



BOŽE , DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROST,
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. Príd', radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš 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 tohto čísla.

SOM ZODPOVEDNÝ,
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ



PRAMEŇ
4/2010

**ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002**



V mnohých prípadoch prídem na to, že i keď škoda, ktorú sme iným spôsobili, nebola veľká, emocionálne zranenie, ktoré sme si navodili, veľké bolo.

Dvanásť krovov - 8.krok



PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom žien a mužov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestaviť 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 spoločenstvo. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

Slovo na úvod

MOTTO: Múdry vždy vie, že človek v živote veľa nedokáže, ak sa sebaskúmanie nestane jeho pravidelným návykom, až kým si nedokáže priznať a akceptovať, čo zistil a pokial sa trpeživo a vytrvalo nesnaži napravíť zlé veci.

TWELVE AND TWELVE, s.90

Vážení priatelia,

je znova čas adventu, Vianoc, koniec starého a začiatok nového roku. Čas, keď väčšina ľudí bilancuje uplynulý rok, robí si plány a predsavzatia na ten budúci. Ak sa pozriem na tento rok, tak si myslím, že pre naše spoločenstvo bol veľmi významný. Oslávili sme 20 rokov fungovania AA na Slovensku, rozšírili sme našu literatúru o dve nové knihy, knihy „dennej potreby“ pre našich členov a v neposlednom rade sa v Komjaticiach konala prvá Konferencia Služieb AA na Slovensku. Prijali sme Chartu Konferencie, bola zvolená a začala pracovať Rada dôverníkov služieb, komisie pri Konferencii Služieb. Zdá sa, že toto bol veľmi plodný a úspešný rok pre spoločenstvo AA na Slovensku. Je potrebné vytrvať v začatej práci, ale sa i obzrieť a skúmať, či to, čo robíme, je to najlepšie pre spoločenstvo, a naprávať vzniknuté chyby. Ale to už je úloha pre nasledujúcu Konferenciu a tie, ktoré prídu po nej.

Chcel by som sa na tomto mieste podakovať všetkým, ktorí sa akokoľvek podieľali na tvorbe Prameňa, všetkým prispievateľom, tým pravidelným aj tým občasným a poprosiť Vás - píšte a posielajte svoje príspevky, aby sme mali čo vydávať i v budúcom, už 10 ročníku.

Záverom mi dovoľte popriat' vám v mene redakcie pokojné a milostiplné prežitie Vianočných sviatkov a v nastávajúcim roku 2011 veľa pokojných, triezvych dní. Veľa zdravia, šťastia a

so želaním duševnej pohody za redakciu **Peter.**

8. krok

Počas môjho prvého obdobia triezvosti v AA som v súvislosti s 8. krokom premyšľala, komu som v živote ublížila.

Ako som (ne)spísala zoznam všetkých ľudí, ktorým som ublížila

Premýšľanie mi trvalo niekoľko rokov, asi 8, a pohybovalo sa v takejto slučke: „Tomu človeku som ublížila, mala by som ho vyhľadáť a ospravedlniť sa. To bude ale trápne a ponižujúce. A vlastne som mu až tak neublížila, mohol si za to hlavne sám. Až takého idiota zo seba nemusím robiť. V dnešnom svete, kde sa na každom kroku vrší špinavosť na špinavosť a nikto nerobí nápravy. Ved' musí stačiť, že už žijem ináč. I to je 100 krát viac, než robia druhí.“

Potom som zase chvíľu na 8. krok zabudla a po určitom čase sa opäť vo mne ozvalo: „Tomu človeku som ublížila. Nemám riadne urobený 8. krok. Ak má program naozaj fungovať, treba urobiť všetky kroky. A vlastne som mu až tak neublížila....A tej vtedy, ublížila som alebo nie? Asi áno, asi nie, asi áno, asi nie...“ Nebolo to nič dramatické, skôr nekonečné. Za 8 rokov som sa nedostala nikam. Až mi v jednej chvíli svitlo, že ak to chcem vyriešiť, musím vyhľadáť pomoc – sponzorku. Niekoho, na či úsudok sa

budem môcť spoľahnúť. Ľudsky zrelého človeka. Oslovila som dve skúsené dámy, v programe i v živote.

To bolo kľúčové pre môj ôsmu krok, vlastnými silami som sa nedokázala dostať zo slučky jalových myšlienok. Potom som konečne SPÍSALA zoznam VŠETKÝCH ľudí, ktorí ma kedy napadli, že som im ublížila. Popísala som jednotlivé situácie, čo sa vlastne stalo.

So zoznamom som sa vybrała za sponzorkami a dôkladne sme prešli prípad po prípade. Vyrozprávala som im, čo sa stalo a spolu sme hľadali odpoved', či je náprava potrebná, alebo nie. V niektorých prípadoch sme prišli k záveru, že som sa vlastne neprevinila. V ostatných prípadoch pribudla ďalšia kolónka s popisom, ako vykonám nápravu. Dôležité bolo, aby náprava bola priama, jednoznačná a primeraná. V tomto procese už vo mne dozrievala i ochota tie nápravy vykonat', i keď strach z nich ma úplne neopustil. Ale to je už o deviatom kroku.

K ôsmemu kroku už iba toľko, že 8 ročná slučka jalového premyšľania sa pretrhla. Prestala som špekulovať, či áno, či nie. Mám v tom jasno, mám s tým pokoj. Konečne som sa pohla ďalej.

Jarmila, alkoholička



Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a ktorým to chceme nahradíť

V 8. a 9. kroku je riešenie našich vzťahov s ostatnými ľuďmi. 8. krok by som v skratke charakterizovala ako poznanie situácie v mojich vzťahoch a v 9. hľadám a uskutočňujem riešenia toho, čo som v ôsmom kroku objavila. Keď som prestala piť, nevedela som nič o programe AA a bolo mi celkom jasné, že všetci okolo mňa sú „zodpovední“ za to, ako je mi zle. Rodičia, cirkev, politický systém, Pán Boh... Verila som, že som sa narodila ako zatratenec a všetci mi ublížovali. Ak som aj videla svoje nesprávne chovanie, považovala som to skôr za dôsledok ľažkých životných okolností. Trvalo mi asi 2 roky, kým sa v mojej hlave začala objavovať myšlienka, že som mohla niekomu svojím pitím, a tým ako som žila, aj ublížiť.

V tom čase som ešte nepoznala program AA. Na akomsi pomyselnom zozname ľudí, ktorým som ublížila, sa objavil môj otec a deti. Nevedela som však, čo by som s tým mohla robiť ďalej, a tak som všetky tieto myšlienky skôr zasúvala späť do vnútra mojej duše. Časť mojej bytosti už vtedy vedela, že sa musím hrabáť vo svojom vnútri. Sama na sebe som však videla iba negatívne veci, rovnako ako v živote. So všetkými týmito myšlienkami sa mi ľažko žilo. Zahánila som ich superaktivitou v práci. Ako riešenie som sa snažila akceptovať aj filozofiu psychoterapeutického klubu, že prílišné rýpanie sa v sebe môže byť škodlivé. Chcela som priať myšlienku klubov, že za predchádzajúcim životom treba urobiť plnú čiaru a ísť ďalej. Bohužiaľ, veľmi mi

to nefungovalo. Z času na čas sa mi nepríjemné spomienky a pocity vybavovali v tých najneočakávanejších chvíľach a robili mi v duši malé súkromné peklo.

Keď som prvýkrát stretla alkoholika, ktorý bol členom AA a používal program 12-tich krovov k uzdraveniu, videla som obrovský rozdiel medzi mojím a jeho prístupom k životu. Ja som bola /aj keď som už 6 rokov nepila/ v hlbke duše stále ten nešťastný zatratenec. On bol šťastný a mal v očiach svetlo a jas. To svetlo v očiach som chcela mať aj ja. Povedal mi: „ak chceš mať to, čo my máme, musíš robiť to, čo my robíme.“ Tak som sa dostala v roku 1992 prvýkrát ku programu 12-tich krovov. Aj keď som už vtedy relatívne dlho nepila, práca na krokoch bola pre mňa namáhavá a veľmi zdĺhavá. Verím tomu, že kroky majú hlbokú následnosť a nedajú sa preskakovovať. Silne vyvinuté ego mi bránilo priať Vyššiu silu ako pomocníka do života. Trvalo mi tak 2-3 roky, kým sa mi podarilo pootvoriť dvierka pre Vyššiu Silu do môjho vnútra. Keď som prišla reálne k 8. kroku, zoznam ľudí, ktorým som ublížila, už temer celý existoval. Vznikal počas práce nad inventúrou a pri 7. kroku.

Cez realistickejšie sebapoznanie, ktoré som získala vďaka 4. a 5. kroku, som zrazu bola schopná lepšie vidieť aj moje interakcie s okolím. Väčšina mojich chyb súvisí s mojím správaním sa k iným ľuďom. 8. krok je pre mňa hlavne akousi sumarizáciou toho, čo sa mi už predtým ukazovalo ako problém vo vzťahoch. Napísala som si zoznam ľudí, ktorým som ublížila a ktorým to chceme nahradíť. Dostali sa tam deti, rodičia, rodina, priatelia. Keď som o zozname rozmyšľala, začali sa z mojej minulosti vynárať aj rôzni ľudia a životné situácie, ktoré ublížili mne,

alebo ubližovanie bolo vzájomné. Pre mňa je tento krok veľmi významný tým, že som si utriedila, komu som ubližila ja a kto naozaj ubližil mne. Tiež som si uvedomila, že na zoznam 8. kroku patrím aj ja. Často som sa správala autodeštruktívne. Dovoľovala som ľuďom, aby prekračovali hranice v ich správaní voči mne. Musela som sa v spomienkach venovať mnohým situáciám v mojom živote. Učila som sa vidieť rozdiel medzi falosnými pocitmi ubliženia od situácií, v ktorých som ubližovala, alebo naozaj ubližovali mne.

Otvorila sa predo mnou ďalšia dôležitá a veľmi náročná úloha – naučiť sa odpúšťať... V Modrej knihe sa píše, že tzv. spravodlivý hnev je luxus, ktorý si alkoholik nemôže dovoliť. Zničujúce pôsobenie hnevu poznám dôverne. Vedela som a viem, že zbavovať sa hnevu a strachu je nevyhnutné. Odpúšťanie ľuďom, ktorí mi ubližovali, aj ubližujú v súčasnosti, je nevyhnutné pre nadobudnutie a udržanie pohody v mojom živote a v duši. Sú situácie a ľudia, kedy to išlo hravo a odpustenie mi prinieslo okamžitú úľavu. A tiež mám v živote zopár ľudí a situácií, keď sa predo mou otvorila nekonečná a asi aj doživotná úloha odpúšťania. Stane sa, že sa mi ešte dnes vynorí v mysli spomienka, ktorá doplní niekoho alebo niektoré momenty na mojom zozname ôsmeho kroku. Nie som svätica, a preto sa tam tiež objavujú ľudia, ktorým v bežnom živote ubližujem aj ja. Ten zoznam mám na to, aby som s tým niečo robila a aj to robím. Občas s väčším, niekedy s menším úspechom. Ak sa však obzriem dozadu, vidím významné zmeny vo vzťahoch s rodinou, priateľmi aj bežnými ľuďmi, ktorých stretávam. Tie v rodine sa otočili o 180 stupňov. Mám veľmi pekné vzťahy s mamou, deťmi, súrodencami, nevestami, neterami a synovcami. V mojom živote je veľa ľudí,

ktorí stoja o moje piateľstvo. Som veľmi vdŕačná mojej Vyšej sile, že mi dala šancu stretnúť sa s ňou a cez ňu aj s programom 12-tich krovok AA.

Miša K.

Dospievanie k ochote

Na 8. kroku se mi líbí jeho druhá časť, kde se v originále říká: and became willing to make amends to them all. Doslovny preklad zní: a dospeli jsme k ochotě jim to všem nahradit.

Ten proces dospívání k ochotě je veľmi zdľouhavý a těžký. A tak zase priběh: ako montážní mistr jsem v opilosti způsobil značnou škodu při montáži TV vysílače. Celá parta, kterou jsem měl na starosti, nedostala prémie. Když jsem si je zapsal na seznam, nevěděl jsem, co dělat a přiznám se, ani jsem nebyl ochotný jím cokoliv nahrazovat.

Myslel jsem si, že je nikdy nepotkám a že stačí napsat je na seznam. A jednou v sobotu ráno mě někdo zdraví v sámošce. Byl to Vláďa, největší rejpal a největší kritik, který mi to dlouho vyčítal. První, co ze mě vypadlo, byla koktavá omluva za ten průšvih. A reakce: Řekl: „Já jsem tak rád, že tě vidím živého, že jsi se neuchlastal. Na ty peníze zapoměň, dostali jsme je jinak.“

Jak jsem dospěl k ochotě to nevím, nebyl čas, abych si to uviedomil. Myslím si, že rozhodující byl ten čas, který ubehl mezi okamžikem zápisu a setkáním. Dospíval jsem k ochotě nevědomky a Bohu vše zařídil, když to bylo potřeba.

Jarda, alkoholik



Trievy priestor - 8. tradícia

AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov

V modrej knižke 12 tradícii som našiel jednu zaujímavú vetu, tú som si podčiarkol a poznačil: „*Takmer žiadne vyliečenie z alkoholizmu nespôsobili najlepší svetovi odborníci, nech už zdravotníčki alebo náboženskí*“. Beriem to ako skúsenosť, ktorou prešlo spoločenstvo AA.

Moja skúsenosť s alkoholom je viacej ako tridsaťročná a už neraz som potvrdil, že kvalite svojej terajšej trievosti vďačím práve 12 krovovému programu Anonymných alkoholikov. V minulosti som sa pokúšal zostať trievym s pomocou odborných medicínskych kníh, lekárov špecialistov, či klubov abstinentov pod vedením zdravotníckych pracovníkov.

Veril som výlučne iba vede a pokial' ide o vieri v Boha, tam som bol tvrdým ateistom. Podarilo sa mi sice aj abstinovať, ale kvalita môjho života nikdy nebola taká, akou je dnes. Moja abstinencia bola totiž len ďalšou formou rezistencie – bojovania, vzdorovania, odporovania, v tomto prípade alkoholu.

Mal som možnosť sám na sebe vyskúšať silu a účinnosť DUCHOVNÉHO programu AA.

Prísľuby sú reálne a tak som poznal, že program AA nie je vďaka Bohu iba

programom riešenia mojej posadnutosti alkoholom, ale najmä základom, na ktorom si môžem vytvoriť spokojný, vyrovnany a radosný život. AA mi ukázalo cestu, po ktorej sa kráča omnoho ľahšie, veselšie a radosnejšie, lebo už nemusím bojovať, nemusím sa brániť nikomu a ničomu, ani alkoholu. Došlo mi, aká dôležitá je duchovná dimenzia, ktorou som vo svojom živote pohľadal a nevenoval jej žiadnu pozornosť.

Dnes so skromnosťou a pokorou prijímam všetko to, čo JE a tak žijem ľahko a s radosťou odovzdávam aj toto svoje posolstvo. Za túto trievosť som nemusel zaplatiť ani korunu, darovali mi ju s láskou Anonymní alkoholici a ja som dnes vďačný, že rovnakým spôsobom ju môžem splaťať aj im - vám. Číta som jednu krásnu vetu: „*Lásku si najlepšie udržíte tak, že jej dáte krídla*.“ Dávam teda krídla programu 12 krovov a 12 tradícii a posielam posolstvo AA cestou tohto elektronického média – cez tento najmodernejší prostriedok šírenia informácií. Som preto vďačný za to, že som mohol prijať i drobnú službu v tejto internetovej skupine AA. Viem, že sú tu ďalší ľudia, aj profesionáli, ktorí zodpovedajú za prevádzku internetových služieb, to sú však služby, ktoré idú mimo nášho tretieho odkazu AA – pre SLUŽBU. Máme to preto za úplne v súlade s tradíciami, dokonca povinnosťou, že za túto službu naše AA aj zaplatí. Zodpovednosť za službu v zmysle nášho dvanásťeho kroku na tejto internetovej stránke, na tomto TP chápem nasledovne: „*Som zodpovedný, keď ktokoľvek*,

*kedykoľvek bude siahat' po pomoc.
Chcem aby pomocná ruka AA bola vždy k
dispozícii a za toto som zodpovedný.“*

Teraz je táto pomocná ruka AA k dispozícii aj tu, na tomto našom internetovom priestore. Berte si priatelia, koľko vám len srdce ráči, podľa zásady, ktorú mám tiež z AA - BER ČO CHCEŠ, NECHAJ ČO CHCEŠ. Nemusíš AA za to zaplatiť ani korunu, či cent.

Paľo alkoholik,



Zdravím, jsem Michal, alkoholik.

Osmá Tradice ve svém zkráceném znění je docela jasná a dává tušit, že není jednou z našich nejdůležitějších zásad jen tak. S ní spojené příběhy z pionýrských let jsou toho důkazem. V knihách a brožurách o Dvanácti Tradicích jsou popisovány jako destilát zkušeností původních členů, moc se mi to přirovnání líbilo, ale teprve nedávno jsem si uvědomil z čeho všechno naše Tradice opravdu vychází.

Nejsou to jen příběhy a zkušenosti o kterých se mluví, ale osudy skutečných lidí a jejich chyb, utrpení a těch nejvyšších cen, které jen mohli zaplatit. Alkoholici jako jsem já, umírali proto, že až z jejich chyb se Ti další mohli poučit a zavést naše zásady. Vidím to tak, že Kroky mi umožňují pracovat sám na sobě, poznat se uzdravovat, setrvávat ve střízlivosti a pilovat ji. Pořád jsem však jen člověkem a součástí společnosti a ta mě může rozdrtit, já si ji nikdy nepodmaním, můžu

jen přijímat věci jak jsou a proto abych nechodil hlavou proti zdi, jak mám ve zvyku, chci následovať naše Tradice, které jsou stvořeny z příběhů alkoholiků, kteří se začleňovali zpět do společnosti a vyšlapali mi tak tu nejbezpečnější a nejjistější cestu.

A já si chci pamatovat, že mnozí u toho i padli, když odbočili tam, kam bych se mohl i já vydat, ale už nemusím, když si budu vážit toho co udělali a jak mi to předali a řídit se tím. Snad právě díky Osmé Tradici jsem si začal uvědomovat jejich důležitost a význam pro mě jako člena lidské společnosti se všemi svými vadami. Protože když už jsem pochopil, že Kroky mi pomůžou nepít a žít jinak, tak jsem v Osmé Tradici viděl, jak si udržet své ego, ted' navíc hrdě střízlivé, při zemi - neměli bychom se stát profesionály - tahle věta mi řekla, jsi jen alkoholik, není tvoje zásluha, že nepiješ, tak se necpi nikam, kam nepatříš. Jak bych to, ale mohl vědět kdyby tu chybu neudělal jiný alkoholik někdy před sedmdesáti lety a doplatil na to v tom lepším případě jen recidivou, nebo hůř upitím se? Kdyby tyto zásady nesepsali a nedali mi je se zbytkem Programu do ruky, tak bych ty chybu určitě udělal sám a to nechci, proto respektuji Tradice. Mě osobně Osmá Tradice říká, že mám sloužit, ale jen tak, abych utužoval svou vlastní střízlivost, nic víc, abych pokorně vracel cojsem dostal a nesnažil se vydělat. Děkuji Vám, kteří jste mě četli a děkuji všem Anonymním alkoholikům v průběhu všech let, že mi předali naději skrze své pokroky a návod díky svým zakopnutím. Je jen na mě jak s tím naložím.

Michal, alkoholik

Moje meno je...

Ahoj volám sa Lucia a som alkoholička.

Chcela by som sa s Vami podeliť o moje svedectvo. Je to dosť zaujímavý príbeh o mojom alkoholizme a abstinencii, no hlavne o šťastí, ktoré ma postretlo vďaka 12 krokom a dôvere v Boha „Vyššiu silu“.

Zhruba pred dva a pol rokom som prvýkrát nastúpila na liečenie po niekoľkoročnom pití. Ked' som pila, bolo mi fajn. No neuvedomovala som si, čo mojím pitím spôsobujem ostatným v rodine, priateľom, ale i ľuďom, ktorí ma poznali len tak z videnia, no nesúhlasili s mojím pitím.

Moje prvé liečenie nebolo úspešné. Zoznámila som sa na ňom sice s programom 12 krovov, ale nevenovala som im pozornosť, nezaujímalu ma. Ked'že som veriacia, ani Boh ma neodradil od môjho pitia a ani viera v to, že predsa môžem len v niečom pomôcť a to konečne začať abstinovať. Takže s liečenia som sa vrátila s myšlienkovou, že ja to ešte predsa zvládnem ako konzument „kontrolované pitie“. No bola to veľká chyba. Pretože to nebude nikdy fungovať, ba je to ešte oveľa horšie.

A tak sa aj stalo. Nastala recidíva. Môj manžel, deti rodina, priatelia to zvládali ťažko. Trápili sa, ale mlčali. Mňa to vôbec netrápilo. Ale bolo tu niečo, čo ma ešte stále držalo nad vodou. Boli to kroky a Boh. Hoci som si to neuvedomovala a po

čase som zistila, že znova robím zle, ba ešte horšie. Znovu sklamanie. Nedôvera, strach, depresie. Začalo to ísť znova so mnou dole vodou, no vďaka môjmu manželovi, rodine, priateľom, 12 krokom a Bohu som podstúpila druhé liečenie. Tam sa mi konečne otvorili oči, vyčistil rozum.

Spoznala som nové pekné veci, nových ľudí s rovnakým problémom. Začala som lepšie vnímať Boha a silu, ktorú dáva. Konečne som pochopila význam programu 12 krovov a začala podľa neho žiť. Spoznala som, že ak o niečo prosím Boha, aj to dostanem. Naučila som sa byť vďačná a ináč vnímať svet a ľudí okolo seba. Na druhom liečení som sa „zlomila“ k lepšiemu.

Teraz, ked' som už rok doma a darí sa mi abstinovať, dostala som najkrajší dar, ktorí som po mojom pití a hrozných veciach, ktoré som navystrájala, mohla dostať. Ked' som sa vrátila z liečenia, začal sa u nás doma nový život. Nastala lepšia komunikácia medzi mnou a manželom, ktorý je taktiež alkoholik, ale teraz už abstinujúci, a deťmi. Predtým to nefungovalo. Začali sme lepšie žiť, priblížili sem sa jeden druhému. Zlepšili sa vzťahy v rodine. Hoci nedôvera tu predsa ešte je, pretože človek nie je dokonalý a ešte vždy sa môže potknúť.

No moju najväčšou odmenou za to všetko bolo to, že sa nám narodila

M
o
j
a
c
e
s
t
a
k
u
š
t
a
s
t
i
u

krásna dcéra. Priznám, že sa mi ani nesnívalo, že po tol'koročnom pití, keď som si ničila telo a zdravie alkoholom by som ešte niekedy mohla mať bábätko. Tešíme sa z neho všetci, je to dar Boží, ktorý sme mohli od Boha dostať. Teraz už s istotou viem, že abstinovať sa dá a že život v abstinencii je stokrát krajsí a lepší.

Som šťastná.

Naozaj sa oplatí bojovať s tou pliagou nazývanou alkohol, lebo žiť bez neho je lepšie a krajsie. Teraz už dokážem zvládať hocijaké problémy, či už ľažie alebo ľahšie. S úsmevom na tvári to vždy ide.

Tak ako sa píše v programe, pomaly, ale isto, pretože polovičatosť nikam nevedie a to sa potvrdilo práve u mňa. A tak nakoniec držím palce všetkým alkoholikom a prajem veľa šťastia tým, ktorí abstinujú. Oplatí sa to.

Dakujem, Lucia alkoholička

Nádej

Volám sa Fero, som narkoman a alkoholik.

Počas svojej 15-ročnej drogovej kariéry som veľakrát stál na okraji smrti. Môj život sa pohyboval na hranici zákona a mojím jediným cieľom bolo len zohnať si každodenú dávku.

Toho času som rok čistý. Za tento rok som sa zoznámil programom AA a 12 Krokmi, ktoré mi pomáhajú k triezrosti.

Na začiatku svojej triezrosti som dosť často podliehal svojim náladám. Ani by to nebolo problém, keby ma tie veľké výkyvy nálad neviedli k tomu, aby som sa všetkého vzdal. Aby som nepokračoval na ceste, kde sa stretnem sám so sebou, tam, kde si pozriem sám sebe do očí bez klamstiev a bez prikrášľovania, kde budem môcť prijímať aj to, čo je bolestivé a trpké.

Tie premeny v mojom vytriezvovaní často boli bolestivé, búril som sa a sám som nevedel voči čomu a komu. Cítil som, že sa so mnou deje niečo nové, zatiaľ nepoznané. Program AA, s ktorým som sa začal oboznamovať, mi začal postupne otvárať oči. Začal som cítiť, smeriť sa, rozmysľať, mať výcitky za moje správanie, lúbiť a aj plakať. Mať nádej, že môžem žiť.

Aj teraz prídu chvíle, keď ma život obdarí horkou príchuťou, keď mi nesvetí slniečko každý deň, ale už viem, že veľakrát len v takých chvíľach môžem sponzorovať ako som na tom naozaj.

Dostával som od života šancu znova žiť. A teraz zas dostávam šancu na znovuzrodenie vďaka AA programu a 12 Krokom, vďaka ktorým sa môžem meniť každým dňom a každým krokom. Našiel som seba, vieri, silu a nádej. A radosť z toho, že som čistý každých 24 hodín a že môžem žiť.

Fero, narkoman, alkoholik

*„Som alkoholik. To znamená, že už nepijem ani pivo, ani víno, ani pálenku.“
Aime Duval*

Alkohol má problémy so mnou

Keď som bol na poslednom liečení 17.12.2004 mal som dosť času napísati si zoznam ľudí, ktorým som ubližil. V počiatku som si myslel, že nielen ja, ale aj oni mi ubližovali. V práci som mal dobré výsledky. Popri nej som viedol 15-členný spevácky súbor, s ktorým sme chodili na rôzne súťaže. S alkoholom som začal mať problémy, lebo som sa chcel prispôsobiť novému kolektívnu. Vôbec som si neuvedomoval, že sa stávam závislým. Vedenie podniku ma 2x upozornilo na môj problém, no ja som to nerešpektoval a na tretíkrát so mnou rozviazali pracovný pomer. Moja rodina bola z toho zúfalá. Mali sme rozostavaný dom a všetky problémy okolo stavby zostali na manželke. Darmo ma manželka s deťmi upozorňovala na môj problém s alkoholom. Nedal som na ich radu a tak som na to doplatil. moje zdravie bolo už tak podlomené, že ma museli viackrát v nemocnici hospitalizovať. Mysiel som si, že mojím pitím škodím len sebe, no viac som škodil manželke, deťom a vnúčatám. Darmo mi mama vravela, že sa za mňa modlí. Nechápal som. Sľuby, ktoré som im dával som neplnil ani na 10%.

Mysiel som si, že ja nemám problémy s alkoholom, ale alkohol má problémy so mnou. Keď idem teraz na cintorín rodičom, vždy sa zamyslím, akí by boli šťastní, že ich syn už zase žije triezvym životom. Vďaka rodine, ktorá ma podporuje a vďaka AA, ktoré s manželkou pravidelne navštievujeme zúčastňujeme sa rôznych akcií už 5.rok, žijem triezvy život. Na každom tomto stretnutí sa nabijem

energiou, ktorá ma posúva dopredu žiť triezvym životom.

alkoholik Ján

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI – cena nového slovenského vydania je 4 €

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV

DVANÁST TRADÍCÍ –

cena za komplet 3,50 €

Ako to vidí Bill – cena 5€

Denné zamyslenia – cena 5 €

Objednávky zasielajte na :

Kancelária služieb AA na Slovensku pri Misijnom dome na Kalvárii 3

949 01 Nitra

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

Vážení priatelia:

Na základe rozhodnutia Komisie literatúry pri Konferencii služieb AA na Slovensku uverejňujeme túto výzvu:

V predpokladanom ďalšom vydani knihy **ANONYMNÍ ALKOHOLICI** (cca v roku 2012) chceme zverejniť príbehy slovenských AA. Podľa nepísanej tradície pri národných vydaniach sa na záver knihy zaraďujú životné príbehy členov AA v tej ktorej krajine.

Preto Vás prosíme o zaslanie Vami navrhnutých členov AA, ktorých životný príbeh je pre nás poučením, príkladom a chceme, aby sa stal trvalým odkazom AA na Slovensku.

Vaše návrhy môžete zasielať na adresu Kancelária služieb, príp. adresu redakcie.

STRACH

Hmmm...zamyslel som sa cestou z práce, či si vôbec pamätám na nejakú dlhodobejšiu etapu v mojom živote, ktorá by strachom nebolo sprevádzaná. Zvlášne, že v pamäti sa mi vynára všetko možné, ale takmer všade bol aspoň v pozadí, ak nehral zrovna prím...Prečo ma to vôbec napadá? Ani neviem. Snáď len túžba vrátiť sa k pocitom z dávnej minulosti. Z minulosti „pred...“. Isteže boli chvíle, kedy som strach necítil. Ale trvalý pocit...?

..Vynárajú sa mi fragmenty z detstva. Vtedy strach nehral takú dôležitú úlohu. Samozrejme, v detstve neboli na mňa kladené také nároky a taká zodpovednosť, ako neskôr. Ved' čože už treba škôlkárovi...stačí sa pekne napapat', sem tam s pomocou rodičov upratovať hračky a večer neprotestovať placom, keď treba ísť do sníkov. Áno, myslím, že rané detstvo bola zatiaľ jediná etapa bez prehnaných strachov. Na základnej to už postupujúcimi ročníkmi také bezstarostné nebolo. Od takých malinkých strašákov z nenapísanej úlohy, či nenaucenej látky, alebo obyčajný strach z písomky, keď som nebol naučený, až po o niečo naliehavejšie strachy z nepríjmania do kolektívnu a dokonca strachu ísť do školy. Tým kanadským žartíkom, ktorým som akosi nerozumel (ved' čo už len môže byť smiešne na vysypanej taške na zemi, či polámanom pere, alebo štipľavej paprike v jogurte). No, ved' všetkemu ani rozumieť nemusím. Občas postačí len pochopit'...Na strednej to už s tým strachom bolo zas o niečom inom. Tam to už nebolo o kolektíve, ale o ľuďoch. Na rad prišli

trampoty s láskou. To sa vlieklo už trošku dlhšie. Po strednej práca - vo firme, kde sa vyrábal alkohol. Kapela, neschopnosť sa akosi zaradiť medzi ľudí, bez partnerky...Nešťastná kombinácia. Pocity beznádeje, nenaplnenosť a samoty... Alkohol bol priateľný liek na všetky bolestky života. STRACH dočasne ustupoval. Bolo to však na dlh.

Ďalší scenár je tisíckrát obohratý. Vynárajúca sa, nastupujúca a postupne rastúca závislosť, ruka v ruke s neschopnosťou dokázať normálne žiť. Manželstvo, dieťa, práca... pokusy a pády.. Nevravím. Boli aj svetlé chvíľky. Ale



v pozadí už šlapal majster alkohol. A stále viac. Nastúpil strach zo seba samého. Zo života. Bolo len otázkou času, kedy sa spolu s mojou osobnosťou začne rúcať aj všetko v mojom okolí, čo bolo so mnou spojené. V práci (už medzitým viackrát inej) hrozba vyhadzova, koniec v kapele, nútene odstahovanie od rodiny k rodičom, protialkoholické liečby.. V poslednej chvíli sa mi podarilo zastaviť to hnusné šialenstvo. Prácu som si udržal. Bol mi umožnený návrat k rodine. Vyzeralo to tak, že sa dá všetko do poriadku. Bohužiaľ, stopy a rany boli prihlboko vpísané do duši. Manželstvo to neuneslo... Prečo to

všetko vlastne písem? Nie..nechcem opisovať moju závisláku kariéru. Ani sa sťažovať na život, ktorý som doteraz žil tak, ako som dokázal. Ide o ten strach. Nevravím, že teraz, keď už nepijem, ma strach opustil a som happy. To isto nie. Ale keď sa poohliadnem a porozmýšľam, vidím, že ten strach je už iný.

Život sa dá naučiť žiť aj v štyridsiatke. Postupne...Ved' čo iné mi ostáva, keď miesto učenia sa ako žiť, som polovicu doterajšieho života bojoval so strachom. A tým najhlúpejším spôsobom, akým som len mohol. Vtedy som to nevedel. Dnes už áno. Strach sa nedá zahnáť. Dá sa ale prekonávať a hľadať spôsoby, ako ho nepociťovať. Neviem aké strachy ešte budem musieť zdolať, kým sa budem cítiť slobodný sám v sebe. Ale jedno viem určite. že pokial' zotrívam na ceste, ktorou sa uberám, jeden strach, ktorý ma opustil, už cítiť nebudem nikdy. A to strach z prázdnej fl'aše. Strach z hrozného rána, keď si večer líham. Strach z policajtov v aute. Strach z rozmýšľania, čo, kde a kedy som napáchal v alkoholovom ošiali. Strach zo smrti v abst'áku. Strach z neskutočného utrpenia duše týranej závislostou. Jeden strach sa poddal. Je preč... Dostal som dar, ktorý si veľmi vážim. Je to dar trievzeho života. A ostatné strachy sa časom oddajú tiež. Viem to. Pošepli mi to anjeli. Anjeli v ľuďoch. Ich príbehy....Vaše príbehy....

ernest

Najviac strachu som v živote prežil kvôli veciam, ktoré sa nakoniec nikdy nestali...

M. Twain

N
á
d
e
j

Dotýkaš sa mojej duše v prebolestných chvíľach anjelským hlasom.

Dávaš mi nádej na znovuzrodenie. A zároveň sa strácam v zrkadle...

Kto som ? Čo som ? Som to ešte ja?

Vinej koži , v inom tele hľadám cestu k sebe .

Len tiško duša moja , ved' som to len ja, kto t'a znova našiel.

Priď, priblíž sa ku mne, nech sa mi rozsvieti moja duša, ved' do mňa padala doteraz len tma .

Tvojou krásou rozsvietiš tmavú púšť, kde už dávno neboli nik .

S tebou dám sa viesť, aby si mi ukázala tú najkrajšiu oázu, kúsok z teba, nádej , lásku, vieri a trievzy život.

Fero narkoman, alkoholik





POZÝVAME VÁS NA VII. STRETNUTIE AA V PODHÁJSKEJ 4.-6. FEBRUÁRA 2011

Stretnutie nadväzuje na šest predošlých slovensko - poľsko - českých stretnutí k Tradíciám a Krokom AA. V roku 2011 bude po prvýkrát stretnutie zamerané na službu a sponzorstvo v AA.

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

Ubytovanie: je zabezpečené v penziónoch v dvoch a trojposteľových izbách. Poplatok za ubytovanie je 10,- € na osobu a noc.

Stravovanie : je zabezpečené priamo v kvalitných reštauračných priestoroch kúpaliska. Plná penzia na jeden deň činí 12,- € na osobu.

Akreditácia : na osobu činí: 5,- €

Prihlášky: Telefonujte a vaše maily posielajte na Emila
Mobil: 0905 372 147
Mail : baratemil@datagate.sk

Vzhľadom k tomu, že ubytovanie zabezpečujeme záväzne, je potrebné finančnú čiastku na ubytovanie za celú skupinu zaslať najneskôr do 31.12.2010.

Žiadame skupiny, aby nahlásili počet účastníkov za celú skupinu do 20.12.2010

Dodatočné informácie :

- Na stretnutie je možné prísť už vo štvrtok 3.februára a využívať termálny bazén
- Cena za termálny bazén je zľavnená pre účastníkov stretnutia 1,50 € na jeden vstup a hodinu kúpania. Je potrebné nezabudnúť vziať si plavky.
- Stravovanie je možné zabezpečiť plnou penziou, alebo zakúpiť si iba časť napr. obed, večera a pod. Lístky si bude možné zakúpiť pri registrácii.
- Mitingy sa budú konať v kaviarni hotela Borinka v areáli kúpaliska
- Stravovanie je zabezpečené v reštaurácii hotela Borinka.

Prajeme Vám šťastnú cestu a dovidenia na stretnutí v Podhájskej v roku 2011

PROGRAM STRETNUTIA:

Piatok – 4.februára 2011

13.00 – 17.00 – registrácia účastníkov
Meeting: „ Skupina AA, kde sa to všetko začína ..“ (Ako pracuje skupina- štruktúra služieb v skupine - akých dôveryhodných služobníkov potrebujeme – samostatnosť a sebestačnosť, 7.Tradícia)

14.00 - 15.45 - 1.skupina

16.00 - 17.45 - 2.skupina

18.00 – 19.00 - Večera

19.30 – 21.00 – Meeting : „Dôležitosť anonymity, anonymita vo vzťahu k verejnosti a pochopenie anonymity v skupine.“

Sobota – 5.februára 2011

07.30 – 8.30 – Raňajky

Meeting : „Zásady pred osobnými ambíciami “ (zásada rotácie – čo je informované svedomie skupiny - inventúra skupiny – problémy v skupine)

08.30 – 10.15 - 1.skupina

10.30 – 12.15 - 2.skupina

12.30 – 13.30 - Obed

Meeting : „ Sponzorovanie“ (Čím je sponzorstvo – ako vyberať sponzora, kto môže byť sponzorom – čo robí sponzor – čo očakávame od sponzora – ako pomáha sponzorstvo skupine)

13.45 - 15.30 - 1.skupina

15.45 - 17.30 - 2.skupina

18.00 – 19.00 - Večera

19.30 – 21.00 – Meeting : „Problémy veteránov a práca s nováčikmi v AA “

Nedel'a - 6.februára 2011

7.30 – 8.30 - Raňajky

Meeting: „Využívanie literatúry v skupine“ (dostupnosť literatúry v skupine a spôsob jej zabezpečovania a rozširovania mimo skupinu - využívanie literatúry na meetingoch – informovanosť skupiny o literatúre AA- časopis PRAMEŇ, prispievanie do časopisu, odber časopisu a jeho rozširovanie mimo skupinu)

08.15 – 10.00 – 1.skupina

10.15 – 12.00 – 2.skupina

12.15 – 12.45 - Záver stretnutia

13.00 – Obed

Meetingy k tématam stretnutia trvajú 105 minút s tým, že prvá časť cca 45 minút bude speakerská s obsadením speakrov 1 z poľského AA a 1 zo slovenského alebo českého AA. Po speakerskej časti bude krátka 15 min prestávka a po nej bude meeting pokračovať svedectvami účastníkov k danej problematike.

Večerné mitingy sú 90 minútové a sú spoločné pre záujemcov z oboch skupín.

TEŠÍME SA NA STRETNUTIE



Zámok menom pokora

Odomkol som už veľa zámkov,
chýba mi hlavný od dvora.
Nemôžem prísť na jeho systém –
zámek má meno pokora.

Magické slovo – pokora.
Získala ju, to chce asi čas,
objaviť zmysel života,
čo poskytuje množstvo krás.

Chce to len nabrať odvahu,
byť tvrdší voči sebe,
prestať sa stále zhadzovať,
nehľadať vinu v Tebe.

Abstinencia je ľahká, keď
žješ s ňou každý deň.
vyšiel si von z kanála a prekročil svoj
vlastný tieň.

Abstinencia je ťažká,
musíš s ňou stále pracovať,
nezabudnúť odkiaľ si prišiel
a podľa toho sa zachovať.

Abstinencia je radosť,
zrazu sa všetko otočí,
každému, no hlavne sebe,
môžeš sa pozrieť do očí.

Snažím sa stále pochopiť,
že život nie je rovná cesta,
svet nie je nikdy čiernobiely
a sebaľutosť nemá miesta.

Snažím sa lepšie počúvať,
nekonáť unáhlene,
odstrániť staré chyby,
pozerat nezahmlene.

Snažím sa zmeniť myslenie,
no dlhé roky pitia,
priniesli iba trápenie...
možno sa bunky chytia.

Len snaha isto nestací,
niekde však musím začať.
Odpustiť sebe samému,
pomaly ďalej kráčať.

Čoraz viac ľudí triezvo žije,
spája ich viera v krajší svet.
Našli si svoju vyššiu silu,
stačí len jedno – treba chcieť.

Laco, alkoholik

*„Ak to nikdy nie je vaša
vína,
nemôžete byť za to
zodpovedný.
Ak za to nemôžete byť
zodpovedný,
budeť vždy iba obeťou.“
Richard Bach*

12 konceptií služby v AA

Konceptia uznaava, že Charta i Smernica Rady dôverníkov sú právnymi nástrojmi, že dôverníci sú celkovo zmocnení k riadeniu a vykonávaniu všetkých záležostí Anonymných alkoholikov. Charta Konferencie nie je právnym dokumentom, opiera sa o tradície a v konečnom prípade závisí od príspevkov AA.

Táto koncepcia sa môže zdať ako protirečivá, môže sa javiť ako zrážka nezadržateľnej sily s nehybným predmetom. Na jednej strane máme Radu dôverníkov disponujúcnu s celkovou právnou mocou nad financiami a službami AA a na strane druhej Všeobecnú konferenciu služieb AA disponujúcu s tak veľkou obrannou tradíciou, vplyvom a finančnou silou, že ak by to pokladala za nutné, mohla by zvíťaziť nad právnymi privilégiami Rady dôverníkov. Prakticky povedané môže dávať odporúčania Rade dôverníkov a zabezpečiť ich plnenie.

Znamená to, že praktická moc Konferencie takmer vždy bude väčšia ako právna sila dôverníkov. Táto prevaha Konferencie vyplýva z určitého tradičného vplyvu samotnej Charty, ktorá pochádza od veľkej väčšiny delegátov Konferencie zvolených skupinami. A dokonca sa v krajných prípadoch bude opierať o nespochybniťné právo delegátov odmietnuť priznať Rade dôverníkov financie na jej činnosť, t.j. dobrovoľné príspevky vkladané skupinami. Teoreticky

je Konferencia iba orgánom poradným, ale v praxi jej patrí celá moc a práva aké by kedykoľvek mohla potrebovať. Keď si uvedomíme, že naši dôverníci nie sú vo všeobecnosti zainteresovaní finančnou stránkou rozhodnutí, ktoré prijímajú, môžeme si byť celkom istí, že takáto Rada by ani nikdy nepomyslela na nejaké právne spory s výraznou a slušnou vôleou delegátov Konferencie alebo regiónov AA, ktoré reprezentujú. Ak by jedného dňa prišlo ku kríze, nebola by veľká šanca vzniku patovej situácie, Konferencia by celkovo vládla nad situáciou ako spoločné svedomie AA. Delegáti by našli v tejto situácii celkovú moc nad Radou dôverníkov a taktiež jej zložiek vykonávajúcich praktickú činnosť svetových služieb.

História takého systému je zaujímavá a dôležitá. Keď bola v roku 1950 sformulovaná Charta Konferencie, bola otázka „či konečná právomoc patrí Konferencii alebo Rade dôverníkov?“ veľmi široko diskutovaná. Už vtedy sme boli presvedčení, že kompletnej a konečnej právomoci nad našimi službami a financiami nikdy nesmie spočívať v rukách izolovaného úradu, ktorý by mal neohraničené právo navrhovať si svojich nástupcov. Znamenalo by to ponechanie svetových služieb AA v rukách paternalistickej skupiny, čo je niečo úplne iné ako „Svedomie skupiny“ z druhej Tradície. Akonáhle by sa dôverníci stali správcami a strážcami 12. tradícií AA, skutočnosťou by sa stalo trvanie na takých

stanoviskách, že by boli nútení dopracovať sa k našim tradíciam a želaniam nášho spoločenstva. Aby sa dosiahol tento cieľ, uvažovali sme nad rôznymi možnosťami. Rozmýšlali sme o zmene Konferencie na spolok, ktorý by bol právne umiestnený nad Radou dôverníkov. To by ale znamenalo, že všetci členovia Konferencie by museli mať právny štatút. Takéto riešenie by bolo celkom nevhodné, pretože dôsledok by bol zmena celého spoločenstva na spolok. Takto zámer bol neskôr zamietnutý celou konferenciou. Zvažovali sme tiež celostátnu voľbu všetkých dôverníkov. Takáto procedúra by však spôsobila politickú vojnu a nevyniesla by do Rady tých najlepších odborníkov s manažerskym talentom. Takže i tento zámer bol zavrhnutý.

Dalej sme rozoberali otázku, či je možné, aby sama konferencia mohla súčasne nominovať a bezprostredne aj uskutočňovať voľbu delegátov. Ale ako by to mohlo niekoľko desiatok delegátov urobiť? Prišli by z celej krajiny, nepoznali by sa navzájom dostatočne dobre, dĺžka ich mandátu bola príliš malá a stretnutia boli krátkotrvajúce. Ako by mohlo takéto teleso nominovať a voliť dôverníkov alkoholikov a nealkoholikov na najvyššie riadiace miesta? Ukázalo sa, že nie je žiadny viero hodný spôsob, aby sa to dalo zrealizovať. S veľkým zapretím sme museli od tohto úmyslu upustiť. Skutočnosť bola taká, že výber nových dôverníkov musel aj nadálej byť ponechaný v značnej mieri samotným dôverníkom a ich kandidatúra predložená na schválenie Konferencii. Iba oni boli schopní objasniť, čo Rada potrebuje. Okrem výnimky reorganizácie, takýto spôsob výberu musí pokračovať najmä vo vzťahu k väčšej časti dôverníkov. Inak by Rada nemohla niest zodpovednosť za

riadiace rozhodnutia a mohlo by to podľa nás skončiť celkovým nedostatkom skutočného riadenia. Z týchto dôvodov Konferencia dostala právo odmietnutia, ale nie výberu nových kandidátov na dôverníkov.

V skutočnosti z týchto úvah vychádza súčasné znenie našej Charty konferencie. Výrazne je v nej zdôraznená celková a konečná právomoc Konferencie, nemenej však legálne zachováva právo dôverníkov pre slobodný a zodpovedný prístup vo výkone služby tak, ako je to bežné v prípadoch každého úradu. Takéto riešenie je v absolútnej zhode so zápisom „dôveryhodných služobníkov“ z 2. tradície, ktorý predpokladá, že naši služobníci v rozsahu svojich záväzkov majú plné právo pre využívanie vlastnej skúsenosti a rozhodnutí. Od „dôveryhodných služobníkov“ na všetkých úrovniach štruktúry AA sa očakáva, že budú viesť a vodcovstvo to nie je to isté ako nesmelé riadenie domácnosti. Je jasné, že nehovoríme o vedení, ktoré bez prestania vydáva direktív, ktoré obmedzujú slobodu konania. Do dnešného dňa skúsenosti ukazujú, že rovnováha sú medzi dôverníkmi a Konferenciou môže byť celkovo zachovaná. Vynaložili sme veľa úsilia pre upevnenie konečnej právomoci Konferencie za pomocí praktických i tradičných spôsobov. S pomocou právnych nástrojov sme dali dôverníkom široké právomoci v ich funkciách a možnosti riadenia sa vlastným posúdením. Veríme, že táto rovnováha sa dá udržať do konca, pretože jednu moc chráni tradícia a druhú zasa právo.

Prejdime teraz na iné zaujímavé často kladené otázky novými členmi Rady dôverníkov. Hovoria: My dôverníci máme určité zodpovednosti a práva, ktoré sú

právne stanovené v našej Charte. Neporušujeme potom chartu tým, keď akceptujeme názory alebo odporúčania Konferencie? Musíme mať absolútne právo pokial sa týka povedať „nie“ na všetko, čo chce Konferencia. Naši dôverníci majú legálne takéto absolútne právo, ale v ich Charte nie je nič o tom, čo by ich nútalo k využívaniu celkovej moci po celý čas. Majú veľkú slobodu, či už ide o radu alebo odporúčanie určitej osoby. Otvorene sa môžu zamyslieť pred využitím práva povedať „nie“, keď zoberúc do úvahy všetky okolnosti vidia, že múdrejšie by bolo povedať „ano.“ Tak ako Konferencia sa musí využívať zneužívaniu svojej tradičnej nadvlády, tak aj dôverníci sa musia využívať zneužívaniu svojich legálnych práv. Prezident USA má napríklad právo vetovania zákonov senátu, ale aj napriek tomu v 99 percentoch to nerobí pretože bud' a/ súhlasi s daným zákonom alebo b/ nesúhlasi s ním, ale neurobí to preto, lebo vidí, že jeho veto nemá šancu na úspech. To, či využije právo veta alebo nie, závisí od okolností. Presne takto vyzerá aj záležitosť s členmi Rady dôverníkov AA. Výrazne je vidieť, že naša Rada dôverníkov si rezervuje právo veta vo vzťahu ku každej činnosti konferencie. Je to právne v poriadku i zo zásady slušné, ak toto veto bude použité iba zriedka. Niekoľko totiž veta dôverníkov môže byť veľmi dôležité a konstruktívne. Tu sú typické príklady, v ktorých je povinnosťou dôverníkov vetovať činnosť Konferencie:

1. Ak by v uponáhlanosti alebo pod veľkým nátlakom Konferencia podnietila nejakú činnosť alebo vydala dôverníkom odporúčania, ktoré by boli v rozpore s vlastnou Chartou alebo Chartou dôverníkov; alebo keby Konferencia prijala rozhodnutie, ktoré by podľa názoru

dôverníkov bolo tak zle premyslené alebo ľahkovážne, že by mohlo poškodiť vzťah AA so spoločnosťou alebo AA ako celku. Vtedy by bolo povinnosťou dôverníkov poprosiť Konferenciu o opäťovné zváženie veci. V prípade odmietnutia by mohli dôverníci využiť svojho legálneho práva veta a nakoniec by mohli odovzdať uvedenú vec bezprostredne skupinám AA.

2. Hoci dôverníci tradične nikdy nesmú vážne prekračovať rozpočet prijatý Konferenciou bez konzultácií s Konferenciou, musia mať právo dovolenej redukcie rozpočtu počas daného fiškálneho roku, dokonca aj vtedy, keby takéto rozhodnutie malo ohraničiť alebo zmeniť konkrétné plány alebo predsa v záverečné a vykonávané samotnou Konferenciou.

3. Ak by z dôvodu nepredvídaných udalostí akýsi konkrétny plán alebo predsa v záverečné a vykonávané samotnou Konferenciou.

Ak tak, ako doteraz i v budúcnosti bude brať Konferencia do úvahy faktické práva, záväzky, povinnosti a právny štatút Rady dôverníkov, a ak dôverníci počas svojich jednaní budú vždy pamätať na to, že Konferencia je pre služby skutočným vlastníkom všetkej právomoci, môžeme si byť istí, že žiadny z týchto orgánov nepodľahne väčšejmu pokusom urobiť z druhého „bábku“. Môžeme očakávať, že vďaka tomuto dôležité veci vždy nájdú svoje riešenie a vzájomná harmonická spolupráca sa stane všeobecnu zásadou.

Emil, alkoholik (neautorizovaný preklad)

Reflexie

20 rokov AA a XIII. zjazd AA na Slovensku

Volám sa Andrej a som alkoholik. Drahí slovenskí priatelia, mal som sa možnosť zúčastniť na vašom zjazde z príležitosti 20.výročia AA na Slovensku, hoci tento zjazd bol označený ako trinásťty. Hlavná téma zjazdu bola „Šťastie nosíme v sebe.“ Toto šťastie bolo skutočne vidieť na očiach účastníkov zjazdu, hoci počasie nám neprialo po celý zjazd, nikto si nesťažoval.

Ja, Andrej alkoholik, som mal možnosť stretnúť sa s vami ako aj inými priateľmi z veľa ďalších krajín, stretol som sa tu taktiež s mojimi priateľmi z Poľska a mohol sa so všetkými tešiť z vášho sviatku.

Zúčastnil som sa na veľa mítingoch a podelil sa so svojimi svedectvami na tému 1.Kroku hovoriac o svojej bezmocnosti. Krok prvý je podľa mňa základ pre ďalšiu prácu na sebe. Podobne aj pri téme 4.Kroku som sa na mítingu delil so svojim svedectvom. Tento Krok mi umožnil urobiť si poriadok vo vlastnom živote.

Naše poľské mítingy boli tématicky zamerané v súlade s hlavnou téhou vášho (nášho) sviatku. V sobotu to bola téma:

„Dnes nepijem, čo pre mňa znamená, že som šťastný a radostný tu i teraz“ , v nedeľu zasa téma „Sú vyrovnanosť, radosť, pokoj mojím dnešným údelom?“

Atmosféra na zjazde bola vynikajúca, rozprávali sme sa do neskôr večerných hodín, vymieňali sme si skúsenosti a delili sa so svojimi svedectvami na takéto chvíle sa nezabúda.



Za miesto zjazdu bolo zvolená nádherná lokalita, vďaka čomu som mal možnosť obdivovať krásne hory a celé okolie. Nemôžem obísť organizátorov, ktorým d'akujem za dokonalú organizáciu. Koncert Hanii dodal zjazdu ako celku ešte vyšší lesk. Prišiel som na stretnutie deň pred zjazdom, aby som mal trochu viac času porozprávať sa s priateľmi zo Slovenska. Vďaka náhernej atmosfére zjazd prebehol rýchlo a ľažko sa nám lúčilo.

Ďakujem vám všetkým za možnosť zúčastniť sa na vašom zjazde a dovidenia o rok (no medzitým sa chcem zúčastniť aj na „7.stretnutí AA „, v Podhájskej).

Andzi alkoholik

17. november - samozrejmost?

Mám dvoch priateľov a jednu priateľku, jeden z nich oslávil práve sedemnásteho novembra štrnásť rokov svojho triezveho života, ďalší dvaja len osem. Veľa, či málo, keď každý trievzy deň je pre človeka, ktorý mal problém so závislosťou na alkohole, požehnaním.

Tohto roku sme oslavili dvadsať rokov činnosti AA na Slovensku. Mnohí z nás to berieme ako samozrejmosť, bola a je to až taká samozrejmosť? Podobne je to aj so sedemnástym novembrom - je to až taká samozrejmosť, že prišlo k nejakej zmene; nebyť toho sedemnásteho novembra, ktorie či by sme oslavili dvadsať rokov činnosti AA.

Moji priatelia určite neskoncovali s alkoholom so splnením záväzku z príležitosti štátneho sviatku „Dňa boja za slobodu a demokraciu“, viedli ich k tomu celkom iné pohnutky – mali problém, že to tak vyšlo, je to pre nich i pre nás nádherné.

Prečo dávam do súvislosti zdanivo nesúvisiace veci, keď oni úzko spolu súvisia. Súvisia aj so mnou s mojim trievzym životom. Pár dni pred sedemnástym novembrom sa mi dostala do rúk kópia úvahy, ktorú v roku 1987 v „Literárnom týždenníku“ uverejnil dnes už nebohý spisovateľ Rudolf Sloboda. Úvaha mala názov „Abstinenti sú nebezpeční“; spisovateľ vedel, prečo taký názov. V jeho zamyslení som objavil to, čo som potom neskôr objavoval v literatúre AA, najmä v Modrej knihe, ale aj v tých najnovších „Denné zamyslenia“ či „Ako to

vidí Bill“. Rudolf Sloboda v uvedenej úvahе ihneď na začiatku spomína, že je čerstvým absolventom svojho už tretieho protialkoholického liečenia Z toho, nad čím uvažuje som vycítil, pretože i ja som jedno také liečenie absolvoval, že v procese liečby chýbal duchovný rozmer. Medicína nemôže dať človeku to, čo dáva BOH a on po tom vola.

Dnes, keď už čochvíľa oslavím svoj dvadsaťty šiesty „vítazný“ november, mnohé udalosti zo svojho života a v práci so závislými si dávam do súvislosti. Ihneď v prvom roku svojej abstinencie som chápal to, čo neskôr Rudolf Sloboda napísal a konštatoval „Abstinenti sú nebezpeční“. Triezvy človek rozmyšľa a veľa si pamätá. Preto sme boli pre vtedajší režim nebezpeční a ešte nebezpečnejšie bolo to, že čo ozaj pomáha je Vyššia sila, je to BOH ako ho ten-ktorý z nás chápe.

Toto bolo nebezpečné.

Nebyť budovania „svetlých zajtrajškov“ štyridsať rokov, Anonymní alkoholici mohli osláviť nie dvadsať, ale trikrát viac rokov svojej existencie. Myslím, že to bolelo nebohého spisovateľa aspoň tak, ako to bolí nás a nielen nás, ktorí žijeme, a sme trievzi, ale hlavne tých, ktorým duchovný program jednoducho ukradli a oni možno mohli zmeniť svoj život tak, ako to urobili moji priatelia toho sedemnásteho novembra a nakoniec aj ja sám, ale dvadsiateho ôsmeho o nejaký ten rok skôr.

alkoholik Ján



Z druhej strany

Mám jeden leták, na ktorom je niekoľko všeobecných rád pre manželov a tak som sa zamyslela nad týmito radami ako aj nad pravidlami manželky, ktoré uverejnili Slovenské ľudové noviny č.20 z roku 1914:

- 1/ Čistota doma
- 2/ Veselosť
- 3/ Netrapiť ničím manžela po robote, lebo uteká do krčmy
- 4/ Postarať sa o dobré jedlo
- 5/ Dobre variť
- 6/ Jedlá nepresáť a neprekorenit'
- 7/ Podieľať sa na jeho starostiah
- 8/ Často ho chválitiť
- 9/ Mlčať, keď je opitý a napomenúť ho, až keď je triezvy
- 10/ Modliť sa za neho a verbovať ho do spolku miernosti

Na moju škodu tieto rady a pravidlá som sá komplexne dozvedela až vtedy, keď sa v našej rodine začal riešiť problém alkoholizmu môjho manžela. Aj keď mnohé z týchto pravidiel a rád sú samozrejmosťou v mojom živote a boli aj na začiatku našej spoločnej cesty životom pred štyridsiatimi štyrmi rokmi v našej rodine. Nikdy ma nenapadlo, že takýto problém by som mohla aj ja prežiť a nie len ja, ale aj naše deti.

Už počas manželovho štúdia na vysokej škole, keď sme sa spoznali, ma môj otec upozorňoval, na spôsob jeho pitia, vždy totiž vypil pohár vína na ex. To si všimol môj otec, len ja som tomu nepripisovala význam. Počas jeho štúdia sme sa zobraťali a rok po svadbe sa nám narodil starší syn.

Manžel skončil školu a išiel na základnú vojenskú službu, kde k alkoholu pridal aj cigarety. Po absolvovaní vojenskej služby nastúpil do zamestnania. Pracoval na polnohospodárskom družstve ako ekonóm. V roku 1970 sa nám narodila dcéra a on prichádzal domov v podnapitom stave a smrdel krčmovým dymom, vtedy som mu prvýkrát povedala, aby stým niečo urobil a aj urobil, prestal fajčiť, ale stále pokračoval v pití.

Ako málo stačí na hlboký pád

Dosť dlho som to z nevedomosti tolerovala, až v roku 1973 som ho chytila za ruku a povedala podľa ideme k lekárovi. Najprv obvodný lekár, obvodný psychiater a ten nás poslal na protialkoholickú poradňu. Tam mu poradili aby nepil, dali nejaké tabletky na ktoré chodieval dvakrát do týždňa. Dodnes sa neviem zmieriť s tým, že mne nedali aspoň nejakú radu, čo mám urobiť, ak si prvýkrát vypije. No nie len mne, ale tuším, že ani jemu nepovedali, nevysvetlili princíp tejto choroby, že táto choroba je závislosť na alkohole a dá sa liečiť iba trvalou a dôslednou abstinenciou do konca života.

A tak v nevedomosti sa stalo to, čo sa stáva mnohým manželkám, ktoré skôr pre

hanbu, ale aj strach radšej o probléme nehovoria, a dokonca sa bránia niečo o tomto probléme dozvedieť.

V máji roku 1974 bol manžel na vojenskom cvičení, ako dôstojník v zálohe prišiel na sobotu a nedeľu domov. Ja som práve v sobotu oslavovala narodeniny, doniesol mi kyticu, poblahoželal... Mala som na návšteve aj svoju vedúcu s priateľom, mali sme naliaty pepermintový likér. Manželovi som však nenaliala, nie že by som bola laková, skôr to oni tak videli, a že vraj jeden mu neuškodí (on nechcel, aby vedeli že sa lieči a má problém) a uškodil, na dlhé predĺžené roky.. Na dlhých jedenásť rokov ten prvý štamperlík obyčajného pepermintového likéru, moja i jeho nevedomosť, hanba, ale aj strach, odštartovali manželovu chorobu, závislosť na alkohole. Stále som mu odpúšťala, pretože nám nikdy fyzicky neubližoval, stále som ho lúbila, aj keď mi súrodenci hovorili, aby som sa rozviedla, že ako môžem s takým nezodpovedným človekom žiť. Medzi tým sa nám v roku 1977 narodil najmladší syn.



Koncom roku 1984, keď vyvrcholila jeho kariéra, žiaľ len alkoholická, sa moja trpezlivosť skončila. Dala som mu na 24 hodín ultimátum: „bud' ja a naše tri deti alebo tvoj alkohol, rozmysli si to“. Vďaka Bohu, ktorý vyslyšal moje modlitby, modlitby jeho a mojej matky a našich detí. Prišiel ráno za mnou a povedal mi, že sa rozhodol ísť na liečenie.

Manžel sa rozhadol pre liečbu. 28. novembra 1984, bola streda, začiatok jeho

liečby, ktorá pokračuje dodnes a ja verím, že to tak bude do konca jeho života, že mu Pán Boh dá tú silu, ale hlavne milosť vydržať. Keď nastúpil na liečbu, starší syn mal akurát stužkovú slávnosť, na ktorú mu nešiel, bola som tam len ja aj s dcérou. Keď sa pýtal, kde je otec, povedala som mu, že je na protialkoholickom liečení. Odkázal mu, že mu neverí, že prestane piť, pretože to toľkokrát v živote slúbil. Keď som mu ten odkaz priniesla, mňa sa spýtal, či mu ja verím. Chytla som ho za ruku stisla a povedala, že áno a budem mu v tom pomáhať. 28. novembra tohto roku to bude už 26 rokov, čo sa nás život a život našej rodiny zmenil k dobrému, čo k dobrému, k lepšiemu.

Tá zmena! Nielen v manželovej abstinencii, ale v živote celej našej rodiny, to je to hlavné. Vnúčatá, ale aj naše nevesty a zat' ho poznajú len ako triezveho a ja si myslím, že je pre nich vzorom a aj oni v rodinách žijú triezvo. Keď som na začiatku spomenula niekoľko rád pre manželov tak na záver ich ponúkam: Majte otvorené dvere, Používajte kreslá nielen na okrasu, Odpust'te, Mlčte, Usmievajte sa, Dívajte sa pozitívne, Bojujte s nudou, Usilujte sa dobre vyzerat', Bud'te milosrdní, Nevyháňajte Boha z domu!

Mária-Alena

Dostávate presne to, čo si zaslúžite.
Koho za to chcete viniť, ak nie seba?
Kto iný to môže zmeniť,
Ak nie vy sami?
Richard Bach

Al-anon

Ked' si moji rodičia sem-tam vypili, mysel som si, že je to normálne. Veď pijú ako druhí ľudia. No časom sa to začalo stupňovať, až sa stali závislí. A tým sa začali aj problémy. Bol neprirodok, bol som zahanbený, kričal som na nich. Boli to predsa moji rodičia a tak som sa to snažil pochopíť a prijať. Aby som to lepšie chápal, potreboval som pomoc. Tú som dostał po odchode mojich rodičov na liečenie pri stretnutí s Američankami Joyce a Joe Ann. Oni ma zoznámili s programom 12 krov.

Ako mi pomohol program pochopíť správanie mojich rodičov?

K tomu mi pomohli princípy programu 12 krov. Vďaka programu som sa naučil chápať mojich rodičov, ktorí tiež začali pracovať na programe. Ako mi pomohol program pochopíť správanie mojich rodičov?

1. krok – prijatie: Bolo toho na mňa príliš veľa. Všetko som musel prijať. Musel som prijať to, že moji rodičia pijú. Musel som prijať to, že ja ich nezmením. Musel som prijať, že to nerobili naschvál. Všetko záviselo od môjho prijatia. Prijal som to, ale veľmi ťažko. Ale veril som, že sa to môže zmeniť.

2. A tak prichádzam k 2. Kroku – viere: Modlil som sa k Bohu, aby nám pomohol a dával nám silu. Niekoľkokrát som obetoval za nich svätú omšu. Vždy som sa snažil rozprávať sa s Bohom, aby mi to ulahčil. Odovzdával som to Bohu, lebo som veril, že mi pomôže.
3. Krok – podvolenie sa a dôvera: Keď niekedy nastane nepríjemná situácia, podvolím sa jej a odovzdám to Bohu, lebo mu dôverujem a aj mojim rodičom, že to spoločnými silami zvládneme.
4. Krok – úprimnosť: Keďže som chcel s mojimi rodičmi vychádzať dobre, musel som sa aj ja zamyslieť nad sebou a úprimne si vyznať svoje chyby, či so m aj ja rodičom niekedy neublížil. Niekedy je ľahšie priznať si svoje chyby a preto prosím Boha, aby som si ich vedel priznať a zároveň, aby mi dal silu sa mojich chýb zbaviť. Zistil som však, že ak budem voči sebe a voči rodičom úprimný, ľahšie sa nám niektoré situácie zvládajú. Už som sa naučil aj niektoré svoje chyby ovládať. Ide to sice pomaly, ale dá sa to.
5. Krok – odvaha: Ak som mal niekedy ťažkosti, či už so sebou alebo s rodičmi, nemal som odvahu sa s tým niekomu priznať. Hanbil som sa a dusil som to v sebe. Občas som to zveril Bohu, ale okrem neho som sa s nikým o tom nerozprával. Odvahu som našiel až pri rozhovoroch na stretnutí v Alateene. Hned potom sa mi uľavilo.

6. Krok – ochota: Keď som si uznal niektoré svoje chyby, bol som ochotný ich prijať a úprimne som sa ich snažil odstrániť.
7. Krok – pokora: Uvedomil som si, že to všetko nezvládнем sám. Preto som to pokorne odovzdal Bohu a prosil som ho, aby mi v tom pomáhal. Ak mám nejaký problém, už sa s tým nebojím ísť' za rodičmi a pokorne to vyznať, pretože už viem, že mi môžu poradiť, a preto, že už im pomaly verím a dôverujem, aj keď mám ešte strach.
8. Krok – odpustenie: Keď som už nemohol znášať pitie svojich rodičov, bol som na nich nahnevany. Ale hneval som sa aj na niektorých ľudí, ktorí sa nám snažili - pre mňa nie veľmi dobrým spôsobom - pomáhať. Veľmi dlho mi trvalo rozhodnúť sa, či im odpustím.
9. Krok – sloboda: Po dlhom váhaní som pomaly všetkým odpustil a teraz sa cítim slobodnejší. Naše vzťahy sa výraznejšie zlepšili a upevnili. Najmä s rodičmi.
10. a 11. Krok – vytrvalosť a trpežlivosť: Uvedomil som si, že ak budeme všetci vytrvalí a trpežliví a budeme žiť' podľa programu 12 krov, náš spoločný život bude oveľa ľahší a krajší. Lepšie sa nám budú zvládať rôzne ťažkosti a problémy, ak budeme k sebe úprimní. Ak sa budeme mať navzájom radi a budeme k sebe priateľskí, bude sa nám žiť' oveľa lepšie.
12. Krok – dobročinnosť a láska: Po všetkých týchto mojich skúsenostach chcem osloviť aj ostatné deti a rodičov týchto detí, ktorí majú ten istý problém, aby sa o

tom nebáli hovoriť a aby tento program vyskúšali.

Ďakujem.
Tomáš, Alateen

PRAMEŇ 1/2011

vyjde v apríli 2011

Zameranie obsahu čísla : PRAMEŇ 1/2011

Témou nasledujúceho čísla je 9. krok a 9. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 koncepcii služby v AA a nasleduje 8. koncepcia.

Redakcia časopisu Vám dakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu redakcie.

Príspevky do čísla 1/2011 prosíme zaslať do 20.3. 2011.

Casopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA. Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €.

Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.

Za redakciu : Peter

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 chýby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostach.

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 prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdialujú 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 spoločenstvo. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťaňovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

===== PRAMEŇ =====



PRAMEŇ
4/2010

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

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

Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

Adresa redakcie :

Peter Opatovský
Redakcia časopisu PRAMEŇ
Východná 9 A
911 08 Trenčín
Č.tel: M: 0910784462
Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

december 2010

Tlač: T-EXPRES Trenčín

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 vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie. Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

8. krok	
Ako som (ne)spísala zoznam	4
Spísali sme zoznam ľudí	5
Dospievanie k ochote	6
Triezvy priečasť - 8. Tradícia	
AA by malo zostať neprofesionálne	7
Osmá tradícia	8
Moje meno je ...	
Moja cesta ku šťastiu	9
Nádej	10
Alkohol má problémy so mnou	11
Strach	12
Zámok menom pokora	16
Pozvánka	14
12 Koncepcii služby v AA	
Koncepcia 7.	17
Reflexie	
20 rokov AA a XII. Zjazd AA na Slovensku	20
17.november - samozrejmost?	21
Z druhej strany	
Ako málo stačí na hlboký pád	25
Al-anon	
Ako mi pomohol program pochopiť správanie mojich rodičov	27
Kontaktný adresár	26

28 ====== PRAMEŇ ======

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Utorok , Nedela – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)
Kontakt : Lenka M: 0903228728

ŠURANY

Nedela – 15.00 hod. Skupina AN RADOŠ, Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet
Kontakt: Laco M: 0907797503

SKUPINY AL-ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. – Skupina Al-Anon Cirkev Bratská , Cukrová 4,
Kontakt : Dáša T: 0262802442 M: 0902394614

BANSKÁ BYSTRICA

Každý nepárny utorok v mesiaci – 16.30 h.
Skupina Al-Anon Strieborná 5,
Kontakt: Alena M: 0905112302

ZVOLEN

Každý párny utorok v mesiaci - 16:30 h
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
Kontakt: Eva M: 0908406842

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al-Anon „3 Pé“
Sokolská 12,
Kontakt: Eva: M: 0902338033

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon kláštor Tešíteľov Hviezdoslavova 77 vchod z Mojmírovej ulice
Kontakt: Beata M: 0902267952

KRUPINA

Skupina Al-Anon,
Kontakt: Dana Tel: 0455511076

LEVOČA

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,, Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt: Oľga M: 0907871017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda „, Letná ul. 60 (fara)
Kontakt: Jano M: 0908668786

PREŠOV

Piatok –18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“ Jarkova ul. 77, Katolícky kruh
Kontakt: Milka M: 0905855858

POPRAD

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon, Jahodná 5
Kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

TRENČÍN

Streda – 16.00 h. Skupina Al-Anon Psychosociálne centrum, Palackého 21
Kontakt: Daniela M: 0908585180

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN

BRATISLAVA

Štvrtok - 17.00 hod – Skupina DDA cirkev Bratská Cukrová 4 , Bratislava,
Kontakt: Hana M: 0908607188

LEVOČA

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)
Kontakt: Jano M: 0908668786

LUČENEC

Štvrtok – 16.00 h. Skupina DDA Sokolská 12
Kontakt: Eva M: 0902338033

PREŠOV

Piatok – 18.15 Skupina DDA Jarkova ul. 77 Katolícky kruh
Kontakt: Milka M: 0905855858

Peklo už bolo plné a vonku pred bránou čakal ešte veľký rad. Diabol bol prinútený zamedziť vstup ďalším ašpirantom.

„Mám iba jedno voľné miesto a to logicky patrí najväčšiemu hriešnikovi. Je tu medzi nimi aspoň nejaký masový vrah?“

Aby Diabol mohol zistiť, kto je najhorší, začal ľudí v rade vypočúvať.

„Čo si urobil?“ spýtal sa jedného, ktorého si predtým nevšimol.

„Nič, ja som dobrý človek a dostal som sa sem omylom.“

„Určite si dačo vyviedol“ uškrnul sa Diabol. „Každý dačo urobil.“

„To dobre viem.“ povedal s istotou muž. „Ale ja som sa všetkému vyhýbal. Videl som ako ľudia prenasledujú iných ľudí, ale nemal som s tým nič spoločné. Ako nechávajú umierať deti od hladu, ako ich predávajú do otroctva, ako vylučujú slabých na okraj spoločnosti ako smeti, odpadky, ako stále len rozmyšľajú, aby niekoho zákerne

P podviedli. Ja som vždy pokušeniu odolal a nikdy som nič neurobil.
O Nikdy.“

S „Vôbec nič?“ spýtal sa neveriac Diabol. „A si si istý, že si to všetko videl?“

D „Na vlastné oči!“
N „A neurobil si nič?!“ spýtal sa znova Diabol.

E „Nič.“
M Diabol sa zachechtal: „Tak podľa priateľu, to voľné miesto patrí tebe.“
I
E

S Jeden svätý muž stretol na prechádzke mestom žobrajúce dievčatko oblečené v handrách. V myšlienkach sa obrátil na Boha. „Pane Bože ako môžeš niečo také dopustiť? Prosím ťa, urob niečo.“

Večer videl v správach mŕtvych, oči umierajúcich detí a zmučené telá. Znovu prosil : „Pane, kol'ko. biedy! Urob konečne niečo.“

„Ja som už niečo urobil, stvoril som Teba!“

Bruno Ferrero