



CESTA

č. 33 1/2017



Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
Úvodník 2
- **Příběhy z Velké Knihy**
Má láhev, má nenávisť a já 4
- **Z časopisu Road Back 406**
Jmenuji se Mary 12
- **Vaše svědectví**
Moje první konference.. 15
AA ve vězení 17
Výuka pod vlivem 19
Pil jsem z prosté frajeřiny 22
Sám to nezvládnou 24
V slabosti je moje síla 27
- **Různé**
Moudra z mítinků 17
Pozvánka na sjezd 23
Kulturní okénko 27
Sdíleno pomocí internetu 29
Jak na třetí krok 30
- **Kontakty** 32

Vydává:

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům v České republice, se sídlem:

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

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, jsou pouze osobním názorem a zkušeností 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,

Nejdůležitější událostí společenství Anonymních alkoholiků v období od vydání posledního čísla našeho časopisu byla Konference služeb AA v České republice, která se konala koncem ledna v Pardubicích.

Společenství AA v České republice se pozvolna rozrůstá, což bylo vidět zejména na účasti velkého množství delegátů z mnoha skupin Anonymních alkoholiků. Bylo mi velmi příjemné pozorovat, jak se spolu s pozvolna měnící se strukturou služeb v AA mění náplň a forma jednání naší společné konference. Za to patří organizátorům velký dík.

A také mě velmi potešila prezentace našich delegátů z Celosvětové konference služeb v New Yorku. Vliv přinášejících zkušeností z práce ve službě AA ve vyspělejších zemích je nenahraditelný.

Letos se poprvé v historii konference služeb jednání rozdělilo do jednotlivých komisí, což zcela určitě pomohlo lepšímu zaměření se na řešenou tematiku. Jednotlivé komise tak mohly efektivněji využít čas vyhrazený pro jejich práci.

Ale zpět k tomuto číslu našeho časopisu a k redakční práci. Víím, že se budu opakovat, když řeknu, že současný stav redakce je nedobrý. Ve své podstatě se většina redakční práce zaměřuje na loudění jednotlivých příspěvků, na zoufalou snahu poskládat nové číslo z toho, co je k dispozici a na překlady článků vydaných ve spřátelených časopisech.

Mám několik teorií, kde je ten pes zakopaný. V první řadě nám chybí služební pozice šéfredaktora, který by redakční práci řídil a určoval by vedoucí redaktory jednotlivých čísel, aby práce nespočívala na jednom jediném člověku. Bohužel jsem zjistil, že nejsem pro tuto služební pozici vhodný, protože neumím práci rozdělit a neumím delegovat pravomoc a zodpovědnost na druhé lidi.

Dále v redakci chybí grafik, který by se dokázal postarat o grafickou úpravu jednotlivých čísel. Velmi by se líbilo, kdyby se časopis dokázal zaměřovat jak na práci na programu uzdravování, tak na Dvanát tradic, které pomáhají udržovat naše společenství jednotné. Jenomže možnost zaměřit jednotlivá čísla na jeden z kroků a současně na jednu z tradic je momentálně v oblasti snů.

Na závěr chci vyzvat všechny čtenáře, kteří mají pocit, že by mohli s přípravou našeho časopisu pomoci a kteří v sobě naleznou dostatek ochoty se připojit k redakci, aby se spojili buď přímo se mnou na mojí soukromé mailové adrese poutnik59@seznam.cz nebo na mailové adrese časopisu Cesta Cesta.AA@email.cz.

A protože bude moje služba končit na konci letošního roku, tak hledám svého nástupce, kterého bych mohl to tajů novinářského řemesla zasvětit.

Za redakci alkoholik Jarda



CESTA





Příběhy z Modré knihy

Má láhev, má nenávist a já.

V dětství prožil silné trauma a díky němu se pak opíjel v pochybných barových čtvrtích. A přesto tento tulák nakonec našel Vyšší moc, která mu přinesla střídmost a vrátila mu dávno ztracenou rodinu.

Když jsem v prázdném nákladním vogoně přijížděl do malého horkého městečka, dosahovaly moje vousy spleené špinou až k mému opasku, tedy pokud bych nějaký opasek vůbec měl. Na sobě jsem měl oblečené zavšivené a zašpiněné mexické pončo, pod ním páchnoucí svrchní díl pyžama a potřhané džíny, které jsem měl zastrčené do starých kovbojských bot bez podpadků. V jedné botě jsem měl zastrčený nůž a ve druhé revolver ráže 9 a půl milimetru. Posledních šest let jsem bojoval o přežití v pochybných barových čtvrtích a jezdil jsem po celých státech v nákladních vagónech. Už dlouho jsem neměl nic v ústech a vážil jsem necelých šedesát kilogramů. Vypadal jsem uboze a byl jsem opilcem.

Ale to předbíhám. Věřím tomu, že můj alkoholismus začal, když mi bylo jedenáct let. Tehdy byla moje mamka brutálním způsobem zavražděna. Do té doby jsem žil stejně jako většina mých vrstevníků, kteří v té době žili v některém z malých měst.

Jednou v noci se moje máma nevrátila domů z práce v automobilové továrně. Druhý den ráno po ní stále nebylo ani vidu, ani slechu, dokonce ani žádný náznak proč zmizela. Se zlou předtuchou jsme zavolali na policii. Prožíval jsem

silné trauma, protože jsem byl “maminčin chlapec”. O několik dní později k nám přišla policie a odvedla si mého otce, což celou věc neskutečně zhoršilo. Policie našla zohavené tělo mé mamky v polích za městem a chtěla otce vyslechnout. V tom okamžiku jsem pochopil, že je náš rodinný život v troskách. Ale otec se záhy vrátil domů, protože policie na místě zločinu našla brýle, které nepatřily mému otci. Tato stopa nakonec dovedla policii k muži, který méj mámu brutálně zavraždil.

V méj škole bylo najednou plno jízlivých a zlomyslných pomluv a u nás doma vládl chaos. Nikdo mi nebyl schopen říci, co se skutečně stalo a tak jsem se stáhnul do sebe a začal jsem odblokovávat okolní realitu. Myslel jsem si, že pokud budu předstírat, že realita neexistuje, tak zmizí. Stal se ze mě neskutečně samotářský a vzdorný chlapec. Zmatení, bolest a smutek začaly ustupovat, když se v časopise, který se zabýval záhadnými vraždami, objevil článek o neštěstí v naší rodině. Ale děti ve škole začaly opět s pomluvami a s podrobným rozebíráním celého případu. Stáhl jsem se ještě více do sebe, reagoval jsem podrážděněji a stranil jsem se ostatních. Takto to bylo snazší,



protože mě ostatní nechávali napokoji, když jsem zaútočil ještě dříve než začali s nějakými dotazy.

Bylo nás doma devět a otec nebyl schopen se o nás postarat, proto jsme se jako rodina museli rozdělit. Za rok se otec znovu oženil a můj nejstarší bratr navrhl, že si mě vezme k sobě. Se svojí ženou se mi snažili pomoci,



ale byl jsem příliš vzdorný, a proto toho nemohli ani oni, ani nikdo jiný, mnoho udělat. Nakonec jsem si našel práci a po škole jsem chodil do místního obchodu třídít láhve od sodovek. Zjistil jsem, že když tvrdě pracuji, tak dokážu zapomenout. A navíc to bylo místo, kdy jsem mohl ukrást nějakou tu láhev piva, abych mohl před ostatními dětmi vy škole vypadat dostatečně dospěle. Tímto

způsobem, jako forma utišení bolesti, moje pití začalo.

Po několika letech adolescence, částečně doprovázených různými prohřešky, jsem byl dostatečně starý na to, abych se dal naverbovat k námořnictvu. Myslel jsem si, že by se můj život mohl zlepšit a mé pití zklidnit, když odejdu a za sebou nechám příčinu mé zahořklosti. Ale už v průběhu přijímače jsem zjistil, že to není pravda. Tuhá disciplína, autoritativní způsob velení a přísný řád, to vše šlo proti mé přirozenosti, ale upsal jsem se na dva roky, a tak jsem musel najít způsob, jak řádně fungovat navzdory mé zlosti a nově i nenávisti, které jsem cítil. Každý večer jsem popíjel v baru dokud mě nevyhodili ven. To mi pomáhalo v průběhu týdne a o víkendech jsme chodili do nedalekého klubu. Ten provozovali lidé, kteří pili stejně jako já a někteří dokonce více. Stal jsem se tam stálým zákazníkem. Hádky a souboje zde byly na denním pořádku.

Dokázal jsem si odsloužit dva roky, při odchodu jsem dostal slušné ohodnocení a šel jsem si po svých. Když jsem opustil námořní základnu, tak jsem pocítil stesk po domově. Pomocí autostopu jsem dorazil do rodného města a vrátil jsem se k mému bratrovi. Brzy jsem si ve městě našel práci jako malíř u jedné stavební firmy. V této době se pití stalo nedílnou součástí mého života.

Díky několika přátelům jsem se setkal s dívkou, na které mi opravdu záleželo a velmi záhy jsem se oženil. Za rok se nám narodila dcera a později dva chlapci. Své děti jsem velmi miloval. Má nevelká rodina mě



měla pomoci se zklidnit a usadit se, ale místo toho se moje pití zhoršovalo. Nakonec dospělo do bodu, kdy už moje žena nedokázala dále tolerovat život s alkoholikem a požádala o rozvod. Rozzuřil jsem se a začal jsem nepřičetně vyvádět. Proto mi šerif nařídil opustit město. Věděl jsem, že když zůstanu, tak se můj vztek vůči manželce, která si odváděla moje milované děti, vymkne veškeré kontrole, a já se dostanu do problémů, které nedokážu zvládnout. A tak jsem byl opět na cestě. Odcházel jsem se svou nenávistí, záští a s několika kusy oblečení v batohu na zádech. Tentokrát abych situaci nezhoršoval.

Dorazil jsem do nejbližšího velkého města, byl jsem zcela zlomený a propíjel jsem se do



zapomnění v místní čtvrti plné laciných barů. Zpočátku jsem byl s pomocí krátkodobých prací schopen zaplatit si ubytování a jídlo, ale zanedlouho jsem všechny peníze utrácel jenom za pití. Našel jsem

misii, kde se lidé v nouzi mohou zadarmo vyspat a najíst. Ale štenice v postelích byly natolik nepříjemné, jídlo natolik nechutné a druzí ubytovaní lidé byli takoví zloději, že jsem se rozhodl radši spát venku, protože to bylo snazší, a že také nepotřebuji jíst tak často. Zjistil jsem, že existují tulácké džungle, zaparkovaná auta a opuštěné domy. Že jsou to ideální místa pro mou láhev, pro mou nenávist a pro mě. Nikdo se mě neodvážil otravovat. Byl jsem zcela zmatený, kam mě to život zavedl.

Ostatní tuláci, se kterými jsem se setkal, mě naučili, jak nejbezpečněji naskočit na nákladní vlak a jak se ochránit. Řekli mi, od jakých lidí nejspíš dostanu nějaké dávky a jak je nejsnáze podvedu. V této době bylo mým největším problémem najít způsob, jak získat dostatečné množství alkoholu, se kterým bych dokázal udržet svůj život v patřičných mezích. Stravovala mě nenávist. Následujících šest let jsem se pohyboval z jedné chudinské barové čtvrti do druhé. Jeden krytý nákladní vůz jedoucí jedním směrem byl stejně dobrý jako jiný, který jel opačně. Neměl jsem, kam bych jel. Ale jedna věc na tom byla dobrá, nikdy jsem se neztratil, protože jsem nikdy nevěděl, kde jsem. Třikrát jsem, bez jakéhokoliv plánu a bezúčelně, projel Spojenými státy a většinu toho času jsem neměl co jíst. Protloukal jsem se s lidmi, kteří nezapadali do společnosti stejně jako já. Někdo nám řekl, že najímají na práci na Floridě, v New Yorku nebo ve Wyomingu a my jsme se tam vydali. Ale když jsme se tam konečně dostali, tak nám



řekli, už na práci nikoho nepotřebují, což bylo naprosto v pořádku, protože jsme stejně pracovat nechtěli.

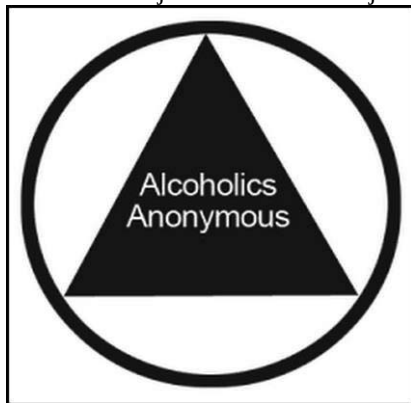
Jednoho parného dne, když jsem popíjel v jednom pouštním městě, se stalo něco neobvyklého. Cítil jsem, že jsem dospěl do bodu, kdy už nemohu dál. Sehnal jsem nějaké pití, a abych se dostal všem ostatním z dohledu, odešel jsem do pouště s myšlenkou, že půjdu tak dlouho, dokud neumřu. Zanedlouho jsem byl natolik opilý, že jsem nedokázal udělat další krok. Svalil jsem se na zem a sténal jsem, “Oh, Bože! Pomoz mi prosím.” Musel jsem omdlít a o hodinu později jsem se probрал k vědomí a našel si cestu zpět do města. Tehdy jsem neměl vůbec žádnou představu, proč jsem změnil své rozhodnutí umřít. Dnes už vím, že to byla moje Vyšší moc, která převzala můj život do svojí péče.

Tehdy jsem měl oči podlité krví a byl jsem velmi špinavý. Lidé se mě štilili. Nenáviděl jsem jejich ustrašené pohledy, když mě spatřili. Dívali se na mě jako bych ani nebyl člověkem a dost možná jsem jím tehdy nebyl. V jednom velkém městě jsem nocoval na kanálové mřížce přikrytý kusem plastické fólie, abych nezmrzl. Jiné noci se mi povedlo dostat se do sběrného šatního boxu. Bylo to velmi teplé místo a navíc jsem si ráno mohl vzít nové šaty. Uprostřed noci někdo vřhodil do boxu balík odložených šatů. Otvřel jsem víko boxu a zvolal, “Děkuji!” Ta žena zdvihla ruce a zvolala, “Bože! Bože!” Skočila do svého auta a se skřipěním kol ujížděla pryč.

Když jsem vyskočil z onoho nákladního vagónu, byl na mě tak

zoufalý pohled, jaký jen může na člověka být. Našel jsem chladírenský vůz, který stál na vedlejší koleji a zalezl jsem do něj. Tady můžete velmi snadno získat pěkné bohatství a tak jsem toho využil. Konečně se najím! Byl jsem v tomto městě potřetí a tak jsem se rovnou vydal do něho oblíbeného baru. Potkal jsem v něm barmanku, která hodně pila. Žila velmi uboze, ale měla kde bydlet a tak jsem se k ní nastěhoval. A tak začala má životní romance.

Končně jsem měl střechu nad hlavou, příkrývku a jídlo! Pili jsme a bojovali o přežití, to byla veškerá naše činnost. Ale ona pracovala v baru, což nám pomáhalo přežít. Měli jsme peníze právě tak na pití a tak jsme pokračovali v popíjení několik dalších měsíců. Jednou, když jsem sháněl něco k pití, jsem narazil na jednoho starého tuláka, mého postaršího praťáka z minula. Pamatoval jsem si ho jako



nadměrného pijana, “alkoholika”. A nyní proti mě kráčí ulicí, oblečený v bílé košili, kravatě, obleku a vypadal náramně! S širokým úsměvem na tváři mi řekl, že přestal pít, jak se mu to povedlo, jak se nyní



cítí lépe. Mojí první myšlenkou bylo, že když to dokázal on, tak já to dokážu také a mnohem lépe, protože je mi jenom třicet tři let.

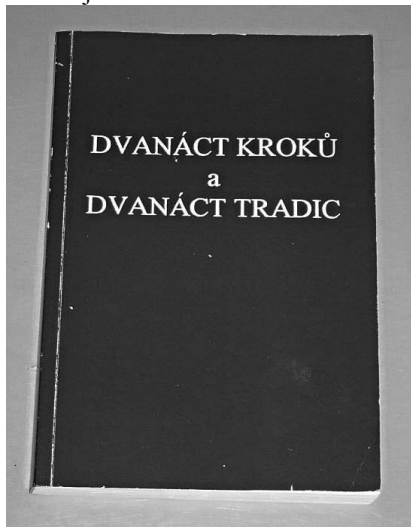
Vzal mě s sebou do klubu, kde bylo několik dalších uzdravujících se alkoholiků. Popíjel jsem kávu, když mi vyprávěli, jak se jim povedlo se změnit a přestat pít. Vypadalo to, že by mohli mít něco velmi zajímavého. Jestliže to oni dokázali, tak bych to možná, možná mohl dokázat i já. Jejich nadšení bylo nakažlivé. Ve svém nitru jsem začal cítit zanícení pro věc a vůbec jsem netušil proč. Pospíchal jsem domů říci své přítelkyni o tom, co se mi přihodilo a jaké to bude úžasné, když přestaneme pít. “Jste blázni!” křičela na mě. “Odtáhni zpět do svého chladírenského vozu! Mám několi dalších partií!” Ačkoli se zdálo, že nejsem schopen ji předat svoje zanícení, tak jsem jí řekl více.

Druhý den jsme oba přestali pít. Nedokážu vysvětlit proč a jak se to stalo, prostě se to stalo. Byl to zázrak! Každý den, kdy jsme byli schopni zůstat střízliví, byl darem od naší Vyšší moci, které jsem se v poušti před mnoha lety odevzdal.

Další rok jsme vzali práci a začali jsme řídit tábor, kam byli posíláni opilci, aby přestali pít a vystřízlivěli. Naši zodpovědností bylo dohlédnout, aby měli potraviny a byli uchráněni od problémů. Bylo téměř nemožné tytu úkoly zvládnout, ale snažili jsme se. Veteráni společenství AA nás částečně podporovali a díky nim jsme to vydrželi jeden rok. Pracovali jsme jako dobrovolníci a tak jsme měli hlubobko do kapsy. Po roce činnosti jsem procházel seznam pijanů, kteří

prošli našim táborem, bylo jich 178. Řekl jsem přítelkyni, “Dnes není ani jeden z nich střízlivý!” “Jo, jo” odpověděla mi, “ale ty a já jsme!” A tak jsme se, i díky této poznámce, vzali.

Můj sponzor mi řekl, že pokud chci navázat vztah se svou Vyšší mocí, tak bude nutné, abych se změnil. Jednou večer na setkání někdo řekl, “Nezáleží na tom, kolik jsi toho vypil, ale co s tebou pití udělalo.” Tento výrok zcela změnil můj postoj. Samozřejmě, že se musím vzdát a přijmout, že jsem alkoholik. Měl jsem však velkou obtíž



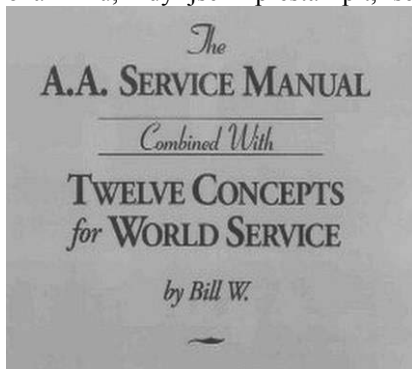
vzdát se svojí zloby vůči bývalé manželce, že mi vzala děti, vůči tomu člověku, který zavraždil moji mámu a vůči svému tátovi, protože jsem si myslel, že mě opustil. Ale tyto zášti začaly pozvolna ustupovat, když jsem začal poznávat svoje vlastní charakterové vady. Seznámil jsem se s několika mnichy z nedalekého kláštera, kteří s údivem naslouchali mému příběhu a pomohli mi pochopit



sebe sama. V této době nás můj sponzor a ostatní veteráni společenství přijali pod svá ochranná křídla a umožnili nám návrat do společnosti.

Led, který jsem nosil ve svém srdci, postupně roztával tak, jak jsem posiloval svůj vztah k svojí Vyšší moci. Můj život začal nabývat zcela nový význam. Provedl jsem tolik náprav, kolik bylo v té době možné, ale věděl jsem, že se jednou budu muset vrátit do domu, kde jsem žil v dětství a vyčistit i tuto část svojí minulosti. Ale byli jsme zaneprázdněni prací v naší malířské firmě, roky utíkaly a příležitost se vrátit zpět domů prostě nepřišla.

Měsíce, které uběhly od okamžiku, kdy jsem přestal pít, se



pomalou měnily v roky, a já jsem se začal stále více věnovat tomuto programu, který zachránil nejenom můj život, ale i život mojí ženy. Postupně jsem se začal zapojovat do služby v AA a pomáhal jsem založit pro naše skupiny centrální kancelář. S mojí ženou jsme se oba zapojili do všeobecné služby, začali jsme cestovat po celém státě a navštěvovali jsme jednotlivé mítinky. K mému velkému překvapení jsme oba dva

dostali příležitost sloužit jako delegáti na všeobecné konferenci služeb. Služba nám přinesla velkou radost a pocity štěstí. Jedním z nejnezapomenutelnějších momentů pro mě byla promluva předsedy při zahájení konference, ve které řekl: “Dnes večer jsme se zde shromáždili, ne jako jednotlivci, ale za účelem zkvalitnění a zlepšení Anonymních Alkoholiků na celém světě.” Ve vzpomínkách jsem se vrátil o několik roků zpět, kdy jsem před tímto hotelem nocoval na mřížce kanálu a zoufale jsem se snažil neumrznout. Projev Boží milosti, kterým byla moje přítomnost právě na tomto místě, mě tehdy zcela ohromil.

Jednou mě můj přítel, který si na živobytí vydělával jako spisovatel a dopisovatel, požádal, zda bych nemohl do jednoho časopisu napsat svůj životní příběh. Ujistil mě, že nebudu mít žádný problém s anonymitou a tak jsem souhlasil. V té době jsem byl téměř dvacet pět let střízlivý a vůbec jsem netušil co se chystá Bůh, jak mu rozumím já, pro mě udělat. Můj nejstarší bratr, který mě v dětství vzal k sobě, si totiž platil předplatné tohoto časopisu a můj článek si přečetl. A tím se začal odvíjet ohromující řetěz událostí, který změnil nejenom můj život, ale i život celé mojí rodiny a mnoha dalších lidí. Není to nic menšího než zázrak moderní doby. Bůh pro mě udělal to, co jsem pro sebe já sám udělat nemohl.

V článku jsem uvedl jméno města, kde žiji a tak po přečtení článku můj bratr a švagrová zavolali na informace o telefonních číslech a telefonicky se se mnou spojili.



Mluvili jsme spolu poprvé po třiceti letech. Všem nám do očí vyhrkly slzy. Řekli mi, že se mě rodina po mém zmizení, které následovalo po rozvodu, snažila opakovaně najít. Měli o mně obavy, protože jim kdosi řekl, že jsem buď mrtvý, nebo jsem odešel ze Spojených států. Cítil jsem se špatně, protože jsem je tolik vystrašil. Díky svojí sebestřednosti jsem si vůbec nepřipustil, že by o mně mohli mít tak velkou starost. V průběhu následujícího dne jsem postupně mluvil se všemi svými sestrami a bratry. Nejstarší bratr mi dal telefonní číslo na moji dceru, kterou jsem neviděl dvacet sedm let a já jsem jí zavolal. A pak jsem mluvil se svými syny. Oh Bože, to byl zážitek! Vzpomínky na všechna ta ztracená léta mě natolik přemohly, že jsem téměř nebyl schopen mluvit.

Několik dalších týdnů jsem proplakal, protože se na povrch vynořily staré rány, ale ty se postupně zhojily.

Později jsem se setkal s celou mojí rodinou na velkém rodinném setkání v mém rodném městě. Byl to šťastný den, setkali jsme se všichni poprvé od okamžiku, kdy nás jako rodinu rozdělili. Můj táta sice zemřel, ale všechny jeho děti i se svými rodinami se setkání zúčastnily – byl to obrovský zástup naplněný radostí. Konečně po tolika letech, kdy jsem tolik myslel na svou rodinu, mi Vyšší moc, která jednala skrze mého přítele, pomohla rozmotat zamotaný osud a dovolila mi provést nápravy lidem, které jsem tolik zraňoval svojí zahořklostí.

Věřím, že jsem živoucím důkazem AA sloganu: “Nevzdávej to před tím, než se stane zázrak.”

První krok: <i>Bud' k sobě poctivý</i>	Druhý krok: <i>Měj víru</i>	Třetí krok: <i>Důvěřuj</i>
Čtvrtý krok: <i>Poznej kdo jsi</i>	Pátý krok: <i>Bud' zásadový</i>	Šestý krok: <i>Přijmi sám sebe</i>
Sedmý krok: <i>Bud' pokorný</i>	Osmý krok: <i>Bud' odhodlaný</i>	Devátý krok: <i>Odpust'</i>
Desátý krok: <i>Udržuj si pozornost</i>	Jedenáctý krok: <i>Zachovávej získané</i>	Dvanáctý krok: <i>Nový život</i>



Modlitby z knihy Anonymní alkoholici

První krok:

„Dobrotivý Pane, pomoz mi vidět a přiznat, že jsem bezmocný nad svým alkoholismem. Pomoz mi pochopit, jak můj alkoholismus vedl k neovladatelnosti mého života. Pomoz mi v tento den chápat smysl bezmocnosti. Sejmi ze mne veškeré popírání mého alkoholismu.“

Tato modlitba byla zformulována z kapitoly: Ještě o alkoholismu.

Druhý krok:

„Bože, právě stojím před rozhodujícím okamžikem. Dej mi Tvou ochranu a péči, jak se Ti odevzdávám a vzdávám se svých starých představ a myšlenek právě dnes.“

Tato modlitba byla zformulována z kapitoly: Pro nás Agnostiky.

Třetí krok:

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

Pátá kapitola: Jak na to

Článek z časopisu Road Back 406

Jmenuji se Mary....

„Za čtyři dny po tomto rozhovoru jsem seděla u svého stolu a nekontrolovatelně jsem se třásla, protože jsem se po ránu nenapila.“

„Ti lidé mají nějakou zvláštní schopnost vědět, jak se cítím a co jsem si prožila.“

Když jsem byla malá dívka, moji rodiče věřili, že by si děvče mělo najít muže, vdát se a mít děti. Její muž by se měl o rodinu postarat a pečovat o ni.

A tak se v mé výchově nepočítalo s nějakým vyšším vzděláním. Podle plánu rodičů jsem si měla najít nějakou práci, abych si dokázala zaplatit pojištění a provozní náklady mého auta. A samozřejmě jsem měla čekat, až onen muž vstoupí do mého života.

Vyhlížela jsem ho v barech, protože jsem začala pracovat jako servírka. V barech jsem na něj nikdy nenarazila, ale místo toho jsem se jako muž naučila pít alkohol.

Na jednoho chlapíka jsem přece jenom narazila a otěhotněla jsem. Stala jsem se tedy svobodnou matkou. O dětech jsem se velmi rychle naučila, že vstávají brzo ráno a to bez ohledu na skutečnost, že

jejich máma byla celou noc pryč nebo má pořádnou kocovinu.

Můj alkoholismus v té době ještě



nedospěl do beznadějného stádia, zvládla jsem vystudovat universitu a po absolutoriu jsem získala práci v jedné účetní firmě. Jakmile jsem však dostávala pravidelnou týdenní výplatu, moje pití se výrazně zhoršilo.

Už jsem nepopíjela v restauracích a barech, ale zásadně jsem pila sama doma. Začínala jsem lahvemi vína, ale postupně jsem začala pít i silnější



alkohol. Nakonce jsem popíjela na cestě do práce přímo z láhve ginu, abych zklidnila ranní třes.

zastavili na slovíčko. Jednoho dne mi jeden z řádných zaměstnanců řekl, že přestal kouřit, a že to bylo jeho druhé

Modlitba Odložení:

„Dobry Boze, pomoz mi prosim dat stranou vse, co si myslim, ze vim o (lidech, vecich, AA, uzdraveni, modre knize...), abych mohl mit otevrenou mysl k novym zkusenostem. Prosim pomoz mi videt pravdu o (cemkoliv je zrovna treba). Amen.“

Tato modlitba byla zformulována z kapitoly: *Pro nás Agnostiky.*

Propila jsem si svojí kariéru v účetní společnosti a vrátila se k zaměstnání, které mi dovolovalo pít. Pracovala jsem jako námezní dělnice na farmě, kde jsem za minimální mzdu sklízela ovoce a v zimě jsem si přivydělávala příležitostnou prací v kancelářích. Měla jsem velmi mnoho volného času, který jsem mohla věnovat popíjení. Když jsem pracovala, velmi často jsem obědvala v nějakém baru.

Nakonce to došlo tak daleko, že si mě moje manažerka pozvala na pohovor a mluvili jsme spolu o mém pití. Dostávala stížnosti na mé polední popíjení v barech a řekla mi, že s tím musím skončit, protože jinak mě bude muset propustit. Pokusila jsem se držet od alkoholu dál, ale nevydržela jsem to příliš dlouho.

Měli jsme kanceláře v nákupním centru a tak se po ránu někteří lidé

nejlepší rozhodnutí, které kdy udělal. Tím nejlepším rozhodnutím bylo, že přestal pít.

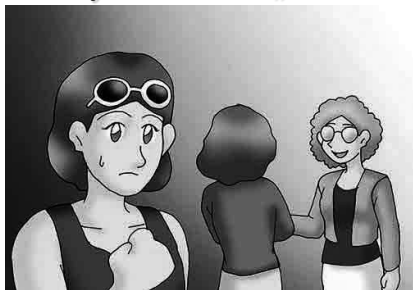
Za čtyři dny po tomto rozhovoru jsem seděla u svého stolu a nekontrolovatelně jsem se třásla, protože jsem se po ránu nenapila. Když šel můj známý okolo, řekla jsem mu, že nepiju. Okamžitě se vrátil do svého auta a přinesl mi výtisk knihy Anonymní alkoholici a také knížku Denní zamyšlení. A tak jsem si přečetla knihu Anonymní alkoholici a dospěla jsem k názoru, že to dokážu zvládnout sama a že nepotřebuji žádnou pomoc.

Ale jakmile nastoupily letní měsíce, opět jsem se zařadila na startovní čáru a začala jsem znovu s alkoholem závodit. Pokoušela jsem se pít kontrolovaně a mít ze svého pití požitek.



V lednu následujícího roku jsem pracovala, ale byla jsem neustále mimo. Organizovala jsem si schůzky, ale vůbec jsem si to nepamatovala. A za několik týdnů mě z práce propustili.

27. února jsem už křičela o pomoc. Můj syn mě odvezl do nemocnice, kde jsem strávila pět dní. V té nemocnici byla setkání AA a na setkání jsem zaslechla: „Už nemusíš



dále takto žít.“ To mi dodalo naději. Z nemocnice mě propustili v pátek a už v sobotu jsem navštívila setkání Anonymních alkoholiků. Od toho dne jsem střízlivá.

Na setkáních AA se mi dostalo pomoci v mnoha ohledech. Ti lidé mají nějakou zvláštní schopnost vědět, jak se cítím a co jsem si prožila. Učí mě chápat, jak mohu využít druhou stranu každé složité situace nebo tragédie.

Podělili se se mnou o to, co jim funguje a ukazali mi jak žít. Řekli mi, abych přicházela znovu na setkání a dali mi naději, když jsem se cítila beznadějně. Stále mám ty dvě knížky, které jsem dostala od toho chlapíka,

který se kdysi zastavil v mojí kanceláři.

Dokonce jsem ho vyhledala a poděkovala jsem mu. Ani si nepamatoval, že mi ty knihy dal, což mě jako správnou alkoholičku rozmrzelo. Velmi mě mrzelo, že si na mě nepamatuje. Pravděpodobně jsem byla jednou z mnoha, komu ty knihy dal. Jmenoval se Dick S. a před několika lety zemřel. V době své smrti byl 50 let střízlivý.

Také jsem poděkovala své manažerce, že mi propuštěním z práce zachránila život. Kdyby to neudělala, tak bych pokračovala v pití a pomalu bych se pomocí alkoholu zabíjela.

Nyní pracuji v účetnictví na pozici, kvůli které jsem vystudovala univerzitu, mám svoji domácí skupinu a pracuji ve službě v AA, jak na úrovni skupiny, tak i na vyšších úrovních.

Jo a ten muž, který by se o mě měl starat? Tak ten se jednoho dne objevil na setkání a od té doby se o sebe staráme vzájemně. A můj syn? Tak ten je nyní ženatý a obdaroval mě dvěma krásnými vnoučaty. Každý den děkuji Bohu, že se mnou zůstal a přesvědčil mě, že můj stav není beznadějný, že mě měl rád v dobrém i ve zlém. Cítím opravdové požehnání ve střízlivém životě a jsem vděčnou a aktivní členkou společenství Anonymních alkoholiků. Mary

Vaše svědectví

Moje první Konference všeobecných služeb v ČR 20 – 22.1 2017

Již více než 10 let jsem členkou skupiny Naděje v Ostravě. V posledních letech jsem ji navštěvovala velmi sporadicky. Schůzky jsem zanedbávala kvůli závažným rodinným problémům. V posledních měsících jsem však skupinu AA začala navštěvovat častěji a snažím se opět trochu zapojovat.

Na poslední skupině jsem byla požádána, zda bych mohla zastoupit našeho delegáta na KVS v Pardubicích, který onemocněl. Chvilí jsem váhala, ale nakonec se rozhodla, že do Pardubic pojedu.

Na místo, kde se konference konala, dorazila naše pětičlenná skupina v pátek v odpoledních hodinách. Již během uvítání, ubytování a celého procesu příprav na večer a další dny jsem si uvědomila, jak náročná a usilovná je činnost lidí, kteří se na všem dění podílejí. Sešlo se více než 50 hostů. Po registraci a večeri proběhlo zahájení KVS skvělými moderátory. Byli představeni všichni účastníci včetně zahraničních hostů ze Slovenska, Srbska, Polska, Ukrajiny, Bulharska a Finska. Delegáti byli losováním rozděleni do čtyř komisí: literární komisi, komisi pro styk s veřejností, komisi pro manuál a organizační komisi. Hned po rozdělení



se konala jednání jednotlivých komisí.

Vylosovala jsem si komisi pro styk s veřejností. Projednávali jsme další možnosti eventuálních návštěv škol, nemocnic, věznic, sociálních zařízení pro mládež a podobně. Pro mne osobně to bylo velmi podnětné a zajímavé. Měla jsem pocit, že všechno vím a znám a že mne nic nemůže překvapit, přece už nějaký ten rok abstinuji a můžu tedy



komukoliv, ne-li všem, pomoci a poradit - ani zdaleka tomu tak není, neboť oslovit každého, kdo se nám jeví, že to potřebuje, není možné. Někdy je moc těžké určit hranici, kdy pomáháme, a kdy může být naše snaha dokonce kontraproduktivní.

V sobotu po obědě proběhla další diskuze, během které se řešilo, zda rozšířit kancelář služeb. Po přestávce byly předmětem dalšího jednání zprávy ze zasedání jednotlivých komisí a jejich přijetí či odmítnutí.

Velmi zajímavá byla taky prezentace činnosti národních delegátů.

Večer byli zvoleni noví služebníci do Rady, národní delegáti, moderátoři příští KVS. Vše proběhlo opět formou hlasování.

Po obě rána víkendu jsem absolvovala meditační mítinky, které mi na celé dny dodaly spoustu pozitivní energie, duševní pohody a klidu.

Nedělní dopoledne bylo téměř celé v režii hlasování: Jasná formulace všech bodů a seznámení konference s danými tématy. Po přestávce zbylo místo na příspěvky delegátů skupin, různé návrhy, zprávy, odevzdání dotazníků atd.

Pak již přišel čas oběda a loučení.

Všichni, kdo se o zdárný průběh konference, o atmosféru spokojenost všech zúčastněných zasloužili, mají můj velký obdiv a dík.

Anička alkoholička

Krok Čtvrtý:

Resentment: Str. 76-77 - Požádali jsme Boha, aby nám pomohl projevit jim stejnou snášenlivost, soucit a trpělivost, které bychom s radostí projevili nemocnému příteli. Když jsme se střetli s uraženou osobou, řekli jsme si: „Ten člověk je nemocen. Jak mu mohu pomoci? Bože, ušetři mě od hněvu. Nechť se děje Tvoje vůle.“

Strach: Str. 78 - Požádáme Ho, aby nás zbavil strachu a ukázal směr, kterým se máme vydat.

Sex: Str. 79 - Požádali jsme Boha, aby nám pomohl utvářet naše ideály a pomohl nám také podle nich žít.

Str. 80 - Při meditaci se zeptáme Boha, jak si v jednotlivých případech počínat.

Str. 80. Upřímně se modlíme o ideální vzor a o radu, jak si v každé situaci, kdy se nemůžeme rozhodnout, počínat, o rozvážnost a morální sílu konat dobro.



Moudra z mítinků AA

V každém týdnu existují dva dny, které nedokážeme vůbec ovlivnit. Jsou to včerejšek a zítřek. Jediný den, který máme ve své moci je dnešek.

Když se někdo snaží kontrolovat svoje pití, tak právě ztratil kontrolu.

Bez vzpomínek není žádné uzdravení, bez odpuštění není žádná budoucnost.

AA ve vězení

Většina z těch, kteří mě znají, vědí, že jsem byl v minulosti několikrát ve vězení. Každý trestný čin jsem spáchal pod vlivem alkoholu. Dnes už se za to nestydím, byly však doby, že bych druhého člověka bez problému napadl jen za připomínku.

V současnosti do vězení chodím znovu, tentokrát však na mítink AA,

který naše skupina ve vězení v Ostravě Heřmanicích zajišťuje. Potěšilo mne, že se nám podařilo navázat kontakt se členy polských AA, kteří mají s mítinky ve věznicích daleko větší zkušenosti. Pořádají na toto téma i workshopy.

A tak se stalo, že jsme byli pozváni na mítink ve věznici v Tarnowskich Górách. Z naší



skupiny AA jsme se tam vydali ve dvou, já a Láďa, který měl také s vězením v minulosti osobní zkušenost.

Vůbec jsem netušil, co od toho čekat. Ráno jsme vyrazili autem do Polska. Po ranní kávě a zákusku se před věznicí shromáždilo kolem 30 lidí. Začal kolovat klobouk, kde jsme



dávali dobrovolné příspěvky na 7. tradici – na kávu, čaj, svíčku, stejně jako u nás. Před desátou hodinou nás postupně po deseti začali pouštět dovnitř. Mobily a peněženky jsme museli odevzdat. Jak jsem později zjistil, byla tam zastoupena Ukrajina, Finsko, Irsko a my dva za Česko.

Před zahájením mítinku promluvil ředitel věznice, přivítal se s námi všemi. Námi řekl, že to co dělá AA uvnitř vězení je výjimečné, že toto nemůže vězňům předat ani on, ani žádný psycholog. Vězňům řekl, že těch 90 minut, které stráví na mítinku, jsou pro ně a pro jejich další život to nejdůležitější.

Mítink probíhal dle pravidel s jedním rozdílem, seděli jsme v kruhu a mluvilo se postupně. Kdo chtěl, mohl promluvit o sobě, kdo

nechtěl mluvit, jen řekl „jsem alkoholik“, a předal slovo dále. Mítink trval hodinu a půl, kromě nás, členů AA, tam bylo 40 odsouzených a 5 profesionálů. Byl to pro nás úžasný zážitek, vidět a prožít takový velký mítink přímo ve vězení.

Po mítinku, ještě plní dojmů jsme se rozhodli projít městečkem. Jeden polský kamarád šel s námi, měl jsem v plánu koupit jablka a on mě navigoval směr obchod. Láďa se toulal za námi, prohlížel si výklady a užíval pohody. Jablka jsem úspěšně nakoupil a vyšel z obchodu. K mému údivu stáli u kamaráda další tři lidi. Dva z městské policie a jeden člověk, který ho obvinil, že mu ráno ukradl 800 zlotých a dal pod auto bombu. Mimochodem, v té době jsme právě společně vyjížděli z Ostravy. Nějak se nám nedařilo jim vysvětlit, že ráno jsme byli ještě v Ostravě a pak trávili čas ve věznici, kde s námi bylo dalších 80 svědků. Povolali si na pomoc státní policii, ta nám zkontrolovala občanky, peněženky (paradoxně člověk, který kamaráda obvinil, s sebou žádnou občanku neměl). Po dalším vysvětlování nás k naší úlevě nezatkli, ale s omluvou propustili.

Opět, jako už mnohokrát, jsem byl vděčný za to, že jsem střizlivý. V minulosti by to z mé strany takhle hladce určitě neproběhlo a zatčení by bylo aktuálnější. Tak jsme se tomu na zpáteční cestě společně zasmáli a do sbírky střizlivých zážitků nám přibyl další.

Štefan alkoholik

Výuka pod vlivem

Zdravím Vás, přátelé z AA.

Jsem Pražák. Od mládí jsem měla to štěstí, že jsem se vyskytovala mezi křesťany a také ve vícemuzských společnostech, což sice mělo příjemný nádech pospolitosti, zase však jsem vždy žila ruku v ruce s alkoholem. Rodiče nepili, to zdůrazňuji, ale strýc, bývalý voják z povolání, ano, a byl výborným společníkem, a tak jsem považovala alkohol vlastně za dobrého kamaráda.

Základní škola se spolužáky z Miličova domu, což je vesměs chlapecký internát, gympl exaktní větev a i VŠCHT obor technologický s dost velkým počtem chlapců, a dost tolerancí alkoholu a pití vůbec, a od večíрку na ukočení ZŠ včetně si veškeré oslavy a akce pamatuji jen ve společnosti alkoholu. Bývalo veselo.

Vdala jsem se, měla jsem dva syny a manžel, můj spolužák, i já jsme pili, jak jen to šlo, nebyli jsme zatím přímo nezvladatelnými alkoholiky. Po narození obou synů jsem byla vždy ráda, že již nekojím a že si mohu dát. I mezi přáteli křesťany se vždy pilo, na smutek i radost a jen tak, pilo se, většinou tedy vínko. Ale dost.

Po mateřské práce a společnost s třemi sty lidmi, vždy někde voněl špunt. Bylo to prostě v našich krajích zvykem. Byly i služebky, hodně na Slovač, a tam s kolegy taky byly večírky a díky výstavnickým pracem už i odpoledna a i rána. Prostě vlastně celodenně, i když ještě ne přímo

aktivně nezvladatelně alkoholicky. K mému čtyřicátému roku věku se mi rozpadla práce, bylo to velmi pro mne smutný a fakt jsem pila na smutek, sama i s kolegyní. Jak to šlo. Propracovala jsem se do DEPRESE a neschopnosti nastoupit do práce, a byla jsem tehdy poprvé déle na nemocenské, tehdy asi deset týdnů. Bylo to děsný, lhala jsem lékařům a nejedla antidepresiva a pila jsem víno.

Nijak mi to nepomohlo, ale přežila jsem a nastoupila dělat, už o stupeň níže, než před depresí. Vydržela jsem rok nepít a do pití sklouzla znovu, do pití a deprese či kocoviny? Změna zaměstnání tentokrát stačil měsíc



nemocenské a chvíli jsem se držela, a zas sklouzla během tří let do tedy děsného chlastu, a to už byla i vodka, nejen vínko, a bylo to od rána, abych přežila den. Bylo mi již 45 let. Změna místa a předtím nemocenská patnáct týdnů. Byly povodně, naštěstí tehdy pro mne se začínalo v Holešovicích učit na střední škole až na konci září, a tak se



mi nevím, jak ve výchovnou poradkyni a vyučující exaktních předmětů bez alkoholu.

Vydrželo mi to asi rok a znovu jsem do toho spadla, znovu nemocenská a nové místo, nová škola a tam už jsem jako výchovná poradkyně a chemikářka nastoupila rovnou pod vlivem alkoholu. Moc dlouho mi to tam nevydrželo, po necelém půl roce nemocenské tentokrát již devět měsíců, snad i díky smrti maminky, která byla abstinentkou a zemřela po těžké nemoci. Stále jsem dělala, brala nemocenskou, měla manžela a dva syny, všichni jsme nějak přežívali a já to



jakoby kočírovala, ale už jsem vůbec nebyla šťastná a spokojená. Nastoupila jsem do nové školy, na nové místo a vydržela jsem pět let nepít. Bylo to vykoupeno nahrazením pití za neurol, k čemuž mi tleskali všichni moji lékaři.

Žila jsem, jedla neurol a nebyla šťastná, ale nepila jsem. Pak jsem upadla do deprese a opět jsem nahradila neurol vínem. A nastoupila jsem nemocenskou a pila plných devět měsíců. Šťastná jsem nebyla, synové se rozestěhovali, i první z nich se oženil. Já jsem se rozvedla bez účasti na soudu, prostě jsme si po

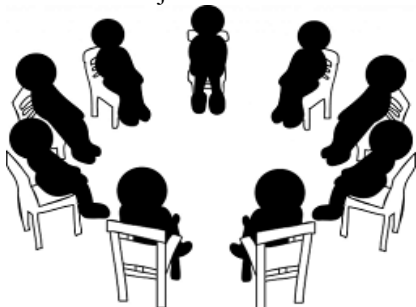
třiceti letech manželství neměli co říci, a mně stejně záleželo víc na chlastu, než na manželovi, byl mi lhostejný. Vlastně mi nezáleželo na ničem, snad na přežití mého psa, miničivavy, kterého jsem si na pijatky nosila v tašce. Bytostně jsem cítila, že by beze mne zemřel! Zase jsem chvíli, asi rok a půl, pracovala, a opět jsem upadla do deprese a začala chlastat, protože mi mimo jiné zemřel přítel alkoholik, který se jeden den ráno zastřelil svou služební zbraní ve svém bytě. Otrásl to se mnou a uvrhlo mě to do nových depresivních stavů. Zvrtla jsem si nohu a celé čtyři měsíce jsem chlastala doma, sama v temnotě asi dva litry vína denně.

Už jsem se v podstatě s nikým nestýkala, doprovázel mě jen pes jen na nákup chlastu, když mi ho nepřivezlo Tesco či podobně. Bylo to tehdy tristní, děsné, temné. Bejvalýmu jsem nebrala telefon, různými způsoby jsem odblokovala všechny možné známé a ani se syny jsem se raději nevidala. Pak jsem věděla, že bych potřebovala cosi měnit, a tak jsem prosila Boha o pomoc. Pomohl. Jednoho večera, jako ale i jiné předtím, jsem vylila zbytek vína z pětilitrové sklenice koupené v Tescu do výlevky a šla spát. Spala jsem nějak trochu a ráno jsem se už nenapila. Po té jsem odjela se synem do Paříže a tehdy, na přelomu května a června 2014, jsem přestala pít a nastoupila kariéru abstinující alkoholičky. Jsem tomu móóóóó ráda, Bůh mi pomohl.

Neznala jsem však AA a tak jsem se snažila udržovat abstinenci osobním denním neměnným řádem



od šetě do desátě večer v zimě a od pátě hodiny ranní v létě. Naneštěstí mi mimo jiné zahynul krásný čivaváček, protože ho napadl pittbul, ale pít jsem již nezačala, našťastí a díky Bohu. Od listopadu 2014 po zahynutí pejska až do prosince roku 2016 jsem docházela



pravidelně i 2x týdně do Fokusu na psychoterapie a ergoterapie a moc mi to pomáhalo. Díky Bohu mi 20. 12. 2016 po vyřazení z terapií ve Fokusu, které hradila pojišťovna, terapeutka Petra dala kontakt na AA Na Poříčí

a Honza mě ihned zkontaktoval. Od 21. 12. 2016 jsem členkou AA, jsem opravdu ráda za Boží prozřetelnost, že mne tak chrání a že mne do AA dovedla.

Je to užasné společenství a mám se hoodně co učit. Chodím live 2x týdně, pracuji na TP a i ZS s kamarády, je to hodně potřebné a hodně obohacující. Jinak jsem našťastí kvůli chlastu neztratila syny a jejich rodiny ani bejvalýho. Ten tedy pije a tvrdí, že je alkoholik, ale není zatím schopen s tím něco dělat, pracuje a i jezdí ráno autem a zvládá to. Moc ráda ho dovedu, ale zatím on nechce, i když mně mooc fandí. Děkuji za AA, děkuji moc Honzovi za rychlý kontakt a Děkuji Bohu. Mějte se krásně, kamarádi. Těší mne být s vámi, těší mne vaše úspěchy!!

Evža, alkoholička

Pátý Krok:

Str. 86 - *Z hloubi duše poděkujeme Bohu za to, že jsme ho mohli lépe poznat.*

Str. 86 - *položíme otázku, zda jsme něco nezapomněli*

Krok Šestý:

Str. 86: *Jestliže se najde něco, na čem stále ještě lpíme, požádáme Boha, aby nás zbavil i toho.*

Sedmý Krok:

Str. 86-87: *„Můj Stvořiteli, jsem teď ochoten se ti celý odevzdat, dobrý i zlý. Modlím se, abys odejmul všechny mé charakterové vady, které jsou překážkou mé užitečnosti Tobě i mým bližním. Dej mi sílu, abych mohl od nynějška vykonávat tvé příkazy.“*



Pil jsem z prosté frajeřiny

Milí přátelé,

Pil jsem od svých 18 let. Pil jsem 9 let z proher, výher a z prosté frajeřiny a v závěru svého pití jsem měl abstáková rána. Propil jsem se ke schizofrenii, kterou mi



diagnostikovali v říjnu v roce 2008 a lékařům se povedlo ji dobře zaléčit. A odcházel jsem z léčebny 13. ledna 2009, kdy mi dali z důvodu psychické nemoci invalidní důchod. Před léčebnou jsem již nepil dva roky.

V březnu v roce 2007 jsem zahodil svoje pití. Takže tenkrát na AA mě vzala vlastní máma, která tím pro mě udělala dobrou věc. A kamarád po prvním setkání AA mi řekl, když chceš chodit, tak nepij. Tudiž nepít jsem pochopil sám. Já již deset let chodím do áček, dělám

krokový program, a čím víc nepiju, tím víc mi je líp.

Krokový program je dvanáct kroků. A když dělám kroky, tak je pořád se co učit. A se svou vyšší mocí nemám problém. Každý má svou vyšší moc. A díky áček mám svou víru a je to spojeno s druhým krokem – dospěli jsme k víře, že síla větší než naše obnoví naše duševní zdraví. Má vyšší moc bude vždy posílat různé situace a okolnosti a záležitosti na mně, jak se s tím vypořádám.

Ale vždy se to dá nějak vyřešit nebo si to napsat do čtvrtého kroku. Znění čtvrtého kroku je: Provedli jsme důkladnou a nebojácnou inventuru sami sebe. Ten 4. krok už není o chlastu, ale o životě. A těch kroků je dvanáct, které najdete v knížce AA pro veřejnost.

A taky je pro mě důležité pomáhat dosahovat nováčkům a druhým střízlivosti, kteří ještě dosud trpí a mají o to zájem. A díky krokům je mi báječně a skvěle. Mimo jiné jsou pro mě důležité kontakty AA, když mám nějaký problém, tak můžu zavolat a pomohou mi druzí AA vyřešit společný problém s mou vyšší mocí.

Alkoholik Honza AA Opava

Krok Osmý:

Str. 87: *Jestliže se nám nedostává vůle, abychom to uskutečnili, požádáme, aby se tato dostavila.*



Rezervace zasílejte do 23.4.2017 na mailovou adresu:
michaela.rydvalova@hotelsvornost.cz

Registrace na tel.: +420 702 187 649
č.ú.: 206915302/0600, var. symbol: číslo telefonu
do poznámek: registrační poplatek

Registrační poplatek 300, - Kč při platbě předem
a 400, - Kč při platbě na místě

Ubytování+plná penze
(od pátku večere do neděle oběda) 1400, -Kč
záloha při rezervaci 50%

Blíže info skupiny Východní Čechy:
Táňa V. +420 737 840 822
Pavel B.+420 702 187 649

Sám to nezvládnou

Bylo mi 37 let a byl to den, kdy jsem byl znovu propuštěn z vězení. Můj otec mě znovu přijel vyzvednout, jako to udělal už pětkrát před tím. Byl jsem fyzicky fit a vypadal jsem dobře. Byl jsem nadšený a šťastný, že jsem se dostal ven, ale také jsem měl strach a úzkost, že to ve společnosti nezvládnou a že se zase budu vracet. Můj táta mi říkával „stáváš se obyvatelem státních institucí. “Věděl jsem, co tím myslí. Zločiny, které jsem páchal, byly zoufalé a poskytovaly mi prostředky pro můj alkoholismus, takže jako zločinec jsem nebyl moc dobrý, jako vězeň jsem jen zavřel pusu a držel krok. Mým největším strachem bylo to, že se lidé dozvědí, že mám strach, tak jsem se to pokoušel nedat najevo tak,

jak jsem to dělal celý život. Pocházím z milující rodiny, dvě sestry a máma, která mě už tolikrát zachraňovala ze sraček, do kterých jsem se dostal. Tolerovala všechny ty lži a kecy až do té doby, kdy jsem jí zavolał o peníze a ona řekla „Gary, tohle už nemůžu dělat. “Byl jsem sám.

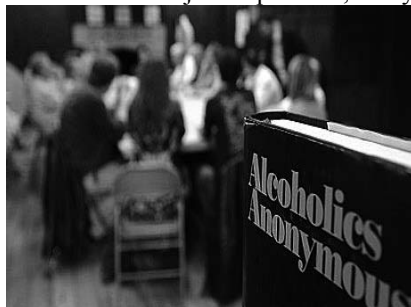
Tenkrát jsem to nevěděl, ale byla to ta nejlepší věc, kterou pro mě mohla udělat. Můj táta byl střízlivý člen Anonymních alkoholiků a byl to úžasný otec, který sledoval, jak procházím léčebnami a AA od té doby, co mě poprvé vzal na mítinky, to mi bylo 21. Nechtěl jsem být střízlivý tak, jako on, chtěl jsem pít tak, jako moji strýcové, kteří byli zábavní a s chlastem zažívali vždy dobré časy.



Od prvního okamžiku, kdy jsem se napil, jsem to miloval. Měl jsem rád tu odvalu a uznání, které jsem si myslel, že mi dává. Ale konečný výsledek byl, že jsem byl vždy ten nejšpinavější a nejopilejší, kamkoliv jsem šel, vždy to bylo drama. Bez ohledu na to, jak moc jsem si říkal, dnes nebud' za hovado, prostě se chovej jako všichni ostatní, tak jakmile jsem začal, nemohl jsem to zastavit. Takže po mnoha pokusech, kdy jsem se snažil být střízlivý a rovný, ať už to trvalo týdny nebo měsíce, jsem se vždy vrátil zpátky do tohoto života. Podělané bydlení, na hovno lidé a důvěra rodiny a přátel byla také znovu ztracena. Vina a hanba byly hrozné, byl zde ale chlast, který tohle zatlačil zpátky dolů. Můj postoj byl „je to můj život, můžu si dělat, co chci, já jsem ten, který si odpykává trest ve vězení, a nikomu neubližuji.“

V průběhu let jsem se v AA setkal se zkaženým chlápkem. Rozuměli jsme si, znal lidi, které jsem znal já a dělal věci, které jsem i já vyváděl, jediný rozdíl byl v tom, že on zůstal střízlivý. Pozoroval jsem, jak se mění jeho život. Z nezadaného chlapa, který bydlel v malém bytě a na podpoře, se stal muž se ženou a dětmi, který byl úspěšný v podnikání díky své tvrdé práci. Ani jeden z mých přátel z dob mého pití za mnou nikdy nepřišel do vězení, jen můj AA kamarád ano. Poslal mi peníze na účet a nechtěl nic na oplátku, jen chtěl, abych si dal svůj zpackaný život do pořádku. Nebyl to náboženský šílenec, ani žádný slaboch, a to na mě udělalo fakt dojem.

Takže když mě táta vyzvedl tentokrát a vzal mě zpátky domů, znovu stanovil pravidla. „Můžeš zůstat tak dlouho, dokud budeš čistý a střízlivý a budeš chodit na mítinky.“ „Můj kamarád mě začal vyzvedávat a bral mě na mítinky. Mítink, který mi zachránil život, byl Pánský klub, mítink pouze pro pány. Nebyly tam žádné ženy, na které bych se snažil zapůsobit nebo jim povědět smutný příběh nebo se kterými bych mohl skončit ve vztahu, protože pak bych se mohl složit a začít vše znovu od začátku. Dostal jsem sponzora, který



mi řekl „když se budeš chtít napít, zavolej mi, a když se stále budeš chtít napít po našem hovoru, můžeš jít na to.“ Zdálo se mi to fěr a zavolaal jsem mu několikrát a nenapil jsem se.

Nikdy jsem nepracoval déle než několik měsíců, a to mi bylo 17 let. Začal jsem dělat drobné práce pro lidi a pak jsem se rozhodl jít do učení pro dospělé. Největší změna u mě nastala, když jsem šel na WINZ (Work and Income New Zealand – úřad práce a příjmů na Novém Zélandu), abych jim řekl, že již nechci pobírat podporu pro invalidy. Bylo to divné. Nevěděl jsem, jestli mám potřebnou disciplínu, abych zůstal v práci po celý den, natož třeba týden. Neměl jsem rád, když mi říkali, co mám



dělat. Zejména mladší lidi, kteří věděli víc, než já. Šéf, kterého jsem měl, se ke mně choval pěkně, byl tolerantní a pomohl mi dostat se přes to. Zaplatil jsem 20.000, - dolarů na pokutách a Baycorp dluhu zatímco jsem pracoval a žil ve svém obecním bytě a po celou tu dobu jsem chodil na mítinky a nenapil jsem se.

Po čtyřech letech se část uvolnila, půjčil jsem si ji a banka mi půjčila také nějaké peníze, abych si mohl postavit dům. To jsem také udělal, za pomoci mého AA kamaráda a ostatních lidí v AA.

Tu noc, co jsem se nastěhoval do tohoto nového domu, jsem tomu nemohl uvěřit. „Jak se to mohlo stát? “myslel jsem si. Chodíval jsem po charitách a teď tohle. A to jenom proto, že jsem zůstal střízlivý. Kdybych o to všechno chtěl přijít, stačilo se pouze napít. To je ta vychytralost alkoholismu v mé hlavě, může říct „teď seš v pohodě, daří se ti dobře “, můžu se napít, možná to nebude tak strašné, když mám teď jiné přátelé atd. To je ta nemoc, která je pořád tam.

Můj táta zemřel, když jsem měl šest let střízlivosti. Dostal mozkový nádor a já a máma jsme ho ošetřovali. Byl jsem moc vděčný za to, že jsem tam byl, abych pomohl, že nejsem

pod zámkem, můžu se na něj zpřímá podívat, můžu tu být. Měl 6 let střízlivého syna, žádné lži, žádná dramata.

„Čas je jako diamant “, říkával starší hodinář na mužském mítinku a to byl přesně můj případ. **Čím dále jsem se dostal od svého posledního napití, tím silnějším jsem se stal.** Musel jsem vystřízlivět, abych zjistil, jak ubohým a malým se stal můj život, jak nemocný jsem byl. Můj kamarád říkal „Kámo, žiješ v tomhle malém světě pítí a drog a zatím každý jiný žije v obrovském světě se spoustou příležitostí “. Myslel jsem si, že chodit do práce každý den, by byl smutný život. Ale není to tak. Teď mám zaměstnání a můžu chodit s hlavou nahoru místo dolů. Na změnu není nikdy pozdě a nezáleží na tom, kolikrát ses o to pokoušel. Prostě jsem se jen vracel a snažil. Ta poslední recidiva, kdy mě táta vyzvednul, nikdy bych nepomyslel, ani nesnil o tom, že budu střízlivý a budu mít život, který mám. Nestal se ze mě náboženský fanatik, ani žádný slaboch. Stále chodím na mužské mítinky a na AA mítinky, sám to nezvládnou. Existuje naděje pro beznadějné.

Gary alkoholik

Krok Desátý:

Str. 96: Nepřestáváme sledovat své sobectví, nečestnost, zlost a strach a ve chvílích, kdy se začnou projevovat, požádáme Boha, aby je odstranil.

Str. 97: Každý den je dnem, kdy se musí, ve všech našich činech, projevovat vůle Boží. „Jak mu mohu nejlépe sloužit – ať se děje Boží vůle, ne moje! “



Kulturné okénko

VER, NÁVRAT Z PEKLA SA OPLATÍ

Dnes sedím vedľa miesta, kde som ťa prednedávnom videl, priateľ môj. Tvoje oči jastrili po okolí. Uistovali sa, že pohyb, ktorý práve chceš urobiť, nebude vidieť nikto z tých, ktorí ťa poznajú. Napriek tvojmu presvedčeniu, že je čistý vzduch, práve som išiel okolo. Nevidel si ma. Spôsob, akým si sa prehŕňal v odpadkovom koši, svedčil o tvojej beznádeji, zúfalstve i rezignácii na život. Ty, chlap plný sily, ktorý by mohol rozdávať optimizmus, hodíš flintu do žita a rezignuješ. Neuplynulo veľa dní odvtedy, keď si presviedčal všetkých naokolo, že napriek životným peripetiám sa dokážeš vzchopiť.

Viem, ťažké sú návraty. Bol si pripravený na strastiplnú cestu. Je to cesta bosou nohou, kde čo i ten najmenší kameň veľmi bolí. Ale oplatiť sa ju prejsť. Krátka časová etapa tvojho pokusu o návrat z pekla ti možno v budúcnosti pomôže. Nelámam preto nad tebou palicu, priateľ môj. Už nemôžeš klesnúť hlbšie. Celú cestu nadol si už vyskúšal. Možno ti tento spôsob života vyhovuje. Si voľný ako vták a vždy sa nájde niekto z ľudskej svorky, ktorý odhodí preňho nepotrebnú vec. Tebe sa zide. Veru, priateľ môj, pripadal si mi vtedy pri tom koši ako uštvaná bytosť. Ľudská svorka ťa chvalabohu nevytlúčila navždy zo svojich radov.

O svoje miesto v hierarchii si prišiel vlastným pričinením. Našli sa niektorí, ktorí ti chceli uľahčiť návrat s tým, že hlavná farcha by bola na tebe. Márne boli upozorňovania, že sa to nepodarí za mesiac, dva, ani rok. Tvoje slová „nie som alkoholik“ vyznievajú teraz prinajmenšom čudne, priateľ môj.

V slabosti je moje síla

Jsem Teri a 21. července 2015 to budou čtyři roky od té doby, co jsem se naposledy napila. Můj příběh začal v roce 1979 a alkoholismus byl patrný. Od svých šestnácti jsem chodila od soudu k soudu. V devatenácti mě dali do ústavu, kde jsem měla projít 0-2 ročním Borstal tréninkem (vazba pro mladistvé). Získala jsem propustku do Wellington City, denně jsem měla chodit z ústavu pracovat do sendvičového baru – ale kvůli

pašování zboží zpět do Arohaty jsem ztratila svou práci a privilegium pracovat a datum mého propuštění se oddálilo o další více než tři měsíce.

Od začátku jsem se opíjela do němoty. Mé chování mě naprosto mátló. Propouštění ze soudů, demoralizace, z vazby do vazby, a ve věku 22 znovu zpět do inaki (past na úhoře, do které se dostanete, ale ven z ní se dostat nedá). Po propuštění mé pití přetrvávalo, čas po soudech a střídání vazeb se stalo mým



denním chlebem. Znovu, ve svých pětadvaceti letech, jsem měla být vyloučena z komunity na dalších 10 měsíců. Po propuštění jsem opět chodila od soudu k soudu. V třiceti jsem byla na prvním mítinku Anonymních alkoholiků, ve věku 32 na svém prvním léčení v Hanmeru. Ve třiceti čtyřech letech jsem se plně účastnila programu v Hanmeru a Belmont Nelsonově léčebně a ve 42 letech St Marks léčebně. Čas strávený po soudech přetrvával a ve 48 letech jsem se ocitla zpět v Christchurch Regional – na 10 měsíců.

Rozhodla jsem se. Ženy z Christchurch založily mítink Anonymních alkoholiků. **Zúčastnila jsem se – tentokrát nejen**



z donucení, ale poslouchala jsem a dozvěděla jsem se o alkoholismu. Pochopila jsem, že všechny tyto ženy, které se účastnily, byly všechny tam, protože je spojovaly zkušenosti spojené s alkoholem.

Utrpení – Bolest – Zkáza – Lež byly nedílnou součástí mého života. Zavázala jsem se Bohu, že udělám všechno proto, abych zůstala střízlivá. Po propuštění jsem se přestěhovala a navštívila 90 mítinků

za 90 dnů. Po šesti měsících po mém propuštění jsem navázala nezdravý styk s jiným alkoholikem, a to mě hodilo zase zpátky tam, kde jsem byla. 21. července 2011 jsem se zavázala Bohu, že udělám, co bude v mých silách – poprosila jsem Boha o pomoc. Vedl mě dál, i když má vlastní vůle se střetávala s mým růstem k vyšší úrovni života, který stojí na jiných principech a hodnotách.

Mám sponzora, kterého také poslouchám, ale občas zasáhne nedůvěra. Věřím, že Bůh má pro mě plán, ale občas Bohu nevěřím a všechny ty vzorce starého chování se vrací. Navštěvuji mítinky, někdy ochotně a někdy ne. Má inteligence mě vede zpět k tomu, abych věnovala pozornost návrhům, které má program Anonymních alkoholiků. Miluju, jak se poznává jeden alkoholik v druhém, a vytrvávám.

Dnes si uvědomuji, že Bůh mě vede, dává mi ty lidi, které potřebuji, aby mě posílili. Mé slabosti se staly mými silnými stránkami – Bůh mi dal tyto nedostatky, aby mě pokořil. Jsem zpátky v církvi, minulý rok jsem byla v chrámu učinit obdarování. Na konci minulého roku spáchala má dcera sebevraždu. Pokračuji v Krocích Anonymních alkoholiků „Jen pro dnes“, což pro mě zahrnuje i smíření s tím, že Bůh řídí mé dny.

Jsem vděčná za Anonymní alkoholiky, jsem vděčná za to, že mě Bůh nechává střízlivou. Děkuji, Bože. A děkuji, Anonymní alkoholici.

Sdíleno pomocí internetu

Alkohol zasáhl mé myšlení

Čím déle jsem střízlivá, tím více si uvědomuji, jak hluboce zasáhl alkohol mé myšlení, jak hluboce jsem jím byla raněna, a to na všech úrovních: fyzické, mentální i duševní. Je to opravdu šílená nemoc, na jejímž konci je totální rozvrat osobnosti s jediným možným koncem: rychlejším či pomalejším umíráním.

Když jsem dnes jela do práce, vzpomněla jsem si (náhodou?), jak



jsem se cítila při propouštění z 3 měsíční léčby v Černovicích. Byla jsem pevně rozhodnuta, že nebudu pít. Respektive cítila jsem se "vyléčena", ale pro jistotu alkohol na chvíli vynechám ze svého života. Za ty 3 měsíce za zdmi Černovického areálu se mi vrátila jakás takás sebedůvěra, fyzicky jsem se cítila velmi dobře a nabyla jsem přesvědčení, že vše bude dobré, tedy: že vše bude jako dřív. Dokonce i lékaři nás v tom utvrzovali, stačí nepít a vše bude v pořádku.

A pak přišlo hluboké rozčarování. Ne že to nebylo jako dřív, ale bylo to horší. Zažívala jsem psychické otřesy jeden za druhým, nikde žádné světélko, žádná naděje. Žila jsem v přesvědčení, že všichni ocení, že nepiju, že se mi pohnou pracovní nabídky, že se vrátí zapomenutí známí, kteří slibovali hory doly. Nic z toho se nestalo, nikdo po mě ani neštlkl, každému jsem byla naprosto ukradená. Cítila jsem se stejně osamoceně a izolovaně, jako když jsem pila. Jenomže když jsem pila, bylo to snesitelnější, protože alkohol mi přinášel chvíle tupého zapomnění. Teď, bez pití, to bylo ale pěkně naostro a v přímém přenosu.

Nicméně nevzdávala jsem svou snahu o nalezení vhodného zaměstnání, protože s tím jsem spojovala svůj návrat k normálnímu životu. Znovu na scénu, znovu seberealizace, znovu ocenění. Ego po tom velmi toužilo a já se rozhodla, že ho uspokojím. Nabyla jsem pocit, že až budu znovu "úspěšná", všichni a všechno se ke mně vrátí. Pořád jsem se obsedantně upínala na svůj starý způsob života, chtěla jsem zoufale zpět to, co mi "osud" tak krutě vzal.

Konečně se na mě usmálo "štěstí" v podobě velmi lukrativního, ale také velmi odpovědného místa. Ani nevím, jak se to stalo, ale bylo to na dosah a pracovní šance byla více



než reálná. Pocítila jsem obrovskou satisfakci, ale, a to bylo mnohem horší, zároveň obrovský strach ze selhání. Pryč byla předstíraná sebejistota, pryč bylo mé odhodlání. Přítel strach prostoupil celou mou duší. S hrůzou jsem si uvědomila, že už vůbec nejsem schopna vykonávat cokoliv, kde se vyžaduje odpovědnost, řád a vysoké pracovní nasazení. Teprve až když se mé představy měly zhmotnit, uvědomila



jsem si, že to vůbec nezvládám. Známé svíravé pocity kolem žaludku, třas a nespavost na sebe nenechaly dlouho čekat. Pochopila jsem, že "můj vlak" už dávno ujel a tudy má cesta nevede. Bylo to další totální selhání a mé osobní fiasko. A abych to zklamání ustála, sáhla jsem po flašce.... Proč vlastně nepít, když se celý můj život obrátil proti mně? Proč vlastně nepít, když už nic nemá smysl...

Teprve díky programu AA, jsem krok za krokem, začala odstraňovat hluboké nánosy všech těch omylů a křivd. Postupně jsem začala čistit svou duši i tělo a uvěřila jsem, že to všechno mělo smysl a důvod. Uvěřila jsem v sílu větší než je moje vlastní, uvěřila jsem v Boha a začala jsem znovu žít. Jenom jsem se přestala upínat ke starému způsobu života, ke starým návykům a myšlení a dokonce i ke starým známým.

Pochopila jsem, že musím začít znovu, pěkně od začátku, s duchovními pravidly, s Bohem v srdci, s pokorou a vděčností. A náhle se odehrál ten zázrak v mém životě a v srdci. Mám novou práci, mám nové přátele, mám nového přítele. Naštěstí mi zůstaly obě mé "staré" dcery, které se ke mně vrátily a mohu jim být oporou.

Bez AA by nic z toho nebylo možné. Nevím, co by bylo, kdybych nepotkala AA, pravděpodobně bych už nebyla, ale už také vím, že život se žije tady a teď. Je potřeba se vyrovnat s minulostí, odstranit napáchané škody a žít. Žít a nechat žít. To vše mohu díky AA, díky Vám všem i tady na TP. A proto: díky Vám.

S úctou Hana, alkoholička

Jak na třetí krok

Doporučené čtení třetího kroku:

Modrá kniha – 5. kapitola Jak na to od strany 71, (Došli jsme k přesvědčení....) až na stranu 73.

Knihy Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok třetí



Třetí krok obsahuje čtyři klíčové části:

Krok 3.aRozhoduji se, **Krok 3.b**předat mou vůli a můj život.....,

Krok 3.cdo péče....., **Krok 3.d**Boha(jak mu rozumím já).

Krok 3. a. Rozhoduji se..... Možná už jste někdy na setkání slyšeli tuto hádanku: Pět žab sedí ve svém rybníce na kládě. Dvě z nich se rozhodly, že přeskočí na vyhrátou skálu. Kolik žab zůstalo sedět na kládě? Pokud znáte někoho, kdo odpověděl, že tři, doporučte mu, aby si tu hádanku přečetl znovu. My alkoholici jsme v činění rozhodnutí velcí odborníci. Jen si vzpomeňte na výroky: „Rozhodl jsem se, že přestanu pít!“, „Miláčku já jsem se opravdu rozhodl, že tobě a dětem přinesu celou výplatu domů.“ Jestliže strávíte při práci na tomto kroku více jak jeden týden, měli byste se na tento krok podívat jako na rozhodnutí, ale na rozhodnutí, které byste měli znovu obnovovat alespoň jednou denně.

Krok 3.b.předat mou vůli a můj život..... Jestliže budete na setkání pozorně poslouchat, jaké věci lidé předávají, budete udiveni, ještě než projdete polovinu této cesty. Předávají policistu, který je staví na dálnici, pana domácího, když zvoní u dveří a vybírá nájemné, tukem zanesené cévy, plíce poničené letitým kouřením a velké množství dalších věcí, kterých se chtěji zbavit. Skoro by se zdálo, že pro některé lidi je Bůh něco jako sběratel nepotřebné veteše.(Nemluvě o těch, kteří si myslí, že Bůh je nadpozemský kuplíř, který jim zajistí krásné partnery.) Když se vrátíme zpět k podstatě slova předávat, zjistíme, že nemluvíme o předávání veteše, chtiče anebo něčeho jiného. Mluvíme o předávání svých životů a své vůle. Nabízíme Bohu pouze svou životní sílu a motivaci. A toto nám nenechá příliš prostoru pro spekulace, co předat a co ne.

Krok 3.cDo péče Boha..... První představa o entitě, které nabízíme něco do starostlivosti a péče je, že je to pečovatel. Pečovatele potřebuje pouze tehdy, když je vlastník nepřítomný anebo neschopný (nebo obojí, jak je tomu v případě alkoholiků). Dobrý pečovatel je schopný, důvěryhodný, dostupný a zralý pečovat o váš život a o vaši vůli. Ke slovu starostlivost přidejme potřebu, aby On řídil náš život a naši vůli, (protože jsme alkoholici).

Krok 3.d, jak mu rozumím já sám. Jak jsme již poznamenali v materiálu ke druhému kroku, tato fráze neznamená, že věříte v „Boha“ a také to neznamená, že musíte rozumnět tomu v co věříte. Tato fráze znamená pouze a jenom to, že se rozhodujete předat svou vůli a svůj život do péče duchovní síly, kterou jste si sami vybrali a pojmenovali, než aby to byla síla někoho jiného. (Přečtěte si znovu strany 60 a 61 v Modré knize a zeptejte se sám sebe, o jakém závěrném kamenu se zde hovoří?) Znovu opakujeme, že literatura AA jasně říká, že Anonymní alkoholici nejsou žádnou církví ani sektou. AA nemá žádnou doktrínu ani dogma, které by musel kdokoliv přijmout za své. Výraz Bůh používáme jako vyhovující termín pro duchovní sílu dle našeho vlastního výběru. I když můžete mít pro Boha svoje vlastní jméno, bude lepší, když budete v diskuzích a duchovní síle používat výraz Bůh. Je to pouhá otázka konvence.



Kontakty

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

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 dvanácti 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

Klášter Kapucínů, Kapucínské
n.303/5

Tel: 777 169 348; web: [//saa-cesko.cz](http://saa-cesko.cz)

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Sobota

Na Poříčí 16



Anonymní Narkomani

[http://anonymni-](http://anonymni-narkomani.webnode.cz/)

[narkomani.webnode.cz/](http://anonymni-narkomani.webnode.cz/)



Dospělé Děti Alkoholiků

Praha, Klimentská 18, pátek 19.00

Skype setkání: www.cs-dda.eu

SASA – oběti sexuálního násilí

Praha, Francouzská 1 Sobota 10.00