

CESTA



č. 27 3/2015

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
- Úvodník 2
- **Pozvánky a oznámení**
- Podzimní krokáč Brno 11
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
- Náš přítel z Jihu 4
- **Vaše svědectví**
- Falešná berlička 12
- Můj první sjezd 14
- Jak velké je AA 17
- Můj příběh 21
- Služba, kroky, služba 23
- **Umělecký koutek**
- Zpěv zachráněného 29
- **Z internetového mítinku**
- Jmenuji se Bohouš 30
- **Kontakty**
- Kontakty společenství 32

Vydává:

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

Redakce:

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

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

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

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

Ahoj kamarádi,

Léto, které bylo velmi bohaté na akce našeho společenství, skončilo. Chci se v myšlenkách vrátit k největším akcím celosvětového a českého společenství AA.

Na počátku července se do města Atlanta v americkém státě Georgia začali sjíždět alkoholici z mnoha zemí na zeměkouli. Začínalo celosvětové setkání AA, které je pořádáno každých 5 let, abychom si mohli připomenout a oslavit kulaté výročí založení našeho společenství. Letos jsme si připomínali 80 let od doby, kdy 10. června zoufalý Bill W. otevřel v hale jednoho místního hotelu ve městě Akron telefonní seznam a náhodně zvolil telefonní číslo, aby se posléze setkal v nemocničním pokoji s Dr. Bobem. Takto nevinně se začala psát historie velmi zvláštního společenství. Společenství, které i mně zachránilo život a jehož program uzdravování, program Dvanácti kroků, mi pomáhá jít životem a postupně se měnit.

Více než 56 tisíc alkoholiků vážilo mnohdy dalekou cestu, aby se tohoto setkání zúčastnili. Na úvodním setkání defilovalo téměř devadesát vlajek těch zemí na zeměkouli, z kterých přijeli naši kamarádi. Atmosféra všech setkání byla ohromující. Proběhlo i mnoho neoficiálních setkání, mnohdy nečekaných, které byly stejně srdečné jako ty, které byly na oficiálním programu.

V těch samých dnech se na druhé polokouli konalo české celostátní setkání, kterého se zúčastnilo v porovnání se setkáním v Atlantě mnohem méně kamarádů, ale jeho atmosféra byla stejně srdečná a naplněná vstřícností. Jsem přesvědčen, že tak je tomu vždy, když se setkáváme za účelem předávání poselství uzdravení.

Jako vždy, i tato setkání skončila a my jsme se museli vrátit do svých domovů, abychom dál žili své všední dny. Ale ještě při návratu, v dopravních prostředcích, doznívala atmosféra přátelství a jednoty. V letadle, v kterém jsme se vraceli domů, seděl na sousedním sedadle vedle Hely B. jeden kamarád z Polska, který, světe div se, je vášnivým sběratelem triček s motivy AA, které si obvykle alkoholici z každé menší země připraví, aby byli snadno k poznání. On ji požádal o výměnu svého trička s nápisem AA Polska za naše tričko s nápisem Czech Republic. A tak si vysoko v oblacích nad mořem ti dva vyměnili vzájemně trička. Tato zdánlivě bezvýznamná epizodka pro mě představuje důkaz jednoty našeho společenství, jednoty, která je tak důležitá jak pro moje přežití, tak pro přežití těch, kteří přijdou po nás. A za její udržení jsem zodpovědný.

Za redakci alkoholik Jarda



Příběh z Modré knihy

NÁŠ PŘÍTEL Z JIHU

Průkopník Anonymního sdružení alkoholiků /AA/, syn pastora a farmář z Jihu, se zeptal: „Kdo jsem, abych mohl říkat, že Bůh neexistuje?“

Otec je pastorem protestantské episkopální církve a jeho práce ho přivádí na dlouhé cesty po špatných silnicích. Počet jeho farníků je omezený, ale mnozí z nich jsou jeho přátelé, protože mezi nimi nedělá rozdíly podle rasy, víry nebo společenského postavení. Zanedlouho přijede ve svém voze. Jak on, tak i stará Maud jsou rádi, že se konečně dostali domů. Cesta byla dlouhá a chladná a otec byl vděčný za horké chleby, které mu nějaký pozorný člověk dal pod nohy. Brzy je na stole večeře. Otec se modlí, a to oddaluje můj útok na koláče z pohankové mouky a párek.

Je čas jít spát. Šplhám se do svého pokoje v podkroví. Je zima, a tak spěchám. Vsoukám se pod vrstvu příkrývek a sfouknu svíčku. Zvedá se vítr a kvílí po domě. Ale já jsem v teple a v bezpečí. Upadnu do bezesného spánku.

Jsem v kostele. Otec právě přednáší své kázání. Paní přede mnou leze po zádech vosy. Jsem zvědav, jestli se jí dostane až na krk. Houby! Ulétla. Konečně! Kázání skončilo.

„Ať tvé světlo svítí lidem tak, aby zhlédli tvé dobré činy.“ Sháním

se po pětcentu, který chci hodit na talíř tak, aby ho bylo vidět.

Jsem na pokoji u spolužáka z fakulty. Tak co, zelenáči,“ řekl mi, „dáš si někdy skleničku?“ Zaváhal jsem. Otec se mnou nikdy o pití přímo nemluvil, ale on nikdy nepil, aspoň pokud jsem věděl. Matka nenáviděla tvrdý alkohol a z opilých lidí měla strach. Její bratr pil a zemřel ve Státní nemocnici pro duševně choré. Ale přede mnou se o jeho životě nemluvalo. Nikdy jsem ještě nepil, ale u chlapců, kteří pili, jsem viděl dost veselosti na to, aby mne to začalo zajímat. Nikdy bych ale nebyl jako ti vesničtí opilci doma.

„No tak,“ řekl ten starší kluk, „dáš si nebo ne?“

„Sem tam,“ zalhal jsem.

Nemohl jsem ho nechat, aby si myslel, že jsem padavka. Nalil dvě skleničky. „Tady máš, už na tebe čeká,“ řekl. Hodil jsem to do sebe a rozkašlal jsem se. Nechutnalo mi to, ale nepřiznal bych to ani za nic. Rozlil se ve mně prima žár. Tohle vůbec nebylo tak špatné! Jistě, dal bych si další. Žár se zvýšil. Přišli další chlapci. Rozvázal se mi jazyk. Všichni se hlasitě smáli. Byl jsem

vtipný. Neměl jsem vůbec pocit méněcennosti. Dokonce jsem se ani nestyděl za své kostnaté nohy! Tohle

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 – nové vydání:

Dvanáct tradic s ilustracemi – 10 Kč

Dvanáct kroků s ilustracemi – 5 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

44 otázek

Jak dál

Informace o organizaci AA

Nově přichozí klade otázky

Dotazy duchovních

Informace pro zdravotníky

AA jako zdroj info. pro zdravotníky

Otázky a odpovědi o sponzorství

Informace pro veřejnost

Je snolečnství AA nro Vás

bylo to pravé!

Pokoj se naplnil jakýmsi oparem. Elektrické světlo se začalo pohybovat. Pak se objevily dvě žárovky. Tváře ostatních chlapců zmatněly. Jak mi bylo špatně!

Doklopýtal jsem do koupelny. Neměl jsem pít tolik ani tak rychle. Ale teď jsem už věděl, jak na to. Po tomhle bych měl pít jako gentleman.

A tak jsem se seznámil s Johnem Barleycornem. Tím skvělým chlapíkem, který ze mne na moje zavolání udělal veselého přítele, který mi dal takový příjemný hlas, když jsme zpívali „Hurá, sláva, celá parta je tady“ a „Sladká Adeline“, který mě osvobodil od strachu a pocitů podřízenosti a méněcennosti. Starý dobrý John! Byl můj kamarád.

Ještě závěrečné zkoušky v posledním ročníku a snad nějak dokončím školu. Nikdy bych se o to nepokoušel, ale matka s tím tolik počítá! Ve druhém ročníku mě před vyloučením zachránily jediné spalničky.

Ale konec už je na dohled. Ještě poslední zkouška, která je docela lehká. Zírám na tabuli s otázkami. Nemůžu si vzpomenout na odpověď na první z nich. Zkusím druhou. Bezvýsledně. Zdá se, že si nic nepamatuji. Soustředím se na jednu z otázek. Vypadá to, že nejsem schopný udržet myšlenky u toho, co dělám. Znervózní mě to. Jestli brzy nezačnu, nebudu mít čas na dokončení. Je to zbytečné. Nemohu přemýšlet.

Odcházím z místnosti, což systém individuálního studia povoluje. Jdu do svého pokoje. Naliji si půl sklenice obilného líhu a smíchám ho se zázvorovým pivem. A teď zpět na zkoušku. Moje pero se rychle pohybuje. Víím už dost odpovědí na to, abych u zkoušky prošel. Starý dobrý John Barleycorn! Na něj se vždycky dá spolehnout!

Jakou má nádhernou moc nad rozumem! Dal mi můj diplom!

Podvaha! Jak to slovo nenávidím. Tři pokusy o zapsání do armády a tři nezdary kvůli nízké váze. Je sice pravda, že jsem jen nedávno prodělal zápal plic, takže jsem měl alibi, ale moji přátelé buď na frontě jsou, nebo tam jdou a já ne. Navštívím přítele, který čeká na povolávací rozkaz. Převládá atmosféra „jídla, pití a veselosti“ a já ji do sebe vstřebávám. Každou noc dost piji. Snesu teď hodně, víc než ostatní.

Jsem před odvodní komisí a projdu fyzickým testem. Službu mám nastoupit 13. listopadu. Jedenáctého je podepsáno příměří a branná povinnost se odvolává. Nikdy nepůjdu na vojnu! Válka mě zanechává samotného se dvěma dekami, toaletními potřebami, svetrem, který mi upletla sestra, a ještě větším pocitem méněcennosti.

Je deset hodin v sobotu večer. Pilně pracuji nad účetními knihami jedné sesterské firmy velkého sdružení. Mám zkušenosti s prodáváním, inkasováním a účtováním, dělám kariéru.

A pak krach. Ceny bavlny klesly a obchody se zastavily. Přebytek dvaceti tří miliónů se vytratil. Kanceláře se zavřely a zaměstnanci dostali výpověď. Mě i účetní knihy z mého oddělení přeložili na ředitelství. Nikdo mi nepomáhá a pracuji po nocích, o sobotách a nedělích. Snížili mi plat. Moje žena a malé dítě našťěstí bydlí u příbuzných. Cítím se vyčerpaně. Lékař mi řekl, že pokud nezačnu pracovat na čerstvém vzduchu, budu

mít tuberkulózu. Ale co mám dělat? Mám rodinu, kterou musím živit, a nemám čas na to, abych hledal jinou práci.

Pracuji jako obchodní cestující. Den končí a obchod nebyl moc dobrý. Půjdu spát. Kéž bych byl doma s rodinou a ne v tomhle špinavém hotelu!

Ale, ale, podívej, kdo tady je! Starý dobrý Charlie! Velmi rád ho vidím. Jakkak se chlapec má? Dáš si skleničku? Na to můžeš vzít jed! Koupíme si sedm půllitrověk kukuříčné whisky, když je tak levná. Když jdu spát, ještě se docela držím na nohou.

Přichází ráno. Cítím se hrozně. Malá sklenička mě postaví na nohy. Ale až několik dalších mě na nich udrží.

Stanu se učitelem na chlapecké škole. Jsem ve své práci šťastný. Mám ty chlapce rád a užijeme si spolu plno legrace, jak ve třídě, tak venku.

Platím vysoké účty za doktora a moje bankovní konto se vytrácí. Na pomoc nám přicházejí rodiče mé ženy. Jsem plný uražené pýchy a sebelítosti. Zdá se, že nikdo nemá pro moji nemoc pochopení a já zase nedokážu ocenit lásku, která je v pozadí toho daru.

Zajdu za překupníkem alkoholu a nechám si naplnit soudek. Nečekám, až začne účinkovat. Opiju se. Moje žena je velmi nešťastná. Její otec si ke mně přisedne. Nikdy neřekne zlé slovo. Je opravdový přítel, ale já to neoceňuju.

Bydlíme u manželčina otce. Její matka je v nemocnici, v kritickém stavu. Nemůžu spát. Musím se dát

dohromady. Proplížím se do přízemí a vezmu ze skříňky láhev whisky. Prolévám si hrdlem skleničku za skleničkou. Objeví se tchán. „Dáš si?“ ptám se. Vůbec neodpoví a zdá se, že mě sotva vidí. Té noci jeho žena umírá.

Matka už dlouho umírá na rakovinu. Teď leží v nemocnici a je už blízko konce. Hodně piju, ale nikdy se neopiju. Matka se to nikdy nesmí dovědět. Vidím, že se nás už chystá opustit.

Vracím se do hotelu, kde bydlím, a od hotelového sluhy získám gin. Piju a pak jdu spát, příští ráno si dám pár skleniček a jdu ještě jednou navštívit svoji matku. Nemůžu to snést. Jdu zpět do hotelu a dám si další gin. Piju nepřetržitě. Ve tři ráno přijdu k sobě. Zase mě přepadá ta nepopsatelná trýzeň. Rozsvítím světlo. Musím se dostat z místnosti, jinak vyskočím z okna. Ujdu kilometry. Zbytečně. Jdu do nemocnice, kde jsem se sprátelil s noční sestrou. Uloží mě do postele a píchne mi injekci.

Přišel jsem do nemocnice navštívit manželku. Máme další dítě Ale není ráda, že mě vidí. Pil jsem, když dítě přicházelo na svět. Zůstává u ní její otec.

Je chladný, pochmurný listopadový den. Těžce jsem bojoval, abych přestal pít. Každá bitva končila porážkou. Vyprávím manželce, že nedokážu přestat pít. Prosi mě, abych šel do protialkoholické léčebny, kterou mi doporučili. Říkám, že nepůjdu. Zařizuje mi pobyt, ale já tam nejdu. Zvládnu to všechno sám. Tentokrát jsem z toho nadobro venku. Jenom sem tam si dám několik piv.

Je poslední den v říjnu následujícího roku, tmavé a deštivé ráno. Přicházím k sobě na kupce sena ve stodole. Hledám alkohol, ale nemůžu žádný najít. Loudám se do stáje a tam vypiju pět lahví piva. Musím sehnat nějaký alkohol. Najednou mě popadne beznaděj. Už nemůžu dál. Jdu domů. Žena je v obýváku. Včera večer o mě pečovala, když jsem vystoupil z auta a bloudil nocí. Je na konci svých sil. Nemá už smysl o něco se pokoušet, protože není o co. „Nic neříkej,“ řeknu jí. „Něco s tím udělám.“

Jsem v protialkoholické léčebně. Jsem alkoholik. Už mě čeká jen blázinec. Třeba bych se mohl zamknout doma? Další bláznivý nápad. Mohl bych jet na nějakou farmu na západě, kde bych nesehnal nic k pití. To bych mohl udělat. Znovu bláznivá myšlenka. Přeju si, abych byl mrtvý, tak jak jsem si to už mockrát přál. Jsem ale moc zbabělý na to, abych se zabil.

Čtyři alkoholici hrají bridže v místnosti plné kouře. Cokoliv, jen abych odpoutal své myšlenky od sebe samého. Hra skončila a ostatní tři odcházejí. Začnu uklízet pozůstatky hry. Jeden muž se vrací a zavře za sebou dveře.

Podívá se na mě. „Ty si myslíš, že jsi beznadějný případ, že?“ ptá se.

„Já to vím,“ odpovídám.

„Nejsi,“ říká muž. „Po New Yorku dnes chodí lidé, kteří na tom byli hůř než ty, a teď už nepijí.“

A co ty tady teda děláš?“ ptám se.

„Před devíti dny mě pustili a slíbil jsem jim, že se budu chovat

slušně, ale nesplnil jsem to,“ odpovídá.

Fanatik, pomyslel jsem si, ale zůstal jsem slušný. „O co jde?“ ptám se.

Pak se mě ptá, jestli věřím v nadpřirozenou sílu, jestli jí říkám Bůh, Alláh, Confucius, prvotní příčina, Božská mysl nebo nějak jinak. Řekl jsem mu, že věřím v elektřinu a jiné přírodní síly. Ale pokud jde o Boha, jestli vůbec nějaký existuje, nikdy pro mne nic neudělal. Pak se mě ptá, jestli jsem ochoten napravit všechny špatnosti, které jsem kdy komu udělal, ať už jsou ostatní jakkoliv špatní. Chci být čestný sám k sobě a někomu o sobě vyprávět? Jsem ochotný přemýšlet o jiných lidech a jejich potřebách místo o sobě, abych se zbavil svého problému?

„Udělám cokoli,“ odpovídám.

„V tom případě máš po starostech,“ říká muž a odchází z místnosti. Určitě je na tom duševně velmi špatně. Beru si knihu a pokouším se číst, ale nemůžu se soustředit. Zhasnu světlo a jdu spát. Ale nemůžu usnout. Najednou mě něco napadne. Je možné, aby se všichni hodnotní lidé, které znám, mýlili v názoru na Boha? Pak zjistím, že přemýšlím o sobě a o několika věcech, na které jsem chtěl zapomenout. Najednou vidím, že nejsem takový, jak jsem si myslel, že jsem se posuzoval na základě srovnávání s ostatními, a to vždy ve svůj prospěch. Je to šok.

Pak přichází myšlenka, která je jako Jeho hlas. „Kdo jsi, abys mohl říkat, že Bůh neexistuje?“ Ozývá se mi v hlavě, nemůžu se jí zbavit.

Vylezu z postele a jdu k tomu muži do pokoje. Čte si. „Musím se tě na něco zeptat,“ říkám mu. „Jak se sem hodí modlitba?“ „No,“ odpovídá, „možná, že ses snažil modlit stejně jako já. Když jsi byl v průšvih, říkal jsi: ‚Bože, prosím, udělej to či ono.‘ A když to dopadlo ve tvůj prospěch, řadil jsi svou prosbu až na poslední místo, ale když to nedopadlo dobře, řekl jsi: ‚Žádný Bůh neexistuje nebo ‚On pro mě nic nedělá.‘ Je to tak?“

„Ano,“ odpovídám.

„Ale to není ta pravá cesta,“ pokračoval. „Já dělám to, že říkám: ‚Bože, zde jsem a zde jsou všechny mé problémy. Zbabrał jsem plno věcí a nedokážu s tím nic udělat. Přijmi mě a všechny mé potíže a dělej se mnou, cokoli chceš.‘ Odpovídá to na tvoji otázku?“

„Ano,“ říkám. Vracím se do postele. Nedává to smysl. Najednou cítím, jak mě popadá nával naprosté beznaděje. Jsem na dně pekla. A tam se rodí obrovská naděje. Třeba by to mohla být pravda.

Rovnou z postele prudce klesnu na kolena. Nevím, co říkám. Ale pomalu ke mně přichází hluboký mír. Cítím se povzneseně. Věřím v Boha. Vklouznu zpět do postele a spím jako dítě.

Nějací muži a ženy přichází navštívit mého přítele z minulé noci. Pozve mě, abych se s nimi seznámil. Jsou plní radosti. Ještě jsem neviděl lidi tak zářící radostí. Hovoříme. Vyprávím jim o svém pocitu usmíření a o tom, že věřím v Boha. Myslím na svou manželku. Musím jí napsat.

Jedna dívka mi navrhuje, abych jí zavolal. Jaký výborný nápad!

Manželka slyší můj hlas a ví, že jsem našel odpověď na život. Přijíždí do New Yorku. V léčebně mi dají vycházku a jdeme navštívit některé z nově objevených přátel.

Jsem zase doma. Ztratil jsem společnost svých přátel. Ti, kteří mi rozumí, jsou daleko. Obklopují mě obvyklé problémy a starosti. Členové mé rodiny mě rozčilují. Zdá se, že nic pořádně nefunguje. Jsem deprimovaný a nešťastný. Možná sklenička... Nasadím si klobouk a odfrčím v autě.

Proniknout do života jiných lidí, to je jedna věc, o které známí z New Yorku mluvili. Jdu navštívit nějakého muže, kterému mám vyprávět svůj příběh. Cítím se mnohem lépe! Na pití jsem zapomněl.

Jedu vlakem do města. Nemocnou manželku jsem nechal doma, a když jsem odjížděl, byl jsem na ni hrubý. Jsem velmi nešťastný. Možná mi pomůže pár skleniček, až přijedu do města. Zmocňuje se mě velký strach. Začnu mluvit na cizího člověka, který sedí vedle mne. Strach i ta bláznivá myšlenka mizí.

Doma to moc dobře nejde. Učím se, že všechno nemůže být po mém, jak jsem byl zvyklý. Dávám vinu ženě a dětem. Pochytí mě vztek tak silný jako nikdy předtím. Nesnesu to. Sbalím si věci a odjíždím. Zůstanu u přátel, kteří mi rozumí.

Teď částečně vidím, kde jsem dělal chyby. Už nejsem vzteklý. Vracím se domů a omlouvám se. Zase jsem klidný. Ale ještě jsem nepochopil, že bych měl nějak

projevovat svou lásku, aniž bych očekával něco na oplátku. Po několika dalších výbuších hněvu se to naučím.

Zase mám depresi. Chci

ANONYMNÍ



prodat dům a odstěhovat se. Chci se dostat někam, kde najdu alkoholiky, kteří mi pomohou, a kde bych našel přátelství. Telefonuje mi nějaký muž. Vzal bych k sobě domů jednoho mladíka, který už dva týdny pije? Brzy ke mně přijdou další alkoholici a někteří mají i jiné problémy.

Začínám si hrát na Boha. Cítím, že jim všem dokážu dát rozhřešení. Nikomu jsem sice nepomohl, ale získal jsem kousek ohromné zkušenosti a udělal jsem si pár nových přátel. Nic není v pořádku. Finance jsou ve špatném stavu. Musím najít cestu, jak vydělat nějaké peníze. Zdá se, že rodina myslí jen na utrácení. Lidé mě rozčilují. Zkouším číst. Snažím se modlit. Obklopuje mě beznaděj. Proč mě Bůh

opustil? Bloumám po domě. Nepůjdu ven ani s nikým nebudu cítit. Co se děje? Nerozumím tomu. Nechci být takový.

Opiju se! Je to chladnokrevný nápad. Předem si ho promýšlím. Do malého bytu nad garáží obstarám knihy a pitnou vodu. Zajeđu do města, abych sehnal nějaký alkohol a jídlo. Dokud se nedostanu zpět do bytu, nebudu pít. Pak se tam zamknu a budu číst. A při čtení si budu v dlouhých intervalech dávat skleničku za skleničkou. Dostanu se do nálady, a tak zůstanu.

Nasednu do auta a odjíždím. V polovině cesty mě něco napadne. Aspoň budu čestný. Řeknu ženě, co se chystám udělat. Zacouvám ke dveřím a vejdu do domu. Zavolám manželku do místnosti, kde můžeme

důvěrně mluvit. V klidu jí vyprávím, co zamýšlím udělat. Nic neříká. Nerozruší ji to. Udržuje si dokonalý klid.

Když domluví, připadá mi celý ten nápad absurdní. Nemám v sobě ani stopu strachu. Bláznivost té myšlenky je mi k smíchu. Mluvíme o jiných věcech. Ze slabosti se zrodila síla. Teď nemůžu najít příčinu toho pokušení. Ale později se mám naučit, že to začalo s mojí touhou po materiálním úspěchu, která přerůstala můj zájem o blaho přátel. Naučím se více o základním kameni charakteru, čestnosti. Dozví se, že když člověk působí na nejvyšší pojem čestnosti, který je nám dán, stane se náš smysl pro čestnost přesnějším.

Naučím se, že čestnost je pravda a že pravda nás osvobodí!

Moudra z mítinků AA

Musíš chodit na setkání, dokud tam nezačneš chtít chodit.

Změna je proces, není to událost.

Pokus se zaměnit pocit viny za pocit vděčnosti.

Zavolej svému sponzorovi před tím, než se napiješ; po napití nevolej.

Podzimní Krokový seminář v Brně



Sobota 7.11.2015
10–17 hod.

Psychiatrická
nemocnice

Brno Černovice

Húskova 2



Brněnské skupiny Anonymních alkoholiků Vás všechny srdečně zvou na tradiční setkání s programem AA, s Kroky a střízlivými alkoholiky.

motto:

**VE VŠECH NAŠICH
ZÁLEŽITOSTECH**

Těší se na Vás „áčkaři“ z Brna

Kontakty: David – 722 073 003
Pavla – 773 080 550

e-mail: aabrnofenix@seznam.cz

Vaše svědectví

Falešná berlička

Vážení přátelé A.A.,

rád bych se s vámi podělil o můj příběh. Až do mých 53 let jsem byl přesvědčen o tom, že alkohol znám a že bezpečně vím, kdo z nás dvou (já a alkohol) je pánem a kdo otrokem.

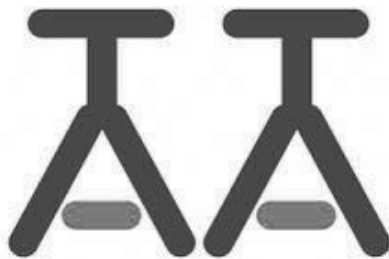


Bylo tomu však přesně naopak. Už od puberty jsem našel v alkoholu společníka, který mi pomáhal překonávat moji obecnou nejistotu a plachost v jednání s lidmi a hlavně s něžným pohlavím i přesto, že jsem nebyl, jak se říká, „k zahození“. A ještě k tomu mi chutnal, takže jsem se nemusel vůbec přemáhat a k pití nutit. Měl jsem spoustu zájmů, věnoval

jsem se sportu a studiu, z venku vypadalo vše téměř normálně. Ještě ke všemu v naší zemi byl alkohol společensky vcelku vždy dobře tolerován. Na rozdíl od naprosté většiny mých známých a přátel jsem však téměř při všech možných příležitostech pil až „na doraz“. V okamžiku, kdy ostatní opouštěli skleničky a půllitry, já jsem hrdinně pokračoval. Vždycky se našel nějaký společník a později mi nevadilo, když jsem zůstal pít i úplně sám. Kdyby mi tenkrát kdokoliv naznačil, ať si dám pozor, že alkohol je choulostivá a nebezpečná záležitost, určitě bych ho poslal „kamsi“ s tím, ať se stará sám o sebe, že mě se ten problém netýká. V roce 1989 jsem se oženil do Itálie a co se alkoholu týče, jediná změna byla ta, že jsem začal pít víc víno a méně pivo a také skutečnost, že jsem musel být více opatrný, protože být podnapilý kdekoliv na veřejnosti je považováno za velmi nespolečenské. To samozřejmě neznamená, že v Itálii neexistují problémy s alkoholismem. Po pár letech se manželství rozpadlo (a až nyní, po dlouhé době mohu vědomě a s jasnou myslí uznat, že hlavním důvodem byl alkohol), přestěhoval jsem se do jiného města a moje soužití s alkoholem pokračovalo celkem bez větších problémů. Měl jsem zajímavou a slušně placenou

práci, pár přátel a naštěstí jsem „se věnoval“ alkoholu převážně přes víkend, takže ostatní neměli o mém problému ani zdání. Spotřeba vína začala velmi pomalu ale jistě stoupat. Pomalu ale jistě se začaly také objevovat první příznaky mého alkoholismu. Ranní nevolnosti, „nejistota“ v rukách, která zmizela jako zázrakem po prvních dvou sklenicích vína. Čím dál tím víc jsem si uvědomoval, že nemyslím na nic jiného než na to, až budu večer doma a budu si moci dát moji „rituální“ láhev dobrého vína, kterou jsem si po celodenním stresu přeci zasloužil. Alkohol byl ale stále problém „těch druhých“, ne můj. Další varovný signál mně byl poslán v podobě stále častějších stavů úzkosti a „panického strachu“. Během pár let jsem si vyzkoušel na vlastní kůži všechny jeho druhy a intenzity. To jsem poprvé požádal o pomoc psychologa, o alkoholu ale stále nebyla řeč, zkrátka jsem o něm lékaři neřikal. Stále jsem byl přesvědčen o tom, že situaci zvládám a že kdybych chtěl, bez problémů bych mohl každodenní dávku omezit. Opak byl však pravdou. V létě roku 2010 mi zbylo na dovolenou jen pár dní, všechny ostatní jsem spotřeboval během roku na léčbu kocoviny, když jsem neměl odvahu jít do práce. Přesně v tom období jsem si uvědomil, že jsem na rozcestí. Jedna z cest byla pokračovat v pití a tudíž v cestě k zaručeně smutnému konci, druhá byla žít bez alkoholu. V podstatě jsem provedl První krok z „Dvanácti Kroků AA“ aniž bych ještě věděl o existenci AA. Uznal jsem totiž a pochopil, že před alkoholem jsem bezmocný a že

vládne on a hlavně jsem si uvědomil, že potřebuji pomoc, sám bych se osvobodit nedokázal. Moje lékařka mi doporučila obrátit se na AA. Na první setkání AA jsem ještě šel ne úplně střízlivý. Hned jsem vycítil, že AA je přesně to co potřebuji navíc k mé vůli a touze přestat pít. Nikomu jsem nemusel nic vysvětlovat, zdůvodňovat či upřesňovat. Všichni mé drama velmi přesně znali z vlastní zkušenosti, sami si prošli alkoholickým peklem tak jako já. Až v AA jsem se dozvěděl, že alkoholismus je nemoc, která nevyhnutelně končí jistou smrtí. Teprve na setkáních AA jsem plně pochopil, jak alkoholik kazí život i těm, v jejichž prostředí se pohybuje.



Na mém, v pořadí druhém setkání AA jsem už i já mohl s velkou hrdostí prohlásit: „Prožil jsem 24 hodin bez alkoholu“. Byl to nádherný okamžik. Odloučit se po desetiletích od alkoholu nebylo pro mne vůbec jednoduché, ale výsledek je úžasný. Problémů je možná více než dříve, stavím se k nim však s jasnou myslí a jsem to já, kdo je řeší a ne alkohol. To je obrovská životní výhra. Získal jsem zpět důvěru jak nejbližších

příbuzných, tak i lidí, na kterých mi záleží. Od mého prvního setkání AA uplynulo již téměř 5 let a já si na všech oslavách připijím sklenicí čisté vody. Nikomu to nevadí a mně je dobře. Znovu si užívám všech slastí a strastí každodenního života bez té zrádné a falešné berličky, bez

alkoholu. Přeji hodně štěstí a hlavně odvahu a sílu těm, kteří se rozhodli převzít zpět do svých vlastních rukou svůj vlastní život.

Pozdrav z Itálie zasílá
alkoholik Václav.
Srpen 2015.

Těm, kteří nedokáží pít s mírou, zbývá otázka, jak přestat úplně. Samozřejmě předpokládáme, že čtenář touží přestat. To, zda člověk dokáže přestat pít na jiném než duchovním základě záleží na tom, do jaké míry ztratil možnost si vybrat, zda bude pít či nikoliv. Mnozí z nás cítili, že mají pevný charakter a obrovské nutkání přestat jednou provždy. I přesto jsme zjistili, že je to nemožné. Toto je onen záhadný rys alkoholismu, který tak dobře známe – naprostá neschopnost přestat pít, bez ohledu na to, jak moc je to nutné a jak moc si to přejeme.

Modrá kniha kapitola 3

Můj první sjezd.

Během víkendů 3. až 5. července letošního roku se konal 19. český sjezd AA. Pro jeho místo bylo vybráno Učiliště SOŠE-COP na Hluboké nad Vltavou, téměř ve středobodu Jihočeského kraje, blízko města České Budějovice. V pátek se už od brzkých odpoledních hodin začali dostavovat první účastníci sjezdu a pomalu přijížděli další a další. Probíhala vstupní registrace, kde každý zúčastněný dostal základní informace

o sjezdu s celodenním časovým rozvrhem pro následující dny celé akce.

Po večeri jsme se všichni odebrali do hlavního sálu, kde bylo plánované Slavnostní zahájení sjezdu. S nadcházejícím příchodem osmé hodiny večerní se místa v sále pozvolna zaplňovala. Musím říci, že až po ohlédnutí se do sálu jsem konečně viděl kolik se nás tu sešlo. Zahajovateli byli Liba s Jirkou, kteří se také starali o bezproblémový

průběh celé víkendové události. Kromě úvodní řeči a přivítání všech přítomných, stojí určitě za zmínku pro mnohé možná dávno vžité a známé představování se jeden druhému, kdy vám celý sál odpovídá pozdravením. Musím se přiznat, že to pro mne byl velmi intenzivní zážitek v takovém objemu lidí. Znovu mi to připomene moji nemoc a jak důležité je se takových akcí účastnit. Po probrání základních věcí, doladění drobností a ukončení zahájení se rozběhl volný program, pro někoho



v podobě Maratónu mítinků, až do pozdních večerních hodin diskuzí, nebo společného táborového ohně, kde jsem se přidal svou troškou do mlýna hraním na kytaru, doprovázen kolegou s houslemi, prokládanou diskusí mezi námi všemi. Pro mne, a doufám, že i pro ostatní, velice příjemný den.

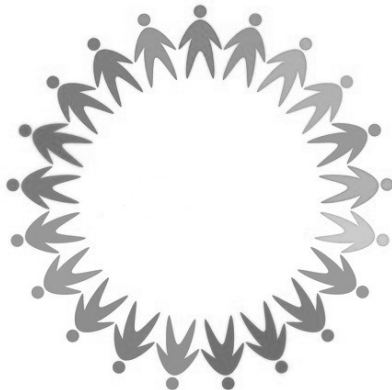
Protože nedaleko místa sjezdu bydlím, rozhodl jsem se pro dojíždění. V sobotu ráno, kdy jsem dorazil až po společné snídani a zřejmě i po jednom z mítinků, se konaly od 10.30h v hlavním sále a ve vedlejším ve stejný čas dva mítinky. První se jmenoval 5.tradice a druhý Recidiva. Rozhodl jsem se jít na téma Recidiva, nejenom ze zvědavosti, ale protože s tím mám i své vlastní zkušenosti.

Zahájení trvalo chvíli, poté se na dané téma rozmluvil zahajovatel a po něm další z přítomných. Přiznám se, nesebral jsem ještě odvahu sám mluvit před ostatními, ale pozorně jsem naslouchal všemu, co kdo vyprávěl. Jeden z účastníků za druhým vypovídali své zkušenosti, které se v mnoha případech od sebe mnoho nelišily, I já jsem se našel doslova téměř v každém z nich. Se zaujetím jsem se vpíjel do slov, co rozplétala životní příběh každého vypravěče. Úžasná byla i atmosféra v té chvíli mezi námi všemi, to pomyslné spojení, co pocíťovali myslím všichni zúčastnění. V určitých chvílích bylo vyprávění natolik silné, že to vyvolalo rozechvění, nejenom vypravěčova hlasu, ale i posluchačů, mě nevyjímaje. Nedokážu slovy přenést atmosféru té chvíle do řádků. Uvědomil jsem si, jako kdybych s určitou nutností cítil, že právě tam mám být. Tento mítink mi připadal jako šitý na míru a jsem velmi rád, že jsem se nakonec rozhodl pro toto téma.

A ještě: znovu musím navázat jako před chvílí na okamžik, u mě velice silný, uvědomění si vlastní nemoci, prostřednictvím takové chvíle, pocit klidu a přízně zároveň. V podstatě jsem ani kdysi dávno netušil, že něco obdobného může přijít.

Po tomto setkání následoval oběd a volný program až do večere, pro mnohé v podobě koupání v nedalekém rybníku Mydlák. Já se ocitl bohužel kvůli nedorozumění, na jakém koupališti se sejdeme, na úplně jiném, kde jsem nechápavě celé

odpoledne vyhlížel ostatní, uklidňoval se, že už každým okamžikem určitě musí dorazit, vždyť jsme se přece domluvili, no, vydrželo mi to až do pozdního odpoledne.



Následovala večere a po ní Mužský a Ženský mítink. Na ten jsem pozval i své rodinné příslušníky. Mítink se zdařil, jen ozvučení, záhy jsem zjistil že se týkalo obou sálů, tentokrát nebylo dobré. Po obou následovala

rušná zábava a pak již zmiňovaný Maratón mítinků.

V neděli jsem se programu bohužel nemohl zúčastnit, musel jsem odcestovat, proto jsem nebyl přítomný podle programu ani na Mši, dalších mítincích, ani na závěrečném, uzavírajícím celý víkendový sjezd.

Celé ty dny nám počasí přálo a nejenom to. Nálada byla výborná, lidé vstřícní k diskuzi na jakékoliv téma. Poznal jsem spoustu nových tváří a zajímavých lidí.

Každému, kdo navštívil teprve nedávno naše řady, bych doporučil podobnou akci navštívit. Určitě stojí za to.

Závěrem bych rád poděkoval celému společenství AA, které dělá můj život lepší, a každému z našich řad, na kterého se vždy se svojí nemocí mohu obrátit.

Petr alkoholik
České Budějovice

Kdyby k překonání alkoholizmu stačil pouze správný morální kodex nebo lepší životní filozofie, mnozí z nás by se uzdravili už dávno. Přišli jsme na to, že bez ohledu na naše usilí, nás žádný takový kodex ani filozofie nemohly zachránit. Můžeme si přát žít morálně, mít správnou životní filozofii, a na dosažení tohoto způsobu života můžeme vynaložit všechno své úsilí, ale potřebnou sílu nenalezneme. Naše lidské zdroje, vedené silou naší vůle, nebyly postačující a zcela selhaly.

Modrá Kniha kapitola 4

Jak velké je AA?

Jmenuji se Michal a jsem alkoholik.

Velmi brzy ve své střízlivosti jsem se začal zajímat o historii Anonymních alkoholiků, popravdě řečeno mě dost fascinoval počátek tohoto Společenství.

Než jsem nastoupil cestu uzdravení a dospěl k víře ve vyšší moc, tak jsem nedovedl připustit, že by mohlo existovat něco jako zázrak. Vše jsem bral jako shodu náhod. A buď šlo o nešťastnou, nebo prostě jen náhodu. Vůbec jsem nedoceňoval štěstí a požehnání, kterých se mi dostávalo. Všechny ty situace, které jsem přežil... bral jsem to jako samozřejmost nebo si dokonce ve své opilecké aroganci připisoval zásluhy.

Teprve uznání porážky v rámci prvního Kroku mi otevřelo oči a mysl a přiblížilo pokoře, ze které, mimo mnoho jiného, vzhází má vděčnost. Proto když jsem poté četl, jak se Bill neúspěšně snažil pomáhat druhým opilcům a jak sám v krizi málem v kročil do baru, ale rozhodl se raději obvolat místní kostely a hledat dalšího alkoholika, který potřebuje pomoci, co vše k tomuto setkání vedlo, jak málo stačilo, aby se nikdy neuskutečnilo a jak obrovský význam poté mělo, nemohl jsem než věřit v zázraky a nějaké vyšší vedení. Ke svému obohacení jsem si tyto zásahy nadále uvědomoval, a to dokonce i zpětně. Dnes se tedy již nemusím trápit snahou vše racionálně vysvětlit,

naopak mohu děkovat a přijímat to, oč jsem se dříve kvůli svému strachu ochuzoval nebo to znehodnocoval svou domýšlivostí.

Rád bych se však přece jen podělil i o své zkušenosti s tím, kdy jsem se setkal s hmatatelnými důkazy oněch zázraků. Jak se píše v kapitole 11: „*Doba zázraků je stále s námi. Naše vlastní uzdravení je toho důkazem.*“ Není tedy nic



jednoduššího než se podívat sám na sebe a na všechny ostatní přátele v AA, kteří jsou léta střízliví a žijí spokojený život, jednou beznadějně a zoufalí, dnes svobodní a šťastní – zázrak. A co teprve skutečnost, kolik takových lidí na světě je? Jak tento jednoduchý program funguje pro kohokoli nehledě na jeho původ, rasu, pohlaví, vyznání?

Setkal jsem se s lidmi, co si mysleli, že AA je nějaký místní výmysl, že je to jen banda opilců, co se schází někde v Brně a vzniklo to v Praze ve sklepech... Něco podobného si často myslí noví členové, ale v podobném dojmu bohužel někdy žijí i lékaři a další lidé. Naštěstí se však již více ví a mluví o tom, že AA

funguje již 80 let a je všude ve světě, konkrétně ve 170 zemích. Jak je ale AA opravdu velké? Jak to změřit a představit si? Už několik let víme, že více než 2 000 000 lidí je členy Anonymních alkoholiků. Dva miliony lidí! Pro mě byl první šok, když jsem před více než sedmi lety přijel na Beskydy, kde jich bylo asi sto. Všichni se usmívali, dobře bavili a očividně se znali. Dokonce znali i mě, přestože jsem je nikdy v životě neviděl. Pak byl český sjezd, ten byl ještě dvakrát větší a panovala tam stejně přátelská atmosféra, která mne pohlcovala, ať jsem chtěl nebo ne, prostě jsem tam patřil, strachy a pochybnosti se rozplývaly, cítil jsem sílu toho sdíleného zázraku. V roce 2010 jsem se vydal do Švédska na mezinárodní setkání AA, kde bylo několik set lidí, tentokrát naprosto cizích, mluvících různými jazyky, ale i oni mě znali, přijímali, i oni byli zázraky.

Od té doby jsem tento jedinečný pocit z toho, jak je AA velké, různorodé a láskyplné zažil mnohokrát a nikdy se mi neomrzelo. Kdysi mi kamarád z AA řekl: „Všude ve světě máš přátele, jen jsi je ještě nepotkal.“ Jsem vděčný a šťastný, že stále mnoho z nich poznávám, obohacují můj život a dávají mu smysl tím, že má existence je součástí jejich života, že si můžeme navzájem pomáhat, že spolu po pěti minutách hovoru na chodbě, u kávy, mezi mítinky, sdílíme ty kdysi nejčernější a zahanbující zážitky, rozebíráme své inventury a smějeme se nad tím, co nám dříve nedávalo spát a hnalo nás do spárů alkoholu ve snaze zapomenout.

Síla těchto setkání je nepopsatelná, proto se nebudu snažit ji zde popsat, ale podělit se o to, jak moc si vážím toho, že jsem to mohl prožít a jak to přeji každému. Víím, že mnoho členů AA si nemůže dovolit jet někam na víkend, platit za ubytování, jídlo, cestu... Ale třeba český sjezd je jen jednou za rok, jedná se o zhruba 1500Kč, které si mohu za celý ten rok našetřit... Opravdu to stojí za to.

Světový sjezd AA se koná jen jednou za pět let, vyžaduje totiž



mimo jiného neskutečně mnoho příprav a práce. Účast na tomto setkání se pohybuje mezi 50 000 až 60 000 členů AA, jejich přátel a rodin. A bez obalu Vám rovnou povím, že pro mě šlo o tu největší událost, kterou jsem kdy v AA prožil. Měl jsem to štěstí zúčastnit se letošního setkání v Atlantě k příležitosti 80. let od založení AA. Bylo zde 56 000 účastníků z 84 zemí. Po celém městě jste mohli potkávat lidi se stejnou visačkou, usmívajících se, seznamujících se, dobře se bavících, střízlivých lidí ze všech koutů světa. Mítinků byl nespočet, ale

celé ty čtyři dny byly jako jeden velký mítink, protože AA bylo všude kolem. Hlavní mítinky na stadionu byly tři, v pátek s vlajkovým ceremoniálem a třemi speakery, kde jeden z nich byl hluchoněmý, takže na pódiu znakoval a my k tomu měli překlad; v sobotu, kde sdíleli své zkušenosti, sílu a naději členové, kteří měli 50 a více let střízlivosti, mezi nimi byl i jeden muž, který osobně znal Billa W. a podílel se na několika knihách, které jsou schválenou literaturou AA; a závěrečný v neděli, kde jeden ze speakerů byl trestanec toho času stále ve výkonu trestu,



kteří vystřízlivěl díky AA, které založili ve vězení. Mimo jiného jsme byli svědky předání Třiceti pěti miliontého výtisku knihy Anonymní alkoholici sestřám z řádu Charity Sv. Augustýna na počest sestry Ignácie, která spolu s Dr. Bobem pomohla tisícům alkoholiků.

Celý víkend bylo všude mnoho přátelství a družné zábavy,

nostalgického vzpomínání a modliteb za naše zakladatele. Co mě osobně také velmi dojívalo, bylo i množství lidí, kteří vykonávali Službu, ať už to byli dobrovolníci, kteří pomáhali s orientací v těch obřích budovách a mnoha mítinkových místnostech a sálech, sekretáři mítinků, speakeři a mnoho dalších. Měl jsem radost, že i my jsme se mohli zapojit. Představitelé Kanceláře Služeb v New Yorku si na nás udělali čas a my tak mohli osobně probrat naše snahy a cíle ohledně další literatury AA v češtině a především nového překladu a vydání knihy Anonymní alkoholici. Zástupci komise pro styk s veřejností mě oslovili, zda bych mohl dát rozhovor pro novináře o tom, jak funguje AA u nás. Pomáhali jsme si navzájem a navazovali kontakty s lidmi, kteří měli kořeny v ČR nebo na Slovensku, tvořili jsme nová přátelství a těšili se na další příležitosti k setkání.

To příští celosvětově bude v roce 2020 v Detroitu a mohu Vám říci, že už mám založen spořicí účet, kde budu šetřit, protože si tento zážitek nechci nechat ujít. Ano, stojí to nějaké peníze, ale to duchovní obohacení, kterého se mi dostane, se nedá vyčíslit v žádné měně.

Jak naše preambule říká: „Anonymní alkoholici je **společenství** mužů a žen...“ Ne mítink, ne skupina, ale společenství. Pokud nejsem součástí Společenství AA jako takového, tak se okrádám o tento rozměr zázraku uzdravení, a kde jinde než na sjezdech mohu být součástí takového celku? Národní a mezinárodní setkání AA, Konference Služeb a nejrůznější

semináře na Kroky a Tradice, tam se i dostává té síly, které jsem se nesnažil popsat, ale sdílel o tom, jak

začíná, tam mám zázemí a kořeny, odtud bych měl růst dál.



Fellowship

moc mne obohatila. Střízlivost je dar, který je třeba sdílet a předávat, abych si jej vůbec udržel, na mítinku to

Děkuji, že se mnou sdílíte zázrak, který se Vám stal, a dovolujete mi sdílet můj, ať už jsem Vás již potkal nebo teprve potkám.

Ve Společenství
Michal, alkoholik

Zde je návod. Nejprve jsme si museli přestat hrát na Boha. Tak to nefungovalo. Dále jsme se rozhodli, že od nynějška se režisérem našeho životního dramatu stane Bůh. On je vedoucí a my jsme Jeho svěřenci. On je otcem a my Jeho dětmi. Většina velkých idejí je jednoduchá a toto pojetí bylo svorníkem vítězného oblouku, pod kterým jsme prošli ke svobodě.

Když jsme upřímně zaujali toto stanovisko, přihodilo se mnoho pozoruhodných věcí. Našli jsme nového zaměstnavatele, který nám díky své všemohoucnosti opatřil vše, co jsme potřebovali, pokud jsme Mu zůstali nablízku a řádně konali Jeho dílo. Pevně zakotveni na těchto základech, stali jsme se čím dál tím méně zaujati sami sebou a svými malichernými plány a cíli. A čím dál tím více nás zajímalo, co můžeme životu poskytnout my. S přívalem pocitu nové vzpruhy, užívající si poklidu mysli, s poznáním, že dokážeme úspěšně čelit životu a s uvědoměním si přítomnosti Vyšší moci, se začal vytrácet náš strach z dneška, zítřka i z budoucna. Byli jsme znovuzrozeni.

Modrá kniha kapitola 5

Můj příběh

Do AA jsem přišla po několikaletém pití, kterým jsem se snažila utéci před životem a jeho drsnou realitou. Hlavně jsem však zapíjela nešťastné události. Od dětství, které bylo vším, jen ne tím, co bych nazvala šťastným obdobím, se i můj další život odvíjel v poněkud podobném smyslu, byl dost náročný a plný těžkých situací.

Po nevydařeném manželství, které se bohužel neobešlo bez násilí a to i vůči dětem, jsem s dcerami utekla ze společného domova a začala žít po různých pronájmech a takto žiji doposud. Po sedmi letech soudů byl náš společný dům přičten násilnickému manželovi. A tento fakt pochopitelně notně přispěl k důvodům, pro které jsem si myslela,



že potřebuji pít, a tak se můj alkoholismus nezadržitelně rozjížděl. Bod zlomu na sebe nenechal dlouho čekat. Aniž bych si to přiznala - naopak jsem to rázně a vztekle

odmítala - alkohol můj život zcela ovládl. Začaly se objevovat i různé úrazy, ale nejvíc trpěly mé dcery. Styděly se za mé opilecké excesy a byly zoufalé z toho, že mě musejí neustále hledat, bát se o mne a věřit, že jsem aspoň relativně v pořádku, takže v podstatě a bez příkras - bát se o můj život.

Když jsem se jednoho dne dopoledne probudila, rozbouržený žaludek mne vyhnal z postele, ale hned po nevolnosti jsem okamžitě zamířila ke skříni pro další ukrytý „půlčák“ fernetu-citrus. Tehdy jsem si přiznala, že mám opravdu vážný problém. A právě tehdy se ke mně jako zázrakem dostaly informace o AA. Stalo se tak prostřednictvím spolužačky mé tehdy studující dcery, která jí pro mne předala brožuru „Dopis alkoholičce“. Cítila jsem, že tohle se mne týká, a tak se vypravila na svůj první mítink. Když jsem se představila jako „Soňa – alkoholička“, spadl ze mne po tom veřejném přiznání obrovský balvan a neskutečně se mi ulevilo. Po dlouhé době jsem konečně znovu zažívala opravdovou radost. Sice mi pár měsíců trvalo, než jsem v celém rozsahu pochopila, že střízlivý život znamená skutečně život bez kapky alkoholu, dnes jsem však za svou poslední jednorázovou recidivu upřímně a opravdu vděčná.

Teprve po uvědomění si, co už nechci, jsem začala pracovat na programu a v mém životě se

začaly dít neuvěřitelné věci. Přišla svoboda, o které se mi dřív ani nesnilo, a to svoboda nejen od nadvlády alkoholu. I ve střizlivém životě se mi mnohdy nevyhýbají těžké situace-a že jsou to často „pecky“-ale já nejenže nemusím



pít, ale nejsem na to vše sama. A to je pro mne obrovská úleva. Našla jsem lidi ve společenství, přátele, kteří

prošli stejně jako já hrůzami, které alkoholismus přináší a kteří jsou vždy ochotni pomoci.

Učím se pomocí programu znovu žít, mít správný vztah k životu i k sobě samé a dějí se mi opravdové zázraky. A co je nejužasnější, mám znovu, díky AA, vztah s Bohem, jak mu rozumím já. Účinné a nádherné modlitby, klid a mír v srdci - to jsou pro mne neocenitelné dary. Mohu k tomu dodat jen to, že pro začátek stačilo jen přijít a pozorně, nezaujatě naslouchat. A teď mohu jen děkovat za nový život, který mi byl prostřednictvím AA dán.

Soňa alkoholička

Jestliže můžeme odpovědět uspokojivě, podíváme se na šestý krok. Zdůraznili jsme, že ochota je nepostradatelná. Jsme nyní připraveni ponechat Boha, aby nás zbavil všech věcí, které jsme uznali za nežádoucí? Může je z nás nyní všechny sejmout – každou z nich? Jestliže se najde něco, na čem stále ještě lpíme, požádáme Boha, aby nám pomohl být ochotnými vzdát se i toho.

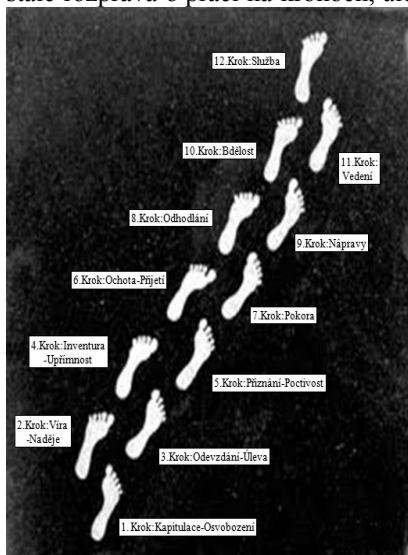
Když jsme připraveni, řekneme něco v tom smyslu: „Můj Stvořiteli, jsem teď ochoten se ti celý odevzdat, dobrý i zlý. Modlím se, abys mi odejmul všechny mé charakterové vady, které jsou překážkou mé užitečnosti Tobě i mým bližním. Dej mi sílu, abych mohl od nynějška vykonávat tvé příkazy. Amen.“

Tím jsme završili krok sedmý.

Modrá kniha kapitola 6

Služba, kroky, služba...

V poslednom čase často okolo seba počúvam vety: „Ten nerobí na krokoch“, „Robím na krokoch“... Niektorí členovia AA si uťahujú z tých, čo „robia kroky“, nazývajú ich „krokaři“. Každý, kto chodí na mítingy AA, často počuje mnoho takýchto vetičiek. Určite ste tiež tak ako ja videli človečika, čo stále rozpráva o práci na krokoch, ale



jeho život sa vôbec nemení. Dáva mi to dôvod rozmýšľať nad tým, ako vnímam našich 12 krokov a čo som s nimi robila a doteraz robím, respektíve, ako ich používam. Na tomto mieste by som chcela hovoriť aj o tom, aké nevyhnutné je

mať k dispozícii nástroje 12 krokov v službe pre AA.

Keď som prvý raz počula o 12 krokoch, zdalo sa mi, že ich mám všetky v malíčku. Nepila som vtedy už zopár rokov a bola som pyšná „abstinentka“, ktorá to všetko vie najlepšie, všetkému rozumie. Nuž, verila som, že som zhltna všetku múdrosť sveta. Moja úspešná cesta „abstinenencie“ ma viedla úspechmi v práci aj v spoločnosti, ale vnútri stále ostávalo niečo, na čo som nemala riešenie. Mohla som žiť, keď som bola stále v pohybe, v práci, v aktivite. Ráno som sa v budila nešťastná a smutná, a ak som sa nebudaj prebudila v noci, čakali som sa hodiny bez spánku. Naučila som sa s tým žiť podľa rád terapeutov a mojich kamarátov „klubistov“. V abstinentských kluboch som sa naučila, že môžem všetko zmeniť, ak sa budem snažiť. Verila som, že zmysluplná „aktivita“ je všeliek. Ráno som si dala studenú sprchu, make-up na tvár a vyrazila do sveta povinností. Verila som, že to takto vydržím do konca života. Veľa práce, veľa aktivít. V tomto období som každý rok strávila dva týždne v nemocnici s totálnym vyčerpaním. Lekári do mňa naládovali nejaké infúzie, vitamíny a mohla som bežať ďalej. Vytvorila som si teóriu, že

som akosi „prekliata“, narodila som sa so stigmou alkoholizmu a som odsúdená na takýto život. Bola som ochotná niest' toto „bremeno alkoholizmu“, ako som to vtedy vnímala, do konca života kvôli mojim deťom, rodine. Toto obdobie vyústilo do veľkej krízy, ktorá mi ukázala, že to, čo doteraz robím pre svoju „abstinenciu“, nestačí. Začala som hľadať niečo viac, niečo iné. Moja cesta k AA bola zaujímavo kľukatá, ale dorazila som. Z prvých mítingov si pamätám dva silné okamihy. Na mítingu v Prahe na „Jiřáku“, kam v tom čase chodilo okolo 20 – 25 ľudí, sedel Američan, ktorý nevedel ani slovo po česky. Keď sa míting končil, povedal: „Som veľmi šťastný a vďačný, že tu môžem byť, som medzi svojimi a to mi pomáha.“ Ďalší neveriteľný pocit som zažila na mítingoch v USA, kde sedelo veľa šťastných ľudí, na prvý pohľad bolo na nich vidieť, ako sú vnútorne hlboko spokojní. Sedeli tam rovnakí alkoholici, ako som bola ja, niektorí z nich boli možno kratšie triezvi, mali za sebou náročné životné situácie, ale mali niečo, čo som ja istotne nemala – nefalšovanú pohodu.

Začala som sa pýtať, ako je to možné, že oni sú takto v pohode, a ja nie, a ich odpovede sa mi vôbec nepáčili. Hovorila som o svojom spôsobe „abstinovania“ a oni povedali, že som neliečená alkoholička, čo iba odložila pohár a nič so sebou neurobila. Ja som argumentovala: „Ako je to možné? Veď som toľko na sebe pracovala, chodila som pravidelne na kluby, robila som všetky možné aktivity, chodila som na výlety, na bežky,

mala som úspechy v práci. Ako je to možné, že vy ste takto v pohode, a ja nie?“ A moji noví kamaráti sa iba usmievali a hovorili mi: „Ak chceš mať to, čo máme my, rob to, čo sme robili my.“ A tak sa začala moja cesta s 12 krokmi Anonymných alkoholikov. Veľmi nejasne som cítila, že uzdravovanie sa z alkoholizmu je ešte o niečom navyše, o niečom, čo som nedokázala v tom čase ani pochopiť, ani prijať. Kríza, ktorú som tu spomínala, mi pomohla získať potrebné minimum pokory, ktorá mi umožnila nastúpiť dobrodružnú cestu životom s princípmi AA.

Pri prvom pohľade na 12 krokov som verila tomu, že som ich už vlastne všetky urobila, všetkému som rozumela, všetko mi bolo jasné. Najviac sa mi páčil 12. krok a predstava, ako budem pomáhať všetkým alkoholikom na Slovensku a ukážem im novú, fascinujúcu cestu triezvosti, ktorú som objavila v Amerike. Bolo úžasné založiť skupinu, ľudia tam začali chodiť, páčilo sa im to. Nevedela som, že nikomu nemôžem dať to, čo sama nemám, a pomaličky som sa to začínala učiť. Skočila som do vody rovnými nohami a nevedela som ešte plávať. Na všetkých mítingoch tu doma sme vtedy čítali *Modrú knihu* a snažili sa „pracovať“ na krokoch a ja som začínala rozumieť tomu, že moje hnevny a smútky vychádzajú z množstva nesplniteľných želaní a predstáv. Keď som začala vnímať našu modlitbu: **Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem; odvahu, aby som zmenil to, čo zmeniť môžem;**

a múdrosť, aby som vedel odlišiť jedno od druhého, uvedomila som si, že som vždy iba chcela všetko „zmeniť“. Celá moja dovtedajšia „abstinencia“ bola postavená na viere, že ak sa pre niečo rozhodnem, dosiahnem to. No život mal so mnou iné plány, smrť otca mi ukázala, že nie som bezmocná iba voči alkoholu. Som bezmocná voči svojim pocitom, strachom, chorobám, voči životu aj smrti... Zrazu som si uvedomila reálnu skutočnosť, že sú na svete veci, s ktorými si neporadím. Začala som sa učiť, ako nachádzať pomoc u niečoho väčšieho, ako som ja. Videla som, že tretí krok je pre mňa hraničný kameň. Ak neprejdem cez túto hranicu, ostanem zakliata v sebaľútnosti, zameranosti na seba, v pocite, že ľudia a svet okolo mňa sú zodpovední za všetky, alebo prinajmenšom za väčšinu mojich životných útrap. Účinne odovzdávať svoju vôľu a život do rúk Vyššej sily, ako ju chápem ja, je v skutočnosti celoživotná úloha, a nie je to vôbec jednoduché. Základný omyl, ktorý sa ťahá ako niť celým mojim životom a vidím ho aj pri treťom kroku, je, že aj toto by som chcela riadiť rozumom, mať to pod kontrolou. „Ja som sa rozhodla, že to urobím, tak to tak bude.“ „Ja som si povedala, že to odovzdám, tak to odovzdám.“

Áno... rozhodnutie je veľmi dôležité, ale je to iba začiatok. Ak chcem získať pohodu, nejde to bez aktivít, ktoré boli pre mňa dovtedy „iracionálne“. Stíšenie, vyčistenie hlavy, srdca. Zdá sa to jednoduché? Každý, kto má podobnú skúsenosť, vie, že je to veľmi jednoduché, keď ide život podľa mojich priání.

O treťom kroku sa dá krásne rozprávať. V tej chvíli, ako sa záležitosti života vymykajú mojim očakávaniam a predstavám, prichádza nervozita, zatrpknutie, pohrdanie, hnev, strach, zlosť... A to sú tie chvíle, ktoré ponúkajú skutočnú vnútornú zmenu, a je na mne, či to všetko zahrabem pod čiernu zem, alebo začnem akciu. Akcie tretieho kroku sú jednoduché – modlitba, stíšenie, načúvanie hlasu sveta. Doteraz som nenašla nič účinnejšie, ale stále platí aj to, že sa mi do nich veľmi nechce. No komu už by sa chcelo hľadať niečo dobré v tom, že ma práve niekto urazil? Komu by sa chcelo modliť sa za človeka, čo mi robí zle? Mne teda nie. Ale robím to a mám na to dva dobré dôvody: po prvé, funguje to, po druhé, ešte som nenašla nič účinnejšie. V životných situáciách, ktoré vo mne vyvolávajú silné emócie, a to hovorím, pochopiteľne, aj o službe v AA, je veľmi dôležité vedieť uplatňovať aj ďalšie z 12 krokov AA. Mám veľa konkrétnych príkladov.

Je o mne známe, že sa dost' angažujem v službe pre AA. V tejto súvislosti obľubujem jeden citát Winstona Churchila: „Ak získaš za svoje aktivity nepriateľov, je vidieť, že si sa postavil za niečo zmysluplné.“ Máme aj také slovenské príslovie: „Kto nič nerobí, nič nepokazí.“ Robím toho v službe pre AA dost' a za tie roky som sa stretla a stretávam s mnohými prejavmi nepriateľstva, či už otvoreného, alebo skrytého. V AA som sa naučila, že iných nemôžem zmeniť, môžem niečo robiť iba s tým, ako to vplýva na mňa, ako ja reagujem. Ak sa

niekto voči mne správa agresívne – nuž, naozaj to nie je nič príjemné. Myslíte, že v AA sa vám to nemôže stať? Ja už viem, že môže. Čo v takej situácii? Odidem z AA? Alebo vyhodím toho človeka z AA? Všetkým vysvetlím, aký je to blbec? Budem ho ignorovať? Pomstím sa mu? Toto všetko sú staré vzorce alkoholického správania a uvažovania, a už ich nemôžem používať. Ako hovorí moja sponzorka: „Michaela, najdôležitejšie je, aby si ostala na správnej ceste, na póti k uzdraveniu, na ceste ľudskej slušnosti.“

Ako prvú pripomeniem našu tretiu tradíciu.

Jedinou podmienkou členstva v AA je túžba prestať piť.

Nikto ma nemôže z AA vyhnať, aj keby veľmi chcel. Na druhej strane ani ja nemôžem vyhnať toho druhého. Pre každého z nás, či sa máme radi, alebo nie, je AA životne dôležitý priestor. Na každom mítingu čítame: **Naším prvoradým cieľom je ostať triezvým a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.** Keď sa niekto ku mne správa tak, že to vo mne otvára negatívne emócie, je čas pozrieť sa na seba: čas na inventúru – situačnú, rýchlu, malú, veľkú – podľa potreby, intenzity a času pretrávania nepríjemných emócií. Treba zistiť, kto urobil chybu, porozprávať sa o tom so sponzorom, priateľom v AA. Ak som urobila chybu ja, mám šancu ju priamo napraviť. Mám za sebou skúsenosti z ôsmeho a deviateho kroku, a tak by som mala vedieť ako na to. Ak sa pri tom objavuje niektorá z mojich známych alebo novoobjavených

chýb, je tu priestor pre šiesty a siedmy krok. Späť k pokore a ochote odstraňovať nedostatky.

Ak chyba nebola na mojej strane, tie isté skúsenosti z ôsmeho a deviateho kroku ma naučili, že sa nemusím brať príliš vážne a nemám to brať osobne. Ak vo mne pretrváva hnev, urazenosť, snažím sa od toho oslobodiť. V AA som sa naučila, že aj spravodlivý hnev ma zabíja. Ako alkoholička si ho nemôžem dovoliť. Neprajem si mať človeka, čo ma nahneval, nasťahovaného v mojej hlave. Ten, kto ma nahneval, doma pokojne spí a ja sa prevaľujem



v posteli a kujem pomstu. Nuž, toto naozaj nechcem. A tak používam kroky, pracujem so svojimi negatívnymi emóciami ako s výzvami niečo so sebou urobiť. Stále mám k dispozícii všemocný tretí krok – všemocný, ak úprimne praktizujem púšťanie, odpúšťanie, načúvanie vóli Vyššej sily, modlitbu a vďačnosť. Naše spoločenstvo Anonymných alkoholikov je plné chorých, uzdravujúcich sa alkoholikov. Som jedna z mnohých. Spoločenstvo AA je pre mňa životná nevyhnutosť.

Jeden z našich sloganov hovorí: „Niektorí z nás sú viac chorí ako iní,“ máme aj iné tempo uzdravovania sa. To všetko ma učí tolerancii voči druhému chorému alkoholikovi. Ak som si istá, že stojím za správnou vecou, a iný alkoholik reaguje nepriateľsky, pokúšam sa ostať na správnej ceste. Všetci máme šancu naučiť sa voči sebe správať slušne. Verím tomu, že časom spoločne prijmeme zodpovednosť aj za to, koho navrhujeme a volíme do služby.



Ak navrhujeme na významnú službu niekoho, kto rieši veci v živote krikom, pravdepodobne to bude robiť aj na pôde AA.

V dospelých spoločenstvách AA v zahraničí sa odporúča, aby sme navrhovali do služby takých členov AA, ktorí dokážu používať 12 krokov AA vo svojom živote. V knihe *Služobný manuál a 12 konceptov pre službu AA* priamo čítame odporúčanie, aby sa na dôležité služby navrhovali takí členovia AA, ktorí prešli so sponzorom program až po 9. krok. Kto nemá túto skúsenosť, veľmi pravdepodobne bude v službe AA uplatňovať svoju osobnosť pred princípmi. Napokon to často vidíme

okolo seba v našich mladých, neskúsených AA.

Vrátim sa k tomu, že keď som začínala, skočila som do vody a nevedela som plávať. Na svojej ceste aj v službe pre AA som urobila veľa chýb. Nešlo to inak, neboli tu sponzori, ani ľudia so skúsenosťou s AA, úprimne som sa snažila najlepšie, ako som vedela. Ak by som chcela hovoriť, ktoré veci boli a sú na tejto ceste pre mňa kľúčové, je toho viac, spomeniem aspoň niečo.

Predovšetkým je to ochota učiť sa a pýtať sa – robím to od začiatku a robím to doteraz. Mám v AA dobrých priateľov, veľmi skúsených v službe AA. Moja sponzorka je už na dôchodku, ale stále pracuje pre Hlavnú služobnú kanceláriu v New Yorku, je to už 41 rokov. Mám aj sponzora konkrétne iba na službu. Keď sme s AA začínali a narazila som na niečo, s čím som si nevedela rady, písala som priateľom z AA listy a dva aj tri týždne som si musela počkať na odpoveď. Dnes je to už jednoduchšie, technika výrazne zrýchlila komunikáciu, a stále sa pýtam. Ak mi riešenie pripadá veľmi náročné, pýtam sa viacerých ľudí. Podnety na riešenie problémov v službe AA hľadám v našej literatúre. Aj 12 krokov a 12 tradícií je zdroj nekonečnej inšpirácie na riešenie problémov AA. Rovnako kniha *AA vstupujú do dospelosti*.

Veľmi dôležitá pre jednotu AA je ochota spolupracovať. To sa priamo bije s mojím starým presvedčením, že ja viem všetko najlepšie. Uplatňovanie všetkých našich tradícií nám pomáha udržiavať jednotu v AA a špeciálne 12. tradícia

upozorňuje na dôležitosť toho, že princípy AA stoja pred našimi osobnými ambíciami.

Ak uvažujeme nad druhou tradíciou, okrem toho, že sa v nej veľa hovorí o úlohe vodcov, spomína sa tam aj „skupinové svedomie“. Veľmi dôležité je, aby skupinové svedomie bolo informované, a to sa nedá dosiahnuť inak ako diskusiou. Stále sa málo rozprávame o spoločných problémoch a ich riešeníach na úrovni skupín alebo rôznych pracovných komisií. Príčasťo sa na takýchto sedeniach stretávam s postojom: „Podme to rýchlo odsúhlasiť, nezdržujte.“ Tento postoj by bolo dobré nahradiť otázkou: „Je to, čo navrhujeme, v súlade s princípmi AA, každý tomu rozumie?“ Veľmi dôležité je diskutovať o probléme a všetko si ujasniť cez princípy AA.

Ďalší z kľúčových princíпов v službe AA je rotácia. „Odchod z pozície služby AA, ktorú robíš rád, môže byť ťažký. Ak si robil dobrú prácu a skutočne nevidíš nikoho iného, kto je ochotný, kvalifikovaný vstúpiť do služby, alebo kto má na to čas, a tvoji priatelia s tým súhlasia, je to zvlášť ťažké. No môže to byť skutočný pokrok v napredovaní – krok k pokore, ktorý je pre niektorých ľudí duchovnou podstatou anonymity.“*

Náš znak, rovnoramenný trojuholník v kruhu, ukazuje, že my všetci spolu môžeme prežiť, ak sa pokúsime zachovať rovnováhu troch strán trojuholníka. Za tie roky v AA som si na vlastnej skúsenosti overila, že je ozaj potrebné vedieť, ako „uplatňovať tieto princípy

vo všetkých našich záležitostiach“. Jednotu spoločenstva nám pomáhajú udržiavať tradície. Ak sa každý z nás a všetci spoločne snažíme kráčať v AA spoločne, v duchu našich princíпов, prežijeme. Princípy AA sú geniálne v tom, že toto spoločenstvo má šancu prežiť a prežilo útoky ozaj chorých dušičiek alkoholikov. A sme tu už 80 rokov a na Slovensku aj v Čechách 25 rokov.

Ešte by som kratučko chcela spomenúť jednu špecifickú a veľmi dôležitú formu služby, ktorou je sponzorstvo. Chcela by som o tom chvíľočku hovoriť z pohľadu sponzora. Moja sponzorka a priatelia v AA mi venovali veľa času, počula som vety, ktoré mi zmenili život. Snažím sa odovzdávať ďalej to, čo som dostala. Tak ako mnoho vecí v živote a v AA môže to byť veľmi náročné a často aj je. Úžasne dôležité je nepreberať zodpovednosť za tých, ktorým pomáham. „Som zodpovedná za svoju triezvosť“, ďalší člen AA je zodpovedný za svoju triezvosť. Aká jednoduchá veta! Ale čo robiť, keď sa blízky človek v AA ženie do záhuby a ja to vidím? A zase je tu tretí krok, treba ho praktizovať donekonečna. Púšťať, odovzdávať. Urobila som, čo som vedela, a zvyšok je v rukách človeka, ktorému sa snažím pomôcť, a v rukách Boha, ako ho ja chápem.

Pre mňa osobne sú roky v AA dobrodružná cesta. Rôzne formy služby robím pre AA od začiatkov, za ten čas som nazbierala veľa skúseností. A naozaj som sa veľa naučila. To, čo som získala v službe pre AA, sa nedá opísať slovami. Je to ozajstný tréning, ako vychádzať s ľuďmi. Ak hovorím

o mnohých rokoch, dáva mi to navyše bonus pohľadu za seba. Snažím sa dodržiavať princíp rotácie, za tie roky som mohla byť prospešná AA v mnohých oblastiach. Vidieť za sebou veci, ku ktorým som prispela, je neopísateľný pocit. Ako členovia AA, ja a každý jeden z nás,

máme privilégium pomáhať inému alkoholikovi. Aj keď to nerobím s očakávaním výsledku, po rokoch sú výsledky vidieť.

Miša K.
Vištuk 21. augusta 2015

* *Citát z brožúry Skupina AA, kde sa to všetko začína*

**AA nikdy neotvára nebeskou bránu, abychom mohli
vejít, AA otvára pekelnou bránu, abychom mohli
odejít.**

Umělecký koutek

ZPĚV ZACHRÁNĚNÉHO

Nechci se vracet, nemohu,
vzpomínky jsou jak jehly,
i chlást je touha po Bohu
a já jsem vězeň zběhlý.

Zachráněn z popraviště
dostal jsem život nový,
a svět je jako hřiště,
Pán vjíždí na oslovi.

Jak vyjádřit to slovy?

Zemřel jsem, abych mohl žít,
i chlást je cestou k Bohu;
"Pomáhá, kdo chtěl ublížit",
napsal jsem na oblohu.

Vězeň byl, teď je námořník,
když v pruhovaném tričku
maluje slunce na chodník
a v druhé ruce svíčku.

Vězeň byl, teď je námořník,
ať pluje mořem, potokem,
ví, komu patří jeho dík,
že bratrem je, ne otrokem.

Alkoholik Aleš

Z internetového mítinku

Jmenuji se Bohouš, jsem alkoholik.

Když jsem před více než třiceti lety absolvoval ambulantní léčbu u MUDr. Profouse, myslel jsem si, že vše bude už jen dobré a já se už nikdy nenapiji alkoholu. A nikam jsem nechodil, na žádné doléčování, na žádné Klusy nebo terapeutické skupiny, či kluby s podobným zaměřením. Ještě v nemocnici jsem



na psychiatrii exhiboval jako vyléčený alkoholik pro několik pacientů a vedl plamenné řeči o tom, jak už opravdu nikdy nebudu pít.

Vydrželo mi to asi dva měsíce. Koupil jsem si pak Pito (nealko pivo od Samsonu) a skutečně jsem ho několik dní, snad i týdnů pil. Pak jsem zašel na desítku, ostrážitost zmizela postupně s odstupem od léčby a já si bláhově myslel, jak to budu tentokrát zvládat, jak budu pít jen dvě, možná někdy, ale jen

opravdu někdy, tři pivečka. No, a napadaly mne takové debilnosti, které jsem už někdy slyšel. " co bych si nedal dvě pivka, ostatní také pijí a někdo dokonce víc, a že tělo má svý práva, že teprve pivem je žízeň krásná". Toto všechno mi můj mozek alkoholika našeptával, skoro nařizoval. A já začal naslouchat a poslouchat, až jsem se znovu rozpil.

Přeskočím vše, co následovalo a co dost často vyprávím.

Před třemi týdny jsem jel na mítink do Tábora. Na starobylém Žižkově náměstí se zrovna konal jeden z koncertů jazzového festivalu. Mladá holčička mi zdarma nabídla plechovku Sládkovy limonády, Staropramen si tak dělal stánkem reklamu. Naznačil jsem slečně, že jsem závislý a kam zrovna jdu. Byla velmi chápavá, nicméně neustále zdůrazňovala, že tento jejich produkt je " lihuprostý", asi jako Cola loca (Joe). A po mítinku ještě jednu limču, tentokrát s jablečnou příchutí.

Po několika dnech, v úporném vedru, jsem limonádky vypil. Já, který dobře vím, že pro mne toto OPRAVDU není, jsem podlehl kumulované reklamě nejen na náměstí, ale i v médiích. Já, který dobře vím, že už jsem na to jednou v životě dojel, vědom si také toho , že

co jako pivo nejen vypadá, ale i tak chutná, mne neskutečně silně ohrožuje recidivou.

Možná bylo štěstí, že v tomto



produktu je nula procent etanolu a tak se to opravdu nerozjelo, snad mi pomohla i doba střízlivosti a zkušenosti ostatních. Jen mohu zodpovědně prohlásit, že si na podobné věci a situace budu muset dát větší pozor. Během mých

střízlivých let jsem totiž nezažil tak silnou touhu po alkoholu, hlavně po pivu.

Několikrát jsem se na mítincích AA setkal s lidmi, kteří běžně pijí nealko pivo a docela silně toto obhajují. Vím své, nikomu jeho názor nevyvracím a svůj nevnučuji. Jen díky tomu, že jsem velice rychle pochopil nebezpečí, které zahrozilo, a znásobil počet mítinků třeba až na čtyři týdně, jsem tuto nepřijemnost přežil bez úhony.

Berte prosím tuto moji zkušenost jako pomoc v této horké době, kdy pití je nezbytné. A v hlavách alkoholiků je taková nabídka nápojů, až zrak přechází. Bohužel těch alkoholických je tam také moc. Přejí nám všem, abychom sáhli vždy po správném, tedy bez alkoholu.

Váš Bohouš, alkoholik.

Je však snadné opomenout aktivní část spirituálního programu a usnout na vavřínech. Pokud se tak stane, zakládáme si na problém, protože alkohol je zálný nepřítel. Z alkoholismu nejsme vyléčení. Dostává se nám však denní úlevy, která je přímo úměrná udržování našeho spirituálního stavu. Každý den je dnem, kdy se musí ve všech našich činech projevat vůle Boží. „Jak mu mohu nejlépe sloužit – nechť se děje vůle Boží, ne má.“ Tyto myšlenky nás musejí stále provázet. Současně s tímto přístupem můžeme procvičovat i sílu své vůle, protože v této spojitosti jde o její správné využití.

Modrá kniha kapitola 6

Kontakty

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Na Poříčí 16, 11000 Praha 1.

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

Informace o setkáních AA:

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

Internetová skupina AA, Triezvy priestor:

<http://www.triezvy priestor.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/>



Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno