

CESTA



č. 22 2/2014

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
- Úvodník 3
- **Pozvánky**
- EURYPAA 4
- Sjezd AA Slovensko 29
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
- Důstojník z povolání 5
- **Vaše svědectví**
- Jirka – můj příběh 11
- Taková jsem byla 20
- 13. způsobů překonání závislosti 21
- **Umělecký koutek**
Básně:
- Myšlenky se toulají 19
- **Příběh z Grapevine**
- Lisa D. Los Angeles 23
- **AA na internetu**
- Tak trochu o tradicích 27
- **Kontakty**
- Adresář skupin 29

Vydává:

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

Redakce:

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

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

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

Redakce si vyhrazuje právo na krácení a redakční úpravu příspěvků.

Časopis je určen pouze pro vnitřní potřebu AA.

**Doporučená cena
výtisku je 30Kč**

Slovo na úvod

Vážení čtenáři,

dostává se Vám do rukou již druhé číslo časopisu Cesta, které vychází po rotaci redakce. Naši předchůdci odvedli kus skvělé práce a zaslouží si obdiv za těch pět let, kdy tu káru jménem Cesta táhli sami. Díky, Brňáci.

Když mě minulý rok Michal oslovil s tím, že bude probíhat rotace v redakci, hrklo ve mně, ale zároveň mě to potěšilo. Sama bych asi nenašla odvahu přihlásit se do služby a dělat korektury. Doufala jsem, že nás na to bude víc, že když si nebudu jistá, pořád se budu mít s kým poradit. Jak šel čas, redakční řady z různých důvodů řídly a k ruce mi zbyla jen Příručka šílených korektorů, stránky na internetu a moje sestra, s kterou mě pojí společné dětství v kantorské rodině. Dodnes mě straší slova našeho dědečka, řídicího učitele na vesnické dvoutřídce, když jsme přijely na prázdniny. Říkával skoro každý den: “Děvčátka, dáme si diktátek.“ Někdy se nám podařilo vykrotit se, ale děda pak byl nevrlý, a to nám nestálo za to. Babička nás pak udobřovala kostkou cukru s Alpou. Tenkrát se to tak nebralo, dnes bych se děsila. I přes odpor k prázdninovým diktátům mi láska k českému jazyku zůstala. Tak mě máte tady. Děláám to ráda, беру to jako další posun ve službě. Jen doufám, že mi alkohol nevybrakoval všechny mozkové buňky. Proto se stále těším, že se ke službě v redakci přihlásí další kamarádi Áčkaři, že budete posílat příspěvky a sdílet tak svoje příběhy s ostatními alkoholiky, kteří třeba teprve vykročili po cestě ke střízlivosti.

Ve společenství AA je mnoho pomocných rukou. Když nemohu já, pomůže někdo jiný, když nemůže kamarád, pomohu zase já. Je to společenství lidí, kteří se navzájem podpírají, spolu objevují svoji vnitřní sílu a mají tak naději na plnohodnotný život ve střízlivosti. Nikdy nevím, co mne na mítinku osloví, ale už jsem za ty dva krásné střízlivé roky poznala, že v každém příběhu vidím také kousek sebe. A když vidím nováčka, který se mění před očima v bytost laskavější, tolerantnější, trpělivější a s nově nabytým sebevědomím, naplňuje mě to úžasem, jaké nástroje to zakladatelé AA vytvořili. 12 kroků a 12 tradic. Jednoduché a účinné.

Náš časopis může přispět k šíření poselství alkoholikům, kteří ještě trpí a kteří se o AA ještě nedozvěděli. Mimo pravidelných mítinků v mnoha městech naší republiky je velkou pomocí také Triesvy priestor /česko-slovenský nekonečný mítink na internetu/ a v loňském roce zahájené Skype mítinky. Spolu s krokovými semináři v Brně, výročními mítinky, setkáními na Jitřavě a sjezdem AA /letos v Liberci/ to jsou akce, které člověka pohládí po duši, ale také přimějí podívat se na svět a své problémy jinými očima. Pomocná ruka AA je napražená – stačí jen pomoc přijmout.

Můj život se za ty dva roky střízlivosti opravdu změnil. Z věčně zachmuřené, remcající a potácející se osoby bez přátel, bez zájmu o cokoli mimo alkoholu, bez naděje do budoucnosti a s můrami z minulosti se stala osoba, která má naději, víru

Příběh z Velké knihy – Anonymní alkoholici

DŮSTOJNÍK Z POVOLÁNÍ

Britský důstojník a Ir - do té doby, než ho brandy poslala do výslužby. Ale ukázalo se, že to byl jen dočasný nezdar. Vydržel a stal se hlavní oporou AA v Irské republice.

Jsem Ir a bylo mi čtyřicet devět, když jsem se stal členem Anonymních alkoholiků (AA). Pocházím z jedné z těch irských rodin, které, více méně kvůli tradici, posílaly své syny do britské armády.

Doma jsem měl velmi šťastné dětství. Když se dívám zpět, nevidím nic, co by mě předurčovalo k tomu, abych se stal neurotikem nebo alkoholikem. Chodil jsem do velmi dobré soukromé školy vedené jezuity. Dařilo se mi tam. Měl jsem být poslán do státní služby v Indii, což v té době znamenalo, že člověk nebyl považován za úplně hloupého. Měl jsem velmi rád hudbu. Ve sboru jsem byl jedním ze sólistů a v orchestru jedním z prvních houslistů. Měl jsem rád sportovní hry. V mém školním životě nebylo nic, co by mohlo nést odpovědnost za cokoliv, co se potom stalo. Pak jsem chodil rok do školy v Německu, tehdy jsem se mimochodem poprvé opil. Ale bylo to jen omylem. Vrazil jsem si ven a pil jsem nějaké německé víno, které mi stouplu do hlavy. Když jsem se vrátil, řekl jsem knězi, místnímu kaplanovi, co si o něm myslím, a jemu se to nelíbilo. Oznamil to řediteli a ten se mě

chystal vyhodit. Ale připomněl jsem mu, že jsem první britský student, který kdy byl na této škole, a že by to pro něj nebyla moc dobrá reklama, takže jsem se z toho dostal. Poletí už končilo a nakonec jsme se rozešli přátelsky.

Studoval jsem dva roky na Universitě v Dublinu a v roce 1916 jsem byl navržen do Britské vojenské akademie v Sandhurstu. Byla válka, a tak šlo



o dost krátký kurs, asi osmiměsíční. Do té doby pro mě pití neznamenal vůbec nic. Vlastně jsem ani nedokázal rozeznat sherry od brandy. Ale jakmile jsem byl ve Francii odkázán sám

na sebe, začal jsem pít. Nejdříve jsem byl, tak jako všichni ostatní, schopný se kontrolovat, ale když už jsem začal pít, byl jsem vždy, a to už tehdy, jeden z posledních, kdo odcházeli.

Když bylo po válce, strávili jsme asi rok v Německu, které jsme okupovali. Po návratu ke každodennímu životu v posádce v Anglii, jsem zjistil, že pijí víc než většina mých vrstevníků. Moc mě to však neznepokojovalo, protože jsem tehdy dokázal na několik měsíců přestat, aniž bych si dal skleničku nebo po ní zatoužil, aniž bych měl pocit, že se něčeho vzdávám. Měl bych říct, že v armádě se pilo méně, než jsem si tenkrát myslel. Mnoho starších lidí začalo během války dost pít, ale myslím, že u mladší generace to zůstalo přibližně stejné. Mezi svými vrstevníky jsem vyčníval, teď už to vidím, protože jsem pil mnohem více, než bylo obvyklé. Ale dokud člověk pracoval a nedělal si ostudu, byl společensky přijatelný a nikdo se mu moc nevměšoval do soukromí. Stále jsem byl v dobré kondici a výborný ve sportovních hrách.

Pak jsem zase jel na čtyři roky zpět do okupovaného Německa. Dostal jsem místo, kde jsem byl sám, což mi naprosto vyhovovalo. Nebyl tu totiž nikdo, kdo by se mi vměšoval do toho, co jsem dělal, ať tak nebo tak, a obvykle mě vůbec nerozházelo, když mi přišla nějaká kontrola. Takže mě to postupně vedlo k tomu, že se pití stávalo jednou z nejdůležitějších součástí mého života. Byl jsem v tomto zaměstnání

pouze sám se sebou a to po velmi dlouhou dobu.

Potom mě poslali do Indie a od té doby se moje pití stále zintenzivňovalo. Délka flámů se postupně prodlužovala z jednoho na dva až tři dny. To bylo kolem roku 1926. Indie v člověku pití podporovala, pokud k němu měl sklony, protože se tam bydlelo v bungalovech, a ne společně jako doma v kasárnách. Měli jsme jedno či dvě menší vojenská cvičení, a to mi pomohlo odpoutat od mého pití pozornost. Celkem vzato, prošlo mi to. Ještě pořád jsem byl velmi dobrý ve sportovních hrách. V jedné z nich jsem byl na mezinárodní úrovni, a to zakrývalo hodně mých hříchů. Pak došlo v pluku ke změně ve vedení. Nový velitel mě neměl moc rád a já jeho také ne, takže začal čekat v záloze na moji chybu. A to nemusel dlouho. Naštěstí jsem si ale tenkrát získal pár přátel nahoře a ti mě docela dlouho kryli.

Zrovna, když se věci vyvíjely pro mě dost špatně, vypukla válka v Habeši a já jsem odjel do Egypta na nové místo. Je zvláštní, že až do konce mé dvacetišestileté služby v armádě mi pořád nabízelí velmi dobrá a důležitá místa, i když moji nadřízení ve skutečnosti museli vědět, že nejsem naprosto spolehlivý. Místo v Egyptě a Palestině jsem si však udržel asi dva roky a pak jsem přešel k jinému praporu svého pluku. Tam nebyli podrobně seznámeni s mojí historií a zůstal jsem u nich asi čtyři roky. Pak jsem asi půl roku velel jednotkám na malém ostrově. Odtud jsem odešel, protože jsem měl

výstup s guvernérem. Na večeři, kterou jednoho večera pořádal, jsem dorazil dost opilý. Po večeři jsem do něho hučel a dal jsem mu pár

nepříjemné měsíce u svého pluku v Suezském průplavu. Velitel se mnou mluvil jenom tehdy, když mi chtěl přesně říct, kdo jsem a co jsem a jak málo znamenám a jak rád by byl, kdybych odešel. I když šlo jenom o tohle, mluvil dost často.

Literatura AA

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

Naši literaturu si můžete objednat na e-mailové adrese:

knihy@anonymnialkoholici.cz

V současnosti disponujeme těmito materiály.

Knihy:

Modrá kniha AA – á 120 Kč

12 Kroků a 12 Tradic – á 100 Kč

Jak to vidí Bill – á 150 Kč

Trievzy život (SK) – á 50 Kč

Ako to vidí Bill (SK) – á 125 Kč

Denné zamyslenie (SK) – á 125 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

44 otázek

Jak dál

Informace o organizaci AA

Nově přichozí klade otázky

Dotazy duchovních

Informace pro zdravotníky

Kam dál?

AA jako zdroj info. pro zdravotníky

Otázky a odpovědi o sponzorství

Informace pro veřejnost

Je společenství AA pro Vás

tipů, jak vládnout kolonii lépe. Výsledkem bylo, že asi o čtrnáct dní později mě poslali zpět k pluku. Ale na druhé straně jsem měl obrovské štěstí, protože šlo o urážku, která patřila před válečný soud, a vlastně mě měli vyrazit. Zase jsem měl štěstí. Pak jsem strávil tři nebo čtyři

Pak vypukla válka s Hitlerem a zase mi dali důležité zaměstnání v Suezském průplavu, šlo o práci týkající se válečného loďstva. Strávil jsem tam čtyři měsíce téměř jenom na alkoholu, protože se mi stále nedařilo najít na jídlo čas. Na konci toho období mě zase poslali zpět k mému pluku. Myslím, že velitel už byl dost otrávený tou černou ovci, která se pořád vracela, protože začal velmi brzy psát lékařům, že by mě měli dát do nemocnice a důkladně vyšetřit kvůli pití. Přijali mě a samozřejmě jim nedalo moc práce zjistit, že jsem alkoholik. Ale pro mě to nic neznamenal. Nevěděl jsem, co ten pojem znamená. Tou dobou jsem byl v Súdánu. Dva měsíce mě drželi v nemocnici a pak mě poslali do Egypta, což byla třídenní cesta. Jel se mnou ošetřovatel a do nemocnice jsme oba dorazili v ještě horším stavu. Pobýval jsem tam dalších pár měsíců a po několika dobrodružstvích na východě mě odveleli domů.

Asi tři měsíce na to dorazily domů i moje záznamy a já dostal dopis, který mi oznamoval, že mě posílají do výslužby ze zdravotních důvodů, jak to velmi slušně nazvali. Ale věděl jsem, že oni ví, o jaké zdravotní důvody jde, a že k mému jménu připojili velkou černou tečku. Už mi nikdy nedovolí, abych se

vrátil. Měl jsem z toho smíšené pocity. Částečně jsem se styděl, že jsem musel odejít z armády. Především jsem ale cítil vztek, že se mi taková věc stala. Ať už se to může stát jakkoli divné, stále jsem totiž věřil, že mám své pití pod kontrolou. Myslel jsem si: dobrá, když mě kvůli pití vyhodili, tak jim teď ukážu, že se úplně mylili. A tak jsem vyrazil na největší flám ve svém životě, ke kterému se připojila asi čtrnáctidenní ztráta paměti.

Nyní jsem byl civil. Ocitl jsem se ve světě, o kterém jsem vůbec nic nevěděl a měl jsem velký strach. Šel



jsem do sanatoria. Zůstal jsem tam dost dlouho na to, abych si vypěstoval odpor k ošetřujícímu lékaři, o kterém jsem si myslel, že nedělá nic, jen vybírá poplatky. Odešel jsem odtud pevně rozhodnutý, že se už nikdy nesvěřím do rukou zdravotníků. Cestou do Londýna jsem se zastavil na jednu skleničku, abych zjistil,

jestli chutná stejně, a večer mě do postele zase nesli. Proto jsem se rozhodl, že se vrátím do Irsku a zkusím léčbu změnou prostředí. Když jsem dorazil do Dublinu, neměl jsem tam žádné přátele. Všichni, které jsem znal ze starých dob, už odešli. Bylo to v roce 1941. Neměl jsem práci a byl jsem ve věku, kdy se zdálo být příliš pozdě na to, abych začal něco nového. V každém případě jsem tomu věřil, a tak jsem se jenom poflakoval, žil ze svého důchodu, pil a bydlel doma.

To pokračovalo asi šest let. Můj stav se stále zhoršoval. Chodil jsem po nemocnicích, ústavech a doktorech a nakonec mě matka požádala, abych šel ke specialistovi, kterého sama vybrala. Mluvil jsem s ním hodně dlouho a pak mi řekl: "Ještě nejste takový blázen, abychom vás nadobro zavřeli, ale brzy budete, jestli budete dost dlouho žít." To mě asi na dva týdny vystrašilo. Hrozně jsem se bál, že se zblázním, pokud se tak už nestalo.

Nerozuměl jsem sám sobě. Celou dobu jsem byl hluboce nešťastný, ale vypadalo to, že s tím nedokážu nic udělat. Nejhorší pro mě bylo, když jsem si uvědomil, že se tohle všechno bude dít pořád dokola až do té doby, než umřu. Neviděl jsem žádné východisko a byl jsem naprosto zoufalý. Mojí jedinou nadějí bylo snažit se projít tím, co mi zbylo ze života, nejlépe, jak jsem mohl, ale neuměl jsem si to představit bez alkoholu. Myšlenka, že bych měl přestat pít, mě prostě nikdy nenapadla.

Jak už jsem řekl, ten specialista mě na dva tři týdny vystrašil a pak jsem se vydal na svůj poslední flám, který s přestávkami trval něco kolem čtvrt roku. Nakonec matka řekla, že mě nechala šest let doma, protože si myslela, že mi může pomoci, ale teď došla k závěru, že ani nestojím za to, aby se snažila. Mám se sbalit a navždy odejít z jejich života. Stalo se to 28. dubna 1947. Toho rána jsem si poprvé doopravdy uvědomil, kam jsem se v životě dostal. Vůbec jsem nevěděl, co dělat. Nemělo smysl mluvit o tom, že bych šel do sanatoria, nemocnice, k lékaři nebo ke knězi či komukoliv jinému. Na tuhle notu už jsem hrál dost dlouho. Nyní to myslela vážně. Bylo to poprvé v mém životě, kdy jsem ji viděl úplně bezcitnou, ale nemohl jsem ji za to obviňovat.

Právě když jsem dumal, co mám pro všechno na světě dělat - a to jsem byl tak opilý, že bych nesbalil ani kapesník - vzpomněl jsem si na pochvalný článek o AA, který jsem viděl ve večerníku Evening Mail. Pomyslel jsem si: to je něco, co jsem ještě nezkusil. Tak se mi přece jen podařilo dostat se toho večera na schůzi AA. Řízením Boží Prozřetelnosti bylo zrovna pondělí, kdy se dublinská skupina tenkrát scházela a moje rodina souhlasila, že jestli pro mě AA může vůbec něco udělat, budu smět zůstat doma na zkoušku. Ale jestli se vrátím v obvyklém stavu, budu muset další den odejít nadobro.

Jen co jsme uzavřeli takovou dohodu, hned jsem začal mít pocit, že jsem zahrán do kouta,

a vzpomínám si, že jsem šel ven a dal jsem si pár skleniček - čtyři giny. Nezávisle na tom jsem během dne bral Benzedin a Paraldehyd, takže než jsem dorazil na svoji první schůzku AA, byl jsem pěkně opilý, určitě už od pohledu nadopovaný a úplně zpanikařený. Paraldehyd jsem konzumoval posledních šest let víceméně jako normální pití, i když jsem se občas vrátil k barbiturátům a podobným věcem.



Když jsem dorazil do restaurace Country Shop, kde se členové AA v Dublinu scházeli, našel jsem tam asi třicet pět nebo čtyřicet lidí. Byl to jejich večerní setkání otevřené pro veřejnost, ale já si samozřejmě myslel, že jsou to všichni alkoholici. Neuměl jsem si představit, že by tam chtěl přijít někdo jiný a moje první reakce byla: tohle není nic pro mě. Lidé se zdáli být pečlivě oblečení, příliš šťastní a příliš normální. Můj mozek byl příliš pokroucený na to, aby chápal mnoho z toho, co se říkalo. Co jsem ale nakonec pochopil bylo, že tihle lidé prošli mnoha opileckými zážitky stejně jako já a že se jim podařilo si z toho udělat zaměstnání. Nejvíc mě zarazilo, že všichni byli díky tomu

zjevně šťastní, stejně jako byli rádi, že přestali pít. To mi dalo první kousek naděje. Pomyslel jsem si: když to dokázali takoví obyčejní lidé, pro člověka mých schopností by to mělo být ještě jednodušší a tak jsem se připojil. Toho večera jsem si, myslím, sáhl až na dno své duše, ale už jsem nikdy nepocítil tu opravdu naléhavou touhu pít.

Od té doby, co jsem se toho dubnového večera připojil k AA, udělala pro mě tato organizace více než to, že mě zastavila v pití. Přivedla mě zpět do života. Přiměla mě pochopit, že musím být součástí svého života, že nemohu šťastně existovat jako osamocený rebel. Naučila mě, že svou střízlivost si mohu nejlépe udržet tím, že se o ni podělím s ostatními. Že ji musím přinést ostatním, kteří ji potřebují,

a to ve svém vlastním zájmu. Nadále se mě snaží naučit opravdové dobročinnosti, která poskytuje čas a dobrou vůli a podporu, ne jenom peníze. Prostřednictvím tragických příběhů mnoha jiných alkoholiků mi ukázala naprostou zbytečnost sebelítosti. Naučila mě, že úspěch a pád nejsou nikdy konečné a že ani jedno ani druhé moc neznamená v konečném hodnocení člověka, který se snažil ze všech sil. Přivedla mě zpět k pochopení Stvořitele a mých povinností k Němu. Udělala mě velmi šťastným.

Moje matka žila ještě pět let po tom, co jsem se stal členem AA, poslední dva roky v úplné slepotě. V neposlední řadě patří k mým závazkům vůči AA vědomí, že v době, kdy mě nejvíce potřebovala, jsem byl u ní. A nebyl jsem opilý.



Vaše svědectví

Jirka – Můj příběh

Jmenuji se Jirka a jsem alkoholik. V souvislosti s mým dětstvím mi utkvěl v paměti vtip coby parodie na jednu reklamu: „Už jako malý jsem se motal v kuchyni, motala se máma, motal se i táta.“ Docela hodně to totiž vystihuje moje vzpomínky na rané dětství

Časem jsem své prosby stupňoval. Přál jsem si dostat šanci jim ukázat, jak jednoduché je přestat pít. Vždyť co může být proboha jednodušší než přestat pít alkohol???

V áčkách jsem někde poprvé zaslechl, že bychom měli být opatrní na to, co si přejeme, protože

Moudra z mítinků AA

AA funguje pro ty, kteří věří v Boha. AA funguje pro ty, kteří v Boha nevěří. AA nikdy nefunguje pro ty, kteří si o sobě myslí, že jsou Boží.

Nedostal jsem se do problémů při každém napití, ale kdykoliv jsem se do problémů dostal, napití se tomu předcházelo.

Šílenství je definované jako opakované děláním té samé věci s očekáváním odlišných výsledků.

a dospívání. Moji rodiče byli oba dva těžce závislí alkoholici. Máma, coby zdravotní sestra se snadným přístupem k lékům všeho druhu, to kombinovala s Diazepamem, a proto také zemřela velmi mladá, ve čtyřiceti letech. Táta to ještě vydržel několik let po ní. Pamatuji se, že jako malý jsem se modlil k Bohu, aby rodiče přestali pít.

Bůh by také mohl naše prosby vyslyšet. Jako malému se mi ale zdálo, že mne žádný Bůh neslyší.

Někdy kolem jedenáctého roku svého věku, když jsem byl asi v páté třídě základní školy, jsem začal pocítovat, že se mnou není něco v pořádku. Že jsem prostě odlišný, než většina dětí. Kamarádil jsem hlavně s holkama, celá třída,

nakonec většinou i včetně holek, si ze mne udělala otloukánka, bufetáka a nevím co ještě. Doma nebylo před nepříjemnými pocity úniku a tak jsem si utíkal do svého vlastního



světa snění. Z té doby základní školy si pamatuji jeden pro mne hodně důležitý moment. Pamatuji si, že jsem stál v Praze Karlíně na tramvajové zastávce. Zabloumaný do svého vlastního světa jsem se díval do vitríny a v odraze jsem viděl, jak se ke mně blíží dva spolužáci. Když se přibližovali, viděl jsem, že jeden předstírá obrovskou nevolnost a kroutí se u toho v pase, když mne mījeli, tak ten druhý spolužák mu říká: „Vít’o, no tak, buď v klidu, na dementy se neumírá.“ Byla to pro mne bolestivá situace. Při představě, že se spolužáci baví tak, že si sehrají sami pro sebe divadlo a mne mají za ústřední postavu svého humoru, jsem se více a více uzavíral do svého sebelítostivého světa. Sama máma byla hodně uzavřená do sebe, trpěla

těžkými depresemi a bylo mi jí moc líto. Jako alkoholička ale měla svoji vlastní velkou alkoholickou hrdost. Tenkrát jsem se jí s touhle situací svěřil a ona mi na to pohotově odpověděla: „Jiříčku, ty nemáš vůbec žádnou hrdost. Proč jsi prostě hned v té situaci nazareagoval na toho kroutícího se spolužáka takhle: „Však vidíš, Vít’o, vedle jednoho debila jdeš už hodinu, a ještě jsi neumřel.“ V ten moment jako by se mi rozsvítilo a jako by máma ve mně zapálila oheň ctižádosti: už nebudu malý otloukánek. Já jim to všem ukážu. Objevil jsem v sobě nečekané: smysl pro humor. Ve třídě jsem začal různě vtipkovat, dělat si srandičky z učitelek a děti to žraly. Stal jsem se třídním bavičem a na střední jsem pokračoval v budování tohoto bavičského, humorného, veselého, sebevědomého alter ega. Stal jsem se třídním předsedou. Na střední jsem přišel také na to, že jsem gay. Nijak zvlášť jsem se tím v tu dobu netrápil. V tu dobu totiž umřela máma, musel jsem se se svými bratry dívat na přímý přenos její pomalé sebevraždy nebo na to, jak táta dostal epileptický záchvat a delirium tremens. Všechny tyhle věci se ve mně postupně ukládaly a kumulovaly a pomalu hnily, já je ale zakrýval svým vtipem, humorem a přístupem typu: „všechno zvládnou, nic pro mne není problém.“

Ve dvaceti letech jsem nastoupil do svého prvního zaměstnání. Z krátkodobé brigády se vyklubala jedenáctiletá kariéra. Moje alter ego, můj obranný systém fungoval! Nic pro mne skutečně

nebyl problém, a tak jsem byl povyšován a povyšován, až jsem se vypracoval do vysokých manažerských kruhů v jedné bance. Pracoval jsem jako šéf zákaznického servisu. Práce s lidmi mne velmi naplňovala. Dávala však také krmivo mému egu: pocit důležitosti, výjimečnosti, moci. Časem jsem postupně zapomínal na to, kým jsem býval jako malý kluk. Ale tenhle malý, vystrašený, uplakaný kluk, toužící po lásce tu byl pořád. Jen byl zamčený na dvanáct západů v malé komůrce kdesi hluboko v mém srdci. Tomuhle klukovi nikdy nepomohlo, když plakal, tomuhle klukovi nikdy nepomohlo, když se krčil v koutě, proto pryč s ním. Ale on bušil na dveře té komůrky a postupem času čím dál tím více. Abych ho neslyšel, a abych byl schopný vůbec utáhnout tu svoji kariéru, svůj přístup „všechno zvládnou, nic pro mne není problém“, jsem rok od roku pil více a více alkohol.

Svoje první pivo jsem měl někdy až v 19ti letech. Do té doby jsem se alkoholu vyhýbal jak čert kříži. Nenáviděl jsem ho za to, že zkosil moje rodiče, nenáviděl jsem ho za zkažené dětství, nenáviděl jsem ho za všechnu tu bolest, kterou jsem musel jako dítě prožívat. Časem jsem na tyhle pocity postupně zapomněl. Od toho prvního piva jsem o sobě veřejně prohlašoval, že se bojím, že budu jednou alkoholik. Bylo to asi proto, že jsem měl špatné svědomí z toho, že se ze mne stal velký pařmen, král diskoték, a že mi život s alkoholem připadal barevnější, plnější, dával mi víc smysl a udržoval pohromadě to

moje vznešené, veselé, bujaré, originální, sebevědomé, všeho schopné alter ego. Našel jsem kouzlo paření, diskoték a všech gay klubů, kde se pije ostošest. Víkend co víkend jsem se oblékal do sexy džín a sexy triček a k tomu jsem si před odchodem na nějakou pořádnou párty oblékl ještě sexy sebevědomí v podobě několika hltů alkoholu.

Redakční info:

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

Jako alkoholik mám všeobecně problémy se střídmostí. Když jsem objevil kouzlo zneužívání vlastní vůle (tenkrát jsem ale o tomhle pojmu neměl ani zdání, připadalo mi správné jet na 150 %) a když se mi potvrzovalo (a i okolí mi lichotilo stejně), že když budu chtít, dokážu všechno, ztratil jsem soudnost a nevěděl jsem, kdy přestat. V práci jsem měl pověst originálního, vtipného, chytrého, schopného underground managera. Ale nějak mi to nestačilo k tomu, abych se cítil pořád dost dobrý. Přítele jsem měl v tu dobu moc fajn, hodného kluka, ale taky mi nějak už nestačil. A alkohol? V Ostravě, kde jsem šest let žil, jsem se dostal k pervitinu. Z drog jsem měl obrovský vítr, velký respekt. Jednou jsem ho však zkusil a za pár let jsem si už pro něj (v určitém období

i každý víkend) jezdil sám. Začal jsem se čím dál tím víc uzavírat do sebe. Mezi čtyři stěny svého bytu. Sjel jsem se v pátek hned po práci trochou pervitinu, abych pak byl schopný vypít velké množství alkoholu. Začalo se mi totiž stávat to, že jsem se rychle opil a hned usnul. S pervitinem jsem mohl vydržet víc. Pervitin jsem bral většinou vlastně jen pro to, abych prostě vydržel víc pít a nebyl pořád tak ospalej. Po lajně pervitinu jsem byl schopný vypít lahev slivovice a cítit se přitom



naprosto střízlivě. To byla skvělá kombinace! Začal jsem chápat, proč máma, na rozdíl od táty, vypadala pořád střízlivě, přestože toho vypila dvakrát tolik, než on.

Začal jsem mít divné stavy v práci. Nejlépe bych to popsal asi jako úzkostnou ataku spojenou se sociální fobií. Moje hra na úžasného, sebevědomého a vtipného se začala hroutit. Už to tolik nešlo. Byly chvíle, kdy jsem najednou začal cítit neskutečnou úzkost, strach, že lidi poznají, že

jsem včera večer zase pil, nebo o víkendu fetoval. Musel jsem v takových panických hrůzách odjet domů, tam slepit to svoje alter ego několika panáky slivovice a zase se vrátit do práce. Zakládal jsem si ale pořád na tom, že v práci pít nikdy nebudu, že to už je znak alkoholismu (jak rafinované!). Přestal jsem všude vykládat, že se bojím, že budu jednou alkoholikem, protože jsem v tu dobu pravděpodobně už na alkoholu závislý byl. Říkal jsem si ale, že to ještě není tak hrozné, že s tím můžu kdykoliv přestat. Jednou jsem se pokusil na měsíc přestat a vydržel jsem to, tak proč bych to nemohl zvládnout zase jindy.

Bylo mi špatně ze zaměstnání, z lidí, ze všeho, ale nejvíc ze mne. Vedl jsem dvojitý život. Moje představa o mé úžasnosti ve světle ramp se mi začala hroutit. Malý chlapeček nebušil na dveře, on už i řval. A hodně nahlas.

V tu dobu jsem odešel po 11ti letech ze zaměstnání s tím, že si potřebuji odpočinout a že budu cestovat. Také jsem se chtěl vrátit do Prahy. S kamarádkou lesbičkou jsme ve čtyřech (ve dvou párech) založili rodinu. Narodila se nám krásná holčička a splnil se mi další sen – být otcem, v což jsem už ani nedoufal vzhledem ke své sexuální orientaci. Holky ale bydlely v Nymburce a já v Ostravě, byl čas se k nim přiblížit a více se věnovat dcerce. Jenže si mne našla jiná firma a ta mi nabídla práci s rozjížděním finanční instituce v Indonésii. Indonésie byla můj velký sen už od dětství a tak jsem si řekl, že taková pracovní nabídka se

neodmítá, že to na rok zkusím a uvidí se. Cítil jsem se po těch letech z bankovníctví vyčerpaný, a že bych si měl odpočinout a nepít tolik ten alkohol. Rozhodl jsem se ale, že do Indonésie pojedu. Je to muslimská země, téměř vůbec se tam nepije, takže nebudu mít přístup k alkoholu a odpočívát budu o víkendech na Bali (jak mi řekla ředitelka personálního oddělení, když se mne snažila na tu práci nalákat).

Od počátku byla práce v Indonésii jeden velký průšvih. Před odjezdem jsem se rozešel s přítelem po šesti letech vztahu. A tak jsem tam jel s morální kocovinou a pořádně rozhozený ze všech těch drog a alkoholu. Léta nakumulovaný stres se rozhodně neuvolnil, naopak se situace vyostřovala. Hodně věcí bylo poprvé: poprvé práce v angličtině, poprvé nečeský šéf, poprvé v Asii a v muslimském prostředí, poprvé jet leg (nemoc z dlouhých letů). Náplň práce byla také naprosto odlišná od toho, co jsem znal. Od prvního dne jsem měl běhat po Jakartě a shánět prostory pro nově vznikající firmu v desetimilionovém a čtvrtém nejzaldnějším městě na světě. Šéf byl navíc Ind. Říká se, že když přežijete indického šéfa, tak už přežijete všechno. Mě se ale místama zdálo, že tuhle situaci nepřezijú. Nechtěl jsem to vzdávat, já jsem přece vždycky všechno zvládnul a nikdy nic pro mne nebyl problém! Abych to celé dal, potřeboval jsem litry a litry alkoholu. V Jakartě, kde byly velké restriktce na jeho prodej, jsem znal jen tři

obchody pro cizince, kde se prodával alkohol s obsahem nad pět procent. Myslím, že nikdo nevybrakoval ty obchody v tak krátké době jako já. Víno bylo dražší než vodka a tak jsem plně přesedlal na pití vodky. Dával jsem někdy i lahev každý večer. A můj šéf nebyl hlupák. Poznal to. Můj systém krytí alkoholu začal kolabovat. Nezvládal jsem to a poprvé v životě jsem začal občas pít i v práci.



Nakonec jsem dal výpověď a rozhodl si splnit sen. Odpočinout si cestováním. Uvolněná euforie ve mně spustila další lavinu pití. Nestřídmé chování se projevovalo i v šíleném sexuálním uvolnění. Střídal jsem jednoho Indonésana za druhým. Bylo to tak jednoduché, běloši jsou pro ně vstupenka do západního světa a pro mne bylo promiskuitní chování jen dalším koktejlem drog (alkohol + promiskuita; alkohol + pervitin; alkohol + sebelítost; alkohol + pervitin + promiskuita... to vše jsou pro mne kombinace drog, které jsem leta užíval), byl to lék na moje nízké sebevědomí. Nakonec jsem se špatně zamiloval a do Čech jsem přijel totálně zdecimovaný se zlomeným

srdcem od jednoho tzv. „moneyboye“ (prostituta).

Po návratu z Indonésie jsem se nastěhoval ke své kamarádce a své dceři do Nymburka. S kamarádkou se mezitím rozešla její přítelkyně a tak zůstala s naší dcerou sama. Byl tu důvod začít žít normální život. Měl jsem záchytný bod. Trochu jiný druh rodiny, ale přece jen – rodinu, to co mi vždy chybělo. Pokoušel jsem se sám nepít. Vždy jsem to vydržel tak pět,

s alkoholem a že s tím chci něco dělat, že nechci dopadnout jako rodiče a že nechci zkazit dětství své dceři. Přiznal jsem se jí, že piju potají, proto jsem často unavený a pořád spím. Ona téměř nic netušila, připadalo jí podezřelé, že pořád ležím, ale myslela si, že mám prostě deprese po návratu z Indonésie.

Začal jsem chodit k psychoterapeutovi. Seance to byly drahé a moc mi nepomáhaly. Pak jsem se přes společnou známou

České příběhy do Knihy *Anonymní alkoholici*

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

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

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

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

maximálně deset dní. S každým návratem k alkoholu byly mé excesy s ním horší a horší. Po silvestru jsem se rozhodl jet z horské chaty přes republiku sám domů. Nejen, že jsem musel mít v krvi ještě zbytek alkoholu, ale mé šílené chování mi napovídalo, že oživit si dlouhou cestu za volantem vínečkem může být zábavné. Naštěstí mne chytli policajti. Nadýchal jsem přes 2,5 promile a po druhé v životě přišel o řidičský průkaz z důvodu alkoholu za volantem. Věděl jsem, že tu není něco v pořádku. Přiznal jsem se kamarádce, že mám problém

dozvěděl o pražských AA Na Poříčí a rozhodl se, že tam půjdu. Z filmů a vyprávění jsem věděl, že program má spirituální základ. Já jsem celý život hledal cestu k Bohu a připadalo mi to nějak logické, že člověk může najít vysvobození od démona alkoholu skrze spiritualitu a Boha. Neváhal jsem a šel jsem hned brzo na svůj první meeting. Od počátku se mi tam moc líbilo a cítil jsem se tam jako doma. Lidé, jejich příběhy a atmosféra, to vše mi bylo blízké. Něco tomu však chybělo. Moje cykly s pitím se pořád vracely. Vždy jsem vydržel maximálně deset dní

nepít a pak spadl třeba do čtyřdenního tahu. Několikrát se mi stalo, že jsem jel z pražských áček domů do Nymburka a domů nedojel, místo toho se probudil 400 kilometrů za Nymburkem někde na Slovensku. Celý šťastný, jaký spirituální a nový život jsem začal vést, jsem se rozhodl svoji několikadenní střízlivost oslatit tím, že jsem si koupil dvoulitrovou láhev vína, tu vypil téměř na ex a ve vlaku usnul. Nakonec mi došlo, že situaci nemám pod kontrolou, že ji prostě nemůžu zvládnout sám a že sezení na áčkách nestačí. Vedl jsem vlastně



strašně neupřímný a pokrytecký život sám vůči sobě. Alkohol je úskočný a mocný nepřítel. A já jsem neměl pod kontrolou už vůbec nic. Můj život se stal neovladatelným. Svůj první krok jsem udělal den po té, co jsem „padl na kolena“ opět po jednom takovém tahu, kdy jsem si navíc koupil pervitin, dealeri mne okradli o nový počítač a jiné věci v řádech několika desítek tisíc korun a já strávil v posteli čtyři dny s lahví slivovice. Byl konec. Už jsem

nemohl dál. Pochopil jsem, že potřebuji odbornou pomoc. Že tohle je nad moje síly, že jsem v pasti. Zavolal jsem kamarádce, že jedu do blázince, že už to nedávám, že jsem v koncích, že se bojím, že umřu. Úplně jsem cítil, že umírám. Prosil jsem Boha o pomoc, bylo to hodně silné volání.

Ten den jsem nastoupil tříměsíční odvykací léčbu v Bohnicích a začal můj nový život. Nástupem do Bohnic ze mne spadla veškerá tíha světa, kterou jsem do té doby nesl na svých ramenou. Bylo to snad poprvé v životě, co jsem přiznal, že potřebuji pomoc zvenčí. A ono to fungovalo. Přijal jsem svou nemoc, nesmírně se mi ulevilo a paradoxně se mi díky mému vlastnímu alkoholismu podařilo odpustit rodičům, na které jsem se celá ta léta zlobil a nosil zášť v srdci vůči nim. Jak bych se mohl na ně dále zlobit, když jsem nakonec propadl sám alkoholu jako oni? Ale já jsem navíc měl od dětství před sebou příklad toho, co alkohol může udělat a jak může alkoholik zraňovat své okolí.

Po léčbě jsem se hned vrátil do áček a najednou viděl celý program v jiném světle. Pokora alkoholiků, kteří dlouhodobě nepili, mi najednou byla nějak srozumitelnější. Pochopil jsem, že jsem celá léta zneužíval svoji vlastní vůli, abych řešil své problémy a že to mne nakonec přivedlo tam, kam mne přivedlo. Pochopil jsem, že nejsem schopný zvládnout svůj problém s alkoholem svojí vlastní vůlí a že nemůžu ztročit ani Boha, ani program AA. Pochopil jsem, že jsem za tu dobu

natropil spousty škod a že s programem mám jedinečnou šanci se od této minulosti očistit. Díky portálu „Triezvy priestor“ jsem si rychle našel sponzorku (zpočátku to vypadlo, že si spíš ona našla mne) a tak jsem neměl moc šanci otálet. Když jsem padl na své dno, slíbil jsem Bohu a sobě, že udělám cokoli, jen abych zůstal střízlivý a mohl žít normální život, jako žijí ostatní lidé. Bůh mé přání tentokrát vyslyšel. Vzpomněl jsem si na svá dětská přání a řekl jsem si, že je možné, že mne slyšel vždycky. Jen já ho neposlouchal.

Ze začátku jsem koketoval s myšlenkami, že jako gay potřebuji gay AA skupinu, že jako DDA (Dospělé Dítě Alkoholiků) je můj problém spojený více s problémy spoluzávislosti, než u „klasických“ alkoholiků a že tedy potřebuji program DDA a meetingy DDA. Pravdou je, že občas na skupiny DDA zajdu, určitě tam nacházím něco, co v AA najít nemůžu. Také jsem si našel na internetu sponzora na „gay issue“, jak to můj americký sponzor nazývá. Časem mi však došlo, že mým základním problémem je alkoholismus, i když můžu mít různé přidružené problémy, jsem alkoholik! A pro mou úzdravu základní program AA a meeting klasického AA bohatě stačí. Už se nepotřebuji vyhraňovat vůči společnosti, individualizovat se a hledat odlišnosti. Hledám to, co mne s ostatními alkoholiky spojuje (jak hovoří jeden AA slogan). A není to pro mne složité. Naštěstí! Já se totiž ve společenství AA cítím

konečně jako doma. Bude to znít jako kliše, ale i pro mne se AA stalo určitým druhem rodiny. Prostě se tam cítím bezpečně.

Za pár dnů to bude rok, co jsem si naposledy loknul alkoholu. Ten rok utekl jako voda a byl to jeden z mých nejméně šťastných a nejvyrovnanějších roků mého života. Nejlepší párty jakou jsem kdy zažil, bych nevyměnil za tenhle rok. Našel jsem si nové zaměstnání a začal se učit zpracovávat stres a určité vypjaté situace spojené s mým povoláním úplně od znova. A tentokrát už ne sám. Pokud bych si myslel, že opět zvládnou všechno sám a že nepotřebuji ničí pomoc, jistojistě bych se opět vrátil k alkoholu. Pochopil jsem, že má mysl a emotivní část osobnosti je chorá, že některé situace prožívám prostě jinak než většina lidí, ale že tu chápající menšinu a útěchu najdu právě ve společenství Anonymních Alkoholiků. Jsem neskutečně vděčný Bohu, životu a společenství AA, že mi ukázali, že realitu si tvoříme sami. Že existují různé dimenze a že je tu pro mne i taková, ve které může být můj život krásný a spokojený. Poprvé se cítím celistvý.

Jirka

Neodcházejte, dokud se nestane zázrak.

Myšlenky se toulají

Myšlenky se toulají
hlavou každý den,
moji duši zkoumají,
jak dnes na tom jsem.

Strachy, tíseň, v srdci bol,
život se mnou zamával.
Zrádný přítel alkohol
žít a přežít pomáhal.

Někdy úsměv, jindy pláč,
smutná, vzteklá, milá ...
Často ptám se PROČ a NAČ
já tak ráda pila???

Dlouho jsem se hledala,
nevěděla jak žít dál.
Recidívy poznala,
zázrak v Áčkách až se stal

Áčka jsou tím přístavem,
tam se ráda vracívám,
každou noc a každým dnem,
vděčnost pro Vás všechny mám!!!

Alkoholička Marie



Taková jsem byla

Taková jsem byla.... píše se rok 2003. Třeštím oči do úplné tmy, v hlavě zmatek. Co to je? Je brzo ráno, pozdě večer? Vůbec nejsem schopna myšlení a usilovně se snažím soustředit.... Proboha, kolik jsem těch prášků na spaní zase snědla? Jsem naprosto zmatená a dezorientovaná. S úlevou si uvědomuju, že se moc netřesu a pořád cítím doznívající účinky alkoholu. Nevím už ani, kolik jsem toho vypila. Už dávno jsem si s tím přestala dělat starosti. Piju a je to jenom moje věc. Upiju se k smrti, je to fuk.

Jak tak začínám v posteli přemýšlet, hledám pod polštářem flašku. Kde by tak mohla být???? Vstávám a jdu hledat. V předsíni civím na hodiny a zjišťuji, že je teprve 1 hodina po půlnoci, dětský pokoj zavřený a holky spí... Začíná mi svítat, já blb jsem večer všechny zbytky alkoholu vylila v náhlé euforii, že končím definitivně s pitím. Proboha, co budu dělat? Bojuju s myšlenkou, že fakt už nebudu pít, ale jsem si zároveň vědoma toho, že není ta správná chvíle. Bude moudřejší nechat to na později, dneska ještě raději ne. Intenzivně přemýšlím, kam pro flašku půjdu. Musím být opatrná, holky něco tuší a začínají mě hlídat, byly by schopny mě nepustit z domu a to by bylo šílené. Otrásla jsem se při představě, že by mě teď chtěl někdo zastavit. Pomalu a potichu se oblékám, začínám být pěkně

rozechvělá, a při oblékání se mi pomyšlením na alkohol začínají pěkně třepat ruce. Bože, už ať jsem venku z toho bytu... Naštěstí nemusím daleko, kousek od baráku mám NONSTOP hernu a tam se napiju. Už mě tam znají. Sice na mě vždycky znechuceně civí, ale je mi to úplně jedno. Okamžitě si objednáвам dvojitého fernetu a zapaluju cigaretu. Panáka vypiju skoro na ex a barman si mě se zájmem prohlíží. „Ještě jednu, madam?“ Samozřejmě a dvojitou.... Až teď cítím, že ze mě padá ta šílená neuróza. Přemýšlím, co si koupím s sebou, je to tady pořádně drahý,



no ale co naplat, nemůžu být přeci bez pití. Asi po hodině odcházím pěkně zpanákováná. To je ale tupá blaženost, na nic nemyslím, nic mě neštve, problémy přestávají na chvíli

existovat. Vracím se domů a stěží se trefuju do spodních venkovních dveří. Už u výťahu se s chutí pořádně napiju ze zakoupené flašky. Je mi ze sebe na nic. Hnusím se sama sobě. Fakt přestanu, slibuju sama sobě.... Rána jsou zoufale



stejná. A taky celé dny a noci. Koupit alkohol, schovat alkohol, vypít alkohol. Přestalo mně zajímat úplně všechno, včetně osudu mých vlastních dětí. Musím fakticky přestat....

Ještě netuším, že se dalších 6 zoufalých let budu propíjet do totálního morálního a fyzického úpadku. Za tu dobu se ze mne stala

chodící ustrašená troska nasáklá pachem alkoholu a cigaret. Na podzim roku 2010 se nade mnou Bůh slitoval a nasměroval mé kroky do společenství Anonymních alkoholiků. Dneska vím, že to byl jeden z nejdůležitějších dnů mého života. Možná nejdůležitější. Jsem necelé 4 roky střízlivá a můj život se rapidně proměňuje. Stal se ze mne věřící člověk a já nepřestávám děkovat za všechny dary, které dostávám. Víím, že vstupem do AA jsem si zachránila život. Víím, že bez AA by můj život netrval příliš dlouho. Víím, že duchovní cesta, kterou jsem nastoupila, mne nanejvýše naplňuje a program AA se mi dostává pod kůži. Žiji a žiji program AA. Za to Bohu a Vám všem nepřestanu být nikdy vděčná.

S úctou a poděkováním Hana,
alkoholička z Brna

13. způsobů překonání závislosti

Ad 11. Protiútok proti závislosti

„Myšlení má tendenci skákat z extrému do extrému, proto je snazší vyvolat dobré myšlenky, než jen odhánět špatné.“

Je to teprve pár měsíců, co jsem si pro sebe vyhlásila útok proti své závislosti. Moje úvodní

myšlenka zněla: „Nejlepší obrana, je útok.“

Úspěšně jsem se propíjela na dno mnoho let. U každého alkoholika je spirála klesání, ať už morální, duševní, společenská nebo osobní jinak prudká. Tato devastace osobnosti je

jinak rychlá, ale musí končit na dně. Když už není kam klesat, je čas stoupat. Tak to mám já.

Dostala jsem od života celkem solidní direkt na solar. Vše dospělo tak daleko, že zhodnocení mé situace bylo velmi radikální a rozhodnutí znělo - nebýt. Začala jsem plánovat svoji smrt. Co komu odkážu, jaký chci pohřeb, dokonce jsem si vybrala i datum, aby to dobře vypadalo na pomníku. Prostě jsem ještě naposledy chtěla rozhodnout sama o sobě. Rodině to bylo úplně jedno, takže nějaké váhání nebo zvažování důsledků mého rozhodnutí se nekonalo. To je ale další rovina alkoholového příběhu každého z nás.

ZACHRÁNILI MĚ PRÁTELÉ. Byli dva a já jsem jim za to dnes vděčná. Sice jim to pokaždé nepřipomínám, ale snad toho nelituji. Možná si v duchu řekli: "Nebylo to špatné rozhodnutí vrazit celou ruku až po paži do sraček a vytáhnout ji zpět." Skončila jsem pochopitelně na psychiatrii. Pobyt na polouzavřeném oddělení byl „výživný“ a mně zůstane dlouho v mysli. Pak následoval další mezi zdravými alkoholiky. A tam mě časem a pozvolna začali tvarovat. Prošla jsem, jak já říkám, intenzivním kurzem změny životního stylu. Spousta info, které mě rozčilovalo, zajímalo, šokovalo a pomalu přesvědčovalo, že lidé kolem mě mají zájem mi pomoci, jen si musím nechat pomoci. Bylo to zdrcující poznání. Hodně emocí, které musím zpracovat, když se dozvím v podstatě dvě zprávy. Jedna zní - jste nevyléčitelně nemocná.

Druhá je lepší - dá se s tím žít, když budete chtít.

A tady začala má cesta; vyhlášení útoku, nenechat se semlít, přijmout pomocnou ruku, laskavé, ale tvrdé zacházení. Odvykání a proces přetváření alkoholika zpět do života je dobře propracovaný proces. Každému se věnují tak, jak si zaslouží a doufají, že přijde čas pokory a přijetí stavu - jsem alkoholik se vším všudy.



Po ukončení pobytu v léčebně mě moje rodina nepřijala a já jsem se ocitla bez domova. Sama v cizím prostředí, 200 km od mého rodného kraje. Jak to udělat, abych také tuto skutečnost vzala na vědomí? Prostě začít u sebe a snažit se na sobě dále pracovat. Nepřestávat! Zvážit svou situaci, možnosti - stanovit si plán. Můj nejdůležitější krok - začala jsem navštěvovat A klub. Zpočátku nesměle, ale vytrvale. Také jsem se zapojila do běžného života. Být potřebný a užitečný, nemít čas myslet na alkohol, zaměstnat se. Začala jsem pracovat v dobrovolnictví. Vždyť uplatnit se, pracovat pro jiné sice zatím

zadarmo, ale mít kontakt s ostatními, je dobrý směr. Je pro mě přínosem. S pokorou přijmout fakt, že si jako alkoholik musím projít cestu sebepoznání. A také zpětná vazba. Znovu mít pocit, že někdo čeká na pomoc nebo na mou společnost, je pro mě správný směr.

A tak plynul čas a můj boj pokračoval. Postupně jsem si přidávala. Zjistila jsem, že prevence a informování společnosti o boji proti závislosti na alkoholu je buď hodně zkrleslá, nebo žádná. Jsme prostě zkrachovalci hodni opovržení.

V knihovně jsem si zapůjčila literaturu na toto téma a začala studovat. Psala jsem si výpisky, porovnávala názory

odborníků, četla příběhy alkoholiků. Pak přišel jeden obyčejný den. Probíhalo školení, jak se uplatnit v dalším životě, prostě co dál. Dostali jsme jednoduchý úkol. Napište svou vizi - co máte rádi, co vás naplňuje, čeho chcete dosáhnout a co proto uděláte. Zformulovala jsem svoje myšlenky na papír a hle, vše, co jsem si představovala jako sen, se zhmotnilo a zapadalo do sebe jako střípky do mozaiky.

„To je výborné, dobrý nápad, pokuste se o to.“ Dlouhodobý cíl - informovat ostatní o své závislosti tak, aby se okolí neřádilo na alkoholiky jako na společensky degradované a neschopné lidi..

Příběh z časopisu Grapevine

Lisa D.- Uzdravující se alkoholička z Los Angeles, domácí skupina Log Cabin

Kdykoli chci vyprávět svůj příběh, chci být upřímná a jasně říci, že to nebyly okolnosti, co ze mě udělalo alkoholičku. Už jsem střízlivá deset let a do AA jsem přišla poprvé, když mi bylo patnáct.

Narodila jsem se milým rodičům. Matka byla modelka a zdravotní sestra. Otec byl lékař a sběratel koberců a miloval mě nade všechno na světě. Byla jsem vysoce inteligentní a velice citlivá. Má

sestra mě vnímala jako nenáviděný přírůstek do rodiny a násilně mě mučila a emocionálně týrala, až dokud jsem neopustila domov. Nikdy jsem nepřišla na to, zda to bylo tím, že na mě žárlila, jak každý říkal, anebo jestli se tak chovala proto, že na ni byl otec tak tvrdý. Řekněme zkrátka, že jsme byly vychovávané s velkou chutí s mentalitou bílé spodiny. V mém

domově panovalo emocionální a fyzické násilí.

Můj otec se psychicky zhroutil, když mi bylo pouhých pět let. Pamatuji si, jak mi říkal, že je Ježíš. Bylo to děsivé, když jsem nevěděla, kam se táta poděl a máma pouze dnem i nocí brečela do polštáře. Nosívala jsem jí pomerančový džus a ona vždy jen zvedla hlavu a dívala se na mě, jako by bylo všechno ztraceno. Kde je tatínek, ptala jsem se a ona jen vzdychla a řekla, že je na cestách. Byl v psychiatrické léčebně. Ale já



se o tom nedozvěděla, ani když se po měsících vrátil a byl na thorazinu. Stále jsem se ptala, co se stalo s tatínkem a máma mi pouze řekla, ať ho nechám na pokoji. Pro mě to znamenalo, že to já jsem nějak způsobila jeho citové uzavření se a zlomilo mi to srdce. Co jsem udělala jiného, než že jsem ho milovala? Nemohla jsem na to přijít. Začala jsem se bát chovat se podle sebe a stále jsem se koukala na ostatní, abych věděla, jak mám jednat. I teď musím být stále ostražitá a pamatovat na toto

ponaučení, že totiž nejsem příčinou ničeho chování. Konečně mi vše řekli jednou na Díkuvzdání, když jsem byla opilá a všechny jsem konfrontovala s tím, proč nechali mou sestru, aby mě celou tu dobu týrala a trvala jsem na tom, aby mi řekli, co se stalo otcí. Nějakou dobu poté se stala ještě jedna traumatická událost. Otec sloužil v armádě v Ohiu jako lékař a jednou nás se sestrou nechali rodiče doma samotné a zatímco se šli podívat po památkách, byly jsme násilně zneužité. Většinu z toho, co se stalo, jsem v sobě zablokovala. Řeknu jen, že jsem slyšela sestru v noci křičet a bylo nám řečeno, že jestli někdy někomu něco řekneme, že zabijí naši rodinu. Obě jsme to tajily až do mých sedmnácti let.

Když necháme všechno tohle stranou, byla jsem od přírody pěkně vypadající děvče s živou povahou, aniž bych to o sobě věděla. Ale byla jsem také tak příšerně plachá, že jsem se bála, kamkoliv jsem šla. Zrcadlo, které by mi měla nastavit má matka, tu nikdy nebylo. Vždy, když jsem se někoho zeptala, jak vypadám, tak si mysleli, že jsem na lovu. Jenom má sestra mi každý den opakovala, jak jsem ošklivá. Takže když mi nějaký chlapec řekl, že jsem krásná, myslela jsem si, že si ze mě dělá legraci. Nyní to zní hloupě, ale tak moc jsem byla zlomená. Netušila jsem, že jsem hezká, ani jsem nechápala, proč mě někteří nenávidí a jiní zbožňují. Myslím, že to je problém mnoha lidí.

Pamatuji si, jak jsem stála na hřišti a říkala si: „Kéž bych ty děti znala, abych si s nimi mohla

hrát.“ Ale byla jsem příliš nesmělá. Takže jsem je pouze pozorovala, nebo jsem šla na prolézačku sama. Tato osamocenost nebo hluboký pocit vyloučení jsou běžné u tolika alkoholiků. V každém případě, má plachost stále pokračovala. Když se mi líbil nějaký chlapec, nebo jsem se chtěla skamarádit s nějakou dívkou, nebyla jsem schopná se na ně ani podívat. Pokud mě ale oni oslovili první, bylo vše v pořádku. Když jsem dospívala, často po mně vyjížděla děvčata, ale chlapci to nikdy nedělali. Myslela jsem si, že to musí znamenat, že jsem lesba. Znepokojovalo mě to, protože jsem si myslela, že spolu chodíme a že se mě budou snažit líbat. Ale myslím, že se dívky v tomto věku zkrátka takhle chovají - chtějí, abyste u nich spala, a berou vám šaty bez vašeho dovolení. Jsou více přímočaré. Chlapci měli více respektu, anebo strachu. Vždy jsem kamarádila s chlapci, protože jsme věděla, že po mně nebudou vyjíždět. To se časem změnilo, ale teď mluvím o mém raném dospívání. Ve škole se mi dařilo, ale ze všeho jsem měla strach, když jsem objevila alkohol. Mí přátelé už měli sex, ale já jsem byla příliš vyděšená. Alkohol mi pomohl cítit se součástí. Konečně jsem si připadala, že vypadám jako všichni ostatní. Byla to velká úleva zjistit, že lidé nechodí kolem vyděšení tak, že musí zatajit dech, když chtějí přejít místnost. Každopádně se stal alkohol mým způsobem, jak se vyrovnat se všemi bolestnými událostmi mého života. Myslela jsem si na chlapce, ale nevycházelo to. Byl tu alkohol, aby

mě otupil. Pomáhal mi v líbání a učení se, jak se zbavit strachu a nechat někoho, aby mě miloval. Obvykle jakmile jsem zjistila, že mě má někdo rád, už jsem mu víckrát nezavolala.

Bylo mi šestnáct, a jak mé pití postupovalo, život se stal rychle podivným. Často jsem byla ve vězení. Myslím, že se ze mě stala rebelka proto, že jsem nebyla schopná zkrotit svou emocionální povahu a byla jsem tak tragicky smutná, ale zároveň vždy s nějakým postojem, který způsobil, že si všichni mysleli, že jsem nepřemožitelná. Tady v L.A. se tomu říká fronting. Když berete drogy s nebezpečnými lidmi, chováte se děsivěji, než jsou oni a oni vás pak chrání. Mám štěstí, že mě nikdy nezneužili, ani mé drogové období netrvalo nijak dlouho, prostě jsem jen měla ochránce. Alkohol tu byl stále. Ačkoli jsem každodenní pijan, často jsem toho vypila stejně jako mí přátelé, kteří měřili metr devadesát a byli muži. Vztahy jsou má zkáza. Až donedávna jsem nevěděla, jak se v nich pohybovat a nyní po všech těch letech v AA jsem konečně schopná být citově zdravá a dělat ty správné věci pro všechny strany. Slyším tolik příběhů o lidech, kteří používají sex, jako zboží nebo kteří jsou promiskuitní, ale to není můj případ. Vždy jsem měla přitele, od té doby, co jsem přišla na to, jak se to dělá. Jen jsem nevěděla, co je to láska.

Když jsem byla střízlivá, nebyla jsem ta usměvavá veselá holka. Velkou část svého života jsem promarnila smutněním a neděláním

něčeho, co by mělo nějakou cenu. Myslela jsem si, že po mně každý něco chce, a to bylo příliš smutné. Tak jsem se uzavřela a byla jsem nepřijemná. Ženy mě neměly rády. A díky mému zneužívání v dětství jsem ani já neměla ráda je. Víím, že se v AA běžně říká, že muži drží s muži a ženy s ženami. Ale kdyby nebylo vlídnosti mužů, když jsem do AA vstoupila, už bych tu nebyla. Proto mluvím se všemi nově příchozími. Mladými i starými, muži i ženami, dívkami i chlapi. Nikdy jsem neměla hned sex, i když jsem měla slavného přítele z velkého sídla, který byl velký chamtivec a vlastně mě ani nepřitahoval. Bylo pro mě velice těžké dostat mé tělo do shody s mým srdcem

AA mě za ten dlouhý čas změnili. Přišla jsem na způsob, jak být užitečná světu i svým bližním. Už nejsem ta smutně se belhající lidská bytost. Bývám smutná a jsem k tomu náchylná být smutná, ale pokud se nezhroutím, tak jen velice zřídka chodím kolem pořád smutná. Rozchody mě samozřejmě zraňují, tak jako každého. Ale naučila jsem se, jak se s tím vypořádat díky krokům. První tři kroky používám na všechny své problémy. A to mě zbavuje neustálého motání se v kruhu a obsedantních myšlenek a pomáhá mi to vzpomenout si, že i když mám divnou zkušenost s Bohem, věřím v boha jako v myšlenku jak se se vším vypořádat.

Po čtyřech letech strízlivosti jsem nastoupila na losangeleskou univerzitu a začala jsem psát. Vyhrála jsem několik menších

a jednu velkou cenu. Dostala jsem se na docela prestižní postgraduální studium tvůrčího psaní. Poslední tři roky jsem strávila na vysoké a právě když jsem studium dokončila, tak se stalo, že si můj konzultant závěrečné práce, spisovatel a přítel, vzal život. Zase začal brát. Byla v tom také zapletená dívka a měl i finanční problémy, což se dneska děje v Los Angeles pořád. Tato tragédie mě bolela měsíce, ale zůstala jsem ve styku a pomáhala jsem ostatním. Ale díky té bolesti, kterou jsem cítila, jsem byla velice zranitelná. Nově příchozí mě zachránili. Měla jsem jednoho kamaráda, který věděl jak křehká je má mysl a tak mě



zapojoval do mnoha aktivit. Navěky mu budu vděčná. Je to velice mladý milý muž jménem Miles. Jak může nováček pomoci někomu, jako jsem já? Spřízněnost duší nemá žádná omezení a to je to magické na Anonymních alkoholících. Jsem jednou z nejsarkastičtějších lidských bytostí. Najdu humor úplně ve všem. Ale také jsem schopná vidět to kouzlo. AA jsou opravdoví. Udělali něco s mou duší, co jsem zoufale potřebovala. Naučili mě, jak být

že se budu setkávat s tolika různými lidmi nejen co se týče AA. Díky tomu všemu z mého slovníku zmizelo slovo nuda. Vstávám o půl páté ráno a uléhám v deset večer a často už spím než padnu na lůžko. Ono nějak se mi mé okolí a můj rozhled zvětšil.



Ale zpět k té třetí tradici. Jsem členem, řekl bych, větší skupiny AA. Před pár roky k nám chodili i narkomané a hráči. A tak se tu a tam stalo, že na mítinku mluvili oni a na alkoholiky se nedostalo. A tak se ozval jeden člen a zeptal se, zda tím neporušujeme třetí tradici. A kolektivní svědomí pak rozhodlo, že na naší skupině mohou mluvit jen alkoholici. Možná jsme některé tímto naštváli, ale s odstupem času vidím, že díky tomu vznikly v našem městě jak NA, tak i GA a fungují již nějaký ten rok a co slyším, stojí si celkem dobře.

A tak jsem se vypravil i na jejich mítinky. Je to jiné, jistě, chápal jsem jejich dvanáct kroků a vše kolem, ale vůbec jsem jim nerozuměl. Ale něco mně naučili. Lidí, jak oni vnímají tradice opravdu doslova, je neskutečné. Ono třeba pro hráče, kteří dluží kam kouknou, je Anonymita opravdu smrtelně

důležitá a opravdu jsem neslyšel, že by řekli jiné jméno jak jen svoje. Stejně tak anonymní sexholici, ti u nás byli párkrát na mítinku jako hosté, fungují již také nějaký ten pátek, a ti si svoje tradice také pěkně střeží, zatím jsem tam nebyl, ale nikdy neřikvej nikdy.

Byl jsem před pár lety i na výročním mítinku NA, měli hosty z Polska. Bylo zajímavé slyšet, jak tam dělají službu a program dvanácti kroků. Na konec chtěli předat jejich mince střízlivosti a tak se zeptali členů NA na jejich výročí. Ten měl rok, ta dva atd. Chtěli jim předat ty mince, ale ještě se zeptali: “Jste také tak dlouho čistí od alkoholu?”. No a tak nakonec asi z deseti lidí dostali tu minci jen dva. A mně tehdy došla ta třetí tradice AA, kde doslova stojí “touha přestat pít”.

Tradice jsou pro mě důležité, jsou jedním ze tří odkazů AA. A tak jen sleduji jak dnes v našem městě roste AA, NA, GA, a SA a Al Anon. Prostě vše si žije svým životem a dodnes jsem vděčný tomu našemu členovi, co nás upozornil na naše porušování třetí tradice. Ale úplně stejně jsem vděčný, že jsem mohl být u toho, když k nám chodili. Nejednomu, jak říkají, AA zachránilo život. Tam začala jejich cesta.

Jednou jsem s jedním hráčem byl na kávě, on teda pil pivo. A on mi řekl: “Víš, stejně nepochopím ten alkoholizmus. Jak to můžete do sebe tak lít? To nechápu.” a chlapsky uskrkl piviska. Já se pouсмál a řekl jen: “Nápodobně.” Sranda. A to jsme šli z mítinku AA.

POPLATKY :

Ubytovanie: 12,00 Eur osoba/noc
 Strava: 12,00 Eur plná penzia /deň
 Registračný poplatok : 7,00 Eur

Registračné poplatky ako aj úhrady za pobyt je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet „Združenia pre služby AA v SR“ alebo priamo na mieste.

Bankové spojenie: Tatra banka č. ú. 2663455021 /1100, ako variabilný symbol uviesť 172014 a ako účel platby uveďte svoje meno, skupinu AA.

Prihlášky na adrese:

Pre Slovensko a Česko: Zuzka:
 Mob: 00421911052595
 e-mail: zuzika.benkova@gmail.com

Olga:

Mob: 00421907725063
 e-mail: mayerova.olga@gmail.com

Pre Poľsko: Emil :
 Mob: 00421905372147
 e-mail: baratemil@datagate.sk

Pre Maďarsko: Klári:
 Mob: 00421907575257
 e-mail: klaraborsova@gmail.com

XVII. slovenský zjazd AA

**„Tri odkazy AA:
 JEDNOTA - SLUŽBA - UZDRAVENIE“**
 (Téma zjazdu)



Hotel Junior JASNÁ

5. – 7. SEPTEMBRA 2014

Demänovská dolina, Jasná

Adresář skupin Anonymných alkoholiků v ČR

Blansko

Proměna – Pá: 17,30

Komenského 19,Charita,Staré Blansko

Tomáš:603781471;Jirka: 603170 835

Jana: 776 010 822

aa.blansko@gmail.com

Brno

Fénix– Po;St;Pá;So;Ne-17,30;Út-19,00

Areál klášteřa Milosrdných bratřích,

Vídeňská 225/3

Soňa: 774 063 797;Břeťa: 722 073 003

aa.fenix.brno@gmail.com

Renesance – Čt: 17,30

Kounicova 3 prostory YMCA,Brno
 Michal: 739 327 838; Hana:724770744

U Kapucínů – Po 17,30 a St: 19,00

Kapucinské nám.303/5, Klášter

Jirka: 607 775 549; Hana:724770744

České Budějovice

Lepší život – Út: 17,00

Dům sv. Pavla, Riegrova 32

Líba: 724 978 049

Malše – St: 18,00

PREVALCO, Riegrova 51

Petr: 774 342 517

Jih- Po 18,00

Budova ČCE 28.října č.28, České

Budějovice

Jirka: 723 619 564

Český Krumlov

PL Červený Dvůr – Čt: 19,30

Bažantnice, byt č. 13

Honza:733328660;Pepík:723 025 198

Frenštát pod Radhoštěm

Světlo - Út: 18,00

Kostelní 15, budova Charitas

Viky:733 676 650; Jan:605 249 543

Havířov

Správný směr - St: 16,15

Hřbitovní 12, Havířov - Šumbark

Šárka: 602266927; Majka: 776307667

Ada: 731226997

aa.havirov@seznam.cz

Hodonín

Skupina AA - Út: 17,30

K-centrum, Pančava 56, Hodonín

Blanka: 608517270; Jirka: 608262123

Hradec Králové

Skupina AA - St: 18,00

Ambrožova 729, Zas.místnost

v budově Církve ČS Husitské

Táňa:737840822; Petr:774632876

Hustopeče

Pálava - Ne: 17,00

Klubovna pod kostelem,Dukelské nám.

Pavel: 770778722; Štefan: 739246287

Jeseník

Skupina AA - Pá: 17,30

VIDA centrum, Dukelská 456

Karel: 723518035

aa.jesenik1@seznam.cz

Jihlava

Pouze dnes - Čt: 18,30

SOŠ sociální, Fibichova 67

Láďa: 567 333 517; 605 345 697

Jindřichův Hradec

Vajgar - Út: 19,00

ČCE, Bratrská 129/IV

Eva: 723 278 418; Petr:602615400

Karlovy Vary

Hvězda - Út: 18,00

Myslbekova 4, K. Vary - Tuhnice

Jarka:601552543; Miluška:353236545

Kladno

Skupina AA - Pa: 18,15

Víta Nejedlého 1503,Modlitebna CB

Kordula:737474608; Karel:728628416

aakladno@seznam.cz

Kroměříž

Skupina AA – Út: 16,30

PL – klub pacientů, Havlíčkova 1265

Luděk: 739463287; Jirka 605 380 069

Skupina AA – Čt: 18,00 (ne posl.Čt)

Riegrovo náměstí,

Jirka: 605 380 069

Liberec

Střízlivý život - St: 17,30

Fara ČCE, Malé nám. 279, Liberec I

Rudka: 728 169 724

aalliberec@seznam.cz

Naděje - So: 15,00

Fara Římskokatolická, Kostelní 9/7,LII

Mario:722948312; Rudka:728169724

aalliberec@seznam.cz

Mělník

Svit - Út: 17,30

Podolí-AT ordinace,Bezručova 715

Jarmila: 603 773 107

Most

AA v Mostě - Čt: 16,30

Jaroslava Seiferta 2159/7 bl. 58

Jana: 722 054 929

aamost@seznam.cz

Olomouc

Přímá stezka - Pá: 19,00

Lafayettova 9, P-Centrum

Patrik 724 356 222

Opava

Mandala – St: 17,30

PN Opava,odd 18d,Olomoucká 305/88

Yveta: 739054646; Štefan: 737129017

Orlová

Krok – Út: 15,30

K-centrum, Energetiků 940, Lutyně

Dana: 604 974 212

Ostrava

Antracit - Po: 16,30

Domov sester 4. p., ul. 17. listopadu

1790,Ova-Poruba; Dana: 737 985 774

aaovantracit@seznam.cz

Pokora - Út: 18,00

Kostel sv. Ducha, Ostrava - Zábřeh

Věra:732 987 192; Hela:603 704 275

pokora.zabreh@gmail.com

Naděje - St: 16,00

Dům sdružení telepace,TV Noe,

Kostelní Nám.2,Moravská Ova a Přívoz

Štefan:737 129 017;Mirek:728 315 293

aaovnadeje@seznam.cz

Radost - Čt: 18,30

KM sester sv. K. Boromejského,

Pustkovecká 31/29, Ova - Pustkovec

Martin: 737072019; Martin 603252988

Pacov

Jak na to - Čt: 17,00

Nám. Svobody 2;Pavel:731 114 534

Pelhřimov

Funguje to - Po: 17,00

ČCE; Růžová 82, Pelhřimov

Marie:724 090 059; Milan: 736763022

Písek

Našli jsme se - Po: 18,00

Fügenerovo nám. 48

Vlastik: 734245874; Franta 606709304

aapisek@seznam.cz

Plzeň

Skupina AA - Čt: 19,00

Farní úřad Českobratrské církve,

Němejcová 2, Plzeň-Jižní předměstí

Tel: 775 193 339

aaplzen@seznam.cz

Praha

Jak to vidí Bill -

Po: 17:30

Serenity -

Út: 17:30

Modrá kniha -

St: 17:30

Rotunda -

Čt: 17:30

12 Kroků -

Pá: 17:30

Denní zamyšlení -

So: 17:30

12 Tradic -

Ne: 19:00

Na poříčí 16, Praha 1; tel: 224 818 247

aapraha16@seznam.cz

Mladí a strážliví – Čt: 19,00

Na poříčí 16, Michaela: 724 740 506

Anděl – Po, Út, St, Čt a Pá: 19,00

Armáda spásy,Lidická 18 - Smíchov

Augustin:777581581; Josef 774812939

aa.prahaandel@gmail.com

Kroký života - Čt: 18,45

Klimentská 18, P1;

Jarda: 608234664; Láda 774550958

AA.Klimentaska@seznam.cz

Právě dnes – St 7,30

Na poříčí 16,Praha1-Nové město

Honza JHP 728 378 728

jh.p@seznam.cz

Rokycany

Pohoda - Út: 17,00

Denní stac.*Pohodička*,Dělostřelců1251

Jindřich: 731910064; Standa 775914812

aarokycany@gmail.com

Soběslav

Lužnice - Út: 18,00

KD Národ – klubovna,Jirsíkova 34

Bohuslav: 602 126 685

Svitavy

Skupina AA - Út: 17,30

Fara ČCE,Poličská 3,

Pavel:605152424; Petr 775187155

aa.svitavy@seznam.cz

Tábor

Nová cesta - St: 17,30

Žižkovo nám. 6, Communio 3.p.

Klokoty – liché So: 17,00

Alois: 777335549; Jan 721308490

Míla 737 938 427

aatabor@seznam.cz

Staroklokotská 2, Tábor - Klokoty

Jan: 721 308 490

Teplá, Klášter

Skupina Camino- Po: 18,30

Klášter premonstrátů 1
František: 720 445 904

Třebíč

Restart - Pá: 17,30

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

Uherské Hradiště

Zázemí – Pá: 17,30

Velehradská 181, vedle Charity UH
Luděk 739463287; Kamila 739031769

Ústí nad Labem

Svítání – Út: 18,00

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

Zlín

Skupina AA - St: 17,30

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

Žďár nad Sázavou

Skupina AA - Út: 18,00

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

**Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR, Na Poříčí 16, 11000
Praha 1. Tel: 773 138 303; e-mail: kontakt@anonymnialkoholici.cz**

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

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon www.alanon.cz

Brno

Al-Anon – Ne: 15,45
Milosrd. bratří, Vídeňská 3
Jana D: 776 397 751



Praha

Al-Anon – St: 19,00; Ne: 17,30
Na poříčí 16, Praha 1
Veronika: 608 313 787

Ostrava

Al-Anon skupina – Čt: 16,30
Hornická poliklinika-hl. budova, 1.p.,
místnost 115, Sokolská tř. 81, Ostrava
Květa: 723572833; Yveta: 739054646

GA–Anonymní hráči

Brno

GA Společenství – Čt: 18,00
BKC, Žerotínovo nám. 6, Brno
Libor: 775 122 273
<http://anonymnigambleri.cz>



Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30



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

DDA-Dospělé Děti Alkoholiků

Praha – Pá: 19,00
Klimentská 18, Praha 1
Hela: 603 847 391

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)
Katka: 776 314 846 – Brno

Anonymní Sexholici

Brno Skupina SAA Naděje–Čt:17,30
Klášter Kapucínů, Kapucínské n.303/5
Tel: 777 169 348; web: //saa-cesko.cz

Anonymní Narkomani

Brno

NA Záznak – So: 17,00
Vídeňská 3, prostory o.s. Podané ruce
Ad'ka: 604477069; Lad'a: 731 037 028



Praha

Skupina NA – Ne: 19,30

Jugoslávská 27, Praha 2
Maku: 731 402 752
anonymni-narkomani.webnode.cz