

*BOŽE, DA J 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:

NAJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príd, radi sa s tebou porozprávame. 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*



PRAMEŇ

3/2014

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„Každé stretnutie AA je zárukou, že Boh obnoví naše duševné zdravie, ak s ním nadviažeme ten správny kontakt.“

DVANÁSŤ KROKOV, DRUHÝ KROK

12 KROKOV AA

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

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpi.
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 príťažlivosti 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 princípov nad osobnosťami.



PRAMEN

3/2014

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 2014

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.

OBSAH

2. krok.....	4
Viera v Boha mi dáva nádej	6
2. tradícia	8
2. koncept	10
Pozvánka	11
Vážnica a ja	12
Služba cez internet	14
Myslel som si... ..	16
Skúsenosť s Bohom	18
Kuchárske okienko	19
Návod na život	22
Žiť svoj vlastný život	24
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.

Slovo na úvod

„Ozajstná pokora a otvorená myseľ dokážu priviesť k pokore. Každé stretnutie AA je zárukou, že Boh obnoví naše duševné zdravie, ak s ním naviažeme ten správny kontakt.“

DVANÁŠŤ KROKOV, DRUHÝ KROK

Ozajstná pokora a otvorená myseľ. To sú dve vlastnosti, ktoré mi v poslednej dobe veľmi často nedávajú spať. Myslel som si, že ak otvorím svoju myseľ a stanem sa dostatočne pokorným tak to mi zostane už „natrvalo“. Ako veľmi som sa mýlil.

Stačilo pár chvíľ myslieť si že však už toľko robiť nemusím ved' ... a zrazu som bol úplne mimo. Stratil som radosť zo života, služby, moja chorá alkoholická myseľ mi začala našepkávať, že nikoho nepotrebujem, že si vystačím sám.

Mojou záchranou je to, že železný zvyk chodiť na stretnutia AA bol tak veľmi zakorenený v mojich nohách /alebo v rukách držiacich volant/, že som stále chodil. To je moja záchrana a záruka toho, že aj keď moje duševné zdravie nie je v tejto chvíli najpevnejšie, dokážem stále žiť bez alkoholu. Každé stretnutie AA mi ukazuje čo mám robiť a pripomína mi všetky nástroje ktoré mám k dispozícii.

Verím, že Boh znova a znova obnoví moje duševné zdravie, vtedy keď mu ja znova naplno otvorím svoje srdce. Keď budem s dôverou a láskou hľadať miesto ktoré mi určil na tomto svete. Keď budem podľa svojich schopností a možností plniť tú úlohu ktorú pre mňa vo svojom veľkom pláne pripravil.

Peter

2. krok

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

V mojich začiatkoch, pri čítaní druhého kroku sa mi zdalo, že je to neuveriteľné a nemožné.

V časoch, keď ešte môj život neovládal alkohol, som dokázal prijať pomoc a radu od okolia. Nikdy som však nehľadal za úspechmi nič vyššie a silnejšie ako ja. Práve naopak, veril som, že všetko je len moja zásluha.

Podobne to bolo aj počas rokov keď mi všetko diktoval alkohol. Veril som v „pevnú vôľu“, vo svoje schopnosti a pomoc som očakával akú-takú iba od lekárov. Vyskúšal som množstvo svojich „osvedčených“ spôsobov ako sa zbaviť alkoholizmu. Výsledkom boli roky trápenia a padania hlbšie a hlbšie. Vedel som, že moje doterajšie pokusy vyhrať vojnu s alkoholom boli márne a zbytočné ..., no čo keď raz?!?!

Prišlo však moje posledné liečenie, ani neviem koľké v poradí. V tom čase sa udiali v mojom živote veci, ktoré som dlho nedokázal pochopiť. Začal som si uvedomovať, že sám nedokážem vôbec nič. Odrazu som bol pripravený prijať akúkoľvek pomoc od kohokoľvek.

Po neviem už koľkom opätovnom začatí návštev stretnutí AA som bol unesený, ako sa darí tým, s ktorými som kedysi pred rokmi začínal v AA. Postupne však elán začal upadať a ja som zistil, že len chodiť na stretnutia a počúvať mi stačí iba tak k tomu, že som nepil. Ja som však chcel triezvo a šťastne žiť. Niečo ma stále viac a viac nabádalo k práci s krokmi.

Prišiel sponzor a práca na prvom kroku. Pravidelné návštevy AA ma stále posúvali k zamysleniu sa: ako to, že zrazu to ide, keď roky predtým to nešlo? Postupom času mi došlo, že už na liečení ma niečo Vyššie a Silnejšie ako ja nasmerovalo a posunulo

smerom tam, kde idem aj teraz. Nebolo to však hneď samozrejmosťou. Rôzne úvahy, nekonečné premýšľanie a porovnávanie Vyššej sily s mojou silou a vlastným pričinením. Zistil som, že už len to, že verím v jej existenciu mi uľahčuje život. Nebolo pre mňa ľahké a trvalo to nejaký čas, dal som svojej sile meno. BOH – tak ako ho ja chápem. Postupne som prestával prosieť HO o pomoc, aj keď stále ešte prosím. Čoraz viac som začal ďakovať za to čo mám a za to čo pre mňa robí. Za každý prežitý

deň bez alkoholu. Za pocit, že už nie som na všetko sám, že sa mám o koho oprieť a koho v núdzi osloviť. Viera v Boha mi umožnila ukončiť to staré a začať niečo nové. Oslobodil som sa od nevyrovnanosti, porovnávania sa s ostatnými, kritiky všetkých a všetkého. Žiť s vedomím, že Boh riadi moju myseľ a moje kroky je oveľa ľahšie ako žiť s vedomím, že som na všetko sám. K tomuto presvedčeniu viedla dlhá, neľahká cesta. Rokmi pitia otupená myseľ, nahlodaná rôznymi bludmi a fantazmagóriami sa ma snažila od toho, že konám správne, odradiť. Mal som a našťastie mám svoju skupinu AA, svojho sponzora. Bez nich by som to nikdy



nezvládol. Teraz som však presvedčený, že len sila väčšia ako moja obnoví moje zdravie ako také, a hlavne to duševné.

Musím však povedať, že moja cesta k viere v Boha nebola vôbec ľahká. Boli to pre mňa tri roky práce so sebou, práce v AA, s literatúrou a všetkým čo mi AA môže poskytnúť. No neľutujem ani jedného dňa tejto práce, niekedy ťažkej niekedy ľahšej.

Ďakujem Ti Bože za všetko, Jano, alkoholik



Keď sme sa stali alkoholikmi, zranenými krízami, ktoré sme si spôsobili sami, už sme sa nemohli vyhýbať konfrontácii s tvrdením, že buď je Boh všetkým, alebo ničím. BOH buď je, alebo nie je. Ako sa rozhodneme?

ANONYMNÍ ALKOHOLICI, MY AGNOSTICI

Viera v Boha mi dáva nádej

Priznať si, že som alkoholik mi trvalo veľmi dlho napriek tomu, že mi to moja bývalá neustále vravela, no ja som v tom období ešte nevedel počúvať, a to že môj život sa stal neovládateľný, tak na to som potreboval byť dlhšie triezvy, aby som si to uvedomil. Teraz, keď mi konečne došlo, ako negatívne na mňa alkohol pôsobí, a nielen na mňa, ale aj na celé moje okolie, hlavne na mojich najbližších a že ja som vlastne chorý človek, práve vtedy prišla tá taká zvláštna vnútorná úfava, ktorú som doteraz nepoznal. Bolo mi odrazu celkom fajn. No trvalo to iba dovtedy, kým som si neprečítal druhý krok. Nevedel som si predstaviť aká väčšia sila môže obnoviť moje zdravie. Doteraz som poznal iba silu, ktorá ma ťahala napíť sa. Že to bola obrovská sila, tak to určite každý z nás pozná. Nedokázalo ma nič na tomto svete zastaviť keď som si zaumienil zohnať alkohol, aby som mohol ukojiť svoju túžbu napíť sa. Nezáležalo mi na tom či to bolo ráno, na obed, alebo v noci. Moja myseľ toto nedokázala spracovať prečo to tak bolo.

Ja som veriaci človek. Môj vzťah s Bohom je vcelku pozitívny, aj keď počas mojej opileckej kariéry som mu dával poriadne zabráť. Stávalo sa aj to, že som naň úplne zanevrel keď mi nespĺnil moje nezmyselné prosby, za čo som mu teraz veľmi vďačný. Predsa len na moje veľké prekvapenie tu bola väčšia sila. Bol to práve Boh, ktorý ma prostredníctvom mojich úžasných synov priviedol na psychiatriu. Keďže prisun alkoholu sa zastavil, čo ovplyvnilo aj moju chorú myseľ, začal som triezvejšie uvažovať čo sa to vlastne so mnou deje. V hlave som mal obrovský zmätok. Ničomu som nechápal. Opantal ma veľký strach a strašne som sa ľutoval prečo práve mne sa deje taká strašná krivda. Vaď pijem za svoje a keďže som mierumilovný človek, ani som nikomu neublížoval. Teraz už viem, ako som sa strašne mýlil. Pred koncom môjho liečenia som sa vďaka Bohu dozvedel že existuje dáke spoločenstvo AA, ktoré navštevujú ľudia s podobnými problémami ako mám ja. Tu som sa naučil počúvať, čo mi dovtedy nejako nešlo. Dozvedel som sa že okrem fyzického zdravia existuje aj duševné. Pokiaľ nebudú v harmónii, môj život bude neznesiteľný. Fyzické zdravie som mal relatívne v poriadku, ale to duševné bolo veľmi zanedbané. Tak ako som triezvel, aj môj vzťah s Bohom sa menil k lepšiemu. Odrážalo sa to aj na mojom duševnom zdraví. To, že budem do smrti chorý, tak s tým som sa už zmieril. Viera v Boha mi dodáva nádej, že s jeho pomocou a obrovskou silou spoločenstva AA sa budem postupne uzdravovať. Nie každý má toto šťastie, aby pochopil, že je to vlastne dar od Boha. Na liečení som bol s kamarátom z nášho mesta. Bol tam asi o tri dni skôr ako ja. Už sa netriasol ako ja. Pôsoobil dosť vyrovnane. Obdivoval som ho ako všetko

s takou ľahkosťou zvláda. Vlastne bol mojim vzorom. Mal všetko perfektne premyslené, čo bude robiť keď odíde z liečenia. Odišiel skôr ako ja. Ja som išiel svojou cestou a on tou jeho perfektne premyslenou, ako to prezentoval na liečení. Po dlhšej dobe som sa sním stretol. Bol v zúboženom stave a pýtal si odo mňa drobné, vraj je hladný. Bolo mi ho ľúto, tak som mu dal pár drobných aj napriek tomu, že sme obidvaja vedeli, že jest' za ne nebude. Boh nám dal slobodnú vôľu. Dal mi dve nohy a je len na mne, či ich nasmerujem na míting AA, alebo do najbližšieho hostinca.

Našťastie teraz už viem porovnať čo je pre mňa lepšie. Teraz už viem rozlíšiť kvalitu života s alkoholom, alebo bez neho. Cestu, ktorú mi navrhuje Dvanásť krokový program považujem taktiež ako dar od Boha. Nie je ľahká ako by som si ja predstavoval, ale ani život ako taký, nie je ľahký. Verím, že pomocou Boha a úžasnej sily AA to budem zvládať ľahšie, ako keby som mal kráčať cestou triezvosti sám. Aj to som už vyskúšal, ale samému mi to vydržalo iba tri roky a verte mi, boli to neznesiteľné, aj keď triezve roky.

S láskou alkoholik Teo.



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

C.S.Lewis.

2. tradícia

*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.

Druhá tradícia je ťažká rana našim alkoholickým a závislákym egám. Ako teda Tradície a Kroky celkovo. Ale Druhá nám to natiera hneď po vcelku ľahko stráviteľnej Prvej. Ako v slušných bestselleroch sa v úvode napíše najprv sto podľakovaní a potom že akákoľvek zhoda mien je čisto náhodná, tak ja úvodom poznamenávam, že píšem v duchu našich komunikačných pravidiel LEN o vlastných názoroch a zážitkoch. Uznávam, že keďže som si gumovala neuróny a šedú kôru mozgovú pitím alkoholu dlhé roky, nijako ich nepovažujem za všeobecne platné alebo amerikuobjavujúce. ☺ Možno preto sa na mítingoch niektorých skupín tradície radšej ani veľmi nečítajú. Prekážajú egám a napriek jednoduchosti sa nežijú a neprijímajú ľahko.

Ale aby som bola konkrétna. Pomerne ľahko mi bolo akceptovať, že naše spoločné dobro je prvoradé, aj že naše osobné uzdravenie závisí od jednoty členov spoločenstva AA. Cítila som sa pri tom tak veľkoryso a všeobecne prospešne, skoro ako za starých dobrých pionierskych čias. Síce som si musela vyskúšať, či neexistuje čisto pre mňa nejaká malá výnimôčka a či by som sa nemohla za pomoci spoločenstva uzdraviť a bokom si sem tam vyhodit' z kopýtka... Ako nadmieru bystrá osoba som však po nejakých pätnástich rokoch a temer toľkých recidívach pochopila, že to zrejme nepôjde. Ale tá druhá tradícia. Nikdy ma nezamestnali v Hollywoode ako pisateľku scenárov, ba ani v Paneláku nie, ale to len preto nie, že ma zatiaľ NEOBJAVILI. Vedela som a aj viem písať geniálne scenáre, katastrofické aj euforické, čierne aj ružové. V Kingovom štýle aj v duchu Daniely Steelovej. Robila som to neustále. Aj ešte robím, som teraz triezva, nie však dokonalá, žiaľ ☹ Takže Druhá tradícia ma nijako zvlášť nenadchla. Pre osvieženie svojej ochabnutej pamäti ju odcitujem. „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.“ Nebola som zvyknutá na nijaké spoločenstvo, pretože som nikdy necítila, že niekam patrí, ani naša rodina

nebola spoločenstvom v tom pozitívnom zmysle slova. Ako pôvodom pohan som mala s bohom ako autoritou značný problém, nebolo to však nič osobné, len som neuznávala NIJAKÉ autority. Ani spoločenstvá. Nevedela som, ako zmysluplne slúžiť, slovo slúžiť mi rezonovalo so slovom služka... Napísala som si vždy scenár, prisúdila ostatným aj sebe roly a režírovala to všetko. Málokedy to končievalo happy endom. Moje svedomie bolo svedomím alkoholičky, čiže chorým svedomím. Netušila som, že by aj skupina mohla mať svedomie, tobôž nie, že by sa v ňom nejako prejavovala Vyššia Sila. Okrem toho, keď som ako nováčik prišla do AA, okolo mňa sa hemžili Autority, čo mali Patenty na triezvosť. Niektoré skupiny boli ICH skupiny, tak ako keby to boli kliky politických strán. Čoskoro sa aj zo mňa stala odbornička na triezvosť, svedomie skupinové, svoje aj celosvetové asi ☺ Nepiť som vydržala rekordne niečo cez šesť rokov.

Začala som recidivovať vo veľkom, obiehať nemocnice a resoce, a tam boli vodcovia, ktorí NAOZAJ vládli. Dodnes si myslím, že ako v niektorom americkom ženskom klube by sa hollywoodske manželky (alebo aj vidiecke) pozabíjali kvôli tomu, či stánok bude mať prestížnejšiu polohu na dobročinnom plese, aj my máme rodených vodcov, ktorí chcú vládnuť, trhajú sa o imaginárne žezlo a jablko a vďakobohu za rotáciu funkcií. Aj mňa to strhlo, som panovačná a exhibicionistická mrcha. Ale závislosť je trpezlivá učiteľka a má viac času než ja...Skoro ma vlastná tupeť zabila.

Pre mňa dnes znamená služba slúžiť pekne dolu, a nie na špici pyramídy. Tam, kde sa odomykajú dvere, zabezpečuje chod mítingu, varí káva alebo robia chlebičky na výročku. Upratuje špinavý riad. Sem – tam niečo napísať, napríklad sem do Prameňa a dať si dobrý pozor na seba glorifikáciu. Tak mi nepuchne ego, a som služobník, ktorý nevládne. Netrúfam si povedať, že dôveryhodný. Takých aj v AA poznám málo, ale sú. To s dôverou niekomu – to je môj dlhodobý osobný problém, som si toho vedomá. Dôveryhodní služobníci a služobníčky, schopní, oddaní a zanietení, tí naozaj sú. A hlavne skromní, bez mocenských aspirácií, bez ruky založenej v napoleonskom kabáte. Inšpirujú ma a dávajú nádej mojej snahe o triezvosť. A tak ďakujem, napríklad tebe, JXY, čo makáš viac rokov než mám ja prstov na oboch rukách a práve čo sa týka dodržiavania tradícií si ma toho naučila veľa. Aj o službe. Aj o skromnosti. A našťastie viac je vás takých viac... A pravdaže akákoľvek zhoda mien je čisto náhodná. Len to svoje môžem slobodne hodit' do podpisu.

Ďakujem za čítanie.

Saša – alkoholička.

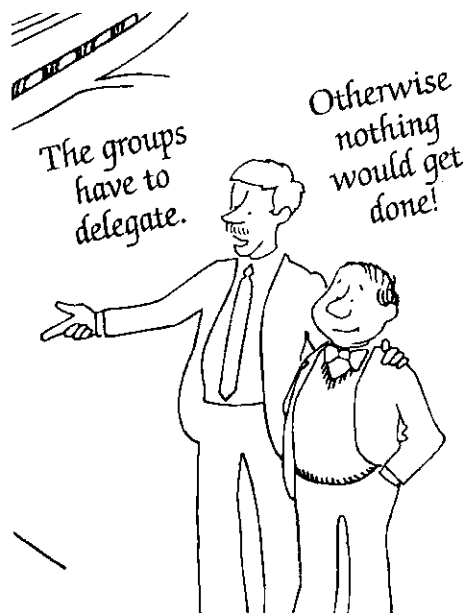
Koncept II.

Keď v roku 1955 skupiny AA prijali stálu Chartu konferencie všeobecných služieb, delegovali tým Konferencii plnú autoritu aktívne udržiavať naše svetové služby a udelili jej právo vystupovať ako svedomie celého spoločenstva AA, s výnimkou vykonávania akýchkoľvek zmien v Dvanástich tradíciách alebo v 12. článku Charty Konferencie.

Prvý Koncept stanovuje konečnú zodpovednosť a konečnú autoritu skupín AA; ale ako majú v skutočnosti riadiť služobné záležitosti spoločenstva AA? Druhý Koncept určuje, že je to na základe poverenia.

Bill a Dr. Bob, ktorí boli ranými skupinami poverení, aby Program rozbehli a šírili posolstvo, zohnali nealkoholických priateľov, aby im pomohli. Títo sformovali správcovstvo a preniesli naň zodpovednosť za financie, Big Book a ďalšiu literatúru, informovanie verejnosti, kanceláriu služieb a časopis AA Grapevine. Avšak, čím viac sa títo správcovia neustále obracali na spoluzakladateľov o radu a vedenie, a skupiny ich naďalej brali na zodpovednosť, tým viac bolo zrejmé, že vodcovstvo by malo byť prevedené na skupiny AA ako celok. Ale ak skupiny majú plniť ich primárny účel, budú musieť delegovať svoju vedúcu úlohu na Konferenciu všeobecných služieb.

Robia to tým, že si volia svojho Zástupcu všeobecných služieb pre každú skupinu. Títo zástupcovia sa pravidelne stretávajú na oblastných zhromaždeniach a každé dva roky volia delegáta zo svojich členov. Každý rok v apríli sa delegáti z 93 oblastí USA a Kanady stretávajú po dobu šiestich dní s dôvernými Rady všeobecných služieb, štábu Kancelárie všeobecných služieb, a Konferencia AA je "skutočným hlasom a efektívnym svedomím celého nášho spoločenstva vo svojich svetových záležitostiach."



The Twelve Concepts for World Service illustrated.

neautorizovaný preklad

POZÝVAME VÁS na

XI. STRETNUTIE AA V PODHÁJSKEJ

v dňoch 6.2.- 8.2. 2015

Stretnutie má za cieľ vzájomne si zdieľať svedectvá získané na ceste programom AA, či už ide o Kroky AA, Tradície AA službu a sponzorstvo. XI. jubilejné stretnutie v nadväznosti ba predchádzajúce stretnutie bude zamerané na 4. až 8. tradíciu AA.

STRETNUTIE SA USKUTOČNÍ

v dňoch 6.2. - 8. Februára 2015

V priestoroch Termálneho kúpaliska
v Podhájskej

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

Ubytovanie je zabezpečené v nových penziónoch Andrejka V Podhájskej (cca 100m 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 si iba časti stravy)

Akreditácia : 5 €

Prihlášky : zasielajte mailom na adresu : baratemil@datagate.sk

Tel kontakt Emil +421905 372 147

Termín uzavretia prihlášok 15.12.2014

Nežiadame zálohu na ubytovanie, prosíme však o dodržanie serióznosti pri prihlasovaní vašej účasti.

Služba

Vášim terajším poslaním je byť tam, kde môžete maximálne pomôcť iným, preto nikdy neváhajte ísť kdekoľvek, kde môžete byť nápomocní.

Väznica a ja

Alkoholička? Také ponižujúce. To predsa nie som ja. Okolo mňa všetci pijú. Prečo práve ja mám s tým niečo robiť?

Viazne komunikácia s okolím, rozpadávajú sa všetky vzťahy. Uzatváram sa do seba. Zatrpknutá minulosť zaplavuje telo horkosťou žľče. Všetko to vo mne vrie zlosťou ako v sopke. Už nepomáhajú občasnú výbuchy. Sebaľútosť mi berie posledné zbytky energie. Miesto krvi prúdi vo mne alkohol. Zabil všetky nádeje, zmysel života. Vzal mi slobodu a vrhol ma do väzenia - cely smrti. Strach zo samoty a opustenosti ma privádza do šialenstva. Dielo skazy je dokonané.

Priviezli ma k Jankovi na Pereš. To čo som vtedy počula a videla stačilo. Všetky príbehy boli o mne. Neschopná slova, len plač a vzlykanie akoby chceli vyplaviť všetku bolesť. Také jednoduché to bolo! Len prijať skutočnosť, že som bezmocná voči alkoholu, že môj život už nedokáže ovládať nikto, ani ja! Diagnózu F 10 som si stanovila sama. Som chorá, alkoholička! Netreba mi však žiadne liečenie, lieky, len absolútna abstinencia. Priznanie si tejto progresívnej choroby ma prinútilo zamyslieť sa nad doterajším spôsobom života, pozrieť sa na všetko okolo seba triezvymi očami. Prebudilo túžbu po zdraví, láske a šťastí. Začala som navštevovať mítingy AA, kde som pochopila zázrak oslobodenia od alkoholu. Kroky – 12 jednoduchých princípov ma zmierili s Bohom, samou sebou i s okolím. Učím sa úprimnosti k sebe, druhým, otvorenosti a hlavne trpezlivosti.

Zodpovednosť za svoj život som vzala do vlastných rúk. Avšak niešť poslanstvo AA do ženskej väznice je ťažšia vec. Emil zariadil všetky potrebné veci pre pravidelné návštevy väznice. Prebehli pohovory s pani riaditeľkou, zamestnancami, informačný míting so všetkými väzenkyňami. Založili sme skupinu AA, AN "Svetlo nádeje", naše

motto: „Som zodpovedná, keď ktokoľvek, kdekoľvek vystrie ruku o pomoc, chcem, aby ruka AA bola vždy na dosah, (moja). A za to som zodpovedná“. Začiatky chodenia do väznice boli plné obáv. Veľmi mi pomohla návšteva poľskej väznice, kde sme boli pozvaní AA Poľska. Krajský inšpektorát väzenskej správy v Rzeszowie zorganizoval medzinárodnú konferenciu, Program spoločenstva AA v väzenskej službe, realizovanej inšpektorátom krajského súdu a inšpektorátom väzenskej služby. Priamo sme absolvovali prehliadku väznice v „Minerál Uherce“. Ukázali nám ich spoluprácu s väzňami, terapeutmi, sociológmi, psychológmi. Spolu s nimi sme sa zúčastnili otvoreného mítingu AA. Väzeň bol na prvom mieste (ako je u nás nováčik). Vtedy som si uvedomila, že i ja som bola ako väzeň, obklopená múrmi vlastného ja.



Návštevy, kultúrne podujatia, všetkému som sa bránila. Rozčulovalo ma už len slovo o alkohole, alebo akékoľvek poučovanie. Mám možnosť ženám vypovedať všetky pocity tohto obdobia. Som jedna z nich. Myslela som, že nikomu na mne nezáleží, opak bol pravdou. Vždy je aspoň jeden človek. Lenže vtedy bol celý svet proti mne. Moje

správanie, hnev, zlosť, boli iba reakciou na dohováranie, ospravedlnenie samej seba, dôvod znovu sa napiť, utiecť od toho všetkého. V každom príbehu týchto žien je i kus môjho života. Preto sa snažím povedať im svoje príbehy, zasiať semeno nádeje na zmenu. Odbúrať strach zo zajtrajška. Dnes už viem, že nie som sebačinná, moje sily sú ohraničené, ale viem požiadať o pomoc. K tomu mi napomáha naša modlitba vyrovnanosti. Pomoc sa nedá vnútiť, len vlastný príklad môže oslovit', alebo ukázať cestu. Najkrajším darom je poznanie, že moje svedectvá pomohli niektorým ženám. Dôkazom je ich účasť na mítingoch AA. Moje svedectvá vychádzajú z toho poznania, že z každej situácie sa dá vyjsť, treba ju len prijať, chcieť riešiť a hľadať spôsob ako. Stačí len vymeniť beznádej za vieru v lepší život, hnev za lásku, ktorá premôže všetko.

Ahojte priatelia,

rád by som sa s Vami podelil so svojimi skúsenosťami so službou, ktorú vykonávam už viac, ako rok pre tých, ktorí hľadajú pomoc prostredníctvom internetu - cez našu celoslovenskú webovú stránku AA. Táto služba funguje už dlhšiu dobu a priniesla svoje ovocie. Ja som túto službu prijal na zjazde AA v Rožňave. Zo začiatku som mal aj obavy, ako to zvládnem, keďže podobnú službu vykonávam už niekoľko rokov v rámci našej Košickej skupiny, ktorá je mojou domovskou skupinou. Avšak uvedomujúc si koľkým ľuďom už táto služba pomohla, som túto službu prijal. Paľo, ktorý túto službu vykonával predtým, ma zaškolil, odovzdal mi svoje skúsenosti, za čo som mu vďačný a tak som mohol začať.

Internet je dnes najpoužívanejším médiom na komunikáciu, hľadanie informácií a preto ho treba v maximálne možnej miere využiť pre náš kontakt s verejnosťou. Ja osobne som sa dostal do spoločenstva AA práve prostredníctvom internetovej stránky Košickej skupiny AA, keď som si na internete hľadal nejaké kluby abstinujúcich. Neskoršie som správu tejto našej Košickej stránky po Marekovi prevzal ja a venujem sa tejto službe doteraz. Na túto stránku síce nepíšu ľudia tak často, ako na celoslovenskú, hľadajú pomoc, radu alebo informácie o našom spoločenstve AA, ale viem, že mnohým už pomohla.

Ide o špecifickú službu, a tak je nutné k nej aj pristupovať. Ľudia píšu z rôznych končín Slovenska s rôznymi problémami, prosbami o radu, pomoc a preto je nutné ku každému pristupovať individuálne. Píšu závislí, ktorí sami majú problém so závislosťou a hľadajú pomoc. Píšu ich najbližší - partnerky, partneri, priateľky, priatelia, ktorí pre nich hľadajú pomoc, píšu deti, ktoré chcú pomôcť svojim rodičom a rodičia, ktorí chcú zas pomôcť svojim deťom. Niektorí píšu krátko, iní zas napíšu celý svoj príbeh, otvoria sa. Mnohé z týchto príbehov sú dosť ťažké, smutné. Je náročné ako týmto ľuďom odpovedať, poskytnúť im pomoc, povzbudiť ich, aby sa nebáli navštíviť im najbližšie spoločenstvo AA, kde môžu nájsť pomoc. Ja osobne uprednostňujem osobný kontakt, kde sa môžem s daným človekom porozprávať, ale tu na internete tento priestor až taký nie je, a o to je táto služba náročnejšia. Snažím sa týchto ľudí nasmerovať na im najbližšie spoločenstvo AA, kde tento osobný kontakt majú, môžu sa dozvedieť omnoho viac informácií a zažiť osobnú skúsenosť so spoločenstvom AA, ako by ju mali len prostredníctvom internetu. K tejto službe sa snažím pristupovať zodpovedne a preto odpovede na niektoré správy si nechám prejsť hlavou, aby som podľa svojho vedomia a svedomia, čo najlepšie, vedel poskytnúť

pomoc, o ktorú ma daný človek prosí. No na niektoré správy zas treba zareagovať hneď.

Ďalšou dôležitou vlastnosťou, ktorú pri tejto službe musím mať na zreteli je pokora. Nehrať sa na odborníka, „majstra sveta na závislosti“, ale poskytovať ľuďom informácie, podať im pomocnú ruku a odovzdávať naše poslanstvo v súlade s našimi tradíciami, krokmi. Odbornú pomoc prenechávam odborníkovi, ja ich len môžem povzbudiť k tomu, aby sa nebáli a nehanbili túto pomoc vyhľadať, ak cítia, že ju potrebujú. Rozhodnutie je však na nich.

Všetkých týchto ľudí vkladám do svojich modlitieb a prosím Boha, svoju Vyššiu moc, o pomoc, dar zdravia a múdrosti pre týchto ľudí, ale aj pre seba samého, aby som túto službu vykonával zodpovedne a tak naplnil odkaz dvanásteho kroku AA. Túto službu vykonávam veľmi rád, teší ma, že môžem takto odovzdávať naše poslanstvo tým, ktorí ešte stále trpia a tiež si uvedomujem to, že táto služba aj mne samotnému pomáha v triezvosti.

S pozdravom a priáním všetkého dobrého ostáva,

Rolo - vďačný alkoholik.

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI - cena 4 €

TRIEZVY ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV

DVANÁST TRADÍCIÍ -

cena za komplet 3,50 €

Ako to vidí Bill - cena 5 €

Denné zamyslenia - cena 5 €

Objednávky zasielajte na:

Kancelária služieb AA na Slovensku



Triezvy priestor

Som Pavol alkoholik,

mám 40 ročnú skúsenosť s alkoholom. Keď mi po štyroch rokoch aktívneho pitia došlo, že som zrejme alkoholikom, celú energiu som sústredil na teóriu, od ktorej som očakával, že mi ukáže cestu ako tento svoj problém riešiť.

Opatril som sa veľkým množstvom odbornej medicínskej literatúry, študoval psychológiu a podobné knihy. Nepomohli mi. Nepomohlo mi ani to, že som vyštudoval medicínu. Potom som ambulantne navštevoval protialkoholické liečebne, kamarátov odborníkov, kluby abstinentov, bral lieky, ktoré mali vo mne vyvolať odpor voči alkoholu. Nepomohli mi.

Napokon prišli anonymní alkoholici. Znovu som sa opatril veľkým množstvom literatúry, teraz doporučenej z AA a tiež literatúrou zaoberajúcou sa otázkami duchovna. Intenzívne som sa zapojil do internetového mítingu na TP, tu tiež veľmi rád hodnotil a dával "dobré rady", aj keď mi kamaráti hovorili, že neradíme. Bol som totiž presvedčený, že toto je to pravé, čo pomôže vyriešiť alkoholizmus. Nevyriešilo. Síce som nepil, ale stavy mojej mysle a moje emócie mi robili zo života peklo. Potom nasledovala práca so sponzorom. Vyskúšal som si na vlastnej koži čo znamená odkaz kamarátov, ktorý som našiel v Modrej knihe na str. 71, slovenské vydanie 2000; napokon, čítame to na každom jednom mítingu AA v piatej kapitole Ako na to: *"mysleli sme si, že môžeme nájsť ľahší, miernejší spôsob. No nemohli sme. So všetkou vážnosťou vás prosíme, od samého začiatku buďte nebojácni a dôkladní."* Snažím sa, už druhý rok po viacej než 7. rokoch v AA si píšem svoj 4. krok a zrazu začínam vidieť to, čo som predtým nikdy nevidel. Zdôraznil som to hrubými písmenami a kurzívou. Je to predstava mojej mysle, ilúzia, klamstvo, ktorým som klamal sám seba a druhých ľudí.

Dnes viem čo potrebujem a je to skutočne úplne jednoduché, tak ako mi to zdôrazňuje môj sponzor: *"Paľo, jediné čo potrebuješ, je vystúpiť von zo svojej mysle a odovzdať veci Bohu."* A *nehodnotiť, hodnotiť a hodnotiť!* Poznal som, že moje hodnotenia ma hádzajú späť do choroby – do spôsobu - *"myslel som si"*. A znovu

som bol ulovený v pasci svojej alkoholickéj mysle. Nijaká teória, ani poznanie toho, že pri alkoholizme sa môže prejavovať alergia, môj alkoholizmus nevyriešilo. Čo mám vlastne spoločné s alkoholom? *"...Alkohol nebol ničím iným ako symptómom. Museli sme sa prepracovať hlbšie k príčinám a okolnostiam (Modrá kniha, slov. vydanie 2000, str. 77).* Na záver sa ešte raz vrátim k našej knihe, ktorá jediná mi začala prinášať ozajstnú triezvosť a spôsob *ako na to, ako riešiť svoje problémy. ! ... "Nech už protestujeme voči čomukoľvek, nezaoberá sa väčšina z nás sebou samým, svojimi pocitmi krivdy a sebaľútosťou? SEBECKOSŤ – EGOCENTRIZMUS! Myslíme si, že v tom spočíva koreň nášho trápenia...."* (Modrá kniha, str. 75). Nepomohlo mi ani poznanie tohto. **Pomáhať mi začalo až praktizovanie týchto princípov.** Myslel som, že princípy praktizujem tak, že druhých presvedčam o ich pravdivosti a rozdávam "dobré rady". Vôbec mi pri tom nedochádzalo a vôbec som nevidel svoje prefikvané ego – svoju rafinovanú alkoholickú myseľ. Ďakujem za to, že ste, lebo každý jeden z vás je pre mňa zrkadlom, kde môžem vidieť a spoznávať seba samého – korene svojej choroby, svoj alkoholizmus. Najviac ďakujem tým, ktorí ma dokážu svojimi príspevkami vyprovokovať, až vytočiť, lebo vy ste mojimi najlepšimi učiteľmi.

Ešte raz vďaka za to!

Váš kamarát áčkar Paľo.

Dá sa odchýliť z cesty, ktorú načrtol Boh?

Áno, ale je to vždy chyba.

Dá sa vyhnúť bolesti?

Áno, ale nikdy sa nič nenaučíte.

Dajú sa veci spoznať, ak ich sami nevykúšate?

Áno, ale nikdy nebudú naozaj vašou súčasťou.

P.Coelho

Igor alkoholik.

"Duchovný život nie je teória, musíme ho žiť". Ja to už viem. Vďaka Bohu. Vyzerá to tak povýšenecky, že? Nie je v tom pýcha, len skúsenosť. Trvalo mi to dlho, než som to pochopil. Samozrejme, že sa mi niekedy ráno nechce modliť, cez deň zabudnem a večer sa vyhovorím na únavu. Ospravedlím sa za moju lenivosť. Ved' som len chorý človek. Je úžasné zapodievať sa duchovným životom, a potom to všetko vidím v praxi. Stávajú sa mi veci, za ktoré ani nestihnem poďakovať. Zastavím sa, porozprávam sa z Bohom a veľakrát s ním i nesúhlasím.

Žiť duchovný život pre mňa neznamená len ranné duchovné "rituály" (na ktoré sem tam zabudnem). Zisťujem, že keď som bol na niekoho veľmi nahneváný a odpustil som mu už len v mysli, uľavilo sa mi a nie náhodou som sa s tým človekom neskôr zmieril.

Ak sa zvýrazní moje ego teda pýcha, povýšenosť, sebeckosť...tak mi to Boh v rôznych (pre mňa pochopených) situáciách ukáže. Zasmejem sa a poďakujem. Samozrejme snažím sa to napraviť.

Na dovolenke v zahraničí mi ochorela manželka. Dva dni mala silné bolesti. Injekcie nezaberali. V tejto destinácii je zdravotníctvo slabšie a tak som sa obával ďalšej liečby. Večer som sedel na balkóne a prosil Boha o pomoc. Prišla po chvíli. Boh mi vnukol myšlienku (kde by som ja na to prišiel s mojim rozumom). Napísal som delegátke sms (bola už noc), že chcem manželku previesť pre chorobu na Slovensko. Na druhý deň už bola u zdravotníkov doma. Letelo len jedno lietadlo, a potom už niekoľko dní nič. No povedzte, neoplatí sa žiť pre takúto úžasnú skúsenosť s Bohom.

Prajem pekný víkend, Igor.



Kuchárske okienko

Milí triezvi kamaráti a kamarátky,

v minulom kuchárskom okienku som okrem iného spomínala, že pri varení diviny nie je nevyhnutné pravé burgundské a že v do poľovnickeho guláša stačí dať na zlepšenie chuti za lyžicu slivkového lekváru. Veru. Ovocie nám dozrieva, opadáva, kedysi by sme už možno pchali do sudov a tešili sa do pálenice. Mnohí z nás mali vinohrady...Nuž, uhádli ste, nejdeme si tu vytlačiť pár receptov na domáce pálenky, skôr ma napadol ten echt pravý slivkový lekvár, vhodný do buchiet aj do gurmánskych skvostov.

Najprv je potrebné prestrieť pod slivku plachtu, ktorú možno používal na ten istý účel už náš starý otec. Potom sa môžeme mokrou rukou chytiť holého káblíka, aby dobre potriaslo ☺ Ale bez elektriny je to predsa len bezpečnejšie a BIO! Keď sú zrelé a mäkké sladučké slivky strasené, pozbierame ich z plachty prv, než sa do nich infiltrujú osy. Vylúpnuť slivkovú kosťku spolu s osou nie je nič príjemné. Vychutnávajme každú minútu. Vychutnávajme zeleň trávy, sladkú vôňu ovocia a nenapodobiteľnú zamatovú hebkosť a farbu. Tešme sa z toho, čo robíme, pretože na toto sme vytriezveli. Potom slivky v detskej vaničke, starom sude, lavóre, proste v nejakej vode umyjeme. Najlepšie je pracovať s kamarátom, hlavne s niekým, kto nám nelezie na nervy. Alebo sama s hudbou...alebo sama len s vetrom a bzučaním včiel. Slivky malým nožikom rozpolíme a vykôstkujeme. Pamätáte si ešte nožiky – rybky? Ja, stará štruktúra, áno.

Ak máme originál medený kotol na varenie lekváru pod holým nebom, nasypeme doň pripravené slivky, ktoré už stihli pustiť šľavu, zakúrime pod ním, skôr na pahrebu ako na vatre jánošicku, a miešame a miešame... Upozorňujem, že toto je práca na dlhé lakte, originál slivkový lekvár sa nefalšuje žiadnymi želirovacími cukrami ako z reklamy doktora ojebetkera. Vlni som mala málo slíviek a varila som lekvár doma na sporáku, a trvalo mi to dva dni, kým sa slivky rozvarili a správne zhustli. Kedysi varili celé veľké rodiny alebo pol dediny. Nebolo potrebné ani zrnko cukru, ani sterilizovať poháre. Len nalialť hotovú dobrotu do suchých čistých pohárov, zavrieť suchými čistými viečkami. Zaručene chytia a vydržia niekoľko rokov, verte mi. Môžeme sa pohrať s kockovanou látkou a konopným špagátom na vrchnákoch, alebo s ozdobnými nálepkami. Máme vynikajúci lekvár, ale aj milý darček pre niekoho,

koho máme radi. Malo to úspech aj v zahraničí. Netreba zdôrazňovať, že varenie lekvári je nekonečne voňavejšia činnosť, než bublanie a kvas majče...A ochutnávanie nekončí opicou.



Ako súvisí varenie lekváru s druhým krokom? Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie... To je také do očí bijúce, že sa to ani nedá považovať za hádanku. To nie našou zásluhou svietilo Slnko na slivky, to nie vďaka nám rastú stromy a sladne ovocie. Vyššia Sila živí oheň...Ten pod hrcom aj ten v nás. Kedysi bola najťažším trestom za prehrešok jednotlivca nie jeho poprava, ale vyhnanie z kmeňa. Pretože naša spoločná Sila je Vyššia Sila a znamená prežitie. Sila spoločenstva. Nielen pre alkoholikov, ale pre nás obzvlášť. Sila Prírody a Živlov a Matky Zeme. A Sila Boha, Sila Vesmíru. Sila Okamihu a Sila Nekonečna. Naše vlastné úsilie je pre zdar podujatia nevyhnutné. Ale bez Vyššej Sily sme ničím. Lekvár nebude. Ani triezvosť.

Saša, alkoholička

„Nezáleží na tom, aký ste inteligentný, príťažlivý alebo talentovaný - pokiaľ pochybujete o svojej hodnote, máte sklon sabotovať svoje snahy a podkopávať svoje vzťahy. Život je plný darov a príležitostí a vy ich môžete 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

PRÍSLUBY

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere.

Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným.

Pocit neúčinnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blízkych.

Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádžali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.

PRAMENĚ 4/2014 vyjde v septembri 2014

Témou nasledujúceho čísla je **3. krok a 3. tradícia**. Zostáva aj rubrika **Moje meno je...** pre individuálne príbehy a taktiež nová rubrika **Služba v AA**.

Uvítame srdečne tiež príspevky **spoluzávislých** 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 treba zaslať do **15.11. 2014**. Príspevky zaslané po tomto termíne budú v aktuálnom čísle uverejnené len vtedy, ak to kapacita časopisu dovoľí.

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*

AI - Anon

Život je dar, hovorí sa v múdрых knihách. Ale mne k nemu Boh zabudol pribaliť návod na použitie. V našej rodine je to asi dedičné :-). Viem určite, že ani moji rodičia ho nedostali. Neobišli ale naprázdno. Otec dostal alkoholizmus a mama spoluzávislosť. Ja som sa pomamila. A aby som dostala dobrému menu spoluzávislých, vydávam sa za alkoholika. Môj život pomaly plynie a ja si ani

Návod na život

neuviedomujem, ako si moja verná spoločníčka pani „S“ nenápadne odhrýza stále väčší a väčší kus zo mňa. Až keď ma zostáva už len nepatrný kúsoček, zachytávam vo svojej hlave myšlienku, že by bolo asi najlepšie, vrátiť svoj DAR Bohu. Konečne sa zobúdzam môj pud sebazáchovy a prudko bije na poplach. Zbieram posledné zvyšky síl a začínam o seba bojovať. Na pomoc mi prichádza AI-Anon. A čuduj sa svete, nachádzam v ňom ten NÁVOD, ktorý mi Boh zabudol pribaliť pri mojom narodení. S nádejou ho beriem do rúk a čítam:

-Počúvaj svoje pocity, nepotláčaj ich.

Ja, že potláčam svoje pocity? Môj hnev predsa vybuchuje v pravidelných intervaloch a moja sebaľútosť má na svedomí zvýšenie rodinného rozpočtu za vreckovky. Som ale zvedavá o čo tu beží. Rozhodujem sa „ukradnúť si“ časť dňa pre seba. Snažím sa uvoľniť a vnímať svoje pocity. Nedarí sa mi to hneď, chce to cvik. Postupne ale zisťujem, že mám podstatne viac pocitov, ako dva. Niektoré, dokonca, nech sa snažím ako viem, nedokážem ani pomenovať. Neprestávam trénovať a na základe mojich novo objavených pocitov budujem svoje nové hranice. Sľubujem si, že tieto budem strážiť dôkladnejšie. Povzbudená týmto úspechom opäť beriem do rúk NÁVOD a pokračujem v čítaní :

-Nereaguj na nevhodné správanie svojho manžela a odpútaj sa.

Nereagovať ? Spomínam si, ako som sa kedysi v zúfalstve snažila manžela ignorovať. Nerobilo to dobrotu. Otváram výkladový slovník a zisťujem, že IGNOROVAŤ neznamená to isté ako NEREAGOVAŤ. No dobre, za pokus to stojí. Ako sa ale mám odpútať ? A čo to vlastne znamená ODPÚTAŤ SA ? No nič. Tu musí

prispieť svojou troškou do mlyna moja Vyššia sila. Odkladám teda svoje vyleštené a nabrúsené zbrane a posielam HORE krátku modlitbičku s prosbou o bezpodmienečnú lásku k manželovi. Bola vyslyšaná. Aj keď len na dobu určitú. Získavam skúsenosť, že bezpodmienečná láska nie je utópia. Nebude to jednoduché, ale môžem sa jej naučiť. Stačí, ak budem prijímať ľudí takých, aký sú, bez zbytočných očakávaní.

Vďaka dvanásťkrokovému programu mením seba a svoje postoje. Život je odrazu farebnejší, doma už nie je dusno. Takmer krochám blahom. Odrazu ale začínam pozorovať čoraz intenzívnejšiu prítomnosť pocitu, ktorý som si pracovne nazvala – neúplnosť. Dostávam strach, či nie je predzvesťou depresie. Tá je v mojom živote nevitným hosťom. Chytá ma panika a premýšľam, čo urobiť. Spomínam si, že som nedočítala NÁVOD. Preletím ho očami a hľadám bod, kde som skončila. Zaráža ma, čo čítam :

-Vyjadri úprimne svoje city, otvor sa.

Nie, nie! Toto odo mňa skutočne nikto nemôže chcieť! Ved' ako by som mohla zložiť svoje nepriestrelné brnenie a riskovať tak ďalšie citové zranenia? Nie, to určite neurobím. Onedlho si ale uvedomujem, že v stávke je toho príliš veľa na to, aby som neposlúchla. Prosím teda svoju Vyššiu silu o odvahu a s úprimnosťou, akej som len v danej chvíli schopná, sa delím o svoje najtajnejšie pocity, myšlienky a skúsenosti s ľuďmi, ktorým dôverujem najviac – so skupinou. Na moje veľké prekvapenie sa zranenia nekonajú. Miesto toho pociťujem obrovskú úľavu z toho, že sa nemusím hrať na dokonalú, že ostatní ma vedia prijať takú, aká naozaj som, len im to musím dovoliť. Tu to ale nekončí. „Otvorenie sa“ je aj o tom, že začínam počúvať nielen ušami, ale hlavne srdcom. Žasnem nad tým, čo to so mnou robí. Odrazu sa na ľudí okolo seba pozerám inými očami. Ten pohľad je plný pochopenia, súcitu, prijatia, a hlavne lásky.

A hoci túto otvorenosť vo väčšej miere zatiaľ praktizujem len v bezpečí dvanásťkrokových skupín, môj život sa stáva plnším. Snažím sa prijímať s pokorou a úctou všetko, čo mi prináša a som vďačná za program, ľudí v ňom a za poznanie, že môj pohľad na vec nemusí byť vždy ten správny.

P.S.V mojom NÁVODE zostáva ešte zopár bodov, ale o tých hádam niekedy nabudúce.

Zuzana, AI-Anon, EA

Som dospelým dieťaťom otca alkoholika a mamy spoluzávislej od otcovho pitia či nepitia a od iných chorých vzorcov správania. Je ťažké povedať, čo z toho bolo a dodnes aj je horšie. Ale asi tá mama, a to nielen preto, že otec už viac ako 20 rokov nežije...

Žiť svoj vlastný život

Mám už po päťdesiatke, ale akoby som až posledných pár rokov začala žiť svoj vlastný život. Ako dieťa som si myslela, že je naša rodina normálna a že žijeme tak ako mnohí iní. Otec si rád vypil a vtedy zabúdal na to, aké má povinnosti, i na to, že staviame dom, navyše žijeme od výplaty k výplate. Ak tú jednu prepil, nebolo z čoho nakúpiť ďalší materiál na stavbu. A ak sa stávalo, bol medzi prvými opitý. Moja mama bola tá, čo musela tieto situácie riešiť popri zamestnaní, nákupoch, varení pre stavbárov a starostlivosti o mňa i o otcovho invalidného otca. Nečudo, že to nevedela zvládnuť v pokoji. Od malička sa pamätám na časté večerné i nočné hádky a mamino srdcervúce nariekanie, ktoré trvalo neraz aj niekoľko hodín. Bola čím ďalej tým viac hysterická. Nadávala na otca a neraz ma proti nemu štvála. Neuvedomovala si, čo robí. Vtedy som často plakala. Nikto si nikdy nevšimol a nevenoval mi pozornosť. Bola som až do puberty presvedčená, že sa hádajú pre mňa, že na vine som ja, možno aj preto, že ma vtedy mama často bila – nikdy som nevedela, prečo. Napriek tomu som ju mala na rozdiel od otca veľmi rada, hoci som sa jej bála.

Otec bol pre mňa len niekto, kto s nami býval a s kým bol veľký problém keď si vypil, alebo sa priam opil. Nepamätám si na nejaké jeho prejavy lásky voči mne, ale ani na opačné emócie. Nikdy na mňa nezdvihol hlas, nehovoriac o tom, že by ma bol bil. Ale ani sa ma nikdy nezastal, keď ma mama zbila, často pre hlúposť. Od puberty som sa na neho hnevla, považovala som ho za príčinu nepokoja v našej rodine a trvalo to žiaľ, až kým nezomrel. Až pol roka po jeho smrti – to som už bola vydatá a mala malé dieťa – som si uvedomila, ako veľmi mi chýba i to, že ma mal rád...

Vtedy sa môj hnev začal obracať na mamu a trval... dlho. Vinila som ju za pokazené detstvo, za štvanie proti otcovi i za moje nepodarené manželstvo. Nikdy však nie zoči – voči. Bála som sa jej, bála som sa jej hnevu, jej zvýšeného hlasu, jej nadávok, výčitiek i jej hysterických nárekov. Aj mimo rodiny som sa bála rozčúlených ľudí i autorít a mám s tým problém do istej miery dodnes. Chýbalo mi sebavedomie.

Keď som sa vydala (za muža, ktorého otec si tiež veľmi rád vypil a jeho mama bola veľmi žiarlivá), začala som sa čoskoro cítiť ako medzi dvoma mlynskými kameňmi. Na jednej strane moja mama, ktorá si za tie roky zvykla, že má vždy pravdu a na druhej môj manžel, pre ktorého bola Pravda tiež dôležitejšia ako pokoj. Bála som sa povedať čo sa mi nepáči, bála som sa dať najavo moje potreby i moje očakávania. Voči mojej dcére som bola príliš úzkostlivá a nevedela som ju prijať takú, aká je, nevedela som jej prejavovať lásku tak, aby to ona prijala. Keď prišla do puberty, začala mi to nepríjemne dávať najavo.

Cítila som sa byť nešikovná, neschopná a škaredá. Bola som nešťastná a v rodine som nemala nikoho, u koho by som bola našla pochopenie.

Po dlhom hľadaní, keď som vlastne ani poriadne nevedela čo hľadáť, som našla Al-Anon. Program založený na vzájomnej pomoci rodinám alkoholikov. Tu som sa naučila, že alkoholizmus je choroba ako každá iná, že alkoholik je rovnakou obeťou, ako všetci tí, ktorí sú v jeho okolí. Vďaka tomu som odpustila otcovi. Tu som pochopila, že ani môj otec, ani moja mama, ani moja dcéra, ani všetci tí, ktorých som roky vinila za moje problémy, nie sú na vine. Postupne som sa naučila odpustiť im. Najdôležitejšie pre mňa však bolo poznanie, že ani ja sama nie som na vine, že všetci sme obeťou choroby zvanaj alkoholizmus. V tomto programe som prijala do srdca Boha a modlitbu, ktorej sa snažím držať: „Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijala to, čo zmeniť nemôžem, odvahu, aby som zmenila to, čo zmeniť môžem a múdrosť, aby som to vedela vždy správne rozoznať.“ Prijatie, porozumenie, láska a podpora, s ktorou som sa stretla a stále stretávam v našich skupinách, sú neopísateľné. To človek pochopí jedine vtedy, keď medzi nás príde. Týmto ľuďom a tomuto programu ďakujem za môj nový krajší život. A samozrejme Bohu, ktorý ma sem priviedol.

Naše stretnutia v Al-Anon končíme radostným zvolaním, ktorým by som rada pozvala medzi nás každého, kto potrebuje nájsť pokoj vo svojom srdci i vo svojom živote: „Príď medzi nás, príď medzi nás, príď medzi nás, lebo to funguje!“

Milka – Al Anon, DDA a spoluzávislá





Kontaktný adresár

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BANSKÁ BYSTRICA

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

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. Skupina AA „Z Mozartovho domu“, YMCA Karpatská 2 2.posch. č.d.264 kontakt: Laco 0908 333 575, Ondrej D. 0914 185 413 Ondrej M. 0904619744,

Utorok – 18.00 h. – Skupina AA „Svetlo“ Tomášiková 8/a, Dom nádeje kontakt: Oľga 0907725063

Streda – 18:00 h. – Skupina AA „Teplická“ rímsko - kat. kostol, Teplická 2, kontakt: Lubo 0904878212

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

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

Piatok – 17:00 h. Skupina AA „Sanatko“ AT sanatórium, Osuského ul., kontakt Miša 0905404825

Sobota – 17:30 English speaking meeting Franciscan church - Františkánsky kostol, Františkánska 2, kontakt: Marek 0948134340

Nedeľa – 17:30 h. Skupina AA „Quo vadis“ Dom Quo Vadis Veterná 1, kontakt: Marek 0948134340

Prvý piatok v mesiaci – 17:00 h., Skupina AA „Triezve duše“ Strečnianska 15, kostol kontakt: Dušan 0907136231

DOMANIŽA

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

HRONOVCE

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

JASOVÁ

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

KEŽMAROK

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

KOMÁRNO

Streda – 19.00 h Skupina AA „Dunaj“ mítingy dvojazyčne v slovenčine i v maďarčine budova Matice slovenskej, Nám. M. R. Štefánika kontakt : Gabo 0905624847, Juraj 0905605709

KOMJATICE

Piatok – 19.00 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 0907459998, Marek 0903204731

LEVICE

Streda – 16.00 h Skupina AA „Levičatá“ Rím. - kat. kostol, pastor. centrum sídl. Rybníky III kontakt: Korina 0917435704

LUČENEC

Štvrtok – 16:00 h. Skupina AA „3 Pe“, Spoločenské centrum, Sokolská 12 kontakt: Margit 0915302898

MARTIN

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

NITRA

Utorok – 17.00 h. – Skupina AA „Otvorené srdce“ Evanjelický kostol, Sládkovičova 12 kontakt: Rudo 0918266070

Streda – 18:00 h - Skupina AA „24“ , Pastoračné Centrum „Misijný dom na Kalvárii. kontakt: Tomáš 0905800603, Maroš 0903809614

NITRIANSKY HRÁDOK

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

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 h. Skupina AA „Siccus“ Františkánsky kostol, Námestie kontakt: Klárka 0907575257 Zuzka 0911052595

PEZINOK

Streda –17.30 Skupina AA „Triezvy život“ Psych. nem. Philippa Pinela odd. AT Malacká Cesta 2192/63 kontakt: Marianna 0903557544

Posledná nedeľa v mesiaci –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

POPRAK

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

ROŽŇAVA

Skupina AA „Escape“ Javická ul. č. 66, kontakt: Evka 0907515957

SENEC

Posledný pondelok v mesiaci – 17.00 h. – Skupina AA „Pokoje v srdci“ Rím. kat. kostol, pastoračné centrum, Farské nám. kontakt: Jozef 0908331964

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Pondelok – 18.00 h, Skupina AA „Nová Sloboda“ Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER, stredisko DIETKA na prízemí oproti kinu Mier kontakt: Marek 0915929084

SVIT

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

ŠALA

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

ŠURANY

Štvrtok – 17.30 h. Skupina AA „Nádej“ Rím. 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: Alice 0915461903

TRENČÍN

Streda – 17.00 h. Skupina AA „JUH“, Pastoračná miestnosť rím. - kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh kontakt: Peter 0910784462

Štvrtok – 19.00 h, Skupina AA „Kroky“ Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa.

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 0905887218

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok – 17.00 Skupina AA Kláštor tešiteľov, Mojmirova 1 kontakt: Vlado 0944582514

ZBEHY

Utorok – 19.00 h. Skupina AA „Čistá myseľ“ Farský úrad Zbehy kontakt: Oskar 0904214376

Internetová skupina AA „TRIEZVY PRIESTOR“ :
www.triezvypriestor.net

Skype mítingy na Skype adrese: cs_anonymni_alkoholici
Pondelok o 20.00 -Štúdium Modrej knihy
Streda o 20.15 - Slogany AA
Sobota o 19.00 - Krokové mítingy, každý mesiac sa preberá jeden Krok.
Kontakt: kris.mandyvy@gmail.com, tel: 0948777041

SKUPINY NA (Anonymní narkomani) BRATISLAVA

Pondelok –19.00 h Streda.– 20:00Skupina NA oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) kontakt: Lenka 0903228728

Piatok - 17:45 h. Skupina NA v Malom klube v budove Centra pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej 2

POPRAK

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

TRENČÍN

Štvrtok -17:30 h. Skupina NA Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa kontakt: : Evka 0903965667.

ŠURANY

Utorok 17:30 Skupina NA „Emanuel“ Rím. – kat. farský úrad, M. R. Štefánika 2 kontakt: Patrik 0908209744
Nedeľa – 15.00 hod. Skupina NA „RADOSŤ“, Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet kontakt: Laco 0907797503

SKUPINA GA (Anonymní hrůči)

TREŇČÍN

Pondelok – 17.00 h, Skupina GA, Pastoračná miestnosť rím.- kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh
Kontakt: nehazardujtn@gmail.com

SKUPINY AL- ANON

BANSKÁ BYSTRICA

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

BRATISLAVA

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

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al-Anon „3 Pé“
Centrum 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
Kostol BJB, Bernolákova 18
kontakt: Maja 0908928270

TREŇČÍN

Streda – 18.00 h. Skupina Al-Anon
Homý Šianec 17
kontakt: Helena 0907779131, Zuzana 0904535615,
Lenka 0903 836 888

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon
kláštor Tešiteľov Hviezdoslavova 77
vchod z Mojmírovej ulice
kontakt: Beata 0902267952

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN

LEVOČA

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica
NSP, Probstnerova 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-ATEEN, 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 793 876

LEVOČA

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"
Nemocnica NSP, Probstnerova 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

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 18.00 h, Skupina CODA
Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER, stredisko DIETKA na
prízemí oproti kinu Mier
kontakt: Marek 0915929084
Janka 0917086128

SKUPINA OA (pre ľudí s poruchou príjmu potravy)

BRATISLAVA

Pondelok – 20.00 Skupina OA
Cukrová 2, zvoníť na zvončeku "kancelária"
kontakt: Bibiana 0907573215

SKUPINA EA (Emotions Anonymous)

TREŇČÍN

Nedela – každá páma nedela 16.00 h. Skupina EA
v priestoroch Trenčianskej univerzity A. Dubčeka
Študentská 1639/2
kontakt mailto:liskja.ea@gmail.com

UVERIL SOM ...

- že som alkoholikom
- že som človekom závislým na alkohole
- že som človekom, ktorý si sám nedokáže poradiť s posadnutosťou pitia
- že som dospelým človekom, ktorý si nevie sám poradiť so životom
- že som človekom, ktorý jednoducho nedokáže normálne piť
- že som človekom, ktorý potrebuje pomoc iných ľudí
- uveril som pravde o sebe
- že ľudia, ku ktorým som prišiel sa nazývajú skupinou AA , a že mi môžu pomôcť
- že práve oni sú mi potrební k tomu, aby som prestal piť
- že ak sa ich budem pridržať a učiť sa od nich, tak začnem normálne žiť
- uveril som pravde o anonymných alkoholikoch

Tak som začal najkrajšiu cestu môjho života.

uzdravujúci sa alkoholik