

CESTA



č. 23 3/2014

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
- Úvodník 3
- **Pozvánky a oznámení**
- Kniha Denní Zamyšlení 4
- Krokový seminář Brno 14
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
- Začarovaný kruh 5
- **Vaše svědectví**
- Simona 15
- Pokora – především 17
- Ve všech našich záležitostech 20
- **Umělecký koutek**
Básně:
- Upřímnost a naděje 20
- Rozhovor s Tebou, Bože 24
- **Rozhovor**
- Náš přítel Ski 25
- **Kontakty**
- Adresář skupin 29

Vydává:

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

Redakce:

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

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

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

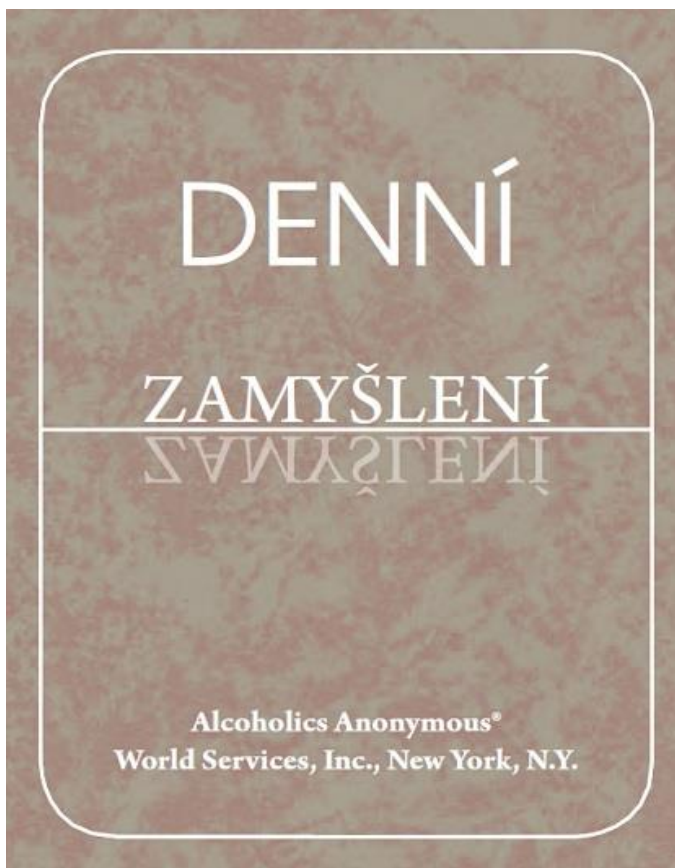
dostalo sa mi cti napísať úvodník do nášho časopisu a priznám sa vám, dlho som to odkladala. Snažím sa pracovať na tejto mojej charakterovej vade a jedine čo mi pomáha je dať sa do práce. Aké jednoduché... Vďaka Bohu a 12 krokovému programu už viem ako na svoju hlavu a ako so svojimi emóciami pracovať. Na službe v AA mám zase rada, že ak ju naozaj robím a nie len o nej hovorím, tak sa u mňa dostavia krásne pocity užitočnosti a vyrovnanosti.

Máme za sebou neuveriteľne plodné leto, čo sa Áčkarských akcií týka, tak spomeniem v krátkosti tie, na ktorých som sa osobne zúčastnila. Na začiatku júla to bol už v poradí osemnásť český zjazd v Liberci. Na tomto zjazde som sa o sebe dozvedela veľa nových informácií a stretla som sa s báječnými ľuďmi. Osobne pre mňa to bol maratón mítingov a k tomu som bola i na bohoslužbe (venovanej špeciálne pre AA) v meste, takže som mala možnosť vidieť i kúsok Liberca. Veľkým prínosom pre mňa a myslím si, že aj pre celé české AA, bola návšteva pána doktora Woronowicza, ktorý ma prekvapil svojou otvorenosťou a láskou k alkoholikom. Tento lekár nás fakt má rád! Jeho poslanstvo som si zobrala k srdcu a svojej lekárke i sestričke som kúpila kyticu kvetov a poďakovala som sa im za pomoc, ktorú som od nich počas svojej ambulantnej liečby dostala. Efekt bol asi taký, že som bola ešte radšej ako ony, a moje srdce bolo naplnené láskou. Chápem už lekárov, ktorý sa ku nám stavajú skepticky; pri takom množstve neúspešne liečených pacientov musia byť znechutený. Odborníci hrajú dôležitú rolu v AA a ukázať, že nám to funguje, je dokaz, že to naozaj funguje. Ďalším milníkom v dejinách AA bolo celoeurópske stretnutie mladých ľudí v AA v Prahe, ktoré bolo špičkovy zmáknuté. Na tejto akcii som prišla na to, o čom sú fakt AA. Stretla som sa s úžasnými ľuďmi roznych vekových kategórií a národností. Na tejto akcii ma upútalo najmä to, že väčšina zahraničných áčkarov brali program, tradície a službu smrteľne vážne. S tým som sa ešte nestretla aby niekto pri svojom porode mal svoju sponzorku a modlili sa modlitbu vyrovnanosti. Proste áčkari celou svojou dušou. Aspoň viem v čom mám ešte medzery. Domov som sa vracala s neopísateľnými pocitmi. V neposlednom rade spomeniem i slovenský zjazd, ktorý sa uskutočnil v prekrásnom prostredí Nízkyh Tatier. Bolo to fakt úžasné ukončenie leta spolu so svojimi krajanmi. Chcela by som sa poďakovať všetkým služobníkom, ktorý sa podieľali na organizovaní týchto veľkolepých akcií. Bol to obrovský kus práce.

Dnes sme mali výročné stretnutie jihočeských skupín v Č. Budejovicach a musím napísať, že sa cítim opať celistvá. Bol to úžasný míting, kde nás poctili svojou prítomnosťou aj Brňáci. Dozvedela som sa jednu dôležitú vec, že ak mi už mítingy a stretnutia nič nedávajú, tak je na čase, aby som ja začala dávať ja. Chytilo ma to

za srdce a píšem úvodník. Uvedomila som si, že ak budem len sebecký brat', tak nič nenabudnem, a služba je to, čo ma v AA udrží a vlastne udrží triezvou. A triezvosť je to najdôležitejšie, čo vlastne v živote mám. Ďakujem vám, že ste a že mi pomáhate. Mám vás rada.

S láskou
Daniela, alkoholička



Komise pro literaturu oznamuje, že GSO AA v New Yorku udělilo společenství AA v České republice licenci na vytištění knihy Denní zamyšlení. Tato kniha byla vytištěna v průběhu měsíce července. Knihu je možno objednat na E-mailové adrese knihy@anonymnialkoholici.cz. Cena jednoho výtisku je 150 Kč. Komise pro literaturu děkuje všem, kteří se na přípravě této knihy podíleli.

Příběh z Velké knihy – Anonymní alkoholici

ZAČAROVANÝ KRUH

**Jak nakonec byla zlomena jižanská tvrdohlavost,
aneb jak byl obchodník předurčen založit skupinu AA v Philadelphii.**

Osmý leden 1938 - to byl můj den D, místo - město Washington. Ten poslední kolotoč začal den před Vánoce a já jsem toho v těch čtrnácti dnech prožil opravdu dost. Nejprve se sbalila moje nová žena a odešla s kufry, všemi věcmi i s nábytkem. Potom mě domácí vyhodil z prázdného bytu a k dovršení všeho jsem zase jednou přišel o práci. Po několika dnech strávených po hotelích a noci v lapáku jsem nakonec skončil u dveří mé matky - třesoucí se, s několikadenním strništěm a samozřejmě jako obyčejně úplně bez peněz. Mnohé z těchto nepřijemností se mi nesčetněkrát předtím už přihodily, ale tentokrát se na mě snesly všechny naráz. Pro mě to tenkrát byla rozhodující chvíle.

V třiceti devíti letech jsem byl naprostý ztroskotanec. Nic nefungovalo tak, jak by mělo. Matka mě pustila dovnitř jen pod podmínkou, že zůstanu zamčený v malém skladišti a dám jí své šaty a boty. Tohle pravidlo jsme odjakživa dodržovali. A tak mě taky našel Jackie, jak ležím na skládacím lůžku jen ve spodkách, sužovaný horkým a ledovým potem, s bušícím srdcem a hroznými svědicími škrábanici po celém těle. Ani nevím,

jak se mi tenkrát podařilo vyhnout se protialkoholnímu oddělení.

Nežádal jsem o pomoc a vážně pochybuji, že bych to udělal, ale Fitz, můj starý přítel ze školy, přemluvil Jackieho, aby se u mě zastavil. Kdyby přišel o dva nebo tři dny později, tak bych ho zřejmě vyhodil, ale přišel zrovna ve chvíli, kdy jsem byl zranitelný a všemu přístupný.

Jackie dorazil asi v sedm večer a mluvil až do tří do rána. Z toho, co říkal, si mnoho nepamatuji, ale došlo mi, že tohle je člověk, se kterým mám mnoho společného. Byl na stejných školách jako já, ve stejných vězeních, pocítil stejnou ztrátu zaměstnání, znal tytéž pocity marnosti a zklamání, nudy a osamění. Když nic jiného, tak on to všechno znal lépe a prožíval častěji než já. Přesto byl šťastný, uvolněný, sebejistý a dokázal se smát. Té noci jsem si poprvé v životě udělal pohodlí a připustil svou vlastní osamělost. Jackie mi vyprávěl o skupině lidí v New Yorku, k nimž patřil i můj dávný přítel Fitz. Měli stejný problém jako já a prací ve skupině si navzájem pomáhali zdržet se pití a byli šťastní jako on sám. Říkal něco o Bohu a o jakési

Vyšší moci, ale já jsem to prostě smetl - to bylo dobré pro ty lidi, ne pro mě. Jen o něco málo víc z toho

Literatura AA

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

Naši literaturu si můžete objednat na e-mailové adrese:

knihy@anonymnialkoholici.cz

V současnosti disponujeme těmito materiály.

Knihy:

Modrá kniha AA – á 120 Kč

12 Kroků a 12 Tradic – á 100 Kč

Jak to vidí Bill – á 150 Kč

Triezvy život (SK) – á 50 Kč

Ako to vidí Bill (SK) – á 125 Kč

Denné zamyslenie (SK) – á 125 Kč

Brožury 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

rozhovoru mi zůstalo v paměti, ale vím, že jsem pak spal klidně po zbytek noci, zatímco předtím jsem vůbec nevěděl, co to pořádný spánek je.

Toto bylo mé první uvedení do toho „chápacího společenství“, i když to bylo téměř rok předtím, než měla být naše společnost pojmenována „Anonymní

alkoholici“. My všichni v AA jsme poznali nezměrné štěstí, které tkví v naší zdrženlivosti, pokud se týká alkoholu. Navzdory všemu se však čas od času přihodí tragédie. Můj ochránce Jackie by jedním z těch nešťastných. Přivedl do skupiny mnoho členů, přesto on sám to nedokázal a zemřel na alkoholismus. Lekci, kterou mi udělila jeho smrt, stále cítím někde uvnitř a často se ptám sám sebe, co by se stalo, kdyby ke mně tenkrát poprvé přišel někdo úplně jiný. Proto vždycky říkám, že dokud si podržím v paměti ten 8. leden, zůstanu střízlivý.

Odvěká otázka, kterou si ve skupině klademe, zní: co bylo dřív, neuróza nebo alkoholismus? Já se domnívám, že jsem byl celkem normální, než nade mnou převzal vládu alkohol. Děťství jsem strávil v Baltimoru, kde byl můj otec lékařem a obchodníkem s obilím. Rodina žila ve velmi příznivém prostředí, a přestože oba moji rodiče pili, někdy příliš mnoho, žádný z nich nebyl alkoholik. Otec se dokázal velmi dobře přizpůsobit, takže i když matka byla spíš nervózní a přecitlivělá, poněkud sobecká a náročná, náš rodinný život byl poměrně harmonický. Byly jsme čtyři děti a oba moji bratři se později stali alkoholiky - jeden na alkoholismus zemřel - sestra se však nikdy v životě nenapila.

Do třinácti let jsem navštěvoval státní školu, pravidelně jsem prospíval a dosahoval průměrných výsledků. Nikdy se u mě neprojevil žádný zvláštní talent, opravdu jsem neměl ani žádné ambice, jejichž neuspokojení by mě

tížilo. Ve třinácti mě poslali do velmi dobré internátní protestantské školy ve Virginii. Zůstal jsem tam čtyři roky a absolvoval jsem ji, aniž jsem dosáhl nějakých pozoruhodných výsledků. Ve sportu jsem byl členem týmů lehké atletiky a tenisu; docela dobře jsem vycházel s ostatními chlapci a měl jsem velký okruh známých, ale žádného důvěrného přítele. Nikdy se mi nestýskalo po domově a vždycky jsem byl hodně soběstačný.

Tady jsem však pravděpodobně udělal svůj první krok k alkoholismu, neboť jsem získal silnou averzi vůči všem církvím a náboženstvím. V této škole jsme měli před každým jídlem čtení z Bible a čtyři mše každou neděli a já jsem se stal takovým odpůrcem toho všeho, že jsem přísahal, že jakživ nevstoupím do kostela, s výjimkou svatby nebo pohřbu.

V sedmnácti jsem se zapsal na univerzitu, což potěšilo mého otce, který chtěl, abych tam studoval medicínu jako kdysi on sám. Tam jsem vypil svůj první drink. Mám ho dokonale v paměti, neboť každý následující „první“ drink měl tentýž účinek - cítil jsem, jak se mi rozlévá po celém těle až do konečků prstů na nohou. Ale každý další po tom „prvním“ zjevně ztrácel účinek a po třech nebo čtyřech už všechny pro mě byly jako pouhá voda. Nikdy jsem nebyl bujarý opilec, čím víc jsem pil, tím víc jsem se tišil, a čím jsem byl opilejší, tím víc jsem se snažil zůstat střízlivý. Takže je jasné, že jsem z pití neměl nikdy žádné potěšení - vždycky jsem vypadal

nejstřízlivěji ze všech a zničehonic jsem pak byl ten nejopilejší. Dokonce už toho prvního večera jsem se opil do bezvědomí, což mě přivádí k domněnce, že už od své nejprvnější skleničky jsem byl alkoholik. První rok na koleji jsem ještě jakžtakž proplouval studiem. Toho roku jsem se věnoval pokeru a pití. Nezapojil jsem se do žádné party, protože jsem chtěl zůstat nezávislý, a tak se mé pití omezilo na to, že jsem jednou nebo dvakrát týdně strávil večer v hospodě. Druhý rok jsem pil víceméně jen příležitostně, ale přesto mě málem vyhodili kvůli špatnému prospěchu.

Na jaře v roce 1917, abych předešel tomu, že mě vyrazí ze školy, se ze mě stal „vlastenec“ a vstoupil jsem do armády. Jsem jeden z těch „úspěšných“, kteří opustili vojenskou službu s nižší hodností, než s kterou do ní vstoupili. Předchozí léto jsem byl v důstojnickém výcvikovém táboře, takže jsem nastoupil do armády jako seržant, ale opustil jsem ji jako vojín, a to už musíte být opravdu něco zvláštního, aby se vám tohle podařilo. Během příštích dvou let jsem vycidil mnohem více hrnců a oloupal víc brambor než kterýkoliv jiný pěšák. V armádě se ze mě stal příležitostný alkoholik - opíjel jsem se vždy, když se objevila příležitost. Nějak jsem se však dokázal vždycky vyhnout base. Můj poslední tah v armádě trval od pátého do jedenáctého října 1918. Telegraf vytůkal zprávu, že příštího dne bude podepsáno příměří, takže jsem na oslavu vypil několik koňaků. Potom jsem skočil do auta a dopustil

se „neoprávněného opuštění posádky“. K vědomí jsem se probral v baru Le Duc, mnoho kilometrů od základny. Bylo 11. října a zvony zvonily a sirény houkaly na oslavu opravdového příměří. Já jsem byl neoholený, špinavý a roztrhaný a vůbec jsem si nevzpomínal na cestování po celé Francii, ale pro místní Francouze jsem byl samozřejmě hrdinou. Když jsem se vrátil do tábora, vše bylo odpuštěno, protože byl konec války. Ve světle toho, co jsem se od té doby dověděl, jsem byl už v devatenácti notorický alkoholik.



Po skončení války jsem se vrátil zpátky do Baltimore k rodině a prošel jsem několika zaměstnáními v průběhu tří let. Pak jsem začal sjednávat obchody jako jeden z prvních deseti zaměstnanců nové státní finanční společnosti. Jakou příležitost jsem tenkrát zahodil! Ta společnost dnes vydělává ročně víc než tři miliardy dolarů. O tři roky

později, v pětadvaceti, jsem otevřel a začal spravovat jejich kancelář ve Philadelphii a vydělával jsem víc, než jsem až do té doby kdy měl. Byl jsem dost oblíbeným zaměstnancem, ale o další dva roky později jsem už byl na černé listině jako nezodpovědný opilec. To obvykle netrvá dlouho.

Moje další práce zahrnovala reklamu odbytu pro naftařskou společnost v Mississippi. Okamžitě jsem dosáhl vysokého postavení a šéfové mně poklepávali pochvalně na rameno. Pak jsem převrátil v krátké době dva vozy patřící společnosti a tu máš – zase vyhazov! Je zajímavé, že nadřízený, který mě z té společnosti vyhodil, byl jedním z prvních, které jsem potkal, když se později připojil k newyorské skupině AA. Taky si prošel vším tím peklem, a když jsem se s ním znovu setkal, žil už dva roky bez alkoholu.

Po nezdaru se zaměstnáním u naftařské společnosti jsem se vrátil do Baltimore k matce, moje první žena mi totiž řekla navždycky „sbohem“. Potom se naskytla práce obchodníka u národní společnosti obchodující s pneumatikami. Reorganizoval jsem strukturu jejich obchodu ve městě a za osmnáct měsíců, když mi bylo třicet, mi nabídli, abych se stal ředitelem jejich pobočky. Jako součást tohoto povýšení mě poslali na jejich konferenci do Atlantic City, abych povyprávěl šéfům o svém úspěchu. V té době jsem to vydržel s pitím obvykle až do víkendu, ale tentokrát jsem už nepil celý měsíc. Ubytoval jsem se v hotelovém pokoji a pak jsem si všiml kartičky zastrčené pod

sklem na nočním stolku, kde stálo: „Na téhle konferenci se nebude pít“, podepsáno přímo prezidentem společnosti. Bylo rozhodnuto. To že platilo mně? Mně, „Velkému šéfovi“? Jedinému obchodníkovi, který byl pozván, aby promluvil na konferenci? Člověku, který měl v pondělí převzít jednu z největších poboček? Já jim ukážu, kdo je šéf! Nikdo z té společnosti mě už nespáčil – za deset dní jsem jim poslal telegrafickou výpověď.

Tak dlouho, dokud byla práce obtížná a představovala pro mě výzvu, vždycky jsem se držel velice dobře, ale jakmile jsem poznal co a jak, dostal věci pod kontrolu a šéf mě začal chválit, byl jsem ztracený. Rutinní práce mě nudila; pokud jsem však přijal nejobtížnější zaměstnání, které se mi podařilo najít, pracoval jsem bez ustání, dokud jsem ji perfektně nezvládl; pak začala být práce fádňá a já jsem o ni ztratil zájem. Nikdy jsem se neunavoval tím, abych věc dotáhl do konce, a pravidelně jsem se odměňoval „první“ sklenkou.

Po intermezzu u společnosti s pneumatikami přišla třicátá léta, krize a stavění dálnic. Během osmi let, než si mě našlo hnutí AA, jsem vystřídal přes čtyřicet zaměstnání – většinou obchodování a cestování – jedno za druhým a pořád se opakovalo totéž. Tři nebo čtyři týdny jsem pracoval jako šilenec bez jediné sklenky alkoholu, ušetřil jsem nějaké peníze, zaplatil pár účtů a pak jsem se „odměnil“ alkoholem. Potom jsem to zase vzdal, schovával se v laciných hotelech po celé zemi, tu a tam jsem strávil noc ve vězení,

a pořád mě pronásledovala ta hrozná myšlenka: „K čemu to všechno je – nic na světě nemá žádnou cenu.“ Kdykoliv jsem se opil tak, že jsem o sobě vůbec nevěděl, a to bylo pokaždé, se dostavil hlodavý strach: „Co jsem prováděl tentokrát?“ Jednu jsem se to dověděl. Mnoho alkoholiků zjistilo, že si mohou přinést láhev s sebou do některého laciného kina a pít, spát, vzbudit se a zase v přítní kina pít. Do jednoho takového kina jsem se toho rána se svou láhví uchýlil, a když jsem je pozdě odpoledne opouštěl, sebral jsem cestou domů jakési noviny. Představte si můj údiv, když jsem se na první stránce „společenské“ rubriky dočetl, že mě z kina odvezli kolem poledne v bezvědomí, sanitkou dopravili do nemocnice, vypumpovali mi žaludek a potom mě propustili. Zřejmě jsem se pak vrátil i se svou lahví přímo zpátky do kina, zůstal tam několik hodin a pak se vydal na cestu domů, aniž bych si pamatoval něco z toho, co se mezitím přihodilo.

Duševní stav člověka trpícího alkoholismem se nedá popsat. Nechoval jsem žádnou zášť vůči jednotlivým lidem – celý svět byl špatný. Moje myšlenky se vracely pořád dokola: „K čemu to všechno vůbec je? Lidé začínají války a zabíjejí jeden druhého; bojují spolu a podřezávají si krky kvůli úspěchu a co z toho kdo má? Copak jsem nebyl úspěšný, copak jsem v obchodě nedokázal mimořádné věci? Co z toho mám? Všechno je špatné, k čertu s tím!“

Poslední dva roky svého pití jsem se pokaždé, když jsem byl

opilý, modlil, abych se už neprobudil. Tři měsíce před tím, než jsem potkal Jackieho, jsem učinil svůj druhý chabý pokus o sebevraždu.

Tohle bylo pozadí, které mě přimělo toho 8. ledna naslouchat. Poté, co jsem se pověsil na Jackieho a čtrnáct dní jsem se už nenapil, jsem náhle zjistil, že jsem se sám stal patronem svého dosavadního ochránce, protože se zničehonic opil. Polekal jsem se, když jsem se dověděl, že Jackie sám byl teprve měsíc nebo tak nějak bez alkoholu, když ke mně přišel se svým poselstvím. Zatelefonoval jsem lidem z newyorské skupiny, s nimiž jsem se tehdy vůbec neznal, o pomoc. Navrhli, ať tam oba přijedeme.

Vyrazili jsme hned příští den a to byla teda cesta! Tentokrát jsem měl skutečně možnost vidět sám sebe z pohledu střízlivého člověka. Ubytovali jsme se u Hanka, to byl ten člověk, který mě před jedenácti lety v Mississippi vyrazil z práce, a tam jsem se také seznámil s Billem, zakladatelem celého hnutí. Bill v té době nepil už tři roky a Hank dva. Tenkrát jsem je oba považoval za párek cvoků, protože nejenže chtěli spasit všechny opilce světa, ale také všechny takzvané normální lidi! Jediné, o čem ten první víkend dokázali mluvit, byl Bůh a to, jak oni dva napravi Jackieho a můj život. Tenkrát jsme opravdu rozebírali jeden druhého důkladně a často. Navzdory tomu všemu se mi moji noví přátelé DOOPRAVDY líbili, protože mi byli tak podobní. Také to kdysi

bývali významní lidé, kteří čas od času propadali svému návyku na alkohol. Uměli rozdělit jednu zápalku na tři.

Také jim se kdysi stávalo, že v jednom městě nastoupili do vlaku a probudili se stovky kilometrů daleko opačným směrem, aniž by tušili, jak se tam dostali. Zdálo se, že jsme kdysi všichni prožívali v podstatě totéž. Během svého prvního víkendu jsem se rozhodl zůstat v New Yorku a přijímat všechno, co šířili, kromě toho, „co se týká Boha“. Věděl jsem, že potřebuji napravit SVOJE myšlení



a zvyky, ale JÁ jsem byl v pořádku, JÁ jsem jenom trošku moc pil. Jenom mi dejte novou tvář a pár dolarů a budu hned zpátky ve starých skvělých časech. Už tři týdny jsem nepil, dal jsem se do pořádku a přivedl ke střízlivosti svého ochránce, a to všechno úplně sám!

Bill a Hank právě převzali malou společnost obchodující s leštidlem na auta a nabídli mi práci – deset dolarů týdně a možnost bydlet u Hanka. Byli jsme tenkrát odhodlaní úplně vyšounout Du Ponta z obchodu.

Newyorská skupina se tehdy skládala asi z dvanácti mužů, kteří pracovali podle zásady „každý alkoholik sám za sebe“; neměli jsme žádný program ani jméno. Chvilí jsme se řídili myšlenkami jednoho člověka, zjistili, že jsou špatné, a přešli zas na metodu někoho jiného. Ale ZŮSTÁVALI jsme strážliví, pokud jsme se drželi spolu a rozmlouvali navzájem. Jednou týdně se konalo sezení v Billově domě v Brooklynu, kde na každého z nás postupně přicházela řada, aby vyprávěl o tom, jak se jeho život přes noc změnil, jak mnoho opilců zachránil a napravil, a v nepolední řadě i o tom, jak se ho osobně dotkl Bůh. Jaká jsme to byla sešlost zmatených idealistů! Přes to všechno jsme všichni chovali v srdci jeden upřímný úmysl, a to nepít. Na našich každotýdenních setkáních jsem těch pár prvních měsíců byl zdrojem nepřijemnosti, osobou, která je na obtíž, neboť jsem využíval každé příležitosti, abych zkritizoval „duchovní stránku věci“, jak jsme tomu říkali, nebo cokoli jiného, co mělo sebemenší nádech teologie. Mnohem později jsem se dověděl, že starší členové skupiny se mnohokrát sešli a doufali, že společně najdou nějaký způsob, jak mě vyhodit a přitom zůstat tolerantní a nábožensky smířliví. Zdálo se, že nedokážou nikdy najít odpověď, protože já jsem mezi nimi zůstal strážlivý a prodával jsem velké množství leštidla, z něhož měli stoprocentní zisk. Takže jsem se vesele a nezávisle pohyboval kolem až do června, kdy jsem odjel prodávat leštidlo do Nové Anglie.

Po velmi příjemném týdnu mě v sobotu dva z mých zákazníků vzali na oběd. Objednali jsme si sendviče a jeden z mužů řekl: „Tři piva.“ Já jsem to svoje nechal stát plné na stole. Po chvíli řekl druhý muž: „Tři piva.“ Také tohle pivo jsem nechal. Teď Byla řada na mně – objednal jsem „tři piva“, ale tentokrát to bylo jiné. Investoval jsem do piva třicet centů a to byla při týdenním platu deset dolarů dost velká částka. Takže jsem vypil všechna tři piva, jedno po druhém, řekl: „Nashle, zase se někdy uvidíme, kluci,“ a zašel jsem si za roh koupit láhev. Nikdy jsem už žádného z nich nepotkal.

Úplně jsem zapomněl na 8. leden, když jsem teď našel kamarády z mokré čtvrti, a příští čtyři dny jsem se potuloval po Nové Anglii napůl opilý. To znamená, že jsem se nemohl opít a nedokázal jsem vystřízlivět. Pokoušel jsem se spojit s přáteli v New Yorku, ale telegramy se neustále vracely zpět, a když se mi konečně podařilo dostat Hanka k telefonu, okamžitě mi dal padáka. Tenkrát jsem se na sebe poprvé pořádně podíval. Má osamělost byla horší než kdy předtím, protože nyní se proti mně obrátili moji vlastní lidé. Tentokrát to opravdu zabořilo, bylo to horší než kterákoliv kocovina, co jsem zažil. Můj skvělý agnosticismus se vypařil a já jsem poprvé viděl, že ti, kteří opravdu mají víru v Boha, nebo se alespoň upřímně pokoušejí najít Vyšší moc, která by překonala jejich vlastní, byli mnohem vyrovnanější a spokojenější, než jsem kdy v životě byl já. Zdálo se, že poznali takové

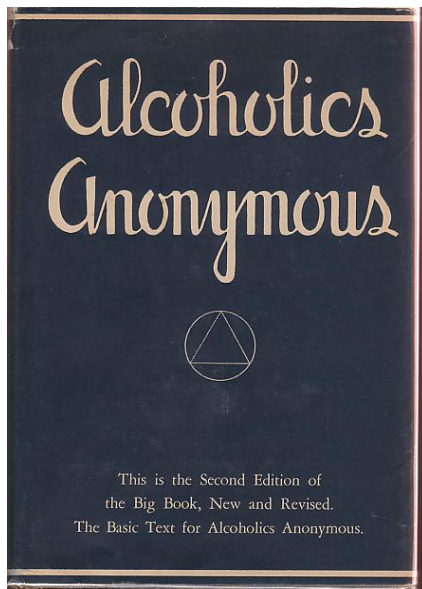
šťěstí, jaké já jsem si nedokázal ani představit.

Rozprodal jsem své vzorky leštidla, abych vyrovnal svou útratu, a za pár dní jsem se dovlekl do New Yorku ve velmi polepšeném stavu. Když ostatní viděli, že jsem změnil názor, vzali mě zase zpátky. Pro mě to však opravdu MUSELI učinit hodně obtížným, jinak bych asi nebyl schopen vytrvat. Zase jednou tady byla výzva nesnadného úkolu, ale tentokrát jsem byl pevně odhodlaný dotáhnout celou věc do konce. Po dlouhou dobu jediná „Vyšší moc“, kterou jsem si byl schopen připustit, byla síla naší skupiny, ale už to bylo mnohem víc, než jsem byl kdykoli předtím ochoten přiznat, a byl to přinejmenším začátek. Byl to také konec, neboť od 16. června 1938 jsem nikdy nemusel kráčet osamoceně.

Někdy v té době byla sepsána Modrá kniha a všechno se usnadnilo. Měli jsme závazný vzor a ten, jak se domnívalo téměř šedesát našich členů, byl tou střední cestou pro všechny alkoholiky, kteří se chtěli zbavit své závislosti. Tento vzorec se během let nezměnil ani v jediném písmenku. Myslím, že přátelé nebyli tak úplně přesvědčeni o tom, že jsem se změnil, protože se vyhýbali zařazení mého příběhu do této knihy. Mým jediným přispěním k jejich literárním snahám bylo tedy, protože jsem zůstával rebelem, pokud šlo o náboženství, pouze mé pevné přesvědčení, že pojem Bůh by měl být blíže vymezen větou „jak ho chápeme“ –

neboť jedině takto jsem mohl přijmout náboženské hledisko.

Když se objevila tato kniha, všichni jsme se začali snažit zachránit všechny lidi, ale já jsem stále zůstával vlastně na okraji AA. Přestože jsem se řídil vším, co se dělalo, a chodil jsem na každé



setkání, až do února 1940 jsem se nikdy aktivně nepodílel na řízení skupiny. V roce 1940 jsem získal velice pěkné místo ve Philadelphii a rychle si uvědomil, že potřebuji pár alkoholiků kolem sebe, jestliže mám zůstat střízlivý. Tak jsem se ocitl uprostřed zbrusu nové skupiny. Když jsem jim začal vyprávět o tom, co jsme založili v New Yorku a o duchovní stránce našeho programu, zjistil jsem, že mi neuvěří, pokud nebudu jednat tak, jak hlásám. Potom jsem pocítil, že s tím, jak se

poddávám této duchovní a osobnostní změně, nabývám vnitřního klidu. Když jsem nově přichozím vyprávěl, jak mají změnit svůj život a myšlení, uvědomil jsem si náhle, že se sám začínám měnit. Byl jsem příliš povýšený nad to, abych si sepsal své mravní zásady, ale ve chvíli, kdy jsem ukazoval novému členovi, v čem jsou jeho názory a chování špatné, jsem pochopil, že mu vlastně předkládám své vlastní zásady a že pokud očekávám, že se změní, musím pracovat i sám na sobě. Tato změna byla v mém případě dlouhým a pomalým procesem, ale v posledních letech se začíná obrovsky vyplácet.



V červnu roku 1945 jsem ještě s jedním členem AA v souladu

s Dvanáctým krokem poprvé – a naposledy – navštívil ženu, která byla alkoholička. O rok později jsme se vzali. Po celou dobu se nenapila a mně naše manželství také pomohlo. Máme společně to, že můžeme sdílet smutné i veselé chvíle s mnoha našimi přáteli, máme společný život podle pravidel AA a můžeme denně pomáhat jiným.

Na závěr mohu pouze říci, že bez ohledu na to, kolik jsem se už naučil a pochopil, nemám v úmyslu s tím skončit. Jen velice zřídka se nezúčastním schůzky skupiny AA v sousedství, v průměru tam chodím alespoň dvakrát týdně. Jen jednou jsem během uplynulých devíti let byl členem výboru, neboť cítím, že moje šance přišla v těch prvních letech a teď by měli vedoucí místo zastávat mladší členové. Jsou bystřejší a progresivnější než my starší, co se v tom jen tak „plácáme“, a budoucnost našeho společenství je v jejich rukou. Bydlíme nyní na západě a jsme velice šťastní v naší oblastní skupině AA. Lidé jsou tady dobří, prostí a přátelští, a my chceme zůstat s naší skupinou, ne však závislí výhradně na ní. Náš oblíbený slogan zní: „Pomalou a dokážeš to!“

A já nadále říkám, že dokud budu pamatovat na ten 8. leden tenkrát ve Washingtonu, potud si s pomocí Boha, tak jak mu rozumím já, zachovám šťastný život bez alkoholu.

Vaše svědectví

Jmenuji se Simona a jsem alkoholička.

Vždy jsem měla jakousi nezištnou potřebu pomáhat druhým - slabším. Ať už se jednalo o jiné alkoholy

pocit, že si občas dávám více alkoholu, než je doporučená norma - a to je akorát dobrý důvod ke vtipkovaní, nikoliv k myšlence, že bych mohla přestat pít, a to

Moudra z mítinků AA

AA mi nikdy neotevřít nebeskou bránu, abych mohl vstoupit. AA mi však otevírá bránu pekla, abych mohl odejít.

Jestliže chceš pít, je to tvoje záležitost. Jestliže chceš přestat pít a nemůžeš, je to záležitost AA.

Každý týden má dva dny, které vůbec nemáme pod kontrolou. Jsou to včerejšek a zítřek. Dnešek je jediný den, který můžeme změnit.

(ted' se mi to hodí:), nebo lidi jinak trpící... Bylo mi prostě a jednoduše líto všech těch slabších, kteří to mají (subjektivně) těžší. Možná jsem zapomínala na sebe a možná jsem se pak sama zbytečně litovala, když jsem jim nedokázala pomoci a viděla je, jak se trápí. To jsem zdaleka ještě netušila, že v první řadě pomoc potřebuji já, a pak teprve mohu pomáhat druhým. Jenomže v té době bych si nebyla s to přiznat, že jsem alkoholička, maximálně jsem měla

natrvalo. Ptala se mě před časem kamarádka, jestli to pro mě bylo těžké přiznat si onu bezmoc nad alkoholem (nevěříc, že je to možné přestat ze dne na den pít a zůstat střízlivá i s vyhlídkou do budoucnosti).

Odpověděla jsem spíš tak, jak jsem byla zvyklá, že lehké to nebylo, (abych nevypadala jako borec světa). A to je vlastně můj kámen úrazu, umím se maximálně podcenit anebo povyšovat, že ten borec světa

opravdu jsem, toto jsou dva extrémy, a jelikož jsem neuměla žít jinak než-li extrémně, děly se mi pouze extrémní věci. Na ty jsem dojela, vlastně došla - do AA, kde jsem si uvědomila, že všechno nebo nic, a takhle to opravdu u mne funguje, chci-li nepít, tak ani kapku, chci-li se polepšit, tak ve všem: opět extrémní, ale u mé nemoci je důležité dělat věci extrémně - tedy extrémně nepít, nedat si "ani jednu", být prostě absolutně střízlivá, jen tak se mohu začít uzdravovat a zbavovat nežádoucích elementů Velkého Ega.



A tak to dělám každý den, a už nejsem tak moc na sebe přísná, dokážu si odpouštět, a dokážu odpouštět druhým. Už také vím, že ideální společnost a ideální život prostě neexistují (kromě Nejvyššího), je jen to, co teď mohu uchopit nebo zažít, a tak se tento okamžik snažím uchopit a zažít, co to nejvíc jde - tedy extrémně, ale už ne s alkoholem, opustila jsem ho, prostě jsem se s ním rozešla, upřímně řečeno, zjistila jsem, že on nebyl pro mě ten pravý - samozřejmě i hezké vzpomínky bych našla, ale ten konec potvrdil, že jsme se k sobě vlastně vůbec nehodili. A podobně jsem to učinila i s jinými závislostmi - a ejhle zjistila jsem, že mě to stojí jenom pár slz, nefalšovaných, lidských, těch, za které se nemusím stydět, protože vedou k daleko šťastnějšímu, tj. střízlivému životu, který bych už za ten neupřímný a nevděčný měnit nechtěla.

Za mou střízlivost děkuji svému Bohu, neboť mě navedl a ukázal mi cestu k AA - k Vám, s nimiž mohu své pocity a myšlenky "instantně" sdílet

S láskou, SimonAA

Zjistili jsme, že si musíme do hloubi duše uvědomit, že jsme alkoholiky. To je první krok k uzdravení. Musíme se razantně vypořádat s mylnou představou, že jsme jako druzí nebo jimi můžeme nakrátko být.

Anonymní alkoholici, kap 3. Ještě o alkoholizmu

Pokora - především

Léčebnu v Praze jsem opouštěl v březnu 1990. Nebyl to můj první pobyt. Pavilon č. 26 (tehdy to byl příjmový pavilon) jsem po krátkém pobytu opustil v roce 1997 na revers domnívaje se, že mi tato zkušenost stačí.

Vrátil jsem se ke své práci a se strachem a pocitem viny se bál napít alkoholu. Alkoholik neškodí jenom sám sobě a já si s pocitem viny začal nabírat další a další vydělávání pro rodinu. Zhruba tři roky to tak vydrželo a potom jsem zkusil víno s vodou, za další chvíli tvrdý alkohol... a už to jelo! Kontrolovat pití neumím a dosud neznám žádného alkoholika,

profesora angličtiny a jednoho z mála členů Světové shakespearovské společnosti u nás, který se po smrti své mladé manželky dal na pití a já byl svědkem toho, jak upadá.

Dětství – po Vítězném únoru, kdy nám byla znárodněna firma a otec byl krátce v Jáchymově, jsme museli opustit náš pražský byt. Já jsem jako školák zůstal u babičky a měl jsem hodně volnosti. Víc než školu, jsem miloval míč (to mi šlo dobře). Po základce jsem šel do učení do Pardubic. Součástí internátu byla tělocvična, kam byl ve volnu přístup a já domů moc nejezdil. Díky našemu profesorovi tělocvikovi si mě vybral

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 střízlivosti a v ní, díky AA.

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

který by to dokázal. To, že se jdu léčit dobrovolně, jak jsem o sobě tvrdil, nebyla pravda. V práci mi dali nůž na krk. Tenkrát se z práce nevyhazovalo a já měl slušné vedoucí postavení. Dnes bych letěl.

Nevím, zda jsem neměl dispozici v rodině, ale vzpomínám si na svého strýce, vysokoškolského

sportovní oddíl a já strávil krásná léta a většinu vojny u sportovní čtyřky v Pardubicích. Trochu se dotklo mého ega, když k nám, po postupu do vyšší soutěže, narukovali také dva juniorští reprezentanti a já hrál za oddíl “B”. To už jsem začal chodit po zápase na pivo a také vycházka končila v restauraci.

Často jsem od rodičů slyšel samou

chválu na staršího bratra a jeho úspěchy ve studiu.

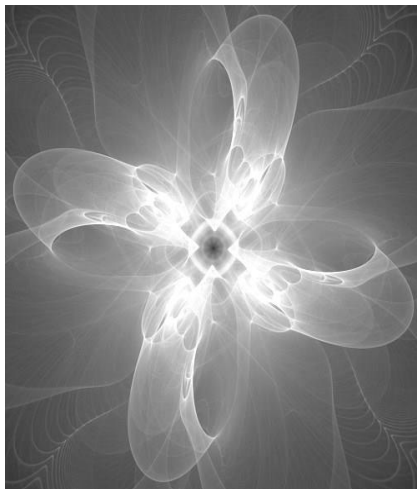
Po návratu do Prahy jsem nastoupil do chemické fabriky a začal honbu za úspěchy. Pět let – dopoledne práce a odpoledne škola (lepší židle). Žením se a začínám svépomocně stavět – dopoledne práce a odpoledne, včetně dovolené a volna, práce na stavbě (další lepší židle). To už popíjím často a domnívám se, že mi to pomáhá. Je mi 33 let a stávám se vedoucím výroby, mám vlastní kancelář a hodně podrízených a daří se mi. Jak dobře mi dělalo, že bratr je za rýsovacím prknem a mě občas vozí do práce auto... Sklenička na kuráž rozpouštěla starosti a já to potřeboval stále častěji. Z popíjení na úspěchy se stávala nutnost. Často jsem zůstal jen se schovanou lahví. V té době jsem svůj stav popíral, odmítal pomoc, byl jsem zoufalý a měl černé myšlenky. Cítil jsem, že jsem prohrál. To, že jsem prohrál, se opakovalo po druhém opuštění léčebny a druhá porážka bolela mnohem víc!

Samozřejmě jsem se nestal závislým hned, ale pití, které mě z počátku povzbuzovalo, bylo posledních pět let jedna noční měra. S nemožností přestat. Má pevná vůle, kterou jsem si namlouval, na alkohol nestačila. Marně jsem sliboval a lhal sám sobě, že je to naposled. A příčiny hledal všude jinde, jenom ne u sebe.

Naděje

Po opuštění léčebny v březnu 1990 jsem docházel do AT poradny a dostal jsem informaci o skupině, která se schází ve Varšavské ulici v Praze jednou týdně. Přišel jsem, sedl

si na kraj židle a byl ochoten poslouchat. Jeden z přítomných vstal, podal mi ruku a představil se, jako Lojza K. Dodnes mu za tu podanou ruku vděčím.



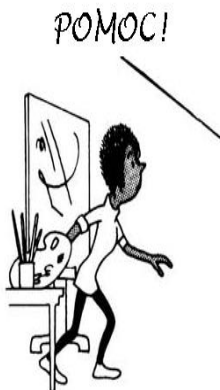
Někam patřím, kde ostatní mají stejnou zkušenost, a já nejsem sám. Tato, v Česku jediná, skupina se později schází 1x týdně v kostele na nám. Jiřího z Poděbrad na Praze 3. Časem poznávám Vládu S., který žije v USA a jako první pro nás přeložil “Modrou knihu”. Především na jeho popud se schází 6 členů a Hans P. Hans je německý občan, který před revolucí u nás nabízel program AA. Bylo to v dubnu 1991 a my se hlásíme k našim třem odkazům – Uzdravení, Jednota a Služba. Po žádosti na vnitru získáváme povolení k činnosti jako spolek AA. V květnu 1994 nás navštívili dva kamarádi, John G. a Jimmie Mc. C. a uspořádali pro nás v pražském hotelu konferenci o AA s českým tlumočením o našem společenství a jeho fungování. Někdy

v té době přichází do Čech Henri "Ski" (mnoho z vás jej za ta léta dobře zná) a dostáváme od něj výtisky Modré knihy. Koncem roku pomáhám založit skupinu ve Vilové a začínáme se více věnovat programu (měsíčně vždy jeden krok). Ze skupiny na Jiřího náměstí postupně vznikají dvě skupiny. Skupina Serenity a Rotunda, která zajišťuje styk s GSO-N.Y. 2.3.1995 je naše společenství oficiálně registrováno u MV ČR s názvem AA-anonymní alkoholici. Na obou konferencích nám bylo doporučeno, abychom získali k trvalému užívání prostory a vybudovali kancelář s adresou. *To se podařilo v roce 1997.* A dál už je to o našem 12tém kroku a ochotě členů se přidávat (zadarmo jsi dostal, zadarmo předej dál). Rád bych poděkoval Vám všem, kteří věnujete svůj čas službě v našem společenství. Bez Vás bych nebyl nic. V to, že si jednou budeme vydávat časopis a literaturu vlastním nákladem jsem

nevěřil. Při setkání skupin letos v květnu v Bohnicích jsem napočítal 55 skupin, to není málo a jsou tu další aktivity - organizace sjezdů, skupiny přes internet, vydávání brožur, návštěvy léčeben, vedení skupin, krokové semináře nebo jenom po setkání umytí nádobí. To vše je pro nás stejně důležité. Mě osobně práce na programu a předávání pomáhá, jak si urovnat svůj zpackaný život (sebezpoznání, sebezpříjetí, sebekontrola).

Za celou dobu, po kterou mám čest být členem našeho společenství, jsem nepoznal nikoho, komu by práce na programu ublížila, ale na druhou stranu jsem poznal hodně těch, kteří svůj boj s alkoholem prohráli. Ale to už je jiný příběh s jiným koncem.

S pokorou, úctou a láskou
Jaroslav A.



Upřímnost a naděje

Áčka dražší jsou než zlato,
zapomenout nechci na to:
Jak jsem "hnusná" ženská byla,
když jsem dlouhá léta pila,
mnoha lidem ublížila.

Není snadné přestat pít,
znova umět s chutí žít,
nalézt v duši mír a klid.
Nikdy už se nenapít ?
po "krůčkách" mně jde to líp ...

Střízlivost si užívám,
za to ÁČKA vděčím vám.

Marie, alkoholička-Praha

VE VŠECH NAŠICH ZÁLEŽITOSTECH

Pochopila, že návody jsou k praktickému použití

Po dalším relapsu jsem se probudila s vědomím, že mě alkohol porazil. Najednou jsem viděla, že se opět řítím tam, kde jsem byla dva roky zpět, ke každodennímu opíjení se do bezvědomí. Nestalo se nic, co by se neudálo už někdy před tím. Ve své alkoholické kariéře jsem mnohokrát padla na mnohem drsnější dna. Jednoduše mi došla energie bojovat dál. Vzpomněla jsem si na Anonymní Alkoholiky. Když jsem tenkrát překročila práh do žluté sklepní místnosti, nacházela jsem se za hranicí totálního zoufalství. Poslední naděje, že se mi jednou podaří přestat pít, a až někdy povedu normální život, se rozpadla na kousičky. Uvědomila jsem si, že nemám právo v tomhle držet další lidskou bytost a tak následoval

další rozchod. Mým posledním a jediným přáním bylo, aby mi Áčka pomohla naučit se neublížovat svým pitím rodině a blízkým. Bylo mi 22let a můj život pro mě skončil. Neměla jsem už ani sílu pokusit se o sebevraždu.

Na jednom z prvních mítinků jsem dostala anglické vydání knihy Anonymní Alkoholici. Žena, která mi knihu dala, mi řekla, že jí na začátku pomohly příběhy na konci knihy. Ještě v ten večer jsem je všechny přečetla. Do dalšího mítinku jsem měla přečtenou celou knihu. Dokázala jsem se ztotožnit téměř se vším, co jsem v ní našla. Měla jsem pocit, že byla napsaná o mě. Pocítila jsem, že už nemusím pít. Nemusím se hnát za myšlenkou, že se mi jednou podaří

kontrolovat vlastní pití a mít z něj zároveň požitek. Přijala jsem skutečnost, že se to nikdy nestane. Už nemusím bojovat. Tato porážka byla nepopsatelně osvobozující.

Příběhy lidí, s kterými jsem se seznámila, mi vrátily ztracenou naději. Na mítinky jsem chodila denně a téměř okamžitě jsem někoho požádala, aby mi pomohl s Kroky. Do Programu jsem se vrhla se stejným entusiasmem, jako jsem se ze začátku vrhala do pití. S mojí upřímostí to sice až tak žhavé nebylo, zato jsem ale přečetla všechnu AA literaturu, která



se mi dostala pod ruce (myslím, že jsem byla přesvědčená o tom, že ten nový život z knížek prostě vyčtu), účastnila jsem se téměř každého většího setkání, vyslechla jsem velké množství nahrávek (speakrů, workshopů ke Krokům apd.). Cítila jsem se každým dnem lépe a lépe. Měla jsem pocit sounáležitosti s celým vesmírem, všechno se mi dařilo.

Rychle jsem si zvykla na to, že nepiju a že jsem spokojená. Nabyla jsem dojmu, že jsem v pořádku, ničím neohrožená, vševědoucí. Měla jsem pocit, že mi život dluží tohle a tamto,

že si zasloužím nový vztah, lepší práci, víc zábavy, víc uznání a obdivu. Moje očekávání se samozřejmě nenaplnila. Znovu jsem svým egem narazila o realitu. Můj stav se začal postupně zhoršovat, nebyla jsem si ochotná přiznat proč. Nebyla jsem ochotná si přiznat, že jsem přestala léčit svůj alkoholismus. Část Kroků jsem stále alespoň naoko praktikovala, ale poměrně rychle jsem se dala opět na útek před zodpovědností a emocionální bolestí. Nechtěla jsem se podívat na sebe. Místo toho jsem se chytla každé příležitosti zapojit se do Služby a vydala jsem se na misi záchrany a reformace AA. Neukázalo se to jako dostatečné rozptýlení, a tak jsem se zamotala do katastrofálně destruktivního vztahu a odstrčila od sebe přátele, kteří proti mému životnímu stylu něco namítali. Ze všech zbylých sil jsem se opět pustila do ovládnutí, kontrolování a manipulování všeho a všech kolem mě. Zanedlouho jsem se v abstinenci chovala hůř, než když jsem pila! Celou dobu jsem se na to dívala, neschopná přestat, neschopná něco změnit. Na mítincích AA, které jsem stále denně navštěvovala, jsem se cítila jako chodící podvod. Jako fraška. Často jsem s falešným úsměvem nahlas říkala, že nechápu, jak je možné, že ještě nepiju. Pomalu jsem pití začala i reálně zvažovat. Děsivé na tom bylo, že se mi po celou dobu víceméně dařilo navenek předstírat, že je všechno v pohodě, že je to docela sranda. Někdy jsem tomu i sama věřila, ale uvnitř jsem opět hluboce trpěla. Nakonec jsem si řekla: „do hajzlu s tím vším, já už dál nemůžu,“ a šla jsem se opít.

požádala Boha, aby tyto neužitečnosti odebral. Z náprav se v některých případech stal úkol na celý život. Ze všeho nejvíc jsem ublížila sobě, rodině, a svým blízkým. Pochopila jsem, že jsou to mnohdy zdánlivě malé, nedůležité, láskyplné činy, které umí přinést velké změny. Přestala jsem se stranit lidí, nebo na nich naopak viset a házet na ně problémy, a začala jsem se učit svůj život s lidmi sdílet.

Dnes mám velice hezký, otevřený vztah s rodinou. Přestali jsme se hádat, voláme si, navštěvujeme se a času stráveného spolu si opravdu užíváme a vážíme. Mám dobrou, stabilní práci a s pomocí rodičů jsem si koupila byt. Doma už mi neusychají kytky, jak to bývalo, když jsem se nebyla ani schopná zvednout z gauče a dokonce se starám i o živého tvora.

Smysluplný, vyrovnaný a šťastný život však nedostávám zadarmo. Každý den to ode mě vyžaduje vzdávání se dalších a dalších kousků mého ega a neustálé sledování mých vlastních motivů. Už si nemůžu dovolit neupřímnost a hraní si na oběť. Stále znova a znova přebírám zodpovědnost za svůj vlastní život. Zato jsem dostala přátele, se kterými na sebe navzájem neukazujeme prstem. V duchu spirituálního axiomu, který říká: „že pokaždé, když se cítíme někým nebo něčím pobouřeni, bez ohledu na příčinu, není v našem nitru něco v pořádku,“ mezi námi panuje nepsané pravidlo, že: „pokud se já budu cítit ublíženě, zametu si před svým prahem, udělám si vlastní inventuru; a pokud se budeš ublíženě cítit ty, i ty se podíváš na sebe.“

Meditace mě učí být Tady a Ted', pomáhá mi uvědomovat si, že nemusím věřit všemu, co mi moje mysl řekne, že nic, včetně pocitů, netrvá věčně. Je pro mě stále velkou výzvou nevytvářet si v mysli problémy, které neexistují a nevěřit vlastním lžím.

Častý kontakt a práce s jinými alkoholiky mi nepřestávají otvírat oči. Je to jako kdybych se viděla v zrcadle. Učím se, že nemám právo lidi obírat o jejich utrpení, že se



ho každý z nás musí pustit sám. Učím se nedělat pro lidi věci, které si pro sebe zvládnou udělat sami. Jediné, co mohu udělat, je předávat poselství tím, že sama praktikuji principy, kterým jsem se v AA naučila. Musím upřímně přiznat, že sledovat osudy lidí, kteří nejsou schopni nebo ochotni vzdát se života v sebeklamu, je někdy nelehké. Stále vidím, jak se potvrzuje, že buď spirituálně rosteme, nebo umíráme. O to víc mě zahřeje u srdce, když vidím jiného alkoholika projít onou proměnou z totálně zoufalé, třesoucí se trosky v spokojeného, radostného a užitečného člena společnosti.

I když jsem Kroky nejdříve prošla postupně, dneska už mi tak nějak splývají dohromady. Nejsou už něčím, co dělám. Nejsou už ani něčím, co bych aplikovala jen na některé aspekty mého života. Staly se mým novým životním stylem. Ráno se probudím, sednu si k formální meditaci a pomodlím se. Během dne pozoruji svoje myšlenky, emoce a jednání. Když se začne o pozornost zase hlásit moje ego, obrátím se k Bohu o pomoc, prodiskutuju moji část s jiným člověkem a napravím, co se dá napravit. Když zalžu, přiznám se. Když nevím, jak dál, nedělám nic. Nezávisle na tom, co se se mnou děje, přebírám zodpovědnost za svůj život. Dnes věřím tomu, že mám volbu. Můžu praktikovat spirituální principy, což mi pomáhá být svobodnější, spokojenější a radostnější, nebo si můžu zvolit žít nedbale a nést následky svých činů. Žiju tedy tak, jak nejlépe dovedu, večer se vždy ohlédnu za prožitým dnem a odevzdám ho Bohu.

Vážím si svého nového života, a tak dělám všechno proto,

abych o něj nepřišla. Chodím na mítinky skoro každý den, trávím čas s přáteli z AA i s rodinou, věnuji svoji energii a čas nováčkům, jezdím na setkání AA u nás i do zahraničí, produdovávám si historii Áček (nejvíce mě zajímá, co lidé dělali v době, kdy byla Áčka nejspěšnější), čtu si o Tradicích, ale často беру do ruky i jiné spirituální knížky, poslouchám AA speaker nahrávky, ale i různé duchovní učitele (internet je v tomhle k nezaplacení), jednou za čas si zajedu na meditační kurz a pravidelně dělám cíleně NIC... s Modrou knihou v ruce se nepřestávám dívat na sebe. Věnuji se prostě činností, které mi pomáhají mít ze sebe dobrý pocit, a které mi pomáhají růst. Hlavně se ale učím být upřímnější, otevřenější, laskavější, tolerantnější a štedřejší k sobě i k ostatním. Žiju svobodně pod zákonem „Sklidiš, co zaseješ.“ Za to dnes nemusím pít, netpím alkoholismem a žiju neuvěřitelným Životem, nad kterým nepřestávám žasnout.

ROZHOVORY S TEBOU, BOŽE

„Můžeš mi odpustit, prosím, Bože!“,
za zády temnou
propast mám.

„Dál veď mne, Bože,
nevím kudy“,
před sebou temnou
propast mám.

Ty zatím šeptáš
něžné: „Cože?“
Můj synu drahý,
tys můj chrám!“

„Jsi moje dítě,
jsi můj chudý,
bez tebe, synu,
byl bych sám“

Aleš, alkoholik ze Zlína

Rozhovor s našim dlhoročným priateľom Ski zo San Diega

Sedím v San Diegu v malom domčeku. Vonku svieti slnko, pofukuje vetrik a predou mnou sedí v pohodlnom kresle náš priateľ Ski. Jeho záhradný domček je postavený ako malá slovenská železničná stanica Margecany, ku ktorému vedie „Hudákova“ ulica. Skiho dom je plný spomienok na Slovensko a slovenské AA. Modranská keramika, krojovaná bábika, výšivky, fotky a videá z návštev Slovenska... Ako veľké vzácnosti uchováva aj prvé vydanie knihy Anonymní alkoholicí v češtine (ešte bez modrého obalu, pozn. autora) a prvé vydanie knihy Anonymní alkoholicí v slovenčine.

Využívam pohodu slnečného odpoľudnia, aby som našmu kamarátovi Ski položila pár otázok o jeho cestách na Slovensko a o jeho slovenských AA priateľoch a aktivitách.

Kedy si prišiel prvý raz na Slovensko?

V roku 1931, keď som bol ešte malý chlapec, nás rodičia všetkých nalodili a po dlhej ceste sme my deti boli prvý raz v krajine, ktorá bola ich pôvodným domovom. Prišli sme v apríli 1931 a na Slovensku sme boli päť mesiacov. Celý tento pobyt si dodnes živo pamätám a vždy som sa tam chcel vrátiť. Druhá svetová vojna tomu zabránila a neskôr sa zdalo, že je to úplne nemožné, pretože som bol dlhé roky vojak v US armáde.

Ako si sa dostal do AA?

Pre moje pitie ma opustila žena s piatimi deťmi. Daňováci mi vzali auto. Pretože som šoféroval opitý, prišiel som o vodičský preukaz.

Moje pitie už bolo naozaj neúnosné a môj nadriadený mi povedal, že keď budem takto pokračovať, vyhodí ma z armády... Dostal som sa do bodu, že som sa chcel zastreliť. Keď som na seba namieril nabitou zbraňou, uvedomil som si, že som na konci cesty a vzdal som sa. Povedal som Pánu Bohu: „Vezmi si celý môj život, urob so mnou, čo uznáš za vhodné, aby som sa z tohto dostal, rob so mnou, čokoľvek chceš, aby si mi pomohol.“ Po tomto rozhodnutí som veľmi rýchlo našiel AA. Počúval som všetky odporúčania mojich nových priateľov z AA. Chodil som na sedem mítingov AA týždenne a našiel som si sponzora. S ním som pracoval na krokoch AA, snažil som sa pomáhať iným alkoholikom a začalo so mi dariť. Dokončil som vojenskú službu v armáde a odišiel som z nej do dôchodku. Našiel som si novú prácu na pošte. Dlhú dobu bolo všetko v poriadku, v práci boli so mnou veľmi spokojní a ponúkli mi lepšie miesto. Dostal som k dispozícii auto a rozvážal som urgentné zásielky. Malo to však jeden háčik – pracoval som večer a v noci a nemal som šancu chodiť na mítingy AA.

Postupne som bol čoraz viac nespokojný a začal som obviňovať všetkých a všetko okolo seba. Jediné, na čo som myslel, som bol ja sám...Moja osoba, moje starosti, zlosť, hnev... to bolo to jediné, o čom som rozmýšľal... a výsledok sa dostavil rýchlo, napil som sa... Pil som dve hodiny, mal som okno...Ráno som ležal na pohovke a musel som sa rozhodnúť, čo ďalej... na chladničke

bolo vo fľaši na dva prsty vodky...Ak by som sa chcel napit', musel by som vstať... No telefón bol bližšie, na ten som dosiahol z postele. Zavolať som mojej starej kamarátke z AA a porozprával jej, čo sa stalo. Desať minút sme spolu telefonovali a vtedy som sa rozhodol...Vstal som a vylial som vodku do záchodu. Bolo to 5. februára 1964. Odvtedy som sa nenapil. Obliekol som sa a šiel som na míting o 13.00 popoludní. Svoju zamestnávateľovi som oznámil, že už nemôžem viac pracovať v noci. Pre moju triezvosť bolo nevyhnutné mať šancu chodiť na stretnutia AA, aj keď to znamenalo vrátiť sa k horšej práci. Zobrali mi auto a opäť som doručoval poštu pešo, v daždi, v horúčavách, ale odvtedy som sa nenapil...

Ako sa ti podarilo vrátiť na Slovensko?

V roku 1975 prišiel za mnou brat a povedal: „Podme sa pozrieť na Slovensko.“ Obával som sa, že by ma mohli v Československu zavrieť, pretože som vo vojne bojoval v US armáde proti komunistom v Kórei. Môj brat to vyriešil jednoducho, povedal mi: „Pozri, teraz pracuješ na pošte a nemusíš im hovoriť, že si bol v armáde.“

Ako a kedy si sa prvý raz stretol s AA v bývalom Československu?

Keď som sa chystal na svoj prvý výlet po rokoch do Československa, hľadal som v medzinárodnom adresári AA, či je tam nejaká AA skupina, alebo aspoň AA kontakt. Našiel som iba jednu kontaktnú osobu. Napísal som jej pozdrav, ale nikdy mi neodpísala, ani som ju nikdy nestretol. Slovensko

mám veľmi rád a od roku 1975 som ho navštívil 37 ráz. Prvé roky mojich návštev mi AA veľmi chýbalo. Keď som chcel ísť na míting AA, musel som cestovať do Viedne. Veril som, že sa mi podarí myšlienku AA vo vtedajšom Československu rozšíriť. V tých časoch sa nesmeli do Československa voziť knihy, kde sa spomínal Boh, bola tu však jedna výnimka – každý mohol mať so sebou osobnú Bibliu. Každý rok pri každej návšteve som priniesol tri Modré knihy AA, v angličtine (1 kufor – 1 kniha, bol som pripravený tvrdiť colníkom, že to je moja osobná Biblia). Takto som prvé roky svojich návštev priviezol do Československa 11 Modrých kníh v angličtine. Nechával som ich ľuďom, o ktorých som predpokladal, že AA potrebujú, alebo by mohli pomôcť šíriť myšlienku AA vo vtedajšom Československu.

Po nežnej revolúcii v roku 1990 som našiel v Prahe prvý AA míting. Chcel som im dať anglické Modré knihy, ale na moje prekvapenie a potešenie som zistil, že už majú pripravený český preklad Modrej knihy a chystajú sa ju vydať. Preklad pripravil náš priateľ Vladimír S., pôvodom Čech, žijúci v Santa Barbare, Kalifornia, USA. Keď odišli komunisti, mohol som nosiť do Československa toľko kníh, koľko som chcel. V priebehu štyroch rokov som do bývalého Československa priniesol 274 Modrých kníh v češtine. V Prahe som na mítingu AA dostal kontakt na Paľa S. v Bratislave, ktorý tam založil prvú skupinu AA na Slovensku (skupina z Mozartovho domu). Pamätám sa, že stretnutia boli

každú druhú stredú v Mozartovom dome. Keď som tam prišiel prvý raz, bolo tam iba pár ľudí, možno dvaja, traja, ale pre mňa to bolo ako najväčší poklad.

Takže po rokoch sa ti splnilo želanie a našiel si AA na Slovensku...

Bol som veľmi rád, že môžem konečne na Slovensku aj v Čechách chodiť na AA mítingy. Neskôr som v Bratislave stretol Mišu na nedeľnej skupine v Charite na Trnávke a začal som chodiť aj na stretnutia skupiny Svetlo na Hraničnej ulici a na všetky mítingy, ktoré skupina Svetlo v tom čase zakladala. Moje návštevy boli plné malých zázrakov, ako som objavoval nové skupiny AA a ľudí, ktorí s nadšením zakladali ďalšie skupiny.

Mohol by si niektorý z týchto zázrakov opísať?

Raz som sa od Miši dozvedel, že niekto zakladá AA skupinu v Nových Zámkoch. Veľmi som sa pokúšal získať informáciu, kedy a kde tam míting bude, aby som ich mohol navštíviť. Nikto z mojich priateľov o tom nič presne nevedel. Jedného dňa som išiel na americkú ambasádu v Bratislave zaniest' Modrú knihu, ktorú som im sľúbil. Stál som na zastávke električky číslo 6 s anglickými vydiami Modrej knihy AA pod pazuchou. Pristúpil ku mne mladý muž a začal čítať... „Anonymní alkoholicí.“ Pýtam sa ho: „Ty vieš niečo o AA?“ A on mi odpovedal: „Áno,“ ja pracujem v nemocnici v Nových Zámkoch a my tam práve rozbiehame skupinu AA. Povedal mi, kde a kedy sa stretávajú. Jediný človek v celej Bratislave to vedel. Práve išiel na vlak do Nových Zámkov a stretli

sme náhodou na zastávke električky... No povedz, nie je to zázrak?

Odvtedy som pri návštevách Slovenska chodil na všetky mítingy, na ktoré som mohol, a tešil som sa z toho, ako sa AA na Slovensku rozrastá.

Moje každoročné návštevy na Slovensku trvali mesiac. Zvyčajne som bol dva týždne v Ivanke pri Bratislave u rodiny a v okolí Bratislavy som navštevoval všetky mítingy, ktoré bolo možné navštíviť. Začali sa aj stretnutia v Pinelovej nemocnici v Pezinku... Začali sa organizovať zjazdy AA. Ďalšie dva týždne môjho pobytu som zvykol tráviť u rodiny na východnom Slovensku. Veľmi som sa snažil inšpirovať ľudí, aby založili skupiny aj v tejto oblasti.

Ktorý je prvý zjazd AA, na ktorý sa pamätáš?

Bol som na prvom zjazde českého AA v Krkonošiach, pamätám si, že sme tam išli zo Slovenska dvoma autami. Bol to nezabudnuteľný zážitok, spali sme v obrovských miestnostiach s 30-timi posteľami a tam sme mali aj mítingy. Na slovenské zjazdy som chodil menej, pretože som tam väčšinou cestoval v mesiacoch máj – jún. Prvý slovenský zjazd AA, na ktorom som bol, sa uskutočnil na Reváni. Veľmi dobre si pamätám zjazd AA v Topolčiankach, kde sme boli spoločne s priateľmi z USA. Mój dobrý priateľ z AA v San Diegu Larry N. bol v tom čase dôverník triedy A v USA a bol s nami aj MUDr. John Chappell, nealkoholický dôverník rady AA v USA. Pamätám si, že otvorenie zjazdu aj mítingy boli v historických

priestoroch Zámku Topoľčianky. Bolo tam aj veľa zahraničných hostí z rôznych krajín.

Mohol by si krátko spomenúť niečo, na čo rád spomínaš v súvislosti so slovenským AA?

Veľmi ma potešili dve veci. Prvá bola, keď AA otvorilo svoju prvú kanceláriu v Bratislave, a druhá, keď AA na Slovensku vydalo prvé vydanie Modrej knihy v slovenčine. Pre AA je veľmi dôležité, aby malo kanceláriu, aby tam bol telefón a ľudia tam mohli chodiť, deliť sa o služby a odpovedať na telefóny tým, ktorí potrebujú našu pomoc. Mať Modrú knihu vo vlastnom jazyku je veľmi dôležité. Všetci prekladatelia literatúry AA robia veľkú a záslužnú prácu pre všetkých členov AA, keď pripravujú preklady na vydanie v našom materinskom jazyku.

Ak by som ťa poprosila o radu, čoho by sme sa mali vyvarovať, čo by si pre nás doma odkázal?

Raz som prišiel na míting, bolo to na vojenskej základni tu v USA. A tam sedel chlapík obrátený tvárou smerom k ostatným ľuďom a tí sa na neho pozerali a hovorili s ním... Bol to vodca, ktorý sa neriadil druhou tradíciou, počas mítingu veľa ráz hovoril, všetko vedel najlepšie... Napadlo mi, že tomu chlapíkovi treba niečo povedať. Po mítingu som išiel za ním a hovorím mu: „Nemal by si tu niečo zmeniť? Ľudia sa tu nemôžu cítiť dobre, keď sa správaš ako učiteľ v škole. On mi odpovedal: „Nie, ja viem najlepšie, ako to mám robiť.“ Na ten míting som už nikdy nešiel.

Mohla by som ťa na záver poprosiť o tvoju radu pre slovenské AA?

Mám jednu obľúbenú AA frázu: „Začali sme na dne a dlho sme pracovali na tom, že sme nedospeli nikam.“ Majte stále na pamäti, že my nechodíme do AA preto, aby si nás ľudia pamätali, alebo preto, aby sme medzi sebou súťažili. Ďalšia dôležitá vec je, že v AA navzájom hlboko súvisia kroky, tradície a návrhy pre službu. Kroky sú návod na život a nedá sa nimi prechádzať bez poctivej a starostlivej práce. Vezmite si napríklad 6. krok: „Boli sme úplne pripravení, aby Boh odstránil naše charakterové chyby.“ Ako by sme mohli byť pripravení na tento krok bez dôkladnej a nebojácnej morálnej inventúry? Ako by sme mohli nechať Boha, aby nám pomáhal s našimi chybami, ak sme najprv neurobili 2. a 3. krok? A tak je to s každým krokom. Jeden nadväzuje na druhý a navzájom sa dopĺňajú. Keď človek robí kroky, buduje svoju osobnosť, keď ich nerobí, deštruuje ju.

Podobne fungujú tradície pre AA ako spoločenstvo. Keď ich dodržiavame, budujeme AA, keď ich porušujeme, búrame ho. V histórii AA je veľa príkladov, keď AA robili chyby, a prajem vám, aby ste sa z nich poučili a neskúšali sa učiť na vlastných chybách. V AA je veľa aktívnych ľudí, ktorí veria tomu, že ich nápady sú najlepšie, a pokúšajú sa ich presadiť za hocijakú cenu. Majte na pamäti, že naše životy aj životy iných alkoholikov závisia od našej jednoty. Dodržiavanie tradícií je pre nás veľmi dôležité. Ľudia, ktorí sa rozhodli venovať svoj čas službe AA,

sa riadia 12 Konceptami na službu v AA. Veľmi dôležité je, aby v AA každý člen mal možnosť byť vypočutý a jeho návrhy týkajúce sa AA mohli byť prerokované. Ak sa ľudia v službe AA riadia 12 Konceptami pre Službu AA, pomáhajú to zabezpečiť, aby naši vodcovia boli naozaj iba dôveryhodnými služobníkmi, ktorí nevládnu. V AA nie je miesto pre hnev, strach a neznašanlivosť. Škodí to jednotlivcovi aj AA ako celku. Ak si dokážeme chyby pohotovo priznať a aj ich napraviť, pomáhame tým rastu našej osobnosti. Keď robíme chyby v službe a dokážeme ich napraviť, pomáhame tým, aby AA silnelo a rástlo.

Ďakujem veľmi pekne za rozhovor a prajem ti veľa zdravia. Tiež prajem tebe aj nám doma, aby si nás ešte mohol prísť navštíviť.

V San Diegu 25. júna 2010

Tento rozhovor som urobila pri svojej poslednej návšteve USA.

Miša K.

Adresář skupin Anonymních 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 bratrů,

Videňská 225/3

Soňa: 774 063 797; Břeťa: 722 073 003

aa.fenix.brno@gmail.com

Renesance – Čt: 17,30

Ski už má dnes 90 rokov , 50 rokov nepije. Jeho zdravie mu nedovoľuje viac pricestovať na Slovensko a do Čiech. Odsťahoval sa z domu o ktorom tu píšem. Prestáhoval sa zo San Diega do štátu Utah, aby bol bližšie pri rodine. Stále chodí pravidelne na obedňajšie mítingy AA, blízko svojho nového domu. Sporadicky som s ním v telefonickom kontakte a vždy pozdravuje všetkých spoločných kamarátov.

Skiho poznám veľmi dobre. Strávila som s ním za všetky tie roky veľa, veľa hodín rozhovorov pri cestách autom u nás doma na Slovensku, v Čechách aj v USA. Tento rozhovor je pre mňa malým vyjadrením vďaky za priateľstvo a odkaz AA, ktorý zanechal v mojom srdci a v srdci mnohých, ktorí sa sním stretli.

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

U Kapucínů – Po 17,30 a St: 19,00

Kapucínské 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: 17.00 Fara, Lidická 770,
Orlová-Město Lenka: 734678023,
Martin 603252988

Ostrava

Antracit - Po: 16,30
Domov sester 4. p., ul. 17. listopadu
1790,Ova-Poruba; Dana: 737 985 774
aaovantracit@seznam.cz

Pokora - Út: 18,00

Kostel sv. Ducha, Ostrava - Zábřeh
Věra:732 987 192; Hela:603 704 275
pokora.zabreh@gmail.com

Naděje - St: 16,00

Dům sdružení telepace,TV Noe,
Kostelní Nám.2,Moravská Ova a Přívoz
Štefan:737 129 017;Mirek:728 315 293
aaovnadeje@seznam.cz

Radost - Čt: 18,30

KM sester sv. K. Boromejského,
Pustkovecká 31/29, Ova - Pustkovec
Martin: 737072019; Martin 603252988

Pacov

Jak na to - Čt: 17,00

Nám. Svobody 2;Pavel:731 114 534

Pardubice – Ne:17.30

Farní úřad Jiráskova 1270 Pardubice
Pavel: 733211666

Pelhřimov

Funguje to - Po: 17,00

ČCE; Růžová 82, Pelhřimov
Marie:724 090 059; Milan: 736763022

Písek

Našli jsme se - Po: 18,00

Fügenerovo nám. 48
Vlastik: 734245874; Franta 606709304
aapisek@seznam.cz

Plzeň

Skupina AA - Čt: 19,00

Farní úřad Českobratrské církve,
Němějcová 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 zamýšlení - So: 17:30

12 Tradic - Ne: 19:00

Na poříčí 16, Praha 1; tel: 224 818 247
aapraha16@seznam.cz

Mladí a střizliví – Čt: 19,00

Na poříčí 16, Michaela: 724 740 506

Anděl – Po, Út, St, Čt a Pá: 19,00

Armáda spásy,Lidická 18 - Smíchov
Augustin:777581581; Josef 774812939
aa.prahaandel@gmail.com

Kroký života - Čt: 18,45

Klimentská 18, P1;
Jarda: 608234664; Láda 774550958
AA.Klimentka@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

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 priestor: <http://www.trievzypriestor.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



Ústí nad Labem

Svítaní – Út: 18,00

Šrámkova 38, Dobětice

Veronika: 728 623 875

aaustinadlabem@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 2

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

