

CESTA



č. 21 1/2014

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
 - Úvodník 3
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
 - Osvobození z otroctví 4
- **Vaše svědectví**
 - Drsný život alkoholika 11
 - Stala jsem se členem AA 16
 - Šestá tradice 20
 - Největší proměna života 22
 - Třetí krok 23
- **Umělecký koutek**
 - Básně:
 - Ještě se zatřesu 10
- **Jednota – Náš Druhý Odkaz**
 - Jednota jako dar 24
- **AA na internetu**
 - Skype mítinky 28
- **Pravidlo #62**
 - Podmínky alkoholizmu 29
 - Cestou na konferenci 29
- **Kontakty**
 - Adresář skupin 30

Vydává:

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům v České republice, sídlem:
Na Poříčí 16, 11000 Praha 1

Redakce:

E-mail: Cesta.AA@email.cz
Tel.: +420 608 234 664

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

Uveřejněné příspěvky nevyjadřují postoj redakce ani AA jako celku, pouze osobní názor a zkušenost příspěvatele.

Redakce si vyhrazuje právo na krácení a redakční úpravu příspěvků.

Časopis je určen pouze pro vnitřní potřebu AA.

**Doporučená cena
výtisku je 30Kč**



Slovo na úvod

Vážení čtenáři, do rukou se Vám dostalo dvacáté první číslo časopisu Anonymních alkoholiků České republiky. Náš časopis *Cesta* se dočkal první rotace služebníků připravujících tento způsob vzájemného sdílení zkušeností, síly a naděje. Bez obalu se Vám přiznám, že jsem neměl žádné ambice, abych tuto službu vykonával. Ba naopak, měl jsem strach, že tuto činnost, náročnou zejména na zručnost práce s různými počítačovými programy, nebudu zvládat. Z práce na Dvanácti krocích program uzdravování vím, že strach je pouze symptomem narušení některého ze základních životních instinktů. V průběhu letošní konference služeb, na které se pobírala nunost rotace redakční rady, jsem si v hlavě udělal malou inventuru a poznal jsem, že moje obavy vychází ze dvou základních kořenů.

Prvním kořenem je můj dlouholetý problém s vnitřní potřebou vypadat před ostatními lidmi za všech okolností dokonale. Tuto potřebu už celkem zvládám a povedlo se mi z ní vycházející strach poměrně rychle překonat za pomoci krátké meditace na téma: “Kdo tě přestane mít rád, když uděláš chybu?” Druhý kořen mého strachu vychází z mé takzvané “přezaměstnanosti.” Nedostatek času a strach, že se dostanu do časové tísně, nakonec vždy vyústí do prvního kořenu, na který už řešení mám. Tento kořen ve skutečnosti spočívá v mojí touze po soběstačnosti a samostatnosti, která obvykle znamená neochotu si nechat pomoci. Také tento problém zpracovávám už delší dobu, ale zatím jsem ještě nedovolil mojí Vyšší moci, aby mi jej mohla odstranit. Je zřejmé, že časopis *Cesta* nepřipravuje jedinec, ale redakční rada a tudíž nejsem na problém sám, ale jsem součástí širokého kolektivního vědomí redakční rady. A co víc, celá redakční rada se snaží konat vůli Vyšší moci.

Myslím si, že nyní je na čase Vám představit novou redakční radu, která pro vás bude *Cestu* připravovat v několika následujících letech. Naši korektorkou je Táňa V. z Hradce Králové, s výběrem obrázků do časopisu pomáhá Daniela z Českých Budějovic. Kordula z Kladna, Vlasta z Karlových Varů, Jana D. z Hustopečů a Dáša z Havířova jsou další členové redakční rady. Společenství AA je velmi dynamické a neustále přichází, ale bohužel i odchází velké množství alkoholiků. Pokud by kdokoliv z Vás nováčků měl pocit, že by služba v redakční radě byla právě pro Vás, velmi rádi Vás mezi sebou přivítáme.

Vím, že to, co napíšete v následujících řádcích, zaznělo již mnohokrát, ale přesto si to nemohu odpustit. Každý časopis stojí a padá s množstvím příspěvků, které jsou zdrojem zkušeností, síly a naděje. Bez sdílení zkušeností nemůže společenství AA existovat a proto také nebude moci existovat *Cesta*, pokud vy Anonymní alkoholici do ní nebudete přispívat. Prosím sponzory, aby naznačovali svým sponzíkům, že jednou z možností, jak se vypořádat s tím či oním krokem je napsat článek do časopisu. Pište, pište, piště.

Za redakci,
Alkoholik Jarda B.

Příběh z Velké knihy – Anonymní alkoholici OSVOBOZENÍ Z OTROCTVÍ

Když se stala členkou AA, byla mladá. Věří, že její pití bylo výsledkem ještě hlubších nedostatků. Zde vypráví, jak se osvobodila.

Duševní vyšínutí, které vedlo k mému pití, začalo o mnoho let dříve, než jsem se vůbec napila. Jsem jedna z těch, jejichž minulost přesvědčivě ukazuje, že pití je „příznakem hlubších problémů“.

Jak jsem se snažila propracovat k „příčinám a důsledkům“, dospěla jsem k přesvědčení, že moje duševní porucha existuje už od mých nejranějších vzpomínek. Nikdy jsem v žádné citově vypjaté situaci nereagovala normálně.



Lékaři by mi pravděpodobně řekli, že se ve mně vytvořily předpoklady pro alkoholismus na základě toho, co se mi přihodilo v dětství. A jsem si jistá, že by měli pravdu, ale AA mě naučilo, že jsem ukázkou způsobu, jak jsem reagovala na to, co se mi jako dítěti

přihodilo. Ale mnohem důležitější pro mě je, že prostřednictvím jejich jednoduchého programu mohu dosáhnout změny ve způsobu reagování, která mi skutečně umožní „vyrovnat se klidně s katastrofami“.

Jsem jedináček, a když mi bylo sedm let, moji rodiče se velmi náhle rozešli. Bez vysvětlení mě odvezli z domova na Floridě k prarodičům, kteří žili na středním východě. Matka chodila do práce do blízkého města a můj otec, alkoholik, nás prostě opustil. Prarodiče jsem vůbec neznala a vzpomínám si, že jsem se cítila osamělá, vyděšená a ublížená.

Časem jsem došla k závěru, že důvodem mého pocitu křivdy bylo, že jsem své rodiče milovala. Také jsem si usmyslela, že když nedovolím, abych někoho nebo něco milovala, nemůže mi nikdo znovu ublížit. A tak se stalo mou druhou přirozeností, že jsem se vzdalovala všemu a všem, jakmile jsem zjistila, že je začínám mít ráda.

Vyrostla jsem ve víře, že každý musí být naprosto soběstačný, protože člověk si nikdy nemůže dovolit být závislý na jiné lidské bytosti. Myslela jsem si, že život je docela jednoduchý. Člověk si prostě udělá životní plán založený na tom, co chce, a pak už potřebuje jenom odvalu u něj vytrvat. Myslela jsem

si, že přesně vím, co od života chci i jak toho dosáhnout.

Když mi bylo mezi osmnácti a dvaceti, začala jsem se obávat pocitů, s kterými jsem nepočítala: neklid, úzkost, strach a nejistota. Jediným druhem jistoty, o kterém jsem v té době vůbec něco věděla, bylo materiální zabezpečení, a rozhodla jsem se, že všichni ti vetřelci hned zmizí, když budu mít dost peněz. Řešení se zdálo být velmi jednoduché. S chladnou hlavou jsem si naplánovala, že majetek získám sňatkem, a to se mi také podařilo. Avšak jediná věc, která se nezměnila, bylo mé okolí, a brzy bylo zřejmé, že můžu mít stejně nepříjemné pocity i s neomezeným účtem v bance, takže bych klidně mohla dál žít s platem pracující ženy. V tomto stádiu bylo pro mě nemožné říct: „Možná je něco v nepořádku se mnou.“ Nebylo těžké přesvědčit sebe samu, že moje neštěstí zavinil muž, za kterého jsem se provdala, a tak jsem se s ním na konci roku rozvedla.

Než mi bylo dvacet tři let, stihla jsem se ještě jednou vdát a rozvést, tentokrát šlo o vedoucího přední hudební skupiny – muže, kterého chtělo mnoho žen. Myslela jsem si, že mi to dodá na síle osobnosti, umožní mi to cítit se žádanou a v bezpečí a zmírní můj strach, ale zase se ve mně nic nezměnilo.

Jediný význam má skutečnost, že jsem se ve dvaceti třech letech přišla podívat do AA, ale tehdy jsem zřejmě neměla potřebu tam chodit dál, protože jsem ještě netrpěla

problémy s pitím. I kdybych dokázala vysvětlit psychiatrovi své pocity zbytečnosti, osamění a nedostatek rozhodnosti, který se objevil při druhém rozvodu, dost vážně pochybuji, že by mě dobrý lékař přesvědčil, že mým základním problémem je duševní hlad. Ale AA mi ukázalo, že to je pravda. Kdybych se tehdy dokázala obrátit k církvi, jsem si jistá, že by mě nepřesvědčila, že příčina mé nemoci je ve mně, ani by mi nedokázala nutnost sebeanalýzy, která, jak mi AA ukázalo, je pro mě životně důležitá. Takže jsem neměla kam jít. Nebo se mi to aspoň zdálo.



Dívala jsem se na lidi kolem sebe, kteří se zdáli být šťastní, a snažila jsem se rozebírat jejich štěstí. Připadalo mi, že všichni bez výjimky mají něco nebo někoho, koho velmi milují. Já jsem neměla odvahu milovat, dokonce jsem si ani nebyla jistá, jestli jsem toho vůbec schopná. Netroufala jsem si riskovat strach z odmítnutí a následující bolest. Znovu jsem hledala odpověď jinde než u sebe, tentokrát v pití,

keré jsem předtím vždy odmítala. V alkoholu jsem našla falešnou odvahu.

Jakmile jsem objevila pití, nebála jsem se ničeho a nikoho, protože hned od začátku to vypadalo, že za pomoci alkoholu se vždy mohu uzavřít do svého malého soukromého světa, kde mi nikdo nemůže ublížit. Případá mi příhodné, že když jsem se konečně zamilovala, šlo o alkoholika, a během dalších desíti let jsem postupovala tak rychle, jak to je pro člověka možné, k něčemu, co jsem považovala za beznadějný alkoholismus.



V této době byla naše země ve válce. Můj manžel brzy narukoval a byl mezi prvními, kdo jeli za moře. Moje reakce byla v mnoha rysech stejná, jako když mě opustili rodiče, když mi bylo sedm. Pokud šlo o vzhled, vyrostla jsem obvyklou rychlostí, a v uplynulých letech jsem získala průměrné množství duševní východy, ale nedosáhla jsem vůbec citové vyspělosti. Teď si uvědomuji, že toto období mého vývoje bylo uzamknuto mou posedlostí sebou samou a moje sobectví dosáhlo takových rozměrů, že pro mě bylo úplně nemožné přizpůsobit se

něčemu, co bylo mimo můj osobní vliv. Byla jsem pohroužena do sebelítosti a zášti a jediní lidé, kteří takový postoj podporovali, nebo rozuměli tomu, jak jsem cítila, byli ti, které jsem potkala v hospodách, a ti, kteří pili stejně jako já. Stávalo se pro mě stále nutnějším prchat před sebou samou, protože mě výčitky svědomí, stud a ponížení, když jsem byla střízlivá, byly téměř nesnesitelné. Jediný způsob, jak se dalo žít, bylo prostřednictvím racionálního jednání v každé střízlivé chvíli a za pomoci pití až do úplného zapomnění tak často, jak jsem mohla.

Můj manžel se nakonec vrátil, ale netrvalo dlouho a uvědomili jsme si, že naše manželství nemůže dál existovat. Tou dobou jsem už byla úplný mistr v klamání sebe samé, a tak jsem se přesvědčila, že jsem vydržela válku a čekala muže, až se vrátí domů, a jak rostla moje zášť a sebelítost, vzrůstal i můj problém s alkoholem.

Poslední tři roky jsem pila v práci. Množství síly vůle vynaložené na kontrolu mého pití by ze mě udělalo prezidenta, kdyby se využilo nějak perspektivně, a to, co umožňovalo takovou sílu vůle, bylo vědomí, že jakmile budu mít po práci, můžu pít až do zapomnění. V koutku duše jsem však byla vyděšená až k smrti, protože jsem věděla, že přichází čas, a nemohl být moc vzdálený, kdy nebudu schopná udržet si zaměstnání. Možná si vůbec nedokážu udržet žádné místo nebo, a z toho jsem měla největší strach, se nebudu vůbec starat o to, jestli mám nějakou práci nebo ne.

Věděla jsem, že nezáleží na tom, kde začnu, ale že mým nevyhnutelným koncem bude chudinská čtvrt'. Jediná skutečnost, které jsem se byla schopná podívat do tváře, se mi opakovaně vnucovala – musela jsem pít. A nevěděla jsem, jestli vůbec na světě existuje něco, co by se s tím dalo dělat.

Asi tou dobou jsem se seznámila s mužem, který se sám staral o tři děti. Zdálo se mi, že tohle by mohlo být řešením mého problému. Nikdy jsem neměla děti a právě to mnohokrát bylo uspokojivou výmluvou pro mé pití. Připadalo mi logické, že když si toho muže vezmu a převezmu zodpovědnost za jeho děti, udrží mě to ve střízlivém stavu. A tak jsem se znovu vdala. Když jsem svůj příběh vyprávěla poté, co jsem se připojila k programu AA, vyvolal právě tento můj čin úsečnou poznámku jednoho z mých přátel v AA, že jsem vždy byla pro jejich program tutovou oporou, protože jsem se vždycky zajímala o lidstvo, ale přijímala jsem ho jen po jednotlivcích.

Děti mě udržely ve střízlivém stavu skoro tři zpropadené týdny a pak jsem se vydala, dá-li Bůh, na poslední flám. V AA jsem mnohokrát slyšela: „V životě každého alkoholika je jenom jeden dobrý flám, a to ten, který nás přivede do AA.“ A já tomu věřím. Byla jsem opilá šedesát dní bez přestání a měla jsem opravdu v úmyslu upít se k smrti. Podruhé v tomto období jsem šla do vězení za to, že jsem opilá řídila auto. Jsem jediný člověk, kterého osobně znám a vím o něm, že byl za mřížemi,

a domnívám se, že mnoho napovídá, že podruhé už to pro mne nebylo tak

Literatura AA

Společenství AA využívá knihy, brožury a časopis k efektivnímu šíření poselství o uzdravení ke stále trpícím alkoholikům a k vlastní informovanosti členů.

Naši literaturu si můžete objednat na e-mailové adrese:

knihy@anonymnialkoholici.cz

V současnosti disponujeme těmito materiály.

Knihy:

Modrá kniha AA – á 120 Kč

12 Kroků a 12 Tradic – á 100 Kč

Jak to vidí Bill – á 150 Kč

Triezvy život (SK) – á 50 Kč

Ako to vidí Bill (SK) – á 125 Kč

Denné zamyslenie (SK) – á 125 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

44 otázek

Jak dál

Informace o organizaci AA

Nově přichází klade otázky

Dotazy duchovních

Informace pro zdravotníky

Kam dál?

AA jako zdroj info. pro zdravotníky

Otázky a odpovědi o sponzorství

Informace pro veřejnost

Je společenství AA pro Vás

ponižující jako poprvé.

Nakonec se moje rodina v zoufalství obrátila s žádostí o radu na lékaře a ten navrhl AA. Lidé, kteří přišli, hned věděli, že nejsem schopná vnímat nic z jejich programu, a tak mě poslali do sanatoria, aby ze mě vyprchal alkohol a já byla schopná udělat si o všem střízlivý úsudek. Právě zde

jsem si poprvé uvědomila, že jako alkoholik nemám žádná práva. Společnost se mnou může udělat, cokoli se jí zamane, když jsem opilá a nemůžu ani hnout prstem, abych to zastavila. A tak ztrácím svá práva prostřednictvím jednoduchého triku: tím, že jsem na obtíž nejen sobě, ale i lidem kolem mě. Se silným pocitem hanby přišlo vědomí toho, že jsem žila beze smyslu pro závazky vůči společnosti a ani jsem neznala význam morální zodpovědnosti ke svým bližním.



Svoji první schůzi AA jsem navštívila před osmi lety a s velkou vděčností teď mohu říct, že od té doby jsem si nedala ani skleničku, že neberu žádná sedativa ani drogy, protože tento program je pro mne zárukou úplné střízlivosti, a tak už nepotřebuji utíkat před realitou. Jednou z opravdu velkých myšlenek, kterou mě AA naučilo, je, že skutečnost má dvě stránky: před připojením se k programu jsem znala jen tu neradostnou, ale nyní mám možnost seznámit se i s tou příjemnou.

Členové AA, kteří se o mě starali, mi na začátku řekli, že

nejenom najdu způsob, jak žít bez pití, ale také jak žít, aniž by se mi zachtělo pít. Musím jenom dělat těch několik jednoduchých věcí. Řekli, jestli chceš vědět, jak tento program funguje, musíš si pamatovat tři slova: čestnost, otevřenost a dobrovolnost. Naše Kniha se nazývá základem uzdravení. Navrhli mi, abych si prostudovala Knihu AA a pokusila se plnit Dvanáct kroků podle vysvětlivek v Knize, protože podle jejich názoru nás použití těchto principů v každodenním životě přivede ke střízlivosti a také si ji udržíme. Věřím tomu stejně jako skutečnosti, že je zcela nemožné snažit se jednou za čas ze všech sil uplatňovat tyto principy a přesto pít, protože si myslím, že ty dvě věci jsou neslučitelné.

Nedělalo mi potíže přiznat, že jsem byla vůči alkoholu bezmocná, a souhlasila jsem s tím, že můj život se stal neovladatelným. Jenom jsem si musela uvědomit kontrast mezi životními plány, které jsem si udělala před mnoha lety, a tím, co se opravdu stalo, abych věděla, že bych nemohla svůj život zvládnout opilá ani střízlivá. AA mě naučilo, že ochota věřit pro začátek stačí. V mém případě to byla pravda a nemohla jsem vystupovat ani proti heslu „vrátit nám zdravý rozum“, protože moje činy před vstupem do AA, ať už prováděné v opilosti nebo střízlivosti, nesvědčily o duševním zdraví. Moje touha být čestná sama k sobě způsobila, že jsem si nutně musela uvědomit, že moje myšlení není racionální. Muselo tomu tak být, protože jinak bych nemohla ospravedlňovat své

nevyrovnané chování tak, jak jsem to dělala. Těžila jsem ze slovníkové definice, která zní: „Racionalizací rozumíme udávání společensky přijatelných příčin pro společensky nepřijatelné chování, které je formou duševní choroby.“

AA mi dalo jasný cíl, možnost sloužit Bohu a lidem kolem mne. Jsem si jistá spolehlivostí těchto principů, které mi umožňují splnění mého úmyslu.

AA mě naučilo, že dosáhnou takového klidu myslí, jaký přinesu do života jiných lidí. Naučilo mě pravdivý význam ponaučení: „Šťastní jsou ti, kteří tyto věci znají a také je dělají.“ Jediné problémy, které nyní mám, jsou ty, které si sama vytvořím, když mě přepadne náhlý záchvat tvrdohlavosti.

Od doby, co jsem se připojila k programu, jsem už měla řadu citových zážitků. Mnohé z nich jsem ihned nerozeznala, protože se učím pomalu a emoce se navíc různě maskují. Ale jeden byl tak vynikající, že se ho snažím předat jiným lidem kdykoliv mohu a doufám, že pomůže někomu jinému, stejně jako pomohl mně. Jak už jsem dříve řekla, sebelítost a zášť byly mými stálými společníky a seznam mých pocitů začínal vypadat jako třicetitřiletý deník, protože se zdálo, že jsem cítila odpor ke každému, koho jsem kdy znala. Všechno ve mně rychle „zareagovalo na léčbu“ navrhovanou v Krocích, ale zášť představovala problém.

Byla namířena proti mé matce a šlo o záležitost dvacet pět let starou. Krmila jsem svoji zášť, ovívala ji a vychovávala jako

zhýčkané dítě, až se stala mou neoddělitelnou součástí, jako třeba dýchání. Poskytla mi výmluvy pro můj nedostatek vzdělání, mé selhání v manželství, osobní nezdravost, duševní zanedbanost a samozřejmě můj alkoholismus. Ačkoliv jsem si opravdu myslela, že se s ní chci rozloučit, teď vím, že jsem se zdráhala nechat ji odejít.



Jednoho rána jsem si však uvědomila, že se jí musím zbavit, protože pocit úlevy mě opouštěl, a kdybych se zášti nezbavila, opila bych se. Ale já jsem se už nikdy nechtěla opít. Toho rána jsem ve svých modlitbách žádala Boha, aby mi ukázal nějakou cestu, jak se od této zášti osvobodit. Během dne mi jedem můj přítel přinesl nějaké časopisy, abych je zanesla do nemocnice skupině, o kterou jsem se zajímala. Jak jsem si je prohlížela, padl mi zrak na velký titulek přes první stranu jednoho z nich, který uváděl článek předního duchovního, a v něm jsem zahlédla slovo „zášť“.

V podstatě říkal: „Jestli cítíte zášť, od které se chcete osvobodit, budete svobodni, když se budete modlit za osobu nebo věc, ke které máte odpor. Když ve své modlitbě požádáte, aby všechno, co byste chtěli pro sebe, připadlo jim, osvobodíte se. Proste o jejich zdraví, blahobyt, štěstí, a budete svobodni. I když jim to opravdu nepřejete a vaše modlitby jsou jen slova, která nemyslíte vážně, přece jen to udělejte. Každý den po dva týdny se za ně modlete a dospějete k tomu, že to budete myslet vážně a budete to vše pro ně opravdu chtít, a zjistíte, že tam, kde jste obvykle pociťovali hořkost, zášť a nenávisť, teď cítíte soucitné porozumění a lásku.“

Tehdy i mnohokrát od té doby

to u mě zabralo a bude to fungovat pokaždé, kdy budu chtít. Někdy musím nejdřív požádat o ochotu, ale ta také vždy přijde. A protože to jde u mne, půjde to i u všech ostatních. Jiný velký muž říká: „Jediná opravdová svoboda, kterou člověk kdy může znát, je, že dělá to, co by měl dělat, protože to chce dělat.“

Tato velká zkušenost, která mě osvobodila z otroctví nenávisť a nahradila ji láskou, je vlastně jenom dalším potvrzením pravdy, kterou znám: „V AA dostávám všechno, co potřebuji – všechno, co potřebuji, dostanu – a když dostanu to, co potřebuji, vždy zjistím, že to bylo přesně to, co jsem celou dobu chtěla.“

Neautorizovaný překlad

JEŠTĚ SE ZATŘESU

Za nocí plakal jsem,
neznal jsem jméno tvé,
když do tmy křičí tma,
nikdo se neozve.

V hlubinách zoufalství,
v bažinách prázdnoty,
dny padly do noci
vězení, temnoty.

Nikde jsem neviděl
v naději přítele,
padaly domy, zdi,
z temnot mé postele.

Ještě se zatřesu,
když na teď vzpomínám,
jaks znovu vystavěl
zbořený těla chrám

Autor: Aleš, alkoholik ze Zlína

Vaše svědectví

Drsný život alkoholika

Mé dětství bylo docela normální kromě jedné příhody, kterou znám jen z doslechu. Ve dvou letech jsem se napil terpentýnu a museli mi vypumpovat žaludek. Událost kterou jsem díky věku ovlivnit nemohl. Mláďi a celý dosavadní život jsem prožil v malém

v dvou generačním domě bylo od narození až doposud. Jen množství se měnilo a to od několika desítek litrů až po několik desítek hektolitrů. Přesto jsem začal ochutnávat až kolem patnáctého roku, vzhledem k době a okolí poměrně pozdě, zato s větší důsledností. Když jsem začal

Moudra z mítinků AA

Otevři mysl dříve než otevřeš ústa.

Jestliže je alkoholik připraven, nemůžeš říci nic špatně, jestliže připraven není, nemůžeš říci nic správně.

Nedovol nepříjemným lidem, aby ti zabírali místo v hlavě.

městečku v silně věřící rodině, kde mě vedli k víře. Kromě toho jsem byl vychováván i k práci na poli a v domácnosti. Rodiče ani sestry alkoholiky nebyli a ani k tomu nemají předpoklady. U dědů to lze těžko říci, protože míra pití se u tvrdé a namáhavé práce těžko stanovuje.

Moje výchova byla zaměřena na dokonalost, což později ovlivnilo mé chování a když se začala blížít plnoletost a já začal poznávat i jiný život, chtěl jsem dohnat to, co jsem díky úzkostlivé výchově s ostatními vrstevníky nemohl prožít. S alkoholem jsem se setkával od dětství, víno u nás

studovat v krajském městě, kde jsem díky vzdálenosti i bydlel v domově mládeže, začaly pro mne tenkrát zlaté časy. Skoro naprostá svoboda, bez rozkazů, příkazů a dokonce jsem mohl chodit se staršími spolubydlicemi sem tam na pivo. Doháněl jsem, co jsem zameškal a proto již v 18 letech, kdy jsem byl zvolen sklepníkem, nebyl pro mne problém vypít, po předchozí pivní předežře, tři deci vína na ex a potom trávit zbytek večera ve sklepe u prvního stárka. To už jsem zvládal vypít více než litr. V 18 letech jsem navíc dokončil střední školu, nastoupil do prvního zaměstnání, což byly Moravské vinařské závody

a taky jsem stihl nastoupit na vojnu, kde bych měl s pitím na dva roky teoreticky přestat. Opak byl pravdou, dostal jsem se na překladiště v Čierne nad Tisou, odkud jsme jezdili jako strážní a doprovodná služba po celé ČSSR. Peníze, které jsme dostávali na jídlo, jsme měnili na tekutý pokrm a navíc kdekoliv jsme byli, tam nám jako socialistickým vojákům porouchali v hospodě vše možné, ale ze všeho nejmíc alkohol. Na překladišti jsme měli víno přímo z cisteren a prý i bez porušení plomby.

Redakční info:

Objednat časopis je možné na adrese: Cesta.AA@email.cz, a to jak pro jednotlivce, tak pro skupiny. Na této adrese rovněž rádi přijmeme jakékoli Vaše příspěvky.

Po návratu z vojny jsem se vrátil do původního zaměstnání, jako konstruktér. Dílny, dříve pracující jen pro vinaře, se rozšířily a změnil se i název na Pivovary a sladovny Praha, Závod strojírenské výroby. To mělo za následek, že jsem začal s kolegy pracovně objíždět pivovary od Karlových Varů až po Rimavskou Sobotu. A to nejen pivovary, ale i likérky a lihovary. Samozřejmostí bylo, že mimo ochutnávky na místě se vezl velký proviant domů, to abychom zakázku udělali přednostně. Mimo to jsem začal vyrábět i víno. Napřed dva demižony a postupně až několik hektolitrů. Protože to byl lepší byznys než

zelenina, pěstoval jsem rajčata na prodej, začal jsem rozšiřovat vinice a vysadil sad, abych k tomu vínu měl i něco ostřejšího. Časem mě přestalo bavit klepat perem za prknem a tak jsem šel na lépe placené místo ve skladu. Tenkrát se začínalo s počítači a já chytl začátky. Byl jsem zástupce a po odchodu mého nadřízeného jsem postoupil na jeho místo. To už jsem byl alkoholikem, jenom jsem si to nepřiznával. V oddělené kanceláři jsem tajně popíjel a překonával abstáky. A když jsem musel zůstat v práci déle, musel jsem si několikrát i pro pivo skočit. Na začátku tisíciletí byl na firmu vyhlášen konkurz. Udělal jsem předávací inventuru a tři měsíce pracoval na dohodu, takže jsem měl odstupné i peníze za práci. Chtěl jsem se vrátit ke kreslení, ale protože tuš, prkno a pravítko se už přestaly používat a nastoupily počítače, zjistil jsem, že to s mým pitím nezvládnou a navíc jsem odešel od firmy. Dva měsíce jsem byl bez práce, nepil jsem a udělal jsem si kurs kreslení v počítačovém programu Autocad. Nastoupil jsem do práce v 27 km vzdálené lokalitě, kde mne přemluvili na záskok ve skladu, aby pak mě finančně motivovali a já zapomněl, že jsem chtěl původně kreslit. Díky vysokému finančnímu ohodnocení mi zbývalo dost peněz i na chlast, který jsem si kupoval, aby mi cesta vlakem do práce rychleji utekla. Pítí se stupňovalo a po dvou letech jsem strávil místo dovolené čtrnáct dní na krizovém centru v Bohunicích. Vyslyšel jsem tak prosby své manželky,

ale po příjezdu domů mne čekalo v ledničce chlazené pivo. Ani nevím jestli jsem ho ten den vypil. Začal jsem však navštěvovat psycholožku a psychiatricku. Dostal jsem radu, že mám jen košťovat a nepít. To košťování jsem nezvládl a rozpil se do takového stavu, že jsem 2.9.2002 nastoupil na Húskovu 2. Pamatuji si, jak se mě na příjmu ptali, jestli vím kde jsem a kolikátého je. Léčebna pro mne byla pionýrský tábor. Život bez starostí, strašné lenošení a spousta volného času. Přesto jsem se těšil domů.

Rok a něco jsem vydržel abstinovat, ale pak, ani nevím jak, se to nějak rozjelo a já se začal postupně rozpíjet. Roku 2006 následoval, opět díky mé manželce a rodičům, pokus o ambulantní léčbu za pomoci antabusu. Z léčebny jsem dobře věděl, že se dá přepít a mohu potvrdit, že to umí docela pěkně s člověkem zatřepat, ale ani to mi nepomohlo. Pil jsem dál. Víno už jsem nedělal, kořalku nepálil, v práci jsem dostal žlutou kartu, peníze mi nepřidávali a já pil a pil. V prosinci jsem chtěl odejít z práce, nabídli mi jinou pozici, ale musel jsem dát dvouměsíční výpověď. Nakonec jsem byl rád, že mě nevyhodil zaměstnavatel, protože jsem si stihl díky alkoholu udělat velký problém. Už ani přesně nevím, jak moc opilý jsem do práce přišel. Přesto všechno jsem byl nucen při odchodu, kdy jsem čerpal starou dovolenou, nastoupit brigádně do zaměstnání, kde jsem měl domluven nástup po ukončení mého současného pracovního poměru. Samozřejmě to

bylo zase krátké období, kdy jsem nepil a kdy jsem bral dvojí plat. To jsem nevěděl, že to bude zaměstnání, ve kterém jsem prožil dvojité dno a ve kterém, pokud nezačnu pít, mám šanci ještě nějaký čas vydržet. Šanci využívám a na to co proběhlo v letech 2007 až 2010 skoro všichni zapomněli a nikdo o tom nemluví, jen já občas říkám úryvky na mítincích AA a díky tomu a Vám, jsem dosud střízlivý. Radši vám ale sdělím fakta o tom, co



bezmocnost vůči alkoholu dokáže. Po nástupu do tohoto zaměstnání jsem nějakou dobu nepil a doma jsem předělal koupelnu. Začal jsem však dělat přesčasy a hledal jsem

pomoc v alkoholu, protože jsem nesnesl pracovní zátěž a nemohl jsem spát.

Vše vyvrcholilo roce 2008, kdy jsem v březnu při řezání dřeva a s litrem vína v žaludku, zajel větví tak, že jsem si nařízl kůstku mezi palcem a ukazováčkem. Těch šest štychů je ještě teď částečně vidět. Na konci května, kdy jsem se bál doma napít a měl jsem tajné schránky na pozemcích, které jsem obdělával a pít jsem jezdil tam, protože byly blízko a měl jsem pod kontrolou, že po cestě nehrozí problém. Ale jednou jsem přehlédl policejní auto a uviděl jsem je, až když jsem vyjel na silnici. Otočil jsem auto a jel zpátky, ale příslušníci to postřehli a vyrazili za mnou. Auto jsem odstavil, ale stejně si na mě počkali i přesto, že jsem šel zpět domů pěšky. Papíry mi nesebrali, ty totiž zůstaly v autě. Přesto to vyšetřili, a protože mi naměřili 1,1 promile, došlo na soudní řízení. Bylo to v sobotu. Já jsem zákaz řízení neunesl a rozjel jsem pití naplno.

V úterý jsem měl být na klavírní besidce dcery, ale našel jsem flašku a chvíli na to jsem dostal nápad, jak celou situaci vyřešit. Zašel jsem na půdu a uřízl si prádelní šňůru. Našla mne manželka, která se vracela z besidky domů. Rychlá záchranka mě převezla do Břeclavi. Probral jsem se na JIPce. Rýha se mi ještě občas objeví. Na JIPce jsem ležel vedle člověka, který byl vůdčím členem sekty, jmenoval se Adam a už je po smrti. Zajímala se o něj televize. Objevil jsem se ve večerních zprávách televize Nova sice jako

křoví, ale byla to ostuda. Následovalo přezazení k psychiatričce a další pití, takže jsem nastoupil na druhou léčbu. Ta byla jen dvouměsíční, protože se v Brně rušila část oddělení 19, takže jsem byl propuštěn jako kdybych normálně ukončil léčbu. Nepil jsem několik měsíců, protože jsem neměl řidičák. Bylo to snažší, protože jsem nemohl jezdit s autem ani s traktorem. Po půl roce, jsem zažádal o navrácení řidičáku, který mi vrátili s podmínkou. Pil jsem opatrně a koupil jsem si alkohol-testery. Při cestě do práce snad nějaký zbytkový alkohol byl, ale z práce, kdy jsem se stavoval pro zásoby na další noc, už jsem byl čistý, ani jsem při kontrolách nenafoval. Na podzim 2010, protože nic nezabíralo, moje manželka vyhledala AA a já byl na pořádném mítinku. Chvilí to pomohlo, ale pak mě začal do práce vozit kolega z městečka. Začal jsem pít v práci i před ní. Jednou jsem díky tomu nemohl absolvovat školení bezpečnosti práce, které za mě musela dopsat sekretářka. Myslel jsem si, že nikdo nic neví, ale opak byl asi pravdou. Kolega totiž můj ranní stav vyfotil a potom mi vysvětloval, že má otce, který nepije už osm let a abych to zkusil také. Tvrdě jsem začal abstinovat a dokonce v prosinci, kdy jsme jeli na firemní večírek, kde jsme i spali, jsem vydržel nepít celou cestu. Když jsem nemohl vydržet narážky kolegů na to, že nepiji, začal jsem pít nealkoholické (alkoholické) pito. Ráno jsem usilovně sháněl obchod, kde bych si koupil normální alkohol.

Obchod jsem nesehnal a alkohol jsem si koupil až doma a znovu jsem začal pít. Poslední den v práci. 22.12. jsem zjistil, že nemám nakoupené dárky a rozhodl jsem se zajet do Brna na nákupy. Kvůli stavu z minulého dne jsem jel vlakem, a proto jsem mohl ve městě doplnit hladinu alkoholu. Dopadlo to tak, že potom jsem sice nastoupil na vlak správným směrem, ale byl to osobní vlak a já měl jet zrychleným. Skončil jsem asi 20 km před cílem, ukradli mi peníze i doklady. Rozhodl jsem se dojít domů pěšky, protože manželka měla firemní večírek v Olomouci. Posiloval jsem se zásobami, které jsem krom dáreků koupil, a kličkoval mezi rychlíky. Ušel jsem skoro deset kilometrů, než mě Vyšší moc nebo Bůh umožnil pochopit situaci a zavolal jsem rodičům, kteří pro mě dojeli a dovezli mě domů. Byly to jedny z nejsmutnějších vánočních. Dodnes nevím, zda jsem dostal nejhorší či nejlepší dárek, protože po vánočních už jsem pít nezačal a nepiji dosud. Abstinovat jsem až do jara a pak jsem si vzpomněl na AA. Tentokrát mě tam nikdo nevedl a nemusel jsem tam jít. A přesto jsem na mítink šel.

Uviděl jsem spoustu známých tváří z podzimu a zjistil jsem, že je lepší žít střizlivý život, než tvrdě abstinovat. Navíc mě na jaře přemluvili k účasti na první Jitřavě, která mi díky kamarádům pomohla nejen od pití, ale pomohla mi i zachránit manželství. Našel jsem tam kamaráda, se kterým jsem měl hodně událostí propojených. Zjistili jsme, že jsme byli v jeden

den v Římě a možná se tam i potkali, on mluvil o poutním místě ve Španělsku, o kterém jsem taky uvažoval. Ale co mě nejvíc překvapilo, že mi na pěší túře vyprávěl o Pálavě, na kterou se skoro každý den mohu podívat po té, co se naše firma v roce 2011 přestěhovala. Shodou okolností jsem jako první příběh z časopisu Cesta četl právě jeho příběh. Tenkrát, než jsem začal číst, mne zaujaly obrázky. Kilometrově jsme od sebe vzdáleni, ale jinak k sobě máme blízko. Já jsem si ho zvolil jako sponzora, on souhlasil a díky tomu vznikl tento příběh.

Co závěrem. Snad jenom, že mi přesto všechno zůstala úplná rodina, že jsem našel víru v Boha, tak jak ho chápu já. Bůh není církev (ta učení o něm jen hlásá), že jen přestat pít nestačí, že na faře se nemusí jen pracovat, že je dobré mít kamarády se stejnou nemocí (problémem), jaké mám já, že k životu mi nebude stačit jen chodit na AA.....Zkrátka člověk potřebuje k životu nejen jíst a pít, a proto já potřebuji žít ve společenství AA, abych nedopadl zase tak, jak jsem napsal, a nebo hůře. Těch hrůzných zážitků jsem zažil daleko víc, ale to by bylo na román.

Snad více na některém setkání AA nebo mítincích. To je právě to, co potřebuji, připomínat si, jaký jsem byl a jaký jsem nyní. S poděkováním Vám všem, že jste mi pomohli nalézt cestu a žít krásný život

AAalkoholik Pavel

České příběhy do Knihy *Anonymní alkoholici*

Součástí prvního vydání Velké knihy z roku 1939 bylo i 30 příběhů původních členů. V českém překladu knihy máme jen ten Billův jako první kapitolu a na závěr příběh Dr. Boba, zbývajících 28 nebylo použito. V dalších edicích anglické verze se pak příběhy měnily a přidávaly. Celkem jich je tedy přes 40.

Momentálně máme posledních několik set kusů „modré knihy“ na skladech. Nové vydání bude vyžadovat rozsáhlé korekce základního textu a na doporučení z Kanceláře Služeb v New Yorku bychom měli dodat příběhy členů českého AA.

Dovolujeme si Vás proto tímto vyzvat k tomu, abyste neváhali a zaslali nám svůj příběh o tom, jací jste byli, co se přihodilo a jací jste nyní, tedy o Vaší cestě ke střízlivosti a v ní, díky AA.

Všichni jistě cítíme, jaká čest a pomoc druhým by to byla. Děkujeme.

Stala jsem se členem AA

Členem AA jsem se stala teprve nedávno, a proto bych se Vám ráda představila. Problémy se závislostmi jsem měla vždy. Rodiče mne opustili, matka mě v batolecím věku bila, táta trpí lehkým mentálním poškozením a je alkoholik. Vyrůstala jsem u prarodičů a jako obézní dítě jsem si celou základní školu procházela s tvrdou šikanou.



Na SŠ jsem zhubla, začala jsem vypadat k světu a dělat

historický šerm, kde pivo teklo proudem. Můj první přítel kouřil marihuanu, takže jsem se přidala. Po roce, kdy mi byl neustále nevěrný, jsem si našla nového přítele, se kterým jsem vydržela 6 let. Zpočátku mi moc pomáhal, nebylo mi ani osmnáct, ale začali jsme experimentovat s drogami, měkkými i tvrdými. Vypěstovala jsem si závislost na marihuaně a náš vztah byl pořád ošklivější. I když jsem odmaturovala s vyznamenáním a měla dobrou práci, pořádala různé akce z oblasti šermu a airsoftu, doma byly hádky na denním pořádku. Poškozovala jsem se a útěchu hledala v alkoholu. Každý večer dvě vína z krabice.

Časem jsem už nemohla jíst ani pít. Několikrát jsem byla s dehydrací v nemocnici. K alkoholismu jsem se nepřiznala, takže mě shledali psychicky nemocnou a docházela jsem

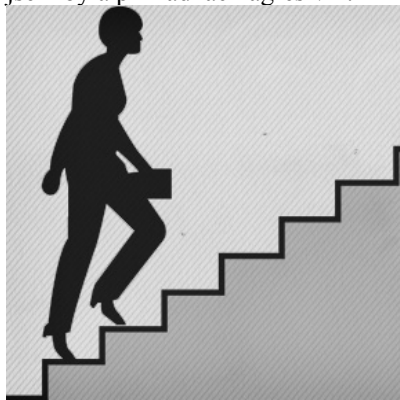
k psychiatrovi. Na marihuanu a chlast jsem si přivydělávala prostitutí, a najednou ke mně přišel hodný chlap, byl o 13 let starší. Mně bylo tehdy 22 let. Psychiatr mi doporučil psychoterapeutické oddělení v Beřkovicích(9) a 6týdenní dobrovolný stacionář. Onen muž, se kterým jsem se seznámila, mi řekl, ať se dám do kupy. To už jsem vážila na 183 cm 50 kg, postupně jsem se dostala v léčebně až na 46 kg, a pak mi doporučili rozejít se s přítelem. Naši ho vystěhovali z bytu, onen muž za mnou jezdil a já přestala zvracet. Samozřejmě v léčebně jsem nepila. Nabídl mi, abych se k němu přestěhovala, má dvě děti.

Zpočátku bylo všechno v pořádku, nepila jsem, přibírala na váze, naučila se vařit, prát a starat se o děti. Byla zima a přítel trávil doma hodně času. Pak mu ale začala v práci sezóna a já byla celé dny sama doma ve dvougeneračním domku s tchyní, která je mým pravým opakem, a proto spolu moc nevycházíme. Odstěhovala jsem se vlastně 70 km od domova, kde jsem nikoho neznala, auto jsem neměla a devět měsíců jsem nemohla sehnat práci.

Znovu to začalo jedním vínem, které jsem dostala jako dárek. Od té doby, kdykoliv jsem se dostala mimo domov, jsem přišla s lahví vína, kterou jsem vypila a šla spát, v kteroukoliv denní dobu. Konečně jsem našla práci, kam jsem dojížděla a byla hodně psychicky náročná. Řešení? Dvoulitrová pet lahev vína. Nejprve jsem vypila třetinu, pak půl, pak mi pomalu nestačila ani celá

lahve. Přítel to ze mě cítil a samozřejmě nadšený nebyl.

Jednou jsem viděla v televizi film, kde říkali, že vodka není cítit. A tím to všechno začalo. Nejprve jsem se „držela,“ vypila jsem jen třetinu lahve, přítel mi pořídil auto, takže jsem byla více méně funkční. Dávky se zvyšovaly. Doma se ukázaly problémy, které jsem řešila opět pitím, tím pádem jsem byla při hádkách agresivní.



Poslední téměř dva roky jsem vypila půl litru vodky denně. Bylo mi jedno, že si se mnou děti chtějí hrát, že nemám uvařeno, že mám vyprat, že nepojedu do práce střizlivá. Několikrát jsem byla v nemocnici, dehydratovaná, v křečích, kdy jsem nemohla ani nic vypít. Jednou jsem dokonce opilá nabourala. Přítel začal jezdit pracovně do zahraničí a tchyně mě několikrát našla úplně namol. Lahve jsem měla poschovávané po celé ložnici, ani jsem si nepamatovala, kam všude jsem je nastrkala. Byla jsem schopná jet si ve tři ráno pro flašku na benzinku za 200 Kč.

Občas jsem byla u našich, tchyně mě chtěla vyhodit. Přítel mi

tříkrát řekl, že ještě jednou a vyhodí mě.

Začátkem února jsem se opět opila jako dělo. Tchyně mě vyhodila. Opila jsem se z toho ještě u našich a mlela nesmysly. Druhý den mi bylo strašně. Ležela jsem v posteli, křeče v břiše, a uvažovala jsem, že si půjdu pro vodku, že to bude zase fajn, že bude zase legrace hodinu se opijet, psát nesmysly a pak usnout. A pak mě napadlo, že se budu muset omluvit našim. Takže další důvod pro pití. A nejspíš další scéna.

Najednou se mi vyjevilo, kolikrát na mě tchyně křičela, že jsem alkoholik. Kolikrát jsem byla v nemocnici. Kolik jsem utratila peněz. Kolika lidem jsem lhala a ublížila. Něco se ve mně zlomilo. Vzala jsem telefon a omluvila se tchyni. Zavolala přítele a přiznala se mu. Šla jsem k psychiatrovi a také jsem se přiznala, napsal mi terapie a dal víc léků.

A pak jsem se podívala na internet. Hledala jsem nějakou diskuzi, nějakou pomoc a našla jsem Anonymní alkoholiky. Stránky mi přišly zmatené, nejsem věřící v pravém slova smyslu, jen uznávám všudypřítomnou energii v mnoha fázích vývoje. Jenže jsem chtěla vyzkoušet cokoliv, co by mi pomohlo. Nejdostupnější pro mě byla skupina AA v Ústí nad Labem, Svitání. Měla jsem trochu strach, tak jsem napsala e-mail. Už druhý den jsem dostala e-mail od Veroniky a vydala jsem se na setkání.

Všichni mě mile přivítali. Bavili se o chlastu tak, jak to je, nelhali si, říkali věci na rovinu.

Slyšela jsem jejich příběhy a přidala ten vlastní. Dostala jsem letáčky a pomocnou ruku, kdykoliv budu chtít. Domů jsem jela jako jiný člověk, ještě dva dny před tím jsem byla v lihu, najednou jsem ale chtěla řešit problémy, které jsem způsobila. S přítelem jsme si rozumně promluvili.

Na internetu jsem si našla kamarádku, se kterou budeme chodit sportovat. Nechala jsem si prvně v životě udělat gelové nehty. Ráno si přivstanu a narovnáám si vlasy. Koupila jsem si nové oblečení (po třech letech, kdy mi stačila jen flaška) a kontaktovala i pár starých kamarádů.

Výroční setkání pražských skupin 17.5.2014

Výroční setkání pražských skupin tentokrát v roce 25. výročí založení AA v ČR. Program bude od 10 do 16 hod. na téma Kroky, Tradice, Uzdravení. V zimní zahradě divadla bude také připraven společný oběd a občerstvení.

Nejvíce mi pomohla rada, že mám myslet jen na aktuální den. „Dnes se nenapiju.“ Říkám si to každé ráno. Měla jsem cukání jít a zase si koupit vodku, když byl problém, ale říkala jsem si, že už jsem to pár dní vydržela, tak ještě jeden. Snažím si plánovat program na každý den, na večer jsem si

pořídila gobelínové vyšívání. Psychiatr mi antabus nedoporučil, řekl, že dělám co je v mých silách a když se budu chtít napít, prostě si ho nevezmu. Potěšilo mě, že mi věří.

Včera jsem byla na druhém setkání AA. Celý týden jsem nepila a svět je najednou tak barevný! Nemusím řešit to, aby na mě v práci nepoznali, že jsem opilá, můžu jít s ostatními, mám své myšlenky pod kontrolou a můžu si povídat

s lidmi a smát se, doma nakrmím zvířátka a neobtěžuje mě to. Na setkání jsem si koupila knihu a ostatní mi tleskali, že jsem to týden vydržela. Po třech letech jsem nejdelší dobu střízlivá... Nevím, jestli je to jen začátečnické nadšení, ale AA mi daly chuť žít a už se moc těším na další setkání...

Markéta, alkoholička.

Celostátní setkání Anonymních Alkoholiků Liberec

Skupiny AA Severočeského regionu vás srdečně zvou na 18. Celostátní setkání AA.

Setkání se koná od 4.7.2014 do 6.7.2014 v Liberci.

Ubytování a stravování je zajištěno v areálu Technické univerzity Liberec Harcov ve dvoupokojových buňkách.

Cena za ubytování na dvoulůžkovém pokoji: 445 Kč
za osobu a noc.

Cena za ubytování na jednolůžkovém pokoji: 525 Kč
za osobu a noc.

Možnost objednání vegetariánské či bezlepkové stravy

Registrační poplatek 200 Kč splatný při registraci.

Šestá Tradice

Při mé počáteční euforii po vystřízlivění díky AA, během krajního nadšení při zahájení práce na Dvanácti Krocích, jsem v tomto Programu spatřoval velký potenciál. Nejen, že jsem cítil velkou potřebu předávat tuto spásonosnou zprávu ostatním, ale ani jsem nechápal, proč jsem na to nepřišel dřív a proč to tak nedělají i všichni ostatní?!



Názorně se mi to ukázalo, když jsem po pár měsících přijel na pár dní domů k rodině. Máma se rozčilovala z maličkostí, ve všem viděla hned katastrofu, a svůj negativní náboj přenášela na ostatní. Bratr trpěl sebelítostí a neustále se za vše urážel a i co nebylo vůbec míněno proti němu, na sebe vztáhl. Zkrátka jsem se setkal přesně s tím chováním, které mi ještě nedávno bylo vlastní a kazilo mi náladu celý den, nehledě na to, jestli jsem pil, nebo ne. Jednoduše jsem neuměl žít a zvládat emoce, poučovat se z chyb, a ne z nich být deprimovaný, snažit se o toleranci, a ne o okamžitý vzdor. I v tu chvíli jsem k tomu měl daleko, ale už jsem znal střízlivé lidi, kteří tak skutečně žili a měl jsem

Program, který mě to byl schopen naučit – budu-li já ochotný a tomu otevřený. Samozřejmě, že jsem jim nemohl každému naordinovat Dvanáctikrokový Program a otevřít jim tak oči, to bych se sám začal tomu podstatnému vzdalovat, snažil bych se ovládat a měnit druhé, a to je to, co mám nechat na Vyšší Síle a její vůli.

Neubráníl jsem se však svým bláhovým a velikášským představám, jak rozšířit povědomí o této možnosti, jak ji zpopularizovat, aby o ni každý stál a našel si k ní cestu sám.

Opět jsem se nenápadně stavěl do role spasitele lidstva, tak jako tomu bylo ve všech mých předchozích neskromných snech, kde jsem ukazoval cestu a vyváděl osleplé tmou nevědomí na světlo nového poznání.

Opravdu jsem ve své svěhlové euforii mohl napáchat hodně škod, minimálně a s jistotou sobě samému, a proto jsem nesmírně vděčný tomu, že Program AA není jen o Krocích, které jsem si ze začátku dělal, jak se mi zachtělo, a vyhýbal se tomu, co se mi nechtělo, ale i Tradicích, našich doporučených zásadách, které vycházejí ze zkušeností a především z chyb našich předchůdců. Konkrétně v Šestá Tradici jsem mohl jasně vidět a připomínat si, kde je mé místo a čemu se mám věnovat. Dlouho jsem se oháněl Pátou Tradicí a pořád jen vykládal o šíření poselství, ale při tom jsem to měl

celé zkeslené. Dvě slova, a já byl schopen si je vyložit úplně jinak. Naštěstí při mně stála Vyšší Síla a já už projevoval alespoň to minimum pokory, abych respektoval Tradice a názor skupiny.

Při svých snahách o Službu se mi dařilo, že jsem několikrát týdně komunikoval s lékaři, odborníky, ale i úředníky, všeobecně nealkoholiky a kdekým, právě o AA. Obvolával jsem krizová centra a poradny a vyptával se na AA, když nevěděli, nechal jsem se pozvat a podával jim informace. Ale jednal jsem i s jinými institucemi. Vydavatelství, copy centra, lékárny, charity, azylové domy, tam všude jsem chodil a říkal: „Dobrý den, já jsem alkoholik a jsem střizlivý díky AA, mohli byste nám pomoci s tímhle nebo támhle tím?“

Podstatné však je, že často nám nabídli i honorář za poskytování služeb, nebo manažer jedné nadace chtěl, abych jejich zájmy zmínil u svého zaměstnavatele a tím jim získal sponzora, za což by nám oni poskytli prostory k užívání. Téměř vždy se ptali na víru, drželi v ruce 12 Kroků a říkali, takhle vy teď vykládáte křesťanství? Otevírali kapitolu o alkoholismu a ptali se, jestli tím poučujeme o nemoci. Zaráželi se nad tím, jestli dáváme nějaký morální a etický základ lidem z okraje společnosti, jestli jsme nějaké resocializační hnutí. Necháпали, jak to, že neorodujeme proti reklamám na alkohol.

Otázek a nabídek byla a je spousta a já bych ve své zmatené snaze o to „nejlepší“ pravděpodobně mnohokrát ujel a mystifikoval

veřejnost o AA, v takových chvílích jsem se opravdu mohl opřít pouze o Tradice. Téměř hmatatelně jsem si mohl uvědomit jak je to s tím, že máme jen jediný účel, že jsme soběstační, a že se nemáme nechat zatahnout do věcí mimo naši působnost. Třeba jsem úplně nerozuměl obsahu dané Tradice, ale díky jejímu respektování jsem to pak mohl zažít v praxi.

Skupina AA by nikdy neměla podporovat nebo financovat jakýkoliv podnik nebo instituci stojící mimo AA ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy týkající se peněz, majetku a prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu.

Šestá Tradice mi krásně podtrhuje a shrnuje význam té páté, držet se jen našeho primárního účelu, protože kdybychom porušili šestou, tak se odchýlíme i od páté, a pak nepomáháme na žádné úrovni. Jednou jsem alkoholik, takže by mi mělo jít o střizlivost a o to, jak si ji udržet a umožňovat dosáhnout jí i ostatním. Duchovní probuzení mohu a mám prožít sám, ne se pokoušet skrze AA o spirituální revoluci lidstva, nebo osvětu na poli boje proti alkoholismu. Naše společenství má umožňovat uzdravení jednotlivci, skrze jednotu celku. A jednotní můžeme být pouze tehdy, když se všichni snažíme o totéž a o to jedině – o střizlivost.

Díky Programu a díky zkušenostem, které si můžeme předávat.

Alkoholik Michal S, Brno

Největší proměna mého života

Ocitnul jsem se na hraně života a smrti. Na konci svého alkoholového šílenství jsem se dostal do stavu, kdy jsem nemohl být ani s alkoholem, ale ani bez něj. Dostal jsem se na úplné morální dno a byl vůči alkoholu úplně bezmocný. Můj mozek přestal normálně myslet, měl jsem neustálé halucinace, začalo mě zrazovat moje tělo, odcházelo moje zdraví, síla. Moje tělo vykonávalo obě tělesné potřeby bez mého vědomí a v takovém stavu jsem se probudil po svém posledním tahu našťestí doma sám, neoblečený, polomrtvý, omrzlý (venku bylo 22°C pod nulou a já ležel půlkou těla na balkóně), s prázdnou lahví – úplně sám. Manželka byla pryč a já marně přemýšlel, co se vlastně stalo. Ležel jsem na podlaze a dobrou půl hodinu se pokoušel vstát. Tělo vypovědělo funkci a já byl v tu dobu úplně sám.....



V dobách mého pití jsem byl ve světě temnoty, strachu, stresu, průšvihů, lží, bolesti, výčitek a byl to

začarovaný kruh, ze kterého nebylo úniku. Když jsem poprvé navštívil mítink AA, tak jsem vstoupil do jiného světa. Po mnoha letech mně bylo chvílku dobře a cítil jsem se bezpečně. Vrátil jsem se domů a znovu jsem se začal ponořovat do života, který mě vůbec ne bavil, kde mně bylo špatně a začalo mně být znovu zle. Pocity viny, špatné svědomí, sebelítost, bolest – to je jen pár pocitů, které se mi okamžitě vrátily. Hned druhý den jsem jel znovu na mítink AA a bylo mně zase dobře. Ze začátku mně na setkáních vadila slova Bůh a Vyšší moc, protože v té době jsem byl nevěřící člověk. Nevěřil jsem nikomu a ničemu. Ale moje úleva a dobrý pocit mě přesvědčovaly o tom, že mně pomáhá něco, co nedokážu pojmenovat. Už jsem necítil strach. Bolest, pocit bezmoci a špatné pocity začaly odcházet z mé hlavy. Mně, nevěřícímu člověku, se stal první zázrak, když jsem si přiznal svoji bezmoc nad alkoholem a já přestal pít. A tenkrát jsem uvěřil, že na tom nemám sebemenší zásluhu a že mně pomáhá jiná síla než moje vlastní.

Začal jsem věřit, že se snad mohu začít uzdravovat. Když jsem pomalu pootevřel pomyslné dveře programu AA, byl jsem překvapený, že se snad najde řešení, jak se dostat zpět do normálního života. Dostal jsem naději na střízlivý život. Po přečtení Modré knihy jsem uvěřil, že tento program je pro mě tou jedinou správnou cestou, a když

ho budu naplňovat, tak že přežiju. Obrovská síla a chuť do života mě hnala dál a já uvěřil, že jsem na správné cestě. Získal jsem víru v něco, co mě uzdravuje a dává mně pocit štěstí, svobody a klidu v mém srdci. Stal se ze mě věřící člověk, který našel svoji víru, Vyšší moc

a nakonec Boha – tak jak ho chápu já sám. Dnes jsem člověk, který našel díky Bohu svoji víru, klid a vyrovnanost, svobodu a střízlivý, láskou naplněný život.

Jirka F. - alkoholik

3. krok AA

Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.

Bože dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu a moudrost jedno od druhého rozpoznat. Buď vůle Tvá, nikoliv má.



Když jsem přišel poprvé na skupinu AA, slova modlitby, kterými končí každý meeting, jsem neznal. Zněla mi však známě a cítil jsem, že to, co mi mají sdělit, je tak strašně jednoduché a zároveň složité. A dodatek – buď vůle Tvá, nikoliv má – se mi zdál poněkud nepatřičný a zbabělý. Vždyť přece za svůj život jsem zodpovědný jen já sám.

S vyšší mocí jsem vlastně nikdy neměl problém. Vždycky jsem

na „něco“ věřil, jen jsem si její vůli představoval po svém a přizpůsoboval jsem si ji tak, aby se mi „hodila do krámu“. Jak jsem se při svém pití propadal stále hloub, bral jsem vše co se mi dělo jako nesmírnou nespravedlnost života, nespravedlnost, kterou se na mně dopouští samotný Bůh. Byla to doba, kdy už jsem věděl, že jsem alkoholik, ale nechtěl jsem si to připustit. Doba, kdy jsem nemohl žít ani s alkoholem a ani bez něj. V těch krátkých okamžicích, kdy jsem byl „střízlivý“, jsem neustále myslel na alkohol, bojoval s touhou se napít a trpěl depresi, pocitu viny a naprosté bezvýchodnosti, když jsem se napil. Neviděl jsem žádné východisko ze své situace. Nebyly to typické „abstáky“, protože nulu v krvi jsem nikdy tehdy snad ani neměl. Měl jsem vlastně z těch nula promile strach. Ale zároveň jsem se bál napít. Nakonec jsem se vždy napil. S pocitem viny, selhání a naprosté nedostatečnosti sama sebe. Po napití přišla úleva, kdy jsem najednou věděl, co udělám, jak na alkohol vyzraju. Ale ta úleva byla

s každým napitím menší a kratší a vykoupená prakticky okamžitými pocity viny a pocity dalšího selhání. Nejhorší byly noci. Přes den jsem se ještě snažil všechny ty role otce, manžela a v práci hrát jak jen to nejlépe šlo a neměl tolik času myslet na alkohol, to (alespoň podle mého tehdejšího mínění) ještě „šlo“. „Dařilo“ se mi to, ale hlavně díky tomu jsem pil kdykoliv to bylo jen trošku možné. Flašky jsem měl všude a pil jsem před prací, v práci, po práci, cestou domů, v autě přímo za jízdy. Báł jsem. Ale teď zpětně vím, že nejvíc jsem se báł toho, že nebudu mít další příležitost se napít! Tak jsem vlastně pil „preventivně“, protože „co kdybych tu příležitost za chvílku neměl“. Ale v noci, kdy jsem byl sám se sebou a nemusel pro nikoho nic hrát, jsem věděl, že jsem v koncích.

Sedával jsem nebo popocházel ve tmě po obýváku, tiše i nahlas vzlykal, uvědomoval si všechny ty odložené složenky, nesplněné sliby a úkoly, zklamání blízkých a opovržení ostatních. Byl jsem v dokonalé pasti a stále častěji mi vyskakovala myšlenka, že jediným řešením by bylo, abych nebyl. Na život jsem si nikdy nesáhl (na to jsem docela zbabělec), ale plány jak to udělat, aby to moc nebolelo a pojišťovna vyplatila životní pojistku, jsem sprádal každou noc. Pak jsem se stejně napil. Hned se mi ulevilo a bylo mi jasné, co mám dělat. Vždyť přece stačí přestat chlastat. Ale to už bylo ráno a musel jsem se napít, protože za chvílku by nemusela být příležitost. Vlastně dokonalý bludný kruh poháněný

hanáckou vodkou. Bylo jenom otázkou času, kdy ten kruh krachne. V té době jsem byl „dokopán“ svou ženou do AA. Pít jsem nepřestal, měl jsem však další omluvu, že pro abstinenci dělám vše, co jde. Psychiatři byli „na pendrek“, vystřídal jsem jich přece dost. Ženou jsem byl ale doveden snad k jediné psychiatryni tady, která tehdy AA nebrala jako konkurenci a sektu, ale jako jednu z cest a možností střizlivosti. Jako první na rovinu řekla, že mi žádný z mých slibů nevydrží, a že pro mě je jedinou možností „restartu“ léčba v PL. Sešlo se to pro mě obojí přímo krásně. Pil jsem dál. Sice méně, ale pil. V AA jsem však viděl prostřednictvím spokojených členů naději, v léčebně možný začátek

Modlitba Třetího kroku

ooooo

„Bože, nabízím se ti, abys se mnou činil, jak žádáš. Zbav mne područí mého JÁ, abych byl lépe schopen vykonávat Tvoji vůli. Odstraň mé obtíže, aby vítězství nad nimi bylo svědectvím těm, kterým bych mohl být Tvoji mocí, láskou a životní cestou nápomocen. Děj se vždy podle tvé vůle“

ooooo

cesty. Jen jsem si nebyl tak úplně jistý, že by to mohla být cesta i pro mě. Protože takové problémy

a deprese jako mám já přece nemůže nikdo jiný mít a nikdo jiný než já to nemá tak těžké a beznadějně!!!

Při nástupu do léčebny jsem se nesmírně bál a zároveň jsem k léčbě upínal všechny své naděje. Na druhou stranu jsem však nevěřil, že mi pobyt tam pomůže od pití a všech těch strachů, depresí a pocitů viny. Cestou po schodech na oddělení se ke mně sestra, která mě vedla, otočila a řekla: „Nebojte se, my vás tady nekousneme!“ Při těch slovech se mi nesmírně ulevilo a najednou jsem věřil, že se konečně děje něco smysluplného, něco co nezávisí na mně a co mi pomůže, když se konečně přestanu bránit. Nemohu tvrdit, že mě režim a všechny ty pitomosti v léčebně „nesrali“. Ale na rozdíl od některých mých spolupacientů jsem tu „buzeraci“ nebral tak úplně osobně. Lidé z terapeutického týmu, kteří vlastně jen dělali svou práci, se pro mě stali v tom okamžiku Vyšší mocí, které jsem se já, alkoholik Aleš, podřídil a předal svůj život do jejich moci (byla to náhoda, nebo jen Bůh chtěl zůstat inkognito?). Nevymýšlel jsem pomstu sestře, která mě chytla kouřit v jiný čas a na jiném místě než bylo povoleno. Vždyť přece měla pravdu. Nešťval mě ten hajzl doktor, který si odpoledne určitě dá aspoň pivo a tady tak pitomě kecá! Alkoholik jsem tady přece já a ne on! Tím, že jsem nebojoval a nevymýšlel pomstu, jsem měl čas přemýšlet o sobě a o všech těch

kotrmelcích, které jsem v životě prováděl. A začínal jsem pomalu vidět, jak srandovně to z jiného úhlu pohledu vypadá. Uviděl jsem ten bludný kruh, ve kterém jsem běhal jako křeček v kole.

Po návratu z léčebny jsem začal pravidelně chodit na meetingy AA a má Vyšší moc tam byla se mnou. Ona je se mnou vlastně pořád,

„Za prvé jsme si sami museli přestat hrát na Boha. Dále bylo nutné se rozhodnout, že Bůh se od nynížska stane ředitelem našeho životního dramatu. On je vedoucí činitel, my jen jeho zprostředkovatelé. On je otcem, my jeho děti. Mnohé velké ideje jsou jednoduché, a toto pojetí bylo klíčovým kamenem vítězné brány, kterou jsme prošli za novou svobodou.“

Modrá kniha o Třetím kroku, strana 73

jen se jí nesmím bránit. To, že jsem alkoholik pro mě už není nespravedlnost. Je to jen fakt, který jsem z hloubky duše přiznal a také přijal. Fakt, který já změnit nemohu. Změnit mohu jen já sám sebe, tak se o to snažím. Nevím, jestli jsem moudrý, ale na tohle jsem přišel.

Alkoholik Aleš

Jednota – Náš druhý odkaz

Aby skupiny mohly předávat náš nejcennější dar – naše poselství.

Jednota jako dar

Před tím, než jsem se odhodlal napsat tento článek, jsem si opět trochu prostudoval naši literaturu. Když se totiž dívám na to, o čem je desátá Tradice, tak mi přijde, že se to těžko může týkat mě jako jedince, nebo skupiny, do které chodím, dokonce mi to ani moc nesejí na maličké AA, jako je to v ČR nebo na Slovensku. Spíše si představím to nablýskané americké, kde je mnoho kamer a reflektorů, a vše je ostře sledováno. Kdežto u nás o AA nikdo moc neví, případně jej



spojí s tím, co viděl v nějakém přihlouplém filmu.

Vždyť kdy, kde a proč by se mě nebo AA ptali, co si myslíme o antabusu, léčebnách, reklamě na alkohol, prohibici apod.? A i

kdyby se ptali a my něco odpověděli, kolik se toho stane?

A pak čtu článek od Billa z roku 1948, kde téměř kriticky píše o tom, jak si AA začíná být jisté svou pozicí a věří si, že poroste a všichni o nás budou vědět a nemá nás co ohrozit. Načež bereme naši jednotu jako samozřejmost.

Potom si vzpomenu na nějaké debaty před mítinkem (a bohužel občas i přímo na mítinku, což je první známka, že něco není v pořádku), kde lidé říkají své názory na léčebny a lékaře, někdo je protěžuje, jiný zatracuje. Chápu, že na vše odpovídat mlčením nebo se rovnou o ničem nebavit není řešení, ani možnost. Ale uvědomuji si, že naše jednota tím začíná být ohrožená, byť jen na úrovni mezi námi, naší skupiny. Může tam stát nováček a pochopit, že tohle je tedy názor AA.

Navíc jsem byl již na mnoha info mítincích v léčebnách a hlavně na školách, kde se nás publikum ptalo na to, co si myslíme o dostupnosti alkoholu, reklamě na něj, vzdělání v této oblasti, prevenci... Dokonce i osobní otázky typu, kolik jsme toho kdo vypili, jsou zavádějící. Když někde na veřejnosti mluvím o AA, musím být opatrný a vědět, že dotyční si snadno spojí celé AA s tím, co já

říkám. Proto vždy zdůrazňuji, že mluvím jen za sebe a ne za AA jako celek, a že to, že každý v AA máme svou zkušenost a cestu, svědčí jen o tom, že AA je pro všechny. Právě i díky tomu, že neřeší velké otázky a kontroverze, jako politika, náboženství a lékařství.

Bill zdůrazňuje, že díky Jednotě fungujeme, jak fungujeme, a těšíme se úspěchu a osobním zázrakům. Podle mě není vůbec těžké v AA k Jednotě přijít, spojuje nás totiž jeden zásadní fakt – alkoholismus a utrpení, které přináší, a každý, kdo do místností AA vstoupí, si jím prošel. Co je však složité, je Jednotu udržet, lehce se totiž svezeme k tomu řešit proč a jak pije nějaká celebrita, a co by měla a neměla dělat, nebo jak funguje a nefunguje která léčebna, který doktor je dobrý a který víc škodí. A často jdeme ještě dál a řešíme politickou situaci a ekonomiku, a proč ne, jsme střizliví, máme svou skupinu, známe se... Jenže tohle je vzdalování se od našeho hlavního účelu, to je kontroverze, to jsou počátky rozporů. Naši zakladatelé si tím prošli, chtěli stavět vysoušecí domy a vzdělávat v oblasti alkoholismu, zapojit se do osvěty proti alkoholu... Mnoho lidí, mnoho nápadů a všechny nad rámec jednoduchého AA principu – sdílení toho jaký jsem byl, co se přihodilo a jaký jsem nyní... jak pracuji na Krocích, které jsou tím jediným Programem AA.

Aby skupina byla jednotná, je nejlepší, když má nováčky, ti totiž připomínají ten hlavní účel, a to, co nás spojuje. A z mé zkušenosti si

myslím, že skupina má nováčky, když dodržuje Tradice, dělá Službu a drží se Programu.

12 tradic je zárukou budoucnosti AA a výrazem jednoty společenství.

A nakonec, co mě naučila právě Služba při šíření poselství na veřejnosti a dodržování desáté Tradice. Vždy jsem měl dojem, že musím vše znát, vědět anebo mít minimálně zasvěcený názor. Jinými slovy, byl jsem příliš pyšný na to říci nevím. Dnes, když se mě banda středoškoláků ptá, kdy se pozná, že je člověk už alkoholik, tak jim nepopíšu „ideálního“ alkoholika a všechny příznaky a na mililitry nevyčísím míru, kolik toho denně vypije, ale řeknu, že na to nedovedu odpovědět, že se to liší, že sám u sebe jsem to nedovedl poznat ani dávno potom, co o tom už byli všichni ostatní přesvědčení, takže na svůj úsudek bych moc nedával :-)

Nevím tedy vše, nevím ani, jestli jsem v tomto příspěvku někomu přiblížil, o čem je desátá Tradice, ale vím jistě, že AA bude žít tak dlouho, dokud bude jednotné, a že se vždy budu snažit přispět k té jednotě a ne k rozporům.

Děkuji za možnost podělit se o svou vděčnost za to, že díky Tradicím AA jsem našel skupinu, kde jsem vystřízlivěl, a že v té skupině jsem našel Program AA, a díky Krokům jsem tak i nadále střizlivý a šťastný.

alkoholik Michal S.,
28. 8. 2013, Den Haag, Nizozemsko

TP je nepřetržitý mítink AA, a to díky tomu, že je na internetu a funguje na bázi mailingových listů, tedy přeposílaných emailů od přihlášených členů, kteří zde sdílejí své zkušenosti buď na dané téma (týdenní), denní zamyšlení, nebo cokoli, co souvisí s alkoholismem. <http://www.triezvypriestor.net/>

Jedním z produktů činnosti Triezveho Priestoru je založení Skype mítinků:

Skype mítinky

...jednou mně kamarád z AA říká: „Břeťo, bylo by super udělat mítinky na Skypu. Víš na studium modré knihy. Mám nějaký materiály jak je dělat a určitě by se našlo dost lidí v takové věci se angažovat a zúčastnit se.“ Povídám: „Bezva“.

...Než jsem se stačil nadát, tak byl první mítink skutečností...byl doslova trojmužný. Jak ale tradice říkají „sejdou-li se dva anebo tři alkoholici, můžou se prohlásit za skupinu AA“. Tak byla snad první cs skype skupina AA na světě. Na datum už si nevzpomenu, ale to nevádí. Byl to říjen roku 2013.

...Zajímavý byl i výběr názvu skype skupiny. Vybíralo se měsíc. Jednou z inspirací pro výběr názvu se stalo i to, jak docházelo k výpadkům při mítinku a spojení se muselo i několikrát obnovovat. Problémy nás provází neustále se spojením. Tedy mě určitě, ale když už ty problémy byly, a spojení bylo v začátcích opravdu velmi zvláštní, tak kolektivní svědomí rozhodlo, že pondělní skype skupina se bude jmenovat „Zvláštní spojení“. Když

ten název padl poprvé, byla to legrace. Jenže čím víc jsme se nad názvem zamýšleli, tím víc všem docházelo, že tohle je ten pravý název. Nebo to docházelo mně?

...Dnes už je to jedno. Skupina funguje, a co víc, přidaly se i další pod jednu adresu a fungujeme jak v Česku, tak i na Slovensku. Možnosti skype mítinků jsou



téměř neomezené a ve chvíli, kdy píšu tyto řádky, fungují tři mítinky v týdně a věřím, že se jako lavina rozšíří i na další dny a na různá témata, kterých je nepřeberné množství.

...Proč vlastně ještě podporovat tyto mítinky? Pro mě je odpověď jasná. Neumím si představit nemít skupinu blízko bydliště a každý den a tím pádem mít možnost si vybrat kdy na ni dojdu. Existuje ale spousta lidí, kteří moje možnosti nemají a ani moc nevědí o tom, že je spousta jiných i tematických mítinků. Víím, že jako alkoholik potřebuji sdílet své radosti i strasti s ostatními, jinak svou střízlivost ohrožuji. Dáváme tímto najevo, že na každém záleží a má tak možnost „zajít na svůj mítink“.

Alkoholik Břeťa.

Pravidlo 62: (Neberme se tak příliš vážně)

Dvanáct Kroků a Dvanáct Tradic, Tradice čtvrtá

Jste pravděpodobně alkoholikem jestliže:

- a) Váš doktor najde stopy krve ve vašem alkoholovém řečišti.
- b) Jestliže věříte, že alkohol je prchavá potravinna
- c) Jestliže jste dal svým synům jména Ječmen a Chmel, svým dcerám jména Sherry a Brandy a svému psu a kočce Jack Daniel a Whiskey

XXXXX

Skupina členů AA jela na konferenci služeb do vzdáleného města. Zhruba na polovině cesty se zastavili na kávu a něco k jídlu. Blízko restaurace byla botanická zahrada a tak se rozhodli, že se půjdou projít, aby si protáhli nohy před další cestou. Jak tak obdivovali nádherné květinové záhony, přistoupila k nim rozšafná starší dáma a zeptala se jich: "Vy jistě musíte být členy společenství Wild Life?"

"Ne madam"... odvětil jeden z nich. "Kdysi jsme bývali, ale potom jsme vstoupili do AA."

Život nabude nového významu. Pozorovat lidi, jak se zotavují, vidět posléze, jak pomáhají jiným, sledovat, jak z nich padá pocit osamělosti, být svědkem vzrůstu našeho společenství a sám získat množství přátel – to je vše zkušenost, kterou byste si neměli nechat ujít. Neustálý kontakt s nováčky a jeden s druhým, to je světlý bod našich životů.

Adresář skupin Anonymních alkoholiků v ČR

Blansko

Proměna – Pá: 17,30

Komenského 19, Charita, Staré Blansko

Tomáš: 603781471; Jirka: 603170 835

Jana: 776 010 822

aa.blansko@gmail.com

Brno

Fénix – Po; St; Pá; So; Ne-17,30; Út-19,00

Areál kláštera Milosrdných bratří,

Vídeňská 225/3

Soňa: 774 063 797; Břet'a: 722 073 003

aa.fenix.brno@gmail.com

Renesance – Čt: 17,30

Kounicova 3 prostory YMCA, Brno

Michal: 739 327 838; Hana: 724770744

U Kapucínů – Po 17,30 a St: 19,00

Kapucínské nám. 303/5, Klášter

Jirka: 607 775 549; Hana: 724770744

České Budějovice

Lepší život – Út: 17,00

Dům sv. Pavla, Riegrova 32

Líba: 724 978 049

Malše – St: 18,00

PREVALCO, Riegrova 51

Petr: 774 342 517

Jih - Po 18,00

Budova ČCE 28.října č.28, České

Budějovice

Jirka: 723 619 564

Český Krumlov

PL Červený Dvůr – Čt: 19,30

Bažantnice, byt č. 13

Honza:733328660;Pepík:723 025 198

Frenštát pod Radhoštěm

Světlo - Út: 18,00

Kostelní 15, budova Charitas

Viky:733 676 650; Jan:605 249 543

Haviřov

Správný směr - St: 16,15

Hřbitovní 12, Haviřov - Šumbark

Šárka: 602266927; Majka: 776307667

Ada: 731226997

aa.havirov@seznam.cz

Hodonín

Skupina AA - Út: 17,30

K-centrum, Pančava 56, Hodonín

Blanka: 608517270; Jirka: 608262123

Hradec Králové

Skupina AA - St: 18,00

Ambrožova 729, Zas.místnost

v budově Církve ČS Husitské

Táňa:737840822; Petr:774632876

Hustopeče

Pálava - Ne: 17,00

Klubovna pod kostelem,Dukelské nám.

Pavel: 770778722; Štefan: 739246287

Jeseník

Skupina AA - Pá: 17,30

VIDA centrum, Dukelská 456

Karel: 723518035

aa.jesenik1@seznam.cz

Jihlava

Pouze dnes - Čt: 18,30

SOŠ sociální, Fibichova 67

Láďa: 567 333 517; 605 345 697

Jindřichův Hradec

Vajgar - Út: 19,00

ČCE, Bratrská 129/IV

Eva: 723 278 418; Petr:602615400

Karlovy Vary

Hvězda - Út: 18,00

Myslbeкова 4, K. Vary - Tuhnice

Jarka:601552543; Miluška:353236545

Kladno

Skupina AA - Pa: 18,15

Víta Nejedlého 1503,Modlitebna CB

Kordula:737474608; Karel:728628416

aakladno@seznam.cz

Kroměříž

Skupina AA – Út: 16,30

PL – klub pacientů, Havlíčkova 1265

Luděk: 739463287; Jirka 605 380 069

Skupina AA – Čt: 18,00 (ne posl.Čt)

Riegrovo náměstí,

Jirka: 605 380 069

Liberec

Střízlivý život - St: 17,30

Fara ČCE, Malé nám. 279, Liberec I

Rudka: 728 169 724

aalliberec@seznam.cz

Naděje - So: 15,00

Fara Římskokatolická, Kostelní 9/7,LII

Mario:722948312; Rudka:728169724

aalliberec@seznam.cz

Mělník

Svit - Út: 17,30

Podolí-AT ordinace,Bezručova 715

Jarmila: 603 773 107

Most

AA v Mostě - Čt: 16,30

Jaroslava Seiferta 2159/7 bl. 58

Jana: 722 054 929

aamost@seznam.cz

Olomouc

Přímá stezka - Pá: 19,00

Lafayetteova 9, P-Centrum

Patrik 724 356 222

Opava

Mandala – St: 17,30

PN Opava,odd 18d,Olomoucká 305/88

Yvetta: 739054646; Štefan: 737129017

Orlová

Krok – Út: 15,30

K-centrum, Energetiků 940, Lutyně
Dana: 604 974 212

Ostrava

Antracit - Po: 16,30

Domov sester 4. p., ul. 17. listopadu
1790,Ova-Poruba; Dana: 737 985 774
aaovantracit@seznam.cz

Pokora - Út: 18,00

Kostel sv. Ducha, Ostrava - Zábřeh
Věra:732 987 192; Hela:603 704 275
pokora.zabreh@gmail.com

Naděje - St: 16,00

Dům sdružení telepace,TV Noe,
Kostelní Nám.2,Moravská Ova a Přívoz
Štefan:737 129 017;Mirek:728 315 293
aaovnadeje@seznam.cz

Radost - Čt: 18,30

KM sester sv. K. Boromejského,
Pustkovecká 31/29, Ova - Pustkovec
Martin: 737072019; Martin 603252988

Pacov

Jak na to - Čt: 17,00

Nám. Svobody 2;Pavel:731 114 534

Pelhřimov

Funguje to - Po: 17,00

ČCE; Růžová 82, Pelhřimov
Marie:724 090 059; Milan: 736763022

Písek

Našli jsme se - Po: 18,00

Fügenerovo nám. 48
Vlastik: 734245874; Franta 606709304
aapisek@seznam.cz

Plzeň

Skupina AA - Čt: 19,00

Farní úřad Českobratrské církve,
Němčycova 2, Plzeň-Jižní předměstí
Tel: 775 193 339
aaplzen@seznam.cz

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 zamyšlení - So: 17:30

12 Tradic - Ne: 19:00

Na poříčí 16, Praha 1; tel: 224 818 247
aapraha16@seznam.cz

Mladí a strážliví – Čt: 19,00

Na poříčí 16, Michaela: 724 740 506

Anděl – Po, Út, St, Čt a Pá: 19,00

Armáda spásy,Lidická 18 - Smíchov
Augustin:777581581; Josef 774812939
aa.prahaandel@gmail.com

Kroky života - Čt: 18,45

Klimentská 18, P1;

Jarda: 608234664; Láda 774550958

AA.Klimentaska@seznam.cz

Právě dnes – St 7,30

Na poříčí 16,Praha1-Nové město

Honza JHP 728 378 728

jh.p@seznam.cz

Rokycany

Pohoda - Út: 17,00

Denní stac.*Pohodička*,Dělostřelců1251
Jindřich: 731910064; Standa 775914812
aarakycany@gmail.com

Soběslav

Lužnice - Út: 18,00

KD Národ – klubovna,Jirsíkova 34

Bohuslav: 602 126 685

Svitavy

Skupina AA - Út: 17,30

Fara ČCE,Poličská 3,
Pavel:605152424; Petr 775187155
aa.svitavy@seznam.cz

Tábor

Nová cesta - St: 17,30

Žižkovo nám. 6, Communio 3.p.

Klokoty – liché So: 17,00

Alois: 777335549; Jan 721308490

Míla 737 938 427

aatabor@seznam.cz

Staroklokotská 2, Tábor - Klokoty

Jan: 721 308 490

Teplá, Klášter

Skupina Camino- Po: 18,30

Klášter premonstrátů 1
František: 720 445 904

Třebíč

Restart - Pá: 17,30

Heliadova 10, Azylový dům Třebíč
Libor: 604 736 413
aa.trebic@seznam.cz

Uherské Hradiště

Zázemí – Pá: 17,30

Velehradská 181, vedle Charity UH
Luděk 739463287; Kamila 739031769

Ústí nad Labem

Svitání – Út: 18,00

Šrámkova 38, Dobětice
Veronika: 728 623 875
aaustinadlabem@seznam.cz

Zlín

Skupina AA - St: 17,30

Modlitebna Adventistů 7.dne,
Tyršova 1108, Zlín - Malenovice
Aleš: 728440162; Jana 604301653

Žďár nad Sázavou

Skupina AA - Út: 18,00

Libická 2295/1, Orel-jednota
Luboš: 603 216 297

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR, Na Poříčí 16, 11000

Praha 1. Tel: 773 138 303; e-mail: kontakt@anonymnialkoholici.cz

Internetová skupina AA, Trievzy priester: <http://www.trievzypriester.net/>

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon www.alanon.cz

Brno

Al-Anon – Ne: 15,45

Milosrd. bratří, Vídeňská 3
Jana D: 776 397 751



Praha

Al-Anon – St: 19,00; Ne: 17,30

Na poříčí 16, Praha 1
Veronika: 608 313 787

Ostrava

Al-Anon skupina – Čt: 16,30

Hornická poliklinika-hl. budova, 1.p.,
místnost 115, Sokolská tř. 81, Ostrava
Květa: 723572833; Yveta: 739054646

GA–Anonymní hráči

Brno

GA Společensví – Čt: 18,00

BKC, Žerotínovo nám. 6, Brno
Libor: 775 122 273

<http://anonymnigambleri.cz>

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30



Klášter u sv. Tomáše, Josefská ul.
Petra: 777 937 410

DDA-Dospělé Děti Alkoholiků

Praha – Pá: 19,00

Klimentská 18, Praha 1
Hela: 603 847 391

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno

Anonymní Sexholici

Brno Skupina SAA Naděje–Čt:17,30

Klášter Kapucínů, Kapucínské n.303/5
Tel: 777 169 348; web: //saa-cesko.cz

Anonymní Narkomani

Brno

NA Zázrak – So: 17,00

Vídeňská 3, prostory o.s. Podané ruce
Ad'ka: 604477069; Lad'a: 731 037 028

Praha

Skupina NA – Ne: 19,30

Jugoslávská 27, Praha 2

Maku: 731 402 752

anonymni-narkomani.webnode.cz

