

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

KONTAKTY:

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

*Som zodpovedný...
keď ktokoľvek, kdekoľvek
vystrie ruku o pomoc,
chcem, aby ruka AA bola
vždy na dosah.
A za to som zodpovedný.*



PRAMENŤ

3/2012

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„Nedovoľte, aby vám predsudky, ktoré môžete mať voči duchovnej terminológii, zabránili v úprimnom skúmaní jej významu“

ANONYMNÍ ALKOHOLICI, MY AGNOSTICI, s. 62

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

AA 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.



MOTTO:

Slovo na úvod

„Keď sme videli, ako si druhí riešia svoje problémy jednoduchou dôverou Duchu vesmíru, museli sme prestať pochybovať o Božej moci. Naše predstavy nefungovali, Božie áno.“

Anonymní Alkoholici, My agnostici. Str.68

Vážení priatelia,

dostáva sa Vám do rúk ďalšie číslo nášho časopisu. Oveľa neskôr ako bolo v pláne. V **mojom** pláne. Nemyslím si, že Božie predstavy o tom, kedy bude k dispozícii toto číslo, boli rozdielne s mojimi. To pravdepodobne ani nie. Ale znova zaúradovala moja pýcha a moja neochota urobiť niečo inak ako som to naplánoval. Už po koľký krát? Mój zdravotný stav mi nedovolil pracovať na Prameni. Zmietali mnou úzkosti, nedokázal som sa sústrediť na nič. Nedokázal som požiadať o pomoc a len som odkladal a odkladal. Veď zajtra už to urobím... A to mi na pokoji nepridalo. Až zrazu bolo jasné, že už to nie je možné stihnúť a ja ani nebudem schopný ísť na zjazd. Prameň je nakoniec predsa na svete. S Božou a Tatianinou pomocou je toto číslo hotové.

Prečo Vám to vlastne takto opisujem? Nechcem sa vyhovárať, či ospravedlňovať. Len sa chcem Vám i Bohu priznať aký som bol hlúpy, pyšný, nezodpovedný neveriaci a nedôverujúci. Stačilo tak málo. Stačilo dôverovať Bohu a inému človeku. Nespoliehať sa na svoje sily, na to, že však ja to nejako vlastnými silami dokážem. Stačilo sa pomodiť, požiadať o vedenie /čo ma ani nenapadlo/, požiadať o pomoc /to už vôbec nie/ a mohlo byť všetko inak.

Teraz prosím Boha, aby mi dal múdrosť poučiť sa z toho. Aby som nezabudol. A ďakujem Mu za to, že sú ľudia, ktorí sú mi ochotní pomáhať aj napriek mojim chybám. A taktiež ďakujem, že táto „lekcia“ dopadla tak ako dopadla, viem, že som mohol skončiť oveľa horšie.

Verím v Boha, naozaj nepochybujem, že Je. No až príliš často Ho nechcem pustiť, aby si robil „svoju prácu“. Rád sa Mu do všetkého montujem a vnucujem Mu moje predstavy fungovania vecí. A to nefunguje. Naozaj nie.

Nech sa nasledujúce príspevky stanú pre vás zdrojom vnútornej sily a inšpirácie pri hľadani Vyššej sily, nech nám uberú pochyb a prilejú dôveru v Boha a jeho milosť k nám.

so želaním duševnej pohody za redakciu

Peter. alkoholik

„Ja som vzkriesenie a život - kto verí vo mňa, bude žiť, aj keď umrie.“ JN11,25

Krátko po uzávierke predošlého čísla časopisu mi prišla šokujúca, krátka sms s textom : Linduška zomrela.

Linda bola nielen členom redakčnej rady tohto časopisu, ale predovšetkým výnimočný človek a blízky priateľ mnohých z nás, ktorí držíme v rukách tento časopis, ale aj mnohých iných. Linda bola presne ten typ človeka, ktorý sa vám bez väčšej námahy, či príčinenia dostane závratnou rýchlosťou pod kožu, potom do srdca a ostane tam. A vy vyhľadávate jej spoločnosť. Nevieť ako to robila, ale viete, že je to pravda.



O ľuďoch sa zvykne po smrti hovoriť krajšie ako kým žili. Myslím, že pri Linde to nie je potrebné. Mnohí si ju nesieme ďalej vo svojich srdciach, pretože sme ju ľúbili mnohými spôsobmi, vstúpila nám do

života, dotkla sa našich srdc... obdivovali sme ju pre jej silu a statočnosť, ako sa dokázala vo chvíľach, keď to ostatní vzdávajú, stíšiť sama v sebe a v Bohu a potom odhodlaná s úsmevom vyrazila medzi ľudí rozdávať radosť. To je to – dávala; do poslednej chvíle dávala všetko, čo mohla a dokázala. Zadarmo ste dostali, zadarmo aj dávajte. Ako pekne to znie a ako ťažko je nám tak žiť. V tomto (nielen) bola príklad hodný nasledovania. Navrhujem, aby sme to po troške skúsili všetci. Spraviť niekomu život aspoň na chvíľu krajším. Lebo to dokáže každý z nás.

Nerozumiem jej smrti tak ako nerozumiem mnohým iným veciam, ale učím sa ich prijímať. Tak ako sa Linda musela naučiť prijímať veci, o akých nemáme ani tušenia. A ukazovala nám tým cestu. Cestu k sebe samým. Cestu k Bohu, k pokore.

Chýbaš mi Linda, chýbaš nám. Dúfam, že si našla u Boha to, v čo si verila.

Tatiana, priateľ AA

Nezáleží na tom,
odkiaľ prichádzaš.
Dôležité je iba to,
kam ideš.
Barbara De Anseli

2. krok - Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.

3. krok – Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.

Neviem síce ani ako začať, ale však poručeno pánu Bohu... Snáď pekne od začiatku. Bez prvého kroku by som o tých ďalších nedokázal písať. Áno, som alkoholik. To bol základ mojej budúcej novej triezvosti. Dovolím si podeliť sa o svoje myšlienky, ktoré sa týkajú 2. a 3. kroku. Pri tejto príležitosti som načrel zopár rokov dozadu do svojich poznámok z práce so sponzormi a upravil, doplnil novšie dojmy.

Druhý krok musel nutne nasledovať, ak som chcel zostať triezvy. Na konci pitia som už jednoducho nevládal žiť. Všetky vtedy dostupné prostriedky zlyhávali. Keď sa na to pozriem s odstupom času, všetky tie prostriedky a authority, ktoré som vtedy bol schopný vnímať, sa v mojej minulosti ukázali ako nespoľahlivé a neadekvátne zdroje pomoci. Z miery ma vedelo vyviešť veľa vecí. Z tých praktických, nutných k životu, sa mi v tom čase ako najväčší problém javila asi moja neschopnosť, či nerozhodnosť riešiť veci, ktoré ma privádzali do duševnej nepohody. Obavy a strach z toho, čo riešenie týchto vecí môže priniesť napriek tomu, že som ich chcel zmeniť. Kritika a výčitky mojich blízkych, že som nekonal, keď sa to odo

mňa očakávalo, i keď som nebol v dobrej duševnej kondícii a mal som čo robiť sám so sebou, ako alkoholikom. V tomto smere ani v dnešnej dobe zďaleka nemám vyhraté. Je to drina na dlhú trať.

Ako riešim teraz určité neprekonateľné problémy? V prvom rade si uvedomujem viac ako na začiatku môjho nepitia, že problémy nie sú neprekonateľné. Veď doteraz som prekonal všetky. To len ja nie som naučený ich riešiť zdravým spôsobom. Snažím sa to naučiť zo skúseností iných a samozrejme aj svojich. Ten druhý spôsob – po svojom – je často veľmi bolestivý, ale pre mňa nevyhnutný. Pomáhajú mi osobné skúsenosti a tak isto podnety z rozhovorov, mítingov, triezveho priestoru. Riešenia sú vo mne. Nikde inde. Len v mojich skutkoch a svedomí. Pomáha mi v tom AA ako celok. Posiela mi do cesty ľudí a učí viac vnímať vyššiu silu a cestu k spokojnosti samého so sebou. Moje „neprekonateľné“ problémy, alebo problémy ako také, sú podmienené len negatívnymi pocitmi, ktoré si uvedomujem. Verím, že nájdením vyrovnanosti tieto pocity aspoň znížia intenzitu, niektoré možno natoľko, že ich už za problémy nebudem považovať.

Aké som mal vtedy authority? Samozrejme najväčšou autoritou bol pre mňa alkohol. Večný, vševediaci všeliak, moja súčasť. Dokonca v mojej mysli tá lepšia súčasť. Hej, takého vylepšeného som sa mal radšej. Samozrejme, takáto autorita - alkohol a všetky modely pomoci, ktoré mali s ním čo do činenia, mi boli

k ničomu, i keď som mal pocit, že je to jediná cesta, ktorá mi funguje..



Zľahčovanie alebo potláčanie negatívnych pocitov pri riešení problémov a prekonávaní prekážok alkoholom síce na jednej strane pomáhalo, lebo som všetko zvládol ľahšie a odvažnejšie, ale na druhej strane ma to oberalo o zdravé sebedovetie a vnucovalo neschopnosť riešiť aj pomerne bežné veci bez chlastu. Ďalej to bola nevhodná forma pomoci, keď som pomerne bez námahy nadobúdal peniaze a pomoc v rôznych situáciách, ktoré sa akoby riešili samé, bez adekvátne vynaloženej námahy, čo viedlo k následnej čiastočnej nesamostatnosti a neschopnosti prevziať plnú zodpovednosť za seba a svoje činy. Aj keď boli situácie, kedy mi takáto pomoc padla vhod, niekedy mi nebola poskytnutá nezištne a cítil som sa zaviazaný, čo ma nútilo neskôr konať proti svojmu presvedčeniu - kvôli pocitu zaviazanosti.

O pomoci vyššej sily som nemal predstavu, aj keď som ju hľadal. Nachádzal som len pomoc iných ľudí, ktorá nebola vždy tá najlepšia, podľa toho, ako to teraz vnímam. Občas by mi prospelo, keby mi nebola poskytnutá.

Neuznával som žiadne prirodzené autority. Ani rodičov, ani partnerku (lebo som ju nemal a keď áno, tak alkohol bol časom silnejší), ani Boha som nevnímam ako autoritu. Vlastne som ho v minulosti ani nenašiel. Prišiel až potom, keď som prestal hľadať. Ale ako autoritu ho nevnímam ani teraz. Skôr ako autoritu vnímam svoje svedomie, ktorému veľmi pozorne načúvam. Veľakrát by som mu najradšej zakrútil krkom. Nevieť sa stotožniť s Bohom ako s autoritou v mojom ponímaní. V súzvuku s niečím, čo si želim, aby mi bolo prirodzené, mi skrátka slovo autorita nesedí. Božiu pomoc vnímam už inak, ako v minulosti. Snažím sa byť viac otvorený jej prijatiu. Ono si ale na to väčšinou spomeniem až potom, keď už ozaj neviem ako ďalej, keď mi zlyháva úplne všetko, čo viem použiť. Presne tak, ako na začiatku pri prvom kroku. Vyskytujú sa situácie, na ktoré som krátky. Vtedy je pre mňa priam nevyhnutnosť si uvedomiť tretí krok.

Ako vnímam ja svoju vyššiu silu? Čo pre mňa predstavuje formulácia: „Boh akokoľvek ho chápem“? Akceptujem skutočnosť (alebo aspoň myšlienky v prípade úvah o existencii Boha na začiatku zisťovania vlastného názoru - aj keď sú len dve odpovede - áno/nie), že existuje niečo vyššie ako je moja vlastná vôľa, moje schopnosti, môj život. Nemám nejakú špecifickú predstavu o Bohu. Nemám svoju myseľ na takej úrovni, aby bola schopná mať nejakú predstavu, lebo to presahuje prah môjho vnímania. Určite ale ako niečo „nadpozemské“ v mojom chápaní sveta ako takého. Niečo mojimi zmyslami

nezachytiteľné. Mimo hmotu, času, rozmeru, našich dimenzií schopných vnímať mojimi ľudskými zmyslami. Boha nedokážem vidieť, chytiť, ale môžem cítiť jeho prítomnosť. Myslím, že raz som zažil taký pocit, ktorý by mohol tomu nasvedčovať. Bol k tomu zatiaľ zo všetkých mojich pocitov najbližšie. Ako som písal na začiatku, našiel som. Síce neviem čo, ale až potom, keď som hľadať prestal. Čo znamená pre mňa „odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha“? Znamená to snažiť sa neriadiť svoj vlastný život. Len sa snažiť žiť ho čo najlepšie podľa svojho svedomia a prijímať to, čo mi Boh podsunie do cesty.

Ja neviem, čo je pre mňa dobré. Ja len viem, čo chcem a po čom túžim. A neviem, či to je to, čo potrebujem. Som len človek s potrebami a túžbami. Snáď Boh mi dá chcieť len veci, ktoré sú pre mňa dobré...a potom mi aj s jeho pomocou budú dané... Život opretý o vôľu vyššej moci sa od života opretého o svoju vôľu líši asi úplne všetkým. Keď žijem život podľa svojej, čo je samozrejme najčastejšie, tak všetku energiu vkladám do „chcenia“ a následného bolestného spracovania pocitu neúspechu a vlastnej frustrácie, miesto toho, aby som energiu vkladal do spoznávania samého seba, svojich možností, schopností, limitov a o niečo pokornejšie prijímal život taký, aký je mi naservírovaný. Spoznať Božiu vôľu neviem nikdy dopredu. Môžem sa len zamyslieť nad svojím rozhodnutím, či nie je v rozpore s mojím svedomím. A poprosiť o to, aby mi moje svedomie

nedovolilo konať proti vôli mojej vyššej moci.

Ďakujem, že som dostal príležitosť si pripomenúť, aký by som chcel a mal byť. Ako sa zvykne vravieť - Boh mi v tom pomáha...

Ernest AA-TN

Môj druhý a tretí krok

Čo je to Vyššia sila? Je to Boh tak, ako ho chápem ja. Čo si pod tým predstavujem, čo konkrétne to pre mňa znamená? Nie som si celkom istá, či si mám klásť takéto otázky. Trochu sa obávam analyzovať niečo, čo ma síce drží pri živote, ale zároveň je to veľmi krehké. Mám strach, že stratím to, čo som tak dlho hľadala...

Kedysi som nachádzala Vyššiu silu aj tam, kde vôbec nebola. Verila som kartám, vešteniu z ruky, horoskopom, drahým kameňom aj numerológii... nehovoriac o ľuďoch, ktorí ma dokázali rôzne zmanipulovať...

Až keď som sa obrátila k Bohu, našla som silu, ktorú som nikdy predtým nedokázala v sebe a ani nikde inde nájsť. Boh ma priviedol aj medzi Anonymných alkoholikov, kde som počula po prvý raz o Vyššej sile. Odvtedy sa stalo v mojom živote veľa zázakov. Ak je moja viera silná, nemala by som sa báť o nej premýšľať, ani hovoriť.

Veľmi veľa krát sme sa o Vyššej sile rozprávali s mojou sponzorkou. Viackrát som čítala znovu a znovu druhý aj tretí krok. Postupne som začínala vidieť tú cestu, ktorú so mnou prešla moja Vyššia sila, až kým ma nedoviedla ku triezvosti. Druhý krok mi svietil na cestu v období, keď sa mi nedarilo urobiť ten prvý. „Dospeli sme k viere, že len sila väčšia ako naša obnoví naše zdravie.“ Vyššia sila mi vtedy dávala nádej, že vďaka nej to dokážem. A keď som už bola čistá, začala som sa pýtať, čo je to za silu, vďaka ktorej som triezva? Čo ma zachránilo?



Moji priatelia Anonymní alkoholicy. Skupina AA, kam chodím každý týždeň. Aj iné skupiny AA v Bratislave, kam sa občas dostanem na míting. Skupiny AA na celom Slovensku. Krokové semináre v Pezinku, v Trenčíne aj v Brne. Zjazdy AA. Všetci AA, ktorých som kedy stretla, zo Slovenska, z Moravy, z Čiech, z Poľska, z USA... Naše spoločné stretnutia. Knihy, ktoré napísali Anonymní alkoholicy. náš program 12 krokov. Aj iné 12 krokové programy, Al-Anon, Anonymní narkomani, CODA. Moja

sponzorka. To všetko je pre mňa Vyššia sila.

Vyššia sila mi pomáha v tom, aby som ostala triezva. To je jedna jej vlastnosť, podľa ktorej ju identifikujem. Prináša mi šťastie. Mám pri nej radosť. Tak ako na mítingu, keď stretnem ľudí, ktorých mám rada. Alebo keď počúvam hudbu, ktorá sa mi páči. Keď pozorujem zvieratá, prírodu, keď vidím malé deti, ako sa hrajú, ako sa smejú, ako sa učia chodiť, to všetko je Boží dar, prejavuje sa pre mňa tak moja Vyššia sila.

Vyššia sila ma pozná viac ako sa poznám ja sama. To je už vlastnosť Vyššej sily, ktorá mi niekedy trochu komplikuje život. Vtedy, keď by som chcela všetko zasa riadiť, tak ako to bolo kedysi, keď som pila. Vyššia sila mi hovorí, čo mám robiť – napríklad slovami mojej sponzorky, alebo inak mi pošle správu, ktorá sa mi v tej chvíli vôbec nepáči, v tej chvíli sa mi vôbec nehodí riadiť sa niekým iným ako sebou. Rozhodujem sa medzi dvoma možnosťami – z ktorých, ako sa vždy nakoniec ukáže, môj vlastný nápad nebol ten správny. To je však ten lepší prípad, kedy sa aspoň stihnem spýtať, aká je vlastne vôľa Vyššej sily.

Niekedy to tak nie je. Sú chvíle, keď žijem tak, ako keď som pila. Keď som si bola sama sebe pánom, keď som žila vo svete bez pravidiel, bez priateľov a bez niekoho, komu na mne záleží, kto sa pýta, prečo robím veci tak ako ich robím, bez mojej Vyššej sily. Niekedy chcem byť sama so svojim resentmentom,

sebaľútosťou a vzdorom. Tieto chvíle sú návratom ku mojej chorobe.

Keď moja vôľa a môj život nie sú v starostlivosti Boha, vtedy sa neliečim a čas, ktorý nestrávim so svojou Vyššou silou, je premárnený. Našťastie, sú to čoraz kratšie intervaly, ktoré ma delia od mojej Vyššej sily. Okamih, v ktorom sa rozhodnem pozvať Vyššiu silu naspäť do svojho života, prichádza dnes už oveľa skôr ako to bývalo kedysi. Keď sa ku nej obrátim, Vyššia sila mi hneď začne pomáhať, lebo to je jej ďalšia vlastnosť, že je tu stále so mnou, ak si to želim. Odpovedá mi na každú moju otázku, ale niekedy nedokážem rozoznať, čo mi hovorí. Vtedy mi prichádza na pomoc tretí krok s modlitbou AA. Mám právo na pokoj, uvedomím si najskôr. Všetko nechám tak, odložím prácu, odložím všetko to, čo na mňa počká, sadnem si a skúsím poprosiť Vyššiu silu o pomoc. Ako sa mám rozhodnúť? Čo mám v tejto chvíli urobiť?

Pomôže mi, keď si zapálím sviečku a ako na mítingu, keď počúvam slová svojich priateľov, aj teraz sa snažím počúvať. Lebo toto je tiež vlastnosť mojej Vyššej sily, že keď ju nedokážem rozoznať, často prichádza ku mne až v úplnom tichu, je to niečo, čo musím hľadať, čomu musím urobiť miesto, vzácny hosť, pre ktorého si musím nájsť čas. Nie je to sólo na bicie v skladbe, ktorú mám pustenú na plné pecky až sa z toho trasú steny. Triezva už sledujem iný rytmus. Dnes je to tichá hudba, pozorne ju

počúvam a skúšam sa na ňu naladiť. Hovorím si pritom, *nech sa stane nie moja, ale Tvoja vôľa.*

Miriam, alkoholička

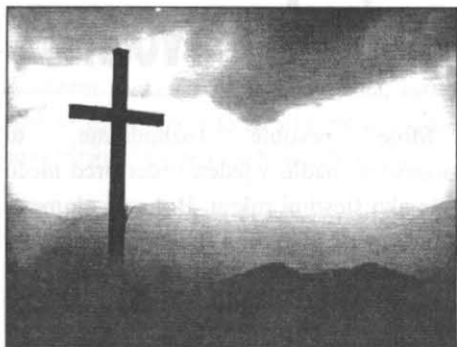
BUĎ VÔĽA TVOJA ...

Moje prvotné rozhodnutie, to naozajstné, padlo v jeden večer pred niečo vyše ako šiestimi rokmi. Bol som zlomený chľastom aj životom. Bol neskorý večer. Sľúbil som, že ráno budem triezvy (teda, že už do rána nič nevybijem). Mal som ísť na liečenie, odovzdať kľúče od bytu. Strašne som chcel, niečo, ale nevedel som čo. A hlavne ako.

Vtedy ma napadlo: „Bože, začínam naozaj veriť, že si. Pozri, ja som tu. Hotový, maličký, bezmocný, nevediaci nič o tom, ako žiť.“ Vedel som len to, že nechcem žiť tak, ako som žil doteraz. Tak som prosil (možno trochu zúrivo, arogantne, ale prosil) Urob hocičo. To je mi jedno čo, len aby som podľa toho vedel, čo mám v živote robiť. Bol som vtedy ochotný urobiť naozaj hocičo. Najväčšia obeť akú som si vedel vtedy predstaviť, bolo rozísť sa s priateľkou. Tak som povedal, ak bude treba, tak sa s ňou aj rozídem. Len mi nejako daj vedieť, čo vlastne mám robiť.

A on mi dal vedieť, čo mám robiť!

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



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

Keďže som mal aké-také základy o duchovne z mladosti, tak ma aj sem-tam napadlo, že takto to asi nepôjde. Aj moje povrchné duchovno vedelo, že mám plniť

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

Podobne to mám aj s očakávaniami. Akékoľvek očakávanie, či už výsledku mojej voľby, snaženia sa, znamenajú to, že budem nespokojný. Na 99% to dopadne inak, ako si ja vo svojej „genialite“ myslím, že by bolo najlepšie. A tak viem, že chcem pristúpiť „čistý“ bez podmienok a očakávaní a pokorne povedať „Pane, som tu, pripravený plniť Tvoju vôľu. Oslobod ma, formuj ma, daj mi silu a odvahu kráčať po Tvojich cestách.“

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

Som len človek, občas sa zmýlim, spletiem si cesty, občas tvrdohlavo trvám na svojom. ON je však trpezlivý. Vyčká na chvíľu (alebo mi k nej nejakú pomôže), keď prídeme na to, že niečo nie je v poriadku a začnem viac sústredenejšie a otvorenejšie počúvať a znova sa môžem vydať správnym smerom.

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

Peter; alkoholik

Štěstí a neštěstí nejsou přímo způsobovány lidmi a věcmi, ale našimi myšlenkami o nich. Věci, lidi a události změnit nemůžeme, ale lze změnit náš postoj k nim. Skutečné a bezpečné štěstí je mnohem více darem mysli a srdce než darem vnějšího světa.

J. Čapek

PRAMEŇ 4/2012

vyjde v decembri 2012

Zameranie obsahu čísla : 4/2012

Témou nasledujúceho čísla je 4. - 5. krok a 4. -5. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 konceptov služby v AA a nasleduje 9. koncept.

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

Príspevky do čísla 4/2012 prosíme zaslať do 19.11.2012.

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

**„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 nevládnu“**

Komentár Billa W.

Skôr alebo neskôr začne každý člen AA závisieť na Vyššej sile ako je on sám. Zistí, že Boh, tak ako ho sám chápe, nie len prameňom sily. Je tiež zdrojom pozitívneho vedenia. Uvedomením si toho, že niektoré časti tohto nekonečného zdroja sú teraz k dispozícii, dostáva jeho život úplne iný rozmer. Zažíva nový pocit vnútorného bezpečia s takým zmyslom pre životný cieľ a údel, aký nikdy predtým nepoznal. Ako dni plynú, anonymný alkoholik prehodnocuje svoje chyby a labilitu. Z každodenných zážitkov sa učí o svojich pretrvávajúcich charakterových chybách a stáva sa ochotnejším tieto nedostatky odstraňovať. Týmto spôsobom sa zlepšuje jeho vedomý kontakt s Bohom.

Každá skupina AA prechádza rovnakým cyklom vývoja. Začíname si uvedomovať, že každá skupina ako aj každý člen, je jedinečným subjektom, úplne odlišným od ostatných. Aj keď skupiny AA sú v podstate rovnaké, každá má svoju vlastnú špecifickú atmosféru s jej vlastnými osobitými stavmi vývoja. Veríme tomu, že každá skupina AA má

svoje svedomie. Je to kolektívne svedomie jej vlastných členov. Skupina začína spoznávať svoje vlastné charakterové nedostatky a jeden po druhom ich odstraňuje alebo aspoň znižuje. Ako tento proces pokračuje, skupina začína byť schopná lepšie prijímať správne rozhodnutia v jej vlastných záležitostiach. Pokusy a omyly tvoria skúsenosti skupiny a z napravených skúseností vznikajú pravidlá. Keď sa obvyklé spôsoby konania s určitou ukážou ako tie najlepšie, potom sa tieto pravidlá zariaďujú do Tradícií AA. Vyššia sila potom koná cez prehľadné skupinové svedomie. Pokorne veríme a dúfame, že rozvoj Tradícií sa ukáže byť pre nás Božou vôľou.

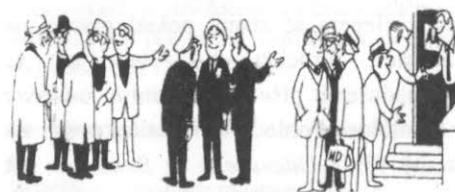
Mnohí ľudia si do istej miery začínajú myslieť, že AA sú novou formou ľudskej spoločnosti. V našich rozhovoroch o 1. tradícii bolo zdôraznené, že my v AA nemáme žiadnu ľudskú autoritu, ktorá by na nás konala nátlak. Pretože každý anonymný alkoholik má citlivé a vnímavé svedomie a pretože alkohol ho tvrdo potrestá, ak sa znovu pokúzne, zistili sme, že len málo potrebujeme umelo vytvorené pravidlá alebo nariadenia. Napriek skutočnosti, že sa občas správame ako strelka kompasu, začíname byť schopnejší absolútne závisieť na dlhodobej stabilite samotnej skupiny. S ohľadom na vlastné záležitosti kolektívne svedomie skupiny bude, v danom čase, takmer určite demonštrovať jeho dokonalú spoľahlivosť. Skupinové svedomie sa nakoniec preukáže byť neomylným radcom v skupinových záležitostiach, ako rozhodnutie ktoréhokoľvek jednotlivého člena, nech je

akokoľvek kvalitný alebo múdry. Je to zarážajúca a takmer neveriteľná skutočnosť na Anonymných Alkoholikoch, že sa dokáže zaoberať bez napomínania a trestov, zdanlivo tak nevyhnutných pre ostatné spoločnosti.

Nepotrebujeme byť príliš závislí na vynaliezavých veriteľoch. Pretože naše aktívne vedenie služby skutočne rotuje, užívame si takú demokraciu, aká by bola inde zriedka možná. V tomto ohľade môžeme byť do značnej miery ojedinelí.

My v AA sme si preto istí, že je len jedna rozhodujúca autorita - „milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny“.

neautorizovaný preklad



Jmenuji se Michal a jsem alkoholik.

Tretí Tradice. Podľa mňa asi tá najjasnejšia a všetkým členom AA najbližšia. Kdyby všetky boli také, snad každý by je mal rád. Ale nie sú, ty ďalší rieši vzťahy, peniaze, prestíž a moc, a to je niečo o čom se nemluví snadno ani rádo, i když se nás to po pár měsících v AA týká stejně jako ta jediná podmínka členství.

Má osobní zkušenost s touto Tradicí je asi podobná tak jako u většiny členů společenství. Na ni mohu konkrétně ukázat a říci: zachránila mi život. Stačí si vybavit v jakém stavu a situaci jsem byl, když jsem AA našel. Nebylo to proto, že jsem měl zálibu v tom být někde členem a sbíral jsem průkazy, jak jiní sbírají známky. Nebylo to ani proto, že mě už nebavilo členství v mém golfovém klubu, nebo jsem už nemohl kouřit doutníky, a tak jsem přestal chodit do Klubu Marca Pola. Bylo to proto, že jsem nepatřil absolutně nikam, nikde o mě nestáli a nikde mě nechtěli. Dříve jsem věděl o takových maximálně pěti hospodách, kam mě nepustí. Ke konci už to byly celé ulice, kde jsem měl zákaz. Když Vás nepustí v sedm ráno do té nejhorší putyky v Brně, protože jste příliš opilý a nechtějí s Vámi mít jen trable, tak se necítíte zrovna jako zlatý člen lidské společnosti.

Bývaly časy, kdy mi bez problému nalili, i když jsem zrovna neměl peníze, protože věděli, že stejně přijdu zase. Ale později jim to za to nestálo, i když jsem měl peníze u sebe. Barman byl poslední osoba na světě, která se mnou o něčem mluvila, a když mě i on odeslal... No a ke konci už ani mé alkoholické umění v namlouvání si nesmyslu a nepravd nefungovalo na to, že jsem zkrátka troska. A to byl stav, ve kterém jsem přišel do AA. Dnes vím, že jsem na tom nebyl nejhůř na světě, jak jsem si tenkrát myslel a cítil se. Podstatné bylo, že mě nikdo nevyhodil, nikdo se mi neposmíval, i když jsem na prvních mítincích rozhodně nebyl střízlivý.

Popravdě řečeno - já ani nesplňoval tu jedinou podmínku. Necítil jsem touhu nepít, pití nebylo můj problém přece, to akorát můj celý život byl k nevydržení. Naštěstí se mě na to ale nikdo ani nezeptal. Vlastně jsem v AA moc nezažil, že by se někdo ve dveřích ptal nováčka, jestli má touhu přestat pít a chce být členem AA. To by asi bylo minimálně divné.

Chápu to tak jako u všech našich Tradic, že jde více o duchovní podstatu a smysl, podle kterého se kolektiv a skupina skrze jednotlivce snaží chovat a jednat. No a nakonec je na mě, kdy začnu přemýšlet, jestli patřím do AA a co proto mám udělat, a stejně tak si na to jen já mohu odpovědět.

AA mě přijalo takového, jaký jsem byl, nehledě na to, jak moc jsem se nenáviděl a nechtěl být tím, kým jsem byl. Ale právě díky tomuto přijetí jsem měl naději a sílu pokračovat a najít cestu k sobě.

Už jako členu mi tato Tradice poskytuje další komfort v tom, že vůbec nemusím posuzovat druhé a vím přesně, jak se chovat k nováčkoví. Mé ego nebo mé nadšení by chtělo některé lidi vtáhnout dovnitř a hned jim všechno vysvětlit a uzdravit je, anebo naopak někoho, kdo se mi nezamlouvá, bych slušně vyprovodil, že má ještě čas nebo už je na tom moc špatně. Většinou by to stejně nezašlo dál než k těmto hloupým myšlenkám, ale podstata třetí Tradice zajišťuje pocit bezpečí pro všechny. Nikdo tak není v pozici soudce ani souzeného a každý se vypořádává jen se svým vlastním svědomím a až je na to připraven.

Ještě bych chtěl napsat jednu myšlenku a zkušenost. Kamarád se mě jednou zeptal, proč je ta Tradice tak nešikovně formulovaná, jestli to není špatný překlad nebo něco, protože on už je nějakou dobu v AA a nemá přece touhu přestat pít, protože celou dobu nepije, spíš má touhu nezačít, pokračovat atd... Tenkrát jsem odpověděl něco ve smyslu: "Však to je podmínka pro to, abys mohl být členem... ne abys jím zůstal... k tomu už pak nic nepotřebuješ." Dnes k tomu dodávám ještě něco, co jsem sám prožil, ale neuměl to pojmenovat, až jsem to slyšel od jednoho mého oblíbeného AA speakera, který to navíc citoval z naší knihy. Jde o to, že existují jakoby dvě společenství. Společenství Anonymních alkoholiků, jehož členem mohu být, pokud splňuji jedinou podmínku, že mám touhu přestat pít.

A potom je zde Společenství Ducha, jehož členem se stanu, pokud pracuji na Dvanácti Krocích AA, tak jak se zjednodušeně píše v posledním odstavci v kapitole Pohled do budoucnosti na straně 189. „*Odevzdejte se Bohu, tak jak Ho sami chápete. Připusťte své nedostatky Jemu i vašim druhům. Odstraňte trosky své minulosti. Rozdejte štědře to, co jste sami obdrželi, a připojte se k nám. Budeme s vámi ve Společenství Ducha a zajisté se s některými z nás střetnete na vaší namáhavé cestě ke šťastné budoucnosti.*

Nechť Vám Bůh žehná a chrání Vás – na věky věků.“

Michal, alkoholik

IX. STRETNUTIE AA V PODHÁJSKEJ 1.-3. FEBRUÁRA 2013

V roku 2013 sa uskutoční v poradí už

**IX. stretnutie AA v Podhájskej
v dňoch 1. – 3. 2. 2013,
ktoré bude tentokrát zamerané na
duchovný aspekt programu AA.**

Stretnutie sa uskutoční v priestoroch Termálneho kúpaliska v Podhájskej. Podhájska je kúpeľné mesto 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: je zabezpečené priamo v kvalitných reštauračných priestoroch kúpaliska. Celá penzia na jeden deň je 12,- € na osobu.

Akreditácia: Akreditácia na osobu : 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 31.12.2012 na horeuvedenú adresu.

Žiadame skupiny, aby nahlásili počet účastníkov za celú skupinu do 30.11.2012

naoľko je obmedzený počet účastníkov na cca 150 osôb.

Dodatočné informácie :

- Na stretnutie je možné prísť už vo štvrtok 31.januára 2013 a využívať termálny bazén
Cena za termálny bazén je zľavnená pre účastníkov stretnutia 1,5 - € na jeden vstup a hodinu kúpania. Je potrebné nezabudnúť vziať si plavky.
- Stravovanie je možné si zabezpečiť plnou penziou alebo zakúpiť iba časť napr. obed, večera a pod. Lístky si bude možné zakúpiť pri registrácii.
- Mitingy sa budú konať v kaviarni hotela Borinka v areáli kúpaliska
- Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii hotela Borinka.
- Všetky vaše otázky zodpovieme, ak ich zašlete na mail baratemil@datagate.sk

**Tešíme sa stretnutiu už známym
ako aj nových účastníkov.
Dovidenia na stretnutí
v Podhájskej!**



Narodil som sa v malej dedinke na južnom Slovensku pred viac ako štyridsiatimi rokmi. Pochádzam z piatich súrodencov, z ktorých žijeme už len traja: moje dve sestry a ja. Nedávno nás navždy opustila naša milovaná mamička. Ja žijem v Bratislave, kde aj pracujem na dohodu, som totiž na invalidnom dôchodku. V minulosti to tak nebolo, bol som zdravý, keď sa to tak dá povedať – pretože som pil; a som alkoholik, abstinujúci chvála Bohu.

Ale poďme pekne po poriadku. Ako päťročný som sa opil na sestrinej svadbe, to mi povedali sestry. Moju alkoholickú kariéru som začal na internáte asi v pätnástich rokoch, ja som nosil z domu víno, druhí chalani doniesli slivovicu, takže sme popíjali pravidelne. Po učňovke som nastúpil na základnú vojenskú službu no a tam moje opijáše pokračovali. Po vojne som sa vrátil k svojmu remeslu, kde som po pracovnej dobe chodil pravidelne na pivo aj so zápražkou. Dost' často som sa spil do nemoty. Z roboty ma poslali na štátne zväračské skúšky do Hodonína, kde som sa spoznal s mojou prvou manželkou. Po svadbe som ostal pracovať v Hodoníne v kamenosochárstve. Aj tu som pokračoval v pití a to už poctivo, vypracoval som sa na istého alkoholika. No vtedy keby mi niekto toto slovo povedal, tak by som sa mu vysmial do očí. Totiž moja ex-svokra mi hovorila: Ondro, dost' piješ – čo som nebral vážne.

V roku 1990 mi zomrel otec, otrávil sa, vraj si pomýlil fľaše. Dost' ma to zobralo. Po jeho smrti som začal chodiť pomáhať mame, lebo moji bratia tiež dost' vo veľkej miere holdovali alkoholu. Opäť ma svokra varovala, že to nemusí skončiť dobre a to sa aj stalo.

V jedno nedeľné popoludnie v roku 1991 po vzájomnej hádke v opitosti ma brat udrel sekerou do hlavy a ja som ho pichol nožom do hrude. Bohužiaľ som ho pichol tak nešťastne, že zomrel. Bol som odsúdený na osem rokov väzenia v 2. nápravnovýchovnej skupine. Vo výkone trestu som si myslel, že piť nebudem, no mylil som sa, aj vo väzení sa pilo.

Po mojom prepustení som sa spoznal s mojou teraz už manželkou, s ktorou máme 14-ročného syna. Nastáhoval som sa k nej do Levíc. Jej brat ma vzal do práce, kde som pracoval ako murár-údržbár a opäť som začal holdovať alkoholu. V tom období mi moja družka porodila syna. To bolo radosti! Bolo čo oslavovať, aj keď sa chlapec narodil s problémami v ôsmom mesiaci s cystou na ľavej strane mozgu, nebolo to výstrahou, aby som sa spamätal. Teraz ďakujem Pánu Bohu za jeho zdravie. Dni utekali a ja som popíjal ďalej a ďalej.

Po určitej dobe sme sa presťahovali k mojej mame. Zo začiatku všetko klapalo, no moje pitie bolo už dost' neúnosné. Dennodenné hádky o tom, že veľa pijem, ma dohnali do ďalšieho kriminálu. Po mojej ročnej nútenej abstinencii som vyšiel

Sestry
mamička
as
t
p
ob

z Leopoldovskej väznice a povedal som si, že musím začať nový život, NEBUDEM PIŤ. Toto mi vydržalo na stanicu, kde som si chcel objednať kofolu a z úst mi vyšlo „a deci borovičky“ - a než som prišiel domov, vyzeral som pod obraz boží a bol som tam, kde som nechcel byť. Môj život sa opäť vrátil do alkoholických koľají. Po dvoch rokoch moja družka odišla do Bratislavy za prácou a zobrala so sebou aj deti. Bolo mi to jedno. Fľaška bola moje všetko. Kamarát mi dohodil prácu v Bratislave, kde som sa ubytoval na ubytovni a pilo sa ďalej, dennodenne. Až v jednu novembrovú opijášovú večeru som zaspal vonku, kde mi omrzli nohy. Asi po týždni som chytil gangrénu. V hodinu dvanásťu ma dovezli do nemocnice Milosrdných bratov, kde mi zachránili život. Som im za to vďačný.

Po prepustení z nemocnice sa ma ujali sestry Matky Terezy. Odtiaľ som išiel bývať do ubytovne Resoty, kde som opäť pil, ale len toľko, aby som nespadol z barlí. Predával som časopis Nota Bene, aby som mal na zaplatenie ubytovania, samozrejme aj na alkohol. Na ubytovňu občas prišla aj moja družka, ktorej som prispel na syna. Po roku, jedno dopoludnie ako som predával, mi zavolali policajti na mobil, že sa chcú so mnou stretnúť ohľadom mojej neabsolvovanej alkoholickéj liečby.

Vedel som, že tú liečbu musím absolvovať, ak by som sa vyhýbal nástupu, putoval by som rovno do basy za marenie úradného rozhodnutia. Z jednej strany som bol rád, že ma tam priviezli – tešil som sa,

že si oddýchnem, prezimujem, ušporím peniažky za jedlo a ubytovanie a keď vyjdem, budem za vodou. Na to, že som zamknutý, už som si zvykol z kriminálu a dodržiavať denný režim tiež nebol problém - mal som to síce ťažké, pretože som mal jednu nohu amputovanú pod kolenom a druhú bez prstov, tak som sa pohyboval na nemeckých barlách štyri mesiace a osemnásť dní. Na liečbe som počúval hostí, lekárskeho personál a svoju myseľ, ktorá mi našepkávala – mal by si sa zmeniť.

Po prepustení ma čakal ešte jeden rok väzenia. Po mojom prepustení som začal nový krásny život, snažím sa žiť naplno a dávať lásku svojej rodine, ktorej som vďačný za to, že ma podržali a neopustili ma

Ondrej, alkoholik

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

Dan Millman

Mojou domovskou skupinou je Vízia, tu v inštitúcii Collins Bay. Nechcem zachádzať do detailov, prečo si odpykávam už štvrtý rok trest za zabitie, ale chcel by som sa podeliť so skúsenosťami, ktoré som mal odkedy som vytriezvel v radoch Spoločenstva AA.

Dôvod prečo žiť

Keď som sa prebudil vo väzení, okamžite som vedel, že mám problém s alkoholom. Dalo by sa povedať, že som v tej chvíli dosiahol svoje dno. Vstúpil som do AA ešte počas čakania na súdny proces a tiež som mal možnosť navštevovať liečebné protialkoholické centrum. Bol som aktívny a v neustálom spojení s AA tam vonku. Z nejakého dôvodu sa mi podarilo zostať triezvy a uvedomujem si, že to nebolo mojou zásluhou, ale pôsobením určitej vyššej sily. Predtým som vyskúšal mnoho spôsobov ako si udržať triezvosť, ale všetky sa ukázali ako neúspešné.

Teraz, keď som v AA, začínam vidieť veci oveľa inakšie ako to bolo vtedy, keď som pil. Teraz mám dôvod prečo žiť. Život vo väzní nepatrí k najľahším, ale verím tomu, že každý z nás má určité poslanie a že moja Vyššia moc ma poslala práve sem. Viem, že nech pôjdem kamkoľvek, vždy zostanem s AA a s týmto vedomím verím tomu, že prežijem kdekoľvek.

Keď som sem prišiel, okamžite som začal praktizovať program. Môže to znieť zvláštne, ale akonáhle som vošiel do dverí AA na môj prvý meeting, cítil som sa ako doma. Pokračoval som v návštevách meetingov a skupina ma zvolila za sekretára. Počul som, že ľudia hovoria, že vo väzniciach fungujú tie najsilnejšie skupiny. Nevravím, že členovia AA by mali ísť do väzenia! Ale keby tu navštívili aspoň pár meetingov a videli, čo im spoluväzni dokážu ponúknuť, som si istý, že by súhlasili s mojim tvrdením.

Som taktiež redaktorom nášho časopisu a píšem si s mnohými členmi mimo našej inštitúcie. Mám to šťastie, že väčšinu svojho času môžem zasvätiť pomoci tým, ktorí majú ten istý problém ako ja. Občas si kladiem otázku, či tá moja choroba nie je skôr darom ako problémom. Stále mávam aj svoje zlé dni, ale teraz už viem, čo sa s tým dá robiť. Keď som dostal svoju prvú medailu za rok triezvosti, bol to najuspokojivejší okamih môjho života odkedy som sa stal členom AA.

Minulý rok sme rozbehli Siedmu Tradíciu (skupinová sebestačnosť) pre členov vo väznici a dúfame, že už čoskoro budeme rozdávať medaily našim ďalším členom.

Rád by som poďakoval všetkým tým skvelým ľuďom, ktorí mi podali ruku, keď som ju potreboval a ponúkli ma šálkou kávy. Viem, že bez nich by som bol nikde a ničím.

neautorizovaný preklad

Nebezpečná blízkosť

Až pri ňom som pochopila, čo to znamená „byť zbláznený“ do niekoho. Celá tá vec bola bláznivá od samého začiatku.

Nemohli sme si pomôcť, nedokázali sme ovplyvniť to, čo sme jeden voči druhému cítili. Keďže sme to obaja prežili bez straty triezvosti, mohli by ste povedať, že sme si uchovali aspoň kúsok zdravého rozumu, stále mám problém objaviť aspoň zrnko pričetnosti počas obdobia našej zamilovanosti.

Zamilovanosť je príliš slabý výraz. Bol to ošiaľ. Bolo to najdivokejšia, najbláznivejšia, najvzrušujúcejšia a pritom zároveň najstupídnejšia vec, akú som kedy v živote zažila. Začalo to, aspoň čo sa mňa týka, v jednu teplú letnú noc, pri oblohe plnej hviezd. Piesok nám žiaril pod nohami ako sme sa prechádzali po pláži. Pokúšali sme sa hovoriť o obyčajných veciach, ale čas na rozhovory vypršal. Už sme v priebehu pár dní jeden druhému porozprávali navzájom všetko o našich životoch.

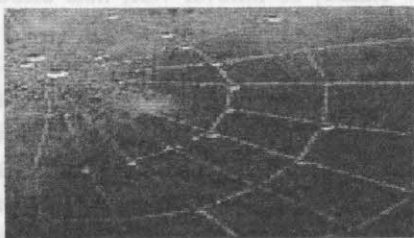
Zastal a otočil sa ku mne a mala som pocit, že mi hviezdy krúžia okolo hlavy. Niečo ako vtáča mi trepotalo v bruchu a pamätám, ako som si pomyslela: „Ak sa ihneď nepohneme ďalej, každú chvíľu sa pobožkáme!“

Len dve veci stáli v ceste k tomu, aby sme si užili toto romantické dobrodružstvo – jeho manželka a môj muž! Len dve veci, ktoré stáli na začiatku dlhého zoznamu tisícich dôvodov prečo ani jeden z nás by na tej pláži v ten večer nemal byť. Môj manžel John, učiteľ bol vzdialený 1 500 míľ, kde otváral nový výcvikový program. Bolo to ťažšie ako predpokladal. Keď si našiel čas, aby mi zavolať, jediné, čo som počula, boli ponosy a sťažnosti. Zvyčajne sa ani neobťažoval spýtať ako sa mám ja alebo naše odrastené deti. Začínala som si klásť otázku, čo miloval viac, mňa alebo vyučovanie?

Zostávala som v práci dlhšie a cítila som sa zanedbávaná. Naše deti už mali vlastné životy a málokedy sa ozvali. Mala som rozbehnutý podnik v takom hlúpom štádiu, že tam bolo priveľa práce pre jedného ale primálo na to, aby som si najala ďalšiu pracovnú silu. Mala som v sebe kopy nádejí, ale aj strachov, o ktoré som sa nemala s kým podeliť. Môj partner ma zanechal s tým, že sa vydal za vlastným snom a mňa v to leto nechal napospas samote.

Bola som osamelá uprostred milujúceho davu. Sponzorovala som dve ženy, ktoré ma potrebovali a strávili sme spolu veľa času prácou na Krokoch. Keďže som nemala pre koho variť, mohla som chodiť každý deň na meetingy, niekedy dokonca dva krát denne. Moja vlastná sponzorka sa práve odsťahovala zo štátu, ale zostali sme v kontakte. Bola som veľmi aktívna

v službe. Nič ma nevarovalo v tom, aká zraniteľná som bola. Všimla som si, že aj Bob sa dlhšie zdržiava po meetingoch, podobne ako ja. Potom mi povedal, že otec jeho manželky je veľmi chorý a že išla za ním, aby sa oňho postarala. Bola už preč celé týždne a Bob nevedel, kedy sa vráti. V jeho očiach som zbadala ten istý zmätok aký panoval aj vo mne. Ako to, že sme boli obaja takí opustení? Zrazu som si všimla, že Bob má hlboké modré oči, že je vysoký, má atletickú postavu a že je veľmi, veľmi atraktívny.



Snažila som sa tej myšlienke striasť – bolo to hlúpe, detinské. Čo bolo horšie, pripomínalo mi to moje staré choré správanie, niečo, čo som robila, keď môj život bol ešte jedným veľkým tornádom. Pripomenulo mi to zničené manželstvá, porušené sľuby, skazené životy. Ale teraz sme tu a pokúšame sa uzdravovať. Tiež som mala rešpekt voči Bobovmu programu. Obaja by sme mali žiť na úplne odlišnom duchovnom základe. Bol to len taký záblesk, ktorý pominul. Po ďalšom meetingu Bob znovu zostal dlhšie. A po ďalšom znovu a znovu. Prijemne sa mi s ním rozprávalo. Mali sme veľa spoločného. Obaja sme mali odrastené deti, ktoré by potrebovali program AA, ale ešte k tomu nedospelí. Začala som tešiť na to,

že ho uvidím. Myslela som si, že mám veci pod kontrolou. Na obyčajnom priateľstve predsa nie nič zlé.

Naša skupina usporadúvala spoločnú večeru každý posledný piatok v mesiaci. Bola to nevšedná príležitosť, ako sa dobre zasmiať v kruhu priateľov. Videla som, že Bob sa baví rovnako dobre ako aj ja. Ako zvyčajne sme obaja umývali riad a keď sme odkladali posledné tanieri, ticho sa ma opýtal: „Čo tak mala prechádzka po pláži na ochladenie sa?“ Odkiaľ vedel, že ani ja som nechcela, aby ten večer tak rýchlo skončil? „Jasné, prečo nie?“ odpovedala tá časť mňa, ktorá nebola nijako spojená s mojim mozgom. Za kostolom, kde sa chodník, vedúci k pláži prudko zvažuje, som hanblivo odmietla jeho ruku, ale jeho blízkosť na mňa mala elektrizujúce účinky.

„Niektorí z nás sa snažili pridržiavať starých predstáv“, napadlo ma. Prešli sme viac ako miľu a rozhovor zanikol. Vedela som, že by sme sa mali otočiť, ale jeho prítomnosť bola taká hrejivá a vzrušujúca, že som si ho chcela užiť ešte chvíľku alebo dve. Nechcelo sa mi ísť domov do prázdneho bytu.

Odrazu zastal a postavil sa mi tvárou v tvár. Rozhodujúci moment bol tu. Nedokázala som odolať svitu mesiaca a intenzite pohľadu do jeho očí. „Roztopila sa mu v náručí“, napadlo ma, presne ako v nejakom romantickom sladšáku. Pobožkal ma a moje srdce sa rozospievalo. Časť zo mňa bola zhrozená, časť sa cítila ako víťaz. Časť zo mňa bola pohnutá jeho nežnosťou a taktiež som cítila ľútosť za

nás oboch z tej našej potreby blízkosti. Všetko vo mne súhlasilo, bolo to krásne byť v jeho objatí.

Nemuseli sme hovoriť veľa. Bolo mi jasné, že rovnako ako ja bojuje so svojimi citmi. „Milujem svojho manžela“, povedala som hlúpo, akoby toto oznámenie malo nejakú pomôcť. „Ja viem, aj ja milujem svoju ženu. Kiež by som vedel, čo sa to medzi nami deje.“ S tým som dokázala len nemo súhlasiť.

Dostali sme sa do bodu, kde ani jeden z nás nevedel, čo ďalej. Potom dostal nápad: „Zavolám ti neskôr?“ To bolo skvelé. Ani nevieme ako sme sa dostali späť na parkovisko a domov som šoférovala s hlavou plnou zmätku. Vynorili sa mnohé pochybnosti. Kam, preboha, by asi mal viesť takýto vzťah? Neklamala som, naozaj som Johna milovala. Avšak city, ktoré som prechovávala k Bobovi s týmto faktom nemali nič spoločné. Takže čo presne som vlastne cítila k Bobovi? Nuž, našla som v tom veľa pocitov spojených s vekom v období strednej školy. Nebolo to až také nepríjemné pripadať niekomu príťažlivá ešte aj po štyridsiatke. Zistila som aj to, že svoje správanie som v mnohých ohľadoch ospravedlňovala tým, že môj manžel sa vybral riešiť si vlastné záležitosti, z ktorých mňa vynechal.

Zazvonil telefón. Bol to Bob. Tiež mal dosť času na premýšľanie. „Bože cítim sa tak previnilo!“, povedal. Vedela som, čo tým myslí. Bezpečne od seba vzdialení

telefonickou linkou sme sa trochu porozprávali, priznali si aj to, že sa navzájom potrebujeme, ale aj to, že nás to môže priviesť na šikmú plochu.

Ak len pár bozkov v nás takéto výčitky vyvolalo – len si to predstavte! A keďže ani jeden z nás nemal riešenie, dohodli sme sa, že aspoň v ten deň nebudeme s tým robiť vôbec nič. V nasledujúcich dňoch sa šialenstvo len zhoršilo. Ten muž zabral v mojej hlave toľko priestoru, že som mala problém pracovať. Nemohla som sa sústrediť. Jedného večera som pocítila takú slabosť, že ma to donútilo zamyslieť sa nad tým, kedy som vlastne naposledy jedla. Šlo to od deviatich k piatim. Celý čas som strávila fantáziami nad tým, čo sa stalo v tú noc na pláži.

Na meetingoch som sedela ako v snoch. Pokiaľ bol prítomný aj on, nemala som najmenšiu šancu si ani vybaviť, čo bolo témou stretnutia, nehovoriac o nejakom zdieľaní. Predpokladám, že ani on to nemal ľahké, súdiac podľa utrápených pohľadov, ktoré mi kradmo venoval. Slovo, ktorým by sa táto situácia dala opísať je „Posadnutosť“. Mohli by ste použiť aj „Nutkanie“, „Nezrelosť“ a ani s pojmom „Žiadostivosť“ by ste neboli ďaleko od pravdy.

Napísala som dvojstranový list svojej sponzorke, v ktorom som vypísala všetok svoj zmätok a zhrozenie. Potom som jej zavolať v deň, keď ho dostala a dlho sme sa rozprávali. Hoci má už okolo

šesťdesiatky, stále vie, čo znamená vášeň a veľmi mi pomohla. Najskôr mi pripomenula časy pred pár rokov, kedy som podozrievala Johna z toho, že ho priťahuje mladšia žena. Bola som zdevastovaná a plakala som dva dni. Musela som uznať, že som túto spomienku akoby náročky úplne potlačila. A teraz som sa pokúšala ospravedlniť svoje vlastné správanie v podobnej situácii?

Súhlasila s tým, že naše inštinkty sme dostali od Boha, ale my alkoholici ich zneužívame natoľko, že si nevieme určiť morálnu mieru. Musela som sa zbaviť sebaľútosti pripomenutím si všetkého, za čo môžem byť vďačná. Moja Vyššia Moc odo mňa očakáva vieru a oddanosť. Pravdou bolo to, že viac ako kohokoľvek iného som sa snažila zradiť samú seba. Omámila som sa vlastnými citmi, a chcela som získať to, čo mať nemôžem.

Rokmi som mala zaužívané kľaknúť si ráno a večer na kolená a prosiť a ďakovať za svoju triezvosť. Teraz som k tomu pridala prosbu za oslobodenia sa od môjho šialenstva. Hoci som možno nebola zodpovedná za to, ako sa cítim, bola som zodpovedná za spôsob, akým konám a prosila som Boha o to, aby mi s tým pomohol. Bolo to presne ako vtedy, keď som stála na začiatku svojej triezvosti. Deň po dni.

Oslobodenie neprišlo ani rýchlo, ani ľahko, ale prišlo. Pripadalo mi to tak, akoby jeden týždeň trval tak dlho ako jeden mesiac. Usmiala som sa na Boba na meetingu, ale ponáhľala sa domov

akonáhle stretnutie skončilo. Už mi nezavolať a ja som bojovala s pokušením zavolať mu späť aby „nevychladol“. Až teraz viem rozpoznať takéto pocity ako svojich nepriateľov a odmietnuť ich.

Z nejakého dôvodu, jedinou oblasťou, ktorú nezasiahla moja nesústredenosť bola práca so ženami, ktoré som sponzorovala pri práci s Krokmi. Stala som sa obzvlášť vďačnou za tieto stretnutia.

V určitom momente sa mi vrátila schopnosť sústrediť sa na moju prácu. Chvíľu to išlo, chvíľu nie, kým sa táto schopnosť ustálila. Neustále som sa modlila. Keď nadišiel čas ďalšej piatkovej večere v posledný deň v mesiaci, s úľavou som zistila, že budem musieť byť pracovne mimo mesta. Pokušenia prichádzali často, ale vďaka Bohu, aj pauzy, kedy som si od nich mohla oddýchnuť. Ako čas plynul, bolo to postupne jednoduchšie.

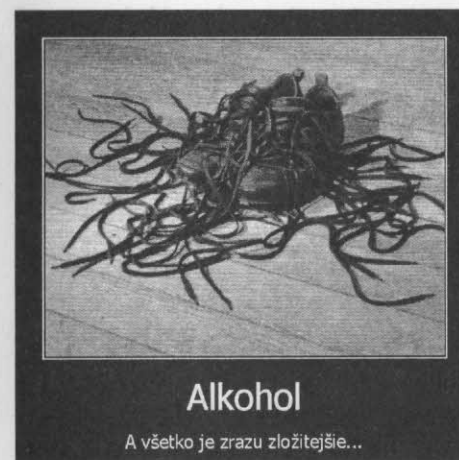
Dnes, ak som v Bobovej blízkosti, uvedomujem si to, aj je tu stále určité vnútorné „chvenie“, ale stará posadnutosť a výčitky sú preč. Viem, že som urobila chybu, ale urobila som všetko preto, aby som ju napravila. Dôležitou lekciou pre mňa bolo to, že som sa dozvedela, že sexuálne vzťahy sú pre mňa ako dynamit. Nemôžem si dovoliť len tak flirtovať z nudy – nie som schopná ovládať prípadné následky.

Modrá kniha hovorí o tom, že morálne zlyhanie ešte neznamená koniec sveta, pokiaľ to úprimne oľutujem a postarám

o to, aby sa to už neopakovalo. Opakované zlyhanie nás totiž môže priviesť znovu k pitiu.

Najdôležitejšiu vec, ktorú som vďaka tejto skúsenosti získala, je ešte silnejší rešpekt voči sile modlitby. Som vďačná za odpustenie. Boh ma znovu zachránil pred ďalším bláznivým zmätkom. A získala som ďalšiu ženu, ktorá mi pomáha pri umývaní riadu.

Anonymná, Južná Kalifornia
Grapevine, január 1989



*Daj pozor na svoje
myšlienky, lebo sú
počiatkom trojich činov.*

Pomôž dopísať „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholici)

Kto držal v ruke americkú verziu Modrej knihy, mohol si všimnúť, že je v porovnaní so slovenským vydaním dvojnásobne hrubá. Dôvodom je, že americká Modrá kniha obsahuje okrem textu, ktorý je i v slovenskom vydaní, aj osobné príbehy 42 členov AA (tento počet môže byť aj iný, podľa toho o ktoré vydanie ide).

Ludia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu doplnenú o osobné príbehy, sa zhodujú v tom, že tieto príbehy sú nesmiernou pomocou a inšpiráciou. Pri tvorbe slovenskej verzie Modrej knihy sme chceli prekladať i americké osobné príbehy. Z GSO v New Yorku nám však odporučili, aby sme do našej Modrej knihy napísali naše osobné príbehy.

Obraciame sa preto na všetkých členov AA s výzvou. Napíš aj ty svoj osobný príbeh do Modrej knihy. Určite aj práve v ňom nájde niektorý trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže oslobodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napísať – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyrozprávaný príbeh. Môžeš písať o tom, ako si vyrastal/a, ako si stal/a zavislým/ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorne, zdravotne, pracovne, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojím dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojim 12 krokovým programom v tvojom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princíp anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napísať i pod iným krstným menom a neuvádzať údaje, ktoré by ťa mohli identifikovať.

Modrá kniha bez osobných príbehov alkoholikov, ktorí našli východisko, nie je úplná. **Čakáme i na tvoj príbeh.**

Môžeš ho poslať na adresu Kancelárie služieb AA s označením „Modrá kniha“:
Kancelária služieb AA,
pri Misijnom dome,
Kalvária 3
949 01 Nitra
E-mail: alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk



Triezvy priestor

TT – vděčnost

Zase si vzpomenu na "áčka" a střízlivé alkoholiky. No a samo na Boha (toho beru jako samozřejmost a samozřejmě na něj zapomínám). Bez Vás a Vašich příběhů, které jsem si pro svou vlastní potřebu používal, bych jen mlel úplný hovadiny. Nebo bych se pokusil o nějaký referát na téma vděčnost. A sypal bych z rukávu chytrý rady a moudrosti.....

Vůbec jsem nevěděl, co to vděčnost je ! Po návratu z protialkoholní léčby jsem čekal na vděčnost od druhých - marně. Vůbec jsem nechápal, jak to že mě manželka nevíta s otevřenou náručí a radostí. Ale byl jsem na svém dně, začal jsem hledat něco, někoho a chytil se té podané ruky AA. Tolik jsem si z Vás vzal, tolik použil a tolikrát jsem se té ruky držel už z posledních sil, visíc nad propastí. Vděčnej jsem ale vůbec nebyl, snad jen mň naštvaněj.

Ale začal jsem "dělat" Kroky a vpuštět do svého života Boha. Dodnes tomu moc

nerozumím, ale začínám tu vděčnost poznávat. Už jsem mockrát popisoval ten svůj zážitek, ale připomenu si ho teď znovu. Od rána mě tehdy bolely nohy - šíleně bolely - a čím dál tím víc. Tak samozřejmě hned modlitba "nahoru" - Bože bolí mě nohy - pomoz !
A furt nic.....

Opakování modlitby a pak spíš naštváného příkazu: Bolí mě nohy, pajdám - tak se přestaň Bože věnovat druhým a věnuj se mě! Odpoledne jsem jel na infomítink AA - asi 2 km v Blansku na vlak a pak v Brně čekám u TESCO. To už jsem Bohu vyčítal, že teda asi mám tak strašně trpět a ať se teda pohledem na mě "pokochá". Co bych já pro áčka a svou střízlivost neudělal.... Takže stále nic o vděčnosti, spíš o mé naštvanosti, netrpělivosti a zlosti.



Pak kolem mě "profrnkla" babka na vozíku - já ji ani v té své spravedlivé zlobě neviděl (rudá barva před očima). Ale ona na mě najednou volá! Pane, nemohl byste mě

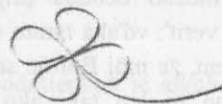
pomocť? (Bože vždyť já sám potřebuju pomocť, nebo ne?) No, šel jsem k ní, ale moc vstřícně jsem se netvářil. Prosila mě o pomoc, protože jí někdo zaparkoval u jejího auta pro invalidy tak těsně, že se s vozíkem nemohla dostat do dveří u řidiče. Ještě mě prosila, abych jí ten vozík s kabelou, kde měla veškeré doklady a peníze neukradl... (má zlost začla rychle vychládat). Takže dost složitě s mou pomocí se dostala do vozu druhou stranou, kousek popojela a já jí vozík složil a strčil dovnitř. Ona odjela a já si najednou všimnul, že mě ty bolavý nohy zas tak moc nebolí, že mě to zas tak moc nevadí, a že.....

Nebylo tam žádný falešný dojetí, zbytečnej soucit - jen jsem si úplně zřetelně uvědomil, že už vím co to je asi ta vděčnost. Jak jsem si vychutnal svou vděčnost za ty moje bolavý nohy !!!

Ano, moc jsem Bohu nepoděkoval - dost jsem se styděl. Dodnes si to pamatuju a skoro každěj den posílám vzhůru poděkování za to, že vím co to je vděčnost. Že si můžu vzpomenout na ten zážitek. A že vlastně já jako alkoholik dnes fakt ledacos můžu.

A není toho zas tak málo !!!!

Tomáš alkoholik



Predovšetkým sa musíme pokúsiť dosiahnuť úplnú istotu, že neotál'ame zo strachu.

Spomínam na svoje prvé pokusy "robiť Kroky" svojpomocne. Nerozumela som ani mäkké "f", iba Deviaty mi niečo vravel. Vložila som si to tak, že sa musím ospravedlniť každému, kto ma videl vyvádzať v tých mojich stavoch. V tom období to boli napr. spolužiačky z VŠ, ktoré ma veľmi neprezieravo pozvali na nejakú narodeninovú párty, kde som dorazila už s patričnou hladinkou a dodnes neviem, čo sa dialo potom, lebo nikto nemal odvahu mi to povedať. No a po pár mesiacoch nepitia po tomto incidente som sa teda rozhodla "robiť nápravy". Počas študijného pobytu sme spolu bývali na jednom intráku, takže bola aj vhodná príležitosť tieto nápravy uskutočniť. Lenže ako sa Deň D blížil, ovládal ma stále väčší a väčší strach a jediné, čo mi napadlo ako "riešenie" bolo to, že som sa začala zúčastňovať študentských pártí, na ktorých som *okázalo nepila*. Akože, aby všetci videli, že "aha, aký pokrok som už urobila, bo nechľastám". Nuž, ale pravda je taká, že moje "pokroky", resp. "nápravy" pri tom spoločnom popíjaní nieže nikto neocenil, ale si nikto ani nevšimol, že namiesto alkoholu nervózne upíjam minerálku... Bolo to také zdrvivúce, že už asi dva dni nato som si po takmer roku nepitia /pardon, abstinencie :-)/ kúpila fľašku. A bolo po nápravách... A nadlho...

Odvtedy uplynulo neuveriteľných 12 rokov. Z toho 7 rokov som len márne hľadala kde je sever... Furt som si to chcela riešiť len tou svojou vôľou. Napriek tomu, že mi bolo jasné, že ju nemám pevnú. Nevieť, možno som hľadala niečo, čím by som si tú svoju svojvôľu podoprela alebo upevnila..Boli to rôzne experimenty.

Nahradiť víno pivom.

Nahradiť pivo vínom, lebo som zabudla, že to som už skúšala.

Nahradiť víno alpou.

Abstinovať.

Zaplniť tú OBROVSKÚ PRÁZDNOTU jedlom.

Fajčiť jednu od druhej a piť litre kávy.

Popri tom upadnúť do depresí a šialene hlbokých seba ľútostných stavov.



Alebo hľadať únik v "láske". Áno - áno, ilúzia, že k zmyslu života mi chýba najmä partnerský vzťah, trvala snáď ešte dlhšie ako blud, že alkohol niečo vyrieši za mňa... Dostatočným dôkazom tohto tvrdenia je to, že napriek tomu, že som triezva viac ako 4 roky, som niekoľko mesiacov premárnila

klamstvom, že bez istého človeka nedokážem byť šťastná.

Ako sa píše v Modrej knihe: "...pri týchto mentálnych výpadkoch silná vôľa ani sebaopoznanie nepomôžu".

Ale aj napriek mentálnym výpadkom v citovej oblasti sa mi predsa len podarilo postúpiť o krôčik ďalej. Cítim, že je to tak, pretože na Ceste Krokmi som naozaj dostala Dary, o ktorých som ani nesnívala, že si ich vôbec zaslúžim. Odvaha a nebojácnosť nikdy predtým nepatrili k mojim vlastnostiam. Len vďaka týmto Darom dostávam silu vykonávať nápravy. Len vďaka Božiemu vedeniu cítim, kedy je to namieste a kedy je ten správny čas tú - ktorú nápravu vykonať.

Ešte sa mi nestalo, že by som dopredu vedela, čo tomu človeku alebo ľuďom, voči ktorým zjednávam nápravy, vlastne poviem. Nemusím si pripravovať "slávnostnú reč". Stačí len požiadať o vedenie a opýtať sa v duchu, či smiem, či je už na to správny čas. A správne slová prichádzajú akoby samy od seba a pocit, ktorý ma potom zakaždým zaplaví sa nedá opísať, len zažiť.

Viem, že som ešte len na začiatku.

Musím rátať aj s tým, že môžu prísť alebo aj prídu situácie, kedy moje snahy o nápravy možno nebudú prijaté. Ale už nemusím veriť; vďaka týmto skúsenostiam proste viem, že môj Boh je stále so mnou, a dopadne to len tak ,ako to v danej situácii, v danom čase a priestore dopadnúť má. Málokedy som sa mohla spoľahnúť na

svoje vlastné plány. Tak či onak, skôr, či neskôr ma zakaždým priviedli do pekla. Keď sa spolieham na Boží plán, už si nemusím stáť v ceste ani vyrábať prekážky sebe, či druhým.

S láskou Kris

**Jedinou podmienkou členstva
spoločenstva je túžba prestať piť.**

Tretia tradícia patrí medzi moje najobľúbenejšie. Ešte som nezažila nikde to, že môžem byť členkou nejakého spoločenstva iba preto, že sa tak sama rozhodnem - a nikto a nič mi v tom nemôže zabrániť. Navyše, nikto ma potom odtiaľ nemôže ani vyhnáť - že som iná, nie akurátna, alebo že niekomu zavadziam. Viackrát som už počula, že nejakú osobu by bolo treba vylúčiť, lebo AA škodí. Chvalabohu, nedá sa, a AA predsa žije a je slobodné práve vďaka tomu. Jasné, že to má aj druhú stranu; keď mi niekto lezie na nervy na TP alebo na mítingoch - že vôbec nič nie je dosť dobré, pravidlá komunikácie, sviečka na stole, kroky, Boh... Tak choď odtiaľ do preč... vravím si. Pôjde, ale až to bude sám chcieť - a nie ja. Trénujem sa v trezlivosti, tolerancii, aby ma nerozhodilo. Rastiem vďaka Tretej tradícii.

Jedinou podmienkou je alkoholizmus - kedysi mi robilo dobre, že nealkoholik sa k nám nedostane. Dávalo mi to pocit

výlučnosti. Toto sa vo mne pomaly stráca. Občas stretnem ľudí osamelých, nešťastných, stratených v živote a pomyslím si, že AA by sa im hodilo. Ale čo z toho, keď nie sú alkoholicy - a je mi za nich trochu smutno. Potrebujem však ten pocit bezpečia a spolupatričnosti, vzájomného porozumenia, ktorý mi Tretia tradícia dáva - že tam nesedí niekto, kto sa na mňa pozerá ako na chuderu so slabou vôľou, ktorá v živote takto zlyhala. Toto bezpečie potrebujem k uzdravovaniu. Hanba, vina, nepochopenie, čias nadradenosť - čo i len malá, by ma fixovali v chorobe.

Jarmila, alkoholička

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI - cena 4 €

TRIEZVY ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁŠT KROKOV

DVANÁŠT 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

AI - Anon

Bola som dobré dieťa. Mala som dobré známky, veľa kamarátov, no keď sa obzriem na svoje detstvo, mám zmiešané pocity. Moje pocity ma strašili a miatli, a tak som si dala sľub, že nebudem cítiť. Videla som, ako sa u nás zhoršil problém s pitím, ako sa vyostrieli hádky a verila som, že na mne doma nikomu nezáleží. Myslela som na samovraždu, útek alebo ešte viac na odchod na školu. No ukázalo sa, že vysoká škola bola len krátkym únikom. Keď som sa vrátila domov, znovu som uviazla uprostred pitia a iných problémov.

Sama to všetko nezvládnem

Mala som 24 rokov a bola som zničená životom. Zdalo sa, že je to beznádejné. Raz na pláži, keď som sa to snažila pochopiť, spomenula som si na reklamu z televízie: „Ak má niekto z vašej rodiny problém s pitím, vidíte, čo to robí s ním. No vidíte aj to, čo to robí s vami? Ak chcete pomoc, zavolajte na AI-Anon alebo Alateen.“

A tak som zavolała na AI-Anon. Na prvom stretnutí som bola jediná, čo bola dieťaťom alkoholika. Nebolo to však dôležité. Dúfala som v lepšiu budúcnosť a títo ľudia mi dali nádej už hneď prvý deň. Chápali moju bolesť. Už som nebola sama. Ukázali mi, ako sa vysporiadať

s alkoholizmom. Za dva roky som sa vďaka Dvanástim krokom a podpore členov AI-Anonu znovu začala hlásiť k svojmu životu. Pitie mojich rodičov mi už viac nenarúšalo život. Zamestnala som sa a našla si vlastný byt.

No aj napriek všetkým týmto úspechom som cítila páľčivú bolesť. Pýtala som sa: „Nie je život o niečom viac?“ Žila som dobrý život, no cítila som sa veľmi zle. Krátko nato ma nasmerovali na také stretnutie AI-Anonu, kde väčšina členov vyrastala v alkoholických rodinách. Tu sa začala nová a prekvapivá fáza môjho zotavovania. Odhalila som nedoriešené emocionálne konflikty. Tieto konflikty ma viedli k presvedčeniu, že celý svet je vlastne aktívny alkoholik – očakávala som, že každý sa bude správať ako alkoholik a mala som pocit, že ja budem stále obeťou. Objavila som pocity, ktoré som pochovala ako dieťa. Keď som počula životné príbehy iných detí alkoholikov, pomohlo mi to identifikovať vlastné problémy. Tieto názory mi pomohli lepšie využiť program AI-Anonu.

Dnes dokážem na stretnutiach AI-Anonu prispieť vlastnými názormi dieťaťa alkoholika a viem, že ak sa mám zotavovať, musím na zotavovaní pracovať. Tá práca zahŕňa chodenie na stretnutia a robenie Dvanástich krokov. Ak zabudnem, odkiaľ som vyšla, budem robiť kroky dozadu a nie dopredu.

Genie

/vybrané z AI-Anon: Príbehy DDA/

Mama odišla a otec zostal sám

Myslela som si, že je sebecká a nemá srdce, že ja som bola tá jediná, ktorá sa o otca trápila. Bol nepochybne veľmi chorý, a tak som odpovedala na jeho prosbu o pomoc a opateru. Každý deň som z práce odchádzala skôr, lebo ma premáhal pocit, že sa o neho musím postarať. Rozhodla som sa, že ho vezmem k sebe do bytu, lebo tam mu ľahšie zabránim v pití. Postarala som sa o to, aby v dome nebol alkohol, nachovala som ho dobrým jedlom a hrdo som mame oznámila, že otec vytriezvie a vyzdravie, lebo ja som ochotná venovať mu láskavú pozornosť.

Keď som zistila, že otec znovu pije, zúrila som. Ako mi to mohol urobiť? Veď som mu obetovala svoj spoločenský život? To isté som počula od jednej ženy na AI-Anone, ktorý som niekoľkokrát navštívila. Cítila sa rozpoltená – na jednej strane rodina, na druhej manžel. Aj ja som sa cítila rozpoltená – na jednej strane moje potreby a na druhej otcove potreby.

To, že naše situácie boli odlišné, nebolo dôležité. Cítili sme sa rovnako. Ja som sa v snahe ochrániť jedného rodiča pred druhým vždy niekoho zastávala, ona to isté robila vo vzťahu s deťmi a manželom. Na akékoľvek menšie problémy som reagovala prehnane, snažila som sa upokojovať situáciu a hodiny som trávila tým, že som zamestnávala alkoholika, aby

nemohol piť. Vedeli sme sa jedna s druhou stotožniť: obidve sme museli začať veriť, že naše životy sa stali nezvládnuteľnými. Neskôr sme dospeli k viere, že niečo, nejaká sila, ktorá je väčšia než naša, nám môže pomôcť zotaviť sa a že alkoholik možno nájde pomoc, ak sa prestaneme pokúšať riešiť za neho jeho problémy.

Po niekoľkých stretnutiach som si všimla, že bez ohľadu na to, aké sú naše okolnosti alebo životný štýl, pre mužov a ženy na AI-Anone platili spoločné princípy zotavovania. Aby sme mohli žiť dobrý život, snažili sme sa priznať vlastné chyby, urobiť nápravu vo vzťahu k tým, ktorých sme zanedbávali alebo odsudzovali, keď bola naša myseľ pohltená snahou pomôcť alkoholikovi tak, ako sme chceli my.

Pre väčšinu z nás zotavovanie bolo a je niečím postupným, no myslím si, že ak budeme naďalej každý deň žiť týmto programom, vzdávať sa ľúlosti nad minulosťou a trápenia sa nad budúcnosťou, dokážeme lepšie pochopiť seba aj alkoholika. S pomocou dokážeme získať nový pohľad na život a staneme sa, deň po dni, ľuďmi, akými chceme byť.

Marge

/vybrané z AI-Anon: Príbehy DDA/



SKUPINY AL-ANON**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Strieborná 5,
kontakt: Alena 0905112302

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. – Skupina Al-Anon
Cirkev Bratská, Cukrová 4,
kontakt: Dáša 0902394614

KRUPINA

Skupina Al-Anon,
kontakt: Dana 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj“,
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)
kontakt: Oľga 0907871017

LUČENEC

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

POPRAD

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon,
Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká)
kontakt: Jana 0908699767

PREŠOV

Piatok – 18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“
Jarkova ul. 77, Katolícky kruh
kontakt: Milka 0905855858

RUŽOMBEROK

Streda – 17.00 Skupina Al-anon
Bernolákova 18
kontakt: Maja 0908928270

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

TRENČÍN

Nepárny utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon
Psychosociálne centrum, Palackého 21
kontakt: Helena 0907779131
Zuzana 0904535615

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon
kláštor Tešiteľov Hviezdoslavova 77
vchod z Mojmirovej ulice
kontakt: Beata 0908406842

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN**BRATISLAVA**

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

LEVOČA

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica
NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)
kontakt: Jano 0908668786

LUČENEC

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

PREŠOV

Piatok – 18.15 Skupina DDA
Jarkova ul. 77 Katolícky kruh
kontakt: Milka 0905855858

ZVOLEN

Každý párnny utorok v mesiaci - 16:30 h
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
kontakt: Eva 0908406842

Skupiny CODA**BRATISLAVA**

Piatok - 19:30 h. Skupina CODA
oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)
kontakt: Lenka 0903 793 676

LEVOČA

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta 2, (Domček
opora)
kontakt: Jano 0944327227

NITRA

Pondelok – 18.00 h. Skupina CODA
Pastoračné centrum, Misijný dom na Kalvárii
kontakt: Paľo 0948366043

POPRAD

Pondelok – 18.00 h. - Skupina CODA
Jahodná 9
kontakt: Fero 0907 517 250

Skupina OA (pre ľuď s poruchou príjmu potravy)**BRATISLAVA**

Pondelok, Štvrtok – 20.00 Skupina OA
Cukrova 2, zvonit' na zvončeku "kancelária"
kontakt: Hanka 0902 179 703
Lenka 0903 793 676

Som s ním kamarát.

Bol som.

Nie som.

Nikdy som nebol.

*Najmenej som s ním kamarát vtedy, keď je so mnou
a keď sa zdá, že sme najlepší kamaráti.*

Klame ako kráľ klamárov.

Vraví najúprimnejšiu pravdu.

*Je to najvznešenejší spoločník, človek sa s ním
dvíha medzi bohov.*

Priateli sa so Smrtkou.

Jeho cesta vedie k holej pravde, aj k smrti.

Ponúka jasné vidiny, aj mútne sny.

*Je to nepriateľ života a učiteľ múdrosti, väčších ako
je múdrosť života.*

*Je to zabijak s krvavými rukami, je to vrah
mladosti.*

12 KROKOV AA

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

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je 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 alkoholikom, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdiaľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietat' akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na prítlačivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princíпов nad osobnosťami.



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

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský

P.O. BOX 48

Ul. Gen. Svobodu 1

911 08 Trenčín

Č.tel: M: 0903957976

Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

September 2012

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 pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

PRAMEN

PRAMEN

3/2012

OBSAH

Spomienka	4
2. - 3. krok	5
Môj druhý a tretí krok	7
Buď vôľa Tvoja	9
2. tradícia	12
3. tradícia	13
Snažím sa žiť naplno	16
Dôvod prečo žiť	18
Nebezpečná blízkosť	19
Vďačnosť	24
Predovšetkým sa musíme	25
Jedinou podmienkou	27
Sama to nevládnem	28
Mama odišla a otec zostal sám	29
Pozvánka	15
Kontaktný adresár	30