

*BOŽE, DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRUAL 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. Príď, 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...
ked' ktokoľvek, kdekoľvek
vystrie ruku o pomoc,
chcem, aby ruka AA bola
vždy na dosah.
A za to som zodpovedný.*



PRAMEŇ

4/2011

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Ponúknite mu priateľstvo a spoločnosť. Povedzte mu, že ak sa chce uzdraviť, urobíte čokoľvek, aby ste mu pomohli.

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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 pit'. 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 diskusii a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstvo. Našim prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

MOTTO:

Slovo na úvod

„Uverili sme, že On chce, aby sme držali hlavy hore pri Nám v oblakoch, ale nohami, aby sme ostali pevne dolu na zemi. Pretože práve na zemi sa nachádzajú naši spolupútnici a tam musíme vykonávať svoju prácu. Toto sú pre nás fakty. Nenašli sme nijaký rozpor medzi silným duchovným zážitkom a rozumným, užitočným konaním.“

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str.151

Dvanásť krok hovorí o duchovnom prebudení. To však je len jedna tretina jeho znenia. Zvyšné dve tretiny hovoria o našej práci tu na „zemí“. Pamätam si časy, keď som lietal v „oblakoch“. Plánoval nové začiatky s takou „úprimnosťou“ až som sám seba dojímal k slzám. Dnes viem, že potrebujem pomáhať iným alkoholikom, potrebujem zlepšovať svoje vzťahy s blízkymi i menej blízkymi ľuďmi. Chceme meniť len sami seba, chceme byť lepšími ľuďmi. A tým, že sa staneme o niečo lepším my, tým sa stane o niečo lepší aj celý svet, ktorého malou nevýznamnou súčasťou sme. Ten pokrok, o ktorý sa krôčik za krôčikom snažíme, je našou odpoveďou na Božie volanie. Prajeme vám všetkým i sám sebe, aby sme po tejto ceste kráčali úprimne, s pokorou, otvorenou myšľou a s radosťou v srdci.

Dovolte mi na tomto mieste podakovať všetkým, ktorí sa akokoľvek podieľali na tvorbe Prameňa, všetkým prispievateľom, tým pravidelným aj tým občasným. Bez vás by tento časopis neboli. Veď aj cez nás časopis sa snažíme napĺňať nás 12. Krok. Preto Vás chcem povzbudiť a poprosiť - píšte, posielajte svoje príspevky. Odovzdávajme posolstvo AA i týmto spôsobom.

Záverom mi dovoľte popriat vám v mene redakcie pokojné a milostipiné prežitie Vianočných sviatkov a v nastávajúcom roku 2012 veľa pokojných, radostných triezvych dní. Veľa zdravia, šťastia

so želaním duševnej pohody za redakciu

Peter, alkoholik



12. krok

„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.“

Prvý, čo ma napadlo po tom, ako som sa rozhodla prispieť do čísla o 12. kroku bolo, či som dostatočne zrelá a kompetentná vyjadriť sa k tejto téme.

Po dôkladnom zamyslení sa nad touto otázkou som si uvedomila, že aj ja, napriek tomu, že sa so svojou sponzorkou momentálne intenzívne venujem 9. kroku, môžem hovoriť o kroku 12. V programe totiž nie som izolovaná. V konkrétnych životných situáciách sa vždy vraciám ku kroku, ktorý je v tej chvíli pre mňa najdôležitejší. Dokonca sú momenty, kedy som nútená siahnuť po kroku, ktorý sice ešte „oficiálne“ nemám poriadne zvládnutý, ale viem, že v tej chvíli je pre mňa nevyhnutný. Preto sa ho snažím uplatniť. Napríklad, keď ma niečo rozladí a neviem presne, čo je príčinou môjho

Všetko sa spája v jedno

Vďaka nemu dosievam a učím sa to, čo ma nevedeli a nemohli naučiť moji rodičia. Zdravej sebaláske, sebapoznávaniu, Viere a schopnosti odovzdať sa niekomu mocnejšiemu ako som ja sama, ochote zabudnúť na seba a byť tu aj pre druhých, pekným medziľudským vzťahom, spracovaniu emócií rôzneho druhu. Hlavne tých negatívnych...

12. krok je pre mňa obzretím sa za svoju temnou a chorou minulosťou a uvedomením si súčasného stavu. Kde som dnes vo svojom uzdravovaní. Aká som. Ako sa správam k sebe i voči druhým. Je rekapituláciou. Pre mňa symbolizuje dospelosť, je akýmsi vrcholom v programe a zároveň opäť smeruje ku kroku prvemu a z môjho

nepokoja. Pomôže mi v tom 10. krok a rýchla osobná inventúra.

Vráťme sa však k 12. Kroku. Keď sa v myšlienkach vrátim do môjho obdobia vrcholného pitia, mojej liečby a tăžkých začiatkov v triezvosti, musím sa priznať, že dnes je zo mňa niekto celkom iný. A ja cítim obrovskú radosť. Verím tomu, že nikto a nič na svete by mi k mojej premene nepomohlo tak, ako program anonymných alkoholikov. Ten zmenil môj život. Ten mi pomohol čeliť tým najťažším životným situáciám. Samozrejme, boli a sú tu aj iní.

Ludia, ktorí nie sú z programu, moji priatelia, rodina, moja psychologička. Najviac ma však zmenil program.

pohľadu uzatvára nekonečný a celoživotný kruh práce na sebe.

12. krok ma zároveň učí upriamiť pozornosť aj na druhých trpiacich alkoholikov, alebo mojich priateľov z AA. Byť tu aj pre druhých. Prečo? Bez toho je moje uzdravovanie nemožné. Samej mi to došlo v čase, keď som sa už cítila byť nabité radami a postrehmi skúsenejších z AA, ale napriek tomu som vo vlastnom vnútri necítila pokoj a harmóniu. Vtedy som pochopila, že aj v programe skutočne funguje zákonitosť prijímania a dávania. Približne do šiesteho kroku som prijímal.



Druhá časť programu ma nasmerovala na druhých a na službu v programe. Bez nej sa necítim celistvá. Môžem mať množstvo informácií z literatúry, rád od sponzorky, ďalších členov AA, ale pokial' sama nie som v službe, aby som mohla odovzdať to, čo som zadarmo dostala, nefunguje to. I tu je potrebná využavenosť. Tak ako všade. Systém prijímania aj dávania musí byť v rovnováhe. Ak je narušená, signalizuje mi to, že niečo nie je v poriadku.

Na záver by som chcela povzbudit' všetkých ľudí, ktorí sa rozhodli abstinovať i tých, ktorí svoju cestu už začali. Zotrvajte! Moja trpezlivosť mi

priniesla v mojom živote veľké darčeky a neuveriteľné zázraky. Celý 12 krovový program AA mi pomáha nielen v uzdravovaní sa z alkoholizmu a iných závislostí, ale umožňuje mi prekonávať aj tie najťažšie životné situácie. A za to som veľmi vdŕačná.

Lin, závislá

... usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostach.

DVANÁSTÝ KROK, 12. KROK

Prinášať posolstvo uzdravenia ostatným alkoholikom považujem za ľahké, pretože mi pomáha zostať triezvym a prináša mi to pocit duševnej pohody pri mojom vlastnom uzdravovaní. Čažkou časťou je uplatňovať tieto princípy vo všetkých mojich záležitostach. Dôležité je, aby som sa delil o zisky, ktoré dostávam v AA, najmä doma. Či si moja rodina nezaslúži rovnakú dávku trpezlivosti, tolerancie a pochopenia, akú bez váhania poskytujem alkoholikovi? Pri hodnotení svojho dňa sa snažím pýtať: „Mal som možnosť byť priateľom, a nevyužil som ju?“ „Mal som možnosť povznieť sa nad nepríjemnú situáciu, a zahodil som ju?“ „Mal som možnosť povedať – je mi to ľuto –, a odmietol som ju?“

Tak ako každý deň prosím Boha, aby mi pomohol s mojím alkoholizmom, prosím Ho o pomoc pri rozšírení môjho uzdravovania na všetky situácie a všetkých ľudí.

12. tradícia

ANONYMITA JE DUCHOVNOU PODSTATOU VŠETKÝCH NAŠICH TRADÍCIÍ

Často len bezmyšlienkovite počúvam texty, ktoré patria k úvodu nášho AA stretnutia. Mám však aj chvíle, keď nad pravidlami našich stretnutí rozmýšľam. Uvažujem, prečo sa čítajú veľmi podobné texty na tisícoch meetingov po celom svete. Túto, alebo podobnú vetu čítame na začiatku každého meetingu: „*Anonymita je duchovnou podstatou všetkých našich tradícií a preto Vás prosíme, aby to, čo ste počuli na tomto meetingu a toho koho ste tu videli, ostalo v týchto priestoroch.*“

Jedno je isté, že princípy zhrnuté v jednoduchých pravidlach komunikácie na meetingoch a v našich 12-tich tradících pomohli nášmu spoločenstvu prežiť už 80 rokov. AA má v súčasnosti okolo 2 000 000 členov. Čím ďalej tým viac obdivujem to, ako sa AA rozrastá a ponúka svoju pomoc alkoholikom v mnohých krajinách na celom svete. Rozrastáme sa bez ohľadu na jazykové bariéry. Svoje bezpečné miestečko u nás nájde každý alkoholik, bez rozdielu vierovyznania, národnosti, rasy. Vďaka

svojej životoschopnosti mohlo AA doraziť aj k nám, na Slovensko.

Mám veľmi rada program 12-tich krokov, ktorý sa stal neoddeliteľnou súčasťou môjho života. Obdivujem skúsenosť generácií členov AA, sústredenú v našich 12-tich tradících. Pomáha to našim skupinám prežiť už desaťročia a byť bezpečným prístavom pre tisíce alkoholikov, ktorí ešte stále trpia. Anonymita je jeden z našich najdôležitejších princípov. Máme ju v názve spoločenstva a pripomíname si ju na každom stretnutí AA. Zásadám anonymity venujeme dokonca 2 tradície :

11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame.

V rozhlase, televizii a tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.

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

S pokorou sa snažím prijímať a pochopiť tradície AA, samozrejme aj tieto o anonymite. Ked' niečomu nerozumiem, hľadám vysvetlenia v dostupnej AA literatúre, alebo sa opýtam ako to chápú iní, skúsení členovia AA.

Teraz sa pokúsim krátko predstaviť moje súčasné vnímanie niektorých aspektov našej anonymity.

11. tradíciu chápem ako princíp, ktorý mi pomáha pochopiť, ako sa mám správať smerom von, voči ostatným členom v skupine, v spoločenstve AA a na verejnosti. 12. tradíciu AA chápem tak, že

hovorí o anonymite smerom dovnútra, ku mne, o tom ako na mňa pôsobí jej porušovanie, či dodržiavanie. Je to o mne, o mojom správaní, o mojich výpovediach, aktivitách, o mojej komunikácii... tak ako všetko v AA.

Na meetingu AA sa vždy predstavujem: Som Miša a som alkoholička. Stretnutie AA je miesto, kde si pri každej výpovedi pripomínam vážnosť svojho ochorenia. Na každom stretnutí AA sa počas výpovede plným uvedomením priznávam k svojej životnej diagnóze. Vonku je to trochu inak. S pevným rozhodnutím prezentujem to, že nepijem, ale komu a ako verejným faktom o svojej chorobe, je výlučne moja vec. Riadim sa pritom princípom, ktorý poznám z AA. O zverejňovaní svojho alkoholizmu rozhodujem sama a nikdy nezverejňujem chorobu iného alkoholika. Každý z nás si to, komu ako a kedy povie o svojej chorobe, určuje sám. Samozrejme tak, aby si uchránil svoju triednosť. V tomto sú medzi nami veľké rozdiely. Niektori z nás okamžite a všade zverejňujú svoju diagnózu, cítia, že tak je to pre nich bezpečné. Na druhej strane máme aj takých členov, ktorým veľmi záleží na zachovaní ich anonymity na verejnosti. Poznám prípady, keď ľudia chodia aj z dôvodu udržania anonymity na meeting AA do vzdialeneho mesta. Nemôžeme nikomu vziať právo rozhodnúť sa, ako bude zverejňovať fakty súvisiace s jeho chorobou. AA funguje na báze dobrovoľných rozhodnutí každého z nás. Pre mňa je AA bezpečné miesto, kde stretávam a nachádzam priateľov na spoločnej ceste uzdravovania sa z alkoholizmu. Moje úprimné želanie je, aby AA bolo takýmto miestom pre každého prichádzajúceho. Aj to je jeden z dôvodov, prečo kladiem veľký dôraz na rešpektovanie osobnej anonymity mojich priateľov a všetkých členov AA.

Dávam si pozor, aby som o iných nezverejňovala žiadne informácie, takže sa prispôsobujem zvyklosti AA aj v tom, že na meetingu AA nespomínam ani krstné mená mojich priateľov, tobôž nie meno aj priezvisko. Ak mám potrebu na stretnutí AA, alebo napr. v článku pre časopis Prameň spomenúť krstné mená svojich priateľov, každého z nich sa opýtam, či im to nevadí. Rešpektujem právo každého na to, že môže rozhodnúť o tom, či chce, alebo nechce byť citovaný. Ak je člen AA kamarát členov mojej rodiny, opýtam sa, či môžem vo svojej rodine spomenúť, odkiaľ sa poznáme a prečo sa stretávame. Ja osobne nemám rada, ak hoci aj moja najlepšia kamarátka, na meetingu hovorí napríklad o tom, že som jej sponzorka. Ak ma niekto chváli, hladká to moje ego. Mám bohaté skúsenosti s tým, keď ma moje prerastené ego deštruovalo a snažím sa držať ho na uzde. Pochopiteľne, pochvala mi lichotí, ale radšej sa pred ňou chránim. Som vďačná Vyšej sile, že mám privilégium byť členom AA a k tomu patrí aj pomáhanie iným a služba pre AA. Ak mám šancu pomáhať, úžasne ma to vnútorné obohacuje a nechcem si tento pocit kazit' lipnutím na obdiv alebo pochvale.

V AA sa hovorí, „sme anonymní, ale nie neviditeľní“. Vo vnútri skupiny, tam, kde môžem ľuďom dôverovať, priateľom v AA, alebo tam, kde môžem predpokladať, že bude potrebná moja pomoc, dám podľa uváženia svoje telefónne číslo, mailovú alebo domácu adresu. Pochopiteľne, nerodzávam tieto údaje o iných bez ich súhlasu. Informácie o miestach stretnutí skupín AA alebo o aktivitách skupín AA nie sú porušením anonymity. Náš záujem je, aby sa o nás verejnosť dozvedela. Tam, kde má AA už svoje zabehnuté mechanizmy správania

voči verejnosti môžete vidieť, že je celkom bežné uverejňovať informácie o miestach konaní meetingov v tlači. Telefónne čísla na centrálu AA nájdete v telefónnom zozname v každom väčšom meste. Články v novinách, relácie v rozhlase, o tom ako spoločenstvo AA funguje, sú neoddeliteľnou súčasťou história aj prítomnosti AA v mnohých krajinách. Keď som bola na poslednom výročnom stretnutí AA v San Antoniu, USA /54 000 zúčastnených/, videla som správy o konaní tohto podujatia v miestnej televízii každý deň. Je to veľká udalosť pre AA, ale aj pre každé mesto, kde sa takéto stretnutie koná. V televízii sme mohli vidieť zábery z prázdnych hál, pripravovaných na naše stretnutia, informácie o tom ako je zabezpečené stravovanie, doprava v meste, koľko hotelov sa podieľa na ubytovaní účastníkov a pod. V textoch na pozadi prázdnych pripravovaných priestorov išli aj základné informácie o AA. O tom, čo je hlavné poslanie AA, koľko členov má AA, v koľkých krajinách pôsobí, ako AA komunikuje s profesionálmi, v ktorých oblastiach a pod. V televízii vystupovali iba ľudia, ktorí nie sú s členmi AA a boli ako profesionáli poverení realizáciou tohto obrovského stretnutia, napr. manažér tejto konferencie, designer riešenia konferenčných priestorov, režisér večerného programu, ktorý zabezpečoval aj kamery a veľkoplošnú obrazovku na veľkých meetingoch štadiónov. Bolo veľmi príjemné vidieť v televízii vyjadrenie majiteľa reštaurácie po skončení tejto veľkej udalosti. Hovoril o tom, že triezvi členovia AA nerobia žiadne výtržnosti. K personálu, čašníkom sa chovajú milo a prívetivo, pochvália jedlo, kuchárov, obsluhu. Každá reštaurácia by si želala viac hostí, ktorí by sa správali tak, ako účastníci tohto obrovského stretnutia AA.

Ak pre potreby informovania verejnosti začneme komunikovať s médiami, treba dávať veľký pozor na dodržanie osobnej anonymity. Ak uverejním v tlači svoj príbeh a mám pocit, že by som mohla byť niekým identifikovaná, aj napriek tomu, že sa podpíšem iba krstným menom, môžem zmeniť okolnosti môjho príbehu, krstné meno a pod. Pri vystupovaní v televízii, alebo rozhlase je treba použiť všetky prostriedky na dodržanie anonymity. Zmena hlasu, zástena, rozmazená tvár ... atď. Nie je možné zatiahnuť do natáčania televízie ľudí, ktorí nie sú o tejto skutočnosti vopred informovaní. Hrubým porušením anonymity je, ak sa televízny štáb pohybuje v spoločných priestoroch na nejakej konkrétnej AA akcii medzi jednotlivými stretnutiami AA.

Chcela by som spomenúť konkrétny príklad, ako spolupracuje AA s médiami. Je to môj autentický zážitok. V roku 1996 som bola ako pozorovateľ na Hlavnej služobnej konferencii AA v New Yorku. Ako som už spomína, AA je organizácia, ktorá má v USA svoju vážnosť a o zasadaní Hlavnej služobnej konferencie chceli Newyorské médiá informovať verejnosť. AA záleží na informovaní obyvateľstva o svojich aktivitách, ale pritom úzkostlivo dodržiava anonymitu svojich členov. Zástupca AA zabezpečí dohodu, prípadne zmluvu s prítomnými médiami o spôsobe, ako bude dodržaný nás hlavný princíp – anonymita. Nie je možné uverejniť žiadne mená, tváre alebo detaily, ktoré by mohli slúžiť k identifikácii prítomných osôb. Miesto, kde bude umiestnený objektív alebo kamera, je často súčasťou pripravenej dohody. AA zaručuje každému členovi AA absolútne právo byť o prípadnej účasti médií na konkrétnom stretnutí AA vopred informovaný

a rozhodnúť sa, či sa takéhoto sedenia zúčastní, alebo nie. Pre zábery v médiách sa zorganizovalo sedenie Hlavnej služobnej Konferencie takto: V rámci programu konferencie bolo upozornenie o prítomnosti médií vopred, s presným časovým harmonogramom. Pred príchodom médií informoval člen Komisie zodpovednej za komunikáciu s médiami všetkých prítomných o tom, že po prestávke prídu médiá urobiť ilustračné zábery zo zasadnutia Hlavnej Služobnej konferencie. Všetci, ktorí sa rozhodli na tomto sedení pre médiá byť, sedeli v prvých troch radoch, otočení chrbotom do záberu tak, že ich nebolo možné identifikovať. V prítomnosti médií neprebiehalo riadne jednanie Konferencie. /V sále ostala približne iba 1/3 zúčastnených, zvyšok sa rozhodol nepridať sa /. Zábery sa v tomto prípade robili z veľkej vzdialenosťi zozadu sály. Po odchode fotografov a kamier sa všetci vrátili na svoje miesta a zasadanie Konferencie pokračovalo v programe.

Ak má niekto z nás ponuku, alebo potrebu prezentovať v médiách svoje úspechy v abstinenci, mal by si dať pozor, aby svoju triezvost nespájal s AA, nemal by robiť reklamu alebo propagáciu pre spoločenstvo AA. To znamená, ak má niekto potrebu vystupovať v médiách ako úspešný abstinent a prezentovať sa svojím menom, nemal by spomínať ani v najmenšom svoju účasť alebo aktivity v AA. Ja osobne sa vystúpeniam v médiách vyhýbam. Som veľmi vdľačná AA za svoju triezvost, pohodu duše a nemám v úmysle to všetko, čo som v AA získala, privlastňovať ako svoje zásluhu.

V prípade, ak niekoho z nás pozvú na workshop, školenie alebo iný typ stretnutia, aby sme informovali o AA, je

často nutné identifikovať sa menom, priezviskom prípadne identifikačným dokladom. Pred účasťou na takomto stretnutí sa s organizátormi dohodneme, ako bude dodržaná naša anonymita ak bude existovať mediálny, alebo písomný výstup z takého podujatia. /Napr. ak výstup z takéto stretnutia bude spracovaný písomnou formou, uverejni v ňom organizátor iba naše krstné meno./

Medzi často porušovaný princíp anonymity u nás patrí „priateľské“ fotografovanie členov AA. Chcela by som povedať, že my v AA sme veľmi kamarátska „banda“ a – pochopiteľne -sa všetci aj radi fotime. Spomienka zo spoločného stretnutia je úžasná vec. V rámci dodržania anonymity sa však pri fotografovaní riadime určitými pravidlami. Nefotime a nenatáčame zábery na meetingu AA. Ak si po meetingu chceme urobiť fotky s priateľmi, opýtame sa ich, či im nevadí, ak sa s nimi odphotime. Je na našej osobnej úcte ku kamarátom z AA a na miere našej pokory, čo potom s takýmito fotkami urobíme. Určite je porušením anonymity napríklad chvíliť sa fotkami zo stretnutí AA a opisom osôb na týchto fotografiách kolegom v zamestnaní. Tiež nie je vhodné umiestňovať takéto fotky na sociálne siete. Tým sa dostávam k novému problému s porušovaním anonymity, ktorý sa v súčasnosti rieši na všetkých úrovniach AA - dodržiavanie anonymity na internete a tiež v sociálnych sieťach. Vzhľadom na to, že informácie na internete sa veľmi ľahko šíria, mal by si každý člen AA dávať zvýšený pozor na svoju identifikáciu na internete, ako alkoholika, alebo iného závislého. Jedna z vecí, ktoré AA nerobí, je napríklad to, že netvoríme zoznamy našich skupín. Je ozajstné porušenie anonymity, ak si niekto z AA alebo iného 12 krokového programu otvorí skupinu závislých na známej sociálnej sieti. Je málo uživateľov, ktorí

vedia na sociálnej sieti ošetroť to, aby sa takáto skupina neukázala všetkým priateľom priateľov. Drivá väčšina ľudí sa tu registruje plným menom, fotkou. Zatial' je vidieť, ako málo uvažujeme o dodržiavaní anonymity na internete, a bohužiaľ sa to v súčasnosti týka aj skúsených členov spoločenstva AA.

Aj mne padne dobre, keď náhodne objavím niekoho z nášho spoločenstva. Sme vynaliezavý národ a už dávno sme vymysleli viac spôsobov, ako sa medzi sebou navzájom identifikovať, bez porušovania anonymity. Na mojom predošlom aute som mala znak AA, na tom dnešnom mám nápis : „Som priateľ Billu“ Nie je to celkom bežné, ale nie je to ani nemožné kúpiť si v USA, tričko s nápisom „ Priatelia Billu a Boba“. Neinformovaná verejnosť nemusí vedieť o čo ide, ale „našiniec“ vie, že to sú zakladatelia AA.

Dodržiavanie osobnej anonymity je dôležité pre bezpečné fungovanie spoločenstva a je tiež veľmi dôležité pre mňa, pre moju pokoru. Prijatie princípu anonymity nadväzuje na viacero skúseností s prácou na programe 12 -tich krokov a pochopení predchádzajúcich tradícií.

„Duchovnou podstatou anonymity je obet. Pretože Dvanásť tradícií spoločenstva AA od nás opakovane požaduje, aby sme sa vzdali osobných túžob pre spoločné dobro, uvedomujeme si, že duch obete – dobre symbolizovaný anonymitu - je základom všetkého. Je to preukazovanie ochoty členov obetovať sa, aby sa zachovala dôvera v našu budúcnosť.“

/12 tradícií, slovenské vydanie, str49./

Skúsim tu opísť jednu svoju skúsenosť zo začiatkov AA. Keď sme založili interskupinu AA, uverejňovali sme inzeráty o existencii prvých skupín AA

v Bratislave v médiách, kde sme našli ochotu pomôcť nám - bezplatne alebo za nižší poplatok. V čase, keď na Slovensku existovalo 5 - 6 skupín AA, sme naozaj mali máličko prostriedkov na platenie inzerátov o miestach stretnutí.

V tom období som sa profesne stretávala s mnohými ľuďmi z médií. Fun Radio malo vtedy projekt, v rámci ktorého robili pre rôzne dobročinné spolky, napr. spolok na ochranu zvierat, zadarmo kratučké oznamy. Obrátila som sa na jedného kamaráta z Fun Radia, či by nám neurobili malý oznam o tom, že v Bratislave sú AA meetingy. Povedal: „jasne urobíme, ale musíš za to dať do Fun Radia svoj príbeh alkoholičky s plným menom“. Bola to lákavá ponuka. Fun Rádio malo aj má veľký dosah na poslucháčov. Písala som o tom vtedy môjmu sponzorovi v službe a pýtala som sa na jeho názor. Zdalo sa mi, že porušenie anonymity by stálo za tú reklamu. Napísal mi krásny list, kde ma upozornil na to, že každý z nás je zodpovedný aj za toho alkoholika, ktorý ešte na rohu pije a rozhodnutie prísť ku nám ho ešte len čaká, aj za toho budúceho alkoholika, ktorý je ešte dnes malé dieťa. Jednoducho hovoril o tom, že všetko, čo robíme v AA je beh na dlhú trať a niekedy naše prítomné rozhodnutia môžu poškodiť budúcnosť AA. V histórii AA sú prípady, keď členovia AA porušili svoju anonymity v médiách. Vyvoláva to niekoľko možných reakcií a úvah, napr.:

- Ten alkoholik, ktorý sa rozhoduje, že nás potrebuje a chce si uchovať svoju anonymity, si povie „no hlásajú anonymity, a potom vystupujú v médiách, ako môžem veriť, že dodržia moju anonymity?“
- Ak poruší anonymity človek, ktorý je známy na verejnosti a môže byť pre

mnohých príkladom, čo potom s jeho príkladom, ak sa prípadne vráti k pitiu? Rozhodnutie nevystúpiť s osobným príbehom bolo veľmi dôležité aj pre chápanie mojej osobnej pokory. Jasné, že moje ego by bolo krásne vyhladkané, ak by som sa ukázala v médiách ako „záchranca“ alkoholikov, jeden zo zakladateľov AA na Slovensku „osoba, ktorá tak úžasne zvládla svoj problém...“ Lenže ja nie som žiadný „záchranač“. Svoju triezvost získavam a udržiavam si v rámci princípu: „Musíš to urobiť sám, ale sám to nedokážeš.“

Nepila som viac rokov, kým som našla spoločenstvo AA. Až tu, pomocou práce na programe, pomocou mojich kamarátov, som našla vnútornú pohodu. Pri výročí svojho nepitia prinesiem svojej skupine tortu, aby som im vyjadria vďaku za svoju triezvost. Potrebovala som a stále potrebujem to všetko - ľudí v AA, program, tradície, veľa rozhovorov, priateľstiev....a zrazu by som sa mala chváliť, že je to nejaká moja osobná zásluha? Anonymní Alkoholici sú pre mňa životne dôležitá potreba. A preto sa snažím konať tak, aby bolo toto spoločenstvo bezpečným prístavom nielen pre mňa, ale aj pre každého, kto sa rozhoduje, alebo bude rozhodovať otvoriť dvere do našich miestností, keď bude hľadať záchrannu od alkoholizmu.

„...Skúsenosti nás naučili, že anonymity je vlastne skutočná skromnosť. Je to všetko zahrnujúca duchovná hodnota, ktorá dnes podopiera všade život spoločenstva AA. Keď sme inspirovaní duchom anonymity, snažíme sa ako členovia AA vziať svojich prirodzených túžob po osobnom úspechu sami medzi sebou, ako aj na verejnosti. Ak odložíme tieto veľmi ľudské ašpirácie bokom, veríme, že každý z nás sa zúčastní na splietaní ochrannej vrstvy, ktorá

pokrýva celé naše spoločenstvo a pod ktorou môžeme v jednote rást a pracovať. Sme si istí, že skromnosť vyjadrovaná anonymitou je najväčšie zabezpečenie, ktoré môžu Anonymní alkoholici získať.“
/12 tradícií, slovenské vydanie, str51./

Miša K., Vištuk 17.10.2011

PRAMEŇ 1/2012

vyjde v marci 2012

Zameranie obsahu čísla : 1/2012

Témou nasledujúceho čísla je 1. krok a 1. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

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

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 konceptov služby v AA a nasleduje 9. koncept.

V prípade záujmu si môžeme zaspomínať na 10 už vydaných ročníkov

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

Príspevky do čísla 1/2012 prosíme zaslať do 26.2.2012.

Časopis 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

Moje meno je ...

Rád by som Vám v krátkosti opísal svoj životný príbeh. Prvé kontakty s alkoholom sa začali už v detskom veku. Pamäťom sa na prvý deň v škole. Po skončení vyučovania sme išli k jednému spolužiakovi, ktorý doma otvoril barovú skrinku a my sme už aj chutnali z každej fláše.

Neskôr, v pionierskom tábore, som ako 14-ročný s kamarátmi zháňal pivo a víno v obchodoch, aby sme mali na večer. Takmer všetci sa príjemne zabávali na rozlúčkovom večierku základnej školy, okrem mňa a párov podobných, ktorým bolo milšie víno a cigarety.

Nový život.

Neskôr som začal hrávať futbal za dorast. Po tréningoch a zápasoch som si doprial zopár piv a niekedy aj tvrdší alkohol, keď bola príležitosť. Moje pitie sa začalo stávať samozrejmostou, a to som ešte nevedel, že najhoršie ma len čaká! Moja myseľ bola v tom čase v takom stave, že som pitie bral ako samozrejlosť. Teraz s odstupom času a čistou hlavou, som si uvedomil, ako som sa stával otrokom alkoholu. Myslel som si, že všetko sa má osláviť alkoholom, či už to boli meniny, narodeniny alebo iná udalosť. Na druhej strane som riešil alkoholom aj situácie, keď mi niekto krvidil, keď sa mi nedarilo a pod.

Oženil som sa ako 23-ročný; prišli na svet deti – syn a o dva roky neskôr dcéra. Vtedy sa u mňa striedali obdobia, že som sa vedel kontrolovať, s obdobím intenzívneho pitia. Manželka ma začala upozorňovať, že to s tým pitím začínam preháňať. Ja som ju však rázne odbíjal s odôvodnením, že všetci pijú a mnogí ešte viac ako ja.

Počas môjho pitia sa menilo aj moje správanie. Keď som bol pár dní trievny, tak to bolo fajn. Ale keď som si dal pár pohárikov, začal som byť majster sveta; všetko som vedel vyriešiť, vybaviť. Ale keď som mal v sebe väčšie množstvo alkoholu, začal som sa ľutovať, preklinal som celý svet, a čo je horšie, začal som nenávidieť sám seba. Často som šoféroval pod vplyvom alkoholu. Raz som v takomto stave opitosti zaspal počas jazdy, zobudil ma až klaksón nákladného auta, pod ktorý som sa rútil. Našťastie som sa prebral, stihol som strhnúť volant a ako zázrakom sa mi nič nestalo a uháňal som ďalej. Keď som šoféroval pod vplyvom alkoholu, často sa mi stávalo, že sa mi začali rozmaďať predmety pred očami, videl som trojmo a s vypätím posledných sil som zastavil na krajnici a zaspal. Keď som sa zobudil, nevedel som, kde som. Bolo to strašné. Teraz spätné ďakujem Bohu, že som nikomu neublížil, nikoho nezrazil a nespôsobil žiadnu dopravnú nehodu.

Keďže si manželka nevedela so mnou rady, viackrát ma vyhodila z domu. Mnoho ráz sa stalo, že ja som sám urazený odišiel, pretože mi robila výčitky kvôli alkoholu. Prespával som u známych, rodičov, v aute.

Tento chorý životný štýl zanechal prvé stopy na mojom zdraví v podobe neznesiteľných bolestí žalúdoka. Nasledovali hospitalizácie v nemocnici, to som mal krátko po tridsiatke. Lekári mi diagnostikovali vredy na dvanásťniku, chronickú pankreatitidu, zničenú pečeň. Na otázku lekárov, ako často užívam alkohol, som odpovedal, že príležitostne. Ďalšie moje argumenty boli, že som zjedol niečo mastné, pokazené a to mi spôsobilo žalúdočné problémy. Žiaľ, v tých chvíľach som nechápal, že klamem iba sám seba, pretože doktori vedeli, že moje zdravotné problémy spôsobila nadmerná konzumácia alkoholu.



Keď som sa ako-tak zdravotne zotavil, netrvalo dlho a opäť som sa ocitol naspať v nemocnici, pretože alkohol bol silnejší ako ja. Nevedel som mu povedať NIE. Ku koncu mojej „alkoholickej kariéry“ som si stále mysel, že sa naučím menej piť, že to budem vedieť kontrolovať. Mal som živý príklad môjho starého otca, ktorý si vždy ráno doprial maličký štamperlík slivovice, ale to bolo všetko, nič viac. Ja som to však nedokázal. V posledných štadiách som sa dokázal opit trikrát za deň. Keď som trochu vytriezvel, začal som si robiť výčitky, že iní dokážu piť s mierou, a ja nie. Odpoved', prečo

tomu tak je, som však nenašiel, vynárali sa mi myšlienky skoncovat' s takýmto životom. Bolo to iba trápenie celej mojej rodiny a moje neznesiteľné bolesti. Pred očami sa mi rúcal celý môj život, rozpadla sa mi rodina a deti sa mi na ulici otáčali chrbtom. Lekári dvíhali nado mnou varovný prst, upozorňovali ma čoraz dôraznejšie, že keď neprestanem piť, onedlho zomriem.

Začal sa písat' rok 1999. Ocitol som sa v slepej ulici. Nevedel som si ďalej rady. Jedného rána som z posledných síl prišiel za rodinou známou, padol som na kolená a prosil o pomoc. Bola ochotná, ihned' telefonovala do nemocnice na psychiatrické oddelenie, kde maj aj hospitalizovali. Po detoxikačnej kúre mi odporučili protialkoholické liečenie v Nových Zámkoch. Manželka sa ma spýtala, či ma má sprevádzať, ja som jej však odpovedal, že nemusí, pretože som vedel, že toto už musím zvládnúť sám.

Počas liečenia som si priznal, že neviem kontrolovať piť. Tu som sa po prvýkrát stretol s anonymnými alkoholikmi. Liečenie som bral úprimne, pretože som si uvedomil, že ak chcem žiť, musím abstinovať! A že to bez alkoholu ide, mi ukázalo spoločenstvo AA „Program 12 krokov a 12 tradícii“. Začínať som v skupine AA Nádej v Šuranoch. Po určitom čase som sa stal spoluzakladateľom skupiny AA Fénix v Komjaticiach. Tu nastal zlom v mojom živote. Prestal som sa hrať na všemohúceho, zanechal som myšlienok, že všetko zvládnu sám a že vždy musí byť po mojej vôle.

Dnes už viem, že sa nemusím napiť alkoholu, ja už ho k svojmu životu nepotrebuju. Skončilo sa moje trápenie, moje zdravotné problémy, mám naspať

svoju rodinu. Môj život nadobudol abstinovaním iný rozmer. Teraz sa snažím každý večer v modlitbe podčakovať Bohu za ďalší prežitý deň bez alkoholu. Tento triezvy život nechcem vymeníť za nič iné na svete, pretože som sa konečne oslobođil od otroctva alkoholu. Začal som sa mať rád a začal som mať rád triezvy život. Mám omnoho viac priateľov, ako som mal v minulosti, keď som pil. Teraz je skupina AA a služba v AA môj život. Nezabúdam ani na ľudí, ktorí mi v mojich prvých chvíľach v AA pomohli a som im nesmierne vdľačný.

Váš alkoholik Robo.

Ahojte, som Eva a som závislá na návykových tabletách.

Týmito slovami sa už bezmála 2 roky hlásim o slovo na mítингoch AA. Ale čo je za tým? Ako to začalo? Musím sa priznať, že moje pohnútky k vstupu do AA vôbec neboli ušľachtile. Začalo to tým, že mi

Nesprávne pohnútky... správna vec.

moja dealerka z jedného dňa na druhý zastavila prísun drogy. Dostala strach alebo kontrolu? Neviem. Ja som však vtedy bola v takom štádiu psychického a fyzického rozkladu, že som nemala silu hľadať niekoho iného. Bála som sa, veľmi som sa bála. V strašnom abstáku som sa radšej prihlásila na hospitalizáciu na psychiatriu. Tam ma po detoxikácii zaradili na klasickú 3-týždňovú PAL-ku. Rýchlokurz geniality, ako hovoríme. Na skupinách som si toho vypočula o závislosti dosť. Aj to, že sa ako doliečovanie odporúčajú návštavy v

kluboch abstinencov alebo u Anonymných alkoholikov. Klub abstinencov ma neoslovil. A Anonymní alkoholici?

Ako tam ísť a neprepadnúť sa hanbou, že asi pred 5 rokmi som tam aj začala chodiť, ale veľmi rýchlo som zrečidivovala a prestala som? Mala som však pocit, že je to moja posledná šanca. preto som do AA znova začala chodiť. Bez ohľadu na to, že som veľmi nerozumela, ako to funguje a o čo ide. Počúvala som a počúvala. A najmä chodila som so železnou pravidelnosťou každú nedele. Jeden raz som neprišla a už mi volali. Vtedy som si uvedomila, že týmto ľuďom na mne záleží a niečo sa vo mne zlomilo. Začala sa mi čistiť hlava a začala som vnímať, o čo na mítингoch ide. Ďalší zlom nastal, keď som začala chodiť na víkendové akcie AA. Našla som si sponzorku a začala pracovať na Krokoch AA. A tak pokračujem doteraz.

Začala som z nesprávnych pohnútok robiť správnu vec. Dnes som šťastná a vyrovnaná. Mám nádhernú prácu, ktorá ma baví. Vzťahy v rodine sa upravili a znáralizovali. Môj život nie je bezproblémový, ale s čistou hlavou sa všetko dá zvládnut.

Moji priatelia z AA sú mi oporou, inšpiráciou a vzorom.

Ďakujem, Eva, závislá

„V Božej ekonomike nevyjde nič nazmar. Prostredníctvom zlyhania sa naučíme potrebnú lekciu o pokore, i keď je bolestivá.“

Ako to vidí Bill s.31

Moja najdrahšia Zuzka!

Od ostatného nášho stretnutia, kedy si sa mi zdôverila so svojimi psychickými problémami, myslím na Teba častejšie ako pred tým a denne sa modlím k Pánu Bohu za Tvoje uzdravenie. Sám som prešiel podobným peklom a keďže som sa z neho vďaka Pánu Bohu dostal, som presvedčený o tom, že Boh nerobí žiadne rozdiely, všetkých ľudí miluje rovnakou láskou a od nikoho nežiada obety vo forme utrpenia, ale naopak, dopúšťa bolest, ktorú sme si sami, alebo vo väčšej, či menšej miere nám ju iní – často krát nie so zlým úmyslom – zapríčinili, alebo nadálej zapríčinujú, lebo im to dovoľujeme.

Nechcem bagatelizovať lekársku vedu, lekárov ani lieky, ale musíme si uvedomiť, v akej dobe žijeme a že my pacienti sme zdrojom príjmov psychológov a psychiatrov, ktorí ak sami neprešli nejakým duševným utrpením, tak sú v podstate iba teoretici – bez vlastnej skúsenosti... Hovoríme Ti to preto, lebo na skupinách AA (anonymných alkoholikov), kde počúvam autentické príbehy desiatok ľudí som neraz počul o tom, ako sa ľudia „pomocou“ lekárov stali závislými popri inom ešte aj na rôznych liekoch... Navyše, všetci sme pohodlní a náchylní výdať sa po jednoduchšej (širokej) ceste. Je niečo jednoduchšie, ako zhlnúť tabletu?

Zuzanka, už si nepamätám, čo som Ti stihol povedať o AA kluboch, avšak viem, že sú na celom svete a možno aj niekde kúsok od Teba a ani o tom nevieš. Na Slovensku chodia medzi nás aj s inými závislosťami (gemblieri, fajčiari, narkomani a aj sympatizanti – zväčša sú to rodinní príslušníci závislého) a my ich všetkých s radosťou vítame medzi sebou, aby sme

im pomohli svojou skúsenosťou. Existujú – tiež všade na svete – aj skupiny Al-Anon, tie sú určené partnerom, deťom a tiež súrodencom závislého, alebo závislej. Keď nemáš internet, vypýtaj si adresy viacerých takýchto skupín vo svojom okolí od svojho lekára, ponavštievuj ich a kde sa Ti najviac zapáči, tam začni chodievať. Všade platí pravidlo, že príspevok je čisto dobrovoľný a ani rozprávať nemusí, kto nechce – z akéhokoľvek dôvodu. Kto príde na stretnutie prvýkrát, tak keď ho vyzvú, predstaví sa iba krstným menom a Ty môžeš pravdivo povedať, že máš brata závislého na alkohole, Ty si závislá na nikotíne a že si tam prišla nájsť pomoc. NEOBANUJEŠ! Keď to skúsiš, na vlastnej koži pocítis, že je to SUPER TERAPIA. Tajomstvo liečby spoločenstvom anonymných alkoholikov spočíva v tom, že je to absolútne dobrovoľné a nikto nikomu neradí ani neoponuje (neskáče do reči!) a každý si vezme z výpovede iného to, čo ho nejakým spôsobom osloivilo. Platia tu pravidlá komunikácie, ktoré nás ochraňujú aj oslobodzujú. Témou sú dané osnovou 12 – tich krokov AA. Navyše sa takto zoznámiš s množstvom ľudí z rozličných sociálnych vrstiev a máš možnosť nadviazať nové priateľstvá. Treba mať však na pamäti, že aj to sú iba hriešni a navyše duševne/psychické postihnutí ľudia a neposudzovať ich podľa seba, ale všetkému dať dostať času a nenaletieť na nejakú predstieranú náklonnosť, za ktorou môže byť dobre ukrytá vypočítavosť a zlísťnosť rôzneho druhu.

Neviem, či sme o tom spolu hovorili podrobnejšie (že som sa prvýkrát liečil v Centre pre liečbu drogových závislostí - CPLDZ - na Hraničnej ulici, respektívne na Jaskovom Rade v roku 1998), no teraz to spomínam práve z toho dôvodu, že po tejto liečbe som navštievoval terapeutický klub

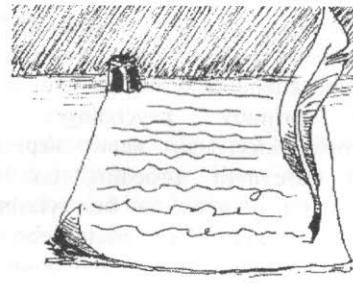
vedený plateným terapeutom a po veľmi bezproblémovej trojročnej abstinencii som recidivoval práve preto, že mi nikto z ľudí z tohto – takpovediac profesionálneho – prostredia nevedel pomôcť, nakoľko oni sami neboli terapeutom vedení k podstate svojho ochorenia, ale zostávali kdesi pri povrchu. Pri dodržiavaní akýchsi poučiek – denným režimom počnúc a prísnym dodržiavaním všetkých terapeutových odporučení končiac. Niekomu to môže stačiť na uchranenie sa pred opakoványm napitím, ale v žiadnom prípade to nestaci na vyliečenie chorej duše, respektívne k zmene svojich postojov k sebe a svojmu okoliu. K zmene vnímania a prežívania situácií, ktoré sme celé roky chybne vyhodnocovali a tým zákonite neadekvátnie reagovali. (Aj stiahnutie sa do seba je reakcia). Nerád tieto záležitosti zovšeobecňujem, vždy a vo všetkom sa najde výnimka, preto ak sa Ti vynori nejaká otázka, hned' si ju zapíš rovno sem na okraj listu.

Viacerí ľudia zo skupín AA ma už opakovane žiadali o môj príspevok do časopisu Prameň, prostredníctvom ktorého sa anonymní alkoholici u nás na Slovensku tiež delia o svoje skúsenosti. Už som aj podľahol tlaku a príspevok prisľúbil, ale doteraz som do redakcie nič neposlal. Toto je môj prvý písomný „prejav“ a ešte ani dnes sa necítim natoľko samým sebou spoznaný, aby som dostatočne pravdivo a úprimne opísal svoju cestu uzdravenia.

To konkrétnie, čo už dnes však môžem komukoľvek bez najmenších obáv odporučiť je nasledovné: ODPUSTIŤ! Odpustiť všetko a všetkým, no predovšetkým SEBE!

U mňa tomu predchádzal aj nepredchádzal ten prvý krok alkoholika, v

ktorom som si mal priznať svoju bezmocnosť nad alkoholom a fakt, že svoj život si neviem sám „ukočirovať“. Po prvej liečbe, respektívne počas liečby som na rozumovej úrovni tieto fakty o sebe pochopil a priznal si ich, ale neodtrpel vo svojom najhlbšom vnútri. Keď som sa potom po troch rokoch abstinencie vrátil k pitiu, tak ešte počas tohto obdobia, skôr ako som nastúpil na druhú svoju liečbu do resocializačného zariadenia Triezvy život, som celkom intuitívne robil bez dodržania postupnosti všetkých dvanásť krovok akoby odrazu. Podľa okolností aké mi život prinášal. Vtedy som aj sám skúšal prestať s pitím, takže dosť dobre rozumiem tým, ktorí tvrdia, že nepitie má málo spoločného s pevnou vôľou.



S odpúšťaním to u mňa bolo takto: Pri prvej spovedi po dlhých rokoch mi knaz vysvetlil, že Pán Boh tak či tak pozná aj najtajnejšie komnaty nášho vnútra, a teda ak cítim hnev a potrebujem Bohu vynadať, tak to mám urobit! Zuzanka, možno mi nebudeš ani veriť, ale naozaj nemám dôvod klamať Ťa, takže smelo ver – jeden celý týždeň som nadával Pánu Bohu a obviňoval ho zo všetkých svojich životných neúspechov a sklamanií. To bolo zrovna v období, kedy som sa sám pokúšal definitívne skončovať s pitím a pamätať si, že v januári som začal abstinovať a v júli som sa znova rozplí.

Takže, skrátim to: Prvá fáza odpustenia bolo vynadanie Pánu Bohu a tam niekde je aj začiatok môjho uzdravovania, napriek neskoršiemu pokračovaniu v pití. Vtedy som prvý a dúfam, že aj posledný krát v živote, prežil pekelné muky, hrôzu až zúfalstvo. V tej situácii som si začal vytvárať úprimný vzťah k Bohu, sebe aj svojmu okoliu a denne som bol s Ním pred usnutím v kontakte – aj keď opitý.

Pre úplnosť sa ešte vrátim k recidíve po prvej liečbe. Samozrejme, že na jej pozadí bola moja pýcha a vzbura voči „Vyšej Sile“, no keď to pomenujem iba takto, tak z toho asi moc múdra nebudeš. Počas tých troch „suchých“ rokov nedochádzalo k otepleniu v mojom manželstve, ja som ešte nepoznal spôsob odpúšťania, zo (na verejnosti priznanej) závislosti som si urobil z núdze cnosť a na dne mojej dušičky si hovela sebaľútost ako vyšitá so všetkými neprimeranými požiadavkami na svoje okolie a minimálnymi na seba. I keď som bol vychovaný v kresťanskej viere a dokonca som bol filozoficky aj rozumovo presvedčený o existencii jedného Stvoriteľa ako prapríčiny všetkého stvorenstva, nemôžem povedať, že by som toho „Poliša“ niekedy mal chut', či túžbu vpustiť do svojho srdca a nazývať Ho svojim milovaným Otcom. Z ufnúkanej sebaľútosti som bol vyliečený až o sedem rokov neskôr počas mítingu na stretnutí AA v Nitre, keď som sa spoznal v jednom chronickom recidivistovi a došlo mi z neho doslova zle skoro aj od žalúdka... Jedným slovom – hnus. Vtedy som si tiež spomenul na výrok jednej psychologičky, že „opitý človek nie je hoden žiadnej ľudskej lásky“ a zároveň som pocítil nekonečnú vd'aku a obdiv voči všetkým tým ľuďom, ktorí mi nielenže nenapľuli do tváre, ale opakovane mi podali pomocnú ruku. Dnes mi už nerobí problém

čokoľvek komukoľvek odpustiť a Pánu Bohu podčakovať aj za bolest v krízoch.

Ak som Ti, Zuzka, dodal aspoň nejakú nádej na Tvoje úplné vyliečenie, tak ju skús s láskou priať a nenechaj ju odznieť do prázdnna, ale ver, že tomu, kto klope bude otvorené. Nech som Ti toho živým dôkazom teraz ja a priebežne ich môže objavíť desiatky a stovky v kluboch anonymných alkoholikov. Náš program je univerzálny. (Lepšie je raz vidieť ako stokrát počuť).

Na záver Ťa objímam a prajem Ti požehnané Vianoce a najmä veľa, veľa duševnej pohody v roku 2012 a vo všetkých ďalších rokoch Tvojho života.

Tvoj milujúci brat Marcel.

LITERATÚRA AA

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

ANONYMNÍ ALKOHOLICI - cena 4 €

TRIEZVÝ ŽIVOT - cena 2,50 €

DVANÁST KROKOV

DVANÁST TRADÍCIÍ -

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.anonymní@stonline.sk

Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

MOJA ÚLOHA SOM JA SÁM...

(List z väzenia.)

V prvom rade Ťa chcem pozdraviť, ospravedlňujem sa, že som už nenapsal skôr, ale iste pochopíš, že na tomto mieste, kde sa nachádzam, ma obklopujú rôzne zlé vplyvy, myšlienky tiež nie sú vždy také, ako by mali byť (moja chyba...). Občas ma tiež premôže únava a vyčerpanosť, potom mi chýba sústredenosť i vôle a bez nich sa nedá nič spraviť. Samozrejme nie je to vždy takéto negatívne, sú aj svetlé okamihy v mojom živote.

Dľho som uvažoval nad tým, čo Ti vlastne napíšem.... ved' Ťa poznám iba z našich rozhovorov počas tých párr hodín, kedy sa stretávame na mítингoch AA. Je to zvláštne a nepochopiteľné, ale ja som sa tam dokázal zdôveriť s veľmi osobnými vecami v mojom živote, ktoré každý skrýva a viac už nechce zažiť. Spomínam si na naše prvé stretnutie už v úzkom kruhu. Hned' na začiatku som cítil, že môžem byť smelo úprimný a nehanbiť sa. Asi to bolo preto, že už vtedy som si uvedomoval pravdu o sebe a mojej ceste životom, pravdu o zlých rozhodnutiach a ich následkoch, pravdu o svojom myslení a konaní. Hnala ma vôle zmeniť smer môjho života. Táto vôle je čím ďalej silnejšia a zakladá sa na reálnych a stabilných plánoch. Netvrďim, že som obdržal všetku mûdrost sveta, kdežto, skôr sa dá povedať, že s tăžkostami zvládam život ako taký. Keby to tak nebolo, tak by som tu nebol.

Myslím si, že človek musí byť vnútorné veľmi odolný a skalopevne presvedčený

o svojej schopnosti utvárať si svoj život, prekonávať prekážky, s ktorými sa stretáva, poznávať pravdu o živote, sebe, spoločnosti, v ktorej žije. Myslím si, že jedine vnútorné vyrovnaný človek s dobrými úmyslami môže byť šťastný a trpieť čo najmenej. Chcem sa čo najviac priblížiť k tomuto stavu, ale v prvom rade musím prijať to, čo bolo, čo je a čo príde. To nie je ľahké, prijať svoje chyby, omyly a dať právo pochybiť a myliti sa aj iným. Prijat', čo nedokážem zmeniť a pritom zostať vyrovnaný, cieľavedomý a mať radosť zo života. To je podľa mňa umenie žiť.

Asi každý by chcel, aby sa všetko v jeho živote vyvíjalo podľa jeho predstáv, vytvárať si všetko podľa očakávania... zahrať sa na Boha.... Bohužiaľ, alebo Bohu vďaka nie je to tak. Sme konfrontovaní s nečakanými udalosťami, ktoré ovplyvňujú rôzne vonkajšie a vnútorné vplyvy. Človek sa mení, zreje, mení sa jeho pohľad na veci, aj keď tie ostávajú stále rovnaké. Pán pedagóg mi pri jednom rozhovore povedal, že musím mať v živote stratégiu, priority, ktoré musím prehodnotiť tak, aby som sa v živote posúval hladko smerom dopredu (a nie stále narážal hlavou o mûr...), prispôsobiť sa novým výzvam a očakávať skôr to horšie a keď príde „dobré“, tak byť príjemne prekvapený (hlavne tu vo väzení). Mojou jedinou úlohou je zvládnúť to, čo príde, ... moja úloha som ja sám. Keď už viem, čo je správne, treba podľa toho konať a žiť. Je to na mne ako to dopadne vo väzení alebo vonku na slobode. Uvidíme nakoľko som húževnatý,

odolný a odvážny. Viem, ako chcem žiť, čo chcem zažiť, z čoho mať radosť- to je plán A. Lenže existuje aj Božia vôle (tak ako ju ja chápem) a to je plán B. Treba to priať a mať z toho radosť. Každý deň prináša niečo nové a krásne, len to treba rozpoznať. Nie je dôležité, na čo sa pozeráme, ale čo vidíme. Táto myšlienka sa mi veľmi páči. Vyžaruje z nej veľká sloboda, sloboda vol'by vo všetkom, čo nás v živote stretne. Je to dar, ktorý mi otvára nové obzory, smer, ktorý si určím sám. Verím, že sa rozhodnem správne.

Drahý priateľ, som potešený z toho, že som Ťa stretol, myslím to vážne. Tvoje myšlienky a názory sú podľa mňa veľmi rozumné, správne a viem, že sa podľa toho aj v živote riadiš. Sám si pochopil, čo si v živote pokazil, nezvládol, čo Ťa ovplyvnilo. Pravdepodobne sa Ti už dávno podarilo pozliepať črepiny, ktoré sa rozobili, mňa to len čaká... Vlastne som už začal a pomaly postupujem, zdokonalujem a učím sa. Potrebujem veľa energie, aby som to dokázal, to je pre mňa najdôležitejšie.

Želám Ti, aby sa Ti v živote darilo a tešíš sa na ďalšie stretnutie.

J. narkoman, alkoholik

*Nemožné je len silné slovo, ktoré okolo seba rozhadzujú malí ľudia,
ktorí si myslia, že je ľahšie žiť vo svete, kde budú len dostávať',
miesto toho, aby objavovali sili, ktorá to dokáže zmeniť. Nemožné nie je fakt - je to postoj. Nemožné nie je tvrdenie - je to výzva. Nemožné je nevyužiť sily. Nemožné je dočasný stav.
Nemožné neexistuje.*

Pomôž dopísat „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholici)

Kto držal v ruke americkú verziu Modrej knihy, mohol si všimnúť, že je v porovnaní so slovenským vydáním dvojnásobne hrubá. Dôvodom je, že americká Modrá kniha obsahuje okrem textu, ktorý je i v slovenskom vydani, aj osobné príbehy 42 členov AA (tento počet môže byť aj iný, podľa toho o ktoré vydanie ide).

EĽudia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu doplnenú o osobné príbehy, sa zhodujú v tom, že tieto príbehy sú nesmiernou pomocou a inšpiráciou. Pri tvorbe slovenskej verzie Modrej knihy sme chceli prekladať i americké osobné príbehy. Z GSO v New Yorku nám však odporučili, aby sme do našej Modrej knihy napisali naše osobné príbehy.

Obraciame sa preto na všetkých členov AA s výzvou. Napiš aj ty svoj osobný príbeh do Modrej knihy. Určite aj práve v ňom nájde niektorý trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže osloboodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napísat – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyrozprávaný príbeh. Môžeš písat o tom, ako si vyrastal/a, ako si stal/a zavislým/ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorné, zdravotné, pracovné, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojím dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojím 12 krokovým programom v tvojom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princíp anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napísat i pod iným krstným menom a neuvádzat ľudaje, ktoré by t'a mohli identifikovať.

Modrá kniha bez osobných príbehov alkoholikov, ktorí našli východisko, nie je úplná. Čakáme i na tvoj príbeh.

Môžeš ho poslať na adresu Kancelárie služieb AA s označením „Modrá kniha“. Kancelária služieb AA, pri Misijnom dome, Kalvária 3, 949 01 Nitra
E-mail: alkoholici-anonymni@alkoholici-anonymni.sk



Anonymní alkoholici

Pozvánka na krokový seminár, Pinelova nemocnica v Pezinku, 28.1. 2012

Bratislavská interskupina AA Vás srdečne pozýva na krokový seminár, ktorý sa koná pod záštitou párs doc. MUDr. Pavla Černáka, PhD., riaditeľa Pinelovej nemocnice v Pezinku a pani MUDr. Silvii Lúčnej, primáry Kliniky Drogových závislostí Pinelovej nemocnice v Pezinku. Seminár sa uskutoční v Psychiatrickej nemocni Philippa Pinela v Pezinku, Malacká cesta 63, dňa 28.1.2012 10:00 - 17.30 hod.

Hlavná téma tohto krokového stretnutia je 2.krok Anonymných alkoholikov:

Dospeli sme k viere, že len sila väčšia ako naša nám vráti naše duševné zdravie

PROGRAM:

09.00 – 10.00 príchod

10.00 – 11.45 úvod, privítanie, mítинг 2. Krok, Martin V, Trenčín

12.00 – 13.15 obed

13.15 – 14.30, mítинг AA, 3. Krok Želka P., Bratislava

13.15 – 14.30, mítинг NA, 3. Krok

13.15 – 14.30, mítинг AL-Anon, 1. Krok

13.15 – 16.00, mítинг AL-Anon, 2. Krok

14.45 – 16.00, mítинг AA, 4.krok, Radek, Brno

14.45 – 16.00, mítинг NA 4.krok

16.15 – 17.30, mítинг 5.krok, Peter Š., Praha,

16.15 – 17.30, Ako navzájom spolupracujeme - okrúhly stôl s profesionálmi

záver stretnutia

Informácie: Miša tel. 0905404825, email klimtrizi@hotmail.com

Peter tel. 0905587670

Nový život

Je trievosť všetkým, čo máme očakávať od duchovného prebudenia? Nie, trievosť je len začiatkom, je prvým darom raného precitnutia. Ak máme prijať viac darov, naše prebúdzanie musí pokračovať. Čím ďalej pokračujem, zistíme, že krok za krokom sa vzdávame starého nefungujúceho života v prospech nového, ktorý môže fungovať a funguje za akýchkoľvek podmienok.

Ak sme ochotní pokračovať v našom prebúdzaní prostredníctvom praktizovania Dvanásťich krov AA, môžem žiť novým životom nekonečných možností bez ohľadu na pozemský úspech, či zlyhanie, bez ohľadu na bolest', radosť, bez ohľadu na chorobu, či zdravie, ba dokonca i smrť'.

„Ako to vidí Bill“, slovenské vydanie, str 8

V treťom čísle nášho Prameňa som písal o šanci niečim prispieť, aby náš Prameň nevyschol. Nuž a prečo znova hovorím o šanci. Každý z nás má šancu na zmenu. Na facebooku sa jedna známa pochválila príhodou, že pri jazde autom ju zastavili policajti. Nasledovala skúška na požitie alkoholu, samozrejme negatívna. Pochválila sa im, že je abstínujúca alkoholička a už poldruha roka nepije alkohol. Potešilo ju, keď jej povedali, že dávajú pred ňou klobúk dolu, keď tak otvorené o tom hovorí a že to vôbec dokázala.

„Dostal som ťa anguru“

Neviem, tak ma napadlo, keby mňa tak zastavili policajti a ak by som im prezradil, že som práve dnes 9862 deň triezvy, možno by sa na mňa pozreli, že či mi nešiba, možno by im chvíľu trvalo prepočítať to na roky a boli by vôbec ku mne ako k mužovi takí blahosklonní, navrhli by mi trebárs nejaké vyznamenanie?

Ide mi o nejaké vyznamenanie? Ide mi o nejaké snímanie klobúka? Vôbec nie, sice tiež som len človek a nejaké to potľapkanie po pleci, či objatie od toho policajta, či ešte lepšie od policajtky by som prijal (aký som neskromný však!). Úplne mi stačí, keď sa cítim dobre, v Jeho objatí, či v objatí svojej manželky, detí, vnúčenieč, nuž a tiež v objatí spoločenstva AA.

Pre mňa byť každý deň triezvym, by podľa vyjadrenia jednej uzdravujúcej sa alkoholičky malo byť také samozrejmé, ako to, že každý deň vychádza slnko. Ten pravidelný rytmus slnka sa opakuje celú večnosť a jedine Boh spravuje jeho chod, podobne je to aj so mnou - svoj život som

odovzdal do starostlivosti Boha tak ako Ho ja chápem. Viem, že na tejto zemi som iba prechodne, preto sa snažím, aby počas tejto pozemskej púte som odovzdal iným to, čo som ja dostal zadarmo.

Ked' som zistil, že som závislý a dozvedel som sa, že existuje len jedna, jediná cesta, ako žiť plnohodnotný život, tak som na cestu triezveho života nastúpil. Bez kvapky alkoholu je to už dvadsať siedmy rok, bez cigarety dvadsať druhý.

Bol by som kresťan, keby som si svoju skúsenosť a vedomosť nechal len sám pre seba? Prehrel by som sa voči Bohu sebeckým konaním, keby som videl bližného, ako naťahuje ruku a prosí o pomoc a ja by som pomocnú ruku nepodal? Nemyslím tým poskytnutie nejakej finančnej pomoci, to nie, aj keď v prípade krajnej núdze by to snáď išlo, ale..., nevyšla by takáto pomoc navinivoč? Naše spoločenstvo, skupina AA dokáže urobiť nemožné a čím to dokáže – piateľstvo. Piateľstvo ktoré je jedinečné, hodné lásky, plné úcty, zhovievavé, verné, aktívne, všeobecné, veselé a plné humoru. Takéto piateľstvo je aj mojou Vyššou silou a práve táto sila je aj mojim Bohom tak ako Ho ja chápem.

Boh mi dal slobodnú vôľu a ja Jeho nehodný služobník som si zvolil svojho boha, bol ním alkohol. Trvalo niekoľko rokov, kým som pochopil, že cesta s alkoholom nikam nevedie, iba ak do pekla, bol som tam, viem to, čo je túžba po droge.

Boh mi dal šancu, aby som sa zmenil. Keď sa tak pozriem na život s alkoholom, nemusel som už byť medzi živými. Ja som však prijal ponuku zmeniť sa. Boh vyslyšal modlitby nielen moje, ale aj mojich najbližších - manželky, detí, mamý, svokry

a všetkých tých, ktorým na mne záležalo. Dnes, v deň môjho znovuzrodenia, všetkým ďakujem, že môžem ukazovať cestu, tým, ktorí ešte sú otrokmi drogy.

alkoholik Ján

Mapa môjho života

Každým novým ránom sa prebúdzam triezvejšia a triezvejšia.

Každým novým ránom je môj pohľad jasnejší a jasnejší. Možno tieto moje prejavy na papieri znejú až básnický. Len chcem odovzdať a vyjadriť radosť z milujúceho Boha, ktorá nemá hranic. Nebudem teraz rozpisovať, čím som prešla, pretože nie je na to priestor a každý z nás si tým prešiel. Ale keď som bola na svojom úplnom dne, počula som na programe 12-tich krovok AA, že neexistuje beznádejný alkoholik. Rozsvietilo sa svetielko, úplne matne v mojom zahmelenom a doráhanom vnútri, ktoré bolo poznačené rokmi môjho pitia. Možno ste zvedaví, ako dlho abstinujem, kto som, čo robím. Nie je to teraz dôležité. Teraz chcem najviac vyvýsiť nášho milujúceho Boha, ktorý mi dal milosť vidieť svoj biedny stav a ako mi pripravil a postavil do cesty ľudí z 12.krovok, ktorá je mapou môjho života v triezvosti. Možno ste niektorí v rýchlejšom, pokročilejšom procese na ceste v triezvosti. No ja len opäť vyvýšujem milosť, že môj Pán a Kráľ ma nenechal stáť na jednom mieste, ale pomalým nebadaným rastom ma vedie a posúva dopredu s mapou môjho života.

„Ved“ ja som už nevedela ani násobilku“! A predsa sa každým novým ránom prebúdzam triezvejšia a triezvejšia.

Každým novým ránom vstávam s pohľadom jasnejším a jasnejším.

Silvia, alkoholička

Byť objektívny a tolerantný je cieľom, ku ktorému sa chcem prepracovať. Keď už niečo robím, musím to robiť tak, ako sa najlepšie dá. Mojim zákonom je láska a tolerancia voči iným. Pochopil som, že na dosiahnutie ozajstného duchovného pokroku musím v každej situácii odpúšťať iným. Nerobím to kvôli niekomu inému, ale kvôli sebe. Triezvost je cesta plná radostných objavov. Každý deň prináša novú skúsenosť, väčšiu nádej, hlbšiu vieru, širšiu toleranciu. Tieto atribúty chcem dosiahnuť, inak nebudem mať čo odovzdať ďalej. Usilujem sa prinášať pozitívny postoj všade, kam idem. I pri návštěvách mitingov AA som bol prekvapený, že ma tolerovali a akceptovali. Nezostáva mi nič iné, ako znášať jeden druhého a zaobchádzať so sebou navzájom tak, ako si želáme, aby sa zaobchádzalo s nami v podobnej situácii. A to chcem. Chcem sa naučiť tolerovať i takých ľudí, ktorí majú iný názor. Oni majú tiež svoju pravdu. Voči tým, ktorých sme nemali radi, môžeme začať uplatňovať spravodlivosť, zdvorilosť a urobiť, čo je v našich silách, aby sme pochopili a pomohli im, musíme ich tolerovať. Úprimnosť k sebe samému a iným nám umožňuje byť triezvymi, ale tolerancia je to, čo nás triezvymi udržuje. Naučme sa byť trpezlivými (to sa týka hlavne mňa), možno budeme mať menej, možno to budeme mať ľažie, ale to, čo dosiahneme, si budeme oveľa viac vážiť. Trpezlivosť nielen ruže prináša, ale robí z nás lepších ľudí.

Štefan alkoholik

M
o
j
e
p
r
e
d
s
a
z
a
t
a

12 KONCEPTOV SLUŽBY AA

Jednání Důvěrníků Všeobecné Služební Rady má dva rozměry:
a) S ohledem na větší záležitosti, týkající se celkových postupů a financí, jsou Důvěrníci předními navrhovateli a správci. Oni a jejich příslušné komise přímo řídí tyto záležitosti;
b) Ovšem s ohledem na naše oddělené, samostatné a stálé aktivní služby je zde vztah Důvěrníků převážně definován plným vlastnictvím a opatrovnickým dohledem, který praktikují skrze možnost volit všechny ředitele těchto entit.

K
o
n
c
e
p
t
8

Jelikož naši Důvěrníci nesou hlavní zodpovědnost za hladký průběh všech našich světových služebních záležitostí, zabývá se tato diskuse základními koncepty a metodami, jak by mohli nejlépe dostát svým těžkým závazkům. Bohaté zkušenosti nám nyní dokazují, že se naše Rada jako celek musí téměř výlučně věnovat větším a závažnějším otázkám týkajících se postupů, financí, skupinových vztahů, vztahů s veřejností a vedením, se kterými je neustále konfrontována. Rada musí v těchto více kritických záležitostech samozřejmě postupovat velmi pečlivě a s rozvahou. Zde se od Rady očekává, že vše bude obratně plánovat, vést a realizovat.

Z výše uvedeného vyplývá, že Rada by měla soustředit svou pozornost

výhradně na řešení těchto záležitostí a neměla by být ničím jiným rozptylována. Naše Důvěrníky, jako těleso, nesmí zatěžovat nekonečné otázky a obtíže, které denně, týdně a měsíčně vystávají v průběhu jednání Světové Služební Kanceláře a naší vydavatelské společnosti. Rada není schopna projednat vše do detailu, proto musí svou pravomoc k projednání těchto menších záležitostí delegovat.

Zde Rada působí jako supervize, nikoli jako výkonný orgán. Proto Důvěrníci ručí za dobré vedení Světových Služeb AA s.r.o. a časopisu AA Grapevine s.r.o. Svým opatrovnickým závazkům dostávají tím, že volí ředitele těchto služeb, jejichž součástí musí vždy být někdo z Důvěrníků. Tím docílí toho, že výkonné vedení je bezpečně vloženo do aktivní služby samotné společnosti více než Všeobecné Služební Rady. Každá samostatná služební jednotka by tak měla mít vlastní chartu, pracovní kapitál, vedoucí, zaměstnance, kanceláře a vybavení. Kromě nečekaných obtížných situací a viditelné práce společnosti mimo její rozpočet a mimo všeobecný rozsah AA a postupu Ředitelství, má Rada zřídka potřebu dělat více než jen běžné služební operace a to, co zahrnuje.

Toto uzpůsobení je shodné s praktikami moderních obchodních společností. Všeobecná Služební Rada je v podstatě obdobou vlastnické společnosti, která má opatrovnický dohled nad veškerými jí vlastněnými a odděleně přidruženými dceřinými podniky, které

mají každý své vlastní pracovní účely a oddělené vedení. K naší spokojenosti jsme prokázali, že tento základ vzájemné spolupráce je lepší než kterýkoliv jiný.

K tomuto závěru ale vedla dlouhá cesta. Při projednávání „Účasti“ ve čtvrtém konceptu jsme viděli, že dřívější pokusy o vedení GSO a AA Vydavatelské společnosti skrze různorodost komisí důvěrníků nedopadly příliš úspěšně. Takové snahy, jak rozdělit naše služby do oddělení staré Alkoholické Nadace (dnes Všeobecná Služební Rada), skutečně byly. Zjistili jsme však, jak je obtížné definovat moc těchto několika služebních komisí důvěrníků s ohledem na ně navzájem a na onu práci samotnou. Zodpovědnost a pravomoc mohou být zřídkakdy udrženy v rovnováze. Bývalo pravidlem záležitosti přímo řídit, místo abychom byli součástí procesu rozhodování. V těchto komisích nikdo neměl konkrétní přehled, co která jednotlivá záležitost skutečně znamená, a tak, docela přirozeně, ti, kteří drželi peníze a podepisovali šeky, se těšili větší autoritě. Kontrola financí proto příliš často rozhodla o plánech AA, nehledě na pracovníky a dobrovolníky v kanceláři, kteří mnohdy těmto záležitostem rozuměli lépe.

Avšak až tehdy, když jsme spojili funkce naší služební kanceláře do jednotné a trvalé společné struktury, kde úředníci a ředitelé mají právně definované pozice, povinnosti a zodpovědnost – tehdy, když taková společnost začala disponovat vlastním pracovním kapitálem, zaměstnanci a odděleními – tehdy, když její ředitelé mohli hlasovat přímo úměrně svým zodpovědnostem – tehdy, když jsme byli schopní jasně určit výkonnou autoritu – teprve tehdy jsme začali pozorovat výrazné zlepšení. Od té doby podáváme

mnohem harmoničtější a efektivnější výkon.

Konečně jsme se naučili to, co svět obchodu již dobře zná: že nemůžeme řídit tak velkou, aktivní a plnohodnotnou obchodní společnost jen s ledabylými komisemi a odděleními. Například, jak by mohli naší důvěrníci dnes fungovat, kdyby byli pouze „komisi“ nebo „oddělením“ Všeobecné Služební Konference namísto plně legálního a pečlivě ustanoveného právního tělesa, kterým nezbytně jsou?

Ovšem ani naše Všeobecná Služební Rada nemůže být vytvořena jako pracující společnost. Jakýkoliv podnik řídící velký a plynulý obchod musí mít vždy jednoho vykonavatele, který je seznámen s každým oddělením, který je převážnou většinu času v práci a který díky tomu může přímo koordinovat několik oddělení a sjednotit jejich rozdíly. To by (kdybychom to zkoušeli) mohlo znamenat, že Všeobecná Služební Rada „divize“ by měla podávat zprávu svému předsedovi, jakožto jejímu výkonnému řediteli. Ovšem pokud by skutečně nebyl výkonný a stále k dispozici, jak by to bylo možné? V našem současném základním nastavení nás předseda Rady nemůže být nikdy takhle výkonný. Obvykle je to nealkoholik a nemá tolík volného času. A jako důvěrník nemůže být ani za práci, která je od něj jako od hlavního vedoucího všech našich služeb požadována, placen.

Nicméně předpokládejme, že důvěrníci zaměstnají na plný úvazek managera, který by mohl aktivně řídit všechny tři naše služební podniky jakožto oddělení Rady. Okamžitá potíž nastane v tom, že taková osoba nemůže být důvěrníkem, a nemůže tedy nikdy jednat jako předseda Rady. Nemohl by proto mit

žádný skutečný status. Mohl by se stát člověkem vykonávající všechny práce v případě absence úkolů od předsedy Rady. Zvažme také, že naprostá většina našich důvěrníků běžně žije mimo město a dalším faktorem je, že nemůžeme správně žádat naše nealkoholické důvěrníky, aby svou práci dávali k nepřetržité a přísné kontrole. Dohromady tak dostáváme pádné důvody k tomu, proč bychom nikdy neměli převést Všeobecnou Služební Radu na výkonnou společnost.

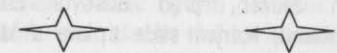
Nebyli bychom na tom ani o nic lépe, kdybychom vytvořili jednu velkou vedlejší služební společnost, plně patřící Radě a navrženou tak, aby shrnovala pod jediný hlavní výkonný orgán všechny naše aktivní služby včetně časopisu AA Grapevine. Takový plán by také mohl vytvořit výkonné potíže, protože by byl přeplněn výkonnými pravomocemi. A nakonec jedince s tolík různými vyžadovanými talenty by bylo obtížné nalézt a nahradit.

Další úvahou je, že se budeme vždy přísně vyhýbat velkému množství peněz nebo koncentraci moci tím, že převedeme naše nezbytné zálohy na důvěrníky a rozdělíme nás celkový pracovní kapitál mezi Světové Služby AA s.r.o. a AA Grapevine s.r.o., kde každé jednotlivé těleso má vlastní vedení. Vždy je mocné pouto mezi penězi a pravomocemi. Kdykoliv soustředíme mnoho peněz pohromadě, nevyhnutelně tak tvoříme pokušení o zavedení příliš mnoha výkonné pravomoci, což jsou pro nás nežádoucí podmínky. Proto bychom se měli usilovně snažit vyhnout kladení přílišného množství peněz nebo pravomocí do jakékoliv části služeb. Toto jsou podstatné důvody k zajištění oddělených společností pro každou z našich aktivních služeb.

Nicméně naše zkušenosti nám ukazují, že budoucí důvěrníci a služební pracovníci v rámci předpokládaného zájmu o jednoduché účetnictví, ušetření na daních a očekávané efektivitě se budou opakovat pokoušet soustředit a spojit některý z výše uvedených principů. Měli bychom tohle znova zkoušet? Známe již toto riziko a nepochybňuji bychom z celé operace udělali pěknou administrativní paseku.

Tato pozorování však nejsou ukazatelem budoucích potřebných změn. Pouze nás nutí, abychom se vyhnuli zbytečným opakováním těchto bolestných zkušeností a chyb z minulosti, které byli občas následkem přílišného soustředění peněz nebo moci. Můžeme jen nechat k zaznamenání, že stále nevidíme žádný funkční způsob, jak převést Radu Důvěrníků na aktivní, vše-účelný služební podnik.

neautorizovaný preklad



Zkušenosti našich zakladatelů nám názorně ukazují a odkazují doporučení, že nelze koordinovat vážné záležitosti spojené s velkou zodpovědností jen skrze páru dobrovolníků bez jasné definovaných pravomocí, zodpovědností a pozic, současně si však nemůžeme ani dovolit udělat z Rady samostatný podnik s hierarchií tomu odpovídající, dospěli proto k tomu, že pravomoci a zodpovědnosti Všeobecné Služební Rady jsou pevně definovány právně a pomocí charty, což mimo jiné znamená, že tato Rada odpovídá i za naše světové vydavatelství a časopis, ty jsou však již řízeny samostatně a Rada si zajišťuje příměřený dohled tím, že volí ředitele těchto poboček a samotní důvěrníci v nich na jistých postech také pracují.

Tak jako téměř vše v našem Společenství, tak i tento Koncept vychází z chyb a úspěchů těch před námi, kteří dobrovolně a v dobré vídce zkoušeli co bude nejlepší pro naše fungování. Dostáváme tak odkaz, díky němuž nemusíme opakovat snahy, které vedly ke zmatkům a neúspěchu.

V těchto Konceptech je krásně vidět upřímnost a otevřenosť uzdravujících se alkoholiků, protože se nestydí za to, že udělali chyby, ale plně je přiznávají a dávají k dobru abychom se jim my, kteří v této službě pokračujeme, mohli vyvarovat.

Osmý Koncept možná není příliš aktuální pro naše poměry, protože se zabývá převážně celosvětovou Službou a právními záležitostmi s tím spojenými. Nicméně může být inspirací a motivací k tomu, abychom pamatovali na význam zodpovědnosti, které na sebe naši důvěrníci berou.

Konec konců vše poukazuje a téměř preventivně se snaží zajistit zdravé fungování našich Služeb, před duševní chorobou alkoholismu, kterým stále trpíme a který se často projevuje přemrštěným egem a touhou po moci. Koncepty tento fakt nepodceňují a naopak nám dávají nástroje jak se s tím vypořádat a o tom, že sami zakladatelé věděli proč to dělají svědčí i věty z tohoto Konceptu, jako: „Bývalo pravidlem záležitosti přímo řídit, místo abychom byli součástí procesu rozhodování.“ Nebo „Vždy je mocné pouto mezi penězi a pravomocemi.“

S vděčností a úctou ke sdílení těchto zkušeností

alkoholik Michal S.



sponzorství – Zásadní odrazový můstek ke Službě a Střízlivosti

91 delegátů na Všeobecné Služební Konferenci vyslechlo otázku: „Kolik z Vás přišlo ke službě v AA s pomocí sponzora?“ V podstatě všech 91 jich zvedlo ruku v souhlasu.

Bývalý důvěrník Al H. ze Saskatoonu v Kanadě, si tento moment z roku 1978 živě pamatuje. „Sponzorujeme tak, jak jsme byli sponzorováni,“ říká. „Mě vzali na první služební mítink sotva tři měsíce po té, co jsem vystřízlivěl, a od té doby jsem aktivní ve službě.“

Tak jako mnoho členů i Al brzo pocítil zázrak toho, jak funguje Dvanáctý Krok, když sdílíme poselství AA s druhým alkoholikem, abychom si sami udrželi střízlivost. Díky čilému sponzorství se brzo naučil, jak se může vzájemná pomoc jednoho druhému ve Společenství rozšířit a zahrnovat nepřeberné množství možností práce dvanáctého Kroku – od počáteční aktivity v jedné skupině, ke službě regionální, přes centrální kancelář s dílčími komisemi a nakonec k „všeobecné službě“. Tyto termíny pojímají nesčetné množství aktivit ve struktuře Konference, nesené skrze zástupce, místní komise, delegáty, důvěrníky a zaměstnance GSO. Oni ovlivňují AA jako celek a jsou rozhodujícími pro naši jednotu a přežití.

Al dále poukazuje, že „spousta áčkařů – a nejen nově příchozích – toho moc neví o

AA, ani jak funguje.“ Al věří, že „Bůh se na nás směje, když nás vede do Společenství. Ruka AA zde pro nás byla natažená a pokud chceme, aby tomu tak bylo i pro naše děti, myslím, že potřebujeme být aktivní ve službě a pomáhat nováčkům se rovněž zapojit. Po pravdě ani nevím, jak sponzorovat někoho, kdo není zapojen do Služby. Jsem velkým obdivovatelem Dr. Boba, který řekl, že pokud selžeme v dosažení ducha služby, tak se připravujeme o ten největší dar, který AA nabízí – schopnost dát naši střízlivost stranou a tím si ji udržet.“

Al, který cestuje stovky mil, aby se zúčastnil služebních mítinků, si vzpomíná, jak navštívil jednu novou skupinu před několika lety se svým sponseem. Osmnáctiletá nově příchozí mu dala úkol nakrájet zeleninu, sponsee si ji vzal stranou a řekl jí, že mluví s důvěrníkem, ona mu nezdolně odvětila, že zeleninu je třeba nakrájet. Tak Al krájel.



Delegátka za Missouri Rita J. říká, že ona nové lidi, které sponzoruje, pobízí do Služby velmi brzy. „Představím jim Tradice,“ prohlašuje „a vezmu je na regionální zastupitelství a schůze. Mnoho z nich se zapojí do služby.“ „Není to však vždy snadné,“ přiznává Rita, „ale já prostě vyčkávám. Samozřejmě, když jsem se nedávno snažila svolat mítink skupinového svědomí, tak se nikdo z těch, co jsem

sponzorovala, neukázal. Zkrátka nemohu žít bez smyslu pro humor!“

Bývalý důvěrník David A. z Dallasu v Texasu říká, že „každý, koho jsem sponzoroval, je ve službě. Není to povinné, říkám nováčkům, ale je to víc než jen doporučení. Také jim říkám, že Dvanáct Kroků je jen jedna třetina našeho Odkazu, je zde i Dvanáct Tradic a Dvanáct Konceptů světové služby. Tohle je 36ti bodový program.“ Dále navrhuje ať si přečtu Modrou Knihu (najdeš tam sebe) a AA v průběhu věků (zamiluješ si AA tak moc, že nebudeš chtít odejít – budeš chtít zůstat a růst).

„Do služby mě přivedl dřívější delegát, který chtěl jít na večeři k Billu W.,“ přidává David. „Bill sám mi podepsal mé vydání „Jak to vidí Bill“, potkal jsem lidí ve službě a stále jsem se znova vracel. Byl jsem regionálním zástupcem, delegátem Konference, národním delegátem, předsedou regionu... na cokoli si vzpomeneš. Také jsem sloužil jako náhradník ve všech těchto kancelářích, před tím než jsem se stal národním důvěrníkem pro USA. A teď jsem dokonce víc aktivní, než když jsem začínal. Účastním se státních Konferencí, dělám mítinky na Tradice a Koncepty a samozřejmě se snažím nalákat nové lidi do služby, kdykoli mohu.“

Bývalá důvěrnice Ruth H. z New Yorku: „Když jsem vzala pozici zástupkyně, můj sponzor mi říkal, že to nechci, že je to politikaření. Nicméně jsem se stala aktivní v komisi Jihovýchodní NY Konference. Ostatní služebníci mě vzali pod svá křídla a ocenili mou službu. Dnes dělám to stejně pro ty, které sponzorují – snažím se jim přiblížit AA jako celek. Kdykoliv vidím členy pracující na Krocích

a Tradicích, dělám vše proto, abych je přilákala ke službě i mimo skupinu. Služba je tím základním pro mé uzdravení, bez ní pochybuji, že bych byla posledních 28 let střízlivá.“

Bývalý důvěrník George D. z Tiburonu v Kalifornii: „Když jsem začínal v AA, často jsem recidivoval. Když jsem konečně vystřízlivěl, tak mi sponzor a další starší členové řekli, že jsem ten druh alkoholika, který potřebuje být aktivní, aby zůstal střízlivý. Vzal jsem je za slovo a pokračuju tak již 26 let. Služba je mou součástí.“

„Prvních 11 let,“ vzpomíná George, „jsem byl aktivní ve všech druzích služby s výjimkou všeobecné služby, myslí jsem si, že to bude samá základní služba klubového typu. Můj nejbližší AA přítel byl aktivní ve všeobecné službě a já to bral prostě jen za výstřednost – jinak to ale byl milý světaznalý borec. Nakonec mě sebou stáhl a já se stal v roce 1975 delegátem. Později v diskuzi s Bobem H., který byl toho času vedoucím GSO na odpočinku, jsem řešil své motivy ohledně práce ve službě – byla to láska k AA nebo potřeba uznání a souhlasu? Bob mi citoval, co jednou řekl o Billu W. Bernard Smith, nealkoholik, který byl předsedou Všeobecné Služební Rady: „Nikdy v historii nebylo vykonáno tolik velkých věcí mužem s tak pochybnými motivy.“ S Bobovou pomocí jsem si uvědomil, že kdybych čekal na to, až budou mé motivy ‘čisté,’ abych něco udělal, mohl bych čekat celý život.“

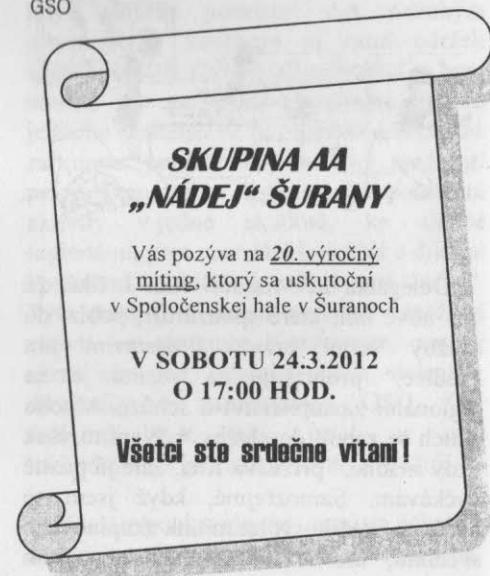
George věří, že všeobecná služba nemusí být pro každého. „Místo tlačení lidí do ní,“ navrhuje „si myslím, že je lepší jít jim příkladem. Potřebujeme zacházet s každým ve službě se stejným citem, s jakým přinášíme uzdravení.“

Bývalý důvěrník Dick D. ze Springfieldu: „Můj dřívější sponzor mě vzal na interskupinu a oblastní zasedání, když jsem byl stále ještě docela nový v AA. To stejné udělal s další Springfieldankou Margaret C., která je také bývalou důvěrnicí. Poté jsem sponzoroval pár áčkařů, kteří se stali delegáty a ti stejně aktivně sponzorovali další. Máme živoucí řetězec služební aktivity v této oblasti.“

Dick povzbuzuje lidi, které sponzoruje, k zapojení se do služebních povinností, ale dodává, že „mnoho záleží na jednotlivcích, jejich rodiných problémech a dalších faktorech.“ Ještě důrazněji dodává: „Pouze je neposílám na služební míting, ať začnu, ale vezmu je tam sám.“

Cítí, že mladí lidé přicházející do AA jsou motivováni k zapojení se do služebních činností. „Spousta jich přijde do programu, ještě než dopadnou na úplné dno. Jsou dostatečně oddaní a vděční, aby to mohli předávat dál.“

neautorizovaný preklad zo Service Material from the GSO



Pohľad z druhej strany...

nás stretne okolo 50 účastníkov rodín aj s deťmi. Samozrejme to nie sú stretnutia AA, ale mnohí z nich sú členmi AA skupín, či klubov abstinentov. Na otvorených stretnutiach AA, ktoré sa snažím navštievať, zdieľam svoje skúsenosti s inými, najmä s tými, ktorí sú na začiatku. Spomínam si na svoje začiatky, ako som túžila aby môj manžel nepil aspoň rok, kládla som si otázku - dokáže to?, verila som mu a doteraz mu verím. Dnes som mu zablahoželala, aby nám to spolu vydržalo ešte aspoň 27 rokov. Možno je to z mojej strany neskromné, ale bude mi úplne stačiť, aby to vydržal len dnes, teda 24 hodín denne a toto je aj program AA.

Kráčame kivotom tančeným krokom

Dnes 28. novembra je práve tým dňom, kedy pred dvadsiatimi siedmimi rokmi nastúpil môj manžel na protialkoholické liečenie. S mojimi poznatkami a skúsenosťami som sa snažila a snažím sa s Vami podeliť. Pretože dnes má manžel rovných 27 rokov svojho triezveho života, mám ich aj ja.

Statočne sa snažím zdieľať spolu s ním náš spoločný život, ktorý prináša rôzne problémy a tăžkosti, ale prináša aj radosti.

Od roku 1998, keď manžel inicioval vznik skupiny AA „Otvorené srdce“ v Nitre a začal spoluprácu s misionárimi Najsvätejšieho Srca Ježišovho na Lukovom Dvore, pri organizovaní duchovných cvičení pod názvom „Víkend nádeje – Triezvy život“, naše spolužitie nadobudlo novú dimenziu. V prvom rade obohatenú o duchovný program Dvanásť krovov a Dvanásť tradícií AA a tiež o snahu ukázať cestu iným rodinám, ale i jednotlivcom, že sa dá žiť bez alkoholu, ale aj bez nikotínu, pretože manžel po piatich rokoch abstinenčie od alkoholu prestal aj fajčiť. Tak som učinila aj ja a už 22 rokov nefajčím.

V roku 2006 sme spolu s manželom začali každoročne organizovať stretnutia absolventov gaučovej terapie, ľudí, ktorým manžel skrížil ich životnú cestu a oni si po pohovore s ním na gauči vyriešili svoj problém s alkoholom, podstatná časť z nich nebola pritom na žiadnom protialkoholickom liečení, každoročne sa

V začiatkoch manželovej abstinenčie sme pri návštavách klubov abstinentov zvyčajne každý štvrtok v niektorom klube abstinentov tancovali na výročných stretnutiach, neskôr na stretnutiach AA. Starame sa a nohy oťažievaním, takže náš ozajstný tanec je čoraz zriedkavejší a ľarbavejší, ale aj napriek tomu v životnom rytmie pre radosť si kráčame tančeným krokom triezveho života.

Na záver Vám chcem všetkým zaželať ozajstnú radosť zo života a zvlášť triezveho. Nedajte sa odradiť tăžkostami a spoločne ich prekonávajte, aby Váš život nie len v tomto, ale aj v roku budúcom a ďalších, bol takým tančeným parketom.

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 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 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 vzdáľujú 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 zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



PRAMEŇ
4/2011

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
P.O.BOX 48
Ul. Gen. Svobodu 1
911 08 Trenčín
Č.tel: M: 0910784462
Mail: petertn@alkoholici-anonymni.sk

December 2011

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 písateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

12.krok
Výsledkom týchto krokov 4

12. tradícia
Anonymita je duchovnou..... 6

Moje meno je
Nový život 12
Nesprávne pohnútky... správna vec 14
Moja najdrahšia Zuzka! 15
Moja úloha som ja sám 18
Dostal som šancu II 21
Mapa môjho života 22
Moje predsačvazia 22

12 konceptov služby AA
Koncept VIII 23

Sponzorstvo – zásadný odrazový... 26

Z druhej strany
Kráčame životom tanecným krokom 29

Pozvánka 20

Kontaktný adresár 30

SKUPINY AL-ANON**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepárný utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Streborná 5,
kontakt: Alena 0905112302

BRATISLAVA

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

KRUPINA

Skupina Al-Anon,
kontakt: Dana 0455511076

LEVOČA

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

LUČENEC

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

POPRAD

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon,
Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká)
kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

PREŠOV

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

RUŽOMBEROK

Streda – 17.00 Skupina Al-anon
Bernoláková 18
kontakt: Maja 0908928270

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda“
Letná ul. 60 (fara)
kontakt: Jana 0908668786

TRENČÍN

Nepárný utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon
Psychosociálne centrum, Palackého 21
kontakt: Helena 0907779131
Zuzana 0904535615

ZLATÉ MORAVCE

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon
kláštor Tešíteľov Hviezdoslavova 77
vchod z Mojnírovej ulice
kontakt: Beata 0902267952

SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN**BRATISLAVA**

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

LEVOČA

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

LUČENEC

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

PREŠOV

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

ZVOLEN

Každý pársny utorok v mesiaci - 16:30 h
Skupina Al-Anon, Tehelná 4
kontakt: Eva 0908406842

Skupiny CODA

BRATISLAVA
Piatok - 19:30 h. Skupina CODA
oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)
kontakt: Linda 0948700229

LEVOČA

Sobota - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"
Nemocnica NSP, Probstnerova cesta 2, (Domček
opora)
kontakt: Jano 0908668786, Oľga 0907871017

NITRA

Pondelok – 18.00 h. Skupina CODA
Pastoračné centrum, Misijný dom na Kalvárii
kontakt: Palo 0948366043

POPRAD

Pondelok – 18.00 h. - Skupina CODA
Jahodná 9
kontakt: Fero 0907 517 250

Skupina OA (pre ňudí s poruchou prijmu potravy)
BRATISLAVA

Pondelok,Štvrtok – 20.00 Skupina OA
Cukrova 2, zvoníť na zvončeku "kancelária"
kontakt: Hanka 0902 179 703
Lenka 0903 793 676

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, uvedomil som si, že duševná bolest' a utrpenie je pre mňa iba varovaním, aby som nežil v rozpore so svojou vlastnou pravdou. Dnes viem, že sa to nazýva **BYŤ PRAVDIVÝ**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som ako veľmi urážam druhých, keď im vnučujem svoje názory a priania, hoci viem, že na to nie je vhodný čas, že na to nie je človek ešte pripravený, aj keby sa to týkalo mňa samého. Dnes viem, že sa to nazýva **SEBAÚCTA**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, prestal som túžiť po inom živote a dokázal som rozoznať, že všetko okolo mňa je len výzvou k môjmu rastu. K vývoju. Dnes viem, že sa to nazýva **ZRELOST'**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, pochopil som, že vždy, pri každej príležitosti som v správny čas na správnom mieste a že všetko, čo sa deje, je správne. To sa nazýva **VYROVNANOSŤ**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, prestal som sa okrádať o voľný čas a robit' si veľkolepé plány do budúcnosti. Dnes robím len to, čo ma baví, spôsobuje mi radosť, čo milujem a čo poteší moje srdce. Robím to po svojom a svojim vlastným tempom. Dnes viem, že sa to nazýva **POCTIVOSŤ**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, zbavil som sa všetkého, čo pre mňa nebolo zdravé. Jedla, ľudí, vecí, situácií, predovšetkým toho, čo ma neustále stáhovalo nadol, preč od seba. Špočiatku som to nazýval zdravým egoizmom. Dnes však viem, že sa to nazýva **LÁSKA K SEBE**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, prestal som chcieť mať vždy pravdu. Tak som sa menej často mylil. Dnes viem, že sa to nazýva **BYŤ SLOBODNÝ, PROSTÝ, BEZ OBMEDZENÍ**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, nechcel som už žiť d'alej minulosťou a starat' sa o svoju budúlosť. Teraz žijem v prítomnom okamihu, kde sa koná všetko. Takto dnes prežívam každý deň a nazývam to **UVEDOMENIE**.

Ked' som začal skutočne milovať sám seba, uvedomil som si, že zo mňa môže moje myšenie urobiť úbohého a chorého človeka. Ked' som však zavolał na pomoc silu svojho srdca, dostal som rozum ako významného partnera. Dnes to nazývam **MÚDROST SRDCA**.

Už sa nemusím obávať sporov, problémov a konfliktov so sebou samým a ostatnými, pretože viem, že dokonca aj hviezdy občas do seba narazia a potom vzniknú nové svety. Dnes viem, že sa to nazýva **ŽIVOT**.

Charlie Chaplin, 16. apríla 1959