporiadali na Prednej Hore vzdelávacie stretnutia pre tých, ktorí chcú šíriť program 12 krokov a tiež Cyklus prevencie recidív, ktorý je postavený na rovnakej filozofii a funguje v našej liečebni vďaka nim i po ich odchode.

Ďakujem za celý tím ľuďom, ktorí prispeli k tomu, aby program pokračoval. Pozorujem životné príbehy mnohých, ktorým sa pomocou programu darí nachádzať pokoj s Vyššou mocou, s druhými ľuďmi i so sebou samým.

Ďakujem za všetkých drahých priateľov, ktorých mi program priniesol do života. Moja dobrá priateľka Joe Ann, ktorá abstinuje už cez dvadsať rokov zvykla vratievať, že Boh pracuje cez ľudí. Možno si niekedy ani neuvedomujeme, že i po našom boku sedí možno práve ten náš Eskimák...

Už verím, že žiadne stretnutie nie je náhodné.

Štefánia Laskovská  
terapeut na Prednej Hore

## 20 rokov AA na Slovensku, ako sme začínali a dospeľovali

Hned po revolúcii v novembri 1989 bolo Slovensko, ako aj iné krajiny komunistického bloku, cieľom mnohých reprezentantov a zástupcov rôznych organizácií, ale aj jednotlivcov, ktorí chceli využiť vákuum, ktoré vzniklo 40 ročnou komunistickou ideológiou a zaplniť ho občianskymi, charitatívnymi, či náboženskými aktivitami kvitnúcimi v západnej Európe alebo v USA. Prichádzali všetci - solídne, tradičné spoločenské, cirkevné či charitatívne organizácie, reprezentanti rôznych náboženských siekt, rôznych povidených spolkov, psychopati, klamári a hochštapleri.

Medzi mnohými prišli na Slovensko aj členovia AA predovšetkým z USA, ktorí na rôznych, predovšetkým náboženských, fórach propagovali Spoločenstvo AA ako jednu z možností liečby závislosti na alkohole, na podklade „spirituálneho zážitku“.

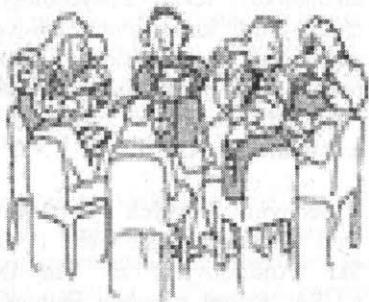
Po týchto prednáškach sa našli jednotlivci, ktorí sa cítili oslovení a z rôznych dôvodov chceli založiť AA aj na Slovensku. A tak mladí chlapci, študenti Miro, Ondrej a Lukáš, Katka (svokra alkoholika), Edita (manželka alkoholika), Palo a Fero alkoholici v auguste 1990 vytvorili skupinu, ktorá sa pravidelne stretávala. Jeden z prvých sympatizantov AA hnutia bol

psychológ (Dr. Černý), ktorý pracoval v ústredí VPN v Pálffyho paláci na Ventúrskej ulici a on sprostredkoval možnosť stretnať sa v centre VPN. Stretnutia boli od začiatku pravidelné. Každú stredu sa tu stretávali rôzni ľudia, závislí, sympatizanti, rodinní príslušníci, matky, manželky, svokry a súrodenci alkoholikov, lekári a psychológovia; čírali Modrú knihu alebo len voľne diskutovali o závislosti, slabosti, pevnej vôli, bezpodmienečnej láske, čírali a diskutovali o 12 krococh AA a 12 tradíciách AA.

Jedným z prvých návštěvníkov tejto AA skupiny ešte v lete 1990 bol Ski (Andrašovský) zo San Diega v USA. Prišiel s hrubou knihou pod nazvom „The Korean War“ a číral úryvky o seržantovi, ktorý prežil celú kórejskú vojnú ležiac opitý v stane. Toto je o mne vysvetľoval. Ostatných 15 rokov, pri každoročnej návštěve rodnej krajiny sníval o návštěve stretnutia AA na Slovensku. Prinášal knihy, letáky a teraz prvý prvučký krát to mohol odovzdať na AA skupine na Slovensku!! Ski sa stal najznámejším americkým alkoholikom v AA a navštěvoval túto skupinu a neskôr aj iné AA skupiny na Slovensku nasledujúcich 20 rokov, pri každoročnej návštěve Slovenska.

Tak to bežalo tri roky, potom sa ukázalo, že takáto rôznorodá spoločnosť nie je zárukou naplnenia

poslania AA: niesť správu o uzdravení ešte trpiacim alkoholikom a ponúknut' im cestu 12 krokov a 12 tradícií. Vznikali spory medzi závislými a sympatizantami, ktorí nemali vlastnú skúsenosť s alkoholom a nemohli tak odovzdávať svoje zážitky. Alkoholici mali pocit, že sa len vypytujú a nič neposkytujú a tak sa rozhodlo, že stretnutia budú zatvorené, čiže môžu sa ich zúčastniť len závislí alkoholici a že raz do mesiaca budú otvorené stretnutia pre všetkých.



Po vypovedaní z VPN boli stretnutia v Pedagogicko-výchovnej poradni na Gajovej ulici. Tu boli už zatvorené skupiny a zaviedla sa tradícia krokových mítингov. Toto pohostinstvo trvalo dva roky a od roku 1995 sídlila skupina AA v YMCE na Karpatskej ulici a aby sa vedelo odkiaľ pochádza nazýva sa „Skupina z Mozartovo domu“ (na stene Pálffyho paláca na Ventúrskej je tabuľa, ktorá oznamuje, že v tom dome koncertoval W.A. Mozart). Jedným z mnohých členov, ktorí svojou húževnatosťou udržiaval skupiny AA pri živote, bol Beno z Nemecka. Boli obdobia, kedy si

člen AA robil skupinu sám sebe, ale skôr, či neskôr vždy niekto pribudol.

Jednou z aktivít skupiny v tomto období bola organizácia AA mítингov v psychiatrických liečebniach. Organizovali sa mítinity v LÚ v Pezinku, pravidelne týždenne, na Jaskovom rade, na Hraničnej ul. Neskôr vznikla tzv. interskupina, zložená zo zástupcov jednotlivých skupín a koordinovala činnosť AA v Bratislave a na Slovensku. V septembri 1997 bolo zaregistrované Združenie pre služby Anonymným alkoholikom so sídlom v YMCE. V tomto období fungovali 4 skupiny: AA YMCA, (Mária, Palo, Dana, Ondrej, Peter, Rado), AA skupina Nádej (Fero), AA na Hraničnej (Juraj, Miša) a AA skupina v Pezinku (Jozef).

Prvý zjazd AA, ktorý organizovali na Mišin návrh členovia skupiny SVETLO a PEZINOK sa konal sa 3.-4.10. 1998 v Modre-Píle. Združenie malo svoju kanceláriu v administratívnej budove bývalej Matadorky v Petržalke a tu sa vykonávali telefónne služby AA.

Vtedy už AA spoľahlivo fungovalo, odchod viacerých členov, osobné animozity členov ani útek pokladníka aj s pokladňou AA už nemohol ohroziť fungovanie Spoločenstva AA.

Zaznamenal Palo alkoholik



## 12 rokov (krokov) skupiny AA

### „Otvorené srdce“ v Nitre

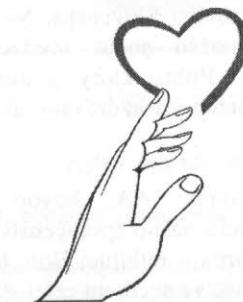
13. septembra 1998 sa zišlo niekoľko nadšencov členov nitrianskeho Klubu abstinentov, ktorí sa už niekoľko týždňov pred týmto dňom stretávali v „Dome Srdca Ježišovho“ v Lukovom Dvore pri Nitre práve za účelom založenia skupiny AA.

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 a zároveň sa mi dostala do rúk naša Modrá kniha AA, hoci vtedy ešte nebola v takomto vydani ako je dnes, ale iba v rýchloviazači, už v roku 1987 v Brne na jednom celoštátnom stretnutí terapeutov a zástupcov členov Klubov abstinentov. Svedectvo člena AA a úžasné myšlienky v knihe AA, zreli vo mne niekoľko rokov, aj napriek tomu, že svoj triezvy život som spojil s činnosťou v klube abstinentov.

V roku 1998 v štrnásťty rok svojho triezveho života a v jedenástom roku od prvého kontaktu s AA sa začal napĺňať môj sen. Po stretnutí s misionárom MSC pátronom Frankom z „Domu Srdca Ježišovho“, koncom júna 1998 vznikla myšlienka založenia skupiny AA práve u nich. Poskytli nám priestory na stretnávanie 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 písť história našej skupiny. Raz mi v jednej rozhlasovej relácii položil redaktor otázku, prečo som presedal 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 bývali vždy v pondelok, prišlo veľa ľudí, dnes už rôzne dľho triezvych, ale žiaľ aj takých, ktorí sa pošmykli a ktorých pošmyknutie neraz viedlo i k tragickému koncu. Prečo hovorím, že „bývali vždy v pondelok“, pretože od 1. júna roku 2009 sa stretnávame vždy v utorok o 17,15 hod a miestom našich stretnutí je Evanjelický kostol sv. Ducha v Nitre na Sladkovičovej ul. č.12.

Tak ako išli roky, naša skupina rástla čo do počtu členov, začali sme rasť i po stránke duchovnej; nielen jednotlivci, ale i ako skupina. Dvanásť krokov a Dvanásť tradícií sa stávalo a je našim denným programom.

Koncom roku 2004, časť našich členov sa odčlenila a založili ďalšiu skupinu AA v Nitre na Kalvárií s názvom veľmi

priliehavým „24“, čo svedčí o tom, že napĺňanie dvanásťeho kroku sa stalo realitou.

Každý rok vždy začiatkom septembra, lepšie povedané vždy v prvú septembrovú sobotu sa stretнемe na výročnom stretnutí na ktoré prichádzajú naši priatelia zo skupín AA z celého Slovenska. Na týchto stretnutiach možno počuť svedectvá o Vyšej sile, o Bohu, ktorý pomáha pri uzdravení a nielen 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 dôveryhodními služobníkmi spoločenstva, ktorí nevládnú.“

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

Nech dvanásť rok skupiny tak ako dvanásť krok člena spoločenstva slúži k šíreniu posolstva AA medzi pospolitým slovenským ľudom.

alkoholik Ján

"Zvoliť si jednu cestu znamená zavrhnúť všetky ostatné. Keď sa budeš snažiť kráčať po všetkých cestách, nakoniec zistíš, že nejdeš po žiadnej...."

Paulo Coelho

## AA 24 KALVÁRIA

**Spoločenstvo Anonymných Alkoholikov** sa začalo v Amerike v roku 1935. Je to hnutie, ktoré má jediný cieľ: „Pomáhať alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí“. Na Slovensku začalo toto hnutie pred 20-timi rokmi v roku 1990. V Nitre bola do 10.11.2004 len jedna skupina AA a to skupina „**Otvorené srdce**“, ktorá sa scházala každý pondelok v Dome srdca Ježišovho na Lukovom Dvore. Postupne s pribúdajúcim časom sa skupina rozrástala a to bol najvážnejší dôvod, prečo sa niektorí členovia tejto skupiny rozhodli vytvoriť ďalšiu skupinu pre šírenie posolstva. Vytvorením druhej skupiny bolo umožnené zúčastňovať sa na stretnutiach aj tým závislým, ktorým miesto a čas nevyhovovali. Kreditom bola aj možnosť účasti na dvoch stretnutiach v meste Nitra v priebehu týždňa.

Vytvoreniu skupiny predchádzala svätá omša. Táto sa konala 31.10. 2004 v kostole Nanebovzatia Panny Márie v Nitre na Kalvárii. Bola to ďakovná svätá omša za závislých na alkohole alebo iných drogách, a tiež za tých, ktorí takéto utrpenie prežívajú. Po sv. omši odzneli anonymne svedectvá dvoch ľudí, ktorí závislosť prežili na vlastnej koži.

Predmetná svätá omša bola vstupnou bránonou vzniku novej skupiny Anonymných

Alkoholikov v Nitre. Dňa 10.11.2004 sa uskutočnil ustanovujúci stretnutie v Pastoračnom centre pri Misijnom dome na Kalvárii v Nitre. Zakladajúcimi členmi boli: Maroš, Tomáš, Ivona, Klári, Karol, Luba, Monika, Peter.

Mítингovým dňom bola ustanovená streda o 17.30 hod. Boli stanovené zásady správania sa na stretnutiach v súlade so všeobecne doporučeným programom AA. Na ustanovujúcom stretnutí skupina nedospela k názvu, bolo rozhodnuté, že k tomu dôjde na nasledujúcom stretnutí. Názov skupiny sa hľadal ľažko. Námetom bolo 21 a každý návrh mal priliehavý a výstižný názov, takže výber nebol ľahký. Napokon hlasovaním sme prijali názov **skupina „24“ Nitra Kalvária**. Názov koresponduje s 24 hodinovým programom triezvosti každého dňa.

Skupina si v priebehu ďalšej existencie vytvorila aj svoje vlastné logo, ktoré je vytlačené aj na sviečke a tričkách. Uvedené insígnie používa skupina výlučne na svojich stretnutiach. Na výročných stretnutiach v tvare loga pribudne aj torta.

Skupina šíri posolstvo účastou na stretnutiach, výročných stretnutiach, zjazdoch, tradičných stretnutiach s „Tradiciami a Krokom“, na stretnutiach v zahraničí a iných aktivitách Združenia AA na Slovensku.

Skupina „24“ Nitra Kalvária sa zaslúžila aj o prestiahovanie kancelárie Združenia AA na Slovensku z Bratislavu do priestorov na Kalvárii v Nitre. Členovia skupiny sú nápadomocní pri jej chode. Uvedenú činnosť chápam ako službu v AA.



## PRAMEŇ 4 /2010

vyjde v decemtri 2010

Zameranie obsahu čísla : PRAMEŇ 4/2010

Témou nasledujúceho čísla je 8. krok a 8. 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-Anon a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 koncepcii služby v AA a nasleduje 6. koncepcia.

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

Príspevky do čísla 4 prosíme zaslať do 21.11.2010.

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA.

Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €.

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

Za redakciu : Peter



## SKUPINA AA "FENIX" KOMJATICE

### Obec Komjatice

Obec Komjatice sa nachádza na západnom Slovensku na území Nitrianskeho kraja, v severozápadnej časti okresu Nové Zámky, severne od Šurian. Patrí k väčším obciam a počet jej obyvateľov je v súčasnosti cca 4160 obyvateľov. Dátum vzniku obce je situovaný do roku 1256.

### Vznik skupiny

Naša skupina AA „Fénix“ Komjatice vznikla 1. októbra 2002 z iniciatívy členov AA, ktorí pôsobili v skupine AA „Nádej“ v Šuranoch. Myšlienka vzniku skupiny vznikla na zjazde AA v Reváni a dôvodom vzniku novej skupiny bolo to, že členovia AA v Komjaticiach tvorili už dostatočne silnú základňu pre vznik novej skupiny vo vlastnej obci. Zakladajúcimi členmi skupiny boli Emil, Štefan, Robo, Ivan a Milan. Skupina bola založená tiež s podporou materskej skupiny „Nádej“ Šurany, s ktorou aj nadálej úzko spolupracujeme.

Založenie novej skupiny sa stretlo s veľkým pochopením vedenia obce, farského úradu a lekárky, ktorí sa stali významnými spolupracovníkmi skupiny. Po dohode s Obecným úradom sa stretávame v miestnosti, ktorú nám dal k dispozícii Obecný úrad na poschodí kultúrneho domu. Platba za prenájom je

riešená recipročnou prácou skupiny na údržbe zvereného priestoru.

### Mítiny

Mítiny sa konajú vždy v piatok o 19.00 hod do 20.30 hod. K 28. januáru 2010 skupina uskutočnila 431 mítингov. Na mítingu, ktoré sú väčšinou otvorenými mítингami, sa zúčastňoval rôzny počet osôb od 3 – 25 osôb. V súčasnosti sa na mítingu zúčastňuje približne 15-20 osôb. Na mítingu sa v počte 3 - 4 osoby zúčastňujú aj piateľky AA. Na mítingu sa od samého začiatku skupiny preberá striedavo 12 Krokov AA a Dvanásť Tradícií AA.

### Členovia skupiny

Zaujímavosťou skupiny je to, že členovia našej skupiny sú nielen Komjatičania, ale aj členovia z iných miest a dedín z regiónu od Komárnna, Šale, Levíc a okolia Komjatic. Od začiatku vzniku skupiny prešlo mítingami takmer 40 anonymných alkoholikov. Časť z nich cca 10 osôb sa vrátila k pitiu. Takmer ¾ členov skupiny si však svoju triezost udržiavajú. Najdlhšia triezost člena skupiny je 17 rokov, potom je časť skupiny, ktorá má triezost od 3 - 11 rokov, ale máme v skupine aj ľudí s ročnou, niekoľko mesačnou triezostou

a najnovší člen skupiny má 1 týždňovú triezost.

### Akcie skupiny

Skupina koná každoročne výročný mítинг, väčšinou je to v prvú októbrovú sobotu. V roku 2009 to už bol 8. výročný mítинг, na ktorom sa zúčastňuje okolo stoviek osôb z celého regiónu západného Slovenska a na niektorých sme mali tú česť privítať aj piateľov zo zahraničia. Našu skupinu navštívili priatelia Lerry, Sky, John, Joe An a Joyce z USA, Ďalej členovia AA z Poľska z regiónu Radom, Katowice, Warszawa.

V rámci Piatej tradície AA sa naši členovia zúčastnili so svojimi svedectvami v školách, kostoloch a liečebniach. Išlo najmenej o bývalú liečebňu v Nových Zámkoch, ďalej liečebňu v Záluží a liečebňu na Prednej Hore. V súčasnosti skupina začína pracovať na nesení poslania AA do väznice v Nitre. V spolupráci s piateľmi z USA a Poľska sme usporiadali v roku 2005 informačný mítинг, žiaľ okrem členov AA z našej skupiny a zo skupín v okolí sa na ňom zúčastnilo iba pári ľudí z obce.

Za pomoci dekanu farnosti Ižolda boli v roku 2005 v Kostole podané svedectvá členov AA zo skupín mimo obec, aby bola zachovaná anonymita členov a skupina vytlačila 1500 ks výtláčkov brožúrky pod názvom „Nie alkoholu a drogám, ktoré boli rozdané občanom a žiakom do škôl. V brožúrke boli aj kontakty na blízke skupiny AA.

Za významnú aktivitu skupiny považujeme vydávanie časopisu PRAMEŇ, ktorý vznikol v našej skupine a bol vydávaný po 8 rokoch, pokiaľ neprešiel do Skupiny AA v Trenčíne.

Významná je aj účasť skupiny na „Stretnutiach AA v Podhájskej“. V tomto roku to už bude 6. medzinárodné stretnutie ku Krokom a Tradíciám AA. Členovia skupiny sa významne podieľajú aj na príprave slovenských zjazdov AA.

### Služba

Skupina od jej vzniku dodržiava zásady rotácie členov v službách v skupine. Vedenie mítingu, pokladník, člen poverený literatúrou AA sa menia každý rok. Zástupcovia skupiny v interskupine sú volení na dva roky. Aj keď v tejto službe sme ako skupina mali počas prvých rokov problémy, dnes už je dodržaný dvojročný cyklus. Taktiež môžeme povedať, že sa skupina počas celých viac ako osem rokov jej existencie, vždy aktívne zúčastňovala na práci Interskupiny.

V súčasnosti je do služieb mimo skupiny zapojených 6 členov skupiny.

Významnou službou je aj to, že nás člen je poverený udržiavaním internetovej stránky AA na Slovensku.

### Siedma tradícia

Skupina je finančne sebestačná cestou dobrovoľných príspevkov do klobúka. Z týchto peňazí okrem nákladov na udržiavanie miestnosti, občerstvenia na mítingu, je z týchto prostriedkov financovaný nákup literatúry a časopisu PRAMEŇ pre každého člena.

Časť finančných prostriedkov skupina odvádzá pre potreby interskupiny na účet kancelárie služieb AA v Nitre.

Vzhľadom k vytváraniu pocitu rovnosti skupina hlasovaním obmedzila v súčasnosti výšku príspevku maximálne na 1 Euro, pričom minimálna výška je nula

a závisí od danej finančnej situácie člena. Pokladník informuje o výške príspevkov do klobúka a celkovom stave finančných prostriedkov skupinu po mítingu. Výdavky sú dokladané dokladmy a o príjmoch a výdavkoch je vedená riadna písomná evidencia. Zatiaľ vzhľadom na výšku finančných prostriedkov si členovia skupiny svoje cesty v rámci plnenia služby financujú sami.

#### Literatúra AA

Členovia skupiny majú k dispozícii kompletné literatúru a brožúrky AA. Tieto potom rozširujú ďalej alebo zapožičiavajú novým členom AA, alebo tým, ktorí nejakým spôsobom pocituju potrebu robiť čosi so svojim pitím.

Skupina dáva k dispozícii zadarmo literatúru knižnicu v Komjaticiach a v Nových Zámkoch. Taktiež časopis PRAMEŇ dávame k dispozícii lekárom, pracovníkom obecného úradu a na farský úrad.

#### Spolupráca s inými skupinami AA a zahraničím.

Veľmi úzke kontakty udržiava skupina so skupinami AA v Šuranoch, Nových Zámkoch, Nitre, Vrábloch a v Trenčíne. Členovia skupiny sa zúčastňujú aj na akciách AA iných skupín.

Veľmi úzke kontakty udržiava skupina s priateľmi AA v Poľsku, kde naši členovia každoročne aspoň dvakrát vycestujú na akcie AA. Úzke kontakty sú aj s členmi AA v Česku, kde sa zúčastňujeme na ich zjazdoch. Členovia skupiny sa zúčastňujú aj na niektorých veľkých akciách AA v Rakúsku.

## **Prvá Košická AA Skupina:**

Prvá košická AA skupina (ďalej „PKAAS“) bola založená na ustanovujúcom mítingu 7. júla 1999 v budove Psychosociálneho centra, Bielocerkovská 29, 040 22 Košice. Schádzame sa každý utorok popoludní od 16,30 do 17,30 hod.

Ešte v r. 1998 prišiel za riaditeľkou Psychosociálneho centra (PSC) MUDr. Vierou Molnárovou dlhoročný člen AA skupiny z USA „SKI“ a prisľúbil spoluprácu pri založení AA skupiny v Košiciach pri PSC. Na jeho podnet prišiel Jano z USA.

Na ustanovujúcom mítingu boli prítomní: riaditeľka PSC, MUDr. Viera Molnárová, host z USA Jano, Anka, Gitka.

Jano nám začal odovzdávať svoje vlastné praktické skúsenosti z činnosti a fungovania AA skupín v USA aj zo svojho abstinentskeho života. My sme mali už tiež svoje skúsenosti z rôznych abstinentských klubov, ale AA bolo pre nás nové. Začíname sme s pomocou českých kníh a brožúr, ktoré nám Jano doniesol.

Naše mítiny sa stali príťažlivé, sponzor Jano nás cieľavedome viedol, odovzdával praktické skúsenosti, aj on si cvičil slovenčinu. Začíname sme knihou Anonymní alkoholici, ktorá sa stala našou „Bibliou“. Podrobne sme rozoberali „Vyššiu moc“ – Boha – ako ho my chápeme, začali sme hovoriť o 12 krokoch a 12 tradících.

Na jar v r. 2004 sa PSC prestáhlova a riaditeľkou bola menovaná PhDr. Miroslava Orolová.

My pokračujeme v činnosti našej AA skupinky na novej adrese, mítiny máme každý utorok od 16,30 do 18 hod. v budove PSC (bývalá Materská škola), Jegorovovo nám. 5, na sídlisku Dargovských hrdinov (Furča). Naša viera do budúcnosti vychádza zo zásad AA, 12 krokov a 12 tradící AA, z úprimnej snahy pomáhať sebe aj ostatným.

Košice, 14. 01. 2005. Vypracovali: Anka, Štefan

/Podľa poskytnutého záznamu krátila red./

## **Vznik Trenčianskej skupiny Anonymných alkoholikov**

Vznik skupiny iniciovali alkoholičky Jarmila a Saša. Jarmila sa s AA stretla počas päťročného pobytu v Dánsku. Prostredníctvom tohto združenia začala abstinovať od alkoholu a sedatív. Po návrate na Slovensko sa na jednom podujatí pre abstinenciu stretla so Sašou, alkoholičkou liečenou v Pezinku, ktorá bola členkou skupiny Anonymných alkoholikov v Bratislave na Hraničnej.

Zhodou ďalších životných okolností sa obe v auguste r. 2000 prestáhlovali do Trenčína. Rozhodli sa tu založiť skupinu AA. 18. 1. 2001 sa stretli s primárom psychiatrického oddelenia nemocnice s poliklinikou v Trenčíne, MUDr. Jozefom Haštom PhD a požiadali ho o poskytnutie

priestorov na stretnutia AA. MUDr. Jozef Hašto bol myšlienke naklonený a 20. 1. 2001 sa konal 1. mítинг Trenčianskej skupiny AA.

Ďalšie významné medzníky v živote skupiny:

- V máji 2001 prišlo na stretnutie AA do Trenčína 6 hostí, mnohoročných členov AA z Bratislav, USA a Kanady. Na toto stretnutie boli pozvaní pacienti z nemocnice, alkoholici, u ktorých práve prebiehala liečba. Zo stretnutia sa vrátili nadšení. Na základe tejto skúsenosti primár MUDr. Jozef Hašto, PhD rozhodol, že návštěva stretnutí AA sa stane súčasťou liečby. Pre Trenčianske AA je spolupráca s profesionálnimi hlavným zdrojom nových členov. Je na veľmi dobrej úrovni.



- V septembri 2001 sa skupina rozhodla stretnať sa dvakrát v týždni, aby mohla svojim členom poskytovať intenzívnejšiu podporu.

- V roku 2006 sa zvýšil počet stretnutí na 3. Tretie stretnutie sa koná priamo v priestoroch psychiatrickej kliniky, aby bolo dostupnejšie pre

pacientov, u ktorých práve prebieha liečba.

- v septembri 2009 sa konal prvý mítинг na sídlisku Juh, v pastoračnej miestnosti RK kostola sv. Rodiny

Počet členov na jednotlivých stretnutiach je rôzny. Pohybuje sa v rozmedzí 5 – 20 členov. Súčasne sme sa dohodli na tom, že každá skupina sa stáva samostatnou skupinou AA so všetkým, čo k tomu patrí.

Dnes sú v Trenčíne tri aktívne skupiny AA, ktoré pripravujú vznik interskupiny v záujme svojej lepšej spolupráce pri plnení svojho prvotného poslania – prinášať posolstvo AA tým, ktorí ešte stále trpia.

„Som alkoholik. Viem, čo to je byť stravovaný túžbou po pití, ktorá je tak premáhajúca, že rodina, práca a priatelia v porovnaní s túžbou po alkohole neznamenajú nič. Viem aké je to prebudiť sa v neznámom hoteli a nevedieť, kde som a ako som sa tam dostal. Poznám však tiež radosť z úplného vyslobodenia od návyku na alkohole a nikdy za to neprestanem Boha chváliť.“

Jerry G. Dun: Buh je naděje pro alkoholika

## LITERATÚRA AA

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

**ANONYMní ALKOHOLICI** – cena nového slovenského vydania je 4 €  
**TRIEZVÝ ŽIVOT** - cena 2,50 €  
**DVANÁST KROKOV**  
**DVANÁST TRADÍCIÍ** – cena za komplet 3,50 €  
**Ako to vidí Bill** – cena 5€  
**Denné zamyslenia** – cena 5 €

Objednávky zasielajte na :  
Kancelária služieb AA na Slovensku  
pri Misijnom dome na Kalvárii 3  
949 01 Nitra  
Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk  
alkoholici.anonymni@stonline.sk  
Informácie:  
[www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

### Vážení priatelia:

Na základe rozhodnutia Komisie literatúry pri Konferencii služieb AA na Slovensku uverejňujeme túto výzvu:

V predpokladanom ďalšom vydanií knihy ANONYMní ALKOHOLICI (cca v roku 2012) chceme zverejniť príbehy slovenských AA. Podľa nepisanej tradície pri národných vydaniach sa na záver knihy zaraďujú životné príbehy členov AA v tej ktorej krajine.

Preto Vás prosíme o zaslanie Vami navrhnutých členov AA, ktorých životný príbeh je pre nás poučením, príkladom a chceme, aby sa stal trvalým odkazom AA na Slovensku.

Vaše návrhy môžete zasielať na adresu Kancelárie služieb, príp. adresu redakcie.

# POZÝVAME VÁS NA VII. STRETNUTIE AA V PODHÁJSKEJ 4. - 6. FEBRUÁRA 2011

Stretnutie nadvázuje na šesť predošlých slovensko - poľsko - českých stretnutí k Tradíciam a Krokom AA. V roku 2011 bude po prvýkrát stretnutie zamerané na službu a sponzorstvo v 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. Plná penzia na jeden deň činí 12,- € na osobu.

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

**Prihlášky :** Telefonujte a vaše maily posielajte na Emila  
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 31.12.2010 na uvedenú adresu.

Žiadame skupiny, aby nahlásili počet účastníkov za celú skupinu do 30.11.2010.

### Dodatočné informácie :

- Na stretnutie je možné prísť už vo štvrtok 3.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 konať v kaviarni hotela Borinka v areáli kúpaliska.
- Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii hotela Borinka.

*Prajeme Vám šťastnú cestu a dovidenia na stretnutí v Podhájskej v roku 2011.*

# Máme dvadsať - rastieme?

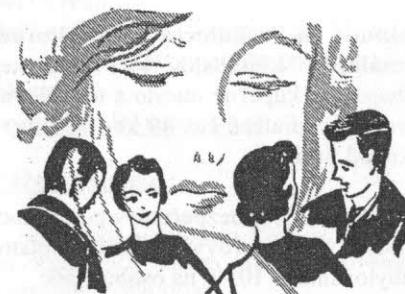
Ked' som v roku 1998 inicioval vznik našej skupiny AA „Otvorené srdce“ v Nitre na Lukovom dvore som netušil, že naša skupina raz bude mať dvanásť rokov. A bude taká „tuctová“ ako sa zvykne hovoriť, ked' to súvisí s počtom dvanásť. Dvanásť je tucet. Dnes si želám, aby každá skupina bola aspoň raz tuctová, potom je pekná vyhliadka, že možno prežije aj druhý tucet aj tretí a nebudaj to môže byť z toho aj kopa t. z. päť tuctov./ päť hviezdickový hotel to už je nejaká kvalita.

Spoločenstvo AA na Slovensku má tohto roku 1/3 kopy - dvadsať rokov. Nebol som na prvom našom zjazde AA, ale teraz je to už trinásť – šťastné číslo aj téma zjazdu: „Šťastie nosíme v sebe.“ Ja som sa trinásťteho narodil, prišiel som na tento svet z vôle Boha. Ďakujem Bohu, že som, ale zároveň mu ďakujem aj za druhý deň narodenia 28. november 1984, kedy som začal svoj triezvy život, ktorý je od roku 1998 spojený s našim spoločenstvom AA.

V roku 1999 od 1. septembra rádio Lumen až do 30. júna roku 2000 vysielalo každú stredu reláciu pod názvom „Mne sa to nemôže stať“, bola zameraná na problémy alkoholizmu na Slovensku. Vysielanie poslednú stredu v mesiaci bolo zamerané na šírenie posolstva AA. Takýmto spôsobom sme podávali širokej slovenskej verejnosti informácie o duchovnom programe dvanásťich krokov AA, informácie o II. zjazde spoločenstva AA, ktorého som sa zúčastnil.

V rádiu Lumen odzneli aj priame svedectvá členov AA, ktorí sa zúčastnili 18. decembra 1999 na stretnutí z príležitosti „Milénia 2000“ v Mojzesove. Na tomto stretnutí sme prijali „Pozdravné posolstvo členov a skupín AA“ z ktorého vyberám:

„Obraciame sa ku všetkým členom skupín a klubov AA s výzvou. Neľutujme ani jediný krok, jedinú možnosť pomoci pre ľudí trpiacich závislosťou. Ukážme svojim životom, osobným príkladom, východisko zo sveta beznádeje a falosných ilúzií. Čokoľvek urobíme pre nich, sa nám mnohokrát vráti v našej duševnej sile, žiť triezvy a zdravý život. Šťastie týchto ľudí sa stane súčasťou nášho osobného šťastia.“



Prečo spomínam tieto súvislosti z nedávnej histórie? Sú to informácie jednak pre tých, ktorí sa „druhýkrát“ neskôr narodili, ale aj pre tých, ktorí ešte blúdia a raz sa možno rozhodnú.

V máji tohto roku som bol pozvaný miestnym pánom farárom do obce Domaniža, kde práve pred desiatimi rokmi aj na základe vysielania relácie o AA vznikla skupina AA. Oslávili sme desať rokov jej činnosti.

Rok 1998 bol pre mňa tiež rokom, ked' som posolstvo AA začal šíriť aj

prostredníctvom duchovných cvičení pre závislých, v spolupráci s misionármi Najsvätejšieho Srdca Ježišovho na Lukovom Dvore pri Nitre. Tieto duchovné



cvičenia sa konajú pravidelne od roku 1998 pod názvom „Víkend nádej – triezvy život“ v dňoch 4. až 7. novembra 2010 to bude už XXXIII. takýto víkend.

Vystriedalo sa na nich vyše päťsto účastníkov, mnohí z nich po ich absolvovaní zmenili svoj život a dnes šíria posolstvo AA nielen v osobnom živote, ale aj v skupinách AA na Slovensku. Práve v mesiaci júli prebehlo informačné stretnutie skupiny AA v obci Jasová pri Nových Zámkoch.

Ked' som na začiatku konštatoval, či položil otázku „Máme dvadsať – rastieme?“ pre odpoved' stačí pozrieť do adresára nášho časopisu, či prečítať svedectvá, potom je odpoveď jednoznačná:

**Rastieme !!!**

alkoholik Ján

„Všetky zápasy v živote  
nás majú niečomu  
naučiť. Dokonca i tie,  
ktoré prehráme.“  
Coelio, P.

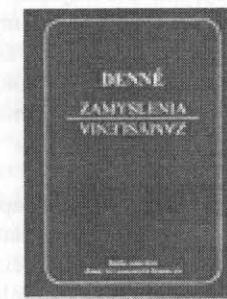
17. septembra

## Sloboda od strachu

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

**Dvanásť krovov, Dvanásť krov**

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



Výňatok z našej najnovšej literatúry:

## Denné zamyslenia

# 12 KONCEPCIÍ SLUŽBY V AA

## Konceptia 5

Na všetkých úrovniach svetovej štruktúry musí panovať „Právo apelácie“ garantujúce to, že hlas menšiny bude vypočutý, a právo petície na zadostučinenie osobným krivdám, ktoré budú podrobne brané do úvahy

Vo svetle zásady „Práva Apelácie“ všetky menšiny medzi našim personálom, v komisiách, vo vedení útvarov alebo tiež v Rade dôverníkov, musia byť povzbudzované k vysvetľovaniu svojich argumentov vždy, keď pocitujú, že väčšina robí vážne chyby. Ak si menšina myslí, že v danej veci je chyba taká vážna, že môže mať väzny dopad na AA ako celok, vtedy sa musí cítiť zaviazaná k tomu, aby predstavila svoj názor Konferencii.

Uznávajúc tradičné „Právo apelácie“ priznávame, že menšiny môžu mať často pravdu, dokonca aj vtedy, keď sa čiastočne mýlia. Plnia si veľmi dôležitú úlohu, keď sa domáhajú pre seba „Práva apelácie“ a vynucujú si nekompromisne debaty o dôležitých otázkach. Dobre vypočutý hlas menšiny je okrem iného našou hlavnou zábezpečou pred zlou neinformovanosťou,

informovanosťou, unáhlene alebo v hneve pracujúcou väčšinou.

Tradičné „Právo apelácie“ musí byť zabezpečené každej osobe pracujúcej v štruktúre služieb, či už ide o pracovníka alebo dobrovoľníka, každý musí mať možnosť vystúpenia s návrhom na napravenie osobnej krivdy, nanesúc svoju stážnosť Rade dôverníkov. Každá osoba bez ohľadu na rasu, musí takúto možnosť mať bez akejkoľvek predpojatosti alebo obavy pred odvetou. Hoci v praxi je toto právo málo využívané, už sama jeho existencia zadrží vždy tých, ktorí majú moc, pred jej zneužitím. Pochopiteľne naši pracovníci musia akceptovať konečné smerovanie vo veciach a svoje záväzky. Nemenej si však všetci musia uvedomiť, že nemusia pokorne znášať neúprimnú nadradenosť.

S ohľadom na termíny „Apelácie,, a „Petície“ s radosťou musím potvrdiť, že vo svetových službách boli tieto cenné praktické skúsenosti vždy dobre využívané. Preto tiež z tohto dôvodu písem o nich, aby sa upevnili a rozšírilo sa ich využitie v budúcnosti. Pochopiteľne Práva „Apelácie“ a „Petície“ sa celkove vzťahujú na čo najlepšie využitie pocitov a názorov menšiny. Bolo to vždy a je to aj nadálej hlavný problém všetkých slobodných rád a demokratických spoločenstiev. V spoločenstve Anonymných alkoholikov má osobná sloboda veľký význam. Napríklad každý alkoholik sa stáva členom spoločenstva, keď sám povie „Áno“, nemôžeme mu zabrániť jeho právu spolupatričnosti.

Rovnako tiež nemôžeme prinútiť našich členov k tomu, aby uverili čomukoľvek, alebo platili za čokoľvek. V skutočnosti máme garantované ohromné privilégia a slobody pokiaľ ide o hlas menšiny. Keď sa pozrieme na naše svetové služby, presvedčíme sa, že aj tu našla široké využitie naša viera v menšinu. V súlade s Druhou Tradíciou „svedomie skupiny“ ako celok má však určité ohraničenia. Nemôže pôsobiť bezprostredne vo veľa veciach spojených so službou, pretože nemôže byť zodpovedne informované o objavujúcich sa problémoch. Pravdou je tiež, že v búrlivých obdobiach svedomie skupiny nie je vždy tým najlepším sprievodcom, pretože časom takéto nepokoje môžu znemožniť jeho správne alebo múdre fungovanie. Kto koná v jeho mene v čase, keď svedomie skupiny nemôže alebo nesmie bezprostredne konáť?



Druhá časť Druhej Tradície nám dáva odpoved', potvrdzujúc, že naši vodcovia sú iba dôveryhodnými služobníkmi. Služobníci musia byť vždy pripravení urobiť v záležitostiach skupín to, čo skupiny v skutočnosti nemôžu alebo nesmú konáť. Z toho vyplýva, že služobníci sú zviazaní k využitiu všetkých informácií a stanovísk, niekedy dokonca až k vykonaniu protichodných opatrení

s názorom neinformovanej alebo zaujatej skupiny.

V činnosti svetových služieb možno spozorovať, že v AA je nepočetná, ale vysokokvalifikovaná, menšina v počte viac ako sto osôb Všeobecnej konferencii Služieb povolaná k tomu, aby pracovala ako svedomie skupín AA vo väčšine vecí spojených so službou. Tak, ako iné slobodné spoločenstvá, musíme dôverovať našim služobníkom uvedomujúc si, že dokonca aj v nepravdepodobných prípadoch neplnenia si svojich záväzkov z ich strany, máme aj nadálej dostatok možností ich odvolať alebo zastúpiť.

Okrem tejto úvahy ukazujú bližšie formy zamerania pre zabezpečenie slobody i ochrany jednotlivých členov, ako i schopnosť celého spoločenstva vo viere v tom, že schopní a svedomí služobníci budú všetci podľa svojich možností pracovať pre všetkých. Pretože sme boli obdarovaní takoto formou dôvery po veľa rokov, som presvedčený, že veľa veteránov AA by chcelo, aby som k svojmu prejavu vďačnosti, pripojil aj ich.

V roku 1951, keď Všeobecná Konferencia služieb začala experimentálne pracovať, bolo takéto obdarenie dôverou už najdôležitejším prejavom v živote AA. Pripravujúc kontúry našej Konferencie, prirodzene sme v tomto dokumente uviedli aj podmienky zabezpečujúce ochranu a úctu pre práva menšiny. Môžeme to vidieť napr. v metóde výberu delegátov opretej o tri pilieri AA. Koľkokrát nezíska kandidát podporu hlasov dvoch tretín delegátov na konferencii Interskupiny, Regiónu, toľkokrát musí vhodiť svoj lístok s menom do klobúku spolu s jedným alebo viac delegátmi reprezentujúcimi hlas menšiny. Pri hlasovaní má kandidát

menšiny rovnakú šancu ako kandidát väčšiny.

Povedané presne, demokracia sa opiera na vôle v väčšiny, bez ohľadu na to, akou väčšinou by bola. Ak robíme špeciálne ústupy vo veci pocitov tak často demonštrovanej múdrosti menšiny, potom môžeme niekedy sporadicky odhodiť tú chválenú zásadu demokracie pri prijímaní rozhodnutí v dôsledku hlasovania jednoduchou väčšinou. Viac menej sme sa presvedčili, že metóda voľby delegátov opretá na troch pilieroch veľmi posilnila našu demokraciu. Upevnila sa jednota, vzrástla spolupráca a okamihom volieb žiadna menšina nemá dôvod k malodušnosti k prijatiu jeho voľby. Zvýšenie skutočného ducha demokracie cez preukázanie úcty pre hlas menšiny, ako usudzujeme, je lepšie ako slepé pridržanie sa zásady, ktorá nastrojuje neohraničenú dominanciu vďaka neveľkej väčšine počas hlasovania.

Zoberme si iný príklad : naša úcta pre podstatu menšiny, spojená s túžbou jednoty a pevnosti, často nútí Všeobecnú Konferenciu služieb k dôkladným rozhovorom nad dôležitými zásadami dotýkajúcimi sa smerovania činnosti pod podmienkou, že nemusíme okamžite a súrne rozhodnúť. Konferencia veľká rástila na pokračovaní rozhovorov, dokonca aj v takých prípadoch, kde sa bez problémov dala získať dvojtretinová väčšina. Takáto v praxi nevynútená tradícia je dôvodom existencie zdravého posúdenia a výrazom úcty k tomu, akým spôsobom sa díva na veci menšina, okrem prípadov, kde sa tomu nedá vyhnúť. Konferencia sa obyčajne zdržiavala od prijatia dôležitých rozhodnutí v akejkoľvek veci, neziskájúc podporu dvoch tretín hlasov.

Takýto istý spôsob prístupu k úlohe menšiny môžeme nájsť v textoch Charty, podľa ktorého žiadny výsledok hlasovania konferencii nemôže byť uznaný za zaväzujúci pre Radu dôverníkov, pokiaľ sa na jej hlasovaní nezúčastnilo kôrum viac ako dve tretiny účastníkov Konferencie. Dáva to v týchto prípadoch dôverníkom právo veta, v prípadoch, keď väčšina nie je dosť veľká. Vďaka tomu dôverníci, ak je to ich vôle, môžu naliehať na pokračovanie diskusie, aby sa vylúčil unáhlený prístup alebo rozhodnutie pod vplyvom emócií. V praxi dôverníci iba zriedka pristupujú k tejto možnosti. Častejšie sa prikľonia k hlasu väčšiny delegátov najmä v tých prípadoch, keď necítia potrebu rozhodnúť v okamžitých a dôležitých veciach. Ale práve im prináleží posledné rozhodnutie, či vetovať hlas väčšiny a či sa k nemu pripojiť. Opäť to potvrzuje konstruktívnu hodnotu zahrnutú v dôvere menšiny.

Verím, že ak sa teraz dopracujeme k takému štedrému uznaniu privilégií menšiny Právo „Apelácie“ i „Petície“ bude predstavovať pre všetky menšiny, či už skupinám alebo jednotlivým členom, možnosť vykonávať svoju úlohu spojenú so službou s plnou dôverou, súhlasne a dobre.

Pred viac ako 100 rokmi prišiel do Ameriky mladý šľachtic De Toqueville, aby sa zoznámil s mladou republikou. Hoci veľa ľudí z jeho prostredia zahynulo a stratilo majetky počas Francúzskej revolúcie, De Toqueville bol horlivým zástancom demokracie. Jeho spisy o vláde vzniknutej z vôle ľudí a pre ľudí predstavujú klasiku, ktorá nikdy nebola študovaná pozornejšie ako teraz.

V svojich úvahách dotýkajúcich sa politiky De Toqueville tvrdil, že najväčším ohrozením demokracie vždy bude „tyrania“ apatických, samolučibych a neinformovaných alebo nahnevaných väčší. A tak si myslí, že jedine ľudia úprimne oddaní veciam spoločenstva, pripravení chrániť a dbať na záujmy menšiny, rátajúci s ich mienkou, mohli zaručovať existenciu slobodného demokratického spoločenstva. V súčasnosti všade v okolitom svete panuje tyrania väčšiny, alebo čo je ešte horšie, tyrania vládnuca cez veľmi malé menšiny majúca absolútну moc. De Toqueville by neakceptoval žiadnu z nich a my členovia AA môžeme s ním s celým srdcom súhlasiť.

Veríme, že duch demokracie v našom spoločenstve a vo svetovej štruktúre služieb pretrvá aj napriek silám, ktoré sú proti, ktoré nás bezpochyby budú ohrozovať. Našťastie nemusíme udržiavať vládu, ktorá vyžaduje úctu k právu cez používanie trestov. Jedine, čo musíme je, že si zachováme štruktúry služieb v súlade s našimi Tradíciami, formujúce a usmerňujúce našu činnosť a budeme upevňovať nesenie poslania k tým, čo ešte trpia.

Veríme, že nikdy sa nepoddáme tyranii, či väčšiny alebo menšiny pod podmienkou, že budeme pozorne vymedzovať hranice medzi nimi a riadiť naše svetové služby v duchu našich Dvanásťich Krokov, Dvanásťich Tradícii a našej Charty konferencii do ktorej dúfam, že jedného dňa zahrnieme tradičné práva „Apeláciu“ a Petíciu“.

neautorizovaný preklad

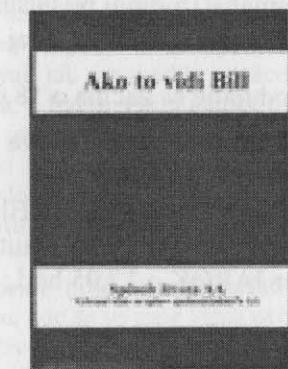
# Škola života AA

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

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

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

*AA COMES TO AGE str. 233*



Výňatok z našej najnovšej literatúry:

**Ako to vidí Bill**



Občianske združenie „Triezvy život“  
Cabaj – Čápor, osada Pereš, PSČ 951 17  
IČO: 36100838 č.tel.: 037/78 88 702

## Tridsiatyretí „Víkend nádeje – Triezvy život“

V dňoch 4. novembra – 7. novembra 2010  
sa v „Dome Srdca Ježišovho“ – MSC - Nitra, Lukov Dvor č.2  
uskutoční:

### Tridsiatyretí „Víkend nádeje – Triezvy život“ pre závislých na alkohole a iných drogách.

ThLic. František Kapusňák poskytne duchovnú pomoc  
a Ing. Ján Blisca (riaditeľ O.Z. Triezvy život) podá svedectvo  
o prekonaní závislostí od alkoholu a cigaret.

Program je určený nielen pre závislých, ale aj pre tých, ktorí chcú  
pomáhať (rodinní príslušníci a pod). Nejde pritom iba o závislosť od  
alkoholu a cigaret, ale aj o iné druhy závislostí.

Podujatie sa začína o 18,00 hod. a končí posledný deň obedom.

**Cena: 50.- eur** (strava + ubytovanie) sa platí vopred poštovou  
poukážkou na adresu:

Ing. Ján Blisca, Lúčna 1/9, 949 01 Nitra

**Doprava:** autobus z autobusovej stanice Nitra, nástupište č. 28,  
smer JAROK o 17,05 hod.; MHD č. 11 od obchodného domu TESCO

**Záujemcovia nech sa prihlásia čo najskôr v O.Z. Triezvy život**  
**na tel. č.: 037/ 733 16 94, mobil: 0908/136145 Ing. Blisca**

# Triezvy priestor

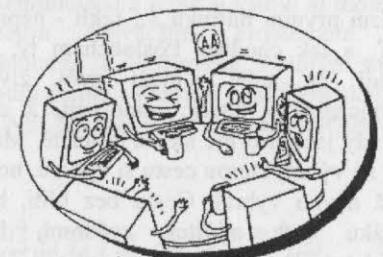


Jmenuji se Michal a jsem alkoholik. Při  
čtení dnešních příspěvků, jsem si  
vzpomněl na svůj první mítink.

Byl jsem asi dva měsíce po léčbě, nepil  
jsem a bylo mi fakt dobře. Na AA jsem šel  
se zvědavostí a vlastně jsem jen  
doprovázel kamarádku, která  
zrecidivovala, (recidivuje dodnes, má již  
delírky a již nedokáže přežít mimo  
blázinec ani den bez pití). Moc jsem tehdy  
neposlouchal to čtení na začátku mítinku,  
ale jedna věta se mi vryla do paměti - Jen  
zřídka jsme poznali člověka, který selhal,  
ačkoliv důsledně násleoval naši cestu. Byl  
jsem tehdy opravdu překvapen, že tam sedí  
lidé, co byli střízliví několik let i desetiletí.  
A pak ten nejdýl střízlivý (letos 27 let)  
říká, že za tu dlouhou dobu, co je v AA,  
nepotkal téměř nikoho, kdo by  
zrecidivoval, a přitom chodil poctivě na  
mítinky a poctivě pracoval na krocích  
uzdravení. A to mi dalo naději, že  
nemusím zrecidivovat. A hlavně jsem  
pochopil, že už nemusím být na to sám.

V léčebně jsme tehdy měli výbornou  
partu, úžasný lidi a i sestřičky mi po čase  
říkali, že takovou partu tam ještě neměli. I  
slibili jsme si, že každý měsíc se sejdeme.

Jenže já už ze zkušenosti věděl, že časem  
lidi budou ubývat a nakonec zůstanu zase  
sám. Což se mi potvrдило, netvrďím, že  
všichni zreli, i když jich je opravdu  
většina a ty ostatní pohtil život. A proto ta  
naděje, co jsem vycítil na tom mítinku, byly  
tam lidé co chodili na mítinky roky, znali  
se roky a nemuseli být už na svoji nemoc  
samí.



A tak jsem začal chodit na AA, začal  
dělat kroky na rozdíl od své kamarádky.  
Mockrát jsem ji lákal na mítink, ale vždy  
měla něco důležitějšího, jako třeba starost  
o syna či práci. A tak jsem z povzdáli  
sledoval, jak ji vyhodili z práce, jak přišla  
o syna, o byt, o vše. Zatímco můj život se  
začal měnit, mám práci, mám kde bydlet,  
děti si samy ke mně našli cestu, mám  
opravdové přátele a hlavně jsem se stal  
součástí svého života.

Nevím, proč se mně zadařilo a jí ne.  
Nevím, kde se ve mně vzala ochota změnit  
svůj život. Vím, že to není má zásluha, že  
nepiju. Tehdy ze začátku jsem chodil i na  
antabus a to přesto, že mi dříve vůbec  
nedělalo problém ho přepít. Bylo mi totiž  
hned od začátku divný, že mi to nepít jde  
opravdu samo, a já si říkal, že bych proto  
alespoň něco měl udělat. Proto opravdu

nemám rád, když mi někdo řekne, že se mám držet. A korunu tomu dává můj táta, který mi tu a tam řekne: No vidíš, chce to jen pevnou vůli. A já mu vždy vysvětluji, že kdybych uměl použít silnou vůli na alkohol, tak nejsem alkoholik.

Líbí se mi, jak se v AA říká, že každá recidiva je dobrá, když ji přežiješ. A já nevím, zda bych tu příští nebo tu další přežil, a již to nechci pokoušet. Nechci totiž za nic na světě přijít o svoji svobodu, kterou jsem vlastně celý život hledal. A proto jsem ochoten udělat vše, co mohu. Na tom prvním mítku mi řekli - nepij a chod', a tak chodím. Poslouchám ty, co pracují na sobě a mění svůj život, poslouchám ty, kteří zrecidivují, a oba příklady jsou pro mě stejně důležité. Mám totiž na výběr, kterou cestu si vyberu, no já si už dávno vybral. Cestu bez blíti, bez abstáku, bez výčitek svědomí, bez zoufalství, bez třesu, bez úzkosti, bez křecí, bez strachu z příštího dne a jistě bez dalších "fakt super věcí", co následovaly po mé napití. A tak mám postavenou svoji střízlivost, mám každý den na výběr. Ale protože už vím, co následuje po použití alkoholu, a vím, že je to čím dál horší, tak jsem si řekl, že se raději dnes nenapiju, byl jsem na mítku abych se nemusel napít i zítra, abych nezapomněl, co ta moje nemoc je zač. Protože já moc rád zapomínám na bezesné noci, na blíti.....

V prvním kroku jsem si přiznal svoji bezmoc vůči alkoholu, svoji neovladatelnost života a v druhém jsem dospěl k víře, že něco většího jako já mi navrátí mé duševní zdraví. A na tom prvním mítku, to byli ti lidé co tam seděli. Tvrdili, že jsou alkoholici, a přitom vypadali opravdu dobře, smáli se, nechápal jsem, jak to, že se smejí, když jsou alkoholici, a vypadali opravdu šťastně, a já

uvěřil, že oni mi pomohou mít to, co mají oni. Chtěl jsem jejich střízlivost a vůbec nevím jak, ale já ji dostávám a již se taky směji a jsem se svým životem opravdu spokojený, den po dni.

Zase dlouhé, ale opravdu mě dnešní příspěvky moc osloivily a opět jsem si uvědomil, jaký zázrak se mi stal, že nepiju. A taky jsem si vzpomněl na kapitolu z modré knihy Ještě o alkoholizmu, na tu část, kde se piše: Neradi někoho prohlašujeme za alkoholika, ale není tak obtížné, aby sám poměrně rychle zjistil, zda jím je, nebo není. Ať zajde do nejbližší hospody a pokusí se o kontrolované pití. Pij a náhle přestaň. Zopakuj si to vícemrát. Rozhodnutí, zda jsi v tom sám k sobě upřímný, by Ti nemělo trvat dluho. Zjištění, jak jsi na tom, stojí za případnou kocovinu. Vždy, když to čtu, není mi nejlíp, protože už vím, jak by mě ta kocovina bolela. A tak jsem opravdu šťastný, že již vím, že jsem alkoholik a nemusím dělat takový experiment.

Přejí všem, aby si zvolili tu svoji cestu, každý má na výběr a to na AA miluji. Mějte se co nejlépe Michal K alkoholik Jo, a víte, co je na mojí nemoci nejzákeřnější? Když jsem totiž té své kamarádce vyprávěl o svém rozvodu, o tom, jak mi alkohol postupně vše bral, jen se pousmála a řekla, že se ji to nemůže stát.

No a to přesně jsem si kdysi říkal i já.

Michal alkoholik



# Al-Anon

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

Som 36 rokov vydatá a zhruba po 18 rokoch som si začala uvedomovať aj problémy v dôsledku nadmerného požívania alkoholu manžela, ktoré som si dovtedy neuvedomovala alebo ich prekrývala veľkou láskou, ktorá nás spájala. Problémy som ventilovala hádkou, po čase sme sa pomerili, nastalo radostné obdobie pokoja, ktoré skončilo ďalším niekoľkodňovým alkoholovým maratónom, keď som to najmenej očakávala. Pravidelná striedavosť týchto období ma pomaly ubíjala a ja som začala pocíťovať strach z toho, čo príde.

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

MNOU deje niečo zlé a pomoc potrebujem ja. Problematiku alkoholizmu som už poznala, aj skupiny AA, takže nájsť skupinu Al-Anon neboli problém. Tešila som sa na každé stretnutie, všetku prístupnú literatúru som priam hltala a mala radosť z pokrokov, ktoré som si uvedomovala a ktoré si všimli aj moje deti. Mojím najväčším problémom bolo odpútanie sa od človeka, s ktorým som 24 hodín denne. Vtedy si opakujem slogan ŽI A NECHAJ ŽÍT, ale ak mám byť úprimná,

nie  
vždy

ho  
dokáž

em

dôsled

## Cesta k hľadaniu pokoja

ne plniť. Občas ma pokúša predstava nášho spoločného života bez rušivých vplyvov alkoholu alebo túžby po ňom. Tu mi pomáha modlitba vyrovnanosti alebo prečítanie si myšlienok na každý deň z materiálov Al-Anon. Zastaví ma na ceste hnev za veci, ktoré robí, ale pripúšťam aj to, že si ich vzhľadom na svoje zmenené zmýšľanie nedokáže uvedomiť.

Děkuji ti Bože za znovunájdený pokoj. Zrejme som musela prejst' túto cestu, aby som sa aj v bežnom živote ľahšie dokázala vyrovnávať so situáciemi, ktoré svojimi silami zmeniť nemôžem.

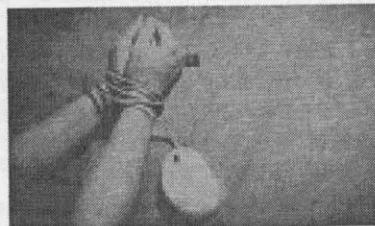
Anka Al-Anon



# Odobzdat' svoju vôľu

Táto téma mi je veľmi blízka možno preto, že som mala a niekedy ešte aj mám problémy s jej skutočným priatím.

V našej rodine som to ja, kto všetko organizuje a riadi a ak aj niečo vyzeralo neriešiteľné, za každú cenu som sa to pokúšala zvládnúť. S manželom sme vychádzali dobre, pokiaľ som roky tolerovala jeho pravidelné pitie a s tým spojené problémy. Časom som sa aj s tým snažila niečo urobiť. Najprv som ho presvedčila, alebo viac-menej prinútila, aby absolvoval aspoň ambulantnú protialkoholickú liečbu a následne sa dostal do skupiny AA. Chodil tam sice rád, ale len kvôli priateľstvám, ktoré tam nadviazal. Keďže to nebolo z jeho rozhodnutia, zrečidivila a už odmietať priznať, že má problémy.



Vtedy som ponúkla Bohu výmenu – moje nepitie za jeho abstinenciu. Prestala som piť alkohol a čakala – rok, dva, tri. Nedialo sa nič a ja som pochopila, že takto to nefunguje. S Bohom sa neobchoduje. Ja mu môžem ponúknúť moje nepitie a odobzdať mu aj nás problém. Potom však už musím byť presvedčená, že to má v rukách ON a v dôvere sa na neho

spoľahnúť'. V podstate som s tým stotožnená. A ak sa aj niekedy objaví túžba, aby niektorá situácia bola podľa mojich predstáv, snažím sa uvedomiť si, že ON to vidí z väčšieho nadhľadu a d'akujem mu za požehnanie našej rodiny, ktorého sa mi dostáva.

Verím, že aj problém alkoholu sa rieši, veď som MU ho odobzdaťa.

Anka, Al-Anon



Mama bola z otcovho alkoholizmu zmätená a nakoniec ju to úplne pohltilo. Ja som jej správanie kopírovala. Keďže otec neboli schopný pracovať, zostával so mnou doma. Mama bola živiteľka rodiny. Kým bola v práci, zamestnávala som sa poľovačkou na otcove fl'aše a ich vylievaním. Tiež som mu skrývala zápalky a cigarety do kočíka pre bábiky.

Neskôr, keď som začala chodiť do školy, začala som mať komplexy. Myslela som si, že každý odhalí to, čo som nechcela – že môj otec je alkoholik. Snažila som sa vždy ľudom vyhovieť, aby sa ma nepýtali na veci, ktoré nie sú dobré. Tieto zmiešané pocity som skrývala.

Rodičia sa čoskoro rozvedli a ja som tomu bola rada. Otec sa o mojom hneve

nedozvedel. Človek by si myslel, že keď otec odíde, všetko v našom živote sa napraví, však? Chyba! Mama bola nadľa zmätená a malo to vplyv aj na mňa. Otec neboli jediný, koho poznáčil alkoholizmus.

Po skončení strednej školy a nadstavby som sa vydala. Nebola to láska. Vydala som sa za neho, lebo nepil. Zdalo sa, že je protikladom môjho otca. Napriek tomu, že som bola nešťastná, v manželstve som zotrvala, lebo som sa bála zostať sama. Potom som spoznala svoju prvé skutočnú lásku – alkoholika. Rozviedla som sa a nasledujúce dva roky som strávila s nepijúcim alkoholikom. Hoci chodil na AA, správal sa ako blázon a bol násilnícky. Predtým, než som sa s ním rozložila, bola som často v nebezpečí, no tento druh „vzrušenia“ mi bol známy.

Keď chodil na AA, ja som začala chodiť na Al-Anon. Ak by k tomu nedošlo, nikdy by som sa nedokázala oddeliť od tohto ničivého vzťahu. A to, že je ničivý, by som si vlastne nikdy neuvedomila.

Počas nasledujúcich rokov som urobila niekoľko nezdravých rozhodnutí. Mala som d'alejne nestabilné vzťahy, a potom prišiel môj vlastný alkoholizmus. Prisahala som, že také niečo sa mi nikdy nestane. A teraz idem v otcových šlapajach! Až keď som na Al-Anone našla iné dospelé deti alkoholikov, skutočne som začala čeliť svojej komplexnej chorobe alkoholizmu.

Stretnutia Al-Anonu mi zachránili život. Našla som tam mnoho vecí, najmä lásku a postrehy, ktoré som nemohla nájsť nikde inde. Prežili sme rovnakú vojnu, bojovali rovnaké boje a máme podobné jazyvy. Všetci sme chodiacie záhraky. Milujeme a podporujeme jeden druhého, nech sa deje čokoľvek. Učím sa žiť pre

dnešných 24 hodín. Nebojím sa prehovoriť. Môj život je vyrovnanejší. Púšťam veci z rúk a púšťam k nim Boha. Keď mením len to, čo môžem – seba, nachádzam šťastie.

Pracujem s Dvanástimi krokmi. Prijímacia právo na slobodu, šťastie a radosť. To chce pre mňa moja Vyšia sila. Teraz, keď sa viem postarať o seba, viem sa postarať aj o druhých.

Anne Marie

/vybrané z Al-Anon: Príbehy DDA/

**„Nezáleží na tom, aký ste inteligentný, prítážlivý alebo talentovaný - pokiaľ pochybujete o svojej hodnote, máte sklon sabotovať svoje snahy a podkopávať svoje vzťahy. Život je plný darov a príležitostí a vy ich môžete priať a tešiť sa z nich len vtedy, keď viete oceniť seba samého a prejavíť sebe samému taký istý súcit a úctu, akú viete prejavíť aj iným. Objavením svojej vlastnej hodnoty osloboďte svojho ducha.“**

Dan Millman

## 12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k vieri, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácu 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 vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

## 12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnú.
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 vzdáľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné 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

## 3/2010

### 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 Trenčín

Č.tel: M: 0910784462

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

september 2010

Tlač : T-EXPRES Trenčín

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 vyjadrujú osobné názory písateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

#### OBSAH

Vek dospelosti .....	4
Blahoželanie .....	5

20 rokov AA na Slovensku, ako sme začínali a dospievali .....	7
12 rokov sk. „Otvorené srdce“ .....	9
Skupina „24“ Nitra .....	10
Skupina „Fénix“ Komjatice .....	12
Prvá Košická AA skupina .....	14
Vznik Trenčianskej skupinyAA .....	15

Máme dvadsať – rastieme? .....	18
--------------------------------	----

12 Koncepcii služby v AA Koncepcia 5. ....	20
---	----

Triezvy priestor Co s tím .....	25
------------------------------------	----

Al-anon Cesta k hľadaniu pokoja .....	27
Odovzdať svoju vôľu .....	28
Všetci sme chodiace zázraky .....	28

Kontaktný adresár .....	30
-------------------------	----

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

**BRATISLAVA**

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

**ŠURANY**

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

SKUPINY AL-ANON

**BRATISLAVA**

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

**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Strieborná 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

**ZLATÉ MORAVCE**

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon kláštor Tešíteľov Hviezdoslavova 77 vchod z Mojmírovej ulice Kontakt: Beata M: 0902267952

**KRUPINA**

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

**LEVOČA**

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,, Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) – Kontakt: Ol'ga M: 0907871017

**SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

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

**PREŠOV**

Nedela –17.30 hod Skupina „Cesta k pokoju“ Jarkova ul., Ukrajinské divadlo (Katolícky Kruh) Kontakt: Milka M: 09058558858

**POPRAD**

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon, Jahodná 5 Kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

**TRENČÍN**

Streda – 16.00 h. Skupina Al-Anon Psychosociálne centrum, Palackého 21 Kontakt: Daniela M: 0908585180

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN

**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: Jano M: 0908668786

**LUČENEC**

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

**PREŠOV**

Piatok – 18.15 Skupina DDA Jarkova ul. Ukrajinské divadlo (Katolícky Kruh) Kontakt: Libuša M: 0910642631

*Pane, urob ma nástrojom svojho pokoja.*

*Daj, aby som vnášal lásku, kde panuje nenávist; odpustenie, kde sa množia urážky; jednotu, kde vládne nesvornosť.*

*Daj, aby som prinášal pravdu tým, čo blúdia; vieriť tým, čo pochybujú; nádej tým, co si zúfajú; svetlo tým, co tápu vo tmách; radosť tým, čo smúťia.*

*Pane, daj, aby som sa snažil skôr potešovať iných, než aby mňa potešovali; skôr chápať iných, než aby mňa chápali; skôr milovať iných, než aby mňa milovali.*

*Pretože len ked' dávame – nadobúdame; len ked' zabúdame na seba – nachádzame seba samých; len ked' odpúšťame - dostáva sa nám odpustenia; len ked' odumierame sebe – povstávame k večnému životu.*

*Amen.*

*Modlitba sv. Františka o pokoj*