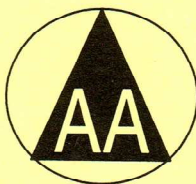


4
/
2
0
0
4

PRAMEŇ



ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

11

Ocitli sme sa na ceste, ktorá v skutočnosti kamsi vedie, ktorá nás presviedča , že život nie je ani slepou uličkou, ani hrou, ale je to cesta, na ktorej je potrebné kráčať so zdvihnutou hlavou.

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovladateľné.
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 posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

" PRAMEŇ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Zodpovedný redaktor :

Emil- Komjatice

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 2004

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. KROK DVANÁSTY	
Nezištná láska	5
Životná sila je vo vnútri	5
Vtedy a teraz.	7
Vnímam to ako dar	9
Óda na radosť	10
2. Zamyslenie po VII.zjazde AA.	11
Sme natoľko chorí	12
Informácie z interskupiny	12
3. DVANÁSTA TRADÍCIA.....	13
Moja skúsenosť	15
Ako ďalej PRAMEŇ	16
5. Stretnutie k Tradíciám AA.....	17
6. MOJE MENO JE.. ..	
Zabíjal ma alkohol	18
Bežať svoju štafetu životom	20
Boli sme dvaja	21
Augustový zlom	23
Často ľutujem sám seba	24
7. POHĽAD Z DRUHEJ STRANY	
Náš príbeh	25
List do redakcie	26
8. Z druhej strany múru	27
9.. AL- ANON	
Pokoľ a radosť.....	29
Čo mi dáva Al- Anon	30
Prečo som tak dlho čakala.	30
10. Kontaktný adresár skupín	32

*Príjemné prežitie vianočných sviatkov
a do nového roku 2005*

veľa zdravia

a

pokoja duše

praje

redakcia časopisu Prameň



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 : Šťastie sa narodilo, ako dvojča treba
sa s ním deliť

BYRON

Slovo na úvod

Vážení priatelia ,

nedá mi, aby som v tomto úvodnom slove nespomenul, niektoré výrazy z vašich svedectiev k 12. Kroku AA ako sú : nezištná láska, odpustil som si, mám sa rád, mám rád všetky bytosti , získal som oveľa viac, ako som si vysníval, óda na radosť. Bože, koľko svedectiev som počul, koľko ich už bolo napísaných na stránkach nášho časopisu. Nie sú ony dôkazom priam zázračnej zmeny ľudí, ktorí sa dostali až na samé dno vlastnej existencie, pre ktorých život bol neustálym utrpením a bolesťou, ktorá sa neúprosne nabalovala na ich najbližších ? Nie je to dôkaz nekonečnej lásky Boha, Sily Vyššej k človeku ? Nie je to dôkaz sily a správnosti Programu 12 Krokov a 12. tradícií AA ? Myslím si ,drahí priatelia,, že nič iného ani netreba hľadať. Čo nám však je treba, to je vytrvať na ceste, ktorú sme nastúpili, ktorá je plná nádeje a na ktorej môžeme to naše šťastie rozdávať plným priehrštím tým, ktorí ešte trpia.

Prajem Vám všetkým krásne a príjemné prežitie vianočných sviatkov a veľa šťastia v novom roku 2005

Za redakciu : Emil

KROK DVANÁSTY

Výsledkom týchto Krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

NEZIŠTNÁ LÁSKA

Ak pozeráme na Dvanásty Krok so všetkými jeho súvislosťami a dôsledkami, nachádzame skutočnú a nezištnú lásku.

(Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií)

Aby som začal pracovať na Dvanástom Kroku, musel som najskôr pracovať na úprimnosti, čestnosti a musel sa naučiť konať s pokorou. Odovzdávanie posolstva je tiež darom pre mňa a nezáleží na tom, koľko mám rokov triezvosti. Moje sny sa môžu uskutočniť. Za pomoci a zdieľaním toho, čo som slobodne prijal, sa upevňuje moja triezvosť. Ak sa obzerám späť do času, kedy sa moje uzdravovanie začalo, musím povedať, že vždy existovala vo mne iskrička nádeje, že by som mohol pomôcť inému alkoholikovi, aby on zbavil sám seba svojej alkoholickéj nočnej mory. Moje želanie pomôcť inému alkoholikovi je kľúčom k môjmu duševnému zdraviu. Ale nikdy nezabudnem na to, že Boh jedná cez mňa, a že ja som iba jeho nástroj.

Aj v prípade, keby druhý človek ešte nebol pripravený, som úspešný, pretože moje úsilie v jeho záujme mi pomohlo zostať triezvym a posilnilo ma. Kľúčom je konanie, nikdy nepoľaviť v práci na Dvanástom Kroku. Ak som schopný sa dnes smiať, nech nikdy nezabudnem na dni, kedy som iba nariekal. Boh mi pripomína, že som schopný prejavit' súcitu.

(Preklad výňatku knihy „ Ku každodennému zamysleniu .“)

ŽIVOTNÁ SILA JE VO VNÚTRI.

Moje meno je Tono a som alkoholik. Vďaka tomu, že som mohol poznať Program Anonymných alkoholikov, som už viac ako šesť rokov triezvy.

Prvým krokom, ktorý som pochopil, bolo to, že som si pripustil, že som alkoholik. Prijal som túto skutočnosť a dokázal sa s tým vyrovnáť a odpustiť si. Nebolo to vôbec ľahké a trvalo to takmer štyri roky. Postupne som našiel vieru, že len Sila Vyššia ako moja

mi pomôže uzdraviť moju dušu. Telo sa triezvosťou spamätalo a uzdravilo len čiastočne, lebo pokiaľ sa neobrodila duša, nebolo ani fyzické uzdravenie úplné.

Prijal som seba samého takého, aký som a nesnažím sa naprávať za každú cenu. Viem, že pre seba samého som prijateľný a mám sa rád. Otvoril som svoje srdce láske, láske voči všetkým bytostiam. Netvrdím, že sa občas nenahnevám, ale pracujem so svojim hnevom a dnes viem, že je len môj problém, keď neviem niečo, alebo niekoho prijať. Ďaleko jednoduchšie je riešiť problém úsmevom na tvári a nie každý problém riešim okamžite. Niekedy je lepšie počkať a dopriať nech čas spraví svoj podiel práce. Naučil som sa žiť v prítomnosti, nevraciam sa zbytočne do minulosti, lebo tá len vyvoláva rôzne špekulácie : „ a čo by bolo, a čo keby „. Minulosť je za mnou, s tou už nič nespravím a pokiaľ by som si neodpustil, strašila by ma dodnes. Počul som vetu na začiatku jedného filmu. Znela asi takto: „ Minulosť je veľká k, jednoducho jedného dňa príde, rozkopne ti dvere a teba to riadne rozhodí.“

Áno, rozhodí, pokiaľ nie som so svojou minulosťou vyrovnaný a nerobí mi to problém, priznať to sebe samému, Bohu a inej ľudskej bytosti. Nevyrovaná minulosť vyvoláva strach z budúcnosti a odpútava od prítomnosti.

Pokiaľ mám v srdci lásku a vieru, nemám strach. Naplňa ma to pocitom šťastia a sebadôvery. Veľmi ma oslovila myšlienka, ktorú som čítal. Preciťuj lásku a váž si ju v prítomnosti, lebo je to len jediný okamžik, kedy existuje.

Možno sa Vám, milí priatelia, bude zdať, že moje slová nejako nesúvisia s Dvanástym Krokom, ale snažil som sa aspoň z časti naznačiť proces môjho duchovného obro-

dzovania a práve preto vám odovzďavam svoje posolstvo a veľmi mi to pomáha v každodennom živote. A na záver vám napíšem niečo veľmi pekné, čo ma zvlášť oslovilo .

**Videl som jesenný list padať
zo stromu. Až nakoniec strom zostal
bez jediného lístku. Počul som slová :**

**Neznepokojuj sa. Životná sila je vo
vo vnútri ,
a z tejto sily vzíde nové. Vezď, že staré
musí umrieť, aby mohlo vzniknúť nové**

Pripusťme nech staré zomrie a začnime nový život, aj keď nevieme, čo nás čaká, ale láska a viera nám pomôže postaviť sa opäť, aby sme prežili ešte veľa krásnych a šťastných dní.

Váš Tono



VTEDY A TERAZ

Dnes ráno som vďačná za to, že abstínujem. Vlastne ešte nebolo rána, odkedy som sa naposledy opila, čo by som za svoju abstinenciu nebola vďačná. Som vďačná, že Boh, tak ako ho chápem ja, a ktorého som spoznala vďaka AA, mi dovoľuje uzrieť ďalší deň života. Som vďačná Programu AA a Spoločenstvu AA. Vo svojej mysli budem stále rozlišovať medzi programom a Spoločenstvom. Neabstínujem vďaka Spoločenstvu, ale vďaka Programu. Spoločenstvo mi pomáhalo vydržať nepiť, až kým sa mi dostatočne nevyjasnila myseľ a nezačala som rozumieť aspoň trochu z toho, čo ste sa mi snažili povedať, keď som sa niekoľkokrát pokúšala dokázať vám, že dokážem piť ako dáma. Predtým, ako som sa opila poslednýkrát, som nikdy Program neskúšala. Mala som len Spoločenstvo, a to mi pomáhalo nepiť. No to ešte nebola abstinencia.

Dnes abstínujem, lebo som postupovala podľa odporúčaní a usmernení zapísaných v Modrej knihe Anonymných alkoholikov. Nepila som, chodila som na stretnutia, mám patrónku, ktorá sa so mnou ešte stále delí o svoje skúsenosti, silu a nádej (no nie vždy mi hovorí to, čo by som chcela počuť) a študujem našu „učebnicu“. Na začiatku som robila, čo mi povedali – a fungovalo to! Dnes tiež robím, čo mi povedia – a funguje to! Jeden rečník to vyjadril takto: Chodievajte na hodiny, učte sa, robte si domáce úlohy a poupratujte si dom.

Dnes ráno som si pri rozjímaní uvedomila, že niečo nie je v poriadku. Som rozrušená. Čo sa stalo s vďačnosťou a zodpovednosťou? Chodím minimálne na tri stretnutia do týždňa a počúvam, ako ľudia

hovorja: „Som taký vďačný za to, že abstínujem a za AA.“ Počúvajú sa ešte? Správajú sa podľa toho, čo hovoria? Myslia to úprimne? Som si istá, že niektorí áno – no niektorí nie.

Moja patrónka mi vždy hovorí: „Keď ťa niečo skutočne trápi, daj to na papier. Pýtaj sa: Prečo ma to trápi? Čím som k tomu prispela? Čo s tým môžem robiť?“ Tento recept u mňa funguje. Je toľko vecí, s ktorými sa dá niečo robiť. Stačí len набраť odvalu a urobiť ich. Tak som na tom aj dnes ráno. Znepokojilo ma, čo sa stalo včera večer a môžem s tým niečo urobiť. Môžem napríklad siahnuť po „stretnutí na papieri“ – v našom časopise.

V skorých ranných hodinách ma zobudila telefonická služba AA a opýtali sa ma: „Prevzali by ste, prosím, hovor? Viem, že je veľmi skoro, ale nikoho iného sme nezohnali. Zdá sa, že žena na telefóne je zúfalá.“ Ospalo som odpovedala: „Samozrejme, nadiktujte mi jej meno a číslo.“ Zavolala som jej. Potrebovala sa s niekým porozprávať. Porozprávali sme sa a dohodli, že jej zavolám ešte v ten deň.

Čo sa stalo s nesením posolstva a zodpovednosťou? Uvedomujem si, že tam, kde žijem, nie je toľko stretnutí, ako v niektorých veľkých mestách. No predsa žijem v najväčšom mieste nášho štátu a komunitu AA tu tvorí niekoľko stoviek ľudí. Kde boli ostatné ženy z AA v ten večer? Aký by mohol mať niekto dôvod, aby odmietol telefonát trpiacej alkoholičky? Kde by som bola, keby mi nepomohli v ten večer, keď som o pomoc prosila ja? Nikdy nechcem zabudnúť na to, ako ku mne v ten večer prišli uprostred fujavice dvaja členovia AA.

Chodím na zjazdy, zhromaždenia, regionálne fóra, rôzne druhy služobných stretnutí. Keď cestujem do iných oblastí,

navštevujem iné skupiny AA a viem, že toto nie je problém len našej oblasti. Od rečníkov, ktorí putujú po skupinách, som počula: „S nováčikmi už veľmi nepracujem.“ Na stretnutiach počúvam: „Myslím, že je čas ustúpiť nabok a dať priestor novším členom.“ Alebo: „Prečo upratuješ? Nechaj to na novších členov.“ Dokonca som raz počula, ako jeden človek hovorí druhému: „Už máš určité postavenie. Veď už predsa abstinuješ X rokov.“ Kde sa o týchto veciach dočítate v Modrej knihe? Vo svojej som nič také nenašla.

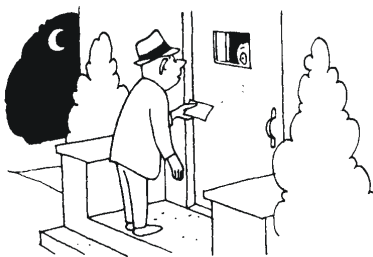
Každý má právo na vlastný názor. Vďaka Bohu, že AA mi umožňuje mať svoj názor. Ale ak poviem AA „nie“, je to so mnou veľmi zlé - ak príde čas, že budem príliš dobrá na to, aby som sa prihovarila nováčikovi, ktorý príde do mojej domácej skupiny, ak budem príliš dobrá na to, aby som roztrásenému nováčikovi spravila šálku kávy, ak budem príliš dobrá na to, aby som po stretnutí poupratovala. Verili by ste, že na AA nájdete ľudí, ktorí abstinujú roky, no nikdy po sebe neodniesli šálku od kávy, nevysypali popolník alebo sa neprihovorili nováčikovi? Viem, že niektorí z vás tomu dokážu uveriť. Ak chodíte na toľko stretnutí ako ja, sami to vidíte.

Ak som príliš dobrá na to, aby som vyčistila popolník, ak to jednoducho prenechám niekomu inému, je čas, aby som si položila otázku: Čo som to za člena AA? Je čas spomenúť si, odkiaľ som vyšla. Keď stojím na spoločenskom rebríčku príliš vysoko na to, aby som sa prihovarila nováčikovi, ktorý neprišiel „vhodne oblečený“, musím si pripomenúť, ako som sa ja nedokázala poriadne obliecť na svoje prvé stretnutie. Pomohli mi ženy, ktoré po mňa prišli. Musím si spomenúť, ako som vyzerala ja, keď som tam prišla. Nesmiem

zabúdať, že členom AA na mne natoľko záležalo, že som od nich nepočula veci, ktoré som počúvala na ulici (tuláčka, nasávačka, flandra, nestojí za to, beznádejný prípad) alebo od vlastnej milujúcej rodiny (oná, ona, jej).

Toto nie je žiadna novinka. Nikde v Modrej knihe Anonymných alkoholikov sa nedočítate o tom, že z AA sa dá zmaturovať. Niekde sa tam ale píše (moja patrónka mi nedovolila učiť sa stránky naspamäť; ak mi neveríte, urobte to, čo mi povedala – vyhladajte si to), že toto je začiatok celoživotnej cesty. O „konci“ sa nepíše nikde.

V kruhoch AA sa pohybujem od polovice roku 1963. Poslednýkrát som si vypila 9. augusta 1971 a odvtedy som skutočne súčasťou AA. Pretrpela som si proces vytriezvenia. Nemusím tým prejsť znova. Chodila som na hodiny, počúvala som, poslúchala som odporúčania, robila si domáce úlohy a začala som si upratovať dom. Ešte stále to robím.



Počas abstinencie som mala mnoho bolestných dní. Prežila som žiaľ, fyzickú bolesť, sklamanie a takzvané zlé dni, no odkedy som ochotná zájsť akokoľvek ďaleko

len aby som dosiahla abstinenciu, nikdy som nepovažovala za nevyhnutné, vypíť si na to.

Získala som oveľa viac, než som si vysnívala v najodvážnejších snoch. Moji rovesníci z AA ma natoľko milovali, že ma zvolili do služobných pozícií, ktoré som si nezaslúžila, a na ktoré som ani nebola pripravená. Odkedy som prišla do AA, prežívam „najuspokojivejšie roky svojho života“ (hovoriť sa o tom v Modrej knihe). Je to tá najvzrušujúcejšia cesta, na akú som sa kedy vydala. Dúfam, že sa nikdy neskončí. Každý deň sa modlím k Bohu, tak ako ho chápem ja, a prosím ho o ďalší deň abstinencie a večer mu potom ďakujem. Verím, že sa to neskončí, ak dnes aj v budúcnosti budem robiť veci, ktoré som robila, keď som sa dostala do AA. Fungovalo to vtedy, funguje to teraz.

G. D., Charleston, Západná Virginia

Zdroj: *Then and Now*. In: AA Grapevine, Inc., New York, september 1989, s. 6-8

Je veľmi ťažké nájsť šťastie v sebe samom. A nájsť ho inde je nemožné.

CHAMFORT

VNÍMAM TO AKO DAR

Mojich jedenásť Krokov na ceste triezvým životom, to bola symfónia práce na sebe. Dirigentom tohto pomyselného hudobného telesa, toho nádherného orchestra činov bola moja Vyššia sila, môj Boh tak, ako ho vnímam ja.

Aj keď celkom na začiatku tejto cesty tak nebolo. Musel som prejsť kus cesty, aby som postupne pochopil, ktože ma na tejto ceste

vedie, dáva mi silu vytrvať nielen vo vlastnej abstinencii, ale aj silu odovzdávať toto posolstvo iným. Dnes viem a Jemu ďakujem, že som, že žijem čestný život naplnený toleranciou, mierumilovnosťou a schopnosťou prinášať obety a rozdávať lásku nielen svojim blízkym, ale hlavne tým, ktorí trpia.

Vnímam to ako dar, ktorý som dostal od Boha, prijal som ho a delím sa oň s tými, ktorí trpia tak, ako som trpel niekedy ja.

Môj prvý krok to bolo uvedomenie si vlastnej bezmocnosti nad alkoholom. Čestné prijatie pravdy o sebe, čo ma vlastne oslobodilo z pazúrov démona závislosti. Ďalšiu partitúru krokov od toho druhého až po dvanásť píšem spolu so svojim Bohom a Pánom. On je mojou každodennou nádejou, že život, ktorý mi dáva, nebudem žiť nadarmo, ale s istotou, že to čo som dostal, to musím, vlastne chcem rozdávať. Že chcem viacej byť, ako mať. Viem, že nezištne dávať je vlastne odmenou bez ohľadu na to, či bol dar prijatý alebo nie.

Roky môjho života sú tak napĺňané pocitmi, ktoré vždy len hrejú, aj keď sa život zdá navonok akokoľvek pochmúrny. Radosť z toho, že môžem pre niekoho jednoducho byť „To je dokonalá radosť“ ako hovorí sv. František z Assisi. Keď si tak v duchu premietam tie zástupy ľudí, ktorí majú v živote problém s alkoholom a na druhej strane zástupy ľudí, ktorí abstinujú, vnímam ten kvantitatívny rozdiel a je mi z toho smutno, že tých druhých je žalostne málo. O to s väčšou vervou sa púšťam do napĺňania Kroku Dvanásteho.

Mnohí mi kladú otázku, či ma ešte neomrzelo za tie roky venovať sa tým, ktorí trpia, chodiť pravidelne na stretnutia, rozprávať svoj príbeh, svoje svedectvo .

Odpovedám , že nie, totiž na začiatku mojej cesty triezvým životom som si predsavzal, že pokiaľ budem živý a zdravý, pokiaľ budem vládať chodiť, dovtedy budem aj touto činnosťou ďakovať Bohu za to, čo mi daroval, a ON mi daroval druhýkrát život. Jemu patrí moja vďaka. Jeho vidím v tých, ktorí trpia, preto znovu a znovu idem k tým, ktorí potrebujú ukázať cestu, potrebujú radu, či slová útechy.

Cestu triezvým životom som začal ako 39-ročný, dnes mám o dvadsať viac, sú to roky, a nielen kroky, ako som spomínal na začiatku. Sú naplnené prácou na sebe a pre druhých, kiež by mi ich Pán Boh požehnával aj naďalej , o čo ho pokorne prosím a s úctou ďakujem

Jano , alkoholik

ÓDA NA RADOSŤ

Spomínam si na svoje začiatky. Myslím tým začiatky vo svojom nepití, najmä poslednom pokuse o nepite. Lebo tých pokusov bolo veľa a keby som sa snažil pospomínať si na ne, istotne by sa mi to ani zďaleka nepodarilo. Spomínam si na začiatky so zoznamovaním sa s Programom 12. Krokov. Na časy, keď som nevedel, ktorým smerom sa mám vybrať. Začal som navštevovať skupinu AA v YMCE. Viedol ju Paľo. Vždy, keď som povedal pár nesúvislých viet o tom, či onom Kroku, zdalo sa mi, že som vo svojom „ ja “ zožal vždy trochu úspechu a upevnil sa mi ten spomínaný smer. No pred 12. Krokom som mal vtedy veľký rešpekt. Samozrejme, veď to bol výruc tých predchádzajúcich Krokov – súhrn poznatkov. Bola to akási skúška zrelosti, čo som sa naučil, pochopil, nadobu-

dol, či iným spôsobom spracoval. Spracoval vo svojom vnútri. Vo vnútri rozbitom, poznačenom, deformovanom a oklamanom zákernou, neviditeľnou, ale smrteľnou chorobou – alkoholizmom. Teraz viem, že 12. Krok je akási “Óda na radosť.” Je to akési odloženie, zastavenie, skončenie pitia a navyše ešte veľká radosť. Radosť z toho, že som našiel smer, spôsob riešenia problémov. Radosť, ktorú môžem bez problémov odovzdávať, chváliť sa s ňou. Dokonca je to radosť, s ktorou sa môžem pred okolitým svetom prezentovať. Toto odovzdávanie však nesmie byť v žiadnom prípade vnucované presviedčanie. Musí to byť vždy iba ukázanie cesty. Cesty, ktorú som nastúpil, z ktorej mám radosť, uspokojenie. Je to výlučne prezentácia môjho nového triezveho života. Prezentácia samého seba a poukázanie všetkým na ten rozdiel, ktorý som prekonal, rozdiel medzi pitím a triezvosťou. Tiež je to radosť z dosiahnutia akejsi duševnej úrovne, v ktorej dokážem používať tento náš Program aj v bežnom živote. Teraz viem, že pri uplatňovaní týchto princípov s najväčšou pravdepodobnosťou už nebudem mať dôvod siahnuť na fľašu. Nenájdem dôvod k pitiu a to je účel tohoto Programu, ktorého sa chcem pridržovať. A to je ten môj cieľ. Kradosť stačí málo, stačí pochopiť pár princípov.

Snaž sa menej, dosiahneš viac.

Minulosť je história, budúcnosť je tajomstvo, no tento okamžik je dar.

Nevynakladaj zbytočne obrovské množstvo energie, máš ju kam dať.

Len tak byť sám sebou a obzrieť sa i občas dozadu.

Ondrej , alkoholik

ZAMYSLENIE

po VII. celoslovenskom zjazde AA

Združenie pre služby AA v SR usporiadalo v dňoch 17. až 19. septembra 2004 v poradí už 7. celoslovenský zjazd AA, ktorý sa uskutočnil v zariadení Bonums v Beluškých Slatinách pri Púchove. Ústrednou témou zjazdu bola **Jednota spoločenstva AA a šírenie posolstva AA**.

Ústredná téma zjazdu bola zvolená Interskupinou, pretože jednotu, ale najmä šírenie posolstva považujeme v našich podmienkach za prvoradé a intuitívne cítime, že máme v tejto oblasti rezervy. Túto tému napĺňali a rozvíjali aj mítingy, ktorých bolo celkovo 13. Okrem toho sa uskutočnil aj jeden workshop. Bolo si možné skutočne z čoho vyberať, pretože miestami prebiehali až 3 mítingy súčasne.

Zjazd mal internacionálny charakter, pricestovali a zúčastnili sa ho aj členovia AA z Českej republiky a Poľska. V priestoroch zariadenia sa nachádzalo cca 130 ľudí, čo bolo vhodnou príležitosťou na vzájomnú výmenu skúseností. Slovenčina sa miešala s češtinou a poľštinou s jediným cieľom - povedať čo to o sebe, a zároveň sa navzájom obohatiť o svoje skúsenosti.

Zjazd spestrili aj mítingy AI - Anon, anonymných narkomanov a poľský míting. Osobitý a zaujímavý ráz mal aj míting na tému Služba AA - cesta k jednote, ktorý viedla za pomoci tlmočníka Joice z USA. Workshop - Pohľad psychiatra - psychológa a vzájomná spolupráca, bol pohľadom odborníka na proces liečby a ďalšieho začlenenia sa pacienta do života bez alkoholu. Tradične veľký ohlas a záujem mali

oddelené meetingy pre ženy a mužov, kde si navzájom zúčastnení mali možnosť vymeniť svoje skúsenosti, resp. požiadať o pomoc a radu z intímnych sfér života.

Okrem pracovnej časti mal zjazd aj spoločensko - relaxačný charakter. V sobotňajšom voľnom popoludní bola možnosť športu, turistiky a výletov do blízkeho okolia, čo takmer všetci využili. Zariadenie, kde sa zjazd konal, je vybudované v krásnej prírodnej scenérii, ktorú mnohí využili na prechádzku, či turistiku. Niektorí si „odskočili“ pozrieť Studňu lásky v Trenčíne, iní uprednostnili Púchovské trhy.

V sobotu večer od 21 hod. do 24. hod. prebiehala diskotéka a súčasne sa na rošte v kolibe opekali špekačky. Takto posilnení sme sa zúčastnili polnočného mítingu „Mám problém“, ktorý dal mnohým odpoveď alebo návod na riešenie problémov, ktoré život so sebou prináša.

Zjazd bol ukončený v nedeľu cca o 14. hod. V jeho závere sme od našich poľských priateľov obdržali menšie upomienkové predmety, ktoré sme odovzdali trenčianskej skupine AA na pamiatku za spoluúčasť pri organizácii zjazdu, plastika ľavy ako symbol 24 hodinového programu, bude zdobiť priestory kancelárie Združenia pre služby AA v SR.

Zjazd skončil - nech žije nový zjazd!

Príďte všetci, ale najmä Vy, ktorí ste sa ešte žiadneho zjazdu nezúčastnili. Čakajú Vás nové zážitky, noví ľudia, noví priatelia, nové skúsenosti, nevšedná šírka - pestrosť a rôznorodosť programu. Toto všetko býva pravidla umocnené krásnym prostredím, ale najmä ľuďmi, ktorí sa tam stretnú.

Takže o rok **DOVIDENIA**.

Tomáš, alkoholik-účastník zjazdu

SME NATOL'KO CHORÍ, NAKOL'KO SI STRÁŽIME SVOJE TAJOMSTVÁ.

Na tohtoročný zjazd v Slatinách pri Púchove som sa tešila dvojnásobne. Dcéra - narkomanka mi totiž sľúbila, že pôjde so mnou. Jej problémy s drogou plávajú ešte stále mimo nej. Nevidí, nepočuje, lebo to nechce. Môj príklad matky alkoholičky jej zrejme nestačí. Dorážaná duša, rozstrieľané srdce, pocit, že nič a nikto nepomôže. Mnohí z nás veľmi dobre poznajú tieto pocity. Naozaj závislý človek sa spamätá až vtedy, keď padne na to povestné pekelné dno ??? Mojou túžbou bolo, aby sa aj ona ocitla medzi ľuďmi, ktorí sú tiež zasiahnutí, ale nie porazení. Tak ako mne pomáhajú priateľstvá, aby som žila, a nie udržiavala sa pri živote.

Na zjazde sa to hemžilo ľuďmi, ktorých som poznala, ale aj nepoznala, ale cítila som sa dôležitá ako všetci do jedného. Patrili sme do kruhu s trojuholníkom (znak alkoholikov). Okrem iného som svoju dcéru nasmerovala na stretnutie narkomanov. Vedela som, že jej zjazd úplne neotvorí oči, ale som šťastná, že sa rozprávala s ľuďmi, ktorí jej prehovorili do duše. Napr. Laco reagoval na jej názor, že ona je len trochu feťáčka, slovami: Aj žena môže byť buď tehotná, alebo nie je tehotná vôbec. Tak si, alebo nie si narkomanka? Nepamätám si presne, ale viem, že niečo s ňou zamávalo a cestou domov sme mali debatu o drogách, čo nikdy predtým nepripúšťala. Nechcem dopustiť, aby sa neventiloval problém, ktorý sa jej výsostne týka. Mne zjazd okrem vlastnej účasti pomohol pridať ďalšiu kvapôčku do džbána nádeje, aby moja dcéra urobila prvý krok, nestrážila si svoje tajomstvo a stotožnila sa so svojou bezmocnosťou nad drogou.

Irena, alkoholička

INFORMÁCIE Z INTERSKUPINY

Posledné zasadanie Interskupiny AA na Slovensku sa uskutočnilo dňa 13.11.2004 v Komjaticiach pri príležitosti konania 3. výročia skupiny AA „Fenix“ Komjatice. Interskupina sa zaoberala nasledovnou problematikou:

1. Znovu kladne hodnotila prípravu a úroveň 7. zjazdu AA v Beluškých Slatinách.
2. Doporučila zvážiť rozšírenie účasti zastúpenia AA v Kyjeve o 1 osobu.
3. Prijala úlohy pre členov vo veci zabezpečenia upomienkových darčiekov a výročných medailí. Súčasne aj naďalej zostáva aktuálna obnova kartičiek s kontaktným adresárom skupín AA na Slovensku.
4. Bola prejednaná otázka zabezpečenia literatúry s tým, že ďalej bude tento postup upresnený po dobudovaní kancelárie AA v Bratislave
5. Prejednala novú štruktúru časopisu „Prameň“, vyzvala skupiny na čo najväčší jeho odber a rozširovanie. Na interskupine boli prijaté aj konkrétne formy pomoci zo strany jej členov pri tvorbe časopisu.
6. Bol odsúhlasený jednotný text modlitby, jej znenie uvádza už toto číslo Prameňa.
7. Prejednala prípravu prvého slovensko-poľského stretnutia k Tradíciám AA, ktoré sa uskutoční v dňoch 4-6.2.2005 v Podhájскеj na Slovensku. Určila 2 zástupcov na podrobné dohodnutie všetkých organizačných záležitostí v dňoch 20-21.11.2004 v Poľsku v Čenstochovej. Vyzývame skupiny AA k účasti na tejto akcii.
8. Interskupina prejednala súčasnú finančnú situáciu a vyzýva skupiny AA, aby sa spolupodieľali na financovaní potrieb AA v rámci Slovenska.

DVANÁSTA TRADÍCIA

Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich Tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

TRADÍCIA DVANÁSTA

Dokonca aj tí, ktorí už dlhšiu dobu patria k AA majú ťažkosti s odpoveďou, ak sa niekto mimo Spoločenstva jednoducho opýta : prečo sa nazývate „ Anonymnými Alkoholikmi ? “ Na prvý pohľad je v tom akýsi rozpor, že účastník AA, sa otvorene prizná, že je alkoholikom a niekedy k tomu dodá ešte niečo také, že „ vyriešenie svojich problémov našiel u Anonymných Alkoholikov. “ Ako je to vlastne s tou anonymitou ? Neporušil účastník svojou výpoveďou Tradíciu, ktorá o nej hovorí ? Určite nie ! Cez svoje otvorené priznanie plní v širšom slova zmysle náš prvoradý cieľ a tým je odovzdávanie posolstva. Akou ťažkou úlohou je opatrné postupovanie s anonymitou, uvidíme vtedy, keď takúto výpoveď uskutočníme pred širokým publikom, alebo čo je ešte horšie pred televíznymi kamerami. Vtedy takáto výpoveď nemá už nič spoločného s duchom tejto Tradície AA.

Tak prečo nakoniec tá anonymita ? Nuž predovšetkým je to ochrana našej osoby vo vnútri Spoločenstva.. To predovšetkým ona nám všetkým uľahčila vykonanie prvého kroku cez prah AA a tým k vlastnej triezvosti.

Ona nám pomáha unikáť v skupinách a tým aj celom Spoločenstve všetkým rozdielom ideovým, aj triednym. V AA nie sme totiž ničím iným ako alkoholikmi, ktorí sa starajú o svoju triezvosť. Bez ohľadu na to, či máme šľachtický alebo akademický titul, či na míting prichádzame z väzenia alebo z priestrannej vily. Vlastne až anonymita vytvára základ do rovnej, partnerskej diskusie v skupine, pretože potrebujeme skutočne otvorené rozhovory, pri čom je úplne jedno , či dotyčný je murárom , expedientkou, pomocníkom, advokátom, ženou z domácnosti alebo bezdomovcom.. Preto môžeme smelo povedať, že anonymita je podstatnou podmienkou nášho uzdravenia. Anonymita druhého je v zásade kľúčom pre pochopenie Dvanástej Tradície. Ak každý jeden z nás bude chrániť anonymitu druhého ako vlastné oko a všetko čo sa o ňom dozvie bez ohľadu, či počas mítingu, alebo mimo neho si ponechá iba pre seba, vtedy všetky obavy o svoju osobnú anonymitu budú celkom zbytočné.

Ak to zhrnieme , môžeme povedať, že anonymita to je : prvá ochrana a pomoc pri vstupe každého jednotlivca do AA. Po druhé : je to základ pre vykonanie uvoľneného

rozhovoru pre naše uzdravenie. K týmto dvom zásadným dôvodom neskoršie pribudne tretí. Najskôr však pár slov na tému opakujúcich sa chýb. Ide nám predovšetkým o znepokojujúci vzťah k anonymite vlastnej a cudzej. Sú v AA aj takí účastníci, ktorí chápu míting ako detektívnu či pátraciu úlohu, ktorí nie sú spokojní, pokiaľ si pre seba ako kameň po kameni neuložia celú mozaiku osobnosti druhého. Keď sa už všetko o ňom dozvedia : priezvisko, adresu, zamestnávateľa, rodinné vzťahy a pod., potom nedokážu tieto tak neúprimným spôsobom získané informácie si ponechať iba pre seba. To je v zásadnom rozpore s duchom nášho programu, ktorý je udržiavaný na zásade pokory a lásky. Naráža to tiež na zlyhanie vlastného uzdravenia, triezvosť druhého a čo je najdôležitejšie na ďalšiu existenciu skupiny. Najväčšia burza nediskrétnosti, trhom namiereným na porušovanie zásady anonymity sú tzv. pomítingové stretnutia, počas ktorých sa zbúra všetko, čo sa počas mítingu vybudovalo. Kiežby to zvyčajne viedlo aspoň k tomu, aby sa počas tohto pomítingového stretnutia nehovorilo o tých, čo nie sú prítomní.. Chceme tu povedať, že zodpovednosť voči druhému sa nekončí momentom prednesenia modlitby o vyrovnanosti. Takéto pomítingové stretnutia môžu byť vynikajúcou vecou, ak ich uskutočníme ako priateľské stretnutia s dodržaním podmienky, že počas nich nezrezigujeme z Programu a Tradícií AA vrátane doporučení týkajúcich sa anonymity. Ochrana každého z nás, ktorý osobne rozhoduje o tom, čo i komu môže zveriť, má veľmi vysoký význam v spoločenstve AA. Na druhej strane, Spoločenstvo, cez výsadu anonymity sa chráni samo pred nečestnými zámermi jednotlivých účastníkov.

Takto sme sa dostali už k spomínanému tretiemu aspektu anonymity v Dvanástej Tradícii. Vďaka tomu, že Spoločenstvo neponúka žiadnemu zo svojich účastníkov nič okrem triezvosti, chráni seba a svoje dobro pred nečestnými zámermi alebo chorobnými ambíciami niektorých zo svojich účastníkov. Dvanásta tradícia a v podstate aj všetky predchádzajúce tradície – hlásajú skromnosť a pokoru ako základnú zásadu spoluzitia v AA. Zrieknutie sa vlastných záujmov a život pre dobro Spoločenstva je tvrdá škola a vyžaduje od tých, čo používajú tieto zásady pripravenosť k prinášaniu obetí. Rozhodujúcim je proces neustáleho učenia sa až do chvíle, kedy porozumieme, prečo je AA dôležitejšie ako osobnosť. Znie to tvrdo a v rozpore s tým, čo hlása preambula AA, že v AA ide predovšetkým o dobro človeka, o druhého alkoholika.



Skúsenosti nás naučili, že druhému alkoholikovi najlepšie a najistejšie môže pomôcť náš Program, a nie akýsi silne exponovaný super Anonymný alkoholik. Takýto proces zdokonaľovania sa až do

skutočného pochopenia anonymity bol tiež rozhodujúci v Spoločenstve ako celku. Pionieri AA vydali svoju prvú zbierku svedectiev z triezvenia v knihe „Anonymní Alkoholici“ (Od titulu tejto knihy bol prevzatý názov celého Spoločenstva AA), keď v obave pred spoločným odsudzovaním nechceli uviesť svoje priezviská. Takéto počiatkové dôvody zachovania anonymity boli u zakladateľov AA identické s tými, ktoré aj nám umožnili nadviazať kontakt s AA.

V druhej fáze svojej činnosti AA ako celok urobilo tú chybu, ktorú každý z nás v menšej alebo väčšej miere urobí počas svojho rozvoja: prestalo prísne dodržiavať anonymitu. Šťastní, z faktu dosiahnutia vlastnej triezvosti, účastníci Spoločenstva túžili podeliť sa s touto radosťou so všetkými ľuďmi. Najradšej by rozvešali recepty na triezvenie na rohy všetkých ulíc. Našťastie, Spoločenstvo AA – tak, ako každý z nás – našlo svoju pravú cestu používania anonymity. Každému účastníkovi Spoločenstva bola daná veľká sloboda, pokiaľ sa týka vlastnej anonymity, maximálne však ona zostáva chránená tam, kde sa to týka dobra Spoločenstva ako celku. Vo veci porušenia anonymity druhého nie je dovolený nikomu, dokonca ani kúsok slobody.

Anonymita – ako základná zásada duchovosti – je niečo, čo je ťažké popísať, je to niečo tak špecifické pre AA, že v skutočnosti to nie je možné vysvetliť nikomu mimo AA. Duchovná podstata anonymity je zásada pokory, pripravenosť služby v zaangažovaní sa vo veci, ktorá nám neprináša nič, okrem triezvosti a spokojnosti z nového života.

Neautorizovaný preklad časti II. vydania knihy „Unser Weg“

MOJA SKÚSENOŠŤ

„Sme si istí, že skromnosť vyjadrovaná anonymitou je to najväčšie zabezpečenie, ktoré anonymní alkoholici môžu získať.“ Toľko citát z komentára k tejto Tradícii v knihe AA „Dvanásť Tradícií.“ Skromnosť v živote človeka je cnosť, ale zároveň aj veľká Božia milosť, ktorú človek dostáva od Boha ako dar, keď postupne vytriezvieva zo zajatia drogy alkohol.

Obyčajne to ide ruka v ruku s pokorou „zadarmo si získal, zadarmo rozdáva.“ Skoro každý nováčik v radoch AA, chce čo najskôr vykričať celému svetu svoju zmenu, zaiste má na to právo. Musí však vedieť, že prílišná horlivosť môže byť aj na škodu nie len sebe samému, ale aj na škodu Spoločenstva.

Keď sme inšpirovaní duchom anonymity snažíme sa ako členovia Spoločenstva vzdať sa svojich prirodzených túžob po osobnom úspechu sami medzi sebou, ako aj na verejnosti.

Inštinkt propagácie by nás mohol zničiť. Ak by sa čo i len jeden člen verejne opil, alebo sa nechal zlákať k tomu, že by užíval meno Spoločenstva AA pre svoj vlastný prospech, mohlo by to spôsobiť nenahraditeľné škody.

Moja vlastná skúsenosť s touto Tradíciou je už dlhoročná. V začiatkoch mojej abstinencie tomu ani u mňa nebolo inak. Tiež som chcel vykričať a aj som vykričal svetu svoju zmenu, nie však anonymne, lebo som nebol v programe AA. Neskôr keď som sa k AA pripojil, chápem nevyhnutnosť anonymity, aj keď to tak trochu odporuje môjmu predchádzajúcemu jednaniu. Je to však môj vývoj, moja cesta triezvym životom.

Aj keď moja komunikácia s verejnosťou nie je možno prísne podľa tradície anonymity, bola a je však v jej duchu. Tak možno tieto

moje spovede pomáhajú strácať strach z alkoholickej stigmy a odovzdávať informácie o existencii spoločenstva AA. Vždy však skromne a s pokorou hľadím do budúcnosti a verím v silu spoločenstva AA,

verím v Boha, ktorý pomáha nielen mne, ale i všetkým, ktorí spolu so mnou hovoria : Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem ..“

Jano Alkoholik

PRAMEN - Ako ďalej v roku 2005 ?

Milí čitatelia,

Náš časopis „ PRAMEN “ ukončil týmto jedenástym číslom tretí rok svojej existencie. Aj napriek nesmelým a treba povedať, že aj neľahkým začiatkom, stal sa spoločníkom mnohých Anonymných alkoholikov a čo nás teší aj za hranicami Slovenska. Sme za to všetkým nesmierne vďační, no predovšetkým tým, ktorých príspevky sa na jeho stránkach objavili. Spolu s ním sme uzavreli našu prvú cestu 12 Krokmi a 12 Tradíciami . Nebolo to ľahké, ako však vyplýva z príspevkov, je to cesta nesmierne obohacujúca a uzdravujúca dušu človeka. Je teda namieste otázka ako ďalej v roku 2005 .

Na zasadaní Interskupiny 13.11.2004 v Komjaticiach sme sa pomerne podrobne snažili nájsť jeho optimálnu štruktúru a zameranie pre rok 2005. Zhodli sme sa približne na takomto rámcovom zameraní časopisu :

- Aj naďalej nosnou časťou časopisu zostáva náš Program 12. Krokov a 12. Tradícií AA. Preto aj v čísle 1/2005 budeme chcieť hovoriť o prvom Kroku a prvej Tradícii AA. . Bude to trochu menší rozsah vzhľadom k ďalším témam, ktorým sa chceme venovať.
- Rovnako dôležitá je aj rubrika „ Moje meno je...“, v tejto rubrike chceme pokračovať v uverejňovaní vašich svedectiev, ktoré zmenili váš život, bez ohľadu na iné témy časopisu.

- Stálou rubrikou zostane aj Al-Anon, ktorá vyjadruje názory spoluzávislých rodinných príslušníkov.

Myslíme, že sme na našej ceste pokročili, a preto sa chceme venovať aj novým témam ako sú :

- Prísľuby AA
- Šírenie posolstva AA v liečebniach, nemocniciach vo väzniciach a i.
- Služba v AA
- Sponzorstvo v AA.
- Rubrika TABU, v nej by sme sa chceli venovať takým háklivým témam, ako sú sex, inakosť a iným vzťahovým otázkam.
- Pomoc pre činnosť skupinám AA

Žiadny ani ten najlepší úmysel nie je nič platný, ak ho nedokážeme realizovať. Preto Vás prosíme o aktívnu účasť na jeho tvorbe a veľmi radi uvítame vaše námety a názory.

Čo je však najdôležitejšie čakáme na vaše príspevky do čísla 1/2005 do 25.3.2005. Toto číslo vyjde v apríli 2005.

Objednávanie časopisu bude prebiehať cez jednotlivé skupiny, podobne budeme zasielať časopisy iba na skupiny AA. Individuálne požiadavky budeme riešiť cestou redakcie časopisu.

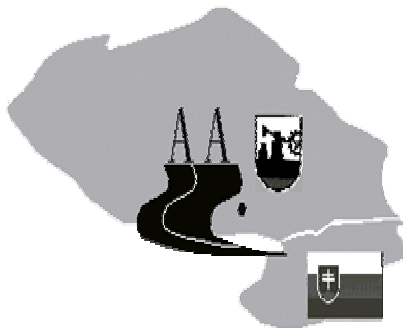
POZÝVAME VÁS NA "STRETNUTIE S TRADÍCIAMI AA"

To je heslo prvého slovensko – poľského stretnutia k Tradíciám AA. Stretnutie sa uskutoční na základe spoločnej dohody Interskupiny AA na Slovensku a Regiónu AA „ Katowice “ v Poľsku. Umožní nám podeliť sa so svojimi svedectvami a pohľadmi na jednotlivé Tradície AA a ich realizáciu v Spoločenstve AA a v našom každodennom živote.

STRETNUTIE SA USKUTOČNÍ
v dňoch 4-6. Februára 2005

V penzióne DOM V ZÁHRADE
941 48 PODHÁJSKA č.35
SLOVENSKO

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



Organizačné informácie:

Poplatky za ubytovanie : 300/Sk /osoba/deň –ubytovanie bude v 2-3 posteľových izbách s možnosťou prístelku.

Stravovanie : 300,- Sk/deň plná penzia, V prípade členenia 60,- Sk raňajky, 120,- Sk obed, 120 Sk, večera

Prihlášky : zasielajte na adresu Barát Emil

Ul.A.Hlinku 5

941 06 Komjatice č.t. 035/6591176

Mobil: 0905 372147

Vzhľadom k tomu, že je potrebné zložiť zálohu vo výške 50 % nákladov na pobyt do 15.1.2005 , záväznú prihlášku spolu s peniazmi je potrebné zaslať najneskôr do 13.januára 2005 na vyššie uvedenú adresu. Žiadame skupiny AA o zasielanie prihlášok a peňazí za celú skupinu AA. Vzhľadom na krátkosť času žiadame poslať prihlášku čo najskôr.

MOJE MENO JE ...

ZABÍJAL MA ALKOHOL

Začiatky môjho pitia boli nenápadné. Pila som príležitostne na posedení s priateľmi, pri oslavách alebo školeniach v práci. Potom to prerástlo do pravidelného víkendového pitia s mojim priateľom, ktorý bol cez týždeň na cestách.

Po čase som si už aj cez týždeň vynahrádzovala pitie aj za neho. Ani som sa nenazdala a pila som aj v práci a bez dvojdecovky v kabelke, som ani nevyšla von. V tom čase sme mali pohyblivú pracovnú dobu, takže si nikto nič nevšimol. Pamätám, ako boli kolegovia v práci prekvapení, keď pri nejakej oslave som hodila do seba štrnásť poldecákov a nebolo to na mne ani moc vidno. Prišiel čas a ja som potrebovala svoju hladinu alkoholu v krvi. Pila som však viac tajne ako na verejnosti. Dodržiavala som pitný režim, akurát na miesto vody som pila vodku. Keď moja hladina alkoholu v krvi klesala, bola som nervózna a myslela som si, že sa zbláznim., ak sa hneď nenapijem. Keď to na mňa prišlo na ulici, vbehla som do najbližšieho podchodu, aby som sa napila zo svojej pohotovostnej dvojdecovky. Nebol pre mňa žiadny problém napiť sa aj vo výťahu.

Najväčším paradoxom bolo to, že sama som bola zdravotná sestra a pracovala som so závislými. Pamätám, ako som sama hovorovala pacientom, že by nemali ubližovať svojim blízkym, Ja som pritom ubližovala svojim deťom. Bolo to o to horšie,

že som bola rozvedená a tým viac som sa im mala venovať.

Alkoholizmus nebol ničím novým ani v mojej rodine. Staršiu sestru som v čase svojho pôsobenia na protialkoholickú ambulanciu dostala na liečenie na Prednú Horu. Po absolvovaní liečenia bola šťastná, že sme ju tam odviezli. To som ešte vôbec netušila, že tam onedlho skončím aj ja.

Moje deti síce ešte neboli dospelé, ale videli, že je so mnou zle. Išli na socálku povedať, že mamka strašne pije a ony si nevedia rady. To bolo obdobie, keď som skutočne spoznala vlastné dno. Deti ma krmili, nevychádzala som z domu von. Chcela som spáchať samovraždu, ale prežila som, lebo napokon ma zachránila fľaša. Odvtedy ma deti strážili a dávali mi alkohol na prídel. Kúpili litrovú fľašu vodky, ktorú mi porozlievali do dvojdecových fliaš. Bola som veľmi vychudnutá. Kolegyňa mi chodila pichať injekcie. Mali sme vypnutý telefón, pretože som mala zo všetkého strach. Prežila som abstáky spojené s nespavosťou, so strašnými krčmi, s návalmi studeného potu a horúčav. Podarilo sa mi však znížiť dávky. Namiesto sedem decí alkoholu som vypila iba štyri. Syn mal v tom čase devätnásť a dcéra pätnásť rokov. Nikdy mi to neodpustia, že som im zničila najkrajšie roky života. Bolo to veľmi ťažké obdobie, počas ktorého ma vyhodili z práce, na alkohol som minula všetky svoje úspory a začala som si peniaze

požívať. Deti sa mi vyhrážali, že ak sa nepôjdem liečiť, odídu preč. Asi rok som bola nezamestnaná. Mala som problémy so žalúdkom, tak som prestala fajčiť a piť kávu. Alkohol som sa však nevzdala. Stále som utekala do obchodu pod nejakou zámienkou, len aby som si kúpila fľašu. Nič iné ma nezaujímalo. Na verejnosti som sa kontrolovala, mohli pred mňa položiť fľašu, ja som sa jej ani nedotkla. Pila som iba potajomky. Ľudia si už začali všímať zmeny môjho výzoru. Videli, že viditeľne chradnem a v tvári som žltá. Každý deň, keď som sa pozrela do zrkadla, som si povedala, že s tým musím prestať! Došlo to do takej krajnosti, že som pila aj v noci. Mali sme psa, tak som s ním chodievala na prechádzku okolo čerpacích staníc, kde predávali alkohol. Ak mali iba tridsaťosem percentnú vodku bola som schopná prejsť aj kilometre k ďalšej čerpacej stanici, kde mali 40-tku. Postupne ma už obsluha poznala a objednávala 40-tku k vôli mne. Bola som ukážkou skrytého alkoholika. Tvárite sa normálne a v kabelke máte v pohotovosti svoju dvojdecovku. Keď to na vás príde, musíte sa napiť, lebo máte pocit, že sa zbláznite.

Nikto nepochopí dno, pokiaľ ho nezažije na vlastnej koži. Stále mám pred očami, ako som vracala žlč a krv, ako sme nemali peniaze ani na jedlo. Deti varili iba bujóny, aby sme mali čo jesť. Mňa museli kŕmiť. Predvolali ma na sociálku, kde som prišla zbitá, pretože so svojím vtedajším priateľom sme sa večer pobili, keď sme pili. Na sociálke som povedala, že som havarovala. Varovali, že ak nepôjdem na liečenie, vezmú mi deti. To bol zlom, to bola moja posledná šanca. Odhodlala som sa znovu zavolať primárovi na Prednú Horu, tentokrát pre seba. Problém bol v tom, že som musela

mať odporúčanie od lekára. Strašne som sa hanbila, pretože ma všetci lekári poznali a ja som svoju závislosť tajila. Nakoniec som zašla za jednou psychiatrickou. Bola veľmi prekvapená a poslala ma na pečienkové testy a sľúbila, že bude diskretná. Nastal deň D, keď som odcestovala na liečenie. Ešte na Muráni som si kúpila poslednú dvojdecovku, ktorú som do seba kopla už v Rožňave. Boli to a chcem tomu veriť, že to tak zostane posledné kvapky alkoholu v mojom živote. Na liečení som pochopila, že ak chcem žiť, chcem mať svoju rodinu, musím zmeniť celý môj prístup k životu. Zotavila som sa telesne (pribrala som 7 kg), ale predovšetkým začalo sa meniť moje myslenie.



Veľkú úlohu v mojom uzdravovaní zohralo Spoločenstvo AA, kde sa po celú dobu po liečení stretávam s ľuďmi, ktorí majú podobné problémy ako ja. Rozumieme si, vieme jeden druhému pomôcť vlastným životným príkladom, svedectvom. Je to spoločenstvo, kde môžem úprimne hovoriť o všetkom, čo ma teší a čo ma trápi. Vždy tam nájdem ľudí, ktorí ma nielen ochotne

vypočujú ale pomôžu a podporia. Máme spolu to najsilnejšie puto a tým je udržať si svoju triezvosť a nevrátiť sa späť do pekla, ktoré som prežila ja i oni.

Postupne ako som sa uzdravovala, uzdravovali sa aj moje deti. Myslím si, že do smrti mi neodpustia, že som sa na nich vykašľala, keď to najviac potrebovali, že som im pokazila najkrajšie roky života. Syn má dnes vlastnú rodinu. Neprejde však deň, aby sme si nezatelefonovali. S dcérou, ktorá je tiež už dospelá, žijeme zatiaľ spolu a myslím, že si opäť rozumieme. Dokonca sa so mnou zúčastnila niektorých stretnutí AA a sama spoznala silu nášho Spoločenstva. Mám znovu dobrú prácu, ku ktorej som sa musela prehrýzť vlastnou húževnatosťou a to ma veľmi teší. Myslím si, že som sa naučila a stále sa ešte učím zodpovednosti za seba, ale aj voči mojím deťom a ostatným ľuďom. Aj keď už uplynulo vyše sedem rokov, čo abstínujem, stále mám pocit, že moji najbližší majú ešte strach, aby som znovu nezačala piť.

V AA zvykneme používať slogan nikdy nehovor nikdy. Viem však, že pokiaľ budem súčasťou tohoto Spoločenstva, budem sa tešiť zo svojho triezveho života. Moja radosť sa neustále zväčšuje, že ja sama môžem pomáhať iným k udržaniu triezvosti a radosti zo života a to ma naplňa nesmiernou silou. Myslím si, že môj životný príbeh je jedným z tých tisícov svedectiev ľudí na celom svete, že nikdy nie je neskoro, preto aby si človek zachránil život, aby sa vymanil zo strašného a ponižujúceho posluhovania alkoholu, ktorý ničí nielen jeho, ale aj všetko okolo, najmä životy ľudí, ktorých má človek najradšej. Viem, že nenanútim triezvosť nikomu, hoci by prežíval ešte horšie peklo ako ja, ale moja ruka je vždy pripravená pomôcť, ak

niekto pomoc hľadá, za to som zodpovedná a to ma nesmierne teší.

Prajem všetkým čitateľom veľa duševnej pohody a triezvych 24 hodín.

Anka, alkoholička

**KEĎ HOVORÍME, ŽE NA KAŽDÉHO RAZ
DOJDE, OBYČAJNE ZABÚDAME NA
SEBA.**

RUŽIČKA

BEŽAŤ SVOJU ŠTAFETU ŽIVOTOM

Čas je neúprosný, niekedy plynie pomaly, minúta sa nám zdá byť nekonečná ako deň a deň prebehne ako minúta. Keď som prišla na liečenie, prvé dva týždne sa mi zdali neskutočnou večnosťou.. Prišla som sa liečiť zo svojej závislosti na prosby mojich najbližších. Vravela som si, že tie tri mesiace, čo tam budem, to nejak vydržím.

Som typ, ktorý sa ťažko adaptuje do nového cudzieho prostredia a zaraďuje sa medzi nových ľudí, ktorých vôbec nepoznám, nič o nich neviem, len to, že trpia takou istou chorobou ako ja. Pomaly, veľmi pomaly sa ochranná škrupina strachu a obáv začína meniť na škrupinku, až sa mení na prach. Moje vedomie začína prijímať, načúvať, sledovať svet okolo seba. Začínam sa viac pozorovať, porovnávať svoje problémy s problémami druhých. Prichádzam na to, že strach a obavy sú zbytočné. O veciach, ktoré ma ťažia a nielen mňa, treba rozprávať nahlas, aby sa človek počul a uvedomil si, že treba niečo robiť, pracovať na sebe, aby sme sa vymanili zo zamotanej pavučiny alkoholizmu. A po štarte, ktorý dostávame tu,

chcem bežať svoju štafetu života ďalej s čistým štítom. Rozdávať radosť, lásku svojím milým, svojmu okoliu. Nehanbiť sa za seba, že som v živote zakopla, padla na dno. Dôležité je, že sa mi otvorili oči, že som pochopila, že žiť treba ďalej. A ja chcem žiť a nie živoríť. Veď život je taký krásny a zároveň krátky. Nežiadajme si nič z toho, čo má prísť a neľutujme ničoho, čo už odišlo.

Anina, alkoholička



BOLI SME DVAJA

Keď pije v rodine jeden, je to tragédia, no keď pijú obaja, je to úplná katastrofa. Bol to môj. vlastne vtedy ešte náš prípad.

S manželom sme sa poznali ešte ako deti, ale ako to už v živote býva, naše cesty sa rozišli. Každý si žil svoj život a stretli sme sa až po desiatich rokoch, ja už ako matka, vtedy rozvedená. Ocitol sa v našom meste, mal odísť na montáž do ešte bývalého ZSSR, a predtým ešte chcel vidieť svoju detskú lásku.

Bolo to krásne stretnutie, ako z rozprávky. Z montáže sa vždy vracal k nám. Po dvoch rokoch sme sa zobrali, mali sme spolu dcéru. Kúpili sme si malý domček, ktorý sme vlastnoručne prerobili (manžel bol veľmi šikovný).

Roky sme popíjali spoločne, lebo všetko sme vždy robili spoločne, boli sme ako „puzzle“. Vždy sa dôvod na pitie našiel. Rozumeli sme si aj bez slov. Po smrti mojej matky sa pitie zvyšovalo, no stále som si neuvedomovala, nechcela som si priznať, že to nie je normálne. Keďže sa mi často stávalo, že som mala vypité viac ako treba, dokonca viac ako manžel, nastávali medzi nami hádky. Môj otec bol alkoholikom, a tak manžel začal na mňa útočiť, že som alkoholička. Veľmi som ho milovala a chcela som mu dokázať, že sa pôjdem liečiť, vtedy ešte ambulantne.

Nechápala som aká je to vážna a ťažká choroba. Hanbila som sa vôbec za to slovíčko „alkoholička“, nemohla som ho vypustiť z úst. Vždy som si predstavila špinavých, ufuľaných a vulgárnych chlapov. Nemohla som sa dlho vyrovnáť s tým, že takéto niečo postihuje aj ženy, vlastne ľudí bez rozdielu pohlavia, či vzdelania. Keď som prišla o pracovné miesto kvôli alkoholu, bola to pre mňa veľká rana, no nepoučila som sa a ešte veľakrát som prišla o prácu a dôvod – alkohol.

Pili sme s manželom spolu, hoci on si nikdy nepriznal, že je alkoholik. Strávili sme spolu aj pobyt v nemocnici na protialkoholickom liečení. Každý sme sa podrobili liečeniu aj individuálne. Držali sme stále spolu - v dobrom aj v zlom. Keď prišiel už aj manžel o prácu, bolo to hrozné. Nepomohlo nám dohováranie priateľov, ktorí to mysleli dobre. Padli sme úplne na dno.

Prišiel asi najstrašnejší deň môjho života – 17 január 2001. Keď môj manžel zomrel, mal nedožitých 39 rokov a dôvod úmrtia – chronický alkoholizmus.

Bol vlastne mŕtvý už dva mesiace predtým. Len ležal, zatiaľ čo ja som mu chodila po „tekutú polievku“ – pivo, vodku a cigarety.

V čase jeho smrti som nebola ani ja triezva. Veľa námahy ma stálo aj vybavovanie pohrebu, nastali abstinénčné príznaky, ktoré som musela prekonať.

Človek by myslel, že to bola dostatočná výstraha na to, aby som zmenila svoj život a postoj k alkoholu. Ale tak, ako ľahko zabúdame na to, ako nám bolo strašne zle po „opici“ tak aj v mojom prípade prešlo desať mesiacov a bola som skoro tam, kde bol môj manžel.

Myslela som si, a to už po koľkokrát, že viem kontrolovať pitie. Nechcela som si pripustiť, že som chorá, že som alkoholička.

Čoskoro som stratila kontrolu nad pitím a bola to len otázka času, kedy sa začne starý kolotoč. Popri všetkých problémoch, ktoré som musela zvládať sama, znovu som musela vynakladať veľa energie na to, kde a ako si zoženiem alkohol.

Opäť nastali problémy v práci, hrozila mi sociálka, lebo som mala ešte maloletú dcéru. Staršia dcéra mi neverila. Úplne som stratila ich dôveru a zostala som na všetko sama.

No to, čo sa stalo potom neviem, ako to mám nazvať, či to bol zázrak, alebo ma niečo osvietilo, či to bol pud sebazáchovy, neviem, čo to bolo.... Je to už viac ako dva roky, čo som bola v trenčianskej nemocnici na prerušenie ľahu. Po návrate z nemocnice som začala navštevovať mítingy Anonymných alkoholikov a tiež aj kluby abstinentov. Odvtedy som čistá, mám prácu,

znovu som získala dôveru svojich dcér, čo ma najviac teší.

Bola to veľmi namáhavá a trnitá cesta. Snažím sa meniť, zmeniť svoje Ja a aj postoj k životu. Niekedy sa mi darí viac, inokedy menej, ale hlavné je, že nepijem a je to aj vďaka mítingom, na ktorých som spoznala ľudí s podobnými problémami a sú medzi nimi aj ženy matky, ako som ja.

Manžel už nie je s nami, nevidí rásť svoju dcéru, je to pre mňa krutá daň, ale asi to tak muselo byť, aby aspoň jeden z nás zostal a dokončil to, na čo sme určení a myslím si, že mu nerobím ostudu.

Daniela, alkoholička

Väčšina z nás si nebola ochotná priznať, že sme skutočnými alkoholikmi.

Myšlienkou, že sa mu raz nejakým spôsobom podarí kontrolovať vlastné pitie a tešiť sa z neho je posadnutý každý abnormálny pijan.

Trvácnosť tejto ilúzie je udivujúca. Mnohých nasleduje až po bránu šialenstva alebo smrti.

Zistili sme, že pre nás je nevyhnutné až do hĺbky duše si priznať, že sme alkoholikmi.

Vieme, že nijaký skutočný alkoholik túto kontrolu späť nikdy nezíska. Všetkým sa nám občas zdalo, že znovu nadobúdame kontrolu, ale tieto intervaly, zvyčajne krátke, nevyhnutne vystriedali intervaly s menšou kontrolou, čo nás postupne doviedlo k žalosnej a nepochopiteľnej demoralizácii.

Všetci do jedného sme presvedčení, že alkoholicy nášho formátu sú v zovretí progresívnej choroby. Časom sa naša choroba zhoršuje, nikdy sa nezlepšuje.

/ ANONYMNÍ ALKOHOLICI str.41 /

AUGUSTOVÝ ZLOM

Každý z nás v mladosti mával svoje sny. Predstava o živote bez omylov, optimizmus s prirodzenou dávkou ružovej farby. Takto sa to začína a je to v podstate správne. Radosť, smútok, trápenia, prekážky, chvíle explózie šťastia. Postupne, ale isto nás nad tým začína bolieť hlava. Hľadáme upokojujúci liek. Alkohol ako falošný priateľ je vždy po ruke. Čím ďalej, tým častejšie a viacej. Namiesto úľavy postupne prichádza bolesť, ktorá nezasahuje iba nás, ale aj tých, ktorých milujeme. Neuvedomujeme si to. Nepomáhajú rady, prosby, plač, začína sa strata všetkého či materiálneho alebo duchovného, čo sme dovtedy nadobudli.

Presne toto je môj prípad a myslím si, že nielen môj. Po absolvovaní ambulantného liečenia ukončeného ústavným liečením som sa vrátil domov s nádejou. Namiesto nej však prišlo sklamanie. Namiesto abstinencie prišla recidíva, ktorá trvala celý rok. Jediným mojím cieľom počas tohoto obdobia sa stalo opäť pitie. Prežíval som deň po dni v omámení, aby som zabudol na bolesť duše, moje utrpenie a utrpenie, ktoré som spôsoboval iným. Môj život bol opäť životom bez cieľa, na konci ktorého stál čierny kríž. To bol rok, ktorý som prežíval po návrate domov z liečenia, hádam najťažší rok, ktorý som v mojom živote prežil. Ani vo sne som sa nevrátil k svojmu cieľu abstinovať, s ktorým som sa vrátil domov po prvom liečení

Teraz, keď to píšem nie je to žiadna sebaľútosť, ale realita života s diagnózou alkoholizmu, nám tak známou. Je to snáď môj osud? Zhoda negatívnych náhod? Neviem, ale čo viem, že je to život bez života a pre nikoho. Pravda bude asi taká, že mnohé veci som pri prvom liečení nepochopil

vôbec, mnohé som nepochopil správne, ale najskôr som nechcel nič pochopiť, pretože som sa jednoducho nechcel vzdať alkoholu.

Došlo mi, že takto sa ďalej žiť nedá a prišiel tohoročný august a moje druhé liečenie. Skúsím to ešte raz s tým, že tentoraz tam idem v úvodzovkách „ja sám“. Neobávam sa žiadnej straty, pretože čo ešte v mojej situácii môže človek stratiť. Viem, že si môžem iba zachrániť život, ak budem chcieť, ak sa mi to podarí. Nešlo mi ani o nejaké teoretické poznatky, tie som už mal z prvého liečenia, potreboval som nabrať silu, vyrovnať sa s tým čo sa stalo, a že na tom nič nezmením. Postupne som pochopil, že nechcem piť iba preto, aby som bol triezvy, ale aby som sa zmenil tak, že nájdem zmysel v triezvom živote.



Vrátil som do známeho prostredia liečebne na Prednej Hore. Tu v kolektíve ľudí s podobnými osudom aj keď každý s iným príbehom som nachádzal opäť chuť žiť inak. Zostali mi v mysli slová terapeuta, že alkohol nás priviedol k bolesti a trápeniu, ale práve dôsledným prežitím tejto bolesti nachádzame silu stať sa novým človekom. Nakoniec všetko zlé je na niečo dobré.

Po návrate z liečenia som už nechcel ostať sám so svojim problémom, našiel som skupinu AA v Banskej Bystrici, ktorá ma prijala ako vlastného brata. Spolu sa učíme triezvemu životu a jeden druhému slúžime ako opora. Verím, že ak budem kráčať spolu s nimi, udržiim si svoju triezvosť a stanem sa súčasťou takého malého zázraku, ktorý má vždy natiahnutú ruku pre pomoc ľuďom, ktorí ešte trpia alkoholizmom.

Do budúcnosti? Neprisahám, nesľubujem, chcel by som prežiť dnešný deň triezvy a potom, ak sa bude dariť, zajtrajší deň opäť. Verím, že aj keď nemôžem zmeniť minulosť, mi môže Boh dať dostatok sily a času, aby som aspoň čiastočne mohol zmierniť sklamanie tých, ktorým som ublížil. Myslím si, že to dokážem, ak sám budem zvyšovať hodnotu a kvalitu vlastného života.

Ďakujem všetkým, ktorí mi opäť pomohli a dali šancu. Verím, že sa medzi vás budem častejšie vracaať, ale už nie ako pacient po recidive.

S úctou Milan, alkoholik

ČASTO LUTUJEM SÁM SEBA

Veľmi dlho som sa chystal k tomu, aby som napísal tento príspevok. Nedávno som si prečítal článok o sebaľútosti a zistil som, ako silno sa ma to dotýka.

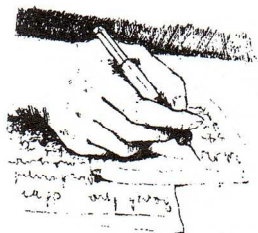
V AA sa zúčastňujem už dlhší čas, zdá sa mi, že radosť a počiatočná eufória zo získania triezvosti., realizovanie skutkov, o ktorých by som dokonca ani nerozmýšľal, že ich dokážem urobiť, prežívanie nových pocitov a myšlienok, už dávno vo mne malo uzemniť také chyby, ako sú sebaľútosť, egoizmus, hnev, strach a na ich miesto musí pomaly prísť reálne zhodnotenie situácie.

Je pravda, že už nejaký čas pracujem s mojimi chybami, ale zbadal som tiež, ako silno sa držiim svojich starých zvykov a pocitov a ako rýchlo sa k nim vraciam. Napr. veľmi ťažko si viem poradiť s konfliktmi, či už v súkromnom živote alebo v práci. Keď sa moja manželka so mnou háda, to už po určitom čase nechápem ako konflikt, ale niečo také ako by som sa cítil zranený, neprijatý, odvrhnutý. V tejto fáze už nevenujem úvahu skutočnému problému, ktorý medzi nami nastal, ale iba mojim problémom s týmito pocitmi. Zo všetkých síl sa snažím odvrátiť od seba tieto pocity cez neustále vyžadovanie potvrdenia z jej strany, že ma má aj naďalej rád. V istom čase začínam bezmyšlienkovite presúvať tento konflikt z komunikácie do oblasti vzťahov a vtedy už akékoľvek konštruktívne riešenie je nemysliteľné, pretože mi už nejde o problém, ale o uspokojenie mojich sebeckých potrieb.

Potom prichádza sebaľútosť! Ako často ešte, tak strašne mi je seba ľúto! Začínam sa neustále hrrabať v svojej minulosti, rozmýšľať, prečo mi je dnes tak zle a prečo musím takto bojovať. Poznám spôsoby ako prelomiť tento začarovaný kruh, ale nič nerobím v tomto smere. Na jednej strane by som chcel dosiahnuť v sebe pokoj a na druhej strane sa tak silno držiim maličkosťi, ktoré ma rozhádzu a nepokúsím sa ich odovzdať do rúk, ktoré by ich lepšie vyriešili.

Ešte stále mám nádej, že nie je všetkému koniec. Snažim sa využívať vo svojom živote také slogany AA ako sú: Buď trpezlivý “, „ Nebuď taký vážny “, „ Iba na dnes “ a skúšam veriť mojej Sliie Vyššej. Pokiaľ sa zúčastňujem mítingov AA, mám nádej na získanie vnútorného pokoja. Pozdravujem a prajem veľa dobrých 24 hodín

Roman, alkoholik



POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

NÁŠ PRÍBEH

S mojím teraz už manželom som sa začala priateľiť, ešte keď som mala 18 rokov. Vedela som, že to nie je práve vzorný chlapec a nepatril ani medzi stred. Bol jednoducho výnimka, nie práve v tom najlepšom svetle. Možno preto ma upútal. Počas nášho kamarátstva sa do určitej miery zmenil. Nedovolila som mu piť každý deň, ale iba príležitostne. Už to bol úspech. Občas sa stalo, že prišiel domov z práce opitý, ale tých príležitostí nebolo veľa. Víkendy patrili takmer stále diskotékam alebo posedeniam v baroch a tam sme sa alkoholu nevyhli. Problém bol v tom, že Roman - môj manžel, nepoznal mieru v pití. Skončilo to samozrejme neustálym ospravedlňovaním sa a sľubmi. Ale ja som to brala stále akosi ľahkovážne. Nikdy som si ani len nepomyslela, že môže ísť o závislosť. Ešte aj dnes si myslím, že Roman nemal až také problémy s alkoholom, ako mal s gamblerstvom. Možno to bude znieť smiešne, ale ja som o tejto závislosti nevedela. Vedela som len toľko, že v minulosti hrával na automatoch, ale aj to, že sa liečil a ja som si myslela, že sa aj vyliečil. Nikdy sme sa o tom vážnejšie

nerozprávali. Nič nepoukazovalo na to, že by mal nejaké problémy. Práve opak bol pravdou.

Dnes, keď tak rozmýšľam nad minulosťou, vybavujú sa mi veci, ktoré mi mohli aspoň čiastočne našepkať, že sa niečo deje. Napr. stratená peňaženka s dokladmi a výplatou, nečakaná veľká suma peňazí, ktoré vraj vyhral v tipovaní, či postávanie pri automate s priateľmi a tvrdenie, že sa na to len pozerá. V skutočnosti priatelia hrali podľa jeho pokynov. Dnes sa mi tieto veci už spájajú do súvislostí, ale vtedy tomu nebolo tak. Asi som to ani nechcela vidieť.

„To najlepšie“ v najhoršom bolo to, že ja som jeho závislosť nepociťovala. Keď som niečo potrebovala – kúpil mi to. Keď sme si išli niekam sadnúť, platil on. Keď sme išli na dovolenku – opäť platil on. Ja som finančnú tieseň nepociťovala a nevšimla som si nič zvláštne ani v jeho správaní. Na jednej strane som tomu rada, že som bola ušetrená toho prvotného trápenia. To čo sa stalo potom, bolo ako v zlom sne. Jedného dňa neprišiel domov z práce. Vtedy som sa dozvedela, že odišiel do Resocializačného zariadenia „Okomáň“, kde pobudol tri mesiace. Ešte predtým však stihol spraviť nemalý dlh a dať s vadobnú obrúčku do záložne. A to ma bolelo najviac. A snáď ešte to, že mal vtedy ešte našej štvormesačnej dcérke priniesť mlieko z lekárne. Ale na to

úplne zabudol, ako sa neskoršie priznal. Už od toho rána vedel, že musí urobiť niečo radikálne, lebo ďalej už nevládal.

Každopádne som rada, že to ťažké obdobie je už za nami. Ja viem, uvedomujem si, že všetko sa jedného dňa môže zmeniť, ale musím dúfať a mať nádej, keď už nič iné. Naozaj k tomu netreba veľa, ale viem, že Roman si uvedomil, čím všetkým sme prešli, čo všetko sme museli vytrpieť. A naozaj sa život, ktorý momentálne žijeme neoplatí zahodiť. Opäť sme si museli vybudovať vzťah založený na dôvere, aj keď z mojej strany nie je sto percentný. Všetko samozrejme potrebuje svoj čas. Vzhľadom na krátke trvanie nášho manželstva, sme toho prežili naozaj dosť. Som rada, že sa nám tieto závislosti podarilo odhaliť a „podchytiť“ ešte pomerne na začiatku nášho spolužitia aj vzhľadom na vek našej dcéry, ktorá to našťastie neregistruje.

Cez tie tri mesiace, ktoré Roman strávil v resocializácii som veľmi veľa premýšľala nad všetkým možným aj nemožným. Rozobrala som si každú životnú situáciu, v ktorej sme sa spolu ocitli. Skúšala som nájsť akýsi zlom, či chybu, ktorá mohla zapríčiniť náš problém. Samozrejme som neprišla na nič nové. Roman mi bol vždy oporou a útočiskom. Dúfam, že keď bude v ťažkej situácii on, obráti sa práve na mňa a ja mu budem ochotná pomôcť. Som rada, že to dokázal, aj keď viem, že boj nie je vyhraný. Pevne dúfam, že bude pokračovať na tej správnej ceste.

Denisa – priateľka závislých

Kto nevie odpúšťať, rúca most, cez ktorý sám bude musieť prejsť, lebo každý človek potrebuje, aby mu odpustili.

HERBERT

Líst do redakcie

Milí priatelia,

mám v rukách Váš časopis, čítam ho a som dojatá. Obdivujem Vás. Ste na ceste, nie na ceste k nedosiahnuteľnému horizontu, ale na ceste k nepredstaviteľným výškam a krásam života. Mám chuť chytiť sa vašich rúk a kráčať vedľa Vás. Každý má svoju cestu, ale podaním ruky, objatím, rozhovorom, pochopením si môžeme navzájom pomáhať. Časopis mi požičala Vierka, s ktorou som sa po veľmi dlhom čase stretla a medzi nami opäť rozhorela iskierka priateľstva. Som vďačná za toto stretnutie, aj za dôveru, s ktorou obnovila stretávanie so mnou.

Už dlhé roky mi pomáha nádherná myšlienka : „ Vstaň a cvič, cvič a smej sa, smej sa a ži, ži dlho a múdro ! “ Nie vždy som spokojná s tým, ako žijem svoj život. Mala som aj svoje alkoholické obdobie, ale našťastie alkohol neutopil môj vnútorný hlások a ten ma raz poslal na dovolenku do Piešťan. Tu som sa stretla s meditáciou a dostala som šancu ísť inou cestou. Na začiatku bolo pre mňa dôležité vysporiadanie sa s minulosťou, hlavne odpustiť rodičom aj sebe a pochopiť, že za svoj život som zodpovedná iba ja sama.

Teraz už chápem a cítim, že život je nádherný, zázračný , len tomu svetielku – láske, ktorá je v každom z nás, s ktorou sa rodíme na tento svet, dovoľme rozhorieť sa, aby sa šírila ako vôňa kvetu. A kvetu nezáleží na tom, či niekto zachytí jeho vôňu. KVVITNE !Ďakujem Vám. Prajem Vám mier a šťastnú cestu za svetlom !

L'ubica

DRUHEJ STRANY MÚRU

SI ZODPOVEDNÝ ???

Niektorí alkoholici nemajú žiaľbohu takú možnosť, aby mohli ísť na míting, kedy sa im to páči. Sú vo väzení. V krajinách, kde AA pracuje už nejaký čas, majú určitú ohraničenú možnosť počuť svedectvá účastníkov AA na mítingoch, na ktorých sa naše Spoločenstvo AA s nimi o ne delí. Tieto mítingy predstavujú iba malý zlomok potreby existencie skupín AA vo väzniciach. Veľa uväznených by sa chcelo chytiť ruky AA, len žiaľbohu nenachádza sa natiahnutá na ich strane múru. Ty môžeš tomu predísť, môžeš pomôcť !!! Predtým niekoľko usmernení :

- Pokús sa s pomocou Interskupiny AA o kontakt s nápravno-výchovnými zariadeniami / ďalej NVZ / vo veci možnosti niesť posolstvo ešte trpiacim alkoholikom.
- Venuj svoj čas na určitú dobu osobám vo väzení a priprav ich na prvý míting.
- Pomáhaj NVZ s ich súhlasom literatúrou AA. Daj NPZ k dispozícii „ Veľkú knihu „ 12 Krokov a 12 Tradícií.
- Konaj vždy v súlade s predpismi platnými v danom NVZ. Buď vždy upravený a zodpovedný za to, čo ťa sem priviedlo. AA vzrastá cez svedectvá.
- Do NVZ nosíme iba naše posolstvo. Von neberieme žiadne listy alebo ústne odkazy. Nesľubujeme nič okrem triezvosti !

Ten kto nesie posolstvo za múry NVZ, delí sa našim svedectvom a nádejou s inými alkoholikmi. Naša história hovorí sama za seba. Poslucháči určite nebudú chcieť poznať naše životopisy, ale

predovšetkým to, ako sa nám podarilo udržať si triezvosť. Preto hovoríme predovšetkým o našom Programe uzdravenia – o 12. Krokoch AA.

Zamysli sa nad tým, že :

Keď nesieme posolstvo Programu AA, vtedy si ho zachováme aj pre nás samotných.

KAŽDÝ MÁ SVOJU CESTU

Volám sa Krzysiek a som alkoholikom. Chcem sa s vami podeliť s históriou môjho života, skôr však s históriou mojej závislosti na alkohole. Chcem vám povedať o jej skutkoch a veľkom zločine, ktorý som vykonal inému človeku.

Medzi ľuďmi, ku ktorým som prílnul ako mucha na lep, sa nosil kult sily a ľahkých peňazí. Bol som veľmi nesmelý, bál som sa, ale aj napriek tomu som s nimi chcel byť, chcel som sa stať jedným z nich, túžil som po ich akceptácii a uznani. V tej dobe si vážili mladíkov schopných sa dobre baviť a kradnúť, ktorí si vedeli odsedieť prísny trest vo väzení a vrátiť sa von tvrdí ako skala.

Bolo tu dovolené byť našťvaný, za to zločinom bola ľútosť a strach. Nepamätám si, či som spolucítil s ľuďmi, ktorým som ublížil, ale pamätám si prvé výčitky svedomia a strach, ktorý som sa za každú cenu snažil skryť pre mojimi spoločníkmi. Pomáhal mi v tom alkohol. Keď začal prúdiť v mojej žilách, stával som sa iným človekom. Bol som zhovorčivý, vedel som sa smiať a predovšetkým som nemusel zakrývať strach, pretože som ho necítil. Robil som veci, ktoré by som sa triezvy nikdy neodvážil. Získaval som si obdiv, úspech a akceptáciu u svojich

kumpánov. Po čase alkohol utopil výčitky svedomia, postupne ustávali, až nakoniec som sa naučil ublížiť iným bez toho, že by som niečo cítil vo vlastnom srdci. Vtedy som bol na to pyšný, dnes viem, že som sa zdegeneroval citovo natoľko, ako sú vykresľovaní psychopati. V skutočnosti som sa stal človekom zbaveným akéhokoľvek citu.

Do 25 rokov som pil čoraz s väčším nasadením. Medzičasom som sa oženil a s manželkou sme mali dve deti. To čo som vtedy k nim cítil, som nazýval láskou, dnes by som to nazval skôr nádejou, že sa spamätám a vytvorím si dôstojné podmienky pre život, ale aj strachom, že to nedokážem a urobím im krivdu. Vybral som si to druhé. Pil som do bezvedomia. Stal som sa starcom. Prepil som všetko, čo som mal, vrátane pseudohodnoty a úspechu mojich kumpánov. Nevedel som pracovať, nevedel som ani kradnúť, alkohol prestával zabrať, neutľmoval môj strach. Nemal som si čo obliecť, celé týždne som sa neholil a hnusil som sa sebe svojim vlastným smradom. Mal som kopu dlhov a bál som sa vyjsť na ulicu, aby som nezostal opľutý a opovrhnutý. Teraz viem, že nikto iný by nedokázal urobiť lepšie to, čoho som sa bál od iných. Bolo tak, že celé dni som ležal v dome prikrytý handrami a sparalyzovaný strachom. Ukrýval som sa pred ženou, deťmi, matkou, sestrou aj všetkými, čo ma poznali. Hanbil som sa za to ako vypadám, no nedokázal som to zmeniť, chcel som prestať piť, ale nedokázal som žiť bez alkoholu. Chcel som umrieť, ale bál som sa smrti. Najhoršie boli tie chvíle, keď som nemal žiadne prostriedky a nemal som ani nádej, že ich získam. Cítil som sa vtedy tak, akoby sa pred mnou otváralo peklo s priepasťou, kde nie je nič okrem utrpenia z hladu po alkohole. Nakoniec prišiel deň, kedy som stratil aj nádej. Ešte raz som prekonal strach a urobil som vlámanie. Pijúc ostatnú fľašku vodky, aby sa mi podarilo vstať, vedel som, že je to už môj koniec, nemal som už sily ďalej žiť. Zhltnul som za hrst' práškov a dopil posledné kvapky vodky a zaspal som. Nevieť koľko času som spal a neviem, ako som to urobil, ale viem, čo som urobil. Viem, že som zabil človeka a viem, že s každým ďalším dňom od

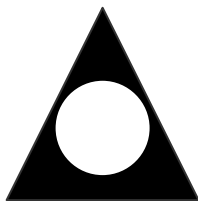
tejto chvíle sa presviedčam, ako sa s tým žije. Dostal som 15 rokov väzenia. Necítil som sa ukrivdený. Teraz z perspektívy času nie som si istý, že som vtedy čokoľvek cítil

Pripomínam si také chvíle vo väzení, kedy som chcel počuť výčitky svedomia a nič sa neozývalo. Môj rozum sa búril a napovedal mi, že sa musím zmeniť, pretože ako je možné zabiť človeka a nepocítiť žiaľ. Ale ani potom som to nedokázal. Srdce bolo tvrdé ako sklo. Cítil som sa ako prišera bez srdca, v ktorej je iba mäso, čo pretláča krv.

Až teraz viem, že som nemal šancu na výčitky svedomia. Bol som vo väzení, ale naďalej som bol alkoholikom, hoci som skutočne nepil, pretože som nemohol. Nič som však nerobil so svojou chorobou, ktorá cizbila moju citovú sféru.

Žiaľ, skutočná ľútosť a výčitky svedomia prišli až po mnohých rokoch, keď som v terapeutickej skupine pracoval nad 4. krokom nášho programu. Pamätám na taký deň, keď som sa rozplakal ako malé decko, ktoré nemalo veľký vplyv na to, čo sa stalo pred jeho narodením. Vtedy som pochopil, že v AA som sa narodil po druhýkrát, že som znovu dostal nový život, a že chcem, aby bol dobrý. Počúvol som a robím všetko, čo je v mojej moci, aby smrť človeka, ktorého som zabil sa neukázala márna, a že by roky, ktoré som strávil vo väzení neboli stratené. Každý má svoju cestu. Taktiež aj ja som sa vybral dnes svojou cestou, na ktorej okrem mojej prísernej minulosti a krivd, ktoré som napáchal, nachádza sa aj radosť a nádej.

Vrátil som sa do väzenia, ale bez pút a rozsudku. Prinášam sem svoje svedectvo, delím sa s ľuďmi s podobným osudom, ktorí sú v nie jednom prípade ešte v horšej situácii od tej, ktorá sa stala mojim osudom. Kedysi som mal taký sen, že by som zachránil niekomu život, najradšej dieťaťu, dokonca za cenu mojej ruky alebo nohy. Dnes sa môj sen začína naplňať. Myslím, že Boh je dobrý. Pre neho je každý život vzácny. Dokonca aj môj. Nechal mi nohy, aby som mohol kráčať svojou cestou, nechal mi ruku, ktorú môžem podávať a meniť moje srdce, ktoré dnes nebjie iba preto, že tlačí krv.



AL - ANON

POKOJ A RADOSŤ

I.

Rozmýšľam o sviatkoch, o tom, v akej podobe sa objavujú na vianočných pohľadniciach. Sú tiché a pokojné. Všetko je perfektne naplánované. Pod stromčekom je obrovská hŕba darčiekov. Nikto nešetrí na peniazoch za dary, za ktoré na pohľadniciach netreba ani platiť splátky. Izba je plná šťastných tvárí. Celá rodina sa spoločne usmieva.

Priatelia klopú na dvere. Návštevy prichádzajú a odchádzajú. Stôl sa prehýba pod ťarchou jedla a nápojov. Všetci dvíhajú pohárik, aby si pripili na oslavu Vianoc.

Náš kostol sa nachádza v nádhernom prostredí. Chodíme na bohoslužby, možno zájdeme aj na polnočnú. Je to čas plný spomienok na iné časy a iné miesta. Je to čas lásky, radosti, nádeje, viery, svetla a šťastia.

II.

Teraz rozmýšľam o Vianociach, ktoré sa začali po tom, čo sa súčasťou môjho života stal alkoholik. Namiesto pokoja a nadšenia prišiel hnev a zúfalstvo. Na pohľadniciach som sa snažil veci vykresliť čo najkrajšie, ale trápil som sa kvôli hrozným veciam, ktoré sa u nás diali. Niekedy sa stali a inokedy nie.

Neexistoval nijaký pokoj a klud. Namiesto toho, aby som vnímal všetky tie úžasné

dobroty, bola moja hlava plná myšlienok; sklúčenosti a odsudzovania. Čo urobí alkoholik najbližšie? Minie všetky peniaze? Príde o prácu? Skončí vo väzení?

Nesmie k nám prísť nijaká návšteva. A samozrejme, nijaké oslavy. A čo naši príbuzní, ktorí teraz mali byť s nami? Ako to môžeme ďalej zakrývať? Cítil som, ako ma naplňa hnev a zúrivosť.

Hovoril som si, že keby ma milovala, prestala by piť. V mojom živote sa uhniedzila panika a zúfalstvo. Nič z toho, čo som robil, nefungovalo. Život sa mi vymkol spod kontroly. Vôbec som nemohol spať. Myslel som si, že sa zbláznim. Neustále ma bolela hlava. Na koho som sa mal obrátiť?

Musel som sa okamžite rozhodnúť. Už ďalej som takto nemohol žiť ani minútu. Určite som bol jediný, kto prechádzal takýmto mukami.

III.

Som vďačný, že ma niekto nasmeroval na Al-Anon. Odkedy tento program vstúpil do môjho života, moja skúsenosť so sviatkami sa úplne zmenila. Choroba alkoholizmu je stále blízko mňa, ale je mi lepšie. Problémy pokračujú aj naďalej, ale učím sa ich riešiť postupne.

Krok za krokom sa učím odovzdávať alkoholika do opatery Božej lásky a snažím sa vzdať úsilia o to, aby som ju zmenil. Zakrývanie pred rodinou už nie je potrebné.

Moja posadnutosť jej chorobou slabne spolu s mojim hnevom a zúrivosťou. Ani dnes nie je ešte všetko dokonalé, ale vnímam určitú perspektívu a vyrovnanosť.

Viem, že ak opäť nastanú zlé časy, mám nástroje a podporu, ako to zvládnuť. Je úžasné, ako sa život môže zmeniť vďaka stretnutiam, knihám, sloganom, patrónom a priateľom, ktorí sa so mnou delia so svojou skúsenosťou, silou a nádejou. Títo priatelia prinavracajú mojim sviatkom radosť.

Harry P., Florida

*The FORUM, December 1999, Vol.XL VII
No. 12 str.2*

**Šťastný nie je ten, kto sa iným vidí
byť šťastný, šťastný je ten, kto sa
sám považuje za šťastného.**

SENECA

ČO MI DÁVA AL-ANON

Náš život doma sa rapídne zmenil – k lepšiemu. Je to vďaka 12 krokom AA (moja mama je členka AA) a ja Al-Anonu. Dôležité je, že na sebe pracujeme ja, mámi a aj babi. Veľmi si to cením a som vďačná za každú informáciu a skúsenosti ľudí, s ktorými mám veľa spoločného. Postupne sa učím zavádzať do môjho života všetky dôležité myšlienky zotavovania sa ako: **POMALY ĎALEJ ZÁJDEŠ, VENUJ SA SEBE, LEN JA SAMA TO MUSÍM ROBIŤ, DELIŤ SA S ĽUĎMI O SILU, NÁDEJ A SKÚSENOSTI.** Naučila som sa neskrývať našu rodinnú situáciu. Dnes dokážem hrdlo povedať, že moja mama je v AA !

Dominika



PREČO SOM ČAKALA TAK DLHO

Chcem sa s vami podeliť s mojim svedectvom na tému účasti a uzdravovania sa v skupine AL- Anon. Už dávno som si myslela, že by som tam mala ísť, ale chýbala mi odvaha. Čo ak tam stretnem niekoho známeho a vyjde najavo, že môj manžel je alkoholik. Myslela som si, že o tom nik nevie a považovala som to za veľkú hanbu. Zdalo sa mi lepšie znášať útrapy a zachovať dobré meno rodiny. Došlo to však až do takého momentu, že som to jednoducho nemohla ďalej vydržať. Musela som niečo skúsiť urobiť so svojim životom, pretože moja psychika bola už na pokraji zrútenia.

Na nedeľnej omši som počula, že večer budú mať v kostole službu členovia spoločenstva Al-Anon a AA. To bol pre mňa potrebný impulz. Vedela som, že tam musím ísť, že je to pre mňa znamenie a šanca. Ako sa na to teraz dívam, vidím, že to bol pre mňa najdôležitejší a najťažší prvý krok.. Tak ako to asi býva so všetkým.

Moje prvé stretnutie bolo ako ventil, cez ktorý vytriskol po roky ukrývaný strach, nepokoj, bolesť, utrpenie, a nenávisť. Nenávisť na manžela za to, že pije, na celý

svet, že sa to stalo práve mne a koniec koncov k samej sebe, že to tak dlho znášam a nemám sily s tým skončiť. Ukázalo sa však, že až tak strašné to zas nebolo. Nikto ma neoznačil, že som horšia, pretože všetci, ktorých som tam stretla mali podobné zážitky a vedeli ma pochopiť. Dokonca som ani nemusela veľa hovoriť, všetko bolo jasné aj bez slov. Najdôležitejším pre mňa bolo porozumenie, ktoré som videla v očiach osoby, ktorá sa so mnou rozprávala a jej akceptácia mňa so všetkými chybami a prednosťami charakteristickými pre ženu alkoholika. Nikto nebol dotieravý, drzý a nikto ma ani nechcel utešovať. Ale najdôležitejšie pre mňa bolo to, že na toto prvé stretnutie sa na môj údiv vybral so mnou aj môj manžel, ktorý si nikdy nechcel priznať, že je alkoholikom. Tiež chcel čosi robiť so svojim životom, no nevedel ako. On vždy taký utiahnutý, málovravný a komunikatívny iba vtedy, keď mal vypité, nepripustiaci si nikdy svoju závislosť na alkohole, chcel s tým vyjsť na svetlo sveta a hľadať pomoc u prítomných ľudí. Ako toto nenazvať zázrakom od Boha? Podľa mňa to skutočne zázrak je. Myslím si, že zasiahla Sila Vyššia.

Už vyše roka chodíme každý týždeň na stretnutia. Na začiatku som nie veľmi vedela o čo ide. Bola som účastníčkou, ktorá viac brala - počúvala som, čo hovoria iní a iba z času na čas akoby sa mi chcelo vykriknúť, že aj u mňa to bolo tak isto. Po čase som začala viac rozumieť a skúšala čosi povedať o sebe. Vďaka týmto rozhovorom a čítaniu literatúry s témou okolo závislosti na alkohole som sa dokázala na seba pozrieť akosi z boku, s určitým odstupom. Pochopila som, že rovnako aj ja som urobila veľa zlého svojmu manželovi. Tým ako som sa chovala som ho provokovala k pitiu a ako som ho obviňovala zo všetkého zlého a bolestného

v našom živote. Nevedela som, že môj manžel trpí chorobou alkoholizmu a ani to, že aj ja som spoluzávislá.

Zúčastňujúc sa na Al-Anon som spoznala, že ani ja nie som bez viny, že tiež robím chyby a vytváram mu komfort na pitie, pretože beriem všetky povinnosti na seba. Ide iba o to začať sa spoznávať a skúšať to napraviť. A tiež o to, že mám vidieť predovšetkým seba a nie iba manžela alkoholika.

Môj život nabral nové tempo, Netrzeplivo som čakala každý týždeň míting svojej materskej skupiny. Do toho prišli výjazdy na výročné mítingy iných skupín, zjazdy radosti a stretnutia triezvosti. Aj na týchto stretnutiach sa zúčastňujeme spoločne s manželom. On ide svojou cestou a ja svojou, ale najdôležitejšie je to, že sa držíme v tom správnom smere. Sme manželia už viac ako 39 rokov. Modlím sa s láskou o udržanie a uzdravenie nášho manželstva Viem, že pred nami je veľa prekážok, že v každej chvíli sa môže všetko zrútiť a navráti sa strašný sen. A naviac ani teraz nie je všetko ideálne, na každom kroku sa denne stretávam s problémami. Ale tiež každý deň ďakujem Bohu za všetko, a prosím ešte o čosi. Ľutujem iba jedno, že spoločenstvo AL- Anon som na svojej ceste stretla až tak neskoro - ako 60 ročná žena, matka dospelých detí, babka s vnukom. **Ako som mohla tak dlho vydržať?**

Viem, že mi bude dopriate prežiť veľa pekných dní. Všetko je v rukách Boha.

Teresa Al- Anon
ZDRÓJ 3/2004

Vieme čo sme, ale nevieme čo z nás môže byť.

SHAKESPEARE

Kontaktný adresár skupín AA, AL-ANON, AN na SLOVENSKU

BRATISLAVA

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

Streda – 18.00 h. **Skupina AA, CPPS**, Tomašíkova 23, Kontakt Milan – M: 0905 579 380

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

PEZINOK

Streda – 17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt Michaela 02 54654622, M : 0905 404 825

Nedeľa – 17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT** ,Kontakt Jožko M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok – 17.00 hod. **Skupina AA „Siccus“** Stará nemocnica CPLDZ, Kápisztoryho 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 – 18.00 h. –**Skupina AA „Otvorené srdce“** , Dom srdca Ježišovho, Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694

Streda – 17.30h- **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum „Misijný dom na Kalvárii. Kontakt Tomáš, M:0905 800 603

TRENCÍN

Pondelok – 19.00 h,

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

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Bratská Jednota Baptistov , Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458

Piatok– **skupina Aaô Maják“ v Novamede** , Bernoláková 12, .Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5 Košice Kontakt : Anka – M: 0903 328 061

MICHALOVCE

Nedeľa – 17.00 hod.,**Skupina AA „Návrat“** Staničná reštaurácia, i.posch. Kontakt : Hanka M; 0907 916 158

PREŠOV

Pondelok - 15.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul.Kontakt : Eva. – 0907 474 811

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.20 (fara) , Kontakt; Jano *M 0908 668 786

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA BJB**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

LUČENEC

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

SKUPINY AL-ANON

BRATISLAVA

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

BANSKÁ BYSTRICA

Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-** , Horná Strieborná 5, Kontakt : Irena: Tel. 048/ 417 35 77, M: 0904 384 458

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., **Skupina AL- Anon „3 Pé“** Sokolská 12, Kontakt : Tomáš , M: 0903 025 851

POPRAD

Štvrtok – 17.30, **skupina AL-ANON**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

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 –

Streda – 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 túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďaľujú 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 a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

BOŽE, DAJ MI VYROVNANOSŤ,

ABY SOM PRIJAL TO,

ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,

ODVAHU,

ABY SOM ZMENIL TO,

ČO ZMENIŤ MÔŽEM

A MÚDROSŤ,

ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ

JEDNO OD DRUHÉHO

