

CESTA



č. 25 1/2015

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

• Slovo na úvod	
- Úvodník	2
• Pozvánky a oznámení	
- Březnová Jitrava	4
- Radešínská Svratka	4
- Květnová Jitrava	14
- Modlitba na Sněžce	17
• Příběh z Velké (modré) Knihy	
- Evropský pijan	5
• Vaše svědectví	
- Jmenuji se Emil....	11
- Hospodské děcko	15
- Nic jsem o AA nevěděla	19
• Umělecký koutek	
Báseň:	
- Síla a víra	18
• Sdílení zkušeností	
- Emocionální střizlivost	21
• Z internetového mítinku	
- Pocity viny	27
• Kontakty	
- Adresář skupin	29

Vydává:

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům v České republice, se 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 přispěvatele. 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 přátelé,

Zdravím vás jménem celé redakční rady a v novém roce 2015 vám všem přeji střízlivé prožití každého dne, každé minuty. Nedávno mi můj přítel Karel poslal SMS s informací, že počet dní, které jsem prožil od posledního napití překročil hranici 5100. Po pravdě musím přiznat, že ne každý z nich jsem prožil střízlivě. Zrovna včera jsme na mítinku měli téma „neléčeného alkoholizmu“. I já jsem začínal svou cestu ke střízlivosti bez ochoty pracovat na programu Dvanácti kroků uzdravování, obdobím, kdy jsem byl nespokojený se vším a se všemi lidmi, kdy jsem hodnotil druhé, prožíval období silné náladovosti a kdy jsem podléhal sebemenšímu vlivu okolí. Dnes беру dny, které prožívám jako „neléčený alkoholik“, jako připomínku toho, že moje ego opět přebírá vládu nad mojí maličkostí, jako připomínku, že bych se měl zastavit, zamyslet se nad tím, co jsem v programu zanedbal a připomínku, že bych měl znovu začít pracovat ve službě při pomoci trpícímu alkoholikovi.

A setkáním se službou vlastně každý nový rok začíná. Letos, stejně jako ve dvou předcházejících letech, se sešla skupina alkoholiků, ochotných pracovat ve službě, na víkendové Celostátní konferenci služeb AA v Chotěboři. V roce 2013 se konference konala v tomto městečku na Českomoravské vrchovině poprvé a dá se říci, že byla přelomová. Dalo by se říci, že po dvou letech bude vše stejné, jaksi usazené a zaběhlé. Ale díky Bohu jsem tento pocit neměl. Už jenom to, že se nás letos sešlo padesát pět delegátů a členů komisí, je přelomové. Velmi mě těší vzrůstající zájem o práci ve službě AA.

Konference se zaměřila na různá témata, která nás čekají v tomto roce, ale osobně si myslím, že tím nejdůležitějším bodem k projednání, který také vyžaduje nejzodpovědnější přístup, bylo nové vydání nového českého překladu knihy Anonymní alkoholici a její doplnění o osobní příběhy alkoholiků z Čech a Moravy. Když se Generální kancelář služeb v New Yorku v roce 1999 rozhodla, že se zbaví všech skladových zásob a pošle nám přibližně 2500 výtisků Modré knihy, všichni jsme si mysleli, že máme na dlouhou dobu vystaráno. Jenomže od té doby uběhlo šest let a prodej knížky postupně stoupal, protože počet alkoholiků, kteří hledají pomoc ve společenství AA stoupal také. V současnosti máme na skladě přibližně 600 výtisků, což dokáže pokrýt asi tak roční poptávku po této knize. Literární komise se bude muset opravdu činit, aby tento rozsáhlý projekt zvládla. A protože jsem členem této komise, využiji této příležitosti a prosím všechny, kteří cítí, že by mohli být ku pomoci, aby svou pomoc nabídli.

V roce 2015 také slavíme 80 let, které uběhly od prvního setkání Billa W. S Dr. Bobem. To se stalo 10.6.1935 v městečku Akron. Od tohoto datumu společenství Anonymních alkoholiků počítá svou existenci. U příležitosti tohoto výročí se koná Celosvětové setkání Anonymních alkoholiků, které tentokráte

pořádá město Atlanta ve státě Georgia. Na toto setkání se chystá poměrně početná skupina našich kamarádů a kamarádek. Ve stejném temínu se koná i 19. Celostátní setkání Anonymních alkoholiků České republiky, jehož hostitelem je tentokrát jihočeské městečko Hluboká. Jménem redakce přeji všem, kteří se zúčastní těchto setkání, mnoho příjemných zážitků.

Za redakci alkoholik Jarda



POZVÁNKY

POZVÁNKA

(kroky nejen ke čtení, ale i pro život)



Setkání AA, Al-Anon

Motto:

První, druhý a třetí krok
programu AA



JITRAVA

27. - 29. března 2015

Jedná se o faru, která slouží jako ubytovna. Společné záchody a sprchy, ale nově vybudované. Pokoje jednoduché, ale příjemné. Půda upravená pro spaní na matracích (možnost ve spacáku).

Cena - 120,- Kč (ve spacáku) 150,- Kč (v posteli) za 1 noc.

Strava - páteční večer si zajistí každý účastník sám.

Dál pak budou nakupovat, vařit domluvení služebníci.

Sobota: snídaně, oběd, večeře

Neděle: snídaně, oběd

Předběžná cena za jídlo: 250,- Kč

Program zajišťuje blanenská skupina AA

PROMĚNA

Kdo má spacák, tak ho může využít pro spaní na půdě. Společné nejsou jen mítinky, ale také práce v kuchyni a úklidu.

Přihlášení a info : aa.blansko@gmail.com

mobil: Jana 776 010 822

Jirka 603 170 835

Kapacita - 25 osob na pokojích a 14 na půdě

Setkání s krokovým programem Květen 2015, Radešinská Svratka, Vysočina

Krokový Workshop - AA,
konaný dne 15.5. - 17.5.2015
Vysočina

Jedná se o faru, která slouží jako ubytovna.
Jsou zde oddělené sprchy a záchody a nově vybudované.
Spaní na matracích, ve vlastním spacáku, společné prostory,
vše nové, ve dřevě, nahore by spaly holky, dole kluci.
Cena 120,- Kč za noc.

Strava - je možnost uvařit si společně

Program mítinků bude zpracován později

V okolí možnost procházek, hřiště naproti.
Kostel naproti.

Takže nečekat luxus, ale útulno, čisto, vše nové.
Počítat s prací na sobě a setkání s přáteli.

Omezený počet do 20 lidí !!!!

Přihlášení a info : tulak52@centrum.cz, mobil: 603 847 391
Hela B.

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



Příběhy z knihy Anonymní alkoholici

EVROPSKÝ PIJAN

Pivo a víno nebyly řešením.

Narodil jsem se v Evropě, přesněji řečeno v Alsasku, krátce nato, co byl tento kraj připojen k Německu, a prakticky jsem vyrůstal s „dobrým rýnským vínem“, opěvovaným v písních. Moji rodiče měli nejasnou představu, že ze mě bude kněz, takže jsem několik let navštěvoval františkánskou školu v Basileji. Bylo to ve Švýcarsku, avšak hned za hranicemi, jen asi deset kilometrů od mého domova. Ačkoliv jsem byl dobrým katolíkem, řeholní život mě moc nelákal.

Za nedlouho jsem vstoupil do učení k výrobci strojů a získal jsem značnou dovednost v čalounictví. Moje denní spotřeba vína představovala jednu láhev, ale to bylo v našem kraji naprosto běžné. Každý pil víno. A je pravda, že se tam opilectví ve větší míře nevyskytovalo. Ale pamatuji se na dobu mého dospívání, kdy bylo možné potkat několik lidí, kteří pili příliš mnoho. Nad nimi pak starší obce soustrastně pokyvovali hlavami a někdy hněvivě poznamenali: „Ten ochlasta Henry!“, „Ubohý Jules!“ To byli bezpochyby místní opilci.

Vojenská služba byla povinná a já jsem sloužil s ostatními svými vrstevníky. Vojnu jsme strávili nejprve pochodováním v německých kasárnách a pak účastí v bojích při povstání v Číně. Poprvé jsem se ocitl na delší dobu tak daleko od domova. V cizině si mnohý voják, který pil doma jen střídmě, přivykl na nové a silnější nápoje. Tak jsme si s kamarády dopřávali všeho, co daleký východ nabízel. Nemůžu však říct, že by se tam u mě vyvinula nějaká neodolatelná touha po tvrdém alkoholu. Když jsem se vrátil do Německa, nastoupil jsem zpět do učení a zase jsem pil jenom víno jako dřív.

Mnozí přátelé mé rodiny emigrovali do Ameriky a já jsem se ve věku dvaceti čtyř let rovněž rozhodl, že Spojené státy jsou pro mě příležitostí, kterou bych ve své rodné zemi nikdy nenašel. Vydal jsem se rovnou do rozrůstajícího se průmyslového města na středozápadě Spojených států, kde žiji od té doby vlastně až dodnes. Byl jsem vřele přivítán přáteli z mládí, kteří mě o něco předešli. Po mém příjezdu mě

po celé týdny hostili a zvali k zábavám v poměrně už velké kolonii Alsasanů, která vznikla v tomto městě, i mezi Němci v jejich hostincích a klubech. Velmi brzy jsem se přesvědčil, že americké víno je velmi podřadné a místo něho jsem přešel na pivo.

Protože jsem miloval zpěv, přidal jsem se k jednomu německému pěveckému spolku, který měl velmi pěkné klubovní prostory. Tam jsem po večerech sedával se svými přáteli, společně jsme vzpomínali na starou vlast, zpívali jsme staré písně, které jsme znali, hráli jsme jednoduché karetní hry a pili obrovské množství piva.



Tenkrát jsem ještě mohl přijít do výčepu, dát si jedno nebo dvě piva a pak jít pryč a už na to nemyslet. Nijak jsem netoužil třeba zasednout s ostatními ke stolu a zůstat tam celé ráno nebo odpoledne. Tenkrát jsem byl prostě jedním z těch, kteří se mohou napít nebo naopak odejít, aniž

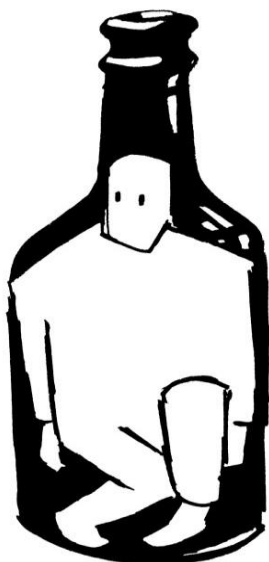
by se pití dotkli. V mé rodině nikdy nebyli žádní opilci. Pocházel jsem z dobrého rodu mužů a žen, kteří po celý život pili víno jako nápoj a když se při nějaké zvláštní příležitosti opili, dalšího dne už zase byli čile v práci.

Pak byla zavedena prohibice. Jelikož jsem měl úctu k zákonu této země, smířil jsem se s vůlí státních zákonodárců a docela jsem přestal pít. Ne proto, že bych to považoval za škodlivé, ale prostě proto, že jsem nemohl sehnat to, co jsem byl zvyklý pít. Určitě si všichni vzpomínáte, že v prvních několika měsících po zavedení zákona mnoho lidí dříve zvyklých pít jen několik piv denně nebo příležitostně se napít whisky jednoduše úplně zanechalo pití alkoholických nápojů. Pro velkou většinu z nás však tento stav nebyl setrvalý. Velmi brzy jsme poznali, že prohibice nebude mít předpokládaný účinek. Zakrátko se domácí výroba alkoholických nápojů stala zavedenou zvyklostí a lidé se začali horečně shánět po starých receptech na výrobu vína.

Já jsem však po dva roky takřka ničeho neokusil a osamostatnil jsem se v obchodě. Založil jsem továrnu na výrobu matrací, která je dnes důležitým průmyslovým závodem našeho města. Vedl jsem si velmi dobře, jak v tomto obchodě, tak i v obvyklé čalounické práci, a všechno naznačovalo tomu, že až dosáhnu středního věku, budu už zcela finančně nezávislý. V té době jsem byl ženatý a podporoval jsem rodinu. Jako mnoho přistěhovalců jsem se chtěl stát někým a něčeho dosáhnout a byl jsem velmi šťastný, když jsem cítil, že moje

úsilí je korunováno úspěchem. Chyběla mi společenská setkání jako za starých časů, ale nepocíťoval jsem touhu po pivu.

Ti z mých přátel, kteří měli úspěch s domácím vařením piva, mě začali zvat k sobě domů. Napadlo mě, že když to dokázali oni, měl bych to zkusit taky a to jsem také udělal. Brzy jsem začal vyrábět s opravdovým mistrovstvím dobré pivo stálé jakosti. Věděl jsem, že pivo, které dělám, je o něco silnější než to, na které jsem byl zvyklý, ale nikdy mě nenapadlo, že stálé pití tohoto nápoje může předznamenat sklon k pití něčeho ještě silnějšího.



Zanedlouho se v našem i v ostatních městech začali úplně běžně objevovat pašeráci. V obchodě se mi dařilo a když jsem chodil po městě, často jsem byl pozván na skleničku do podniku, kde se bez licence načerno prodával alkohol.

Nahrazoval jsem tedy svou domácí výrobu alkoholu produkty pašeráků. Stále častěji jsem si vyřizoval svoje záležitosti v těchto hospodách a začas už jsem to ani nepotřeboval jako záminku. Tyto podniky obvykle prodávaly whisky. Pivo bylo příliš neskladné a nebylo možné ho mít ve džbánu pod pultem, aby bylo po ruce a mohli se ho rychle zbavit, kdyby se objevil strážce zákona. Zvykl jsem si na nový způsob pití. Netrvalo dlouho a pil jsem tvrdý alkohol. Důvěrně jsem pocítil nechutenství a bolesti hlavy, které jsem dřív neznal, ale jako za starých časů jsem si to protrpěl a byl zase v pořádku.. Postupně jsem však začal mít takové potíže, že jsem jednoduše musel mít svůj pravidelný ranní drink.

Stal se ze mě příležitostný pijan. Byl jsem uvolněn z obchodu, který jsem založil, a omezil jsem se na obecné čalounické práce v malém krámku vzadu za domem. Má žena mě často kvůli pití vyčínila, neboť viděla, že mé občasné „výpadky“ mě postupně připravují o všechny zakázky. Začal jsem si nosit láhve domů. Měl jsem je poschovávané v domě a po celém krámkě, pečlivě utajené. Získal jsem už všechny obvyklé zkušenosti alkoholika, neboť v té době jsem už skutečně na alkoholu závislý byl. Někdy, když jsem po pár týdnů trvajícím flámu vystřízlivěl, jsem se poctivě rozhodl přestat. S velkým odhodláním jsem vyhazoval celé püllitry – vyléval jsem obsah a rozbíjel láhve - pevně rozhodnutý už nikdy se toho nedotknout. Chtěl jsem se napravit.

Za čtyři pět dní jsem pak obvykle všude po celém domě a dílně

usilovně pátral po lahvích, které jsem zničil, a nadával si, jaký jsem byl blázen. Moje „výpadky“ se množily, až jsem dosáhl bodu, kdy jsem toužil veškerý svůj čas propít, pracovat co nejméně, a to jen když to vyžadovala



opravdu nezbytná potřeba mé rodiny. Když jsem rodinu jakž takž uspokojil, utratil jsem všechno, co jsem vydělal jako čalouník, za pití. Sliboval jsem lidem, že práce bude hotová, ale sliby jsem nedodržel. Moji zákazníci ke mně ztratili důvěru do té míry, že se můj obchod udržel na určité výši jedině díky tomu, že jsem byl zručný a známý jako dobrý řemeslník. „Nejlepší ve svém řemesle, když je střízlivý,“ říkali zákazníci a pořád jsem měl své příznivce, kteří mi zadávali práci, třebaže se jim nelíbily moje způsoby. Věděli totiž, že práce bude kvalitně odvedená, až ji nakonec dodělám.

Vždycky jsem byl katolík, možná ne tak věrný, jak bych býval měl být, ale poměrně pravidelně jsem chodíval na mše. Nikdy jsem nepochyboval o existenci Nejvyšší bytosti, ale teď jsem začal vynechávat návštěvy kostela, kde jsem býval členem sboru. Naneštěstí jsem necítil potřebu poradit se se svým knězem

o problémech s pitím. V podstatě jsem se s ním o tom bál mluvit, protože jsem měl strach z toho, co by mi odpověděl. Na rozdíl od mnoha jiných katolíků, kteří často slavnostně slíbili, že po určitou dobu – rok, dva roky nebo navždy – se zřeknou alkoholu, jsem neměl nikdy žádnou potřebu „učinit slavnostní slib zřeknutí se alkoholu“ v přítomnosti kněze. A přece jsem chtěl přestat, když jsem si nakonec uvědomil, že mě alkohol opravdu dostal. Má žena psala na všechny strany o léky na alkoholovou závislost a dávala mi je v kávě. Já sám jsem si je sháněl a bral. Žádný z různých prostředků tohoto druhu nebyl k ničemu.

Pak se přihodilo něco, co mě zachránilo. Přišel mě navštívit jeden alkoholik, který byl lékařem. Vůbec nemluvil jako kazatel. Jeho řeč byla vlastně dokonale přístupná mému chápání. Jediné, co chtěl vědět, bylo, jestli jsem si jistý upřímností své touhy přestat pít. Ujistil jsem ho se vši určitostí, které jsem byl schopen, že ano. Ani pak nezacházel příliš do detailů o tom, jak on a skupina dalších alkoholiků, s nimiž se sdružoval, zvládli své potíže. Místo toho mi řekl, že někteří z nich by se mnou chtěli mluvit a že se za mnou zastaví.

Tehdy už doktor předal své znalosti několika dalším lidem – ne víc než čtyřem nebo pěti – nyní je jich víc než sedmdesát.* A jelikož, jak jsem se od té doby dověděl, součástí „léčení“ je, že tito lidé navštěvují alkoholiky, kteří chtějí přestat pít, doktor je neustále udržoval v činnosti. Naplnil je svým nadšením, až byli připraveni a ochotni kdykoliv se vydat

tam, kam byli vysláni. Jako doktor velmi dobře věděl, že toto poslání a povinnost jim dodá sílu, stejně tak jak to bylo později u mě. Jejich návštěvy na mě bezprostředně zapůsobily. Kde se mně jen velmi málo dotkla kázání a modlitby, okamžitě jsem pocítil touhu hlouběji poznat tyto lidi.

Viděl jsem, že jsou střizliví. Třetí muž, který mě přišel navštívit, býval jedním z největších obchodních zprostředkovatelů, kterého jeho společnost kdy zaměstnávala. Z vynikajícího místa se během několika let propadl na dno a stalo se z něj nesolidní individuum, navštěvující ještě pořád nejlepší bary, kde však už nebyl vítaným návštěvníkem. Jak mi řekl, jeho vlastní obchod byl prakticky v troskách ve chvíli, kdy objevil odpověď na tohle všechno.



„Zkoušel jsi lidské cesty a ty vždycky selhaly,“ řekl. „Nemůžeš zvítězit, pokud se neobrátiš na cestu Boží.“

Nikdy předtím jsem neslyšel o cestě k nápravě vyjádřené tímto jazykem. V několika větech mi

přiblížil Boha, představil Ho jako bytost, která má zájem o mě, alkoholika, a řekl, že jediné, co potřebuji, je být ochoten následovat Ho; pokud se budu držet Boha, budu schopen překonat svou touhu po alkoholu.

Takže teď jsem opravdu byl přesvědčen o tom, že se o to pokusím, ale nevěděl jsem jak, jen jsem přibližně tušil, o co jde. Tak nějak jsem chápal, že to bude asi něco víc, než jen chodit do kostela a žít morální život. Kdyby tohle bylo vše, pak poněkud pochybuji, že je to ta správná odpověď, kterou jsem hledal.

Muž pokračoval a řekl mi, že, jak zjistil, plán je založený na lásce a na Kristově příkazu: „Miluj bližního svého jako sebe samého.“ Když vzal za základ toto přikázání, porozuměl, že když se podle něho člověk řídí, nemůže být sobecký. To jsem chápal. A on mi dál řekl, že mě Bůh nemůže přijmout jako věrného stoupence svého Božího zákona, pokud nebudu připraven myslet to naprosto upřímně.

To bylo naprosto logické. Má církev mě tomu také učila. Teoreticky jsem to odjakživa znal. Také jsme hovořili o svých osobních morálních zásadách. Každý má problémy tohoto rázu, ale moc jsme to nerozebírali. Můj návštěvník velmi dobře věděl, že pokud se chce řídit Božím přikázáním, budu si muset tyto věci promyslet sám.

Toho dne jsem odevzdal svou vůli Bohu a požádal Ho, aby mě vedl. Ale nikdy jsem o tom nepřemýšlel jako o věci, která se začne a pak se pustí z hlavy. Velmi brzy jsem pochopil, že musím svou jednoduchou dohodu s Bohem neustále obnovovat; že musím navždy dodržovat ujednání.

Tak jsem se začal modlit; vkládal jsem své starosti do rukou Božích.

Zkoušel jsem to po velmi dlouhou dobu, dost prostoduše, ale upřímně. Nechtěl jsem nic předstírat. A začal jsem provádět v praxi, co jsem se naučil. Zanedlouho mě můj přítel lékař poslal navštívit jiného alkoholika, abych mu pověděl o svých zkušenostech. Tato povinnost spolu s každodenním setkáním s přáteli, rovněž alkoholiky, a také moje každodenní obnovování smlouvy uzavřené na počátku s Bohem, mě udržely ve stavu střízlivosti, kde předtím už všechny prostředky selhaly.

Ted' už žiji bez alkoholu několik let. První měsíce byly velmi těžké. Stalo se toho hodně; obchodní

problémy, drobné potíže, pocity celkové malomyslnosti, co mě málem přivedly zpět k láhvi, ale přece jen jsem udělal pokrok. Postupem času mi připadá, že získávám denně stále větší sílu a jsem schopen odolávat stále snadněji. A když začnu být nervózní, nevrlý a nedokážu vyjít s přáteli, vím, že nevycházím s Bohem. Když pátrám, kde se stala chyba, není těžké ji objevit a dát vše do pořádku, neboť jsem dokázal sobě i mnoha ostatním, kteří mě znají, že Bůh může udržet člověka ve střízlivosti, jestliže mu to člověk dovolí.

* Psáno v roce 1939

Moudra z mítinků AA

Jdi na setkání, když se ti chce a jdi na setkání, když se ti nechce.

Zeptej se alkoholika, kolik je hodin a on ti poví, jak si máš sestrojít hodinky.

Pravidlo 20/20: Přijď dvacet minut před začátkem setkání a zůstaň o dvacet minut déle

Když začnu tvrdit, že je všechno v pořádku, je pravděpodobné, že to tak není.

Vaše svědectví

Jmenuji se Emil a jsem alkoholik.

S nadsázkou můžu říct, že jsem odkojený rumem. Z vyprávění na rodinných sešlostech vím, že mě jako batole hlídal jednou děda a abych nezlobil a spal, namácel můj dudlík do rumu a potom mě chválil, jak jsu hodný dítě a neřvu. Další, už vědomé setkání s alkoholem, jsem měl asi ve dvanácti letech. Ve spíži byla vždy láhev pálenky pro návštěvy. Nikdy jsem si jí nevšímal, až jednou jsem se z láhve napil. Nechutnala mi, páčila v ústech, krku, žaludku, ale za chvíli jsem šel a napil se znovu a za chvíli zase. Opil jsem se, zalezl do postele a usnul.

Od rodičů jsem dostal pár facek a pár dní mně bylo špatně. Po ukončení základní školy jsem začal chodit na taneční zábavy. Na své první zábavě jsem popíjel víno, bavil se s kamarády a najednou jsem se probudil doma v posteli. Byl to pro mě šok, nevěděl jsem, co se stalo. Zažil jsem své první „okno“. Tehdy jsem netušil, že takových „oken“ bude v mém životě na stovky. Co „okno“, to strach, úzkost a nejistota, co jsem zase provedl. Během docházky na učiliště a také po vyučení jsem si z tanečních zábav skoro nikdy nepamatoval konec.

Po vojenské základní službě už to začalo být horší. Chodil jsem do práce, vydělával a neměl žádné starosti. Navyknul jsem si chodit skoro denně do hospody, v práci se taky pilo, a tak jsem zapadnul do stereotypu.

Do práce, z práce, do hospody, z hospody. Pátky a soboty se to přehnal s pitím, většinou jsem si nic nepamatoval a rodiče, u kterých jsem bydlel, pořád jen nadávali. Měli o mém životě úplně jiné představy a tak jsem se domů chodil vlastně akorát vyspat.

Mládí mně utíkalo pod rukama, o trvalý vztah s dívkou jsem zájem neměl, ony o mě taky ne, a má veliká láska – alkohol – mě v té době nikdy nezklamal. Asi v sedmadvaceti letech mně pití začalo dělat problémy v práci a i těch několik málo přátel, které jsem měl, se mi začalo vyhýbat. A tak jsem šel poprvé k psychiatrovi. Vyprávěl jsem mu o svých potížích a vyslechl ortel. Jsem alkoholik. Pomyslel jsem si, že je to blbost, ale nabídku ambulantní léčby antabusem jsem přijal. Rok jsem poctivě chodil k závodní lékárně na antabus.

Potom jsem rok nepil a uznal jsem, že už jsem vyléčený a můžu začít pít jako ostatní. Akorát budu muset víc hlídat množství alkoholu, co vypiju. Za půl roku jsem se poprvé propil do stavu, kdy mně kromě alkoholu nic jiného nezajímalo. Nakonec jsem už nebyl schopný sehnat si alkohol a začal jsem střízlivět. Abstinenční příznaky byly tak hrozný, že mě rodiče nechali odvést sanitkou do nemocnice. Když mě po čtrnácti dnech propustili domů,

sliboval jsem sobě i rodičům, že už nikdy nedopustím, aby se toto opakovalo. Od té doby uplynulo skoro třicet roků a já jedenáckrát skončil v nemocnici z toho samého důvodu. Propitý do úplné bezmoci a vždy, když mě propustili domů jsem sliboval to samé. Už nikdy!

Moje střízlivost mezi

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 – nové vydání:

Dvanáct tradic s ilustracemi – 10 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

obdobím pití se četla od jednoho měsíce do tří roků. Jednou jsem málem umrzl, a to mě tak vylekalo, že jsem abstinovat skoro čtyři roky. Ale zase jsem zapoměl a vše se opakovalo. V posledních letech jsem dvakrát absolvoval tříměsíční protialkoholické léčby, mezi nimiž byl odstup pět roků.

Na posledním léčení jsem ze zvědavosti navštívil infomítink Anonymních alkoholiků. Vyslechl jsem pár příběhů a jednomu „áčkařovi“ jsem slíbil, že po léčení přijdu na mítink do nově založené skupiny AA. Asi za měsíc po ukončení léčby mně přišla SMS, kdy bude první mítink. Šel jsem tam jen proto, že jsem to slíbil a moc se mi nechtělo. Oslovilo mě to a vytrval jsem. Už jsou to tři roky, co chodím do společenství Anonymních alkoholiků. Naštěstí mám čas a zaměstnání mi umožňuje účastnit se skoro všech setkání. Mám možnost také navštěvovat setkání jiných skupin, krokových seminářů a výročních setkání skupin.

Jednou jsem se účastnil i celostátního sjezdu AA. Teprve ve společenství AA jsem poznal, že neumím střízlivě žít. Střízlivá období mezi recidivami jsem prožíval stále s myšlením alkoholika. Nedokázal jsem si představit, že bych o víkendu nešel do hospody. Nic mě tam netáhlo, nudil jsem se tam, zatímco ostatní povzbuzeni alkoholem se dobře bavili, já střízlivý se nedokázal s nimi bavit. Říkal jsem si, že už tam chodit nebudu, ale stále jsem tam docházel a vždycky jsem byl otrávený. Pro udržení střízlivosti jsem nedělal vůbec nic. Taky jsem střízlivost vždy šidil nealkoholickým pivem. Na léčení

nám doporučovali po ukončení léčby doléčování. Například chodit na Antabus, chodit na setkání pacientů do léčeben, nebo návštěvy svého psychiatra. Já šel párkrát na setkání pacientů a pak jsem se na to vykašlal. K psychiatrovi jsem sice docházel pravidelně, ale o ničem to nebylo. Takže mezi alkoholiky jsem se dostal až jsem se zase propil do mně moc známé beznaděje.

A právě ve společenství AA nacházím návod na střizlivý život - takový, který jsem nikdy nechápal a nepoznal. Taky jsem stále ve styku s alkoholiky a stále si připomínám kdo jsem. Pomalu poznávám, že pro udržení střizlivosti musím na sobě pracovat. Duchovní principy programu uzdravování pro mě byly velkou neznámou. Ve společenství AA jsem

poznal, že mně nedělá potíže je přijmout, pracovat s nimi a používat je i v běžném životě. Na něco potřebuji návod, něco se musím učit a něco přichází samo a dospívám k tomu. Je pravda, že jsem váhavý a opatrný a trvá mi delší dobu, než se k něčemu rozhodnu. Také vím, že teprve držím v ruce kliku dveří, za kterými je cesta k uzdravení.

Věřím, že už brzy dospěji k rozhodnutí otevřít tyto dveře dokořán a vykročím na tuto cestu. Ve společenství AA zažívám věci, které jsem nikdy nepoznal a chci věřit tomu, že je to teprve začátek mého střizlivého, spokojeného a vyrovnaného života.

S pozdravem a úctou k vám Emil
listopad 2014

Praktická zkušenost ukazuje, že nejlepší zárukou odolnosti vůči napití se je intenzivní práce s ostatními alkoholiky. Je účinná i tehdy, když vše ostatní selže. Toto je náš *dvánáctý návrh*: Doneste toto poselství ostatním alkoholikům! Máte možnost pomoci tam, kde nikdo jiný nemůže. Můžete si získat jejich důvěru, přestože ostatní lidé selhali. Mějte na paměti, že jsou velmi nemocní.

Život nabude nového významu. Pozorovat lidi, jak se zotavují, vidět je pomáhat druhým, sledovat, jak z nich padá pocit osamělosti, být svědkem růstu našeho společenství a mít hromadu přátel – to je zkušenost, kterou si nesmíte nechat ujít. Častý kontakt s nováčky a mezi sebou navzájem, to jsou ty úžasnější okamžiky našich životů.

Anonymní alkoholici, 7. kapitola: Práce s druhými

POZVÁNKA

Květnová Jítrava

Termín: 22.5.-24.5.2015

Pořádá Inter-regionální skupina Přátelé Modré Knihy ©

„Hlavním účelem této knihy je přesně ukázat ostatním alkoholikům,
jak jsme se uzdravili.“



PÁTEK

20:00 - Speaker Mítink: Nedostatek síly bylo naše dilemma (Kroky 1, 2 a 3) - Názor lékaře

SOBOTA

7:30 - Společná Meditace

9:15 - Workshop: 4. Krok

10:45 - Workshop: 4. Krok

16:30 - Panelová diskuze: Přesná povaha našich chyb (Kroky 5, 6 a 7)

20:00 - Workshop: Nápravy (Kroky 8 a 9)

NEDĚLE

7:30 - Společná Meditace

9:15 - Workshop: Spirituální axiom (Kroky 10 a 11)

10:45 - Panelová diskuze: Výsledkem těchto Kroků bylo, že jsme se spirituálně
probudili... (12. Krok)

Přineste si prosím sebou svoji Modrou knihu, papíry a tužky

Malý TIP Jak na Modrou knihu?

Ve své knize hledám (mohu si podtrhat / zvýraznit):

- 1, Identifikaci - to co z vlastní zkušenosti znám (myšlenky, emoce, stavy, zážitky apd.)
- 2, Instrukce - to co udělali autoři knihy proto, aby se uzdravili
- 3, Přísliby - co se stalo poté, co autoři provedli dané akce ☺
- 4, Varování - na co již jiní doplatili ☹

Ubytování: 120Kč (se spacákem), 150Kč (bez spacáku) na noc

Strava: Budeme vařit, cena se rozpočítá (kolem 300Kč za víkend)

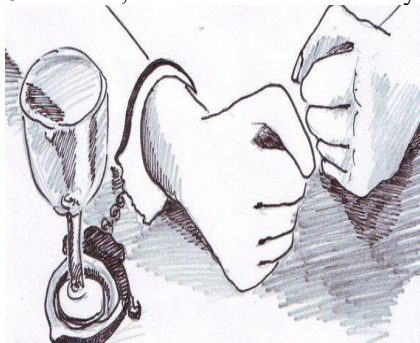
Registrace: Do 10.5.2014 na sob@upcmil.cz (jméno, skupina, příjezd a odjezd, vaše preference: půda či pokoj?)

Dotazy na: MichaelaBabejovaKmecova@gmail.com

Hospodské děcko

Jmenuji se Pavel a jsem alkoholik.

Už od ranného dětství jsem byl hospodské dítě - rodiče vzali první hospodu, když mi bylo 6 let. A to prostředí mě asi poznamenalo. Ve čtrnácti se naši rozvedli. Mě a bratra soud dal do výchovy otci (utáhl nás na novej barák, kterej jsme pomáhali stavět). Pít jsem začal asi v šestnácti a už tenkrát tam bylo něco, čím jsem se od svých vrstevníků odlišoval. Ať už to byla placatice griotky v kapse u saka při psaní maturitní písemky, nebo potřeba dát si aspoň dva panáky před představením (hraju ochotnický divadlo), abych "zahnal trému". Už tehdy mi byl alkohol mnohem blíží, než všichni lidé okolo mě, a to i včetně rodiny.



Táta byl tenkrát věčně pryč, macecha v práci (hospodská) a já, puberťák, doma s mladším báchou a dvěma ještě mladšíma nevlastníma sourozencema. A za všechno, co se doma stalo, jsem mohl já. Tak když jsem jel občas na víkend k mámě, která mně skoro všechno dovolila (byla asi ráda, že mě vůbec vidí), jsem

jezdil po zábavách, chodil na mejdany a sudy. Na vysoké jsem byl víc v hospodě, než na přednáškách (taky jsem ji nedodělal).

A tak se mým společníkem stal alkohol, protože v jeho objetí jsem aspoň na chvilku zapomínal na strasti svého pubertálního života. To mi pak zůstalo po celých 26 let. Není proto divu, že když jsem praštil s vysokou, tak jsem nastoupil jako číšník. Ale nikde jsem dlouho nevydržel a střídal jsem až do vojny místa jak na běžícím pásu. Některý jsem opouštěl s menším průšvihem, některý (díky své lennosti a hlouposti) s velkým. Po vojně jsem se zamiloval do kolegyně, která už měla dvě dcery. Vzali jsme se. A po roce se narodil Honzík. V té době jsem na hospodě nedělal, ale stejně moje první cesta z práce vedla do hospody na těch svých "pár" piv (o panáčích ani nemluvě) a ne domů, k rodině. No a pak, když se měl narodit Lukáš, jsem odešel za prací do Prahy - hlavně jsem chtěl utéct z manželství, protože mi už v té době byl chlast bližší než rodina, která mě "nechápala". A tak jsem si našel v sobě spoustu důvodů (a milenkou) pro rozchod.

Potom jsem se vrátil zpátky do hospody (zase útěk z práce s průšvihem) a spirála se začala roztáčet stále rychleji. Opět časté střídání míst, jak pracovních, tak bydlení, nepovedené podnikání a dluhy. Žil jsem (spíš přežíval) v bublině zvané hospoda, s Bohem alkoholem, ke kterému jsem utíkal

vždy, když se v mém životě vyskytl nějaký vážný problém. A který jsem pak v opilosti házel za hlavu (znáte to - "nějak bylo, nějak bude"; "vono se to vyřeší"; "co bych si s tím teď lálal hlavu" atd.) Vůbec jsem nevnímal skutečný život tam venku.



Začal jsem chlastat čím dál víc. Dřív se mi aspoň dařilo, že když jsem toho měl dost, tak jsem po "anglicku" zmizel. A už ani nevím, kdy se tato vlastnost vytratila. Dávky se stále zvyšovaly. Pak už mi to ani nechutnalo, ale pít jsem prostě musel. Když jsem nepil - deprese, třas rukou, pocení, myšlenky na sebevraždu... Z vyhlášeného kuchaře se postupem času stala troska, která nebyla schopná uvařit aspoň trochu pořádný jídlo. Troska, které hrozilo, že skončí pod mostem, bez práce, bez rodiny, bez přátel. Jen s faškou v ruce. Tehdy jsem si sáhl na své pomyslné dno.

A proto dnes vůbec nechápu (a považuju to za zázrak), kde se ve mě vzala síla dojít do Bohnic za primářem Nešporem a on mě přijal (další zázrak). A tehdy před ním jsem poprvé řekl tu větu: "JSEM ALKOHOLIK". A myslel jsem to

upřímně. Poprvé mi to šlo ze srdce a poprvé se mi ulevilo. Spadl mi ze srdce jeden z velkých balvanů, které tam za léta mého chlastání byly nahromaděny.

Primáři Nešporovi a „pětatřicítce“ vděčím za hodně. Za to, že mě odstříhli od chlastu (sám bych přestat nedokázal), že mě dali po fyzické a psychické stránce aspoň trochu do kupy, že mě nasměrovali k novému životu a pomohli mi v začátcích. A tak bych mohl psát dál a dál. Ale co bylo pro mě nejdůležitější, že mě v rámci stacionáře nasměrovali na AA mítink Na Poříčí. Do nástupu do Bohnic jsem o áčkách skoro nic nevěděl, ani jsem netušil, že u nás fungují. A tak, když jsem tam šel poprvé, šel jsem tam se smíšenými pocity. Co to asi bude za "lidi"?! O to větší bylo moje překvapení po mém příchodu. Milá, přátelská atmosféra se spoustou přívětivých a pohodových lidiček a ve vzduchu obrovská síla pozitivní energie, která mě absolutně dostala. Hned od první chvíle jsem věděl, že to je cesta pro mě! Pár dní na to, ještě před ukončením mé léčby, se v Bohnickém divadle konal sjezd Pražských skupin. A my tam z pětatřicítky mohli jít (byli jsme jedinej pavilon z pěti protialkoholických, který tam byl!?!). A můj dojem z áček se ještě umocnil. Společnost více jak sta střízlivých alkoholiků, to jak se dokázali bavit, jak dokázali sdílet a předávat své zkušenosti a poselství mě uchvátil a umocnil můj dojem z AA. A tak jsem po ukončení léčby začal dojíždět na mítinky do Prahy a strašně mě štvalo, že u nás, v docela velkém městě, nemáme skupinu AA. Proto

jsem začal shánět místnost, kde bychom se mohli scházet. Hned na prvním místě, kam jsem zašel, se mi to povedlo! A tak máme mítinky i u nás. Ale to mi nebrání jezdit na mítinky do okolních měst i do Prahy a sdílet to, co jsem zadarmo dostal, s co největším počtem stejně postižených lidiček. Našel jsem si sponzora, začal pracovat na programu a od té dby se ději jen zákraky. Narovnávají se vztahy, barvy okolo mě se rozjasňují, vůně zesilují a všímám si každé maličkosti, která dělá můj život stále hezčí.

V době svého pití jsem si nedokázal představit, že takový život se dá žít! Je to jako jít po cestě, která je posetá balvany, které se mi daří s každou další návštěvou mítinku, s každou další nápravou, odvalovat a dělat si cestu rovnější a hezčí. Ale uvědomuji si, že balvany jsou tak velké, že bych je já sám, jen se svým egem, nemohl odvalit. A proto denně

prosím ve svých motlidbách BOHA, aby mi s tou prací pomáhal. S jeho pomocí se mi to zatím daří. To on mi pomáhá ty balvany odvalovat. A čím dál kráčím po té cestě, tím jsou ty balvany (JEHO zásluhou) menší a menší. Ale musím dát pozor! Protože, když se na té cestě zastavím a delší čas setrvám na místě, ty balvany se začnou zvětšovat, cesta zvedat a musím dát pozor, aby mě nějaký ten balvan nepřeválcoval a nesmetl mě zpátky!

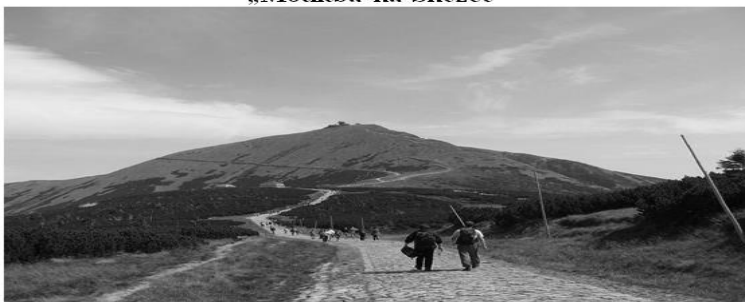
Na závěr bych chtěl říct, že tohle všechno by se mi nepovedlo, kdyby při mě nestál jedinej člověk (anděl v lidské podobě) - můj bratr, kterej mi i v nejtěžších chvílích VĚŘIL! A moc mi pomáhal a pomáhá. Bez něj bych nebyl tam, kde jsem teď. A tak se denně modlím za nový, lepší život, který jste mi, BŮH, VY a můj BRATR dali.

Za to VÁM patří můj velký dík.
Mám VÁS rád.

Milí přátelé a členové AA.

Pardubická skupina AA si vás dovoluje pozvat na 1. ročník akce

„Motlitba na Sněžce“



víkendové setkání AA a přátel v Krkonoších na lyžařské boudě u Pece pod Sněžkou v termínu 29. - 31.5.2015 s celodenním výstupem na Sněžku. S motlitbou „O poklid“ na nejvyšším bodě Česka. Kdo by nezvládl 12.5 km dlouhý výstup může jet lanovkou z Pece (cena lanovky zpáteční 390 Kč). V případě nepříznivého počasí bude připraven náhradní program
Cena ubytování a polopenzí 840 Kč za víkend.
Přihlášení na adrese: pavelbednaraa@seznam.cz nebo tel. +420 733 211 666.

Umělecký koutek

Síla a víra

V životě jsou různé chvíle,
někdy smutné, jindy milé.
A léta běží rychle dál ...
až alkohol nás "udolal".

Víno, vodka, vše co teče
před tím "alkáč" n e u t e č e !!!
Můžete nám poradit,
jak to všechno zastavit ?

Kdo zakopnul pomoc hledá,
bez ÁČEK se žítí nedá.
- Sklepní místnost v suterénu
pro nás má moc velkou cenu.

Ačka žít nám pomáhají,
někdy dech se v duši tají -
v chvílích ticha věříme,
že "Boží sílu" c í í m e ...

Marie, alkoholička-Praha



Nic jsem o AA nevěděla

Michaela alkoholička...

Alkohol jsem znala vlastně od malička. Matka s otcem chlastali. Jejich kamarádi chlastali, sousedi chlastali, všichni chlastali. Z té doby si pamatuju křik, pláč, třískot rozbitého skla a hlavně... samotu a strach. Nenáviděla jsem alkohol, kradl mi rodiče. Snažila jsem se dělat vše proto aby byli střízliví. Nedařilo se. S mladším bratrem jsme si slíbili, že nikdy nebudeme pít. Alkohol byl prostě zlo. Na dětství mám opravdu jen málo hezkých vzpomínek. Rodiče věčně v lihu, ve třetí třídě jsem se



omylem dověděla, že můj otec vlastně není mým otcem, a tak jsem byla vhodný adept na urážky a posměch. Neměla jsem nikoho, za kým bych mohla jít. Moc jsem si přála žít v rodině bez alkoholu. S kamarády, kterým na mě záleží.

Bylo mi kolem 12 let, když kamarádka přinesla lahev se zbytkem alkoholu. V té době vše, co bylo zakázané, pro mě bylo dost lákavé. Každá jsme si dala pár loků a hrály si na opilé. Vlastně jsme ani hrát nemusely, alespoň já ne... Po pár hltech byl svět úplně jiný. Všechno bylo tak barevné, tak veselé. Bylo mi moc dobře nepamatuju si, že bych se někdy předtím tak cítila. V té době můj život nabíral jiný směr. Noví, starší kamarádi mě přijali mezi sebe. Začal nový život. Dělal jsem to samé co oni, chtěla jsem se vyrovnat. Začalo to marihuanou. Neuvěřitelné záchvaty smíchu mi pomáhaly poznávat co je radost a veselí. Konečně někam patřím. Kouřila se tráva, občas pil alkohol. Rostl nový člověk, z káčátka se stala labuť... A čím víc rostla, tím víc chtěla všeho víc. Aby bylo pořádku veselo. Na učňáku jsem poprvé zjistila, jaké to je, když mi chybí droga. Plná zloby, ovládaná čímsi, co jsem neznala, jako smyslů zbavená běhala jsem po městě a sháněla THC... přišla droga, přišlo uspokojení.

Život byl báječný. Nevadilo, že rodiče chlastají, alespoň se nikdo nestaral. Dělal jsem, co chci a jak často říkávala babička, rostla jsem jak dříví v lese. Alkohol nabízel nový - lepší kostým. Všude jsem měla dveře dokořán, připadala jsem si jako hvězda mezi hvězdami. Nic nebyl problém. Nebyl problém nechodit do školy, nebyl problém sedět do rána v hospodě, nebyl problém lhát. Hlavně sama sobě. Nedokončená škola, bez

práce, s rodiči na ostří nože, stereotyp, zoufalství. To vše mě ničilo, musela jsem utéct. Utéct tam, kde mě nikdo nezná, a začít znovu a hlavně bez alkoholu.

Nová práce, noví lidé a konečně člověk, který mě miloval. Dárek, který na mě čekal v Praze. Velmi rychle jsem zapomněla, že chci přestat pít. Alkohol zas dával, asi měl strach. Nebo já...?



Netrvalo dlouho a vracela jsem se zpět do kolejí, které jsem dobře znala - nevěděla jsem, kdy mám dost. Opít se tak, že vstávání doprovázely depresivní kocoviny. Střípky vzpomínek na to, jak jsem byla agresivní, jak jsem chtěla být zase hvězdou a ono to už nešlo. Měla jsem chuť se smazat ze světa, ale byl tu přítel, který mě přece miloval... a tak jsem s ním žila dlouhé tři roky, abych se zbavila pocitu méněcennosti, a té proklaté bolesti a nenávisti vůči sobě, která zžírala mou duši. Nenáviděla jsem svůj život a tiše záviděla těm, co dokáží žít. Nevěděla jsem, jak vystoupit z toho začarovaného kruhu,

všechno bylo špatně. Čím dál víc jsem prosila o pomoc.

Sama sebe jsem musela srazit na kolena, abych si uvědomila, že pod vládou alkoholu dělám to, co dělat nechci, a že jsem vůči alkoholu bezmocná. Díky tomu jsem se rozhodla vyhledat pomoc. Hned! Možná, že právě Bůh tomu chtěl, abych přišla mezi anonymní alkoholiky, protože na svém prvním meetingu jsem se dověděla, že jsem na správném místě, protože jsem alkoholička. Aniž bych věděla co to slovo znamená, uvěřila jsem a stala se členem AA.

Nic jsem o společenství nevěděla, ničemu jsem nerozuměla, ale už od první chvíle mi bylo dobře. Kamarádi mě vítali s úsměvem a se slovy "Jsme rádi že jsi přišla" nebo "Vítej mezi námi".

Po pár dnech bez pití jsem o sobě začala smýšlet jako o naprosté trosce, která nic neví, nic neumí. A že za můj zpackaný život může hlavně moje matka. Chvilí trvalo, než jsem zjistila, že to tak vůbec není. :-). Nic mi nešlo k chuti, celý svět včetně mě samotné, mi nevyhovoval. Jen v AA mi bylo dobře. Záchraný přístav pro ztroskotané plavidlo. Po pár týdnech jsem začala cítit změny. Například zjištění, že vůbec nezáleží na tom, jak člověk vypadá a že si z celého srdce přejí skončit se lhaním, za které jsem se vždy schovávala. Nic nebránilo tomu, abych se začala měnit 'k lepšímu'. Ale tak, jak jsem si to představovala já. :-). Naštěstí dokonalost je únavná, a tak po několika pádech na rypáček přišlo zjištění, že nikoho nezajímá že nepiju, nikoho nezajímá, jak jsem najednou

'moudrá' a vše vím nejlíp. :-) Přesto jsem měla AA, kamarády, kteří měli pochopení pro můj růst. Nikdo mě neodsuzoval...

Díky novým kamarádům, se kterými jsem trávila čas, jsem poznala, že se dá slavit i bez alkoholu. A vůbec se nemusím nudit. Ale i tak mě recidiva neminula. Naštěstí byla malá a krátká. Díky ní jsem zjistila, že ne já, ale alkohol mě má ve své moci a že nemůžu kontrolovaně pít. A už vůbec ne pít a chodit na meetingy, jak jsem si bláhově myslela. Tohle je pořád začátek mé cesty. Asi po dvou letech jsem zjistila, že chodit na meetingy a nepít mi nestačí. Je potřeba něco začít dělat se sebou a se svou nemocnou myslí. Nejlépe s pomocí programu a sponzorky. Poznávám, kdo jsem a nejsem. Co můžu dělat proto, aby mi bylo v životě dobře.

Je to tři a půl roku, co znám Anonymní Alkoholiky. Jedna z mnoha

věcí, za které jsem vděčná je, že mi nikdo neslibil, že budu do konce života happy. Ne vždy jsou totiž mé dny růžové, ne vždy vidím, jak roste kvítí. Ale i díky těmto dnům se poznávám a po malých krůčcích posouvám vpřed. A při tom posouvání žiju v dnech, které jsou naprosto Boží. :-)

Má nemoc mi splnila dětský sen. Našla jsem rodinu, kterou mám ráda. Přátele, kteří mě neopustí, pokud já sama si ne zvolím cestu odejít. Kéž bych nikdy nezapomněla na svůj dětský slib s bratrem a už se nenapila. A taky na to, že na světě není nic důležitějšího než společenství Anonymních Alkoholiků a všechno to, co je s ním spojené.

Michaela...

Sdílení zkušeností pomocí nahrávky

Tom B. – Emocionální střízlivost

Volný přepis nahrávky

Jmenuji se Tom a jsem alkoholik.

Střízlivost není jen otázka toho, že člověk prostě přestane pít. Spirituální růst není nikdy u konce.

Spousta lidí si myslí: "Tak jsem tady (v AA), kdy budu šťastný?"

Mnoho lidí hledá nové cesty, jak se uzdravit a nové způsoby, jak řešit problémy ve střízlivosti, ale já ne. Já je nehledám z jednoho důvodu: jsem přesvědčený, že už cestu máme.

Je to cesta, která už dlouho, důsledně a dobře funguje pro velké množství lidí. Je to cesta 12ti Kroků. Funguje pro mě tak dobře, že už jsem střízlivý přes 31 let a jsem za to vděčný.

Někteří z Vás ví, že ze srdce věřím v to, že střízlivost je procesem učení, které vytváří nového člověka žijícího nový život. To je doopravdy proměna. Transformace. A je to proměna hluboká. Ale já nemluvím o učení, ve smyslu "učení", jak ho známe ze školy. Znáte to: přijdete do školy, tam sedíte, dostanete nějakou informaci, v pátek jim ukážete, že ji víte, a pak ji zapomenete. To není učení. Nic to neznamená. Opravdové učení je to, co nám tento program dává, když k němu přistupujeme poctivě. Opravdové učení je stabilní změna v chování, která přichází z neutuchajícího praktikování a nácviku vědomostí, které jsme obdrželi. Dělaš a děláš a děláš, a pak jsi proměněný. Nevíš proč, ale víš, že to má něco společného s tímto Programem. Čím víc se učíme, tím víc rosteme. Měníme se. Jsem přesvědčený, že střízlivost, o které tu dnes mluvím, není jen pro alkoholiky, je pro všechny, kteří chtějí spirituálně růst. Takže co zde dnes řeknu, by se mělo vztahovat ke všem přítomným.

Jak kráčíme na cestě uzdravování, procházíme určitými fázemi střízlivosti (to někdy lidi překvapuje, mě už teda ne). Víte, v první fázi je střízlivost pouhá abstinence. Jen položíte láhev. Ale pak, pokud následuješ program uzdravování, přijde znovuzrození. Je to začátek transformačního procesu, který nás hluboce promění. Nejdříve

přijde rané dětství. Pamatujete si někdo, jaké to bylo, když jste byli střízliví 2 roky? Já jsem věděl všechno! Na co bych se někoho na cokoliv ptal? Byl jsem tak geniální, a tak spirituální, že jsem řekl své ženě: "Pokud se nezačneš chovat lépe, budeš muset odejít!" Takhle spirituální jsem byl! Takhle by přesně jednalo malé dítě, ne?



V každé fázi se význam střízlivosti rozšíří a promění. Až do chvíle, kdy dosáhneme nejvyššího stádia střízlivosti. Říká se tomu: ČISTÉ SRDCE.

To je daleký skok od abstinence. Je to daleký skok od dětinskosti. Je to daleký skok pro každého. Čistota srdce podle mě znamená jasnost myšlení, což vede ke stálému, prospěšnému chování a k pravdivému vnímání sebe a ostatních. Úplné přijmutí sebe a ostatních. Bezpodmínečná láska pro sebe a ostatní. Respekt sebe sama. Absolutní oddání se Bohu. Absolutní čestnost. Maximální služba Bohu a jiným.

Na cestě za touto poslední úrovní, kterou většina z nás

pravděpodobně nikdy nedosáhne, je tu úroveň, kterou každý člověk, který se uzdravuje, musí nevyhnutelně projít. Je to fáze, které Bill W. říkal “Emocionální střízlivost”.

Náš svět je “MY” svět. Žijeme ve světě plném provázanosti. Měli bychom skutečně ocenit sílu propojení se s lidmi a s Bohem. Já samotný jen se svými nástroji bych nevydržel střízlivý ani deset vteřin. Nikdo z vás by nemohl zůstat sám střízlivý. Nám všem samotným chybí síla, ale když se spojíme, máme ji. Máme ji a máme toho mnohem víc. Umíte to vysvětlit? Já ne.

Všichni z nás rádi dostáváme podporu, souhlas a lásku od jiných lidí. Potřebujeme tyto věci, abychom posílili to, co sami o sobě cítíme a víme. Když tyto věci přijímáme správně, podporuje to to, co si o sobě myslíme a co sami cítíme a jsme zdraví. Ale když se staneme příliš závislými na tom, co lidé říkají o nás, nebo “co nám dělají”, náš sebeobraz se může stát závislým výlučně na jejich vkladu. Když se tohle stane, onemocníme.

Tom pak popisuje vlastní zkušenost s emocionální NEstřízlivostí, kdy mu před 6ti lety odešla žena a on opět padnul na totální emocionální a spirituální dno. Pak našel článek (původně dopis) napsaný Billem W. na téma “Další hranice – Emocionální střízlivost.” Článek, který pojednával o přílišné závislosti na jiných lidech. Bill v onom dopise popisuje, jak navzdory praktikování AA principů, nepociťoval klid a radost, jaké si myslel, že by pociťovat měl. I když žil Život, stále se cítil nejistý, nedůležitý, v podstatě

zbytečný, bezcenný. Věděl, že co dělá je správné, přesto se se sebou dobře necítil. Zjistil, že jeho vnitřní emocionální sebehodnocení je stále závislé na jiných lidech. To, co si neuměl dát sám, požadoval od jiných lidí. Představy o tom, co potřebuje, měl přemrštěné, perfekcionista. Když to nedostal, začal o souhlas, lásku, úctu a pochopení bojovat. Když přišla porážka, přišla s ní i deprese. Bill pochopil, že musí vložit veškerou svoji vůli, ochotu a úsilí do přetrhání těchto chorobných závislostí.

Tom pak pokračuje:

Definice emocionální střízlivosti: Když je to, co o sobě vím a to, jaké ze sebe mám pocity v souladu. Jinými slovy: Když jsem emocionálně střízlivý, dělám dobré věci, vím, že jsem dobrý člověk a cítím se jako dobrý člověk. Cítím se se sebou dobře. Mám ze sebe dobrý pocit. Zpětné vazby od ostatních беру v úvahu, mohou se mne dotýkat, ale neovládají mě. Emocionální NEstřízlivost, přichází, když je to, co o sobě vím a to, jaké ze sebe mám pocity v nesouladu. Jinými slovy: Přestože fakta ukazují, že jsem dobrý člověk, já se tak necítím. Vklad ostatních, co říkají a “co mi dělají” mě úplně ovládá. Je to naprosto šílené: Jsem závislý na ostatních lidech, aby mi řekli, jaký ze sebe mám mít pocit. Dovolte mi položit Vám pár otázek, stačí odpovědět ANO nebo NE:

1. Přijímáš dobře kritiku?
2. Návšte nebo zraní tě většinou kritika?
3. Je pro tebe nelehké přijímat komplimenty?
4. Smýšlejí o tobě jiní lidé lépe, než jak o sobě smýšlíš sám?

5. Závisí to, jak se se sebou cítíš na jiných lidech?

6. Ovlivňuje to, co o tobě lidé říkají, tvoje vlastní sebehodnocení?

7. Stává se ti, že odvedeš dobrou práci, víš to, a stejně z toho nemáš dobrý pocit?

8. Cítíš se často jako ztroskotanec, i když víš, že jsi dobrý člověk?

9. Shazuješ sám sebe?

10. Když se podíváš upřímně na svůj život, chováš se k sobě dobře?

11. Chováš se lépe k jiným lidem než k sobě?

12. Děláš pěkné věci pro ostatní, abys obdržel pozor



nost nebo pochvalu?

13. Když někomu projevíš lásku, cítíš se zraněně, když ji daný člověk neprojeví zpět?

14. Stává se ti často, že se bojíš, i když víš, že je všechno v pořádku?

15. Cítíš se často nedostatečně?

16. Máš často pocit, že nedosahuješ toho, jaký bys měl být nebo toho, co bys měl dělat?

17. Když tě někdo nemá rád nebo s tebou nesouhlasí, vadí ti to hodně?

18. Stává se ti, že neděláš, co bys měl dělat, i když víš, že je to správně, čistě ze strachu, jak by na to reagovali ostatní?

19. Závisí tvoje pocity na tom, jak s tebou zachází tvoje přítelkyně/přítel?

20. Cítíš se jako dobrý člověk nezávisle na tom, co si myslí jiní lidé? Tak co?

Emocionální NEstřízlivost ničí spokojené a radostné uzdravování a často končí relapsem nebo recidivou. Většinou situaci komplikují dvě věci: Člověk buď vůbec neví, že mu něco je nebo přinejmenším netuší, co mu je. Když si i uvědomí, co mu je, zjistí, že je neschopný s tím cokoliv udělat – neví, jak dál.

Jedinec v podstatě narazil na svůj vlastní charakter, na své podmíněné, zautomatizované vzorce chování, které se ukazují jako nefungující. Příznakem pak bývají pocity úzkosti, taková těžkost, pocit, že něco prostě není v pořádku, pocity zbytečnosti apod., které jsou často nesprávně diagnostikované např. jako deprese. Tyto pocity se většinou dostavují po určité době střízlivosti, když už člověk dělá všechno proto, aby praktikoval “tyto principy ve všech svých záležitostech,” a tak daný jedinec nechápe, co se děje. Kde je problém?

Když jsem byl pár let střízlivý, dva z mých nejlepších kámošů v mojí domovské skupině dostali medaile za pět let střízlivosti a následně se téměř okamžitě opili. Vyděsilo mě to. Já jsem nevěděl, že se lidi mohou znovu opít, chápete? A hned dva z nich, bang, bang,

v rozestupu asi tři týdnů. Zeptal jsem se svého sponzora, co se děje?

Doporučil mi, ať se jdu do nemocnice zeptat Luise (to byl ten poslední z nich). Víte, co mi popsals, když jsem tam došel? Přesně to, co jsem já teď popsals Vám: "Všechno v mém životě bylo úplně růžové, jen já jsem se stále cítil zbytečně, neklidně a ustrašeně. Tak jsem se natáhl po té jediné věci, o které jsem věděl, že mě zbaví těchto nesnesitelných příznaků."

V případě, že se člověk nenapije, často začne vyhledávat jinou formu uvolnění: začne znovu kouřit, začne zneužívat náboženství, propadne nezdravým sexuálními praktikám... Celou dobu se pokouší vše kontrolovat, donekonečna se snaží z dané situace vymanipulovat to, co chce. Stále se cítí jako oběť a ze všeho obviňuje ostatní. Celý tento cirkus člověk předvádí nevědomě, automaticky. Tento člověk není zlý. Celé představení je manifestací nemocného charakteru. Když člověk žije s nepřiměřenými potřebami, okrádá jiné víc a víc, až se ostatní otočí a odejdou. Náš nemocný je v koncích. Nemá nikoho, kdo by uspokojoval jeho přemrštěné potřeby (detailně popsane v Modré knize, kapitola Jak na to, část týkající se Třetího kroku). Jednou z forem manipulace je podlézání lidem (*People pleasing*), kdy se člověk, hnáný strachem a nízkým sebehodnocením, snaží za účelem získání čehosi uspokojovat druhé, i na úkor sebe sama. Tímto hledá v druhém člověku uspokojení všech svých potřeb. Postaví druhého člověka do středu svého života. Udělá si z něj nebo z ní Boha. Náš emocionálně NEstřízlivý se

nejvíce bojí, že zůstane sám, opuštěný, ale to se přesně nakonec stane. Podobně to vypadá i se zachraňováním druhých, kdy se člověk soustředí na jiné do té míry, že úplně zapomene na sebe.

Co se za tím vším skrývá? Sebenávisť! Opak sebelásky. Je to druhá strana mince sebestřednosti a egoismu. Uvedu Vám příklad: vždy jsem měl pocit, že nejsem hoden lásky, a tak pokaždé, když mě někdo miloval, ublížil jsem jim. Hooodně jsem jim ublížil. Nechápal jsem, proč jsem to dělal.

Jeden z hlavních předpokladů pro rozvinutí sebenávisti je perfekcionismus. Perfektnosti nelze dosáhnout. Očekávání se nenaplnují a začínají se hromadit pocity selhání, studu, lítosti a výčitky svědomí. Když se nám začne dařit, něco v nás si řekne: POZOR! Pokaž to! Zní to nesmyslně, ale je to tak. Nikdo se k nám pak nechová tak hrozně, jak hrozně se chováme sami k sobě.

Jediné řešení je hluboká proměna charakteru. Je čas přidat se k Anonymním Alkoholikům. Už to nemá nic společného s alkoholem. Začni Programem žít. Zcela se tomu odevzdej. Fungoval na největší problém tvého života. Zbavil tě alkoholu. Kdo si myslíš, že jsi, že ti nepomůže i s tímto, můj příteli? Můžeš se odevzdat svým současným podmínkám a začít zase u Prvního kroku? Přidej se k AA. Je to způsob života, je to návrh, konstrukce, vzor pro život.

Charakter je to, co skutečně jsem. Osobnost je maska, kterou si mohu vzít, tvář, kterou mohu ukázat lidem. Mnoho lidí projde povrchní proměnou

osobnosti, ale ne hlubokou proměnou charakteru. Musíš se opět podívat na své zhoubné charakterové vady. Dá se jich zbavit jen s kombinací úmyslných skutků a Boží milosti. Často se zdá, že milost je Boží reakcí na moji akci.

Bude mě to stát odevzdání se, odevzdání se Pravdě, současné situaci v jaké jsem. Přiznání si bezmocnosti tuto situaci změnit. Přesto se musím zavázat k procesu proměny a vyvinout úsilí. Když se nic nezmění, nic se nezmění. Přemýšlej nad tím. Když děláš, co jsi dělal, dostáváš, co jsi dostával. Charakter nemůže být změněn pouhou myšlenkou, ani modlitba sama o sobě nic nezmuže, ani úsilí jiných lidí. Problém, s kterým se potýkáme, má kořeny v sebenenávisti, v SEBEnenávisti. Problém nezpůsobili jiní lidé, tak ho ani nemohou vyřešit. Mohou ti pomoci, ale práci musíš udělat TY. Víra bez skutků je mrtvá. Charakter může být změněn pouze vědomou akcí založenou na vyzkoušených spirituálních principech. Změna, o které mluvím, je změna od sebenenávisti k bezpodmínečné lásce k sobě.

Celé je to o tom, přijmout sebe, takovou či takového, jaká či jaký jsem právě teď. Carl Rogers říká “V momentě, kdy přijmu sám sebe, takového, jaký jsem, začnu růst.”

Odevzdání se. Obětování sebe Bohu, obětování mých přemrštěných potřeb, potřeby mít nad vším kontrolu, potřeby vlastnit, potřeby všemu rozumět, obětování potřeby mít vždy pravdu, potřeby cítit se vždy pohodlně... Obětování nerealistických očekávání od sebe

i ostatních, chorobných závislostí, obětuj představu, že se můžeš změnit sám bez jakékoliv pomoci, obětuj svoji přehnanou představu důležitosti (pamatujete pravidlo #62? Neber se tak zatraceně vážně! Viz 12a12), obětuj život točící se kolem požitků. A pak Druhý krok... pokud můžeš říct, že jsi alespoň ochotný věřit, jsi na cestě. Pak se dobře prohlédni, prozkoumej se. Najdi a uvědom si falešné představy, které o sobě stále máš. Podívej se na vzorce chování, které jsou zakořeněné v těchto falešných představách a ve strachu. Neizoluj se. Buď s ostatními, jako jsi ty, tak často, jak je to možné. Proč? Abychom se propojili a aby Bůh vstoupil mezi nás. To je jeden z nejkrásnějších zážitků. Promluv si s někým o tom, co jsi našel. Seznam je se svými vzorci chování a popros je, aby ti pomohli je sledovat: “Tyhle věci se dějí automaticky, můžeš mi říct, když je uvidíš, jen řekni, teď to děláš, teď to děláš.” To chce odvalu. Popros Boha, aby ti pomohl změnit se, aby odebral strach, aby odebral ty falešné představy, sebenenávist, aby ti pomohl přijmout se, odpustit si a jestli tu modlitbu chceš opravdu zjednodušit, jen řekni: “Nechť se děje vůle tvá.” To, co se píše v Modré knize je pravda, že Bůh chce, abychom byli šťastní, radostní a svobodní. Nepřestáváme se sledovat! Nepřestáváme se na sebe dívat. Nekritické sledování sebe. Desátý krok. “Když se začnou projevovat, požádáme Boha, aby je odstranil.” Přehrajeme zprávu a časem ta nová zpráva zůstane jedinou zprávou. Sleduj i to dobré, co děláš, a když to uvidíš, řekni “Díky Bože.” A konečně:

Dej ostatním to, co ty chceš a potřebuješ. Miluj ostatní bezpodmínečně. Dávej BEZ očekávání. Dávej anonymně. O tom je láska, takto dávat. Slovo pro lásku použité v Bibli není vašeň, ani touha, ale charita: “To nejvyšší z těchto tří je dávat.” Takovéto dávání tě činí šťastným a objevíš nejvyšší zákon Života, je to v Knize, někdo tomu říká karma: “Co dám, to dostanu. Co dělám tobě, dělám sobě. Jsme všichni úzce propojení jeden s druhým...” Stát se emocionálně střízlivým znamená uvědomit si, že toto je “Život dávání” a že pouze skrz darování mohu dostat. “Co zaseješ, to sklídíš.” A co třeba tenhle: “Výsledkem těchto kroků bylo,

že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.” A když ti něco daruji, znamená to, že ty mi to vrátíš? Ne... když daruji tímto způsobem, odměna už je zahrnuta v samotném darování. Bud’ dobrý sám k sobě a k ostatním.

Toto je hrubý záznam nahrávky, jehož účelem má být hlavně zachycení myšlenek přednášejícího. Nejedná se o kompletní překlad. Originál v angličtině si můžeš poslechnout zde: <https://www.youtube.com/watch?v=6Q3Lna5ePnw>.

Z internetového mítinku

Pocity viny

Musela jsem se vypořádat s pocity viny, abych mohla jít dále. Pokud bych s sebou vláčela neustále svou "těžkou a potměšlou" minulost, neměla bych šanci vzlétnout. S neustálým pocitem viny a obviňováním druhých za všechny krivdy světa bych se nedokázala nadechnout a vzhlednout vzhůru. Neviděla bych nebe, pouze bláto a špínu ulic.

Abych se zbavila těchto nahromaděných negativních pocitů, musela jsem dospět k odpuštění. Sobě i druhým. Ten neskutečný lehký a úlevný pocit, který se



po **opravdovém** odpuštění dostaví, se těžko popisuje. Musí se zažít. Je to, řečeno slovy klasika: Nesnesitelná lehkost bytí.

Zmizí neustálá a obtěžující obsedantní potřeba myslet na danou osobu či situaci. Náhle se v srdci i myslí objeví prázdný prostor. Svoboda a uvolnění. Měla jsem vlastně podobný pocit, jako když jsem si poprvé do hloubky duše přiznala, že jsem alkoholik. Přestala jsem s tím bojovat. Co se stalo, nedá se odestát. Už to mohu pouze přijmout. Nic víc, nic méně.

Prožila jsem si tu zázračnou uzdravující sílu odpuštění ještě před příchodem do AA. Bylo to v roce 2003, kdy mi manžel po 20 letech fajn manželství oznámil, že se úžasně zamiloval do jiné ženy. Dokonce nechápal (debil), proč se s ním z toho neraduji. Byl to neuvěřitelný šok, Nikdo, ale hlavně já, nic netušil. Na svátek zamilovaných, což bylo asi 14 dnů před tím oznámením - jsem od něj dostala obrovskou kytku. Všichni mi ho záviděli....Bla bla bla. No prostě to byl šok, ponížení, zrada, stud, nenávisť, strach a hlavně, co bude dál... Život se mi v tom období sypal jak domeček z karet. Už jsem v té době docela slušně pila, ale nebylo to ještě zdaleka to nejhorší období.

Můj chorý mozek a zraněné city začaly vymýšlet neuvěřitelné msty a odplaty. V alkoholické euforii jsem rozmlátila naši vlastní chatu, kam se manžel odstěhoval se svou novou přítelkyní. Měla jsem v té době ještě klíče, pak mi byly odebrány.....propíchala jsem mu na autě všechny gumy.....sledovala jsem je...volala jsem do jeho práce...no prostě blázen. Bohužel mi radost z provedené msty vydržela vždycky pouze krátkou chvíli a pak to přišlo: a co mu udělám dál? Ta nenávisť

k němu mi naprosto rozežírала duši. Nemohla jsem spát, jíst, mluvit. Mohla jsem jenom pít. Už ani nevím, kde se to ve mně vzalo, ale jednou jsem si ve světlé chvilce uvědomila, že mne ta nenávisť ničí víc než alkohol. Nechtěla jsem na něj myslet, ani vymýšlet další odvetná opatření. Chtěla jsem mít už prázdnou hlavu, chtěla jsem se od něj už konečně odpoutat. A pak to v jedné bezesné noci přišlo. Musím mu odpustit, jinak se zblázním. Už toto zjištění mi přineslo obrovskou úlevu. Nevěděla jsem sice, jak se takové odpuštění DĚLÁ, ale upřímně jsem prosila Boha, aby mi pomohl. A opravdu se mi to povedlo. Byla to nádhera, to uvolnění, ten pocit svobody....Nebylo to přes noc, ani za den, ale podařilo se mi to. Bohužel jsem v té době začala pít naprosto bezuzdně a propíjela jsem se do hlubší a hlubší závislosti. Prosila jsem sice Boha, aby mi pomohl od pití, ale mé prosby nebyly vyslyšeny. Ještě nebyl můj čas a mé prosby nebyly až tak upřímné. Chtěla jsem totiž pít kontrolovaně, Chtěla jsem žít nový život se starými myšlenkami. Chtěla jsem vrátit čas. Chtěla jsem všechno možné, jenom to jediné, co jsem měla udělat a co by mne snad přivedlo zpátky, a sice začít měnit sebe samu, to jsem nedokázala. V té době už to asi nebylo možné, podlehla jsem démonu alkoholu a bylo potřeba nejprve se vypořádat s ním.

Trvalo ještě dlouhých 6 let, než jsem se v roce 2010 dostala na svůj první mítink AA. To byl můj bod zlomu. Díky programu AA teď žiju opravdu nový život s novým myšlením. Opouštím staré vzorce

chování a osvojuji si chování nové, založené na principech a tradicích AA. Snažím se měnit sebe samu, ne svět a druhé lidi.

Je to úplně jiný život, než jaký jsem žila před AA. Je to úplně jiný život, než jaký jsem si představovala. Je to život, kterým žiju díky Bohu, AA a jeho programu

uzdravování. Je to nádherná lehkost bytí, kterou si každý den připomínám a jsem vděčna za to, že jsem se s Vámi o ni mohla i dnes podělit.

S úctou a poděkováním Hana,
alkoholička

Adresář skupin Anonymních alkoholiků v ČR

Benešov

Skupina AA – Čt: 16,15

Čechova433

Karel: 731320657

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; Čt; Pá; So; Ne-17,30; Út-19,00

Areál kláštera Milosrdných bratří,
Videňská 225/3

Soňa: 774 063 797; Břeťa: 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

Kapucinské nám. 303/5, Klášter

Jirka: 607 775 549; Hana: 724770744

Černošice

Poberouní – Čt: 19,00

Komenského 2018

Míra: 603 939 486

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 CČE 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

Frýdek Místek

Skupina AA – St: 18,00

Radniční 1242

Jarek: 602 449 239

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
Myslbekova 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
Luďek: 739463287; Jirka 605 380 069
Skupina AA – Čt: 18,00 (ne posl.Čt)
Riegrovo náměstí,
Jirka: 605 380 069

Liberec

Sřtřilivý 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

Litoměřice

Skupina AA - Pá: 18,00
Hostel U Sv. Štěpána,
Komenského 748/4
Martin: 723 462 700

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
Yveta: 739054646; Štefan: 737129017

Orlová

Krok – Út: 17.00 Fara, Lidická 770,
Orlová-Město Lenka: 734678023,
Martin 603252988

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

Pardubice – Ne: 17,30

Farní úřad Jiráskova 1270 Pardubice

Pavel: 733211666

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,

Němčova 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 střizliví – 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, Pí;

Jarda: 608234664; Láda 774550958

AA.Klimentská@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*, Dělostřelců 1251

Jindřich: 731910064; Standa 775914812

aarokycany@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

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

Svítání – Út: 18,00

Šrámkova 38, Dobětice

Veronika: 728 623 875
aaustinadlabem@seznam.cz

Zábřeh na Moravě

Skupina AA – Po 17,30
Pěší zóna u Billy, Křesťanské centrum
Gábina: 730 815 305

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 2

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.triezyvpriester.net/>

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon www.alanon.cz

Brno

Al-Anon – Ne: 15,45
Milosrd. bratři, 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; Yvetta: 739054646

GA–Anonymní hráči

Brno

GA Společenství – 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



Kláster 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
Kláster Kapucínů, Kapucínské n.303/5
Tel: 777 169 348; web: [//saa-cesko.cz](http://saa-cesko.cz)

Anonymní Narkomani

Brno

NA Zázrak – So: 17,00
Videňská 3, prostory o.s. Podané ruce
Adřka: 604477069; Ladřa: 731 037 028

Praha

Skupina NA – Ne: 19,30

Jugoslávská 27, Praha 2

Maku: 731 402 752

anonymni-narkomani.webnode.cz

