

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

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Prid', 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 skupin 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.*



PRAMEŇ

3/2013

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„Chceme, aby dobro, ktoré je vo všetkých z nás, dokonca aj v tom najhoršom, prekvitalo a rástlo.“

Ako to vidí Bill, str. 10

12 KROKOV AA

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

12 TRADIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomi celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazi a majetku nás vzdalujú 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 nezaujima stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zahŕňať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na prítlačnosti programu AA a nie na reklame. V rozhlas, 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: pramen@alkoholici-anonymni.sk

redakciapramen@centrum.sk

September 2013

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

3/2013

OBSAH

Carpe diem	4
10. krok	7
10. tradícia	9
Jednota jako dar	10
Produktom nemiestnej pýchy.....	13
Pretože som alkoholička	15
Nikdy sa nevzdávaj	21
Premeny viery	24
Pozvánka	12
Pozvánka	25
Kontaktný adresár	26



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: „AA kladie veľký dôraz na osobnú inventúru, pretože väčšina z nás si v skutočnosti nikdy neosvojila návyk precízneho sebahodnotenia.“

Slovo na úvod

12 krokov a 12 tradícií str. 91

Vážení priatelia,

držite v rukách ďalšie číslo Prameňa. Snažili sme sa ho zamerať na 10. Krok, ktorý nás učí pravidelnému seba monitorovaniu. V literatúre sa dočítame, že „Pokračovali sme“ neznamená niekedy, príležitostne alebo často. Znamená to neustále, počas celého dňa, každý deň. Ako sa neskôr dočítate – je potrebné správne UCHOPÍŤ každý jeden deň. Priznávam sa od neustálej, priebežnej inventúry mám ešte veľmi ďaleko. Pamätajúc na základné duchovné pravidlo, že vždy, keď som rozrušený, bez ohľadu na príčinu chyba je vo mne, snažím sa ju urobiť vždy keď mi je zle. (niekedy mi chvíľu trvá než si na ňu spomeniem). Vtedy si často uvedomím ako veľmi sa zmenil môj život. Pomocou inventúry dokážem vnímať, čo sa teraz deje v mojom živote. Poznanie niekedy radostné, povzbudivé, inokedy bolestné. Často sa opätovne presviedčam, že moje najväčšie pokroky vychádzajú z najväčších bolestí. No veľakrát si musím priznať, že nie som veľmi ochotný trpieť, a tým sa vlastne ochudobňujem o možnosť zmeny k lepšiemu.

Duševný pokrok je to o čo sa máme usilovať. Nie dokonalosť. (Na dokonalého som sa snažil hrať v časoch môjho pitia.) Som chorý alkoholik, moja emocionálna nezrelosť je častou príčinou mojich prešľapov v medziludských vzťahoch. Toto si veľmi často musím pripomínať aj v opačnom garde. Ľudia sa správajú tak ako sa správajú nie preto že by boli zlí, sú do istej miery podobne „postihnutí“. Ak chcem aby tolerovali mňa, o to tolerantnejší a chápacejší musím byť ja.

so želaním duševnej pohody za redakciu

Peter, alkoholik

10. krok

Carpe diem je latinský výraz z básne Horatia (65 pred n.l. - 8 pred n.l.), ktorý sa stal aforizmom a je ho možné voľne preložiť ako „chytiť deň“. Keď som sa v posledné nedeľné dopoludnie započúval do vysielania Slovenského rozhlasu v rámci sv. omše a počúval kázanie na tému, ako dať zmysel vlastnému životu, okamžite ma napadol desiaty krok AA.

CARPE DIEM

Ak chytím svoj deň dnes, tu a teraz, potom môžem deň po dni prežívať zmysluplne celý život. Keď sa dnes zamyslím, koľko dní svojho života som premámal, až ma z toho mrzí. Boli však aj horšie chvíle, keď som si myslel, že najlepším riešením pre mňa by bolo, aby ďalší deň už ani neprišiel. Depresie, výčitky svedomia, ktoré prichádzali po prepitých dňoch s pravidelnosťou východu slnka mi okrem utrpenia neukazovali žiadny dôvod, prečo mám vôbec žiť. Vďaka Bohu prišiel aj deň, keď som spoznal najväčší problém v mojom živote a priznal si, že som alkoholik. Bolo to ťažké a bolestné, no zároveň veľmi oslobodzujúce, pretože som potom ako mozaiku mohol začať skladat' kamienky môjho nového života. Tie kamienky, to sú dni plné nádeje, zmysluplnej práce, ale aj

dni plné problémov, ktoré sa predomnou objavujú.

Na náhrobných kameňoch na cintoríne môžeme čítať meno a priezvisko, dátum narodenia, potom pomlčku a dátum smrti. Tá nič nehovoriaca pomlčka vyjadruje vlastne celý ľudský život od narodenia až po smrť. Čo sa vlastne skrýva v mojej pomlčke, ktorá - či chcem alebo nie - sa postupne vyplní?

Desiaty krok znie: Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali. Pod osobnou inventúrou chápem úprimný pohľad na vlastný život, či už sa na to pozerám z pozície dnešného dňa, mesiaca alebo rokov... Bez poznania seba samého nemôžem posudzovať, akým smerom sa uberá môj život. Čítal som vetu, že „život je umenie byť sám sebou“. Byť sám sebou znamená byť slobodný, uvedomovať si svoju zodpovednosť za seba, jednat' podľa vlastného presvedčenia a zároveň rešpektovať slobodu ostatných.

Mnohé veci o tom, kam by sa mal uberať môj život som pochopil realizovaním programu AA. V podstate moja inventúra je tiež o tom, ako naplňam tento program v živote. Nemôže byť o tom, čo všetko som v minulosti pokazil a stále sa tým trápim, nemá to už žiadny význam. Nemôže byť ani o tom, aký by som chcel byť v budúcnosti a čo som si vo svojej fantázii vysníval. Ide tu o prítomný okamih môjho života, a aby som to doviedol do úplnej konkrétnosti, o to, čo som práve teraz vykonal (prípadne nevykonal) a mal

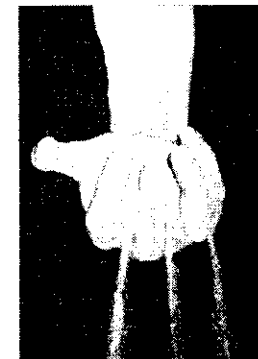
som), a ešte lepšie by bolo zamyslieť sa nad tým, čo sa práve chystám urobiť.

Ak hovorím o inventúre, ide tu o trvalé nastavenie systému samokontroly v tom zmysle, aby som udržal v sebe bdelosť nad tým, čo v danej chvíli robím. Na ceste k sebe, k svojej vnútornej vyrovnanosti a duševnému pokoji niekedy prechádzam extrémami, opačnými pólmami a stokrát stojím predomnou hľadanie tej najľahšej, dobre známej zlatej strednej cesty. Prichádza strach, zo strachu vzniká pretváarka, snaha zapáčiť sa ostatným. Ak tak urobím, určite ma budú mať všetci radi - ale ja sám seba nie. Predomnou stojí aktuálna otázka nasadiť si masku a hrať v živote niekoho iného, čo mi poskytne určité bezpečie, alebo nábrať odvalu ukázať svetu svoje pocity a vlastné kvality. Mnohokrát je to však aj o strachu, či bude človek dostatočne dobrý a či ho svet nevysmeje. Všetko, čo v sebe potláčam, mi život potom vracia ďalej. Život však nie je o tom, či som v očiach iných lepší alebo horší, silnejší alebo slabší... Život musím žiť sám za seba a pochopiť, že každý z nás je výnimočný práve taký, aký je.

Pokiaľ ide o mňa a moje skúsenosti, môžem povedať, že nie vždy sa dokážem riadiť bez vonkajších vplyvov a nie každý môj skutok, najmä tie z kategórie zlozvykov, sú v súlade s mojimi vnútornými pocitmi a vlastnou dušou. No pokrok vidím v tom, že si to dokážem uvedomiť a prijať to. Niekedy počúvam vnútorný hlas „nerob to!“, a napriek tomu to urobím. Alebo „nedus to v sebe, nechaj

voľnosť svojim emóciám“, a napriek tomu to neurobím. Dôvod? Predsa nebudem kaziť náladu, robia tak všetci bez ohľadu na to, či pijú alebo nie...

Byť sám sebou je však aj o tom, aby som mal odvalu konať aj veci nepopulárne, dovoliť si, aby som sa aj nahneval a nebol vždy príjemný, pokiaľ je to v súlade s aktuálnym stavom mojej duše. Vedome si beriem na seba riziko, že ma to môže neskôr aj zamrzieť, ale teraz cítim, že je to taktovo správnejšie. Navyše, keď potláčam veci v sebe v prospech niekoho iného, nedám mu šancu, aby si svoje konanie uvedomil a zvažil. Koniec koncov nežijem až v tak ideálnom svete a nie všetko a všetci sa mi páčia. Mám tiež právo nenechať sa vyciavať rôznym



vampírom, ktorí sú schopní pokaziť deň takmer každému. Tak ako je odvaha byť sám sebou, tak je odvaha nechať ostatných, aby išli vlastnou cestou, nezasahovať im do života a nechať ich odísť v pokoji... Odvahou je priznať si vlastné chyby, omyly, prešľapy a pády, lebo patria

k životným skúsenostiam. Iba vtedy, keď si úprimne priznám pravdu o sebe samom, som schopný sa poučiť a prijať všetko, čo k životu patrí.

O bdelosť takéhoto typu sa snažím každodenne prosiť, ale tiež ju denne cvičiť, aby som dokázal pozorovať svoje reakcie na vonkajšie podnety a dokázal zadržať moje konanie, keď sa utvrdím, že nie som na dobrej ceste. Skutočná sebakontrola z nás robí zodpovedných ľudí.

Všetkého veľa škodí. Sebakontrola prítiahnutá za vlasy ma môže priviesť k tomu, že sa obraciam dozadu, dopredu, nabok, na iných ľudí - a potom už nedokážem zo strachu z vlastného zlyhania nič urobiť. Je veľmi dobré, ak si denne poznačím plusy a mínusy v mojej inventúre a venujem sa potom najmä tým charakterovým chybám, ktoré sa často a dlhodobo opakujú. Môže ma to posunúť dopredu.

Ešte by som chcel zdôrazniť, že inventúra desiateho kroku nemôže byť zameraná iba na to, čo som v danom čase vykonal. Mal by som mať na zreteli aj moje myšlienky a slová, pretože myšlienka sa premieňa na slová a slová na skutky.

Na konci svojho článku sa vrátim k základnej myšlienke, ktorá bola impulzom pre tento môj príspevok, a to „*chytíť deň*“. Dnes považujem každý deň môjho života za dar od Boha a tak sa k nemu snažím aj správať a pristupovať s pokorou. Nezaťažuje ma ani honba za peniazmi a uznaním a za najväčší dar

považujem svoje zdravie. Po pätnástich rokoch môjho triezveho života sa zmenili moje životné hodnoty. Myslím si, že to, čo najviac môžem urobiť pre seba a iných, je v prvom rade postarať sa o seba. Keď ja budem v pohode, tak môžem svoju energiu a lásku posielat' aj iným.

Nemyslím si, že cesta programom AA je záležitosťou iba AA. Nič mi nepomôže, ak budem akademicky a akokoľvek učene o programe rozprávať, pokiaľ nebudem nim žiť v rodine, na pracovisku, medzi priateľmi. Tak, ako tom hovorí 12. krok - vo všetkých našich záležitostiach. Hlavne pokiaľ nebudem niesť posolstvo AA tým, čo ešte trpia.

Držať svoj deň znamená aj plne dôverovať Bohu, ktorý riadi naše kroky a pomáha nám na našej ceste, ďakovať mu za všetky dary, ktoré sme dostali a za to, že sme ich schopní dávať ďalej. Takto zistíme, že každý deň sa môžeme tešiť zo slobody a lásky, tešiť sa z fariieb, vôní a chutí, tešiť sa zo šťastia iných, z každej maličkosti, ktorá nás robí šťastnými. Ak sa tešíme zo dňa a chvíle, ktorú práve prežívame, môžeme prevziať zodpovednosť za to, čo sa deje v našom živote, chovať sa k sebe a k iným láskavo a odpúšťajúco.

Emil, alkoholik

Nesúďte každý deň podľa úrody ktorú žnete, ale podľa semienok, ktoré ste zasiali.

(Robert Louis Stevenson)

10. krok

„Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali“

Ako nám už znenie tohto kroku napovedá, v tejto fáze programu pokračujeme vo svojej osobnej inventúre, a to každodenne. Mne osobne sa najlepšie osvedčil spôsob písania si denníka pred nočným odpočinkom. Avšak môžem povedať, že po určitom čase praktizovania tohto kroku robím 10. krok kedykoľvek počas dňa, podľa toho, ako si to životné situácie vyžadujú. Ak sme sa dostali k desiatemu kroku, vlastne už máme osobnú skúsenosť s tým, z čoho sa chceme z vlastnej inventúry poučiť. V prípade, že sme sa dostali počas dňa do situácie, v ktorej sa prejavili naše nedobré charakterové črty a spôsobili nám alebo iným neprijemnosti, vyvolali v nás strach, sebaľútosť, hnev, resentment a podobne, musíme urobiť to isté, čo sme spravili, keď sme robili kroky prvýkrát. Musíme si sami uviesť, že takéto správanie v nás vyvoláva pocity, pre ktoré sme v minulosti pili. Ak sa ich nebudeme snažiť vyriešiť, je vysoko pravdepodobné, že sa v nás eventuálne túžba riešiť ich alkoholom prejaví a po nejakom čase bude pre nás jediná možná. Preto musíme dbať na rast nášho duchovného života. Práve desiaty krok nám to umožňuje. Uvedomenie si

tejto nevyhnutnosti je pre mňa krokom prvým. Ďalej musím požiadať vyššiu moc, aby mi pomohla, keďže ja sám to pravdepodobne nedokážem. To je krokom druhým. V ďalšej fáze som pripravený spraviť, čo je nevyhnutné. Spravím si osobnú inventúru (krok štvrtý), ihneď zavolám svojmu sponzorovi a preberiem s ním, čo presne sa stalo. Som úprimný a poviem celú pravdu (krok piaty). Poprosím vyššiu moc, aby mi pomohla odstrániť túto charakterovú chybu (krok šiesty a siedmy). Ihneď spravím nápravu (krok deviaty). V tomto bode musím zdôrazniť slovo „ihneď“. Ak budem s nápravou vyčkávať, moja pýcha mi po čase nahovorí, že situácia nebola natoľko závažná, aby som musel vykonávať nápravu. Tento konflikt vo mne zostáva nevyriešený a ja sa dostanem do pozície, keď mi táto, možno v tej danej chvíli nedôležitá udalosť môže v budúcnosti spôsobiť bolesť.

Ako sa píše v našej knihe Anonymní alkoholici na stranách 100-101:

„Táto myšlienka nás priviedla k desiatemu kroku, ktorý navrhuje pokračovať v osobnej inventúre a naďalej naprávať každú novú chybu, ktorej sa dopustíme. Keď sme si očistili minulosť, energicky sme začali presadzovať nový životný štýl. Vstúpili sme do sveta duchovného života. Ďalšou úlohou je rozvíjať naše porozumenie a užitočnosť. Za jednu noc sa k tomu nedopracujeme. Mali by sme v tom pokračovať po zvyšok nášho života. Naďalej sa mať na pozore pred sebecktvom, nečestnosťou, zatrpknutosťou a

strachom. Keď sa opäť vynoria, požiadame Boha, aby ich odstránil. Okamžite ich s niekým prediskutujeme a ak sme niekomu ublížili, urobíme nápravu. Potom rezolútne obrátíme svoje myšlienky smerom k niekomu, komu môžeme pomôcť. Naším zákonom je láska a tolerancia voči iným."

Mať sa na pozore pred sebestvom, nečestnosťou, zatrpknutosťou a strachom... V prípade, že sa takéto správanie u nás prejaví, postupujeme presne tak, ako sme to robili s našim sponzorom prvýkrát.

Ak sa desiaty krok naučím vykonávať pravidelne a budem sa riadiť podľa spirituálnych princípov, po určitom čase zistím, že sa toto správanie stáva prirodzenou súčasťou môjho ja. Teda v mojom správaní nastáva zmena, ktorá ma približuje bližšie k mojej vyššej moci a ja pociťujem tento kontakt na duchovnej, a mnohokrát aj na fyzickej úrovni. Prežívam teda duchovnú skúsenosť. Tú duchovnú skúsenosť, ktorá vytvára môj vzťah s mojou vyššou mocou, ktorú sa snažím spoznať lepšie s pomocou modlitby a meditácie v 11. kroku.

Desiaty krok je pre mňa krokom rastu. Štvrtý krok som robil na základe svojich životných skúseností z minulosti. Desiaty krok robím na základe svojich každodenných skúseností zo súčasnosti. Pomáha mi duchovne rásť a hľadať cestu k pokore, ktorá je pre človeka ako ja absolútne nevyhnutná.

Naša kniha Anonymní alkoholici nám na strane 102 dáva presný návod, ako to urobiť:

„Keď sa večer chystáme na odpočinok, konštruktívne prehodnotíme svoj deň. Boli sme zlostní, nečestní, sebeckí alebo vystrašení? Dlhujeme niekomu ospravedlnenie? Nechali sme si pre seba niečo, čo sa malo okamžite prediskutovať s inou osobou? Boli sme voči všetkým milí a láskavi? Čo sme mohli urobiť lepšie? Mysleli sme väčšinu času iba na seba? Alebo sme premýšľali o tom, čo by sme mohli urobiť pre iných a čím by sme mohli prispieť do rieky života? Musíme si však dať pozor, aby sme neskĺzli do utrápenosti, výčítiek alebo chorobnej záudčivosti, čo by ubralo z našej užitočnosti pre druhých. Po prehodnotení poprosíme Boha o odpustenie a opýtame sa, aké nápravné opatrenia by sme mali urobiť.“

Rád by som na záver pripomenul, že neexistuje nič také ako dokonalý duchovný život. Sme len ľudia a je dôležité neubíjať sa, ak sa nám v priebehu života stanú nepríjemné veci. Keď zareagujeme podráždené, alebo niekoho zarmútíme svojím správaním, desiaty krok nám umožňuje sa z týchto situácií ponaučiť, aby sme v budúcnosti reagovali pokojne, s rozvahou a mierumilovne. 10. krok je teda učením sa a učiteľom je život sám. Je na nás, ako s týmito vedomosťami budeme zaobchádzať. Život nie je jednoduchý, ale týmito každodenným precvičovaním si duchovných princípov sa začnú v našich životoch diať zázraky.

Marek, alkoholik

10. tradícia

AA nezaujímajú stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťažovať do verejných sporov.

Pre mnohých z nás sa stalo AA tak pevným ako skala Gibraltáru. Radi by sme verili, že bude čoskoro také známe a rovnako trvalé ako historická pamiatka. Tešíme sa z tohto príjemného presvedčenia, pretože ho zatiaľ ešte nič nenarušilo - z toho usudzujeme, že musíme držať pospolu, alebo zomrieme. Z tohto dôvodu trvalú jednotu hnutia berieme ako samozrejmosť.

Ale mali by sme? Hoci nás Boh obdaril veľkou priazňou a aj keď sme zviazaní silnejšími putami lásky a nevyhnutnosti ako väčšina spoločnosti, je rozumné predpokladať, že tieto obrovské dary a atribúty budú automaticky navždy naše. Ak sme toho hodní, budeme sa pravdepodobne aj naďalej z nich tešiť. Takže reálnou otázkou je, ako byť natrvalo hodní našich súčasných požehnaní?

Videné z tohto uhla pohľadu, naše tradície AA sú tými postojmi a postupmi, ktorými si ako hnutie môžeme zaslúžiť dlhú a užitočnú životnosť. Pre tento účel nič nemôže byť dôležitejšie, ako naša Desiatá tradícia, pretože sa zaoberá témou sporov - vážnych výmen názorov.

Na druhej strane zemegule, nie tak dávno, zomierali milióny ľudí pre náboženské nezhody.

Ďalšie milióny umierali pre politické spory. Dosiaľ tomu nie je koniec. Takmer každý na svete sa zmenil na reformátora. Každá skupina, spoločnosť či národ hovorí tomu druhému: „Musíš robiť tak, ako hovoríme, lebo inak...“. Politické roztržky a reformy z donútenia dosiahli historické rekordy. A zdanlivo večné sú plamene náboženských sporov.

Ak budeme ako ostatní muži a ženy, ako môžeme očakávať, že ostaneme navždy imúnni voči týmto nebezpečenstvám? Pravdepodobne nebudeme. Napokon budeme musieť čeliť im všetkým. Nemôžeme od nich utiecť, ani by sme sa nemali o to pokúšať. Ak tieto výzvy nastanú, som si istý, že sa stretneme s nimi s radosťou a bez obáv. To bude skúškou našej hodnoty.

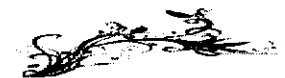
Čo je našou najlepšou obranou? Tá bezpochyby spočíva vo vytvorení takej silnej tradície rešpektujúcej vážne spory, že ani slabé stránky jednotlivcov, ani napätie a spory v našich nepokojných časoch nemôžu ublížiť Anonymným alkoholikom. Vieme, že AA musí naďalej žiť, inak mnohí z nás a mnohí z našich bratov alkoholikov po celom svete budú určite pokračovať na beznádejnej ceste do zabudnutia. To nikdy nesmieme dopustiť.

Akoby pomocou nejakého hlbokého a presvedčivého inštinktu sme doposiaľ zabránili vážnejším sporom. S výnimkou drobných a zo zdravého rastu plynúcich bolesti sme medzi sebou v mieri. A keďže sme doteraz trvali na výhradnosti nášho zámeru, celý svet na nás hľadí priaznivo.

Kiež nám Boh dá múdrosť a odhodlanie navždy zachovať neporušiteľnú jednotu.

Bill W.

The Grapevine, september 1948



Před tím, než jsem se odhodlal napsat tento článek, jsem si opět trochu prostudoval naši literaturu. Když se totiž dívám na to, o čem je desátá Tradice, tak mi přijde, že se to těžko může týkat mě jako jedince, nebo skupiny, do které chodím, dokonce mi to ani moc nesedí na maličké AA, jako je to v ČR nebo na Slovensku. Spíše si představím to nablýskané americké, kde je mnoho kamer a reflektorů, a vše je ostře sledováno. Kdežto u nás o AA nikdo moc neví, případně si jej spojím s tím, co viděl v nějakém přihlouplém filmu.

Jednota jako dar.

Vždyť kdy, kde a proč by se mě nebo AA ptali, co si myslíme o antabusu, léčebnách, reklamě na alkohol, prohibici apod.? A i kdyby se ptali a my něco odpověděli, kolik se toho stane?

A pak čtu článek od Billa z roku 1948, kde téměř kriticky píše o tom, jak si AA začíná být jistě svou pozicí a věří si, že poroste a všichni o nás budou vědět a nemá nás, co ohrozit. Načež bereme naši jednotu jako samozřejmost.

Potom si vzpomenu na nějaké debaty před mítinkem (a bohužel občas i přímo na mítinku, což je první známka, že něco není v pořádku), kde lidé říkají své názory na léčebny a lékaře, někdo je protěžuje, jiný zatracuje. Chápu, že na vše odpovídat mlčením nebo se rovnou o ničem nebavit není řešení, ani možnost. Ale uvědomuji si, že naše jednotu tím začíná být ohrožená, byť jen na úrovni mezi námi, naší skupiny. Může tam stát nováček a pochopit, že tohle je tedy názor AA.

Navíc jsem byl již na mnoha info mítincích v léčebnách a hlavně na školách, kde se nás publikum ptalo na to, co si myslíme o

dostupnosti alkoholu, reklamě na něj, vzdělání v této oblasti, prevenci... Dokonce i osobní otázky typu, kolik jsme toho kdo vypili, jsou zvědavější. Když někde na veřejnosti mluvím o AA, musím být opatrný a vědět, že dotyční si snadno spojí celé AA s tím, co já říkám. Proto vždy zdůrazňuji, že mluvím jen za sebe a ne za AA jako celek, a že to, že každý v AA má svou zkušenost a cestu, svědčí jen o tom, že AA je pro všechny. Právě i díky tomu, že neřeší velké otázky a kontroverze, jako politika, náboženství a lékařství.



Bill zdůrazňuje, že díky Jednotě fungujeme, jak fungujeme, a těšíme se úspěchu a osobním zázrakům. Podle mě není vůbec těžké v AA k Jednotě přijít, spojuje nás totiž jeden zásadní fakt – alkoholismus a utrpení, které přináší, a každý kdo do místnosti AA vstoupí, si jím prošel. Co je však složité, je Jednotu udržet, lehce se totiž svezeme k tomu řešit, proč a jak pije nějaká celebrita, a co by měla a neměla dělat, nebo jak funguje a nefunguje která léčebna, který doktor je dobrý a který víc škodí. A často jdeme ještě dál a řešíme politickou situaci a ekonomiku, a proč ne, jsme střízliví, máme svou skupinu, známe se... Jenže tohle je vzdalování se od našeho hlavního účelu, to je kontroverze, to jsou počátky rozporů. Naši zakladatelé si tím prošli, chtěli stavět vysoušecí domy a vzdělávat v oblasti alkoholismu, zapojit se do osvěty proti alkoholu... Mnoho lidí, mnoho nápadů a všechny nad rámec jednoduchého AA principu – sdílení toho jaký jsem byl, co se přihodilo a jaký jsem nyní... jak

pracuji na Krocích, které jsou tím jediným Programem AA.

Aby skupina byla jednotná, je nejlepší, když má nováčky, ti totiž připomínají ten hlavní účel, a to, co nás spojuje. A z mé zkušenosti si myslím, že skupina má nováčky, když dodržuje Tradice, dělá Službu a drží se Programu.

A nakonec, co mě naučila právě Služba při šíření poselství na veřejnosti a dodržování desáté Tradice. Vždy jsem měl dojem, že musím vše znát, vědět anebo mít minimálně zasvěcený názor. Jinými slovy, byl jsem příliš pyšný na to říci nevim. Dnes, když se mě banda středoškoláků ptá, kdy se pozná, že je člověk už alkoholik, tak jim nepopíšu „ideálního“ alkoholika a všechny příznaky a na mililitry nevyčísím míru, kolik toho denně vypije, ale řeknu, že na to nedovedu odpovědět. Že se to liší. Že sám u sebe jsem to nedovedl poznat ani dávno potom, co o tom už byli všichni ostatní přesvědčeni, takže na svůj úsudek bych moc nedával :-)

Nevím tedy vše, nevím ani, jestli jsem v tomto příspěvku někomu přiblížil, o čem je desátá Tradice, ale vím jistě, že AA bude žít tak dlouho, dokud bude jednotná, a že se vždy budu snažit přispět k té jednotě a ne k rozporům.

Děkuji za možnost podělit se o svou vděčnost za to, že díky Tradicím AA jsem našel skupinu, kde jsem vystřízlivěl, a že v té skupině jsem našel Program AA, a díky Krokům jsem tak i nadále střízlivý a šťastný.

alkoholik Michal S.,

28. 8. 2013, Den Haag, Nizozemsko

*Nikdy nevíš, do akej miery
niečomu naozaj veríš, kým sa to
nestane otázkou tvojho života
alebo smrti.*

(C.S. Lewis)

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).

Ľudia, 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 závislým/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 svojím 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,
Káľvária 3
949 01 Nitra
E-mail: alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk

POZÝVAME VÁS

na jubilejné

"X. STRETNUTIE AA V PODHÁJSKEJ"

v dňoch 31. 1. - 2. februára 2014

Stretnutie má za cieľ vzájomne si zdieľať svedectvá získané na ceste programom AA, či už ide o Kroky AA, Tradície AA, službu a sponzorstvo. X. jubilejné stretnutie sa opäť po rokoch vracia k svojim začiatkom, keďže náplňou programu budú opäť tradície AA, a to konkrétne prvé štyri.

STRETNUTIE SA USKUTOČNÍ

v dňoch 31.1. - 2. 2. 2014

v priestoroch termálneho kúpaliska
v Podhájskej

Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialené cca 40 km od Nitra a 13 km od Šurian.

Ubytovanie je zabezpečené v penziónoch Andrejka v Podhájskej (cca 100 m od kúpaliska), kde sa uskutoční aj registrácia účastníkov.



Informácie o poplatkoch :

Poplatky za ubytovanie : 10 € / osoba / deň

Stravovanie : 12 € / deň plná penzia (je možnosť zakúpenia iba časti stravy)

Akreditácia : 5 €

Prihlášky:

zasielajte mailom na adresu: baratemil@datagate.sk

Tel. kontakt Emil: + 421 905 372 147

Termín uzávierky prihlášok je 15.12. 2013

V tomto roku nežiadame posilať zálohu na ubytovanie, prosíme však o dodržanie serióznosti.

Tí účastníci, ktorí si zabezpečia ubytovanie individuálne, musia tiež poslať prihlášku na uvedenú adresu kvôli zabezpečeniu stravovania a limitu počtu účastníkov. Pre tých, čo boli ubytovaní v penzióne nad obchodom s potravinami a chcú si tam zabezpečiť ubytovanie opäť, je k dispozícii tento mail: dušan.hospodar@datagate.sk. Môžu sa obrátiť priamo na majiteľa.

„Produktom nemiestnej pýchy by bolo prehlásenie, že AA je liekom na všetko, dokonca aj na alkoholizmus.“

AA Comes of Age, str. 232

Ahojte kamaráti.

som Martin, alkoholik a hráč. Od začiatku svojej abstinencie a aj neskôr, vďaka programu dvanástich krokov uzdravovania a triezveho života, navštevujem z času na čas skupinové sedenie na PAL-ke v našej nemocnici. Zo začiatku to bolo pravidelne každý mesiac, teraz párkrát za rok. Na mítingy AA som začal chodiť po návrate z liečenia a musím povedať, že som tam chodil skôr z donútenia. Ja sám som si to naordinoval, ako súčasť doliečovania. Tak, ako mi to hovorili v nemocnici moji milí lekári. Neľahalo tam nejaký duchovný program, ani ochota robiť akési kroky. To až neskôr. Ale chcem povedať, že aj keď som sa ten prvý rok chodil trochu predvážať pacientom, ako sa mi skvele abstinuje, nikdy som nehovoril o tom, že mítingy AA sú všeliekom, nechodil som na skupiny lanárit' pacientov a vytrhávať ich z pazúrov zaklínačov hadov. Vždy som im hovoril len o tejto možnosti odporúčanej doliečovacej aktivity. Samozrejme, čím viac som bol prebudený a „od egoizovaný“, tým viac som hovoril aj o bonusoch, ktoré stretávanie sa s inými triezvymi alkoholikmi prináša a aký má na mňa vplyv práca na sebe pomocou krokov a neskôr aj sponzora.

Ja som sa na PAL-ku išiel „zašit“ nedobrovoľne - bolo to na nátlak mamy a mojej zošrotovanej psychiky. Aj keď som v čase nástupu bol opitý maximálne raz za dva týždne, bol som vďačný, že ma prvé tri dni nadopovali práškovými koktejlíkmi a ja som ich prespal. Prežil som tak tie najhoršie abstáky v limbe. Triasol som sa ešte dva týždne a fakt si neviem predstaviť, že by som vo svojej závislákovej pýche dokázal začať abstinovať len návštevou mítingov. Veď som už toľko nechľastal, ja som vlastne až taký alkoholik ani nebol!!! Akurát som bol ako špongia, za tie roky som bol chľastom presiaknutý a bola len otázka času, kedy skolabujem na delirko, pankreas či epi záchvat. Na skupinách som sa stretol s človekom, ktorý si trikrát do roka naordinoval týždennú liehovú kúru osamote na chate. A dostal sa do nemocnice vďaka epi záchvatu. Ale tiež nebol podľa vlastných slov alkáč - mal len smolu a blbý organizmus. Ďalší kandidát na vyhýbanie sa mítingom na sto honov - veď načo, nie je čo riešiť. Presne ako ja. **Potreboval som byť najprv zatvorený, aby som sa mohol stať otvorený.**

Na jednom krokáči v Brne som počul z úst kamarátky poznatok z mítingov v zahraničí: AA nie je, a ani nechce byť

konkurenciou liečebniam a zdravotným zariadeniam, ktoré sa zaoberajú alkoholikmi. Možno niekde vyhľadajú áčkarov zo skupín v liečebni - ale skutočne neviem o žiadnej skupine AA, ktorá by si dovolila ten hazard zahnať alkoholika, ktorý je na liečení alebo ho absolvoval. Možno sme pre niekoho sekta, duchári alebo fanatici, ale nie sme vrahovia. Na mítingy mojej domovskej skupiny chodia pravidelne raz do mesiaca pacienti z nemocnice a nik ich neláme na tú pravú, našu vieru. Dostanú balík informácií a jednu z možností, ako po liečbe nezačať piť a zlepšovať svoj život.

Na záver chcem ešte dodať, že na hnutí AA sa mi páči aj táto maličkosť zásadných rozmerov: sú v nej smrteľne chorí ľudia v rôznom štádiu uzdravovania svojej chorej mysle. A pretože nič sme svätí, tak sa s prejavmi pýchy a mentorovania o „spasiteľnosti“ Anonymných alkoholikov budeme stretávať dennodenne.

S úctou k liečebniam a uzdravujúcim sa alkoholikom

Martin, alhráč

Príšli sme, aby sme si pozametali pred vlastným prahom. Uvedomujeme si, že sa nemôžeme dopracovať k ničomu, čo má nejakú cenu, kým to neurobíme. Nikdy sa nepokúšame povedať mu, čo by mal urobiť on. Jeho chyby sa nemôžu stať predmetom diskusie. Ostaneme pri našich vlastných.

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str. 95

PRAMEŇ 4/2013

vyjde v decembri 2013

Zameranie obsahu čísla : 4/2013

Témou nasledujúceho čísla je 11. krok a 11. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

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

Príspevky do čísla 4/2013 prosíme zasláť do 22.11.2013.

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 7,- €.

Za redakciu : Peter

PRÍBEH Z MODREJ KNIHY

Táto pijanka konečne našla odpoveď na svoju dotieravú otázku: „Prečo“

Myslím že som odjakživa premýšľala o tom, kto som. Vyrastala som izolovaná na vidieku a vyníšľala som si príbehy i kamarátov na hranie. Neskôr, keď sme sa presťahovali do veľkého mesta a bola som obklopená deťmi, mala som pocit izolácie ako vyvrheľ. I keď som sa časom naučila správať sa v súlade s kultúrnymi normami, pod povrchom som sa i naďalej cítila byť inou.

Alkohol pomáhal. Aspoň som si to myslela až dokiaľ som nezbadala skľučujúci, tridsaťročný tieň, ktorý vrhal na môj život. Že pomáha, som si uvedomila na vysokej škole. Spočiatku som nepila často (nemala som príležitosť), ale keď už som raz začala, pila som dokiaľ bolo čo. Bol to reflex. Nespomínam si, že by som mala rada jeho chuť. Mala som však rada jeho oživujúci účinok, že mi pomohol prežiť rande, alebo oslavu, že mi pomohol rozprávať. Pomáhal mi dostať sa z diery ktorú som pocítovala vo svojom vnútri a odstraňoval bariéru nepohodlia ktorú som vybuodovala medzi sebou a inou osobou alebo situáciou.

Desať rokov počas vysokej školy, postgraduálneho štúdia a v zamestnaní som pila iba periodicky. Umožňovalo mi to myslieť si, že pijem spoločensky. Keď to hodnotím spätne, vidím že mi alkohol pomohol skonštruovať si o sebe predstavu ako sofistikovanej, metropolitnej ženy, pričom som potlačala pocity zaostaleho vidieckeho dievčaťa. Študovala som archivne vína a starostlivo som z nich vyberala najvhodnejšie ku gurmánskym jedlám ktoré som sa naučila variť. Čítala som o tom, ako vyberať najvhodnejšia pitie na rozličné príležitosti. Naučila som sa do svojho martini pridať maličkú štipku suchého vermútu. Moja tolerancia voči alkoholu sa zvyšovala, zniesla som stále väčšie množstvo alkoholu bez viditeľného následku. Až na stav po opici na druhé ráno.

Môj skutočný život za touto fasádou bol však mimo moju kontrolu. Chcela som byť dospelou, ale vo vnútri som sa cítila malá a bezradná, až ako keby som sa strácala. Dívala som sa na svojich priateľov – príťažlivých, zaujímavých, dobrých ľudí a snažila som sa definovať seba podľa nich. Keď videli vo mne niečo kvôli čomu mali chuť so mnou byť, určite mám čo ponúknuť. Ich láska ku mne však nemohla nahradiť moju lásku k sebe, nezaplnila môj pocit prázdnoty.

*Pretože
som
alkoholička*

Preto som naďalej spriadala fantázie a alkohol ich živil. Vo svojej fantázii som robila významné objavy, dostala som Nobelovu cenu za medicínu a tiež za literatúru.

Vo svojich snoch som bola stále niekde inde, stále ďalej. V snahe nájsť sa som podnikla niekoľko geografických kúr. Ponúkli mi prácu v Paríži a ja som využila príležitosť. Pobalila som si veci, byt som prenechala priateľovi a vyplávala som. Myslela som si, že konečne nájdem svoj domov, moje skutočné ja.

Začala som piť denne a ospravedlňovala som to tým, že vo Francúzku sa musí predsa piť víno k jedlu. Po večeri a po víne prišiel rad na likér. Moje poznámky a dopisy sú svedectvom, ako sa mi zhoršoval rukopis v priebehu večera keď som pri písaní popíjala. Po práci, cestou na kurz francúzštiny som sa zastavila v bistre na pohárik koňaku na odvalu. Potreba bola väčšia ako zahanbenie, že ako žena pijem v bare sama v päťdesiatych rokoch. Počas jednej dovolenky som pomaly cestovala anglickou a waleskou krajinou do Škótska na návštevu k priateľom. Fľaše koňaku a benediktínskeho likéru ktoré som pre nich niesla ako dar, som vypila v malých hotelových izbičkách dávno pred tým, ako som dorazila. Dokiaľ v nich niečo bolo, darilo sa mi vyhábať sa hostincom.

Ukázalo sa, že Európa nebola tou zmenou, ktorá by dokázala napraviť môj život. Svoje prvé predsavzatie menej piť som vyslovila v Cambridge – toto novoročné predsavzatie som recyklovala

dvanásť rokov zatiaľ čo moje pitie i môj život sa zhoršovali. Alkohol ma ztročil. Bola som k nemu pripútaná, no napriek tomu som sa stále uistovala, že pitie bolo pre mňa potešením a voľbou.

Začala som mať okná, prázdne miesta v mojom živote, z ktorého sa strácali celé hodiny - straty pamäte. Prvý krát sa mi to stalo keď som organizovala večernú party. Ráno som sa zobula bez toho aby som si pamätala, že som sa rozlúčila s hosťami a išla do postele.



Hľadala som nejaké záchytné body. Stôl bol plný špinavého riadu od dezertu a kávy. Fľaše boli prázdne, poháre tiež. (Bolo mojim zvykom vyprázdniť všetko, čo ostalo.) Posledná spomienka sa týkala čohosi počas večere. Dojedli sme vôbec? Ale boli tam taniere. Premkla ma hrôza, že som urobila niečo strašné, dokiaľ mi nezavolali priatelia s tým, že to bol príjemne strávený večer.

Raz sme sa plavili z Guadelupe na malý ostrovček na piknik. Z lode na pobrežie sme doplávali. Po obede a množstve vína som sa spolu s francúzskym učiteľom lyžovania

prihovorila malým chlapcom na ceste zo školy. Pokúšala som sa týmto tropickým ostrovanom vysvetliť, ako vyzerá sneh. Pamätám si ako sa chichotali. Ďalšia vec ktorú som si pamätala bola, že som bola späť v tábore a kráčala som do jedálne -- zjavne potom, ako som preplávala späť na loď s ktorou som sa doplavila do prístavu a autobusom sa doterigala krížom cez ostrov. Nepamätala som si, čo som tie hodiny medzitým robila.

Výpadky pamäte sa zväčšovali a moje zdesenie spolu s nimi. Z telefónnych účtov som sa dozvedala, že som viedla nočné telefónne rozhovory na vzdialené miesta. Podľa čísla som vedela komu som volala, ale nevedela som čo som hovorila.

Niektoré rána som sa zobudila s neznámym človekom, ktorý ma doviedol domov z oslavy. Veľmi ma ťažili tieto veci, ale nedokázala som zastaviť pitie, ktoré ich spôsobovalo. Ohlodávali zvyšky mojej sebaúcty. Nebola som schopná kontrolovať svoje pitie, ani svoj život.

Kamkoľvek som išla, potrebovala som sa napíť – do divadla, na oslavu, na rande a neskôr i do práce. Vyšla som z bytu, zamkla dvere, začala zostupovať dolu schodmi, potom sa otočila a išla naspäť dať si ešte jeden pohárik, aby som sa mohla dostať tam, kde som chcela. Aby som mohla čokoľvek robiť – písať, variť, upratovať, vymaľovať, vykúpať sa, potrebovala som sa napíť.

Keď som sa opila zavčasu a išla do postele, zobudila som sa o štvrtéj alebo

o piatej, dala som si írsku kávu aby som mohla začať deň. Zistila som, že na poopičné stavy je lepšie pivo ako pomarančový džús. V obave, aby moji kolegovia alebo študenti nezacitili môj dych, som si držala od nich odstup. Keď som meškala a do laboratória som dorazila posilnená iba kávou, ruky sa mi natoľko triasli, že bolo nemožné odvážiť miligramy komponentov potrebných na pokus. Keď som išla na obed s iným alkoholikom stalo sa, že sme sa v ten deň už späť do práce nevrátili.

Akosi sa mi podarilo udržať si prácu i väčšinu priateľov ktorí pili iba spoločensky a vyzývali ma, aby som znížila svoju spotrebu alkoholu. Takéto rady ma rozzúrili, ale aj sama som bola znepokojená. Pýtala som sa svojho terapeuta, niekedy s pivom v ruke, či budem musieť prestať piť. Odpovedal, že musíme zistiť, prečo pijem. To som už skúšala, ale nikdy som na to neprišla. Až v AA som našla odpoveď – pretože som alkoholička.

Pri mojich pokusoch obmedziť pitie, som prestala držať alkohol v dome. Vypila som všetko čo som mala rozhodnutá, že viac si už nekúpim. Potom cestou z práce domov, alebo neskoro večer som zisťovala, či naškrabem dosť peňazí na fľašu. Za každým rohom bol obchod s alkoholom a ja som ich striedala, aby predávajúci nezistili, koľko pijem. V nedeľu keď boli ostatné obchody zatvorené, som sa musela uspokojiť s pivom alebo slabým jablčným vínom z potravín.

Zdesenie rástlo. Vnútorne zdesenie. Na povrchu sa zdalo, že sa viac menej držím, ale vnútorne som zo dňa na deň umierala, naplnená nepomenovaným strachom ktorý mnou otriasol až v základoch. Najviac som sa bála toho, že som alkoholička. Nevedela som presne čo to znamená okrem toho, že by som mohla skončiť niekde v špinavej štvrti New Yorku, kde som videla opilcov schúlených na chodníku. Urobila som ďalšie Novoročné predsavzatie. Prestanem piť až dokiaľ to nebudem zvládať a potom, vravela som si, sa môžem vrátiť k vínu a pivu.

Trasúce sa ruky, chvejúce sa telo, hlava boľavá, tak som prežila prvý deň, až dokiaľ som sa neocitla v bezpečí postele vo svojom byte bez alkoholu. Akosi som dokázala vydržať ešte pár dní v hrozných abstinčných stavoch. Napriek tomu že som v tom čase dokázala ostať na suchu, som si istá že z môjho predsavzatia by nakoniec nič nebolo. Keby som nenašla A.A.

Od terapeuta ktorý mi nebol schopný povedať prečo pijem som odišla. Nový rok som oslávila u svojho nového terapeuta. Niekoľko dní neskôr mi na skupine povedal: „Pijete viac ako som si myslel. Ste alkoholička. Myslím, že by ste mali prestať piť, navštíviť doktora a ísť do A.A.“

Môj rázny protest vydržal tri dni: „Ja nie som alkoholička!“ To bolo moje posledné popieranie.

„Vyslov to“, navrhol. „Som alkoholička.“ Vyšlo to šepotom, ale znelo to správne. Odvtedy som to vyslovila tisíc krát a s vďačnosťou. Toho čoho som sa v ten večer najviac bála, ma malo oslobodiť.

Terapeut ma požiadal, aby som zavolať doktorke z našej terapeutickej skupiny ktorá sa zaoberala alkoholizmom. „Zavolám jej zajtra, povedala som.“

„Zavolajte jej teraz.“ Podal mi telefón.

Keď som sa jej opýtala či som alkoholička, odpovedala, že súdiac podľa toho ako ma videla piť, by som mohla byť a navrhla mi, aby som sa porozprávala s jej šéfkou. Celá vystrašená som si dohodla stretnutie. Vymenovala mi symptómy alkoholizmu, mala som ich všetky. Dala mi zoznam A.A. mítingov a jeden z nich mi odporučila.

Išla som tam – do malej ženskej skupiny. Bola som vystrašená a mala som abstáky. Nieкто ma privítal a ja som hlasno zamrmlala svoje meno. Ktosi mi doniesol šálku kávy. Ľudia mi dávali svoje telefónne čísla, nech im zavolám. Nech namiesto pohárika zdvihnem telefónne slúchadlo. Bolí vrúcní a priateľskí. Vyzvali ma, aby som neprestávala na mítingy chodiť.

Poslúchla som ich. Týždeň som presedela v zadných častiach lokálov a ticho som počúvala, ako sa ostatní delili o svoje skúsenosti, silu a nádej. Počúvala som ich príbehy a našla som mnoho oblastí

v ktorých sa prekrývali s mojím. Hlavne čo sa týkalo pocitov viny a beznádeje. Dozvedela som sa, že alkoholizmus nie je hriechom, ale chorobou. Sňalo to zo mňa ťarchu viny. Dozvedela som sa, že nepotrebujem prestať piť navždy, stačí keď nevybijem prvý pohárik dnes. Toto som dokázala zvládnuť. V tých lokáloch bol smiech, niekedy plač a vždy láska. Keď som bola pripravená ju prijať, začala ma uzdravovať.

Prečítala som si o svojej chorobe všetko čo som mohla. Dozvedela som sa, že keby som pokračovala v pití, nasledovala by smrť. Mala som prístup do kvalitnej lekárskej knižnice. Po určitom čase som si však uvedomila, že pre mňa ako alkoholičku, genetická a chemická podstata choroby nehrá žiadnu rolu. Všetko čo potrebujem vedieť je, ako byť triezvou a to som sa mohla naučiť v AA.

Bývala som v meste kde boli mítingy v každú dennú i nočnú hodinu čo bolo pozhnaním. Tam som bola v bezpečí. Precestovala som tisíce kilometrov aby som našla samu seba a nakoniec sa tak stalo pár blokov od môjho bytu. Slogany na stenách ma spočiatku vystrašili a potom na mňa zapôsobili ako pravdy podľa ktorých som mohla žiť: „Sústred sa iba na dnešok.“ „Rob to s ľahkosťou.“ „Zachovávaj jednoduchosť.“ „Ži a nechaj žiť.“ „Pusť to a pusť k tomu Boha.“ „Modlitba vyrovnanosti.“

Zodpovednosť a služba boli súčasťou uzdravovania. Dozvedela som sa,

že keď si chcem uchovať, čo som dostala, musím to odovzdať ďalej. Spočiatku som varila kávu a neskôr som slúžila pri telefóne v kancelárii interskupiny. Chodila som na návštevy v rámci 12. kroku, rozprávala som na mítingoch, slúžila som ako delegát skupiny. Postupne som sa vo vzťahu k A.A. otvárala. Spočiatku iba trošku, nechávajú ruku na kľučke, aby som v momente strachu mohla zavrieť dvere. Potom strach ustúpil. Pochopila som, že sa môžem otvoriť voči všetkým typom ľudí z nášho spoločného zázemia. Začala som sa opäť vracáť do okolitého sveta obohatená o túto silu.

Objavila som, že dokážem robiť veľa vecí bez pitia, telefonovať, večerať vonku, chodiť na oslavy, milovať sa, prežiť dni i večery. V noci spať a ráno vstať pripravená začať nový deň. Po prvom týždni nepitia som bola ohromená a hrdá, potom po mesiaci. Potom som bola triezva celučký rok, cez svoje narodeniny, Vianoce, problémy i úspechy, cez zmes všetkého, čo tvorí život.

Uzdravila som sa fyzicky, cítila som sa dobre, navrátili sa mi zmysly. Začala som počuť jemný šum jesenného listia vo vetre, cítila som dotyk snehových vločiek na svojej tvári, uvidela som prvé jarne listy.

Potom som sa začala uzdravovať emocionálne. Prežívať city ktoré boli dlho hlboko potlačené. Chvíľu som sa vznášala na ružovom obláčiku, potom som rok plakala, ďalší rok som zúrila. Moje emócie

sa vrátili a po čase sa ustálili na primeranej veľkosti.

Predovšetkým som sa však uzdravovala duchovne. Priviedli ma k tomu kroky. Priznala som svoju bezmocnosť nad alkoholom, môj život sa stal neovládateľný. Toto mi umožnilo vstúpiť cez dvere. Potom som uverila, že Vyššia sila obnoví moje duševné zdravie. Nakoniec som sa rozhodla odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha, tak ako ho ja chápem. Roky pred tým, pri svojom hľadaní som našla a zanechala množstvo náboženstiev. Kázali o patriarchálnom Bohu pri ktorom som



nemala pocit, že je aj môj. Bolo mi povedané, že program anonymných alkoholikov je duchovný a nie náboženský program. Napriek rokom prežitým v temnote vo mne prebývali i záblesky duchovna ktoré mi umožnili prežiť dokiaľ som nenašla cestu do AA. Program tieto záblesky ošetroval takže rástli a prehlbovali sa až zaplnili prázdno vo mne ktoré som tak dlho pociťovala. Krok za

krokom som sa približovala k duchovnému prebudeniu. Krok za krokom som upratovala vo svojej minulosti a postupovala v prítomnosti.

AA je mojím domovom a nachádza sa všade. Navštevujem mítingy na svojich cestách doma i v zahraničí. Z toho o čom tam ľudia hovoria viem, že sme rodina. Píšuc tieto riadky vo svojom 28. roku triezvosti som ohromená pohľadom späť. Pamätám si ženu – či dieťa, ktorým som bola a vidím ako ďaleko som sa od tejto priepasti dostala. Anonymní alkoholici mi pomohli zrealizovať moje sny o naplnenom živote – deň po dni. Presťahovala som sa z mesta na dedinu a po prvý krát to nebol útek. Zanechala som výskum a stala som sa záhradníčkou. Prišla som na to, že som lesbička, že milujem ženy. Naplňa sa mi dlhodobý sen, napísať a vydať román. Toto sú veci ktoré robím, aspekty života v triezvosti. Najcennejším je však objav, kto naozaj som - ako my všetci, niekto ďaleko za hranicami môjho ega i fantázií ktoré som si vytvorila.

Pocit že som iná, ktorý ma dlho sužoval sa stratil, keď som zbadala nitky, ktorými sme navzájom pospájani. Spájajú nás zdieľané príbehy a pocity. Je to pre mňa pôsobivé. Rozdiely sú jemné na povrchu, ako farebné kostýmy, užívam si ich. Teraz vidím, že v našej podstate sme ľuďmi, že sme jedným a už sa viac necítim sama.

neautorizovaný preklad

Volám sa M., som alkoholička

Keď som prestala piť, mala som 22 rokov. Vždy som si predstavovala alkoholika, ako muža s červeným nosom, stojaceho pred obchodom a pijúceho lacné víno. A zrazu sa ukáže, že ja, mladé dievča, ktoré iba nedávno získalo maturu a diplom – som alkoholičkou. Nešlo mi to do hlavy, ale cítila som, že je to pravda.

**Nikdy sa nevzdávaj
Nikdy sa nevzdávaj**

Narodila som sa a bola som vychovaná v zdanlivo normálnej rodine. Skutočne iba zdanlivo, pretože vytváranie dobrého dojmu na iných, to bolo na prvom mieste v hierarchii hodnôt, aké v ňom panovali. Moja mama trvala na tom, aby som sa dobre chovala, učila a hovorila tak, aby ma moje priateľky mali rady, a ľudia o mne hovorili iba v dobrom. Aby som jej neurobila žiadnu hanbu. Vydávala som sa za niekoho, kým vlastne v skutočnosti nie som.. Moji rodičia tiež pili. Spolu i každý osobitne, povest' normálneho domu však nebola dotknutá. Čiže bola som najedená, slušne oblečená, chodila som do školy a do kostola, ale v tom všetkom som bola veľmi osamelá, vystrašená a smutná. Neskôr, ako hovorili moji rodičia, večne ukrivdená a nevďačná.

Prvý kontakt s alkoholom som mala doma. Ako dieťa som dostala na Silvestra

šampanské a vtedy, dnes to viem, sa ukázala moja náklonnosť k alkoholu. Vypila som svoj pohárik, pol pohára priateľky a vzápätí som chcela vypiť všetko, čo zostal nedopité na stole. Hanbila som sa však, pretože priateľka to povedala mame a tá mi povedala, že to nie je pekné. Mala som doma svoj pohárik, bavila som sa, keď sa pilo a dostávala som nealkoholické pivo. To sú moje prvé spomienky na alkohol.

Nasledujúce pitie sa začalo, keď som malanásť rokov a doma mi ponúkli víno, keď starší pili vodku. Po vypití alkoholu som sa som sa cítila odvážna, slobodná, cítila som úľavu od všetkých pocitov, ktoré ma trápili. Dospievala som a chcela som byť čo najrýchlejšie dospelou. Pitie som považovala za prejav dospelosti. Začala som hľadať príležitosti, kde si vypiť a hľadala som si takých priateľov. Vtedy som mala približne 12 rokov. Neskôr som skúšala aj vodku a po prvýkrát som sa skutočne opila. Na začiatku som sa cítila dosť silná a bola som hrdá na to, že znesiem viac, ako o päť rokov staršia priateľka. Pila som kde sa dalo a s kým sa dalo. Pijatikou som zvyšovala svoju cenu. Keď som mala 15 rokov, spoznala som chlapca, ktorý bol odo mňa straší. Pil viac ako ja a všimla som si, že má s alkoholom problém, ale ten svoj som nevidela. Teraz viem, že opijanie sa nástrojných je niečo neprirozené, nenormálne. Keď som pila, nemala som iba príjemné pocity,. Niekedy som sa nemohla zbaviť pocitov, že robím niečo zlé. Nahovárala som si však, že sa

tak správam iba preto, že som mladá a že všetci pijú. Vtedy som nevidela, že jediná forma zábavy, ktorá mi je príjemná je pitie.

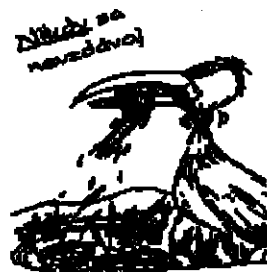
Keď som mala 18 rokov, rozišla som sa s chlapcom a začala som piť ešte viac. Vyzeralo to tak, že som pila raz do týždňa (podobne ako moji rodičia), ale musela som sa opiť do nemoty. Nepamätám sa, kedy som začala cítiť hanbu a poníženie z toho, čo som porobila opitá. Tiež neviem, kedy som dospela k momentu, že pitie mi už neprinášalo úľavu, ale žiaľ a hnev na celý svet. Na druhý deň som mala silný pocit viny, strach, trasenie rúk a nasledovalo zvracanie a sľuby, že sa už viac neopijem. Chcela som kontrolovať svoje pitie zmenou alkoholu, piť iba pol pohárika, piť iba v sobotu..., ale nikdy mi neprišlo na um, že by som nepila vôbec. Pitie bolo pre mňa niečím normálnym.

Z dôvodu môjho pitia som sa nachádzala v situáciách, ktoré ohrozovali môj život a aj životy iných. Ako 15-ročná som šoférovala auto pod vplyvom alkoholu. Pracovala som pod vplyvom alkoholu a trikrát som sa pokúsila o samovraždu. Na rôznych rodinných oslavách som sa opijala tak, že oficiálne som pila víno, ale dolievala som si do neho vodku, a keď bola fľaša prázdna, hľadala som ďalšiu až do nepričetnosti. Veľmi ma to mrzelo a znižovalo to pocit mojej vlastnej hodnoty.

Kdesi v hĺbke som snívala o tom, aby sa v mojom živote čosi zmenilo. Svoje šťastie som videla vo vzťahu s mužom. Myslela

som si, že si nájdem dobrého chlapca a budem šťastná. Mala som rôzne vzťahy, ale boli to chlapci podobní mne a tiež pili. Uvedomila som si, že ak budem ďalej piť, nikdy si nevytvorím rodinu, o ktorej som tak snívala.

Vo veku 21 rokov som sa začala stretávať s chlapcom, ktorý ako sa neskôršie ukázalo, bol už tri roky nepijúcim alkoholikom. Premýšľala som nad ním. Ako sa dá vôbec nepiť, dokonca na Silvestra, meniny, narodeniny? Ako prežiť sviatky bez alkoholu? V tom čase som obmedzila svoje pitie, čo darilo takmer pol roka, ale moje emócie diveli. Nerozumela som sama sebe, prečo som zlá, prepadal ma strach a myslela som, že sa zbláznim. Vstala som ráno, ale nebola som schopná ísť do práce, nemohla som už hovoriť, že sa nič nedeje.



Bola som prinútená poprosiť o pomoc rodičov, ktorí mi našli psychiatra. U tohto lekára som našla úľavu, povediac pravdu o sebe. Keď mi dával otázky, vedela som, aká bude diagnóza. Som alkoholička. Potom prišla skupinová terapia, bola som pripravená urobiť všetko, aby panické stavy zmizli. Dokonca aj nepiť, ak by to bolo nevyhnutné, prejsť terapiou pre

alkoholikov, chodiť na mítingy a robiť všetko, čo vyžaduje terapia. To, že som bezmocná voči alkoholu, som si uvedomila na terapii. Vďaka liečbe som nepila osem rokov. Mala som však neustále pocity, že ja som iná, ako ostatní na mítingoch, hľadala som rozdiely a nie spoločné prednosti, pretože ja som ešte nestratila prácu, auto, rodinu, majetok.

Čo som vlastne ja stratila? Čo mi zobrala táto choroba? Nevidela som nič. Dnes viem, že mi zobrala moju ľudskú kvalitu a úctu k samej sebe. Nedozrela som emocionálne a nevytvorila si žiadne záujmy. Skončila terapia, prestala som chodiť na mítingy, pretože ja som predsa iná, a tam pokrytci, sektári, ktorí stále hovoria o tom, ako pili a už nepijú. Ja chcem vedieť ako mám žiť. Myslela som si, že 1. až 3. Krok som urobila na liečeni, a že to mám všetko za sebou. Teraz viem, že som nebola pripravená na život. Triezvosť nie je abstinencia. Tá vyžaduje zmenu doterajšieho života a ja som sa zmeniť nechcela. Tvrdila som, že okrem pitia som celkom dobrý človek. Odišla som z AA s tým, že budem naďalej v kontakte s psychológom.

Vydala som sa za človeka, ktorý mi ukázal novú cestu, porodila som dieťa, dostala som dobrú prácu. Nejaký čas sa moje sny naplnili. Ale potom začali pády. Dieťa bolo chorľavé, muž málo zarábal, nerozumeli sme si a v práci som sa necítila byť docenená. Nevedela som zvládať emócie, bola som frustrovaná. Veľmi som túžila byť dobrou matkou, dobrou ženou.

Lenže ja som vybuchovala, kričala na muža, dieťa a potom som trpela pocitmi viny. V lepšom prípade som sa snažila presvedčiť, že som iba chcela dobre a tento divný svet mi vôbec nerozumie.

Nepila som, ale trpela som a začala som nadmerne jesť. Nenávidela som sa, chcela som zomrieť, pretože som nevedela žiť, krivdila som sebe a iným. Prišiel jeden deň, keď sme boli na služobnej ceste a ja som siahla po nealkoholovom pive mysliac si, že po toľkých rokoch abstinencie už môžem. V nasledujúcich dňoch boli ďalšie a ďalšie pivá. Každý deň. Neprinieslo mi to úľavu, ale frustráciu. Objavila sa šialená nutkavosť na pitie. Bála som sa siahnuť na silnejší alkohol, pretože som si pamätala informácie z terapie, že som alkoholičkou do konca svojho života. Bála som sa toho, čo urobím, keď sa napijem. Moja frustrácia sa zväčšovala až bola taká obrovská, že som rozmýšľala nad tým, že pôjdem do obchodu po fľašu, alebo sa zabijem, lebo to nevydržím. Tu prišla myšlienka - choď na míting, tam chodia alkoholicy, keď nechcú piť. Ocítla som sa na mítingu a po prvý raz som sa cítila ako doma. Uvedomila som si, že som našla miesto, ktoré som vždy hľadala. Videla som tam takých ľudí ako ja. Podobne mysliacich a žijúcich, s podobnými problémami. Pocítila som, že som jedna z mnohých, že nie som nenormálna a zlá, že som iba chorá osoba. Mám chorobu, ktorá je síce smrteľná a nevyliciteľná, ale možno ju zastaviť.

Je iba jediná podmienka : NESIAHNUŤ na ten prvý pohárik a to je liek na môj prípad. Od tohto momentu uplynuli už tri roky. Môj život opäť nadobudol zmysel.

Rozvíjam sa a dozrievam. Začínam spoznávať a prežívať svoje emócie ako triezva a mám nových priateľov - takých od srdca. Moje manželstvo sa uzdravuje, začínam byť taká žena i matka, akou som vždy chcela byť. Deliac sa s vami pomáham sebe a ešte niekomu. Taká je vlastne idea nášho spoločenstva. Ono mi dalo poznanie seba a prijatie seba takej, aká som. To prajem i vám.

M, alkoholička
Miting 1/139/2009

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

Premeny viery

Pamätám si, že keď som prišla do tejto krajiny, kde teraz bývam, mnohí ľudia sa ma pýtali, v aké náboženstvo verím, a ja som im odpovedala, že v žiadne; že verím v samú seba. Tým som sa riadila mnoho rokov, pokiaľ som nezačala chodiť na Al-Anon stretnutia. Aj odtiaľ som odišla, lebo som sa pozrela na kroky a uvidela som slovo BOH. Hovorila som si, že ja verím v seba, a žiaden BOH neexistuje. Jedna členka mi povedala, že to je len dočasné a preto som bola na ňu nahnevaná. Ako mi môže niečo také povedať, keď ma ani nepozná?! To bola pravda - ale tá pani poznala program veľmi dobre; chodila na mítingy už pomaly 30 rokov a dnes viem, že mala pravdu.

Viera v seba mi slúžila, pokiaľ som nepoznala nič iné. Presne ako vo vete: "Každý z nás veril buď v ľudí, pocity, veci, peniaze, alebo samého seba". Minulý rok som bola na vikende AA, kde sme rozoberali Modrú knihu. A tam som pochopila, prečo som to všetko robila, prečo som verila v ľudí, veci, peniaze. Pretože čokoľvek, čo som postavila medzi mňa a Boha, mi dalo pochybnú ilúziu sily. Keď budem mať lepšieho manžela, nepotrebujem Boha, keď budem mať dost peňazí, nepotrebujem Boha, keď

budem mať dostatok majetku, nepotrebujem Boha. A všetky tieto veci opakovane prišli a odišli, až nastal okamžik, kedy som už nemohla postaviť nič medzi seba a Boha.



Dnes ďakujem programu, že mi ukázal, že môžem veriť v silu väčšiu než som ja, moje malé ja. Začala som veriť v túto silu, keď som si spätne premietla môj život, ktorý bol riadený mojou vôľou, riadený vierou v seba.

Častá strata zamestnania, rozpad manželstva, strata mnohých priateľov, ocitnutie sa v nebezpečných situáciách - takto vyčítala moja Al-Anon choroba. Ale ani viera v seba ma nezachránila.

Teraz som rada, že nemusím žiť život, ktorý si vytvorím svojou vôľou, ale mám možnosť sa každé ráno pomodliť modlitbu Tretieho kroku, odovzdať všetko Bohu, moju vôľu, moje charakterové chyby a vidieť, že takto sa ľahšie kráča. A keď sa pozabudnem a preberiem od Neho žezlo. Boh ma nechá a trpezlivo počká, kým znovu prídem na to, že On má kontrolu, a nie ja. Je to zvyčajne cez nejakú bolestivú skúsenosť.

Prajem každému triezvy deň.

Romana, Al-anon

POZVÁNKA NA VÝROČNÝ MÍTING INTERSKUPINY NITRA A PONITRIE

Vážení priatelia,

Interskupina Nitra a Ponitrie

Vás srdečne pozýva na výročný míting,

ktorý sa uskutoční :

16.11.2013 o 15,30 hod. v kultúrnom dome

v Nitrianskom Hrádku /pri Šuranoch/



Kontaktný adresár

SKUPINY AA (Anonymní alkoholicy)

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok – 16.30. h. – Skupina AA „MOST“, Horná Strieborná 3
kontakt: Anina 0910910627

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. Skupina AA „Z Mozartovo domu“, YMCA Karpatská 2 1.posch.
kontakt: Ondrej 0904619744

Streda – 18.00 hod – Skupina AA „Svetlo“ Rim. - kat.
kostol, Teplická 2
kontakt: Oľga 0907725063

Štvrtok – 17.30 h. Skupina AA „Maják“ Zrinského 2
(Zborový Dom Bratskej jednoty baptistov) suterén,
kontakt: Želka 0903294927

Piatok – 17.00 h. Skupina AA „Triezvost“
Dom Quo Vadis, Veterná 1
kontakt: Eva 0918318248

DOMANIŽA

Každá párna nedeľa – 16.45 h – Skupina „AA“
Domaníža MM“ Fara Domaníža
kontakt: Jana 0944524246

HRONOVCE

Nedeľa – 15.00 h.
Liečebňa pre drogovú závislosť
kontakt: Juraj 0905605709

JASOVÁ

Utorok – 18.30 h. – Skupina AA
Rim.-kat. fara, Jasová 296
kontakt: František 0903218531

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – Skupina AA
v budove lýcea, (Ev. fara) vedľa červeného kostola,
prizemie
kontakt: Miki 0903606232

KOMÁRNO

Streda – 19.00 h Skupina AA „Dunaj“
mítiny dvojazyčné v slovenčine i v maďarčine
budova Matice slovenskej, Nám. M. R. Štefánika
kontakt: Gabo 0905 624 847
Juraj 0905 605 709

KOMJATICE

Piatok – let.č.-19.00 h, zimný čas -18.00 h
Skupina AA „Fénix“
Kultúrny dom, Námestie ,11.posch.
kontakt: Emil 0905372147

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. Skupina AA „1.košický AA“
Psychosoc. centrum, Južná Trieda 23,
kontakt: Hilda 0907459988
Marek 0903204731

LEVICE

Streda – 16.00 h Skupina AA
Rim. - kat. kostol, pastor. centrum
sidl. Rybníky III
kontakt: Korina 0917435704

LEVOČA

Pondelok – 17.30 hod. Skupina AA „OPORA“
Probtnerova cesta, (Domček opora)
kontakt: Jano 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. Skupina AA „3 Pe“, Spoločenské
centrum, Sokolská 12
kontakt: Margit 0915302898

Utorok – 17.00h Skupina AA „Tolerantnosť“ ul. E.
Šoltésovej č.6 (pri letnom kine)
kontakt: Jozef 0908608589

MARTIN

Pondelok – 18.00 h. – Skupina AA „Môj Domov“,
Evanjelický farský úrad
M.R.Štefánika 13 (Memorandové nám.)
kontakt: Ľuboš 0905299564
0903681853

NITRA

Utorok – 17.00 h. – Skupina AA „Otvorené srdce“
Evanjelický kostol, Sládkovičova 12
kontakt: Jano 0908136141

Streda – 18:00 h - Skupina AA „24“, Pastoračné
Centrum, Misijny dom na Kalvárii.
kontakt: Tomáš 090580603

NITRIANSKY HRÁDOK

Sobota – letný čas – 19.00 h, zimný čas – 18.00 h
Skupina AA „Venuša“
Kultúrny dom
kontakt: Milan 0911229144
Robo 0908153077

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. Skupina AA „Siccus“
Františkánsky kostol Námestie
kontakt: Klánka 0907575257
Zuzka 0911052595

PEZINOK

Streda –17.30 Skupina AA „Triezvy život“
Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT
Malacká Cesta 2192/63
kontakt: Peter 0905587670
Nedeľa –17.30 Skupina AA „12 krokov“
Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT
Malacká Cesta 2192/63
kontakt: Michaela 0905404825

PIEŠŤANY

Pondelok – 17.00 h. Skupina AA „Iskra“
JPC (Jezuiti) nad predajňou Dobrá kniha
kontakt: Igor 0907749910
Betka 0915121749

POPRAĐ

Štvrtok – 17.30hod Skupina AA
Kostol BJB, Jahodná 5, (Veľká)
kontakt: Gabika: 0944257066
Jozef: 0905313618

PREDNÁ HORA

Nedeľa – 15.00 h. prvá nedeľa v mesiaci
CPLZ Predná hora
kontakt: Jozef 0915819816

PREŠOV

Piatok – 17.00 h. – Skupina AA,
Jarkova ul. 77, Katolícky Kruh
kontakt: Eva 0907474811

SENEC

Pondelok – 17.00 h. – Skupina AA „Pokoje v srdci“
Rim. kat. kostol, pastoračné centrum, Farské nám.
kontakt: Ján 0902440285

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, Skupina AA „Nová Sloboda“
Letná ul.č.60, fara,
kontakt: Jano 0908668786

SVIT

Streda – 18.00 h. Skupina AA
v budove Rim. kat fary
kontakt: Jozef 0915426134

ŠAĽA

Pondelok – 18.00 h. – Skupina AA
Kultúrny dom – vchod „B“, ul. SNP
kontakt: Stano 0907391532

ŠURANY

Štvrtok – 17.30 h. Skupina AA „Nádej“
Rim. Kat. farský úrad,
kontakt: Laco 0907797503

TRNAVA

1. a 3. piatok v mesiaci – 17.00 h. Skupina AA
„Otvorené srdce“
Poliklinika Družba,
Starohájska 2, 1. posch. č.dv. 133
Kontakt: Alica 0915461903

TREŇČÍN

Pondelok , Štvrtok – 19.00 h, Skupina AA
Psychosociálne centrum, Palackého 21
Streda – 17.00 h. Skupina AA „JUH“, Pastoračná
miestnosť rim.- kat. kostola sv. Rodiny, sidl. Juh
kontakt: Peter 0910784462
Nedeľa – 18.00 h. Skupina AA
Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa.
Info a linka pomoci : 0944521223

VRÁBLE

Utorok – 16.00 h. Skupina AA „Pokoje v duši“
Mestský úrad Vrábľa,
kontakt: Miro 0918185989

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok – 17.00 Skupina AA
Kláštór tešiteľov, Mojmirova 1
kontakt: Vlado 0908723280

E-mailové adresy kontaktov jednotlivých skupín AA
nájdete na internetovej stránke AA www.alkoholici-anonymni.sk v adresári skupín
INTERNETOVÁ SKUPINA AA
„TRIEZVY PRIESTOR“:
www.triezvypriestor.net

SKUPINY NA (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok,Nedeľa–19.00 h.–Skupina NA„Piaty element“
oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)
kontakt: Lenka 0903228728

POPRAĐ

Utorok – 17.30 – Skupina NA
Alya, Jahodná 9 (Veľká)
kontakt: Ľuboš 0911080308

ŠURANY

Nedeľa – 15.00 hod. Skupina NA „RADOSŤ“,
Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet
kontakt: Laco 0907797503

ŠURANY

Utorok 17:30 Skupina NA „Emanuel“
Rim. – kat. farský úrad, M. R. Štefánika 2
kontakt: Patrik 0908209744

SKUPINA GA (Anonymní hrčáci)

TREŇČÍN

Pondelok – 19.00 h, Skupina GA Psychosociálne
centrum, Palackého 21
kontakt: nehazardujtn@gmail.com

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
Bermoláková 18
kontakt: Maja 0908928270

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

TREŇČÍN

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

ZLATÉ MORAVCE

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

SKUPINY DDA * 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 párný 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 Mladosť)
kontakt: Lenka 0903 793 676

LEVOČA

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

NITRA

Utorok – 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 ľudí s poruchou príjmu potravy)**BRATISLAVA**

Pondelok – 20.00 Skupina OA
Cukrova 2, zvonit' na zvončeku "kancelária"
kontakt: Bibiana 0907573215

DESIDERATA

Pokojne kráčaj uprostred hluku a zhonu, pamätaj, aký pokoj potrebuje ticho. Nakoľko je to len možné nenariekaj nad sebou. Maj dobrý vzťah k druhým ľuďom. Pravdu hovor pokojne a jasne. Počúvaj však i to, čo hovoria iní, dokonca hlupáci, ignoranti - oni majú tiež svoj názor. Ak sa porovnávaš s inými, môžeš sa stať namysleným, alebo zatrpnutým, pretože vždy budú lepší a horší od teba. Teš sa rovnako zo svojich úspechov a plánov. Nech je tvoja práca akokoľvek skromná, vykonávaj ju vždy so srdcom, ona je trvalou hodnotou v nestálych zmenách osudu. Buď opatrný vo svojich predsavzatiach, lebo svet je plný podvodov.

Nech ti to však nezastiera ozajstnú cnosť. Veľ a ľudí ide za vznešenými ideálmi. V živote je však dost' hrdinstva. Buď sebou a hlavne nepotláčaj city; nebuď cynický voči láske, pretože tvárou v tvár všetkej suchopárnosti a rozčarovaniu je ona večná ako tráva. S radosťou prijímaj to, čo prinášajú roky a bez horkosti sa zriekaj predností mladosti.

Rozvíjaj silu ducha, aby ťa uchránila pri náhlom nešťastí. Nedaj sa ovplyvňovať výtormi fantázie. Veľ a obáv sa rodí z nudy a samoty. Napriek zdravej disciplíne, buď k sebe mierny. Si dieťaťom vesmíru, nie menej ako hviezdy a stromy. Máš právo byť tu, či tomu veríš alebo nie. Nepochybuj o tom, že vesmír je taký, ako má byť.

Buď preto v pokoji s Bohom. Čokoľvek si myslíš o jeho jestvovaní, čímkoľvek sa zaoberáš a akékoľvek sú tvoje túžby. V hluku ulice, v životných útrapách zachovaj pokoj vo svojej duši, napriek sklamaniam, napriek námahe i nesplneným snom je tento svet stále krásny.

- BUĎ ROZVÁŽNY A USILUJ SA BYŤ ŠŤASTNÝM -

(Text nájdený v starom kostole v Baltimore, datovaný z roku 1692)