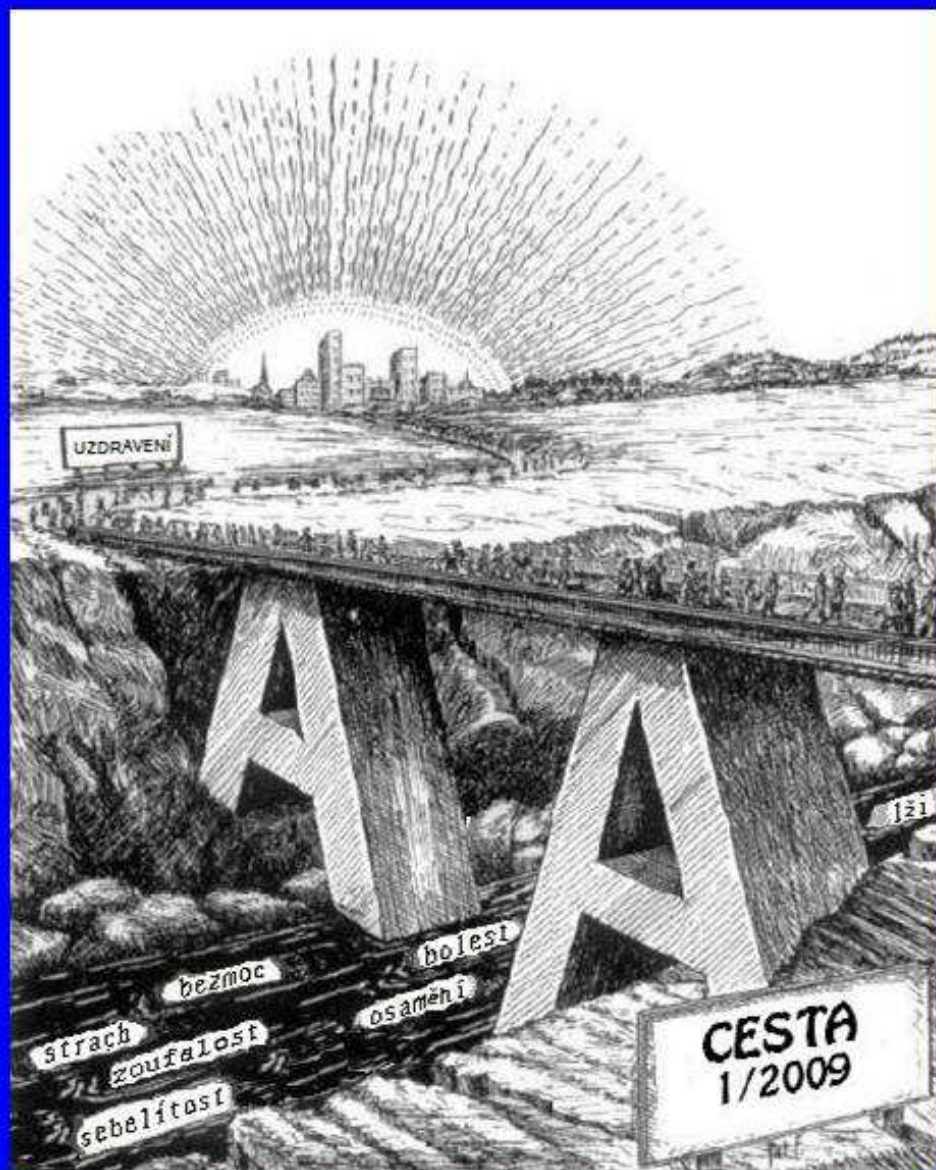




# Anonymní alkoholici

časopis

CESTA 1/2009



## **Dvanáct Kroků Anonymních alkoholiků**

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad alkoholem – naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak Ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.
9. Rozhodli jsme se provést tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

## **Preambule Anonymních alkoholiků**

**Anonymní Alkoholici je společenství žen a mužů, kteří spolu sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že dovedou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholizmu. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít. Nejsou tu žádné povinné poplatky, jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům. Anonymní alkoholici nejsou spojeni s žádnou sektou, církví, politickou organizací, či jakoukoli jinou institucí. Nepřejí si zaplést se do jakékoli rozepře, neodporují, ale ani nepodporují žádné vnější programy. Naším prvotním účelem je zůstat střízlivý a pomáhat ostatním alkoholikům dosahovat střízlivosti.**

# CESTA

## 1/2009



Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků.

### OBSAH:

- **Slovo na úvod**
  - Úvodník 3
  - Popřáli nám 4
- **Krok první**
  - Mé první dny v AA 6
  - Poslední den mého pití 10
- **Naše cesty ke střízlivosti**
  - Malý, velký muž 13
  - Můj první krok 16
  - Za všechno může chlast... 20
- **Co se děje v našich řadách**
  - Interskupina 21
  - Oznamení 23
- **Nejsme v tom sami**
  - Anonymní hráči 24
  - CoDA 25
  - Al-Anon 26
  - To, co bylo moje 28
- **Tradice**
  - Nepracuji sám 29
- **Kontakty**
  - Adresář skupin 31

#### Vydává:

AA Fénix Brno,  
Křenová 62a, Brno 602 00

#### Redakce:

E-mail: Cesta.AA@email.cz  
Tel.: 724 766 579

#### Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

Uveřejněné příspěvky  
nevyjadřují postoj redakce ani  
AA jako celku, pouze osobní  
názor a zkušenost přispěvatele.  
Redakce si vyhrazuje právo na  
krácení a redakční úpravu  
příspěvků.  
Časopis je určen pouze pro  
vnitřní potřebu AA.



# Úvodník

## Vážení čtenáři,

Mám tu čest představit Vám a uvést tak nový časopis pro členy společenství Anonymních alkoholiků, jejich blízké a doufáme, že i další ochotné a pomoc hledající duše. Ať je nám všem tou správnou *Cestou* ke střízlivému, zdravému a spokojenému životu.

Nepopsatelnou sílu a kouzlo má, když spolu alkoholici sdílejí své zkušenosti s bolestí, zoufalstvím a nakonec bezmocí a hned nato naděje a sílu o tom jak se opět postavili na nohy, zvedli hlavy, jak narovnávají své pokřivené životy a pomalu, ale jistě se vymaňují z následků svého pití. Svědectví o tom jak dosáhli střízlivost, udržují si ji a posilují ji. Naše příběhy, naše životy a střízlivost, kterou si utužujeme nasloucháním druhým a svěřováním se jim. Ta znovunabytá důvěra, kterou jsme pozbyli, když nám už okolí nevěřilo a my se odvrátili od něj. Tak začíná a může zrát naše uzdravení. Je mnoho způsobů jak přijímat a nést poselství AA, od „živých“ setkání, přes telefonickou podporu, až po internetové konference. Teď máme možnost i psané a tištěné obdoby mítinku, tedy té, kterou téměř jako jedinou můžeme mít neustále u sebe a kdykoli se tak moci zbavit pocitu osamění a beznaděje, protože se můžeme ztotožnit s příběhem jiného alkoholika a připomenout si tak, že nejsme jediní kdo si tohle prožil. Aby to však bylo možné je potřeba se o své zkušenosti podělit, předat je a třeba tak pomoci někomu překonat ten pocit ztracení, kterým jsme si my už prošli. Vždyť to není dar jen od nás někomu, ale především nám samotným. Dát konkrétní tvar a smysl svému přerodu a znovupovstání. Zanechat stopu na cestě k uzdravení pro další a sami tak vykročit tím správným směrem.

Zanedlouho po vystřízlivění ve společenství AA, jsem pocítil potřebu konat nějakou službu, ale teprve až po spoustě pokusů o tu rádoby viditelnější, jsem pochopil tvrzení, že tou nezákladnější a současně nejdůležitější, je být na mítinku, naslouchat a vyjádřit se, přijímat a dávat, to je to, co mne může uzdravovat a tuto možnost má každý, kdo upřímně touží přestat pít. Čtème proto a pišme i zde, na našem tištěném mítinku.

S přáním příjemného čtení a pocítění oné jedinečné a Vyšší síly při něm, předávám pomyslně slovo našemu příteli Emilovi z Komjatic, kterému tímto vzdáváme velký dík.

Za redakci: Michal S.

## Šťastnú cestu časopisu CESTA

Prežíval som pred ôsmimi rokmi tie chvíle napätia, pochybností, nádeje aj obáv, pri zrode časopisu Anonymných alkoholikov *Prameň*, pretože prvé číslo nášho časopisu vyšlo v apríli 2002. Ak si dnes dávam otázku či to všetko malo zmysel, jednoznačne musím povedať, áno. Urobili sme dobrú vec a verím, že sa to podarí aj Vám. Viem, že redakcia Vášho časopisu má na mysli iba jedno – pomáhať Anonymným alkoholikom v Česku tak ako to robia nespočetné časopisy AA v desiatkach krajín na celom svete.

Existencia takéhoto časopisu je pre nás anonymných alkoholikov akýmsi sprievodcom triezvym životom, umožňuje nám prehĺbiť poznatky o našej chorobe, o tom, ako sa s ňou vyrovnávajú desiatky iných triezvo žijúcich alkoholikov a zároveň nám poskytuje zrkadlo pre konfrontáciu s vlastnými skúsenosťami. Nezabúdajme na to, že časopis sa dostáva do rodín a umožňuje rodinným príslušníkom rozšíriť pohľad na našu chorobu, lepšie nás chápať a nachádzať vhodné cesty spolužitia v rodinách poznačených alkoholizmom jednej alebo viac osôb. Mám už konkrétne skúsenosti, že časopis priviedol v niektorých prípadoch alkoholikov do AA a k ich následnej triezvosti. Je potrebné, aby sme ho šírili ďalej, aby sa dostával k lekárom, kňazom, do liečební, do knižníc a aj škôl. Verím, že časopis *Cesta* tak, ako ostatné časopisy urobí dobrú a významnú prácu pri šírení posolstva AA.

Viem však aj to, že takýto časopis sa nerodí ľahko. Na prvom mieste nesmieme zabudnúť, že ho musia tvoriť samotní Anonymní alkoholici,

a to je mnohokrát problém. Často počúvam na mítingu úprimné svedectvá o životoch ľudí, mnohokrát rozbitých, na pokraji samovrážd a rozpadov rodín, o nevýslovnej duševnej a telesnej bolesti zapríčinennej závislosťou na alkohole a ich fantastickej ceste premeny presýtenej radosťou z triezveho života. Ale napísať svoj príbeh do časopisu je už problém. Je v tom mnohokrát strach, že to nedokážem, strach z toho ako to budú ľudia hodnotiť, strach, čo ak začne piť znovu a pod. Je v tom však aj naša pohodlnosť, lenivosť a ak chcete aj nezodpovednosť. Myslím nezodpovednosť v tom zmysle, že ja som dostal od iných a teda je mojou povinnosťou aj dávať.

Myslím si, že nemenej dôležité je aj kupovanie si časopisu a jeho rozširovanie. Vydávanie časopisu a jeho expedícia nie je lacná záležitosť. Bez toho, že si skupiny nebudú časopis objednávať v dostatočnom počte kusov, časopis nemôže ekonomicky prežiť. Z mojich skúseností môžem povedať, že min. ekonomické množstvo pri dnešných cenách v tlačiarňach a poštových poplatkov je okolo 300 ks výtlačkov. Veľmi ma bolelo, pokiaľ som videl, že niektorí si nedokážu ani pre seba zakúpiť tento časopis. Triezvosť nemôžeme získať lakomstvom, nikdy nedoženieme teraz to, čo sme dokázali prepíť v čase nášho pitia. Druhou vecou je to, že pokiaľ si kúpim niekoľko výtlačkov navyše, vždy ich môžem venovať tým, ktorí to najviac potrebujú.

Nakoniec by som si chcel dať otázku. Prečo časopis a prečo doň prispievať? V prvom rade dnes viem, že ako alkoholik potrebujem mať stály

kontakt s inými triezvými alkoholikmi a časopis mi umožňuje neustály míting pre dve osoby, dáva mi šancu poučiť sa, vystríhať sa chýb, robiť to, čo sa iným na ich ceste triezveho života osvedčilo. Prečo písať? Dostal som svedectvá iných alkoholikov ako nesmierny dar, oni mi dali kus vlastného života a ja som povinný dávať svoje svedectvo iným, nie pre slávu, ale pretože im chcem pomôcť a mne to prináša neoceniteľný dar radosti, milosti a viery.

Prajem novému časopisu *Cesta* veľa čitateľov a prispievateľov, redakcii trpezlivosť a silu prežiť všetky ťažkosti pri jeho vzniku. Verím, že bude pre nás svojím spôsobom Božím darom.

### Pozdrav novému časopisu

Zrod něčeho nového přináší vždy určitá očekávání, je provázen netrpělivostí a možná i dohady, co vlastně vznikne. Nejinak je tomu i u nového časopisu. Naše společenství AA v Polsku přijalo s velkým potěšením informaci o vzniku nového časopisu v ČR.

Je to určitě další posun na Vaší cestě ve službě ve prospěch AA. Naše zkušenost ukazuje, že časopis tohoto formátu si najde své čtenáře nejen v řadách AA, ale že jej dostane do ruky i člověk, který hledá pomoc a touží najít pomocnou ruku v řešení svého problému s alkoholem. Doufáme a přejeme Vašemu časopisu, aby se dostal i do rukou lidí, kteří prozatím neslyšeli o našem společenství a získali tak informace o něm.

Přejeme novému časopisu mnoho čtenářů, kteří budou netrpělivě čekat na každé nové vydání. Rovněž Vám přeji mnoho aktivních dopisovatelů, kteří budou ochotni se podílet na tvorbě nového časopisu.

Dovolte ještě jedno vyznání. Pro mne alkoholika, je časopis něco zvláštního a intimního. Můžu v něm zalistovat kdykoliv, kdy mám chuť, nejsem nijak vázán časem. Beru jej do rukou, když jsem v absolutní pohodě, ale i v době, kdy hledám útěchu, pohlazení nebo poznání nových zkušeností. Taky mě svými sdíleními pojí s lidmi, s kterými bych se nikdy nesetkal, mám možnost číst příběhy, které bych nikdy nepoznal.

Vaše rozhodnutí vydávat časopis je dalším mezníkem ve službě pro společenství AA. Přejeme všem tvůrcům mnoho moudrosti, vytrvalosti a odhodlání. No a čtenářům přejeme časopis, na který budou netrpělivě čekat a stane se součástí jejich střízlivého života. K tomu Vám pomáhěj Bůh!

S pozdravem AA Polska

V neposlednom rade som presvedčený, že sa na ňom objavia aj príspevky anonymných alkoholikov zo Slovenska, tak ako sa v našom *Prameni* objavovali Vaše príspevky.

Veľa zdraru, úspechov a vytrvalosti priatelia Vám zo srdca želá

Emil, alkoholik

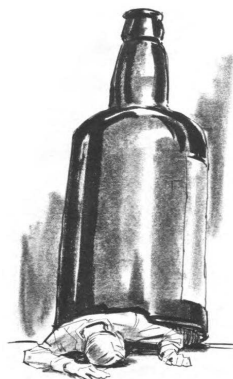


# První krok

**„Přiznali jsme si svou bezmocnost vůči alkoholu – naše životy se staly nevladatelnými.“**

Vstoupíme-li však do řad Anonymních alkoholiků, začneme na ono naprosté ponížení způsobené alkoholem brzy pohlížet z jiného hlediska. Uvědomíme si, že pouze prostřednictvím naprosté porážky dokážeme nastoupit cestu vedoucí k osvobození a síle. Přiznání osobní bezmoci se pro nás nakonec stává pevným základem, na němž lze vystavět šťastný a smysluplný život.

( Dvanáct kroků a Dvanáct tradic )



## **Doporučené podotázky k Prvnímu kroku:**

1. Kdy jsem začal pít, jaké to mělo následky?
2. Za jakých okolností jsem nejčastěji pil?
3. Jaké jsem měl problémy kvůli alkoholu?
4. Co vše jsem dělal, když jsem pil?
5. Co jsem dělat chtěl, ale nemohl jsem, protože jsem pil?
6. Kdy jsem si uvědomil, že mě alkohol naprosto ovládá a jsem bezmocný s tím cokoliv udělat?
7. Jaký vliv to mělo na moji práci, rodinu a vztahy?
8. Na základě čeho jsem se dostal na léčbu ( do AA )?
9. S jakým předsevzetím jsem šel z léčby a první kroky po léčbě?
10. Moje bezmocnost v současnosti?

## **Mé první chyby v AA**

O AA jsem poprvé slyšela, když jsem byla na léčení závislosti v Pražských Bohnicích. Na léčbu jsem přijela dobrovolně, samozřejmě ještě pod vlivem drogy, kterou jsem v té době požívala. Na Detox mě dovedli kolem desáté večer. Pamatuji se, že jsem byla velmi unavená a cítila úlevu i úzkost zároveň.

Když jsem se ráno probudila, první myšlenka, která mě napadla byla, že já

tam nepatřím. Veškerý strach a úzkost ze včerejšího dne, kdy jsem se bála, co se mnou bude, protože nedokážu sama přestat brát prášky a GHB, byly ty tam.. Nabyla jsem dojmu, že když jsem to do rána zvládla, tak že to zvládnu úplně, a že s nástupem na léčení jsem se vlastně unáhlila, a že to se mnou vlastně není tak zlé. Naštěstí měli doktoři více rozumu než já a já měla v papírech napsány sklony k sebevraždě, a tak jsem nemohla dát

revers bez souhlasu rodičů. Ti přijeli o týden později, nejprve hovořili s doktorkou a šance na to, že odejdu už po týdnu byla ta tam. Trvalo mi celý týden, či dva, než jsem se na ně přestala zlobit. Dnes vím, že to, co pro mě tehdy udělali byl důkaz bezvýhradní lásky rodičů k dítěti. Myslím, že si plně uvědomovali, že bych je mohla celý život nenávidět, i přesto pro mě udělali to, co v tu chvíli považovali za nejlepší a já jsem jim za to dnes velmi vděčná.

Základní léčba v Bohnicích trvá 12 týdnů a já ji absolvovala celou. Postupně jsem pochopila, že to není jen ta jedna droga a ty určité prášky se kterými mám problém, ale že jsem závislá, a tak drogy a alkohol jsou něco, co bych neměla. Z léčby jsem odcházela s přesvědčením, že drogy brát nechci, a také už jsem věděla, že i alkohol je zřejmě problém. Vlastně v průběhu léčby jsem si tím byla zcela jistá, když jsem se však ocitla zpět venku, popadlo mě přesvědčení, že přeci jen s tím alkoholem to ještě není tak zlé, a myšlenka: „Co když se u mě náhodou spletli?“ byla den ode dne silnější. Další myšlenka, která mě napadala, a které se dnes musím smát, byla: „Co já chudák, budu bez alkoholu dělat? Jak se budu bavit?“

Po léčení jsem nějakou dobu chodila na doléčování do Drop-in, ale nevydržela jsem tam dlouho. A začala jsem pít. Netrvalo dlouho a já pila každý večer. Přes den jsem si občas k obědu dala vinný střík a večer víno. V den, kdy mi zemřel strejda, jsem přesedlala i na tvrdý alkohol. Pak bylo léto a já už věděla, že mám problém. Stále častěji se vracela myšlenka na AA. Na meeting, který měl být Na

Poříčí. Je to zvláštní, ale pamatovala jsem si to. Přesto mi trvalo ještě necelý půlrok, než jsem dorazila na svůj první meeting.

Ze svých oblíbených knížek od Anthonyho de Mella jsem pochopila, že důležité je změnit sama sebe. Přesto jsem neviděla a nechápala, že to co dělám já je, že se snažím změnit okolnosti, prostředí, lidi. Když jsem měnila práci, kvůli nadřazenému, se kterým jsem si nerozuměla, byla jsem pevně přesvědčená, že pak přestanu pít. Výsledek, vydržela jsem to jeden den. Pokusů, jak přestat pít jsem pak zkusila ještě několik, nezafungoval ani jeden.

V polovině ledna 2005 jsem oslavovala narozeniny. Začala jsem už v práci, pak jsme se přesunuli do baru a večer na diskotéku. Když jsme s kolegyňkou odjízďely taxíkem domů, seděla jsem zabořená do sedadla a nebyla schopná mluvit. Pamatuji se, na vnitřní monolog, ve kterém jsem sama sobě poprvé přiznala, že tohle je fakt v prdeli, a že takhle to dál nejde a hlavně, že takhle to dál nechci. Tehdy poprvé jsem pocítila touhu přestat pít. Předtím to vždy bylo, že jsem nechtěla pít tak, jak piju, ale chtěla jsem pít jinak.. V tom taxíku to bylo poprvé, kdy jsem cítila, že já už doopravdy nechci pít. Celé tři měsíce se mi snažili v Bohnicích vysvětlit rozdíl mezi nesmím a nechci, tu noc jsem ten rozdíl poprvé pocítila nejen na rozumové úrovni.

Druhý den byla sobota a já si od oběda udržovala hladinku. Když jsem byla doma chvíli sama, hledala jsem pomoc na internetu. Pak přišel večer a noc a veškerý alkohol došel. A já měla abstrák. A tak jsem nakonec po více než čtyřech hodinách přemýšlení,

chození po pokoji, kouření jedné cigarety za druhou, otevřela víno, co jsem dala spolubydlící k Vánocům. Vypila jsem půl lahve na ex a konečně jsem usnula. Spala jsem asi čtyři hodiny, a když jsem se probudila, bylo už ráno. Načaté víno leželo u stěny. První co mě napadlo bylo: „Musím rychle koupit Becherovku, kterou jsem dopila, polovinu vyliju, tak aby nikdo nic nepoznal, spolubydlící koupím víno, dám ho do ledničky a už nebudu pít... a...“ A jak jsem tak klečela na zemi, tak mi to najednou došlo.. Byl to jen okamžik, myšlenka, která z ničeho nic přišla: „Takhle to dělám pořád a zatím to nikdy nevyšlo.“ Tehdy jsem pochopila, že to musím udělat jinak. Přestat se ohlížet na rodiče, že jim ublížím, když půjdu znovu na léčení. Přestat myslet na to, že mi to na léčení říkali, abych nepila a já to i přesto udělala. Pochopila jsem, že to sama nezvládnou. Uslyšela jsem spolubydlící, jak vstává. Sebrala jsem veškerou odvahu, kterou jsem měla, šla za ní a řekla jí pravdu.

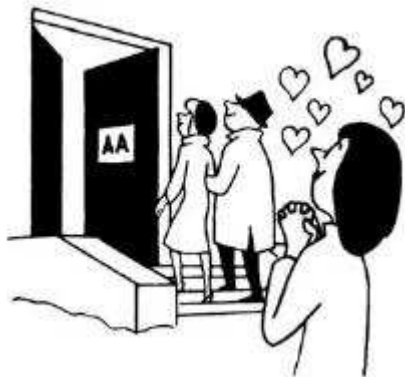
Byla to právě spolubydlící, kdo mě tehdy přesvědčil, abych nechodila na léčení, abych nejdřív zkusila psychologa. Naštěstí byla ten den neděle, to psychologové obvykle neordinují, a přesvědčení, že to sama nezvládnou, bylo dostatečně silné. Znovu se v hlavě ozvala myšlenka na AA. Na internetu jsem si našla telefonní kontakt, a tak jsem zavolala. Tentokrát mi to naštěstí nezvedl záznamník, jako když jsem zkusila volat dříve. Dozvěděla jsem se, že ten večer je meeting od sedmi, že mohu přijít jen tak. Hlas na druhé straně telefonu byl velice laskavý. Právě v tu

neděli, 16.1.2005, jsem dorazila na svůj první meeting.

Na prvním meetingu se mi vůbec nelíbilo. Posadila jsem se co nejbližší ke dveřím, abych mohla případně utéct. Byla jsem nervózní, chtělo se mi brečet. Navíc tam byli jen samí muži, o dost starší než já. Druhý den, jsem v práci i po práci cestou na meeting přemýšlela, zda tam má vůbec cenu jít. Jakoby ten den ve mně byly dvě osobnosti. Jedna, která si myslela, že to zvládne sama a druhá, která té první nevěřila. Pamatuji se na otázku, kterou jsem si z ničeho nic položila: „Co tam budu s těma chlapama dělat?“ a odpověď, kterou jsem si, pořádně naštvaná sama na sebe, řekla: „To je jedno, hlavně, když nebudu chlastat!“ a tak jsem dorazila na svůj druhý meeting. Když jsem přišla bylo už pár minut po zahájení, bylo tam plno, že jsem si skoro neměla kam sednout a ta úleva, když jsem zjistila, že jsou na meetingu i ženy.. Pánové a dámy, to si asi ani nedokážete představit. Ohromná.. Ten den mě oslovily hned dvě mladé ženy, jedna z nich mi řekla, že jí na začátku pomohla kniha Anonymní alkoholici a druhá, se mě zeptala, jestli nechci lístky na ples.. Zřejmě jsem musela vypadat vyčerpáně, páč vzápětí laskavě dodala, že samozřejmě na abstinentský. V tu dobu jsem neměla ani ponětí, že právě začíná jedno z nejsilnějších přátelství, které jsem kdy měla a že jsem ten den poprvé hovořila se svou sponzorkou a dnes si troufnu říci opravdovou přítelkyní.

Další den jsem šla na meeting a poprvé jsem něco řekla. Myslím, že jsem skoro brečela. Strašně se mi ulevilo. Asi bych hovořila už i ten den

předtím, ale pořád jsem se nemohla dopočítat, jestli už můžu mluvit nebo ne (při metingu se říká věta: „Kdo během posledních 24 hodin pil na setkání nemluví), a já nevěděla, jak se počítá těch posledních 24 hodin, jestli na dny nebo na hodiny, a tak jsem raději nemluvila. Dnes se, když na to vzpomínám, docela bavím. Ten den mi kluci nabídli, že s nimi můžu jít na kafe. S vděčností jsem přijala a tak jsem měla možnost vyslechnout spoustu věcí o programu a hlavně jsem tak dostala příležitost se konečně někomu svěřit. Na začátky v AA nezapomenu. Těch čajů, co jsem s kamarádem po meetincích vypili.



Nutila jsem ho chodit se mnou téměř denně a s nadšením poslouchala o dárcích, které můžu dostat, když budu pracovat na programu a na krocích a povídala mu o sobě a o tom, co se mi přihodilo. Pomohl mi při hledání sponzorčky, když jsem měla strach ji oslovit. Byl první, komu jsem si dovolila zavolat, když mi bylo zle a ještě jsem byla úplně nováček a neměla sponzorčku.

Helu jsem se odvážila zavolat a požádat o sponzorství asi po měsíci v AA. Sbírala jsem odvalu, a strašně

se bála odmítnutí. Nakonec jsem ji zavolala asi v deset večer a ona mi samozřejmě nevzala telefon, jak to už tak bývá, když voláte v deset večer :-).. Druhý den mi však zavolala zpět s tím, že neměla mé číslo uložené a že ráno našla zmeškaný hovor.. Byla milá a když jsem ji požádala o sponzorství, souhlasila. A tak jsem pomalu začala pracovat na krocích.

K prvnímu kroku jsem od sponzorčky jako zadání dostala otázku, ke kterým jsem měla něco napsat:

Odpovědi jsem vypracovávala poměrně pečlivě, ale byla jsem ve strašné křeči. Strašně moc jsem si přála, vypracovat vše co nejdříve, ale zároveň co nejpečlivěji. A strašně rychle jsem chtěla jít k těm dalším krokům, protože jsem chtěla všechny ty dárky, o kterých jsme s kamarádem hovořili a navíc jsem měla utkvělou představu, že až všechny ty kroky udělám, tak dojdou ke kýženému osvícení :-)) takže honem, honem, ať tam už jsem :-))

Výsledek a dárky prvního kroku na sebe opravdu nedaly dlouho čekat. Při vypracovávání odpovědi na otázku: „Jaké věci jsem dělala a dělat nechtěla“ jsem, přestože mi z toho bylo velmi zle, dokázala napsat a sdělit sponzorce věci, za které jsem se velice styděla, a které mě neskutečně trápily. Pamatuji se, jak mi bylo zle, když jsem je psala a pak jak jsem se musela přemáhat, abych je sponzorce řekla. Musela jsem přesvědčit samu sebe abych je dokázala říct a pomohla mi odpověď na otázku, kterou jsem si položila: „Co nejhoršího se mi může stát, když to Hele řeknu?“ Odpověď byla: „Přestane se semnou bavit a maximálně odejdu z AA, nic horšího by se mi stát

nemělo.“ A tak jsem překonala samu sebe a řekla na sebe nejednu věc, kterou jsem nikdy nikomu neřekla. Ona se jen usmála a řekla: „Já jsem zas dělala tohle...“ Nezlabila se, nepřestala se semnou bavit, nic takového.. Nejhorší scénář se nekonal.. Avšak úleva se nedostavila ihned. Nicméně o pár dní později jsem si všimla, že mě ty věci, které jsem na sebe řekla, postupně přestávají trápit. Že na ně nemyslím celé dny a noci, že se mi lépe spí. Úleva přišla pomalu postupně, ale byla trvalá.

Velmi brzy jsem přišla na to, jak bych nejlépe popsala účinek, který na mě měl první krok. Je to jako bych byla zahalená od hlavy až k patě spoustou oblečení, a tak neměla nejmenší představu jak vlastně vypadám. Po sepsání každé z uvedených otázek bych odhodila kousek oblečení, až bych nakonec stála před zrcadlem úplně nahá, podívala se na sebe a řekla si: „Aha, tak tohle jsem já..“ Najednou jsem viděla svůj život úplně jinak než předtím.

To, že si nedokážu pomoci sama, jsem zjistila, než jsem přišla do AA, to

že jsem bezmocná, jsem pochopila také, ale to, že svůj život neovládám, jsem poprvé uviděla, procítila a pochopila, až poté, co jsem napsala první krok.

Neznám cestu AA bez kroků, nevím, jak kroky dělat bez sponzora, nezkoušela jsem to. Můžu jen říct, že od té doby, co jsem poprvé přišla do AA uplynulo více než 4 roky. Na krocích nepracuji zcela systematicky, tak jak bych chtěla, jsem totiž líná. Pravda však je, že když je mi zle, tak přesně vím, co dělat a nakonec to většinou taky udělám, a že se tak obvykle posunu zase kousek dopředu... To, jak jsem se cítila před těmi čtyřmi lety, se nedá srovnat s tím, jak se cítím dnes. Problémy většinou nenechám dojít tak daleko, aby mě převálcovaly. Když je mi zle, chodím častěji na meetingy. Neustále jsem ve styku se sponzorkou. Mám v AA spoustu výborných přátel. Dnes bych neměnila. Měla jsem štěstí, našla jsem svou cestu a nemusím po ní kráčet sama :-)

Mám Vás ráda, Petra, alkoholička a narkomanka

## Poslední den mého pití

Dodnes si celkem přesně pamatuji poslední den svého pití. Bylo to 5. 12. 2006. Ten den začal jako mnoho jiných dní a vůbec jsem netušil, že to bude poslední den mého pití. Ráno jsem se vyškrábal z pelechu, jako vždy mě bylo blbě, třesoucí se rukou jsem se snažil oholit svoji napuchlou tvář. Poté jsem vyrazil do práce, vlastně na brigádu, v té době jsem byl už půl roku bez

práce, nebyl jsem veden ani na pracáku. Bylo mi vše jedno, jediné co mě zajímalo, kde vzít peníze na pití. Na tuto brigádu jsem šel poprvé a jelikož třes byl šílený a bylo mi čím dál hůř, tak jsem to vyřešil jako vždy. Do dlaně jsem nachystal 42 korun, bylo vždy důležité mít přesně, abych před trafikantem neodhalil naplno svůj třes, a šel koupit placku vodky. Vypil jsem ji téměř na ex. Po chvíli se mi udělalo

líp, a tak jsem dostal nápad koupit ještě jednu. Po cestě jsem ji vypil a dostavil se na brigádu. Tam mi ale řekli, ať radši dojdu druhý den.

Dobrá, řekl jsem si a šel do hospody. Tam jsem si poprvé uvědomil, že druhý den to bude stejné. Má mysl ale byla zamlžena alkoholem, a tak jsem to neřešil. Ponořen do své sebelítosti jsem popíjel pivo. Když jsem odpoledne došel domů, pohádali jsme se se sestrou ( až nedávno jsem se dozvěděl, že hádku měla naplánovanou ) a já jako vždy uraženě odešel do hospody. Když jsem se vrátil zpět do sestřina bytu, kde jsem v té době bydlel, řekla mi: „Pojď, jedem.“ Já nevěděl kam, bylo mi to jedno, až na ulici, která vede do černovické psychiatrické léčebny, jsem si uvědomil, kam mě veze. Byl jsem strašně naštvaný, ale zároveň úplně odevzdaný. Dali mě na záchytku s tím, že druhý den nastoupím léčení. Tu noc, ač opilý, jsem moc nespal. Cítil jsem bezmoc a obrovskou nenávisť k sobě samému. Hlavou mi probíhaly vzpomínky na mou první léčbu, jak jsem říkal, že jsem na léčení dobrovolně, opravdu jsem si to tenkrát myslel, ale pravda je taková, že jsem zachraňoval manželství. Bral jsem léčbu vážně, ale když jsem se dozvěděl, že do smrti nesmím pít, mé podvědomí mi začalo našeptávat, že sice mám určitý problém s pitím, ale jsem jiný druh alkoholika. Vždyť se přeci neválím někde po příkopech, nespím v hospodách po stolech, co se nestará o rodinu atd. Dnes už díky čtvrtému kroku vím, že to má pýcha mi nedovolovala smířit se s tím, že jsem alkoholik. Po skončení první léčby jsem jen na malou chvíli nepil. Naivně jsem si řekl, že budu pít jen v pátek a

jen pivo. Chvíli to šlo, ale časem převzal vládu opět alkohol, a to do té doby nevidaně. Díky pití jsem přišel o dobrou práci, začal střídat zaměstnání, nedokázal jsem se pořádně starat o rodinu, a tak manželka požádala o rozvod. Místo abych řešil své pití, pil jsem čím dál víc. Po drobné nehodě jsem přišel o řidičák, dnes děkuji vyšší moci, že se při nehodě nikomu nic nestalo, že šlo jen o pomačkané plechy. A tak místo abych zachraňoval co se dá, upnul jsem se sám na sebe a rozhodl se, že se upiju. Byl to nejšílenější měsíc mého života. Nikam jsem nechodil, jen pro chlast a doma se litoval a upíjel. Naštěstí se tehdy ještě moje žena nemohla dívat na můj stav, a tak mi domluvila druhou léčbu. Pamatuji si jak jsem na příjmu šokoval nejen moji ženu, doktora se sestrou, ale hlavně i sebe. Bylo osm ráno a já nadýchal 2.8‰, přestože jsem před tím celou noc nic nepil a choval jsem se úplně normálně. Kolik jsem měl v krvi večer, dodnes raději neodhaduji. Ocitl jsem se tenkrát poprvé na záchytcce, vystřízlivěl a v šíleném abstínu nastoupil druhou léčbu na oddělení 19. V průběhu léčby jsem se rozvedl. Opět jsem bral léčbu vážně, sbíral červené a sem tam i černé body. Všeho jsem litoval a hlavně sebe. Po skončení druhé léčby jsem se odstěhoval od ženy a dětí a začal bydlet v podnájmu a pak u sestry a rodičů. Zkoušel jsem se vrátit, ale už mě nechtěli. Pamatuji, jak jsem se na bejvalku a děti zlobil, jak mě mohli zradit a opustit v nejtěžší chvíli a jak mohli zradit moji lásku k nim. Dnes už vím, že vše zničil můj alkoholismus a navíc si uvědomuji, že to nebyla jen láska, co jsem ztratil, ale hlavně jsem se sám o sebe neuměl

postarat, vše do té doby zařizovala bejvarka. Vždy mě zamrazí, když slyším od trpícího alkoholika, že nemá pro co žít. Přesně tak jsem se cítil, vše mi bylo jedno, myslel jsem, že jsem vše ztratil, a tak jsem se zase utápěl v alkoholu.

Když jsem nastoupil třetí léčbu, tyto vzpomínky se mi neustále vracely. Všechny tři léčby byly vlastně stejné, všichni mi chtěli pomoci, ale já až na potřetí byl ochoten pomoc přijmout. Nevím, který den to bylo, ale bylo to hned na začátku léčby, kdy jsem si uvědomil, že takhle dál už žít nechci. Chci žít jinak, bez pití. Nikdy nepřestanu být vděčný celému oddělení 19, že mi dali i na potřetí šanci zastavit moje alkoholové šílenství. Nikdy nezapomenu na tři slova, s kterými jsem začal nový život: Pokora, smíření a víra.

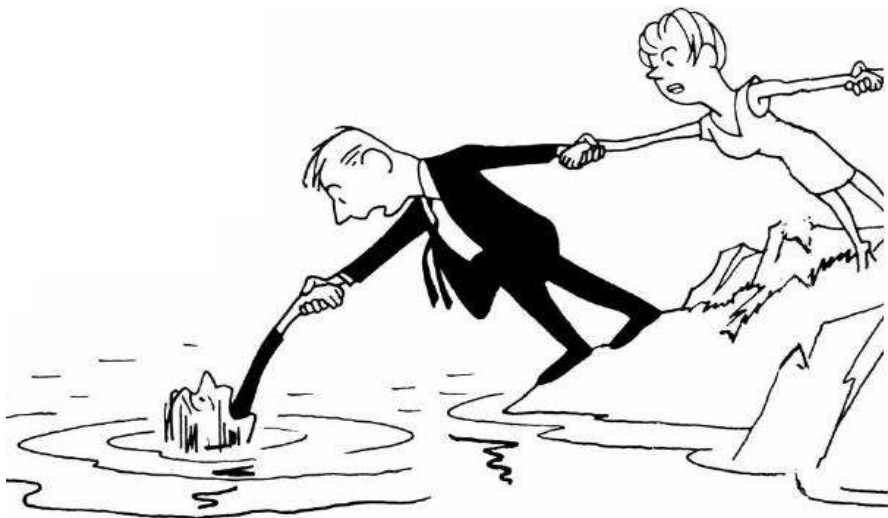
Vždy, když slyším první krok, na toto si vzpomenu. Na ten zázrak, že nepiju. Na dar své střízlivosti a na dar, že jsem našel cestu do AA. Brzy mi

totiž došlo, že přestat pít nestačí. Uvědomil jsem si, že moje nemoc číhá na jakékoliv moje zaváhání. A tak se díky programu AA učím žít střízlivě.

Často slyším otázku, co mi dává moje střízlivost. Vždy odpovím, že je to hlavně svoboda, že jsou to barvy, nejen že tráva je zelenější, ale můj život přestává být černobílý, nemusím lhát a to hlavně sobě. A tisíce dalšího, co nemusím.

Úžasný program AA a skvělí lidé v AA mě mimo jiné naučili o své nemoci otevřeně hovořit téměř s kýmkoliv. Jednou, když jsme se bavili s mojí dcerou, se zeptala, jestli je má nemoc dědičná. Strašně mě ta otázka zasáhla, už mě neviděla jen jako toho věčně opilého nezodpovědného sobce. A já si uvědomil, že jen když budu střízlivý, můžu jí nebo komukoliv jinému, kdo bude potřebovat, pomoci. Proto je moje střízlivost na prvním místě všech mých hodnot.

Alkoholik Michal K



# Naše cesty ke střizlivosti

## *Malý, Velký muž*

Jako malého mě to táhlo k objevování okolí. Rád jsem se toulal. Podle rodičů cíleně utíkal. Občas jsem za to dostal na zadek, ale moc to nepomohlo. Při svých výletech do okolí jsem se často zadýchával a píchalo mě u srdce. No a co, hlavně, že jsem byl venku.

Ve čtrnácti letech mě na přechodu srazilo auto. Byl jsem polámaný na kousky. Nabourala mě ženská, která křičela „Já ho nechtěla zabít“ a byla v červeném autě. Přišel policista a v horečkách, bolavého mě vyslychal. Řval, ať si nevymýšlím, auto bylo zelené a řídil ho funkcionář občanského hnutí. No jo, nová doba. Nikdy nikoho nepotrestali. Jen já začal trpět bolestmi, nevěřil ve spravedlivost a uzavřel se do sebe. Výborně mi bylo v partě, tam už jsem pil. Tehdy mi to ještě zvedalo sebevědomí. Doma byl „velký bráška“ a já byl malý, neduživý, uzavřený. To jsem měl po mámě. Táta taky pil, tak co. S partou jsem zkoušel i trávu. Troufl jsem si i na nějakou tu známost. V hospodě jsem byl po dvanácti pivech King. Rychle jsem se naštvál, i popelník létal prostorem. Ale v duši bylo stále více těžko, trudno, vkrádala se samota. Bráška se oženil, pořád jsem byl ten mladší, neschopnější, ten kdo dělal starost.

Ve dvaceti letech mě doma našli rodiče, napitého, nacpaného prášky. Dotlačili mě do léčebny v Opavě, podepsal jsem revers a za pár dnů jsem byl doma.

Konečně se přišlo na to, že moje zadýchávání není normální. Mám vrozenou vadu srdce. Máma se uběhala, aby našla specialistu doktora a v roce 1997 mi voperovali lidskou chlopeň od kluka, který se zabil na motorce v Anglii. Hrudník jsem měl jeden drát a zdeformovaný. Dýchalo se mi lépe. Duši mi však neodoperovali a tak jsem dál do ní skládal smutek.

Byl jsem fanda Baníku Ostrava; toho správného jádra, co jezdilo po stadiónech ostatním vysvětlovat, že nad nás není, že jsme nejlepší. Při jednom zápase jsem dostal nakládačku, až jsem skončil v Olomoucké nemocnici. Rodina mě hledala, až mě s policisty našli. V té době mi za nevysvětlených okolností umřel otec, utopil se doma ve vaně. Nebyl jsem ani na pohřbu. Pořád jsem někam utíkal. Do hospody, tam, kde mě nenajdou, nebýval jsem doma dva i více dnů. Alkohol už nebyl ani tak kamarád, jako zlý pán.

Žil jsem v malém bytě v domku o čtyřech bytových jednotkách v kolonii. Vedle bydlel bráška s rodinou, často opilý, agresivní, nevím, jak to dělal, ale s mámou jsme ze svých invalidních důchodů platili za jeho excesy. Policisté byli u nás domovem. V okolí

chlastali všichni. Byl to takový kraj. Veškerá kultura se odehrávala v tom, kdo více vypije a kdo bude pronášet větší moudro, když tak pěstní výměna názorů rozhodla. Chtěl jsem z toho všeho ven, ale kam? Máma nemocná na srdce, invalida, já neschopný, musel bych být slepý, abych neviděl, že mě okolí bere jako postiženého zaškvarka. Chlastal jsem s bráchou; chlastal jsem sám, jak to šlo a pomalu jsem to vzdával. Život mě chystal jen to špatné. Byl jsem otloukánek a nic víc. Okolí nás mělo díky bráchovi plné zuby. Jeho žena odešla, nechala mu na starost neteř Nikolu. A najednou jsme bydleli v tom dvoupokojovém bytečku všichni. Nějak jsme se tam množili. Už tam byla máma, já, brácha, Nikola, pak si tam brácha přivedl ženu Lenku s jejím klučinou Pavlem, na cestě byla neteř Natálka. A brácha se stal rádoby podnikatelem, investoval, stavěl bazén a kupoval auta a já dělal ručitele, protože on neměl zaměstnání, nebyl pro banku záruka. Už jsem to ani nepočítal. Vymáhači k nám chodili každý týden. Už jsem nebyl ten nad kým okolí ohrnovalo nos, už jsem byl ten, kdy okolí řfkało „ten jediný normální“ z rodiny. Já už to však moc nevnímá. Zdraví podlomené, duše bolavá, prázdná, v hlavě boj s alkoholem.

V létě 2006, na bráškovy narozeniny, jsem se opil až do střízlivosti, pojedl jsem léky ve velkém množství, nechtělo se mi žít, vzdal jsem boj s alkoholem, se vším. A pak to přišlo. Zvedl jsem telefon, zavolal jsem si sanitku, řekl jsem, co jsem vypil a snědl a že už s alkoholem nemůžu, nemám sílu bojovat, že chci odvézt do léčebny. Rodina na mně

z obýváku koukala jako na blázna. A mě se ulevilo.

V rámci služby AA přijeli do léčebny dva maníci a vyprávěli, jak to chodí v AA, jak funguje dvacetičtyř hodinový program a že mají v Ostravě čtyři skupiny za týden. Ta mi nejbližší byla ve Výškovicích.



A tak začal můj nový život. V listopadu 2006 jsem přišel v obleku na mojí první skupinu AA. Byla mladá, čerstvě založená a byli tam ti dva maníci a taky moje bývalá sousedka. A ahoj, to jsi tady správně, je to prima, bude dobře. Všichni byli příjemní, milí. Najednou jsem měl kam chodit, někam jsem patřil a něco jsem chtěl a mohl.

A pak už jste mě poznali všichni, „malý červený s berličkami“ na Beskydách. Víím, byli takoví, co ohrnovali nos. Ale to mi nevadilo, v tom velkém společenství bylo dost těch, kteří mě chápali, milovali a stáli o mou přítomnost. U Janičky na chalupě bylo senzačně. V duši nastala velká úleva a já chtěl dál.

Kroky, dělal jsem kroky, chodil na mítinky, doma jsem jako vždy nic neříkal. Stejně by to nepochopili. Brácha přede mně strkal chlast, pil přede mnou, exekutoři se střídali ve dveřích a já musel hledat práci. Byl to

očistec na zemi, když mě vyvezli frajeři z firmy někam do „kotěhůlek“ a měl jsem pro ně lanařit lidi, aby změnili operátora. Dvanáct hodin na nohách, bez jídla a pití. Nakonec jsem našel práci kousek od domu, chráněnou dílnu. Malí podvodníci, ale přece jen něco platili. To už ale uplynul více jak rok. Máma mi věřila, sama se hodně změnila. Začala se zajímat o anonymní alkoholiky. Kam to chodím, co to je, že nepiji, že klidně u lékaře odmítnu recept s kapkami obsahujícími alkohol. Přestala se bát agresivního bráchy v jeho opicích. Byli jsme dva, kterým se zvedalo sebevědomí a mohli se o sebe opřít. A tak jsme bráchu tlačili, aby si našel bydlení.

Byly i hezké chvíle. Přibyla neteř Natálka, roztomilá princezna a nedala se. Z rošťáka Pavlíka se vybarvil prima společník při túrách po Beskydách. Ale bylo nás moc v bytě. Nebyla chvilka klidu. Tu jsem měl díky AA, na mítincích a čím více jsem se zahloubával do kroků, tím více přátel jsem měl. Přísliby se plnily. Se sousedkou jsme si popovídali i o tom, co jiní nevěděli. Vždyť to u nás znala, věděla jak to chodilo. S dalšími kamarády jsem byl pomoct párkrát na její chalupě. Znal jsem i jejího kluka, mohli jsme popovídat a nikdo nehledal formu slova. Párkrát jsme s kamarády zajeli i ke kamarádce na Beskydy, houby a zase houby.

Jen srdíčko zlobilo. A moc, potvora mi nedovolovala se pohybovat, jak jsem chtěl. Těžko se mi dýchalo a doktor nic. Až na podzim 2008, ze dne na den „Pane máte zvětšenou chlopeň a moc“. Operace nutná, okamžitá hospitalizace v nemocnici v Ostravě. Byl jsem rád, že moji kamarádi áčkaři

za mnou chodili. Máma se bála, moc, hlídala jestli dýchám. Já se bál taky, nové operace, už jsem věděl, co to obnáší. A taky jsem se bál, že to nemusím přežít. Teď, kdy se má brácha stěhovat do vlastního, kdy budeme mít s mámou konečně každý svůj pokoj, svůj klid, nebudeme muset všechno schovávat před našimi malými všetečky, nebudu muset mámu bránit, když se bráška opije a bude agresivní i na ní, bude chtít vládnout a mít potřebu peněz.

Z Motola mě poslali domů, čekat na nový rok, čekat na chlopeň, už prasečí, už se vědělo, že čekání na dárcovskou by nemuselo dopadnout dobře. Navenek jsem se pořád řídil svým heslem ....když nejde o život, jde o h....

V průběhu Vánoc jsem s mámou obešel okolí bydliště. S každým jsem pohovořil, zašel i do hospody, kam jsem občas zavítal. Těšil jsem se z toho, kam jsem došel, jak se mi změnil díky anonymním alkoholikům život. Netušil jsem, že má vyšší moc mě provází okolím, abych se rozloučil. Na Štědrý den byl bráška střízlivý, všichni kamarádi z áčka mi přáli, doma bylo bájo, klidno a milo. Bývalá sousedka si vzpomněla jako mnohdy předtím, že mě vezme na čtvrtěčnickou skupinu na Pustkovec. Už jsem moc v té zimě chodit nemohl. Dýchání mi nedovolovalo a já byl tvrdohlavý, i přes tyto potíže jsem se nevzdal kouření a kafe.

Na skupině AA mi bylo dobře, ale divný smutek se mi vkrádal do duše, měl jsem strach, že přijedu domů a brácha bude opilý a bude vyvádět. Seděli jsme se sousedkou ještě dlouho v autě; povídali si o Výškovické

skupině, o tom, že chci dál s kroky a sponzor je vytižený, že asi požádám jiného kamaráda, toužil jsem dostat se k 7-9 kroku. Dlužil jsem to sobě a mámě. Vzpomínali jsme na Český sjezd v Malenovicích. Plánovali, jak se rozšoupnem s Libunou na příštím sjezdu. Přesto smutek v duši a tíseň zůstávaly. V pátek na Štěpána večer někdo zvonil, rychle jsem chtěl něco říct a zvednout se, zakašlal jsem se a odešel na svůj nejdelší nebeský mítink.

A tak jsem žil a takový jsem byl. Bylo mi s vámi fajn. Na duši mě v nebi hřeje, že vidím, že máma se nedala. Brácha bydlí už jinde a ona pomalu plánuje jak vymaluje, opraví všechny ty škody, co brácha napáchal rozbíjením věci v bytě. Pes ji poslouchá a je dobrý hlídač. Čas od času prohlédne fotky a dopisy, které od vás dostala a popláče si, zavzpomíná. Rád bych byl s ní a s vámi, ale Vyšší moc chtěla jinak. Díky, že jste se mnou přišli rozloučit. Potěšilo mě to. Myslím na vás a koukám na vás.

Vyprávění Markovy mámy a vlastní prožitky s Markem zpracovala Helena, alkoholička Ostrava

### *Můj první krok*

Když tak nad tím vším přemýšlím, tak jsem byl schopen udělat všechno, abych se dostal k chlastu. Snad jen zabít ne, ale to jen proto, že to nebylo potřeba, protože k alkoholu jsem se dostal i bez toho. Ze začátku to bylo velmi jednoduché a také nenápadné. Pomaloučku, polehoučku jsem začal popíjet o samotě, když jsem s dětmi zůstal sám, protože mi zemřela žena a k tomu jsem měl doma ještě ochrnutou matku. Změnil jsem kvůli životní situaci zaměstnání a z nemocničního lékaře se ze mě stal obvodák, hlavně kvůli nočním službám. Při tom jsem dál dělal dětskou kardiologii a na malý úvazek byl revizním lékařem VZP. Lítal jsem jako s vrtulkou u prcky a na chlast jsem neměl čas. Byl jsem však v docela pěkném presu a napětí a tak se zcela nenápadně začaly objevovat maličké „šláftruňky“. A protože v mé profesi se docela často darují flašky, tak pití bylo dost. Byl jsem na sebe

hrdý, jak všechno perfektně zvládám, ale nedocházelo mi, že si ten alkohol nedávám jako doplněk chvilky pohody, ale jako rozpouštědlo napětí, které ve mně neustále bylo. Ani nevím, kdy jsem v té době jel poprvé alespoň se zbytky alkoholu v krvi za volantem, ani nevím, kdy jsem přestal řešit, že to co „tady a teď“ piju, ze mě nemůže do doby než půjdu do práce vyprchat. Nepil jsem extraligu, ale pil jsem vlastně po troškách pořád. V tom všem „švungu“ se můj organizmus jednoho krásného dne vzbouřil a já jsem při banální chřipce přes noc zežloutl jako citron. Najednou jsem ležel na infekci, kolegyně v práci mě zastoupila, tchýně hlídala děti (maminka v té době byla už v domově důchodců), kardiologii jsem zavřel a na revizáka se vykašlal. Hodnoty jaterních testů byly těsně pod Čumulongmou, ale na nic se vlastně nepřišlo. Po měsíci mě pustili a za další týden už jsem makal. A NEPIL JSEM. Život se mi zklidnil, začal mě zase

bavit a pořád jsem nepil, protože mi to vlastně ani nechybělo (jak jsem si tehdy bláhově myslel). Po asi 2 měsících jsem dostal opět flašku. Neotevřel jsem ji hned, ale až za hodinku a bylo vymalováno. Nic nevadilo, že se mi po dlouhé době podařilo najít partnerku, spíš jsem musel začít tajit své pití a láhve i doma a nejen před cizími. Začal jsem hodně jezdit na návštěvy k nemocným pacientům a cestou zpět si vždycky koupil něco k pití. Jako perfektní se mi jevilo, že jsem z městečka, kde bydlím, vyjížděl na všechny strany a tak jsem mohl střídat obchody. Taky jsem se snažil chlast kupovat jen tak mimochodem, jakoby na poslední chvíli, a proto se časem doma začalo objevovat plno zbytečného koření, strouhanek a dalších věcí. Tak jsem všechno to „alibi“ rovnou vyhazoval a ni nevozil domů. Když nebyla návštěva, tak jsem si ji vymyslel a jel do města vedle, kde jsem si myslel, že mě nikdo nezná. Rodina v tu dobu měla neustále čerstvé pečivo, já v garáži plno šroubků, hmoždinek atd. Taky jsem měl, ale už flašku v autě pod sedadlem a u rezervy, v práci ve dvou šuplících a ve skříni, doma v garáži, v peřiňáku, v hromadě dřeva,... Začal jsem jezdit do práce čím dál tím dřív, na druhém konci města si koupil noviny a čekal až v kiosku kousek dál otevřou a já mohl koupit koláčky, kofolu,... a flašku. Napil jsem se jen co se auto rozjelo, prázdné lahve jsem odhazoval do příkopu, zahrabával do sněhu či do odpadků v popelnici. Taky jsem doma začal popíjet a dolívat vodou víno a slivovici ze zásob od „strejdy z Rohatce“, které neustále doplňoval můj nový tchán, jenž u nás

byl v tu dobu na několikaleté „návštěvě“. Časem jsem přestal dolívat a jen pil a „divil“ se kam se to pořád ztrácí a kdo to může brát, když se tchán nemohl dopočítat svého pokladu. V práci jsem pořád chodil „kouřit“ ven. A pořád si myslel, že nikdo nic neví. A až s podivem, že v tu stejnou dobu jsem vyubodoval vztah s mou nynější partnerkou, byl docela úspěšný v práci, začal stavět a postavil dům. Ale chlast a touha po něm mě tlačil do dalších a dalších lží a podrazů.

První větší průšvih mě potkal, když jsem se jednu sobotu dopoledne vracel z Ostravy ze „semináře“ a s „nákupem“. Za volantem měl mikrospánek a sjel do příkopu. V šoku jsem dopil láhev a důležité si sám na sebe zavolal policajty! Dalo potom dost práce, dokazování a vymýšlení, že jsem pil až po nehodě. A zcela „nezávislý“ znalec z Olomouce to tak dokázal vypočítat a bylo. Těch nervů, jak to dopadne! Ta úleva, když to dopadlo dobře! To přece nebyla doba na to přestat pít!! Pokračoval jsem dál a mnohem větším tempem. Nejdříve jsem si říkal, že nikdo nic neví, potom jsem sice připustil, že se to sice ví, ale že to nikomu nevádí. Pak „několika“ lidem mé pití začalo vadit, ale co, mají mě přece rádi. A že mě někdo nemá rád? Co se mu nezdá, není vadnej? Tak jak mi mé okolí čím dál častěji dávalo najevo, že mi alkohol dělá stále větší problémy, stále častěji jsem říkal, že se mi nemůže přece nic stát. A stále jsem si říkal, že mohu přestat kdykoliv se mi zlíbí, protože přece nejsem alkoholik. A ono to nějak nešlo! A už tu byla jedna depka za druhou a ta se nedala léčit jinak než nočním nebo ranním douškem (nebo taky vlastně

douškem každou chvíli). Také jsem si v době aktivního pití byl vlastně jist, že můžu úplně všechno. Teď vím, že to vlastně nebyla pravda a jen jsem si raději stále častěji sám pro sebe, ale i pro okolí vysvětloval proč to či ono dělat nechci. Sice mě mrzelo, že přicházím o některé věci, na nichž mi do té doby záleželo, ale pití mi bylo přednější. Tak mě třeba dost mrzelo, že mě nikdo nenabídl účast ve vedení SPLPPD (spolek praktických lékařů pro děti a dorost) a nedovedl jsem si vysvětlit proč. V té době jsem byl přesvědčen, že se o mém pití sice mluví, ale všichni kolem mě, až na pár „nespravedlivců“, vědí, že mi přece alkohol zas tak velké problémy nedělá, i když se „občas“ napiju v práci. A za volantem mě ještě nikdo nechytí! Taky jsem popíjel na nočních službách v nemocnici a divil se, že se semnou sestřičky baví čím dál méně. Vyvrcholilo to tím, že jsem se opil tak, že jsem byl téměř nezbuditelný, rodiče dítěte, kteří přišli k ošetření, si zavolali primářku, která za mě službu dosloužila a já jsem to zjistil až ráno po vyspání. Také hodně ubývalo lidí, kteří se na mě obraceli s různými problémy, protože na mě nebylo spolehnoutí. Nasliboval jsem plno věcí, ale „skutek utek“. Taky jsem vlastně nemohl chodit na všelijaké oslavy, plesy a zábavy. Ne že by hrozilo, že se tam ožeru, to jsem si dával sakramentský pozor, i když se mnozí kamarádíci snažili, abych skončil pod stolem. Děsivé pro mě bylo však to, že jsem se musel neustále přetvařovat, jak nepiju, jak jsem v pohodě, ale při tom mně po zádech až běhal mráz, jak jsem toužil se napít. Na alkohol jsem, ale vlastně neměl „chut“, jen jsem chtěl být opilý.

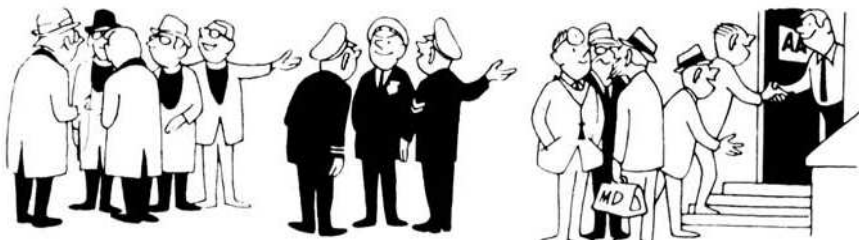
A to jsem také vždycky po návratu domů tajně, aby manželka nic neviděla a „nepoznala“, dohonil. Časem mi ta komedie s dokazováním toho jak nepiju ani nestála za to a nechodil jsem nikam a jenom pil doma. Potom se stalo, mě chytili na udání policajti za volantem opilého a přišel jsem o řidičák a nemohl jsem řídit. Co však bylo v té celé době vlastně nejpodstatnější, že jsem vlastně nemohl dělat nic svobodně, že jsem se nikomu nemohl podívat do očí. Nemohl jsem pořádně fungovat jako „šéf“ pro své zdravotní sestry, protože ony mě vlastně mým pitím měly v hrsti. Kryly mě sice (aspoň částečně), ale autorita byla v háji a já jim měl obavy cokoli po pracovní stránce vytknout. I teď mi pořád ještě dá dost námahy a „nervů“ zase je naučit plnit své povinnosti. Ta moje nesvodoba v životě byla v tom, že jsem ve všech svých činech a činnostech musel brát ohled na alkohol, protože jsem buď pil, nebo byl opilý, či toužil se opít. Prostě jsem zcela nesvobodně přizpůsobil celý svůj život alkoholu.

10.května 2009 to budou přesně 3 roky, co mě přímo z práce od stolu vytáhli policajti a odvezli na záchytku. Byl to pro mě šok, ale vlastně se to dalo čekat a bylo jen otázkou času, kdy se to stane. V tu dobu jsem věděl, že jsem alkoholik a svým způsobem jsem si to i přiznával, ale vlastně jsem jen hledal způsob jak pít dál, aby to na mně nikdo nepoznal a já „neměl“ s alkoholem problémy. To převezení na záchytku bylo moje dno, na které jsem musel padnout, abych se měl od čeho odrazit na cestu zpět k hladině. Začal jsem chodit do AA (ale pořád ještě popíjel a ničemu nerozuměl). Najednou

už nebylo možné řešení mé situace odkládat všelijakými výmluvami, jako třeba, že mě nemá kdo v práci zastoupit, že přece už „pracuju na svém nepítí“ a tak vůbec. Nejednou šlo všechno (protože muselo, protože šlo o život). Během měsíce se všechno zařídilo a já v neskonalých depresích odjel 12.6.2006 k léčbě u Apolináře. Byl jsem v tu dobu jako ovce jdoucí na porážku, samostatně jsem nebyl schopen nic podnikat, ale přes to jsem stále své deprese rozpouštěl v alkoholu. Nicméně to byla doba, ve které mi konečně došla bezvýchodnost mého dalšího života. Nastoupil jsem do léčebny a musím říct, že pobyt tam byl pro mě strašně důležitý. První co jsem pocítil byla neskonalá úleva. Úleva, že se opravdu něco smysluplného děje. Konečně jsem měl čas jen sám na sebe. Teprve tam jsem si upřímně přiznal, že jsem alkoholik, teprve tam jsem poznal, že ve svých snahách o abstinenci nezmůžu vůbec nic, pokud budu sám. Tím že jsem si přiznal, že jsem alkoholik, jsem také přestal „bojovat“ s terapeutickým týmem a stal se ze mě pacient, který naslouchá a snaží se každý okamžik využít pro svůj prospěch a hlavně jsem se díval kolem sebe. Na některých svých spolupacientech, kteří rebelovali a

bojovali s léčebným režim, jsem viděl to, co mně samotnému bránilo v abstinenci. Uvědomil jsem si, jak jsem urážlivý, nedůtklivý, neupřímný, ale také netrpělivý. Také jsem cítil, že bojovat vůlí proti závislosti se mi nikdy nepodaří. Tím, že jsem si přiznal svůj alkoholizmus se pro mě stalo všechno jednoduchým. Uvědomil jsem si, že svou pijáckou kariéru nemůžu ze svého života vytěšňovat. Není ničím čím bych se měl chlubit, ale na druhou stranu je ta doba částí mého života a teď, s odstupem těch necelých tří let, se pro mě stává zdrojem poučení. Když jsem se potom z léčebny vrátil, bylo úžasné, že jsem už nebyl sám. Nikdy bych v minulosti nevěřil, jak je to při léčbě alkoholizmu důležité, jak už jenom ten pocit, že mám kolem sebe lidi, kteří jsou mi kdykoliv ochotni a schopni pomoci už třeba jenom tím, že mě vyslechnou. A to je pro mě strašně důležité. Ale stejně tak důležité je poslouchat výpovědi jiných a uvědomovat si, že ty moje strachy, starosti a deprese, o kterých jsem byl přesvědčen, že je na světě zažívám jen já, prožívali dávno přede mnou jiní, ale také zažívají a budou zažívat další. A je úžasné, že vlastně jen trpělivým nasloucháním to u mě začalo fungovat.

Aleš, alkoholik Ostrava



**„Z poraněného oka vytrysknou slzy,  
ze zraněného srdce vzejde zkušenost“  
SIRACHOVĚC 22,19**

ZA VŠECHNO MŮŽE CHLAST...  
chlapům z azyláku

Zůstal jsi na ulici.  
Lavička v parku a bufet na nádraží.  
Rozšmajdaný boty a hadry,  
co už ti ani nesmrdí.  
Mít tak plnou bednu chlastu  
u postele.  
Mít alespoň tu postel a flašku  
čehokoliv.  
Dostat do sebe tohle pivo a mít  
na další.  
Usnout a už se neproбудit.  
Do prdele se vším!

Občas, když ještě nejseš moc ožralej,  
Vzpomínáš.



Jaks chodil do učení,  
jaks byl na vojně,  
jaks potkal tu babu  
a s ňou pak měl i haranty,  
jak si sám byl harant  
a fotr chlastal  
a řezal mámu  
a tebe řezali oba dva,

do prdele se vším,  
ve škole bylo aspoň teplo  
a nikdo tě neřezal, většinou,  
kdybch se líp učil, kdybch  
tolik nechlastal, kdybch  
neřezal svý děcka  
a svou starou,  
zkurvenej život;  
jen vy mi, chlapi, rozumíte,  
jen tady je mi líp,  
nalej ještě, zaplatím zítra,  
dojde mi sociálka,  
zejtra se ještě vožeru  
a pak se pořádně vyspím a pudu,  
pudu hledat práci,  
nastěhuju se na ubytovnu  
a třeba najdu i nějakou  
dobrou babu s bytem,  
na zimu by to chtělo do tepla,  
jednou sme si v zimě hráli s klukama  
na schovku  
a já se zavrtil do sněhu  
a málem jsem tam umrz,  
taky mi šel fotbal,  
dneska sem moh mít prachů,  
auta a barák,  
jednou sem dal tři góly  
a odnesli mě ze hřiště,  
to už bylo za dorost,  
jenže pak cigára, chlast, hospody,  
a bylo, posranej život,  
nikdo mi nepomohl, z práce mě  
vyhodili, baba se na mě vysrala  
i s děckama, kolik jim teď  
asi bude, možná z nich budou  
inženýři,  
ale na mě se vyserou,  
na mě se všichni vyserou,  
a co mám teda dělat?

Tuto zimu zmrzneš kdesi ve křoví.  
Před smrtí budeš znovu tím klukem  
zavrtaným ve sněhu,  
celý šťastný, že tě nemohou nalézt.

Až tvé zmrzlé tělo najdou, spálí ho.  
 Ty zatím vylezeš z toho sněhu  
 a polozmrzlý zavoláš na kamarády:  
 „Tady jsem!“  
 A oni tě najdou, posadí ke kamnům,  
 nalijí čaj s medem  
 a budou ti dýchat na zmrzlé prsty.  
 Pak tě chytí kolem ramen  
 a dlouho budete hledět do ohně.  
 Ten den poznáš cenu přátelství.  
 Až si jednou budeš hrát  
 se svými syny na schovávanou,  
 ucítíš zmrzlé prsty  
 a znovu tě cosi zahřeje.  
 Už nikdy neumrzneš.  
 To je ta chvíle, kdy se můžeš  
 nechat najít,  
 to je ta chvíle, kdy už nemusíš  
 dál se třást na lavičce v parku,  
 kdy už nemusíš žebrať o trochu  
 toho hnusného chlastu v bufetu,  
 už nemusíš vůbec chlastat,  
 vykoupeš se, seženeš čisté hadry,

sedneš třeba na autobus  
 a pojedíš na výlet.  
 Už jsi svobodný,  
 tvý starý tělo spálili.

Autor: Aleš, alkoholik Zlín



## INTERSKUPINA

31. 1. 2009 Praha

Jednou se u nás na mítinku objevil člověk a zeptal se, zda je na setkání AA. Odpověděli jsme ano a on odvětil: „Tak to jsem správně, sem patřím, tady jsem doma.“ Byl z New Yorku. Stejný pocit jsem měl i já, když jsem se posledního ledna ocitl v Praze Na poříčí.

Interskupiny se zúčastnilo asi 30 zástupců většiny skupin z celé ČR. Sekretář IS JarDA B. nás všechny

privítal, hlavně zástupce z nových skupin v Třebíči a Znojmě.

Byla navržena a posléze zvolena pětičlenná rada, která bude sloužit pro kolektivní rozhodování v období mezi setkáními Interskupiny. Do této rady důvěrníku, kteří mají naplňovat kolektivní svědomí, byli zvoleni JarDA B. coby hlavní sekretář, Martin z Ostravy, Michal S z Brna, Líba z ČB a Franta R. z Prahy. Dále se stanovili delegáti pro Evropské servisní setkání,

kteře se koná každé dva roky, letos bude začátkem října ve Frankfurtu nad Mohanem. Zvoleni byli Jirka S. z jižních Čech a Petra P. z Prahy.

Mluvilo se i o materiálech AA, pracuje se na úpravě překladu knihy Anonymní alkoholici. Jedná se o vydávání brožur, ke kterému potřebujeme svolení z GSO v NY, konkrétně jde o letáky: Toto je AA a Dopis alkoholiče. Některé brožury nejsou vůbec přeloženy, na překladech se také začíná pracovat. Jarda B. a Petra P. provádí korekturu Denních zamyšlení. Augustin z Prahy shromáždí příběhy českých AA, které by se vydaly jako součást Modré knihy.

Na řadu přišlo i šíření poselství v léčebnách, azylových domech a věznicích, toto se v nemalé míře děje, ale je co zlepšovat. Zaujal mě postřeh Bohouše ze Soběslavi, že do léčeben se nemá chodit na nábor, ale poskytovat informace.

Dalším bodem jednání IS bylo pořádání celostátního setkání v roce 2010. Sjezd bude zaměřen na 20leté výročí založení AA v ČR, jako pořadatelé byli zvoleni Brňáci,

program se vytvoří ve spolupráci s Kanceláři služeb a Interskupinou.

Došlo i na finance. Je jasné, že každá skupina používá peníze ze sedmé tradice především pro pokrývání svých potřeb. Přebytek, jestli nějaký skupina má, by se měl posílat Kanceláři služeb, která je použije pro pokrytí společných aktivit. Například výtisk brožurek. K tomu mě napadá, že na IS by mělo své zástupce vysílat co nejvíce skupin, aby bylo informováno co nejvíce členů o tom, co se děje v AA.

Na závěr IS proběhla sedmá tradice na podporu skupiny v Jindřichově Hradci. Skupina měla existenční potíže a vybralo se na alespoň roční nájemné. Při této sbírce jsem myslel na první tradici, na jednotu AA, jak je pro mě důležité, aby skupiny fungovaly. Nikdy totiž nevím kam mě vítr osudu zavane, ale vím, že budu potřebovat, aby poblíž fungovala skupina AA a já mohl na ni zajít, stejně jako onen člověk z New Yorku zašel na mítink v Brně. Nikdy totiž nesmím zapomenout na svoji nemoc a nesmím zapomenout na to, kdo jsem.

Michal K., alkoholik





# ANONYMNÍ ALKOHOLICI ČESKÁ REPUBLIKA

SKUPINA AA – „LEPŠÍ ŽIVOT“ ČESKÉ BUDĚJOVICE

*si Vás dovoluje pozvat na*

## **13. sjezd AA ČR**

který se bude konat

**10. 07. – 12. 07. 2009**

**v Hněvkovicích u Týna nad Vltavou**

Ubytování – zděná budova 200,00 Kč / 1 noc

Celodenní strava 180,00 Kč / 1 den

Poplatek 150,00 Kč

**PSI ZAKÁZANI !!**

**Žádná registrace předem.**

**Směr z Prahy a Brna ⇔ Týn nad Vltavou**

Těší se na Vás: **AA – České Budějovice**

Kontakt: **Líba**

Telefon: **724 920 318**

e-mail: **sklenickova.liba@seznam.cz**



## Gamblers anonymous Czech

Když jsme v roce 1989 cinkáním klíčů vítali novou demokracii, neměli jsme ani tušení, co vše nám tato svoboda přinese. Jak lehce se dá mnohé zneužít, např. pod záminkou svobodného podnikání. Jedna z těchto oblastí je provozování hazardu bez ochranných pravidel. Postupem času se z českého hazardního byznysu vyklubal fenomén, který nemá ve světě konkurenci. V přepočtu na obyvatele disponujeme největším počtem hazardních provozoven. Zatímco na straně jedné jsou miliardové zisky z hazardu, a mnozí se velkoryse obohacují, na straně druhé je velké procento obětí a s nimi spojených osobních i rodinných tragédií, bankrotů, trestné činnosti, a z toho vyplývající velký počet sebevražd. Trpí jak samotní postižení hráči, tak i osoby jim blízké, partneři, děti a v návaznosti na to celá společnost.

Přes miliardové zisky plynoucí z hazardního průmyslu nedisponuje náš stát žádným záchranným programem pro ty nejtěžší případy. Tito postižení se pak v důsledku své patologické závislosti na hazardu dostávají do stavu neslučitelného s normálním životem, a to i přes skutečnost, že úspěšně abstinují. Očekávat, že se u našich politiků probudí morální odpovědnost, je asi příliš naivní, obzvláště jedná-li se o tak velké peníze.

Je tedy na nás, kterých se uvedený problém týká ať už přímo či nepřímo, abychom každý v rámci svých možností podnikali kroky vedoucí k obraně před zlem, jakým gambling bezesporu je. Jednou z forem aktivní obrany a údravy pro nás přímo postižené jsou svépomocné anonymní skupiny Gamblers anonymous. Toto společenství vzniklo v roce 1956 v Los Angeles, kde navázalo na spiritualitu anonymních alkoholiků a po jejich vzoru se postupně rozšiřovalo dál. Bohužel můžu konstatovat, že na rozdíl od anonymních alkoholiků, jsou v České republice zatím pouze tři skupiny Gamblers anonymous.

GA Společenství Brno mělo svůj první mítink 17. ledna 2008. Od té doby se v pravidelných týdenních intervalech schází lidé, kteří chtějí něco se svojí závislostí dělat. Společenství Gamblers anonymous může být hlavní nebo i souběžnou terapií společně s profesionální léčbou, a to dle individuální potřeby hazardního hráče. Na našich mítincích si díky svým osobním příběhům nastavujeme vzájemně zrcadlo. Posilujeme se v abstinenci, čerpáme z 12krokového programu zdraví, a tak pomáháme sobě i druhým.

S laskavým souhlasem našich přátel - anonymních alkoholiků - naleznete vždy na této stránce příspěvky týkající se problematiky gamblersství.

Libor, hráč

autor článku je zakladatel anonymní skupiny GA Společenství Brno a autor webových stránek [www.GAMBLINGSTOP.czweb.org](http://www.GAMBLINGSTOP.czweb.org)



## Co-Dependents Anonymous

Sdružení Co-Dependents Anonymous, je program uzdravování z kodependence ( spoluzávislosti ). Zde každý z nás může sdílet své zkušenosti, sílu a naději ve svých snahách nalézt svobodu tam, kde bylo otroctví a pokoj a mír tam, kde byl zmatek v našich vztazích jak s druhými, tak se sebou samými.

Většina z nás hledala cesty, jak překonat rozpory z našich vztahových konfliktů i z konfliktů našeho dětství. Mnoho z nás vyrostlo v rodinách, kde se vyskytovaly závislosti, ne však všichni. V každém případě jsme, každý z nás, zjistili, že kodependence je velmi hluboko zakořeněná kompulsivní (nutkavé) jednání, které vzniklo v důsledku našich někdy jen mírně, někdy naopak extrémně disfunkčních rodinných systémů. Každý z nás vlastním způsobem sám na sobě zakusil bolestná zranění způsobená prázdnotou našeho dětství i nenaplněnými vztahy v průběhu našich životů.

Pokoušeli jsme se využívat druhých – našich partnerů, přátel, dokonce našich dětí, jako našeho jediného zdroje celistvosti, hodnoty a zdraví a jejich prostřednictvím jsme se pokoušeli vynahradit si emocionální ztráty z dětství. Naše životní historie mohou rovněž zahrnovat jiné těžké závislosti, do kterých jsme občas upadali, abychom se vymanili z projevů našeho nezdravého jednání ( kodependence ).

Všichni jsme se naučili život přežít, ale v CoDA se učíme svůj život opravdu žít. Pomocí uplatňování Dvanácti kroků a principů, které nacházíme v CoDA, na náš každodenní život a na naše vztahy – jak přítomné, tak minulé – můžeme zažít osvobození od našeho sebedestruktivního životního stylu. Je to individuální proces růstu. Každý z nás „roste“ svým vlastním tempem a poroste i nadále, pokud zůstane každodenně otevřen Boží vůli. Vzájemné sdílení je způsobem vlastní identifikace; pomáhá nám uvolnit emocionální pouta naší minulosti a mírnit sklony k nutkavému ovládnání naší přítomnosti.

Bez ohledu na to, jak bolestná byla Vaše minulost či jak beznadějná a zoufalá se zdá Vaše přítomnost, v programu CoDA je naděje pro zítřek. Už nebudete mít potřebu spoléhat se na druhé jako na sílu větší než je vaše. Kež zde místo toho naleznete novou vnitřní sílu k tomu, abyste byli takoví, jací jste v Božích očích – vzácní a svobodní.



# Al-Anon

## základní otázky a odpovědi

### *KDO JSOU ČLENOVÉ A PROČ JSOU TADY?*

Členy Al-Anonu jsou lidé různí: manželky, přítelkyně, sestry, bratři, děti a rodiče alkoholiků. Nezáleží na tom, v jakém vztahu jsme k člověku závislému na alkoholu, ale spojuje nás stejné: cítíme, že *naše životy byli a jsou hluboce ovlivněny alkoholovou závislostí nám blízkého člověka*. Setkáváme se, abychom se společně podělili o naše zkušenosti, sílu a naději....

### *JAK TO POMŮŽE MNĚ?*

Pravděpodobně uslyšíš o situacích podobných jako je ta tvá. Pokud nenajdeš někoho, kdo se nachází ve stejné situaci jako ty, určitě některé aspekty ze života s alkoholikem ti budou povědomé z tvých vlastních zkušeností. My všichni jsme jednotlivci, kteří se snaží žít, jak nejlépe to jde, každý svým způsobem. To není stejné pro nás všechny, ale je zde pomoc pro každého, jehož problémem je alkoholová závislost člověka jemu blízkého.

### *MUSÍM NA AL-ANON SETKÁNÍ MLUVIT?*

Pokud si přeješ něco říci nebo se podělit s ostatními, prosíme, udělej to. Pokud raději chceš jen sedět a poslouchat, je to v pořádku také. My všichni se snažíme vyslechnout sami sebe navzájem s otevřenou myslí. Také říkáme: „Vezmi si jen to, co chceš a ostatní nechej zde“.

### *BUDE NĚKDO ŘÍKAT, ŽE JSEM TU BYLA ?*

Anonymita je spirituálním základem našeho programu. Členové tak mohou bez obav sdílet své zkušenosti a pocity. Používáme naše křestní jména a první písmeno našeho příjmení. Nemluvíme o lidech, které na setkáních vidíme a nikdy nemluvíme o tom, co jsme na setkáních vyslechli. Strážíme anonymitu všech Al-Anon, AA a Alanteen členů.

### *JE TO NÁBOŽENSKÉ SDRUŽENÍ?*

Al-Anon je spirituální sdružení, ne náboženské. Jsou zde vítáni lidé různé víry nebo bez víry a my se zasazujeme, abychom se vyvarovali všem diskuzím k jakémukoli náboženskému tématu. Al-Anon program je založen na spirituální ideji, která nás vede k přesvědčení, že existuje „Vyšší síla, která je větší než ta naše“, ke které se můžeme obrátit a spolehnout se na ni při řešení našich problémů a k dosažení klidu naší mysli.

My sami si můžeme definovat tuto vyšší sílu podle našeho přesvědčení.

## **MÁ AL-ANON PROFESIONÁLNÍ PORADCE NEBO TERAPEUTY?**

Al-Anon nabízí neprofesionální vzájemnou pomoc a podporu při léčbě alkoholismu.

## **MŮŽE AL-ANON DOPORUČIT LÉČEBNÉ ZAŘÍZENÍ?**

Protože jsme neprofesionálové, nedoporučujeme žádné léčebné postupy, které neznáme.

Prostřednictvím podílení se o naše osobní zkušenosti se členové dostávají na cestu k řešení svých osobních situací.

## **KDO JE ZODPOVĚDNÝ ZA AL-ANON SETKÁNÍ?**

My všichni. Volíme mezi sebou zástupce na krátký čas, může to být od 3 měsíců do 1 roku. Součástí našeho zotavení je dobrovolné vedení našich setkání, příprava místnosti k setkání, vystavení literatury atd. Začínající setkání Al-Anonu jsou vedeny členy, kteří jsou již pokročilí.

## **EXISTUJÍ JINÁ SETKÁNÍ PODOBNÁ TĚMTO?**

Naše setkání jsou jedna z mnoha Al-Anon setkání, probíhají ve více než 110 zemích světa. Všichni jsme propojeni společně přes World Service Office (WSO), které sídlí ve Virginia Beach, USA. WSO je instituce, která poskytuje servis, podporu a ideje.

V USA a v Kanadě každá skupina (setkání Al-Anon) spadá pod kraj a přílehlé oblasti. Představitelé skupin Al-Anon se setkávají a volí delegáty na roční World Service Conference.

## **KOLIK MĚ TO BUDE STÁT?**

Nemáme žádné povinnosti nebo poplatky, abychom se mohli stát členy Al-Anon skupiny. Při většině Al-Anon setkání koluje na závěr košík, do kterého členové dobrovolně vhazují příspěvky. Peníze se použijí na nájem místností, kde se setkání konají, na Al-Anon literaturu schválenou WSO, na nákup drobného občerstvení a na podporu našich místních informačních center po celém světě.

## **CO MÁM TEDY DĚLAT?**

Nám, kteří jsme v Al-Anonu pomáhá následující:

- Obstarej si přehled, kdy se setkání konají
- Účastni se setkání
- Rozmlouvejte spolu před a po setkání
- Dávejte si svoje telefonní čísla
- Po nějakém čase požádej někoho, kdo je členem Al-Anonu dlouho, aby se stal tvým „sponzorem“ – speciálním přítelem, s kterým budeš pokračovat v podílení se o své osobní pocity a zkušenosti.
- Čti Al-Anon knihy, brožurky, časopisy, Al-Anon zprávy...

## To, co bylo moje

Můj příchod do Al-Anon byl plný strachu, beznaděje a zoufalství. Alkoholik v mém životě projevoval jen malou náchylnost ke střízlivosti a ještě menší k tomu, co jsem od něho chtěla. Jako matka jsem zkoušela všechno, co jsem mohla, abych kontrolovala požívání alkoholu a drog u mého syna. Nemohl vidět, jak ho to tělesně i citově ničí? Nemohl vidět, jak byli jeho rodiče vystrašení a utrápení? Jak mohl nadále klamat a zraňovat ty, kteří ho nejméně milovali?

Al-Anon znal odpovědi. Chtěl mě naučit, jak ho zastavit, aby přestal s těmi nebezpečnými návyky. Byla jsem překvapená, když jsem zjistila, že Al-Anon nezmění jeho, ale mě! Co jsem měla měnit? Byla jsem prostě matka, která už dlouho trpí a snaží se ze všech sil vést svého syna k dospělosti. Když jsem poslouchala, četla a opět poslouchala, zjistila jsem, že moje činy a zvlášť to, jak jsem reagovala, situaci jen zhoršovalo. Neexistovalo nic, co bych mohla udělat, abych tím kontrolovala jeho chování a já jsem jeho chorobu nezavinila. Mohla jsem se vzdát viny a cítit změnu v tom, jak jsem reagovala na věci, které se děly. Když jsem se vzdala viny a hanby za to, že moje dítě je alkoholikem, dokázala jsem vnímat, jak on trpí kvůli své nemoci. Nechoval se tak schválně, ani úmyslně nezpůsobil bolest a utrpení těm, kteří ho milovali. Nechtěl být tam, kde byl a nechtěl ani dělat to, co dělal. Byl nemocný.

Když jsem se učila měnit své reakce na jeho okolnosti, odpoutat se od jeho problémů, umožnit mu přirozené

důsledky jeho činů, naše životy se začaly pomalu měnit. Mohla jsem zůstat stranou a soustředit se na to, co jsem sama potřebovala změnit. Už jsem mu víc nedávala výmluvy na jeho činy, ani jsem víc neospravedlňovala. Dosáhla jsem stupně vyrovnanosti tím, že jsem rozpoznala to, co jsem mohla a co jsem nemohla kontrolovat. Al-Anon mi poskytuje nástroje, jak jednat s životní realitou a brát každý den tak, jak přijde – den po dni.

Judy W., Oregon

*Prameň 3/2007*

### Redakční info:

Cena časopisu je 30Kč, objednat si jej je možné na adrese: Cesta.AA@email.cz, a to jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. Na všech větších společných akcích se budeme snažit mít vždy výstisk k dispozici. Na této adrese rovněž uvítáme jakékoli Vaše příspěvky.

### Cesta 2/2009 – červen

*Krok druhý a druhá Tradice.*

*Naše cesty ke střízlivosti.*

- Životní příběhy našich členů, zkušenosti, kterými můžeme pomoci dosud tápajícím a trpícím, historie, které se neustále opakují a jen jejich sdílením, můžeme předejít těm konečným fázím. Umožněme jiným začít tam, kde jsme my přestat nedokázali. Vaše příspěvky jsou vítány pořád, není pro ně žádná uzávěrka. Otiskněte stopu, kterou jste za tak vysokou cenu již museli prošlápnout a dejte tak šanci dalším najít v ní naději.

*Spoluzávislosti*

- Nejen my prožívali peklo kvůli alkoholu.

## Tradice první

*„Na prvním místě musí stát společný prospěch nás všech; uzdravení každého z nás závisí na jednotě A.A.“*

### Nepracuji sám

Nebudu psát o jednotě, o té se ve spojitosti s první Tradicí mluví až až. Jediné co k ní povím je, že poslední dobou jednotu vnímám trochu jinak než dříve, už pro mne není něčím chvilkovým, co bych měl pocítit v určité situaci, jako třeba na Interskupině, při návštěvě mítinku jiné skupiny, v zahraničí, kde mne nikdo nezná, a přesto mě berou jako vlastního, nebo na celostátních setkáních, ne, toto jsou pro mne uvědomění si sounáležitosti a bratrství, dalších vzácných a důležitých pojmů. Nespočívá v tom pro mne však jednota, jde totiž o mé vlastní pocity. Jednotu asi nejde přímo cítit, musím jí být součástí, pracovat pro jiné a nic za to nevyžadovat, tím ji utvářím, díky tomu mohou jiní cítit, to co já, v těch vzácných okamžicích, které jsem uvedl. Aby tento koloběh fungoval, musím jednat rovnoměrně, chvíli jsem tažen a pak táhnu já. Jednotu tedy chápu jako aktivní čin, pokud z ní chci čerpat, měl bych do ní i stejně investovat.

V první Tradici však pozoruji dvě části. Jednotu, ke které jsem se přece jen vyjádřil, a společný prospěch. Kolektivní blaho – jako alkoholik jsem byl vždy individualista, nemuselo nezbytně jít ani o sobecké záměry, jen to pro mě bylo prostě snazší, udělat si všechno sám a v kolektivu se ujmout role dřiče, který si nenechá pomoci, i obyčejné domácí práce jsem raději

dělal sám bez pomoci, přišlo mi komplikovanější se s někým o práci dělit, než ji udělat rovnou celou sám. Kam to ale většinou vedlo? Okolí si buďto rychle zvyklo, že to zase bez řečí udělám sám, nebo mě stejně považovali za sobce, který má nepochybně nějaké postranní úmysly. Jen pro příklad, tímto jsem zavinil nesamostatnost a rozmazlenost svého mladšího bratra, když jsem raději šel a vše po něm uklidil a udělal za něj, než abych musel poslouchat mamčino nadávání a přemlouvání. V době svého pití, jsem tuto vlastnost zase užíval k takzvanému “žehlení“, vždy když jsem udělal nějaký průšvih, třeba, že jsem se několik dní neukázal doma, a pak se vrátil v katastrofálním stavu bez všech věcí, které ke mně nebyly nějakým způsobem připevněny, to jsem po prospání se, ještě v kocovině, začal hned s nějakou nesmyslnou pomocí, nebo dlouho odkládaným úkolem.

Nicméně to znamenalo, že nedovedu pracovat v kolektivu, že společné blaho chápu špatně, nevědomehoval jsem si totiž, že nezáleží jen na výsledku, ale i na tom jaký dělá dojem práce pro něj a jak ji chápou ostatní. Tak teď rozumím první části první Tradice. Pokud ji chci co nejsvědomitěji plnit, potřebuji si osvojit další vlastnosti, tolik důležité pro můj střízlivý život, tedy: toleranci, pokoru, zdrženlivost a trpělivost. Nejde tudíž jen o to něco sám dělat, ale když chci tlačít společný prospěch vzhůru,

tak musím i udělat místo dalším aby mohli zabrat spolu se mnou, teprve tehdy jde o něco kolektivního a jediné pokud u toho budeme jednotní můžeme dosáhnou úspěchu. Stejně tak nemá cenu tlačit do oje za sebou, mnohem lepší je zabrat vedle sebe, kdy máme všichni stejnou možnost přispět.



Pokud se budu snažit tyto metody aplikovat i ve svém všedním životě, vyhnu se tak zbytečným rozčilením nad postupem někoho jiného, předejdu nařčením z majetnickosti a hlavně

možným zklamáním z neuznání mé dřiny.

Není to snadná práce, ale je pro mě životně důležité snažit se ji dělat, protože tak posiluji svou střízlivost a učím se jinému přístupu k situacím, které mě dříve vedli k sebelítosti a tím na strmou cestu k napití.

Když budu jednat ve smyslu první tradice, tak budu mít pocit sounáležitosti, vyvaruji se pro sebe zhoubné individuálnosti a umožním tak zapojení se dalším potřebným. Nakonec, kam mě kdy vedlo hnaní se za vlastním úspěchem? V nejlepším případě jen ke zklamání, ale často i k ublížení nejen sobě. Práce na kolektivním blahu je pro mě tedy nejlepším způsobem, jak si osvojit důležité vlastnosti pro spokojený život.

Za tuto možnost vděčím především Vám všem.

S díky Michal S., alkoholik

### **Trizvy priestor ( TP )**

je internetová skupina Anonymních alkoholiků, jedná se tedy o jistou formu mítinku, členem může být každý kdo upřímně touží přestat pít, tak jak nám říká třetí tradice.

Princip je jednoduchý, stejně jako na „živém setkání“ i zde jsou dobrovolní sekretáři, kteří uvádějí týdenní témata, vždy od pondělí ráno do neděle večer, náměty jsou dané ( kroky, tradice ) a potom navržené s tím, že mají spojitost s naším uzdravováním z alkoholismu. Každý den je uvedeno Denní zamyšlení ze stejnojmenné knihy. A to nejdůležitější, tedy příspěvky členů, buďto k zamyšlením, tématům nebo dalším událostem v jejich životech, které vzájemně sdílejí.

Vše funguje na bázi přeposílaných emailů, kdy stačí odeslat příspěvek na adresu skupiny a tak jej obdrží všichni přihlášení členové.

Hlavní výhodou této internetové konference je možnost neustálého kontaktu s ostatními a to i v případech, kdy člen nemá poblíž fungující skupinu, nebo se na ni nemůže dostavit.

Stačí se přihlásit na adrese: <http://www.trizvypristor.net/> a stát se tak součástí skupiny s již více jak dvěma sty členy.

## Adresář skupin AA, GA, NA, Al-Anon a CoDA v ČR



### Anonymní alkoholici

#### Brno

*Fénix* - Po: 17:30; St: 17:30

Pá: 17:30; So: 17:30

Křenová 62a, 1.p.

Šárka: 776 279 091

Michal K: 607 681 961

*Renesance* - St: 19:00

Hrnčířská 27

Michal S: 724 766 579

#### České Budějovice

*Lepší život* - Út: 17:00

Dům sv. Pavla, Riegrova 32

Líba: 724 920 318

#### Český Krumlov

*PL Červený Dvůr* - St: 19:00

Bažantnice, byt č. 13

Honza: 739 085 454

#### Havířov

*Správný směr* - Po: 16:15

Hřbitovní 12, Havířov - Šumbark

Šárka: 602 266 927

Majka: 776 307 667

#### Jeseník

*Skupina AA* - Pá: 17:30

Prostory VIDA centra, Dukelská 456

Karel: 723 518 035

#### Jihlava

*Pouze dnes* - Čt: 18:30

SOŠ sociální, Fibichova 67

Láďa: 567 333 517; 605 345 697

#### Jindřichův Hradec

*Vajgar* - Út: 19:00

Českobratrská církev Evangelická,

Bratrská 129/IV

Eva: 723 278 418

#### Karlovy Vary

*Hvězda* - Út: 18:30

Myslbekova 4, K. Vary - Tuhnice

Jarka: 608 371 442

Miluška: 353 236 545

Pepík: 604 564 470

#### Liberec

*Střizlivý život* - St: 17:30

Fara Českobratrské církve

Evangelické, Malé nám. 279

Rudka: 728 169 724

#### Mělník

*Svit* - Út: 17:30

Nemocnice Podolí - AT ordinace,

Bezručova 715

Jarmila: 603 773 107

#### Most

*AA v Mostě* - Čt: 17:00

Leoše Janáčka 1686

Jana: 602 120 193

#### Orlová

*Krok* - Út: 16:00

K-centrum, Energetiků 940, Lutyně

Dana: 604 974 212

#### Ostrava

*Antracit* - Po: 16:30

Domov sester 3.p., ul. 17. listopadu

1790, Poruba

Dana: 596 913 614; 737 985 774

*Naděje* - St: 16:00

Výstavní 10, Ostrava - Mariánské Hory

Štefan: 737 129 017

*Radost* - Čt: 18:30

Pustkovecká 31/29, Ova - Pustkovec

Martin: 737 072 019

*Pokora* - Út: 18:00

Kostel sv. Ducha, Ostrava - Zábřeh

Petr: 733 554 241

Vláďa: 608 532 950

#### Pacov

*Jak na to* - Čt: 17:00

Nám. Svobody 2

Pavel: 731 114 534

Ivana: 737 746 826

### **Pelhřimov**

*Funguje to* - Po: 17:00

Růžová 82

Jana: 731 461 450; Marie: 724 090 059

### **Písek**

*Našli jsme se* - Po: 18:00

Fügnerovo nám. 48

Míchal: 608 030 139

Vlastimil: 739 301 973

### **Plzeň**

*Skupina AA* - Čt: 19:00

Němčjcová 2, Jižní předměstí

Gábina: 776 584 813

### **Praha**

*Jak to vidí Bill* - Po: 17:30

*Serenity* - Út: 17:30

*Modrá kniha* - St: 17:30

*Rotunda* - Čt: 17:30

*12 Kroků* - Pá: 17:30

*Denní zamyšlen í* - So: 17:30

*12 Tradic* - Ne: 19:00

Na poříčí 16, Praha 1

tel: 224 818 247

aacesko@seznam.cz

*Barrandov* – Po, St a Čt: 19:00

Kotevní 11, Smíchov

Augustin: 777 581 581

*Jižní Město* - Po: 17:30

KCMT, U modré školy 1, Praha 11

Bob: 732 280 567; Tom: 732 724 82

### **Soběslav**

*Lužnice* - Út: 18:00

KD Národ - klubovna

Bohuslav: 602 126 685

### **Tábor**

*Nová cesta* - St: 17:30

Žižkovo nám. 6, Communio 3.p.

Jan: 381 278 116; 721 308 490

Jiří: 381 292 196; 721 247 477

Jarka: 774 030 755

### **Teplice**

*Skupina AA* - Po: 16:30

Doubravská 122/5, Trnovany

Emil: 739 477 529

### **Třebíč**

*Restart* - Čt: 17:30

Heliadova 10, Azylový dům Třebíč

Libor: 604 736 413

### **Zlín**

*Skupina AA* - St: 17:30

Modlitebna Adventistů 7.dne,

Tyršova 1108, Zlín - Malenovice

Aleš: 728 440 162

### **Znojmo**

*Skupina AA*

Milan: 739 353 129

### **Gamblers Anonymous**

#### **Brno**

*GA Společenství Brno* – Čt: 18:00

Křenová 62a, 1.p.

Anonymgambler.czech@seznam.cz

#### **Al-Anon**

#### **Praha**

*Skupina Al-Anon* – Ne: 17:30

Na poříčí 16, Praha 1

Hela: 602 621 117

Veronika: 608 313 787

al.anon.praha@centrum.cz

www.sweb.cz/Al.anon

#### **Ostrava**

*Al-Anon skupina* – Čt: 17:00

Hornická poliklinika, Sokolská tř. 81

Květa: 723 572 833

Yveta: 739 054 646

#### **CoDA**

#### **Praha**

*Skupina CoDA* – Čt: 18:30

Kláster u sv. Tomáše, Josefská ul.

Petra: 777 909 410

Hela: 602 621 117

#### **Narcotics Anonymous**

#### **Praha**

*NA skupina (ČJ)* – St: 17:30

*Skupina NA (AJ-ČJ)* – Po a Pá: 19:00

Eva: eva\_vankova@hotmail.com

Petr: petr.jan.sl@volny.cz

## **Dvanáct Tradic Anonymních alkoholiků**

1. Na prvním místě musí vždy stát náš společný prospěch, osobní uzdravení každého z nás závisí na jednotě AA.
2. Naše skupiny podléhají jediné nejvyšší autoritě – milujícímu Bohu, tak jak se projevuje v našem kolektivním svědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehliví služebníci, kteří nám nevládnou.
3. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít.
4. Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou případů, které ovlivňují ostatní skupiny nebo AA jako celek.
5. Každá skupina má jediný významný cíl – předávat naše poselství alkoholikům, kteří ještě trpí.
6. Žádná skupina AA by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoli podobné zařízení nebo podnik stojící mimo AA, ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy týkající se peněz, majetku, nebo prestiže neodváděli od našeho hlavního účelu.
7. Každá skupina AA by měla být plně soběstačná a odmítat jakékoli příspěvky z vnějšku.
8. Anonymní alkoholici by měli navždy zůstat neprofesionální, avšak naše střediska služeb mohou zaměstnávat potřebné odborníky.
9. AA jako celek by nikdy neměli být organizováni, avšak můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo zodpovědné těm, kterým slouží.
10. Anonymní Alkoholici nemají názory na žádné vnější záležitosti, proto by jméno AA nikdy nemělo být zataženo do veřejných sporů.
11. Naše vztahy s veřejností jsou založeny na přitažlivosti naší činnosti, nikoli na propagaci. Musíme proto vždy dodržovat osobní anonymitu na úrovni tisku, rozhlasu a před kamerami.
12. Anonymita je duchovním základem všech našich tradic, navždy nám připomínající prvořadost principů před osobními zájmy.

### **Mám zodpovědnost ...**

**Když kdokoli, kdekoli  
bude hledat pomoc, chci,  
aby byla pomocná ruka AA  
vždy k dispozici a za to  
jsem zodpovědný.**

Bože, dej mi klid  
přijmout to, co  
změnit nemohu,  
odvahu změnit  
to, co změnit mohu  
a moudrost jedno  
od druhého rozpoznat

Budeme-li v této fázi svého růstu důkladní, užaseme ještě dřív, než překročíme polovinu tohoto programu. Poznáme novou svobodu a nový pocit štěstí. Přestaneme litovat minulost a přát si za ní zavřít dveře. Porozumíme, co je vyrovnanost a pocit vnitřního míru. Bez ohledu na to, jak hluboko jsme klesli, rozpoznáme, jak a kde může naše vlastní zkušenost prospět druhým. Zmizí náš pocit neužitečnosti a sebelitosti. Přestaneme usilovat jen o sebe a získáme zájem o své bližní. Celý náš postoj a pohled na život se změní. Opustí nás strach z lidí a z ekonomické nejistoty. Intuitivně budeme vědět, jak se chovat v situacích, které nás kdysi mátlý. Náhle si uvědomíme, že Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nikdy nemohli udělat. Nejsou to sliby přehnané. Nepřestávají se naplňovat, někdy rychleji, někdy pomaleji, ale vždy se uskuteční, jsme-li ochotni pro to pracovat.