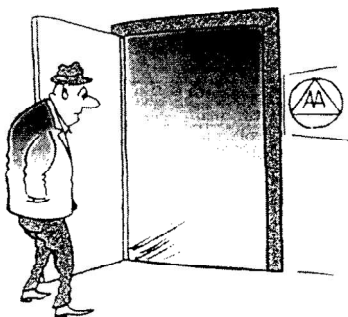




PRAMEŇ

4 / 2007

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Vaším terajším poslaním je byť tam, kde môžete maximálne pomôcť iným, preto nikdy neváhajte ísť kdekoľvek, kde môžete byť nápomocným. Pre toto poslanstvo by ste nemali váhať navštíviť ani tie najúbohejšie miesta na zemi. S týmito motívmi

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdavať 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 vzdalujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zahŕňovať 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 nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



ŽI A

NECHAJ ŽITĚ !



PRAMEŇ

4 / 2007

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Emil - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ

Andreja.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147

Mail: baratemil@datagate.sk

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

December 2007

Uverejnené materiály sú majetkom spoločnosti AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku

Redakcia nevracia zaslané príspevky.
Vyhradzuje si právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Publikované články vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.
Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. Ohlasy na 10.zjazd 4
2. Život v 12.Kroku 6
 - Cestou hľadania 7
 - Moja cesta s Krokmi AA. 9
3. Naša účasť na KS vo Varšave.. 11
- 4.. Moje meno je
 - Veľmi som chcela prestať piť..... 14
 - Tisíc a jedna noc alkoholičky..... 15
 - Neprispôsobivý 16
 - Všedné dni 17
 - Priznanie iným 19
 - Himaláje správa č.4 20
 - Moje zotavovanie 21
 - Získala som pocit 22
5. Myslíš si, že by som mohla
 - zrecidivovať 23
6. Spoločenstvo anonymné, ale nie
 - tajné 24
7. Ďakujem AA za šťastné Vianoce 26
8. Prísľuby 27
7. Trieszy priestor
 - Pomôcť druhému 28
 - Pijatika – versus práca 29
8. AL- Anon.
 - AL- Anon mi dal nádej,silu..... 30
 - To nie je pre mňa 31
9. Kontaktný adresár skupín 32

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

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

Slovo na úvod

Motto : AA je viac, ako iba sústava princípov, je to spoločenstvo alkoholikov v akcii. Musíme odovzdávať posolstvo, inak sami môžeme poľaviť a tí, ktorým sa nedostalo pravdy môžu zomrieť.

AKO TO VIDÍ BILL

Vážení priatelia ,

opäť sa spolu nadychujeme vianočnej atmosféry a tešíme sa spoločné chvíle s tými, ktorých najviac milujeme. Nikoho z nás nie je treba presvedčať o tom, že tým najkrajším darom pre nás a pre našich blízkych je naša triezvosť a nový život. Boh nám dal druhú šancu , AA nám ukázalo cestu a prinieslo tieto dary. Presvedčili sme sa o nielen o tom, že sa to dá, ale aj o tom , že je to zadarmo. Práca na programe AA nie je vždy ľahká, ale prináša vzácny pokoj a vyrovnanosť. Ak si premietame Kroky a Tradície AA do svojho každodenného života, zistíme, že sa otvárame Bohu, druhým ľuďom a samým sebe. Je veľmi dôležité, aby sme užitočné veci, ktoré sme dostali od AA zdieľali najmä v našich domovoch, ale aj v práci a s našimi priateľmi. Práve oni,, ktorí najviac trpeli našim alkoholizmom si zaslúžia takú istú trezivosť, toleranciu a pochopenie, ako tí, s ktorými sa stretávam v AA. Zadarmo sme dostali - zadarmo dávajme ! V každom z nás existuje iskrička nádeje, že by sme mohli pomôcť inému alkoholikovi. Naša pomoc a odovzdávanie posolstva alkoholikom je tou najsilnejšou energiou, ktorá nám nielen pomáha udržať si svoju triezvosť, ale nám dáva predovšetkým dobrý pocit zo záchranu tých, ktorí ešte trpia .

Pred nami je Nový rok 2008, naplnený pokorou, prestali sme mať veľké oči a neuskutočniteľné želania. Prosíme Boha o 24 hodín triezvosti deň po dni, o zdravie pre nás a našich blízkych, o pokoj a mier na tomto svete. Prosíme ho o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali dostatok sily pomáhať druhým. K tomuto nech nám všetkým dá Boh zdravie , šťastie a silu.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu

Emil



OHLASY NA 10.CELOSLOVENSKÝ ZJAZD AA V MANINSKEJ TIESŇAVE SEPTEMBER 2007

CHCEM SA POĎAKOVAŤ

Pozdravujem Vás, drahí priatelia !

Bol som účastníkom 10. celoslovenského zjazdu AA v Maninskej Tiesňave 14. – 16. septembra 2007. Chcem sa prostredníctvom vášho časopisu poďakovať všetkým organizátorom za obrovskú prácu vynaloženú pri organizácii tohoto zjazdu. Ďakujem tiež za upomienkové predmety, ktoré mi vždy budú pripomínať chvíle, ktoré sme strávili medzi priateľmi z AA na Slovensku. Krajina navôkol bola nádherná a mítingy nezabudnuteľné. Som vám nesmierne vďačný za to, že som viac ako tri dni mohol oddychovať v priaznivej atmosfére jednoty a porozumenia. S výnimkou niekoľko priateľov z Poľska som tam nepoznal nikoho, ale aj napriek tomu som cítil, že všetci sú mi veľmi blízki a priateľskí.

Nepijem už viac ako päť rokov, ale ešte som nebol na žiadnom z veľkých podujatí AA. Váš zjazd na mňa zapôsobil, a preto som sa rozhodol častejšie sa zúčastňovať na takýchto stretnutiach. Ešte raz ďakujem za nezabudnuteľné zážitky a pozdravujem. Zvlášť posielam pozdravy mimoriadne humorom obdarenému Františkovi .

Krzystof AA Zabrze, Poľsko

MILUJEM AKCIE AA

Milujem akcie AA, nie som závislá a napriek tomu ich milujem. Mám 27 rokov a nikdy som nezažila nič ... ako to nazvať... neviem, niektoré veci sa nedajú nazvať, dajú sa len prežiť a precítiť.

Taký bol aj 10. a zároveň môj 1. zjazd AA.

V sobotu ma z nepochopiteľných dôvodov prepadla nepochopiteľná radosť. Usmievala som sa na svet ako blázon, všetko sa mi zdalo úžasné. Kamkoľvek som sa pozrela, ľudia sa na mňa usmievali, podávali mi ruky, objímali sa, tešili , smiali... Ľudia, ktorých som videla prvýkrát v živote mi ďakovali, že som prišla... A ja som sa nenormálne tešila, že môj priateľ je alkoholik a môžem tu byť...

Viem vám okamžite vymenovať x vecí, ktoré ľudí na svete delia, stavajú proti sebe, vecí, ktoré vyrábajú zlo, nenávisť, vojny, nepriateľov, nešťastia, smútok, plač, samovraždy a môžem pokračovať do rána.

Pre toto milujem AA., lebo AA nedelí, ale stavia mosty pevné a trvalé. Také, na ktorých netreba pochybovať. Také, po ktorých sa dá prejsť k srdciam druhých ľudí a je to ľahké, lebo aj oni idú k vám, čakajú vás.

AA nedelí, ale spája. Spája srdcia, prepája národy, rasy, generácie... Pri každej modlitbe spája ruky. Komukoľvek sa pozriete do očí, vidíte priateľa.

Som šťastná, že môžem chodiť na tieto akcie, lebo toto som zatiaľ nenašla nikde inde vo svojom živote a mám pocit, že sa to inde ani nájsť nedá.

Tatiana

AKO KAŽDÝ AJ TENTO BOL SUPER

Slovenský zjazd je za nami, ako každý zjazd aj tento bol super. Spoznala som nových priateľov, nabrala veľa a veľa sil, skúseností iných ľudí. Opäť viac chápem to, čo alkoholizmus znamená, rozumiem problémom, ktoré prináša, pre mňa je

však zároveň táto choroba aj darom, ktorý sa nedá ničím zaplatiť.

Myslím, že som urobila veľmi dobre, keď som sa vybrala o dva dni skôr a v klude si prehliadla okolie, zaujímavosti a potom som mala viac času na rozprávanie s priateľmi a na mítingy.

Keď mal začať ženský míting, povedala som Olge, že asi ani hovoriť nebudem, na čo mi ona povedala, že také niečo nie je možné. Zamyslela som sa a hovorila som si : „ Čo mám hovoriť ? Chváliť sa, že som šťastná ?“, ale potom ma napadlo, že na minulých zjazdoch som hovorila iba o smutných veciach v mojom živote a že tie moje baby, moja rodina si zaslúžia počuť to, že som šťastná, že žijem dobrý život, že je to krásne. A tak som o tom hovorila, pretože aj to patrí na míting.

Cestou domov mi volali deti, že mi priviezli a upratili drevo na zimu. Veľká pomoc! Horšie však je to, že sa mi stratili moji dvaja priatelia, hrdzavé mačiatka, kocúri. Deti boli z toho smutné a ja tiež. Ešte večer som o 11.hod po príchode domov ich hľadala, ale márne. Na druhý deň som išla do lesa na hriby a div sa svete pri prvom hribe sedelo smutne jedno z mačiatok a pri ceste domov z lesa behal náš druhý kamarát. Nie je to zázrak ? Moja suseda sa iba diví, pretože normálni ľudia chodia do lesa na hriby a ja na kocúrov.

Chcela by som sa poďakovať všetkým, ktorí zjazd organizovali, vďaka nim som spoznala krásnu krajinu, kus Slovenska, kam by som sa v živote nikdy nedostala, ale hlavne za tú silu, čo mi priatelia kamaráti dodali. Za objatia, bozky smiech a radosť i vážne problémy a smutné príbehy. Ďakujem a nezabudnite : CHLAST JE PAST!

Vaša Liba, alkohoička
České Budejovice

10. ZJAZD AA NA SLOVENSKU

V dňoch 14 – 16 septembra 2007 sa v Maninskej Tiesňave konal 10.zjazd AA na Slovensku. Slovensko je veľmi pekná krajina s krásnymi

pohľadmi na prírodu a práve tam som sa vybral so svojimi priateľmi z AA.

Na miesto sme trafili vďaka ochote Slovákov, ktorých sme sa pýtali na cestu, ba dokonca aj polícia nám pomáhala. Organizátori už na nás čakali. Služba, ktorá vykonávala akreditáciu celé hodiny prijímala prichádzajúcich účastníkov a privítaniu s priateľmi, Olgou, Evou, Mariou, Lacom, Emilom, Marošom nebolo konca. Mám na Slovensku veľa priateľov, ktorých som poznal vďaka predchádzajúcim pobytom aj napriek jazykovej bariere sme si rozumeli veľmi dobre. Hlavnou témou zjazdu bolo : „ Prestať piť, nestačí.“ Hovorili sme jazykom srdca a o tom istom, pretože máme rovnaké problémy a samotné AA na Slovensku sa stretáva s tými istými problémami ako naše AA v Poľsku. Výmena skúseností počas zjazdov a stretnutí s Tradíciami je veľkým prínosom pre môj duchovný rozvoj. Prestať piť to je málo na to, aby som prijal svoju závislosť, seba, ako človeka, ktorý je chorý na alkoholizmus. Toto pochopenie a akceptácia mi umožnili žiť medzi ľuďmi trpiacimi závislosťou. Na zjazde som mohol čerpať svedectvá celým priehŕstím a to nie iba od Slovákov, ale aj od Poliakov, ktorých bolo na zjazde okolo 130 a to takmer z celého Poľska.

Atmosféra na zjazde bola výborná. Naši priatelia zo Slovenska sa postarali tiež o to, aby sa mohol uskutočniť aj míting v Jazyku poľskom. Okrem bohatého programu stretnutí sme si našli čas na spoznanie okolia – je tu nádherný majestátny hôr, ktorý priam núti človeka kláknúť si na kolená. Celá tá krása vyvolala vo mne veľké vzrušenie.. To že som sa mohol toho zúčastniť, je iba preto, že nepijem. Keď som pil tiež som cestoval, ale iba teraz keď nepijem, viem vidieť a oceniť tú krásu okolitého sveta.

Tri dni pominuli šmahom oka, prišiel čas rozlúčky, ale lúčime sa zvoľaním – Dovidenia na budúci rok. Tak ako na mítingoch sa delíme s nádejou, tak sa aj lúčime s nádejou, že ak zotrám vo svojej triezvosti sa opäť stretneme.

Pogody Ducha
Karol A.
KARLIK 6/2007

DVANÁSTY KROK

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

ŽIVOT V DVANÁSTOM KROKU

Dvanásty Krok sumarizuje všetky moje doterajšie počínania. Pracujúc neustále v našom programe dochádzam konečne k tomu, že sa prebúdzam z letargie, a že ak to nejakým spôsobom dokážem, začínam konkrétne čosi robiť. Na začiatku tento Krok hovorí : „ V dôsledku týchto Krokov ...“, čiže ak chcem niečo robiť ďalej, musím ich najprv poznať a až potom sa snažiť niesť poslanie iným alkoholikom. Aj v mojom prípade tomu bolo tak, že najskôr som musel stáť na pevných základoch trizvosti a až potom som sa mohol zaoberať akoukoľvek pomocou iným. Musím si najskôr vedieť poradiť so svojimi problémami a emóciami a vtedy môžem myslieť o nesení poslania. Aby som k tomuto prišiel, sám prechádzam celú cestu od začiatku poznávajúc Kroky a Tradície. V tomto mi veľmi pomáha služba, ktorú vykonávam v našom spoločenstve od samého začiatku.

Začínajúc od varenia kávy, čaju , umývania šalok, kde sa učim pokore a umeniu prekonať svoju pýchu, robiac čosi pre iného alkoholika. Potom som sa zoznámil s ďalšími tajomstvami služby, viedol som skupinu, učiac sa takýmto spôsobom zodpovednosti a uvedomeniu si dôležitosti služby, ktorou ma skupina poverila. Potom som sa rozhodol vykonávať službu pri telefóne nádeje, aby som sa v budúcnosti stal delegátom, tak slúžil iným alkoholikom a ich rodinám. Až tu som sa skutočne začal učiť skutočnej pokore a umeniu slúžiť s inými alkoholikmi. Ďalej to bola služba kolportéra, ktoré sa presne viaže na nesenie poslania, pretože práve odo mňa vo veľkej miere závisí, či literatúra AA sa dostane k tým, ktorí ju potrebujú, či je k dispozícii tam, kde ju potrebujú a hľadajú. Za to som dnes duchovne sa prebudiac zodpovedný. Duchovné prebudenie podľa mňa to nie je iba návrat k Bohu, ale i to, že sa dokážem zaoberať všetkým okolo mňa. Počujem spev vtákov, vidím ako kvitnú kvety, rastú stromy a dokážem odlíšiť dobro od zla. Nemôže to byť tak, že ja som sa s tým už vysporiadal, tak čo chcu

iní, nech si poradia sami. Bol by som v tom momente najväčším egoistom a snobom, pretože ak skutočne moje duchovné prebudenie nastalo, tak potom je mojím záväzkom dať to, čo som voľakedy dostal od spoločenstva aj iným priateľom. Viem zo skúseností priateľov ale aj z vlastnej, že až cez odovzdávanie posolstva iným alkoholikom sa moja triezvosť stane stabilnejšia, silnejšia a radostnejšia. Veď delenie sa so svojou pokorou, vierou, toleranciou a schopnosťou triezvo žiť, je doplnením všetkých Krokov a praktická realizácia Dvanásteho Kroku. Snažím sa to robiť v každej chvíli a nie iba na mítingoch, ale pri všetkých príležitostiach, kde je takáto možnosť.



Všetko, čo teraz robím a teda aj chodenie na mítingy, výpovedanie na nich, účasť na službách, moja triezvosť, nie je ničím iným ako odovzdávaním posolstva iným alkoholikom.

Prechádzajúc k ďalšej časti tohoto Kroku : „ a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach... „ prichádzam na to, že aby moja triezvosť bola dobrá, potom musím všetko to, čo som sa naučil v AA preniesť do osobného a rodinného života. Aby som mohol dobre a kvalitne žiť, musím byť pokorný, tolerantný a vierohodný nie iba voči svojej chorobe, ale aj v každodennom živote. Teraz ak sa vyskytnú nejaké ťažkosti tak ich nezapíjam ako kedysi, ale snažím sa ich spolu s manželkou, rodinou a priateľmi zo spoločenstva AA vyriešiť triezvo. Vždy zdôrazňujem a opakujem, že ja nie som najdôležitejší, veď predsa

mám okolo seba tých, ktorí pri mne stáli po celý čas môjho pitia a nemôžem sa teraz postaviť do role zázračného dieťaťa, ktoré konečne vytriezvelo a treba ho celý čas nosiť na rukách a starať sa o to, aby si opäť nevypilo.

Ja sa mám tešiť, že rodina ma prijala takého, aký som a mám robiť všetko preto, aby bolo dobre. Mám rozdávať lásku a dobro, vyvarovať sa klamstva a pokrytectva, pomstychtivosti, závidi a všetkých zlých nedostatkov z môjho pijanského života. Verím, že využívajúc tento program a jeho princípy vo všetkých mojich záležitostiach, mám šancu na spokojné triezve prežitie zvyšku svojich dní v pokoji duše, harmónii s rodinou a okolitým svetom.

Marián AA
ZDRÓJ 6/2003

CESTOU HLADANIA

Do konca svojho života nezapudnem na tú chvíľu, keď dôsledkom svojho dlhoročného pitia som sa fyzicky, ale hlavne psychicky zničený ocitol v nemocničnej izbe. Prechádzajúc peklom života s alkoholom som sa dostal na okraj zúfalstva, zranený, ponížený, bez nádeje po zrútení sa celého života. Moja pýcha sa rozplasila ako bublina, nebol som ničím, nikým iba zrúcaninou človeka. Práve v tomto momente som zo seba dostal slová: Bože, ak si, už len Ty mi môžeš pomôcť!“ Dnes viem, že vtedy, keď človek prechádza peklom života, je až tak zranený, že sa bytostne otvára a v zúfalstve dúfa, že môže tu byť „ Niekto“, kto mu pomôže, kto mu ukáže svetlo, vtedy môže prísť opravdová viera. A to bol s najväčšou pravdepodobnosťou aj môj začiatok duchovného života.

Za pár dní som sa mítingoch AA stretol s Krokmi a Tradíciami AA. Spočiatku som pociťoval obrovskú radosť z triezveho života a túžil som nasledovať tých, čo boli na ceste triezvosti predomnou. Tá zázračná chvíľa v nemocničnej izbe ma naplnila vďakou Bohu a začala sa moja cesta

hľadania a nachádzania, pochybností, ale hlavne vysporiadavania sa s tým, čo sa stalo v mojom živote.

Moja alkoholická minulosť ma ťažila ako olovené činky na mojich pleciach, do mysle sa mi vkrádali pochybnosti, či sa to vôbec dá odpustiť. Trvalo to takmer tri roky. Môj Štvrtý Krok akoby toto bahno predomnou odkryl v plnej šírke a necítil som sa nejako veľmi dobre, aj keď som už nejaké roky nepil. Navonok veselý a šťastný z toho, že nepijem, no na druhej strane doráňaný sústavnými výčtkami svedomia z toho, čo sa stalo. Pomohla mi generálna spoveď u kňaza. Jeho slová o tom, že tým, že mi Boh dal dar triezvosti mi už dávno odpustil, že som to práve ja, ktorý sa ešte chce hrať na Boha a nedokáže si odpustiť. Bolo to pre mňa nesmierne oslobodenie a ešte dlho do noci sme sa o všetkom s manželkou rozprávali a myslím, že obaja sme boli Bohu vďační za túto chvíľu.

Moja radosť z triezveho života bola skutočne veľká a veľa bolo i toho, čo som musel na sebe meniť. Vďaka Bohu som sa od prvej chvíle začal zapájať aktívne do služieb v skupine, čo nakoniec skončilo založením skupiny AA v našej obci. Prišla a pokračuje práca v Interskupine a v redakcii nášho časopisu Prameň. Služba ma nesmierne obohacovala a obohacuje. Dnes už plne chápem, že tieto minúty, hodiny a dnešný deň. to je môj čas na prácu na sebe. Minulosť je tam a nič s tým neurobím, a ani najpeknejší sen či fantázia mi nezabezpečí to, že zajtrašok bude taký, aký si ho dnes vysnívam..

Robiac ďalšie Kroky som sa snažil pomocou Boha urobiť v svojom živote poriadok a robiť zmeny, ktoré mi umožňovali žiť v pokoji so svojou dušou a pokračovať v objavovaní duchovnej cesty. Veľký význam pre mňa má 10. Krok, ktorý mi denne ukazuje, ako to so mnou je, čo je, a čo nie je v poriadku. Môžem povedať, že od onoho dňa v úvode môjho príspevku sa moje modlitby, rozhovory, meditácie stali potrebnými kontaktmi s Bohom tak, ako ho chápem.

Samotný Dvanásty Krok sa skladá z dvoch častí. Začnem tou druhou a to „uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach“ Pre mňa to znamená prácu v službe AA. Mimoriadne

sa však teším, ak môžem niekomu pomôcť objaviť AA, a tak prispieť k záchrane jeho života. Tých niekoľko prípadov, keď sa mi to podarilo ma naplňa nesmiernym šťastím. Nedokážem spočítať, koľko ľudí má moje telefónne číslo, čo ma však teší, že to občas niekto aj využije. Snažím sa sponzorovať ľudí, ktorí ma o to požiadajú, musím však povedať, že sám som sa k tomu, ako to robiť dostal cez literatúru AA z Poľska.

Veľmi sa zmenil môj rodinný život, vzťahy s manželkou, synom a jeho rodinou sú otvorené a úprimné. Rozhodovanie o veciach a dôležitých rozhodnutiach sú po spoločnej úvahe. Nie je potrebné pred nikým nič skrývať. Neviem ako, ale pomaly a isto sa program AA vkradol do nášho rodinného života a sme šťastní, že tomu je tak. Nie všetky dni a chvíle sú iba pekné, existujú vždy problémy a tie treba riešiť alebo prijať.

Veľký význam na mojej duchovnej ceste má literatúra AA. V týchto knihách sú nesmierne bohaté myšlienky, ktoré nás významne na duchovnej ceste posúvajú dopredu. Od času mojej triezvosti som prečítal veľký počet kníh s duchovnou tematikou. Veľmi ma to obohacuje, aj keď sú chvíle, že sa cítim aj popletený. Často počujem o tom, že AA nemá nič spoločného s náboženstvom. Je to tak a som tomu rád. Na druhej strane som veriaci človek a pri dobrom duchovnom vedení môžem oveľa intenzívnejšie kráčať duchovnou cestou a 12. Krok hovorí o duchovnom prebudení..

Záverom sa chcem zamyslieť nad samotnou duchovnou cestou. Sám som si z počiatku myslel, že duša vlastne znamená niečo, čo je v mojom vnútri a čo mi slúži k tomu, aby môj život bol v súlade s rozvojom psychickej, emocionálnej stránky života, čo rozhoduje o tom, kým som. Prečo som? Kam kráčam? Čím viac hľadám svoju dušu začínam chápať, že duša a duchovný život je niečo, čo prekračuje naše telo, našu psychiku, myslenie. Samotná duchovnosť je hľadanie a nachádzanie Boha, napĺňanie jeho vôle, aj keď to nie je ľahké.

Zúčastnil som v tomto roku duchovných rekolekcií v kláštore kapucínov v Zakrocime v

Poľsku , ktorí spravujú centrum triezvosti. Bolo to duchovné cvičenie, kde program bol výlučne v kompetecii AA a bol iba doplnený pre tých, ktorí to chceli využiť bohoslužbami, rozhovormi a spovedou s otcami kapucínmi, ktorí môžem povedať sú mimoriadne dobrými znalcami choroby alkoholizmu. Prežíval som nesmierny pokoj v duši. Myslím si, že hľadanie Boha je práca na celý život. Snáď najkrajšie to vysvetlil sv. Augustín, ktorý povedal : „ Stvoril si nás pre seba a nespokojné je naše srdce, pokiaľ nespočinie v tebe!“

Nemôžem povedať, že na svojej duchovnej ceste som prežil niečo mimoriadneho, nebudaj nejaké zázraky (ak nepovažujem za zázrak to, že po toľkých rokoch som prestať piť). Nikto z nás nikomu nenúti svoju vieru a svoje názory, cesta k Bohu je intímnu cestou každého človeka. V AA ma fascinuje tolerancia v hľadaní tejto cesty. Snáď za všetko hovoria slová jedného účastníka mítingu v Zakrocime :

„ Nepocítujem nič zvláštneho, ani nie som bližšie k viere, som však rád, že vy veríte, pretože ja verím vám. “

Veľa objavov na ceste hľadania a nachádzania vám želá

Emil , alkoholik

MOJA CESTA S KROKMI AA

Po práci na 11.Krokoch, ktoré som sa snažil urobiť a aplikovať v mojom živote sa mi zdá, že som sa prebudil k novému životu. Cesta Krokmi a ich aplikácia do bežného života je úžasná, je to túžba po dokonalosti , na ktorej je vždy čo zdokonaľovať, vracáť sa ku Krokom pri konkrétnych životných situáciách, od ktorých aj keď abstínujem nie som uchránený, ale podľa práce na Krokoch ich zverujem do rúk Boha a on problémy, ktoré som v minulosti chcel riešiť sám, vlastným úsilím, rieši za mňa a ja som s výsledkom veľmi spokojný.

Som šťastný, že sa od alkoholu odtiahnem ako od horúceho ohňa, alkohol sa stal pre mňa lahostajným, prestal som bojovať proti nemu, pretože nechcem nikoho obmedzovať Alkohol je spoločenský bontón, slovenský folklór, dokonca je v malej miere liekom, ja som však stratil schopnosť ovládať svoje pitie alkoholu a urobil som si s ním nemálo problémov. Som šťastný, že som stretol spoločenstvo AA alebo iné abstinentské spolky. Je mi ľúto ľudí, ktorým pitie prináša problémy. Vidím, ako sa pre problémové pitie rozpadajú rodiny a čo alkohol robí s osobnosťou človeka. Práca s ľuďmi, ktorí sú ešte v alkoholovom tranze je neľahká. Z vlastnej skúsenosti viem, ako som túžil po tom, aby som nepil, nejakú dobu to išlo a potom som opäť siahol po alkohole.

Keď sa dostanem do styku s alkoholikom, vyrozprávam mu môj príbeh, ako som pil, moje pády, moje alkoholické dno a poviem mu, že nikdy nie je neskoro prestať piť, poviem mu , že existuje program AA, ktorý pomohol z lekárskeho hľadiska aj mne dekompenzovanému alkoholikovi začať žiť život bez alkoholu, ktorý dokáže byť radostným. Poviem mu, ako pomocou prvých troch Krokov AA začne úžasnú dobrodružstvo, že dostane veľa..., keď bude sledovať a snažiť sa dodržiavať program AA. Že za zraňujúcou minulosťou zavrie dvere, ak bude dodržiavať 24 hodinový program.

Stretávam sa aj s alkoholikmi, ktorí si nechcú priznať, že alkohol im spôsobuje problémy, sociálne dopady a majú chorý alkoholický rozum. Mne neostáva nič iné, ako sa za nich modliť, nedať im peňažnú hotovosť, ale pomôcť im tým, že im kúpim jedlo, dám oblečenie a hlavne dobré slovo.

S pozdravom ostáva
Paľo, alkoholik

**Keď sa až príliš často stretávaš, obzri
sa či náhodou nejdeš zlým smerom.**

Marec 1952 Grapevine



POZÝVAME VÁS NA

4. STRETNUTIE S KROKMI A TRADÍCIAMI AA V PODHÁJSKEJ 1. - 3. FEBRUÁRA 2008

PROGRAM STRETNUTIA

Stretnutie nadväzuje na tri predošlé slovensko-poľské stretnutia k Tradíciám a Krokmi AA. V tomto roku bude stretnutie zamerané na 4. – 6. Krok a 4. – 6. Tradíciu AA.

Stretnutie sa uskutoční v priestoroch Termálneho kúpaliska v Podhájskej. Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialené cca 40 km od Nitra a 13 km od Šurian.

Ubytovanie: je zabezpečené v penziónoch v dvoch a trojposteľových izbách. Poplatok za ubytovanie je 300,- Sk na osobu a noc.

Stravovanie : Stravovanie je zabezpečené priamo v kvalitných reštauračných priestoroch kúpaliska. Celá penzia na jeden deň činí 300,- Sk na osobu. Pokiaľ si niekto chce objednať iba časť stravy, potom je cena nasledovná : raňajky stoja 60,- Sk, obed 120,- Sk, večera 120,- Sk

Akreditácia : Akreditácia na osobu činí 100,- Sk

Prihlášky : Prihlášky zasielajte na adresu Ing. Barát Emil, ul. A. Hlinku 5, 941 06 Komjatice
Mobil: 0905 372 147, Mail baratemil@datagate.sk

Vzhľadom k tomu, že ubytovanie zabezpečujeme záväzne je potrebné finančnú čiastku na ubytovanie za celú skupinu zaslať najneskôr do 15.1.2008 na horeuvedenú adresu.

Skupiny, ktoré doteraz nenahlásili počet účastníkov, prosíme, aby tak urobili obratom..

Piatok – 1. februára 2008:

13.00 – 18.00 hod Registrácia
14.00 – 16.30 hod termálny bazén
16.30 – 18.00 hod Miting 4. Tradícia – 1. skupina
Miting AI - Anon
18.00 – 19.00 hod večera
19.00 – 20.30 hod Miting 4. tradícia – 2. skupina
18.30 – 20.00 hod termálny bazén 1. skupina

Sobota – 2. februára 2008 :

07.30 – 8.30 hod – raňajky
9.30 – 10.30 hod – Miting 4. Krok 1. skupina
termálny bazén 2. skupina
10.45 – 12.15 hod – Miting 4. Krok 2. skupina
Miting AI- Anon
termálny bazén 1. skupina
12.30 – 13.30 hod – obed
13.45 – 15.15 hod – Miting 5. Tradícia 1. skupina
termálny bazén 2. skupina
15.30 – 17.00 hod – 5. Tradícia 2. skupina
termálny bazén 1. skupina
17.00 – 18.00 hod – Večera
18.15 – 19.45 hod - 6. Krok, 1. skupina
Miting AI- Anon
Termálny bazén 2. skupina
20.00 – 21.30 hod 6. Krok 2. skupina
Termálny bazén 1. skupina

Nedeľa – 3. februára 2008 :

07.30 – 8.30 hod – raňajky
9.00 – 10.30 hod – 6. Tradícia , 1. skupina
Miting AI- Anon
termálne kúpalisko 2. skupina
10.30 – 12.00 hod Miting 6. Tradícia 2. skupina
Termálne kúpalisko 1. skupina
12.15 – 12.45 hod Záverečný spoločný miting
13.00 - Obed a odchod domov

NAŠA ÚČASŤ NA KONFERENCII SLUŽIEB VO VARŠAVE - NOVEMBER 2007

SLUŽBOU OBOHATÍME SEBA I AA

Na základe pozvania Kancelárie služieb AA v Poľsku a rozhodnutia našej Interskupiny, sme sa v dňoch 9 – 11.11.2007 zúčastnili XXXVI. Konferencie služieb AA / KSK/, ktorá sa konala neďaleko Varšavy - v Popove. Niesla sa v duchu hesla „Delíme sa (nenariaďujeme) o skúsenosti v službách.

KSK je najvyšším orgánom AA v Poľsku. Anonymní alkoholicy v tejto krajine majú cez 40 tis členov. Pri takomto počte je samozrejme potrebné túto činnosť určitým spôsobom zastrešovať a koordinovať – nie však riadiť! Presne v duchu 8. a 9. tradície. Až tu som mal možnosť vidieť naplnenie týchto tradícií v praxi a plne pochopiť ich význam. V stručnosti Vám predstavím štruktúru organizácie AA v Poľsku.

Najvyšším orgánom je Konferencia Služby Krajovej AA w Polsce /KSK/, ktorá má vytvorené vlastné komisie a zbory, a pod ňu spadá aj Združenie pre služby AA v Poľsku /Biuro služby Krajowej – BSK. (Pozn. :pod touto skratkou ju nájdete aj na internete poľskej stránky). Na túto konferenciu sa volia delegáti v regiónoch. Regiónov je v Poľsku 13. Na čele každého regiónu stojí volený „Powiernik (delegát)“, ktorý región zastupuje na Konferencii /KSK/. Regióny sa prirodzene skladajú z množstva skupín AA a majú niekoľko Interskupín a vlastnú Regionálnu konferenciu.

Poľsko v otázke AA v zahraničí zastupujú dvaja Národní delegáti, ktorých volí Konferencia tajným hlasovaním z viacerých kandidátov. Kancelária pre služby /BSK/ má „Dyrektora“ a 18. člennú Radu. Pracujú tu dve platené administratívne pracovníčky na plný úväzok. Otázka organizačnej štruktúry je prirodzene širšia. Účelom tohto článku

nie je zaoberať sa ňou podrobne.

Počas Konferencie sme mali možnosť vidieť a aj sa zúčastňovať na jednotlivých bodoch programu, ako napr. stretnutie delegátov, vystúpenie Národných delegátov, zúčastnili sme sa zasadnutí komisií a pod. Najzaujímavejší však bol tzv. Panel so zahraničnými hosťami . Nadviazali sme tu množstvo priateľstiev a nadobudli skúsenosti, ktoré určite využijeme na zdokonalenie našej práce. Hovorili sme tu o organizácii a fungovaní AA v jednotlivých krajinách Okrem iného, zaujala ma tu myšlienka anglického hosta, že **Boh je koncepcia od ľudí a duchovno je koncepcia od Boha.**

Na konferencii ma zaujala tvorivá atmosféra, vynikajúca organizácia, všetko výborne fungovalo, skratka bol to zážitok. Priateľská atmosféra vládla všade, napriek skutočnosti, že občas padlo aj kritické slovo a došlo k ostrejším výmenám názorov. Priam som obdivoval zápal, obetavosť a pracovné nasadenie delegátov. Na moju otázku , ktorú som položil jednému z nich, prečo to robí až do takých veľkých detailov a s takým veľkým zápalom, som dostal jednoduchú odpoveď- „Tomek – služba “. Pochopil som, že za peniaze by to nerobil. Nuž názorný príklad služby v praxi.

Ďalším fenoménom, ktorý treba Poliakom v dobrom závidieť, je množstvo literatúry. Preložili takmer všetky dôležité knihy o AA, vydávajú niekoľko vlastných časopisov / každý región / ale najmä – vydávajú vlastné knihy a brožúry.

Už dávnejšie som pochopil, že skupiny sa nesmú uzatvárať do seba a táto konferencia mi to potvrdila. Nejedná sa to, že na Slovensku treba začať budovať podobnú štruktúru ako majú Poliaci. Máme iné podmienky, sme menšia krajina, máme málo členov a pod. Aktívnejšie a pravidelne musí zasadať Interskupina, jednotlivé skupiny AA sa jej musia zúčastňovať – a čo je nevyhnutné – treba vytvoriť regióny, len

tak môžeme zvýšiť popularitu hnutia AA. Doteraz sme o nich len váhavo hovorili a pred dvoma rokmi sme ich dokonca zamietli. Treba ich vytvoriť, aj keď zo začiatku môžu fungovať rozpačito. Každoročne sa konajú výročné mítingy jednotlivých skupín AA. Nie všetky skupiny sa na nich z rôznych dôvodov zúčastňujú. Tu je priestor pre región.

Niektorí jednotlivci - aj skupiny organizujú akcie bez ohlásenia. Interskupine, nepošlú pozvánky iným skupinám, nenahlásia požiadavku do Kancelárie o uverejnenie oznamu na našej stránke. Takéto niečo v Poľsku nie je mysliteľné. BSK eviduje všetky akcie, informuje o nich a kde je to potrebné, poskytuje pomoc, či už personálnu, alebo organizačnú.

Akokoľvek sa však budeme snažiť zvyšovať úroveň hnutia spoločenstva AA na Slovensku, bez vzniku nových skupín a bez účasti na podobných akciách v zahraničí to pôjde veľmi ťažko.

Som veľmi rád, že som sa mohol zúčastniť tohto podujatia, ďakujem Interskupine za nomináciu a zároveň tmočím pozdravy všetkým našim členom spoločenstva AA od poľských priateľov.

Do zobaczenia!
Tomáš, alkoholik

PLNI NÁŠ HLAVNÝ CIEĽ - PRINÁŠAŤ POSLOSTVO...

Milí priatelia,

chcela by som sa s Vami podeliť so svojimi dojmami z Konferencie....., ktorá sa konala 9.-11.2007 pri Varšave, na ktorú som bola delegovaná našou Interskupinou.

To, že to bol pobyt príjemný, vďaka milému prijatiu, priateľskej atmosfére a skvelej organizácii je len jedna stránka veci. Za podstatné považujem nadobudnuté informácie a poznatky ako aj získanie nových kontaktov.

Ako veľký prínos hodnotím, že sme získali kontakty na Spoločenstva AA všetkých zúčastnených krajín - Rusko, Bielorusko, Litva, Lotyšsko, Ukrajina, Nemecko, Anglicko a vytvorili tak podmienky pre možnosti vzájomnej

komunikácie a výmeny skúsenosti. Získali sme veľa informácií o fungovaní Spoločenstva AA v Poľsku o jeho štruktúre a aktivitách. Bolo toho veľa, ale mňa zaujala hlavne diskusia o fungovaní skupín a ich prepojení s vyššími štruktúrami (v našom prípade s interskupinou) a tým aj prepojením skupín navzájom.



U nás na Slovensku pôsobí cca. 24 skupín AA (myslím tým skupiny, ktoré registrujeme v rámci Interskupiny). Nie všetky skupiny však participujú na činnosti Interskupiny. Mnohí jednotlivci, ba i celé skupiny majú názor, že stačí, že funguje práve ich skupina, že stačí, keď tam pravidelne chodia a že nie je potrebné vytvárať nejaké štruktúry, vyššie celky, interskupiny....a pod. Nie je to problém vyskytujúci sa iba na Slovensku. Ako som sa presvedčila je to problém, ktorý sa vyskytuje aj v takých rozvinutých spoločenstvách ako majú napr. v Poľsku či Nemecku. Môj názor je taký, že každý by sa mal zamyslieť nad tým, ako začínal a ako sa do AA dostal, čo k tomu potreboval, kto a ako mu pomohol. Sú takí (ako aj ja sama), ktorí to mali jednoduché, dostali sa do AA napr. na liečenie, u lekára...Iní sa dozvedeli o AA pomocou internetu, natrafili na nejakú knihu, či brožúrku, kartičku alebo letáčik.

Dovoliť si tvrdiť, že nebyť hŕstky nadšených a ochotných ľudí, na samom začiatku vývoja AA na Slovensku, ktorí pochopili potrebu neizolovať sa a šíriť posolstvo AA, ktorí sa spojili a vytvorili Interskupinu a neskôr založili „Združenie pre služby AA na Slovensku“, by sa veľká väčšina z nás o AA ani nedozvedela a mnohí z nás by nedostali šancu na lepší život, ba dokonca by už neboli ani medzi nami.

Ďalej by sme sa mali zamyslieť, ako nám spoločenstvo AA pomáha, ako ovplyvnilo kvalitu

nášho života, náš osobný rozvoj, za čo všetko mu vďačíme a v tejto súvislosti by sme sa mohli zamyslieť nad tým, čo pre AA by sme mohli urobiť my, či už ako skupina alebo jednotlivci. Nechcem, aby to vyznelo ako podceňovanie každodennej činnosti skupiny a jednotlivca. Môj názor je, že skupina je základ. Tým, že funguje skupina a jednotlivci už len tým, že chodia na stretnutie, šíria „posolstvo AA“ – to je to najdôležitejšie, pretože keď príde nováčik sú tam a má mu kto podať pomocnú ruku.

Veľmi sa mi páčil príhovor nášho poľského priateľa, ktorý hovoril, že cieľom Spoločenstva AA je, aby túto šancu pomocnej ruky a tým nádeje na zmenu resp. záchranu života mal každý alkoholik. Preto je potrebné, aby sa jednotlivé skupiny spojili, zjednotili, navzájom komunikovali, vymieňali si skúsenosti a pomáhali novovznikajúcim skupinám vo svojich regiónoch. S týmto cieľom bolo zriadené už vyššie spomenuté Spoločenstvo.....a to je aj cieľom Interskupiny.

Za týmto účelom funguje naša kancelária v Nitre, vychádza náš časopis „Prameň“ organizujeme Celoslovenské zjazdy, výročné stretnutia a iné aktivity. Snažíme sa zabezpečovať literatúru tak, aby bola dostupná pre každého.

Myslím si, že je medzi nami dosť ľudí, ktorí by svojimi schopnosťami a ochotou mohli pomôcť rozvoju AA na Slovensku, či už pri organizovaní akcií, prekladmi literatúry a pod. je veľmi dobré, keď skupiny navzájom komunikujú, informujú sa o svojich aktivitách a vymieňajú si skúsenosti.

Na záver by som chcela upriamiť pozornosť skupín na našich 12 tradícií, pretože to, čo pre rozvoj jednotlivca znamená 12 krokov, pre zdravé fungovanie skupiny je potrebné dodržiavanie 12 tradícií. V tomto smere je veľkým prínosom už tradičné stretnutie k Tradíciám a Krokom v Podhájskej, kde sa zaoberáme touto problematikou podrobnejšie.

Verím, že v budúcnosti sa naše spoločenstvo bude ďalej úspešne rozvíjať, naše rady sa

rozšíria a trpiaci alkoholik nájde pomocnú ruku aj v tom najodľahlejšom kúte Slovenska.

Ol'ga- skupina Svetlo Bratislava

ČASOPIS PRAMEŇ V ROKU 2008

Redakcia časopisu PRAMEŇ ďakuje čitateľom za priazeň v roku 2007 a zároveň verí, že nás svojimi príspevkami zahrniete aj v roku 2008. Za čo Vám ďakujeme.

V roku 2008 výjde 4 čísla časopisu v obvyklom čase, apríl, jún, september a december.

Obsahové zameranie chceme urobiť voľnejšie s rubrikami : Kroky AA, Tradície AA, tentoraz bez stabilného poradia. Naďalej zostanú aj rubriky Moje meno je .. pre individuálne príbehy, ďalej rubrika AI – Anon. Novou rubrikou by mala byť Služba v AA..

Objednávania aj naďalej bude organizované cez skupiny AA. Pri individuálnom odbere je treba zaslať na adresu redakcie 180,- Sk v čom je 60,- Sk poštovného. Predplatné prosíme uhradiť do konca februára 2008 poštovou poukážkou na adr.

Ing.Barát Emil, ul.A.Hlinku 5, 941 06 Komjatice

Zájemcov z Českej republiky prosíme o objednanie min.množstva 8 ks vzhľadom na poštovné náklady.

Redakcia sa snaží uverejniť všetky príspevky, aj keď sa nemusíme s názormi stotožniť. Vieme však, že každý príspevok môže niekomu pomôcť.

UZÁVIERKA čísla 1/2008 je 15.03.2008 !!



MOJE MENO JE ...

VEĽMI SOM CHCELA PRESTAŤ PIŤ ...

To, že som zažila zázrak, som si na začiatku vôbec neuvedomovala. Pochopila som to až po prvých stretnutiach AA - „Otvorené srdce“ v misijnom dome Srdca Ježišovho na Lukovom dvore. Bolo to také jednoduché.

Hneď na prvom stretnutí si verejne priznať, že moje pitie nie je normálne, že som bezmocná nad alkoholom. Psychicky úplne na dne, ale na vrchole pijanskej kariéry. Nič nedávalo zmysel. Veľmi som chcela prestať piť, boli to však len chabé slová a od slov k činom je veľmi ďaleko. Niekoľko by povedal: „Kto chce, hľadá spôsob...“, ja som našla vždy spôsob, ako sa dostať k fľaške. Otupená myseľ a telo rezignovali, neurobila som preto nič.. V hľadaní dôvodu: Prečo? Začo? – som bola expert. Vlastne ani nebolo treba hľadať dôvod. Cítila som sa opustená, nepochopená. Lútosť a fľaša bolo to jediné, čo mi ostalo. Nebolo miesta, kde by som mala úplný pokoj. Kde by som si mohla poplakať nad sebou, oddýchnuť od všetkého, od problémov, napätia i života.

Nenašla som ho ani v tichu cintorína. Keď som tam popíjala a plakala pred pomníkom rodičov, alebo na lavičke pri zosnulej kamarátke, presvedčená, že sú už v nebi pri Bohu, prosila som ich, aby sa za mňa prihovoriли, nech Pán sníma zo mňa ten ťažký kríž pitia. Volala som na

pomoc Pannu Máriu aj všetkých svätých. Nebolo mi dopriate oddychu. Žandári v zelenom ma legitimovali, vzali mi občianku a ako vážna priviedli domov. Vôbec som sa nedokázala brániť, veď som nič neurobila. Bolo to také ponižujúce, ísť medzi nimi. Napriek tomuto všetkému som opätovne hľadala pokoj na cintoríne. Nebála som sa, z mladosti som vedela, že mŕtvi mi neublížia a neodlúčiteľná priateľka - fľaša bola so mnou (aniel strážny asi tiež). Bolo neskoro v noci. Túžila som dopiť „Fľašu“ a trochu si pospať. Svoj nákup som schovala do kúta zarasteneho kríkom. Keď som sa otočila za taškou, že sa spolu uložíme za pomník, s hrôzou som zistila, že zmizla. S ňou teda zmizlo všetko - kľúče, doklady... Vyčerpaná som tam zaspala. Na svitaní ma zobudil spev vtákov. Pokúsila som sa prezrieť okolie, či nenájdem aspoň tašku, ale márne. Po mesiaci mi ju priniesol policajt na dôchodku. Vraj ju nasiaľ za cestou. Všetko tam bolo, chýbala len peňaženka. Taške neublížilo nič. Ležala vonku na slnku, daždi, vôbec v tom májovom nečase.

Po takýchto skúsenostiach som už len snívala o pokoji. Veľakrát som sa zobudila na to, že spím v otvorenom hrobe a živá z neho vstávam. Všetka tá hrôza, zlé sny a strach sú teraz preč. Stačil jeden Boží zázrak - skutočný. Od toho momentu nepijem. Boh mi pomohol, bez liečenia. Ďakujem Bohu a AA, za náš 12 - krokový program, 12 tradícií a prisľubov.

Chcela by som odkázať všetkým, aby si nezúfali, verili a modlili sa k Bohu, určite ich vypočuje a ukáže tú správnu cestu. Buďte trezliví a nevzdávajte sa!

M. alkoholička

TIŠÍ A JEDNA NOC SEHEREZÁDY - ALKOHOLÉKY

Je neskorý večer a ja kráčam do svojej izby. Som unavená z dnešného dňa, asi zapím . Líham si do postele, hoci sa snažím nemyslieť na nič, spánok neprichádza..Vo vedľajšej izbe si dcéra prehráva obľúbené piesne, ale mne hudba a texty drásajú nervy. Opäť mi je zle, celá sa trasím a tlkot srdca počujem až vo svojich spánkoch. Čo len bude so mnou ďalej? Opäť som veľa pila a takmer nič nejedla, ako dlho to takto vydržím ? každé ráno si hovorím „Dnes nebudem piť, nemusím predsa piť“ . “ Ale vždy to dopadne inak.

Nemyslím si, že pijem viac ako ostatní. Oni pijú v krčme alebo v zamestnaní, ja pijem doma pri veselých televíznych programoch a pri domácich prácach. Nebývam opitá, a predsa sa divím, akú mám spotrebu alkoholu, a aké jeho kombinácie dokážem vyprodukovať. Býva mi zle od žalúdka hlavne keď niečo zjem.. Mám strach z budúcnosti, zo všetkého, čo je okolo mňa. Bez alkoholu nedokážem zaspáť, ani ráno začať ďalší deň a nejakú prácu.

Vonku fúka mrazivý vietor a husto sneží. V teple domova je dobre a bezpečne. Neustále ma však napádajú výčitky svedomia, sú stále viac a viac trýznivejšie, začínam mať pocit, že pohárik vodky by mi mohol priniesť úľavu, ale kdeho vziať ? Z vedľajšej izby dozneli tóny smutných piesní, dcérka už zrejme zaspala. Vôkol' mňa nastalo hrobové ticho. Je to zároveň príležitosť vytratiť sa z domu a ísť na neďalenskú benzínku pre nejakú fľašu. Tíško sa obliekam, moja túžba po alkohole je čím ďalej silnejšia a úplne ma začína ovládať. Otváram vchodové dvere, počasie vonku je hrozné, fúka mrazivý vietor, husto sneží a sneh mi siaha temer po kolená. Chvilu váham, ale iba chvíľku. Čím skôr vyrazím, tým rýchlešie budem doma , ale nie sama. Pýtate sa s kým ? No

predsa s fľaštičkou vodky. Ponáhľam sa tmavou ulicou, pod nohami mi vŕzga sneh, niekde ešte svietia okná hoci je už skoro polnoc. Čo asi robia ľudia za tými oknami ? Predstavujem si, že sedia na gauči, pozerajú na televíziu a diskutujú o programe, alebo sa iba rozprávajú a sú šťastní. Prečo ja musím ísť na benzínku ? Mohla by som predsa byť doma tak, oni so svojim dlhoročným priateľom. Ako to, že som sa stala tak zúfalo iná ?

Zabratá do týchto myšlienok pomaly klopiťam za mesto po ceste, ktorá splyva s poľom a nie je skoro vôbec vidieť. V diaľke vidím slabé svetlo vychádzajúce z môjho vytúženého cieľa. Vietor a sneh ma udiera do tváre, ale mne to nevadí, zrazu cítim pod nosom niečo teplého. No pozrime sa, opäť mi tečie z nosa krv, nič to nie je, to bude asi z toho počasia. Je pravdou, že sa mi to v poslednej dobe stáva dosť často, bude to asi zlou zrážanlivosťou krvi a anémiou, na ktorú už roky trpím. Môj cieľ sa blíži, ešte pár krokov a budem počuť cinkot otvárajúcich sa dverí. A je to tu ! Už stojím pri regále s alkoholom, chvatom prejdem zrakom po cenovkách a už mám jasno. Ospálemu pumpárovi, ktorý na mňa nechápavo pozerá oznamujem : “Vezmem si jednu marhuľovicu.“ Bez rečí mi ju podá a zahundre“ „ 96,.korún. “ Dám mu 100 a so slovami to je dobré, si dávam fľašu do tašky a opúšťam osvetlenú miestnosť. Už ma zase pohltila tma a mám za sebou aj tú nepríjemnú ošklivú hanbu, ktorá ma obklopuje vždy vtedy, keď kupujem alkohol.



Teraz som šťastná a je mi dobre na srdci. Ponáhľam sa domov, vietor mi teraz fúka do chrbta a kráča sa mi lepšie. Marhuľovica vo fľaške príjemne špliecha, sľubuje krásne spoločné chvíle, až budeme doma. Výčitky, ktoré som mala na začiatku sa rozplynuli ako bublinky, teraz moja myseľ patrí marhuľovici a pozrime sa už som na začiatku mesta. Sedám si na lavičku a trasúcou rukou otváram fľašu. Za chvíľu už páľavý mok steká do žalúdka. Na jediný záklon zmizla štvrtina obsahu fľaše a mne sa pomaly dostáva úľava do svalov, teplo do žalúdka a končatín. Sedím na lavičke, myseľ sa skludňuje a ja sa dívam na lietajúce vločky snehu vo svetle pouličnej lampy. Zdvíham sa a vykročím k domovu. Som šťastná ! Čaká ma teraz pár hodín kludu a možno aj spánok. S chuťou vchádzam domov, do svojho bezpečia. Rýchlo sa vyzliekam z premočených šiat a hurá do postele. Ešte jednu dávku a ďalšia štvrtina fľaše je vo mne. Nechávam ju pôsobiť na moje telo a myseľ. Konečne pár hodín spánku ma vyslobodí z môjho osobného pekla. **Ale čo bude potom _ Na to nechcem myslieť' . Stačí, až sa prebudím**

Jana,alkoholička

NEPRISPÔSOBIVÝ

Ešte skôr ako dôsledky môjho pitia ma dotlačili na cestu triezvosti som sa ocitol v situácii, keď som uvažoval , že jediná alternatíva môjho hrôzostrašného pijanského života je samovražda. Myšlienky na skončenie života boli mojím neoddeliteľným sprievodcom.

Až neskôršie ako triezvo žijúci človek som pochopil, že alternatívou k pitiu nie je samovražda, ale celková bezpodmienková abstinencia, začatie zmien v živote , životnom štýle a moja duchovná premena. Prijal som tiež , že jediná alternatíva na moje problémy nie je pitie, ale ich vedomé prežívanie a riešenie. Keď som pred viac ako tromi rokmi začal svoj triezvy život, nepripúšťal som si, že bude taký ťažký. Po skončení terapie som si nepočínal až tak zle, ale

aj napriek tomu som časom začal uvažovať o tom, že kvalita môjho života ma neuspokojuje. Doma sa veľa nezmenilo, a tak som v skutočnosti nemohol realizovať moje očakávania. Je pravda, že žena už po nociach neplače , ale ja sa uzatváram do stále hlbšej izolácie, k pocitom nenaplnenia a samoty. Môj triezvy život, prestal byť triezvym a staré pijanské zvyky spojené so závislosťou sa vrátili ako bumerang v novej podstate. Neustále hľadám úľavu v útekoch od skutočnosti : k AA, priateľom, praktizovaniu náboženstva alebo lenivosti. Prijímam chybné rozhodnutia tak v rodine, ako aj v práci. Strach pred neznámym mi nedovoľuje stanoviť si jasné ciele v živote a obavy pred zmenami paralyzujú všetky moje rozhodnutia. Žijem s pocitom ohrozenia a s obavami pred stratou toho , čo som pred časom získal. Zúfalý z neustále prehlbujúcej sa krízy v manželstve a v práci som sa rozhodol pozrieť na podstatu mojich chýb. Pracujúc na 4 .- 5.Kroku som veril, že spoznanie príčin chýb môjho charakteru musí priniesť východisko pre môj život. Pod citlivým očami mojich priateľov zo skupiny som sa preniesol do oblasti môjho detstva a mladosti, hoci som skôr na to chcel zabudnúť, ale práve to sa ukázalo ako rozhodujúce vzhľadom k nedokončenému emocionálnemu dozrievaniu.

Môj otec vždy veľa pil a neustále nás terorizoval. Nikdy nemal pre nás čas. Naša úbohá mama dostala neurózu, ktorá jej uberala chuť do života. Vo veku 15 rokov som utiekol do vojenskej internátnej školy. Panovala tam výnimočná disciplína. Jediným pocitom, ktorý som vtedy pociťoval, bol strach vyvolávaný inštinktom vydržať tam. Učil som sa veľmi dobre, pretože som chcel splniť očakávania rodičov. Škole som venoval takmer všetok voľný čas. Vtedy som uveril, že som pánom vlastného osudu a sám sa môžem vytrhnúť zo sveta alkoholu. Moju triedu som vtedy považoval za klietku s divokými zvieratami. Žijúc v kletke naučil som sa poradiť si so strachom a obavami cez ovládanie ľudí z okolia. Nenaučil som sa však spolupracovať s nimi. Nevyužíval som žiadnu pomoc, neveril som v Boha a nikoho som o nič neprosil. Pravdu o svojej rodine som ukrýval hlboko v svojom vnútri. Alkohol sa stal

mojím všeliakom na pocity krivdy , hanby i strachu. Už na štúdiách som pil ako závislý. Oženil som sa a začal som pracovať ďaleko od našich blízkych. Už na samom začiatku mi táto práca nepasovala. Zakrátko manželka odišla k svokrovcom aj so starším synom a ja som odišiel k vojsku. Tam som si uvedomil, že poznám tento svet, opäť to bola tá klietka so zvieratami – obrana pred inými členmi stáda, život bez zodpovednosti a s veľkým množstvom alkoholu.. Moji nadriadení spoznali, že som mašina bez duše na vykonávanie rozkazov. Keď som odišiel do civilu, zmenil som prácu ešte trikrát.. Zdánlivo pod zámenkou postupu, ale v skutočnosti moje prehnané pitie ma hnalo do ďalších neúspechov.. Na krátky čas sa mi podarilo zachrániť pred neodvratnou degradáciou.

Vďaka 4. a 5. Kroku som spoznal, že ja sa v živote neriadim láskou. Nepoznám tento pocit a ani ho nedokážem pociťiť. Nenaučil som sa to a ani sa o to nikdy nepokúsil. Moje anachronické inštinkty sebazáchrany dnes nepasujú do môjho života. Môj egocentrizmus mi hovorí kontrolovať svet, ktorý sa valí na mňa v každej sfére činnosti. V skutočnosti je to strach, ktorý vyvoláva vo mne potrebu kontroly, lebo menej sa bojím, keď mám nad ľuďmi kontrolu a manipulujem s nimi. Zmanipulovaní členovia rodiny, spolupracovníci a priatelia sú pre mňa lepšie predvídateľní a predvídavosť nevzbudzuje strach.. Mechanizmus strachu a kontroly nie je nič iné ako závislé regulovanie pocitov.Vtedy, keď sa bojím, že stratím prácu, rodinu, priateľov za cenu obrovskej vynakladanej energie, sa snažím kontrolovať moje okolie. Ono však nie je až také predvídateľné, ako si myslím, pretuže tu i tam na mojej ceste stoja ľudia podobní môjmu egocentrizmu a môj život sa komplikuje. Vracia sa zdvojený pocit krivdy, strachu a ohrozenia, nedostatok viery, frustrácia a pocit ničoty. Je tu opäť moja klietka.

Úprimne povediac dorástol som k zmenám. Rysujúce sa obrysy lásky sú pre mňa určitou nádejou. Čoraz častejšie verím ľuďom, ktorých poznám už viac ako tri roky, ktorí mi neurobili žiadnu krivdu a sú pre mňa skutočnou oporou. Obraciam sa nádejou k Bohu a možno som

konečne uveril, že mi niekto iný môže pomôcť. Uznal som tiež, že potrebujem terapiu dospelých detí alkoholikov, pred ktorou som sa tak bránil. Prišiel som k presvedčeniu, že buď sa budem kríčovo a závislo brániť tomu, čo mám, alebo pristúpim na zmeny. Prínajmenšom mám na výber, totiž najhoršie, ako hovorí moja terapeutka je to , ak nemám si z čoho vybrať.

Heniek , anonymný alkoholik
Karlik4/2007



VŠEDNÉ DNI

Pominulo leto, obdobie dovoleniek, prázdnin, obdobie zvýšeného rizika „ pošmyknutia - recidívy“. Pozvoľna odchádza jeseň a blížila sa Vianoce. Celé toto obdobie som prežil v znamení triezvosti. So všetkými radosťami, starosťami. Veľkou vzpruhou v mojej abstinencii bol krátky pobyt na zjazde v Tiesňave a návšteva výročného mítingu v Komjaticiach. Preto len jednoducho : „ Všetci, ktorí ste pripravili nádherné chvíle na mítingu a po ňom, zo srdca Vám ďakujem !!!“

Takto okľukou, v spomienkach sa dostávam k próze života, o ktorej sa chcem zmeniť. Viem, že väčšina dní v živote je tých prozaických (teraz už pekných), ako tých hektických a prevratných. Áno, zmena môjho života z ožrana na abstinujúceho alkoholika nebola tichá a nenápadná. Bola bolestivá, „hlučná“. Nielen pre mňa. Navyše ešte neskončila a nikdy neskončí. To ma fascinuje najviac. Nebudem

opisovať svoje všedné starosti. Všetci ich máme neúrekom. S obľubou používam africké príslovie : „Každý si myslí že jeho blchy sú gazely.“ Rozdiel je v mojom nazeraní na všedné starosti a problémy. Odskočím do nedávnej minulosti. Už raz som bol v „ štádiu “, keď som po ústavnom liečení abstinoval približne ako teraz, niečo vyššie dvoch rokov. S pribúdajúcim časom zapadali a hrdzaveli teoretické poznatky z liečenia. Postupne „dohrala aj dychovka“, oslavujúca môj návrat z liečebne. Okolie a život začali na mňa klásť nároky. Starosti pribúdalo. Prestal som byť chráneným tvorom v „ inkubačnej dobe “. Začali sa striedať moje pocity. Ustupoval som zo skúmania seba. Začal som skúmať iných. Viete koľko nedostatkov som na každom našiel ! Obozrenosť a pokora vymizli. So spoločenstvom AA som sa rozlúčil hneď za bránami liečebne. Vlastne trochu skôr, pri preberaní prepúšťacej správy a skoro úpenlivej prosbe sestričky, aby som AA navštevoval . Vracali sa staré „ osvedčené “ životné vzorce : vzdor, trucovitosť, strach, obavy, arogancia, povrchnosť..... Najväčším a najobjavnejším sa mi zdal poznatok : moja choroba (alkoholizmus) je na ústupe. Neskôr som ju prehlásil za vyliečenú . To som ešte nevedel, že len na pár mesiacov. Definícia asi nebude celkom presná, lebo myslenie alkoholika sa mi vrátilo podstatne skôr, ako prišiel prvý pohárik. „ Neškodná tajná degustácia “, cez ostatné formy a spôsoby pitia alkoholu, prerástla do recidívy. Zopakoval som si pobyt v liečebni. Opakovanie matka múdrosti.

Dostávam sa k realite týchto dní. Starosti zostali (približne) na úrovni spred pár rokov, nerátajúc stratu milovaných rodičov. Pribudla jazyva na duši a časť prázdneho miesta v srdci. V práci i doma sa pritrafi to i ono. Nechcem vyratúvať svoje blchy – gazely. Zmenil sa môj postoj. Choroba mi zostala na celý život a privodila iný náhľad na život. Teraz (a verím že nielen teraz) som jej za zmenu nesmierne vďačný. Ináč by som zmenu nepocítil a bez Vašej pomoci ju nevedel vychutnávať ! Prestal som sa života báť. V tom najlepšom zmysle slova. Verím, že som prežil dost utrpenia, aby nastali krajšie dni

a hlavne nebál sa ich prijať. Túto cestu mi otvorilo spoločenstvo AA.

„Duchovne som sa prebudil!“, Napriek dvojročnej abstinencii a neustálom kontakte s AA, radím sa k jeho elévom. Teším sa na vzrušujúcu cestu dvanástimi krokmi, na ktorú som si netrúfal bez sponzora. Teraz ho už mám. Navyše som cítil potrebu vlastnej orientácie v abstinencii, s určitým odstupom času, po ukončení liečby. Nazdávam sa, že môj čas a vyspelosť na kroky dozrieva. Siahol som aj po inej duchovnej literatúre spôsobom, ktorý mi je blízky, hľadajúc vnútornú silu človeka a silu myšlienky. Celé oto prebudenie ste, priatelia, odštartovali Vy. Spoločenstvo AA pre mňa nepredstavuje „metodiku“, ale konkrétnych ľudí, ktorí používajú rovnaký návod na šťastný život. Nesmierne si ich vážim! Hlavne tých, ktorí nepoučujú, nementorujú a necítia sa byť inštruktormi spoločenstva AA. Tých, ktorí nepovýšili AA na odbor, či vedeckú disciplínu a nedávajú najavo svoju nadradenosť. Pre mňa je AA prostriedkom k šťastnému a triezvemu životu. Opakujem prostriedkom, nie zmyslom.

Naposledy sa vrátim k všednému životu. Už sa v ňom chaoticky nezmietam. Tempo, intenzitu a nálady mi už nediktuje alkohol. Ani ja vždy nestíham všetko načas. V práci, alebo doma. Niekedy nevojak spomalím, postojím. Teším sa z každého prebudenia do nového dňa. Snažím sa momenty všedného dňa vnímať vládne, láskavo, a dobrotoivo. Lásku obraciam k svojim najbližším i blízkym. V neposlednom rade aj k Vám, priateľom a súpútnikom z AA.

Viem, že Vy ste nevyčerateľným zdrojom a kľúčom mojich šťastných, všedných a triezvych dní. Ďakujem

Ivan, alkoholik

**Pracujte čo najviac na tom,
aby ste skutočne žili**

SAROYAN

PRIZNANIE INÝM ...

. Priznať sa niekomu inému k tomu, že som alkoholička ? Je to veľmi ťažké, hanbíme sa už len za to takéto slovo vypustiť z úst, bojíme sa reakcie ľudí, ale keď sa to stane, udivuje nás väčšinou pozitívna reakcia ľudí.

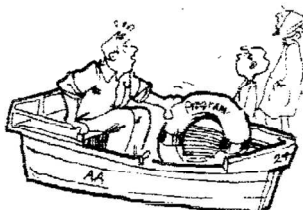
Ja som si povedala, že sa nemám za čo hanbiť, je to choroba a iba hlupák sa smeeja a odsudzuje, a to ma predsa nemôže uraziť. V každom prípade je to veľmi oslobodzujúce. Skutočne !

Dnes mi môj zubár úplne kludne povie: „ Budeme trhať zub. Vy alkoholicy málo reagujete na injekcie, osprevedľujem sa , ale dám Vám dve. “ Keď som bola poslednýkrát v Prahe na Homolke , pred operáciou sme si rozprávali so ženami na izbe o AA a alkoholizme. Jedna sestra sedela s nami na izbe a spytovala sa ma na všetko možné. Pokojne som sa jej snažila rozpovedať všetko, čo o AA viem a divila som sa na dobré reakcie všetkých, čo tam boli. Po operácii mi začal prudko klesať krvný tlak. Asi to už bolo vážne, keď mi lekár povedal, že by mi mohol pomôcť štamprík (asi ma chcel potešiť). To by ste sa divili, aké boli reakcie spolupacientiek. Čo alkohol, spustili krik a sestrička, ktorá ma počúvala, mi radšej rýchlo urobila kávu.

Najhoršie som si to prežila s deťmi. Bála som sa im povedať, že som alkoholička a že by som išla do Červeného Dvora na liečenie. O tejto liečebni v našom kraji kolujú hrozné fámy, jednoducho hrôza. Deťom som oznámila, že idem na liečenie a ospravedlnila sa im za to, že im robím hanbu. A pozor ! Dcéry ma začali objímať, hovorili, že sú na mňa pyšné, že sa mi to báli navrhnuť. To bola úľava ! Radosť ! Smiali sme sa, ako sme sa zbytočne strachovali.

Horšie to bolo s vnukom. Dvaja mladší vnuci boli skutočne ešte malíčkí, ale najstarší už chodil do prvej triedy a ja som sa skôr bála zlých ľudí. Nechcela som mu klamať, pretože títo ľudia by sa určite postarali o to, aby mu to povedali. Tak

sme to riskli, povedali sme mu, že babička pije, pretože je chorá a teraz sa ide liečiť, aby už nepila. Zobral to s kludom. V lete pravidelne chodíme spolu na výstavu „ Zem živiteľka “ do Českých Budějovic, užijeme si svoj deň, pozrieme si traktory, nakúpime blbosti, radujeme sa. Z liečebne som dostala priepustku a išli sme na výstavu.. Vnuk poskakoval, všade stovky ľudí a zrazu chlapec začal kričať : Babi, babi, ty si alkoholička a tu majú nealkoholické pivo ! Dáš si ? Na sekundu sa zastavil život, ľudia sa okolo nás zhrkli. Já som sa zasmiala a povedala „ Dobre, kašlem na to, dám si colu.“ Vnuk sa smial, ja tiež a bolo to super. Keď išiel do školy, vybral si do jedálne logo. CHLAST JE PAST ! Raz sme tak spolu sedeli u mňa doma a zrazu sa na mňa vážnejšie pozrel a povedal „ Vieš, babička, že keby si sa napila iba jedinýkrát, že by si ma nemala . “ Čo na to povedať, stále mám pred očami jeho vážne očka.



S jedinou zápornou reakciou som sa stretla u našej bývalej obvodnej lekárk, ktorá má sama problém s alkoholom. Vždy, keď som k nej prišla sa ma pýtala : „ Tak čo, už chlastáte ? “ Nenaštvala ma, bolo mi jej ľúto. Už tu dnes nie je, máme tu dnes novú mladú lekárk, ktorá chodievala aj k nám do liečebne a vie čo je to alkoholizmus. U nej je to naopak, chváli ma, že nepijem a povzbudzuje ma. Lieči aj slovom.

Nechválím sa tým, že som alkoholička, ale nehanbím sa za to !!! Nie je za čo sa hanbiť a ani ľudia nie sú takí zlí, ako si mnohokrát myslíme. Väčšinou som zažila po priznaní môjho problému iba uľudnenie, úľavu, slobodu.

Pozdravujem vás a „ pusu na čelo, nech vám je veselo.“

Liba, alkoholička

Správa č.4 z mojich „Himalájí“

Vážení priatelia ! Blíži sa koniec roka a pomaličky aj môj výstup na Makalu 29. januára budúceho roka, ak mi to Pán Boh dopraje sa toho dožiť. Verím, že bude ku mne milostivý a v posledný deň tohto roka by som mu chcel venovať túto moju modlitbu :

Nekonečne večný Bože, všemohúci Stvoriteľ všetkých vecí! O niekoľko krátkych hodín (minút) zase sa pominie jeden rok. Pominie sa so všetkými protivenstvami, o ktorých som si veľa raz myslel, že znášať ich nie som schopný. Pominie sa so všetkými radosťami, v ktorých ani sám neviem, akú blaženosť som nachádzal

A teraz milostivý Bože, Pán času a večnosti, musím skladať odpočet na čo som použil tento rok, ktorého konca sa toľko tisíc mojich bratov a sestier nedožije. Bojím sa tohto účtovania, lebo som si vedomý, že som veľa raz zhrešil.

Preto ťa pokorne prosím o odpustenie.

Hľa, málo je tých dní, na ktoré by som mohol spokojne spomínať i na svojej smrteľnej posteli. Mnohé dni budú na mňa žalovať pred súdom tvojím, spravodlivý Bože, že som ich premárnil, ba použil na páchanie hriechov a na pohoršenie blížnych svojich.

Spravodlivý Bože, keď porovnávam to, čo som spáchal a to čo dobrého som vykonal, zahanbený musím uznať, že som menej hodný lásky tvojej ako tí, ktorí sa tohto dňa nedožili. Ale väčšia bola tvoja trpezlivosť ako moja nevďačnosť; daroval si mi život, hoci som si ho nezaslúžil. Naozaj neviem spočítať, koľko milosti si mi tohto roku uštedril. A keď si ešte spomeniem na tie mnohé nebezpečenstva tela i duše, ktoré si odo mňa odvrátil, pokorne musím vzdychnúť a uznať: Ach ja nehodný služobník a nevďačné dieťa.

Milostivý a najsladší Spasiteľ, Ty ako môj prostredník, koľko raz si dvíhal svoje ruky pred nebeským Otcom, aby má netrestal za moje nepravosti; koľko raz volala tvoja presvätá krv za odpustenie hriechov mojich, koľko raz som

obsiahol rozhrešenie od kňaza, sluhu tvojho, lebo som sľuboval, že život svoj si polepším; ale aj na toto predsavzatie som zabudol. Ostal som taký, aký som bol. Ba stával som sa ešte horším.

Ach, Pane môj, nesúď ma!

Veď keby si má súdil pre moje nepravosti, Pane Bože, ako by som obstal? Nehľad' na moje hriechy, ale zmy ich krvou nevinného Baránka, veď ona za mňa na kríži vyliala bola.

Bože, zmiluj sa nado mnou.

Vrúčne si žiadam s Tebou sa zmieriť a úprimne ti sľubujem, že v nastavujúcom roku ak mi dožičíš života, chcem sa polepšiť, chcem zbožne žiť a verne ti slúžiť.

Bože môj, čím sa ti odplatím za tie mnohé dobrodenia, ktorých som bol účastný v tomto končiacom sa roku?

Ach, kiež by veľkosť Tvojej lásky mne preukázanej, hlboko prenikla moju dušu teraz a tu pred tebou a kiež by moje srdce bolo naplnené večnou vďačnosťou. Viem, že aj tento cit mojej vďačnosti pochádza z tvojej štedrosti. Preto v posledných hodinách (minútach) tohto roku tu pod pomyselným vrcholom Makalu vo výške 8.463 metrov . Vo svoj 8.463-ti deň svojej abstinencie sa ponáhľam vzdať ti vďaku. môj Bože!

P.S. Všetko dobré v Novom roku a dovidenia na ďalších vrchoch mojich Himalájí.

Alkoholik Ján



MOJE ZOTAVOVANIE A DUCHOVNÝ ŽIVOT

Čím dlhšie abstínujem a čím dlhšie navštevujem stretnutia AA, tým viac ma oslovuje „ duchovno.“ Program AA nie je založený síce na žiadnom náboženstve, ale človek túžiaci po triezvom „ čistom “ živote sa v tomto programe nechtiac zamýšľa nad životom duchovným. Nie každému sa podarí pochopiť duchovný svet, a tak ani nechápe zmysel úžasného programu AA. V dôsledku čoho väčšinou prestáva na stretnutia chodiť. Alebo navštevuje stretnutie zo zotrvačnosti ďalej, no 12 Krokov číta len ako povinné príručky, ale význam a zmysel týchto Krokov je mu vzdialený. Mňa program AA čoraz viac presvedča o Vyššej moci.

Na prvých stretnutiach AA som sa zo všetkého len v duchu zhovievavo usmievala a Vyššej moci som nedôverovala. Postupne som však vnímala pokoj a vyrovnanosť, ktorá priam vyžarovala z niektorých ľudí na stretnutiach – a veľmi som zatúžila byť takou, ako sú oni. Začala som sa dôkladnejšie venovať 12 Krokom a postupne som prichádzala k viere vo Vyššiu moc a vo svoj duchovný život. Uvedomila som si, že Vyššou mocou je Boh, ktorého som vždy odmietala. Povedala som si, že MU musím dôverovať, veď za to nič nedám – a možno nadobudnem to, čo majú ostatní členovia AA.

Dnes viem, že som týmto urobila ten najsprávnejší krok v živote. Boh ma odmenil: láskou a pochopením. Denne mi dáva čoraz viac pokoja, trepezlivosti a vyrovnanosti do môjho uboleného vnútra. A tiež ma často utvrdzuje o svojej existencii. Cítim, že moje modlitby a prosby k NEMU majú odozvu a plnia účel. Viera v NEHO ma učí trepezlivosti, tak viem, že ON na moje modlitby odpovie vždy, aj keď nie ihneď. Presvedčil ma o tom napr. aj fakt, že som sa úprimne modlila za svojho zblúdilého syna, ktorý prepadol gamblingu. V zúfalom stave, túžiac po normálnom živote odišiel za prácou do zahraničia. Práve po jeho odchode som denne v modlitbe prosila Boha, aby ho zachránil, aby mu pomohol.

Takmer som neverila svojim ušiam, keď mi pri telefonáte povedal, že odkedy je v cudzine, už nehrá. A to je tam už skoro osem mesiacov. Zdalo sa, že mu niet pomoci , veď ešte pred odchodom prehrál aj peniaze na cestu. Kamarát, ktorý šiel s ním, potom kúpil letenky. Boh mi ukázal, že je všemohúci, a že vie robiť aj zázraky.

Podobný zázrak sa stal aj v mojom živote. Roky som sa topila v alkohole, a ak sa mi aj dарило nejaký čas abstínovať, bola som vždy len nevyrovnaná kopa nervov. Odkedy som sa uchýlila k Bohu, môj život nabral iný smer. Problémy sa učim zvládnuť bez alkoholu a iných tlmiacich látok, a darí sa mi. Denne prosím Boha v modlitbe vyrovnanosti o silu a nádej. Verím, že moja sila pramení od Neho. Prečo ? Pretože, keď som žila bez Neho, vždy som spadla do osídlel alkoholu. Môj život s Bohom sa mi páči a naplňa ma. Škoda, že som HO skôr nechcela spoznať, možno by mi pomohol zachrániť aj druhého syna, ktorý tiež zišiel z cesty, no žiaľ už nie je medzi živými. Myslím si , že niekedy v živote človeka sa veci musia diať tak, ako sa dejú, a že nás Boh cez úskalia a utrpenie vedie k dôležitým poznaniam. Zrejme by som dnes nemala také myšlienky a poznanie, ak by som nebola prešla útrapami. Boh ma za moje utrpenie odmenil vyrovnaným , pokojným životom, ktorý v súčasnosti žijem a aj mu vďačím za každý deň môjho života - aj za ten ťažký.

Dnes mu ďakujem za každý deň svojej triezvosti, verím, že pod Jeho ochranou budem aj naďalej zvládať svoj život bez alkoholu. Veľa úspechov a správnych rozhodnutí praje všetkým

Jarmila AA z Popradu

ZÍSKALA SOM POCTI, ŽE NIEKOMU NA MNE ZÁLEŽÍ

Som alkoholička, závislá aj na silných analgetikách a liekoch na spanie. Osem rokov sa liečim na psychiatrii k vôli depresiám. Moja lekárka na mne vyskúšala množstvo liekov, kým

našla tie, ktoré ako - tak zabrali. Ale pretože som mala problém so spánkom, predpisovala mi aj lieky na spanie. A ja som ich brala, veď mi ich predpísala. Lenže postupom času som začala dávky zvyšovať, pretože mi predpísaná dávka nestačila. Až som prešla na 8-10 tabletiiek denne. Lekárku nezarazilo ani to množstvo, len mi povedala, aby som sa to snažila znížiť a udržať. No predpisovala mi ich ďalej, hoci to boli lieky, na ktoré vzniká závislosť.

Až keď som sa po jednom drogovom ošiali dostala na psychiatriu na detoxikáciu, prvýkrát som sa stretla so slovami : „ Ste závislá . “ Bolo mi navrhnuté liečenie. Po urputnom odmietaní som nakoniec súhlasila. Mala som šťastie na perfektného lekára, veriaceho, ktorý sa venoval závislosti. Po absolvovaní liečenia som sa vrátila k svojej psychiatričke. Pretože problémy so spaním sa vrátili, predpísala mi lieky na spanie. Na počudovanie tie, na ktorých som bola závislá. Tiež mi predpísala lieky na náladu, ktoré tiež vyvolávajú závislosť .

Keď ma kamarátky upozornili, aké lieky užívam, tak som jej ich vrátila. Nebola ani trocha prekvapená. Počas obdobia, keď som k nej chodila, sa ma ani raz neopýtala, ako sa mi darí abstinovať. Keď som po roku a pol mala recidívu, pretože mi predpísala lieky na náladu, ktorých som samozrejme užila viac, som si povedala : dost! Dozvedela som sa, že ten fantastický lekár z psychiatrie má už ambulanciu, tak som prešla k nemu a vôbec to neľutujem, napriek tomu, že za ním musím hodinu cestovať. Zaujímam sa o mňa, o moje problémy, pocity. Bavíme sa o mojej závislosti , o tom ako predchádzať recidíve. A ja mám pocit, že niekomu na mne záleží, že nie som len číslo na karte. Preto aj Vám prajem, aby ste našli takého psychiatra, pretože v našej situácii je aj jeho postoj veľmi dôležitý k úspešnej abstinencii.

S prianím všetkého dobrého,
Vaša spokojná Mária, alkoholička

POZVÁNKA

SKUPINA AA „ NÁDEJ “ ŠURANY
Vás pozýva na 16.výročný míting, ktorý sa
uskutoční v Spoločenskej hale v Šuranoch
V SOBOTU 5.APRÍLA 2008
O 16.00 HOD

PRÍDITE BUDETE VÍTANÍ

MYSLÍŠ SI, ŽE BY SOM MOHLA ZRECIDIVOVAŤ

Teším sa z toho, že pred niekoľkými rokmi som čelila tejto otázke potom, čo som si preštudovala materiál o prevencii recidívy. Niektoré z výrokov, ktoré som tam čítala a ktoré ma veľmi oslovili, boli:

1. Recidíva je proces, nie je to jednorázová udalosť.
2. Keď človek zdvihne pohárik po určitom období abstinencie, je to v skutočnosti koniec dlhodobého procesu varovných signálov, ktoré ho priviedli k tomuto bodu.
3. Neexistuje nič také ako beznádejný alkoholik. Existujú len alkoholici, ktorí sa nikdy nenaučili, ako predchádzať recidíve, pretože nikdy nerozpoznali svoje varovné signály a nenaučili sa, ako ich spracovať.
4. Ak nie sme v procese zotavovania, sme v procese recidívy.

Keďže som v tom čase môjho zotavovania mala za sebou veľa dní „dní po dni“, tieto výroky ma zastavili a musela som si položiť otázku: „znamená to, že môžem zrecidivovať bez ohľadu na to, ako dlho som abstinovala? Odpoveď ma naozaj vystrašila a rozhodla som sa pozrieť bližšie na to, čo by mohlo byť mojimi varovnými signálmi.

Úžasná vec je, že program zotavovania 12 Krokov AA bol a naďalej zostáva procesom zotavovania, ktorý mi poskytol jeden zo spôsobov, ako zvládať moje varovné signály recidívy. Vďaka tomuto programu zostávam úprimná a otvorená, aby som o týchto varovných signáloch hovorila. Takisto mi dáva príležitosť urobiť každý týždeň skutočnú kontrolu reality v tom, kde sa nachádzam, čo sa naozaj odohráva v mojom živote a neustále mi to pripomína, že môj alkoholizmus sa nikdy nebude dať vyliečiť, ani ovládať, dá sa len zastaviť.

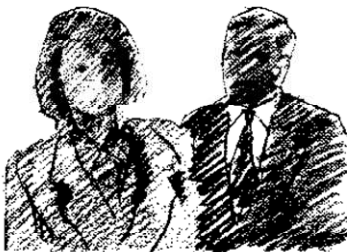
Zistila som, že všetky moje varovné signály recidívy sú previazané s mojimi charakterovými chybami, ktoré som začala odkrývať prácou na 4.kroku. Tieto charakterové chyby, ale nezmiznú len preto, že som ich objavila a pomenovala, rovnako ako nezmiznú moje varovné signály recidívy. To, že ich rozpoznávam mi len hovorí, ako musím pracovať na zmene v mojom živote.

Keď sa ma ľudia pýtajú na 12 Krokov a na zotavovanie, hovoria mi: „Podľa teba musím na tom pracovať do konca života? Môžem na to ihneď odpovedať: „Áno, ale môžete mi veriť, že to za to stojí a bude sa to zlepšovať. Nie ste radi, že to nemusíme robiť sami, pretože ostatní v programe AA sú tu, aby nám pomohli.“

Som veľmi vďačná za vyššie uvedené štyri výroky. Nikdy na ne nechcem zabudnúť, pretože odpoveď na otázku v nadpise znie ÁNO! No recidíva nie je nevyhnutná, ak jej predchádzam tým, že usilovne robím svoj program zotavovania. Jediný program zotavovania, ktorý u mňa funguje, je program 12 Krokov AA.

Vďaka Bill W. a Dr.Bob!

Joe Ann



Každý človek môže viesť iba jednodennú bitku. Stroskotávame preto, lebo ty i ja dávame dovedna bremeno dvoch strašných večností – včerajška a zajtrajška.

Aimé Duval

TRADÍCIA DVANÁSTA

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

SPOLOČENSTVO ANONYMNÉ, ALE NIE TAJNÉ

Prežíval si už takú chvíľu, že si ďaleko od domova hľadal míting v inom meste alebo v inej krajine ? Máš k dispozícii popis miesta z Interskupiny alebo kontaktného miesta, ale aj tak si nepokojný či sa ti podarí také miesto nájsť .

Ak konečne nájdeš to miesto a napätie ťa opúšťa, keď na dverách domu, kostola zbadáš tabuľku s tou známou skratkou AA. Či náhodou budeš niekedy na poľudní v Paríži – pocítiš tam to známe teplo. Si doma. Si v bezpečí.

Na dverách kostola v ktorom sa konal môj prvý míting visela tabuľka AA. Dokonale si pamätám na tie nepríjemné pocity. Pri pohľade na túto tabuľku. Ľudia sa to dozvedia, vidia ma, ako prechádzam cez bránu a zaradia si ma ako pijana. Stigma alkoholizmu, hanba, strach byť považovaný za alkoholika je rovnako silný u viacerých z nás, keď začíname našu cestu uzdravovania. S ohľadom na túto skutočnosť naše spoločenstvo kladie na anonymitu taký veľký význam, že v skutočnosti tvorí polovicu nášho mena.

Anonymní alkoholici., druhé slovo definuje to, čím sme. Prvé slovo dáva jasne najavo, že ak so svojím problémom zneužívania alkoholu prídeme medzi nás, tvoja identifikácia ako účastníka nebude k dispozícii verejnosti.

Naše meno nám dáva možnosť, že alkoholik alebo alkoholička by neprijali našu pomoc, keby neexistovala istota, že jeho alebo jej anonymita nezostane zachovaná. Nemôžeme existovať bez alkoholikov, ale rovnako nemôžeme existovať pre

alkoholikov pokiaľ v spoločenstve neprijmeme zásadu anonymity.

Počas môjho prvého mítingu na modrošedej tabuľke nebol nápis anonymní alkoholici. Bolo tam iba skromne napísané AA. Niekoľko nealkoholikov vie čo tieto slová znamenajú , ale veľa o tom nevie. Iní majú zase v svojej hlave toľko vecí, že sa vôbec o to nestarajú.

V každom prípade, tento príklad nám pripomína, že jednotlivý účastník môže a v určitých prípadoch aj musí zostať anonymným, ale ako skupina už nemôžeme byť anonymní. Ten, kto chce prísť na míting, musí mať možnosť k tomu, aby nás našiel.

V minulom mesiaci počas mítingu v susednom meste, kde sa pravidelne zúčastňujem, som sa prihlásil s tým, žeby počas trvania mítingu bola v budove, kde sa míting koná vyvesená tabuľka s nápisom AA. Môj názor znel jednoducho: my skutočne vieme, že sme tu, ale iní, najmä hostia navštevujúci mesto alebo tí, ktorí po prvýkrát by chceli prísť na míting o tom nevedia, dokonca niekedy aj vtedy, keď majú papierik s adresou..

Diskusia od samého začiatku bola veľmi živá. Jedna z účastníčiek povedala, že nikdy už viacej nepríde na míting, ak takúto tabuľku vyvesíme, pretože to naráža na ohrozenie jej anonymity. Počas hlasovania však vyhralo s malou väčšinou hlasov rozhodnutie o vyvesení takejto tabuľky.

Na nasledujúci míting tabuľka visela na vnútornej strane dverí a sediac na mítingu som mal pocit , akoby bolo zapálené svetlo v lucerne ukazujúcej cestu v temnote tým, ktorí nás hľadajú.

Keď som po mítingu dával tabuľku dolu, prišiel za mnou jeden z účastníkov skupiny. Bol veľmi rozhorčený a pohrozil mi, že ak tabuľka bude visieť aj na nasledujúci míting, že ju sám osobne

zničí a že mne doláme všetky kosti. Hoci sa to týkalo svedomia celej skupiny a nie iba nejakého môjho osobného želania, nedal sa vôbec uspokojiť. Požadoval slobodné výjdenie na cigaretu počas prestávky bez obáv, aby bol zaradený ako účastník stretnutia AA.

Tabuľka a aj moja osoba do dnešného dňa zostali celé, hoci v posledných týždňoch po skončení mítingu býva otočená na druhú stranu.

Po týchto udalostiach s rozhorčeným účastníkom mítingu sa konal míting na tému Dvanástej Tradície počas, ktorého sa celá diskusia koncentrovala na tému, ako si najlepšie môžeme chrániť našu anonymitu. Na tému anonymity ako duchovnej podstaty nášho spoločenstva sa nespomenulo nič. Používajúc slová priateľa, ktorý sa náhodne zúčastnil tohoto mítingu, zazdalo sa mu, že účastníci skupiny akoby podliehali zvláštnemu druhu paranoje. Pripomenulo mi to jednu moju návštevu lekára v prvom roku mojej triezvosti. Z dôvodu nejakej bolesti v ramenách, dostal som odporúčanie na fyzioterapiu. Keď som sa veľmi sťažoval lekárovi na strašnú a neodbytnú bolesť, povedal mi z mosta do prosta : „ Nerobte sa viac chorý, ako ste! “ Tieto príkre slová lekára som si pripomenul počas tohoto mítingu. Chcelo to iba mierne zmodifikovať v zmysle : „ Nerobme sa viac dôležitými ako sme.“

Moja účasť v AA je pre mňa pravdepodobne oveľa fascinujúcejšia, ako pre hociakého nealkoholika. Tradícia Jedenásta a Dvanásta obsahujú iba dva konkrétne prípady zvláštnej anonymity : za prvé, musím dodržiavať anonymitu voči médiám, po druhé môžem svoju anonymitu porušiť voči rodine, priateľom a pod. , ale nikdy nesmiem porušiť **tvoju anonymitu**.

Bill W. v januárovom vydaní Grapevine z r.1955 napísal :

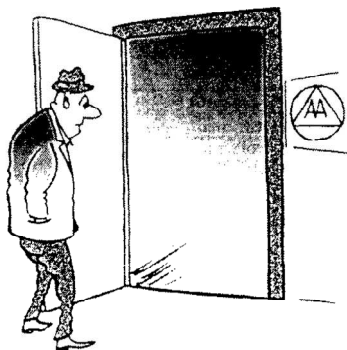
„ Prečo sú Anonymní Alkoholici anonymní :

Žiadny účastník AA nie je viazaný zachovávaním svojej anonymity voči rodine, priateľom či susedom. Otvorenosť v týchto prípadoch je úprimná a dobrá Ale zverejňovaním plných mien a fotografií voči okoliu spoločenstva, tlači, rozhlasu, filmu, televízie a pod. , vstupujeme na

veľmi nebezpečný terén. V takýchto prípadoch utajenie môže a musí zostať úplné “

Naša Veľká kniha vystríha každého z nás pred upadnutím v domýšľavosť počas svojho vlastného uzdravovania. Zdá sa mi, že rovnako aj ako skupina sa musíme vystríhať domýšľavosti. Musíme sa naučiť tomu, aby sme v Piatej tradícii dávali oveľa viac ako verbálne prihlásenie sa k nej..

Toto je môj skromný návrh: Ak tvoja skupina nemá na vonkajších dverách v mieste stretávania



skupiny informačnú vývesku, daj návrh, by tomu tak bolo. Ak tvoje skúsenosti budú podobné ako moje, vyvolaná diskusia môže byť dosť znepokojujúca, ale v každom prípade poučná bez ohľadu na to aký bude výsledok hlasovania.

Môže to byť tiež príležitosť k vyjasneniu si toho, aký význam pre nás majú Tradície týkajúcej sa anonymity. Či dbáme iba na svoju osobnú anonymitu, alebo aj na to ako je skupina zaangažovaná v preukazovaní svedectva ešte trpiacim alkoholikom.

David S., New York

Neautorizovaný preklad z Grapevine 12/2006

Ospravedlnenie : Redakcia časopisu Prameň sa týmto ospravedlňuje autorku článku „ Nepijem a čo „ za jeho uverejnenie, nakoľkom išlo iba o fikciu príbehu a redakciou nebol overený zdroj článku. Rk

ĎAKUJEM AA ZA ŠŤASTNÉ VIANOCE BEZ ALKOHOLU

Rok ubehol ako voda a zase budú Vianoce. Čas, keď sa deti tešia na darčeky, na rozsvietený stromček a my dospelí tak trochu rekapitulujeme svoj doterajší život. Zase sme starší a pri vianočnom stole spomínáme na svojich blízkych a známych, ktorí už medzi nami nie sú. Tak aj ja, ktorú zasiahla choroba alkoholizmu, spomínam na Vianoce prežité s alkoholom, ale hlavne tie vlašajšie. Prvé Vianoce po niekoľkých rokoch, keď som bola absolútne triezva. Skutočne som si vychutnala ten nádherný pocit kludu, šťastia a slobody. Za to patrí moje veľké poďakovanie spoločstvu Anonymných alkoholikov. Títo ľudia mi pomohli nájsť cestu zo začarovaného kruhu alkoholového opojenia a zároveň sebazničenia. Naučili ma zvládať prvé kroky životom bez alkoholu. Je to veľmi ťažká a zložitá cesta, ktorú človek nastúpi, keď sa rozhodne nepiť. S pomocou AA je to však možné, je to ľahšie a čoskoro sa nám začne náš život meniť k lepšiemu.

Podstatné je priznať si svoju chorobu – alkoholizmus, alebo je možné, aby sa zdravo mysliaci človek dobrovoľne upíjal k smrti aj napriek tomu, že ho lekári už niekoľkokrát varovali? Ide to proti ľudskému chápaniu. Ak však túto chorobu prijímame s hlbokou pokorou a máme silnú vieru, že to bude lepšie, môžeme začať žiť podľa Krokov, ako sú napísané v programe Anonymných alkoholikov. Sú to záchranné body, ktoré nám približujú situácie, do ktorých sa budeme v priebehu triezveho života dostávať. Sú to citlivé návody, ako tieto situácie riešiť, mať v duši pokoj a čisté svedomie. Pomôžu nám nájsť svoju osobnosť, svoje pevné JA, tiež tomu, ako byť dôslední a zodpovední za svoje skutky.

Počas minulých Vianoc som tak dala svojej rodine s pomocou AA ten najcennejší dar. Dcére spokojnú a vyrovnanú matku, na ktorú je opäť dôvod sa tešiť, mať ju ráda a vážiť si ju. Priateľovi zábavnú, tvrdohlavú, spoľahlivú a svojráznu ale

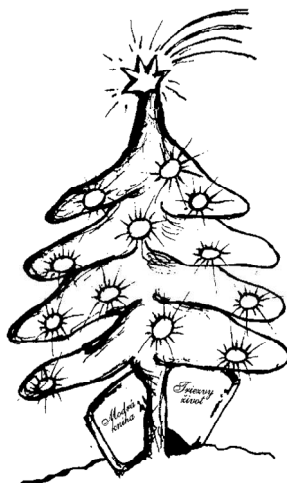
milujúcu priateľku, ktorá stále patrí do jeho života. Otcovi dcéru, za ktorú sa nemusí hanbiť, pretože sa dokázala vyhrabať z bahna alkoholizmu, teraz žije hodnotný život a rozdáva ľuďom okolo seba optimizmus, nevzdáva sa tak ľahko, dokáže ísť za svojimi cieľmi, bez toho, aby vedome ubližovala iným.

Týmto článkom chcem poďakovať Anonymným alkoholikom za ich prácu, nezištnú pomoc a čas, ktorí mi venujú a miesto pre seba, ktoré si vždy medzi nimi nájdem.

Moje poďakovanie patrí tiež celej mojej rodine a priateľovi za to, že mi dali šancu a znova ma s láskou a bez výčítiek medzi seba prijali.

A Ty, ktorý trpíš alkoholizmom, nechceš tiež skúsiť túto cestu a na nasledujúce Vianoce alebo možno, že aj na tieto mať pre svojich najbližších ten najcennejší darček – svoju triezvosť? Ver mi, stojí to za to!

Jana AA



PRÍSLUBY

PRÍSLUB ÔSMY : Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blízkych.

To, čo na prvý pohľad vyzerá ako potvrdenie siedmeho príslubu a znamená, že stratíme naše sebecké smerovanie na vlastné JA, je niečím oveľa ťažším. Trvanie na vlastnom JA je v porovnaní s dobre rozvinutým egoizmom sotva bezvýznamným rysom osobnosti prinášajúcim škodu iba nositeľovi tejto chyby. Naproti tomu egoizmus je ako lakť, ktoré túžia bezohľadne pretlačiť svoju ľubovôľu, pripravené železnou pástou udierať bez ohľadu napravo alebo naľavo, ak sa záležitosť dotýka mojej osoby, je ako chladné srdce bez akéhokoľvek spolicenia. Naozaj sme boli takýmto počas nášho pitia? Kto tak nehovorí, nech si iba úprimne pripomenie všetky svoje skutky, keď ho spaľovala nesmierna túžba vypiť bez akýchkoľvek škarpúl pohárik svojho suseda, utrátiť zo všetkých peňaženiek zoškriabané peniaze, za ktoré by sme mohli urobiť partnerovi neočakávanú radosť, alebo deťom kúpiť maslo na chlieb (ak nie iba samotný chlieb) a nie iba fľašku najlacnejšieho alkoholu! Toto všetko, čo trvalo počas dlhých rokov pitia, je vlastne tým egoizmom, ktorý máme na mysli.

Teraz, keď sa nám otvorili oči k potrebám iných, alebo chudákovi okolo nás, náš egoizmus bude čoraz viac zmenšovať. Inak to ani byť nemôže, keď ako nepijúci alkoholicy vzrastáme do ľudskej spoločnosti, z ktorej nás svojho času odizoloval alkohol. Učíme sa nepovažovať sa až tak dôležitých, vďaka čomu prežívame, že naše vyznabie srdcia sa znovu zohrievajú pre iných.

PRÍSLUB DEVIATY: Naš cel'kový postoj a pohľad na život sa zmení.

Keď som sa ráno prebúdza po ťažkej noci a bolo mi veľmi zle, keď môj organizmus žiadostivo čakal na prvý glg alkoholu potláčajúci abstinencné príznaky do takého stupňa, aby som aspoň mohol vstať a zapojiť sa do začínajúceho dňa, vtedy som určite vedel, že tento deň bude odporný. Pri konci môjho pitia bol život iba reťazou skladajúcou sa z ohniviek takýchto dní a moja existencia sa stala iba otázkou času. Dokonca ani moja kapitulácia nezmenila veľa na tom, pretože každý deň prinášal so sebou abstinencné príznaky a boj o udržanie triezvosti. Niekedy som sa cítil tak, ako niekto, komu bol zmenený trest smrti na doživotie, čo v podstate neznamenalo žiadnu významnú zmenu a určite to nebolo najväčším šťastím môjho života



Až jednotlivé skúsenosti, ktoré sa mi podarilo získať, mi umožnili urobiť určité zmeny. Čím menej som mal ruky hore, tým vyššie som mohol dvíhať hlavu. Na mítingoch som sa cítil bohato obdarovaný, dostávajúc jednoduché odpovede, po ktorých som tak túžil. Príprava kávy na mítingu určite neznamenala veľký význam v celej mojej existencii, bola však malým kúskom, kamienkom do mozaiky z ktorej som začal skladať svoj nový život.. Do tohoto času som sa cítil ako osoba naprosto neužitočná, bez akéhokoľvek prínosu pre seba a svoje okolie. Teraz som sa naučil, že takýmto spôsobom môžem tvoriť svoj nový život, stavať jeden kameň vedľa druhého a tešiť sa z každého nového, ktorý je prikladaný. Zrazu sa pred mnou objavila budúcnosť, ktorá sa na dôvažok každým dňom stáva čoraz skutočnejšia.



**INTERNETOVÁ SKUPINA
„TRIEZVY PRIESTOR“
KONTAKT : www.triezvypriestor.net**

POMÔCĽ DRUHÉMU

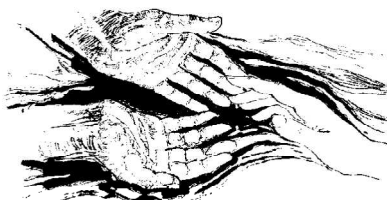
Ahojte, som Martin, alkoholik, pokiaľ sa týka pomoci druhému je to vlastne naplňovanie 12. Kroku. Môžem sám za seba povedať, že keď som prišiel po prvýkrát medzi ľudí v AA, pocítil som, že majú o mňa záujem. Podstatou tohoto záujmu, ktorý som si vtedy neuvedomoval, bolo podať mi ruku na ceste triezvym životom, pretože som zrazu zostal sám so svojou chorou myslou a problémami, ktoré mi pomáhal zvládať ako barlička alkohol. To bolo moje prvé stretnutie s pomocou druhým a teda aj 12. Krokom.

Na zjazde v Modre bolo veľa mítingov na rôzne témy. Keď som bol na mítingu o sponzorstve, pýtala sa nás Joe Ann, kto niekoho sponzoruje a kto by v budúcnosti chcel sponzorovať. Veľmi by som chcel, pretože to beriem ako odmenu za to, že sám môžem byť triezvy. Na druhej strane vďaka zjazdu a udalostiam v posledných dňoch som si uvedomil, že ešte nie som sám pripravený natoľko, aby som to mohol robiť bez vážnejších problémov. Na druhej strane, pokiaľ idem spolu s ďalšími hovoriť o AA pacientom do liečební, už to je pomoc. Pokiaľ by niekto za mnou prišiel a takúto pomoc by odo mňa chcel, určite by som ho neodmietol. Naopak podal, bych mu pomocnú ruku, pokiaľ on sám ju bude chcieť prijať. Nemôžem však nič robiť proti presvedčeniu

druhého a sám som dôkazom toho, že to takto nefunguje. Pretože pokiaľ mi niekto prikazoval „Chod' tam, rob s tým pitím niečo“, bol som hluchý k týmto slovám, nechcel som ich počuť, pretože mi niečo nakazovali. Keď som však prišiel k AA, tak mi povedali, rob, čo chceš, prídi opäť, ak budeš chcieť, ak chceš môžeš robiť Kroky, ak chceš môžeš pomôcť uvariť kávu, ak chceš môžeš hodiť niečo do klobúka. Žiadne musíš, preto si AA tak vážim. Pomáha mi tým, že je a ukazuje mi ako na to, nič viac a nič menej.

Ja sa môžem odvdáčiť tým, že odovzdám tieto skúsenosti ďalej. Ono už samotné uvarenie kávy je dôležitou pomocou ostatným. Na druhej strane zažil som prípad, keď pomocná ruka bola odmietnutá, pretože som nebol na to pripravený, škarado to so mnou otriaslo. Človek, ktorý si ma moc nevšímal a nereagoval na mňa, pokiaľ bol triezvy, naraz padol do recidívy a telefonicky ma kontaktoval. V rozhovore sa ma snažil presvedčiť o tom, že na tom nie je až tak zle, že sa od neho ešte všetci neodvrátili. V tom telefonáte bolo niečo také, ako psychické vydieranie. Sľúbil som, že tejto osobe pomôžem, pretože mi na ňom záležalo. Ale tieto udalosti ma zobrali natoľko, že som bol vďačný za vynález mobilného telefónu. Ja som sa vďaka inému, dostal do zlého stavu a to bolo nebezpečné. Vzal som telefón a podelil som sa o svoju skúsenosť a po rozhovoroch som si uvedomil, že tadiaľto cesta nevedie. Musel som sám prísť na to, že pokiaľ dotyčný nechce pomoc prijať, potom mu nemôžem pomôcť, hoci by som sa o to čo, ako snažil. Dôležité je totiž, že na moju pomoc niekde čaká niekto, kto ju potrebuje a je ju ochotný prijať. Možno, že to bude aj ten istý človek, o ktorom som písal.

Vďaka Martin, alkoholik



PIJATKA - VERSUS PRÁČA

Ahojte, som Erny, alkoholik.

Nedá mi nepodeliť sa s vami o moje prežívanie etapy alkoholickéj dráhy - versus práca. Iste poznáte tie ranné stavy, keď človek nevie, kde je sever, brucho prekotené, myseľ rozbitá a opantaná len jednou myšlienkou - napiť sa, aby mi nebolo zle, potlačiť tú úzkosť a depku, aby som bol vôbec schopný pracovať a zároveň sa snažiť robiť tak, aby si to nikto nevšimol. Uf, ťažký to bol boj so sebou samým.

Mal som šťastie v nešťastí, že mám dobrý vzťah s riaditeľom a tiež preto, že by ťažko hľadal za mňa náhradu. Mal som s ním už pred liečením zopárkrát rozhovor o mne, lebo pracujem v malej firme a samozrejme človek všade natrafí na pár neprajníkov, ktorí radi posunú nejaké to info ďalej. Už vtedy mi ponúkal pomocnú ruku, miesto toho, aby ma odpísal. Myslel som ale, že to nejako zvládnem, že tá blbá životná etapa nejak prehrmí a bude dobre.

Nebolo, psychický stav sa pomaly zhoršoval, a s tým samozrejme stúpala aj konzumácia alkoholu. A to už bola len otázka času, keď sa dostanem do slepej ulice, kde to už nepôjde ani s tým, ani bez toho. Bola to snáď doteraz najhoršia noc a následný deň v mojom živote. Milión otázok - čo s prácou (v ktorej som mal práve byť), čo s manželkou, (ktorá nemohla pri mne vydržať, práve sme bývali pár dní oddelene), čo s rozostavaným domom (s kým teraz vezmem ten úver a kde budem bývať). Bolo toho na mňa skrátka veľa a psychika povedala stop. Prázdna hlava, v duši len bolesť a zúfalstvo, rozklepané telo, nenávisť voči chlastu a sebe samému.

Nejako som sa premohol, zavolať som riaditeľovi, že teraz potrebujem tú pomocnú ruku, čo mi kedysi podával, že som sa rozhodol ísť k svojmu psychiatrovi. Po dohode s lekárom sme zvažili, že by bolo najvhodnejšie ísť na liečenie, zavolať a na druhý deň som sa tam pekne krásne

doviezol triezvy autom. Manželka vyhovela mojej prosbe a išla so mnou na príjem. Až tam som konečne vypol od toho všetkého a pomaly si začal ukladať tie rozkotúľané kúsky myšlienok

Po liečbe som mal obavy ako ďalej, ale nejako sa to utriaslo aj v práci, aj doma, aj na stavbe a aj v mojej duši. A to hlavne vďaka AA. Na jednej strane mi alkohol riadne zasiahol do života a skoro mi ho zničil a paradoxne na druhej strane mi umožnil vďaka tomu, čo som kvôli nemu prežil, získať nový pohľad na život a pochopiť inak súvislosti, ako som ich videl a chápal doteraz. Viem, že je to vďaka programu AA, ale bez tých peripetií by som sa k nemu asi vôbec nedostal, a keď aj áno, určite by som nemohol pochopiť jeho skutočnú podstatu.

Lebo ako sa vraví, nevie, kto nezažil... Vďaka Vám všetkým, že ste tu, a že tu môžeme byť. Pekné a príjemné dni Vám všetkým želá

Erny AA.

LITERATÚRA AA

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

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI –
cena nového slov. vydania je
120 Sk**

**TRIEZVY ŽIVOT - cena 75 Sk
DVANÁŠŤ KROKOV
DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ – cena za
komplet 100 Sk**

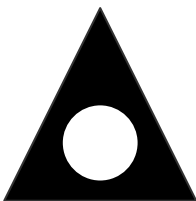
Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk



AL-ANON MI DAL NÁDEJ, SILU, ODVAHU A VIERU

Mám 49 rokov a v Al - Anon som už trinásť rokov. Moja cesta do tejto svojpomocnej skupiny sa nezačala bez dôvodu. Vyдалa som sa vo veku 25 rokov. Bola to výnimočne pekná láska, bola som šťastná a s nádejou som sa pozerala na náš budúci rodinný život. Manžel pil veľa, ale nie často, nevedela som, že má problémy s alkoholom. Ospravedlňovala som manželove pitie, pretože sa staral o dom, o našich synov a o mňa tak, aby nám nič nechýbalo. Myslela som si, že musím ospravedlňovať jeho pitie, usmievať sa a veriť, že to bude lepšie a bude piť menej.

Ubehli mesiace a manžel pil čoraz viac a čoraz častejšie. Pomaly, ale isto som som mala takéhoto pijanského života dosť. Z peknej lásky zostali avantúry a peklo premiešané so zlobou. Manžel pil ďalej, na moju adresu sa sypali všetky urážky, a to čím ďalej vulgárnejšie.. Kričal, že sa o neho nestarám, že mu neprišijem gombík na košeli, že pije preto, že nerobím to, čo si on želá. Prosila som, vymýšľala som rôzne prosby, aby prestal piť. Neexistovala však žiadna sila, ktorá by ho presvedčila o skončení jeho pitia. Prestal byť milujúcim manželom, nebol už starostlivým otcom, skončili sa spoločné prechádzky i zábavy. Narodil sa nám tretí syn, čoraz častejšie nám začali chýbať peniaze na základné potreby, stravu, ovocie, oblečenie, obuv pre deti a iné veci. Namiesto lásky prišli pocity znechutenia,

AL - ANON

ľahostajnosti, prestali sme vyberať pre seba slová a želali jeden pre druhého to najhoršie. Naše rozhovory sa stali už iba vzájomným obviňovaním alebo sme sa vôbec prestali medzi sebou rozprávať. Bojovala som na súdoch a rozvod bol už pred dverami. Každý z nás sa cítil zranený, ja, deti i manžel.

Už sme žili oddelene, keď som sa začala zúčastňovať mítingov Al-Anonu a otvorených mítingov AA, a práve tam som začala získavať nádej, silu, odvahu a vieru. Chodiac na skupinu, často som sa zamýšľala nad tým, či to potrebujem. Veľmi som chcela, aby môj manžel vytriezvel, ale nedarilo sa mi to. Tým, že sme žili oddelene, manžel mal svoje kráľovstvo vodky a ja som mala synov a pocit nadradenosti a ukazovala som deťom, kto z rodičov je lepší. Ako som sa neskoršie dozvedela, počas mojej neprítomnosti chodili deti za otcom do izby a ja som vtedy pocítila pocit hanby, že som ich odťahovala od neho.

Manžel pokračoval v pití, ale ja som sa pravidelne zúčastňovala stretnutí Al-Anonu i AA., pretože na týchto skupinách som cítila silu, starostlivosť Boha a priateľov v skupine navzájom. Po mnohých mesiacoch môjho uzdravovania prišiel manžel do mojej izby, priniesol mi osladenú kávu (ja síce nesladím) a poprosil ma o pomoc, pretože už mal vodky plné zuby. V prvom momente som poďakovala Bohu, našim synom, skupinám Al- Anon a AA. Od tejto chvíle už uplynulo 11 rokov a môj manžel odvtedy nepije, opäť je to pekná láska opretá o porozumenie, nádej a pocity bezpečia. Znovu sme sa aj s našimi synmi učili láske, odpusteniu a vzájomnej úcte. Neustále sa učíme ako postupovať dopredu, lebo pády už poznáme.. Dnes sú synovia už dospelí a zlé zážitky z detstva už preboleli. Želáme si, aby sa predchádzajúci pijanský život už nevrátil.

Dnes sa spoločne tešíme, že náš najmladší syn má vynikajúce výsledky v štúdiu a v svojej škole dosiahol najväčšieho ocenenia ako aj doktoranské štipendium z ministerstva. Sme hrdí aj na ďalších synov.

Najstarší syn nám povedal, že ako je dobré, že má takých rodičov, že určite chce naučiť svoje deti tomu, čo sa od nás naučil. V tomto roku odišiel od armády, aby začal štúdium a my obaja s otcom vieme, že bude z neho dobrý psychológ.. Stredný syn pracuje a vodí sa mu dobre. Vždy chodí usmiaty a my si ceníme toho, čo robí.

Nakoniec chcem napísať toto. Môj manžel je výnimočný človek, cením si toho, čo pre nás robí. Spoločné cesty na jazdy AA nás posilňujú a bolo tomu tak i v tomto roku v Maninskej Tiesňave na Slovensku na vašom 10. jazde AA, na ktorý máme krásne spomienky. Mítingy nám ukazujú, ako môžeme žiť čoraz hodnotnejšie. Obaja sme boli v tomto roku v Jeruzaleme a v Egypte niečo cez dva týždne. Stojac na Svätej zemi, kráčajúc po stopách pána Ježiša Krista som sa mohla poďakovať za dary, ktorými nás obdaril, za dar triezvosti pre môjho manžela. Končí nám 24 rokov nášho manželstva naplneného peknou láskou oprenou o spoznaný pocit bezpečia. Mám ráda svojho manžela láskou, ku ktorej som sa prepracovala cez vlastnú zmenu a viac milovať už neviem, je pre mňa a synov výnimočným.

Ela, Al – Anon

Cestou časopisu PRAMĚN pozdravujem svojich slovenských priateľov v Al-Anone a v AA.

TO NIE JE PRE MŇA

Ísť na duchovné cvičenie pre závislých sa mi zdalo vonkoncom nepotrebné. To nie je pre mňa! Áno, je dobré, že manžel je abstinent, jeho zdravotné problémy sa vyriešili, ale čo ja ?

Predsa som však išla, aby som ho podporila. Vypočula som si príbehy životom skúšaných mužov a žien. Ich víťazstvá, prehry a opätovné prehry a víťazstvá. Žiadne výhovorky, vykrúcačky a zvaľovanie viny na kdekoho. Jednoducho a s pokorou povedali, ja som ten a ten a mám

problém s alkoholom. Postupne som začala chápať, že mnohé ich myšlienkové pochody sú mi známe. Aj keď som neyrastala v rodine s alkoholikom, ale ťažká a nevyspytateľná povaha mojej matky vo mne zakorenili syndróm dieťaťa alkoholika. Začítala som sa do literatúry o deťoch alkoholikov a veľakrát som sa tam spoznala. Veľmi mi pomohli diela J. Augustína SJ o ľudských psychických zraneniach. Vlastne každý si nesie to nejaké vnútorné zranenie, ktoré žiaľ v neskorších rokoch prerastá do závislosti alebo depresii. Tento rok sa mi dostala náhodou do ruky kniha americkej autorky M. BEATTIE : „ Koniec spoluzávislosti “. To je ono! Odporúčam ju každému, kto žil v rodine poznačenej závislosťou. Byť spoluzávislou a nevedieť o tom, to bol môj problém, ktorý som si priniesla z detstva. Len ja som tá, ktorá ho môže zmeniť, aj keď bol v mojom vnútri hlboko skrytý. Autorka krásne vystihla ťažkosti, ktoré so do svojich rodín prinesú všetky spoluzávislé ženy. Zrazu sa mi otvorili oči.

A ešte na záver. Na jeseň mal v našej farnosti duchovnú obnovu páter J.M. Poprosila som ho o osobnú modlitbu oslobodenai, veľmi mi to pomáha. V závere mi zdôraznil, že ten, kto sa musí zmeniť som ja. Pán ma drží vo svojom náručí, ale ja o tom často nechcem vedieť. Je to ťažké do detailu prijať pre svoj život, ale chcem to. Na záverečnú otázku či sa chcem zmeniť, som odpovedala : „ Áno, chcem ! “ Je to ťažké rozhodnutie a vyžaduje si prácu na sebe, no uvedomila som si, že inej cesty niet.

Srdečne vás pozdravujem
Elena priateľka AA a spoluzávislá

**Včera si opäť
Sľuboval,
dával nádej.
Zabudol si otec len,
že zajtra odchádzam,
a už nebudeš mať šancu dokázať,
Že prekročíš svoj tieň.**

Helena, Bratislava

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: Ondrej M:0904 619 744

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA „ Svetlo “**

Rím-kat.kostol – Teplická 2 , Kontakt : Oľga

M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343

Štvrtok – 18.00 h. **Skupina AA “ Svetlo**

“, CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt : Viera

M: 0902 272 589

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt : Jožko

M: 0904 329 326

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 M:0910 975140

ŠURANY

Štvrtok – 17.00 h. **Skupina AA „ Nádej „**

Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650

3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Piatok – 19.00 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.

Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA

Pondelok – 17.30 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** v Komunitnom centre,nedbalova č.17 Nitra-

Klokočina Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702,

M:0908 136 141, Mária : 037 / 733 1694

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 : Peter M: 0910 784 462 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“**, Homá 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 - 17.00 h. – **Skupina AA**, Ukrajinské divadlo, Jarkova ul. Kontakt: Eva. – 0907 474 811

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h, **Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) ,

Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA** 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

KRPINA

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 Peter: 0918 596 509

ZBEHY

Utorok – 18.00 hod – **Skupina AA „ Čistá myseľ “**, Farský úrad Kontakt . Oscar
M. 0904 214 376

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – **Skupina AA** – v budove lycea (Ev.fara) vedľa červeného kostola, prízemie
Kontakt Miki „ M 0903 606 232

INTERNETOVA SKUPINA AA „ TRIEZVY PRIESTOR “ www.triezvypriestor.net

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev Bratská , cukrová 4, 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,

KRPINA

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

Útorok – 17.30 h. **SKUPINA „ Nová Sloboda „**
Letná ul. 60 (fara)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŠURANY

Štvrtok – 17.00 hod , Rím.kat.farský úrad, námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614

PREŠOV

Nedeľa –15.00 hod**Skupina „ Cesta k pokoju“**
Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt.
Dominik 0908 338 311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedeľa – 19.00 h. – **Skupina AN „ Piaty element “**, Občianske združenie PRIMA Hviezdoslavovo nám.14 (pri kine Mladosť)
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

ŠURANY

Nedeľa – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ**, Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet
Kontakt. Laco 0907 797 503

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

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

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Môžeš tiež zavolať na tel. číslo 037 651 6235 v uvedených hodinách. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla .

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



