



CESTA

č. 30 2/2016

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
Úvodník 2
- **Příběh z Velké knihy**
Rum, rádio a vzpoura 4
- **Svědectví o práci ve službě**
Konference v Yorku 12
AT konference 2016 15
- **Vaše svědectví**
Byl jsem v pekle... 18
O druhé tradici 21
ITALYPAA 24
Konference všeobecných.. 25
Ahoj rodino! 28
Služba pro mou střízlivost 30
- **Umělecký koutek**
AA 20
- **Moudra z mítinků**
Kontakty společenství 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,

“Čas běží jako bláznivý, já nechytím ho ani vy...” se zpívá v písni Karla Gotta. Nezbyvá mi, než s tímto tvrzením souhlasit. Dobře si vzpomínám na to, když služebník pro literaturu Michal K. na jedné z chotěbořských konferencí všeobecných služeb oznámil, že už nám zbývá jenom posledních pět set výtisků Modré knihy. V kalendáři se psal leden roku 2015. A v komisi pro literaturu začalo hektické období. Tato konference totiž schválila vytvoření nového, modernějšího překladu knihy Anonymní alkoholici a její rozšíření o příběhovou část.

V počátečním období jsme se v komisi dohadovali, jaký zvolíme přístup a začali jsme si stanovovat jednotlivé termíny. Chtěli jsme dodržet všechna pravidla pro takový překlad. A tak jsme nejprve potřebovali získat od GSO v New Yorku povolení pro provedení takového překladu. Tímto okamžikem začala pravidelná komunikace s oddělením pro vydávání literatury v GSO, konkrétně s Davidem, který má veškerou agendu s vydáváním knih nastarost.

Největší strach vyvolaly naše obavy ze zdlouhavosti schvalovacího procesu. Abychom práci urychlili, rozhodli jsme se nejprve přeložit a zkorigovat 5. Kapitulu a tu poslat do New Yorku ke schválení. Když jsem dostali pozitivní vyjádření, rozdělili jsme knihu na dvě části a zahájili jsme korekce první poloviny s tím, že termín odeslání textu ke schválení byl konec září 2015. Za necelý měsíc jsme obdrželi pozitivní hodnocení od GSO a mohli jsme se vrhnout na další práci. Naším dalším úkolem bylo odeslání korekce druhé poloviny textu s termínem 20.12.2015. I to se nám povedlo splnit včas. A při tom všem jsme shromažďovali a hodnotili příběhy, které jsme chtěli spolu s novým textem vydat.

A pak už šlo všechno ráz naráz. Komise se pravidelně scházela a netrpělivě očekávala, kdy nám z kanceláře v New Yorku pošlou vyjádření našeho hodnotitele. Koncem ledna jsme ho obdrželi, bylo pozitivní a my jsme byli nadšení, že jsme odvedli dobrou práci. Avšak žádné usínání na vavřínech se nekonalo. Bylo nutné začít spolupracovat s tiskárnou, předat jim podklady pro vytvoření tisknutelného dokumentu, dohodnout rozsah knihy, formát a typ papíru na obálku. Dále bylo třeba vybrat formát písma na obálku a způsob jeho implementace.

Když jsme dokončili příběhovou část, museli jsme knihu rozšířit o 60 stránek, protože jsme rozsah textu příběhů špatně odhadli a rada důvěrníků nám musela schválit nový rozpočet.

Pak začalo období korektur. Četli jsme, četli jsme a zase jsme četli. Mezitím jsme studovali pravidla českého pravopisu, zejména kapitola psaní čárek před spojkou a nám dala hodně zabrat. Práce se blížila ke konci. Nová kniha bude k dispozici na celostátním setkání na Velehradě.

Příběh z Modré knihy

RUM, RÁDIO A VZPOURA

Tento muž stál na pokraji propasti, odkud ho na vzdálenost 2000 km zachránil manželčin hlas. Poslal ho do spolku anonymních alkoholiků.

"Ty a alkoholik! Tomu nevěřím!"

"Ale ano, viděl jsem tě několikrát pěkně udělaného, ale alkoholik přece nejsi!"

"Kecáš, ty a alkoholik!"

Od té doby, co jsem ve spolku, jsem tyto poznámky slyšel několikrát a několikrát jsem musel odpovědět "ano, jsem alkoholik. Vy tomu možná nebudete věřit, ale já ano. Naučil jsem se o sobě a o alkoholu věci, které byste asi sotva pochopili".

Tato slova píšu ve věku padesáti tří let. Po deseti letech kontaktu se spolkem a jeho vynikajícími metodami nemám nejmenších pochyb o tom, že jsem alkoholik.

Vždycky jsem se považoval za šťastného člena našeho spolku. Šťastného proto, že mě nadměrné pití nikdy nepřivedlo do vězení nebo do nemocnice a nikdy mě nepřipravilo o práci. Po pravdě řečeno, když jsem přišel do spolku, byl jsem téměř na vrcholu kariéry. Alespoň co se týče životní úrovně. Od té doby jsem však zjistil, že co jsem získal po materiální stránce na konto svého rozpočtu, jsem prodělal na vrub sobectví, zášti a nečestnosti.

Narodil jsem se v Clevelandu ve státě Ohio jako jediný syn předního

dentisty a velice ctižádostivé matky. Nebyli ani chudí ani bohatí, ale dařilo se jim daleko lépe než obyčejným lidem. Měl jsem všechny dostupné vymoženosti - několik soukromých škol, taneční školy, dvě fakulty, kabáty z mývalí kožešiny, auta, pořadí na seznamu společensky významných osobností atd. To všechno zákonitě směřovalo k jediné věci - stal se ze mě velice oblíbený, ale zkažený spratek.

Školami jsem vždycky tak tak procházel. Bylo příliš mnoho jiných mimoškolních činností. Hodně a úspěšně jsem se angažoval - do publikační činnosti na škole, do dramatického kroužku, což se mi pak při pití hodilo, do kroužku řeckého jazyka a literatury. Bez potíží jsem byl zvolen do jednoho ze dvou alkoholických sdružení na fakultě.

Za první války jsem utekl ze školy, abych se dal k armádě. Svou šanci jsem však propásl, protože toho dne, kdy jsem se vylodil v Atlantě, abych narukoval u Strýčka Sama, bylo podepsáno příměří. Jako obvykle mně došly peníze a jako obvykle jsem zatelegrafoval otci, aby mně poslal peníze na cestu domů. Telegraficky mně odpověděl, že si tam mám zůstat,

dokud si na cestu nevydělám. Byla to pro mě tenkrát strašná rána a nadával jsem mu v duchu do mizerů, ale samozřejmě to bylo to nejlepší, co pro mě mohl v dané situaci udělat. Trvalo mně rok, než jsem se dostal domů. Začal jsem dělat za patnáct dolarů týdně pro jedny birminghamské noviny. Potom přišla prohibice a s ní první chuť pašované whisky. Nijak zvlášť mi nechutnala, ale zbožňoval jsem její účinky a v následujících pětadvaceti letech se mně podařilo při sebenepatrnější příležitosti vypít cokoli, co mně kdo dal, nebo co jsem si koupil.

Když jsem se r. 1920 vrátil domů,



znovu jsem začal chodit do školy a v několika málo měsících jsem dohnal svou třídu - v podstatě jsem zvládl roční látku během tří měsíců. K velké nelibosti mého otce, kterému jsem tak dokázal, že když chci, tak umím.

Jediné, co si z bouřlivých dvacátých let pamatuji, je to, že jsem hodně pil, měl se podle svého názoru báječně, dostal se na pár týdnů do Evropy, byl pyšný na tučt kartiček, které mi umožňovaly vstup do všech lepších putyk mezi

Clevelandem a New Yorkem, kde se alkohol čepoval bez licence, oženil se a zařídil si dům na módním předměstí Clevelandu.

Vysoká životní úroveň, spousta „rádoby přátel“, krach na burze v devětadvacátém a několik let ekonomické deprese mě postupně zbavilo všech světských požitků, včetně manželky.

Hodně mi při tom pomáhal a podporoval král Ječmínek. Následoval jsem úsilí všech alkoholiků, uprchnout ze svého okolí před sebou samým a rozhodl se jet do New Yorku. Bylo to v období vrcholné ekonomické deprese a konce prohibice. Ani jedna z těchto okolností nebyla příliš slastná, jelikož jsem se nenaučil čelit realitě.

Několik následujících let v New Yorku můžu shrnout několika slovy: pití a ještě intenzivnější pití. Opožděval jsem se s nájemným, ale nikdy ne s pitím. Když se ohlédnu zpět, tak nedokážu pochopit, jak se mi podařilo udržet se v práci a mít dost peněz na rozhazování v různých částech velkoměsta. V té době jsem se sblížil s rozhlasovým vysíláním, rychle se rozmáhajícím a fascinujícím oborem. Pracoval jsem pro jednu chicagskou firmu, která zastupovala několik velkých rádiových stanic. Prodával jsem vysílací čas na těchto stanicích reklamním agenturám v New Yorku. Také jsem měl v popisu práce zpříjemňovat pobyt majitelům těchto stanic, když přijížděli sem na východ za obchodem nebo pod pláštěm obchodu. To bylo něco pro mě.

Z flámování jsem měl doktorát. Bydlel jsem zrovna v jednom malém

pokoji na 53. Západní ulici, když jsem narazil na jednu mladou dívku, která byla de facto zodpovědná za změnu celého mého života. Studovala módní návrhářství, bydlela ve stejném nájemním domě a pocházela z mého rodného města Clevelandu. Při prvních setkáních jsem tak trochu prozkoumával půdu. Pilně studovala a držela si odstup. Díky neodbytnosti a obchodnímu duchu se mně podařilo se s ní stýkat stále častěji a ona, díky své přátelské povaze, mou společnost tolerovala. Vlivem její společnosti jsem poněkud omezil pití. Po několikaměsíční známosti jsem ji požádal o ruku a byl zdvořile odmítnut. Během následujících dvou let jsem ji žádal o ruku každý týden.

V lednu 1938 jsem měl možnost jít do Vermontu řídit malou denní stanici, která na tom byla finančně špatně a chystala se zabalit vysílání. Výzva na souboj mě zlákala. Znamenala také další příležitost uprchnout sám před sebou a od "pulsujícího života velkoměsta". Znovu jsem požádal svou dívku, aby si mě vzala a podnikla se mnou ten riskantní výlet. Tentokrát však měla možnost jít do Salt Lake City podílet se na novém vládním projektu. Ale slíbila mi, že jestliže omezím pití a pořádně se pustím do práce, uváží pečlivě mou poslední nabídku k sňatku a možná, až se usadím, za mnou přijede. S čerstvou nadějí v srdci a novými předsevzetími jsem vyrazil do Vermontu.

Prvních pár měsíců jsem měl práce až nad hlavu. Byla to operace výhradně pro jednoho muže a já si musel hledět svého, abych ji dovedl ke zdárnému konci. A navíc jsem

věděl, že se na mě dívají jako na newyorského hejska a musel si tedy dávat před maloměstáckými konzervativními severoameričany pěkný pozor. Velice nutně jsem potřeboval materiál pro vysílání. Nové vysílání si začalo získávat posluchače, ale měl jsem málo sponzorů. Vyřešil jsem to tím, že jsem se stal členem místního klubu Rotary Club a díky známosti



s místními představiteli obchodu začala moje malá stanice prosperovat. Tím také začala druhá etapa pití. Nejdřív jsem chodil před obědem v klubu s několika známými na koktejl. Zanedlouho jsem chodil do klubu o hodinu dřív než ostatní, což je typickou etiketou každého alkoholika. A vůbec - neměl jsem k tomu snad právo? V poslední době jsem se přece pěkně nadřel. Netrvalo dlouho a stal se ze mě odpolední alkoholik - popíjel jsem odpoledne. V této době jsem poctivě psal své dívce do Utahu. Psal jsem jí samozřejmě o tom, jak stanice dobře prosperuje, a jak se úspěšně vypořádávám s alkoholem. Moje výmluvnost byla stále ještě účinná, protože na podzim roku 1938 mi

takhle přemýšlel, tím víc jsem pil, abych utiřil svůj žal. Jednou v sobotu dopoledne jsem doklopýtal domů s tím, že jí ukážu. Skoncuji se všim a pak bude holčička litovat.

Vpadl jsem dovnitř, otevřel si láhev whisky a sedl si s úmyslem zpít se do takového stavu, abych si mohl sednout do auta, nastartovat motor a zavřít za sebou garáž. Za několik hodin jsem se probral z úplného otupění a se zábleskem zdravého rozumu doma v obýváku. Hleděl jsem přímo na olejomalbu mé ženy a v uších mi zněla její slova: "Neopouštím tě proto, že tě nemiluji, ale právě proto, že tě miluji. Nedokážu být svědkem toho, jak ztrácíš úctu ostatních a především svou vlastní". Důležitou roli zde hraje čas. Bylo nějak kolem desáté hodiny večer.

Už se stalo a já s tím musím něco



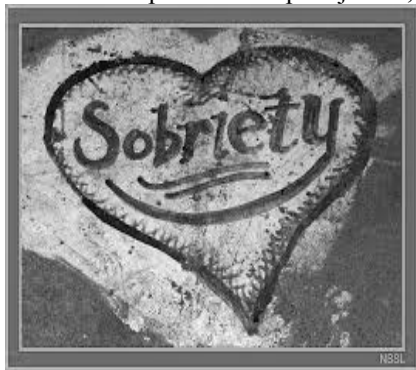
podniknout. Díky bohu jsem i přes silné pití měl mozek natolik čistý, že jsem čas od času mohl dospět i k nějakému rozhodnutí. Něco jsem slyšel, a četl o spolku anonymních alkoholiků, a tak jsem se vrhl na telefonní seznam a s nadějí v srdci vytočil číslo. Ozval se příjemný hlas

a čísi chápaté ucho bylo ochotné naslouchat mé prosbě. Za chvíli prý za mnou někdo přijde, mám v klidu sedět a už nepít. Skutečně za dvě hodiny stáli u dveří dva muži a já se poprvé doslechl fakta o problémech s alkoholem, která zněla rozumně. Vyprávěli mi své příběhy, které byly ještě zašmodrhanější než ten můj a přece zněly logicky. Způsob, jakým vyprávěli, byl naprosto srozumitelný a já jsem poslouchal s pochopením, jakého jsem nikdy předtím nebyl schopný. Slíbil jsem jim, že příští úterý půjdu na jejich schůzku. Alkoholu jsem se ani nedotkl a dychtivě čekal.

První schůzka mi dodala velkou naději. Našel jsem zde plno soucitných uší ochotných poslouchat můj slzavý příběh a mé dotazy. Po několika schůzkách jsem se rozhodl rozjet se neohlášeně na Floridu, abych uviděl manželku a povyprávěl jí o nových přátelích a o spolku. Všichni byli mým příjezdem překvapeni, ale protože jsem přiletěl na křídlech tropického hurikánu, nezbylo jim nic jiného než mě pustit dovnitř. Také v ní se té noci probudila nová naděje. Schválně jsem si napakoval navrch do kabely všechny možné knížky a publikace o spolku, aby věděla, že se svým alkoholismem něco dělám. Při rozbalování je nemohla přehlédnout. Zůstal jsem na Floridě tři týdny, vychutnával naše setkání, znovunalezené zdraví a lásku, která byla ještě hlubší než kdy předtím. Do Pittsburgu jsme se vrátili šťastní jako novomanželé. Společně jsme chodili na schůzky a sdíleli náklonnost k novým přátelům. V září toho samého roku

jsem jel sám do New Yorku. Domníval jsem se, že nadešel čas si trochu zaexperimentovat s alkoholem. Dopadlo to samozřejmě špatně. Poslední noc před odjezdem domů jsem si zkusil dát několik skleniček. Štěstěna stála při mně, protože se mi podařilo stihnout vlak, ale domů jsem přijel s novým druhem kocoviny. Provedl jsem něco hrozného! Nejenže jsem podvedl manželku a všechny ty ohromné lidi, kteří mi pomáhali, ale hlavně jsem podvedl sám sebe. Tehdy jsem si to ani tak neuvědomoval jako teď. Nikomu jsem o svém prohřešku neřekl.

Chodil jsem dál na schůzky, ale už ne tak zapáleně a často jsem je pod záminkou únavy vynechával. Manželku to poněkud znepokojovalo,



ale měla tu dobrou vlastnost nepeskovat a nenutit mě, abych tam šel. V poklidu jsem prožil svátky až do Nového roku. Pozvali jsme pár přátel a já chystal v kuchyni pití. Najednou mne napadlo dát si jednu přímo z láhve. Právě jsem ji přikládal k ústům, když v tom okamžiku moje žena vešla do dveří a zmrazila mě na fleku svým "šťastný Nový rok, drahoušku". Ten hlt jsem si nedal. Měl jsem strach - opustí mě zase,

nebo ne? Později jsem jí řekl, že jsem se tenkrát nenapil, a že jsem v pořádku. Když večírek dalšího dne večer skončil, sbalil jsem se a šel. Prý kvůli ní. Řekl jsem, že mi je dobře, ale kdyby jí to mělo spravit náladu, šel bych "po těch náročných svátcích pěkně utahaný". Řekla mi, abych se kvůli ní nijak nenamáhal. Mílým způsobem mě ujistila, že je jí to srdečně jedno. To mě doopravdy vyděsilo a tak jsem šel.

Na schůzce mě toho večera čekalo příjemné překvapení. Někteří by to alespoň tak nazvali. Na svou čtvrtou nebo pátou schůzku tam přišel jeden můj starý známý, kterého jsem neviděl dvacet let. Byl plný nového, šťastného života ve střízlivosti. Jeho nadšení a upřímný zájem o spolek ve mně znovu vykřesal jiskřičku naděje. Pravidelně jsem chodil každý týden na schůzky, znovu si přečetl Velkou knihu, chodil na schůzky ostatních skupin, udílel rady, kdykoliv mě o to požádali a pracoval na dvanácti příkázáních. Jinými slovy, začal jsem být aktivní a začínal získávat něco navíc. Před očima se mi odhaloval nový svět štěstí a lásky, opravdový nový život.

Jednou večer u jídla manželka řekla, že dnes slavím své první výročí ve spolku, a že skupina má nachystaný pro "jednoročka" dort a zmrzlinu. Teď jsem byl středobodem pozornosti. Žádné živé duši jsem neřekl o svém prohřešku v New Yorku. Následující dvě hodiny se ve mně odehrávala bitva mezi lepším a horším já. Jedno mě nutilo říct pravdu a druhé přikazovalo sedět pěkně zticha a držet pusy. Když jsem však viděl manželku otevírat

peněženku a usazovat doprostřed dortu roztomilého malého andílka, neměl jsem s rozhodováním žádné problémy. Když mě vyzvali, abych pronesl pár slov, přiznal jsem se, že nejsem jednorožek, ale pouze devítiměsíční kojeneček. Po tomto priznání se ve mně rozlil báječný pocit. Shodil jsem se sebe velkou lež, která mě po měsíce tížila. Jaký báječný pocit! Jaká obrovská úleva!

Zde bych mohl svůj příběh



uzavřít, ale pro nováčky bych rád ještě dodal několik slov. Hodně si toho přečtete a uslyšíte o duchovní části našeho programu. Já jsem se ve svém příběhu o tom nezmiňoval, ale věřím ve Vyšší moc, kterou nazývám Bůh, a žádám Ho denně o Jeho moudrost a ochranu. První duchovní zážitek ve spolku jsem zažil poměrně brzy. Jistě si vzpomenete, jak jsem říkal, že ta myšlenka obrátit se na spolek mě napadla kolem desáté hodiny večer. Když jsem se na Floridě pokoušel s celou svou zásobou knih o spolku manželku přesvědčit, aby se ke mně vrátila, šla ke stolu a vzala výstřížek o spolku anonymních alkoholiků, který si

vystříhla ze St. Peterburgských Timesů. Bylo to poprvé, co o něčem takovém četla a uvažovala prý, že by mi ho poslala, nebo že by někoho v Pittsburgu k tomu přemluvila, abych nevěděl, odkud se vzal. Zнала mě však a myslela si, že je to bláznivý nápad a že bych neměl zájem. Ale z nějakého důvodu - nevěděla ani proč - se toho výstřížku, ani toho slabounkého paprsku naděje nedokázala zbavit. Článek si prý vystříhla kolem desáté hodiny toho večera, kdy já právě volal do spolku anonymních alkoholiků v Pittsburgu vzdáleném 2000 km.

Nováčkům bych také rád řekl, že tento program není pro žádné padavky, protože podle mého skromného názoru dosažení cíle vyžaduje opravdového muže. Není to ani příliš obtížné, ani příliš snadné pochopit. Od doby, kdy jsem ve spolku, jsem měl daleko víc důvodů k pití než za celý svůj dřívější život. Měl jsem víc starostí, ale díky bohu jsem se mohl obrátit na učení spolku, které mi pomáhalo těm starostem čelit. A věřte mi, děkuji Bohu, že jsem se o spolku anonymních alkoholiků dověděl dřív, než mně přestal sloužit mozek - než bych se dostal do nemocnice, do vězení nebo přišel o práci. Když poslouchám ty ještě žalostnější příběhy alkoholiků, kteří tomuto návyku propadli ještě víc než já, poníženě děkuji Bohu, že mně ukázal správnou cestu.

Při náhodném setkání se má pevná víra v "Toho nahoře" nijak zvlášť neprojevuje, ale nedovedu si nijak jinak vysvětlit to množství dobrých věcí, které se mi za působení

Svědectví o práci ve službě

Zpráva z účasti na evropské Konferenci všeobecných služeb AA

York, Velká Británie

21. – 24. 4. 2016

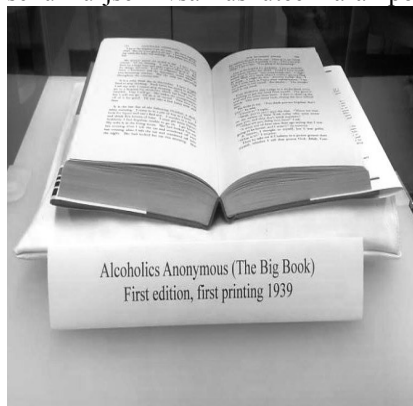
„Mé jméno je Simona a jsem alkoholičkou.“

Jsem střízlivou členkou „brněnských áček“ téměř tři roky, a za tuto relativně krátkou dobu se mi v tomto úžasném společenství stalo již několik zázraků. Po tom úvodním, nejkličovějším, kdy jsem se rozhodla pro život bez alkoholu za pomoci programu a nových přátel z Anonymních alkoholiků, jsem vlastně neustále dá se říct v říši reálné fantazie □.

Pokusím se vytyčit hlavní mezníky, které mne posunuly až na Služební konferenci do anglického Yorku. Na letošní celostátní Konferenci služeb českého AA jsem byla zvolena jakožto delegátka, či přesněji pozorovatelka pracovních schůzek anglických skupin Alcoholics Anonymous společně s dalšími deseti zahraničními účastníky z jiných evropských států.

V té době jsem si však zdaleka nebyla jistá a nevěřila, že si cestu vůbec naplánuji, zorganizuji a budu schopna se na místo sama dopravit, ačkoliv zkušenosti z cizojazyčné země již mám (krátce jsem žila v Irsku, kde jsem se vdala a narodil se

mi tam můj první syn; a když se psal rok 2006, tak jsem tam „čirou náhodou“ prvně zaznamenala, že existují Alcoholics Anonymous). První schůzku jsem však uskutečnila až po



návratu do Čech, v Brně, tedy o sedm let později). Ani by mne v té nejsvětější chvíli mého tehdejšího podlomeného života nenapadlo, že se má progresivní nemoc tímto zastaví, ba co víc, budu žít mnohem naplněnější život, než tomu kdykoliv předtím bylo. Znovu jsem se narodila a díky spirituálnímu probuzení, které mne vysvobodilo z pout alkoholické tyranie, jsem byla bez sebemenšího

zaváhání směřována na mé první setkání AA. Věděla jsem přesně, kam mám jít. Řekla mi to má vyšší moc.

A doprovázela mne i celou konferencí v Yorku, před odletem jsem totiž z yorkshirského GSO obdržela veškeré důležité a velmi pečlivě zpracované informace, dokonce se stylovou mapkou města, plánkem konferenčních místností v hotelu, harmonogramu tří denního schůzování...

Ve vlaku (kde cestu v mém vagónu z Brna do Prahy provázela velmi opilá a hlučná skupinka



několika mužů) jsem znejistěla, že asi nebudu moci využít konkrétní vlak z Manchesteru do Yorku, na který jsem měla zakoupený a zaplacený tiket online. V mé hlavě se zrodil scénář, že jsem jej koupila špatně. Naštěstí jsem věděla, na koho se obrátit, kdo s tímto může mít bohaté zkušenosti (odevzdala jsem díky bohu své návrhy řešení), a tak jsem záhy obdržela z GSO e-mail s tím, že se na dráhách informovali a mají pro mne pozitivní zprávu — mohu se do Yorku dopravit kterýmkoliv vlakovým spojem.

Tehdy nastal moment, kdy jsem již věděla, že mne přeci provází má

vyšší moc, a s ní jsem kolem půlnoci doputovala až do velmi útulného hotelu. Zde jsem si při chvilce čekání na recepci uvědomila, že vlastně ani nevím, jak se mám představit a co říci paní recepční. A tak jsem ji prostě sdělila, že jsem Simona a jsem z AA. Promptně mé jméno vyhledala, předala mi kartu od pokoje a připomněla, že snídaně je od půl osmé. „Vážně? To i pro mne?“ Zaváhala jsem, počítala jsem až s obědem po začátku polední registrace, a zapůsobilo to po mém celodenním dobrovolném půstu jako balzám na duši; těšila jsem se, a anglická snídaně se vším všudy (to znamená na „švédských stolech“) mne hned před osmou ráno nemohla zklamat.

Pravda, trochu jsem přecenila své zažívací schopnosti, nicméně v čase, kdy běžní Angličané provozují jogging, jdou procházkou, anebo jedou třeba na kole do práce, jsem si stihla prohlédnout krásy historického a okouzlujícího města, a tak onu pracně nabytou energii záhy lehce zužitkovat.

Když jsem se vrátila k registraci, ujala se mne velmi přátelsky dáma ze Skotska a jakoby samozřejmě mne přizvala, že společně projdeme nadcházející program, ať vím, co a jak, těch informací zrovna málo nebylo, a tak některé možná zůstaly ležet na papírech, ale mám je nyní před sebou, a mohu do nich kdykoliv s nostalgií nahlédnout. Zaplesala jsem, když mi pak na obědě věnovala svou minci 24-hodinového programu, nádhernou, originální, jejíž aura prostě nemůže pominout. Postupně jsem se seznamovala s otázkami

programu, které jsme v naší komisi probírali, odhlasovávali, analyzovali, sledovali, zapisovali. Argumentovalo



se mnoho, účastníci byli bystří a sekretářka zvláště pozorná a ohleduplná — pokaždé se mne typicky anglickým zdvořilostním způsobem neopomněla zeptat, zda k věci nemám nějakou připomínku, nechci něco sdělit, a já se pokoušela odpovídat pro mne zdánlivě netypickým způsobem stejně zdvořile: „Ne, děkuji, zdržuji se, zůstanu potichu, budu poslouchat, jen pozorovat...“ Byla jsem takto zcela spokojena a cítila jsem, že jsme všichni jednota, ať jsme odkudkoliv, máme jakýkoliv původ, vyznání, barvu pleti... Jazyk AA je všude

na světě stejný, pochopila jsem zde bez skrupulí.

K mému úžasu jsem byla rovněž oslovena s nabídkou na prohlídku nedalekého ústředí GSO, kterou jsem s vděčností přijala a čekala na místě cca deset minut před sjednaným časem. Tak jsem si mohla budovu dobře prohlédnout: nikde žádné označení, cedule, návěští, zvonek, ani stopa, kdo tam sídlí, trochu netypické — mne nejprve napadlo — záhy jsem však pochopila, že až příliš typické, protože přece anonymní. Tak nezbyvalo než čekat, a čekání se vyplátilo.

Viděla jsem úžasný archiv plný nejrozmanitější literatury AA, šanony evropských zemí s přeloženou literaturou do vlastního jazyka, až mi zabylo trochu líto, že jsem jim nějakou literaturu v češtině nepřivezla, byla jsem však ujištěna, že nevádí, šanon nám založí, jen jak dodáme třeba nějakou brožurku v té naší řeči, a to přeci můžeme, zajásala jsem. Mimo to jsem měla možnost prohlédnout si malbu fotografie zakladatele AA, Billa W., historické kousky Big Book, pamětní předměty z prvopočátků společenství AA, pořídit některé z novějších, v češtině dosud nepublikovaných brožur a dovést a následně věnovat pár letáček své brněnské základně a závěsnou ceduli AA skupině, v níž jsem poprvé okusila atmosféru mocného společenství AA. Obrázková příloha představuje mé „Tady a Teď“ toho času v Yorku. A já za něj nesmírně děkuji.

Moudra z mítinků AA

„Naše charakterové vady jsou dráty, které tvoří klec. Naším nejdůležitějším úkolem není prostudovat tyto dráty, ale dostat se ven z této klece.“

„Poklid mysli je to, co získáme, když přestaneme doufat v lepší minulost.“

„Jestliže chcete něco, co jste nikdy neměli, potom musíte udělat něco, co jste ještě nikdy neudělali.“

AT KONFERENCE 2016

*XXII. Celostátní konference Společnosti pro návykové nemoci ČLS JEP a 55.
Celostátní konference AT sekce Psychiatrické společnosti ČLS JEP*

Je to sotva pár hodin a už mi chybí. Všichni, se kterými jsem v posledních čtyřech dnech měla tu čest se setkat a seznámit.

Chybí mi Áčkaři i Adiktologové. Přednášky, workshopy, všechen ten šrumec a povídání nejen nad kávou. Vlastně... Hlavu mám jak balón a v konečcích prstů cítím příjemné mravenčení. To jsem se u sebe naučila brát tak, že toho dobrého bylo zas na nějakou chvíli dost. Jenže –

kávy jsem za tyhle čtyři dny vypila také víc, než je pro mě dobré (jak si zase myslím, že vím, co je pro mě dobré?!?), přesto cestou domů stavím na benzince a pro jednu si zrovna jdu. Něco mě na tohle místo táhlo. Určitě ne prostředí a káva také není dobrá. Leč je to místo, na kterém jsme se nejednou stavovali, když jsme se vraceli z víkendového setkání AA na Jítravě, a v hlavě mi hučelo a v konečcích prstů brnělo stejně tak.

Sedím na lavičce a užívám si tohoto pocitu. A v hlavě lovím okamžiky, které se do této chvíle podepsaly.

Jistě jimi jsou úryvky, které mi utkvěly v paměti, z jednotlivých příspěvků, přednášek a workshopů. Nemohu nezmínit, že na několika přednáškách zazněly postoje a názory stejné, jako sdílíme v AA. Kromě hesla HALT byl zmíněn i fakt, že Odložit lahev prostě nestačí. Některé z organizací se dokonce opíraly o již fungující spolupráci s Anonymními alkoholiky a o Dvanáctikrokový program.

Stejně jako na dny, tak nezapomenu ani na večery strávené ve společnosti adiktologů. Ať už při promítání filmu o Jaroslavu Skálovi,

Adiktologie

věda zabývající se etiologií, prevencí, léčbou a výzkumem závislosti (oborové pojetí)

kterému byla tato konference věnovaná, společenském večeru doprovázeném kapelou s tematikou závislosti, při bowlingu, hudebním večeru se zaměřením na vývoj hudby/drog, nebo jen, a to hlavně, při povídání si a navazování nových vztahů a přátelství s přítomnými odborníky na závislosti. Překvapivě pro mě, adiktologové jsou velice milí, přímí a neobyčejně empatičtí lidé!

Zároveň jsem silně cítila, že tak, jak se měnil můj pohled na ně, měnilo

se i to, jak berou a vnímají oni nás, Anonymní alkoholiky. Nebyl to jen pocit, potvrzovaly mi to i jejich nesčetné reakce na nás a naše představení se (ne málo o nás již vědělo nejen z loňského ročníku této konference), představení toho, kdo je to Sponzor, především snad ale na živý mítink, který měl neskutečné ohlasy. Také však workshop ke čtvrtému kroku, který nakonec nebyl ani workshopem, ani dalším mítinkem (tento jsme zvažovali po vyslechnutí několika názorů, že raději ještě jeden mítink), ale spíše otázkami a odpověďmi o fungování AA a Kroků. Své poselství jsme předali i přednáškou o Emocionální střízlivosti.

Do srdce se mi zaryla spontánní reakce jedné se zúčastnivších se workshopu / povídání o čtvrtém kroku. Pronesla, že naše společenství je tak mateřské, milující, nesoudící a všeobjímající, až tomu těžko věřit. V tu chvíli mi došlo, že má víra ve Vyšší moc (dnes jí říkám Bůh) začala právě s tímto pocitem / poznáním. No, reakce jedné z dalších psychoterapeutek se už nenesla v tak pozitivním duchu. Ač.. možná byla slova „beru si dovolenou, jsem bez práce“ myšlena veskrze pozitivně.

Jsem ze srdce vděčná, že jsem tam byla s lidmi s AA, kteří mají větší zkušenost v kontaktu s odborníky. Nevěřila bych tomu, leč spoustu věcí je jim dobře podat jinak, než tak, jak máme naučené mezi sebou, alkoholiky. Je to ku podivu (?), ale myšlení mají opravdu trochu jiné. Tam, kde se alkoholika zeptáte „Kolik je hodin?“ a kde Vám alkoholik nejspíše vysvětlí, jak

fungují hodinky, tam se od adiktologa dozvíte nejspíše přesný čas.

Byla k nezaplacení jejich zkušenost s jednáním s odborníky na závislosti, a to nejen tam, kde jsem si odpovědi sama nebyla jistá. Už čekali některé otázky a dovedli „přečíst“, na co se to odborníci vlastně zrovna ptají. Však i přes trochu rozdílnou řeč (nebo právě pro ni) jsme si s odborníky „z druhé strany“ závislosti rovnocennými partnery a jsem si jistá, že nejen v rámci právě proběhlé celostátní adiktologické konference jsme se navzájem obohatili. A to nejenom profesně, ale i lidsky.

A co říci závěrem? Po mém veřejném poděkování adiktologům za to, že ..

Berou závislost jako nemoc a já opravdu vnímám v posledních letech to, že se i na mou nemoc dívají (nejen) adiktologové jako na nemoc a já se tak nemusím stydět a bát přiznat si, že jsem nemocná, což byl u mě první krok k uzdravení,

Jsou, a že jsou takoví, jací jsou, tedy neskutečně empatičtí, vnímaví a milí, že je mi mezi nimi opravdu příjemně,

Jsou zde vlastně oni kvůli nám, protože jen díky nim jsme mohli čtyři dny pracovat na dvanáctém kroku,



tedy na své střízlivosti, vyslovil vysokoškolský pedagog, psychiatr, adiktolog a psycholog, předseda programového výboru AT konference Kamil Kalina jednoduše a výstižně, že “Vy sem patříte.” Asi není co dodávat. Snad jen, že..

Můj proslov, který jsem začala slovy „Jsem Jana a jsem alkoholička“, měl ještě jednu odezvu. V zákulisí a jen pro mě. Jeden z přítomných psychoterapeutů mi doporučil (radil), ať se nepředstavuji jako Jana Alkoholička, ale třeba jako Jana Nováková. Tím, kdo doopravdy jsem. V tu chvíli mi projela příjemně teplá a silná vlna tělem. Zároveň jako by mi kámen spadl ze srdce. Podobně jako když jsem přišla na svůj první mítink AA. Já už vím, kdo jsem.

JanaAB, alkoholička, doopravdy.

Děkuji za vyslechnutí a za to, že jste tam všichni do jednoho byli se mnou.

Zkoušeli jsme všechny představitelné způsoby nápravy. V některých případech bylo vidět krátké zlepšení, po kterém vždy následovala ještě horší recidiva. Lékaři, kteří jsou obeznámeni s alkoholismem, souhlasí s tím, že neexistuje žádný způsob, jak z alkoholika udělat normálního konzumenta. Věda to možná jednou vyřeší, ale dosud se tak nestalo.

Modrá kniha, 3.kapitola, Ještě o alkoholizmu.

Vaše svědectví

Byl jsem v pekle a nevěděl jak ven

Jmenuji se David a jsem alkoholik.

V 25 letech jsem se oženil a nemyslím, že bych do té doby měl nějaký problém. Alkohol jsem do té doby používal jako všichni moji vrstevníci. Pil jsem, když jsme jako kluci chodívali na diskotéky a zábavy. Důvod byl jasný, lepší navazování komunikace s holkama a někdy proti strachu, když mělo dojít k nějaké rvačce. To když jsme jezdili na vandry a chodili na místní zábavy, tak jsme k tomu jakožto cizáci neměli nikdy daleko. Samozřejmě ježdění na vandry a chaty mělo pro nás, mladé kluky jediný důvod. A tím důvodem bylo se napít.

Vždy jsem měl oproti kamarádům "výhodu", že mi nebyvalo špatně,



nebolela mne hlava a další věci, co se dějí po pitkách. V té době jsem netušil, kam mne tato "výhoda" jednou dožene!

Oženil jsem se s ženou, kterou jsem miloval, dostali jsme byt a narodila se nám zdravá dcera. Práci jsem měl dobrou a k pití jsem tudíž neměl žádné důvody. Po 4 letech se nám ještě narodil syn a vše bylo v pořádku. Přestěhovali jsme se do většího bytu. Manželka byla na mateřské dovolené a já chodil do práce. Už v této době jsem velice často kupoval víno a večer u televize ho s ženou pili. Manželka vždy pila střídmě a já víc.

Po 8 leté mateřské dovolené nastoupila do práce a moje pití zesílilo. Pracoval jsem v nepřetržitém provozu a býval často sám doma. Pracoval jsem v noci a přes den měl volno. Moje směny byly opravdu hodně nepravidelné a já býval často sám. Můj problém byl v tom, že jsem se ve svém volnu nedokázal nijak smysluplně zabavit. Jít sám na kolo nebo jít plavat nebo dělat cokoli jiného, to mě nebavilo. Už v této době, kdy jsem si nepřipouštěl, že mám problém, se mi stávalo, že jsem si řekl: "Tak víno jsem měl předevcírem i včera, tak dnes si ho nekoupím".

V 5 hodin odpoledne jsem zjistil, že to nepůjde a s petkou jsem se vydal do vinotéky. S přibývajícím časem se intervaly, kdy jsem dokázal nepít, nebezpečně zkracovaly. Začínalo se běžně stávat, že jsem pil sám od rána. Před sebou jsem si to

O druhé tradici

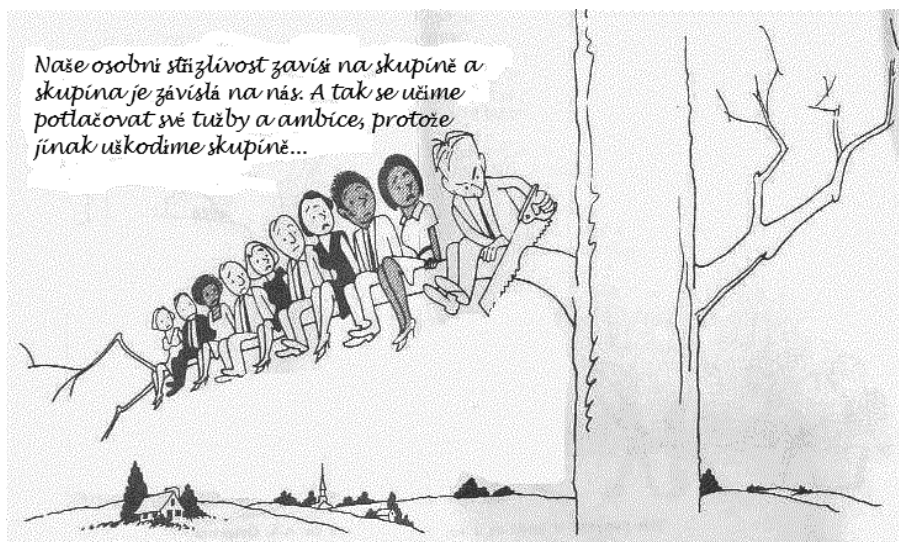
Jmenuji se Michal a jsem alkoholik

Onehdy jsem si uvědomil, jak moc jsou tradice propojené s kroky AA. Ale od začátku.

Když jsem přišel na své první mítinky AA, vcelku jsem byl nadšen z těch lidí tam. Nepili, byli spokojeni, ba co víc, žili neuvěřitelné životy. Jediné co mi malinko vadilo, bylo to, že až příliš často mluvili a četli o Bohu. Jelikož jsem ateista a potkal jsem mnoho mně podobných, tedy těch co jim na AA vadil Bůh, zasníl jsem se, to by bylo super, kdyby AA bylo zcela ateistické, bez Boha, ale kdyby ho někdo chtěl, tak ať si ho nechá. A tak jsem se rozhodl, že by nebylo špatné to vše v AA přepracovat. A tak jsem začal, krok první, jasně tam není Bůh, jsem bezmocný a neovládám svůj život, to

se měnit nemusí. Tradice první a jednota AA, taky dobrý i ta může zůstat.

U kroku druhého moje vize začala skřípat, kdo mi navrátí mé duševní zdraví? Já? No to jsem se několikrát snažil, bez úspěchu, druzí lidé? Manželka, děti, rodiče? Také se snažili, žádný výsledek. Lékaři? O tom jsem již uvažoval, že by to mohlo projít, mnoho lidí po léčbě a pomoci lékařů nepijí, ještě více však znám lidí, včetně mně, kteří pili dál i po několikáté léčbě. A tak jsem se raději zaměřil na druhou tradici, kdo nám na skupině bude vládnout? Ten co nejdýl nepije nebo tam ten, co tak pěkně mluví o krocích a nebo tamhle ta, co je fakt kočka? Budu já někoho poslouchat?



Upřímně jsem si musel přiznat, že žádná lidská bytost mi nedokázala navrátit duševní zdraví, potřeboval jsem a potřebuji pomoc od něčeho většího, a stejně tak, já přece nebudu nikoho poslouchat, to jsem od čtrnácti let praktikoval celý svůj dosavadní život. Prostě mám problém s autoritou, jakoukoliv, a tak jsem do



svého života pozval Boha, jedinou autoritu. Protože nemám žádné náboženské představy, ale dokážu se sklonit před zázrakem přírody, před zázrakem stvoření, před silou vesmíru, tak mi od té doby stačilo používat jediné slovo, Bůh. Přestal jsem toužit předělat AA, pochopil jsem, že duchovní program pro duševně nemocného Michala je to pravé, a že bez Boha mi to prostě nejde.

No a sranda je, že tehdy v začátcích jsem si myslel a byl jsem přesvědčený, že nejsem pyšný a že mám velmi malinkaté egíčko a přesto jsem kritizoval a předělával něco, co funguje tolik let a pomáhá milionům lidí po celém světě, místo pochopení. Dnes vím, že často si hraju na Boha,

že jsem egoš jako prase a že moje pýcha mě málem zabila.

K druhé tradici ještě tolik. Již jsem párkrát slyšel na AA, že největší hrozbou pro tradice nejsou nováčci, ale veteráni. Jo, bych se pod to podepsal. Je zvláštní, jak se dají jasné a jednoduché tradice překroutit. Na jedné skupině jsem zažil, jak u druhé tradice si členové šeptali, že naši důvěryhodní služebníci nám nevládnou, kromě Nebo jak často slyším, já když přišel do AA, stačila nám jen Modrá kniha a jsem střízlivý, tak na co nějaké komise, vše se jen komplikuje, máme to nechat jednoduché. A nebo jak mi vykládal, jeden kamarád z Čech co vystřízlivěl v USA a po nějakém roku napsal na adresu AA ČR, že žije v USA. je nějakou dobu střízlivý a pracuje tam v různých službách, zda nepotřebujeme pomoc. Odpověď ho prý velmi zarazila: Nepotřebujeme pomoc, já jsem již třináct let střízlivý i bez Tvé pomoci.

A tak jsem po vystřízlivění začal žasnout, kolik je v AA málem polobohů. Ale musím ještě říci, že si všech veteránů vážím, přestože mám na některé tento svůj pohled. Navíc jsem si uvědomil, že nechtějí být Bohy a vládci, že jen mají strach, že když to po nich vezmou další, budou to dělat špatně. A celá historie je plná podobných střídání. V Česku před šesti, sedmi lety, na Slovensku dnes. Hodně jezdím, byl jsem v různých službách a tak to tak cítím.

V Podhajské jsem slyšel úplně to stejné, jako před časem v Čechách, oni ti noví to nedělají dobře, na co to komplikují. Ale jaká komplikace, když vznikne třeba komise pro literaturu?

ITALYPAA MILÁNO 2016

Ahojte...volám sa Patrícia a som alkoholička....

Už sa takto automaticky predstavujem a veľmi nerozmýšlam o význame slova „alkoholička,, mám to prijaté. Hoci sa mi donedávna tieto slová vyslovovali s horkosťou, kým po mojej recidíve po 10tich rokoch som si priznala svoju bezmocnosť



nad alkoholom, a že môj život bol naozaj neovládateľným. Začala som robiť kroky našla si sponzorku a hoci som netušila čo ma čaká aspoň som to skúsila a začala kráčať a robiť malé prieskumy a výlety po stretnutiach a akciách AA. Som vďačná, že som sa nezasekla v suchom alkoholizme, prekonala hanbu, pocit viny a zlihaní z recidívy a začala žiť....Žiť - nie prežívať!

Pomocou krokov a osobnej inventúry som o sebe zistila veľa zaujímavých vecí, KTO som, a aké masky som nosila. Aj keď je to nové a cítim sa zraniteľná, som triezva, chcem sa smiať, cestovať, spoznávať nových ľudí.

V práci som dostala výpoved a mala som na výber, začať sa lutovať to poznám a viem veľmi kvalitne, alebo niečo zo sebou robiť a keďže mi ostalo veľa voľna prihlásila som sa na ITALYPAA 8.-10.4.2016 do Milána, hlavne nech sa niečo deje.....Nevedela som ako, ani s kým sa tam dopravím.

Kamarát z AA mi rezervoval letenku ...nikdy sa nevzdávaj a nechaj to na vyššiu silu /ha ha/ ja som panikár. Zohnal spolucestujúcu, ktorá vie perfektne po taliansky a leteli sme. Môj tretí let do neznáma. Taliansko- Miláno ešte som tam nebola.

Doleteli sme a hneď do hotela na mítingy. Naši kamaráti tam už boli . Nerozumiem po taliansky ani po anglicky a predsa som sa cítila ,že sem patrí , AA je reč srdca stačí ho otvoriť.Cítila som sa v bezpečí a aj tú silu uzdravovania, ktorou bola nasiaknutá celá miestnosť. Každý máme svoj príbeh. Príbeh o sebe, o krokoch, sponzoroch, emóciách, trepezlivosti a láske. Spoločné mítingy, spoločné modlitby, spoločné zdieľania...ITALY..ITALY

...ITALY...LOVE YOU...Dni strávené s ľuďmi, ktorým rozumiem, nemusím nič hrať, som sama sebou...prechádzky po Miláne, tanec na ulici, smiech cez slzy..... dakujem že ste a dakujem za AA. FUNGUJE TO.

Vďaka vám, Patrícia, alkoholička

Konference všeobecných služeb.....

9. tradice: AA jako takové by nikdy nemělo být organizováno, ale můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo zodpovědné těm, kterým slouží.

Do AA jsem přišla před sedmi lety. Věděla jsem, že potřebuji pomoc, že své pití opět sama nezastavím, ale žila jsem v domněni, že už znám směr své životní cesty. A tak jsem byla hodně kritická vůči všemu, co mi AA nabízeli. Současně jsem si uvědomovala, že o AA vlastně nic nevím, nerozumím tomu, jak a proč fungují, a proto je ani nemohu soudit. Jedna z věcí, která mě pobuřovala bylo tvrzení, že AA nejsou organizováni (brala jsem tenkrát vše doslovně a druhé části 9. tradice jsem si vůbec nevšimla). To



přece nejde, musí zde být aspoň nějaký způsob organizace, jinak bychom se přece vůbec nescházeli ?!

Měla jsem štěstí, že jsem se dostala mezi aktivní kamarády, kteří byli ochotni vozit mě na různé akce AA a já se ráda přidávala. Nic jsem nechápala, ničemu jsem nerozuměla, když jsem se ptala, dostávala jsem pro mě v té době hodně nejasné odpovědi. Uvítala jsem každou

příležitost poznat, jak AA vlastně fungují. Tím se stalo, že na Konferenci všeobecných služeb jezdím už řadu let.

Byla jsem u toho, když se měnila struktura těchto pracovních setkání do dnešní podoby. Rok od roku mám možnost pozorovat vývoj této organizační složky, práci komisí, které vznikly a velký pokrok, který byl za minulých několik let udělán v této službě AA.

Na KVS jsem se vždycky těšila, ale letos to pro mě bylo trochu jiné. Na podzim minulého roku jsem se zapojila do práce na úpravě stanov potřebných pro to, aby naše organizační složka AA, tedy Konference všeobecných služeb mohla fungovat v souladu se zákony a předpisy České republiky. Abychom mohli třeba pronajímat místnosti, zajišťovat akce apod. Tedy všude tam, kde se potřebuje úřední razítko... Vzhledem k tomu, že mám kamarádku notářku, která se mj. zabývá transformací sdružení na spolky jsem si myslela, že to pro mě bude snadné. Skutečnost byla trochu jiná, než jsem si představovala. Dostala jsem podklady, kterými jsem se musela prokousat a sama zkusit dát něco dohromady. Bylo to v době, kdy jsem se necítila celkově dobře a práce na stanovách mi vůbec nešla. Nakonec jsem něco dohromady dala, tentokrát opravdu s pomocí VM a poslala radě AA. Verze byla

probírána a taky připomínkována. Měla jsem ze své práce špatný pocit, spoustu výčitek, že jsem se jí měla věnovat dřív a víc. Tentokrát se mi na KVS opravdu nechtělo, dokonce jsem uvažovala, že bych se vymluvila na nějakou nemoc. Jenže já se v AA od začátku učím mluvit pravdu, jak nejlépe právě dovedu, takže to prostě nešlo.

Na KVS byly stanovy probírány z několika důvodů hned na začátku, po úvodních částech programu. Opět jsem měla možnost zažít, jak AA opravdu funguje. Opět se ukázalo, že na to opravdu nejsem sama. Našli se další kamarádi, kteří problematice rozuměli. Společnou prací byly provedeny úpravy a nachystány podklady k dalším krokům pro splnění toho, co po nás současně změny v zákonech o sdružování požadují. Díky tomu jsem si pak už konferenci opravdu užívala. Bylo zde tolik aktivity, zájmu, nadšení, ochoty něco pro AA udělat a také hodně možností, k jaké práci či službě pro AA se připojit...

Tato má služba pro AA mi opět hodně dala. Nepamatuji si, že bych dřív ve svém pracovním životě zažila takovou krásnou spolupráci, nu, možná jsem měla smůlu? Taky jsem si uvědomila, že kdybych zůstala doma, AA by beze mě ty stanovy taky zvládlo, ale já bych se nic nenaučila. Zase je to pro mě o tom, jak AA funguje, o tom, že jsem to já, kdo potřebuje ostatní alkoholiky. Celá konference se nesla v duchu demokracie, každý z nás mohl vyjádřit svůj názor, být vyslechnut a tento názor byl brán v úvahu. Na závěr této konference byl pro další

KVS navržen jiný způsob práce, aby byl opravdu prostor pro co nejvíc názorů zástupců skupin AA a k závěrem se docházelo za co největší spolupráce všech. Jen mě bylo trochu líto, že jsou u nás ještě skupiny AA, které neposlaly své zástupce na KVS, ale taky už vím, že každá skupina má právo na svůj vývoj. Ale stále se do služby zapojují noví lidé a vlastně díky rotaci služeb to ani jinak nejde (dík za rotaci služeb).

Na tuto konferenci se mi nechtělo jet, ale domů jsem se vracela plná energie. Opět se sešla parta nadšených lidí a viděla jsem, jaký kus práce se za ten rok udělal. V literární komisi, v komisi pro styk s veřejností, v organizační komisi, v radě AA... Opět jsem zažila, jak služba v AA pomáhá mě samotné. Zatím každá



služba, kterou jsem pro AA udělala, mohla udělat, se změnila v dar, který jsem dostala. Jsem člověk, který neuměl a stále ještě moc neumí pomáhat, ještě ani nejsem nijak moc ochotná pro někoho něco udělat. Teprve se té ochotě učím. Často s dobrým úmyslem udělám něco špatně, nerada se někoho dotknu, jsem jak slon v porcelánu. Nedělám to ze zlé vůle, ale díky své nemocné

mysli alkoholičky, která spouště věci nerozumí, nechápe je, nemá pro ně cit. Díky myslí, která se snaží vyšplhat z alkoholického sebestředného pekla. To se pro mě týká nejen toho přestat pít, ale i toho, stát se znova člověkem mezi lidmi, ne být jakýmsi cizincem z jiné planety jak jsem se cítila, když jsem přišla do AA. Nejde mi to kdoví jak rychle, moje krůčky jsou často klopýtavé, ale cítím a mám radost, že mi AA pomáhá. S úsměvem, s porozuměním, s přijímáním, láskyplně. Děkuji za tuto službu, děkuji za každé setkání AA a za letošní opět krásnou

Konferenci všeobecných služeb. Díky práci na stanovách jsem trochu víc porozuměla organizační struktuře, kterou AA vytváří na podporu svých členů. Díky tomuto svému příspěvku jsem si uvědomila co pro mě název „Konference všeobecných služeb“ vyjadřuje. Že jde o SLUŽBU – jednu ze tří složek našeho rovnostranného trojúhelníku, který nás symbolizuje a který ve své celistvosti nejlépe pomáhá v uzdravování – spojení Kroků, Tradic a Konceptů služby.

Kordula alkoholička

Ukázali jsme vám, jak jsme se odrazili od našeho dna. Říkáte, „Ano, jsem ochoten něco udělat. Ale znamená to snad, že povedu život rozmrzelého hlupáka, naplněný nudou, stejný, jaký žijí ostatní počestní lidé? Chápu, že to musím zvládnout bez alkoholu, ale jak to dokážu? Máte pro mě dostatečnou náhradu?“

Ano, náhradu máme, a máme pro vás mnohem víc. Je to členství ve společenství Anonymních alkoholiků. Tam najdete úlevu od starostí, nudy a soužení. Překoná to vaše představy a život vám konečně bude dávat smysl. Před vámi jsou nejspokojenější léta vašeho života. Takové jsme shledali naše společenství my a takové ho shledáte i vy.

Ptáte se, „Jak to udělat?“ „Kde ty lidi najdu?“

S těmito novými přáteli se setkáte ve svém vlastním bydlišti. Kolem vás bezmocně umírají alkoholici, stejně jako lidé na potápějící se lodi. Pokud žijete ve velkém městě, jsou jich stovky. Lidé vysoce postavení nebo obyčejní pracující, lidé bohatí i chudí, ti všichni jsou nastávajícími členy Anonymních alkoholiků. Mezi nimi najdete přátele na celý život. Budete s nimi spojeni dosud nepoznaným a úžasným poutem, společně uniknete pohromě a bok po boku vykoučíte společnou cestou.

Modrá kniha, 11.kapitola, Výhled do budoucna

Ahoj rodino!

Jak už bývá našim dobrým zvykem – jmenuji se Adriana a jsem alkoholička. A že mi to trrrrrvalo! Muselo uplynout mnoho a mnoho jar, než jsem si tento fakt dokázala přiznat! Ale světe div se – od tohoto momentu už opět žiju a volně dýchám!

Nuže – před více než třiceti lety jsem se vdala. Manžel byl tuze šikovný mladý muž, který se navíc nezalekl žádné práce. Se všim si dokázal poradit, což byla úžasná deviza pro život na baráku. Pil příležitostně a byl velice zábavný. Vždy správně okořenil každou společnost. Tato idylka trvala bohužel velmi krátce. Příležitost k pití nacházel čím dál častěji a u každé práce. „Adi, koupil jsem si rumíka, ať dodělám tu poličku“, říkával. Z příležitostného konzumenta se jakoby mávnutím kouzelného proutku stal velmi agresivní a žárlivý notorik.

Více jak 15 let jsem byla spoluzávislá, i když tehdy jsem tento pojem neznala. Bála jsem se ho, stejně jako naše dvě děti, čím dál víc. Téměř každý večer jsme očekávali, v jakém stavu přijde domů a co zase bude! Za opravdové štěstí jsme považovali, když byl namol a šel spát. Život však častěji psal jiný scénář, ve kterém byly výhrůžky, řvaní, spousta modřin a střepeň. Když zjistil, že jsem si dovolila podat žádost o rozvod, nastal doma teror. Agresivita stoupala do závratných výšin, či nabírala na otáčkách! Pro vaši představu například mnou mlátil o dlažbu, několikrát až do bezvědomí, že pokud

nestáhnu žádost o rozvod, zabije děti i mě. Neskutečně moc jsem se té mlátičky bála a zároveň jsem se za něj styděla, proto jsem vše nechávala pěkně pod pokličkou a žádost o rozvod jsem stáhla! Co kdyby se fakt změnil? Častokrát mi to přeci sliboval, když se omlouval za své výstupy a mé pohmožděniny. Nezměnil se a já začala pít.

Alkohol byl fajn. Rozpouštěl ve mně strach a dodával mi odvalu! Mé sebevědomí stoupalo! Už se ho nebojím a pěkně jak ve Starém zákoně – oko za oko a zub za zub! A tak se z naší domácnosti stal ring volný. Kolikrát i krev stříkala a věřím, že pár úderů by mi pochválil i sám Casius Cllay alias Mohamed Ali. Život šel dál a v tomto duchu uběhlo dalších deset let. Byla ze mě



psychická i fyzická troska, prostě já jsem nebyla já! Ke všemu se mi odstěhovala dcera k příteli, ještě dlouho před maturitou, protože už s námi odmítala žít. Ale byla to ona, která mi nakonec zařídila rozvod, a to doslova a do písmene!

společenství za jeho existenci. Zvláště proto, že voda tekla jen studená... ne, tekla ledová, ale bylo to skvělé. Ženská část AA, a to je ta většinová část v naší skupině, byla nadšená, že jim chlap umývá hrnky a ještě v tý studený vodě. Začal jsem s těmi lidičkami komunikovat. Tehdy spíš ony se mnou. Nasedl jsem na svůj růžový obláček střizlivosti.

Po čase jsem si našel sponzora na kroky a přišlo další období služby.



Bylo jasné, že mi umývání hrnků nebude stačit. Dostal jsem na starost šíření poselství na školách. Chtěl jsem být víc užitečný a, i když to nerad přiznávám, i trochu obdivu jsem toužil mít. Dnes už vím, že ta poctivá část ve mně, kdy jsem chtěl opravdu a nezištně pomoci, převládala a dnes je tím nosným v mé práci pro společenství. Samozřejmě ale mám rád stále i pochvalu, ale už ji neočekávám a ani nevyžaduji, a když žádná není, tak to znamená jen to, že to dělám tak dobře, že si toho pomalu ani nikdo nevšimne a díky mně to funguje samozřejmě, a tohle je to, co potřebuji. Dobrá služba je v mých očích taková, že ji často ostatní ani nepostřehnou a hlavně je prospěšná všem... i mě.

No, rok se sešel s rokem a najednou se objevila pozvánka na regionální Adiktologickou konferenci v našem městě. Neodolal jsem a vrhl se myšlenkami i činy do další služby... hurá☺. Musím jim všem říct jaké skvělé společenství je AA. A to jsem o tom společenství tehdy věděl pramálo. No spíš nic. Naštěstí šel se mnou jeden děle střizlivý člen, jako podpora a aby vše dopadlo dobře. No, nenapil jsem se z toho a bylo to dokonce skvělé. Zvládl jsem to. Viděl jsem jaké další možnosti služby v AA jsou. Prakticky kam se podívám, tak tam se dá něco dělat. Takže možnosti jsou neomezené...

Nastrádalo se dalších pár měsíců a kromě služby, kterou jsem měl na skupině, mně ještě dali tu důvěru a vyslali mě na Konferenci všeobecných služeb jako delegáta. Vrhli jsem se do další služby. Republikové. Dostal jsem se do Komise pro styk s veřejností a v ní jsem dodnes. Jsem rád, že i tam nejsem moc v klidu a stále si kladu jednoduchou otázku, jak to skvělé společenství co nejlépe a nejvíce zviditelnit v očích veřejnosti.

Myslím, že teď to už trochu utnu. Určitě bych dokázal psát i o dalších službách, ale to by bylo pořád dokola s tím, že tohle funguje. Bylo by toho moc. To nechci a není to účel. Dostávám se k tomu, proč jsem napsal předchozí řádky. Jedna z věcí, které mi služba přinesla, bylo to, že v každé službě potřebuji s někým spolupracovat, komunikovat. Hlavně mám tohle společenství rád a nechci mu ubližovat. To už jsem dělal lidem doma a v mém okolí dost dlouho. Sice s některými názory druhých

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, Třízvy priestor:

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

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon

<http://alanon.cz/>



GA–Anonymní hráči

<http://anonymnigambleri.cz>



Anonymní Sexholici

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

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30

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



Anonymní Narkomani

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



Dospělé Děti Alkoholiků – skype mítink

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

Overeaters Anonymous

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