

4  
/  
2  
0  
0  
3

**PRAMEN**



**ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU  
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002**

**Dôležitým bod obratu v našom živote nastal v okamihu, keď  
sme začali hľadať pokoru ako niečo, čo skutočne chceme,  
a nie čo musíme dosiahnuť.**

**( Dvanásť krokov AA )**

# Šťastné a veselé vianočné sviatky



**Veľa šťastia a zdravia**

V novom roku 2004

Vám praje redakcia časopisu PRAMEN

**" PRAMEŇ "**

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov  
na Slovensku**

**Vydáva :**

Kancelária služieb AA  
v Bratislave

**Redakčná rada :**

Emil – Komjatice – ved. redakcie  
Tono – Bratislava , Laco - Šurany

**Adresa redakcie :**

**Redakcia časopisu PRAMEŇ**  
**A.Hlinku 5**  
**941 06 Komjatice**

**Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147**

**Mail: baratpeter © Nextra. sk**

**Bankové spojenie : 1194729557 / 0200**  
**VÚB Nové Zámky**

**Tlač:**

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra  
December 2003  
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. Časopis je určený  
pre vnútornú potrebu

**OBSAH**

1. SIEDMY KROK  
Rozhodol som sa napísať ..... 6  
Uchovanie triezvosti za pomoci  
lásky ..... 7  
Pokora – konečná stanica ..... 8  
Naplniť pokorou každý deň ... 9
2. 12 prísľubov AA .. ..... 11
3. Redakčné informácie ..... 12
4. Signály recidívy ..... 13
5. MOJE MENO JE ....  
Piť ako alkoholik a žiť ako človek  
je nemožné ..... 14  
Najkrajšie Vianoce ..... 15  
... Ako seba samého ..... 16
6. PIATA TRADÍCIA  
Piata Tradícia ..... 17  
Nemyslite iba na nových ..... 19
7. Z redakčnej pošty ..... 22
8. POHĽAD Z DRUHEJ STRANY  
Vianoce smutné a ..... 25  
Haló ty ..... 27
9. AL- ANON  
Centimeter po centimetri ..... 28  
Hľadanie odpovedí ..... 28  
Je skupina Al- Anon pre vás .. 29
10. Adresár skupín AA ..... 30

## PREAMBULA AA

( Kto sú Anonymní Alkoholici )

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

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



**Motto : Spoznáme novú slobodu a nový  
pocit šťastia.**

Anonymní Alkoholici str.99

***Drahí priatelia ,***

*za pár dní budeme prežívať najkrajšie sviatky roka – Vianoce. Vďaka nanovo spoznanému pocitu šťastia prinesú nám a našim rodinám pokoj, vzájomnú lásku a toleranciu. Šťastie je jedinou vecou, ktorá sa rozmnožuje, keď ho dávame. Ono je pre každého z nás zázrakom, o ktorom sme už ani nesnívali. Za to, že dnes prežívame pocity lásky, radosti, bratstva, tolerancie a pokory, môžeme ďakovať našej Sile Vyššej, ktorá nám tieto dary dala prostredníctvom iného človeka. Neponechajme si to iba pre seba, pretože sami si ho nikdy neudržíme, Končí sa rok 2003, položme si otázku, aký bol ? Zamyslíme sa nad tým, čo každý z nás urobil, aby niesol posolstvo AA ďalším ešte trpiacim alkoholikom , čo môžeme urobiť v roku 2004 , aby bol a nielen u nás lepší, šťastnejší, ? Ak môžeme urobiť niečo, začnime hneď. K tomu Vám prajeme veľa šťastia, zdravia , vzájomnej lásky a starostlivosti Boha / akokoľvek ho chápeme /. Nech sa splnia všetky vaše plány a vo vašich srdciach nech je neustále dosť Pohody Ducha.*

***Emil s kolektívom redakcie***

**Bez dosiahnutia určitej miery pokory totiž nedokáže žiadny alkoholik zostať triezvy... Bez nej nedokáže dať svojmu životu skutočne užitočný cieľ a v nepriazni osudu nebude schopný nájsť dostatok viery, s ktorou by dokázali čeliť každému protivenstvu**

### **DVANÁST KROKOV A DVANÁST TRADIÍ**

Prečo sa pozastavujem nad slovom pokora ? Ja osobne nie som ponížený pred druhými ľuďmi, ale som pokorný pred Bohom. Poníženie znamená „ ukázať poddanský rešpekt „, ale prijatím pokory dochádzam k poznaniu, že nie som stredom vesmíru. V období pitia ma požírala pýcha a sebeckosť. Mal som pocit , že celý svet by sa mal točiť okolo mňa, že som pánom svojho osudu. Pokora mi prináša väčšiu dôveru v Boha, pri prekonávaní prekážok a umožňuje mi prijať moju nedokonalosť, aby som mohol duchovne rásť. Ja osobne musím riešiť omnoho zložitejšie problémy, aby som dokázal zvýšiť svoju odbornosť. Ak narazím na veľmi zložitú situáciu, učím sa ich prekonávať s Božou pomocou. Moju pokoru vyjadrujem dennými rozhovormi s Bohom, ktoré mi pomáhajú k poznaniu, že entita, ktorá je omnoho silnejšia ako ja, je mi ochotná pomôcť, ak sám upustím od svojej snahy, hrať si na Boha.

( Preklad výňatku z pripravovaného českého vydania z knihy „ Ku každodennému zamysleniu “, ktorá vznikla na návrh General Service Konference v roku 1987 a obsahuje citát zo zdrojov literatúry schválenej konferenciou AA a osobné úvahy členov AA )

# KROK SIEDMY

*Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.*

## ROZHODOL SOM SA NAPÍSAŤ .....

Rozhodol som sa, že dnes napíšem článok do časopisu a to hneď z viacerých príčin. Dnes som si čítal náš časopis, zaujímal ma ako vždy a hovorím si, že najväčšou vďakou bude, keď to vrátim tým, že napíšem aj ja niečo o sebe. Za ďalšie som si povedal, že pre túto chvíľu je to asi najlepší nápad, pretože som sa už nejaký čas motal, nevedel, čo budem robiť a začal som sa dosť nudiť. Takže už sedím, píšem a chcem písať o siedmom kroku.

V časoch, keď som na stretnutiach AA viac počúval, ako hovoril, som počul veľa o pokore. Na jednom stretnutí som sa dokonca spýtal na tú záhadu, a teda čo tá pokora vlastne je? Chcel som tomu porozumieť, pretože som videl na iných s akou ľahkosťou sa stretávajú a rozprávajú a s akým úsmevom berú svoj život. Ja som ten svoj bral príliš vážne a s nenormálnym strachom. Nerozumel som skoro ničomu. Až časom, keď som sa viac zaoberal Krokmi, tak som tomu začal rozumieť. Stalo sa tak hlavne preto, že som pochopil prvé Kroky a začal chápať to, že ja neriadim tento svet, že ja nie som Boh alebo nejaký nadčlovek a to, že ešte žijem, je vlastne veľký zázrak som nemal žiť, ale ja ešte a neberiem

drogy, alkohol, lieky – jednoducho som triezvy. Uvedomil som si, že som to zvládol, a že to zvládam vďaka Programu 12 Krokov a jeho filozofii.

Opakom pokory je pýcha. V Štvrtom kroku bola moja pýcha odhalená. Zrazu som sa nemohol vyhovárať na nikoho a na nič. Začal som sa pozeráť pri svojom hneve na svoj podiel a na svoje vzťahy. Čoho som bol všetkého schopný, aby som dosiahol svoj cieľ? Moje ego bolo strašne vysoko, moja pýcha nemala hraníc. Bolo veľmi ťažko o tom hovoriť so sponzorom, pretože som sa za veľa svojich zážitkov a hnevov hanbil. Zároveň to bola nesmierna sloboda a môžem povedať, že dodnes cítim jej dozvuky. Našiel som v sebe ochotu začať meniť svoju pýchu na pokoru. Vedť to, čo mi vždy najviac vadilo bolo len k vôli tomu, že som všetko chcel mať hneď a prvý. Dnes sa snažím o to, aby som rozdával radosť a šťastie aj keď som sám v ťažkých skúškach. Každopádne som toho schopný len vtedy, ak udržiavam kontakt s Bohom, pretože to je záruka toho, že si nezačnem myslieť, že ten Boh som ja.... k tomu ma napadá jeden príbeh:

Raz pozval Abrahám k svojmu stanu k jedlu žobráka. Pred jedlom sa pomodlil, na čo žobrák zareagoval tým, že sa začal Bohu posmievat' a vykrikovať, že mu robí zle, už to

keď počuje jeho meno. Abraháma to pobúrilo tak, že rúhača vyhodil. Večer pri modlitbe mu Boh hovoril : „Ten muž ma preklína a zatracuje už 50 rokov a aj napriek tomu som ho ani jeden deň nenechal o hladu. A ty si s ním nemohol vydržať ani pol hodinu.“

Myslím si, že pre mňa je veľmi dôležité vedieť, že nado mnou je láskavá bytosť, ktorá nás všetkých ochraňuje bez ohľadu na to, či sa rúham alebo nie. Dnes mi to dáva úžasný pocit, že vtedy, keď som sa ja rúhal Bohu – bol stále pri mne a stále sa staral a ochraňoval ma, aby som sa dnes mohol tešiť zo života a rozdávať to okolo seba, aby som aj dnes mohol s jeho pomocou pomáhať takým ako som ja, aby som mohol dnes napísať tento článok a mohol žiť ! A za to som vďačný.

Ivan, alkoholik, narkoman

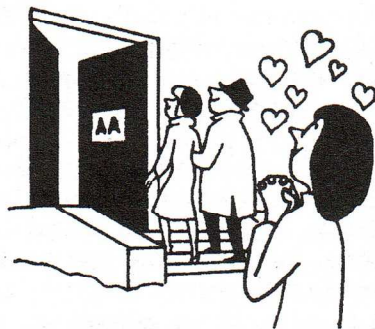
## UCHOVANIE TRIEZVOSTI ZA POMOCI LÁSKY

Krútil som sa okolo spoločenstva AA viac ako takmer dva roky, ale akosi sa mi nedarilo udržať triezvosť. Jedného dňa sediac v malej izbe v Toronte som si uvedomil, že k vôli môjmu pitiu som stratil lásku milovanej ženy, štyroch zdravých detí, matky, otca, a tiež iných príbuzných a priateľov. Zostal som sám ako palec. Zachvátil ma pocit celkovej izolácie a strach pred neodvratnou nadchádzajúcou záhubou. Preto som sa ešte raz ostihol pred dverami AA plný nenávisti, závisť a neskrotených túžob; zhnusený a predovšetkým úplne zbavený nádeje.

Priatelia v AA si šepotom všimli môj návrat; a nie je na tom nič zvláštneho, videli už predsa ako sa pretíkam k sotva šiestim mesiacom neprerušenej triezvosti. Ale ďakujem Bohu za , lásku a porozumenie,

ktoré mi dali istí manželia z AA, pomáhajúci mi žiť a vdychovať atmosféru spoločenstva. Vďaka telefonickým rozhovorom, mítingom, dlhým diskusiám pri kuchynskom stole a čo je najdôležitejšie, vďaka modlitbe som vydržal počas nasledovných 45 dní .

Predtým som sa veľakrát vysmieval z duchovného aspektu Programu, tvrdiac, že „celá tá vec s Bohom“ je dobrá pre sväťuškáry a pokrytco. Zrazu bolo všetko inak. Po mojej poslednej recidíve som vedel , že ak neskončím piť, tak zomriem alebo zošalím. Preto som sa po prvý raz v živote začal modliť. Cítil som, že ak skutočne existuje nejaká Vyššia sila, ktorá by mi mohla pomôcť oslobodiť od utrpenia, tak som ju povinný skúsiť nájsť.



V 45 deň novo započatej triezvosti som sa vrátil do izby v Toronte a upadol som do takej depresie, ktorá sa nedá opísať slovami. Cítil som sa tak, akoby sa moje telo a moja duša kompletne od seba oddelili. Z nevídanou ostrosťou som si uvedomil, aká jalová je celá moja existencia a koľko škôd napáchala moja tvrdohlavosť, chvastúnske zotrvanie v blude, že viem kontrolovať piť

„iba pár pohárikov“. Prišiel som do takého bodu, v ktorom som si nevedel so sebou poradiť, žiť ďalej ani opitý a ani triezvy. Dúfam moji drahí priatelia, že už nikdy na tento pocit samoty nezabudnem.

Toho popoludnia sa mi však prihodilo čosi zvláštne. Nepoddal som sa a nevyпил som si. Po takmer troch hodinách trápenia som vykričal Bohu moju prosbu o pomoc a vyšiel som z izby s takým pocitom sily, o akom sa mi ani nesnívalo.

Počas nasledovných dvoch týždňoch som fungoval „na plné obrátky“ bez alkoholu a akýchkoľvek posilňujúcich prostriedkov. Po prvý raz v mojom dospelom živote som si bol vedomý živej prítomnosti Boha vo mne a v celom svete. Radosť v tvári dieťaťa, zelená tráva, alebo strom, radosť z toho, že sa ráno budím bez opice, chuť do vykonávania bežnej práce – všetko boli pre mňa nové a zázračné svedectvá. Opustil ma hnev, nenávisť, strach, stal som sa prístupný pre odpúšťanie a zabudnutie.

Veci, o ktorých som si myslel počas celých rokov, že sú pre mňa nepostradatelné, sa mi teraz nezdali dôležité; bol som si totiž vedomý bohatstva duševnej sily, ktorou ma vybavil Boh. Ak s ňou disponujem, vôbec nepotrebujem alkohol. Aká je to radosť – uchovať si triezvosť za pomoci lásky, namiesto strachu.

Od tej doby uplynulo sedemnást' mesiacov mojej triezvosti, ktorej sa stále teším. Napísal som tieto slová s myšlienkami alkoholika, ktorému sa zdá, že sa už nikdy neuzdraví. Tiež preto, že cítim, že som sa v svojich slovách, či skutkoch sa veľmi spreneveril vôle Boha. Ale ak sa človek úprimne modlí, potom nádherný dar triezvosti i uzdravenia sa stane dostupným pre každého, tak ako sa stal dostupným pre mňa.

Toronto, Ontario

### **Pokora : Pokoj v srdci**

**Pokora je trvalým pokojom v srdci. Pokora znamená nikdy sa nežalovať, nebyť nahnevaným, sklúčeným alebo urazeným. Pokora znamená zostať pokojným, keď ma nikto nechváli, keď ma obviňuje alebo klame. Pokora znamená mať zodpovedné miesto sám vo svojom vnútri, kam môžem vojsť, zamknúť dvere, tajuplne pokľaknúť pred svojim Otcom a zotrvať v pokoji, akoby ponorený v oceáne ticha, keď všade vôkol panuje zlo.**

### **POKORA – KONEČNÁ STANICA ?**

Pred nejakým časom istý člen AA povedal počas mítingu : „Pred desiatimi rokmi som skapituloval.“ Desať rokov triezvosti, chcel by som sa toho dožiť. Viem však, že sa mi nikdy nepodari vydržať tak dlho, kým moja kapitulácia nezostane taká ako bola kedysi.: základnou zásadou môjho života, stavom, ktorý sa neustále na novo vynára. Pred mojim návykom som mohol kapitulovať až vtedy, keď mi doslova zobral všetko. Až tento stav ma učinil skutočne pokorným.

Od učiteľov a z kníh som sa dozvedel, že pokora je „kresťanská cnosť“. Učil som sa to v tej istej škole, ktorá nám vstúpila tiež vedomosť, že raz budeme elitou. Pokora ?? Tak veľmi som žil naplnený vo svojom vedomí elitou, že v živote som sa chcel zaoberať iba veľkými úlohami. Veľmi sa mi



pozdával fakt, že nepatrím medzi priemerných. Je možné, že ciele, ktoré som si postavil boli príliš vysoké. Nemal som dokonca ani poňatia, kde ich hľadať. Očakávania sa stále rozrastali, cesta bola čoraz horúcejšia a nepriechná. Našiel som spôsob na zahnanie smútku ; pil som a dodnes neviem, kedy sa moje pitie stalo zvykom,, kedy sa premenilo na závislosť. Závislosť už potom dokončila svoju konečnú prácu. Zobrala mi prácu, priateľov, sympatie, pocit vlastnej hodnoty ako človeka. Namiesto toho sa dostavil strach, materiálne problémy utekanie pred výčitkami, pochybnosti a samota. Dodnes som nepoznal žiadnu inú cestu ktorá by tak vyčerpávajúco a dôkladným spôsobom viedla k totálnemu pádu.

Nadišli neprespané a pretrpené dni a noci. Potom už nebolo nič , čoho by sa mohlo držať moje svedomie s cieľom udržania doterajšieho života. A tak prišla moja kapitulácia. Nedokončil som ju sám, bol som na to slabý. Pociť som i ba to, že som bol odovzdaný na niečiu pomoc a bez akýchkoľvek podmienok. Z tohto dôvodu usudzujem , že som sa k pokore dostal akoby prirodzene.

Neviem, či je pokora kresťanská cnosť, je mi to koniec koncov jedno, tak ako je farba môjho obrusu. Pre mňa je skúsenosť z pokory na začiatku mojej triezvosti tým, čo pre iných svetlo, ktoré po prebudení uzreli v nemocničnej izbe. Nejako zvlášť som to svetlo nevidel, a ani som tiež nepočul, kedy Boh vyslovil moje meno. Ale v hĺbke pokory som mohol cítiť jeho blízkosť.

Od tohto času pokora pre mňa znamená : opustenie vlastného ja a odovzdanie sa Jemu , ako mojej Sile vyššej. Pokora sa stala pre mňa uznaním toho, že všetko mi bolo odpustené, že som milovaný. Znamená pre mňa prijatie pomoci mojich priateľov

a ich Programu. Pokora na dnešný deň je tiež to, že odvážne prechádzam cez vlastné hranice v sebe, smerujúc svoje kroky k mojím ešte trpiacim spolubratom.

W.  
Alkoholik

**Človek má tri možnosti, aby múdro postupoval :**

**Prvá : cez myslenie, tá je najslabšiejšia**

**Druhá : cez nasledovanie, tá je najľahšia**

**Tretia : cez skúsenosť, tá je najbolestivejšia.**

## **NAPLNÍŤ POKOROU KAŽDÝ DEŇ**

Myslím, že po prvýkrát v živote som sa s nefalšovanou pokorou stretol vtedy, keď som si priznal, že môj život sa zrútil v dôsledku pitia. Boli to chvíle, keď som sám už nič nechcel, a ani nevedel urobiť pre jeho záchranu. Vtedy som skutočne a s úprimnou pokorou prosil Boha, aby mi pomohol. Moja kapitulácia bola úplná a bezpodmienečná. Táto pokora bola vynútená mojím pitím a nie mojou snahou zmeniť život k lepšiemu. V tej dobe som však vplyvom svojho imaginárneho sveta alkoholika, skutočne nevedel prečo sa mi zrútil život. Bol som plný hnevu a nenávisť voči celému svetu. Myslím si tiež, som vtedy ani nedokázal vidieť svoju zodpovednosť za to, čo sa stalo.

To ako sa život zmenil po mojom liečení je pre mňa zázrak, a preto som nemal žiadne problémy prijať Druhý a Tretí Krok AA .

Znovu som našiel cestu k Bohu a odovzdal som svoj život do jeho rúk. Nebola to však ľahká cesta. Keď som si uvedomil vlastnú zodpovednosť za môj predchádzajúci život, naplnila ma nenávisť voči sebe samému.. Dlhو som si nevedel odpustiť to, čo sa stalo a výčitky naplňali každý môj krok. Nedalo sa pohnúť ďalej, pokiaľ som si nedokázal odpustiť minulosť, na ktorej som už aj tak nemohol nič zmeniť. Veľmi som sa trápil so Štvrtým Krokom, ale bez dôkladnej inventúry seba samého, by som sa nikdy nemohol pohnúť dopredu. Kúsok po kúsku som na svetlo sveta vyberal všetky svoje charakterové chyby a až vtedy sa mi začal vynárať jasnejší obraz toho, čo sa so mnou v minulosti stalo. Nebolo to však všetko. Musel som celý tento obraz skazy vlastnej duše dostať von, priznať to Bohu a inej ľudskej bytosti. Pochopil som, že s týmto nemôžem ďalej žiť, a tak som sa stal prístupný k vlastnej zmene.

Od prvých dní mojej triezvosti som sa snažil nájsť vždy ráno a večer chvíľku pre moje rozhovory s Bohom. Prežíval som a stále vďaka Bohu aj dnes prežívam rána plné nádeje. Verím, že prichádza deň, v ktorom dám svojmu životu plný zmysel, že ho naplním pokiaľ sa len dá láskou, a že aj ja budem schopný lásku prijať. Snažím sa s pokorou obracať sa k Bohu, aby mi pomohol pri realizácii mojich predsavzatí na ten deň. Mnohokrát sa však prichytím pritom, akoby som si pletol Boha s niekým, kto za mňa všetko vykoná a vyrieši, zabezpečí. Často sú to prosby typu „ Pane Bože daj, dožič, dopraj a pod. “ Určite, že aj ja tak, ako iní ľudia prežívam tú ľudskú dilemu, že človek je obmedzený v svojich možnostiach a nekonečný v svojich túžbach. Inak povedané na mnohé potreby mám svoje oči. Vďaka Bohu zažívam dnes však aj chvíle, keď

nevyhľadávam iba svoje šťastie, ale pokúšam sa ho dať aj iným. Myslím, že práve od tejto cesty môžem očakávať najväčší pokoj a pohodu pre vlastnú dušu.

Večer, keď sa pozerám na prežitý deň, zažívam pocity, ktoré sa nedajú porovnávať so strachom a depresiami z obdobia pitia. Moja noc už nie je zaťažaná balvanom výčítiek, čo „bude“ zajtra, až sa s niekým stretnem. Ešte stále sa mi mnohé veci, ktoré sa stanú v nejaký deň nepáčia a mnohokrát aj trápia. Vtedy poprosím Boha o odpustenie a o odstránenie mojich chýb. Snažím sa v každej udalosti, v každom človeku, ktoré stretnem, nájsť význam a posolstvo pre vlastný život. Poďakujem za všetko, aj za to, čo sa mi nepodarilo, za všetko príjemné aj bolestivé, pretože všetko má rovnaké miesto v živote. Snažím sa mu odovzdať tiež môj strach ako aj moju radosť, pretože žiť v opojení úspechu je rovnako nebezpečné, ako žiť so strachom.

Myslím si, že ak sa mi podarí naplniť každý môj deň pokorou, môžem ho prežiť v pokoji so sebou a so svojím okolím.

V mojej pokore je ešte veľa ľudskej vypočítavosti, moje ego sa ešte stále ozýva, má to však podstatne ťažšie ako pred niekoľkými rokmi. Pochopil so, že skutočne pokorný človek sa nebojí, ani svojich kvalít, ani svojich nedostatkov, ani iných ľudí, ale bojí sa, že stratí Boha, ktorého našiel.

Neviem, či príde čas, keď budem môcť aj v svojom triezvom živote tak úprimne a s takou bezhraničnou pokorou prosiť Boha o pomoc, ako tomu bolo v onej chvíli mojej prvej kapitulácie pred alkoholom. Chcem však žiť tak, aby môj život bol každý deň naplnený pokorou, ktorá úprimne vyjde z môjho srdca. Ak sa mi podarí takto žiť, verím, že sa alkohol do môjho života nevráti.

Emil - alkoholik

## 12 PRÍSLUBOV AA

Ak starostlivo pracujeme nad naším rozvojom, ešte skôr, než budeme mať za sebou polovicu cesty, objavíme úžasné prekvapenie a :

1. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia.
2. Nebudeme ľutovať minulosť „ ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere.
3. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť.
4. Objavíme pokoj.
5. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným.
6. Pocit neužitočnosti a sebaľústi sa vytráti.
7. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blízkych..
8. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení..
9. Opustí nás strach pred ľuďmi a ekonomickej neistoty.
10. Zmení sa náš postoj k životu a zmenia sa aj naše očakávania.
11. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás pred tým vyvádzať z miery.
12. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.

Sú tieto prísľuby prehnané ? Nemyslíme. Splnia sa nám - niekedy rýchlo – inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa nám uskutočnia.

## REDAKČNÉ INFORMÁCIE

- Časopis Prameň vychádza štvrt'ročne, číslo 1/2004 vyjde v mesiaci apríl 2004

### TÉMATICKÉ ZAMERANIE ČÍSLA 1/2004

- **OSMY KROK AA** : Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme to ochotní napraviť.
- **ŠIESTA TRADÍCIA AA** : 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 vzd'ľujú od nášho prvotného cieľa.

- Ďalšie rubriky ako sú : Moje meno je, Pohľad z druhej strany, AI- Anon tvoria Základnú osnovu časopisu a sú obsiahnuté v každom čísle. V týchto rubrikách uverejňujeme príspevky účastníkov AA názory najbližších príbuzných, priateľov a spoluzávislých účastníkov AI-Anon

- Príspevky zasielajte na adresu redakcie do 15.3.2004

Redakcia časopisu PRAMEŇ  
Ul. A.Hlinku č.5  
941 06 KOMJATICE

- Redakcia srdečne ďakuje všetkým, ktorí napísali svoje príspevky do tohoto čísla.

## ..... SEBE NAVZÁJOM

Akým pekným a na duchu povznášajúcim zážitkom je, keď sa ľudia učia navzájom si pomáhať. Nemala by sa podceňovať obrovská potreba človeka, aby bol skutočne počutý, dôstojne prijímaný a porozumený.

Súčasná psychológia si to veľmi výrazne uvedomila. Jadrom každej psychoterapie sú také medziľudské vzťahy, v ktorých môže povedať človek všetko ako dieťa svojej matke.

V tomto svete sa nikto nemôže rozvíjať bez komplikácií, ani nájsť plnosť života bez uvedomenia si, že je chápaný aspoň najmenej jedinou ľudskou osobou....

Človek, ktorý chce skutočne spoznať sám seba, musí otvoriť svoju dušu pred dôverníkom, ktorého si sám vybral, a ktorý je hodný tej dôvery.

Počúvajte rozhovory nášho sveta, rozhovory medzi národmi a tiež medzi manželmi. V prevažnej časti sú ony dialógmi hluchých.

Paul Tournier

Švajčiarsky psychiater a spisovateľ

## SIGNÁLY RECIDÍVY

Venujte každý deň niekoľko minút tomu, aby ste preskúmali, čo sa deje vo vašom živote. Naznačuje niečo z vášho života, že smerujete k tomu, aby ste sa napili, alebo užili drogu ? Sú vo vašom živote rizikové faktory, ktoré môžu spustiť recidívu, ak s nimi niečo neurobíte ? Ak ste odpovedali áno na ktorúkoľvek z týchto otázok, naplánujete si kroky, ktoré podniknete, aby ste zabránili recidíve ?

1. Častejšie sa hádate ?
2. Prestávate chodiť na AA bez toho, aby ste o tom niekomu povedali, kto sa rozumie závislosti ?
3. Po krátkej abstinencii sa zastavíte v krčme, aby ste sa stretli s priateľmi ?
4. Znovu sa začnete stretávať s kamarátmi s ktorými ste brali drogy, ktorým ste sa už vyhýbali ?
5. Fajčíte viac ako predtým, pijete viac kávy, prejedáte sa, alebo dobre nespíte ?
6. Ste náladový alebo depresívny ?
7. Hneváte sa na niekoho a vyvoláva to vo vás túžbu po alkohole alebo drogách ?
8. Ste sklamaný z toho, ako sa vám darí v živote ?
9. Máte obavy z blížaceho sa pohovoru do zamestnania ?
10. Prejavujete prílišné nadšenie z toho, ako sa vám darí ?
11. Hovoríte si, že po osemmesačnej abstinencii si zaslužíte pohárik alebo drogu ?

12. Myslíte si, že váš problém je vyriešený, alebo že už nepotrebujete AA alebo poradenstvo, hoci abstinujete len niekoľko mesiacov ?

13. Hoci si neplánujete vypíť, klamete sa myšlienkou, že marihuana vášmu stavu neuškodí ?

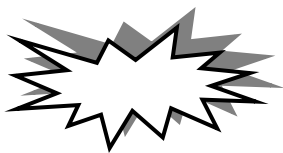
*Výňatok z knihy Dennis C. Daley :  
**RECIDÍVA Ako úspešne abstinovať**,  
ktoré vydalo vydateľstvo EWAP  
Báaská Bystrica. Súčasne s touto  
knihou vyšla aj kniha Karen Bables :  
**Začať od seba** , ktorá na príbehu  
jednej rodiny ukazuje cestu uzdravenia  
rodiny a k skupine Al- Anon. Knihy za  
príspevok 40,- Sk/ks , ktorý bude slúžiť  
pre vydanie ďalších kníh si môžete  
objednať na adrese :*

**EWAP**  
**P.O.Box 11**  
**974 05 Banská Bystrica**

**Cesta do triezvosti nie je problém nášho rozumu.**

**Môj rozum sa veľmi často protivil želaniu žiť pozitívne.**

**Moje pocity sa často už nachádzali na správnej ceste, ale vtedy sa ozval rozum nahovárajúci : „To absolútne nesmieš robiť“ ; „ predsa aj tak to nedokážeš “ alebo podobne – a každý začiatok pozitívneho prístupu zapadol kdesi v nekonečne .....**



# MOJE MENO JE ...

## PIŤ AKO ALKOHOLIK A ŽIŤ AKO ČLOVEK JE NEMOŽNÉ.

Chcel by som svojím príbehom alebo ak chcete alkoholovým životopisom dokumentovať, že ani cesta k trpezlivosti nemusí byť jednoduchá a už vôbec nie ľahká.

V roku 1973 som sa dostal do liečebne v Brne. Priznám sa, že som nemal predstavu, ako to bude prebiehať, keď som ale zistil, že základná požiadavka je trvalá a naprostá abstinencia, nastala situácia, ktorú som nemohol pochopiť. Táto požiadavka lekárov sa mi zdala premrštená a rozhodol som sa to nebrať doslova. Tak som aj dopadol. Pri ďalšom pití som utrpel v dôsledku opitosti vážny úraz. Takmer štyri mesiace som nemohol zísť z lôžka, a tak som o potrebe abstinovať mohol dostatočne rozmýšľať. K vôli tomuto úrazu som dostal ďalšiu liečbu nariadenú, ale aj napriek tomu, čo sa mi stalo som to bral ako nutné zlo. Asi po 10 dňoch pobytu mi lekárka doslova nevyberaným spôsobom povedala, čo si o mne myslí a ja som už nejasne začal tušiť, že by snáď aj mohla mať kúsok pravdy. Stále aj napriek tomu som hľadal možnosť, ako to obísť, pretože to, že by som už nikdy nepil bolo pre mňa nepredstaviteľné. Netušil som, že práve po 18 rokoch môjho pitia prišiel okamžik, kedy začnem vážne uvažovať o mojej bezmocnosti nad alkoholom.

Vtedy sa stalo niečo také, že keby som veril v Boha, by som povedal, že ma osvietil

Duch svätý. Ako blesk mi hlavou prebehla myšlienka „Pozri sa na seba, na tú spúšť, ktorú si v sebe zanechal.“ Keď som túto myšlienku pochopil, a keď som sa úprimne pozrel na to peklo, čo som mal v živote za sebou, uznal som, že by som mohol uvažovať aj inak. Nebolo to však jednoduché. Keď ma prepustili z liečenia, po štyroch mesiacoch smäd ma opäť priniesol do krčmy, ale ja som akoby zázrakom vypil iba limonádu a abstinencia, ktorú som považoval predtým za fantasmagóriu sa stala pre mňa počas nasledujúcich 15 rokov skutočnosťou.

Mal som sa dobre, ale v kútiku duše zostal červík, ktorý je postrachom pre mnohých z nás – „kontrolované“ pitie. V roku 1991 som si pri istej príležitosti povedal, čo mi môže urobiť jedno pol deci po 15 rokoch? A urobilo. Necelé ďalšie štyri roky som sa znova dostal tam, kde som bol pred 15 rokmi a moje kroky smerovali znovu na liečenie.

Tu sa mi dostala do rúk modrá kniha „Anonymní alkoholicy“, a ja som sa znovu prešiel posledné roky svojho života a nielen tie, ale aj celý môj otrasný predošlý život. Opäť som sa presvedčil o mojej bezmocnosti nad alkoholom. Od tohto obdobia a to bol rok 1994 opäť abstinujem a je mi veľmi dobre. Aj ja sa stretávam s rôznymi ľuďmi, ktorí človeka neustále obšťastňujú vetami typu „Pod' na jedno pivo“, mnohí z nich nevedia, čo by to pre mňa znamenalo a pokiaľ majú vážny záujem, ochotne im to vysvetlím. Sú však aj ľudia typu, ktorým „pripomínam“ ich vlastné čierne svedomie a mnohí z nich

neustále provokujú a nedajú pokoj. Týchto sa však snažím zbaviť za každú cenu.

Z mojich recidív som pochopil, že som iba človek, ktorý sa má právo myliť, ale takáto škola života je veľmi riskantná a čo je hlavné, je sprevádzaná veľkým utrpením nielen mojím, ale aj ľudí okolo mňa. Uvedomil som si však aj to, že mám právo žiť ako človek. Ale piť ako alkoholik a žiť ako človek nedokáže nikto na svete, pretože žiadny alkoholik nedokáže piť ako človek.

Josef - alkoholik

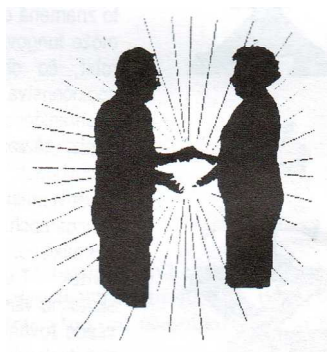
## NAJKRAJŠIE VIANOCE

Vianoce patria k najkrajším sviatkom roka. Sú to dni pokoja, mieru, ktoré by mali byť naplnené láskou, pochopením a toleranciou. Nie je tomu tak vždy a v každej rodine. Ak sa pozerám späť na môj predchádzajúci život, nie každé Vianoce boli také krásne, tiché a bez alkoholu.

V roku 1995 som nastúpila na liečenie a preto budem spomínať na tieto Vianoce celý život. Roky sa vznášal v našej rodine pocit neistoty, smútku, nenávisť, bezmocnosti a ľahostajnosti, ktoré som spôsobovala rodine svojim pitím. Celý rok sa nad tým povzniesli, pretože ma doma brali už iba ako príťaž. Mne ich nevšímavosť svojím spôsobom vyhovovala, lebo som sa cítila voľnejšia, prestali ma už až tak kontrolovať ako predtým, asi ma brali ako vzduch, ktorý keď sa vetrá v miestnosti ich opustí. Ale Vianoce boli iné. Tešila som sa, pretože sa robili veľké nákupy a bolo aj viac pitia. Vianoce v roku 1995 sú pre mňa nočnou morou ešte aj dodnes a pri spomienkach na ne ma aj dnes prebehnú zimomriavky po celom tele. Akým bezcitným človekom som bola? Nebrala som ohľad na nikoho, neza-

ujímalo ma, čo si o mne myslia, čo sa odohrávalo v ich duši, aká bola ich bolesť, bezradnosť a smútok. Teraz už viem ako, som ich ubíjala. Tieto Vianoce boli smutné aj preto, že ich museli sami dokončiť, lebo ja manželka, mama mojich detí som to nevládala. Sami sa navečerali, sami si rozdali darčeky, kým ja som vylihovala v posteli. Bohužiaľ taká je pravda, bola som zlá mama, ľúbila som viac fľašu ako svoju rodinu, svoje deti, svoje vnúčatá.

Nakoniec ma vyhodili z domu. Moja urazená pýcha, sebaľútosť dosiahla svoj vrchol. Dali mi podmienku, že sa môžem vrátiť iba vtedy, ak so sebou niečo urobím. Dali mi poslednú šancu na návrat domov. A „išla“ som sa liečiť. Teraz viem, že nič rozumnejšie ma nemohlo stretnúť. Keď som prekročila prahy liečebne, vtedy som netušila, že to bude moje znovuzrodenie. Nový život, ktorý som tu začala, sa začal práve Vianocami.



Prvé Vianoce po návrate z liečenia boli tiché a pokojné. Pripravovala ich už celkom „iná osoba“. Pripravila som večeru, zapálila sviečky a nie s malou dávkou strachu a trasúcim sa hlasom som ich prosila o odpustenie. Boli chvíľu ticho, neodpopovedali,

vedali, iba mlčky prikývli. Odvtedy uplynulo už osem rokov, ale spomienky zabolí, aj keď už nie tak často, ale bolia. Za tie roky ma postretlo všeličo. Prežila som veľa radosti, prežila som aj mnoho starostí, veľmi ma zasiahla smrť pre mňa najbližšieho človeka, môjho manžela. Vždy však som bola medzi ľuďmi v AA, s ktorými sa schádzam a naučila som sa rozlišovať, čo je dobré a čo mi môže poškodiť. Teraz už viem, že cez fľašu som nevidela slnko. Fľaša však počas mojej liečby začala praskať, až sa nakoniec rozbila na samé kúsočky.

Teraz Vianoce sú naozaj sviatkami pokoja, mieru, lásky a tolerance. Vianoce, ktoré by som nevymenila za nič na svete. Zapalujú sa sviečky, rozožiaria sa očka mojich vnukov, zasadne spokojnosť do duší mojich detí. Nepotrebujem veľké dary, stačí mi, keď mi povedia: „Mama, ďakujeme“.

Každému prajem láskyplné Vianoce, nech žiaria očka malých detí, ako tie sviečky, ktoré už zapalujú ich abstinujúci otcovia a mamy.

Betka, alkoholička

## ..... AKO SEBA SAMÉHO

Volám sa Ulyrk, som alkoholik a závislý od liekov.

Vždy na koniec roku a zvlášť v čase vianočných sviatkov sa tak veľa hovorí o láske. Pýtam sa skutočne vážne : a čo zbytok dní ? Je nakoniec dvanásť mesiacov. Chápem to tak, že raz takáto téma sa musí dostať do každodenného života, a ako s ňou dokážem žiť.

Láska k blížnemu sa zakladá na tom, že najprv nejakým spôsobom budem mať rád sám seba, je to tak ? Ale, kde sa končí tá

oná vyzdvihovaná láska k sebe a kde sa začína sebeckosť ?

Môžem mať rád seba tak, že budem milovať iba svoje dobré vlastnosti a zlé budem ignorovať. Môžem mať rád seba takého, ako som, hoci by som bol tým najhorším človekom na svete. Čo je na tom úprimné ? Kde sa nachádza tak potrebný a vhodný vzor.?

Myslím, že prinajmenšom ho musím hľadať medzi ľuďmi. Pýtam sa, čo mám pre Boha robiť? Kým byť ? Akým byť ?

Boh by si prial, aby som spoznal Jeho vôľu a usiloval sa ju naplniť. V Jedenástom Kroku je napísané „.... o poznanie Jeho vôle a sile na jej naplnenie.“

To som bol schopný robiť až vtedy, keď som pochopil, že Boh je Bohom.

Vtedy som porozumel, že On ma celý čas ľúbil a bude ľubiť naďalej vždy s rovnakou silou. Nie tak, ako by som si sám prial, ale podľa – pre nás ľudí nepochopiteľnej jeho vôle. Pretože tieto tézy obsahujú v sebe vzorec a v súlade s nimi vykonám prirovnanie, vtedy spokojne budem môcť povedať :

„ Miluj blížneho svojho, ako seba samého.“

**Chytiť a držať – viem od narodenia.**

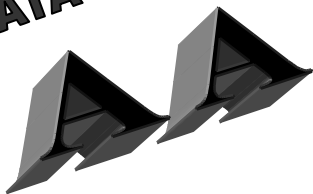
**Deliť sa a obdarovať som sa musel naučiť.**

**Teraz sa učím odpúšťať**

Kirylla Spiecker



## PIATA TRADÍCIA



Každá skupina má len jeden cieľ – prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí.

Piata tradícia upresňuje istú časť Dvanásteho kroku v Programe AA.. Vyberá z neho určitú detailnú myšlienku, a tak miesto slova „my“ použitého v Dvanástom kroku, v Piatej Tradícii jednoznačne toto poslanstvo je určené skupine AA. Urobíme dobre, ak interpretujeme obsah Piatej Tradície ako určitý varovný signál pred samotným 12 Krokom. Prečo sa teda o ešte trpiaceho alkoholika má starať skupina a nie jednotlivý alkoholik? Skúsenosť nás presvedčila, že už ne jeden individuálny pretek v rámci 12. Kroku sa skončil solidným pádom. Individuálny účastník skupiny by sa mohol odkloniť v svojom prístupe od skutočnej podstaty POSOLSTVA alebo v zápale poskytovania pomoci, prispôbovať ho podľa požiadaviek trpiaceho. Ak spoločenstvo AA vo svojej viac ako 60 ročnej histórii uviazlo, alebo zakolísalo, vždy to bolo chybná interpretácia ducha AA cez jej individuálnych účastníkov. Skutočnú korekciu kurzu vykonala vtedy príslušná skupina alebo spoločenstvo AA ako celok.

V skupine je POSOLSTVO vložené do veľa rúk a tým je väčšmi strážené ako v rukách jedného účastníka. Počas určitého mítingu jeden z účastníkov povedal: „AA nikdy nie je vecou jedného. Nie sme dobrými

sólistami, oveľa lepšie výsledky dosahujeme ako zbor.“ Nesporné však zostávajú dva faktory; a to že spoločenstvo AA je schopné pomáhať iným alkoholikom, a druhý, že AA musí pomáhať iným alkoholikom. A o tom, že AA vie pomáhať iným alkoholikom sa každý z nás presvedčil na vlastnej koži.

Schopnosť identifikovať sa s ešte trpiacim alkoholikom, porozumieť ho cez bremeno vlastného utrpenia tak, ako ho nikto iný nechápe, je daná každému z nás. K nášmu cieľu prinášania POSOLSTVA nepotrebuje žiadny dar peknej reči, ani špeciálne školenie. Zo skúseností vieme, že dar triezvosti sme schopní udržať jedine vtedy, keď bez akýchkoľvek dodatočných podmienok budeme plne pripravení na jeho odovzdávanie iným ešte trpiacim alkoholikom. Takto robíme v Dvanástom Kroku a v Piatej Tradícii na základe spojenia inštinktu sebazáchovy a lásky k blížnemu. V oficiálnom výklade k Piatej Tradícii je to chápané ako „Kombinácia sebazáchovy, povinnosti a lásky“ Je nepopierateľné to, že; AA dokáže a musí pomáhať ešte trpiacim alkoholikom – ale okrem toho AA nedokáže a nevie nič viac. Povedzme, že účastník AA, ktorý túži robiť 12 Krok je profesionálnym pracovníkom, vtedy po zrelej úvahe musí rozdeliť svoje povinnosti na pracovné, od práce v rámci Dvanásteho Kroku. Veľké škody prináša viazanie

POSOLSTVA s milostnými príhodami. Je to koniec koncov jeden z dôvodov prečo činnosť v rámci 12. Kroku neuskutočňovať ako individuálnu akciu. Celkom je potrebné vylúčiť , aby konajúci v rámci 12. Kroku pokúšal sa získať hľadajúceho pre akúkoľvek politickú , náboženskú alebo inú ideu. Hlavným cieľom celej skupiny AA v súlade s Piatou Tradíciou je odovzdávanie POSOLSTVA. O ničom inom Piata Tradícia nehovorí a nie je tam spomínané ani slovo o vnucovaní triezvosti. Piata Tradícia necháva celkove otvorené to, čo ešte trpiaci alkoholik s odovzdaným POSOLSTVOM urobí. Inými slovami: Ako skupina AA sme povinní prijať túto úlohu bez akýchkoľvek očakávaní.

Počas odovzdávania POSOLSTVA sami nemusíme očakávať úspech. Nemusíme tiež vzbudzovať takéto očakávanie, ani u trpiaceho alkoholika, ktorému POSOLSTVO odovzdávame. Máme robiť iba to, čo dokážeme, od zvyšného sa radšej držíme ďalej.

Alkoholizmus je veľmi ťažká choroba celkovo a v niektorých prípadoch aj v oblasti prekonávania smrteľne nebezpečných príznakov odvykania. Sú tu potrebné viac šikovné ruky lekára ako POSOLSTVO AA. Prekračovanie kompetencii AA počas poskytovania pomoci ešte trpiacemu alkoholikovi prinieslo už nejednakrát spoločenstvu AA viac škody ako osohu. Počas odovzdávania POSOLSTVA sme povinní dbať na to, že AA nie je úradom práce a ani prostredníkom na nájdenie práce. Piata Tradícia nehovorí o tom ani jedným slovom. Tradícia tiež nehovorí o prijímaní úloh sociálnych a o poskytovaní právnej pomoci . Spoločenstvo tiež nie je prostredníkom pre presviedčanie na liečenie. Účastník robiaci 12 krok sa tiež musí vystrí-

hať sa spájania rozpadnutých manželstiev. Je potrebné vždy si pamätať, že všetko záleží na perspektíve hlavného cieľa skupiny a to je „Odovzdávanie POSOLSTVA ešte trpiacim alkoholikom.“. Skupina dokáže v tejto oblasti vykonať veľa. Predovšetkým vtedy, keď sa jej podarí uniknúť nebezpečenstvu uzavretia do seba, ktoré je ohrozením pre každé spoločenstvo. Skupina pracujúca v súlade s Piatou Tradíciou, ktorá je otvorená pre každého alkoholika už robí v súlade s Piatou Tradíciou. Skupina môže tiež nadviazať kontakty s miestnou službou zdravia zodpovednou za liečenie alkoholizmu, môže prinášať POSOLSTVO do nemocníc, psychiatrických kliník, väzníc a pod. Môže sa tiež postarať o to, aby personál, ktorý sa o chorých stará bol informovaný o téme choroby alkoholizmu a obdržal potrebné informácie o existencii spoločenstva AA. Pre jednotlivého alkoholika, ktorý ešte stále trpí, AA nedokáže urobiť nič okrem POSOLSTVA AA . V najlepšom prípade ho môže informovať, kde by mohol nájsť skutočnú pomoc. Už samotné poskytnutie pomoci je skupina AA povinná prenechať do pôsobnosti zodpovedných inštitúcií.

Ukázanie cesty k triezvosti alkoholikovi hľadajúcemu a pripravenému prijať pomoc je vec najdôležitejšia. Totiž skutočná pomoc sa zakladá na tom, že pomôžeme druhému do takého položenía, ktoré si chce pre seba zabezpečiť on sám.

**Neskúšaj nikoho zmeniť na svoj obraz,  
Lebo ty vieš  
a vie to aj Boh,  
že už aj jeden taký ako ty  
je nadmieru.**

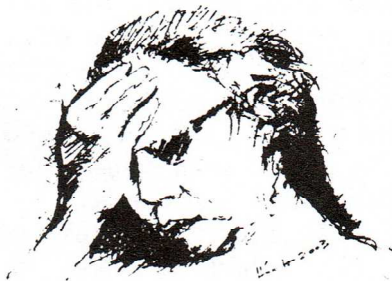
## **NEMYSLITE IBA NA NOVÝCH**

Štvrtý deň mojej spolupatričnosti v AA som sedel samotný, zdeprimovaný a celkom chudobný ako kostolná myš v jednej miestnosti, kde sme mávali mítingy. Zdalo sa mi, že všetci sú ku mne veľmi milí a ochotní mi pomôcť – ale nikto ani slovom nespomenul peniaze. Tak, ako tisíce iných účastníkov AA som bol presvedčený o tom, že mojím najväčším problémom sú peniaze. Napriek tomu akosi nikto sa neponáhľal s poskytnutím pôžičky pre mňa. Neočakávane do miestnosti prišiel jeden z tých zdatných starých AA. Prešedivélé spánky, dobre živý a na tvári široký úsmev. Natiahol ku mne ruku, stisol a srdečne ma ubezpečil „ Ak ti môžem akýmkoľvek spôsobom pomôcť, povedz a ja ti pomôžem.“ Odpovedal som tónom, akým by som si sotva prosil pripáliť cigaretu. „ Dúfam, však sám vidíš, potrebujem si požičať trochu peňazí.“ Neodpovedal na to ani jediným slovom. Po chvíli však povedal rozhodným hlasom. „ V tom prípade sa nachádzaš na nesprávnej adrese. Na tomto mieste nepožičiavame peniaze, toto miesto slúži na iný cieľ.“

Zostal som zdrevenený, ale on neprestal hovoriť : „ Nepomôžeme ti v твоjich finančných ťažkostiach. Nepomôžeme ti tiež v твоjich rodinných problémoch a ani sa nebudeme starať o to, aby sme ti našli prácu.. Nepomôžeme ti v твоjich zdravotných problémoch, v stravovaní, alebo ubytovaní. Jediné čo v AA urobíme je to, že ti pomôžeme udržať triezvosť. Ak si ju udržíš, vtedy ty si sám budeš môcť všetko pre teba zabezpečiť.“ Úprimne som nenávidel slovo „ triezvy “, ale čo som mal na to odpovedať ?

„ Určite,“ povedal som uštipačne zahanbený, že v mojej nevedomosti mysliť ako AA, som sa nezachoval tak ako treba.

To čo ten človek povedal, sa zdalo rozumné. Bol som sotva niekoľko dní triezvy a nedokázal som sa ešte postarať o tieto veci. Tak som teda siahol po rozum do hlavy, v ktorej sa po niekoľkých dňoch nepitia už rozjasňovalo. Spomenul som si na bratranca, od ktorého som si už dávno nič nepožičal. Napísal som telegram a poslal mi trochu peňazí. Aký bol môj údiv a opätovné utrpenie, keď o malú chvíľu po obdržaní peňazí som už bol opitý.



V priebehu niekoľko hodín môj nový dobrodinec z AA mi prostými a rozumnými slovami predstavil význam Tradície Piatej, Šiestej, a Siedmej a cez moje napitie som si uvedomil hlbší význam samotnej Piatej Tradície. Ukázalo sa , že peniaze vôbec neboli to, čo som potreboval. Po ich obdržaní sa stále aktuálnejší stal môj problém pitia, ktorý ma na začiatku donútil k tomu, že som sa objavil v AA. To, čo som spoznal v prvých mesiacoch mojej účasti na stretnutiach

v AA, bol normálny postoj členov AA, ktorí sa naučili, že niektoré metódy v AA fungujú a iné nie. Pre mňa osobne to robí Tradície vierohodnými pre využitie v mojom živote. Jednoducho preto, že fungujú a umožňujú mi udržanie vlastnej triezvosti v spoločenstve s inými účastníkmi AA a v prinášaní posolstva alkoholikom, ktorí ešte stále trpia. Na začiatku som nemal rád Tradície, zvlášť vtedy, keď sa priedčili mojim želaniam. Bol som človekom podozrivým, ktorý často hral akési úlohy, aby dosiahol to, čo chcel. Počas tých niekoľkých prvých týždňov som si neustále kládol otázku „či AA“ vôbec chcem, o čo sa usilujem, čo ja môžem z toho pre seba získať. Osobitná nádhra bola v tom, že väčšina z nich bola ku mne neskutočne naklonená. Boli ľahostajní k tomu aké spôsoby a prístupy som používal, vždy sa mi snažili iba odovzdávať posolstvo.

Počas nasledujúcich rokov som sa snažil využívať AA dvojakým spôsobom. Chcel som z AA dostať viac než iba udržanie triezvosti. Raz som si cez jedného účastníka zabezpečil prácu. Využíval som ho tak, že keď som neskoršie prišiel do práce, povedal som si, že koniec koncov sme obaja alkoholici a sme si povinní tolerovať svoje slabosti. Z druhej strany on ma tiež využíval, očakával odo mňa viac práce bez zaplattenia iba preto, že tiež som bol v AA. Začali sme obidvaja uvažovať o tom, aké sú naše povinnosti v práci a nie ako účastníkov AA. Na šťastie ani jeden z nás nezačal piť, ale naše priateľstvo trvalo iba krátko.

V druhom prípade som sa snažil využiť AA v oblasti lásky a skutočne našiel som u jednej členky AA potechu pre moje srdce. Mali sme spolu „románik“, ale obaja sme stratili triezvosť.

Uplynulo už veľa rokov od toho času, kedy mojou zásadou „daj mi“, som mohol

ospravedlniť moju krátku spolupatričnosť k AA. Dnes sa snažím v súlade s Piatou tradíciou radšej dávať, než brať.

Skutočnosť nie je však až tak pekná, že by som sa mohol chváliť. Ešte aj dnes mám ťažkosti s tým, aby som svoje osobné túžby a želania držal na uzde pri odovzdávaní posolstva. Možno, že veľmi by som si želal potlesk, keď hovorím v AA alebo komplimenty, keď píšem do časopisu ZDRŮJ. Ako sponzor chcel by som dosiahnuť samé úspechy, to znamená, že chcem, aby som to bol práve ja, ktorý niekoho priviedol k triezvosti.

Zisťujem, že mám vôľu odovzdávať posolstvo alkoholikom, ktorí sú mi sympatickí, úprimní, vďační, ktorí robia to čo im poviem a svoju triezvosť celkom pripisujú mojej zásluhe. Niekedy zase túžim po tom, aby som vôbec nemusel odovzdávať posolstvo a iba jednoducho čakal až ľudia sami prídu a zoberú si ho.



Na druhej strane sa zasa teším z toho, akými spôsobmi sa môžem podieľať na realizácii nášho hlavného cieľa. Môžem

pomáhať v organizovaní a priebehu mítingov pri odovzdávaní posolstva alkoholikom, ktorí ešte tam vonku mimo spoločenstva pijú – trpiaci, vystrašení, nedôverujúci ani v to, že sú pre nás potrební, a s celkom falošnou predstavou o našom triezvom živote. Môžem sa podieľať na organizovaní mítingov konajúcich sa v nemocniciach alebo vo väzniciach. Môžem sa zúčastňovať mítingov pre začínajúcich. Môžem s nováčikom po mítingu ísť na kávu, namiesto toho, aby som sa ponáhľal diskutovať so starými účastníkmi.

Musím priznať, že v mojej skupine, ktorá ako všetky iné sa skladá zo samých individualít – mňa samotného nevynímajúc, sa veľmi zlepšil prístup k Piatej Tradícii v spôsobe, ktorým prinášame posolstvo.. Moja vlastná cesta v AA sa tiež predĺžila od tej doby, keď po prvýkrát mi boli odovzdané tie múdrosti, ktoré strážia triezvosť, toho, čo v AA je možné robiť, a ako všetko to zostalo zahrnuté v Tradíciách. V poslednom čase som objavil v Piatej Tradícii, niečo zaujímavého. : tradícia totiž vôbec nespomína to, že pomáhať máme iba novým účastníkom.

Osobne vôbec nie som toho názoru, že nový je najdôležitejším účastníkom mítingu. Môj názor je taký, že tak isto dôležitými účastníkmi sú účastníci s dlhoročnými skúsenosťami, ktorí mi ukázali cestu, alebo účastník so strednou skúsenosťou, ktorý možno, že dnes trpí. Ak prirovnávame nových s krvou pre srdce AA, potom účastníci s dlhou a strednou skúsenosťou sú kožou a chrbtovou kosťou. V akom chaose by sme sa našli bez nich !

Preto vás veľmi prosím, keď budete počas mítingu rozprávať o piatej tradícii, ktorá hovorí o odovzdávaní posolstva alkoholikom „ktorí ešte trpia ...“ vtedy nemyslite iba na

nových, ale pomyslite aj na tých, ktorí sa už dlhší čas zúčastňujú mítingov AA. Jedným z nich by som mohol byť aj ja. Niekedy ešte veľmi trpím, preto neustále potrebujem to, aby som mohol počuť takého posolstvo.

AA

## **12 KROKOV AKO SI POKAZIŤ DEŇ**

1. Nájdí v sebe niečo mrzuté a veľmi sa toho drž.
2. Prehadzuj ihly vidlami.
3. Rozprávaj sa s ľuďmi o zlej nálade a o tom aký nespravodlivý je svet.
4. Vyhýbaj sa ľuďom, ktorí sú dobre naladení a šťastní.
5. Snaž sa čo najviac ponáhľať - najlepšie vo veciach, ktoré nie sú dôležité
6. Nečítaj, chráň - Bože nič veselého - nepočúvaj tiež, keď o tom hovoria. Predovšetkým sa nesmej a nesranduj.
7. Pomysli na to, aké to všetko mohlo byť, keby život nebol taký ničomný.
8. Zatelefonuj niekomu, kto ťa voľakedy urazil a skús sa s ním dobre pohádať.
9. Hľadaj v sebe niečo také, čo ťa stiahne na dno, potom nájdí ľudí, ktorí ti v tom pomôžu.
10. Hľadaj akýkoľvek dôvod k sebaľúťosti – ale musí mať veľmi silnú príčinu.
11. Ak sa necítiš dobre – nehovor o tom s nikým a zadrž to v sebe.
12. Hod' vinu za svoje problémy na niekoho iného – to je jedno na koho.



## Z redakčnej pošty

### Vážená redakcia !

Prijmite srdečné pozdravy a tľmočte ich všetkým priateľom v AA na Slovensku. Keď som dostal posledné číslo „PRAMEŇ-a som mal ohromnú radosť. „PRAMEŇ“ je pre mňa skutočne niečo obzvláštného. Je to časopis, ktorý dostávam“ z cudziny“ a v „cudzej reči“ , ktorej aj napriek tomu rozumiem. To samotné je už zvláštnosť. Ten obsah sú zážitky , príbehy a osudy ľudí, ktoré vo mne vyvolávajú pocity, ktoré sú mi známe, hoci sa to odohráva veľmi ďaleko a pre mňa u naprosto „neznámych“ osôb

Je to niečo nádherného vedieť, že prakticky na „celom“ svete má človek priateľov, s ktorými si napriek tým všetkým bariéram rozumie a spocíti. V tejto súvislosti chcem zdôrazniť, že nie som šťastný, pretože som alkoholik , ale som nesmierne šťastný, pretože dnes viem, že ním som. Od tejto chvíle ,keď som tento fakt pochopil, sa mi darí stále lepšie. Pochopil som, že to nie je žiadna hanba byť chorý, ale hanba je to vedieť, a nič proti tomu neurobiť. To ďalšie čo som pochopil je, že musím môj stály nezmyselný ale predovšetkým beznádejný boj, proti niečomu na čo moja vôľa a sily nestačia ukončiť a ochotne kapitulovať. Normálne znamená kapitulácia porážku, mne však táto kapitulácia priniesla to najkrásnejšie víťazstvo, ktoré som si nedokázal ani predstaviť. Keď sa zamyslím

nad tým, koľko životnej energie som vlastne nezmyselne znehodnotil, tak sa mi aj dnes naskočí z toho husia koža. Keď si však dnes uvedomím a priamo na sebe cítim, koľko energie a elánu mám v sebe, tak viem, že existujú zázraky, ktoré v žiadnom prípade nie sú dielom „ človečím „ . Ak som „vtedy“ na konci mojich síl videl ako jediné východisko z otrasnej situácie vziať si život, tak je to skutočne zázrak, že som ešte tu, navyiac ešte šťastný a spokojný. Dnes viem, že keby som žil ešte sto rokov a telesne deň zo dňa bol slabší, z mojej „duševnej“ energie mi neubudne nič. Naopak s každými 24 hodinami mi pribudne. Niekedy mi to pripadá, ako keby som žil v nejakej rozprávke a našiel „ prameň“ životného elixíru. V skutočnosti však viem, že nejde o žiadnu rozprávku, ale o život ktorým sa pohybujem na jednej spoločnej ceste s mnohými inými priateľmi v správnom smere a za pomoci zrozumiteľných značiek. Myslím tým 12 Krokov a 12 Tradícií AA. Je to skutočne nádherný pocit vedieť a byť si istý, že kráčaš správnym smerom a máš v každej situácii a potrebe po ruke pomoc. Aj to tempo je prijateľné, netrvá viac ako 24 hodín. Ale to najvzácnejšie a najdôležitejšie pre mňa je tá skutočnosť, že dnes sa môžem sám deliť o moje vlastné skúsenosti, silu a vieru s inými a pomáhať tým , ktorí pomoc potrebujú. Od samého začiatku mojej spolupatričnosti v AA sa snažím vykonávať s ochotou a radosťou „ hocijakú službu“ pre

AA. Pritom je to jedno, akú službu vykonávam, či je to varenie kávy, umývanie riadu, pokladník, rečník skupiny alebo rečník viac skupín, alebo spoluprácu AA s nemocnicami. Skúsenosti a informácie z rozhovorov s lekármi, terapeutmi, ale aj s „nemocnými“ a ich príbuznými sú prakticky neopísateľne vzácny „poklad“. Pre mňa je to o to cennejšie, že tu v Brémach sa momentálne zriaďuje úplne nová cesta k liečbe „závislých“ a „psychicky“ chorých ľudí. Sú to naprosto dve odlišné oblasti, čo sa týka choroby a liečenia, ale aj napriek tomu sú spoločné body, ktoré tieto cesty križujú. Pre tieto nové zariadenia sa snažím na pranie lekárov za pomoci mojich priateľov z AA zakladať nové skupiny AA, čo veľmi uľahčuje začiatok liečenia.

Som šťastný, že som pochopil, že to nebola moja vôľa, moja sila, ale viera ku ktorej som sa dostal vďaka niečomu „Vyššiemu“ a silnejšiemu ako ja sám. Vďaka a spokojne sa snažím prežiť každý deň, 24 hodín v kľude a v mieri sám so sebou a s mojím okolím. Na konci každého dňa opäť za všetko poďakujem. Zdôrazňujem za všetko !!! Za tie príjemné aj bolestné zážitky, pretože oboje majú veľký význam. Dá sa dokonca povedať, že tie neprijemné a bolestné sú ešte cennejšie. Pocity, ktoré pritom prežívam, som celé roky nepoznal. Voľakedy som ich utopil v alkohole a tým pádom som nič necítil. Tých pár príjemných som zasa mal príležitosť samozrejme „osláviť“. Takže zasa to bolo všetko bez pocitov. Bez toho, že by som to bol zbadal, očíť som sa v nejakej tmavej diere, z ktorej som sa sám nemohol vyslobodiť. Naopak, skoro som do nej zatiahol manželku a deti.

Moje veľké šťastie bolo, že som v jednom, zúfalom momente zazrel svetlý

lúč, ktorý mi ukázal správnu cestu. Snažím sa neúnavne, aby toto svetlo nikdy nezhaslo. Vďaka Bohu naša cesta s Programom AA nemá nikdy koniec, pretože táto cesta je vlastne náš cieľ.

Jaroslav – alkoholik, Brémy  
Vážená redakcia !

Prostredníctvom Vás ďakujem za krásne chvíle medzi priateľmi AA v Topolčiankach. Zvlášť ďakujem za hlboko emotívny zážitok, ktorý som mala možnosť precítiť vďaka mítingu „Sila modlitby a meditácie“. Som veriaca, ale tam vyslovené svedectvá, prednesené tak otvorene a úprimne, s nefalšovanou vierou jednoducho musí zarezonovať v srdci každého. Je mi jasné, že Pán Boh nemôže ignorovať, či „nepočuť“ prosby tých, ktorí tak vrúcne a úprimne o jeho pomoc prosia. Myslím si, že Program „Dvanástich Krokov“ je vynikajúci aj pre riešenie iných problémových situácií. Laická verejnosť však o týchto zásadách a o AA nevie nič, alebo keď, tak veľmi málo a to ešte veľmi skreslene. Preto mojou snahou a mojich priateľov je dostať do povedomia v prostredí v ktorom pôsobíme viac týchto informácií. Verím, že by sa takto sprostredkovala pomoc viacerým, hľadajúcim a pomoc potrebujúcim ľuďom.

Srdečne Vás pozdravujem, s vďakou  
Janka – spoločnosť Sv. Vincenta de Paul

.....  
Nenávist' neustále zabíja, ale láska nikdy nezomrie. To je medzi nimi najväčší rozdiel. Všetko čo dosiahneme vďaka láske dostaneme navždy.  
To čo dostaneme cez nenávist' sa rýchlo mení na príťaž a zväčšuje nenávist'.  
Povinnosťou ľudí je zastavenie nenávisti, aby láska mohla rásť.

Mahatma Gandhi

# XXX - VÝROČIE AA V POĽSKU

27 - 29. augusta 2004 v KRAKOWE

V dňoch 27 – 29. októbra sa uskutoční zjazd AA z príležitosti 30. výročia AA v Poľsku, ktorý bude stretnutím Anonymných alkoholikov z rôznych skupín a krajín s cieľom výmeny skúseností na ceste triezvenia na základe 12 Krokov AA. Zjazd bude sviatkom celého spoločenstva AA v strednej a východnej Európe a bude slúžiť k posilneniu šírenia posolstva AA v tých krajinách, kde sa spoločenstvo AA iba začína rozvíjať. Mottom tohto stretnutia bude „Radosť v novom živote“.

**Pozývame k účasti v tomto radostnom stretnutí !**

Po 10.rokoch od Kongresu AA pohostinné prahy starobylého Krakowa privitajú všetkých, ktorí chcú prežiť radosť z duševnej pohody na jubileu XXX – výročia AA v Poľsku. Vtedy bolo v Poľsku okolo 800 skupín, dnes je viac ako 1800. Ako veľmi sa mení naše spoločenstvo treba vidieť na vlastné oči. Pozývame vás na spoločnú oslavu na mítingoch stretnutiach a záhavách

**REGISTRÁCIA** prihlášok na XXX. výročie je možná iba individuálne a začína sa dňom 1.1.2004 na adrese : ZLOT .LECIA

30-508 Krakow, Str.poczt. Nr 20

registračný poplatok je 15 Zl. Registrácia bude ukončená 30.6.2003. Registračný poplatok na mieste je 20 Zl.

**Komplexnú informáciu o zjazde nájdete na internete na stránke**  
**[www.aagalicja.cracow.pl](http://www.aagalicja.cracow.pl)** Kontaktná adresa organizátora : Fundacja  
**BSK – AA v Polsce, Punkt kontaktowy AA w Krakowie, ul.Dietla 74 / 6 31-031,**  
**KRAKOW, POLAND**





## POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

### VIANOCE SMUTNÉ – A ZNOVU KRÁSNE

Vydávala som sa v tridsiatke. Ani vo sne by ma nenapadlo, že ma čaká život s alkoholikom. Naše manželstvo bolo prvé tri roky zhruba normálne až na to, že sme nemali deti. Manžel je cudzinec a tieto prvé tri roky pracoval v zahraničí. Týždeň pracoval a týždeň bol doma. Keď bol doma, snažil sa porobiť v byte, čo sa dalo. Pretože neovládal slovenčinu, väčšinu času trávil doma. Potom sme našli pre neho prácu u nás v meste. Začal ovládať slovenčinu a našiel si tu kamarátov. Vtedy sa aj začali prejavovať problémy s alkoholom. Častokrát prišiel domov opitý a začal sa chovať agresívne. Myslela som si, že keď sa nám narodí dieťa, že sa zmení a bude z neho ten najlepší otec na svete. Opak však bol pravdou.

Ešte len vtedy sa začalo peklo, keď sa nám narodila dcérka. To už robil v inej firme a jeho prvá cesta z práce viedla do krčmy. Často sa stalo, že niektorý z jeho kumpánov ho postavil k dverám, zazvonil a ušiel. Keď som otvorila dvere, vpadol do chodby. Ako dcérka rástla situácia sa zhoršovala a moja psychika bola v strašnom stave. Večer, keď sa blížila hodina jeho príchodu triasla som

Sa z obavy, čo sa bude diať, keď sa vráti. Moju nervozitu pociťovala aj dcérka, pretože som na ňu kričala, všetko mi vadilo, na nič som sa nevedela sústrediť. Radšej som sa s ňou zatvorila do izby, aby sme sa mu vyhli. Párkrát sa stalo, že neovládal svoju agresivitu a rozbíjal všetko okolo seba.

Najhoršie bývali u nás Vianoce. Ani vtedy si nevedel odriecť popíjanie s tzv kamarátmi. Keď prišiel poobede domov, musela som robiť všetko preto, aby sme Štedrý večer prežili v relatívnom pokoji. Pohár trepezlivosti pretiekol začiatkom decembra roku 2001. Manžel po príchode do bytu začal rozbíjať všetko okolo seba. Ja som sa triasla, dcéra kričala, aby to nerobil. Nič nepomáhalo. Uchytila som dcéru, a tak ako sme boli oblečení doma a utekala som za bratom. Manžela to rozzúrilo ešte viac, keď som prišla s bratom a ten ho začal krotiť. Ťažko sa mi to píše, ale musela som zavolať políciu.

V ten týždeň som sa rozhodla, že sa rozvediem. Zašla som k právničke a podala žiadosť o rozvod. Veľký cirkus robil, keď dostal predvolanie na súd vo veci pojednávania. Bolo to tesne pred Vianocami. A tieto Vianoce boli pre mňa tie najhoršie. Obaja sme sa chystali Štedrý večer, ale každý z nás si ho pripravoval pre seba. Hoci sme sedeli za jedným stolom, mali sme

**Najšťastnejší ľudia nemusia mať všetko najlepšie. Oni zo všetkého čo ich postretnú urobia to najlepšie !**

**Konfucius**

- Objednávky môžete zaslať na adresu redakcie :  
**REDAKČIA ČASOPISU PRAMEŇ**  
**Ul. A. Hlinku č.5**  
**941 06 KOMJATICE**  
**alebo na meilovej adrese : baratpeter@Nextra.sk.**
- Príspevok na tlač za 4 čísla časopisu spolu s poštovným činí :  
**150,- Sk, pre skupinu AA**  
**180,- Sk pre zasielanie individuálnym záujemcom.**  
**250,- Sk, pre zasielanie zahraničným záujemcom**
- Príspevok je možno poslať na účet **1194729557/ 0200 VUB Nové Zámky, Exp. Šurany,** alebo priamo poštovou poukážkou na adresu redakcie.
- Termíny vydania časopisu v roku 2004 :  
**1/2004 – apríl**  
**2/2004 – jún**  
**3/2004 – september**  
**4/2004 – december**

**VIEME, ŽE NÁŠ ČASOPIS SA STANE VAŠÍM SPOLOČNÍKOM AJ V ROKU 2004**

## HALO TY

Som ešte dieťa Môj otec veľa pije. Náš byt zapácha vodkou a v izbe na stole stojí množstvo fliaš. Moja matka utiekla a mňa a moju malú sestričku zabudla zobrať so sebou. Vo veku 16 rokov som sa musel starať o moju sestričku a o môjho neustále opitého otca. Varím, periem a ukladám otca do postele, keď po pijatike zaspí na chodbe, aby moja malá sestrička nevidela ako leží vo vlastných zvratkoch a hrozne smrdí. Potom to upratujem, vynášam fľaše, chodím na nákupy a v noci idem roznášať noviny.

Otec ma napomína, že sa nie dosť dobre učím. Hovorí, že celý deň sedím pred televízorom a často sa ulievam. To je možná pravda, ale inak by som na všetko nestačil. Keď sa o tretej nad ránom vraciam z roznášania novín, otec už čaká pred dverami tak, že často ma nepustí dnu bez toho, že by som mu nedal môj aj tak malý zárobok. Potom ležím na svojej posteli a plačem až zaspím. Ale o piatej už zvoní budík, pretože musím upratať byt, vyniesť fľaše, pripraviť raňajky.

Jednu noc sa vrátila mama a chcela nás zobrať so sebou. Otec očividne opitý, kričal tak, že celý blok vedel čo sa deje. V povelí lietali fľašky od piva, čo sa často stávalo, keď sa mu niečo nepáčilo. Potom sa mama objavila v dverách našej izby a zatiahla nás do svojho auta. Obaja sme boli polonahí a sestre dokonca nedovolila zobrať svoje bábiky.

Zostali sme u mamy. Dostal som sa do inej školy, ale ani tam mi učenie nešlo nejako dobre. Mama mi často dáva za vinu, že otec pije a že musíme žiť odlúčene. Hovorí, že nechceli mať deti a že som sa narodil náhodou.. Otec nezarábal veľa a to, čo

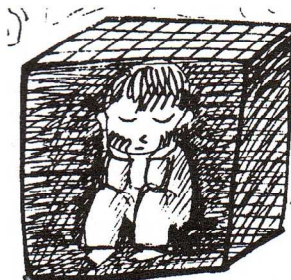
zarobil čoraz častejšie začal nechávať v krčme Stratil prácu, keď moja mama po druhýkrát zostala v druhom stave. Ale moja malá sestrička je jej obľúbencom a j nikdy jej nič nevytýka.

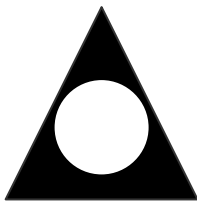
Jedného dňa sme mali v škole napísať slohovú úlohu na tému nášho detstva. Písal som a písal - tak dlho až celá moja zlosť a smútok z mojej duši sa vyliali na papier. Môj učiteľ sa rozprával so mnou o téme slohu. Bol veľmi milý a povedal, že tiež voľakedy veľa pil. Ale podarilo sa mu získať triezvosť, pretože sa zúčastňuje stretnutí svojpomocnej skupiny, ktorá sa volá AA. Povedal mi, že pre deti existujú tiež také skupiny a dal mi dve brožúrky Alateen. Prečítal som ich cez prestávky a za pár minút som sa rozhodol, že tam chcem ísť aj ja. V jednej z tých brožúr písalo isté dievča ako sa jej viedlo predtým a ako sa cíti teraz, keď je v Alateen. Písala o láske, bezpečí, útočisku a o tom, čo je to byť šťastnou!

Bola v tom iba jedna ťažkosť, míting sa konal v blízkom väčšom meste a mama by ma tam musela zaviezť. Keď som sa jej s rozbúšeným srdcom pýtal a ukázal som jej brožúry, hystericky kričala:

**Načo? Predsa ty celkom nič nechápeš, teba sa predsa nič netýka!**

Článok sme dostali zo spoločenstva Alateen





# AL - ANON

## CENTIMETER PO CENTIMETRI

Keď sa moja manželka začala zúčastňovať programu pre alkoholikov, jej poradca mi doporučil návštevu skupiny AL- Anon. Bez veľkého záujmu som po niekoľkých pokusoch zakotvil na veľkom mítingu. Vždy ma vyzývali, aby som niečo povedal a ja som stále hovoril rovnaké „nepodstatné veci“ o mojej žene.

Na stretnutiach som sa naučil chytračiť. Sedel som vzadu v miestnosti, ale stále ma vyvolávali. Začal som byť, nahnevaný na členov skupiny, lebo hovorili ako sa starajú o svoje záležitosti a vyzývali k tomu druhých. Nevidel som v tom význam pre seba a ani pre nikoho iného. Z toho dôvodu som plánoval skončiť s návštevou skupiny AL- Anon hneď, ako sa moja manželka vylieči.

Uplynulo pätnásť rokov, moja manželka navštevuje AA a ja navštevujem AL- Anon. Ak si niekto myslí, že 12 Krokov a 12 Tradícií je nezmysel, nech si spomenie na mňa. Bojoval som proti programu od samého začiatku. Rok mi trvalo, kým som sa naučil MODLITBU, pretože moja manželka začala opäť piť a ja som dovolil, aby ma to ovplyvnilo.

Napokon som v AL- Anon začal centimeter po centimetri rásť, uciac sa, že iba ja som zodpovedný za svoj život. Hovoril som

v skupine o sebe, napísal som veľa výpovedí a dal ich členom mojej skupiny. Pomocou programu som sa stal milujúcim človekom a zápisky mi pripomínajú, ako veľmi rastiem v skupine AL- Anon

Robert G. California

## HL'ADANIE ODPOVEDÍ

Život s alkoholikom, ktorého ľúbim stroskotal a viedol ma do skupiny Al – Anon. Bola to nepríjemnosť nevery, čo upútala moju pozornosť. Hľadala som na ňu šokujúcim pohľadom. V zúfalej snahe kontrolovať nekontrolovateľné, zdvihla som telefón a našla nových priateľov v skupine Al- Anon.

*„Zatiaľ čo alkoholik pokračoval v pití, ja som trávila čas prácou na programe Al- Anon.“*

Tak, ako to urobili mnohí predtým mnou, začala som navštevovať stretnutia Al – Anon v nádeji, že by som mohla nájsť niečo, čo by stabilne vyliečilo mužov alkoholizmus. To, čo som našla, bola Sila vyššia ako ja. Uvedomila som si, že som úplne bezmocná, že môj život sa stal neovládateľný a len Sila vyššia obnoví moje duševné zdravie. Boh ma nezbavil smútku, ale dal mi silu pozrieť sa do očí mojej situácii s vedomosťami, porozumením a pokojom.

Zatiaľ, čo alkoholik pokračoval v svojej chorobe – v pití, ja som trávila čas prácou na programe. Pokúšala som sa aplikovať princípy programu vo všetkých mojich záležitostiach, hlavne v záležitostiach vo vzťahu k nemu. Program Al - Anon zmenil môj život tým, že mi pomohol pozrieť sa do

očí realite. Naučila som sa, ako mám zaobchádzať s mojím životom a problémami pomocou Vyššej sily a všimla som si, čo mi pomáha.

Každú noc ďakujem Vyššej sile v modlitbách za dni, ktoré mi dala. Môj život a tiež život alkoholika som vložila do jej rúk. Pýtam sa len na silu žiť ďalší deň podľa jej plánu a že Ona urobí pre alkoholika to, čo musí.

Tak, ako to robí z času na čas, zastavil sa včera u mňa môj priateľ alkoholik. Bola som zhrozená, čo som uvidela, zacítila, počula a spoznala. Bol na tom ešte horšie. Moja prvá reakcia bola ľútosť a priala som si nejako mu pomôcť. Hľadajúc odpoveď, v šoku som sa obrátila na program Al- Anon – na moje knihy, sponzora, modlitbu, meditácie. Moja Vyššia sila dala rýchlo vedieť, že už robím všetko, čo by som mala. Modlila som sa, odovzdala som svoju vôľu a môj život do starostlivosti Boha a pracovala na programe podľa svojich najlepších schopností.

*/ Znovuvytlačené so súhlasom The Forum, Al- Anon Family Group Hdqs., Inc., Virgínia Beachh, VA The Forum, Februar 2001 /*

Preklad Daša, Al-Anon Bratislava

## **JE SKUPINA AL- ANON PRE VÁS ?**

Milióny ľudí sú ovplyvnené nadmerným pitím blízkej osoby. Nasledujúce otázky Vám pomôžu rozhodnúť, či potrebujete stretnutie v skupine Al- Anon alebo nie.

1. Znepokojuje Vás množstvo vypitého alkoholu nejakej osoby ?
2. Máte finančné problémy kvôli pitiu niekoho iného ?

3. Máte pocit, že ak by Vás alkoholik ľúbil, on alebo ona by prestali piť ?

4. Klamete, aby ste kryli pitie danej osoby ?

5. Myslíte, že alkoholikovo chovanie je spôsobené jej alebo jeho spoločníkmi ?

6. Obvykle ste znepokojená alebo vyčkávate s jedlom na alkoholika ?

7. Robíte vyhrážky typu, ak neprestaneš piť, opustím Ťa ?

8. Keď bozkávate alkoholika na zvítanie, nenápadne sa snažíte učiť vôňu jeho dychu ?

9. Obávate sa zarmútiť nejakú osobu zo strachu, že sa tým spustí obdobie jej pitia ?

10. Ublížilo Vám alkoholikovo chovanie, alebo Vás privedlo do trápnej situácie ?

11. Vyzerá to tak , že každá dovolenka je „pokazená“ kvôli pitiu ?

12. Uvažovali ste zavolať políciu zo strachu z ublíženia ?

13. Ocítili ste sa v situácii, že hľadáte poschovávané fľaše alkoholu ?

14. Často cestujete v aute, ktoré riadi osoba pod vplyvom alkoholu ?

15. Odmietli ste spoločenské pozvanie zo strachu alebo úzkosti ?

16. Máte niekedy pocit zlyhania, keď rozmýšľate ako ďaleko ste zašli pri kontrolovaní alkoholika ?

17. Myslíte, že keby alkoholik prestal piť, vyriešili by sa Vaše problémy ?

18. Vyhrážali ste sa už niekedy, že si ublížite, aby ste vystrašili alkoholika ?

19. Ste väčšinou nahnevaná, zmätená alebo depresívna ?

20. Máte pocit, že nikto nerozumie Vaším problémom ?

**Ak ste odpovedali áno na 3 alebo viac otázok, AL – Anon Vám môže pomôcť.**

Nájdete nás každý **piatok o 17.00 hod** ( okrem sviatkov a školských prázdnin ) na adrese : **Cukrová 4, Bratislava** , 2.posch. zvoníť do kancelárie, vestibulu

**Kontakt : Dáša, tel. 02 / 62802442**

## **SKUPINY AA NA SLOVENSKU**

( Aktualizovaný zoznam na VI. zjazde AA )

### **BRATISLAVA**

**Pondelok** – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 ,1.posch.  
Kontakt: Paľo Tel. 02 6428 1434

**Streda** – 18.30 h. **Skupina AA, CPPS**, Tomašíkova 23,  
Kontakt Milan – M; 0905 579380

**Štvrtok** – 18.30 h. **Skupina AA “ Svetlo “**,CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch.  
Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063

### **PEZINOK**

**Streda** – 17.30 h. **Skupina AA – Pinelova nemocnica, odd. AT**,  
Kontakt Michaela – Tel.02 5465 4622, M; 0905 404 825

**Nedeľa – Skupina AA, Pinelova nemocnica, odd. .AT** ,  
Kontakt: Michaela Tel. 02 5465 4622, M: 0905 404 825

### **NOVÉ ZÁMKY**

**Pondelok** – 17.00 h.- **Skupina AA „ Siccus „** Stará nemocnica CPLDZ, Kápištoryho 5,  
Kontakt: Juraj Tel: 035 6410 621

### **ŠURANY**

**Piatok** – 17.30 h. **Skupina AA „ Nádej „** Rím.Kat.farský úrad,  
Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

### **KOMJATICE**

**Streda** – 17.30 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.  
Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

**NITRA** – Pondelok – 17.45 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce „** Dom srdca Ježišovho,  
Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694

### **TRENČÍN**

**Pondelok** – 19.00 h.

**Štvrtok** - 19.00 h. – **Skupina AA Psycho- sociálne centrum** , Palackého 21,  
Konatkt : Jarmila, Tel. 032 640 1008

### **BANSKÁ BYSTRICA**

**Utorok** – 16.30. h. – **Skupina AA, Centrum PPS, Horná Strieborná 3 ,**

### **KOŠICE**

**Utorok** – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum,**  
Bielocerkevska 29. Kontakt : Anka – M: 0903 328 061

### **PREŠOV**

**Pondelok** - 16.30 h. – **Skupina AA, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul.**  
Kontakt : Eva. – 0907 474 811

### **MICHALOVCE**

**Nedeľa** – 17.00 h. – **Skupina AA „ Návrat „ Staničná reštaurácia, I. posch.**  
Kontakt :Hanka M: 0907 916158

### **LUČENEC**

**Štvrtok** – 16.00 h. **Skupina AA „ 3Pe “, Spoločenské centrum, Sokolská 12**  
Kontakt : Tomáš – M: 0903 205 851

### **SKUPINY AL- ANON**

### **BRATISLAVA**

**Piatok** – 17.30 –**SKUPINA AL- ANON** – Cirkev česko-bratská , cukrová 2  
Kontakt : Dáša – Tel. 02 6280 2442

### **BANSKÁ BYSTRICA**

**Streda** – 16.30 h. – **SKUPINA AL- ANON- , Horná Strieborná 5**

### **ANONYMNÍ NARKOMANI**

### **BRATISLAVA**

**Utorok** – 19.00 h. – **Skupina AN „ Piaty element “, CPLDZ , Hraničná 2**  
Kontakt : Lenka – M: 0903 220 728

### **HLOHOVEC**

**Pondelok** – 19.00.h – **Skupina AN „ Archa “, Frašacká 3**  
Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

## 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 prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstva AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďľujú od nášho prvoradového cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



**B**OŽE, DAJ MI VYROVNANOST,

ABY SOM PRIJAL TO,

ČO MENIŤ NEMÔŽEM,

ODVAHU,

ABY SOM ZMENIL TO,

ČO MENIŤ MÔŽEM

A MÚDROST,

ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ

JEDNO OD DRUHÉHO