

CESTA



č. 29 1/2016

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
Úvodník 2
- **Pozvánky a oznámení**
Celostátní setkání 16
- **Příběh z Velké Knihy**
Myslel, že dokáže pít
jako džentlmen 4
- **Vaše svědectví**
Zastupující delegát 12
Uplatňovanie pricipov 14
Jsem úplný nováček 16
Vlajkonošem.... 18
Devadesát dní, 21
Zrazu jsem sa dostala.... 26
- **Z internetového mítinku**
Předávání poselství 30
- **Umělecký koutek**
Díky AA 25
- **Kontakty**
Kontakty společenství 32

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
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

Milí přátelé,

už je to nějaký pátek, kdy jsem poprvé a zatím naposled psala úvodník. Čas letí přímo překotně a přiznám se, že s věkem přestávám stíhat. Ne, že bych toho měla o tolik víc na práci, ale jsem čím dál pomalejší. Za to střízlivá. A za to každý den děkuji.

K udržení střízlivosti hodně pomáhá služba. Moje ego při prvním zaslechnutí slova služba vířilo. Co to jako je? A další pojmy jako rotace, komise pro „todle“ a pro „támdleto“, byznys-mítink, (to se zase svíjelo moje češtinské já), info-mítink, rada důvěrníků. Během několika let jsem se s tím vším seznamovala a postupně mi začalo docházet, jak to ti naši zakladatelé dobře vymysleli a jak celá organizační struktura AA během osmdesáti let vykristalizovala do dnešní podoby, kdy byly všechny „geniální“ nápady snad každého nově přichozího vyzkoušeny, aby byly posléze opuštěny jako nepoužitelné blbiny. V knize „Anonymní alkoholici vstupují do dospělosti“ je to moc pěkně popsáno.

Když jsem vloni jela poprvé na Konferenci všeobecných služeb, neměla jsem tušení, co to obnáší. Věděla jsem jenom, že každá skupina vysílá dva delegáty s právem hlasovat. Dva dny se hlasovalo, kdo půjde do jaké komise, četly se zprávy o činnosti jednotlivých komisí, hlasovalo se o tom, co je ještě potřeba udělat a kdo se čeho ujme. Zírala jsem. Kam se hrabe parlament.

Letos byla Konference (KVS) od 15. do 17. ledna v Pardubicích. A pracovalo se urputně. Největší hrůzu jsem už dopředu měla ze schvalování stanov. Ze zákona se sdružení přetransformávají na spolky a s tím jsme chtěli odsouhlasit i všechny změny. Snad vyšší moc zasáhla, našel se v našich řadách člen, který se celé prezentace ujal, zestručnil, co šlo, vysvětlil i co nešlo, takže jsme vše odhlasovali a můžeme podniknout další kroky k zapsání v rejstříku.

Každá komise měla opět prostor pro seznámení účastníků se svou prací během roku. Protože se v služebním období střídají postupně, je v každé komisi zachována i kontinuita. Práce jednotlivých komisí je obdivuhodná. Seznámení odborníků s činností AA na Adiktologické konferenci na Seči, navázání osobních kontaktů s nimi, vypracování „návodů“, jak postupovat při návštěvách léčeben, nemocnic a věznic, to byla práce Komise pro styk s veřejností. Organizační komise tradičně pomáhá skupinám s organizováním sjezdu, krokových seminářů, pobytů na Jitřavě, Mladotickém mlýně a pořádáním KVS. Literární komise – to je kapitola sama pro sebe, k té jsem měla možnost se na čas připojit. To jsou ďáblové, kteří neskutečným tempem, s obrovským nasazením a zápalem pro věc nově překládají Modrou knihu a brožurky AA. Maily litají, domlouvají se ve sporných případech nad co nejpřesnějším významem daného slova s laskavostí a respektem k práci druhého. K tomu domluva s kanceláří GSO v New Yorku, protože musíme mít jejich souhlas s přesností překladu. A výběr českých příběhů do Modré knihy, to je

vůbec nezáviděníhodná situace. Existuje vůbec lepší a horší příběh? Každý z nich osloví někoho jiného.

Všechny komise a Rada důvěníků se ještě domlouvají každý měsíc po Skypu, protože všechno vykorespondovat nelze. Bylo toho v Pardubicích hodně, nad čím jsem žasla nejen já, ale i hosté ze Slovenska a Polska. Oceňovali hlavně to, s jakým klidem jsme jednání zvládli a jaké množství práce se dá udělat. Hrálo mě to u srdce a měla jsem najednou dobrý pocit, že to všechno má nějaký smysl.

O dalších novinkách, jako o přestěhování Kanceláře všeobecných služeb a skladu literatury do Hradce Králové, vás budeme informovat podle aktuálního stavu. Zatím to Konference schválila a pracujeme na co nejrychlejší realizaci.

Na závěr bych vás chtěla za redakci Cesty poprosit – pište, pište o všem, čím jste během své cesty ke střízlivosti procházeli, o svých začátcích, o sdílení, jací jste byli a jací jste nyní. Určitě to pomůže dalšímu trpícímu alkoholikovi. Kdyby byl jen jeden, stojí to za to.

Protože je únor a na mítincích se probírá 2. krok, končím sloganem 2. kroku: „Pomocť si musíš sám, ale sám to nedokážeš.“ To jsou ty paradoxy AA, kterým rozumí jen alkoholik.

Těším se na setkání s vámi na „krokáči“ v Brně nebo na Sjezdu na Velehradě.

Táňa, alkoholička



Příběh z Modré knihy

MYSLEL, ŽE DOKÁŽE PÍT JAKO DŽENTLMEN

Ale zjistil, že jsou někteří džentlmeni, kteří pít neumějí.

Narodil jsem se v roce 1989 v Clevelandu ve státě Ohio jako poslední z osmi dětí. Moji rodiče byli pracovití lidé. Otec byl železničář a veterán občanské války. Pamatuji se z dětství, že to s dětmi neuměl a stále se u nich pokoušel prosazovat vojenskou disciplínu, která mu byla vštipena během jeho tří a půlletého pobytu v armádě. Neshody mezi mým otcem a mými sestrami, které byly učitelkami, vytvářely dokonalé prostředí pro dítě mého typu – šikovné a dostatečně chytré, aby dokázalo hádek mezi dospělými využívat. Jinými slovy, vždycky jsem se dovedl uchránit před otcovou disciplínou, a jelikož moje chování podle toho vypadalo, měl jsem značné problémy ve škole. Pravidla platila pro všechny ostatní, jen pro mě ne. Snažil jsem se samozřejmě vždycky si prosadit svou, aniž bych byl dopaden.

Mé matce bylo osmdesát devět let, když zemřela. Ze mě v době její smrti byl už pokročilý alkoholik. Byla to žena oddaná rodině a otcí, ale věčné hádky pro ni vytvářely ne právě nejšťastnější život. Měl jsem čtyři bratry a tři sestry. Když se tak dívám zpět do minulosti, všichni moji bratři měli nějaké potíže s vlastní osobou. Sestry to, jak se zdá, nepostihlo. Moje

reakce se projevovala jakýmsi sklonem k různým nepravostem, který mě nutil dělat věci navozující rozruch a připoutávající pozornost. Velmi brzy jsem na sobě vyzkoušel účinky alkoholu. Jednou mě dokonce sebrala a domů přivedla policie. Tehdy mi bylo asi šestnáct. Nechodil jsem na střední školu. Vystřídal jsem pět základních škol, neboť jsem býval vyloučen pro špatné chování, ale nakonec jsem přece jen osmou třídu dokončil.

Vždycky mě bavila mechanika. Poté, co jsem vystřídal kolem dvaceti různých zaměstnání, kde jsem vydržel od jednoho dne do dvou týdnů, dostal jsem se jako učeň k výrobci nástrojů. Protože mě tato práce ohromně bavila, změnil jsem své chování do té míry, že jsem mohl zvládnout a naučit se řemeslo, potom jsem přešel do projektového oddělení, které bylo v Clevelandu. Jako kreslič jsem pracoval pro několik velkých společností a získal jsem spoustu zkušeností. Nedaleko mého bydliště postavili novou střední školu technického zaměření a jeden z učitelů mě přesvědčil, že bych se měl učit technickému kreslení, má-li ze mne být opravdu dobrý konstruktér nástrojů. Začal jsem tedy studovat kreslení a rychle jsem v něm

postupoval kupředu. Škola mi potom obstarala místo v projektovém oddělení jiné společnosti.

Po dvou letech u kreslicího prkna jsem se rozhodl, že potřebuji technické vzdělání. Bylo mi tehdy kolem osmnácti let. Neměl jsem středoškolské vzdělání, takže jsem se zapsal do večerní školy a za dva roky a devět měsíců jsem dosáhl úplného středního vzdělání. Zřejmě jsem se snažil překonat problémy, které jsem měl sám se sebou, obrovskou touhou být úspěšný. Měl jsem určitý cíl. Dokázal jsem se chovat ukázněně, ale po celou tu dobu se vyskytovaly různé sváteční i jiné příležitosti, kdy jsem se opíjel. Protože jsem v té době ještě nebyl pravidelným konzumentem alkoholu, když už jsem



se napil, stálo to opravdu za to.

Potom jsem vstoupil na vyšší technickou školu. Pracoval jsem po celou dobu docházky i při ukončení. Po absolvování školy jsem dostal nabídku na velmi dobrou práci, kterou jsem přijal. Koncem závěrečného roku ve škole jsem se začal zabývat několika soudními spory, týkajícími se vlastnictví vynálezů a patentů. Tato věc mě dovedla ke studiu práv. Studoval jsem

večerně a studia jsem dokončil za necelé tři roky, kdy jsem skládal nejvyšší státní advokátní zkoušky a uspěl jsem u nich. Moje právnická studia nebyla podnícena touhou zabývat se patentovým právem, které se do té doby stalo mou profesí; původně jsem díky vlastním zkušenostem se soudními spory v tomto oboru chtěl studovat smluvní právo. Po roce jsem studium smluvního práva dokončil, opustil školu a přijal jsem technické zaměstnání u firmy zabývající se patentovým právem, poskytující služby klientům, kteří se ocitli v nesnázích a nepřáli si zatahovat své problémy na vlastní pracoviště. Tato práce trvala dvě třetiny roku a pokračovala úspěšně, takže jsem se rozhodl studovat patentové právo. Vrátil jsem se do školy a zvládal jsem dva ročníky během jednoho roku. Blížil jsem se totiž už třicítce a hodlal jsem postupovat, jak nejrychleji to půjde. Během celého svého studia jsem se živil jako výrobce nástrojů a kreslíč.

Oženil jsem se, když mi bylo dvacet osm, a na právnické škole jsem začal studovat už jako ženatý. Měli jsme vlastně už dvě děti, když jsem se stal právním zástupcem.

Pořád jsem měl co dělat, takže jsem kromě nějakých školních večírků nebo posezení s partou mezi dvacátým pátým a třicátým rokem věku příliš často po alkoholu netoužil. Můj život byl naplněný, nepotřeboval jsem žádné povzbuzující prostředky. Když jsem dokončil právnická studia, získal jsem hodně zkušeností v oblasti patentového práva, neboť jsem zůstal u firmy zabývající se patenty. Kromě

toho jsem pracoval ve Washingtonu, kde zjistili, že jsem docela schopný při vyšetřování případů, kdy došlo k nedodržení smlouvy nebo porušení práva. V roce 1924 jsem už získal dost vlastních klientů, takže mě firma jmenovala mladším společníkem. Moje kariéra opilce začala asi pět let poté, co jsem se stal společníkem firmy a členem různých klubů a společností v době prohibice. Bylo mi tenkrát třicet sedm let.

Po celou dobu trvání prohibice byl každý alkoholik přesvědčen, že on vyrábí to nejlepší pití, bez ohledu na to, jak bylo špatné. Já jsem se stal odborníkem na výrobu vína z bezového květu.

Při některých příležitostech – například při havárii auta – se mi dostalo policejního doprovodu domů nikoliv do vězení. To všechno, místo aby bylo prospěšné, mi spíše uškodilo, protože jsem byl tenkrát nafouknutý samolibostí nad pokrokem, kterého jsem dosáhl v zaměstnání i ve finančních výdělcích. První určité příznaky alkoholové závislosti se začaly projevovat, když jsem jezdil do New Yorku, abych tam zastupoval firmu. Tehdy jsem se vytrácel a dva nebo tři dny si ve Philadelphii nebo v Bostonu užíval. Pak jsem se vracel do New Yorku pro účty a zavazadla. Tyto chvíle byly stále častější a já jsem se rozhodl, že začnu abstinovat v den mých čtyřicátých narozenin, které se rychle blížily. Čtyřicítka se přehoupala a já jsem odkládal svá rozhodnutí, až mi bude čtyřicet jedna, pak čtyřicet dva a tak to pokračovalo obvyklým způsobem. Pochopil jsem, že to bude asi problém, přestože jsem

to nebral příliš vážně. Moje ješitnost mi nedovolovala připustit, že bych mohl mít podobný problém. Nechápal jsem, proč nedokážu pít jako džentlmen – to byla moje základní ctižádostivost – dokud jsem se nedostal do AA. Špatné návyky se prohlubovaly a zhoršovaly. Začal jsem pravidelně pít a přitom jsem se zoufale snažil neztrácet kontrolu nad množstvím alkoholu, který jsem denně vypil.

Moje advokátská praxe dosáhla bodu, kdy se dokázala vyrovnat se stínem špatné pověsti a ten se jí také skutečně dotkl. Kdykoliv nastala situace, která se nedala uspokojivě obhájit obratnou řečí, jednoduše jsem ustoupil. Jinými slovy, rozčilil jsem klienta a ten mě vyhodil. Byl jsem umíněný, měl jsem v úmyslu dělat si jen to, co jsem chtěl a dostat věci, které jsem chtěl získat.

Pokud jde o náboženství, v mládí jsem prošel katolickou průpravou. Chodil jsem do katolických i státních škol. Nikdy jsem nevystoupil z církve, ale byl jsem spíše okrajovým členem, a proto mě nikdy nenapadlo, že bych mohl pomoci církve nalézt řešení svého problému, jednoduše proto, že jsem si nechťel připustit, že bych nějaké potíže měl. Když jsem se díval na svůj dosavadní život z jiného pohledu, byla to přehledka úspěchů, a to mě přesvědčilo, že jednoho dne budu schopen pít jako džentlmen.

Když mi bylo čtyřicet sedm let, už jsem prošel všemi stádii sebeklamu, že dokážu neztrácet kontrolu nad svým pitím. Dospěl jsem k bodu, kdy jsem cítil, že už piji příliš mnoho alkoholu denně, a že je velmi těžké

toto množství zvládnout. Když jsem se o to asi dva nebo tři roky snažil, dosáhl jsem momentu naprostého zoufalství a nevěry, že někdy budu schopen vypít jen neškodné množství denně. Potom už jsem v souvislosti s pitím začal jenom počítat, jak dlouho ještě budu žít, jak dlouho ještě budou položky na straně „má dáti“. Tehdy byl můj nejstarší chlapec na koleji, druhý na vyšší střední škole dcerce bylo dvanáct. Moje profesní způsobilost pravděpodobně poklesla na čtvrtinu požadované výkonnosti.

Měl jsem dva společníky. Trpěli mým chováním, aniž by řekli jediné slovo, ale to pouze proto, že jsem stále ještě dokázal vést slušnou praxi. Asi cítili, že by domluvy k ničemu nevedly, že jsem sám dost inteligentní, abych věděl, co dělám. Mýlili se. Nikdy se o tom nezmínili. Vlastně, když si tak vzpomínám, často jsem přemýšlel o tom, jestli třeba nedospěli k rozhodnutí, že to se mnou ještě pár let vydrží, protože dlouho už živ nebudu a potom po mně zdědí zbytek mé praxe. To nebylo nic neobvyklého.

Pokud se týká situace v rodině, tenkrát jsem neviděl tak jasné jako vidím teď. Moje manželka byla nešťastná. Děti ke mně ztratily veškerou úctu a v podstatě trvalo asi čtyři roky, kdy jsem byl stále střízlivý, než na mě některý z nich vůbec promluvil, aby mi naznačil, že začínám získávat zpět jejich ztracenou úctu.

Bylo mi čtyřicet devět a půl, když jsem se poprvé dostal do blízkosti akronské skupiny. Jako skupinu AA jsem je neznal, ale později jsem zjistil, že má žena už

o nich věděla devět měsíců předtím a bez ustání se modlila, abych na ně nějakým způsobem narazil. Věděla, že pokud by mi navrhla léčit se z alkoholismu, jenom by mezi nás postavila zeď a já jí budu navždy vděčný za toto moudré rozhodnutí. Kdyby mě byl někdo tenkrát zkoušel seznámit s hnutím AA a objasnit jeho právě poslání, asi by mě uvrhl o několik let zpátky a možná bych se ani nedožil dnešních dnů.

Příběh mého uvedení mezi lidi sdružené v AA začíná tedy snahami mé ženy. Měla kadeřnici, která jí vyprávěla o svém švagrovi, který kdysi hodně pil, a o nějakém doktorovi v Kronu, který mu umožnil začít nový život. Žena se mně o tom nezmínila, ale jednoho nedělního odpoledne, kdy se Mary právě snažila vyjasnit mou zatemnělou mysl, se u nás stavili Clarence a jeho švagrová, ta kadeřnice. Byl jsem jim představen a Clarence přikročil k objasňování Dvanácti přikázání. Byl jsem poněkud šokován při pohledu na člověka, který o sobě mluvil tímto způsobem a nabyl jsem dojmu, že je zřejmě lehce pomatený.

V následujících dnech se však Clarence vždycky vynořil u poslední hospody, kde jsem se zastavoval každý den cestou domů. Měl jsem samozřejmě vztek a dokonce jsem mu nabídl provizi, ať už je jaká chce, jen když mě přestane otravovat. Dospěl jsem k přesvědčení, že musí být agentem nějaké firmy zabývající se výzkumem závislosti na alkoholu. Jednoho večera jsem si šel dát po večeři pár sklenic whisky a zdržel jsem se déle než obvykle. Když jsem se vrátil domů, na gauči seděl

Clarence a Bill W. Nepamatuji si již přesně, o čem se mluvilo, ale myslím, že jsem Billa vyzval, ať mi řekne něco o AA. Vzpomínám si ještě na jedno: chtěl jsem vědět, co

Kroky



způsobilo takové zázraky.

Nad křbovou římsovou visel obraz Getsemany, Bill na něj ukázal a řekl: „To je ono“, což mi nedávalo žádný smysl. Tak se mluvilo o doktoru Bobovi a já jsem zřejmě musel nevědomky slíbit, že ráno půjdu s Billem do Akronu.

Příštího rána vešla žena do mého pokoje, vzbudila mě a řekla: „Ten člověk čeká dole pod schody a říká, žeš slíbil jít s ním do Kronu.“ Já jsem se zeptal: „Opravdu jsem to řekl?“ Žena odpověděla: „No, asi by tady nebyl, kdybys mu to neslíbil.“ A já, neboť jsem se považoval za „velké zvíře“, které musí držet slovo, jsem řekl: „Dobrá, jestli jsem to řekl, tak půjdu.“ Tolik o tom, v jakém rozpoložení jsem odešel do Kronu. Bill mi cestou koupil jednoho nebo dva panáky. Dorothy S. nás doprovázela a potom jsme my tři dorazili do Městské nemocnice. Jeli

jsme mým vozem, který jsem zaparkoval ve dvoře. Bill mě zanechal u výtahu a řekl: „Tvůj pokoj je tam a tam“ a pak jsem ho půl roku nespátřil. Přišel sekundář se sklenicí levné whisky, která mě uklidnila na patnáct hodin. Do nemocnice jsem přišel v dubnu roku 1939.

Můj pobyt v nemocnici mi připadal hrozný. Doktor Bob mi rovnou řekl, že léky mi moc pomoci nemohou, snad jen obnoví chuť k jídlu. Nikdy předtím jsem v nemocnici nebyl, protože jsem obvykle nevolal doktory, když mi bylo zase zle. Místo toho jsem užíval barbituráty. V posledních třech letech mé závislosti na alkoholu se vlastně každý den opakovala běžná rutina – ráno jsem si vzal barbituráty, abych potlačil chvění a mohl se oholit, potom od půl páté nebo od pěti hodin alkohol, mezitím každodenní boj proti pokušení napít se v poledne nebo během dne. Pronásledovala mě představa, že kdybych si dal jediný doušek, byl by ze mě cítit alkohol, jako kdybych vypil plnou sklenici.

Doktor Bob nenavrhoval celý program sám. Překvapil mě, když mi sdělil, že i on býval alkoholik, a že objevil způsob, který mu dosud umožňuje žít bez plné sklenice. Hlavní zásadou bylo vyhnout se první sklence. Řekl mi, že jsou tady lidé, kteří se o to pokusili a jestli chci s některými mluvit, že je pošle za mnou. Myslím, že mě přišli navštívit úplně všichni členové akronské skupiny, což na mě nesmírně zapůsobilo. Byly to nejen jejich příběhy, ale hlavně to, že nelitovali času a přišli si se mnou promluvit, aniž věděli, kdo jsem. Než

jsem opustil nemocnici, vůbec jsem netušil nic o tom, že existuje nějaká práce ve skupině. Byl jsem propuštěn ve středu odpoledne, v Kronu jsem se najedl a pak jsem byl hostem na svém prvním skupinovém sezení. Navštívil jsem několik schůzek, než jsem pochopil, že ne všichni přítomní jsou alkoholici. Byla to taková smíšená parta lidí, zajímavější se o problémy spojené se závislostí na alkoholu



i samotných alkoholiků. Moje reakce na toto sezení byla velmi příznivá. Nikdy jsem v podstatě neztratil svou víru, byl jsem připraven, díky rozhovorům mezi mnou a doktorem Bobem, ke konci mého pobytu v nemocnici k rozhovorům, které se velmi silně dotýkaly duchovní oblasti. Jeden zážitek na mě obzvláště silně zapůsobil. Toho odpoledne, kdy jsem se chystal opustit nemocnici, ke mně doktor přišel a zeptal se, jestli se chci pokusit žít podle programu AA. Řekl jsem, že nic jiného si nepřeji. Bylo to po osmi dnech, kdy jsem se ani trošku nenapil. Vzápětí si přitáhl židli tak blízko, že se jeho koleno dotýkalo mého a řekl: „Pomodlíme se teď za tvůj úspěch společně.“ A potom říkal nádhernou modlitbu. To byla ta

chvilka, která mi nikdy nevymizí z paměti. Častokrát při práci s nováčky ve skupině AA mě přepadl pocit viny, neboť jsem pro ně neudělal něco podobného.

V příbězích, které mi ostatní vyprávěli, se opakovala jedna skutečnost: Jakmile jednou přijali zásady programu AA, nikdy už nepocítili touhu se napít. Na tuhle možnost jsem pohlížel skepticky, když jsem ji slyšel poprvé, ale když mě navštívilo dvacet osm nebo třicet lidí a skoro všichni říkali totéž, začal jsem tomu věřit. Já sám jsem to pak zažil na vlastní kůži – cítil jsem takovou radost z toho, že jsem střizlivý a měl jsem tolik co dohánět, že uplynul měsíc, než jsem si vzpomněl na alkohol. Hned od začátku jsem zažil skutečné osvobození. Už jsem nikdy nezatoužil po skleničce.

Doktor trval na tom, že alkoholismus je nemoc, ale jednal se mnou na rovinu. Zjistil, že mám dostatek víry ve Všemohoucího, aby ke mně mohl být naprosto upřímný. Naznačil mi, že to je možná spíše víc psychické onemocnění než fyzická choroba.

Docházeli jsme do Kronu asi šest týdnů a navštívili jsme tam hodně lidí. Tenkrát žilo v okolí dvanáct nebo třináct lidí z Clevelandu, kteří abstinovali několik měsíců až několik let, a kteří všichni prošli skupinou v Kronu. Nakonec jsem se rozhodl převzít organizaci samotné skupiny v Clevelandu. Koncem května 1939 se v mém domě konala první schůzka. Zúčastnilo se jí několik lidí z Kronu a všichni členové skupiny z Clevelandu.

Pokud jde o zaměstnání, asi po měsíci abstinence jsem pochopil, že bych měl zrušit svoji účast v partnerském svazku firmy, neboť jsem cítil, že už nikdy nezískám úctu svých společníků, i kdybych už nikdy nepil, a to by byla velká nevýhoda. Ještě jsem nevyšel ze cviku, takže bych se mohl velmi dobře uživit, jen kdybych pořádně pracoval. Proto jsem se rozhodl, že až v lednu 1940 si otevřu vlastní firmu, zabývající se patentovým právem.

Krátce poté, co jsem se k tomu rozhodl, jiná velmi známá firma zabývající se patenty mě naléhavě požádala o pomoc při jakémsi soudním řízení, neboť jejich odborník byl stížen infarktem a nemohl se soudu zúčastnit. Mezi konverzací jsem se zmínil o tom, že mám v úmyslu založit si firmu. Když to slyšeli, přemluvili mě, abych se s nimi bezodkladně spojil jako starší společník, což jsem také učinil. Rok 1939 se chýlil ke konci a já jsem se při zmíněném soudním procesu přesvědčil, že mi mozek stále ještě slouží, a proto jsem navázal tam, kde jsem skončil v pětačtyřiceti letech.

Moje zdraví bylo vážně podlomeno, ale postupně jsem se začal zotavovat. Za šest měsíců, kdy jsem žil z jídla a ne z whisky, jsem přibral asi 15 kilogramů.

Pochopil jsem, že nedokážu říci nic, co by mě postavilo v očích mých dětí do příznivějšího světla. Viděl jsem, že to bude otázka času, neboť jsem rozuměl alergii mladých lidí na nedostatky starších. Myslím však, že vztahům v rodině ohromně pomohly schůzky AA, které se konaly každý týden u nás doma. Nejstarší syn se dokonce setkání někdy účastní.

Katolická víra mi byla jaksi vložena do vínku. Moje vzdělání bylo do značné míry pohanské – byla to věda. Rozhodl jsem se, že jestli mám žít v souladu s katolickou církví, musím znát kořeny tohoto učení, neboť neznalost těchto základů mi způsobila různá nedorozumění. Proto jsem se zapsal na univerzitu, na večerní studium náboženství a navštěvoval jsem tyto přednášky rok. Když to shrnu, AA ze mě, jak doufám, vychovali opravdového katolíka.

Jak jsme naznačili už před několika lety, věříme, že působení alkoholu u těchto chronických alkoholiků je projevem alergie a že fenomén chorobné žádostivosti je omezen na tuto kategorii lidí a nikdy se nevyskytuje u průměrného střídavého pijáka. Tento alergický typ nemůže bezpečně užívat alkohol v žádné formě a vytvoří-li si návyk, o kterém zjistí, že jej nelze překonat, ztratí posléze sebedůvěru, víru ve vlastní síly a spolehnutí se na vše lidské, jeho problémy se hromadí a je překvapivě obtížné je řešit.

Anonymní alkoholici, Názor lékaře



20. Sjezd AA ČR VELEHRAD 24. - 26. 6. 2016

Téma sjezdu:

NAŠLO SE ŘEŠENÍ

Ubytování:

Poutní dům Stojanov a gymnázium VELEHRAD

Cena za ubytování a stravu:

A) GYMNÁZIUM VELEHRAD

od pátku do neděle, ubytování v 3 a 4lůžkových pokojích
s plnou penzí, včetně registr. poplatku, celkem **1 110,- Kč**

B) POUTNÍ DŮM STOJANOV

od pátku do neděle, ubytování v 2lůžkových pokojích
s plnou penzí, včetně registr. poplatku, celkem:

1 250,- Kč (pokoj s příslušenstvím)

1 130,- Kč (pokoj bez příslušenství)

Platbu za ubytování, včetně registračního poplatku je nutno zaplatit předem na účet č. 2500057336/2010 nejpozději do 30. 4. 2016, pro platbu ze zahraničí uvádějte dále

IBAN: CZ5920100000002500057336 a BIC/SWIFT: FIOBCZPPXXX

Ubytování i stravu je možné zaplatit i na místě, v tom případě činí registr. poplatek 400,- Kč. Podrobnější informace ohledně ubytování a přihlášky na sjezd najdete v příloženém souboru.

Telef. kontakt: **721 462 963 Hana G.** informace o ubytování
607 290 640 Radek V. informace o programu



email: sjezd@anonymnialkoholici.cz

Vaše svědectví o konferenci služeb 2016

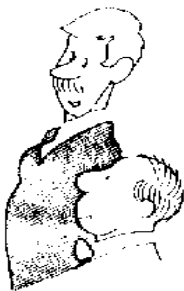
Zastupující delegát

Jmenuji se Miroslav a jsem alkoholik.

Od 18. července 2014 jsem členem olomoucké skupiny Přímá stezka. Od té doby se můj život mění, začal jsem pracovat na 12 krokovém programu uzdravení, objíždět všemožné akce v rámci AA a díky tomu poznal hromadu úžasných lidí, kteří se ve společenství angažují.

I přestože se zapojuji do čím dál tím více služeb v naší nepočetné skupině, prožíval jsem poslední dobou období určité stagnace, jelikož nejsem ještě zcela zdravý, a tak mě stvořitel opět, jako již nesčetněkrát,

*Někdo se musí
postarat,
aby se věci udály.*



v tom nejpozitivnějším slova smyslu, doslova nakopnul. Stalo se totiž, že jsem zastoupil člena naší skupiny na Konferenci služeb v Pardubicích, protože se z osobních důvodů nemohl

zúčastnit. Hned ráno, poté co jsme s kamarádkou z naší skupiny dorazili na místo určení a proběhl, pro mě již klasický přivítací rituál, plný vřelého zdraví, objímání a radostného setkání všech známých i neznámých členů našeho dech beroucího společenství, se začalo makat.

Ačkoliv se sešlo mnoho lidí různých povah, vyznání a generací, o všem se rozhodovalo z mého pohledu tím nejférovějším způsobem, jakého je dnešní společnost schopna a myslím si, že by úroveň usnášecího procesu uspokojila i pro mě nejváženějšího českého demokratického vizionáře, jako byl pan Tomáš Garrigue Masaryk. Teprve díky mé účasti na konferenci jsem začal skutečně chápat, kolik úsilí se skrývá za fungováním a celkovým vývojem AA v České republice.

Tato časově náročná práce skupiny velmi zainteresovaných lidí plus její ochota přispívat společenství v jakékoliv službě, kterou provádí dobrovolně a rádi, stala se pro mě zdrojem mimořádně inspirujícím. Zasluhou vyslechnutí našich delegátů, kteří se zúčastnili nadnárodních služebních mítinků, se v mé hlavě poprvé zrodila představa, jak je vlastně společenství

anonymních alkoholiků celosvětově velké a s jakou noblesou překonává geografické, jazykové a kulturní bariéry.

Účast našich slovenských a polských přátel z řad AA, mě utvrdila v názoru, že efektivní spolupráce lidí s otevřenou myslí a laskavou duší, není pouze teoretická utopie, ale jediná možná budoucí realita progresivně se vyvíjející lidské rodiny žijící na planetě Zemi. A aby můj článek byl naprosto objektivní a nepůsobil jako „mazání si medu kolem huby“, vyskytla se zde pro mě i jedna nepříjemná situace, za kterou též bohu děkuji, protože mi pouze připomněla, že nejsem dokonalý, jinak bych žádnou situaci nemohl vnímat jako nepříjemnou. Z mého pohledu jsme totiž „jenom“ parta lidí, která se o to upřímně a s pokorou snaží, tak jak každý nejlépe umí.

Malá pointa na závěr, o tom, co pro mě dělá Bůh a proč ho miluji. Už dlouhou dobu se chci věnovat psaní, protože mě baví a naplňuje, avšak moje špatná cílevědomost, přidržování se některých nežádoucích

starých představ a malá osobní tvůrčí krize (už půl roku jsem nenapsal ani jednu báseň, prostě nic) zapříčinily, že pln pochyb jsem si nechal u jedné důvěryhodné kamarádky vyložit karty. Otázka zněla, jestli je psaní ta správná činnost, které bych se měl v budoucnu věnovat. Když mi vyložila jako hlavní karty tvořivost a duchovnost, myslel jsem si a začal věřit tomu, že skrze svůj duševní vývoj dojdou časem k osobnímu naplnění v této oblasti.

Nakonec mi však byla dána ochota, podílet se na tvorbě duchovní literatury, jakožto novému členu literární komise AA a možnost psaní do našeho časopisu Cesta, díky mé přítomnosti na konferenci služeb, které jsem se původně vlastně vůbec neměl zúčastnit. A hlavně díky Bohu. Jelikož nelze slovy vyjádřit, jak dobře se teď cítím, chci na závěr poděkovat stvořiteli za všechny přátele alkoholiky a za to, že je s námi. Pořád. Na věky věků.

S úctou mí drazí přátelé.
Alkoholik Míra

Možná jste si již položili otázku, proč jsme všichni onemocněli alkoholizem. A nepochybně jste zvědaví a chcete zjistit, jak a proč jsme se, navzdory všem odborným posudkům, zotavili z beznadějného duševního a tělesného stavu. Jestliže jste alkoholikem, který chce alkoholismus překonat, napadne vás otázka: „A co pro to musím udělat?“

Anonymní alkoholici, 2. kapitola Řešení existuje

Uplatňovanie princípov AA v praxi

Ahojte, kamaráti. Som Martin, alkoholik a gambler

Mal som tú česť zúčastniť sa Konferencie všeobecných služieb v Pardubiciach. Už na krokovom seminári v Pezinku som sa kamaráta pýtal na možnosť byť na tak dôležitej udalosti, akou je česká Konferencia. Pretože tá slovenská klope na dvere, chcel som byť prítomný procesu miery uplatňovania princípov AA v praxi. Nakoniec sme mali túto potrebu inšpirácie piati zo Slovenska.

V Charte Slovenskej konferencie všeobecných služieb sa píše: „Konferencia všeobecných služieb Anonymných alkoholikov je strážcom všeobecných služieb, Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií Anonymných alkoholikov. Konferencia bude iba služobným orgánom, nikdy nebude vládou pre Anonymných alkoholikov.“ Keď som u nás rozprával o potrebe účasti delegátov čo najväčšieho počtu skupín na tomto fóre, tak mi niektorí hovorili, že oni nechcú robiť politiku. Je to dôsledok nízkeho povedomia o účele Konferencie, a tiež o naučených vzorcoch vnímania „vládnutia“ v slovenskom AA. Prevláda predstava, že tam hore niekto niečo rozhoduje, a radového člena sa to až tak veľmi netýka, alebo nemá do toho čo hovoriť. Ale ak chceme niečo zmeniť, tak je treba zasiať do mysle každého člena, že na Konferenciu nejdeme robiť politiku, ale ako zástupcovia skupín

sa ideme spolupodieľať na čo najefektívnejšom chode jednotlivých skupín, a tým celého AA.

České AA poznám už niekoľko rokov, mám v ňom veľa dobrých priateľov, našiel som si tam aj svojich sponzorov. Viem, akými

*Vidiš, oni nám jdou
příkladem.*

*Oni nám
nevládnou.*



problémami žili, a žijú, čím si pred pár rokmi prešli. Zažil som na vlastné oči a uši hlasné presadzovanie odlišných názorov a predstáv o fungovaní Spoločenstva, skupín, právach a povinnostiach jednotlivcov. Takisto som počúval chvály tých, ktorí mali tú možnosť zúčastniť sa na Konferenciách posledné roky ako delegáti, či pozorovatelia.

Teraz som si mohol tie chýry overiť na vlastnej koži. Je pravda, že celej akcii veľmi pomohlo rozloženie stretnutia na dva dni. Dokonca sa uvažuje o trojdňovom variante. Je pravda, že mnohé skupiny nemali na Konferencii svojich delegátov. O to viac som si bol vedomý toho, že prišli tí, ktorí sú ochotní niečo pre blaho celého Spoločenstva urobiť.

Bol som nadšený z dvoch



moderátorov, ženy a muža. Uchvátilo ma to, keď sa po hlasovaní dal priestor vyjadriť sa tým, ktorí boli proti, a potom sa moderátor opýtal, či niekto po tomto vysvetlení zmenil svoje rozhodnutie. Je to veľmi poučné, pretože mám tendenciu prikláňať sa buď k väčšine, alebo svojim favoritom – a nie vždy je to ten najlepší názor. Nie je preto hanbou, alebo bezzásadovosťou priznať si, že protinávrh je v danej chvíli lepším riešením.

Nie je možné porovnávať Britskú konferenciu a tú v Pardubiciach, je tu rozdiel v počte delegátov, komisií, aj kvalite zabezpečovacích služieb. Ale jedno môžem povedať z vlastnej skúsenosti. V Yorku aj Pardubiciach som videl ľudí ťahať za jeden povraz, podriaďiť osobné ambície a predstavy kolektívnemu svedomiu a blahu

celého AA. Názory boli často rôzne, čo je dobré a prospešné, ale na rozdiel od minulosti sa hľadali spoločné znaky, nie rozdiely. Na tejto Konferencii som skutočne videl uplatňovať princípy pred osobnosťami.

S mojimi kamarátmi zo Slovenska sme sa zhodli na tom, že nápad s dotazníkom, ako formou inventúry Konferencie, bol prejavom zdravej sebareflexie a snahou ísť stále dopredu, vylepšovať efektívnosť času, ktorý je potrebný na rokovania. Je toho dosť, čo sa dá zlepšovať; či už prípravou podkladov pre každého delegáta, aby nemuselo dochádzať na dohadovanie sa o témach; spôsob hlasovania a sčítavania hlasov; zabezpečenie dostatku priestorov na zasadnutia komisií a pracovných skupín... Videl som však ochotu poučiť sa z chýb a nebrať konštruktívnu kritiku ako osobné útoky, či znevažovanie práce jednotlivcov.

A na záver už len jeden postreh. Pravidlo 62 sa na tejto Konferencii uplatňoval mierou vrchovatou. Bola to prvá konferencia, na ktorú som sa fakt tešil, a nesklamal som sa. Toľko smiechu a uvoľnenej nálady na takejto služobnej akcii je dôkazom toho, že české AA je plnohodnotným partnerom rozvinutých svetových Spoločenstiev.

S láskou

Martin, vďačný alkoholik a gambler

Moudra z mítinků AA

Jestliže chcete pít, je to vaše věc....jestliže chcete přestat a nemůžete, je to věc AA.

Vše, co potřebujete, abyste si založili vlastní mítink, je opakovaná zášť a konvice na kávu.

Bůh po vás nikdy nechce víc, než dokážete zvládnout.

Vaše svědectví

Jsem úplný nováček

Ahoj, Hanka alkoholička...

jsem úplný nováček, ale ráda bych se podělila o své první zážitky se setkáním s AA. Do léčebny jsem nastoupila jako depresář s druhotnou diagnózou – alkohol, kterým jsem sama začala léčit své deprese, které mě čím dál více stahovaly do temnoty. Jak jsem byla naivní že? Alkohol mi do té temnoty pomohl rychleji, ale já byla v té době spokojená, že mám alkoholové

výpadky a nic necítím, nevnímám.... Až po čase jsem si už doma uvědomila, že to sama nezvládnou - deprese i alkohol, a že takto dál žít nechci... A tak jsem nastoupila léčbu.

Na oddělení, kde jsem se léčila, bylo součástí léčby u alkoholiků 1x týdně docházet do skupiny AA... No tedy JÁ, depresář, který má alkohol JEN jako podružnou diagnózu? Cítila jsem se jako něco VÍC než obyčejný

alkoholik, mé EGO to odmítalo přijmout. Nicméně můj smysl pro povinnost (Nebo zvědavost? Nebo Vyšší moc?) mě tam donutil jít a neposlušchat ty „zkušenské“, co byli v léčebně už poněkolikaté a zásadně na AA nechodili a ten čas mítinku přechkali ve městě.

A po příchodu na AA jsem tedy zírala - probůh představit se jako alkoholik??? JÁ??? Je to nějaká sekta či co? Mluvili o vyšší moci - a TO mě má léčit??? To představení se jako alkoholička jsem málem nezvládla, seděla jsem u dveří - ať můžu brzy prehnout...

A pak přišly příběhy těch lidí a já tiše seděla a poslouchala a říkala si - vždyť to jsem já v těch osudech, ve slovech jiných lidí - no měla jsem o čem přemýšlet a plna zvědavosti jsem šla i příští týden. To už mi mé představení jako alkoholička šlo lépe a jen jsem poslouchala, naplno vnímala slova, atmosféru a oni mluvili zas o mně, jejich slovy o zkušenostech s alkoholem. No a já si Tam a Tehdy uvědomila opravdu to, že jsem Alkoholik, že jsem byla bezmocná nad svým pitím.

Po celou dobu léčby jsem na mítinky AA chodila, postupně se velmi těšila na další setkání, působila na mě ta jejich dobrá nálada, pohoda, jak otevřeně mluvili o alkoholu, o svých činech, problémech, no a já se tam cítila úplně neskutečně dobře, opustil mne ostych a i já začala mluvit a přitom pociťovat k alkoholu - tomu mocnému temnu ve mně, které jen čeká aby mě znovu ovládlo, čím dál větší respekt. A zároveň mě začínala naplňovat naděje, že se i já mohu uzdravit :-)

Po propuštění z léčebny pokračuji v docházení na AA u nás a opět jsem



nalezla jen výborné lidičky, se stejnými osudy, super náladu, pohodu a upřímnost a pomalu začínám pracovat na krocích....jsem plna dobré nálady, optimismu, čeká mě toho ještě hodně, ale já se nebojím, mám spoustu opory a povzbuzení v AA, nejsem na to už sama...

Stále děkuji snad osudu, snad léčebně, Vyšší moci - jak ji chápu já - za to, že jsem měla možnost AA potkat, poznat, že jsem se nenechala ve své nezkušenosti odradit negativními slovy jiných, ani svojí pýchou, že Já na AA nepatřím. Je to to nejlepší co mě v mé bezmoci nad alkoholem mohlo potkat.

Prála bych těm, co váhají a bloudí sami, aby i oni potkali to co hledají, co jim pomůže v jejich bezmoci.

Já to našla v AA
S láskou Hanka alkoholička

Vlajkonošem na celosvětovém setkání AA

Jmenuji se Bohouš, jsem alkoholik.

Loňského roku v červenci jsem se zúčastnil celosvětového setkání Anonymních alkoholiků v Atlantě, hlavním městě amerického státu Georgia. Bylo to podruhé, kdy jsem byl přítomen na takové úžasné události. Deset let předtím se toto konalo v kanadském Torontu. Tehdy nás alkoholiků z České republiky byla jen hrstka.

Jet, respektive letět, do Atlanty jsem se rozhodl už rok předtím. Takové cesty se nemohou plánovat jen tak, je třeba zvážit ekonomickou



stránku, pokusit se sehnat letenku za příznivou cenu, kontaktovat přátele na cestu, dopředu řešit ubytování, dobu pobytu atd.

A tak jsem si už hned, jakmile se otevřel trh, sehnal letenku s jedním přestupem tam a dvěma zpět. Do Atlanty jsme odlétali individuálně, někteří si před setkáním užili floridské slunce. Já jsem letěl přes Londýn sám, měl jsem ale velkou radost, když jsme přes oceán

letěli B 777 už ve skupince s několika Slovenkami. Ubytovaní jsme měli díky obětavým služebníkům zajištěné v hotelu Hilton v centru Atlanty. Byli jsme tři Češi a jeden cizinec, tuším Holanďan, na čtyřlůžkovém pokoji.

Každý z nás si organizoval pobyt po svém, manželé nebo blízcí přátelé ve skupinách. Všichni jsme byli registrovaní a oficiální program jsme obdrželi poštou spolu s jízdenkou na zvolený počet dní. Někteří z nás si našli mítink v blízkosti hotelu a šli tam. I když, stejně jako v té době u nás, v Atlantě panovala tropická vedra, já osobně jsem rád vyhledával procházky po městě a pobyt v Kongresovém centru, jakémsi srdci veškerého dění. Poznal jsem mnoho úžasných lidí, líbila se mi práce služebníků, organizace mítinků. Přestože moje znalost angličtiny je možná pětiprocentní (to si možná o sobě moc myslím), neztratil jsem se a vždy našel, co jsem potřeboval.

V pátek se konal "Zahajovací mítink". Každá zúčastněná země měla na něm svého vlajkonoše. Tímto vlajkonošem jsem se vloni stal já.

Dodnes se mě někteří přátelé ptají, jak k tomu došlo. Někdy v květnu mi přišel z USA dopis, že jsem byl vybrán, abych nesl na stadion, tedy do té obrovské haly, možná největší v celé Georgii, krásnou červenomodrobílou vlajku České republiky. Velice mne to překvapilo. Požádal jsem svou dceru, která mi

vždy moc pomáhala s anglickou korespondencí (vyučuje angličtinu), o pomoc s odpovědí. V té jsem poprosil služebníka, který byl tímto pověřen, aby vlajku nesl někdo jiný. A to z těchto důvodů :

- 1) Z důvodu jazykové bariéry.
- 2) Z emoční stránky - jsem už starší a nemusím to psychicky unést, je to silně emotivní pocit už v představě.
- 3) Mezi účastníky bude člověk, který v AA ČR vykonal mnohem více služby než kdokoli z nás.

Zanedlouho přišla odpověď, že si mé odpovědi velice váží, nicméně mne požádali, abych vše ještě zvážil, protože se vlajkonoš losuje, tak by se tudíž muselo losovat znovu a mnou navržený člověk by měl jen určitou pravděpodobnost vybrání. Také mne ujistili, že jazykové bariéry se není nutné obávat a navíc si mohu vzít sebou na generálku doprovod, který anglicky mluví. Post vlajkonoše jsem tedy přijal. Doprovod? Tady byla volba jednoduchá. Jarda.

Generální zkouška začínala ve čtrnáct hodin, z hotelu jsem odešel ještě na mítink ruský mluvících zemí, bylo to od haly nedaleko. Tam jsem začal mít potřebu také něco říct, když už jsem tedy na světovém sjezdu AA, tak jsem ruský (po čtyřiceti letech od maturity poprvé) na papírek napsal žádost, abych mohl promluvit. To proto, že tam bylo možná ke dvěma stovkám lidí a já měl málo času. Po třech spikrech mi slovo skutečně udělili a já měl možnost ruský vyjádřit své pocity štěstí, v krátkosti promluvit o své skupině a AA v ČR, abych se pak omluvil s vysvětlením, že jdu na zkoušku s vlajkou. Dostalo se mi docela

velkého potlesku (za tu ruštinu?), a to mi posloužilo jako energy drink.

Na zkoušce byla velmi dobrá atmosféra, Jarda mi se vším pomohl. Podle pořadí zemí nás posazovali na židle, šlo o to, zapamatovat si souseda a tak se řadit i večer naostro. Vzali jsme si vlajky, došli za oponu a vyzkoušeli si cestu na pódium a z podia nalevo nebo napravo. I to, jak mávat a nepřehánět svůj projev.

Na samotný zahajovací mítink jsme mohli mít dva hosty dopředu, do sektoru vlajkonošů.

Když jsme se večer sešli v



místnosti v útrobach haly, šlo už do tuhého. Nedošlo ale k žádné mimořádné události, tak jak jsme seděli odpoledne, usadili jsme se i nyní. Většina z nás to pojala slavnostně, bylo na co koukat, ty krásné kostýmy, které korespondovaly s mentalitou jakého kterého národa, národními barvami a zvyky. Například Japonka v kimonu, oranžový Holanďan atd. My, Češi i Slováci, jsme měli trička v národních barvách mapkou a názvem republiky. Když jsme pak stáli za oponou, myslím že jsem měl

srdce v krku a tlak na snad už život ohrožující hranici. Ale to asi všichni.

Měli jsme tam umístěnu velkou obrazovku, na které běželo odpočítávání a desítky tisíc alkoholiků a alkoholiček (snad okolo padesáti tisíc) hučely čím dál víc.... A pak ten výbuch davu! Ještě ani nedozněl a ozvaly se rány a dunění. To přišli bubeníci a jejich bubenická show. V Torontu před těmi deseti lety to byli dudáci. Také krásné!

Po bubnech už jsme byli na řadě my, vlajkonoši. Tréma opadla, alespoň u mne, povzbuzovali jsme se navzájem. Pod pódiem stála dívka, která šipkou v ruce ukazovala směr odchodu. Při východu zpoza opony nás řídil určený člověk, který některé pohledem uklidňoval a pustil určeným směrem.

Začínal tradičně Indián. Já jsem vyšel po Kubánci, došel na předem určené místo, zvedl vlajku a několikrát s ní zamával. Ten krásný pocit, který mne ovládl, snad nikdy nezapomenu. Mával jsem tam tehdy nejen za sebe, ale i za všechny členy AA v naší vlasti, za všechny, kterým se to nikdy nepoštěstilo a už nebudou takovou možnost mít. Večer,

s odstupem času jsem si uvědomil, že šlo o nejkrásnější službu, jaká se může v AA vykonat.

Bylo by to všechno na ještě dlouhé psaní. Třeba i o tom, jak jsme zažili oslavy Dne nezávislosti v Atlantě, o tom, jak jsem ještě několik dní pobýval na periferii města v hotelu, kde bylo neradno večer vycházet, protože to už byla ta Atlanta černá a kriminální. Také o tom, jak jsem si užíval lety, noční start z Miami, čtyři z pěti letů u okna. O tom, jak bylo všude na letištích čisto, lidé ve službách perfektní, se zájmem pomoci, i o té hrůze, která přišla v Praze na toaletách. Myslím tím špínu. Vítejte doma, bylo tím řečeno.

Snažil jsem se popsat, jak jsem už podruhé vykonal svou pouť do Mekky. Přeji vám to všem, začněte své myšlenky upínat k Detroitu, za čtyři a půl roku se tam sejdou desítky tisíc alkoholiků jako každých pět let, aby si předali sílu a naději, že život může být opět krásný.

Váš Bohouš, alkoholik.

Jak tedy můžeme pomoci našim čtenářům, aby zjistili, zda jsou jedni z nás? Nápomocnou může být zmíněná zkouška přestat pít na určitou dobu. Ale my si myslíme, že můžeme poskytnout mnohem významnější pomoc těm, kteří jsou alkoholem sužováni, a možná i lékařskému společenství. Popíšeme tedy některé duševní stavy, které předcházejí návratům k pití, protože zde bezpochyby vězí jádro problému.

Anonymní alkoholici, 3. Kapitola Ještě o alkoholizmu

Devadesát dní, devadesát mítinků.

Jmenuji se Irča a jsem alkoholička.

Mé dětství bylo pěkné, i když byl tatínek alkoholik. Měl mě rád, to jsem cítila, ale pil dá se říci denně a někdy se i stávalo, že nás děti v noci tahal z postele, abychom třeba uklízeli. Byl hodně na pořádek. A přesto jsem na něho byla velmi citově vázaná. Maminka byla zlatá, snažila se, aby doma vše fungovalo normálně a tak tatínkovi, když už pil jen doma, pro klid nosila alkohol domů. Až mezi AA jsem si uvědomila, že jsem si z dětství přinesla mimo jiné různé strachy a přecitlivělost.

V osmnácti jsem to doma již nedávala, tak jsem odešla bydlet k babičce, z čehož maminka byla hodně smutná. Tatínek nakonec umřel na cirhozu jater, bylo mu přes padesát a když jsem byla u něj naposledy, viděla jsem následky alkoholizmu.

Přesto vše, co jsem zažila a viděla, jsem měla kladný vztah k alkoholu, snad dědictví. Ale začalo to vše nenápadně. Měli jsme partu a o víkendových akcích jsme pili všichni. Tam jsem poznala svého manžela, zamilovala jsem se a čekala na něj dva roky, kdy byl na vojně. Po jeho návratu, jsem otěhotněla, vdala se a narodila se nám dcera.

Do toho přišla sametová revoluce a manžel začal podnikat. Je velmi pracovitý a tak jsem se čím dál více cítila sama. Sice mi zbylo plno přátel, s manželem jsem projela skoro celou Evropu, ale pocit osamění vzrůstal. A navíc jsem velmi těžce nesla, když

měl manžel ve firmě problémy a tajil to přede mnou, aby mě ušetřil od potíží, přesto jsem to vždy vycítila, manžel se vždy oklepal, ale já všechny podobné věci a neúspěchy opravdu nesla těžce. A vždy byl poruce pomocník a tak aniž bych to postřehla, pila jsem více a častěji sama. Chtěla jsem utopit své pocity strachu a samoty. Dcera se navíc chytla podivné party a začalo to jít s ní s kopce a já ji nedokázala pomoc, ono tu pomoc jsem vlastně již tehdy potřebovala sama.

Pocit izolovanosti se prohloubil, když jsme postavili dům a odstěhovali se na venkov. A tam již moje pití ztratilo kontrolu. Přestala jsem chodit do práce a začala pít denně. Nepomohly domluvy



manžela ani přátel, zákazy, nadávky a suchý dům. Vždy jsem se z domu zvládla vytrazit, sednout na vlak, dvacet minut jela do města, během

dalších deseti minut koupit maso a zásobu pití a hned zpátky na vlak, tak aby nikdo nepoznal, že jsem byla pryč. Často jsem slyšela, proč to dělám, že mám vše, že nemusím chodit do práce, ale já si připadala jako ten pověštný ptáček ve zlaté kleci.

A tak to šlo pořád dál a začaly i pokusy s tím něco dělat. Začala jsem chodit k psychiatrice, brát antabus, měla jsem strach ho přepíjet, tak jsem ho postupně vynechávala, abych se mohla napít. Nakonec mě manžel přesvědčil, abych nastoupila na léčbu. A tak mě tam v roce 2009 odvezl. Byla jsem plná obav a strachů, od mala jsem byla velmi vázaná na rodinu, neměla jsem ani ráda třeba dětské tábory a najednou jsem jela někam, kde budu bez rodiny. Paní doktorka mě trochu uklidnila, když mi řekla, že mohu kdykoliv odejít. A tak jsem zůstala, začala si zvykat na tamní řád. Během léčby mi náhle umřela maminka. Dostala jsem na pár dní dovolenku, pomohla zařídít pohřeb a po té tzv. existenční volno na pohřeb. Zvládla jsem to bez napití a vrátila se do léčby. Po jejím řádném skončení jsem vydržela asi půl roku nepít.

Pak jsem se opět a sama napila, možná nějaké důvody byly, ale dnes vlastně ani nevím proč. Manžel byl z toho smutný, ale mé občasně úlety toleroval. Což se však stupňovalo až si manžel nevěděl se mnou rady a tak mně v dobrém úmyslu poslal na Karibské ostrovy. Již jsme tam párkrát byli, myslel si, že změna prostředí a pobyt na naší lodi a na moři pomůže. Tento Karibský detox, však nepomohl, v oblasti

osumdesáti procentního rumu jsem pila dál. Manželovo trápení vzrůstalo, mě taky, a nakonec si našel jinou ženu. Mně se z bortil svět, visela jsem na něm, a přestože jsem ho měla velmi ráda, nedokázala jsem přestat pít. A tak mě koncem roku 2012 kamarádka spolu

s tchýní odvezli na další léčbu. Dávala jsem ji hůře než tu první, byla jsem rozbitá, opuštěná a zoufalá. Léčbu jsem nakonec nedokončila, napila jsem se na poslední dovolence. Nadýchala jsem, nechali mě tam na detoxu vyspat a poslali domů

A já zase pila, začala bydlet s dcerou v našem dřívějším bytě, bláznivý nápad, i ona se potácela ve svých problémech. Někdy mě i napadlo skočit z toho šestého patra, kde jsme bydleli. Naštěstí toto netrvalo dlouho, brzy měl nastat zlom v mém životě.

Od základní školy mám tři velké kamarádky a ty můj stav velmi trápil. Jedna z nich našla na internetu Anonymní alkoholiky, zavolala tam. A tak mě druhé dvě kamarádky v neděli 24.2.2013 vedly na můj první mítink AA. Já si od toho nic neslibovala a myslím, že ani kamarádky. Nevěděla jsem, jak to tam funguje, a jen jsem si tak říkala, jakou třeba známou tvář z léčby tam asi potkám. No jednoho jsem tam opravdu poznala, před dvaceti lety jsme byli sousedé, svět je opravdu malý.

Kamarádkám bylo řečeno, že mítink je otevřený a tudíž že mohou se mnou zůstat, jen že nebudou smět mluvit a vlastně ani já, to jsem si uvědomila, když tam četli, že kdo v posledních čtyřadvaceti hodinách

pil, tak nemluví. Moc si nepamatuji, co se tam vše četlo a říkalo. A přesto jsem tam poprvé v životě zaslechla, jak jeden chlapík říká, že mu stačí nenapít se dnes, že nemusí řešit co jednou bude, že prostě stačí nepít čtyřicet hodin a pak další a další čtyřicetku. Tak to bych mohla zkusit, říkala jsem si, to bych mohla zvládnout, ten jeden den. Nikdo mi



nic neradil, jen jsem seděla a poslouchala, tedy co jsem byla schopná slyšet. Nakonci jsem taky zaslechla, jak kdosi říká devadesát dní, devadesát mítinků. Já byla bez práce, tak mě napadlo, že to zkusím taky. Kamarádky z toho mítinku byly nadšené a vlastně i já. A tak jsem se druhý den již nenapila. Nebylo to úplně lehké, ale pocit beznaděje byl pryč a soustředila se na večer, kdy zase půjdu na mítink. Ty začátky nebyly opravdu vůbec lehké, dcera se odstěhovala a dál se plácala ve svých problémech. Já si odvážela své věci z domu na venkově do bytu ve městě.

Vše se ve mně bouřilo, když jsem v našem domě viděla věci nové ženy mého manžela. Ale nenapila jsem se a čekala na večer, kdy zase půjdu na mítink. Navíc mi pomáhal

ve svěřování můj bývalý soused, jehož jsem v áčkách po letech potkala, prý si často v AA takto podobně pomáhají, že jsou taková zvláštní rodinka, se smíchem říkal. Den po dni jsem se cítila lépe, měla jsem chuť zařizovat byt a chuť znovu žít. V srdci mě hrála naděje, kterou mi Ti lidé z AA dali.

Během prvních devadesáti dnů, jsem byla opravdu na devadesáti mítincích. Našla si práci, co na tom, že jsem začala jako uklízečka, ale již z léčby jsem cítila, že potřebuji řád. Během další doby to začalo mezi mnou a starým známým sousedem jiskřit a po krátkém čase jsme se, jak se říká, dali dohromady. Což není zrovna ideální, ale srdíčko to bralo jinak.

Ale hlavně, já snad poprvé začala žít svůj život. Až v AA jsem si uvědomovala, že jsem žila život svého manžela, dodnes si ho velmi vážím a mám svým způsobem ráda, ale nedokázala jsem vedle něho žít ten svůj život.

Během prvního roku jsem žila na vlně svobody, potkávala nové přátele na různých akcích AA a nezapomněla na své staré kamarády a kamarádky, pořád se stýkáme, ono to naše přátelství již od základky pořád trvá přes to vše co se událo. Mráčky, ale byly pořád, dcera zlobila. Ale já si pořád opakovala, že jsem připravená jí pomoci, ale teď jsem bezmocná. Po půl roce jsem vyměnila práci a jako pomocná kuchařka v jedné jídelně pracuji dodnes a jsem tam spokojená.

Jsem vzdušné znamení a mám svoji hlavu a tak stěží mě něčím

svázat. Naštěstí v AA je tolik svobody, že jsem se v něm našla i já.

Po roce jsem však měla recidivu, přišla nečekaně a v době spokojenosti. Neumím to vysvětlit, snad jak říkají v AA, že alkohol je mocný, úskočný a taky trpělivý. Naštěstí jsem pila jen jeden den a naštěstí jsem se mohla vrátit do AA a začít znova. Během druhého roku v AA, se dcera jako zázrakem změnila, odstěhovala se na Slovensko, našla si přítele a žije již normálně. Dokonce loni ze mne udělala babičku, a tak jsem dnes šťastná a vděčná.

Ale vše se pořád učím, má recidiva se dvakrát ještě opakovala, sice vždy byly krátké, ale o to více mě to vždy semlelo. A vždy to bylo o tom, že jsem měla důležitější věci na práci a polevila v chození na mítinky a v práci na programu. Do hlavy se pak vkradla jakási nervozita a napětí a po napití se místo uvolnění vrátily ty výčitky ze selhání, stud a bolest. Naštěstí mám oporu ve svém příteli a hlavně oporu v AA. Zjevně nepatřím k těm, co přestali pít hned po příchodu do AA, tak jako můj přítel, mně se to zatím prostě nedaří. Ale dnes již opět nějaký ten měsíc nepiji a uvědomuji si čím dál více, že vše co se čte na mítincích z literatury AA je pravda pravdoucí. Polovičatost nikam nevede a tak se dnes snad již poučená snažím

spolu se sponzorkou opravdu pracovat na krocích a na všem co AA přináší.

Učím se i opravdové vděčnosti, a tak jsem dnes opravdu vděčná, že mě v AA nikdo neodsoudil za má selhání, naopak jsem se setkala vždy s pochopením a novou nadějí a že mě přijali takovou jakou jsem, tedy divokou a svou. Teď už opravdu nechci selhat, nemohu to nikomu slíbit, ani sobě. Již vím, že moje hlava je nemocná, nemohu svoji závislost svádět na rodiče, manžela a na okolnosti. Ta nemoc je ve mně pořád, a tak se ji učím léčit pomocí nástrojů, co mi AA dává. Asi nikdy nepřestanu být vděčná svým spolužačkám ze základky, že mne přivedli mezi Anonymní alkoholiky.

On život není jednoduchý pro všechny lidi a pro mě přecitlivělou alkoholičku zvláště. Mladší bratr mi leží v LDN po úrazu hlavy a jeho stav se jeví jako nevratný, dějí se občas i jiné zlé věci v životě, není to vždy ten růžový obláček, ale našla jsem svoji víru a modlitbu jen tu svoji a to mi přináší úlevu. AA opravdu není cesta do ráje, ale je to cesta z pekla, jak často slyším od svého přítele. Sama jsem tu cestu nedokázala najít, potřebovala jsem pomoc a jsem dnes opravdu vděčná, že jsem pomoc od ostatních Anonymních alkoholiků přijala.

Irča alkoholička

Chceme však zdůraznit, že každý alkoholik, který je schopen poctivě se vyrovnat se svými problémy, se může podle našich zkušeností uzdravit za předpokladu, že neuzavře svou mysl žádnému duchovnímu pojetí. Porazit ho mohou pouze netolerantní postoje nebo agresivní popírání.

Anonymní alkoholici, Duchovní zázitek

Umělecký koutek

Díky AA

„Nemusím už pít, a to pil jsem tolik,
že promrhal jsem času, nevím ani kolik.
V děláni si depresí byl jsem blízko k mistru,
lítostivě se upíjející po večerech v bistro.
V pátek na pivko šel, ale střízlivěl až v neděli,
takové kocoviny vážení, by jste zažít nechtěli.
Zoufalý moc jsem do Áček vstoupil, však členství mi prospívá velice,
teď užívám si každou minutu žití, podobně jako jepice.
Další střízlivý den za námi, marodím, ale je mi krásně,
po nocích, kdy bývám přespalý,
rád, tuze rád, vyrábím básně.“

Alkoholik Míra, Olomouc

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 nabízíme tyto výtisky:

Knihy:

Anonymní alkoholici – 120 Kč
12 Kroků a 12 Tradic – 100 Kč
Jak to vidí Bill – 150 Kč
Denní zamyšlení – 150 Kč

Knihy ve slovenském jazyce:

Triezvy život (SK) – 50 Kč
Ako to vidí Bill (SK) – 125 Kč
Denné zamyslenie (SK) – 125 Kč

Brožury – nové vydání:

Dvanáct tradic s ilustracemi – 10 Kč
Dvanáct kroků s ilustracemi – 5 Kč
Mnoho cest ke spiritualitě – 5 Kč
Informace pro veřejnost – 2 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

Dotazy duchovních
AA jako zdroj info. pro zdravotníky
Otázky a odpovědi o sponzorství

Zrazu som sa dostala do slepej uličky.

Volám sa Dominika a som alkoholička.

Často skloňovaná veta, hlavne v poslednej dobe keď pracujem na programe AA. Som rada, že v tomto článku už nemusím používať vety typu: „Už nikdy viac!“ a „Ten mi spravil to a tá to“ a „Všetci sú proti mne“, pretože mne naozaj neublížilo až toľko ľudí ako som si ja myslela, ale o tom neskôr.

Moje pitie sa začalo keď som mala asi štrnásť rokov. Naši pravidelne v piatok večer chodili do obchodu na „veľký nákup“ ako to



zvykli volať a ja som si užívala poobedie bez rodičov. Také chvíle slobody, nikto mi nehovoril čo mám a nemám, pustila som si hudbu a zamierila do obývačky za telku, kde sa nachádzala taká zelená fľaša plná páleného. Neviem, naozaj si nepamätám, čo ma k tomu viedlo ale mám veľmi silnú spomienku, že som

sa z tej fľaše musela napiť. Bum. Bolo to. Vypila som asi štvrt' fľaše, v momente som ju vyvrátila ale alkohol stihol zaúčinkovať a ja som si o štvrtej poobede hulákala z okna. To som netušila že od tohto momentu budem tieto chvíle chcieť a potrebovať stále viac. Už vtedy som vedela veľmi dobre klamať, takže som to pred rodičmi zahrála, fľašu doplnila vodou a išlo sa ďalej. Chodila som na základnú, mala som kamarátky, partiu ktorá ma zobrala na milosť ale nepatrila som tam. Už vtedy som cítila, že niečo so mnou nie je v poriadku ale nevedela som čo. Pili sme veľa, hlavne víkendy, vtedy to bolo povolené, celý týždeň chodiť do školy, predstierať, že sa učím a cez víkend sa spíť, veď čo, ideme s kamarátmi von. Veď to robia všetci. Ja som však netušila, že alkohol nie je liek a ľudia ho pijú pretože chcú a nie pretože musia. Ja som ho však používala na všetko. Radosť, smútok, bolesť. Ja som to s pocitmi nikdy nevedela, zbytočne o nich budem písať, ale niečo vnútri ma bolelo, dodnes to neviem poriadne pomenovať. Zrejme ma bolel život.

Zázračným spôsobom som odmaturovala, o to viac pila, veľa si z tohto obdobia nepamätám, len jeden moment. Zomrel mi otec. Dlhو sme sa nerozprávali, bývali sme v jednej domácnosti, no obchádzali sa. Nepáčilo sa mu ako žijem a mne sa nepáčil on. Autorita. On to však robil

najlepšie ako vedel. Dlhو som ho za to súdila. Dnes už nie.

Nechcelo sa mi, hlavne nie triezvej. Nechcelo sa mi nič, nechcelo sa mi pracovať, študovať, dýchať. S alkoholom bolo všetko radostnejšie, pohodlnejšie, krajšie a aj s tým mojím chlapom sa dalo vydržať. Veď predsa mala som pri ňom všetko - fľašu, nejakú stovku a fľašu. V tej dobe mi to stačilo. Brala som si od všetkých niečo, no vždy bol za tým chlast. Nech mám peniaze aby som mohla sedieť v krčme ďalších dvanásť hodín, platiť ľuďom, aby ma mal kto počúvať a hrať, ako strašne som nad vecou. K tomu všetkému som sa dostala k drogám. Alkohol mi už nestačil. Brala som čosi vyše roka ale sekla som s tým. Nemala som na to peniaze, to bol skutočný dôvod. Ale o to viac som pila. Denne, galóny alkoholu.

Zrazu som mala 22 rokov, hlava prepitá, ale čistá od drog! Tak som sa vtedy bila do pŕs ako sa mi podarilo skoncovať s kokaínom. Celkom sa usmievam, ako som dokázala oklamať svoje okolie a hlavne samu seba, ako strašne som silná. Ja som si to ale veľmi šikovne nahradila. Alkoholom.

Zrazu som sa dostala do slepej uličky. Naozaj som nevedela ako ďalej, ale presvedčila som samú seba, že ak odidem zo Slovenska, určite prestanem piť. Preto som si našla prácu v bare :D Tam som bola platená od toho koľko vypijem. Naozaj práca šitá pre abstinenta. Tu presne vidím, ako dokáže alkoholická myseľ oklamať všetkých a hlavne seba. Táto práca mi vyhovovala, veľa som cestovala, po štátoch, po baroch, lebo

ma odvšadiaľ vyhodili. Nedalo sa so mnou vydržať. Bez alkoholu som vydržala si 2 hodiny, aj to v žalostných mukách.

Keď som naozaj ostala na ulici, rozhodla som sa, že sa vrátim k mame, veď mama ma ľúbi, budem sa priživovať chvíľu u nej. Ona mi natoľko verila, že mi dokonca našla aj prácu. Tak som začala pracovať ako riadny smrteľník, ráno vstávať do práce, poobede z práce. Zo začiatku som si vedela svoj alkoholizmus ukočirovať, jazdila som autom,



za volant sa predsa nesadá keď je človek opitý. Hm, prekročila som aj tieto hranice, až kým, samozrejme, som ich neprekročila tak, že som spôsobila nehodu a zobrali mi papiere. Tých nehôd pod vplyvom bolo viac, no vždy to za mňa niekto vyžehlil. No, to je skôr do iného článku. Príde mi zbytočné sa rozpisovať o niečom, čo si aj tak nepamätám ☺

Tu som sa už rozhodla, že musím prestať. Prihlásila som sa ambulantne do Centra pre liečbu závislostí, papala som lieky, ktoré mi predpísali a trpela. Každým dňom viac.

Vydržala som takto 3 mesiace. Nedalo sa to.

V tomto období nastalo to moje povestné dno. Nevieť presne koľko som pila, nepamätám si to, ale pila som od rána do rána. Každý deň, každú minútu som musela piť. Doteraz cítim ten obrovský strach ktorý som cítila, keď som nemala v sebe aspoň dva panáky.

Ani neviem ako, dopracovala som



sa do liečebne, kde som naozaj nastúpila s tým, že musím prestať. Ja som niekde vnútri vždy chcela žiť triezvy život. Ale nešlo to. Nedalo sa. Skúšala som naozaj všetko, dnes budem len pivo piť, áno, ale 15? Ok, tak budem len jedno víno a idem hneď domov. O tretej nadržanom som do seba liala poháre z iných stolov pretože mi už nechceli naliať. Ja som naozaj nevedela prečo to robím.

V liečebni mi oznámili, že teda tam strávím 3 mesiace. Pomohli mi prestať. Ale čo ďalej? Z liečebne som vyšla a myslela, že začal nový život, všetko bude ružové a ja budem vidieť tie stromy tiež zelené ako ostatní ľudia. Nestalo sa. Myslím, že v tejto tme som sa motala 2 roky. Chodila

som do klubov, jedla antidepresíva, poctivo všetkých klamala ako mi je extra super, nemám chute, netuším čo sú to myšlienky na alkohol, craving? Čo je to alkohol? Takto to išlo nejaký čas. Znova som bola v slepej uličke ale bez fľašky. Nepila som, ale tá bolesť, úzkosť, myšlienky na samovraždu boli strašné. Vrávím buď sa upijem alebo sa zabijem alebo ja už neviem čo. Tu mi bolo v priamom prenose ukázané, že len nepiť nestačí. Darmo som sa klamala, vždy ma to dobehlo. V dennodenných situáciách, pri rozhovoroch s druhými ľuďmi, večer sama doma. Tie úzkosti. Neschopnosť rozoznať, čo sa so mnou vlastne deje, prečo cítim to, čo cítim. Alkohol mi na to nedával odpoveď, lieky mi na to nedávali odpoveď, dokonca ani choré vzťahy, ktorých bolo neúrekom. Až keď som si priznala úplnú porážku. Nad sebou samou, svojim životom, chorobou hlavou, obmedzeným uvažovaním o tom, ako mi všetci ublížili a dennodenne ubližujú. Vždy bola chyba v niekom inom len nie vo mne. V tomto sa naozaj nedalo žiť. Prvý krok ako vyšitý □ Nevieť ako som to vydržala sa nenapiť, podľa mňa Vyššia Sila zasiahla a našla som AA.

Ujala sa ma jedna veľmi milá osôbka, ktorej ani neviem akým zázrakom som plne dôverovala. Pre mňa bolo najoslobodzujúcejšie to, že som jej mohla povedať úplne všetko. Najpodstatnejšie na tomto programe pre mňa je úprimnosť. Voči sebe samému.

Mne osobne veľmi pomohla inventúra. Tých ľudí tam bolo, všetci čo ma štvili, čo mi niečo urobili...

Dlho som písanie inventúry odkladala, prvoradá bola práca, poriadok, pes vyvenčený a keď už nebola žiadna výhovorka, išla som si ľahnúť, veď predsa na písanie riadnej inventúry musí byť človek fit. Až jedného dňa, keď už sa naozaj nedalo inak som si k tomu sadla. Veď to predsa nebude o mne ale o tých druhých. Písala som tam hotový román, potrebovala som to zo seba dostať. Všetky tie hnevy, jedy. Tu som zažila obrovský duchovný zážitok, keď som si pri predposlednej strane uvedomila, že strojcom týchto situácií som bola vždy ja. Prešla mnou taká zvláštna vlna, chlpy sa mi postavili a ja som pochopila. Toto naozaj nie je o tých druhých, celé je to o mne. Ale neobviňovala som sa z toho. Zobrala som to ako fakt. Áno takto som žila, takto som reagovala ale tieto veci už robiť nemusím. Nechcem. Tak isto krásnym krokom je pre mňa deviaty. Nápravy. Požiadať o odpustenie. A potom tá úľava, ktorá príde. Veľa krát si ľudia ani nepamätali, ale ja som si v hlave dokázala vykonštruovať rôzne veci, drámy, melodrámy, niektoré s prvkami hororu, niektoré plné strachov. Odvaha mi nikdy nechýbala, o to ľahšie to v nápravách mám. Musím tieto veci robiť, pochopila som, sú nevyhnutné pre moje uzdravenie. Aj keď sa bojím, veľa krát sa bojím, lebo ešte úplne nedôverujem, neviem ako sa to robí. Ale verím. Myslím, že tento vzťah s mojou Vyššou Silou tak ako ju chápem ja si treba tiež budovať, nezabúdať na ňu, a zo všetkého zlého si zobráť to dobré. Bolesť posúva, ja sa inak nenaučím robiť veci tak aby

neboleli. Jedine cez bolesť, rany, ktoré sa každým dňom hoja a je to lepšie. Lebo už sa poznám, viem, čo mi ubližuje, čo mi robí radosť. Nikdy som netušila, že radosť sa len tak



nestojí nič. Ani za tým nepríde žiadna katastrofa a ani na mňa nebude zoslaný trest boží ☺ To som sa však dozvedela až tu v programe. Nemusím sa obviňovať za každú emóciu, nemusím sa zhadzovať, cítiť sa previnilo, som k sebe láskavá a trpezlivá. Snažím sa.

Pocit „dokonalého šťastia“ už nehládám. Pretože je prechavý, nevydrží nič, len pár hodín, prinajlepšom. Ten som našla v alkohole a drogách. A tie viac nechcem.

Na tejto ceste skôr hľadám vnútorný pokoj, prijatie samej seba a pocit, že všetko je tak ako má byť. A ono to vážne prichádza, pomaly, ale prichádza. My alkoholicy sme nedisciplinovaní, chceli by sme všetko hneď, ale, ako však má prísť vyrovnanosť bez emocionálneho zmätku? Prijatie samej seba bez poznania sa? Stačí nechať sa viesť.. A netrvať stále na svojom.. ☺

Alkoholička Dominika

Z internetového mítinku

Předávání poselství

Předávání poselství AA vnímám jako naplnění a potvrzení jeho smyslu.

K čemu by mi byla má vlastní osobní zkušenost, pokud si ji nechám pouze pro sebe, pěkně pod pokličkou? Ano, bude to moje malé soukromé vítězství, můžu se z něj i radovat, ale co dál? Tu šanci jsem dostala právě proto, abych o ní mohla mluvit. Abych mohla potvrdit, že to funguje, že existuje cesta, že se našlo řešení. Šířením poselství duchovního programu AA se naplňuje jeho význam a smysl tak, jak nám jej Bůh daroval. Každý má právo šanci dostat, ne každý se jí chopí.

Jsem vděčna osudu, že mi dopřál dojít až na práh společenství



AA a já jsem našla odvahu zazvonit a vstoupit. Stálo mne to tehdy mnoho sil, byla jsem plna studu a nedůvěry, mé sebevědomí bylo na bodu mrazu. Ani vlastně nevím, kde jsem ty zbytky odvahy posbírala. Byla jsem

chodící uzlík nervů, bez víry a naděje, že ještě budu moci někdy žít plnohodnotný život. Zmítala jsem se mezi pitím, nepitím a abstáky, a za malou výdrž, třeba jenom 3 dnů nepití, mi chorý mozek okamžitě našeptal, že je potřeba se za to odměnit. Ztratila jsem zdravý selský rozum, ztratila jsem vůli k čemukoliv, nebavilo mne žít, byla jsem plna strachů a úzkostí. Byla to slepá ulička, z níž jsem se vlastním přičiněním nemohla dostat. Nemocný mozek nabízel samá nemocná řešení. Duševně chorý člověk nemůže uzdravit sám sebe svým chorým mozkiem. Musela se najít síla jiná, než moje vlastní, síla vyšší, čistá a uzdravující.

Tu sílu, Vyšší moc, Boha, jak mu rozumím já, jsem díky AA našla a je to odměna z největších za všechny ty hrůzy prožité s alkoholem.

Jsem vděčna, že mohu svou trnitou cestu z alkoholického pekla proměnit v cennou zkušenost a nabídnout prostřednictvím svého sdílení víru a naději pro ty, kteří ještě tápou.

Jsem přesvědčena, že pokud bych tuto podstatnou část svého uzdravování, tj. sdílení a předávání zkušenosti jiným přeskočila, netrvalo by dlouho a znovu bych se ocitla

na scestí. Neříkám, že bych skončila rovnou u alkoholu, ale ochudila bych svůj život o radost, kterou dáváním získávám. Je to dávání čisté, bez nároku na jakoukoliv odměnu. Je to prostě čirá radost vycházející z mého nitra, posvěcena božím plánem a úmyslem.

Je to dar, za který nikdy nepřestanu být dostatečně vděčna nejen Bohu, ale i Vám všem, ostatním alkoholikům, s nimiž sdílím svou cestu k uzdravení.

S úctou Hana, alkoholička

Mnoho z nás došlo k tomu, že spoléhat se na „Vyšší moc“, ať už šlo o kolektivní sílu AA, samotnou skupinu AA, nebo jinou entitu, koncept či bytost, nám pomáhá zůstat střízliví.

„Můj sponzor mě vybízel k tomu, abych si našel své vlastní pojetí Vyšší síly. Nemusela mít pohlaví, jméno nebo jiné lidské atributy – pouze to musela být Síla větší, než jsem já sám. Tehdy jsem si uvědomil, že Společenství, ačkoliv složené z lidských bytostí, představuje sílu větší, než je cokoliv lidského. K mému ještě většímu překvapení jsem skrze vlastní těžkopádnou práci na Krocích a za podpory a bezpodmínečné lásky kamarádů alkoholiků našel tichý, vnitřní hlas – Boha uvnitř.“

Našlo se mnoho dalších nápadů a přístupů, které nám pomohly postupovat dál v setrvání ve střízlivosti a chápání jak pro nás může program AA nejlépe fungovat.

„Skrze zapojení základních buddhistických cvičení do mých AA praktik (pravidelné mítinky, služba, práce s nováčky, žití Kroky a četba literatury AA) jsem objevil úžasný způsob jak zlepšit svůj vědomý kontakt s Bohem, jak jej chápu, a žít život za jakýchkoliv podmínek v relativní vyrovnanosti. Stále mám úzkosti, zlost a všechny ostatní emoce, které jsou součástí života, ale jsem schopen je, kousek po kousku, zvládat.“

Mnoho z nás pochází z různých náboženských systémů a kultur, a přece byl v AA vždy dostatek volnosti k tomu, aby členové mohli praktikovat takové vyznání, jaké jim nejlépe funguje.

„Jsem Siouxska indiánka, mnoho let střízlivá v AA. Mnozí z nás věří ve Velkého Ducha, a proto pro mne bylo velkou úlevou zjištění, že mohu věřit v takovou Vyšší sílu, jakou si vyberu. Po příchodu do AA jsem se nemusela vzdát žádné části svého vyznání. Mohla jsem žít ve světě bílých lidí a přesto si zachovat všechny původní tradice svého lidu, naše zvyky a obřady. Ve skutečnosti AA mou víru ještě posílilo. Připojení se k AA mě neomezilo, dalo mi více svobody.“

Duch tolerance je v AA silný a v našem programu uzdravení najdou společnou půdu členové všech vyznání a tradic.

Ukázka z nově vytištěné brožurky Mnoho cest ke spiritualitě

Kontakty

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Na Poříčí 16, 11000 Praha 1.

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

Informace o setkáních AA:

<http://www.anonymnialkoholici.cz/setkani/adresar-skupin.html>

Internetová skupina AA, Triezvy priestor:

<http://www.triezvypriestor.net/>

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon

<http://alanon.cz/>



GA–Anonymní hráči

<http://anonymnigambleri.cz>



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)

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30

Kláster u sv. Tomáše, Josefská ul.

Petra: 777 937 410



Anonymní Narkomani

<http://anonymni-narkomani.webnode.cz/>



Dospělé Děti Alkoholiků –

skype mítink

<http://www.dda.euweb.cz/>

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno