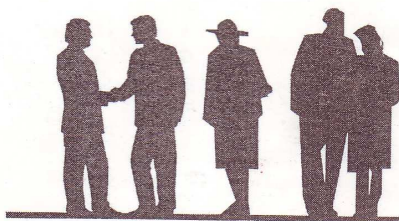




PRAMEŇ

4 / 2008

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



PREAMBULA AA

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

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

12 KROKOV AA

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

12 TRADÍCIÍ AA

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



PRAMEN

4/2008

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 6516 235
Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk
Informácie:
www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Emil - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEN

Andreja Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: M: 0905 372147

Mail: emil@alkoholici-anonymni.sk

December 2008

Tlač : JAMISS s.r.o. Nitra

Uverejnené materiály sú majetkom
spoločenstva AA, ktoré reprezentuje
Kancelária služieb AA na Slovensku
Redakcia nevracia zaslané príspevky.
Vyhradzuje si právo na ich krátenie a
redakčnú úpravu. Publikované články vy-
jadrujú osobné názory pisateľov, ktoré ne-
musia byť vždy zhodné s názormi redakcie.
Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. Kto sme	4
2. História a súčasnosť AA	5
3. To som ja tvoja choroba	6
4. Krok Prvý	7
Krok Druhý	9
Krok Tretí	11
Krok Štvrtý.....	12
Krok Piaty	14
Krok Šiesty	16
Krok Siedmy.....	17
Krok Ôsmy	18
Krok Deviaty.....	20
Krok Desiaty	21
Krok Jedenásty	22
Krok Dvanásty	23
5. Program na 24 hodín	26
6. Prísľuby	27
Nie sú prísľuby ako prísľuby	27
Choroba ako dar	28
Otázky a odpovede	30
7. Tri odkazy AA	32
Tretia Tradícia ma prilákala	34
Skutočná sloboda	35
Anonymita mi dáva záruku.....	36
Nejdeme po neznámej ceste.	37
8. Literatúra AA	38
Na pomoc skupinám AA	40
9. AL – Anon	44
Nová sloboda a nový pocit	45
Odpúšťam Ti , ocko.....	46
10. Kontaktný adresár skupín AA ...	47



Som zodpovedný, keď ktokoľvek, kedykoľvek bude siahat' po pomoc chcem,
aby pomocná ruka AA bola vždy k dispozícii. A za toto som zodpovedný.

Slovo na úvod

Motto : Spoločenstvo Anonymných Alkoholikov je viac než obyčajná sústava princípov, je to spoločenstvo alkoholikov, ktorí sú zapojení do akcie. Musíme odovzdávať posolstvo, inak by sme mohli sami ochabnúť, a tí ktorí sa nedozvedia pravdu, by mohli zomrieť.

Ako to vidí Bill

Vážení priatelia,

obávam sa, že úvodník k tomuto číslu môže mať nádyh osobných emócií a pocitov. Po siedmich rokoch náročnej, ale krásnej a obohacujúcej služby vedúceho redaktora odovzdávam štafetu môjmu priateľovi Petrovi, ktorý od januára 2009 preberá po mne túto službu. Náš časopis prešiel všetkými začiatočnými ťažkosťami, ale prežil, stále žije a verím, že bude žiť ešte dlho. Prajem kolektívu novej redakcie veľa úspechov v ich práci, predovšetkým však veľa ochotných prispievateľov.

Dovoľte mi tiež, aby som sa z celého srdca poďakoval všetkým, ktorí za tento čas naplňali stránky nášho časopisu svojimi svedectvami, ktoré pomáhali k triezvosti ešte trpiacim alkoholikom, ale aj nám všetkým pri udržaní triezveho života. Ďakujem redakciám časopisov poľských a nemeckých priateľov Anonymných alkoholikov ZDROJ, KARLÍK, MÍTING, WARTA, DACH, INTERN za neoceniteľnú pomoc. Nesmierne ďakujem aj mojej manželke Marte, ktorá počas tých siedmich rokov trezľivo robila jazykovú korektúru a pomáhala mi počas tohto náročného a nie vždy ľahkého obdobia.

Naplňa ma však veľká radosť z vykonanej práce a z toho, že náš časopis pomáhal nielen nám triezvejúcim alkoholikom, ale aj celým našim rodinám. Práca pri tvorbe časopisu nebola ľahká, ale nesmierne obohacujúca nielen pri ceste programom AA, ale aj odborne. Nová redakcia a jej vedúci redaktor sa môže spoľahnúť na moju pomoc aj v ďalšom období vydávania časopisu, o čom ich aj takto ubezpečujem a verím, že takto

urobia aj ďalší členovia AA, predovšetkým tým, že budú vytvrdo písať do časopisu.

Uplynulé obdobie je veľmi významné v živote AA na Slovensku. Neustále rastie počet skupín AA a prehlbuje sa ich práca s programom AA. Z pár akcií pred niekoľkými rokmi, dnes ich máme toľko, že vzniká problém, aby sme ich mohli absolvovať. Mám radosť aj z našej internetovej stránky, ktorá pomáha mnohým ľuďom hľadať záchranu zo závislosti. Boh to urobil tak, že k našej ľútosti po 11 rokoch odchádzajú zo Slovenska naše priateľky z USA Joe An a Joyce, ktoré urobili nesmierne obetavú službu a nechali tu svoje srdcia a naše naplnili obrovskou vďakou za ich služby.

Iba nedávno sme sa vrátili z Konferencie AA v Popowe v Poľsku. Naše AA sa stáva dnes už riadnou súčasťou Európskeho mítingu služieb vo Frankfurte a nádejné sú aj naše plány v rozšírení literatúry AA v slovenskom jazyku.

Ešte dodnes rezonuje v mojom srdci fantastický dojem z nášho 11. celoslovenského zjazdu v Zlatníckej Doline. Výborná účasť a atmosféra bude pretrvávajúť ešte dlho v nás. Prekrásne ju vyjadruje aj báseň nášho priateľa Aleša zo Zlína, ktorou chcem skončiť tento úvodník.

**Tristodvadsaťpäť ubitých duší
preletelo cez tristodvadsaťpäť strieborných striech,
v tom lete plakali,
tie slzy stekali po strieborných strechách,
stekali do okapov,
vpíjali sa do zeme
a napájali podzemné jazero živej vody,
nádeje všetkých umierajúcich.
Kto sa v tom jazere vykúpe,
opäť sa narodí,
kto sa z neho napije,
tomu sa zaiskrí v očiach
a tou iskrou,
bude môcť ďalšie ubité duše vracat' k životu.
V tom jazere je BOH.**

Tristodvadsaťpäť ubitých duší môže o tom svedčiť.

Záverom mi dovoľte, milí priatelia, aby som sa s Vami rozlúčil ako vedúci redaktor časopisu Prameň a zaželel Vám v nadchádzajúcom roku 2009 veľa zdravia, šťastia a radosti zo života.

Za redakciu Emil



KTO SME

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

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

ČO SME SA NAUČILI O ALKOHOLIZME

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

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

V súčasnosti sme ochotní prijať myšlienku, že v našom prípade je alkohol choroba. Je to progresívna choroba, ktorá sa nikdy nedá vyliečiť, ale ktorú tak, ako iné choroby je možné zastaviť.

Teraz už chápeme, že pokiaľ človek prekročí

KTO SME ...

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

Ďalšou vecou, ktorú sa mnohí z nás v období nášho aktívneho pitia naučili, je skutočnosť, že vynútená triezvosť nie je nijako príjemná. Teraz , ako členovia spoločenstva AA, máme na triezvosť iný názor. Teší nás, že sme oslobodení a nezávislí , dokonca sme nezávislí na túžbe napiť sa. Pretože môžeme očakávať, že v budúcnosti nebudeme môcť normálne piť, dnes sa sústreďujeme na plnohodnotný život bez alkoholu.

UROBILI SME ROZHODNUTIE

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

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

ZOSTAŤ TRIEZVYM

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

Výňatok z knihy „ Toto je AA “

HISTÓRIA A SÚČANOSŤ AA

Anonymní alkoholici začali svoju činnosť v meste Akron v americkom štáte Ohio v roku 1935. Desiateho júla 1935 sa stretli dvaja priatelia Bill W.- burzový maklér a Dr. Bob- chirurg z Akronu. Obaja boli v tom čase považovaní za alkoholikov v beznádejnom stave, ktorí sa často skúšali liečiť a nesčíslelnekrát boli hospitalizovaní v nemocniciach ale bez žiadneho výsledku. Potom čo si tento fakt priznali sami sebe zistili, že vzájomným pôsobením jeden na druhého môžu dosiahnuť to, čo z nich nebol schopný urobiť ani jeden sám o sebe - byť triezvym. Čoskoro objavili, že môžu vyhľadávať iných alkoholikov a bez ohľadu na to, či to týmto pomôže alebo nie sa ich triezvosť sa ďalej posilňovala.

Za niekoľko rokov sa už v meste Akron stretávala malá skupina triezvych alkoholikov pravidelne. Ich počet plynule rástol a v roku 1937 počet účastníkov žijúcich triezvym životom prekročil 100 ľudí. Iba ťažko mnohí chápali, aký zázrak sa stal v ich živote. Rozhodli sa, že je ich povinnosťou spísať svoje zážitky a oboznámiť s nimi ďalších ľudí trpiacich touto chorobou. Aj napriek veľkým ťažkostiam sa im podarilo v roku 1939 vydať knihu *Anonymní alkoholici*, ktorú všetci podpísali, a od ktorej sa odvodil celý názov spoločenstva AA. Činnosť skupín AA sa rozvíjala veľmi rýchlo a rozšírila sa do krajín mimo USA. Pre zvládnutie rastúceho počtu požiadaviek a zabezpečenie pomoci novým skupinám, ktorých počet rástol každým dňom, vznikla v meste New York prvá celosvetová kancelária AA, ktorá sa nazýva Kancelária všeobecných služieb (General Service Office). Kniha Anonymní alkoholici je preložená do 40 jazykov vrátane

slovenského. V roku 2000 sa celkový počet členov AA odhadoval na viac ako 2 mil. osôb, ktorí sú združení v 96 000 skupinách a stretávajú sa v 150 krajinách na celom svete.

Začiatky vzniku AA na Slovensku sa datujú do začiatku 90. rokov 20. storočia. Ako prvá skupina AA na Slovensku vznikla v júli roku 1990 skupina v Bratislave pod názvom „Z Mozartovho domu“, po nej v decembri roku 1991 vznikla Nových Zámkoch skupina „Siccus“ *S krátkym odstupom času vznikli skupiny „Nádej“ v Šuranoch.* a bratislavská skupina „Svetlo“ *V priebehu času vznikali nové a nové skupiny, žiaľ niektoré aj zanikli.* V súčasnosti na Slovensku pracuje 26 skupín AA. Pre pomoc skupinám AA bola v roku 1966 zriadená na Slovensku Kancelária služieb AA v Bratislave, kde pracovala do roku 2005 a od tohto obdobia pracuje Kancelária služieb AA v Nitre. Jej činnosť je zameraná na rozširovanie literatúry, kontakty so zahraničím, cirkvami, štátnymi a spoločenskými organizáciami a pod. Významnú úlohu v činnosti AA majú zjazdy AA, ktoré sa konajú každý rok od roku 1998. V tomto roku sa v Zlatníckej doline pri Skalici konal už 11. celoslovenský zjazd AA. Na týchto zjazdoch sa pravidelne zúčastňujú Anonymní alkoholici z viacerých krajín Európy a USA, čo iba zdôrazňuje našu spolupatričnosť k AA na svete.

Pre internú potrebu vydáva AA na Slovensku časopis PRAMEŇ so svedectvami jeho členov o triezvom živote. V súčasnosti je pre širokú verejnosť dostupná internetová stránka nášho spoločenstva www.alkoholici-anonymni.sk, kde sú k dispozícii všetky informácie pre členov a širokú verejnosť.

Rk

TO SOM A Tvoja choroba

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

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

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

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

Nenávidím všetkých čo majú akýsi program Dvanástich Krokov, v ňom si kedykoľvek schopný ma znenávidieť. Váš program, vaše mítingy, vaša Sila Vyššia – všetci ma strašne oslabujú. Nemôžem už tak dobre pracovať, ako som zvyknutá.

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

(neznámy autor)

Na začiatku našich stykov so spoločenstvom AA sme sa dopočuli niečo o „Dvanástich Krokoch“ uzdravenia sa z alkoholizmu. Dozvedeli sme sa, že tieto Kroky predstavujú pokus zakladateľov AA o zaznamenanie ich vlastného prechodu od nekontrolovaného pitia k triezvosti. Objavili sme, že kľúčovým faktorom tohto vývoja sa zdala byť pokora, ktorá bola spojená so Silou mocnejšou, ako je naša vlastná. Aj napriek tomu, že jej niektorí naši členovia hovoria „Boh“ bolo nám povedané, že to bola iba otázka osobnej sebainterpretácie, každý si mohol predstavovať túto moc podľa seba. Pretože alkohol bol v minulosti mocou silnejšou, ako bola naša, museli sme si priznať, že nebudeme schopní všetko vyriešiť sami, a že má zmysel obrátiť sa o pomoc na druhých.

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

KROK PRVÝ

Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom – naše životy sa stali neovládateľné.



SVETLO Z BEZNÁDEJE

Môj alkoholizmus mi dokázal takmer dokonale zničiť život a bol príčinou nesmierného utrpenia mojich najbližších. Za celé desiatky rokov som prežil s ním peklo, ktoré je ťažké opísať. Začiatky môjho pitia spadali do rokov štúdia. Vypili sme si, boli sme veselší a navyše nám to aj chutilo. Pri športovaní už bola pijatika pravidlom a v zamestnaní, ako som raz manželke povedal, som mal pitie v pracovnej náplni. Tak sa pomaly recesia z pitia menila na problémové pitie a na závislosť od alkoholu. Toto mi však ani na rozum neprišlo.

Vážnejšie sa problémy začali prejavovať tak okolo 30. -35. roku. Už som cítil, že to nie je s mojím pitím v poriadku. Nasledoval nesmierny počet pokusov o kontrolu pitia samozrejme ako vždy neúspešných.

Nepomohli manželkine prosby, dohovárania mamky , bratov , priateľov. Bol som plný sebalútosti a celý svet bol mojim nepriateľom. V 42. rokoch prišiel infarkt a ja som asi deväť mesiacov nepil. Neskôr som si dovolil malé pivo, jeden pol deci a za pár mesiacov som pil viac ako predtým. Vymyslel som si však ďalší dôvod - čo s takým zdravím , však aj tak skoro zomriem. Nezabudnem na jeden prípad. Išiel som z práce a bolesti v hrudi boli veľmi silné , krvný tlak sa zvyšoval, začal som mať problémy so stabilitou a už som myslel, že to je moja posledná chvíľa. Vytiahol som si nitroglycerín , ale necelých 40 metrov bola predo mnou krčma. Na nitku premočený studeným potom som sa dotackal do krčmy a namiesto tabletky som si dal koňak , potom druhý, tretí a liek zostal vo vrecku nohavíc. Dnes mi prechádza mráz po chrbte z tejto nezodpovednosti voči sebe. Napriek tomu som sa nepoučil, po operácii chrbtice som zostal načas na vozíku. Po ďalšej operácii sa môj stav trochu zlepšil a moje kroky hocako bolestivé znovu viedli do krčmy. Bol som zhrozený z toho ako žijem , moje noci boli strašné a plné desivých snov. Bol som plný neistoty a úzkosti. To, že si neviem dať rady s pijatikou som si za žiadnu cenu nepriznal. Naopak čím ma viac upozornovali, tým som bol agresívnejší . To už boli aj celé dni, čo som nebol doma a trávil čas v krčmách. Rodina sa pomaly a isto rozsypávala a ja som sa cítil zbytočný. Čoraz viac som rozmýšľal o skončení života. Pamätám sa na moje pokusy havarovať s autom a aj iné, našťastie pre mňa neúspešné. Môj psychický stav sa veľmi zhoršoval.

Život sa mi rútil, nevedel som si zodpovedať otázku, čo bude dnes, čo bude ďalej. Mal som jednoducho zo života strach. Musel som znovu začať piť, pretože inak som iba ťažko mohol fungovať. Po jednom zo stoviek či tisíciek mojich bludných alkoholických kruhov som celkove zrezignoval a požiadal syna , aby ma odviezol na psychiatriu. To mi už bolo jedno,

čo so mnou bude. Nič som už od života nečakal. Takmer tri dni som s nikým nekomunikoval. Vedel som , že celý môj život zničilo pitie, len to som nevedel pre čo zo mňa chcú urobiť alkoholika . A ja som ním už dávno bol. Spomínam si na chvíľu, keď plný beznádeje som svoje takmer neprítomné oči zdvihol hore a prosil zúfale Boha o pomoc. Nie, to nebola viera v Boha, to bol skôr posledný výkrik nešťastného a celkom porazeného človeka, ktorý si priznal, že svoj život nezvládol. Potom už sa diali pre mňa priam zázraky. Súhlasil som s liečením, kde som pochopil ,že som skutočne alkoholik a nič na tom nezmením. Už v priebehu liečby som sa stretol s AA. Po prvom mítingu, ktorého som sa zúčastnil, som si do denníka poznamenal, že som sa cítil ako na omši. Veľmi mi utkvelo v pamäti ako títo ľudia s úsmevom a v pohode dokázali hovoriť o svojich ťažkých životných skúsenostiach. Hlavou mi prebehla myšlienka, keď sa to podarilo im, tak prečo by sa to nepodarilo mne.

Od tejto doby žijem nový život. Celá naša rodina je šťastná .Za pomerne krátku dobu sa nám podarilo vyriešiť mnohé problémy. Naše vzťahy sú úprimné, tak ako nikdy doteraz. Môj deň je plný optimizmu a noc je nocou pokojného spánku. K tomuto všetkému som potreboval urobiť ten prvý a rozhodujúci krok, priznať si svoju bezmocnosť nad alkoholom. Dlhá, predĺhá bola moja cesta k tomuto priznaniu. Zaplatil som za ňu ja ,ale aj moja rodina krutú daň. Bol to však krok, ktorým moja noha vkročila na pevnú pôdu života, ktorý by som nevymenil za nič na svete.

Emil , alkoholik

**Voláš Boha. On často prichádza po -
tajomky. Klope na tvoje dvere, ale
ty si zriedka doma.**

ADAM MICKIEWICZ

KROK DRUHÝ

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



DNES SKUTOČNE VERÍM ...

Bol som vychovávaný v katolíckej viere. Mal som šťastie na farára. U nás v dedine bol mladý a dosť moderný kňaz, ktorý dokázal rozprávať o Bohu, o viere veľmi zaujímavo a vedel si získať deti aj dospelých. Dostal som od neho hlboké a správne zásady nielen náboženské, ale naozaj duchovné. Ako som dospieval, komunisti ho vyštvali a ja som sa stával postupne vzdorovitejší a vlačnejší. Ako som začal popíjať, bola moja viera čím ďalej vlačnejšia a ja ľahostajnejší. Napriek tomu som sa ženíl v kostole a dokonca som spieval v chrámovom zbere. S kaplánom sme mávali vášnivé debaty o viere, náboženstve, cirkvi a o ich mieste v živote ľudí i našom. Vždy som na neho hľadel z akejsi „intelektuálnej

výšky“ a uškieral som sa jeho úprimnej viere a zápalu. Keď už som bol na prvom liečení, tak som si spomenul na to, ako to bolo, keď som bol malý a skutočne som veril. Chcel som to späť, aby mi to možno pomohlo. Predstavoval som si to asi takto: „Ja verím, pozri na mňa nešťastného, čo si to dopustil, aby sa mi stalo! Ale aj tak verím, tak to rýchlo naprav, nech môžem byť konečne polepšený!“ Samozrejme takto to nefungovalo. Tak som v zlosti a sebaľútosti začal hľadať chyby a dokazovať si, že Boh neexistuje. Začal som „študovať“ bibliu, filozofov a čo ja viem čo všetko. Keď som nič nevedel „dokázať“, zanevrel som ešte viac a začal hľadať chyby na cirkvi, farároch veriacich ľuďoch. To už bolo oveľa ľahšie a utvrdzovalo ma to v presvedčení, že Boh nemôže byť. Keď prišiel rozvod, to bol ten posledný najzávažnejší dôkaz. Ak by bol Boh, toto by určite nedopustil! Po čase som sa na niektorom liečení zoznámil s AA a ich programom. Čosi vo mne hneď zarezovalo, že to je pre mňa to správne. Nasledovalo moje zvyčajné ale a moja cesta nadol pokračovala ďalej. Vždy keď som chcel prestať piť, tak som niečo hľadal. Tak som našiel jogu, meditácie. Bavilo ma to, pokiaľ som nezačal zasa piť. A stále dokola a dokola, mal som už Boha a všetkého plné zuby. Prišiel čas a stal som sa bezdomovcom v azylovom dome. Riaditeľka zistila, že som kedysi spieval, tak ma pozvala spievať do spevokolu, ktorý vtedy viedla. Znova som v tom čase stretol AA. Znova ma oslovil program, vtedy som bol ešte veľmi povrchný, vzdorovitý, no aj napriek tomu som to volanie k duchovnu síce slabo, ale predsa stále počul. Prišiel môj posledný ľah a noc, bolo mi zle, kričal som, zllorečil, ale chcel som byť ráno triezvy, aby so mnou išla priateľka k psychiatrovi. Potom prišiel ten zázrak. Vtedy som si toho uvedomil strašne veľa. Boh vo svojej добрote ma pretvoril a mne sa poukladali v hlave veci tak, ako majú byť. Všetky tie rozhovory

s dekanom ako malý chalan, s kaplánom ako začínajúci namyslený alkoholik, čítanie biblie, keď som hľadal chyby na viere, všetko čo som dovtedy zažil, zrazu dostalo zmysel. A ja som uveril, že je. Že sa ma v tú noc dotkol, že ju strávil so mnou. Že ON bol so mnou stále, láskavý a čakajúci. To len ja som ho nechcel, odmietal som ho. Aj keď som ho vlastne celý čas hľadal, aj keď možno trochu divným spôsobom. Uveril som, že ma uzdraví. Nie preto, že ja to chcem, nie preto že ho o to žiadam, nie preto, že by som si to zaslúžil, ale preto že JE a je dobrý, láskavý..... všemohúci !

Dnes verím, naozaj verím. Po všetkých mojich porážkach, prehrách som prestal veriť vo vlastné sily, ale môj vzor a pýcha mi to nikdy nedovolili priznať. Možno to neviem vyjadriť slovami, ale cítim ako veľmi mi moja viera pomáha, ako veľa v mojom živote znamená. Ak by som neveril v silu, ktorá je väčšia ako moja, tak moje snaženie o lepší život by nemalo zmysel a už dávno by som to bol vzdal. Tak ako doteraz vždy. Nikdy som nebol ešte tak dlho triezvy, a tak sa mi pri tom darilo. Viem, to nie je moja zásluha. To On ma vedie, dáva mi silu, posielal mi ľudí... On mi ukazuje, ako mám riešiť svoj najväčší problém i tie ostatné.

Moja koncepcia Boha bola rokmi menená, upravovaná, odmietaná, až som sa takmer vrátil na začiatok, do čias rannej mladosti. Nemám problém povedať, že som katolík. Verejne sa ku cirkvi hlásim, niečo aj pre našu farnosť aktívne robím a mám v pláne robiť ešte viac. No nie je to zasa také jednoduché. Ak sa na mítingoch bavíme o Sile väčšej ako je naša, tak hovorím, že s mojím chápaním Boha sa v pohode zmestím do kostola a už v ňom nemám problémy s ľuďmi, kňazmi, cirkvou ako inštitúciou. Moje chápanie Boha sa dostatočne približuje tomu, ako ho chápe táto cirkev (a v podstate takmer každá kresťanská cirkev u nás a vo svete). A keďže verím že Je milostivý, chápaný, tak verím, že tieto rozdiely, ktoré sú v mojom chápaní a v

„ oficiálnom učení “ hocktorej cirkvi pre neho nehrajú až takú dôležitú úlohu ako tá podstata, v ktorú naozaj verím.

Pre mňa je Boh všetkým. Veď inak by Bohom nemohol byť. Pomôžem si oficiálnym „textom“. „Verím v Boha Otca všemohúceho, Stvoriteľa neba i zeme, sveta viditeľného i neviditeľného.“ S touto prvou vetou kréda som úplne stotožnený. Nie len s ňou, ale ona vystihuje podstatu toho, že Boh je naozaj všetkým. Všetko ostatné patrí skôr do koncepcie Boha tak, ako ho ja chápem. Vlastne chápem, je pre mňa zlý výraz. Tak ako si ho ja predstavujem, ako si ho približujem. Pochopiť Boha ja nemôžem nikdy, veď je to BOH.

Môjho Boha som hľadal v knižkách, hľadal som ho v kostoloch, vo farároch v „ dobrých “ ľuďoch, dokonca aj na dne fľaše, či v pevnom rozhodnutí bezočivo dúfajúc v jeho milosrdenstvo som sa „ pokúsil ísť za ním “(samovražda). Nikdy som ho nenašiel. V stave bezmocnosti a zúfalstva sa ozval vo mne. Ozval sa z môjho vnútra, a teraz viem, že je vo mne, ale aj všade. Môžem vidieť jeho pôsobenie všade navôkol, spoznávať jeho ruku vo všetkom. Nájsť ho však môžem len sám v sebe, vo svojom srdci. No najprv ho tam musím vpustiť. Viem, že mu nie je nič nemožné, vyskúšal som to sám na sebe, ale nájdem ho v sebe vždy, keď budem ochotný plniť jeho vôľu a hlavne budem Ho hľadať.

Peter, alkoholik

1. Dnes nepi !
2. Choď na míting
3. Čítaj literatúru AA
4. Rozprávaj sa so sponzorom



**A nájdeš cestu k Bohu,
ktorý ti pomôže**



KROK TRETÍ

Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.



DLHO TO BOLO PRE MŇA NEPOCHOPITEĽNÉ

Úmyselne som si napísal Tretí Krok a vynorili sa mi myšlienky, ktoré som počul na mítingoch AA, a to ako sa cítim teraz. Bolo pre mňa dlho nepochopiteľné, ako mám odovzdať svoju vôľu a svoj život niekomu, koho som doteraz nepoznal. Bolo to možno preto, že som sa to snažil pochopiť cez intelekt, čo je však podľa mňa nemožné.

Priznám sa, že do kostola nechodím, netvrdím, že z času na čas do neho nezablúdím. Naposledy som bol v kostole na zádušnej omši po pohrebe svojho otca v marci t.r. Veľmi na mňa zapôsobili slová kňaza, ktorý hovoril, že Boh nás nesúdi za skutky vykonané, ale za to koľko lásky sme rozdali.

Ako som mohol rozdávať lásku, keď som si nevážil ani seba samého a nemal som sa

rád. Dnes ďakujem Bohu tak, ako ho ja chápem, že som živý a zdravý a dostal som šancu prežiť to, čo prežívam. Nie nadarmo sa hovorí „Pomáhaj si, človeče, aj pán Boh ti pomôže.“ Stačilo pripustiť a prijať tú skutočnosť, že som alkoholik a môj život sa stal neovládateľný. Postupne malými krokmi som vstúpil do neznáma, a aj moje duchovné začiatky boli nepatrné – nové pocity, pochopenie samotného významu lásky. Lásku som chápal viac fyzicky, ako duchovne. Z nepatrného semena môže vzklíčiť láska a s veľkým písmenom L, lebo tak to cítim „Boh je láska, láska je odpustenie.“

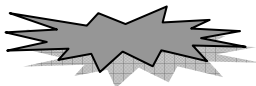
Mal som problém prijímať ľudí. Na každom mi niečo prekážalo, niečo rozčuľovalo, ako keby som bol dokonalý iba ja. Dnes viem, že všetky duše sú si rovné a všetky bez rozdielu si zaslúžia lásku. Láska sa nedá dávkovať ako voda z vodovodného kohútika. Láska a viera proste je, alebo nie je.

A tu som pochopil, čo je to žiť vo viere. Nebáť sa vykročiť do neznáma a vedieť prijať čokoľvek príde. Nebojím sa vložiť svoju ruku do božej ruky, nechať sa viesť a povedať si „tak sa staň“, lebo to tak cítim celým srdcom a celou dušou.

Dnes si dovoľm urobiť aj väčší skok do neznáma, lebo cítim, že moja viera je dostatočne silná a môj Boh je tu vždy so mnou. Snažím sa vstúpiť do každého nového dňa s vierou, že ma čaká len to najlepšie a všetko, čo sa stane je v jeho rukách. Jediné, čo by som mal urobiť, je stále pevne veriť. Na mojich prechádzkach objímam vyhladený dub, odriekam modlitbu a prosím Boha, aby mi dal silu.

Teším sa na zajtrajšok, lebo verím, že príde len to najlepšie

Váš Tono, alkoholik



KROK ŠTVRTÝ

Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.



INVENTÚRA - ŤAŽKÁ CESTA ŠTVRTÉHO KROKU

Je to ťažká cesta, pretože už na jej začiatku som narazil na múr s obrovským nápisom : **PREČO SOM PIL ?**

Priatelia z AA mi na začiatku radili, aby som si s tým „prečo“ nezraňoval svoju dušu. Najmä na samom počiatku, aj tak by som nenašiel žiadnu odpoveď, pretože moja duša bola príliš chorá , aby som dokázal posúdiť to , čo sa stalo. Neustále som sa dostával k tomu, že som zvaľoval vinu na iných. Vtedy som si myslel., že za moje pitie je vinovatá moja žena. Čo som mal robiť , keď sa mi vyhýbala. Čo iné zostalo mužovi, ktorému žena uteká z lôžka ? Má ísť k inej alebo si hľadať milenkú ? Potom bolo lepšie ísť do krčmy a zapíť svoje trápenie. Aspoň tam mi moji kumpáni dobre rozumeli.

Dnes viem, že moja žena ma odmietala pre odporný zápach alkoholu, ktorý zo mňa išiel. Odporné jej tiež bolo milovať sa s mužom prepoteným od smradľavého potu. Taktiež moje bľakotnininy nemohla považovať za vyznanie lásky.

Vtedy som si myslel, že vinovatý je môj vedúci. Mal som dobrú povest' ako pracovník servisu v našom podniku. Bol som sám sebe pánom a zrazu som už nemohol pracovať v teréne. Mal som celý život stráviť za písacím stolom ?! To som predsa nemohol zničiť. Myslel som si, že je to jeho vina, pretože „takého dôležitého pracovníka“, vyhodili z práce.

Dnes viem, že s mojím prepitým dychom som sa nehodil na tento druh práce - ani za šoféra služobného auta, ani na návštevy klientov. Dnes viem, že za všetko sa môžem poďakovať môjmu pitiu.

Vtedy mi bolo všetko ľahostajné. Moja žena sa so mnou rozviedla a priateľka, ktorá bola v druhom stave chcela spáchať samovraždu. Ja som sa však utápal v sebaľútosti nad sebou. a svojím osudom.

Dnes viem, že som bezmocný nad alkoholom, a že nedokážem riadiť svoj život.

Na to, aby som prišiel k takýmto záverom, bol potrebný určitý čas. Neprišlo to ako osvietenie v ten deň, keď som po prvýkrát nechtyl pohár s alkoholom. Najmä v tom čase bolo pre mňa dosť nebezpečné rozmýšľať o svojej minulosti. Veľmi ľahko som sa mohol k nej vrátiť. Podľa môjho názoru má alkoholik začať so svojou inventúrou vtedy, keď obrazne povedané, má pod hlavou dobre „ustlatú podušku“ AA , to znamená, že je skutočne tak silný vo svojej triezvosti, aby myšlienky o minulosti neviedli k recidíve. Poznám niekoľko priateľov, ktorí padli na svojej inventúre. Preto tiež hovoríme priateľom . „Včerajšok je preč, zajtrajšok je ešte ilúzia, počítá sa iba dnešok – iba týchto 24 hodín je dôležitých.“ Dnes skutočne pomaly, priateľ , pretože sa ti môže stať, že ani nevieš kedy, si sadneš pred

fľašku a už rozmýšľaš o tom, prečo piješ .“ Pre mňa bol 24 hodinový program života prvou časťou toho zázračného programu, ktorý ma priviedol k nepitiu. Triezvosť prišla až po niekoľkých rokoch. Vtedy som sa už osmelil na všetkých dvanásť Krokov.

Čím sa tak Štvrtý Krok líši od prehrabávania sa v minulosti ? Vari nie je lepšie nechať to všetko tak a pokojne začať odznova ? Stručne som bol poučený, že to nie je možné. Sponzor mi povedal, že moje pitie vychádzalo z určitých chybných predstáv. Ak ich nerozpoznám a nenájdem, potom nebudem môcť začať prácu na sebe, a to predstavuje nebezpečenstvo návratu k minulosti a k opätovnému pádu. Preto robím inventúru, preto sa snažím poznať sám seba. Ako nástroj používam program Dvanásť Krokov. K spoznávaniu seba mi pomohlo svedectvami aj veľa priateľov z AA. Na nespočetných mítingoch som mohol porovnávať, a tak som našiel svoje zrkadlo. Skôr zbadáme smietku v cudzom oku, ako brvno v našom, aj ja som bojoval so svojou alkoholovou slepotou, ktorá podľa slov jedného z priateľov je „ najnebezpečnejšia choroba očí.“ Najprv som sa presvedčil, že sa nemôžem opierať iba na vlastný rozum, ktorý bol po tom všetkom, čím som prešiel prekrútený. Skúšal som sa preto držať rád mojich priateľov. Musel som poraziť egoizmus a chuť mať vždy pravdu. Pomaly som prichádzal na to, že nie iní boli vinovatí za moje pitie, bol som to práve ja, ktorý dvíhol každý pohár k ústam.

Zakrátko som spoznal príčinu, prečo som pil vždy v tých v najmenej vhodných chvíľach. Chcel som byť iný, ako som v skutočnosti bol. Pil som napr. pred stretnutím s cudzou osobou, pred stretnutím s dievčaťom, pretože som sa vtedy cítil istejší. Pil som pred každým ťažkým rozhodnutím. Pil som, pretože som sa cítil slabý. Využíval som alkohol ako liek. Mal mi dať to, čo mi chýbalo. Moja slabosť bola tiež príčinou toho, že niektoré ťažko dosiahnuteľné ciele som skúšal dosiahnuť kľukatými cestičkami. Pretože som bol dokonca presvedčený o svojej šikovnosti, klamal som svoje okolie a niekedy som bol sám zaskočený, keď sa mi podarilo vybaviť, čo som

sám považoval za nemožné.

Takto som klamal aj sám seba pomocou alkoholu. Cítil som, že je mojím najlepším priateľom, a keď sa mi podarilo prekuknúť jeho hru, bolo už neskoro. Už som bol bohatší o ďalší problém. Bol som hercom a môj život bol scénou. Vynachádzal som tisíce výhovoriek a klamstiev, aby som ospravedlnil sám seba. Takto som si zahatal cestu k triezvosti a veľmi dlho som musel čakať na to, aby bolo možné znovu veriť mojim slovám

Klamal som inštinktívne, možno aj z obavy, že druhá osoba neznesie pravdu. Vtedy som to bol však ja sám, čo sa bál pravdy. Cítil som sa opovrhnutý a ponížený životom. Neuznával som také slovo, ako pokora. Pretože som nemal žiadnu vieru, nevedel som, čo si počať s takou pokorou, čo mám padať pred inými ľuďmi na kolená ? To predsa nie, ešte aj na tom konci svojho pádu som bol predsa „ niekým “, lepším ako iní. Kto chce niečo, nech príde ku mne a nie ja k nemu. Vždy som mal pravdu, : aj keď som sedel opitý za volantom, aj keď som si vynucoval, aby som bol vo všetkom prvý, aj keď som robil dlhy a neplatil alimenty

Inventúra je ťažká vec a sám by som si nedal rady. Pomohli mi mítingy i to, že som počúval priateľov, ktorí robili svoje inventúry, ako hovorili o chybách a úprimne sa priznávali k tomu, čo prežili. To od nich som sa dozvedel o našich smrteľných hriechoch akými sú : pýcha, hnev, neovládanie sa, nehanebnosť, závisť, egoizmus. Ako ťažko sa je priznať k tomu, že aj dnes na mňa striehnu, ale viem, že iba stála a solídna práca na sebe dokáže to, že budem čím ďalej šťastnejším človekom, čo aj vám srdečne želám

AA

Život nevyžaduje, aby sme boli najlepší – iba, aby sme sa o to najlepšie snažili.

H. Jackson Brown Jr.

KROK PIATY

Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.



PIATY KROK – MOST K OSLOBODENIU

Keď kráčaš ulicou, sem - tam sa zastavíš, alebo nazrieš medzi nejakú spoločnosť, zrazu sa ťa niekto spýta : "Ako sa máš" ? Ty bez rozmýšľania povieš : „ Dobre “. Hoci je všetko pre teba hrozné. Tvoj život je skôr na rozpadnutie a ty povieš : „ Dobre " Verím a som o tom presvedčený, že je to rozšírený a bežný zvyk. Vyslovíš to bez váhania, nárekov, vysvetľovania. Neuvedomíš si, keď ťa deväť z desiatich ľudí pozdraví, že ťa absolútne nezaujímajú, ako sa má niekto iný, aj tak zo všetkého vyberáš vašinou iba záporné myšlienky.

V AA v súvislosti s Piatym Krokom natrafíme na niečo, čo odhaľujeme s údivom. Že na tejto zemi sú aj ľudia, ktorí sú tu skutočne pre nás, ktorých zaujíma, ako

sa máme a nemajú žiadne zlé úmysly. Zaujímajú sa až do podrobností, ako to s nami v skutočnosti je. Je to prekvapujúce , keď to pochopíte , je to pre vás ako úľava. Pretože ľudia si potrebujú z času na čas úprimne vymieňať názory a myšlienky, potrebujú to jednoducho ďalej k životu. Veľakrát sú chvíle, keď sa potrebujete zdôveriť zo svojich problémov, o tom čo v skutočnosti prežívate . Piaty krok je potrebný k tomu, aby sme sa starali o to, čo je pre nás najdôležitejšie a to je naša triezvosť. Teraz už viem, ako je dôležitá takáto výmena názorov pre vytriezvenie, zotrvanie v triezvosti a vnútorný rast. Keď pridete k Piatemu Kroku, vaši priatelia z AA budú takí ochotní , že vám postavlia most, cez ktorý nakoniec pridete k oslobodeniu.

Keď som po prvýkrát prišiel k AA, niesol som so sebou hromadu hnevu, ale dalo sa s tým ísť ďalej. Kolega z obchodu bol ku mne milý a ochotne mi pomáhal, aby ma nevyhodil z firmy, ktorú som sám zakladal. Bol som taký mrzutý, že niekedy by som bol schopný takmer zabiť. Moja žena sa spriatelila s iným mužom, rozviedla sa a obrala ma o majetok, ale ja som to zobral priateľsky. Vyskúšal som tradíciu „ naškrobených uší a držania hlavy hore“. Prešiel som cez niečo pekné a to , že napriek všetkému môžem zostať triezvym a cez pôžitok z triezvosti niečo dosiahnuť. Neskôr som pocítil, ako sa vďaka AA mení moje zmýšľanie. Všetci sa ku mne správali tak, že som mohol byť v pohode a o všetkom sa vyrozprávať . To bolo pre mňa čosi neskutočné. O pár mesiacov neskôr som robil Piaty Krok po prvý raz a napadlo ma moju inventúru si niekde napísať. Piaty Krok nebol pre mňa ľahký. Napísal som vtedy : „ panický strach ide ruka v ruku s pocitom byť v omyle. Proti slovu „ zle „, na ktoré som narazil som bol bytostne vnímavý. Pri čírej zmienke som bol vystrašený. V spiatočnom pohľade vidím to zviera ležiace v kľbku paniky a zakoreneným pocitom, že nemôžem

nič dokázať bolo zo mňa.. To slovo : " zlý" nasmerované na mňa predstavovalo kričiace hlasy, ktoré sa vyhrážajú bitím, zavretím, hanbou a večným opovrhnutím. To v konečnom dôsledku znamená neschopnosť niečo dosiahnuť.

V jednu noc po stretnutí v AA, keď už všetci priatelia z AA spali, zavolať som jedného spoluúčastníka a povedal som mu , že môj „ list hnevu “, ako o tom hovorí Veľká kniha AA, mám hotový a chcem urobiť Piaty Krok. Či ho môžem s ním prejsť. Neviem, ako môžem vyjadriť svoju vďačnosť za priateľstvo a porozumenie. Tento muž a aj jeho manželka mi vyšli v ústrety neskorú noc. Dali mi kávu, koláče , boli trpezliví , vnímaví a nechali ma všetko vyrozprávať. Bol som napätý ako pred zrútením, keď som začal moje trápne rozprávanie o vlastných pochybeniach. Keď všetko bolo už za mnou, zistil som, že niečo som pochopil. Pochopil som, že sila Boha je dobrou silou. Pochopil som, že títo dobrí ľudia ma aj napriek mojim chybám, ktoré som urobil, prijali bez akýchkoľvek predsudkov. Oni mi vlastne umožnili to, že som si priznal svoje chyby. Získal som takto odvahu a mohol som ponúknuť svoje chyby iným, pre hľadanie ich vlastnej cesty.

Po siedmich rokoch píšem v tejto príhode o tom, ako sa dá Piaty Krok zvládnuť. Poznatky z Veľkej knihy nás učia zvládať úspechy, starosti , strach. Nepoddávať sa, keď sa všetko rúca, kráčať krok za krokom. Najvyššia sila je dobrá, prinavráti nám duševné zdravie, ale nesmieme otáľať dlho. Môžeme prijať a skúsiť správnu duševnú cestu, keď žijeme s Bohom a ľuďmi. Ľudia môžu žiť bez strachu, a tak nájsť sami seba. Posledných sedem rokov uplynulo a medzitým som Piaty Krok robil veľakrát. V tichom zamyslení som zistil, čo bolo u mňa zlé. Bolo to už ľahšie ako prvýkrát a nie je to jednotvárne. Nepoznám nič dôležitejšie, ako úprimne a otvorene hovoriť o sebe, ako som to urobil pred siedmimi rokmi. Ak sa na seba

nepozrieme od základu, vraciame sa späť. Tak ako je to vo Veľkej knihe, každý oblúk sa raz skončí, cez ktorý prejdeme ako slobodný človek. Po pravde povedané, nie som ešte celkom oslobodený od strachu a pripúšťam, že nemusím mať pravdu, ale som lepší ako som bol. Urobil som pokrok a som slobodnejší. Možno kvalita mojej trpezlivosti nie je dokonalá. Aj najnižšia kvalita mojej trpezlivosti teraz je lepšia ako moja opitnosť v najvyššej kvalite. V súčasnosti som opäť ženatý, deti sú odrastené a pre mňa a moju ženu (ktorá nie je alkoholička) to znamená , že zvyšok našej spoločnej cesty bude taký, ako budeme spoločne vychádzať. Ona je pre mňa tým človekom, s ktorým môžem vždy robiť Piaty Krok.

Keď pozerám iba na " Piaty Krok " je to spôsob ako žiť život, ale určite musí človek pred tým urobiť svoju písomnú inventúru.

J.E. Guilford , Connecticut

Roztrieštené čriepky

Ty spíš, otec,
a ja zajtra odchádzam,
už nebudeš mať šancu dokázať,
že si prekročil svoj tieň.
Celé moje detstvo
ma sprevádzal sen,
že zlepiš rozsypané čriepky
mojich dní.
Z bezradnosti
nad твоjím postojom,
všetky moje dni
boli bojom
o твоju blízkosť
láskavé slovo
a čakanie ...
A dnes, keď som už dospelý,
kto ti uverí,
že všetko bude inak ?
Pamätám si len beznádej
a zúfalosť
a v očiach mojej matky zlosť
pri твоjich hlučných návratoch

Helena , Bratislava

KROK ŠIESTY

Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby



BYŤ PRÍSTUPNÝ

Som Paľo, alkoholik,

Moja najväčšia charakterová chyba je, že som alkoholik. Dlhé roky mi trvalo, kým som si pripustil, že som závislý od alkoholu a dvadsať rokov mi trvalo, kým som bol ochotný s tým niečo urobiť. Dlho som vedel, že pijem inak ako ostatní. Už to bolo iné, že ak som začal piť, vždy som sa opil. Alkohol mi chutil a pil som veľmi často, posledné roky denne. Ale celé to obdobie som sám problém s alkoholom nepociťoval, ten mali tí druhí, tí ktorí so mnou žili alebo pracovali. Občas po ich dohovoroch som pripustil, že by som mohol mať aj problém, ale bol som skalopevne presvedčený, že ak budem chcieť, problém si sám vyriešim. Veril som, že nie je pre mňa problémom kedykoľvek

prestať piť. Až jedného dňa, po dlhom týždennom ťahu som nevedel vstať a ísť do práce, bolo mi veľmi zle a najradšej by som bol umrel. Tak zle na tom som ešte nikdy nebol a vtedy som si povedal, že už mi je jedno, čo sa bude so mnou diať, len nech sa to už niečo deje. A v tejto chvíli som si priznal, že som bezmocný alkoholik a bol som ochotný prijať akúkoľvek pomoc. Na jar 1989 som teda nastúpil na protialkoholické liečenie v Prahe-Apolinári.

Dvadsať rokov mi trvalo, kým som si priznal svoju bezmocnosť nad alkoholom a bol som ochotný s tým niečo urobiť. Bol som ochotný podrobiť sa všetkému, urobiť všetko, kto čo len bude chcieť, čo kto vymyslí, čo mi kto rozkáže. **Bol som prístupný**, aby Sila väčšia ako moja odstránila túto moju charakterovú chybu. Táto sila bola vtedy pre mňa autorita lekárov a režimová liečba v psychiatrickej liečebni. Bol som prístupný, nechcel som sa brániť ani proti nim bojovať. Počas liečenia som sa naučil počúvať, čo hovoria iní, bol som ochotný rozmýšľať nad tým, čo som počul, bol som ochotný konať tak, ako mi radia a učil som sa nebojovať a nebrániť sa. Slovom bol som prístupný. Nebolo to však ľahké, len veľmi, veľmi pomaly som sa tomuto všetkému učil. Pamätám si ten pocit, keď som sa rozhodol ísť na liečenie. Keď som si povedal tak dobre, idem, pocítil som strašnú úľavu a všetko zo mňa spadlo. Vzdal som sa a prestal som bojovať s alkoholom na liečeni a potom, keď mi bolo už lepšie, som sa snažil predovšetkým nebojovať. Nie vždy sa mi to darilo. Myslel som si, že ak pripustím, aby Sila väčšia ako moja odstránila túto moju charakterovú chybu, nebudem mať už nikdy problémy. Uveril som, čo mi občas hovorili „Paľko, Ty si dobrý chlapec, len keby si nepil“. A ja som prestal piť a vôbec som sa nestal dobrým. Nedôvera, podozrievanie, konflikty, spory pretrvávali ďalej. Na všetky výhrady voči môjmu správaniu a konaniu som reagoval zlostne. Nechcel som si pripustiť žiadnu

d'alšiu charakterovú chybu. „Čo ešte od mňa chcete, veď už nepijem ! „ Bránil som sa pri každej aj najmenšej výčitke. Myslel som si, že moja jediná charakterová chyba je, že som alkoholik, a keď prestanem piť, čo som urobil, nebudú už žiadne problémy. Nebol som ochotný uznať si žiadne charakterové chyby. Neprestal som fajčiť, bol som hašterivý, neznášaňlivý, prchký, nikto mi nič nemohol povedať, stále som mal pocit, že ja musím všetko sám urobiť, že sa manželka nechová dost' milo ku mne, že sa o mňa málo stará, že má stále nové požiadavky. Chcel som sa starať len o seba a svoje potreby a mal som pocit, že mi nechcú vyhovieť. História sa vlastne opakovala, tak ako roky predtým, keď som pil. Ja som síce prestal piť, ale zostal som len nepijúcim alkoholikom. Keď sa situácie opakovali a ja som občas počúval čo hovoria, musel som si priznať, že mám aj ďalšie charakterové chyby.

Priznanie bolo ťažké a postupné, ale moja skúsenosť hovorila, že priznať si chyby je málo. Tak ako som počas liečenia pripustil, že by som mohol prestať piť, musel som aj teraz pripustiť, že by som mohol odstrániť aj tieto charakterové chyby. Nemohol som sa vyhovárať, že nikto nie je dokonalý, že aj iní fajčia, aj iní chodia neskoro domov a starajú sa len o svoju prácu a doma hľadajú pokoj, pohodu a žiadne povinnosti. Vedel som, že sa musím vzdať, prestať bojovať a pripustiť, že by som mohol o tieto charakterové chyby aj prísť, dať si ich zobrať, stratiť ich. Keby mi ich pomohli odstrániť, nezmenil by som sa na nepoznanie, nemohol som tvrdiť, že ak ich nebudem mať, to už nebudem ja Paľo, ale niekto iný. Viem, že tak ako som neprestal piť, ako som si to naplánoval, lebo som bol bezmocný, musel som uveriť a odovzdať svoju vôľu, podobne aj teraz musím dovoliť, pripustiť, byť prístupný, že by som sa týchto charakterových chýb zbavil.

Tento Šiesty Krok sa zdá ľahký, lebo zdanlivo nič v ňom nemusíme robiť, len

pripustiť, že by sme o tie charakterové chyby, o ktorých už vieme, mohli prísť, stratiť ich a byť prístupný tomu, aby ich Sila väčšia ako naša odstránila. Na to aby sme to urobili, musíme sa však vzdať, prestať bojovať a odovzdať svoju vôľu. A to je veľmi ťažké, ale nie nemožné. Ja sa snažím uplatňovať princípy 12 krokov už viac ako desaťročie a stále bojujem s niektorými vlastnosťami (stále fajčím) a nechcem, nie som prístupný, aby boli odstránené. Čaká ma ešte dlhá cesta.

Paľo, alkoholik
PRAMEN 3/2003

KROK SIEDMY

Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky



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

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

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

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

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

Chýbal mi, ako chýba mnohým základný princíp pokory – túžba nájsť a plniť Božiu vôľu. My alkoholici, sme tvrdohlaví a nie sme schopní odovzdať niekomu svoju vôľu, totiž bolesť, ktorá je cenou, ktorú je potrebné zaplatiť za vstup do nového života. Po rokoch viem, že som investoval svoju bolesť dobre. Investovaná bolesť mi prináša radosť. Počas svojej liečby som si napísal do svojho denníka „ Želal by som si, aby v mojom ďalšom živote, živote bez alkoholu, bol každý deň tak trochu vianočný.“ Dnes s odstupom vyše 24 rokov triezveho života, ďakujem Bohu, že mi moje želanie naplňa.

Alkoholik Ján

Pokora a zodpovednosť. Skúšobným kameňom celého nášho rastu je stupeň akým dorastáme do týchto dvoch ideálov.

Ako to vidí Bill str.271

KROK ÔSMY

Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme to ochotní napraviť.



NAPÍSANÉ MYŠLIENKY

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

Z praktického pohľadu môžem využiť moju úprimnosť v Štvrtom Kroku vo

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

Jeden sponzor AA mi povedal, že tiež na začiatku cítil v Ôsmom Kroku iba veľkú záťaž, neskôršie ho však pocítil ako veľkú úľavu. Dodával mi odvahu pre vykonanie tohto Kroku hovoriac, aby som nemyslel pri ňom na možné komplikácie a negatívne následky. „Sprav zoznam všetkých osôb, o ktorých si myslíš, že si im nejako ublížil a napíš, aký charakter mala táto krivda.“ Ako som už spomínal, na začiatku som myslel iba na materiálne krivdy. Tie ako som to zbežne pociťoval, sa udržiavali v rozumných hraniciach. To, že som svojej najbližšej rodine a priateľom spôsobil veľa krívd v duševnej a citovej oblasti, mi došlo až po nejakom čase. Pre mňa osobne zoznam mal

tú zľú stránku, že pred sebou som uzel celú škálu svojich chýb. Naplnilo ma znechutenie a smútok. Objavila sa tiež lútosť, pretože medzi osobami, ktorým som ukrivdil bolo veľa takých, ktorým som už nič nemohol vynahradiť, pretože medzičasom umreli. Ako sa už veľakrát ukázalo, všetko začínalo od mojej pripravenosti povedať „áno“ na vzniknuté situácie, od prijatia faktov, a nie ako som to až doposiaľ robil zľahčovania a opekňovania alebo dokonca zapierania. Až neskôršie potom prišla myšlienka, kedy a ako by som sa chcel stretnúť s tými, ktorým som ublížil, aby som začal proces nápravy. Ukázalo sa, že pre mňa je veľmi dôležité „vnútorné objasnenie“ mojej situácie. - Určite som pripravený na prijatie toho, že mi niekto neprepáči, dokonca prepáčiť nemôže, že v ňom naďalej zostane hnev voči mne a je tiež možné, že práve kvôli tej starej záležitosti bude žiadať vykonanie spravodlivosti.

- Je mi jasné, že o prepáčenie môžem jedine prosiť, a to, že nesmiem do toho, dávať žiadne „úpravy“. „Až vtedy, keď dokončím tieto „práce“ môžem pristúpiť k vykonaniu Kroku Deviateho.

D. – alkoholik

Niektoré krivdy sa nám nikdy nepodarí úplne napraviť. Ak si môžeme úprimne povedať, že by sme ich napravili, ak by sme mohli, netrápme sa kvôli nim. Keď niektorých nemôžeme navštíviť, aspoň im pošleme úprimný list. Niekedy sa vyskytnú skutočné dôvody, aby sme celú záležitosť odložili. Snažíme sa však nemeškať, ak sa tomu môžeme vyhnúť. Mali by sme byť citliví, taktní, ohľaduplní a pokorní, bez servilnosti a podliezavosti. Ako Božie deti stojíme na vlastných nohách, pred nikým sa nemusíme plaziť.

Anonymní Alkoholici str.99

KROK DEVIATY

Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.



VKONAŤ NÁPRAVU SI VYŽADUJE AJ PRÍPRAVU

Vôbec nebolo ľahké realizovať nápravu, aj keď som mala spísané krivdy, komu a aké som napáchala. Môžem povedať, že nie všetko sa mi podarilo a na niečo sa len odhodlávam. Našťastie finančné dlhy a iné materiálne škody ma obišli, takže som mala určitú výhodu, aj keď viem, že moje pitie pohltilo dosť financií. S mojimi najbližšími som sa porozprávala hneď v začiatkoch a úprimne som oľutovala, že som im spôsobila toľko problémov. Najviac som si vyčítala moje pokusy o samovraždu a som úprimne vďačná Bohu, že boli neúspešné. Mám šťastie, že chápam problematiku závislostí a teraz vidia, ako sa dá v abstinencii perfektne žiť, a že sa snažím

naprávať to, čo sa ešte dá a je to v mojich silách. Najmladší syn sa s tým vyrovnával pomerne dlho, ale po rozhovore so sponzorkou sme našli riešenie, aby ma vypočul. Otca a najstaršieho syna som už nezastihla medzi živými. Veľakrát si na nich spomeniem, ako rada by som sa teraz s nimi porozprávala, o koľkých veciach, ktoré ma teraz oslovujú, sa niekedy rozprávam s nimi, keď som sama. Verím, že by som im teraz nerobila hanbu a tešili by sa so mnou. Najhoršie je to s mamou, ktorá je v pokročilom veku a nie je schopná prijať, že ja som alkoholička. Tým, že som sa jej to snažila vysvetliť, som ju iba viac zraňovala a niekedy ju uvádzala aj do rozpoloženia, keď v snahe obhajovať mňa, zavádzala iných. Asi nie je tak dôležité, že nevie pochopiť, že budem závislá na celý život, a prečo sa budem naďalej stretávať s alkoholikmi, ako to, že jej teraz poskytujem istotu, že nemusí mať teraz o mňa strach a môže sa o mňa oprieť.

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

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

Pozdravuje vás Viera, alkoholička

PRAMEŇ 1 /2009

Vyjde v marci 2009

Zameranie obsahu čísla :

PRAMEŇ číslo 1 / 2009 bude orientovaný voľnejšie, a preto uvítame všetky vaše príspevky ku Krokom , Tradíciám a k službe AA ako aj svedectvá - jednoducho vyjadrujúce vaše terajšie pocity a zážitky z procesu triezvenia.

Uvítame srdečne tiež príspevky spoluzávislých rodinných príslušníkov, členov Al- Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu :

Peter Opatovský

Východná 9/A

911 08 Trenčín

mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

Príspevky prosíme zaslať do 15.2.2009

Za redakciu :

Peter

KROK DESIATY

Pokračovali sme v našej osobnej inventúre, a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali



ZOPÁR MINÚT

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

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

uvedomím, o koľko bude môj život lepší. Poznanie mi však väčšinou samo o sebe nestačí, aj keď je výborným začiatkom. Zmeniť to, čo je už mnohoročným opakovaním vo mne hlboko zabudované, si vyžaduje systematický prístup. Desiaty Krok mi slúži práve k tomuto účelu. Dobrú skúsenosť mám s mesačnou tabuľkou. Najprv som si urobila zoznam toho, čo mi spôsobuje problémy a oproti tomu želaný stav. Napr. nepravnosť – žičlivosť, lenivosť – usilovnosť, pýcha – pokora a pod. Medzi týmito protipólmi sa nachádza toľko políček, koľko dní je v mesiaci. Večer som si potom zhodnotila deň. Ak som pocítila nepravnosť, urobila som si znamienko - k nepravnosti, ak som bola žičlivá, urobila som si znamienko +. Nezabralo mi to viac ako zopár minút. Už po niekoľkých dňoch som bola oveľa vnímavejšia, voči tomu čo cítim, robím, či nerobím. Čím ďalej, tým kratšie mi trvalo, zastaviť sa, keď som začala s niečím nežiaducim (napr. sebaľútosťou, pesimistickými predstavami o budúcnosti, pestovaním hnevu voči niekomu a pod.). Ďalším prínosom je, že získavam dosť presný obraz o tom, čo je vo mne a koľko miesta to zaberá. Napr. veľmi ma prekvapilo, keď strach z budúcnosti sa mi z 30 dní objavil až 28 - krát. Inventúru si nerobím každý deň v roku. Zakaždým, keď život plynie harmonicky, bohužiaľ, prestanem. Keď však vo mne začne niečo „škripať“, vždy sa k nej vrátim. Potom mi už iba stačí na chvíľu sa zamyslieť a urobiť niekoľko znamienok. Skutočne práca na pár minút. Práca na sebe však už nie je otázkou ani minút a ani dní.

Všetkých vás pozdravujem a prajem vám veľa triezvych dní.

Jarmila, alkoholička

Spokojnosť so sebou samým je v skutočnosti to najvyššie, v čo môžeme dúfať.

SPINÓZA

KROK JEDENÁSTY

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.



ČARO DIALÓGU

Vždy som premýšľal, čo je to vlastne modlitba a ako sa má správne modliť. Čo mám modlením docieľiť, čo je a ako vyzerá správna meditácia s Bohom. Všetko na svete je veľmi ťažké a takmer pre každého, pokiaľ neprídeme na jadro vo veci, a pokiaľ sa to nenaučíme. Viem, že modliť, myslím tým správne a dobre sa nedá naučiť, no k jadru sa asi dá priblížiť. Jedenásty Krok je spojený pre mňa asi so všetkými predchádzajúcimi Krokmi. Je to jednoducho akési poďakovanie za to, čo som v tom predchádzajúcom období urobil, dokázal, docielil, no hlavne, že sa to stalo tak, ako sa stalo. Lebo všetko, čo sa stalo má svoje opodstatnenie a teraz už viem, že sa to tak aj

malo stať. Stala sa vôľa Božia. V Jedenástom Kroku sa jednoducho môžem otvorene porozprávať s Bohom, či vyššou silou. Nájst' akýsi dialóg, v ktorom nenápadne nájdem ďalšie riešenia v mojom živote, v problémoch, radoostiach, starostiach. V tomto dialógu nájdem odpovede na veci, ktoré sa mi veľakrát zdajú neriešiteľné, nezvládnuteľné. Nastane pri tomto rozhovore akési čaro, čo ma naplní novou silou, odhodlaním, elánom, rivalitou, vitalitou, razantnosťou (v tom správnom merítku a v pravom smere). Čo ma naplní láskou, pri ktorej sa snáď dá vyriešiť všetko. Modlitba je pre mňa prosba a naplnenie síl, ktorými môžem tieto svoje ciele, sny, túžby a plány naplniť. Pre mňa je modlitba prosba vždy o nehmotné veci. No, aj pri neúspechu je modlitba poďakovaním, lebo stala sa vôľa Božia. A jednoducho sa to stalo tak, ako sa malo. A malo to svoj dôvod. Bohu ďakujem najmä za to, že som vytriezvel, že patrím do skupiny tých šťastných, ktorým sa to podarilo. Že som našiel silu na návrat z pekla alkoholizmu a našiel túto cestu. Keby sa to tak nestalo, možno by som nepochopil veľa vecí. Neprežil veľa krásnych chvíľ a nemohol byť šťastný. Vďaka môjmu triezvemu mysleniu som nadobudol nový postoj, úsudok, názor, pozerám sa na svet iným pohľadom, či mám iný úsudok. Možno lepší, možno taký, s ktorým sa môžem podeliť aj s inými. Prikladám jednu modlitbu, ktorú som napísal počas liečebnej starostlivosti v Piešťanoch.

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

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

**o nič menej vd'áčim krásnym kvetom.
Žltá, či modrá, za to tebe vd'áčim, matka
moja,**

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

No neviem či biela je krajšia.

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

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

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

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

Ondrej Alkoholik

KROK DVANÁSTY

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



MÁM DVE KRÍDLA

Volám sa Tadeusz a som alkoholikom. Alkohol som začal piť vo svojich pätnástich rokoch. Po dvadsiatich rokoch, vo veku tridsaťpäť rokov, som s alkoholom skončil.

a začal novú, neznámu a ťažkú etapu svojho života. Dnes uplynulo už dvadsať rokov môjho života bez alkoholu.

Čím som starší, tým mám viac času, ale som aj hospodárom svojho času. Čo robí hospodár, keď má čas : sedí a rozmýšľa. Ja tiež. Zatiaľ som prišiel na to, že jediný stolík, ktorý sa nekýva, je stolík s troma nohami.- presnejšie povedané s troma rovnakými nohami. Nohy, ktoré podopierajú stolík môjho života, ktoré som kedysi počul od otca Martina sú : Ver v Boha, daj si do poriadku svoj život a pomáhaj iným. Držiac sa týchto zásad, môj stolík triezveho života je čoraz viac stabilnejší.

V roku 1986 som spoznal spoločenstvo AA a od samého začiatku som sa rozhodol uveriť, (nie overovať) , a využívať skúsenosti mojich predchodcov v AA. Odtiaľ pochádza moja úvaha – ak ma Boh má rád, to znamená, že chce pre mňa dobre. Nemusím tomu rozumieť, mám to prijať a realizovať. Samozrejme, nemôžem byť bezradný, pretože ten istý Boh mi dal rozum a slobodnú vôľu a prikázal mi ich využívať. Rozumiem tomu tak, že prijímam rozhodnutia, riadim svoj život a sledujem, čo sa s ním deje. Pretože ani rozum, ani vlastnú vôľu, ani slobodné rozhodovanie nie je možné vidieť. Vidíme iba výsledok. Preto vždy sledujem, čo vzniká z môjho životného nasmerovania. Ak prijmem rozhodnutie a začínam otvárať dvere, za ktorými sa podľa mňa nachádza to, čo hľadám a dvere sa nedajú otvoriť alebo to, čo hľadám, tam nie je . Vtedy je načas , aby som myslel na to, že to, čo Boh pre mňa pripravil, je za inými dverami a možno na inej chodbe, s iným radom dverí, ktoré je potrebné skúšať otvárať. Pozerám sa na to, či som spokojný s tým, čo som za dverami našiel, tiež na to, či je to v súlade s mojim svedomím a mojimi životnými hodnotami..

Ak sa takto dívam na život, nie je v ňom miesta pre pády. Je to však príležitosť na zamyslenie sa nad tým, čo Boh pre mňa

pripravil za nasledujúcimi dverami. Je to tiež čas na pouvažovanie nad tým, čo sa deje s mojim životom. Či je niečo, čo mám zmeniť, alebo čo musím zmeniť, ak sa nechcem aj naďalej brodiť v chybách svojej mladosti, ktoré vznikali z nedostatku vedomostí alebo jednoducho preto, že rozhodnutia, ktoré som prijal, boli pod vplyvom emócií, strachu, či neporozumenia . Rozhodnutia, ktoré zatiaľ prijímam sú ťažké, málo akceptovateľné pre ľudí mimo AA a pre kritikov môjho života. Ale v konečnom dôsledku sú to moje rozhodnutia, za ktoré iba ja nesiem zodpovednosť. Nechcem sa už dopúšťať hriechov, ktoré vznikajú z mojej rezignácie.

Do dnešnej doby sú moje rozhodnutia pre mňa dobré a som presvedčený, že nielen pre mňa. Práve na tomto mieste využívam zásadu, že od zlých rozhodnutí sú horšie iba rozhodnutia , ktoré neurobíme, alebo trvanie na zlých rozhodnutiach. Minule som sa zamýšľal nad tým, že môj otec bol predsedom spoločenstva vorárov na Pieninách a ja som aj preto bol vychovávaný v atmosfére starostí a obáv o problémy iných ľudí. Hoci môj otec zomrel, keď som mal šesťnásť rokov, ale ukázal mi a ja som to ochotne prijal, že vedľa mňa žijú aj iní ľudia.

Dostal som veľa darov od dobrého a milujúceho Boha, medzi nimi aj dar triezvosti, čo je niečo, čo som dostal zadarmo nie iba pre mňa, ale cez mňa aj pre iných ľudí. Uvažoval som o tom, že Boh – Ježiš chodiac po svete rozmnožoval chlieb. Nehovoril však nič také, ako „ nech sa nakopí hora chleba “, ale lámal ho a dával. Pri dávaní sa tento chlieb rozmnožoval. Myslím si , že ak sa budem ja deliť s týmto mojim darom triezvosti, potom aj ja jej budem mať čoraz viac. A takto sa to aj deje. Akým spôsobom chcem dávať ? Chcem predovšetkým byť k dispozícii. Chcem byť ako chlieb, z ktorého si každý, kto ho potrebuje, môže odkrojiť toľko, koľko chce.

Nie koľko si ja myslím, že potrebuje, ale toľko, koľko si on želá. Je to veľmi ťažké, ale podľa mňa tento spôsob vyjadruje úctu voči múdrosti iných ľudí – a medzi nimi aj tých, ktorí nás potrebujú.

Zatiaľ som k dispozícii na rôznych miestach..... Chcem tiež vytvoriť na zemi také miesto, do ktorého bude možné prísť, a porozprávať si o svojich problémoch, alebo iba tam byť, odpočinúť si, pozrieť sa na seba a na svoje problémy z určitého odstupu. Viem, aké je to ťažké pre ľudí, ktorí sa nemajú na koho obrátiť so svojimi problémami. Ak sa mi môj zámer podarí, poviem vám o tom. Rozmýšľam nad tým, že to, čo máme odkázať iným ľuďom je vlastne nádej. Každý z nás triezvých je nádejou pre iných. Pre tých čo pijú, predstavujeme najskôr nebezpečenstvo, ktoré ohrozuje ich pitie. Všetci chcú predsa zdôvodňovať to, že bez pitia sa nedá žiť. Nahovárajú nás, aby sme si vypili, aby mohli tento svoj názor pre seba zdôvodniť. A my, ktorí žijeme triezvo im robíme také svinstvo a dokazujeme, že nemajú pravdu a sme svedectvom toho, že alkohol nie je pre náš život potrebný. A opäť sa tu potvrdzuje téza, že ľudia nepočúvajú, ale sa dívajú. Noví v AA ani tak nepočúvajú, ako sa pozerajú, ako my žijeme. Či žijeme podľa toho, čo hovoríme. Pamätajme na to! Pamätajme na zodpovednosť za to, čo odovzdávame iným ľuďom. Ľudia skutočne berú od nás to, čo oni chcú a nie to, čo im my chceme dávať. Je to ťažké? Určite je to ťažké! Ale ak po niekoľkých rokoch stretnete niekoho, kto spomína na to, ako ste sa stretli, čo od vás počul a akým spôsobom to zmenilo jeho život, je to skutočný dôkaz toho, že musíme niesť zodpovednosť za to, čo odovzdávame druhému človeku

Prajem sebe aj vám vieru a vyrovnanosť so svojím životom. Ďakujem vám, že ste, že spoločne môžeme rezkejšie prejsť cez tento svet. Pozdravuje Vás s optimizmom do budúcnosti sa pozerajúci

Tadeusz
ZDROJ 4/2003

NIEKOĽKO RÁD NA ZACHOVANIE TRIEZVOSTI A POHODY POČAS SVIATKOV A SILVESTRA

1. **Postaraj sa, aby si v tom čase čokoľvek urobil. Prived' niekoho na míting, pomôž pri organizácii akcií AA a služieb charity !**
2. **Nebud' nahnevaný a nevy-mýšľaj, radšej niečo čítaj, napíš list, chod' na prechádzku !**
3. **Bud' ďalej od všetkých slávností, kde sa pije alkohol. Voľakedy si vedel vymyslieť perfektné ospravedlnenia, skús ten dar využiť !**
4. **Nemysli si, že na každej slávnosti musíš byť, do konca!**
5. **Nezačínaj si práve teraz zlepšovať sviatočnú náladu. Mysli iba jedno, na 24 hodín: Práve dnes !**
6. **Možnože si v takej situácii, že ešte nemôžeš dávať dary materiálne, môžeš darovať iným svoju lásku a pozornosť. Ak pociťuješ narastajúcu chuť sa napiť, nechaj všetko zavolať alebo navštíviť hociktorého priateľa z AA !**
7. **Ak sa ti nepodarí vyhovoriť z akejkol'vek slávnosti, na ktorej môže byť alkohol, zober si so sebou niečo sladké, jedz a často pi !**
8. **Chod' do kostola – to je jedno akého !**

PRÁVE DNES

" Každý deň s východom slnka sa naša duša nanovo prebúdzá "

Program na 24 hodín OÁZA POKOJA

**pre ľudí závislých na alkohole, narkotikách a ostatných chemických
prostriedkoch**

Práve dnes chcem skúsiť prežiť tento deň dobre a nie naraz vyriešiť všetky problémy môjho života. Skúsím ho prežiť tak, ako ešte nemám odvalu prežiť zvyšok svojho života .

Práve dnes chcem byť šťastný . Predpokladám , že je pravdou :

" **Ľudia sú najčastejšie šťastní natoľko, nakoľko sa rozhodnú nimi byť**
Abrahám Lincoln

Práve dnes sa chcem prispôbiť tomu, čo je a neskúšať prispôbiť všetko mojim plánom. Chcem si rady s mojim osudom, nech bude akýkoľvek.

Práve dnes chcem cvičiť svoje myslenie. Chcem sa naučiť čosi užitočné. Chcem si prečítať čosi, čo vyžaduje určitú námahu, rozmyšľanie , sústredenie.

Práve dnes chcem cvičiť svoju vôľu tromi spôsobmi - urobím niečo dobré bez toho, aby som sa pochválil - vykonám najmenej dve veci, na ktoré nemám zvyčajne chuť - nikomu neukážem, že moje city boli zranené.

Práve dnes chcem postupovať podľa určitého plánu, nemusím sa ho úzkostlivo držať, ale skúsím sa vyvarovať unáhlenosti a nerozhodnosti.

Práve dnes si najdem pokojnú chvíľu pre seba a skúsím sa odreagovať. Vtedy zbadám svoj život z lepšej perspektívy.

Práve dnes sa chcem zbaviť obáv a tešiť sa z toho, čo je pekné. Dúfam, že ak dám svetu veľa zo seba, veľa získavam.

Práve dnes chcem prijať svoje okolie, chcem dobre vyzeráť, byť vhodne oblečený, hovoriť pokojným tónom, byť úprimný, nič nekritizovať, nehľadať nedostatky tam, kde nie sú, nemeň nikoho s výnimkou seba samého.

P R Í S L U B Y

Ak si pozrieme vo „Veľkej knihe“ príslušnú časť VI. kapitoly str.99 potom zbadáme, že tzv. „Prísľuby“ neboli nikdy napísané ako samostatné body podľa vzoru Krokov, či Tradícií AA. Prísľuby sú uvedené v texte a zostali s ním neoddeliteľne zviazané. Je na to veľmi vážny dôvod: Sú časťou úvah a doporučení na tému, ako je potrebné používať Kroky a to dokonca ani nie všetky, ale iba prvých deväť. Tá časť kapitoly, v ktorej sa prísluby nachádzajú, prichádza po dlhom opisovaní toho, v akom ukrutnom neporiadku prebieha náš život s alkoholom a radí nám, čo môžeme urobiť, aby sme sa z toho dostali.

To, čo nám „Veľká kniha“ na tému príslubov hovorí, znie takto: „**Ak sa budeme v tejto fáze vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť, ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blízkych. Naš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás urobí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.**

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

Skúsme si teda ešte znovu prečítať „Piatu a Šiestu kapitolu „Veľkej knihy,“ a keď prideme k tej časti pojednávajúcej o prísluboch, dbajme o to, aby sme si už navždy zachovali tie odmeny, ktoré sú tam predstavené.

NIE SÚ PRÍSLUBY AKO PRÍSLUBY

Volám sa Ľubica a som abstinujúca alkoholička. Som veľmi rada, že témou tohoto čísla nášho časopisu sú práve prísluby. Osobne pre mňa majú totiž vo fáze môjho uzdravovania úžasný význam. Nie sú sľuby ako sľuby, tie naše znamenajú malý zázrak. Nemajú nič spoločné s tými predchádzajúcimi, ktoré som tak často mala na jazyku. Bože, prosím, pomôž, už nechytím pohárik. Ak mi nebude tak zle, urobím čokoľvek Tieto sľuby veľmi rýchlo upadli do zabudnutia.

Hovorím to preto, že určite máte rovnaké pocity, nie som sama, čo takto rozmyšľala a konala. Zo začiatku ako som začala navštevovať naše spoločenstvo, prinášali mi stretnutia pocit úľavy, tešila som sa na ľudí, s ktorými som sa stretávala. Mítingy sa stali súčasťou môjho životného štýlu a postupne aj abstinencia v tom zmysle, ako ju chápeme. Sem som chodila pofúkať moje malé boľáčky, posťažovať sa, ale aj tešiť sa s ostatnými. Až neskôr som si začala uvedomovať, že vo mne rezonuje záver mítingu. Posledné vety čítané na záver mítingu – prisľuby, otvárali niečo, čo bolo stále uzavreté vo mne a nechcela som to vypustiť von, práve opačne v momentoch melanchólie, smútku som si to v sebe hladkala a živila.



Dlho som nevnímala pocit slobody, vôbec som nechcela opustiť svoju minulosť. Ak by som zotrvala v tejto ulite, istotne by som nemohla napísať tieto riadky a povedať – mám sa dobre. Cítim, ako prichádza ku mne šťastie, ktoré už nepustím. Svoj život vidím úplne inak, nezatracujem však ani ten predchádzajúci. Je mi výstrahou, pretože by som veľmi ľahko mohla prísť o to, čím žijem dnes. Teraz vidím seba aj iných z iného uhla pohľadu. Už sa vôbec nezaťažujem zbytočnosťami, Nechávam si priestor pre seba a pre svoj život. Už sa neobviňujem z toho, čo sa stalo mne a mojím blízkym v dôsledku môjho pitia, Prešla som programom

AA na inú trať. Je menej pohodlná, náročnejšia, ale v abstinencii je to tak a vôbec mi to nevadí.

Na tejto ceste sú všetci tí, ktorí mi pomáhajú. Nie sú to žiadne barličky, ale úžasná sila, jedna časť Vyššej Moci, v ktorej má nezastupiteľné miesto Boh. Ako sa hovorí, je to ON a je taký, ako ho ja chápem. Preto mu každý deň ráno a večer poďakujem a poďakujem aj sama sebe, zaslúžim si to.

Preto sú pre mňa prisľuby veľmi dôležité. Sú zdrojom mojej viery a radosti. Teším sa z nich a rada sa s týmto pocitom podelím aj s ostatnými

Ľubica AA

CHOROBA AKO DAR

Som Irena a som abstinujúca alkoholička.

Nebola som zvyknutá rekapitulovať alebo analyzovať svoj život, pretože som sa nikdy nedokázala zastaviť. Žila som v opojení alkoholom a mávala mnou závislosť. Veľa ľudí pije, ale vie svoje pitie ovládať. Ja som sa však dobrých dvadsať rokov nevedela vzdať alkoholovej eufórie, ktorú som potrebovala ako každodenný chlieb. Alkohol prefikanými chápadlami rozleptával moju dušu, moje JA. Často som si uvedomovala hanbu, klamstvá, podvody, podrazy a mnoho falše spojenej s mojou alkoholickou kariérou. Keď prišli silné výčitky svedomia a duševný nepokoj, veľakrát som sa túžila zbaviť falošného priateľa – alkoholu.

Aké jednoduché je povedať: „Stačí len nepiť.“ Môj život však sprevádzali nekonečné sľuby, odhodlania, ale vždy tam bolo málo istoty, z jednoduchého dôvodu. Nebola som úprimne presvedčená, že chcem s tým skončiť a vždy som si nechávala otvorené „zadné vrátka“, cez ktoré sa dalo vrátiť..... A diabol – alkohol na mňa vždy čakal. Tešil sa z totálneho krachu mojej osobnosti, každým prepitým dňom sa stával

vládcom nad mojou roztrieštenou, na drobné kúsky rozbitou dušou. Na to, aby som sa spamätala, mi nepomohol ani rozvod, ani neustále problémy so zamestnaním, ba ani užialené, uplakané detské oči mojich dvoch dcér, ani vlastný obraz opilca v zrkadle.

Po nespočetných recidívach som sa „dopracovala“ až k mojej poslednej, najťažšej recidíve. Pila som deväť dní, a pritom nevnímala svet. Moje „dno opilca“, do ktorého som spadla po deviatich dňoch opileckého fungovania, si vôbec nepamätám. Deväťdňové okno navždy zostane výstražným výkričníkom môjho života.

Ocitla som sa v dezolátnom fyzickom aj duševnom stave na Akútnom oddelení psychiatrickej nemocnice. Bol 4. august 2003 a ja som bola štvrtýkrát hospitalizovaná. Znova som sa dávala na slnko a mesiac iba cez mreže. Kto neprežije silné abstinenčné príznaky na vlastnej koži, ten nikdy nepochopí peklo, ktoré sa odohráva v tele závislého človeka. Asi by som vtedy dokázala vraždiť za kvapku alkoholu. Zdravotný personál tri dni bojoval o moje prežitie, ale mne v mysli blúdila len jediná túžba – túžba umrieť. Prosila som všetkých svätých, aby ma zbavili neskutočného trápenia a strašidelnej duševnej bolesti. Nestalo sa tak. Boh mi pohrozil, ale nezavrhol ma. Cítila som sa však nepotrebná ako pokazená vec, ktorá na tomto svete len prekáža. Nevieam, čoho bolo v mojom srdci viac: tej hanby a zúfalstva nad vlastným životom alebo neznesiteľného strachu a obavy z ďalších dní.

V mojej duši však telo chabé svetielko. Cítila som, že tú malú, malilinkú iskierku nádeje, ktorá z posledných síl zablikala, musím rozdúchať, inak všetko zhasne. Moja túžba zmrieť, sa zmenila na túžbu žiť. Zlomila sa vo mne pýcha a sebaľútosť a túžobne som sa modlila, po prvýkrát v mojom živote som sa modlila pokorne, s nefalšovanou úprimnosťou a prosila som Boha o pomoc, o poslednú šancu.

Dnes mi pri týchto spomienkach očí zalievajú slzy. Mám živo pred očami to, ako ma v deň môjho prepustenia do všednej reality chytila moja terajšia vzácna sponzorka za ruky a ja som sa musela pozrieť do jej obetavých očí. Dodnes si pamätám na jej otázku: „Si ochotná prijať moju pomoc s tým, že budeš robiť to, čo od teba budem žiadať?“ Nevieam, či som na súhlas prikývla alebo povedala tiché, áno. Viem len toľko, že som bola rozhodnutá a presvedčená, že to je moja záchrana. Boh mi poslal do cesty anjela, ktorý ma zobral pod svoje krídla. Sú to krídla neviditeľné, no cítim ich každý nový deň. Začala ma učiť žiť, i keď mám štyridsaťštyri rokov. Začala som sa učiť načúvať Dvanástim. Krok, modlitbe vyrovnanosti, chápať a vidieť alkoholizmus triezvymi očami. Vpíjali sa do mňa jej skúsenosti a výučba životom, ktoré mi ešte stále dávajú novú nádej a silu. Myseľ som mala ešte rozhádzanú, ale vďaka božiemu zázraku som dokázala prijímať jej múdre rady. Cítila som, ako sa s veľkou obetavosťou vrhla do mojej záchrany. Ale aj moja snaha uzdraviť sa bola obrovská. Konečne som si potrebovala dokázať, samej sebe, že niečo znamenám.

Začala som na sebe cítiť zmenu, a čo je najhlavnejšie, začala som nebojáčne a túžobne hľadať cestu k Bohu. Modlitby sa pre mňa stávajú výsledkom vlastnej ochoty podeliť sa o všetko vo svojom živote, novom živote, s Bohom pretože hľadám silu v jeho dotyku. Moja čaša lásky k Bohu sa naplňa. Utielka som od diabla a bežím k Bohu svojou cestou. Je to cesta odhodlania naprávať minulosť, žiť nebojáčne a plnohodnotne, a tak aby som bola pripravená na každý zajtrajšok. Nevybočujem z nej, pretože moja cesta je nádherná, naplňa a obohacuje ma. Každý má možnosť nastúpiť na správnu cestu. Najdôležitejší je prvý krok. Bez ohľadu na to, koľkokrát človek padne. Najdôležitejšia je túžba prestať piť.

Predtým som vždy dokázala len lamentovať a ľutovať sa: „Prečo práve ja musím byť postihnutá zákernou chorobou – alkoholizmom?“ I keď od nej nemôžem utiecť a je doživotná, len dovtedy ma môže ovládať a ohrozovať, pokiaľ jej to dovoľím ja. Mojm líekom je abstinencia a ja si ju vychutnávam, lebo cítim božie ruky a necítim sa nepotrebná. Už neexistuje dno – ja a alkohol. Našla som seba a nových priateľov, budujem si novú dôveru, môžem naplno rozdávať lásku svojim dcéram a iným, ktorí to potrebujú, lebo som našla svoje pravé JA. Som na seba hrdá, nie však pyšná, lebo dokážem ráno vstať a večer usínať triezva. Vďaka tejto chorobe som našla nový zmysel života.

Dnes už necítim môj alkoholizmus ako prekliatie, ale ako dar. Len triezva môžem povedať : VĎAKA BOHU !

Irena , alkoholička



OTÁZKY A ODPOVEDE

Už nejakú dobu sa zaoberám otázkou, na akom základe je založená „ triezvosť “ v živote ? Niekedy o tom intenzívne rozmýšľam, je to zaujímavé a nezvyčajné, ale aj celkom normálne.

Napríklad : Ako ma môže napadnúť niečo také, že aj v ohrození života, v dôsledku

nevyliciteľnej choroby sa s každým novým dňom cítim dobre, šťastný a spokojný ?

Ako aj napriek potláčanej bolesti z tvrdého úderu, akým je ťažké ochorenie mojej manželky, môžem byť naplnený spokojnosťou ?

Čo je dôvodom toho, že teraz môžem v niečo veriť, hoci predtým to bolo nemysliteľné ?

Prečo pociťujem službu pre iných, ako veľké šťastie a radosť, keď predtým by to bolo pre mňa trestom ?

Prečo mám dobrý pocit spokojnosti, keď stretnem priateľov, keď v minulosti som sám bol väčšinou v celkom „ tmavej diere “. Aký pocit som tam mohol mať ?

Pri odpovediach na niektoré tieto otázky sa môžem vynásť. Ľudia chcú počuť v odpovediach účelnosť, čistú teóriu, taktiku, psychológiu a pod. Pre mňa je iba jedna jediná odpoveď. Toto všetko je tak, ako to je, a ja to cítim, tak ako to cítim, pretože som alkoholik, ale vďaka spoločenstvu AA už nemusím viac piť ! Stále znovu potvrdzujem tú skutočnosť, že nie som šťastný, pretože som alkoholik, ale som šťastný preto, že dnes si to už viem predovšetkým pripustiť a akceptovať.

Presne to, a len to je kľúč k slobodnému životu. Áno, človek môže hovoriť o životnom šťastí a to teraz mám. Ako môžem inak vysvetliť, že pri tých všetkých radoostiach a smútkoch, stále prežívam a pociťujem stále ten zvláštny pocit slobody a šťastia.

V minulosti to bolo presne naopak. Každá radosť a každý zármutoť boli tie najlepšie podnety k pitiu. Človek môže takto rýchlo spôsobiť utrpenie sebe a iným. Aké nezmyselné a primitívne zdôvodnenia svojho opájania (slopania) som ponúkal , na to som vôbec nemyslel. Naopak , cítil som sa ako génus. Keď mi chcel niekto povedať, že sú to nezmysly, bol pre mňa idiota a nepriateľ.

Dnes sa človek na tým môže zasmiať, ale celý tento bordel každý z nás dobre pozná.

Niekedy to šlo až tak ďaleko, že k tejto bolesti a smútku som si ešte pridával, domýšľal. Ale to najhoršie na tom bola bolesť a zármutok mojich najbližších. Tieto, pre mňa dnes kritické a bolestivé momenty majú mimoriadny význam pre môj trizvy život, ktorý teraz prežívam.

Ako som už spomenul, že sa neustále teším a pociťujem všetko to, čo pre mňa znamená skutočnosť - že žijem.

Je to naozaj tak, a dnes sa už nad tým pousmejem, že nemôžem zmeniť to, čím som. Namiesto hľadania riešenia „preč s pitím“, čo nikdy nemôže fungovať, hľadám cestu k zmene toho, čo môžem sám v živote zmeniť. Najkrajšie pre mňa je to, že s mojou triezvou hlavou to môžem skutočne rozlíšiť. Dokonca dnes môžem robiť aj to, čo predtým nebolo mysliteľné a povedal by som nemožné. Konkrétne žiť s mojimi ťažkosťami už nie je dnes pre mňa žiadnym problémom a som nesmierne rád, že každý deň môžem mojej Sile Vyššej poďakovať za všetko, čo som mohol prežiť.

Moja „choroba“ má svoje kúzlo pre život, a je krásne precit'ovať svoje vlastné uzdravenie, ale k tomu však je potrebná „medicína“, ktorá je vďaka AA k dispozícii. Túto medicínu môžu mať ľudia všade, keď to chcú, ale musia prekonať bariéry v sebe, ktoré im v tom bránia. Nájdeme ju v každom telefónnom zozname, tie dve čarovné písmenká AA, iba vtedy, ak hľadať chceme.

Dobre, že AA existuje a ďakujem milým priateľom v AA za to, že sú.

Šťastný, slobodný a dnes triezvy
alkoholik Jaroslav - Brémy

**Ak sa ti tvoj dnešný deň zdá biedny,
neobviňuj ho; obžaluj radšej seba za to,
že nie si dost' silný, aby si z neho
vydoloval všetko jeho bohatstvo.**

Rainer Maria Rilke

Priatel'ia mi povedali „Nejdete na pohárik“

Priatel'ia mi povedali :

„nejdete na pohárik“

**A ja som si pomyslel , Pane,
na tie nesčíselné pozvania
opakované každý deň :**

„ Tak pod'te si dačo vypit' ! “

„ Tak, čo si dáte ? “

„ pod'te, oslávime narodeniny ! “

„ A teraz ... pripíme si na priateľstvo ! “

Pit', stále pit'

Pane,

to ľudí vždy tak smádi ?

Smádi ich , ja viem.

**Smádi ich telo, možno niekedy,
ale najmä srdce.**

Osamelí muži,

ktorí hľadajú spoločnosť svojich bratov,

aby počuli nejaké slovo,

privaly smiechu,

v ktorom utopia svoje starosti,

výmeny pohľadov,

veselých alebo sprisahaneckých,

gestá, ktoré ich dojmajú ,

aby vedeli, že existujú a že ich uznávajú,

aby skúšali, pocítili ,

že cez tú sieť vzťahov ,

ktoré sa utvorili na okamih,

prúdi trochu života,

ktorý zohrieva a spája.

Sú smädní. Pozývajú sa na pohárik,

ale smäd nezaženú,

zajtra začnú odznova.

Aj ja som smädný, Pane,

smädný po živote,

o ktorý by som sa s niekým podelil,

ale ja viem, že za mojím ľudským smädom

sa skrýva iný smäd:

smäd po Tvojom živote, v mojom živote.

Hľadám ťa , Pane.

Michel Quoist

TRI ODKAZY AA



Najdôležitejšie dedičstvo, ktoré nám zanechali alkoholicy z prvých rokov existencie spoločenstva AA sa skladá z troch odkazov : **Uzdravenie – Jednota – Služba**. Vďaka uzdraveniu sme vyšli z alkoholizmu. Vďaka Jednote tvoríme spoločenstvo AA. Služba je zasa práca vykonávaná v tomto spoločenstve . Jej hlavným cieľom je odovzdávanie posolstva AA tým, ktorí ešte trpia chorobou nazývanou „ alkoholizmus “ a potrebujú a želajú si našu pomoc.

Odkaz prvý : UZDRAVENIE

Pán doktor, prečo nedokážem prestať piť ? Táto otázka sa často objavuje v lekárskej praxi. Tak to bolo aj vtedy, keď sa Bill neustále a odznova pokúšal prestať piť. Nič nepomáhalo až do jednej noci, keď mal ono duchovné prežitie.

Na začiatku každého procesu uzdravenia alkoholika je ukončenie pitia – t.j. zanechanie tzv. prvého pohára. Ten musí zostať na pokoji, aby sme nevypili druhý, tretí a Môže sa to podať rôznymi spôsobmi. : účasťou na mítingoch AA alebo terapeutickým liečením . Je to iba fáza existencie bez pitia, ale neznamená nič viac, ako zanechanie alkoholu. Aby sa mohol od neho oslobodiť, potrebuje cestu, ktorou by mohol dôjsť k uvoľnenia mysle od nadvlády alkoholu. Je to cesta, ktorá vedie od nepitia až do duchovného uzdravenia. U nás v AA táto cesta vedie cez Dvanásť Krokov – náš program uzdravenia. Boli spísané vďaka svedectvám našich predchodcov Billa a Boba a iných priateľov, to oni prišli k presvedčeniu, že na život sa je potrebné pozeráť otvorene a úprimne z pohľadu

duchovného myslenia a konania. Veľká šanca prestať piť a získať triezvosť sa dá dosiahnuť u Anonymných Alkoholikov , cez skupinu AA pracujúcu na Programe AA. Ukazuje nám cesty, ktoré zmenia naše životy vďaka sile, svedectvu a nádeji výpovedí počas mítingov AA.

Túžime, aby rástlo a previtalo všetko to dobré v nás – dokonca aj v tom najhoršom človeku. S istotou k tomu potrebujeme čerstvý vzduch a dostatok jedla. Predovšetkým však potrebujeme slnko, pretože bez svetla nič nerastie. Meditácia je našim krokom k slnku Meditáciu je možné čoraz viac prehlbovať, pretože nie je ničím ohraničená. Okrem duchovného prebudenia cez svedectvá a príklady iných, meditácia je niečím zvláštnym, s čím môžeme každý pracovať vlastným spôsobom. Cieľ je vždy rovnaký : prehlbenie nášho spojenia s Bohom, Jeho láskou a milosťou. Čo môžeme povedať o modlitbe. Počas modlitby obraciame naše srdce a našu dušu k Bohu – tak isto je s tým spojená aj meditácia. Najväčšiu pomoc získame vtedy, keď sa v ťažkých situáciách budeme snažiť spoznať Božiu vôľu a nie našu. Keď si v kritických chvíľach pripomenieme : ... **lepšie je skôr potešovať ako byť potešovaný, chápať, ako byť chápaný, porozumieť , ako byť porozumený, milovať, ako byť milovaný** ... vtedy konáme v zmysle Jedenásteho Kroku. My účastníci AA vieme zo skúseností , že nemáme žiadne pochybnosti o dobrých účinkoch modlitby. Cez vytrvalú modlitbu sme získali viac sily, ako by sme mohli sami získať. Našli sme múdrosť, ktorá značne prevyšuje naše schopnosti. Našli sme

narastajúci duševný pokoj, ktorý upevňuje naše postoje dokonca aj v tých najťažších situáciách. Prišli sme na to, že od chvíle, keď sme prestali klásť Bohu podmienky a žiadosti sme ním vedení. Možno, že to najväčšie, čo môžeme získať vďaka modlitbe a meditácii je práve pocit spolupatričnosti. Od tejto chvíle už nežijeme vyložené v nepriateľskom svete.

Ostatné Kroky môžu väčšinu z nás udržať pri triezvosti, ale v Jedenástom Kroku môžeme naďalej rásť.



Odkaz druhý : JEDNOTA

História nášho spoločenstva dokazuje, ako vďaka láske božej naša slabosť sa mení na silu; ako pod neustále hroziacimi nezhodami a pádmi dokázala vzniknúť celosvetová jednota a bratstvo. Vďaka tomuto svedectvu zakladatelia AA rozvinuli niekoľko zásad, vďaka ktorým môžeme spoločne žiť a pracovať. Tieto zásady boli zachytené pod názvom Dvanásť Tradícií. Veríme, že nás budú môcť sprevádzať v jednote cez všetky nebezpečenstvá, ktoré nás môžu v budúcnosti postretnúť. Preto v každej skupine AA, okrem rôznych názorov sa musí na prvom mieste nachádzať vždy jednota spoločenstva AA. Držme sa jej ako najdôležitejšej z Dvanástich Tradícií – našich zásad pre prežitie.

Vo všetkých Tradíciách sa hovorí, že naše spoločenstvo nie je dokonalé. Táto skutočnosť pre nás predstavuje neustále

ohrozenie. Tradície nám dávajú podporu v našich rôznorodých slabostiach. Garantujú nám prežitie spoločenstva a harmóniu v jednotlivých skupinách. Až vďaka tejto harmónii jednotlivý alkoholik môže za pomoci Dvanástich Krokov AA získať triezvosť a nájsť pokoj pre vlastnú dušu. Obracajú našu myseľ na veľa pochybení, ktoré nás trápia a na naše osobné nedostatky. Žiadajú od každého z nás, zbaviť sa pýchy a hnevu. Vyžadujú obetavosť rovnako od jednotlivého alkoholika, ako aj od celej skupiny. Tradície garantujú tiež rovnosť všetkých účastníkov, samostatnosť a nezávislosť každej skupiny. Pomáhajú veľkému spoločenstvu pri práci na jednote a ukazujú každému z nás cestu k tolerancii a k akceptácii našich blížnych rovnako vo vnútri spoločenstva, ako aj mimo neho. Preto je tiež v prvej Tradícii napísané, že uzdravenie každého z nás závisí od jednoty spoločenstva AA. Na to nesmieme nikdy zabudnúť vždy to musíme klásť na prvé miesto.; a to aj počas našej dnešnej práce a činnosti. Svedomie skupiny urovnáva rôznosť našich názorov a charakterov, čo prispieva čo k najväčšej jednote.

Tretí odkaz : SLUŽBA

Symbolom AA je trojuholník vpísaný do kruhu. Na každom boku trojuholníka je umiestnený jeden z odkazov. Do úplnosti nám zostal tretí, ktorým je služba. Náš Program je viac ako súbor zásad; sme aktívne spoločenstvo uzdravujúcich sa alkoholikov. Musíme odovzdávať toto posolstvo AA ďalej; v opačnom prípade sami by sme mohli klesnúť na dno. Preto našou čarodejnou formulkou je slovo konanie. Jadrom služby, čiže nášho tretieho odkazu, je skutok – odovzdávanie posolstva AA.

Plnenie služby je všetko, čo nám je dovolené, aby sme prišli k ešte trpiacemu alkoholikovi. Ako sme sa už dozvedeli v rámci Dvanásteho Kroku, je to najväčšia zo služieb, a tak to musí aj zostať. Veľa vecí

v službách podlieha zmene. Plníme služby vo vnútri AA, čo má za následok nadviazanie kontaktov s novými priateľmi. Privádzame ich vlastnými autami, ak sa sami nemôžu dostať na stretnutia, alebo pociťujú tzv. strach z prekročenia prahu. Zariaďujeme naše miestnosti, aby sa každý „nový“ v nich dobre cítil a možno aj pri šálke kávy našiel odvahu k rozhovoru. Staráme sa o neho počas prestávky a rozprávame sa s ním – ak si to on želá.

Tiež všetky iné práce v jednotlivých skupinách, počas stretnutí i mimo našej skupiny, na stretnutiach interskupiny, na zjazdoch AA, v rôznych výboroch a komisiách, ktoré vykonávajú k tomu delegovaní účastníci sú veľmi dôležité. Pretože AA je sebestačné, tiež prispievame dobrovoľnými príspevkami do klobúka, aby skupina AA, Interskupina, región ako celok mohli existovať.

Sumár všetkých služieb je tretí odkaz. Musíme povedať, že služby sú pre rozvoj AA mimoriadne dôležité. Ak počas plnenia služby budeme konfrontovaní s ľuďmi mimo spoločenstva, vtedy vždy si musíme pamätať slová: naše vzťahy sú založené na príťažlivosti programu a nie na reklame. Vždy sme povinní dodržiavať anonymitu, zvlášť aj vtedy, pokiaľ čerpáme zo svedectiev našich predchodcov.

Rk

TRETIA TRADÍCIA MA PRILÁKALA k AA

Po protialkoholikom liečení sa mi nedarilo určitú dobu abstinovať, lebo som si nevedel priznať, že som alkoholik. Aj keď na rôznych stretnutiach som to o sebe dosť nahlas tvrdil. Možno to bolo tým, že som sa nevedel podriadit určitým pravidlám, ktoré panovali v tom období, medzi ľuďmi, ktorí sa usilovali o triezvosť. Bol som príliš tvrdohlavý, aby som sa podriadil nejakým prikazom. Až keď som sa stretol s Anonymnými

alkoholikmi z Poľska, prvýkrát som nepočul od nich, že niečo musím. Hovorili, že záleží len na mne, či budem niečo chcieť so sebou urobiť alebo nie. Vtedy som sa vážnejšie začal zaoberať možnosťou, že aj napriek svojej tvrdohlavej povahe môžem abstinovať.

Na pozvanie priateľov z Poľska som sa dostal do ich výcvikového centra, kde sme preberali Kroky a Tradície AA. Tu som pochopil, prečo sa hnutie rozrastá a pribúdajú noví členovia. Som presvedčený, že je to vďaka tejto tradícii. Myslím si, že táto Tradícia má obrovský význam, pretože nevyžaduje abstinenciu striktné a jednoznačne, ale hovorí sa v nej o „túžbe prestať piť“. Ďalej sa v tejto tradícii hovorí o tom, a pre mňa to bolo veľmi dôležité, že nikto okrem mňa samotného ma nemôže prehlásiť za alkoholika a nikto ma nemôže vyhlásiť za člena AA, pokiaľ to sám nevyslovím. V AA nevyžadovali žiadne sľuby, či prehlásenia, nedávali mi do ruky záväznú prihlášku, ani podmienky na prijatie alebo vylúčenie z členstva. To boli veľmi dôležité skutočnosti, ktoré ma vlastne prilákali do spoločenstva AA. Od chvíle, kedy bolo rozhodovanie o mojom nepití, alebo pití len na mne a nebol na mňa kladený žiadny nátlak, že niečo musím. Tak sa mi vďaka AA začalo dariť abstinovať.

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

Laco alkoholik



SKUTOČNÁ SLOBODA

Táto tradícia skrýva v sebe a navonok predstavuje jednu veľkú hodnotu. *Nezávislosť* je slovo, v mene ktorého sa viedli vojny, pre skutočný význam tohto slova bolo položené neskutočné množstvo životov, udialo sa mnoho ľudských a celosvetových tragédií. Keď si toto slovo privlastníme na jednotlivca, každý jeden človek túži byť nezávislý od niekoho, od niečoho, či sa jedná o pracovný alebo osobný život. Byť samostatným, vedieť sa postarať o seba a svoju rodinu, je snád' snom a túžbou každého človeka.

Opakom nezávislosti je závislosť, toto slovo (ale najmä jeho význam vo vzťahu k alkoholu), veľmi dobre poznáme. Výsledkom nezávislosti je však sloboda. V jej mene sa to všetko odohráva.

V našom prípade to znamená, že každá skupina AA sa riadi a spravuje svoje veci tak, ako si to sama dohodla a ako si to sama želá. (s výnimkou ak je ohrozené spoločenstvo AA ako celok). Nik nemá právo zasahovať do jej chodu, ak jediným jej cieľom je triezvosť. Je to teda vec skupiny, pretože je nezávislá a tým slobodná.

Skupina však pri svojom každodennom chode svojho života musí mať na pamäti a rešpektovať základné atribúty AA: Kroky a Tradície AA. Ako a akým spôsobom ich realizuje je jej vec, rovnako aký druh mítingu si zvolí, koho prípadne na míting pozve a pod. V tomto tkvie skutočná nezávislosť a sloboda.

Písanie tohto článku ma zastihlo v období, keď práve završujem svoj piaty rok abstinencie. Niektorí jej dávajú rôzne prívlastky, ako napr. čistá, radostná, ťažká... Ja by som svoju nazval absolútna alebo nekompromisná. Tak ako som absolútne a nekompromisne pil všetko, čo mi prišlo do cesty, tak aj abstínujem. Dúfam, že Vyššia sila mi dopraje, aby to tak bolo do konca môjho života. Päť rokov nepijem a zároveň

päť rokov navštevujem skupiny spoločenstva AA. Ich nezávislosť a skutočná sloboda ma zmenila. Zbavil som sa závislosti od alkoholu, stal som sa od neho nezávislý, čo mi umožnilo stať sa slobodným. Žiadny závislý človek nemôže byť slobodný, je len otrokom a vazalom svojej závislosti. Presne to môžem povedať o sebe. Nič nebolo na svete dôležitejšie ako si vypiť - hneď a teraz, ostatné je druhoradé, keby to bolo čokoľvek. Peklo závislosti, rozbité vzťahy, neúcta k životu, iným. A sloboda ? Snád' len v tom, že mi nik nedokázal zabrániť v pití.



Slobodu dnes chápem celkom inak. Čo konám, konám pri plnom vedomí a rozmyšľám o dôsledkoch a vplyvoch svojho rozhodnutia. Môžem sa aj pomýliť. Nevadí, veď nepijem iba päť rokov a pil som dvadsať.

Nesmierne si vážim spoločenstvo AA, pretože ja som prestal piť iba vďaka nemu a Bohu, ktorý mi ho ukázal. Je nezávislé, slobodné, a preto nezanikne. A ak predsa, tak len s poslednou kvapkou alkoholu.

Tomáš , alkoholik

Nikdy nemaj strach z tieňov. Znamenajú, že niekde nablízku svieti svetlo.

Renkelová

ANONYMITA MI DÁVA ZÁRUKU

Stigma alkoholizmu, hanba, strach byť považovaný za alkoholika je rovnako silný u viacerých z nás, keď začíname svoju cestu uzdravovania.

S ohľadom na túto skutočnosť spoločensť AA kladie na našu anonymitu taký veľký význam. Anonymní alkoholici, pojem v ktorom druhé slovo definuje čím som, ale prvé slovo mi dáva záruku, že ak svoj problém chcem riešiť medzi členmi AA, moja identifikácia nebude nikomu k dispozícii. Ako účastník stretnutia ostávam v anonymite, ale skupina, v ktorej chcem riešiť svoj problém, nemôže byť anonymná nakoľko, ak chcem prísť na míting, musím mať možnosť nájsť skupinu.

Veľmi dôležité je, aby som vedel presne, čo chcem, musím si vytýčiť cieľ. Byť bez cieľa je ako loď bez kormidla, ktorá prv alebo neskôr stroskotá. Cieľ dáva životu obsah a silu prekonávať prekážky, ktoré sú mi stavané do cesty. Dennodenne si kladiem otázku, čo očakávam od života, aký zmysel chcem dať nadchádzajúcemu dňu a môjmu životu vôbec, ale zároveň si ihneď dávam odpoveď, že nie je nič lepšie, ako ho prežiť tak, aby v ňom nechýbala tolerancia, túžba byť užitočným, urobiť niečo dobrého, premôcť svoju nechuť, ovládať svoje city a emócie, nájsť pokoj, byť úprimný, nekritizovať a nehľadať nedostatky tam, kde nie sú, nemeniť nikoho s výnimkou seba samého. S takýmto pocitom chcem žiť svoj život. Oceniť prežitý každý deň bez alkoholu, tešiť sa z každej maličkosti, nečakať na zázraky, odovzdať svoj každodenný život a svoju vôľu do starostlivosti Boha. Viem, že vo svojom živote musím na seba veľmi veľa pracovať, aby utrpenie, ktoré som spôsoboval svojím pitím všetkým okrem seba, prinieslo

radosť, na ktorú tí čo ma milovali a záležalo im na mojom živote, čakali dlhých štyridsať rokov. V novom živote chcem nachádzať novú energiu, silu optimizmu, vedieť vnímať krásu toho okamžiku, ktorý prežívam v abstinencii a prežívať všetky maličkosti, ktoré mi trpezlivo život prináša.

V myšlienkach sa vraciam k dňom, ktoré som prežil rok v trpezlivosti a s odstupom času je mi jasné, že to čo som prežil, mi otvorilo vonkajší aj vnútorný zrak. Nechcem sa vracat späť k času, keď alkohol bol doménou môjho života, ale aj čo len malá myšlienka na prežitý život v tomto humuse mi dáva silu teraz, keď som pochopil zmysel nového života, držať sa nastúpenej cesty. Naučil som sa pozerat' na život inými očami. Otvoril sa mi iný svet. Naučil som sa počúvať a nad vecami rozmýšľať reálne a nie okolo nich chodiť nevšímavo. Teraz chápem, že toto je život, po ktorom som dávno túžil. Počas mojej abstinencie zistujem, že čo všetko si dokážem vychutnať, keď som sa naučil komunikovať aj srdcom.



Viem, že každý ďalší deň sa budem prebúdať s pocitom víťazstva. Viem, že nie som sám v skupinách AA, či už našej domácej „Pokoj v duši“, ale aj v ostatných skupinách som našiel mnoho nových priateľov, ktorí rozumejú môjmu problému, a preto nikdy na nich nechcem zabúdať. Moja cesta je 12 krokov a 12 tradícií AA, lebo len tá mi ukazuje smer, ktorým sa mám uberať.

Dušan, alkoholik

NEJDEME PO NEZNÁMEJ CESTE ...

Na prvý pohľad rozsiahly text Šiestej Tradície, ktorý však nevznikal jednoducho, ale v histórii AA prešiel zložitým vývojom.

„Skúsenosti nás priviedli k hlbokému presvedčeniu, že za žiadnych okolností nebudeme podporovať iný podnik, bez ohľadu na to, aký je dobrý. Nemohli sme byť všade a pre všetkých. Uvedomili sme si, že nemôžeme prepožičať meno AA žiadnej inej veci, ako našej vlastnej “ Tol’ko citát z knihy „Dvanásť tradícií AA “.

Na začiatku si mnohí z nás mysleli, že skupiny AA by mohli podniknúť, a tak financovať akúkoľvek činnosť na poli alkoholizmu. Úprimne sme cítili povinnosť, postaviť sa plnou váhou spoločenstva AA za akúkoľvek hodnotnú vec. Boli to veci, o ktorých sme snívali. Áno, také boli sny nás členov AA. Bolo to prirodzené, pretože väčšina z nás alkoholikov sú skrachovaní idealisti. Chceli sme otvárať nemocnice, poradne, otvárať rôzne zariadenia na prevýchovu alkoholikov. Chceli sme spolu s náboženstvom a medicínou naučiť ľudí šťastne žiť, chceli sme ukázať iným, ako to dosiahnuť.

Chceli sme zmeniť svet.

Nič z toho nemohlo priniesť ošoh z jedného prostého dôvodu, že takáto činnosť nie je zlučiteľná s ideálmi „Dvanástich krokov“, s ideálmi triezveho života. Na naše šťastie takéto pokusy stroskotali skôr než uzreli svetlo sveta, a tak mohla uzrieť svetlo sveta Šiesta Tradícia.

Nuž ako to vyzerá u nás na Slovensku odvtedy, čo vznikla vôbec prvá skupina AA. Môžeme ďakovať našim priateľom, predchodcom, že niečoho podobného nás svojou skúsenosťou ušetrili.

Programy a ideály Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií však aj my môžeme propagovať v nemocniciach, väzniciach,

poradniach, resocializačných zariadeniach pre závislých na alkohole a iných drogách. Myslím, že ani jedna skupina AA, ani len v náznakoch, nechce porušiť túto Šiestu Tradíciu. Snáď nejaký jednotlivec áno, ale takáto myšlienka by už bola o niečom inom a to sa nesluší viesť úvahy v tomto smere.

Na záver treba povedať, že dlhoročná skúsenosť je na nezaplatenie, podobnú mám aj ja. Kedysi ako propagátor činnosti a práce klubov abstinentov, som spoznal, že sme neraz mali sklon k tendenciám zháňania finančných prostriedkov za každú cenu. Preto som radšej prešiel ku skromnej práci v skupine AA, aby som naplnil poslanstvo programu Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií Anonymných alkoholikov.

S úctou a vďakou Jano – alkoholik

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

DVANÁŠT KROKOV

DVANÁŠT TRADÍCIÍ –

cena za komplet 100 Sk

Objednávky zasielajte na :

Kancelária služieb AA na Slovensku

pri Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

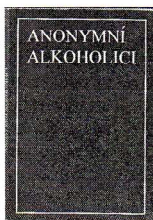
č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:

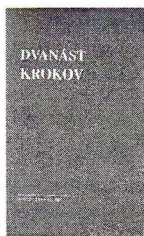
www.alkoholici-anonymni.sk

LITERATÚRA AA



ANONYMNÍ ALKOHOLICI

Základný text programu uzdravenia z alkoholizmu, ktorého poslanie zostalo nezmenené od roku 1939, keď kniha vyšla po prvýkrát. Program, ktorý je v nej zahrnutý, pomohol miliónom mužov a žien prinavrátiť zdravie a žiť kvalitný život. Od titulu tejto knihy je odvodený aj názov spoločenstva Anonymných Alkoholikov. Kniha je preložená do viac ako 70 jazykov a II.slovenské vydanie vyšlo v roku 2007.



DVANÁST KROKOV

Kniha obsahuje sústavu duchovných zásad, ktoré ak sa využívajú v každodennom živote, môžu oslobodiť človeka od nutkavého pitia a dopomôcť mu k tomu, aby sa uzdravil a stal sa šťastným a užitočným človekom. Program Dvanásť Krokov Anonymných Alkoholikov nachádza využitie tiež v každodennom živote aj mimo spoločenstva AA.



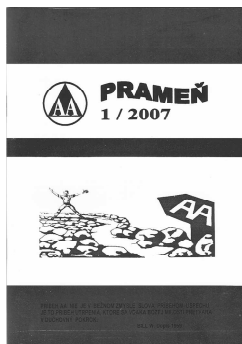
DVANÁST TRADÍCIÍ

Dvanásť Tradícií opisuje spôsoby, vďaka ktorým sa udržuje jednota AA vo vnútri spoločenstva a formuluje jeho vzťahy k okolitému svetu. Tieto zásady boli spísané v roku 1946 a od nich vo veľkej miere závisí existencia spoločenstva AA. Dvanásť Tradícií má takú istú váhu a význam pre udržanie a harmóniu skupín AA ako Dvanásť Krokov pre triezvosť a vyrovnanosť každého individuálneho účastníka AA.



TRIEZVY ŽIVOT

Čo robia Anonymní Alkoholici, aby nepili. Kniha obsahuje praktické informácie, ako žiť v triezvosti hodinu po hodine, deň po dni, ľahko realizovateľné doma, v práci alebo na rôznych priateľských stretnutiach. Z tejto knihy sa dozvieme o.i., ako nevypíť prvý pohárik, ako plánovať nasledujúcich 24 hodín, ako meniť staré zvyky a spôsoby myslenia a iné poznatky o zvládaní emócií.



ČASOPIS PRAMEŇ

Časopis PRAMEŇ je časopisom Anonymných Alkoholikov, ktorý vydáva Kancelária služieb AA na Slovensku. Časopis vychádza od apríla roku 2002 a publikuje predovšetkým svedectvá členov AA, o ich skúsenosti s alkoholom a cestu uzdravovania. Publikované názory vyjadrujú osobné názory pisateľov a nemusia byť zhodné s názormi redakcie, neobsahujú rady a odporúčenia, sú iba svedectvom, akou cestou triezvenia prechádzajú ich pisatelia. Časopis obsahuje aj informácie o akciách a podujatiach AA na Slovensku. Vychádza štvrtročne.

LETÁČIKY

LETÁČIKY

V Kancelárii služieb AA na Slovensku sú k dispozícii v obmedzenom množstve tieto letáčky s informáciami o Anonymných Alkoholikoch:

- Je združenie AA pre Vás _
- Toto je AA
- Kam pôjdem odtiaľto
- AA ako zdroj pre lekárov

Všetky knihy si môžete objednať na adrese :
Kancelária služieb v Nitre

Misijný dom na Kalvárii, 949 01 Nitra alebo na
mailom na aa@alkoholici-anonymni.sk

INTERNETOVÁ STRÁNKA AA

INTERNETOVÉ KONTAKTY



Na internetovej stránke AA na Slovensku www.alkoholici-anonymni.sk nájdete všetky potrebné informácie o Anonymných Alkoholikoch na Slovensku. Sú tam potrebné informácie o AA, adresár skupín AA a kontakty na tieto skupiny. Stránka tiež obsahuje svedectvá Anonymných Alkoholikov o ich ceste triezvenia. Dozviete sa o všetkých pripravovaných akciách AA na Slovensku. Po zaregistrovaní je možné priamo posilať príspevky na internetovú skupinu AA, kde prebieha nepretržitý míting. Na stránke sú aj prepojenia na stránky AA okolitých krajín, taktiež je možno priamo žiadať informácie o AA, resp. objednať si literatúru.



NA POMOC SKUPINÁM AA

Čo je potrebné, aby vznikla skupina AA ?: Spoločenstvo AA nie je organizované a riadené z centra. Každá skupina je naprosto samostatná a na jej vznik je potrebný len súhlas aspoň dvoch členov, ktorí si chcú navzájom pomáhať pri riešení svojho spoločného problému : uzdravenia z alkoholizmu.

Je možné sa niekde obrátiť s požiadavkou o pomoc ?: Alkoholikovi, ktorí by chcel vo svojom meste, obci založiť skupinu AA veľmi radi pomôžu členovia najbližšej skupiny AA. Bolo by vhodné ešte pred založením skupiny navštíviť niektorý z mítingov, aby získal poznatky z činnosti skupín AA. Taktiež je možné a bolo by vhodné obrátiť sa na Kanceláriu služieb AA v Nitre, Misijný dom na Kalvárii, 949 01 Nitra..

Ako majú prebiehať stretnutia skupiny ?: Stretnutia (Mítingy) sú poriadané autonómne. Existuje mnoho variant . V zásade sú mítingy dvojakého druhu. Uzatvorené stretnutia iba pre alkoholikov a otvorené stretnutia, ktorých sa môže zúčastniť ktokoľvek. Okrem toho sú poriadané aj informačné mítingy určené pre verejnosť resp. orgány štátnej a verejnej správy, alebo cirkevné organizácie

Úvodné myšlienky : Míting vedie vybraná osoba spomedzi účastníkov stretnutia. Táto osoba sa volá vedúci a vedie skupinu na vopred stanovený čas, mesiac, polrok, rok .Vedúci mítingu dbá o priebeh stretnutia a iba on má právo prerušiť výpoveď každého z účastníkov mítingu, ak nie je zhodná s programom AA alebo Tradíciami AA. AA sa neplatia žiadne členské príspevky, členovia sa skladajú dobrovoľne iba na prevádzkové náklady, robia tak počas mítingu v bode 7.Tradícia AA.

Stále texty mítingu : Na začiatku mítingu vedúci prečíta preambulu AA a pravidiel komunikácie. Prvým stálym textom môže byť úryvok z "Veľkej knihy "- kapitola " Ako na to ". Tento fragment obsahuje aj 12 krokov AA. Vhodné je, aby kroky boli čítané postupne všetkými účastníkmi stretnutia. V tejto časti môžeme prečítať aj 12 tradícií AA. Po prečítaní stálych textov môžeme prísť k vlastnému mítingu.

Scenár mítingu –doporučený scenár mítingu je uvedený ďalej v tomto článku.

Podelenie sa so skúsenosťami , silou nádejou : Ak sa niekto prihlási o slovo, alebo je tu prvýkrát - vedúci mu udelí slovo. Ak je vec, ktorú účastník nadhodil dôležitá, môže sa stať témou mítingu. V inom prípade tému zadáva vedúci po odsúhlasení skupinou. Témou môžu byť Kroky a Tradície AA, heslá AA, časti textov AA atď. Okolo témy sa rozvíja diskusia, pri ktorej sa delíme len vlastnými skúsenosťami, silou a nádejou.

Ukončenie mítingu : V momente, keď vedúci zbadá, že téma bola vyčerpaná môže pristúpiť k zakončeniu stretnutia. V tejto časti môžeme prečítať časť XI. Kapitoly Veľkej knihy alebo iný text súvisiaci s témou stretnutia. Na záver sa účastníci môžu spoločne pomodliť modlitbu AA. Text je na obálke časopisu.

Zabezpečenie literatúry AA : Potrebnú literatúru AA je možno získať požiadaním listom na Kanceláriu AA, ktorá zašle novej skupine potrebnú literatúru ako je Veľká kniha AA , 12 krokov a Dvanásť tradícií . Triezvy život.

Miesto konania a čas mítingu: Miestnosť pre konanie mítingu si skupina zabezpečuje podľa vlastných možností. Väčšina skupín na svoje stretnutia používa prenajaté priestory v charitných , cirkevných a zdravotníckych zariadeniach. Čas mítingu a to deň a hod. v týždni si určuje skupina. Skupiny sa schádzajú spravidla 1- krát týždenne a ich stretnutie trvá obvykle 1,5 hod.

Uvedené námety sú iba podnetom, pretože každá skupina AA je samostatná. Vychádzajú však z dlhoročných skúseností skupín AA.

OTVORENÝ MÍTING

(doporučený scenár- dĺžka trvania mítingu do 1,5 hod.)

1. Volám sa , som alkoholikom, vítam vás všetkých na našom dnešnom otvorenom mítingu Anonymných alkoholikov. Srdečne vítam všetkých prítomných a zvlášť tých, čo sa našom mítingu zúčastňujú po prvýkrát. Prosím všetkých o vypnutie mobilných telefónov.
2. Formulácia jediného cieľa : **Dnešný míting je otvoreným Anonymných alkoholikov. V snahe zostať v súlade s našim jediným cieľom a Treťou Tradíciou, ktorá hovorí : „ Jedinou podmienkou členstva v našom spoločenstve je túžba prestať piť „ – prosím všetkých prítomných, aby zamerali svoje výpovede na problémy súvisiace so zneužívaním alkoholu, alebo svedectvá na ceste uzdravovania sa z alkoholizmu.**
3. Prosím o prečítanie textu V. kapitoly AA Ako na to.
4. Prečítam preambulu AA : **Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. AA nemajú žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávajú len z dobrovoľných príspevkov svojich členov. AA nie sú spojení so žiadnou sektou, náboženstvom, alebo akoukoľvek inštitúciou. AA sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.**
5. Pripomínam pravidlá komunikácie : **Každý z účastníkov hovorí iba o vlastných skúsenostiach, názoroch a zážitkoch. Neteoretizuje, nekritizuje ani neposudzuje iných účastníkov. Nepoužíva slová my, vy, oni atď. Neradíme , výpoveď má obsahovať iba vlastné skúsenosti a chovanie v podobných situáciách, ktoré predstavil iný účastník. Nie je dovolené prerušovať iných, kľásť im otázky, alebo komentovať ich. Všetci prítomní na mítingu sú viazaní zachovávaním anonymity osôb a toho, čo na mítingu odznelo. To je základná zásada AA.**

- 6 Je niekto z prítomných na prvom mítingu AA ?
Pošmykol sa niekto a vracia sa k programu ?
Chcel by sa niekto z prítomných podeliť s nami s nejakou radostnou správou ?
Chce niekto vystúpiť ako prvý s nejakým problémom alebo smutnou správou ?
- 7 Chcem predstaviť tému dnešného mítingu:
- 8 Výpovede prihlásených účastníkov mítingu.
- 9 Klobúk : Tradícia Siedma : **Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietat' akékoľvek príspevky z vonku**
- 10 Organizačné záležitosti :
- 11 Ak má niekto nejaký problém, môže sa po mítingu obrátiť na vedúceho mítingu, alebo iných účastníkov mítingu, určite zostane vypočutý.
- 12 Prečítanie textov 12. Tradícií
- 13 Prečítanie textu prísľubov AA : **Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neúčinnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.**
Sú tieto sľuby prehnané ? Nemyslíme. Splnia sa nám – niekedy rýchlo, inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia.
- 14 Zakončenie mítingu modlitbou „ O vyrovnanosti “

UZATVORENÝ MÍTING

Scenár uzavretého mítingu je identický so scenárom otvoreného mítingu až na bod 2. Formulácia jediného cieľa : **Terajší míting je uzatvoreným mítingom Anonymných alkoholikov. Vzhľadom na podporu jediného cieľa, účasť na uzavretých mítingoch je ohraničená iba na osoby, ktoré túžia prestať piť. Ak uvážite, že máte problémy s alkoholom, potom Vás srdečne vítam – prosím všetkých prítomných, aby zamerali svoje výpovede na problémy súvisiace so zneužívaním alkoholu, alebo svedectvá na ceste ozdravovania sa z alkoholizmu.**

SPEAKERSKY MÍTING

(doporučený návrh)

Scenár speakerského mítingu je identický so scenárom uzatvoreného mítingu až na bod 2. bod 7 a 8.

Formulácia jediného cieľa : **Terajší míting je uzatvoreným mítingom Anonymných alkoholikov. Vzhľadom na podporu jediného cieľa, účasť na uzavretých mítingoch je ohraničená iba na osoby, ktoré túžia prestať piť. Ak uvážite, že máte problémy s alkoholom, potom Vás srdečne vítam. Srdečne vítam na dnešnom mítingu speakerov,, ktorí nás oboznámia s ich svedstvami na svojej ceste triezvenia.**

Bod 7. Výpovede speakerov

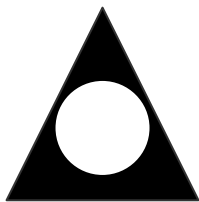
Bod 8. Prosím účastníkov o otázky na speakerov . V tomto bode odpovedajú speakeri na otázky účastníkov mítingu.

INFORMAČNÝ MÍTING

(doporučený návrh)

1. Zahájenie – víťame všetkých účastníkov informačného mítingu –účastníci dostanú letáčky“ Toto je AA, Je združenie AA pre Vás ?, AA ako zdroj pre lekárov, Kam pôjdem odtiaľto a pod – ďalej čisté lístky pre otázky pre účastníkov mítingu. Kolpoltér literatúry má k dispozícii k zakúpeniu literatúru AA.
2. Vlastné zahájenie informačného mítingu
 - Prečítanie preambuly AA
 - Dvanásť Krokov a Dvanásť Tradícií
 - Krátka história AA (do 10 minút)
3. Vystúpenie profesionála – priateľa AA, ktorý dobre pozná 12 Krokov a 12 Tradícií AA do (15 minút)
4. Krátka prestávka (15 minút)
5. Vystúpenie speakerov (muž a žena, čas trvania do 20 minút). Výpovede majú ukázať cestu do úpadku- postup narastania choroby alkoholizmu , vysvetlenie vlastnej bezmocnosti voči alkoholu , moment zvrátenia situácie a poukázanie na proces triezvenia.
6. Prestávka (15 minút)
7. Zozbieranie otázok zo sály a zodpovedanie otázok

Celková doba mítingu by mala byť max do 2,5 hod . Literatúra na mítingu a texty letákov by mali byť schválené Konferenciou Svetových Služieb AA.



AL - ANON

Al-Anon je spoločenstvom príbuzných a priateľov alkoholikov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať iným uzdraviť sa z alkoholizmu. Veríme, že alkoholizmus je choroba, ktorá postihuje celú rodinu a že zmena postoju môže alkoholikovi pomôcť v liečbe.

Al-Anon nie je spojené so žiadnou sektou, náboženstvom, alebo akoukoľvek inštitúciou. Al-Anon sa nezúčastňuje verejných diskusií a nezaujíma stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Al-Anon nemá žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonáva len z dobrovoľných príspevkov svojich členov.

Al-Anon má jediný cieľ: pomôcť rodinám alkoholikov. Naplníme ho prostredníctvom uplatňovania Dvanástich krokov, prijímania a potešovania rodín alkoholikov, ako aj tým, že poskytujeme porozumenie a povzbudenie alkoholikovi.

Alkoholizmus je „rodinná“ choroba. Kompulzívne pitie má dopad nielen na pijana, ale aj na jeho vzťahy. Pod vplyvom alkoholizmu trpí všetko: priateľstvá, práca, detstvo, rodičovstvo, úbožné vzťahy, manželstvo a iné. Najviac sú ovplyvnené vzťahy tých ľudí, ktorí sú si s alkoholikom veľmi blízki. Tí ľudia, ktorým na tom druhom veľmi záleží, sa do jeho správania zamotajú najviac. Ich správanie je reakciou na správanie alkoholika. Vidia, že pitie sa mu vymklo z rúk, a tak sa to snažia dostať pod kontrolu.

Netrvá dlho a sami sa začnú za pitie obviňovať a postupne na seba preberú zranenia, obavy i vinu alkoholika. Nakoniec z toho ochorejú aj sami. V dobrom úmysle začnú počítať, koľko pohárikov alkoholik vypije, vylievajú drahý alkohol do umývadla, hľadajú po dome skryté fľaše, dávajú pozor, či nezačujú zvuk otvárania plechovky s pivom. Všetky ich myšlienky sú zamerané na to, čo alkoholik robí alebo nerobí a na to, ako ho prinútiť prestať piť. To je ich *obsesia*.

Sledovať druhé ľudské bytosti, ako sa pomocou alkoholu pomaly zabíjajú, je bolestivé. Kým alkoholik sa vôbec netrápi o účty, o prácu, o deti, ani o svoj zdravotný stav, ľudia okolo sú čoraz viac ustarostenejší. Sami sa dopúšťajú chyby tým, že kryjú konanie alkoholika. Všetko za neho naprávajú, vymýšľajú výhovorky, pomocou malých klamstiev naprávajú narušené vzťahy a stále viac sa trápia. Toto je ich *úzkosť*.

Skôr či neskôr ich alkoholikovo správanie začne hnevať. Uvedomia si, že alkoholik si neplní povinnosti, klame a využíva ich. Začínajú mať pocit, že ich alkoholik nemiluje a chcú mu úder vrátiť, potrestať ho, prinútiť ho zaplatiť za zranenia a frustráciu vyvolané nekontrolovaným pitím. Toto je ich *hnev*.

Ľudia blízki alkoholikovi si začínajú nahovárať rôzne veci. Spoliehajú sa na jeho sľuby, veria mu. Zakaždým, keď má alkoholik triezve obdobie, sú ochotní uveriť, že problém sa už stratil. Hoci im zdravý rozum hovorí, že s alkoholikovým pitím a myslením nie je nič v poriadku, aj tak skrývajú to, ako sa cítia a čo si uvedomujú. Toto je ich *popieranie*.

Snád najväčšou ujmu tých, ktorí majú alebo mali podiel na živote alkoholika, je istá forma neodbytného presvedčenia, že je to aj ich

vina – lebo neboli pripravení, neboli dosť priťažliví, dosť šikovní na to, aby mohli problém namiesto milovaného človeka vyriešiť. Myslia si, že k tomu došlo pre niečo, čo vykonali alebo nevykonali. Toto sú ich *pocity viny*.

My, ktorí sme sa obrátili na Al-Anon, sme to v mnohých prípadoch urobili zo zúfalstva. Nedokázali sme veriť, že môže dôjsť k zmene, no nedokázali sme ďalej žiť tak, ako sme žili dovtedy. Cítíme sa podvedení milovanou osobou, preťažení povinnosťami, nechcení, nemilovaní a osamelí. Nájdú sa medzi nami aj ľudia arogantní, nafúkaní, samospravodliví a panovační, no všetci prichádzame preto, lebo chceme a aj potrebujeme pomoc.

Hoci nás do Al-Anonu dohnalo správanie alkoholického priateľa, partnera alebo dieťaťa, brata, sestry alebo rodiča, veľmi skoro spoznáme, že prv, ako budeme môcť pristupovať k riešeniu problému novým a úspešným spôsobom, musí sa zmeniť naše vlastné myslenie. Práve na Al-Anone sa učíme zvládať svoju obsesiu, svoju úzkosť, svoj hnev, svoje popieranie a svoje pocity viny. Vďaka tomuto spoločenstvu, v ktorom sa s druhými delíme o svoje skúsenosti, silu a nádej, si môžeme odľahčiť svoje emocionálne bremená. Kúsok po kúsku si na stretnutiach stále viac uvedomujeme, že veľká časť nášho nepohodlia pochádza z našich postojov. Tieto postoje sa snažíme meniť, učíme sa, že máme voči sebe zodpovednosť, snažíme sa objavovať vlastnú hodnotu, lásku a to, ako duchovne rásť. Náš dôraz sa začína presúvať z alkoholika na oblasť, v ktorej máme moc niečo robiť – na náš život.

NOVÁ SLOBODA A NOVÝ POCIT ŠŤASTIA

Názov článku som si vybrala zo sľubov AA, ktoré mám veľmi rada a skutočne vystihujú vnútornú situáciu môjho života dnes.

Pochádzam z viacpočetnej rodiny, v ktorej otec bol a stále je alkoholik. Už aj v čase, keď som ešte nevedela, že Al – Anon existuje, som ako dospievajúce dievča hľadala odpovede na mnohé otázky týkajúce sa alkoholizmu. Študovala som

rôznu literatúru k tejto téme a veľmi ma trápila situácia v našej rodine. Je pravda, že alkoholizmus je choroba celej rodiny. Naša rodina touto chorobou trpí dodnes a čo je horšie, táto choroba sa stále viac rozširuje. Ja sama som pred niekoľkými rokmi prežívala na vlastnej koži dopad toho, v čom som vyrástla. Mám piatich súrodencov, ktorí sú buď alkoholikmi alebo s alkoholikom žijú.



Práve táto situácia ma priviedla pred jeden a polrokom do skupiny Al – Anon. Ako dieťa alkoholika som pociťovala silné nutkanie pomáhať svojim blízkym. Bola som zapojená do pomoci ich rodinám rôznymi formami a v takej miere, že som to nedokázala ďalej zvládať. Cítila som, že musím niečo urobiť, nejaký vážny krok, ale nevedela som aký. Dnes to už viem a som za to nesmierne vďačná Bohu a programu Dvanásť Krokov. Keď sa mi tento program dostal do rúk, ktorý mi ako veriacemu človeku mnoho hovoril, bolo to, akoby sa mi otvorili oči. Pochopila som, že v zápase s týmto problémom som bezmocná, a že len jedna jediná sila na svete dokáže dať do poriadku životy mojich drahých.

V skupine Al – Anon som sa naučila, že som zodpovedná len za svoj vlastný život a môj postoj k alkoholikovi. Naučila som sa odpútať vnútorné od ich problémov bez toho, aby som s nimi prerušila kontakt, alebo ich prestala milovať. V skupine sa učím nadobúdať väčšiu trepezlivosť, lásku a zdravé postoje voči nim. Všetky nové skúsenosti, poznatky a informácie o tejto chorobe ma posúvajú dopredu, dokážem lepšie chápať a spolieť s týmito ľuďmi. Okrem toho problém

alkoholizmu v našej rodine spôsobil ešte jednu zvláštnu vec tým, že sa tak veľmi vyostřil. Vnímam teraz veľkú zmenu v našich vzájomných vzťahoch, ktoré sú teraz akési bližšie a hlbšie. Čiže problém, ktorý nás predtým ako rodinu ničil, nás teraz spája. Aj túto skutočnosť pripisujem pôsobeniu mojej Vyššej moci, ktorá ako verím, pracuje aj v životoch ľudí, na ktorých mi tak veľmi záleží.

Preto môžem povedať, že prežívam novú slobodu a nový pocit šťastia a prajem ho z celého srdca všetkým Vám v AI – Anon.

Eva - Lučenec

ODPÚŠŤAM TI, OCKO

Moje detstvo bolo veľmi smutné, plné bolesti a útrap pre otcovu závislosť, preto bolo pre mňa nesmierne ťažké pomyslieť a nieto ešte vysloviť slová odpustenia.

Uvedomila som si, že sama z vlastných síl to nedokážem, v tej chvíli Pán Ježiš mi prišiel na pomoc a vložil mi nasledujúce slová do úst, s ktorými sa chcem s vami podeliť.

Najprv chcem, aby si vedel, ocko, že som sa rozhodla odpustiť. Ver mi, nebolo to ľahké vysloviť, pretože v tomto slove je veľká moc.

Odpúšťam Ti, ocko, keď som sa bála tvojej choroby, pretože mi naháňala strach. Keď som sa bála zaspáť, musela počúvať tvoje výčitky a nadávky mame.

Odpúšťam Ti, keď si hovoril, že zo mňa nikdy nič nebude, lebo som ako moja mama.

Odpúšťam Ti, ocko, že si na mňa bol zlý, neprávom si ventiloval na mne svoje sklamanie, bolesť a hnev.

Odpúšťam Ti, keď si ma bil a neprestal si, aj keď som plakala, alebo kričala o pomoc.

Odpúšťam Ti, že tvoje nadávky a ponižovanie ma boleli viac ako tvoje rany.

Odpúšťam Ti, že som musela mlčať o tvojej chorobe a jej dôsledkoch, a preto som nemala blízkeho človeka.

Odpúšťam Ti, že som si zabila svoje srdce, aby už necitilo a nemohlo plakať.

Odpúšťam Ti tvoju pretváрку, ktorá ma privádzala do šialenstva. Odpúšťam Ti, že si nedokázal priznať, že si alkoholik.

Tiež ti odpúšťam, že som bola sama s tvojou chorobou.

Odpúšťam ti, že si mi dával najavo, že za tvoju chorobu môžem ja.

Odpúšťam ti, že som nenávidela deň, kedy som sa narodila.

Odpúšťam Ti to, že tvoja choroba otrávil moju dušu na smrť.

Odpúšťam Ti, že som sa pokúsila o samovraždu, pretože som nedokázala znášať tvoju chorobu.

Nehnevám sa už ani za to, že som si modriny musela zakrývať, že som sa na svoju zbitú tvár musela dívať v zrkadle.

Odpúšťam Ti, že som mala mnohokrát hlad a žila som v neistote, pretože tvoja choroba ma obrala o pocit bezpečia.

Odpúšťam Ti, ocko, že si mi nepovedal, že ma máš rád. Aj to Ti odpúšťam, že si ma nikdy nepochválil a neobjal.

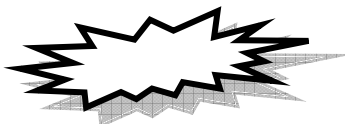
Odpúšťam Ti že si mi nepovedal, že som tvoja krásna dcéra a že si na mňa hrdý.

keď moje detstvo sa podobalo doline smrti, aj tak ti odpúšťam, lebo ťa chcem prepustiť z mojej ubolenej duše a mojich spomienok, aby som sa mohla konečne uzdraviť.

Odpúšťam Ti, hlavne preto, že cez moju hroznú skúsenosť viem rozumieť deťom, ktoré vyrastajú v rodinách alkoholikov.

Odpúšťam Ti, pretože môžem vidieť v ich očiach toľko bolesti a trápenia, ako keby som sa pozerala do zrkadla, kde ostali oči môjho detstva.

Tvoja dcéra
Jolana





Kontaktný adresár

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 : Olga

M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343
Štvrtok – 17.30 h. **Skupina AA „ Maják “**
Zrúnskeho 2 (Zborový Dom Bratskej jednoty baptistov) suterén, Konatkt Želka 0903 294 927

PEZINOK
Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt : Jozef
M: 0904 329 326

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

NOVÉ ZÁMKY
Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus “**
Františkánsky kostol, Námestie
Kontakt: : Emil M:0903 564 501

ŠURANY
Štvrtok – 17.30 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 , 1.posch.
Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA
Pondelok – 17.30 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** v Komunitnom centre, Nedbalová č.17
Nitra - Klokočina Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, M. 0908 136 141

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

Nedeľa - 18.00 h.
Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie , klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“**, Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena :M: 0905 380 039

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košícký AA “ Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5 Košice Kontakt : Hilda : M: 0907 459 998

Pondelok -16.30 h každý druhý týždeň, **Skupina AA** , Dom Bratskej jednoty baptistov, Slovenská 16 , Kontakt : Dalibor M: 0907 614 678

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

Uorok – 17.00 hod **Skupina AA „Tolerantnosť“** ul.E.Šoltésovej č.6 (pri letnom kine) Kontakt : Jozef M: 0908 608 589

VRÁBLE

Útorok – 17.00 h. **Skupina AA „ Pokoj v duši “**, Mestský úrad Vrábľa,
Kontakt Dušan : 0918 862 766 tel. 037 7884 531

LEVOČA

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

KEŽMAROK

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

INTERNETOVÁ SKUPINA AA „TRIEZVY PRIESTOR“ www.triezvy priestor.net

Emailové adresy kontaktov jednotlivých
skupín AA nájdete na internetovej stránke AA
www.alkoholici-anonymni.sk v adresári skupí,
ktorý je tam uverejnený.

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,

KRUPINA

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

LEVOČA

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

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

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

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 – 15.00 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

DESIDERATA

Pokojne kráčaj uprostred hluku a zhonu, pamätaj, aký pokoj potrebuje ticho. Nakoľko je to len možné nenariekaj nad sebou. Maj dobrý vzťah k druhým ľuďom. Pravdu hovor pokojne a jasne. Počúvaj však i to, čo hovoria iní, dokonca hlupáci, ignoranti - oni majú tiež svoj názor. Ak sa porovnávaš s inými, môžeš sa stať namysleným, alebo zatŕpnutým, pretože vždy budú lepší a horší od teba. Teš sa rovnako zo svojich úspechov a plánov. Nech je tvoja práca akokoľvek skromná, vykonávaj ju vždy so srdcom, ona je trvalou hodnotou v nestálych zmenách osudu. Buď opatrný vo svojich predsavzatiach, lebo svet je plný podvodov.

Nech ti to však nezastiera ozajstnú cnosť. Veľa ľudí ide za vznešenými ideálmi. V živote je však dost' hrdinstva. Buď sebou a hlavne nepotláčaj city; nebud' cynický voči láske, pretože tvárou v tvár všetkej suchopárnosti a rozčarovaniu je ona večná ako tráva. S radosťou prijímaj to, čo prinášajú roky a bez horkosti sa zriekaj predností mladosti.

Rozvíjaj silu ducha, aby ťa uchránila pri náhlom nešťastí. Nedaj sa ovplyvňovať výtvormi fantázie. Veľa obáv sa rodí z nudy a samoty. Napriek zdravej disciplíne, buď k sebe mierny. Si dieťaťom vesmíru, nie menej ako hviezdy a stromy. Máš právo byť tu, či tomu veríš alebo nie. Nepochybuj o tom, že vesmír je taký, ako má byť.

Buď preto v pokoji s Bohom. Čokoľvek si myslíš o jeho jestvovaní, čímkoľvek sa zaoberáš a akékoľvek sú tvoje túžby. V hluku ulice, v životných útrapách zachovaj pokoj vo svojej duši, napriek sklamaniam, napriek námahe i nesplneným snom je tento svet stále krásny.

- BUĎ ROZVÁŽNY A USILUJ SA BYŤ ŠŤASTNÝM -

(Text nájdený v starom kostole v Baltimore, datovaný z roku 1692)

**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 6516 235 v uvedených hodinách. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : aa@alkoholici-anonymni.sk alebo alkoholici-anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári 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**

