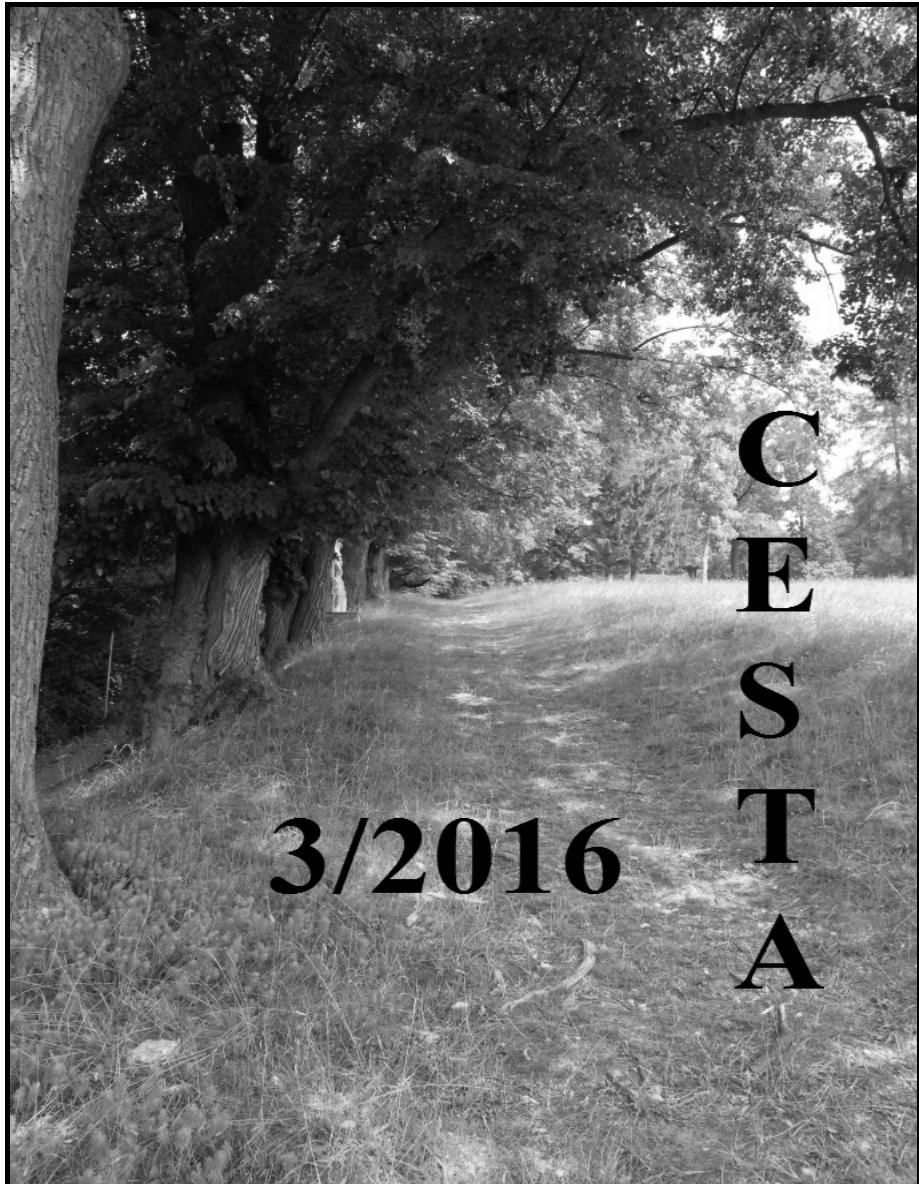




Anonymní alkoholici  
časopis  
**CESTA** 3/2016



## Preambule Anonymních alkoholiků

**Anonymní Alkoholici je společenství žen a mužů, kteří spolu sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že dovedou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholizmu. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít. Nemáme žádné povinné poplatky ani vstupné, jsme soběstační díky vlastním dobrovolným příspěvkům.**

**Anonymní alkoholici nejsou spojeni s žádnou sektou, církví, politikou, organizací či jakoukoli jinou institucí. Nepřejí si zaplést se do jakékoli rozepře, neodporují, ale ani nepodporují žádné vnější programy.**

**Naším prvním účelem je zůstat střízliví a pomáhat ostatním alkoholikům střízlivosti dosahovat.**

## Dvanáct Kroků Anonymních Alkoholiků

1. Přiznali jsme svou bezmocnost nad alkoholem – naše životy se staly neovladatelnými.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše, může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svou vůli a svůj život do péče Boha tak, jak Ho my sami chápeme.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme Ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu všech lidí, kterým jsme ublížili a dospěli jsme k ochotě jim to nahradit.
9. Provedli jsme tyto nápravy ve všech případech, kdy situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počinání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventory, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme Ho chápali my, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání Jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili, a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.



CESTA



# CESTA

č. 31 3/2016

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

## OBSAH:

• <b>Slovo na úvod</b>	
Úvodník	2
• <b>Příběhy z Velké Knihy</b>	
Ty zlaté časy	4
Příliš mladý	9
• <b>Jak vznikala Modrá kniha</b>	
Splnění snu	12
Představa, která mě...	15
O rozbouřených emocích...	17
• <b>Vaše svědectví</b>	
Milena – můj příběh	19
Když se chlapi sejdou..	26
Letní setkávání	27
Cesta -  Camino	
• <b>Různé</b>	
Moudra z mítingů	12
Alkohol	18
Pozvánka na „Krokáč“	16
Jak na první krok	31
• <b>Kontakty</b>	32

### Vydává:

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

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

### Redakce:

E-mail: Cesta.AA@email.cz

Tel.: +420 608 234 664

### Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

Uveřejněné příspěvky nevyjadřují postoj redakce ani AA jako celku, jsou pouze osobním názorem a zkušeností 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

Milí přátelé,

Dnes si pro zahájení úvodníku vypomůžu citátem z Modré knihy, protože jsem práci na nové české verzi věnoval dva předchozí roky svého života.

*"Můj přítel mi zdůrazňoval naprostou nutnost uplatňovat tyto principy ve všech mých záležitostech. Zvláštní důraz kladl na způsob práce s druhými alkoholiky, takový, jakým pracoval on se mnou. Zdůrazňoval, že víra bez skutků je mrtvá. Zejména v případě alkoholiků je to alarmující skutečnost. Pokud totiž alkoholik nedokáže zdokonalit a rozvinout svůj duchovní život pomocí vlastního úsilí a sebeobětování pro druhé, nebude schopen čelit některým zkouškám a těžkostem, které ho čekají. Pokud nebude pracovat, bezpochyby začne znova pít a jestliže začne pít, zcela jistě zemře. A potom také zemře i víra samotná."*

(Modrá kniha, kapitola první, strana 35).

Nevybral jsem si tento citát náhodou. Velmi mě oslovouje zejména ta část, která říká, že víra bez skutků je mrtvá. A proč? Když se pomocí inventury zjistilo, že nám ve skladu literatury zbývá pouhých pět set výtisků a že musíme urychleně zahájit práci na aktualizaci překladu Modré knihy, první co mi proběhlo hlavou, byla okamžitá touha vyhnout se této práci. Zdůvodňoval jsem si to množstvím práce, kterou jsem při překladech udělal v minulosti. A najednou mě zaplavil nepříjemný pocit a přestal jsem být v pohodě.

Z práce na čtvrtém kroku mám zkušenosť, že příčinou tohoto pocitu je obvykle nějaký požadavek mého ega. A tak jsem začal přemýšlet o tom, která z mých charakterových vad je příčinou. První jsem objevil lenost. A z této lenosti vycházel silný pocit strachu ze selhání. Tento strach má racionální základ. Kdysi jsem se pokusil poslat ke schválení do New Yorku nezkorigovaný překlad brožurky "AA pro ženu" a od hodnotitele přišlo velmi nelichotivé hodocení. A jak to v různých společenstvích bývá, někteří lidé toho využili a dali mi to náležitě najevo. Takže bych přijetím práce na Modré knize ohrozil svůj společenský instinkt.

Čtvrtý krok mi tedy pomohl práci na úpravách překladu Modré knihy přijmout a také mi mnohokrát pomohl později, když už byly práce v plném proudu. Směle to mohu nazvat krocením mého ega. Velmi často se mi zdálo, že právě mnou navrhovaná varianta překladu je tou nejlepší a velmi těžko jsem přijímal návrhy a změny, které navrhovali moji kolegové a kolegyně. Často jsem cítil návaly hněhu, zloby a vzteku. Častou myšlenkou bylo: "Jak mohou takto znevažovat moji práci!"

A opět jsem se necítil dobře, a opět jsem musel sáhnout po čtvrtém kroku, a opět jsem zjistil, jak moc toužím po uznání "mojí geniality". Častokrát jsem pracně zjišťoval, že jedinou úlevu mi přinese kapitulace a podřízení se skupinovému svědomí.



cesta cesta

CESTA

cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta cesta

Za velký pokrok považuji skutečnost, že jsem nikdy za celé dva roky neměl tendenci tuto náročnou práci vzdát. Ano, zlobil jsem se, vztekal jsem se, ale také jsem cítil velkou radost, když byly naše návrhy schváleny, a když jsem poprvé v brněnské tiskárně držel v ruce novou Modrou knihu, vyhrkly mi do očí slzy.

Za redakci alkoholik Jarda



# Příběhy z Modré knihy

## TY ZLATÉ ČASY

*Všechny radosti důchodového věku měl tento filmový publicista před sebou. Zbavený pracovních povinností a se slušnou penzí konečně mohl pít, co hrdlo ráčí.*

Po celých čtyřicet let práce ve filmové publicistice se mně dařilo skrývat všechny příznaky hrozícího alkoholismu. Až do šedesáti osmi let, kdy jsem začal pobírat sociální podporu a penzi. O dva roky později, to mně bylo sedmdesát a jeden měsíc, jsem volal o pomoc spolek anonymních alkoholiků.

Díky propracované metodě tajného pití jsem se dožil pokročilého věku, aniž jsem vynechal kvůli pití jediný den práce. Nikdy mně nadřízený neřekl, že moc piji. Měl jsem ženu a děti, dům, auto, řidičský průkaz a slušnou pojistku. Žádná uvěznění, jízda v opilosti, rvačka nebo pád z barové židle. Příliš mně zaměstnávalo budování a udržování pověsti úctyhodného člověka se vším, co k tomu patří.

Uvědomoval jsem si příznaky hrozící závislosti a byl rád, že jsem vypadl z toho začarovaného kruhu právě včas, abych předešel problémům s pitím. Ted' už mě nic netížilo a mohl jsem si v klidu pěstovat sebevůli. Jestliže máte pádné důvody, dokážete svá tajemství před světem skrýt. Podařilo se mně potlačit sklonky k nadměrnému pití a odhalit tím svoji slabost - byl jsem totiž

posedlý falešnou pýchou. Dřel jsem se, abych byl ve svém oboru nejlepší. Dvakrát mě moji kolegové zvolili vedoucím a později jsem dostal cenu "Muž roku". Šest let jsem byl členem správní rady Akademie filmového umění a vědy. Byl jsem příliš důležitá osoba, než abych si mohl dovolit jakékoli sklonky k alkoholismu. Musel jsem se chovat pokrytecky, protože lidé mě pokládali za jakýsi pilíř společnosti. To jsme ale všichni, ne?

Moje pijácká kariéra se začala pozdě. Byl jsem takový kansaský balík, jehož domovina byla proslavená antialkoholickým tažením, a grog jsem poprvé ochutnal, až jsem skončil vysokou, nechal novinářiny, oženil se, stal se otcem a pracoval v publicistice dva roky. Pak se jednoho večera moje pijácká kariéra zpečetila. Jedna z předních filmových hvězd pořádala ve svém přepychovém domě večírek na oslavu Halloween. Já jsem dostal za úkol bavit hosty z tisku a televize. Bylo mi třicet dva a v mokré čtvrti jsem byl úplný zelenáč. Všechno, co jsem si u baru dal, chutnalo pohádkově. Jediný já jsem se zřítil. Zvracel jsem. Cítil jsem se zostuzený a ponížený.

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 7

Chlap, co neumí pít. Společensky naprosto znemožněný člověk. Zařekl jsem se, že už mě nikdy žádná významná osoba, na které mi záleží, neuvidí



opilého. Pil jsem, ale s mírou. Pokud jsem nebyl sám... Ne všichni alkoholici se oddávají své vásni v ústraní. Dokázal jsem na dlouhou dobu pití vysadit - jednou po žaludečním vředu dokonce na čtyři roky.

Po takovémto mnohdy bolestném období ostražitosti a častého falešného abstinování vytvářela penze představu života bez zábran. Cítil jsem palčivou potřebu udržet si fasádu. Teď mě to přešlo. Mohl jsem odhodit masku. Jsem přesvědčený, že únik z role "pilíře společnosti" podněcuje důchodce k pití víc než nuda. Každý životel rodiny je svazován snahou zalíbit se buď svému šéfovi, nebo zákazníkovi. Penze zbavuje potenciálního alkoholika mnoha pout. Pryč jsou časy píchaček, nesmlouvavých budíků a doterných čmuchalů a pomlouvačů. Žádní špiclové ani hlavouni nám už nefuní za krkem. Žádné stresy v zaměstnání. Konec se sedativy. Žádné hryzající svědomí nás

nezatěžuje pocitem viny. Konečně můžeme dělat, co chceme a žít, jak chceme. Můžeme pít kdy, jak a kde se nám zachce a kdy potřebujeme. Dokonce se můžeme poprvé v životě postavit na zadní. Nadšeně jsem si uvědomoval, že sociální zabezpečení - pro mě nejdůležitější věc, o kterou jsem se čtyřicet let strachoval. - už není ohroženo. Nikdo mně nemohl odeprít penzi. Jen smrt. A v penzi se nemá myslet na smrt, ale na život - konečně. Brzy jsem se ptal sám sebe na jaký život?

Mnoho důchodců holduje alkoholu uzavření v přívěsech, starobincích, rekreačních chatkách, horských nebo přímořských chatách nebo dokonce v podkroví, na jachtách a v převlékárnách na pláži v Palm Springs. Sami nebo s kumpány odplovují každý den do světa zapomnění. Moje láska k alkoholu vzkvétala v jednom malém bytě, který jsem obýval s manželkou nemocnou na srdce, šťastný život občana v pokročilém věku! Postarší tajní alkoholikové pod pláštíkem obvyklého šlofika upadají v postelích do bezvědomí a bezostyšně chrápou. Dokonce i zcela očividné alkoholické opojení omlouvají mladí lidé slovy "on si to zaslouží" a "koneckonců, vždyť tím nikomu neublížuje".

Dokud důchodce flirtuje s flaškou doma, nemá na veřejnosti potíže. Na rozdíl od svého potulného bratra notorka, kterého obtěžují při spánku v uličkách a průjezdech. A na rozdíl od opilého řidiče, kterému hrozí soud. Takový důchodce zřídkakdy dělá ostudu. Finanční zabezpečení nebo dokonce blahobyt pro něj mohou znamenat tragédii. Starostí má málo

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 8

a varování před nebezpečím se mu dostává ještě mří. Ve svých představách o světlém a radostném pokročilém věku se dočte pouze o slastních chvílích v houpacím křesle, o rybaření na břehu řeky nebo o kuželkách pod širým nebem. Dokonce si možná přečeťte v novinách, že každý sedmý člověk, který pije, se stane alkoholikem. Málokdy mu však někdo řekne, že to platí pro všechny věkové skupiny, nebo že odolnost lidského těla vůči alkoholu se s přibývajícími léty neustále snižuje.

Nuda vystavuje důchodce



dvojímu nebezpečí: obezitě a alkoholismu. Proto se starším lidem radí, aby si pěstovali nějaké zájmy, našli koníčky. Jeden můj přítel, nadšený hráč golfu, spěchal do penze, aby mohl hrát každý den. Po třech měsících se mu hra zprotivila a našel útěchu v láhvích. Teď je členem spolku anonymních alkoholiků a pomáhá místnímu výboru pro boj s alkoholismem.

Nuda mně nedělala starosti. Filmový kolotoč mně dlouho bránil v psaní románů, článků, příběhů a scénářů, ke kterým jsem měl plno

materiálu. Řekl jsem si, že tvořivá činnost u psacího stroje mě zaměstná a udrží v ostražitosti.

Moje alkoholem obtěžkaná mysl mně však připomněla, že všichni významní autoři potřebovali před psaním vždycky nějaký impuls, který by podněcoval jejich inspiraci a vynáležavost. Tím impulsem byl samozřejmě frťánek. A protože jsem v návalu nadšení začínal brzy, před poledнем jsem už ho pěkně měl. Takovým způsobem se začalo moje ranní pití.

Jak se dalo očekávat, část mého snažení dopadla dobře. Povedlo se mi pář pěkných věcí a dokonce jsem některá udal. Jejich procento se však začalo snižovat a často jsem byl šokován, když jsem pročítal některé stránky ve střízlivém stavu. Moji spisovatelskou kariéru vystihuje dvojverší :

Alkohol mně dal křídla k létání,  
no a pak mě vytrhl ze snění.

Mysl alkoholiků je velice nejistá a labilní. Bohužel, my neústupní puntičáři jsme také přecitlivělí. Jak jsem byl zdeptán, když vydavatel nemilosrdně odkopnul moje nápady a nejlepší přátele se vyjádřili, že moje produkce potřebuje z velké části přepracovat! Který alkoholik dokáže žít s vědomím, že ho odmítl? A jak zničující jsou následné pocity méněcennosti a sebelítosti! Existuje pouze jediné východisko - tekutá útěcha. Neochota přiznat si porážku vyžaduje dokonce zvýšený příjem. Je také životně důležité, aby se ostatní nedoslechli o naší porázce, nebo nás nepodezírali ze ztráty sebevědomí.

"Pilíř společnosti" poražen? Nikdy! Nacházel jsem útěchu v objektu alkoholu a přitom jsem věděl, že ze strany úspěšného starého podivína s bílými vlasy, zachovávajícího zdání důstojnosti, je to projev slabosti. Netoužil jsem odhalit svoje tajemství těm, kteří by mohli dát najevo opovržení. Ten strach si samozřejmě vynutil metodu skrytého alkoholismu.



Neměl jsem zapotřebí skrývat se na klozetech, v koupelnách nebo garážích. Mohl jsem skrývat alkoholické otupění za přetvárkou. Usazený za psacím strojem jsem předstíral hluboké zamýšlení nebo bušením do klapek zase usilovnou činnost. Schovaný za novinami, časopisem nebo knihou jsem simuloval upřímný zájem. Ve skutečnosti jsem však nic neviděl. Mým dobrým přítelem bylo rádio. Ležel jsem ve vodorovné poloze, přiváděl se do psavé nálady a při poslechu tklivých písni jsem nahlas i v duchu plakal. "Už nikdy víc se nebudu smát" - perfektní. Ale ty nejsmutnější, tím pádem i utěšující písni o zlomených srdcích, promarněných životech a ztracených láskách zněly naříkavě. Jednoho večera jsem měl mimořádné štěstí.

Těsně po sobě následovaly "Co Milwaukee proslavilo, ze mě psance udělalo" a "Popijím sám u štědrovečerní večeře".

Nějakým způsobem se mně podařilo přečíst si něco o alkoholismu. Věděl jsem o spolku anonymních alkoholiků. Souhlasil jsem s tím, že je to bezvadná věc - pro ty, kteří to potřebují. Kdyby to se mnou někdy došlo tak daleko.... slovo "nepříčetnost" jasně a zároveň odpudivě pronikalo do popředí. To mě stavělo mimo. A přece jsem si nedávno vzpomněl, jak jsem míval ve zvyku každé ráno vytahovat z klozetové objímky láhev a promlouvat k ní. Dal jsem si vždycky loka a pak jsem plácačku varoval, aby se nepokoušela mě nalákat nebo svést k další "zdravotní" dávce. Marně. Vždycky jsem podlehl jejím svodům. Bez ohledu na to, jak moc nebo málo jsem během dne pil, každou noc kolem druhé hodiny mě to vypudilo z postele s třesavkou, která pravidelně provází užívání sedativ. Nechtěl jsem budit manželku, tak jsem se sesunul do velkého červeného kresla a trpěl. Byl jsem přesvědčen, že ti, kteří potřebovali na zmátoření dalšího panáka, jsou praví alkoholici. Jen jsem si vzal dva nebo tři barbituráty, abych znova usnul. Já jsem ten alkohol dokonce i jedl.

Hlavou mně probíhaly ztracené sny, dávné pošetlosti a prázdná budoucnost. Jednou večer se mně zčistajasna vybavila jedna replika Alana Ladda z filmu "Shane", na kterém jsem pracoval. Říkal jednomu zločinci "Problém je starochu v tom, že už žiješ moc dlouho". Jak ve mně ta replika rezonovala! Věděl jsem,

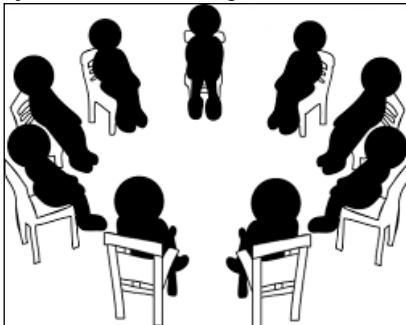
proč jsem se s ní ztotožnil. Byla to moje replika, příběh mého života. Žil jsem už moc dlouho a stala se ze mě troska závislá na alkoholu. Proč ne. Alespoň jsem se mohl upít k smrti. Netrvalo by to dlouho. Pak by mě všichni litovali. Dva večery na to, zašla moje sebelítost ještě dál. Seděl jsem ve velkém červeném křesle a najednou mě napadlo: Můj ty Bože, při mé smůle bych nemusel umřít hned. Mohl bych žít a trápit se klidně ještě deset let nebo i více. Rozhodl jsem se s pitím skoncovat. Když jsem zjistil, že to není možné, poprvé jsem dostal strach.

V rychlém sledu se dostavovaly krize. Bylo mně sedmdesát a jeden měsíc. Jediným východiskem se zdála smrť. Zapomněl jsem už na "jestli to se mnou někdy dojde tak daleko, dáme se do spolku anonymních alkoholiků".

V horní skřínce v kredenci jsem měl plno prázdných lahví. Bylo by nejlépe, kdyby se, až dopiji svůj poslední doušek na tomto světě, nenašly. Chystal jsem se, že tyto tajné zásoby odklidím, ale žena se probudila a přistihla mě. Neměla ani ponětí o rozsahu mé konzumace. Zalapala po dechu. Vytušil jsem další srdeční záchvat a začal jednat. Dovlekl jsem ji na pohovku, sedl si vedle ní a mluvil. Horečně, ale jasně a moje řeč dávala smysl. Kde se všechna ta slova vzala? Překvapila mě. Přiznal jsem jí, že jsem alkoholik, oběť choroby, která se nedá vyléčit. Dá se jedině zastavit naprostou abstinenci. Řekl jsem jí, že musím vstoupit do spolku anonymních alkoholiků. Byla to moje jediná naděje.

Duševní zkušenost? Ať to bylo cokoliv, sňalo to z mých beder celé to těžké břemeno. O dva dny později jsem se opravdu vypravil do spolku. Šel jsem sám. Od toho večera jsem ke skleničce ani nečichl.

Čtyřicet let práce u filmu mě naučilo jedné věci: slepé víře v pořádek. Tak dlouho jsem pracoval v profesi, kde faleš, podvod a lží jsou běžnými prostředky, že jsem okamžitě rozpoznal upřímnost, s jakou členové spolku hovořili.



Popisovali, co se jim přihodilo, když začali znova pít, a já vím, že to mysleli upřímně, když říkali, že se mně může stát to samé. To mně vždycky stačilo. Když jsem odcházel do penze, předsevzal jsem si, že se nikdy nebudu nudit. Spolek mě v tomto ohledu nenechá na holičkách. Plně mě zaměstnává po celých těch pět let od doby, kdy jsem se po dvouletém ruinování naráz otočil o stoosmdesát stupňů.

Není tomu tak dávno, co jsem obědval s jiným filmovým publicistou v důchodu. Téměř v slzách mně líčil, jak se nudí. Říkal: "Já ti tak závidím, ať je to co chce". Nevěděl, že je řeč o spolku a bylo by zbytečné mu to vysvětlovat, protože netrpěl naší chorobou.



Snažil jsem se přimět k vytýčení nějakého nového cíle. Ale musel jsem si pořád říkat: ty chudáku. Je mně tě tak líto. Ty přece nejsi alkoholik.

Nemůžeš nikdy poznat tu pravou radost z vyléčení pod křídly bratrstva anonymních alkoholiků.

*Jsme velmi opatrní, abychom vůči pití projevili netoleranci nebo dokonce nenávist. Zkušenost ukazuje, že tento postoj nepomůže nikomu. Každý nově příchozí alkoholik po těchto postojích pátrá a nesmírně se mu uleví, když zjistí, že je nezastáváme. Atmosféra nesnášenlivosti může odradit mnoho alkoholiků, kteří by mohli být zachráněni, kdyby této hluousti nebylo. Věci bychom neposloužili ani v případě umírněného pití, protože žádný pijan nemá rád, když mu v otázkách alkoholu radí člověk, který alkohol nenávidí.*

### Modrá kniha, kapitola sedmá

## PŘÍLIŠ MLADÝ

*Zdálo se, že si na něj všichni zasedli - seržanti, lékaři, přítelkyně. On však ve svém věku přece nemohl být alkoholikem, ne?*

Je mi čtyřiadvacet a jsem alkoholik. S pitím jsem začal ve třinácti, škola mně nešla, tak jsem s ní praštíl a dal se v sedmnácti naverbovat. Když jsem byl ještě základák, dával jsem si skoro každou noc. Ráno mně pak bývalo pěkně zle. Komu by nebylo po takových dávkách? Jednou ráno mně bylo tak špatně, že mě poslali za trest dělat pomocníka do kuchyně a šéfkuchař mně nařídil vyčistit popelnice. Trochu jsem je ošplouchl a on mně řekl, že to mám udělat znova, tak jsem to udělal a on na mě zařval, že prý ještě jednou. Tak jsem jednu vzal, hodil ji

po něm a řekl mu, že si to má udělat sám. Prásknul mě veliteli, ale dostal jsem se z toho a o nic jiného nešlo.

Nějak jsem se protloukl základní službou a pak jsem asi na tři měsíce s pitím přestal, protože jsem po večerech chodil do školy. Kdybych s tím dokázal skoncovat, mohl bych problém zvaný alkoholismus pustit z hlavy. Alkoholik přece nedokáže s pitím přestat, ne? Ted' už vím, že to tak není.

Poslali mě do Vietnamu a většinu roku jsem tam strávil bud' s opicí, nebo s kocovinou. Po návratu jsem se setkal s holkou, které budu říkat



Karen. Asi tak dva týdny nám to šlo spolu celkem dobře, ale pak mě poslala někam a tu zatracenou flašku, abych si prý vzal s sebou. Tak jsem ji sbalil a šel a utopil v ní svůj žal.

Pak mě poslali do Arizonu. Tam



moje pití nabralo plné obrátky, začala mně vynechávat paměť a dostal jsem se do basy za překročení rychlosti a jízdu v opilosti. Netrvalo dlouho a přestalo mně záležet na tom, jak vypadám a jakou odvádím práci. Nakonec jsem se znova přihlásil do Vietnamu. Stejně jako minule jsem byl většinu času namol. Poslali mě k psychiatrovi, protože jím nepřipadalo normální, že jsem chtěl zabít rotného a dvakrát se pokusil o sebevraždu.

Jediné, co mně po návratu domů zůstalo, byla flaška. Karen mě nechtěla ani vidět, stejně jako dvě další holky, se kterými jsem chodil. Potkal jsem ale jedno báječné děvče, kterému budu říkat Jean. Zasnoubili jsme se a byli jsme šťastní - Jean se mnou a já s flaškou a s Jean. Jezdívával jsem za ní ze základny a trávili jsme spolu víkendy. Asi po třech měsících byl ale s víkendy konec. Každý večer jsem jí volal z místního výčepu a často nebyla doma.

"To nemůže být kvůli pití", myslel jsem si, "protože já s tím můžu přece kdykoliv přestat. Jenže se mně nechce". Začal jsem si dávat ráno, abych se probral. Jindy jsem nemohl jít do práce, protože jsem byl tak opilý, že jsem nemohl vstát. Všichni byli proti mně - však já jim ukážu, já je nepotřebuji! Pak mě poslali do Německa a i tam si na mě všichni zasedli. Dvakrát mě přeskočili při povýšení. Potřetí, skoro po pěti letech služby u pobřežní hlídky, mně dali seržanta. Bylo jim úplně jedno, jestli jsem to dostal nebo ne. Já jim ukážu - budu ještě větší opilec!

Nedokázal jsem už rozumět myslit. Značná část mého hovoru nedávala kromě mě nikomu smysl. Nepamatoval jsem si, o čem se mluvilo před pěti minutami. Obyčejně jsem vytuhl hned, jak jsem padl na postel. Probouzel jsem se slítý potem. Slyšel jsem hlasy a viděl věci, které neexistovaly. Pak jednoho dne prásk! Byl jsem v nemocnici s hysterickým záchvatem. Co se stalo? Ruply mi nervy? Doktor se mě ptal na pití, ale já s ním odmítl mluvit. "Nejsem na hlavu", myslel jsem si, "a nemůžu být přece alkoholik -na to ještě nemám věk".

Když mě pustili z nemocnice, vrátil jsem se k jednotce a všechno šlo po starém. Všichni mě buzerovali. Musel jsem si nalít, pak ještě jednou a pak ...

Uvědomil jsem si, že s tím nedokážu přestat. Ale pokračovat už taky nešlo. Promluvil jsem si s prvním seržantem a velitelem praporu a ti mě spojili s jedním členem spolku anonymních alkoholiků. Byl jsem přesvědčený, že



## CESTA

mezi ně nezapadnu. Podle mě to byli všichni staří uslintaní chlastometři.

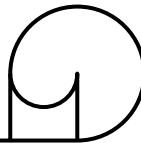


Byl jsem ale tak na dně, že jsem se rozhodl to v každém případě zkoušit. Dal jsem si několik frťanů a šel na schůzku – ne všichni byli starí chlapí a rozhodně nebyli uslintaní. Všichni se ke mně chovali tak pěkně, až jsem si říkal, že musím být opatrný. – určitě něco chtějí. Nevěřil jsem jim. Před další schůzkou jsem nic nepil. Seděl jsem a poslouchal jak první, který si vzal slovo, říká: "Jsem alkoholik". To jsem si nedokázal přiznat. Teprve až když jsem si vyslechl jejich příběhy, jsem si uvědomil, že já taky.

V noci jsem to ještě nedokázal bez pití vydržet, tak jsem se vrátil do nemocnice, tentokrát na rehabilitaci. Na schůzky spolku jsem chodil dvakrát týdně. Pokračoval jsem v tom i po propuštění z nemocnice. Zjistil jsem, že bezvadní lidé jsou nejen v mé skupině, ale ve všech skupinách spolku. Jediné co chtěli, bylo pomoci mně vystřízlivět a sami zůstat střízliví. Jejich dvanáct přikázání mně ukázalo cestu ke střízlivosti. Stačilo jen chtít. A já jsem chtěl! Začal jsem brát spolek vážně. Ukázal mně nový způsob života. Po nějakém čase mně začal rozum vyplouvat z mlhy, která ho zahalovala. Pomalu se mně vracela paměť. Fyzicky i duševně jsem se cítil líp. Jednou jsem sklouznul – znova jsem se dal na pití – ale přátelé ze spolku mě uklidňovali, abych si nedělal těžkou hlavu ze včerejška, který stejně nemůže nikdo změnit, a ani ze zítřka, který ještě nepřišel. Žij čtyřadvacet hodin naráz, říkají. Funguje to. Dnes jsem střízlivý. Jak jsem. už říkal – jsem čtyřadvacetiletý alkoholik – a jsem šťastný.

*Úžasnou skutečností je, že jsme prožili hluboké a působivé duchovní zážitky, které revolučně změnily náš celkový přístup k životu, k našim blízkým a k Bohu vesmíru. Absolutní jistota, že Stvořitel vstoupil do našich srdcí a našich životů zázračným způsobem, je základním principem našich současných životů. Začal pro nás dělat věci, které bychom sami pro sebe udělat nemohli.*

*Modrá kniha, kapitola druhá*



### **Moudra z mítinků AA**

„AA funguje lidem, kteří věří v Boha. AA funguje lidem, kteří v Boha nevěří. AA NIKDY nefunguje lidem, kteří věří, že jsou Bozi.“

„AA není něco, k čemu se můžete připojit, AA je způsob života.“

„Jak je možné, že když alkohol zabíjí miliony mozkových buněk, tak nikdy nezabije ty, které mě nutí pít.“

## **Jak vznikala Modrá kniha**

### **Splnění snu**

Tím, že jsem se přihlásila do LK jsem si chtěla splnit svůj životní sen. Sen o práci s češtinou, gramatikou a větnou skladbou, který teď dostal nový a velký smysl. Ač jsem své

přihlášení považovala za velice odvážný čin, pracuji totiž ve zcela odlišném oboru, viděla jsem v tom velký dar, kterého se mi dostalo. Mé začátky byly nadšené, leč nesmělé,

provázené problémy s technikou a zároveň postupným zbavováním se strachu. Učila jsem se komunikovat a projevit vlastní názor, a to i před lidmi věci znalými, kterých jsem si velice vážila. Pro mne tedy žádná jednoduchá věc, své slabé stránky, vady a nejistotu jsem viděla jasně a zřetelně, a bylo na mně věřit VM, učit se více důvěrovat sobě a svým schopnostem, neodsuzovat se a nebát.



Byl to velký úkol a nebýt programu AA a mého sponzora, nikdy bych se s ním nevyrovnala.

To, že se budu podílet na korekturách nového vydání MK, jsem brala jako obrovskou čest a jako službu, o které jsem si nebyla jistá, jsem-li jí hodna. Nicméně zkušení členové mi tehdy řekli: „Proč ne?“ Oni to brali jako hotovou věc, a já si tehdy řekla, že do toho půjdu s důvěrou a radostí. Tahle práce, na které jsem se podílela, byla pro mne často jako skládačka, ovšem nádherná a naplnějící. Někdy trvalo hodiny, než slova jedné věty našla svůj pravý význam a dopadla na správné místo - a nakonec často došlo i na řešení pravopisních rébusů. Co bylo ale nejdůležitější, nikdy jsem na ni nebyla sama, ať už tím myslím skutečnost, že jsem byla jen malou

součástí skvělého týmu nebo to, že mne vždy provázela VM a dodávala mi důvěru ve mne samotnou a pocit smyslu a účelu. Byl to večer za večerem, celé měsíce, ale pro mne byly provázeny pocitem radosti a naplnění. Stalo to za to!

Nejparadoxnější situace nastala, když přišli v té době dva noví, dnes už nepostradatelní a mému srdci blízcí členové, došlo k rotaci předsedy komise a bylo nutno najít někoho, kdo se ujmě organizačních věcí, přípravy setkání, zasílání dokumentů a udávání tempa. Neuvěřitelné se stalo skutkem a tato úloha vyšla na mne, která se čerstvě vyrovnala s obavami z komunikace, které bylo na míle vzdálené určovat někomu termíny a hlídat je, neboť jsem celý život ze srdece ráda každého nechávala žít, která se ochotně nechala vést a která jednoznačně viděla svou úlohu v tichém a nenápadném úsilí a nad korekturami. Ale stal se zřejmě zázrak a já jsem objevila, že tuhle službu mohu na nějaký čas zvládnout, a dokonce že mě těší. Zkrátka, jak se říká, Bůh se prostě směje, řekneš-li mu své plány. Nicméně k tomu zázraku nutno dodat, že bez ostatních členů, bez těch starších, kteří mi ukazovali cestu a bez těch novějších, kteří mi pomáhali a drželi mne nad vodou, bych nezvládla vůbec nic.

Jsem neskutečně vděčná, že jsem se mohla na této službě podílet a na závěr mohu jen dodat to, co už naštěstí dávno díky AA a krokům vím, že nejpodstatnější je nebýt na to sama-na službu, a ani na život.

Jana, alkoholička

cesta\_06\_2016\_aa.indd 16

CESTA





## Představa, která mě přitahovala

Jmenuji se Simona a jsem alkoholičkou.

Byla jsem střízlivá ve společenství AA snad jen rok, když mě oslovil kamarád s nabídkou služby, která měla tu výsadu, že ji bylo možné vykonávat z domu. Že bych se mohla stát členkou literární komise. Od počátku mě tato



představa přitahovala a dodnes jsem mu vděčna, že mě k ní dovedl, ani jsem netušila, jak rozmanité služby mohou v AA být, navíc nebylo nutné projít žádným výběrovým řízením, jak jsem si nejdříve představovala. Stačilo zapnout počítač, číst literaturu AA, překládat ji z anglického jazyka, radit se s ostatními a jednou měsíčně se s nimi také setkat na internetovém telefonu, abychom se společně poradili a rozdělili si aktuální práci.

Došlo mi se zpožděním, že jsem vlastně součástí týmu, který se bude mimo jiné rovněž věnovat překladům a přípravě nového vydaní české Modré knihy, té, kterou jsem si koupila hned na svém prvním setkání

AA. Znělo to pohádkově, a právě pro mne i trochu nereálně, že se toho zřejmě za svou působnost v komisi nedočkám...

Nicméně práce v literárním týmu nám šla neskonale hladce, každý se věnoval podrobně jedné kapitole, tu jsme si pak navzájem vyměňovali, a dělali jsme to, dokud jsme si nebyli v rámci kolektivního svědomí jisti, že je to ten nejvěrnější překlad anglického originálu. Zároveň jsme se snažili docílit vizuální podobnosti, což se nám s pomocí ochotných tiskařů nakonec podařilo.

Sen se stal skutečností, dnes se mohu těšit, že jsem přiložila ruku k tomuto historickému literárnímu skvostu českého AA, který může pomoci nejednomu trpícímu alkoholikovi, stejně tak, jako pomohl a pomáhá na cestě střízlivosti i mně.

Službu v literární komisi pokládám za perlu služeb. Jsem vděčna, že jsem zde potkala milé přátele, na které se vždy moc těším, že je uslyším alespoň po hlase, telefonické mítinky vnímám rovnocenně s mítinkem AA, byť jsou ve své podstatě především pracovní, cítím, že nám při nich vyšší síla poskytuje značnou dávku duchovního rozměru, lehkosti v rozhodování, nadhledu, tolerance a tolik úžasné empatie.

Službu AA literáta mám vážně nejraději, a tak zde na tomto místě za ni nesmírně děkuji.



CESTA



# Pozvánka na KROKOVÝ SEMINÁŘ

který se už tradičně koná v prostorách

**PN BRNO ČERNOVICE**  
**Húskova 2**

dne **5.11.2016**

**zahájení v 10:00 hod**

**plánované ukončení v 17:00 hod**

Motto:

**DEN PO DNI**

Téma zahajovacího mítinku (10:00 – 11:30)  
„*Den po dni*“

2. mítink (11:45 – 13:00) – „*Konec starého života a počátek vstupu do nového života*“
3. mítink (11:45 – 13:00) – 3. *Tradice*
4. mítink (14:00 – 15:15) – „*Víra jako součást mého života*“
5. mítink (14:00 – 15:15) – 4. *Tradice*

*V 11:45 – 13:00 a 14:00 – 15:15 bude probíhat i mítink Al-Anonu*

Téma závěrečného mítinku (15:30 – 17:00):  
„*Existuje síla větší, než jsem já?*“



Kontakty - email: [brno@anonymníalkoholici.cz](mailto:brno@anonymníalkoholici.cz)

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

## O rozbouřených emocích a nejenom o nich

Jmenuji se Jirka a jsem alkoholik.

Když na mne více jak před rokem a půl na KVS v Chotěboři kdosi ukázal prstem jako na potenciálního kandidáta do literární komise, vůbec jsem netušil, na co kývu. Neměl jsem tušení vůbec nic o fungování komisi a vůbec služby tohoto typu. Byl jsem střízlivý rok a půl, tudíž teprve na začátku mého nového života a uzdravování. Moje role se v komisi nakonec usadila jako role spojovače Skype meetingů, zapisovatele a také „delegátka“ na komunikaci s GSO v New Yorku.

Je možné, že moji kamarádi z LK teď piší řádky o tom, jak pro sebe

### Chapter 8

#### TO WIVES\*

WITH FEW EXCEPTIONS, our book thus far has spoken of men. But what we have said applies quite as much to women. Our activities in behalf of women who drink are on the increase. There is every evidence that women regain their health as readily as men if they try our suggestions.

But for every man who drinks others are involved—the wife who trembles in fear of the next debauch; the mother and father who see their son wasting away.

Among us are wives, relatives and friends whose problem has been solved, as well as some who have

objevili novinky z Modré Knihy při práci na revidovaném překladu. Musím být upřímný, abych napsal, že tomu tak není zcela u mne. I když je pravda, že mne velmi zaujala například kapitola „Manželkám“, u které jsme hojně diskutovali o jejím názvu, neboť se původně jmenovala „Ženám“. U této kapitoly mi došlo, že

je to vlastně základ společenství Al-Anon, jak je alkoholismem postihnuta celá rodina a jak je toto ochoření podobné alkoholismu a tudíž se na něj krásně dá uplatnit 12 kroků.

Největším darem, který jsem dostal při práci v LK, byla možnost se znovu socializovat do společenství lidí. Ne že bych měl problém být společenský, to vůbec ne. Ale v práci na společném cíli jako je nová revize tak důležitého dokumentu, jakým bezesporu Modrá kniha je, jsme museli čelit mnoha velkým i malým diskuzím a také konfliktům. Moje emoce byly hodně rozbouřené, a tak jsem často cítil hněv, strach či smutek z věcí, které se v komisi děly. Měl jsem tak možnost za pomocí inventur rozpoznávat, co se ve mně děje, jaké věci mi ostatní v komisi zrcadlí a proč cítím to, co cítím. Myslím, že společenství AA mi dává jedinečnou možnost poznat sám sebe, a LK mi tuto možnost ještě umocnila. Dnes, když se ohlížím zpátky, vidím, že moje strachy spojené s tím, že je někdo příliš autoritativní, manipulativní nebo že si žehlí ego, byly povětšinou jen výplodem mé nemocné bujně fantazie. Navíc to, že si toto o někom myslím, vypovídá spíš něco o mně, než o tom druhém. Díky LK cítím v sobě větší jistotu a klid. Dnes vím, že lidé se většinou snaží dělat to nejlepší, co mohou. Moje soudy se obecně vytrácí a přichází klid. Dokážu s rozvahou řešit emočně vypjaté situace a povznést se



nad spoustu věcí. Moc děkuji každému jednotlivému členu LK za přátelství a možnost učit se nové věci (komunikace s GSO v New Yorku o např. žádost Copyrightů a licencí je pro mne také velmi zajímavou zkušeností). A také děkuji za toleranci a přijetí.

Takže kdybych mohl radit nějakému uzdravujícímu se alkoholikovi, který touží po službě a zároveň po svém uzdravování – řekl bych – jdi, běž pracovat s ostatními alkoholiky na nějakém společném cíli, pozoruj u toho své emoce a myšlenky a poznávej se. ☺

A ještě jedna věc – my, alkoholici, máme tendenci řešit věci svévolně. Moc jsem se toho naučil z práce v kolektivním svědomí. To, že je nutné rozhodovat věci kolektivně, nikoliv rozhodnutím jednoho člověka, drží naše společenství pohromadě. Proto považuji výsledný překlad nové MK za zdařilý a kvalitní, protože jsme o jednotlivých slovech diskutovali dlouhé dny i týdny, ne-li měsíce a nakonec muselo vždy dojít ve skupině ke shodě. Je to výsledek kolektivního svědomí, nikoliv jednotlivce.

## Umělecký koutek

### ALKOHOL

Šel jsem na jedno pivo.  
Probudil jsem se ráno na záchytce.  
Policejní hlídka mě v noci našla  
ležet uprostřed silnice.  
Zachránili mi život.

Když mě ráno pustili,  
šel jsem do prvního bufetu,  
dal si dvě piva a pokračoval.  
Ani nevím, možná mě té noci  
znásilnil nějaký chlap.

Alkohol umí být pomalý vrah.  
Nejprve zabije v člověku vše lidské,  
a teprve potom si vezme i život.

Už nikdy nebudu úplně živý.



## Vaše svědectví

### Věděla jsem, že dělám hrozné věci

Do svých 45 let jsem žila celkem střídmc, starala se vzorně o rodinu, byla úspěšná v zaměstnání. Alkohol rozhodně nebyl na předním místě v mému životě. Pivo mi vždy chutnalo, ale tak jen „malé“ pivo po jídle. Na výletě při „velké“ žízni jsem vypila nejvýše 1/2 litru piva. Žila jsem s názorem, že pivo je zdravý nápoj, zatímco limonády včetně coca – coly jsou nezdravé. Můj manžel byl ze zásady proti pití alkoholu. Jako letecký lékař chtěl jít pilotům příkladem, a tak doma nikdy žádný alkohol nebyl. Proto jsem doma nikdy nepila. Když jsem byla nucena opustit své oblíbené zaměstnání, když se pracoviště přestěhovalo a mému synovi bylo teprve 9 let a nechtěla jsem tak daleko dojíždět, aby nemusel chodit do „družiny“ atd., přijala jsem zaměstnání na 1 a 1/2 r. ve škole, kam syn chodil a částečný úvazek na námořní plavbě. Měla jsem dost volného času a při nákupech v dopoledních hodinách jsem začala zacházet na pivo. Ve škole mne to moc neuspokojovalo, a tak už jsem alkohol používala jako rozptýlení. Pak přišel za mnou partner z mládí, který mne zlákal odejít od manžela a přestěhat se za ním do Brna. Můj syn šel se mnou, a tak jsem žádala o rozvod svého manželství. Protože manžel se rozvádět nechtěl, soudní

řízení se protahovalo až na více než 1 rok. V té době jsem začala nezřízeně pít. Na všechny ty stresy s rozvodem i na radosti se znova nalezeným partnerem, který také hodně pil pivo i víno. Protože jsem nepila „tvrdý“ alkohol, ale převážně pivo, neprojevovala se moje závislost opilostí, ale spíš jen zvyšováním dávek piva a stále už denním pitím. Když mě přemluvili pít víno, jak je na Moravě zvykem, tak jsem se už občas opila, ale ještě jsem druhý den měla jen „kocovinu“, nikoli „abstáák“, a tak jsem si myslela, že je to normální, že se každý občas opije. Nikdo mi v pití nezabráňoval, naopak partner mi ještě štědře nabízel, protože on pil také, jenže on byl statný chlap a nikdy jsem ho neviděla opilého, ale já se dostávala do problémů. Jedině můj syn mne prosil, abych nepila, ale jemu bylo 11 – 12 let a já si z toho moc nedělala. Dostala jsem se mezi lidi, kteří hodně pili, ale já netušila, že mi to škodí.

Po 1 a 1/2 roce jsem se musela vrátit do Prahy, partner onemocněl rakovinou, můj syn šel do 7. třídy, a tak jsem musela jednat ve prospěch syna. Do bytu jsme se však vrátili nemohli, žili jsme se synem v podnájmu a to byla největší hrůza. A to protože „domácí“ byli oba těžcí alkoholici a mně stále více nabízeli

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 22

pití piva, ale občas mi nutili i koňak, který jsem pila s nechutí, ale když jsem odmítla, tak se urazili. Byla jsem na nich závislá, a tak jsem se víc a víc propadala do závislosti, že jsem pila i v zaměstnání. Po 2 letech jsme se se synem mohli vrátit do bytu. Už s mým pitím to bylo hodně zlé. Stále jsem ale nevěděla, že jsem nemocná, vše jsem připisovala špatnému psychickému stavu po



rozvodu atd. Je pravda, že deprese se objevily, ale byly z nadměrné konzumace alkoholu, snad i částečně z období klimakteria, které přišlo už po 45. roku věku.

Pila jsem stále víc. Ze zaměstnání jsem musela odejít, i když ne přímo pro alkohol, ale v podstatě to byla pravá příčina, protože jsem měla neomluvenou absenci. Při služební pochůzce jsem se už nevrátila, a tak jsem byla propuštěna. Snažila jsem se abstinovat, když jsem pochopila, že mé pití už není normální. Vydržela jsem i 3 měsíce, a protože mi pak bylo tak dobře, myslela jsem, že je vše v pořádku, že se mohu zas napít bez obtíží. To však byl krutý omyl. Zase jsem pila denně. Syn mezičím odmatoval, dostal se bez problémů

na VŠ a stále mě prosil, abych přestala pít. Já slibovala, ale marně. To už jsem hůř zvládala nepítí, bylo to těžší a těžší být bez alkoholu. Přesto jsem však přijala pečování o nemocnou paní, která potřebovala, aby někdo byl s ní přes noc a ve dne jsem šla domů, synovi uvařit a vše nachystat a zas večer jsem odcházela na noc k mé svěřenkyni. Brala jsem to jako za pokání a opravdu jsem v tu dobu nepila a měla jsem radost, že paní se velmi dobře uzdravila. Najednou však jsem si uvědomila, že mohu také zůstat tak osamělá jako ona a odkázaná na cizí pomoc, protože se synem se vztah už hodně narušil mým nezřízeným pitím. Dříve jsem často chodila na flámy, přišla jsem domů až ráno ve stavu opilosti. Jednou jsem dokonce nepřišla celý víkend a syn ani nevěděl, kde jsem. Byly to hrozné chvíle. Já se pak bála jít domů. Věděla jsem, že dělám hrozné věci, že syn tím trpí, ale nemohla jsem si pomoci. Už nastalo stadium, že jsem neuměla žít bez alkoholu, ale s ním také ne. Ještě jsem však netušila, jak záladný a nebezpečný nepřítel je pro mne alkohol, a že mi po cca 2 měsících spokojeného pečování o nemocnou paní vezme klid a znova se napiju. Nejprve jedno pivo jen tak na chuť, a pak už jsem si kupovala na noc 1 – 2 piva, že budu lépe spát atd. No, prostě zas to začalo s pravidelným pitím. Když jsem si to uvědomila, že je zle, už to nešlo jen tak zastavit. Bylo před Velikonocemi, a to býval pro mne vždy smutný čas, ještě bylo bezútesné počasí se sněhem a deštěm, což dřív na mne mělo také

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 23 CESTA

neblahý vliv, a tak jsem se rozhodla skoncovat se svým bídnlým životem. Syn sice ještě studoval, ale už byl samostatný a já si myslela, že mu ulehčím, když „odejdu“. Měla jsem pocit, že jsem mu jen na obtíž a nebudu schopna pro něj už nic udělat. Sehnala jsem si prášky a opravdově jsem chtěla vše definitivně vyřešit. Syn však přišel dříve domů, než původně měl a po mém převozu do nemocnice se vše vyřešilo jinak – vzkříšili mě a já poprvé šla na psychiatrii na kliniku Ke Karlovu na krizové centrum. Dala jsem se za týden dohromady, začala jsem pracovat a zdálo se, že bude líp. Ale nebylo. Po krátkém čase jsem zase začala pít a po 3 měsících se zase pokusila o sebevraždu. Zachránil mě zas syn, i když tentokrát jsem to naplánovala „lépe“, a tak zpět do života to bylo těžší. Protože z Bulovky mne propouštěli ne v příliš dobrém psychickém stavu, musela jsem být převezena do PL Bohnice. Zde se teprve přišlo na to, že jsem alkoholička a byla jsem poslána na léčení do Lojovic. Věděla jsem, že je se mnou zle, ale vůbec jsem nechápala léčbu, snažila jsem se zachovávat pravidla, abych neměla postihy. To se podařilo, ale v kolektivu jsem se nedokázala zařadit. Bylo mi tam moc zle, a tak jsem po 6 týdnech na 1. propustku podepsala revers a už se do léčebny nevrátila. Cítila jsem se velmi dobře tělesně, a tak jsem skutečně věřila, že už jsem „uzdravená“ a nepila jsem, když mi řekli, že už nesmím pít. Nechtěla jsem však uvěřit, že už nikdy, vždyť jsem se cítila tak dobře.

A tak cca po 3 měsících jsem to zkusila a pomalu se dostala do pravidelné konzumace alkoholu. Přijala jsem zástup za MD na detašovaném pracovišti mého bývalého pracoviště a dojízděla do Č. Třebové. To bylo velmi zlé období mého pití. Často jsem si dala pivo už ve vlaku v jídelním voze, a když jsem vystoupila, tak jsem pokračovala v pití. Někdy jsem ani domů nešla, pokračovala v pití na flamu celou noc. Většinou jsem zašla k Beránkům, kde se tančilo až do 5. hod. do rána a pak jsem šla přímo na vlak, který mi jel v 6.05 hod. Do zaměstnání jsem dojela v 8.30 hod. A má asistentka mi už zahájila kontakt s klienty a já pokračovala. Ve vlaku jsem se trochu prospala, tak jsem byla schopna dodržet pracovní dobu a pak jsem si opět trochu odpočinula, ale šla zas na pivo večer, protože na ubytovně mi bylo smutno a věděla jsem, že v hospodě najdu „kumpány“, kteří mne mezi sebe rádi přijmou. Takto jsem žila celé 3 roky. Moje závislost se prohlubovala, ale ještě jsem neměla tak strašné „abstáky“, takže jsem se dokázala dost rychle vzpamatovat a fungovat jak v práci, tak doma. Neměla jsem žádnou absenci a práci jsem vykonávala dobře, samozřejmě díky mé asistentce, která mě kryla a pomáhala. Dost jsme si rozuměly, i když ona mě pití odsuzovala, myslela si, že mi pomůže to zvládnout. Já jsem také nevěděla, kam se řítím. Když za 3 roky můj zástup za MD v Č Třebové skončil, měla jsem to štěstí, že jsem vyhrála konkurz na místo v ČSA. Byla jsem

šťastná, protože na letišti jsem vždy toužila pracovat, ale před r. 1989 to nebylo myslitelné, když jsem nebyla u komunistů. Až po „sametové revoluci“ tento požadavek padl. Byla jsem tak nadšená, že jsem i přestala s pitím alkoholu a 1/2 roku bylo mé šťastné období bez pití a s chutí pracovat. Když však se objevily neúměrné pracovní požadavky a nedali mi asistentku, jak slibovali, zařadili mě do výběrové komise pro nejvyšší posty a požadovali, abych rozhodovala jako první, byla jsem ve stresu a začínala pít opět alkohol pro uvolnění napětí. Což byla moje zkáza. Samozřejmě jsem to nezvládla a tak měla 1/2 denní neomluvenou absenci, nevrátila jsem se ze služební pochůzky, protože jsem se opila. Když jsem se druhý den dostavila, oznámili mi, že mám dát výpověď dohodou, aby se to už neopakovalo. To jsem udělala a zůstala bez zaměstnání. Celý rok jsem prakticky práci nehledala, protože jsem kromě příspěvku od pracovního úřadu měla příjem za soukromé pečování o nemocnou paní, což popisují už dříve. O tom, co se odehrálo při mém stupňování konzumace alkoholu a dvojím pokusu o sebevraždu jsem již psala. Po předčasně ukončené léčbě v Lojovicích jsem šťastnou náhodou našla opět zaměstnání a začala s novým elánem pracovat. Dost dlouho jsem nepila alkohol a dařilo se mi v práci. Byla to charitativní organizace a já jsem to brala jako pokání za své pití a opravdu jsem se hodně snažila rozdávat péči a lásku. Dnes vím, že to bylo všechno násilné a tak jsem se časem vyčerpala,

neuměla jsem si jinak pomoci, než že jsem se napila a znova se rozběhla má závislost na alkoholu a už v horším stadiu. Můj syn se mezitím oženil, což mi udělalo velkou radost. Svatbu jsem prožila ve střízlivosti a díky mému exmanželovi, který mi na svatbě byl partnerem, jsem ani na hostině nemusela odříkat alkohol. On zařídil pro nás dva nealkoholický přípitek i nealko long drink. Odstěhovala jsem se do garsoniéry od syna a snachy, kterým jsem předala původní byt, a tak mne přepadla samota, na kterou jsem se vymlouvala a zacházela opět na pivo, abych nebyla doma sama. Protože se můj psychický stav zhoršoval vlivem alkoholu, trpěla jsem opravdu depresemi, ale nepřiznala si, že je to z alkoholu, a tak opakovně jsem byla na krizovém centru, kam mě zavedl exmanžel, který také věřil, že deprese je jiného původu než z alkoholu, protože jsem své pití zalhávala a vždy se prezentovala jen ve stavu střízlivém. To jsem ještě dovedla usměřovat, ne jako teď, kdy už jsem schopna se opít v tu nejnehodnější chvíli. Na krizovém centru mi vždy pomohli dostat se z psychické krize, ale při 3. pobytu už lékařka poznala, že se jedná o alkoholismus a navrhla mi pobyt na plzeňské klinice u dr. Kudrleho, který měl v psychoterapii zařazenou metodu holotropního dýchání. Lékařka z Riapsu věřila, že mi to pomůže, když jsem tak citově oploštělá. No, myslím, že mi to pomohlo probudit můj pud sebezáchovy, protože jsem si prožila při holotropním dýchání svou



sebevraždu a skutečně jako by se ve mně posílila schopnost žít, ale alkoholismus po cca 3 měsících



abstinence pokračoval znova pitím alkoholu a zhoršovalo se vše tak, že jsem musela na léčbu do PL Bohnice. Snažila jsem se léčebný řád dodržovat, takže jsem neměla žádné postihy. Já nekouřím, takže to bylo snadné. Protože jsem se opět tělesně cítila dobře, podepsala jsem revers a léčbu jsem nedokončila. Po recidivě přišla sama na přeléčení, ale dlouho netrvalo a musela jsem opět do léčby, kam mě zavezl můj syn s exmanželem a tentokrát už jsem léčbu dokončila. Jaké však bylo zděšení, když cca po 3 měsících jsem začala zase pít. To už jsem byla přestěhovaná v nynějším mému bytě, kde jsem si myslela, že už umím žít sama, docela se mi tu dařilo. Měla jsem při důchodu práci, která mě uspokojovala. Když byla v zaměstnání 6 týdnů pauza, vymyslela jsem si brigádu mimo Prahu, podařilo se mi odejít do Jáchymova. Zde se vše na začátku podařilo, jak s ubytováním, tak se zaměstnáním. Než jsem začala znova pravidelně chodit po práci na pivo. Bylo to napínavé, ale zvládala

jsem to. Jakmile se přiblížil termín znova nastoupit do Rudolfinu, rozhodla jsem se jet do Prahy se omluvit, že zůstávám v Jáchymově. Měla jsem už přislíbený byt od MÚ a chtěla jsem prodat svůj byt v Praze. Do Rudolfinu jsem přijela pozdě a opilá, protože jsem spoléhala na autostop, který mi však tentokrát nevyšel a tak jsem cestou pila. Na vernisáži v Rudolfinu mě vykázali pro opilstost s následkem rozvázání pracovního poměru. Mně to však až tak nevadilo, protože jsem měla zaměstnání v Jáchymově. S bytem jsem se však musela domluvit se synem a s exmanželem, protože prodej se poněkud komplikoval. Místo řešení bytové otázky se však syn rozhodl mě převézt do PL Bohnice, neboť pozoroval, že opět jsem propadla alkoholu. To byl konec všem mým nadějím o změnu života, po které jsem tolik toužila a věřila, že mi pomůže k trvalé abstinenenci. To však jsem stále nevěděla, že jen vnější okolnosti měnit je jen marná snaha zbavit se alkoholismu. Vůbec jsem nevěděla, že musím změnit sebe a svůj postoj ke všemu vnějšímu světu. V PL Bohnicích jsem zdárne prodělala léčbu až do 1. vycházky a pro mé velké zklamání jsem už na této propustce selhala v abstinenenci. Přišla jsem zpět do léčebny po napití piva a šla na 1 noc na detox a 2. den zpět do programu. Zas vše bylo dobré až do další propustky a to už bylo horší. Když jsem se vrátila opět po napití piva už prim. Dvořák mě chtěl hospitalizovat na základě soudního rozhodnutí. Zachránila mě dr. Pekárková a bylo mi navrženo další

léčení v PL Horních Beřkovicích. To jsem přijala a byla převezena do PL v Horních Beřkovicích na pavilon 7B. Zde jsem se zapojila do programu, i když to bylo obtížné. Snad pro mé štěstí jsem mohla docházet do kaple každou středu na mši svatou. Zde byl kaplan, který velmi dobře rozuměl závislosti a po osobním kontaktu formou mé zpovědi mi půjčil literaturu, která mi trochu otevřela oči. Bylo to zvláštní. V naprosto atheistickém prostředí, kde mladý primář hlásal zcela otevřeně proti jakékoli víře a do kaple mě nechal chodit jen nerad, podařilo se mi díky knihám, které mi kaplan půjčil, pronikat do spirituálního charakteru mého onemocnění alkoholismem. Už jsem tušila, že jedině duchovní cestou je možno se osvobodit od pití. To pokračovalo mým příchodem na ambulanci Apolináře, kam mě doporučila dr. Pekárková z PL Bohnice. Tím jsem se dozvěděla o AA na Poříčí, kam mě poslal hodný pan doktor Profous, který věřil, že tato cesta pro mne bude ta správná. Určitě je to tak, protože program AA mi říká, co mám dělat, abych udržela střízlivost a jak žít krok za krokem. Z léčebny návody na střízlivost byly příliš mlhavé a na druhé straně násilné, zaměřené víc na vnější okolnosti a to mi nepomáhalo, takže jsem se cca po 3 měsících vracela k pití alkoholu, protože jsem vnější okolnosti nemohla měnit a tak mě čas od času zas udolaly. Návod AA je hlavně rozdělen do malých celků (24 hodin), a tak je to vše bližší, konkrétnější a lehčí. Pravidelným docházením na mítingy AA se

posiluje naděje, že i já to mohu dokázat, když mám příklady u ostatních členů. Spoluprací s Vyšší mocí, kterou jsem u AA poznala se vytratí ta chorobná posedlost napít se alkoholu. Společná závěrečná motlitba na mítingu dodává mi pozitivní naladění, které je v protikladu mého minulého věčného strachu a negativních pocitů. Když říkám závěrečnou modlitbu na mítingu společně s ostatními a držíme se za ruce v kruhu, cítím, jak proudí pozitivní síla i do mne a upřímně říkám: „Přejděte zas, funguje to!“ a vím, že to funguje – odcházím vnitřně posílená a problémy i starosti, které sice trvají, dovedu snášet lépe a nejsem rozčilená.

Byla jsem tak nadšená programem AA, že jsem radostně vše vyprávěla přátelům (abstinentům), synovi a všem. Dokud jsem chodila denně na mítingy (celé 3 měsíce), dařilo se mi nepít, prožívala jsem duchovní probuzení. Když však jsem změnila služby v zaměstnání a nemohla už docházet denně na AA, začala se má síla proti alkoholismu nějak vytrácat, protože jsem nepracovala na krocích a nebyla dost odhadlaná za žádných okolností se nenapít. Stalo se po několika měsících, že jsem se napila opět. Bylo to strašné zklamání, ale za pomoci mé přítelkyně z AA jsem zvládla „abst'ák“ a začala znova docházet na mítingy AA a snažit se abstинovat lépe. Recidiva však mě vrátila zpět do duševních stavů, jež nepřispívaly k psychické pohodě. Neuměla jsem otevřít svou mysl působení Vyšší moci a tak jsem opět asi po 4 měsících střízlivosti měla

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 27

## CESTA

recidivu, ale tentokrát už tak závažnou, že jsem vyhledala pomoc na klinice u Apolináře, protože jsem pití už sama nedokázala zastavit. Prodělala jsem čtyřměsíční léčbu a věřila, že se už konečně udržím střízlivá. Měla jsem domluvenou individuální psychoterapii s psycholožkou u Apolináře, kam jsem docházela 1x týdně a stále docházela ve dnech volna na AA mítiny. Dařilo se mi dobře, vybrala jsem si sponzorku v AA a začala pracovat na krocích programu AA. Zdálo se, že vše bude dobré, ale zhoršovala se má finanční situace, kdy jsem nebyla schopna už spláct své dluhy a protože jsem nebyla tak dobře obrácena do svého nitra, kde bylo v prvé řadě vše měnit k lepšímu, zas mě ovlivnily negativně vnější vlivy a já selhala v abstinenci. Rodina byla vyděšená a už ničemu nevěřili, že mi pomůže a já také zděšená, co jsem to udělala. Překonala jsem však „absták“ pomocí AA a zas začala s novou nadějí chodit na mítiny.

V zaměstnání jsem byla dost spokojená, i když se snižoval počet služeb a tím i měsíční příjem byl nižší, tak se má finanční situace spíš zhoršovala. Na druhé straně mě potěšilo, že má snacha společně se synem mne požádali o péči o moje dva vnuky, když si snacha bude hledat zaměstnání. Byly to hezké chvíle, kdy mi vnoučci projevovali upřímnou náklonnost. Tato idyla skončila, když jsem opět recidivovala. Nechtěla jsem přiznat nikomu mou špatnou finanční situaci, a tak napětí při zjištění, že mi opět finance nevystačí na všechny mé pohledávky, jsem zapíjela. Tentokrát jsem už nezvládla „absták“ a požádala o přeléčení u Apolináře. Po 2 měsících jsem se vrátila domů i na mítiny AA. Stále se nevzdávám naděje, že dokážu správně pracovat na programu 12 kroků AA a dosáhnout trvalé střízlivosti. Se synem a snachou jsou vztahy špatné, vnuky nesmím navštěvovat, ale i v to věřím, že se časem zlepší.

*Většina našich zážitků spadá do kategorie, kterou psycholog William James nazýval „vzdělávací“, protože se rozvíjely pomalu a po dlouhou dobu. Často si nováčkovu změnu uvědomí jeho přátelé mnohem dříve než on sám. Nakonec si však i on uvědomí, že prošel hlubokou proměnou svých postojů k životu, kterou by mu jen těžko mohlo přinést pouze jeho vlastní úsilí. Toho, co se velmi často stane v průběhu několika málo měsíců, lze jen stěží dosáhnout dlouhými léty sebekázně. Naši členové až na několik výjimek zjišťují, že se napojili na dosud neznámý vnitřní zdroj, který v současnosti nazývají svojí vlastní představou Síly větší, než je jejich vlastní.*

**Modrá kniha, II. Dodatek, Spirituální zážitek**

## Když se sejdou chlapi na sjezdu...

Do „áček“ nechodím ještě ani rok, mám za sebou jen jeden „krokáč“, přesto už jsem schopný pochopit, proč se někteří bratři v chlastu ošívají při samotné představě meetingu jen pro pány. Zaznělo to i na Velehradě: „Jsem rád, že to nebude o prostatach a tak“. Přičemž to „tak“ nejspíš zahrnuje věci, kterým se u nás doma říká mruk.

Tímhle článkem chci poděkovat klukům ze Zlína za to, jak výborně nasmrávali sdílení. Chlap, ego a svoboda - fatální nesvatá trojice. Pro mě byla svoboda vždycky důvodem recidivy - měl jsem se jako prase v žitě, moje vyšší síla byla tak strašně hodná, že mi nevzala rodinu, zdraví a dokonce ani možnost dělat zajímavou práci - prostě měl jsem všechno, jen to jedno ne. A v tom byl samozřejmě problém. Můj mentální jazyk stále narážel na vykotlaný zub alkoholu,



jak by možná řekl Wabi. Takže jsem pořád dokola zkoušel, jestli by to jako fakt nešlo, mít ale ÚPLNĚ VŠECHNO. A když jsem se po delší nebo kratší době vracel z detoxu, trochu mi otrnulo a začalo to nanovo. Ne, že bych byl totální blb (i když...), rozumově jsem to měl všechno zmáknuté, ale emocionálně tak nějak vůbec. Až když jsem „zrecnul“ opravdu nevím pokolikáte, přilezl k Pavlovi a začal chodit do pardubické skupiny, nastala správná chvíle uslyšet od doktorky na AT, že chlast je právě ta největší nesvoboda, a copak uslyšet, ale POCHOPIT to, PŘIJMOUT to. Strašně se mi líbil příměr se švédským stolem - že jako když si člověk dá guláš a salát a šunku a sejra, ta palačinka už do něj prostě neleze. A že i v životě je potřeba vybírat. Že když má jeden všechno, tak nejspíš nemá pořádně nic.

Takže chlapi díky, bylo to vynikající, a příště třeba o tom, co to vlastně je chlap a ego ☺



## Letní setkávání

Ahoj kamarádi, jsem alkoholik Jarda.

Letní slunovrat miluji. Jednak začíná léto a jednak je hodně světla. A co víc, první víkend po slunovratu pořádali kamarádi z Brna celostátní setkání AA na Velehradě. Nikdy jsem se před celostátním setkáním na Velehrad nepodíval a tak jsem byl velmi zvědavý. Už první setkání v naplněném sále mi vneslo do duše klid. I když nemám rád vyvýšené pódium, byl jsem schopen ho přjmout, protože jsem si vědom toho, že ne vždy se lze pódiu při velkých setkáních vyhnout.

Sobotní večerní setkání bylo zvláštní a tak trochu nové. Organizátoři ho připravili v duchu „oldtimers mítiny“, který je běžný pro velká celosvětová setkání alkoholiků. Moje Vyšší moc to zařídila tak, že jsem byl mezi vylosovanými a mohl jsem sdílet své zkušenosti, sílu a naději. Jsem za to vděčný, i když se musím malinko poušmat nad tím, že jsem se posunul do kategorie veteránů, protože se na to ani zdaleka necítím.

V průběhu soboty jsem se setkal s několika nováčky a se spoustou přátel, ale jednu věc musím připomenout. Po několik předchozích let pořádaly různé skupiny AA krokové semináře u paní Lidušky na bývalé faře v Jitravě u Liberce. Pro mnoho lidíček z AA právě tam začala cesta duchovního růstu. Paní Liduška odešla do důchodu a momentálně

bydlí v Kroměříži. A v Helině hlavě se zrodila myšlenka paní Lidušku přivézt na sobotní odpoledne mezi nás. Moc mě potěšilo, že jsem jí mohl po celé sobotní odpoledne doprovázet a být svědkem jejich setkání s těmi, kteří právě v Jitravě našli svou novou cestu. Mnohdy ta setkání byla velmi úsměvná.

I poslední „velké“ sekání v neděli skončilo a nám zbývala cesta domů. Ale i v autě jsme měli „setkání“. Plni dojmů jsme si povídali a „hodnotili“. Moc se nám celý víkend líbil. Díky všem pořadatelům.

A další víkend jsme opět vyráželi z domova. Pro letošní dovolenou jsme si naplánovali návštěvu Švýcarska a dvou regionů ve Francii, Verdonu a Languedocu. Ještě před cestou jsme na internetu vyhledali, kde můžeme navštívit anglicky hovořící skupiny AA. První možností byla skupina v Luzernu a druhou byla skupina v Carcassonne. V Luzernu jsme se na setkání nedostali, a proto jsme si pečlivě naplánovali návštěvu mítiny ve Francii.

Anglický míting se v Carcassonne koná každou středu ve 14.30 v budově opatství Notre Dame. Na setkání jsme se hodně těšili a dokonce jsme si dopředu jeli obhlédnout, kde že to bude. Měli jsme velká očekávání, jenže ve středu v Carcassonne startovala jedna z etap Tour de France. Naplánovali jsme si tedy nejprve návštěvu závodu a hned potom návštěvu setkání. Když jsme na

## CESTA

setkání AA dorazili, zjistili jsme, že kolektivní svědomí místní skupiny rozhodlo, že kvůli cyklistickému závodu zruší míting.

Nicméně také rozhodlo, že se nás



kamarád Peter postará o otevření místnosti a povede míting v případě, že přijdou nějací hosté. A tak jsme mítingovali ve třech, mítek se mi moc líbil a na závěr jsme s Peterem oslavili jeho páté výročí střízlivosti. Tento míting mi opět potvrdil, že pokud má moje ego velká očekávání, tak si Vyšší moc najde nějaký způsob, jak mi to dát najevo.

Další letní setkání „na cestách“ se konalo na přelomu července a srpna v klášteře Teplá. Ubytovali jsme se pod památnou lípou blahoslaveného Hroznatý v klášterní zahradě. Na úvod celého setání nás přišel pozdravit pan opat Lobkowitz a poprál nám příjemný pobyt. První setkání probíhalo v klášterní kuchyni. Ještě nikdy jsem nezažil takovou domáckou atmosféru. Jedno ze setkání probíhalo u večerního táboráku při opékání špekáčků.

Něděli zahájila prudká letní bouře a my jsme se ve stanu modlili, aby si náhodný blesk nevybral právě tu památnou Hroznatovu lípu.

Dopolední setkání uběhla jako voda a léto se překulilo do své druhé půlky.

Hned ve středu jsme se rozjeli do Hradce Králové, kde pořádali naši kamarádi výroční setkání ke čtvrtému výročí od prvního mítingu v Hradci. Jak už to bývá na výročkách zvykem, stoly se prohýbaly pod tíhou pohoštění a milá atmosféra mě příjemně naladila na plánovanou večeru koupel.

Na konci srpna se jezdí na vodu. Ani letošní rok nebyl výjimkou, ale přesto bylo letošní střízlivé splutí Vltavy velmi výjimečné. A jako obvykle za vším hledej ženu. Protože se letošní Vltavy účastnilo i několik nováčků z AA, tak Helča vymyslela, že budeme mít každý večer u ohně buď setkání AA, nebo Al-Anon. Upřímně řečeno, zpočátku mi to vadilo. Znáte to, rád žiju v zaběhnutých kolejích a nemám změny moc v lásce. Ale nakonec jsem nevyneschal ani jedno setkání a musím připustit, že všechna měla úžasnou atmosféru.

A další neděli po návratu z vody se konalo výroční setkání v Pardubicích, tentokrát se slavilo druhé výročí. Na setkání jsme se nejprve naladili koupelí v písničku Mělice a pak posezením v útulné kavárně u Zelené věže. A myslím, že se budu pouze opakovat, atmosféra byla opět skvělá, i když pršelo.

Často jsem si myslí, že léto je i pro setkání AA okurková sezóna. To letošní mi ale ukázalo, že tomu tak není.



## Cesta – Camino

...je to široký pojem, ktorá je pre každého z nás daná a je len raz, neopakuje sa. Ako po nej budeme kráčať, je len a len na nás, a odvíja sa v prvom rade od nás, okolia, ktoré nás obklopuje, od okolia, s ktorým sa na nej stretávame, ľudí, ktorí nám do nej vstúpia .... ale, stále sme to my, ktorí určujeme jej smer.

... a takto začína môj príbeh, ktorý



začal zkíznutím na vedľajšiu cestu....  
...volám sa František, mám 55 rokov, som alkoholik, deviaty rok po liečbe moku, ktorý mi práve túto cestu nejakým spôsobom plánoval narušiť. Aj, keď sa jeho sila snažila niekoľko rokov moju maličkosť ovplyvňovať, čo mne to z časti aj vyhovovalo, nemal som tú silu zísť z vedľajšej cesty. A to som do mojich dvadsiatich rokov tento liečivý nápoj nepoznal po chuti, ale zpoznam som jeho následky v rodine, kde sme jeho silu zpoznali správaním sa otčima po jeho konzumácii. Vtedy som si povedal: „Tohto sa ja v živote nedotknem!“ A tu sa stalo to, že: „Nikdy, nehovor nikdy“!

...ked' mi pri jednej príležitosti ponúkli štamprlu Pepermintky, tak mi ju moja mama vyrazila z ruky, čo ma, ako dospievajúceho chlapca poriadne dorazilo a urazilo. Ešte v ten večer posilnený siláckymi rečami mojich rovesníkov som tohoto moku požil viacej a ja som sa cítil byť silnejší, odvážnejší, dokiaľ nevyršala jeho záruka. Po nej nastalo to, čo každý z nás pozná... meditácia nad niečim splachovacím...

...aj vtedy som si povedal, to mi nestojí za to... ale, predsa sa vo mne prebudilo niečo, v čo som veril a dúfal, že mi pomôže byť hlavne chlapom a postaviť sa k veci už ako dospelý. „Ved' všetci to tak robia, prečo ja nie...“

...kedže príprava na moje budúce povolanie bola k tomu blízko, moji spolužiaci mali už bohaté skúsenosti... už aj počas šúdia sa niekedy ponúkla príležitosť, ale nejako som tomu odolával...

...zlom nastal až po tej dvadsiatke, kedy som sa cítil nejako zodpovednejší za seba, a moje dialkové šúdium na strednej škole, spojene s mojim povolením až vyžadovalo sa niekedy odreagovať...hlavne po skúške. Ale, nedospelo to nikdy k modlitbe a meditácii nad porcelánovou misou alebo podobne. Bol som ten, ktorý mal klapku, čo je u mna zaujímavé, mnogokrát som ešte doprevádzal spolukonzumentov domov a do posteľ, ale, keď moja hladinka spadla na bod smädu, tak som ju potreboval doplniť, aby som mohol

## cesta\_06\_2016\_aa.indd 32

d'alej zvládať moju cestu, aj keď som si vlastne neuvedomil, že z tej hlavnej už odbočujem.

...bolo mi úžasne dobre, na skúšky som chodieval s čistou hlavou, aj keď ma spolužiaci pred ňou ponúkali: "Daj si, budeš odvážnejší"... nepotreboval som to... až po uvoľnení som si si skoro vždy kúpil plácačku za odmenu... Dnes viem, že to bol môj začiatok...

...takže, spolužiaci ma označovali za takeho svätého, čo, jasne, nebola pravda... no a jasne, bol som Hujer zároveň. Mne to takto vyhovovalo... ...aj strednú školu som ukončil úspešne...

... pred dvomi rokmi sme mali stretnutie po tridsiatich piatich rokoch ukončenia Učňovskej školy... bolo to stretnutie, na ktorom sme sa nepoznali, mnohí nezpoznali ani svoju triednu učiteľku...

...jasne, každý mal prezentovať svoj príbeh za uplynulé roky.... boli to osudy rôzne, zaujímavé, veselé, ale aj smutné...

...prišla rada na mne... svätého...

...aj, keď sa spolužiaci , ani po rokoch nemenia, ked zasadnú len na chvíľu, do lavíc, ktoré opustili pred niekoľkými rokmi, zostáva Jano Janom a Marienka Marienkou... len s odstupom času a so svojim príbehom na ceste.

...a tu je prezentácia toho môjho:

„Pred tridsiatimi piatimi rokmi som nepil, nefajčil a nepoznal som ženu. Počas tridsiatich piatich rokoch som sa oženil, zplodil dvoch synov, je tomu desať rokov, čo mi dala manželka dovolenku do konca života, už nefajčím a som alkoholik po liečbe.“ Spolužiaci boli v šoku, ja som sa úžasne uvolnil a bol spokojný, že som zase aj po toľkých rokoch zostal sam sebou, Františkom.

...ďakujem za trpezlivosť pri čítaní môjho príbehu... a teším sa, keď sa s jeho pokračovaním budem môcť s Vami zase podeliť nabudúce....

**František**, alkoholik.

*Strávil jsem hodně času tím, abych předal, co jsem se naučil těm, kteří to velmi chtějí a potřebují. Dělám to ze čtyř důvodů:*

1. *Smysl pro povinnost.*
2. *Je to potěšení.*
3. *Protože tím splácím dluh člověku, který věnoval svůj čas tomu, aby mi předal své zkušenosti.*
4. *Protože vždy, když to dělám, získávám trochu více jistoty vůči možnému selhání.*

**NOČNÍ MŮRA DR. BOBA**

## Jak na první krok

### **Přiznali jsme si svoji bezmocnost nad alkoholem – že se naše životy staly neovladatelné**

Toto je krok, který udělali autoři Modré knihy a milióny lidí před námi.

Doporučené čtení před začátkem práce na prvním kroku:

*Modrá kniha: Předmluva: Názor lékaře a kapitola 3. – Ještě o alkoholizmu*

*Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok první*

Jestliže jste přišli do společenství AA nedávno, nebo se vrátili zpět po nezdařeném alkoholickém „výzkumu“, naučíte se více o svém myšlení, které vás ovládalo v období pití, pokud si uděláte Inventuru lahve. Slouží k porozumění nutkavého pití a recidiv.

V průběhu práce na tomto kroku si ho rozdělíme na dvě části:

#### **Krok 1a. Přiznal jsem si, že jsem bezmocný vůči alkoholu**

##### **Psané čvičení:**

Začněte vypisováním skutečností o vašem pití. Nejjednoduší je začít s vaším posledním alkoholickým tahem. Vypište si události, jak to ukazujeme v našem příkladu. Potom si daná fakta projděte znova a znova, dokud si nebudeste jistí, že jste vypsali vše, co má být odhaleno.

Vaším cílem je odhalit důkazy a duševních procesech, které vás dovedly k první skleničce a o fyzické, duševní a duchovní změně a vaší následné podřízenosti alkoholu, které nastaly, když se alkohol dostal do vašeho organizmu.

#### **Krok 1b. Přiznávám, že se můj život stal neovladatelným....**

##### **Psané čvičení:**

Vypište si některé myšlenky/skutky a nebo potlačení myšlenek/nečinnost, které by vás mohly přivést k pochybám o schopnosti zvládat váš vlastní život nebo záležitosti druhých.

*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.*

*Modrá kniha, kapitola třetí*



CESTA



## Kontakty

### Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

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

#### Informace o setkáních AA:

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

Internetová skupina AA, Triezvy priestor:  
<http://www.triezvypriestor.net/>

Jiné 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.  
Petrá: 777 937 410



#### Anonymní Narkomani

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



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

Dospělé Děti Alkoholiků –  
skype míting  
<http://www.dda.euweb.cz/>

## **Dvanáct Tradic Anonymních alkoholiků**

1. Naše společné blaho by mělo být na prvním místě, osobní uzdravení závisí na jednotě AA.
2. Pro účely naší skupiny je jedinou autoritou milující Bůh, tak, jak se projevuje sám v našem skupinovém svědomí. Naši vedoucí představitelé jsou pouze spolehliví služebníci, kteří nám nevládnou.
3. Jediným požadavkem pro členství v AA je touha přestat pít.
4. Každá skupina by měla být autonomní, s výjimkou případů, které ovlivňují ostatní skupiny nebo AA jako celek.
5. Každá skupina má pouze jeden hlavní účel – předávat naše poselství alkoholikovi, který stále trpí.
6. Skupina AA by nikdy neměla podporovat ani financovat jakékoliv příbuzné zařízení nebo podnik stojící mimo AA, ani mu propůjčovat jméno AA, aby nás problémy peněz, majetku a prestiže neodváděly od našeho hlavního účelu.
7. Každá skupina AA by měla být plně soběstačná a odmítat jakékoli příspěvky z vnějšku.
8. Anonymní alkoholici by měli vždy zůstat neprofesionální, avšak naše služební střediska mohou zaměstnávat potřebné pracovníky.
9. AA jako takové by nikdy nemělo být organizováno, ale můžeme vytvářet služební rady nebo komise přímo zodpovědné těm, kterým slouží.
10. Anonymní alkoholici nemají názory na vnější otázky, proto by jméno AA nemělo být nikdy zataženo do veřejných sporů.
11. Naše vztahy s veřejností jsou založeny spíše na přitažlivosti Programu než na jeho propagaci, my vždy potřebujeme zachovávat osobní anonymitu na úrovni tisku, rádia a filmu.
12. Anonymita je duchovním základem všech našich Tradic, navždy nám připomínající abychom dávali přednost principům před osobnostmi.

**Jsem zodpovědný ...**

**Když kdokoli, kdekoli  
Napřáhne ruku s žádostí o pomoc,  
chci, aby tam ruka AA  
byla vždy k dispozici.  
A za to jsem zodpovědný.**



## Přísliby AA

Budeme-li v této fázi svého růstu snaživí, užasneme ještě dřív, než překročíme polovinu této cesty. Poznáme novou svobodu a nový pocit štěstí. Přestaneme litovat minulost a přát si za ní zavřít dveře. Porozumíme, co je vyrovnanost a pocit vnitřního míru. Bez ohledu na to, jak hluboko jsme klesli, rozpoznáme, jak a kde může naše vlastní zkušenosť prospět druhým. Zmizí náš pocit neužitečnosti a sebelítosti. Přestaneme usilovat jen o sebe a získáme zájem o své bližní. Sobectví se vytratí. Celý náš postoj a pohled na život se změní. Opustí nás strach z lidí a z ekonomické nejistoty. Intuitivně budeme vědět, jak se chovat v situacích, které nás kdysi mátly. Náhle si uvědomíme, že Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nikdy nemohli udělat.

Jsou to sliby přehnané? Nemyslíme! Nepřestávají se naplňovat, někdy rychleji, někdy pomaleji, ale vždy se uskuteční, jsme-li ochotni pro to pracovat.

## Modlitba o poklid

***BOŽE, dej mi  
KLID  
přijmout to, co  
změnit nemohu,  
ODVAHU změnit to,  
co změnit mohu a  
MOUDROST jedno od  
druhého rozpozнат***