



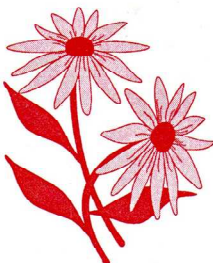
# PRAMEN

4 / 2006

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU  
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

19

P  
Ä  
T  
  
R  
O  
K  
O  
V  
  
P  
R  
A  
M  
E  
N



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

## 12 KROKOV AA

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

## 12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA 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 rozhlas a v tlačí musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadiadenosť princípov nad osobnosťami.

## " PRAMEŇ "

Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov na Slovensku

### Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku  
 Misijný dom na Kalvárii  
 949 01 Nitra  
 mail: [alkoholici.anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici.anonymni@stonline.sk)  
 informácie : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

### 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](mailto:baratpeter@nextra.sk)

### Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

December 2006

Uverejnené materiály sú majetkom

spoločenstva AA, ktoré reprezentuje

Kancelária služieb AA na Slovensku

Redakcia nevracia zaslané príspevky.

Vyhradzuje si právo na ich krátenie a

redakčnú úpravu. Publikované články vy-

jadrujú osobné názory pisateľov, ktoré ne-

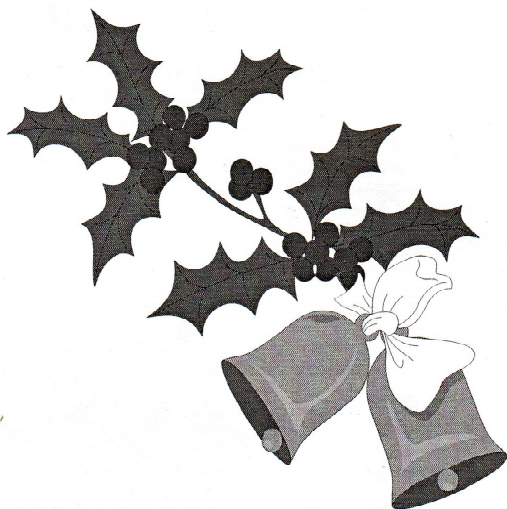
musia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

## OBSAH

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. Prameň oslavuje 5.výročie .....  | 4  |
| 2. Toto je AA .....                 | 6  |
| 3. Priznali sme si bezmocnosť       |    |
| Prvý Krok .....                     | 6  |
| Nepi ! .....                        | 11 |
| 4. Uverili sme                      |    |
| Uveril som, lebo som ich stretol..  | 13 |
| Bezmocná bezmocnosť.....            | 14 |
| 5. Na ceste k z mene .....          | 16 |
| Moja cesta. Programom A.....        | 18 |
| Šiesty Krok cesta pokory.....       | 20 |
| Základný princíp .....              | 21 |
| Napísané myšlienky .....            | 22 |
| Vykonať nápravu si vyžaduje ...     | 23 |
| Zopár minút.....                    | 24 |
| Abstinenca ako životný .štyl.....   | 25 |
| Modlitba a meditácia .....          | 26 |
| 6. Nesieme nádej iným               |    |
| Óda na radosť.....                  | 28 |
| Moja prvá osemtisícovka .....       | 28 |
| Od utrpenia k nádeji .....          | 29 |
| 7. Sila spoločenstva .....          | 30 |
| Tretia Tradícia ma prilákala do ..  | 31 |
| Už nikdy sama .....                 | 32 |
| Nebudme netolerantní.....           | 33 |
| Bol to pre mňa zážitok .....        | 34 |
| Oci viem, že si s tým poradíš ..... | 36 |
| Musí byť abst. Alkoholik sebec..... | 41 |
| Názory profesionálov.....           | 42 |
| 8. Internetova skupina AA           |    |
| Neexistuje objektívna príčina ..... | 38 |
| Napísali do redakcie.....           | 43 |
| 9. AI – Anon.....                   | 44 |
| ťažký ruksak .....                  | 45 |
| Ten, ktorý prežil.....              | 45 |
| Adresár skupín .....                | 47 |

*Prijemné prežitie  
vianočných sviatkov*



*veľa šťastia a zdravia  
v roku 2007,  
Vám želá  
redakcia časopisu Prameň*

# PRAMĚŇ oslavuje piate výročie

Motto: Ak máme dostávať ďalšie dary, naše prebudenie  
musí pokračovať.

AKO TO VIDÍ BILL

Vážení přátelia ,

obraciam sa na vás s dobrým pocitom radosti a spokojnosti, ktorý človeka naplňa po vykonaní práce, v ktorej vidí úžitok, a ktorá pomáha iným. Ešte dnes mám pred očami nezabudnuteľné chvíle nášho 4. zjazdu AA v Reváni v roku 2001. Po prvýkrát som držal v rukách časopis „ZDRŮJ“, ktorý vydáva spoločenstvo AA v Poľsku. Priznám sa, že nie všetkému som rozumel, ale bo som nadšený. Vtedy som poľským priateľom povedal, že do roka uzrie svetlo sveta podobný časopis aj na Slovensku. Keď sme sa s nimi stretli v máji 2002 na zjazde AA vo Viedni, som im odovzdal prvé číslo ako vďaka za inšpiráciu pri jeho vzniku. Vďaka tomuto stretnutiu sa prvé číslo časopisu dostalo aj do Nemecka, Rakúska, Švajčiarska, Francúzska a Dánska. Bol to začiatok, o ktorom som ani nesníval. V roku 2002 som už druhé číslo časopisu odovzdal šéfredaktorky „ZDRŮJ“ Barbare. Pamätám si na jej slová: „ máš súhlas na uverejňovanie všetkého, čo je uverejňované v našom časopise.“ Podobne tomu bolo aj s časopismi našich priateľov z Rakúska, Nemecka a iných krajín. Dá sa povedať, že PRAMĚŇ už pri svojom zrode obdržal požehnanie, ktorému hovoríme jednota Anonymných alkoholikov na celom svete.

Nebola to a myslím si, že ani dnes to nie je prechádzka ružovou záhradou. Najťažším problémom, s ktorým sa bolo treba vyrovnávať, a stále sa musíme vyrovnávať, sú príspevky do časopisu. Potrebovali sme čas na to, aby sme pochopili, že naše svedectvá sú darom pre iných a v neposlednom prípade aj pre samotných autorov, pretože dávanie seba samého prináša radosť, lásku a vieru. Problémy boli aj v peniazoch na tlač. Boli aj kritické chvíle a aj slová typu: „ toto číslo je už posledné.“ Prešli sme tým a ešte mnohým určite musíme prejsť, pretože nám chýbajú nielen financie, ale aj dostatok ľudí ochotných pracovať tak, ako je tomu v početnejších spoločenstvách AA v zahraničí. Myslím, že všetko čím sme za päť rokov vydávania časopisu prešli, nás posilnilo a zocelilo.

Vďaka Bohu dnes je tomu už päť rokov a do rúk sa vám dostáva rozšírené devätnásťte číslo. Na takmer 650 stranách doterajších čísiel PRAMĚŇ-a sme mohli čítať svedectvá, ktoré dokazovali, že po tom všetkom, čo sme prežili, môžeme žiť triezvym životom, že sa to dá a že sa náš život naplnil šťastím a pokojom, po ktorom sme tak túžili. Naše životné príbehy sa stali tak prepotrebným lúčom svetla pre ešte trpiacich alkoholikov a ukazovali nám, ako kráčať programom 12 Krokov a Dvanásť Tradícií AA. Výber príspevkov z doterajších čísiel, spolu s novými príspevkami si môžete prečítať v tomto rozšírenom vydaní tohoto čísla.

V tejto chvíli sa chcem poďakovať všetkým Vám, ktorí ste nám svoje svedectvá zaslali. Ďakujem aj všetkým skupinám a tým členom, ktorí rozširujú časopis nielen medzi členmi spoločenstva AA na Slovensku, ale hlavne na tie miesta, kde môže zachraňovať životy.

Moje poďakovanie patrí aj redakčným kolektívom časopisov našich priateľov AA v zahraničí., za ich príspevky preložené v našom časopise. Nesmierne vzácné pre nás sú listy čitateľov, ktorí nie sú závislí a píšu nám svoje názory a pocity, za ktoré srdečne ďakujeme.

Naša cesta by bola ťažšia, nebyť pomoci a ochoty vydavateľstva O. Kanása v Nitre a pracovníkov tlačiarne, ktorí zatiaľ nám vždy vyšli v ústrety, aj napriek mnohým časovým tiesňam. Z celého srdca ďakujem aj obetavým priateľkám AA za grafickú a jazykovú úpravu časopisu.

Sú veci, ktoré sa nám nepodarili, alebo prišlo k pochybeniam, nie sme profesionáli a stále sa učíme. Mojm snom je, aby tento časopis vychádzal čo najdlhšie, aby čoskoro vznikol širší redakčný kolektív, aby som mohol odovzdať štafetu služby druhým a mladším priateľom, ktorí sa obetujú pre šírenie posolstva AA v budúcich rokoch.

Prajem vám všetkým veľa duševnej pohody a zdravia

**Emil**

Drahí priatelia,

z príležitosti 5.výročia vydávania vášho časopisu „ PRAMEN “, všetkým jeho čitateľom a dopisovateľom a zvlášť Emilovi za prevzatú námahu pri jeho redigovaní zasielame najsrdečnejšie želania vytrvalosti, úspechov, veľa zdravia a lásky v AA. „ Co z serdca plynie ,to do do serdca tračia.“ zasiela

**BARBARA vedúca redaktorka časopisu AA „ ZDRÓJ “ s priateľmi  
redakčného kolektívu Poľsko**

Srdečne gratulujem redakcii časopisu „ PRAMEN “ z príležitosti 5. výročia jeho vzniku a želim veľa úspechov v ďalšej práci.

Priateľ vášho spoločenstva AA

**SKI A. SAN DIEGO, USA**

Vážení priatelia v spoločenstve AA na Slovensku,

chcem vyjadriť svoju radosť z toho, že „ PRAMEN “ dosiahol 5 rokov svojho vydávania. Tie vzácné príspevky, ktoré časopis prináša obohacujú obrovský poklad celého spoločenstva AA, z ktorého môžu všetci čerpať nádej a silu pre vlastné uzdravenie. Chcem vyjadriť svoju vďaku všetkým, ktorí sú za jeho existenciu zodpovední, predovšetkým Emilovi, ktorý má na tom zásluhu. Aj vďaka nemu som sa mohol zúčastniť nezabudnuteľného 8.,celoslovenského zjazdu AA v Tajove. Súčasne som hrdý, že mám všetky čísla vášho časopisu a stály kontakt s AA na Slovensku.

Prajem celej redakcii do budúcnosti veľa úspechov a stály dostatok príspevkov, všetkým členom spoločenstva AA mnoho príjemných a pokojných 24 hodín

**Jarda, alkoholik  
BREMEN, Nemecko**

# TOTO JE AA

## KTO SME

My, členovia spoločenstva Anonymných alkoholikov ( AA ) sme muži a ženy, ktorí sme zistili a pripustili si, že nie sme schopní kontrolovať pitie alkoholu .Dospeli sme k názoru, že pokiaľ sa chceme vyhnúť nešťastiu, ktoré by ovplyvnilo nás a našich blízkych, musíme začať žiť bez alkoholu.

Spolu s miestnymi skupinami, v tisíckach ďalších komunit, sme súčasťou neformálneho medzinárodného spoločenstva, ktoré má v súčasnosti členov vo viac ako 150 krajinách celého sveta. Máme iba jeden hlavný cieľ : zostať triezvymi a pomôcť druhým, ktorí sa na nás obrátia o pomoc, v snahe dosiahnuť triezvosť.

Nie sme reformátori, nie sme spojení so žiadnou inou skupinou, hnutím alebo cirkevným spoločenstvom. . Nemáme záujem celý svet zbaviť od alkoholu. Neverbujeme nových členov, ale keď sa rozhodnú, že sa k nám pridajú, uvítame ich. Nesnažíme sa nikomu vnucovať naše skúsenosti s pitím, ale pokiaľ sme o to požiadaní, radi sa o ne podelíme.

Spája nás spoločný problém – alkohol. Tým, že sme sa spolu schádzali a pomáhali druhým alkoholikom sme boli do určitej miery schopní zostať triezvymi a zbaviť sa nutkania napiť sa, čo bola sila, ktorá v minulosti ovládala naše životy.

Nemyslíme si, že sme jediní, ktorí majú odpoveď na problém pitia. Vieme, že nám program spoločenstva AA pomáha, „ presvedčili sme sa, že takmer bez výnimky pomáha každému nováčikovi, ktorí sa chce

poctivo a úprimne zbaviť tohto problému. Prostredníctvom spoločenstva AA sme sa naučili veľa vecí o alkoholizme a aj o nás samotných. Snažíme sa udržiavať tieto skutočnosti v našej myslí, pretože ako sa zdá, sú kľúčom k našej triezvosti. Triezvy život musí byť pre nás vždy na prvom mieste.

## ČO SME SA NAUČILI O ALKOHOLIZME

Prvá vec, ktorú sme sa naučili, že alkoholizmus je jeden z najstarších problémov v histórii. Aj napriek tomu, že v spoločenstve AA neexistuje žiadna formálna „ definícia alkoholu “, väčšina z nás súhlasí s tým, že by sme tento problém mohli popísať ako telesné nutkanie spojené s duševnou posadnutosťou. Tým myslíme, že máme očividnú telesnú potrebu konzumovať alkohol vo väčšej miere, než ako sme schopní jeho konzumáciu kontrolovať, pričom popierame všetky pravidlá zdravého rozumu.

Ako alkoholici sme sa na vlastných chybách naučili, že samotná vôľa, bez ohľadu na to, ako je v iných smeroch silná, nás nebola schopná udržať triezvych.

V súčasnosti sme ochotní prijať myšlienku, že v našom prípade je alkohol choroba. Je to progresívna choroba, ktorá sa nikdy nedá „ vyliečiť “, ale ktorú tak, ako niektoré iné choroby je možné zastaviť. Súhlasíme s tým, že nie je nič zlého na tom, že je niekto chorý, za predpokladu, že budeme otvorene tomuto

problému čeliť a budeme sa s ním snažiť niečo urobiť

Teraz už chápeme to, že pokiaľ človek prekročí neviditeľnú hranicu medzi ťažkým a nutkavým pitím alkoholu, potom tento človek navždy zostane alkoholikom. Pokiaľ nám je známe, nikdy sa nedá vrátiť späť k „normálnemu“ spoločenskému pitiu.

Taktiež sme sa naučili, že pre alkoholikov existuje niekoľko alternatív. Pokiaľ budú pokračovať v pití, bude sa ich problém postupne zhoršovať, budú na ceste k tomu, že sa z nich stanú vyvrheľovia, budú hospitalizovaní, zavretí do väzenia, do iných ústavov alebo predčasne zomrú. Druhou alternatívou je úplne prestať piť, zdržať sa požitia sebamenšieho množstva alkoholu v akejkoľvek forme. Ak sú ochotní vydať sa touto cestou a využiť pomoc, ktorá im je dostupná, môže, sa im otvoriť úplne nový život.

Ďalšou vecou, ktorú sa mnohí z nás v období nášho aktívneho pitia naučili, je skutočnosť, že vynútená triezvosť nie je nijako príjemná. Niektorí z nás boli schopní zostať triezvými niekoľko dní, týždňov a dokonca niekoľko rokov. Z tejto triezvosti sme sa však nijako netešili. Cítili sme sa ako mučeníci. Začali sme cítiť podráždenosť a ľuďom sa s nami žilo a pracovalo veľmi ťažko. Neustále sme sa tešili na okamžik, keď sa budeme môcť opäť napiť.

Teraz, ako členovia spoločenstva AA, máme na triezvosť iný názor. Teší nás, že sme oslobodení a nezávislí, dokonca sme nezávislí na túžbe napiť sa. Pretože môžeme očakávať, že v budúcnosti nebudeme môcť normálne piť, dnes sa sústreďujeme na plnohodnotný život bez alkoholu. S minulosťou nemôžeme už nič urobiť a budúcnosť nikdy nenastane. Musíme sa starať iba o dnešok. Zo skúseností vieme, že

aj tí najťažší pijani sú schopní vydržať 24 hodín bez toho, aby sa napili. Pravdepodobne budú musieť odložiť okamžik napitia o hodinu alebo iba minútu. Ale takto sa učia, že je to možné odložiť na nejakú dobu.

Ako členov spoločenstva AA nás naša skúsenosť naučila dve dôležité veci. Po prvé, že všetci alkoholici čelia tým istým základným problémom bez ohľadu na to, či žobru o pár korún na malé pivo alebo sú riaditeľmi veľkých podnikov. Po druhé si teraz uvedomujeme, že program uzdravenia spoločenstva AA funguje temer pre každého alkoholika, ktorý skutočne chce, aby tento program fungoval, bez ohľadu na osobnú históriu jednotlivca alebo históriu jeho alkoholického návyku.

## UROBILI SME ROZHODNUTIE

Predtým, ako sme sa udomácnili v novom programe života bez alkoholu, všetci, ktorí sme členmi spoločenstva AA, sme museli urobiť jedno kľúčové rozhodnutie. Museli sme sa otvorene a realisticky postaviť tvárou v tvár skutočnostiam o nás samotných a o našom návyku na alkohol. Museli sme si priznať, že sme bezmocní voči alkoholu. Pre niektorých z nás to bola najťažšia situácia, pred ktorou sme v živote stáli.

Niektorí sa z nás proti kroku, v ktorom by sme si pripustili, že by sme boli alkoholikmi, bojovali. Iní z nás si to priznávali čiastočne. Hneď na začiatku sa nám dostalo vysvetlenia, že žiaden druhý za nás nebude schopný povedať, že sme alkoholici. Priznanie musí zísť od nás samotných a nie od lekára, kňaza, manželky alebo manžela. Priznanie muselo byť založené na skutočnostiach, ktoré sme osobne poznali. Naši priatelia možná rozumeli našim problémom, ale iba my sami sme mohli s



istotou povedať, či sme stratili kontrolu nad naším pitím alebo nie.

Keď nám bolo vysvetlené, že alkoholizmus je choroba, väčšina z nás sa celkom zbavila úzkosti. Zdalo sa nám normálne, že je potrebné niečo urobiť s nemocou, ktorá hrozí tým, že nám zničí život.

## ZOSTAŤ TRIEZVYM

Potom, čo dosiahneme stav triezvosti sa ho snažíme udržať pozorovaním a nasledovaním našich úspešných a skúsených predchodcov. Ich skúsenosť vytvorila určité „ nástroje “ a zásady, ktoré môžeme buď dobrovoľne prijať alebo odmietnuť. Pretože dnes je naša triezvosť najdôležitejšou vecou v našom živote, myslíme si, že je rozumné nasledovať vzory tých, ktorí v praxi dokázali, že program uzdravenia spoločenstva AA skutočne funguje.

## 24 HODINOVÝ PROGRAM

Neprijímame žiadne záväzky, že sa už „ nikdy “ nenapijeme. Namiesto toho sa snažíme dodržiavať niečo, čomu v našom spoločenstve AA hovoríme „ 24 hodinový program “.. Sústreďujeme sa na to, aby sme zostali triezvi po dobu súčasných 24 hodín. Jednoducho sa snažíme prekonať deň za dňom bez toho, aby sme sa napili.

## DVANÁST KROKOV

Na začiatku našich stykov so spoločenstvom AA sme sa dopyčovali niečo o „ Dvanástich Krokoch “ uzdravenia sa z alkoholizmu. Dozvedeli sme sa, že tieto Kroky predstavujú pokus zakladateľov AA o zaznamenanie ich vlastného prechodu od

nekontrolovaného pitia k triezvosti. Objavili sme, že kľúčovým faktorom tohto vývoja sa zdala byť pokora, ktorá bola spojená so Silou mocnejšou, ako je naša vlastná. Aj napriek tomu, že jej niektorí naši členovia hovoria „ Boh “ bolo nám povedané, že to bola iba otázka osobnej sebainterpretácie, každý si mohol predstavovať túto moc podľa seba. Pretože alkohol bol v minulosti mocou silnejšou, ako bola naša, museli sme si priznať, že nebudeme schopní všetko vyriešiť sami, a že má zmysel obrátiť sa o pomoc na druhých.

Pretože AA v podstate predstavuje životný štýl, iba niektorí z nás boli schopní úplne popísať, ako rôzne prvky programu uzdravenia prispievajú k našej dnešnej triezvosti. Nikto z nás neprežíva a ani nevysvetľuje program spoločenstva AA rovnakým spôsobom. Všetci však môžeme dosvedčiť, že spoločenstvo AA funguje tam, kde mnoho iných snáh o uzdravenie nebolo úspešné.

## NOVÝ ROZMER

Bola doba, keď mnohí z nás verili v jedinú vec, ktorá robila náš život znesiteľným – bol to alkohol. Ani vo sne sme si svoj život bez neho nevedeli predstaviť. Dnes si myslíme, že sme prišli na niečo, čo je výsledok programu spoločenstva AA. Predovšetkým si myslíme, že sme boli oslobodení a zisťujeme, že naše životy boli obohatené o nový rozmer. Máme nových priateľov, nové obzory, nové postoje. Po rokoch zúfalstva a frustrácie sa mnohí z nás cítia , akoby po prvý raz v živote začali opravdivo žiť. S radosťou sa o tento život delíme s každým, kto ešte trpí alkoholizmom, ako sme v kedysi trpeli my a kto hľadá východisko z temnoty do pekla. Uvedomuje-

e si, že nič z toho čo povieme, nebude mať žiadny reálny vplyv, pokiaľ si alkoholik sám nie je ochotný pripustiť, tak ako sme to kedysi urobili my sami, že ho alkohol porazil, a že potrebuje pomoc

### **Bude program AA účinný pre všetkých ?**

Podľa nášho názoru sa program uzdravenia z alkoholizmu spoločenstva AA osvedčí skoro u všetkých, ktorí majú túžbu prestať piť

Výňatok z knihy „ Toto je AA “

# PRIZNALI SME SI BEZMOCNOSŤ...

## PRVÝ KROK

Áno, som alkoholička a potrebujem pomoc

Mám 27 rokov a som alkoholička. Dokázať si priznať, že v mojom živote je niečo, čo mám mimo kontrolu – závislosť na alkohole, bolo niečo nemysliteľné. Moje „ utrpenie “ trvalo niekoľko rokov. Keď som do toho spadla a začala si uvedomovať, že bez alkoholu nemôžem byť, vo svetlých okamžikoch som zároveň rozmýšľala ako ďalej. Zakaždým som to ale nechala tak a radšej sa znovu napila, aby som zabudla. Keď som videla ostatných alkoholikov pod mostom, alebo bezdomovcov, tak som sa naivne utešovala, že na tom nie som tak zle. Samota, ale veľmi bolela. Nikdy som však nehľadala pomoc, pretože som si myslela, že to nejako zvládnem, aj keď som bola často na pochybách. Rodine som predhadzovala iných alkoholikov z príbuzných, ktorí boli na tom podľa mňa oveľa horšie. Zarazilo ma, keď mi povedali, že nie som na tom oveľa lepšie. Ale jednoducho to nešlo a sama som si namiesto alkoholu nemohla naordinovať

nejaké lieky, a tak aby som mohla ďalej fungovať a ráno vstať z postele, musela som si udržiavať svoju hladinku alkoholu.

Vyslobodzujúcim okamihom pre mňa bolo to, keď prišla moja teta, ktorá pozná program AA. Pomaly, postupne, a tiež bolestivo prišiel zlom. Prišla pomoc, na ktorú som čakala a dodnes viem na sto percent, že sama by som ju nikdy nehľadala, ani by som sa o to nesnažila. Bola som uzavretá, neúprimná a mala som strach. Vždy vo mne zvíťazilo zlo.



No po prijatí pomoci – návšteve a vypočutí jednej srdečnej abstinujúcej alkoholičky vo mne praskol ten obrovský kameň – moje vnútorné muky. Otvorila som sa, vyplakala

a prišla neopísateľná úľava a vyslobodenie. Bola som úprimná, otvorená a prišla som na jednu veľmi dôležitú vec. Vnútné muky samé od seba nezmiznú. Bolesť, ktorú som prežívala sa sama od seba nestratila, čím viac som ju v sebe dusila, tým viac mi rozožierala moje vnútro a bolo mi stále horšie. Dobrá správa je, že človek sa môže od toho oslobodiť, ak si to všetko nebude nechávať sám pre seba. Teraz už viem, že AA je jedno z miest, kde sa to dá, pretože to tam všetci nejakým spôsobom zažili. Jeden zo sloganov AA hovorí „Sme bezmocní do takej miery, do akej v sebe dusíme svoje tajomstvá.“ Čím ďalej tým viac si uvedomujem, že je to obrovská pravda a vôbec sa to nemusí týkať len alkoholizmu. Odmietam hovoriť o veciach, ktoré prežívame, je jedna z najhorších a najnebezpečnejších vecí, hoci je to nesmierne ťažké. Keď sa nám podarí otvoriť aspoň malú štrbinku a potom postupne stále viac, je to úžasné a oslobodzujúce.

Položila a zároveň som si zodpovedala dve otázky.

Prvá : „Čo všetko som bola schopná urobiť preto, aby som sa dostala k alkoholu? Bola som schopná urobiť čokoľvek, snáď okrem zabíjania – klamať, vydierať, predávať, zneužívať, schovávať, využívať, ubližovať... Nehnabila som sa chodiť do práce opitá – namerali mi 3,11 promile a už som letela. Riedila som doma alkohol v chladničke, aby si to nikto nevšimol. Tajne som vyhľadávala a odpijala alkohol, keď som bola na návšteve. Zneužívala som Diazepan, aby som sa dostala do „formy“.. Nerobilo mi problém vyzvracať sa, aby som mohla vypiť ďalšie množstvo alkoholu. Nechávala som si baliť fľašky do darčekového balenia a to dokonca aj ploskačky. Nosila som zásoby

alkoholu v kabelke, ploskačky vo vrecku bundy. Bez zásoby som nikdy nevyšla z bytu. Bola som schopná nabaliť batoh lacným škatuľovým vínom, keď som išla cez víkend na návštevu. Bežne som si kupovala štyri litre vína a nehanbila som sa zato. Nehanbila som sa za výzor prechlastanej trosky, z ktorej to riadne ťahalo, a ktorá dokázala vypiť na dúšok ploskačku. Toto všetko sa mi darilo tajiť počas obdobia môjho pitia.

Druhá otázka znela : Čo som kvôli alkoholu nebola schopná urobiť? Nedokázala som jesť a piť pred svojou rodinou kvôli triaške rúk. Nevedela som komunikovať, nebola som schopná vyplniť jednoduchý dotazník, nedokázala som písať, ani sa podpísať. Prestával mi fungovať mozog, zabúdala som. Neotvárala som poštarke. Znemožňovala som sa a tým aj svojho manžela, ktorý sa za mňa hanbil. Celé dni som preležala na posteli a môj stav sa neustále zhoršoval. Bola som schopná iba zájsť si po alkohol, zvracať a potom sa zase naliať. Vyhýbala som sa návštevám, vyhovárala, že som chorá. Neplnila som si povinnosti, odkladala som ich na poslednú chvíľu a potom už nebolo čo riešiť. Každý štvrtok som sa pozerala na susednú budovu, kde sa schádza skupina AA a ja som tam nebola schopná zísť. Koľkokrát som pozerala na to svetlo záchrany v okne ... nedokázala som to. Prestala som variť a nestarala som sa o domácnosť. Nedokázala som sa ľuďom pozrieť do očí. Ťahalo zo mňa, strácala som kontrolu nad sebou. Nedokázala som vyniesť z domu ani prázdne fľaše a škatuľe od vína (naplnili niekoľko vriec). Vôbec som nemohla vykonávať svoju profesiu. Nedokázala som hľadať pomoc – musela som padnúť až na

dno. Nedokázala som normálne žiť, nevedela som normálne žiť, nevedela som sa radowať, smiať sa, povedať svojim najbližším : „ Mám ťa rada. “Nedokázala som ovládať svoj život, stala som sa bezmocná nad alkoholom, ten ho ovládal.

AA

## " NEPI ! "

Volám sa Mišo a som alkoholik,

Keby ma takto pred rokom hocikto oslovil, tak by sa ma to prinajmenej dotklo. Ja a alkoholik ? Veď sú odo mňa oveľa horší. Že si rád vypijem , len za svoje pijem, nekradnem, ženu , deti nebijem, robím iba dobre. To boli moje argumenty, s ktorými som často narábal. Teraz sa úplne samozrejme, bez pocitu hanby, označím za alkoholika, ktorý je vďaka Bohu triezvy už jeden rok. Čo sa vlastne stalo so mnou počas toho jedného roku ?

V novembri 2005 som sa ocitol pred dverami resocializačného strediska „ Triezvy život “ v Pereši. Privítal ma starší pán, ktorý sa mi predstavil : „ Ja som Jano, alkoholik , vítam ťa v triezvom živote .Spýtal sa má, či mám problém s alkoholom. Nesmelo som povedal, že áno. Tak ti poviem na to jednoduchý liek. Zvedavo som čakal na odpoveď. Zasmial sa a povedal : „ Nepi ! „ No ďakujem pekne. Mama mi to hovorí 30 rokov, žena 17 a ja si to hovorím vždy, keď mi je zle po opici.

No dobre, ale keď som sa už konečne rozhodol so sebou niečo robiť, tak to beriem a odovzdávam sa do rúk človeka, ktorého vidím prvýkrát vo svojom živote. Zapojil som sa do práce komunity a počúval , ako

tento problém chcú riešiť aj ostatní. Čítal som príbehy iných, ako riešili svoj spoločný problém – alkoholizmus. Stretávali sme sa, rozprávali a hľadali cestu. Tu som sa prvýkrát stretol so spoločenstvom Anonymných alkoholikov. Prečítal som si príbeh Billa W. a Dr. Boba a dozvedel som sa čosi o vzniku AA, o dobrej veci, ktorá sa začala šíriť celým svetom, o programe AA Dvanástich Krokoch a 12 Tradíciách. Začal som chodiť na stretnutia AA a počúval príbehy iných ľudí, celkom neznámych, ale s rovnakým životným príbehom. Čím ďalej , tým viac som hľadal odpoveď na otázku , aký zmysel má pitie alkoholu v mojom živote.

Pred mítingom, na ktorom sme ako tému preberali Štvrtý Krok som dostal na čítanie materiál, kde sa hovorilo o najčastejších vlastnostiach alkoholika, Jano mi povedal, že sa ma potom na niečo spýta. Po prečítaní som ho predbehol a povedal som : „ Chceš sa ma spýtať, či sa ma to týka a či je to aj o mne ? “ Povedal som, že nie. „ Tak čo tu robíš ? “ spýtal sa ma. Potom som dostal správu, že moji synovia havarovali na bicykli a skončili s otrasom mozgu v nemocnici. A ja som v tom momente bol rovno nie v Prvom, ale vo Štvrtom kroku AA. Tá inventúra trvala tak intenzívne po celú noc, že ani spisovateľ by nedokázal zachytiť etapy svojho života tak, ako som si ja premietol svoj doterajší život. Aký bol , dobrý, krásny, zlý, horší ? Nie, nebudem sa ľutovať, že som stratil otca v 16-tich rokoch, že mi nemal kto vylepiť zaucho, keď som prišiel opitý domov a zvracal som. Nemienim ani klásť vinu mame a starším bratom, že ma neochránili pred alkoholom. Neobviňujem ani seba, že som mohol byť lepší, nemá zmysel žiť s pocitom akejkoľvek viny. Iba sa chcem

poďakovať Bohu za život, ktorý mi dal, a za to, že mi umožnil doteraz žiť.

Moja inventúra ukázala, že v mojom živote som mal manko, ktoré mi spôsoboval alkohol, ktorý sa postupne nedal ovládať. Ukázala manko, nie však bankrot. Manko sa dá napraviť, ale bankrot znamená koniec. Začal som chodiť na stretnutia AA a zaoberať sa programom 12 Krokov a 12 Tradícií AA. V Nitre som bol za tri týždne na šiestich mítingoch a teraz chodím ma mítingy v Banskej Bystrici do skupiny AA „Most“.

Už viac ako rok som nevypil žiadny alkohol. Je to naozaj také jednoduché, ako povedal Jano „Nepi!“ Aj ja si každé ráno poviem, že dnes nevypijem žiadny alkohol a dodržím to už rok. Je to málo, veľa, nezaoberám sa tým. Je to ako súťaž vo vytrvalostnom behu, nikto nechce prehrať, každý chce vydržať. Či je to jednoduché? Nech každý posúdi sám. Ja môžem podľa seba povedať, že som doteraz nebol až v takej vážnej situácii, aby som vo svojom vnútri bojoval s tým, či si vypiť alebo nevypiť. Nie netvrdím, že je to ľahké, nie som počítač, že vymažem program, ktorý je zlý, nahradím ho dobrým a je to hotové. Aj vlkovi sa sníva o baranine, aj mne o pive a o pálenke. Asi štyrikrát som sa vo sne opil a bolo mi zle, našťastie iba tých pár sekúnd, čo ten sen trval. Aj ja si odpovedám na otázky pokiaľ vydržíš nepiť? Už môžeš? Už si vyliečený? Dnes na ne odpovedám: moja diagnóza je alkoholik, stav abstinujúci, doba liečenia – po celý život. Nasadené lieky 12 Krokov a 12 Tradícií AA a účasť na mítingoch AA.

Nie, nie je to až také ľahké, som len človek, ktorý má svoju povahu, ktorý sa vie aj nahnevať, zabávať, smiať sa, vie závidieť, žiarliť, nenávidieť a čo ja viem aké dobré, či

zlé vlastnosti mám, či o nich viem, alebo o nich nechcem vedieť. Všetky nezládnuté emócie človeka a teda aj moje sú živnou pôdou pre alkohol, úskočný, mocný, prefikany, nevyspytateľný a zákerný, pretože takto je definovaný v literatúre AA.. Preto sa pred ním chránim liekmi, ktoré sa osvedčili v spoločenstve AA a to účasťou na mítingoch, zjazdoch a iných akciách AA, oboznamovaním sa s literatúrou AA. Môžem za seba zodpovedne povedať, že moja liečba je úspešná, som s ňou spokojný. A nielen iba ja. Myslím si to, lepšie povedané, viem to.

Srdečne vás pozdravujem

Mišo, alkoholik



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

**RUŽIČKA**

# UVERIL SOM LEBO SOM ICH STRETOL

## UVERIL SOM, LEBO SOM ICH STRETOL

Dvadsať rokov, hoci som vedel, že pijem inak ako ostatní, som sa presviedčal, že nie som alkoholik. Ak by som chcel, mohol by som kedykoľvek prestať piť. Naozaj som tomu veril. Aj najmenšiu vyhranú bitku s alkoholom som oslavoval ako veľké víťazstvo a potvrdenie, že moje pitie ovládam. Stačilo, aby som niekoľko dní nepil a to bol dôkaz, že nie som alkoholik. Veď ten musí piť každý deň. Ja nie !! Ne-vedel som, že bitku môžem vyhrať, ale vojnu prehrám. Až jedného dňa pred trinástimi rokmi som po týždennom pití nebol schopný ráno vstať do roboty. Tá hrôza ! Bol som ešte stále tak opitý, že som nevedel vstať z postele a obliecť sa. Ja, ktorý som považoval za skutočnosť, že som bol za každých okolností schopný ísť ráno do práce, za dôkaz, že nie som alkoholik, a že nepijem tak veľa som pochopiť nemohol. Pochopil som, že som na tom veľmi zle. Uvedomil som si svoju bezmocnosť. Priznal som si, že čokoľvek budem robiť, nie je v mojich silách prestať piť. Priznal som si, že zakaždým, keď začnem piť, vždy sa opijem a neviem to zastaviť. Moja snaha, sila, predsavzatia, sľuby vždy vyšli navniivoč. Nikdy sa mi nepodarilo ich splniť. Existuje nejaké východisko z tejto situácie ? Ak ja nie som schopný, nie je v mojich silách prestať piť, existuje niekto alebo niečo, čo mi pomôže? Ak existuje, kde to hľadať? Vedel som, že musím niečo urobiť, že sa niečo musí stať. Bolo mi tak zle, že mi bolo jedno, čo sa stane, nech len sa

preboha niečo stane. Takto to už ďalej nemôže ísť ! Jediné, čo bolo v tomto momente k dispozícii bola ústavná protialkoholická liečba. To, čo som po celé roky odmietal, to bola v tomto momente väčšia sila ako moja. A tak som deň pred 1.májom v roku 1989 nastúpil na protialkoholické liečenie v Apolinárii v Prahe. Ten pobyt som zle znášal, celé tri mesiace som rozmýšľal len nad tým, kde som spravil chybu, že som sa sem dostal. Uvedomoval som si, že tam za každú cenu musím vydržať, lebo všetci to očakávajú. Vedel som, že ak tam nevydržím, nikto mi už nebude veriť a nikto mi nedá novú príležitosť. Vydržal som a prežil som tam horkotiažko tie tri mesiace. po prepustení to bol strach, ktorý predstavoval väčšiu silu ako moja, ktorá mi pomáhala, aby som znovu nezačal piť. Mal som strašný strach, že znovu začnem piť a znovu sa dostanem do " blázninca" ( na liečenie ). Ten strach trval dlho, rok alebo jeden a pol roka. Potom som sa snažil upraviť vzťahy, vrátiť sa k rodine, a tak som znova mal dôvod nepiť a táto snaha tiež predstavovala väčšiu silu ako moja. Už som vedel, že alkoholizmus je choroba nevyliciteľná, a že sa do smrti nezbavím závislosti, ktorú som za 20 rokov svojho pitia získal. Vedel som, že sa musím stále o svoju chorobu starať, aby znovu neprepukla, a že musím nájsť väčšiu silu ako svoju, ktorá by mi pomohla, aby som znovu nezačal piť. V lete 1990 som začal chodiť na stretnutia anonymných alkoholikov v Bratislave. Spočiatku to ani neboli stretnutia alkoholikov, ale stretnutia ľudí, ktorým sa zapáčili

myšlienky hnutia AA, príbuzní alkoholikov, profesionáli, psychiatri. To, čo bolo na stretnutiach najpríťažlivejšie, bolo to, že to bolo dobrovoľné, nik tam nemusel chodiť, nikto neradil, čo mám robiť, nikto sa nevypytoval, nikto nikoho nepodozrieval. Učil som sa zodpovednosti, učil som sa zobrať zodpovednosť za vlastný život a osud, učil som sa pochopiť svoju chorobu a závislosť. Učil som sa bez toho, aby mi niekto povedal, že to takto má byť, takto to je, a že sme mohli rozprávať o veciach, o ktorých sme nemohli rozprávať s nikým iným. Bol som medzi svojimi, spájal nás ten istý problém, tie isté zážitky, tie isté pocity, tie isté problémy. Tu som spoznal, že je veľa ľudí, ktorí majú ten istý problém ako ja, že existujú ľudia, ktorí vedia tento problém riešiť, že alkoholicy môžu byť veselí, šťastní, spokojní, normálne fungujúci ľudia. Uveril som, že ak sa budem s týmito ľuďmi stýkať, budem ich počúvať, budem im rozprávať ako žijem, čo cítim, čo ma trápi, čo ma teší a budeme spolu kráčať cestou 12. krokov a tradícií, mohol by som byť taký ako oni a mať dosť sily na to, aby som znovu nezačal piť. Uveril som tomu pred 13 rokmi a doteraz som nezačal piť. Tá sila, ktorá je v tomto spoločenstve, ktorá je väčšia ako moja, mi pomáha. Som presvedčený, že je to tak. Prestal som piť (a ešte som nezačal) a neurobil som nič viac, len sa snažím chodiť na stretnutia AA a plniť program 12 krokov. Nie je podstatné ako to funguje. Dôležité je, že to funguje dôkazom toho je aj moja doterajšia abstinencia.

Paľo, alkoholik

**NEEXISTUJE INÝ MOST DO NEBA,  
NEŽ KRÍŽ.**

ABRAHAM A SANTA KLARAS

## BEZMOCNÁ BEZMOCNOSŤ

Aj po desiatich rokoch abstinencie, hoci som už o nej veľakrát písala, mám pocit, že niečo je nevypovedané a zahalené rúskom tmy. Priebeh mojej závislosti bol tak nesmierne a ťaživo krutý, preto neviem, či vôbec niekedy dokážem plnohodnotne zodpovedať tieto otázky, môjho hrozne doplneného života.

Už mladá som mala obrovské problémy, lebo som spoznala eufóriu a tá mi veľmi zachutila. Pociťala som kúsok šťastia asi aspoň trochu takého, akého som si vysnívala, a ktoré som dovtedy márne hľadala. Odvtedy sa stal pre mňa alkohol моjím priateľom č.1. Bývalý manžel alkohol objavil, už dávno čosi šípil. Potom pokračovali problémy v práci, lebo už ako mladá začínajúca učiteľka, som si kupovala alkohol a nosila som si ho i do práce. Už v 25. roku života bola zo mňa ťažká alkoholička. Vtedy by som však túto diagnózu neprijala za žiadnych okolností a muselo pretiecť obrovské množstvo pohárikov моjím hrdlom, kým som si ráčila uvedomiť, že nie som pánom situácie, že fľaša je môj otrokár a ja som ochotná pre ňu urobiť čokoľvek na svete.

Začal sa kolotoč liečenia a rozpad všetkých hodnôt, ktoré ma dovtedy obklopovali. Liečenia s recidivami, rozpad manželstva, strata detí, narušené vzťahy s rodičmi, s okolím vôbec, neschopnosť pracovať bez alkoholických malérov, ba i väzenie za príživníctvo, život bez domova .... Hoci sa fľaša medzitým stala už моjím nepriateľom č.1, nedokázala som dlho na ňu zanevrieť

a nedokázala som ju ani opustiť. Už dávno som vedela, že som iná. Nechápala som, ako niekto nepotrebuje piť. Ja som musela mať vždy nejakú zásobu schovaných, uloženú na mnohých miestach, a ak som zabudla úkryt, narobila som sa ako kôň, kým som našla svoj poklad najvzácnejší, poklad, ktorý ma viedol pomaly, ale isto bližšie a bližšie do pekla.

Už dávno som vedela, že som alkoholička, že boj s ohnivou vodou prehrávam, ale nedokázala som bez nej žiť. Potrebovalo ju nielen moje telo, ale i moja duša zohavená, živoriaca, nešťastná, tápajúca v tme. Stavby bez alkoholu boli viac ako desivé. Telo lomcovalo, stavy úzkosti naháňali hrôzu, výčitky svedomia driapali srdce. Tolko zla som narobila sebe a iným ! Spomienky na deti, tie boli najhrôzostrašnejšie. Nedokázala som ich zvládať. Samovražda sa mi zdala stále viac prijateľnejšia. Už dávno som nechodila po liečeniach. Už dávno ma slušní ľudia a moja rodina odpísali. Vedela som, že vlastným iba jedno – bezmocnosť, skôr však bezmocnú bezmocnosť. Vedela som, že mám dve cesty – samovražda alebo upitie sa k smrti. Prestať piť, na to som nepomyslela ! To patrilo do sci fi ! V mojom prípade teda neskutočný sen, o ktorom som už nedokázala ani len snívať, lebo už dávno som nevedela snívať pekné sny. Moje sny patrili výlučne alkoholu, byť tak opitá, aby som necítila krutú realitu, aby problémy vybledli, aby som bola aspoň na pár momentov šťastná. To však mi už dávno alkohol neponúkal. Platila som krutú daň, opona spadla.

„ Je tu niekto, kto ťa miluje, mama, “ povedala mi raz moja veľká dcérka, ktorá uverila v Ježiša ako mocného Boha. „ On ti môže pomôcť . On to vie.“ Ja som jej neverila ! Smiala som sa ! Ale On, Ježiš,

napriek mojej nevere mnou nepohrdol ! A prišiel, zmenil peklo na raj !

V júni som doma padla na kolená a vedela som, že je pri mne Boh a cítila som božiu lásku, bola som ňou prežiaraná ! Bohu som vyznávala svoje hriechy, viny – koľko klamstiev i podvodov, i iných nesmiernych vín ! Alkohol vymaže človečenstvo a človek robí veci, ktoré by nikdy nerobil ! Mala som o čom hovoriť. Dlho, predtým som vylievala špinu dlhých rokov tmy a zúfalstva. Potom som vstala z kolien, prvýkrát v živote radostná a šťastná. Odvtedy nepijem. V tom okamihu mi Boh daroval zdravie a nový nádherný radostný život. Som nesmierne šťastná. Takto som nikdy nebola, ani v detstve. Som totiž milovaná takou láskou, po ktorej som túžila celý život. Moje vnútro už nie je prázdne. Boh zvíťazil nad mojou bezmocnosťou a ja odvtedy patríam jemu. I v tejto chvíli ďakujem, že prišiel do môjho života v pekle a oslobodil ma od otrokára alkoholu. Uvidela som odrazu náheru slnka, krásne kvety na lúke a moja duša sa radovala a raduje, lebo našla cestu DOMOV, k Oteckovi. Jemu patrí spev môjho srdca.

Po viac ako 20 ročnej krutej závislosti je zo mňa vďaka božiemu zásahu šťastný človek. A Boh sa o mňa stará denne. On ma nenechal len tak, veď v mojom živote už nič nebolo v poriadku, nebolo jediného pevného bodu, a tá chudoba !

Dnes mám rodinu, deti ku mne prichádzajú a Boh hojí ich rany. Mám pekný domov, dobrého manžela, ktorý mi nepochopiteľne pomáhal i posledných 5 rokov závislosti, vyhládaval ma po krčmách a staral sa o mňa ( som presvedčená, že i v tomto má prsty Boh ). Mám aj prácu, o ktorej som už ani nesnívala, opäť učím. A to je už čo povedať, po takej osobnej tragédii ! A mám aj nádherné vnúčatá, z ktorých sa môžem tešiť



dnes. Riadi môj život a v jeho každodennej pomoci mám istotu abstinencie.

Po tejto zázračnej osobnej skúsenosti som presvedčená, že Boh môže pomôcť každému človeku a alkoholikov miluje rovnako ako nealkoholikov. Preto Vám všetkým želám Toho, ktorý pomohol mne

osobne. Je živý a je skutočný, a najmä plný úžasnej a nepochopiteľnej lásky. Som rada, že program AA je založený na pomoci Boha, ktorý sa mi pre tými 10. rokmi zosobnil a dal sa poznať, ako ten najzázračnejší lekár ľudskej duše.

Vaša Dana, alkoholička

Prameň 3/2005

# NA CESTE K ZMENE ...

## NEBOLO TO JEDNODUCHÉ

Mnohokrát som sa odhodlával k tomu, aby som si sadol a pokúsil sa urobiť aj štvrtý krok na papier. Jediný príklad štvrtého kroku som si prečítal vo Veľkej knižke AA. Sponzora nemám, aby som sa s nim poradil, a tak som sa rozhodol, že ho urobím spolu s Vami.

Myslím, že dozrel čas, lepšie sa poznám, hoci nemôžem povedať, že sa poznám na 100 percent. V čase po liečení som bol zakríknutý, sypal som si popol na hlavu a pomaly som si zvykal na život bez alkoholu. Nasával som program 12. krokov a 24 hodinový program. V hlave som mal ako v úli, mal som problémy sám so sebou, každá maličkosť, ktorá nebola podľa mojich predstáv ma rozčuľovala, zvyšovala vo mne napätie a ja som iba s ťažkosťami ovládal svoj hnev. Samozrejme tieto stavy som nezvládol a z času na čas som vybuchol. Rozčuľovalo ma parkovanie susedov, to, že doma pobejú z jednej izby do druhej a pod. Zabudol som aký rachot som vedel spraviť, keď som bol opitý. V podstate napätie vo mne vyvolávali rôzne maličkosti, banality, škaredý pohľad, telefonát, keď som pozeral televíziu, keď niekto chodil hore dole, sprchoval sa, umýval riad atď. To

všetko ma vytáčalo. Aj dnes sa nájdu chvíle keď ma takéto hlúposti vyvedú z miery, ale myslím si, že som odolnejší voči vonkajším vplyvom. Pomáha mi, keď cítim, že je toho už veľa, porozprávam sa o svojich problémoch na mítingu našej skupiny. Nie, že by to bolo šibnutie ako čarovným prútikom, ale prinúti ma to opäť sa zamyslieť nad sebou samým a hľadám príčinu, prečo nezvládam danú situáciu. Prišiel som na to, že nemôžem chcieť, aby moji najbližší a okolie sa správalo podľa mojich predstáv, musím ich viesť prijať takých akí sú. Keď mi niečo neseďí, tak je to môj problém a je na mne, ako sa s tým vysporiadam. Mal som vzťahové problémy s bratom. Porozprával som o tom na skupine a pochopil som jednu vec. Zdanlivo náš problém je len môj, lebo brat ho ako problém nevnímal, a tak zostalo na mne prekonať sám seba, stretnúť sa s bratom. Po stretnutí sme si podali ruky, objali sa, mal som po probléme.

Mnohí si povedia aké jednoduché, ale nájsť v sebe dostatok síl na zmenu, ktorú chcem spraviť, nie je vôbec ľahké, ak to chcem urobiť tak, aby som nikomu neublížil. Nemôžem rozoberať do detailov mnohé nezhody, ktoré vznikli medzi mnou

a manželkou, dcérou, synom a vnukom, ale jedno je isté, že nie vždy som reagoval bezchybne. Snažím sa prísť na príčiny mojej reakcie, pokiaľ som reagoval podráždené. Aj moji najbližší niekedy nezvládnu situáciu a je to na mne, ako to prijmem a aké závery urobím. Úmyselne nespomínam obdobie, keď som holdoval alkoholu, lebo riešenie problémov v tomto období bolo nulové a vzťahy na bode mrazu. Dnes ma viac aj zaujíma moja prítomnosť, triezvosť, dnešné vzťahy, ktoré sa lepšia. Možno mi aj viac dôverujú a to všetko mi dodáva novú silu žiť. Je tomu asi rok, čo som našiel odvahu a predstúpil pred svojich najbližších, ospravedlnil som sa im a poprosil o odpustenie. Nevie, čo som od tohto kroku čakal, ale spravil som ho. Ja som z toho nezmúdre, ale najdôležitejšie je to, že som stále triezvy. V mnohých situáciách mi pomáha naša modlitba: Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem ..... A opäť som na začiatku a musím si zopakovať štvrtý krok: Spravil som dôkladnú a nebojácnu inventúru samého seba. Nevie, teraz mi chýba niekto druhý, kto by ma vedel otázkami prebudiť, aby som ešte našiel niečo, čo by bolo potrebné dostať z mojej duše. Bol by som strašne rád, keby mi moja manželka povedala: „Teraz si už konečne dobrý chlapec.“, lebo keď som pil, tak mi hovorila: „Keby si nepil, aký by si bol dobrý chlapec“, a ja nepijem a nie som dobrý chlapec. Naučil som sa jedno, že ak niečo niekto odo mňa chce, tak to nespravím hneď. Tak všetko, aj to dobré padne do zabudnutia a ja do nemilosti.. Keď je na mňa kladená oprávnená požiadavka a ja nie som dobre naladený, tak dokážem toľko šomrať, že z maličkosti vznikne konflikt. Až potom, keď sa spamätám, začnem konať. Koľkokrát som

si povedal: „Ovládaj sa!“ , ale keď to je naozaj ťažké. Po skončení danej činnosti už len konštatujem, že všetky tie moje výstrelky boli zbytočné. Iba som nimi všetkých nahneval. Na druhej strane, keď ja niečo potrebujem od druhého a náhodou sa stretnem s neochotou a šomraním, tak ma to rozčúli. Pokiaľ si pravda nespomeniem na vlastnú reakciu v podobnej situácii. Takto vzniká kolotoč, ktorý môže zastaviť len rozumný rozhovor bez zbytočných emócií. Lahko sa to píše, ale ťažšie sa to robí. Vždy som si myslel, že jediný môj problém je alkohol. Všetko som riešil alkoholom. Dnes sa musím naučiť riešiť hlavne vzťahové problémy bez alkoholu a je to veľmi ťažké bez toho, aby som sa niekoho nechtiac dotkol. Občas sa mi stáva, keď mi niečo prekáža, že mám chuť konkrétnej osobe povedať pekne do očí, čo si myslím. Ak príde na lámanie chleba, tak som ticho, alebo habkám a nakoniec to dopadne úplne inak. Je to naozaj zložité. Predstavím si, akoby sa to dotklo mňa a nakoniec som rád, že to dopadlo tak, ako to dopadlo. Nemôžem opisovať konkrétne príhody, ale učím sa, že pri riešení problému, ktorý sa dotýka dvoch ľudí, môžem prejsť len svoju polovicu cesty. Tú druhú si musí prejsť druhá strana sama. Sám nemôžem prejsť celú cestu, lebo to nerieši spoločný problém a nikdy nenájdem riešenie, aby vyhovovalo mne aj tomu druhému. Otázne je nakoľko som svojím alkoholizmom poškodil dôveru mojich najbližších a ako rýchlo prejdeme každý svoj kus cesty, aby sme sa stretli. Mne veľmi pomáha viera, náš program dvanástich krokov, moja skupina AA v YMCE a každý AA, ktorého poznám. Nevie, či som touto inventúrou naplnil a prekročil náš štvrtý krok. Mám však dobrý pocit, že som sa prinútil a konečne napísal, ako to vnímam a cítim.

Písanie tiež nebolo jednoduché a moju inventúru som nenapísal za jedno poobede, ale takmer za dva mesiace, po takmer piatich rokoch trizvosti. Nemyslím si, že tým som jednoducho naplnil štvrtý krok. Aj počas písania týchto riadkov sa mi vynárali situácie, ktoré skúšali moju vieru, či som na správnej ceste. Myslím si a verím, že častejšou inventúrou sa mi podarí, korigovať vlastnosti, ktoré ma trápia, veď som ich počas môjho pitia vypestoval až k obludnosti. Učím sa ovládať svoj hnev, keď nezvládam situáciu a najmä agresivitu, ktorá sa u mňa prejavuje, hoci nie v takých rozmeroch ako v minulosti.. Trápi ma, keď zvýšim hlas, začnem kričať a chvíľu to trvá, kým sa dokážem upokojiť. Zakaždým prídem k záveru, že to bolo zbytočné, že som nezvládol situáciu. Potom ma to mrzí, dokážem sa ospravedlniť, ale napriek tomu sa podobné situácie opakujú. Veľmi ma mrzí, najmä to, že dokážem takto otriasť aj so zlepšenými vzťahmi v rodine. Dúfam, že to všetko raz prebolí a o nejaký čas budem spokojnejší

Tono - Alkoholik  
PRAMEŇ 1/2003

## MOJA CESTA PROGRAMOM AA

Moje začiatky v AA ma naplňali radosťou, že po dlhých rokoch sa môžem tešiť z triezveho života a cítil som sa nevýslovne šťastný, pretože sa môžem stretať s podobnými ľuďmi a úprimne som sa tešil aj z ich šťastia. Na mítingoch sme nepreberali Kroky a Tradície AA a úprimne povedané ani ja osobne som sa nejako zvlášť nimi nezaoberal. Už to, že nepijem, že sa

postupne uzdravujem a spolu so mnou celá rodina, že mám miesto, kde môžem otvorene o všetkom rozprávať a počúvať ľudí, ktorí prežili podobný osud, bol pre mňa jednoducho zázrak. Postupne som sa zúčastňoval väčších podujatí AA. Tieto podujatia a najmä zjazd AA na Reváni v roku 2001 vo mne vyvolali obrovskú vnútornú potrebu, kráčať cestou 12 Krokov a 12 Tradícií AA, pretože som začal chápať svoju triezvosť podstatne hlbšie.



S alkoholom som prežil nesmierne utrpenie a bol som nekonečne vďačný Bohu za svoju triezvosť, nemal som takmer žiadne problémy s prvým až tretím krokom. Vedel som, že som bezmocný voči alkoholu, ako aj to, že bez pomoci Vyššej Sily by som sa z tohoto pekla nikdy nedostal. Moja ľudská pýcha splasla ako bublina a pochopil som, že nie som pánom tohto sveta, ale že je niekto, nejaká Vyššia Sila, ktorá ma zachránila a ja som už nemal problémy s tým, aby som sa odovzdal do jej starostlivosti. Ani štvrtý krok som zo začiatku nevidel až taký obtiažny, pretože v rámci terapie, na mítingoch, v článkoch do časopisov som celkom otvorene hovoril o svojich charakterových a morálnych nedostatkoch, ktoré som v dôsledku svojej závislosti na alkohole mal. Určitý problémom

bolo to, že vždy som hovoril, alebo písal iba o nejakom konkrétnom probléme, či udalosti v mojom živote, ale Štvrtý Krok odo mňa vyžadoval, aby som urobil úplnú, dôkladnú a aj nebojácnu inventúru seba samého, a to už nebolo nič jednoduché a ani ľahké. Navyiac za mnohé činy v svojom živote, ktoré som vykonal pod vplyvom alkoholu som sa nevýslovne nenávidel. Keď som si písal svoj zoznam hnevu Štvrtého Kroku a tým vlastne aj odpovedal na také otázky : Ako som sa choval k rodičom , bratom ? , Aký som bol manžel a otec ? Aký som bol v práci, komu som pomohol, komu som ublížil ? Ako som si vlastne cenil a vážil vlastný život ? Bolo mi z toho veľmi smutno. Ale čo s tým ? To skutočne bolo a to už nikdy nezmením Jednoducho som cítil, že ak sa nemám, alebo nemôžem od tohto bremena vlastnej minulosti oslobodiť, bolo by to potrebné nechať zakopané v sebe až do konca života. Mať pokoj v duši a nosiť v sebe také bremeno minulosti života, ktoré alkohol zanechal vo mne, však bolo naprosto nemožné. Vedel som, že Štvrtý Krok má pre mňa tú pravú cenu iba v dôslednom spojení s realizáciou piateho kroku. Práve Piaty Krok má pre moju trpezlivosť mimoriadne dôležitý význam. Už som vedel, že bremena svojej minulosti sa nikdy nezbavím, pokiaľ ho neodovzdám Bohu a pokorne si nepriznám svoju ľudskú slabosť, pretože sám ju nedokážem uniesť. Piaty Krok chcel však odo mňa čosi ešte iné. Chcel, aby som svoje chyby čestne a úprimne priznal inému človeku, čo si vyžaduje skutočnú pokoru a aj odvahu.

Musím sa priznať, že som to nemal jednoduché ani k Bohu a ani v tom, že som sa musel vysporiadať s hľadaním človeka, ktorému zverím všetku tú ťarchu, ktorá ma ťažila. Napriek tomu, že som bol

presvedčený o tom, že iba vďaka Bohu som dokázal prestať piť, môj celý doterajší život bol naplnený ateizmom toho najväčšieho formátu a mojou obľúbenou vetou bolo, že ak by bol Boh , tak svet musí byť iný. Do kostola som nechodil, iba ak som už musel pri vážnych rodinných udalostiach. Potom, čo sa mi podarilo prestať piť, som mal síce už „ svojho“ Boha, ale akoby som sa bál oňho deliť s niekým iným. Ešte stále som sa nedokázal zbaviť odsudzovania iných za to, že sa síce modlia, ale ich svedomie nemá s Bohom nič spoločné. Trvalo mi chvíľu, kým som pochopil, že to ja vlastne vidím smietku v ich oku a nevidím brvno vo vlastnom. Aký som vlastne bol ja ? O čo som lepší ešte aj dnes ? Pochopil som, že ešte stále je vo mne pýcha, ale pre Boha na čo ? Chcel som sa zbaviť bremena minulosti a sám som sa hral na sudcu. Možno v tom bol aj strach, ako ľudia pochopia to obrátenie „Šavla“ v mojom prípade. Bola to však iba falošná fikcia mojej mysle. Pretože som mal kontakty s kňazom v našej obci , veľmi často sme spolu debatovali. Postupne zo mňa padali všetky prekážky v mojom vnútri a našiel som si po dvadsiatich ôsmich rokoch odvahu požiadať o generálnu spoveď. Zaujímavé bolo to, že medzi týmito požiadanimi a samotnou spoveďou boli takmer dva mesiace času. Bol to čas, kedy som každú chvíľu využil na spätný pohľad na celý môj život. Samotná spoveď bola vlastne veľmi dlhým rozhovorom. Priznám sa, že som mal obavy a možno aj strach, nie z kňaza, ale skôr zo seba, či nájdem odvahu úprimne dostať zo seba všetko to, čo doslova trápilo moju dušu. Po vyše hodine mojej spovede, vlastne rozhovoru, som pocítil obrovskú úľavu a ešte dlho do noci som sa o tom rozprával doma s manželkou. Po vykonaní Štvrtého a Piateho Kroku spadla zo mňa

obrovská ťarcha minulosti, prijal som ju ako fakt, ktorý bol, ale aj napriek všetkému ostáva vo mne ako niečo, k čomu sa za žiadnu cenu nechcem vrátiť, ale nie je už mojou nočnou morou. Získal som späť svoju slobodu. Dnes už viem, že Boh nie je môj ani nikoho iného, je pre všetkých, ktorí neúnavne hľadajú cestu k nemu. Tiež to, že práve táto cesta k nemu je vlastne cestou k vlastnej duši, ktorú som mal po toľkých rokoch pitia takú doráňanú.

Sám sa snažím pomáhať našim začínajúcim členom AA, ak chcem úprimne pomáhať, môžem to robiť iba svojím životom, a to znamená, stále a stále robiť Piaty Krok s niekým, kto hľadá to isté čo ja, triezvy život a pokoj v duši. Mnohokrát na našich mítingoch máme iba niekoľko minút k tomu, aby sme hovorili o všetkom, čo nás trápi a teší v našom živote. Medzi nami sú však už mnohé priateľské vzťahy, čo nám umožňuje vždy si nájsť niekoho, s kým môžeme aj mimo mítingov, neustále sa vracáť podrobnejšie k našej ceste. Stále som však presvedčený, že pokiaľ by sme v našich skupinách docenili úlohu sponzorstva, by naša cesta bola ľahšia, bez zbytočných zákrut a netrvala by nám tak dlho.

So želaním duševnej pohody a veľa šťastných 24 hodín

Emil, alkoholik  
PRAMEŇ 2/2003

ŽIŤ ZNAMENÁ POZVOĽNA SA RODIŤ.  
BOLO BY PRÍLIŠ POHODLNÉ, KEBY  
SME DOSTALI ÚPLNE NOVÚ DUŠU.

**SAINT EXUPERY**

## ŠIESTY KROK - CESTA POKORY

Často som premýšľal, ktorý krok je najľahší, ktorý nie, ktorý mám rád, ktorý je najpotrebnejší viac alebo menej významný. Priznám sa, že po požiadaní o napísanie tohto príspevku do nášho časopisu „Prameň“ som zostal tak trochu zaskočený. Zdá sa mi to ťažšie, zamotanejšie, akoby som nevedel určiť ani svetové strany. Teraz však môžem povedať, že tento krok sa mi zdá akýmsi zlomom v mojom uzdravovaní, zlomom v triezvom živote na ceste k vyšším hodnotám. Pred nedávnom som sa vrátil zo zjazdu AA v Čechách. Veľmi som bol dojatý z atmosféry a množstva ľudí, ľudí triezvych, usmiatech a dobre naladených.

Priniesol som si odtiaľ množstvo zážitkov, spomienok a zároveň niekoľko odpovedí na otázky, ktoré sa mi zdali nerozľuskateľné, ťažké, a ktoré ma veľmi umárali. Stačí tak málo. Vzdať sa chyby, veľmi zlehy chyby. Zdá sa mi, že každý má niekedy nárok aj na chybu. Skutočne je to tak? Asi nie.

Vrátim sa o kúsok späť. Čo je vlastne ten zlom? Prestať piť? Nevrátiť sa k pitiu? Alebo zistiť, prečo som sa vracal k pitiu? Zbadať a nájsť si chybu? Áno, všetko je neuveriteľne ťažké a potrebné. Ale načo to všetko, keď nie som ochotný vzdať sa tej, už nájdenej, priznanej a určenej povahovej chyby. Dobrovoľne, bez príkazu, napomáhania, dohovárania, či rád. Jednoducho, keď pochopím, že bez nich je to všetko jednoduchšie, ľahšie a úprimnejšie.

Môj dominantný problém je alkoholizmus. Ja ho chápem ako súbor chýb. Chýb, ktoré ma dostali tam, odkiaľ sa musím

nejako vrátiť. Áno! Urobiť si inventúru samého seba nie je ľahké a ani veľmi príjemné. Usporiadať si to, urobiť poriadok vo svojom vnútornom živote, patrí medzi tie najťažšie práce. Poukladať si všetko napravo, naľavo, vyhodnotiť svoj predchádzajúci život a po inventúre si navyše priznať aj chyby, úprimne, čestne a otvorene. Dokonca aj pred inou bytosťou a pred Bohom menovať svoje chyby, zlé vlastnosti. Toto už bolo. Všetko je to akési sypanie si popola na hlavu, tak trochu ľutovanie toho, čo je za mnou., z časti aj ospravedlňovanie sa niekomu inému a sebe. Šiesty krok je pre mňa takým zlomom. Tu začína skutočná obroda duševného života, skutočný pokus o vzdanie sa tých zlých vlastností, o ktorých už mám a mal by som mať jasno. Menovať ich ? Zase ? A na čo ? Veď každý človek je iný, každý má iné zlé vlastnosti, chyby a povahu. No predsa sú asi takmer zhodné, či veľmi podobné, alebo rovnaké. Šiestym krokom začína pre mňa cesta pokory, ktorá by sa už mala akosi predou mnou objavovať. Tento krok polovica a zároveň zlom pochopenia programu 12- tich krokov AA. Byť prístupný, aby Boh odstránil naše charakterové chyby, je skutočné uzdravovanie samého seba. Pekne po poriadku, chybička za chybičkou. Všetky sa určite odstrániť nedajú, ale je dosť času. Celý môj triezvy život. Triezvy každý nasledujúci deň, iba 24 hodín denne. To čo sa zdalo tak ťažké, neprekonateľné je už ľahšie, jednoduchšie a radostnejšie. Len preto, že to človek pochopí a má z toho radosť.

Ondrej – alkoholik

**Dokonalosť je norma nebies,  
len túžba po dokonalosti je  
norma človeka** J.W. Goethe

## ZÁKLADNÝ PRINCÍP POKORY

Vo všetkých doterajších Krokoch sa slovo pokora preplietalo ako zlatá niť. Podobne sa v mojom živote bez alkoholu, najmä na začiatku počas liečby, preplietalo slovo abstinencia. Ako však plynul čas a roky triezveho života pribúdali, menili sa moje názory, postoje, pribúdali nové pojmy, či ich zmysluplnejšie chápanie.

Áno chápanie, pretože mozog otupený alkoholom, nemohol pochopiť mnohé veci, udalosti. Na život som sa pozeral cez ružové okuliare alkoholu.

Pokora sa dnes nenosí, ani ako slovo a nie ešte ako ideál. Dnes je jednoducho dehonestujúce hovoriť o pokore, keď sa do popredia dostáva ideál ľudskej pýchy, na to, čo človek dosiahol v materiálnej oblasti. Aj v mojom predchádzajúcom živote s alkoholom bolo tomu tak.

V čase, keď som pil, sníval som o dobe, keď sa každému naplnia sny a túžby a nebude existovať nič na svete, kvôli čomu by sa bolo potrebné hádať. Boli to moje chybné predstavy. Z každého ideálu človek raz vytriezvie, iba z ideálu triezveho života, by nemal nikdy.

Málokedy som zamýšľal nad tým ako byť čestným, tolerantným a skutočne milujúcim človekom, nezamýšľal som sa nad skutočnou láskou k Bohu, ako o základnom princípe života.

Chýbal mi, ako chýba mnohým základný princíp pokory – túžba nájsť a plniť Božiu vôľu. My alkoholici, sme tvrdohlaví a nie sme schopní odovzdať niekomu svoju vôľu,

bárs by to bol i sám Pán Boh. Bojime sa totiž bolesti, ktorá je cenou, ktorú je potrebné zaplatiť za vstup do nového života. Po rokoch viem, že som investoval svoju bolesť dobre. Investovaná bolesť mi prináša radosť. Počas svojej liečby som si napísal do svojho denníka „Želal by som si, aby v mojom ďalšom živote, živote bez alkoholu, bol každý deň tak trochu vianočný.“ Dnes s odstupom vyše 22 rokov triezveho života, ďakujem Bohu, že mi moje želanie napĺňa.

Alkoholik Ján

**Čas je krásny dar, ktorý nám dáva Boh. Bude od nás žiadať presné vyúčtovanie.**

MICHEL QUOIST

## NAPÍSANÉ MYŠLIENKY

Môžem povedať, že Krok Ôsmy je jednoduchý a jasný.“ Spísali sme zoznam ľudí.... a boli pripravení na nápravu..“ Písať si svoje myšlienky mi často pomáhalo v ťažkých a v nepriemných situáciách tak, že v Ôsmom Kroku som videl skôr akýsi technický prístup, a nie ako základ pre vykonanie Kroku Deviateho. Aj keď podľa mňa sú tieto Kroky nerozlučne spojené. Vo svojej podstate sa rovnako zaoberajú nápravou a opätovnými chybami mojich narušených medziľudských vzťahov. Ale tu je zakopaný aj môj osobný problém, v súvislosti s týmto Krokom.

Z praktického pohľadu môžem využiť moju úprimnosť v Štvrtom Kroku vo vykonanej

inventúre a urobiť nápravu u toho, komu som ublížil. Najprv som myslel na krivdy materiálne a finančné, ktorých som sa dopustil počas doby môjho pitia. Až neskôr som došiel na to, že za tým je oveľa viac. Všetky tie nevyjasnené vzťahy a epizódky, ktoré mali vplyv na môj pocit viny, cez ktoré moje podvedomie ničí moje dobré pocity tak dlho, až dokedy ich nenapišem na papier. Už počas mojich prvých mítingov, iní účastníci AA sediaci so mnou za stolom mi hovorili; „Ty sám si za seba zodpovedný“. Ak sa táto zodpovednosť chápe vážne, potom aj Ôsmy Krok musíme brať veľmi vážne a zodpovedne. Mne však viac vyhovovalo zľahčovanie a zabúdanie a tiež aj myšlienky, že to predsa iní nesú za všetko vinu. Oni boli voči mne zlí a nespravodliví. Vnútorne som sa prel o tom, kto bol vinný viac. Cítil som sa malý a ohavný, keď som rozmýšľal o mojich skutkoch počas pitia. Prosba o prepáčenie, v tom čase bola neodmysliteľne spojená s opitnosťou, porušenými sľubmi a sebaľútosťou. O tom ako stále tieto obranné mechanizmy pracovali, som sa presvedčil vtedy, keď som rozmýšľal nad tým, ako budem vypadáť, ak mi niekto odmietne odpustiť alebo prepáčiť.. To by bolo strašné, čosi také by som určite nevydržal! To bude lepšie, ak neurobím radšej nič.

Jeden sponzor AA mi povedal, že tiež na začiatku cítil v Ôsmom Kroku iba veľkú záťaž, neskôr ho však pocítil ako veľkú úľavu. Dodával mi odvalu pre vykonanie tohto Kroku hovoriac, aby som nemyslel pri ňom na možné komplikácie a negatívne následky. „Sprav zoznam všetkých osôb, o ktorých si myslíš, že si im nejakú ublížil a napíš, aký charakter mala táto krivda.“ Ako som už spomínal, na začiatku som myslel iba na materiálne krivdy. Tie ako som to

zbežne pociťoval, sa udržovali v rozumných hraniciach. To, že som svojej najbližšej rodine a priateľom spôsobil veľa krivd v duševnej a citovej oblasti, mi došlo až po nejakom čase. Pre mňa osobne zoznam mal tú zľú stránku, že pred sebou som uzrel celú škálu svojich chýb. Naplnilo ma znechutenie a smútok. Objavila sa tiež ľútosť, pretože medzi osobami, ktorým som ukrivdil bolo dosť veľa takých, ktorým som už nič nemohol vynahradiť, pretože medzičasom umreli. Ako sa už veľakrát ukázalo, všetko začínalo od mojej pripravenosti povedať „áno“ na vzniknuté situácie, od prijatia faktov, a nie ako som to až doposiaľ robil zľahčovania a opekňovania alebo dokonca zapierania. Až neskôršie potom prišla myšlienka, kedy a ako by som sa chcel stretnúť s tými, ktorým som ublížil, aby som začal proces nápravy. Ukázalo sa, že pre mňa je veľmi dôležité „vnútorné objasnenie“ mojej situácie.

- Určite som pripravený na prijatie toho, že mi niekto neprepáči, dokonca prepáčiť nemôže, že v ňom naďalej zostane hnev voči mne a je tiež možné, že práve k vôli tej starej záležitosti bude žiadať vykonanie spravodlivosti.

- Je mi jasné, že o prepáčenie môžem jedine prosiť, a to, že nesmiem do toho, dávať žiadne „úpravy“.

Až vtedy, keď dokončím tieto „práce“ môžem pristúpiť k vykonaniu Kroku Deviateho.

D. – alkoholik  
ZDROJ 4/2001

**VIEME, ČO SME, ALE NEVIEME, ČO  
Z NÁS MOŽE BYŤ**

SHAKESPEARE

## Vykonať nápravu si vyžaduje aj prípravu

Vôbec nebolo ľahké realizovať nápravu, aj keď som mala spísané krivdy, komu a aké som napáchala a môžem povedať, že nie všetko sa mi podarilo a na niečo sa len odhodlávam. Našťastie finančné dlhy a iné materiálne škody ma obišli, takže som mala určitú výhodu, aj keď viem, že moje pitie pohltilo dosť financií. S mojimi najbližšími som sa porozprávala hneď v začiatkoch a úprimne som oľutovala, že som im spôso-



bila toľko problémov. Najviac som si vyčítala moje pokusy o samovraždu a som úprimne vďačná Bohu že boli neúspešné. Mám šťastie, že chápú problematiku závislosti a teraz vidia, ako sa dá v abstinencii perfektne žiť, a že sa snažím naprávať to, čo sa ešte dá a je to v mojich silách. Najmladší syn sa s tým vyrovnával pomerne dlho, ale po rozhovore so sponzorkou sme našli riešenie, aby ma vypočul. Otca a najstaršieho syna som už nezastihla medzi živými. Veľakrát si na nich spomeniem, ako rada by som sa teraz s nimi porozprávala, o koľkých veciach, ktoré ma teraz oslovujú, sa niekedy



rozprávam s nimi, keď som sama. Verím, že by som im teraz nerobila hanbu a tešili by sa so mnou. Najhoršie je to s mamou, ktorá je v pokročilom veku a nie je schopná prijať, že ja som alkoholička. Tým, že som sa jej to snažila vysvetliť, som ju iba viac zraňovala a niekedy ju uvádzala aj do rozporenia, keď v snahe obhajovať mňa, zavádzala iných. Asi nie je tak dôležité, že nevie pochopiť, že budem závislá na celý život, a prečo sa budem naďalej stretávať s alkoholikmi, ako to, že jej teraz poskytujem istotu, že nemusí mať teraz o mňa strach a môže sa o mňa oprieť.

Môj prvý neúspešný pokus z okolia bol hneď v začiatkoch mojej abstinencie. Navštívila ma moja dlhoročná priateľka, ktorá sa so mnou odmietla stretávať, keďže vedela v čom lietam. Posledné stretnutie s ňou bol riadny trapas. Prišli ma navštíviť s manželom a blahoželať mi k narodeninám a ja som bola v stave, keď sa so mnou nedalo ani rozprávať, takže to vzdali. Asi dva roky sa mi neozvala a ani neodpovedala na listy. V podvedomí som cítila určitú krivdu, že sa na mňa vykašlala, lebo napriek tomu, že vedela o mojom pití, nikdy mi k tomu nič nepovedala. Zaskočilo ma, že sa po dlhšom čase zastavila a zase s manželom. Ešte vtedy som nebola pripravená na ospravedlnenie a dosť ma odrádzal jeho výsmešný pohľad. Napriek tomu som sa premohla, a keď sme boli samy zaviedla som reč na moje pitie, liečenie a terajšiu abstinenciu. Hľadela na mňa, akoby som spadla z mesiaca a zmenila ma slovami: „dopočula som sa o tebe a tvojom pití“ a nezabudla dodať, že som riadne zlyhala a dúfa, že sa to nebude so mnou ďalej vliecť. Bol to šok, ale vykoktala som ospravedlnenie, že ma to veľmi mrzí, ak som

im posledne ublížila, a že sa budem usilovať o nápravu. Po ich odchode som si uvedomila, že na každú nápravu sa treba riadne pripraviť a nestačí len odvaha, ale treba počkať aj na vhodnú situáciu. Aj keď sa mi vtedy neulavilo, verím, že sa ulavilo aspoň im. Odvtedy sme sa už viackrát stretli a vyrozprávali sme si to. Najviac ma mávalo, že niektoré svoje počiny si vlastne nepamätám, a ani neviem komu som ublížila. Mám ešte resty, na ktoré som nemala odvalu, mám ich v zozname, ale verím, že príde aj na to vhodný čas. Napriek tomu ma teší, keď sa so mnou dajú do reči, alebo sa obrátia s prosbou o pomoc ľudia, ktorí sa mi v čase pitia vyhýbali, ale teraz mi držia palce. Je to veľká úľava, že môžem svoje chyby vykompenzovať aj takýmto spôsobom.

Pozdravuje vás Viera, alkoholička

## ZOPÁR MINÚT

Desiaty krok je pre mňa vyvodením dôsledkov zo 4. a 7. kroku. V týchto krokoch sa najprv spoznávam, vrátane svojich „slabých miest“ a potom mobilizujem ochotu vzdať sa svojich nedostatkov.

Veľmi motivačne na mňa pôsobí poznanie, že moje nedostatky majú niekedy až značne nepriaznivý vplyv na môj život. Keby z mojej práce na sebe malo mať ošoh iba alebo hlavne moje okolie, asi ťažko by som v sebe našla dostatok energie, sebadisciplíny a vytrvalosti. Snažím sa čo najlepšie pochopiť čo, a ako v mojom správaní, myslení, čínení a postojoch ovplyvňuje môj život. Zvyčajne som

dostatočne pripravená zbaviť sa určitého nedostatku až potom, keď si jasne uvedomím, o koľko bude môj život lepši.



Poznanie mi však väčšinou samo o sebe nestačí, aj keď je výborným začiatkom. Zmeniť to, čo je už mnohoročným opakovaním vo mne hlboko zabudované, si vyžaduje systematický prístup. Desiaty Krok mi slúži práve k tomuto účelu. Dobrú skúsenosť mám s mesačnou tabuľkou. Najprv som si urobila zoznam toho, čo mi spôsobuje problémy a oproti tomu želaný stav. Napr. nepravnosť – žičlivosť, lenivosť – usilovnosť, pýcha – pokora a pod. Medzi týmito protipólmi sa nachádza toľko políčok, koľko dní je v mesiaci. Večer som si potom zhodnotila deň. Ak som pocítila nepravnosť, urobila som si znamienko - k nepravnosti, ak som bola žičlivá, urobila som si znamienko +. Nezabralo mi to viac ako zopár minút. Už po niekoľkých dňoch som bola oveľa vnímavejšia voči tomu čo cítim, robím, či nerobím. Čím ďalej, tým kratšie mi trvalo, zastaviť sa, keď som začala s niečím nežiadúcim (napr. sebaľútosťou, pesimistickými predstavami o budúcnosti, pestovaním hnevu voči niekomu a pod.). Ďalším prínosom je, že získavam dosť presný obraz o tom, čo je vo mne a koľko miesta to zaberá. Napr. veľmi ma prekvapilo,

keď strach z budúcnosti sa mi z 30 dní objavil až 28 - krát. Inventúru si nerobím každý deň v roku. Zakaždým, keď život plynie harmonicky, Bohužiaľ prestanem. Keď však vo mne začne niečo „škripať“, vždy sa k nej vrátim. Potom mi už iba stačí na chvíľu sa zamyslieť a urobiť niekoľko znamienok. Skutočne práca na pár minút. Práca na sebe však už nie je otázkou ani minút a ani dní.

Všetkých vás pozdravujem a prajem vám veľa trizvych dní.

Jarmila, alkoholička  
PRAMĚŇ 3/2004

## Abstinencia ako životný štýl

Ak sa zamýšľam nad svojou minulosťou pochopil som, že najdôležitejším preto, aby som žil trizvy život je vystriedať klamstvo, pravdivosťou. Jednoducho povedané musel som si dať do poriadku život tak, aby to, čo robím bolo v súlade s mojím svedomím.

Ako pijúci alkoholik som žil v klamlivej ilúzii, keď som svoje omyly a klamlivé predstavy zamieňal za skutočnosť. Počas svojej dvanásťročnej trizvosti som sa snažil trezlivu hľadať jej pochopenie a zmysel. Prišiel som na to, že my abstinujúci alkoholicy sa môžeme dopracovať k svojej novej identite, opierajúcej sa milovanie a hľadanie pravdy, odmietnutím klamstva a pomocou iným. Moja cesta trizvosťou mi neustále umožňuje duchovný, mravný a intelektuálny vývoj ako človeku samotnému, ako členovi rodiny i ako členovi spoločnosti. Takto sa dostávam priamo k samotnému zmyslu života a životnému štýlu, ktorý je diametrálne

odlišný od života, ktorý som žil v čase svojho pitia. Dnes som presvedčený, že môj život má svoj význam, má svoj cieľ a svojimi každodennými skutkami môžem ja a členovia nášho spoločenstva niesť poslanie tým alkoholikom, čo ešte trpia.

Každé porušenie úprimnosti, pripustenie si opätovnej možnosti žiť s klamstvom a strachom zo sebasamého je neoddeliteľným krokom k návratu alkoholu do nášho života. Žiť v klamlivých predstavách o tom, že by som dokázal piť s mierou, by pre mňa znamenalo ohrozenie samotného života. Kto z nás sa o to pokúsil, na vlastnej koži skúsil trpkú príchuť ľudskej tragédie. Snažím sa nezabudnúť na to, že žiť život v pravde, byť úprimný sám k sebe a aj k iným sú najdôležitejšie veci pre moju abstinenciu.

Pavel, alkoholik

## **MODLITBA, MEDITÁCIA, SEBAPOZNÁVANIE**

Volám sa Laco, som alkoholik.

Ešte pred pár hodinami som sedel doma, keď sa ma opýtali, či idem na míting, ma napadli vtedy dve veci.

Zhruba po prvom roku abstinencie som sa pozastavil nad otázkou: „K čomu je to dobré, že abstínujem?“ Jedna myšlienka ma napadla hneď. Ak ma zobudia v noci v ktorúkoľvek hodinu, že treba ísť niekde autom, tak som schopný nasadnúť a odísť hocikde bez obáv. Mám z toho fantastický pocit, že hocikedy môžem ísť autom a mám veľkú pravdepodobnosť, že sa tam aj dostanem.. Predtým to takto nebolo.

Druhá myšlienka vychádzala z témy mítingu a to : Modlitba, meditácia, sebapoznávanie – čo bolo pre mňa veľmi vzdialené. Samozrejme, že som rozmýšľal nad určitými vecami. Veľmi veľa som rozmýšľal , hlavne o svete, o druhých ľuďoch, o tom, kto a čo má robiť a ako by som mohol zmeniť svet. Ale ja veľký mudrc som zostal mimo tejto hry. V AA som dostal na moje problémy jedinou odpoveď : modlitba, meditácia, sebapoznávanie. Pýtal som sa sám seba, to je všetko ? Teraz už viem, že áno. Veľakrát hovorím, že veľa sa toho nezmenilo, len dôraz som položil inde. Doteraz som spoznával okolitý svet, cudzích ľudí a teraz kladiem dôraz na seba- poznávanie. Hru ako zmeniť svet, som prehodil na to, ako sa mám zmeniť sám, aby som dosiahol svoje ciele. Predtým som to cítil tak, že mám moc nad všetkým a každým, ale pomaly som došiel na to, že mám moc iba nad sebou. Dospel som k tomu pochopením programu AA.

Predtým som bol presvedčený ateista. Na tému Boh som mal odpoveď : „Keď je , nech príde ku mne, dohodneme sa na tom, ako by som mal robiť svoju robotu lepšie. Veril som iba tomu, čo som videl, cítil, počul a okrem toho som si nič neprial. Mal som veľa veriacich kamarátov, s ktorými sa dali viesť dobré hádky, ale k vzájomnému presvedčeniu nikdy nedošlo. Veľký krok vo veci viery som urobil ešte vtedy, keď som nepoznal AA a vstúpil som do kresťanskej protialkoholickéj misie, kde som dostal knihu „Boh ťa oslobodí“, ale ani tak som ho nedokázal prijať.

Až v AA som pochopil pojem Vyššej sily. Je zaujímavé , že v programe AA som nenašiel nijaký bod, s ktorým by som mohol protirečiť, aj keby som silou mocou hľadal, pretože v tomto spoločenstve je toľko

slobody. Tu mi povedali: „Keď chceš piť, tak choď a pi!“ O Sile vyššej mi povedali: „Tak, ako si ju predstavuješ“, ani tomuto výroku som nemohol protirečiť. Na začiatku som si nevedel predstaviť Vyššiu silu. Odpoveď bola jednoduchá: „Keď neveríš ničomu, ver našej skupine!“

Začal som sa zaoberať sám sebou, mojimi pocitmi a myšlienkami. Veľa mi dali výpove-

de ostatných účastníkov mítingu, ktoré vo mne niečo naštartovali. Cítim, že keď budem pripravený urobiť nejaký krok, tak sa to aj stane. Nie tak, ako si to naplánujem a nie vtedy, kedy si to naplánujem, ale že sa tak stane o tom som si na sto percent istý.

Laci, alkoholik

Budapest Folyó – irat 6/2006

# NESIEME NÁDEJ INÝM

## ÓDA NA RADOSŤ

Spomínam si na svoje začiatky. Myslím tým začiatky vo svojom nepití, najmä poslednom pokuse o nepitie. 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 výcuc tých predchádzajúcich Krokov – súhrn poznatkov. Bola to akási skúška zrelosti, čo som sa naučil, pochopil, nadobudol, 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 ňou. Dokonca je to radosť, s ktorou sa môžem pred okolitým svetom prezentovať. Toto odovzdávanie však nesmie byť v žiadnom prípade vnucované presvedčanie. 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. Prikladám jednu ďakovnú modlitbu, ktorú som napísal v Piešťanoch.

**Ďakujem vám stromy, že mi dávate silu,  
Ďakujem vám listy, že sa na vás môžem  
pozerat'.**

**Ďakujem aj vám vtáčiky za váš krásny  
spev,**

**o nič menej vďačím prekrásnym kvetom.  
Žltá, či modrá, za to tebe vďačím, matka  
moja,**

**Za to, čo si mi dala do vienka, zelená je  
krásna,**

**No neviem, či biela je krajšia.**

**Vpravo, či vľavo mám možnosť, ísť  
neviem**

**Ktorou nohou, snáď mi to povie ten, čo je  
nado mnou.**

**Vďaka Ti vzdávam s radosťou i pokorou  
za tie**

**Dary, čo mi dávaš, za to, čo je za mnou i  
predo mnou**

Ondrej Alkoholik  
PRAMĚŇ 3/2004

## MOJA PRVÁ OSEMTISÍCOVKA

Pri desiatom výročí svojho triezveho života som dostal do daru od svojho terapeuta knihu s názvom „ Moje osemtisícovky “. Autorom tejto knihy nie je nikto iný ako jeden z najznámejších horolezcov sveta Reinhold Messner. Vtedy ma napadla myšlienka, čo keby som aj ja nejakú osemtisícovku zliezol. Nebol som už najmladší, ale túto myšlienku som začal živiť. Našiel som spôsob ako

takúto osemtisícovku „ pokoriť.“ Nie, nie je to nejaký štít v Himalájach. V šesťdesiatom prvom roku života a dvadsiatom druhom roku môjho triezveho života mi bolo dopriate „ pokoriť “ inú horu – horu alkoholu. Deň 23.október 2006 je tým dňom. V tento deň som zdolal svoju osemtisícovku. Ako sa to stalo ? Jednoducho premenil som dni svojej abstinencie na dĺžkové metre a môj sen sa naplnil.

Reinhold Messner vo svojej knihe píše, že ani on po zlezení prvých siedmich osemtisícoviek neuvažoval o zlezení všetkých, až po zlezení ôsmej začal o tom uvažovať. Trvalo mu to celých šesťnásť rokov, kým ich zliezol všetky. Svoj sen naplnil.

Aj ja snívam svoje sny, veď ktorý človek ich nesníva. Devätnásteho decembra roku 1984 som si do svojho denníka jedno takéto predsavzatie, či sen zapísal : „ Želal by som si, aby každý deň v mojom živote bez alkoholu bol tak trochu vianočný.“ Dnes v osemtisíci deň ďakujem Bohu, že sa mi každodenne tento sen napĺňa.

Teraz, keď mám už prvú osemtisícovku za sebou, je mojou skromnou túžbou či želaním, a hlavne s božím požehnaním sa s vervou pustiť do druhej. Len od môjho Boha, stvoriteľa bude závisieť, či sa mi môj sen naplní. Ja sa o to pokúsím, a tak ako som ho doteraz prosil o milosť triezveho života, tak mu budem ďakovať za každý nie len tak trocha “ vianočný “ deň, ale o skutočné Vianoce v mojom živote, pretože „ Ked svojim životom a skutkami spievaš „ Sláva Bohu na výsostiach “, vtedy trvájú v tvojom srdci Vianoce.“

Samozrejme k zdolávaniu vrcholov mal R.Meisner celé štáby ľudí. Aj mňa počas mojej cesty triezvym životom sprevádzajú ľudia s rovnakým osudom. Nechcem hovoriť postihnutím, pretože ja túto svoju chorobu

pociťujem skôr ako dar, ktorý zmenil môj život a nie len môj. Posledných osem rokov sú to ľudia zo spoločenstva AA a hlavne ľudia zo skupiny AA „Otvorené srdce.“

V abstinencii niet širokých dláždených ciest a len ten sa môže dostať na končiare, kto sa neľaká námahy pri šplhaní po jej strmých chodníkoch.

Želám preto všetkým, aby svoju osemtisícovku zdolali s trpezlivosťou a pokorou, a nie len tú prvú.

Alkoholik Ján

## OD UTRPENIA K NÁDEJI

Moju triezvosť po dlhoročnom alkoholizme dodnes považujem za zázrak. Od tej doby som dostal od milujúceho Boha veľa darov, medzi nimi ten najväčší, dar triezvosti. Dostal som ho zadarmo, v čase mojej najväčšej beznádeje.

Nepovažujem svojich osem rokov triezvosti za dobu, v ktorej som mohol objaviť všetky dobrodenia, ktoré prináša program AA. Skôr by som ju nazval cestou hľadania a chválabohu aj nachádzania. Medzi darmi, ktoré som dostal, za veľmi významný považujem zodpovednosť voči sebe, voči mojej rodine a celému okoliu, vrátane spoločenstva AA, ktorému vďačím za doterajšie udržanie mojej triezvosti.

Šťastie si človek neudrží tým, že ho bude silou mocou držať iba pre seba. Je to ako s láskou, ktorá sa rozmnožuje iba vtedy, keď ju dávame. Najviac jej dostaneme vtedy, keď ju dávame celú, plnými priehŕšťami, bez strachu, že nám z nej nič nezostane.

Môžem to potvrdiť, ako veľmi ma naplňuje šťastie alkoholikov, ich rodín, ktorým som mohol pomôcť. Snažím sa pomáhať tým,

ktorí pomoc potrebujú svojimi svedectvami na informačných mítingoch v školách, kostoloch, liečebniach, ale hlavne svojou účasťou na mítingoch.

Myslím, že najväčšiu nádej pre ľudí trpiacich závislosťou je to, ako žijeme. Ľudia nie sú slepí, vidia, ako sme žili v čase nášho pitia, a ako žijeme teraz. Sme pre mnohých nezodpovedanou otázkou, ale súčasne aj odpoveďou, že sa dá žiť triezvým životom, a to aj vtedy, keď náš život s alkoholom bol strašný.

Mal som to šťastie prísť na zavolanie k alkoholikom, ktorí potrebovali pomoc. Nie všetkým som dokázal pomôcť, no s niektorými sa stretávam na mítingoch AA. Nerobím si ilúziu a už som pochopil, že nenesiem zodpovednosť za to, pokiaľ moja pomoc je neúčinná. Nie je v našich silách zachrániť celý svet, ale viem, že som zodpovedný za to, aby som bol ochotný a schopný takú pomoc poskytnúť v ktorúkoľvek hodinu dňa.

Vždy, keď mám pochybnosti, či ísť na míting, alebo nie, sa vo mne ozve svedomie, čo keď práve teraz niekto potrebuje pomoc a moje pochybnosti v zápätí zmiznú.

Ak chcem pomáhať, byť nádejou pre iných, to pre mňa znamená v prvom rade udržanie mojej triezvosti. Bez nej nie som nádejou, ani užitočným pre nikoho, a ani pre seba. Vždy si musím uvedomiť, ako blízko je od šťastia k nešťastiu.

Som nesmierne šťastný, že patríam k tým miliónom Anonymných alkoholikov na celom svete, ktorí sú dôkazom, že sa dá žiť krásne aj bez alkoholu, a sú ochotní podať pomocnú ruku tým, ktorí pomoc hľadajú. Nikdy nevieme, kedy zrnká našich svedectiev nájdu úrodnú pôdu, preto ich vysievajme s láskou a neúnavne.

Emil, alkoholik

# SILA SPOLOČENSTVA

## SILA SPOLOČENSTVA

Som alkoholik – vysloviť to a povedať dokonca s pokojom a hrdosťou, nie je nenormálne, akoby sa na prvý pohľad zdalo. Človek, ktorý to dokáže povedať, nie je žiadnym exhibicionistom, pretože zdrojom jeho postoja a relatívneho pokoja je poznanie, ku ktorému sa ako alkoholik tvrdo dopracoval. Inak to nejde, pretože by to nebola pravda. Alkoholik musí na to prísť sám, nikto na svete mu to nenahovorí, ani ho o tom nepresvedčí.

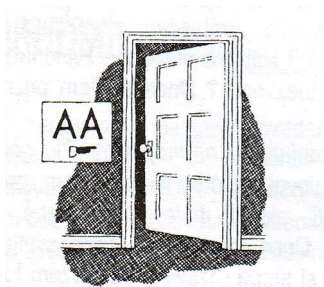
Moja alkoholická púť začínala bežnými príptkami pri určitých príležitostiach, ktoré som neuvedomujúc si to sám vyhľadával a aj inicioval. Občasné posedenia po práci sa zmenili na železné pravidlo s rotujúcim obsadením a neskôr so stabilnou partiou, v ktorej bol každý s podobným cítením vítaný. Cítil som sa povznesený, pretože všetky problémy sveta, pracoviska a rodiny boli vyriešené. Neskôr som zbadal, že tomu tak nie je – hlavne po príchode domov. Preto som tieto situácie riešil spôsobom dodatočného dúška na nabranie odvahy. Za týmto účelom som mal po byte aj na tých najnemožnejších miestach schované fľaše, aby som v prípade potreby dotoval potrebný alkohol. Postupne som sa vytrácal z reštaurácií a krčiem a oddal sa sólovému pitiu podľa potreby, ktoré som doviedol k dokonalosti. Chvejúce sa ruky, ranné dúšky, nespavosť, nepokoj v duši a v rodine, boli sprievodné znaky môjho života.

Medzitým som bol dvakrát na tzv. prerušení ľahu v nemocnici, ktoré som nebral vážne. To prvé bolo na naliehanie manželky (nepil som max. dva týždne), to druhé už z môjho presvedčenia, že musím so sebou niečo robiť, lebo som cítil, že už ďalej nevládzem. Vydržal som tri mesiace. Prvý pohár som vypil v presvedčení, že mi nemôže ublížiť. Omyl, pil som potom v kuse tri mesiace a v podstate tieto stavy triezvosti a opilosti sa striedali tri roky. Mojm najbližším som neustále sľuboval, že to nechám, že to zvládnem a mám pod kontrolou. Neverili mi, pretože vedeli, že som alkoholik. Iróniou osudu alkoholika je asi ten fakt, že každý o tom vie, len on nie. Bol som z toho zúfalý. Na jednej strane túžba prestať piť, na druhej strane neodolateľná túžba po alkohole.

Svoju bezmocnosť som si preveril v jednom novembrovom popoludní. V práci som si vybral dovolenku a šiel som sa pokochať pohľadom na riekku. Akosi automaticky v kufrí auta bola zabudnutá fľaša vodky. Tak som sa kochal a popíjal. Ani zúfalý čin rozbitia nedopitej fľaše o hrádzu rieky a sľub, že „nikdy viac“ nepomohli. Po návrate domov a vytriezvení som opätovne siahol po fľaši.

Prišiel čas, keď som už konečne pochopil, že sám to nedokážem a začal som prosiť Boha, aby mi pomohol ukázať cestu. Bol ku mne milosrdný, ukázal mi cestu spôsobom, o ktorom som vôbec nevedel.

Po týždni nepitia si ku mne prisadol syn, podal mi popísaný papierik s menami a číslami a poinformoval ma o hnutí Anonymných alkoholikov tak, ako sa o tom podozvedal, on na internete. Žiadal ma len o jedno, aby som to skúsil a šiel tam. „Kto vie, možno je to práve to, čo ťa osloví!“ Tak, ako som bol zvyknutý, bez rozmyšľania som sľúbil a na moje prekvapenie som tento sľub dodržal.



Na stretnutie som išiel plný očakávania, ale predovšetkým s veľkou nedôverou. Prišiel som úplne medzi cudzích ľudí, ktorých som doteraz nikdy nevidel. To však nebolo podstatné. Podstatné bolo to, čo som tam počul. Pred očami ako keby sa mi odvíjal dôverne známy obraz, nasledoval príbeh za príbehom, v ktorom som sa v nemom úžase takmer spoznal, alebo aspoň trochu uvidel.

Tu som prvýkrát počul slová ... som alkoholik... a tu som ich prvýkrát vyslovil aj ja, keď som hovoril môj príbeh. Po ich vyslovení sa mi nesmierne uľavilo a dohovoriť som bez nervozity. Po mítingu mi bolo jasné, kde je moje miesto a kam patrí!

Dodnes navštevujem skupinu AA, stretávam sa a priatelím so spoločenstvom ľudí, ktorí majú rovnaký problém ako ja, a ktorých sila ma drží v nepretržitej triezvosti už 3,5 roka.

Jedine spoločenstvu AA môžem poďakovať, že sa zatiaľ triezvými očami dívam na tento svet a niekedy sa až začudujem, čo všetko som dokázal prehliadať.

Tomáš. - alkoholik  
PRAMEŇ 1/2004

## Tretia tradícia ma prilákala do AA

Po protialkoholickom liečení sa mi nedarilo určitú dobu abstinovať, lebo som si nevedel priznať, že som alkoholik. Aj keď na rôznych stretnutiach som to o sebe dosť nahlas tvrdil. Možno to bolo tým, že som sa nevedel podriaďiť určitým pravidlám, ktoré panovali v tom období, medzi ľuďmi, ktorí sa usilovali o triezvosť. Bol som príliš tvrdohlavý, aby som sa podriadil nejakým prikazom. Až keď som sa stretol s anonymnými alkoholikmi z Poľska, prvýkrát som nepočul od nich, že niečo musím. Hovorili, že záleží len na mne, či budem niečo chcieť so sebou urobiť alebo nie. Vtedy som sa vážnejšie začal zaoberať možnosťou, že aj napriek svojej tvrdohlavej povahe môžem abstinovať.

Na pozvanie priateľov z Poľska som sa dostal do ich výchovného centra, kde sme preberali Kroky a Tradície AA. Tu som pochopil, prečo sa hnutie rozrastá a pribúdajú noví členovia. Som presvedčený, že je to vďaka tejto tradícii. Myslím si, že táto Tradícia má obrovský význam, pretože nevyžaduje abstinenciu striktné a jednoznačne, ale hovorí sa v nej o „túžbe prestať piť“. Ďalej sa v tejto tradícii hovorí o tom, a pre mňa to bolo veľmi dôležité, že nikto okrem mňa samotného ma nemôže prehlásiť



za alkoholika a nikto ma nemôže vyhlásiť za člena AA, pokiaľ to sám nevysslovím. V AA nevyžadovali žiadne sľuby, či prehlásenia, nedávali mi do ruky záväznú prihlášku, ani podmienky na prijatie alebo vylúčenie z členstva. To boli veľmi dôležité skutočnosti, ktoré ma vlastne prilákali do spoločenstva AA. Od chvíle, kedy bolo rozhodovanie o mojom nepití, alebo pití len na mne a nebol na mňa kladený žiadny nátlak, že niečo musím. Tak sa mi vďaka AA začalo dariť abstinovať.

Som presvedčený, že podobných ( tvrdohlavých, ako som bol ja, je v spoločenstve AA viac. Táto tradícia stavia všetkých členov na jednu úroveň, lebo členmi AA sú od chvíle, kedy sa sami za nich prehlásia. Nikto nemá právo ich zo spoločenstva vylúčiť, pokiaľ sa tak sami nerozhodnú. Takto má vlastne každý, kto sa pre túto cestu rozhodne, rovnakú príležitosť byť triezvy.

Laco alkoholik  
PRAMEŇ 1/2004

**UŽ NIKDY  
SAMA...**

Hrať a neprehrať. Často rozmýšľam nad týmito slovami. Stretávam sa s nimi v mojom živote, pretože som začala „ hru “ na život. Život ozajstný, ktorý som začala triezvosťou. Byť triezva, ale nebyť v zajatí, je pre mňa akoby životným krédom. Moje myšlienky zamerané na fľašu a kde získať alkohol, sa zmenili na to : ako zostať triezva a uchrániť si túto krásnu cestu. Konečne sa začali diať

v mojom živote veci, ktoré som si ani nikdy nevedela predstaviť, pretože spútanie alkoholom bolo silné a moje telo si robilo , čo chcelo.

Teraz som triezvejúca alkoholička a nielen moje Ja, ale aj okolie si zvyká. Každým dňom mi pribúda viac skúseností a sily. Vysporiadala som sa s minulosťou; nezmením ju; ale začiatky dní mi otvárajú novú nádej a zajtrajška sa už tak nebojím . Isteže sa vyskytujú ťažké chvíle a niekedy sa nahromadia problémy a neúspechy. Ale mohla by som ich slobodne zvládnuť, nebyť mojej triezvosti ? Dnes si viem priznať, že nie.

Spomínam si na moje pitie. Pila som kvôli alkoholovej eufórii, v ktorej som prežívala radosť, ale aj bolesti obklopené hustou tmou. Dnes mám okolo seba svetla dosť, koľko si sama rozsvietim a môžem to urobiť slobodne.

Veľa sa muselo zmeniť v mojom živote, hlavne začala som od seba. Vlastná zmena spojená so sebapoznáním je prvým úspechom k spokojnej abstinencii. Začala som chodiť na mítingy AA a prvé, čo som pochopila je to, že: „ **LEN TY SÁM TO MÔŽEŠ UROBIŤ. NO NEMÔŽEŠ TO ROBIŤ SÁM.** “

Vďaka každodennej triezvosti som začala chápať, čo je sebaúcta, sebakontrola, ale tiež priateľstvo, úcta, vzájomný rešpekt, pochopenie a tolerancia.

AA je o ľuďoch, ktorí sa nebránia zmenám a všetci sa môžu cítiť rovnako dôležití a slobodní. Nezáleží na dĺžke abstinencie, ale na túžbe prestať piť. Odhaľujeme svoje myšlienky nebojáčne a úprimne. Naučila som sa počúvať a zachytiť, čo je pre mňa dôležité. Som vďačná Bohu za spoločenstvo AA. Uvedomujem si, že sama by som abstinenciu nezvládala, tak ako je tomu

teraz. Mat' radosť zo života je iné, ako si život zamieňať za živorenie.

Zatiaľ sa mi darí. Oplatilo sa začať, lebo necítim bolesť v tom, čo robím, moja chuť do života rastie, chcem ísť ďalej a ďalej .....

### ALE UŽ NIKDY SAMA !!!

Irena, alkoholička

PRAMEŇ 1/2005

## NEBUĐME NETOLERANTNÍ

Len nedávno , lepšie povedané 24 septembra 2006 sa skončil náš 9.celoslovenský zjazd AA. Ja sám som sa na ňom tiež osobne zúčastnil. Okrem prvého som sa zúčastnil na všetkých a stále ma čosi trápi.

Za tie roky vo viacerých svedectvách odznali vyznania členov AA, akou cestou prišli do skupiny AA, a že mnohí sa po liečbe sa ocitli v klube abstinentov. Po čase však zistili, že to nie je ich parketa a hľadali niečo iné. Práve v AA našli to, čo ich naplňuje. Po odznení takých svedectiev môže vzniknúť taký dojem, že klub abstinentov je niečo hrozné. Sám som bol svedkom takého názoru a nie jedného, preto by som chcel dať veci na pravú mieru.

Anstinujem už 22 rokov a svoju abstinenciu som začínal práve v klube abstinentov, pretože spoločenstvo AA v tej dobe ešte neexistovalo. Bola to moja chyba alebo chyba tých tisícov ľudí, ktorí sa liečili a hľadali možnosti, ako si udržať triezvosť. Nie , nebola to naša chyba, bol to režim, ktorý nedovoľoval ľuďom možnosť voľby.

Až v roku 1990 vznikla prvá skupina AA na Slovensku, a tak ako plynú roky, narastá aj počet skupín AA. Niektoré vznikajú práve

ako možnosť voľby pre ľudí, ktorí majú problém s alkoholom a kluby abstinentov existujú a dúfam, že ešte dlho budú existovať.

Preto práve my v AA by sme mali byť tolerantní voči tým, ktorí prichádzajú k triezvosti, alebo si ju udržujú aj v iných spoločenstvách ako je spoločenstvo AA. MUDr. Ivan Novotný v knihe „ Tak už dosť “ str.52 hovorí: „ Som za akékoľvek kroky pri liečbe závislostí, ktoré majú hlavu a pätu. Tých Dvanásť Krokov AA ich má, ale nepovažujem ich za jedinú možnú voľbu.“

Toto by sme mali mať na pamäti, aby nevznikol dojem, že iné spôsoby liečby závislosti na alkohole , či doliečovania, sú menejcenné. Taká je moja skúsenosť a môj pohľad. Chcem toto zamyslenie zakončiť znovu slovami MUDr. I. Novotného „ Šťastie sa nedá nikomu vnútiť, veľkosť uzdravujúceho sa alkoholika je v jeho trpezlivosti, skromnosti a nekonečnej tolerancii k iným.“

alkoholik Ján

### POKOJ A POKORA

Pokoj sa rodí z pokory.

Nič nás tak nekazí ako sebaláska a vlastné preceňovanie. Prečo sme prekvapení, zmätení a netrzepliví, keď vyjde najavo naša nedokonalosť, či hriech ?

Bezpochyby preto, lebo sme sa považovali za dobrých, rozhodných a silných, a keď sa ukáže, že to vôbec nie je pravda a že sme sa ocitli na zemi, cítime sa oklamaní a zmätení, urazení a rozháraní.

Keby sme si boli na čistom , kto skutočne sme, nežasli by sme nad svojím pádom, ale nad tým, že vôbec dokážeme stať.

Sv. František Saleský

## **Bol to pre nás nádherný zážitok**

Na pozvanie združenia pre služby AA v Slovenskej republike sme sa zúčastnili 9. Celoslovenského zjazdu AA v Modre – Harmónii.

Mottom podujatia bolo „Ten druhý vedľa mňa“. Slávnostné otvorenie sa konalo v piatok večer o ôsmej, kde sme aj my povedali niekoľko pozdravných slov a odovzdali sme dar AA z Maďarska, v podobe niekoľko maďarských publikácií AA. Na tomto otvorení sa prihovril aj „veľký patrón“ hostiteľov, starší americký pán Sky. Do programu sa dostal vo svojich 49 rokoch ako vojak z povolania na dôchodku. Naučil sa po slovensky, podľa niektorých má aj slovenské korene. Na Slovensko zavítal už 31 krát. Veľmi pomohol kolektívu AA na Slovensku.

Zúčastnili sme sa rôznych mítingov, ktoré prebiehali paralelne a všetky boli veľmi zaujímavé. V rámci mítingov sme boli aj na workshope Al-Anonu a mítingu Anonymných drogovovo závislých. Konal sa aj workshop o sponzorovaní pod vedením Joe Ann (prísťahovala sa tiež z Ameriky), na ktorom sa zúčastnili aj István a Lajos a veľmi sa im páčil. Napadlo ich, že by bolo dobre pozvať túto pani na naše celokrajinské stretnutie v budúcom roku, jej poznatky by boli užitočné aj pre nás.

Viackrát som počul od takých členov AA, ktorý boli na mítingoch v zahraničí a neovládali jazyk daného štátu, že srdcom rozumeli všetkému, pretože v AA znie všetko rečou srdca. Možno, že ma budete pokladať za detinského, a možno, že ním aj som, ale som sa nazdával, že si to overím, keď sa už naskytla taká možnosť. Preto som sa

zúčastnil na mítingu v poľskom jazyku. Nuž, je pravdou, čo tvrdili tí, ktorí sa vrátili zo zahraničia! Tu som v skutočnosti nerozumel ani jednému slovu, predsa som cítil o čom /môže byť reč. Tón hlasov, gestá, mimika, oči... nie je mi daná možnosť rozumieť slovám, pomocou neverbálnej komunikácie som sa predsa stal súčasťou spoločného zážitku. Bolo to fantastické. Pri rozlúčke to isté povedal jeden náš český priateľ: reč srdca je všade taká istá.

Večer boli usporiadané mítingy zvlášť pre ženy a zvlášť pre mužov. Míting pre mužov sa vyznačoval (a pravdepodobne aj ženský míting podľa výbuchov smiechu, ktoré bolo počuť cez steny) úprimným, otvoreným „rozoberaním“ sexuality, ktorému nechýbal ani humor. O deviatej sa začala diskotéka a zoznamovanie sa. Konečne sme sa rozprávali aj s Poliakmi, s predstaviteľmi regiónu Katowice a vyslovili sme zámer nadviazať s nimi oficiálne kontakty. To isté sme podnikli aj smerom na našich českých priateľov.

V nedeľu o deviatej sa začal míting o 12. kroku, ktorý viedla naša priateľka z Lučenca, Margita. (Organizátori ju poprosili, aby sprostredkovala pozvanie pre AA v Maďarsku). Počas celého zjazdu bola našou pomocníčkou, tlmočnicou, pomáhala nám vo všetkom, aj touto cestou jej patrí obrovská vďaka. Záverom mítingu som sa prihovril k téme v niekoľkých vetách, čo do slovenčiny preložila Margita.

Naša účasť bola pre nás obrovským zážitkom a niektoré skúsenosti pokladáme za vhodné zaviesť aj na našich stretnutiach. Ďakujeme Vám priatelia, že sme sa na základe vášho pozvania mohli zúčastniť tohto zjazdu.

Gyuri, Csaba alkoholik  
Budapest



## POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

### POĎAKOVANIE

Po prečítaní posledného čísla vášho časopisu „PRAMĚŇ“ som sa opäť rozhodla prispieť aj ja. Keď manžel priniesie nové číslo časopisu „zhltne“ ho na jeden dúšok. Stále sa zlepšujete. Tentoraz som sa neubránila slzám, vaše príspevky sú veľmi silné. Cítiť vašu radosť z toho „že ste“. Cítim to tak aj ja.

Manžel oslávil v tomto roku už ôsme výročie abstinencie. Keď sa vráti zo „svojej skupiny“, nejakého podujatia AA, alebo celoslovenského zjazdu je vidieť, že je spokojný. Tieto stretnutia pomáhajú vám aj ostatným rodinným príslušníkom a ja sa vám chcem za to poďakovať.

Sama vidím, ako je dôležité stretávať sa, prehovoriť si o problémoch, o úspechoch malých i väčších. Na niektorých stretnutiach som sa tiež sama zúčastnila a vždy som sa cítila dobre a uvoľnenejšie. Nakoľko som tichej povahy, zatiaľ som nenašla odvahu vystúpiť na niektorom z týchto stretnutí a poďakovať sa osobne. Veľmi rada by som to urobila takýmto spôsobom. Vaše spoločné ciele oslovujú aj mňa a teším sa, že svojou existenciou pomáhate manželovi a našej rodine.

Po ukončení manželovej liečby som verila, že to už bude „dobré.“ Viera a láska mi nedovolili vzdať sa, keď to znovu a znovu nevychádzalo. Stále som odpúšťala a dávala

novú šancu. Podarilo sa, tam „hore“ to bolo určite nalinakované neviditeľnou čiarou. Teraz sme spokojní a hlavne sme kompletná rodina. Na tie roky poníženia, neustáleho boja so silným protivníkom sa nedá zabudnúť. Sú uložené, nedajú sa vymazať, ale dá sa vykročiť znovu na iný chodníček. Dláždime si ho spoločnými silami. Každý kameň je osadený s láskou a pokorou. Keď sa obzriem, vidím ako sa klukáti, odoláva vetru i dažďu, mrazu i snečným páľavám. Viem, že vydrží, musí! Všetko je v nás, úspechy, prehry, spokojnosť, nespokojnosť, láska – nenávisť, pády aj znovupostavenia.

Nebyť vášho spoločenstva, bolo by to určite ťažšie. Predstavujete veľkú silu a energiu. V roku 2001 sme sa dozvedeli nepríjemnú diagnózu ohľadom môjho zdravotného stavu. Čakala ma vážna a nebezpečná operácia. Vtedy vám o tom môj manžel rozprával a poprosil o podporu. Dali ste mi ju. Priniesol mi od vás veľkú energiu. Operácia mi síce až tak nepomohla, ale prežila som. Ďakujem vám všetkým za túto pomoc a silu. Teraz bojujeme spolu. Bojujeme za náš spoločný život, nádej, lásku a zdravie našich detí.

Srdečne vás všetkých pozdravujem - **Drm**

PRAMĚŇ 1/2005

## Oci viem, že si s tým poradíš

Som rada, že mám možnosť napísať týchto pár riadkov. Som presvedčená, že to čo teraz píšem, by som nikdy otcovi nevedela povedať priamo do očí. Nemám odvahu sadnúť si k nemu a povedať, to čo cítim. V našej rodine sa takmer nikdy nehovorilo otvorene o citoch a to je určite aj pôvodom mnohých problémov. Otcova abstinencia je nádherná vec. Je to výborný pocit ísť domov a nebať sa toho, čo vás zasa čaká. Niekoľko rokov som prechádzala našou ulicou v očakávaní a strachu z opitého otca, vedela som, že to budú znova sa opakujúce hádky a zbytočný krik. Alebo doma nebol a každý zvuk na chodbe mi rozbúchal srdce a vyvolával hroznú paniku. Veľmi som sa bála toho rozzúreného a agresívneho človeka, pred ktorým je najlepšie utiecť alebo sa schovať. Myslím si, že nie je nič horšie, ako utekať večer z domu pred vlastným otcom, pretože sa bojíte toho najhoršieho. Nechcem písať a znovu opakovať, ako veľmi nám ubližoval. Verím a viem, že na to dávno prišiel aj sám, určite ho to veľmi trápi a vždy bude. V najhoršom období sme mu však nevedeli pomôcť a často si to vyčítam. Každý ďalší podobný zážitok priniesol ešte väčšiu nenávisť a priepasť medzi nami sa neustále prehľbovala. Ku koncu už ne- fungovala takmer žiadna komunikácia. Všetko, čo sme spolu prežili, je veľkou skúsenosťou pre nás všetkých. Možno, keby sa dal vrátiť čas, veľa vecí by sme spravili úplne inak. Otcova abstinencia priniesla veľké pozitívne zmeny v našich rodinných vzťahoch. Často som však zmätená a neviem, ako sa mám k otcovi správať.

Neviem odhadnúť, kedy sa otec chce rozprávať a kedy chce byť sám a mať pokoj. Celé je to krehké a bojím sa niečo spraviť alebo povedať, aby som mu tým neublížila. Je to náročné, naučiť sa žiť s takmer novým človekom a vyrovnáť sa s mnohými vecami. Možno, že týchto pár riadkov pomôže zlepšiť komunikáciu a pochopenie medzi nami. Chcela by som ešte využiť túto situáciu a všetkým, ktorí prešli tým, čím môj otec odkázať. Veľmi obdivujem vaše rozhodnutie a pevnú vôľu a držím vám palce. Oci, na Teba som obzvlášť pyšná, a aj keď je to veľmi ťažké, ty si s tým poradíš. Vždy som pripravená ti pomôcť, len mi prosím povedz ako. Mám ťa veľmi rada.

Silvia

PRAMĚN 1/2002

## VIANOCE SMUTNÉ A OPAĽ 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. Často 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 niekory 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 nezvládol 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, 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 pocit, že tu sedia úplne cudzí ľudia. V duchu som si myslela, že toto sú naše posledné Vianoce, ktoré trávime v trojici a takýmto spôsobom.

Naše rozvodové konanie sa ťahalo, pretože sme mali malé dieťa, potom tiež preto, že som mala priniesť svedkov, ktorí potvrdia, že manžel pije. Ja som však na rozvode trvala. Raz koncom septembra, keď už domov chodil taký opitý, že som ho našla každý deň spadnutého v posteli, som sa rozhodla, že musím konať ráznejšie. Ráno som vstala skôr ako on a povedala som mu, že idem na súd požiadať o nového sudcu, ktorý nás rozvedie hneď, a že všetko urobím preto, aby ďalšie Vianoce už s nami nestrávil. Potom ma čosi napadlo a spýtala som sa: „Ak vybavím liečenie, pôjdeš?“ Povedal mi, že nejako začať musí. Potom to už všetko nadobudlo taký spád, že by som si to lepšie ani nevysnívala.

Liečenie ukončil tesne pred Vianocami v roku 2002. Vianoce v tomto roku boli pre mňa a moju dcérku najkrajšie, aké sme si mohli želať. Vďaka Bohu život sa nám od základov zmenil. Vzťah našej dcérky a otca je fantastický a všetci sme radi, že sme zostali spolu. Triezvy život nám prináša každý deň nové zážitky, dáva nám lásku, vzájomné pochopenie a toleranciu.

S vďakou Gita  
PRAMEŇ 4/2003





## Neexistuje objektívna príčina k napitiu

Ahojte, som Jindra, alkoholik z Prahy. V roku 1991 som nastúpil na liečbu v Bohniciach, od tej doby nepijem a vďaka vám sa mi dobre žije.

Moje pitie začalo niekedy už v štrnástich rokoch, keď som začal chodiť na jedno pivo. Neskoršie som už navštevoval krčmu celkom pravidelne, niekoľkokrát do týždňa. Po vojenskej službe som sa oženil, dostali sme byt v prízemí, ktorého bola krčma a ja som v nej pracoval. V práci som pravidelne ochutnával pivo a nepohrdol som ani nejakým poldecákom. Voľno som mal iba v nedeľu a to som išiel do susednej krčmy. O mojom živote by sa dalo napísať veľa, spomínam na jeden príbeh: Raz som bol v kostole na polnočnej omši a chlapcom som sľúbil, že otvorím po polnočnej omši krčmu. Ponáhľali sme sa, a tak sme odišli skôr, ja som v svojej pýche povedal, že krčma je silnejšia ako Boh. Za pár rokov som spoznal, že tomu tak nie je.

Myslel som si, že nie som agresívny, že nikomu neublížujem, ale ubližoval som. Deti ma potrebovali a ja som nebol k dispozícii. Videl som iba seba. Manželke som sa sprotivil, a tak po desiatich rokoch

## INTERNETOVÁ SKUPINA AA "TRIEZVY PRIESTOR"

KONTAKT : [www.triezvy priestor.net](http://www.triezvy priestor.net)

manželstva požiadala o rozvod. Dôvod : Nadmerné pitie alkoholu.

Pre ochorenia pečene som musel prestať piť a to bol strašný šok nielen pre mňa, ale aj okolie. V tej dobe som už pracoval ako čašník. V práci boli so mnou spokojní až do doby, kým som nezistil, že mám uzdravenú pečeň. Začal som znovu piť, dohnal som, čo som za desať mesiacov zameškal.

V práci som mal neustále maléry a po jednom som dostal ultimátum. Buď liečenie alebo výpoveď. Nemal som na výber. Veľmi mi pomohla moja bývalá manželka, s ktorou som sa občas stretával, hlavne k vóli deťom. Išiel som na ambulantnú liečbu, tam mi dali antabus s komentárom. Budete to užívať a po roku uvidíme. Rok, taká doba, akoby nestačilo iba polroka. Myslel som si, že keď budem mať pauzu v pití, že sa uzdravím. Trápil som sa desať mesiacov a potom som prepil aj antabus. Keď to zistili, vyhodili ma. Ja som však bol frajer, lebo som prepil antabus, ale iba na chvíľu.

Problémy v práci boli neovládateľné. Každý opilec bol ihneď mojim kamarátom, nechával som piť na dlh, uvoľnil som hosťom tak morálku, že som mal v práci pekný zmätko. Hostia neplatili dlhy a zbytok som prepil ja. Vrcholom bolo to, keď som požižal auto jednému opilcovi a ten ho rozbil. Bol to vlastne môj posledný majetok.

Do rána som sa rozhodol, že takto nemôžem žiť. Odišiel som na liečenie do

Bohnic. Opäť išla so mnou bývalá manželka, pretože som sa strašne bál. Keď som sa vrátil z liečenia, prišiel som do známej krčmy. Bol tam nový krčmár, ktorý ma nepoznal. Natočil a niesol dve pívá a ja som si povedal, ak jedno zostane, tak si ho dám. To pivo mu skutočne zostalo, prišiel ku mne a hovorí „Dáte si?“ Hoci som to už rozumom schválil, vyšlo z môjho vnútra „Nie, ďakujem, dám si malinovku.“ To bol zázrak. Od tej doby mi nerobí problém požiadať o nealko. Je to neuveriteľná senzácia, ťažko vysvetliteľná, ktorú uverí iba ten, kto to pozná.

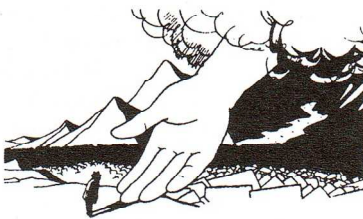
Potom som už začal život alkoholika bez alkoholu. Zo začiatku to bolo ťažké. Mitingy AA boli raz do týždňa v utorok a to bolo málo. Navštevoval som rôzne komunity a nič som neodmietal. Bolo mi jedno, s kým sa spojím, hlavne, keď nebudem musieť piť. Už som mal možnosť porovnať život bez alkoholu a s alkoholom. AA bolo v tej dobe v začiatkoch a popravde povedané sa mi nepáči. Jedno som však vedel, tí ľudia, čo tam sedia, nepijú, a tak, keď tam budem chodiť, nebudem piť tiež.

Pri jednom výlete do Jizerských hor som spoznal j dvadsaťročné dievča, ktoré sa zaujímalo o závislosť. Začali sme si spolu rozumieť a tiež spolu žiť. Vekový rozdiel medzi nami bol 24 rokov. Regina ma naplňovala po všetkých stránkach, inteligenciou, prístupom k životu, spoločnými záujmami a aj sexom. Mal som to, čo som si po celý život prial. Začal som podnikáť v čistení kobercov. Začiatky boli kruté, Regina v tej dobe zarobila 2600 Kč a ja nič. Po dvoch mesiacoch som myslel, že s tým musím skončiť, ale potom sa na mňa usmialo šťastie a začal som predávať. Vybudoval som dve predajne s tovarom za

milión korún. Žilo sa nám dobre. Začal som mať málo času a bola to chyba.

V roku 1998 som ochorel na rakovinu pažeráka. Po dvoch operáciách som z nemocnice išiel rovno do práce. To som už bol šťastne ženatý a narodila sa nám dcérka Anička. Život bol v pohode, ale ja som sa trochu zmenil. Z pijatíky som sa preniesol na workoholizmus.

V roku 2001 mi našli recidívu na rakovinu a ja som išiel na ďalšiu operáciu. Operácia sa nepodarila a v zápätí nasledovala druhá a potom ďalšie dve operácie. Opäť komplikácie, museli ma kŕmiť hadičkou, rozmixovaným jedlom priamo do čreva. V tej dobe sa manželka rozhodla, že už so mnou nebude a podala žiadosť o rozvod.



Bol to podraz? Bol som dlho pod liekmi, ktoré ovplyvňovali moje chovanie a chápanie. Bol som neznesiteľný. Teraz to viem, ale vtedy? Mal som rakovinu, kto vie, čo sa v takej situácii rodí v mysli človeka. Rozviedla sa so mnou a už pred oficiálnym rozvodom začala žiť s iným, a ja som ležal sám, úplne bez pomoci. Potravu mi zabezpečovali cudzí ľudia. Prečo som musel prežiť dva rozvody? Myslel som si, že som sa z prvého poučil. Myslel som si, že keď nepijem je všetko vyriešené. Nie je to tak. Prečo teda musela prísť nemoc a ja



miesto toho, aby som sa ľutoval a nadával na svet, hľadám chyby v sebe. Myslím si, že všetkým, čo mi ublížili, som už odpustil. Mám právo im odpustiť, hoci neviem, či by oni nemali odpustiť mne. Snažím sa odpustiť sám sebe, keď sa vyrovnám so všetkým, bude to dobré? Alebo čo je to dobré?

Celú tú dobu ma držala rodina a kamaráti z AA, ktorí ma pravidelne navštevovali. Osemdesiat percent mojich návštev boli priatelia z AA, ani vlastné deti mi neprišli toľkokrát na návštevu.

Ďalšou ranou bolo to, že pri histológii nezistili žiadne stopy po rakovine, takže som to všetko prekonal zbytočne. Vybrali mi vývod a poslali domov. Prišlo však k ťažkému poškodeniu pľúc a ďalšie operácie na záchranu prehĺtania. Ale ani táto operácia sa nepodarila a vzali mi kúsok z pľúc. Bol som sám, nemohol som si priniesť ani jedlo, aj napiť sa, pre mňa bolo takmer nepredstaviteľné. Hromada liekov, ktoré som dostával proti bolestiam bolo návykových, a tak som si musel odvykať od nich. Boli to strašné dni. Moja žena vzala všetky peniaze, čo boli potrebné pre obchod a nechala všetko bez dozoru. Z obchodu nezostalo nič a mne zostalo niekoľko desiatok tisíc dlhov. Aby tomu nebol koniec, ešte som si zlomil nohu v členku. To bola posledná operácia, ale bez narkózy. A čo rodina? Vrátilo sa mi moje chovanie, ktoré som ja mal k nim. Tiež som nič nečakal a ani o nič neprosil. V poslednej fáze ma zachránila prvá žena. Zľutovala sa nado mnou a starala sa o mňa niekoľko mesiacov, pokiaľ som sa zotavil. Mal som v tej dobe 56 kg.

Mal som veľa lásky a peňazí, všetko o čo som si prosil. Zostal mi dôchodok, hromada dlhov, bývam v podnájme u cudzieho človeka a ja si tam žijem spokojne a všetkým

okolo sa snažím dávať radosť a lásku. Keď o tom hovorím na mítingu, je tam hrobové ticho.

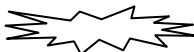
Na AA sa cítim veľmi dobre, viem, že ma ľudia majú radi takého, aký som.. Robím Kroky, na ktorých je AA založené. Tie Kroky jednoducho prichádzajú so životom, keď chodíš na stretnutia a chceš prijímať, dozvieš sa hromadu informácií. Nemôže však robiť to, na čo nie som pripravený. Musím to jednoducho prijať.

Prečo to všetko píšem? Nebyť AA tak by som neprežil. Nepomohli mi iba kamaráti z AA, ktorí ma navštevovali, ale Kroky AA a triezvy život. Nebyť informácií, ktoré sa mi v AA dostali, by som sa ľutoval, trápil a nadával na osud. Pokiaľ by som aj inak nebol prospešný, tak iba tým, že tam pridem a že ma vidia. Veľmi som to chcel napísať, a tak sa ospravedlniť všetkým ľuďom, ktorým som páchal zlo. Uvažujem o tom, či sa dajú napraviť nedostatky z výchovy mojich synov. Veľa myslím na dcérku, ktorá chodí so mnou na zrazy AA, ale lásku nemôžem deliť, musím ju násobiť. Neviem, ako na to, možnože cez vnukov.

Každopádne sa mi žije veľmi dobre. Žijem v prítomnosti a z nej si vyberám iba to, čo je pre mňa pekné. Potom sa dá žiť. Čo mi zostalo? Nič a všetko. Myslím si, že tak krásny život som nikdy nemal. Síce v strašných fyzických a duševných bolestiach, ale predsa žijem a myslím si, že kvalitne. **Dnes viem, že neexistuje objektívna príčina k napitiu. Mal som ich mnoho.**

Ďakujem vám všetkým, že ste, že s vami môžem žiť.

Jindra, alkoholik



## Musí byť abstínujúci alkoholik sebec?

Veľa abstínujúcich hovorí, že musia byť sebeckí, aby si udržali triezvosť. Mňa sebestvo vždy vyvádzalo z miery a nevedela som pochopiť ich myslenie. Niektorí to napísali tak, že v prvom rade musia myslieť na seba a všetko musí podliehať ich potrebám, aby nezlyhali. Chápem to, keď niekto žije sám a môže si prispôbiť svoje potreby podľa svojho momentálneho stavu, a tak sa udržiavať v pohode. Ak ide o člena rodiny, ktorý ma aj určité povinnosti, takéto jednanie je pre ostatných určite neprijateľné, aj keď všetci vedia a uznávajú, že je chorý, a že je dôležité, aby sa staral aj o seba. Väčšinou to v začiatkoch rodina, alebo najbližšie okolie toleruje, aj keď tým značne trpí. Veď pre nich je jeho nepitie po tých dlhých strádaných rokoch ohromnou úľavou, ale po určitom čase skonštatuje, že s takýmto sebecom sa nedá žiť.

Nevravím, že u mňa takéto pokusy nikdy neboli. Niekedy som si aj ja snažila uľahčovať život podobným vydieraním. Našťastie takéto praktiky sa vo mne zlomili, keď som zistila, že žiť triezvy život znamená, žiť ho poctivo a v pravde. V čom teda ja vidím to „potrebné sebestvo“, aby som si udržala triezvosť? Je to sebestvo k môjmu nepitiu, k mojej triezvosti, nedať si tento dar za žiadnu cenu zobrať, nedať si nanútiť pitie, ani sama sebou, svojimi myšlienkami, svojim správaním, aby som dokázala predchádzať recidíve. Od toho sa odvíja všetko, aj to, že som schopná aj nesebecky rozdávať, dávať zo seba ostatným.

Je veľa toho, čo nachádzam v programe AA a dotýka sa tejto oblasti, lebo žiť iným

Životom, znamená hrať fair play. Nie je to jednoduché, ale život sa mi podstatne zjednodušil, keď som sa prestala venovať neefektívnemu boju proti jeho zložitostiam, lebo mi potom jednoduché veci unikali

Prajem aj vám všetkým, aby ste nezabúdali, že je potrebné sa aj hrať, užívať si zábavu a hlavne nezabudnúť sa smiať.

Viera, alkoholička

### ČASOPIS PRAMEŇ V ROKU 2007

Vážení čitatelia,  
Veríme, že nám zachováte priazeň aj v nastávajúcom roku 2007. Tak ako doteraz príspevkov na jeden ks časopisu činí 30,- Sk. Pri individuálnom odbere treba zaslať aj poplatok za poštovné 6,- Sk/rok. Objednávky zasielajte na adresu :  
Ing.Barát Emil  
Ul.A.Hlinku 5  
941 06 Komjatice  
Predplatné časopisu na rok 2007 môžete posilať na horeuvedenú adresu, alebo číslo účtu VÚB Šurany  
1194729557 / 0200 var.symbol 0007  
Ďakujeme za priazeň a tešíme sa na spoluprácu. REDAKCIA

### PRAMEŇ 1/ 2007 vyjde v apríli 2007.

. a

Téma čísla 8. a 9. Krok AA

8. a 9. Tradícia AA

Rôzne príspevky zo života členov AA,  
AN, AI- ANON, ALATEEN, DDA.

**UZAVIERKA PRÍSPEVKOV**

**10.marca.2007. ĎAKUJEME**

## NÁZORY PROFESIONÁLOV ...

Všeobecne možno povedať, že viera v pozitívne vyriešenie problému všeobecne podporuje liečbu. U Anonymných alkoholikov ide o prijatie svojej neschopnosti poradiť si so závislosťou a o uznanie čohosi vyššieho, čo im dokáže dať silu.

Táto viera naplňa deficit pri objavení hladu po droge, ide tu o zložitý psychologický mechanizmus, transformáciu na určitú kvalitu pokory, ktorá vedie k vyššiemu seba uvedomeniu, kedy sa človek dostáva nad problém. Potom ho dokáže zvládnuť s pocitom, že mu niekto silnejší pomáha a že niekam patrí.

Ide vlastne o akési prežívanie „návratu strateného syna“, čo je významný zážitok.

Som za akékoľvek kroky pri liečbe závislostí, ktoré majú hlavu a päť. Týchto dvanásť krokov AA ich má, ale nepovažujem ich za jedinú možnú cestu. Spolu s českým kolegom doktorom Skálom sme kedysi hľadali kritické množstvo vedomostí potrebných na dosiahnutie odmietavého postoja k alkoholu. Našli sme ich asi stopäťdesiat.

Preto som začal abstinenciu deliť na produktívnu a neproduktívnu.

Produktívna je vtedy, keď si človek vytvorí nové hodnoty, postoje, vyššiu kvalitu života. Pri neproduktívnej abstinencii iba odloží pohár, nerobí nič iné, len sa vyhýba droge. Vtedy abstinencia bolí, lebo ide o konflikt rolí. Z aktívneho konzumenta sa stáva niekto opačný, odmietajúci drogu. Nepije, nefetuje, iba odmieta drogu. Možno s tým abstinovať až do smrti, ale život nemá prijateľnú kvalitu. Človeku akoby chýbal „benzín v motore

života.“ Je to smutný abstinujúci alkoholik, smutný narkoman, ktorý vníma svet akoby šedou clonou a on sa nemôže k nemu dostať. Vyžíva sa v sebaľútosti, nerieši problém, len potláča myšlienky na drogy. Samozrejme, že pri takomto predstieraní postupne pravidlá abstinencie vypúšťa.

Práve zmena postoja, prijatie novej kvality života je to, o čo tu ide. Aby abstinencia nebola smutná, človek musí nájsť inú životnú filozofiu.

Tento typ abstinencie sme nazvali produktívnou, pretože pri nej treba celý život rásť,

zdokonaľovať nielen jeho formu, kvalitu, ale zdokonaľovať aj sám seba vo svojej ľudskosti, pokore, hodnotovej orientácii, ktorá vytvorí úplne odlišné vnímanie sveta.

Človek sa oslobodí od pocitu viny a v perfekcionizme, nachádza pozitívnu satisfakciu. Život nadobudne novú vôňu, chuť a farbu.

Z abstinencie ako životnej nevyhnutnosti sa stáva abstinencia ako životný štýl. Tieto premeny potrebujú vždy optimálny čas, ktorý je u každého individuálny.

Pred ľuďmi, ktorí to dokážu, klobúk dolu.

MUDr. Ivan Novotný

Výňatok z knihy „Tak už dosť“

Str.52/53 r.v. 2003

**KEĎ NIEKTO ZACHRÁNI JEDINÝ ŽIVOT, AKOBY ACHRÁNIL CELÝ SVET; KEĎ NIEKTO ZNIČÍ JEDINÝ ŽIVOT, AKOBY ZNIČIL CELÝ SVET**  
TALMUD

## Napísali nám 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 iskerka 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 hlasok 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, dovolíme rozhorieť sa, aby sa širila ako vôňa kvetu. A kvetu nezáleží na tom, či niekto zachytí jeho vôňu. KVITNE !Ďakujem Vám. Prajem Vám mier a šťastnú cestu za svetlom !

Lubica

### Pre PRAMEŇ a pre Vás všetkých.....

V máji tohto roku sa mi po prvýkrát dostal do rúk Váš časopis. Priznám sa, že ma veľmi zaujal. Prečítala som si každú stránku a k niektorým príspevkom som sa dokonca i vrátila.

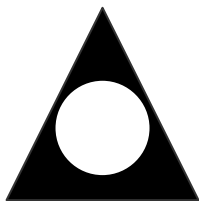
Iste mi každý dá za pravdu, keď poviem, že som ešte nestretla dokonalého človeka, pretože takýto jedinec môže byť iba výplodom našej fantázie a našich snov.

My sme prišli na tento svet a priniesli sme si so sebou klady i zápory, dostali sme do vienka lásku i nenávisť, dobrosrdečnosť i lakomosť, dobroprajnosť i závisť, pochopenie i opovrhovanie, pevnú vôľu i slabosť, proste ako sa hovorí „ z každého rožku trošku“. Záleží iba od človeka samotného, ako dokáže využiť tento svoj potenciál, a ktorú cestu života si zvolí pre svoj rast, aké si on sám stanoví svoje priority. Nechcem Vás však zaťažovať svojimi filozofickými úvahami, chcem Vám vyjadriť iba svoju podporu a uznanie ako ste sa dokázali vyrovnat so svojou závislosťou.

Patrím k strednej generácii a počas svojho doterajšieho života som sa stretla a narkomanmi, alkoholikmi i patologickými hráčmi, ktorí svojim konaním veľmi ovplyvnili nielen svoje životy, ale aj životy svojich najbližších, a ja som pociťovala iba súcit a ľútosť nad ich osudmi. Veď čo už to len môže byť za život s takým alkoholikom, narkomanom, či hráčom , i keď prešiel liečením a abstínuje. Rokmi som i ja dospela a zmenila som svoj postoj k osudom ľudí, ktorí si prešli svojim peklom a chcú sa opäť zaradiť medzi nás ostatných. Veď každý z nás má právo na druhú šancu. Je to v podstate to isté ako keď sa malý človečik učí chodiť Urobí pár krôčikov, spadne na zem, niekto k nemu príbehne a postaví ho na nohy. Až „DOLU“ sa môže ocitnúť každý z nás, ale tiež si zaslúži aby k nemu niekto podišiel, postavil ho a podržal, kým nezíska opäť istotu a sebadôveru. Rozdiel je však v tom, že to malé dieťa chceme na nohy postaviť my, ale závislý človek sa musí chcieť postaviť na nohy sám, zo svojho vlastného presvedčenia, a musí stáť na tej zemi poriadne pevne, aby vydržal všetky okolité nápor, i keď ho drží pomyslená pomocná ruka. Musí to byť veľmi silná pevná vôľa, tá , ktorú sme dostali do vienka a vy ste si ju zvolili za jednu zo svojich priorít do budúcnosti.

Prajem Vám všetkým veľa pevnej vôle, istý krok a pevnú pôdu pod nohami.

Mirka, Vaša čitatelka



# AL - ANON

## TÚŽIM PO NÁDEJI...

Stotožniť sa s chorobou a priznať si svoju bezmocnosť je krokom ku vlastnému víťazstvu. Ako abstinujúca alkoholička dokážem čeliť tejto zákernej chorobe. Dokážem na sebe robiť zmeny, a tak úspešne pokračovať v uzdravovaní. Moje myslenie mám nastavené tak, že najhlavnejšia myšlienka patrí tomu, že som alkoholička a nesmiem na to nikdy zabudnúť.

Po tieto dni však intenzívne myslím na to, ako sa napíňa vrece závislosti okolo mňa. Pochopenie, že mám závislú dcéru, ma utvrdilo, že závislosť si nevyberá a my si nevyberáme ju.

Dnes píšem ako členka Al – Anonu, pretože recidíva mojej dcéry ma k tomu dovedla. Nedokážem sa hnevať. Jednoducho to nedokážem, aj vďaka tomu, že si nesiem bremeno vlastnej závislosti, a tiež vďaka podpornej skupine Al – Anon. Viem, čo krutá závislosť znamená, aké má chápadlá a čo obnáša. Naučila som sa v mojej abstinencii, čo je vyrovnanosť, pokora, sebaúcta, pochopenie, ale najviac dokážem vkladať nádej do nádeji.

Drahá dcéra,

Boh mi je svedkom, že strach o Teba prehlušuje môj vlastný strach o seba. Túžim po najväčšej nádeji, aká sa len dá precítiť,

po tom, že raz budeš abstinovať „Deň, po dni.“ Nehľadaj odpoveď, prečo práve ty si narkomanka, ale vezmi opraty života pevne do rúk, nečakaj na veľké zázraky, tie prídu, keď na sebe urobíš ten prvý. Musíš to urobiť sama a vedieť, čo chceš. Ten prvý zázrak, iskierku triezvosti a čistoty od drog si nosíš v sebe. Je to uvedomenie si a priznanie, že si závislá, priznanie od srdca, z hĺbky duše. Je to Prvý Krok programu Anonymných alkoholikov, a tak si začneš zachovávať svoju abstinenciu a ona si uchová Teba.

Keď zasiahne choroba do života, môžeme prehrať, ak nezabojujeme, alebo zabojovať a vyhrávať...Netráp sa a nesužuj sa, pretože duševnou bolesťou pomaly strácame iné hodnoty a všetko iné, čo môžeme milovať.

Tak si spomínam, čo všetko sme už prežili, aké radosti a aké tajomstvá nás spájajú. Ako šťastne sme si tento rok vychutnávali spoločnú abstinenciu. Prežili sme peknú dovolenku pri mori, len mi dve, šťastné a spokojné. Láska našich čistých srdíc bolo jediné, po čom sme túžili.

Píšem tieto riadky a chcem sa Ti takto prihovoriť, aby si vedela, že nič v živote závislého človeka nie je dôležitejšie a vzácnejšie, ako hovoriť o tom. Nezakrývať zlé veci, ale sa od nich oslobodiť. Po tieto dni si asi na liečení, máš v rukách novú šancu, ktorá sa Ti naskytá a len Ty sama môžeš po nej siahnuť. Nebudeš sa potom báť zajtrajška, lebo prítomnosť Ti ukazuje cestu. Nehnevaj sa na minulosť, ktorá Ti priniesla

závislosť, ale dokáž uveriť, že Ti otvára nové možnosti a môže Ti len pomôcť, vystríhať sa prípadných ďalších recidív. Neskúšaj na sebe pokusy, že si ukontroluješ závislosť, lebo teraz máš možnosť triezvo rozmýšľať o ďalšom živote, naplniť ho tak, ako veľa iných abstinujúcich ľudí.

Prajem Ti, aby si túžila byť jedna z nich a vedz, že každý si to zaslúži, ak o to stojí a urobí preto všetko, čo je v jeho silách.

Nech Ťa utrpenie a bolesť, ktorú si prežila, naučí brániť sa, nech Ťa posilnia Tvoje prežité chyby a zlyhania. Nedovoľ strachu z prehry, aby Ťa vyradil z boja, preto bojuj o víťazstvo...

Boh Ti žehnaj, Tvoja milujúca mama, ktorá Ti verí a nestráca nádej

Irena, alkoholička, AI – Anon

## ŤAŽKÝ RUKSÁK

V jeden krásny deň som sa prechádzala po lese. Jemný vánok fúkal v korunách stromov. Vtáky spievali a trepotali krídlami. Zohla som sa a dvihla som skalu, ktorú som pomenovala osamelosť a vložila som ju do ruksaku. Kráčala som ďalej, tešiaca sa divokým kvetom. Objavila som ďalší kameň, ktorý som nazvala nenávisť, k vôli môjmu nevlastnému otcovi, ktorý bol alkoholik. Zastavila som sa a našla som ďalšie kamienky. Podozrievavosť, Izoláciu, Strach, Nerozhodnosť. Skoro som si uvedomila, že som si prestala všimnúť krásu okolitej prírody. Môj ruksak bol už taký ťažký, že som naozaj nemohla myslieť na nič iné. Tie kamene ma tak ťažili, že som cítila, že sa pod tou ťarchou prepadnem.

Nakoniec som sa dostala do AI – Anonu, kde som našla nástroje, ktoré som potrebovala pre vyprázdňovanie vreca plného kameňov. Kapitácia mi v prvom kroku mi pomohla priznať, že nosím veľkú záťaž, bremeno. Nádej v druhom kroku ma naučila, že je tu niekto, kto mi vie pomôcť pri vyprázdňovaní ruksaku – je to sila väčšia ako som ja. Štvrtý krok mi pomohol určiť, ktoré kamene patria mne, a ktoré iným. Slogan „Nechaj to ísť, nechaj to na Boha“ mi pomohol zbaviť sa vrečka skál, ktoré neboli moje. 24 hodinový program mi ukázal nové veci, ktorými som mohla začať naplňovať svoj ruksak, takými ako napríklad Láskavosť, Žľutovanie, Láska a Humor. Tieto poklady namiesto toho, aby ma zaťažili, ma dvihnú k svetlu a k uzdravujúcemu životu.

Zamyslím sa nad tým, či vláčim nepotrebné bremená. S nástrojmi AI – Anonu si môžem posvietiť na svoj náklad. Čo nesiem ???

**„Viem, že máme charakterové nedostatky a nosíme v sebe bolesti, ktoré nám niekto spôsobil. Iste by nám to prinieslo úľavu, keby sme sa ich vedeli zbaviť.“**

Myšlienky na každý deň, z anglického originálu preložila Helena, Bratislava

## TEN, KTORÝ PREŽIL

Prežil som alkoholický domov a dve alkoholické manželstvá. Tieto skúsenosti zapríčinili, že som mal strach a zahorkol som. Dnes, vďaka pomoci AI-Anon žijem, namiesto toho, aby som len prežíval.

Môj otec ma citovo zneužíval. Stačilo, aby si vybral len zopár slov a docielil, že som sa cítil malý a bezcenný.

Každá myšlienka, ktorá nám vojde do mysle, má svoj účinok. Keď mi povedal, že som odporný, stal som sa odporným. Keď mi povedal, že vyjadrovanie citov nie je pre chlapa, potlačil som ich a všetky tieto názory som si so sebou priniesol do svojho manželstva.

Oženil som sa so ženou, ktorá vedela, rovnako ako môj otec, citovo zneužívať. Povedala mi, že môžem byť šťastný, že ma miluje, a že som taký odporný, že by ma nechcela nijaká iná žena. A tak som zostal odporným. Tak isto som zostal s ňou. Tak veľmi som sa bál toho, že ma nechá, že som sa celkom upäl k bezcennému vzťahu namiesto toho, aby som zostal sám.

Počas môjho manželstva išiel môj švagor a dve sestry na liečenie. Obidve sestry objavili AA a moja matka spolu s ďalšou sestrou našli Al-Anon. Hoci som v rodine videl obrovské zmeny, držal som sa bokom v presvedčení, že ja nie som taký chorý ako boli oni. Prežíval som.

Bolesť a zneužívanie v mojom manželstve sa nakoniec stali neznesiteľné a s manželkou sme sa rozišli ako zatrpknutí nepriatelia. Dva roky som v súdnom spore bojoval o svoje dve deti. Bolesť tohto boja bola pre mňa príliš veľká a nezvládal som ju. Nakoniec som sa rozhodol, že sa svojich detí vzdám.

Navonok sa zdalo, že vždy idem na plný plyn, ale vo svojom vnútri som bol prázdny. Skákal som od jedného vzťahu k druhému. Onedlho som sa oženil znovu. Tentokrát som sa rozhodol, že všetko bude fungovať správne. Mali sme dve deti. Nemohol som sa vzdať svojich predstáv o "super otcovstve". Keď človek dlho žije podľa svojich predstáv, potom nie je možné oddeliť realitu od fantázie. Mal som dve zamestnania, vstával

som v noci, aby som nakrmil deti, prebaľoval som ich, varil som, upratoval, pral a neustále svojej žene umožňoval, aby nemusela mať nijakú zodpovednosť.

Hoci u nás nebol problém s alkoholom, choroba alkoholizmu si k nám prerazila cestu. Občas sme išli von a niečo sme si vypili. Raz na Silvestra k nám prišli naši dvaja kamaráti. Podávalo sa víno a alkohol. Moja manželka sa nechala uniesť a v ten večer sa začala jej aférka s mužom, ktorý bol môj spolupracovník. Výsledkom tejto aféry bolo, že som stratil zamestnanie, domov, manželku a deti.

Nakrátko som sa nasťahoval k sestre, ktorá ma povzbudila k tomu, aby som šiel na Al-Anon. Na prvom stretnutí boli samé ženy. Voči ženám som bol zatrpknutý, ale na stretnutí som sa cítil veľmi dobre. Konečne som mal pocit, že niekam patrí a mohol som sa o sebe učiť viac. Zistil som, že môžem byť sám bez toho, aby som sa cítil osamelý. Takisto som zistil, že problémy, ktoré som mal, neboli ojedinelé. Mnohí iní mali rovnaké krivdy, bolesti a žiaľ. Bolo normálne mať pocity a hovoriť o nich s ostatnými.

Na Al-Anon som sa zoznámil so svojou terajšou manželkou. To, o čom som tam hovoril, ju priťahovalo. Zistil som, že pozitívne myšlienky, priťahujú tiež pozitívne myšlienky. Už som nebol odporný. Dnes obaja uplatňujeme svoje programy. Dalo nám to život, aký sme dovtedy nepoznali. Nie sme dokonalí; nepoznáme všetky odpovede, ale zaujímame sa o veci, milujeme a rastieme – deň za dňom.

Nathan J. H., Iowa

The Forum, May 1992, Vol. XL, No. 5, str. 12

## **Kontaktný adresár skupín na Slovensku**

### **SKUPINY AA ( Anonymní alkoholici )**

#### **BRATISLAVA**

**Pondelok** – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2  
1.posch. Kontakt: Paľo 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 Oľga :  
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** – 1830 h. **Skupina AA „ Nádej „** Rím.Kat.  
farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575,  
M : 0907 797503

#### **KOMJATICE**

**Streda** – 19.00 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

#### **NITRA**

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

#### **TRENČÍN**

**Pondelok** – 19.00 h,  
**Štvrtok** – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-  
sociálne centrum**, Palackého 21 Kontakt :  
Miro M; 0904 226 542 Jarmila, Tel. 032 640 1008  
**Nedeľa** - 18.00 h. „ **Skupina AA pre nováčikov“**  
Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie ,  
klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

#### **BANSKÁ BYSTRICA**

**Utorok**– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Horná  
Strieborná 3 , 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

#### **PREŠOV**

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

#### **SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

**Streda** – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**,  
Letná ul.č.60 ( fara ) ,  
Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

#### **POPRAD**

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

#### **LUČENEC**

**Štvrtok** – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**,  
Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt :  
Margita – M: 0915 302 898



### **KRUPINA**

**Pondelok** – 17.00 hod. **Skupina AA**, Svätotrojičné námestie 21, Kontakt : Dana tel. 045/5511076

### **LEVOČA**

**Pondelok** – 17.30 hod. **Skupina AA „OPORA“**, Probtnerova cesta, Domček ( Opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

### **ŽILINA**

**Nedeľa** – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity, Predmestská 12.  
Kontakt Kristýna M 0907 093 237

### **ZBEHY**

**Utorok** – 18.00 hod – **Skupina AA „ Čistá myseľ “**, Farský úrad Kontakt . Oscar č.tel. 0904214376

**INTERNETOVÁ SKUPINA AA „ TRIEZVY PRIESTOR “** [www.triezvy priestor.net](http://www.triezvy priestor.net)

### **SKUPINY AL- ANON**

#### **BRATISLAVA**

**Piatok** – 17.30 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev česko-bratská , cukrová 2, Kontakt : Daša – Tel. 02 6280 2442, M ; 0902 394 614

#### **BANSKÁ BYSTRICA**

**Streda** – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon-** , Horná Strieborná 5, Kontakt : Beata: M; 0908 073 211  
Tel. 048 / 410 1140

### **LUČENEC**

**Štvrtok** – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé “**  
Sokolská 12,  
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

### **POPRAD**

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

### **KRUPINA**

**Pondelok** – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon** , Svätotrojičné námestie 21, Kontakt ; Dana tel. 045/551076

### **LEVOČA**

**Sobota** – 17.30 hod, **Skupina „ Duševný pokoj „**, Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

### **SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

**Utorok** – 17.30 h. **SKUPINA „ Pokojný život „**, Letná ul. 60 ( fara )  
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

### **ŠURANY**

**Piatok – 18.30 hod** , Rím.kat.farský úrad, námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614

### **SKUPINY AN ( Anonymní narkomani )**

#### **BRATISLAVA**

**Utorok** – 18.15 h. – **Skupina AN „ Piaty element “**, CPLDZ , Hraničná 2  
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

### **HLOHOVEC**

**Pondelok** – 18.30.h –

**Streda** – 18.30 h. **Skupina AN „ Archa “**, Fraštická 3  
Kontakt : Ivan M: 0907 717 097

### **SKUPINY DDA ( dospelé deti alkoholikov ) a SKUPINY AL ATEEN ( deti alkoholikov )**

#### **BRATISLAVA**

**Štvrtok** - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti alkoholikov**  
cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ;  
Hana  
0908 607 188

### **LEVOČA**

**Piatok** – 17.30 hod. **Skupina ALATEEN .**  
Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora)  
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

### **LUČENEC**

**Štvrtok** – 16.00 hod –**Skupina DDA**, Sokolská 12, Kontakt; Eva M: 0903792519

Nenávidím stretnutia, mítingy, nenávidím Silu Vyššiu. Nenávidím každého, kto má akysi Program. Všetkým, ktorí so mnou nadviažu kontakt želim smrť a zatratenie.

Dovoľ teda, aby som sa predstavila : som choroba závislosť na alkohole -alkoholizmus. Postupná i potupná, zvädzajúca, ! Taká vlastne som. Zabila som už milióny ľudí. Nesmierne sa z toho teším. Páči sa mi, keď ťa chytím a celkom prekvapím. Mám rád, keď sa mi podarí urobiť dojem , ako by som bola tvoja priateľka, milienka. Predsa neraz som ťa potešila, hádam to nezaprieš ? Neprišla som na každé tvoje zavolanie, keď sa cítiš sám ? Keď sa ti zdalo, že umieraš, nevolal si to mňa ? Vždy som ti bola k dispozícii!

Veľmi sa mi páči, keď ti môžem robiť bolesť, alebo ťa privádzať do plaču. A ešte radšej mám omámiť ťa tak, že už necítiš ani bôľ ani žiaľ. Nič už vtedy necítiš. Vtedy dosahujem skutočné víťazstvo. Doprajem ti čiastočnú úľavu a jediné, čo za to od teba žiadam, je dlhé utrpenie. Keď sa ti všetko v živote darilo, zavolať si ma. Uvažoval si či toľko dobrého ti patrí a ja som bola jediná, ktorá som s tebou zdieľala tvoj názor.

Spoločne sme v stave zničiť v tvojom živote všetko, čo je v ňom dobré. Väčšina ľudí ma neberie vážne. Biedni hlupáci – nevedia, že bez mojej pomoci všetky tieto názory by neboli možné. Som choroba absolútne nenávidená, hoci nikdy neprichádzam bez zavolania. Ty si ma kedysi našiel a vybral. Ako veľa je tých, čo ma kladú pred pokoj a realitu.

Nenávidím všetkých majúci akýsi program dvanástich krokov, v ňom si kedykoľvek schopný ma nenávidieť. Váš program, vaše mítingy, vaša Sila Vyššia – všetci ma strašme oslabujú. Nemôžem už tak dobre pracovať ako som zvyknutá.

Teraz musím byť ticho. Nevidíš ma, ale ja som. Zosilniem, stanem sa väčšia, mocnejšia, ako som kedykoľvek bola. Pokiaľ budeš žiť, to ja budem pri živote. Pokiaľ žiješ, to ja skutočne budem pri živote. Pokiaľ žiješ, to ja existujem a pamätaj – som .... až do chvíle, kedy sa znova stretneme. A ak sa ešte niekedy stretneme ... vtedy znovu ti budem priať smrť a zatratenie. Pretože ja som tvoja choroba.

BOŽE , DA J 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



Každú stredu od 14.00 – do 17.30 hod  
v kancelárii služieb AA v Misijsnom dome  
v Nitre na kalvárii č.3 môžeš nájsť pomoc,  
Alebo zavolaj na č.t. 037 651 6235,  
Mail : [alkoholici.anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici.anonymni@stonline.sk)

**SOM ZODPOVEDNÝ  
KEĎ  
KTOKOL'VEK, KEDYKOL'VEK  
BUDE SIAHAŤ O POMOC  
CHCEM,  
ABY POMOCNÁ RUKA AA,  
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII  
A ZA TOTO  
SOM ZODPOVEDNÝ**

