



CESTA



CESTA

č. 35 3/2017



Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
Úvodník 2
- **Příběhy z Velké Knihy**
Bezpečné útočiště 4
- **Dimenzi AA**
Představení časopisu 9
- **Vaše svědectví**
Udržování hladiny nestačilo 10
Ona mluvila o nějakých... 14
Vstoupila jsem do sklepa 16
Čo ma čaká, to nezmením 18
Mítink, který nebyl 22
Pokračovali jsme... 25
- **Různé**
Moudra z mítinků 15
Kulturní okénko 24
- **Sdíleno pomocí internetu**
Věřčiny úrazy 28
- **Kontakty** 32

Vydává:

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

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

Redakce:

E-mail: Cesta.AA@email.cz

Tel.: +420 608 234 664

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s r.o.

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

Redakce si vyhrazuje právo na krácení a redakční úpravu příspěvků.

Časopis je určen pouze pro vnitřní potřebu AA.

**Doporučená cena
výtisku je 30Kč**



Slovo na úvod

Milí přátelé,

Tímto vydáním našeho časopisu vás budou provázet výňatky z nově vydané brožurky „Problémy jiné než alkohol“. Proč zrovna tato brožurka? Proč je tak důležitá?

Většina skupin v České republice pořádá naprostou většinu svých setkání jako otevřená. Otevřených setkání se může zúčastnit kdokoli, alkoholicí, narkomani, gamblerů, sexholici, lidé s problémem přejídání se a také ti, kteří nemají problém s alkoholem. A jsem velmi rád, že této příležitosti využívají.

Ale naši zakladatelé si na vlastní kůži ověřili, že nelze všem těmto lidem pomoci. Ba naopak, pokud budeme vyhlašovat, že my alkoholicí dokážeme vyřešit také jejich problémy, tak výrazně snížíme alkoholickou šanci vystřízlivět, což jsem si nedávno ověřil na své kůži.

Na setkání Anonymních alkoholiků jsem se setkal s kamarádem, který o sobě prohlašoval, že je zároveň alkoholikem a narkomanem. Potěšilo mě, že se identifikoval jako alkoholik. Ale jeho sdílení mě vykolejilo, protože sdílel hlavně o svých zkušenostech s drogou. Nedokázal jsem se s ním identifikovat. Jednak zkušenost s drogou nemám a jednak byl na setkání nově přichozí alkoholik.

Zkusil jsem se obout nejprve do bot nově přichozího alkoholika. Okamžitě mi přišlo na mysl, že je něco jinak. Zeptal jsem se sám sebe, proč bych měl chodit na setkání, kde se mluví o drogové závislosti, když já sám mám problém s alkoholem. A pak jsem se snažil vcítit do kůže onoho kamaráda s kombinovanou závislostí. Pocítil jsem lítost, že Anonymní alkoholicí mají tolik setkání a setkání Anonymních narkomanů jsou tak zřídka. A taky jsem pocítil něco jako ospravedlnění, že hovořím o svých problémech, protože jinde nemohu.

Vím, že to je ožehavé téma a také vím, že každý z vás má na tento problém jiný názor. Tuto situaci prožívali v AA naši zakladatelé, tuto situaci prožívali alkoholicí v průběhu existence našeho společenství nesčetněkrát a tuto situaci si prožíváme i my. A právě proto napsal Bill W. zamyšlení, které je obsahem brožurky „Problémy jiné než alkohol“.

Jako člen komise pro literaturu jsem měl možnost se podílet na korekturách tohoto textu a tudíž jsem měl velmi dobrou příležitost se nad danou problematikou zamýšlet. Podělím se s vámi o zkušenost, byť je ze společenství Al-anon.

Moje Vyšší moc to zařídila tak, že jsem kromě alkoholika také manželem alkoholičky a otcem mladého alkoholika. Proto navštěvuji setkání Al-anon. Občas pozoruji, že mluví na setkání Al-anon tak, jako bych byl na setkání AA. Ale mezi setkání AA a Al-anon je podstatný rozdíl. Ty, kteří mají problém zvládnout život se závislým alkoholikem, moje zkušenosti s alkoholem nezajímají. Zajímají je moje zkušenosti ze společného života s alkoholikem. A tak si na setkání AA nasazují klobouk AA a na setkání Al-anon si nasazují klobouk Al-anon.

Za redakci alkoholik Jarda





a účast na večírcích byly nedílnou součástí mojí práce. A brzy jsem se začal chovat podle alkoholického vzorce a to trvalo mnoho dalších let. Když začal být zaměstnavatelům můj alkoholismus zřejmý a začal ovlivňovat můj pracovní výkon, rezignoval jsem na svou pozici a odešel jsem hledat zaměstnání k jiné rozhlasové společnosti.

Vybavuji si, jak jsem jednou vysílal polední pořad a najednou jsem pocítil, že už nedokážu pokračovat ani minutu bez skleničky alkoholu. Založil jsem jedno album do přehrávače a tiše jsem se vytratil z rozhlasové stanice, aniž by můj odchod kdokoli zaznamenal. Odjel jsem do obchodu s alkoholem, koupil jsem si lahev whisky, sedl si do auta a pustil jsem si rádio. Začal jsem pít a poslouchal jsem jednu písničku za druhou. Když elpíčko dohrálo, jediné co jsem slyšel, bylo přeskakování gramofonové jehly na poslední rýze desky. Nakonec někdo v rádiu pochopil, že už nejsem na vysílacím sále a založil do gramofonu novou desku.

Pracoval jsem v rozhlasovém vysílání poměrně dlouhou dobu a jedno období jsem strávil jak redaktor zodpovědný za reportáže z pronásledování tornád. Mým úkolem bylo využívat radarová data a na jejich základě jsem “pronásledoval” bouře a sledoval jsem tornáda, krupobití, záplavy a s bouřemi spojené škody a problémy. Pro živé reportáže jsem používal mobilní telefon, který jsem měl nainstalovaný ve svém voze. Jedné noci jsem reportoval o extrémně turbulentní bouři. Měli

jsme mnohem více posluchačů než kdykoliv jindy, a já jsem při živé reportáži komentoval jako bych byl na frontové linii ve válečné zóně.

Druhý den vyšel v novinách



pochvalný článek, který vysoce hodnotil naši rozhlasovou stanici za náš profesionální přístup při reportáži o této bouři. Ale nikdo nevěděl, že všechny “profesionální” reportáže o bouřích jsem vysílal z bezpečí mojí zadní terasy, kde jsem své reportáže improvizoval. S přibývajícím počtem sklenek whisky, míchaných s kolou, byly moje improvizace stále lepší a lepší.

Pravidelně jsem pracoval jako rozhlasový novinář a měl jsem na starosti reportáže z míst, kde se udály nějaké závažné události. Při práci jsem pravidelně popíjel, a mnohdy jsem byl opilý, když jsem volal do rádia z míst, kde se staly dopravní nehody způsobené opilými řidiči.



Obvykle jsem s mikrofonom v jedné ruce a s lahví v druhé skočil do reportážního vozu a jel jsem na místo nehody. Byl jsem minimálně tak opilý, a často mnohem více, než ten, kdo nehodu způsobil. Bylo zřejmé a nevyhnutelné, že jednoho dne, jako důsledek svého pití, způsobím závažnou dopravní nehodu, a stanu se tak důvodem pro reportáž, spíše než abych o této nehodě reportoval.

Byl jsem několikrát zatčen kvůli právním deliktům, zejména kvůli neplacení pokut, opíjení se na veřejnosti, rvačkám a řízení v opilosti. Ale nic se nevyrovná okamžiku, kdy si mě policie předvolala, abych se dostavil na služebnu a podal jim vysvětlení. Měli podezření na spáchání vraždy. Předchozího dne večer jsem popíjel a zapletl se do vážného incidentu. Věděl jsem, že jsem nespáchal žádný zločin, ale přesto jsem byl prvním podezřelým. Výslech trval asi hodinu nebo dvě, policisté dospěli k závěru, že jsem zločin nespáchal a propustili mě. Ale i tak to stačilo, aby mě to velmi vystrašilo.

Šel jsem domů a zavolať jsem kamarádce, kterou jsem před týdnem potkal na místním tržišti. Nemluvil jsem s ní několik let, ale zaujal mě rozdíl mezi jejím chováním a způsobem oblékání. Při našem hovoru mi sdělila, že se už více než rok nenapila. Vyprávěla mi o skupině přátel, kteří jí pomáhali, aby zůstala střízlivá. Zalhal jsem jí a prohlásil jsem, že jsem se už nějakou dobu nenapil. Nemyslím si, že by mi to uvěřila a navzdory tomu mi dala svoje telefonní číslo a navrhla mi, abych jí zavolať, když se budu chtít

s jejími přáteli sejít. Později, když jsem dostal kuráž jí zavolať, jsem se přiznal, že mám alkoholický problém, a že chci přestat pít. Vyzvedla mě doma a odvezla mě na moje první setkání AA.

Pochopil jsem, že jsem ve společenství Anonymních alkoholiků našel bezpečné útočiště. V průběhu následujících čtyřech a půl roku jsem



se zařadil do kategorie, které se v žargonu AA říká “věčný recidivista”. Dokázal jsem být šest měsíců střízlivý, ale pak jsem si koupil lahev, abych to oslavil.

Dělal jsem vše, co mi bylo navrhováno, abych nedělal. V průběhu prvního roku v AA jsem udělal některá závažná rozhodnutí, například jsem se oženil, pronajmul jsem si nejdražší byt, který byl k mání, stranil jsem se sponzora, vyhýbal jsem se krokům, setkával jsem se se starými kumpány a mluvil jsem na setkáních více, než poslouchal. Krátce řečeno, vůbec jsem nezareagoval na zázrak AA. Moje nemoc se dále rozvíjela a já



jsem se stal častým pacientem na detoxikačních odděleních, jednotkách intenzivní péče a v léčebnách. Přiblížil jsem se stavu trvalé duševní poruchy a k bráně smrti jsem to neměl daleko.

Existuje rčení, které říká, že alkoholik buď vystřízliví, nebo ho zavrou na uzavřené oddělení, nebo ho pohřbí. Protože já jsem nebyl opravdu ochotný udělat to, co by mi pomohlo vystřízlivět, tak mě čekaly pouze ty druhé dvě možnosti. Ani se mi nesnilo o tom, že se to stane tak brzy.

Byl nádherný zářijový víkend, právě před svátkem práce. Rozhodl jsem se, že si koupím kartón piva a láhev vína. Později večer jsem po vypití piv a vína začal pít whisky, ztratil jsem vědomí, v opilosti jsem spáchal trestný čin, zavřeli mě do



vězení a průběhu deseti dní jsem byl z trestného činu obviněn a odsouzen k dvaceti letům vězení. Odhaduji, že alkoholická smrt přichází úplně stejně: napiji se, ztratím vědomí

a zemřu. Ale ve vězení mám alespoň nějakou šanci na nový život.

Nedokážu vám začít popisovat vnučenou pokoru, které je alkoholik po příchodu do vězení vystaven. Přestože jsem si zasloužil být ve vězení, to trauma bylo strašlivé. Jedinou podporu a naději jsem dokázal najít ve čtení osobních příběhů z konce roztrhané Modré knihy, kterou jsem ve své cele našel. A pak jsem jednoho dne zaslechl zprávu, která byla pro moje uši rajskou hudbou. Vězeňský důstojník oznámil, že se v kapli bude konat setkání AA. Když jsem vstoupil do kaple, sedl jsem si na jednu z židlí v kruhu, ve kterém jsem kdysi našel bezpečné útočiště.

Od onoho setkání v kapli uběhlo tři a půl roku, a já dnes píšu svůj příběh. Mezitím jsem byl přesunut do většího vězeňského oddílu a stále jsem v úžasném programu Anonymních alkoholiků velmi aktivní. AA v mém současném životě dokázalo udělat mnoho úžasných věcí. Dalo mi duševní zdraví a smysl vyrovnanosti. Dnes jsem ochotný poslouchat a přijímat návrhy, zjistil jsem, že proces odhalování, kdo vlastně jsem, začíná poznáním toho, kým jsem nechtěl být. A přestože se moje alkoholická nemoc podobá gravitaci, která stále čeká na okamžik, kdy by mě mohla stáhnout dolů, jsou AA a Dvanáct kroků silou, která udržuje moje letadlo ve vzduchu, což funguje pouze tehdy, když pilot dělá ty správné věci, aby to vše fungovalo. V průběhu práce na programu jsem rostl jak emocionálně, tak intelektuálně. Nejenom, že jsem v souladu s Bohem, ale jsem s ním



v souladu díky vědomému kontaktu. Nejenom, že jsem se uzdravil z alkoholizmu, ale stal jsem se ucelenou bytostí – tělesně, emočně a duševně.

Jedna „Boží věc“ za druhou se mi staly od okamžiku, kdy jsem se zcela odevzdal programu a principům AA. Soudce, který mě odsoudil, a oběti mého trestného činu se rozhodli podporovat moje propuštění ještě před uplynutím celého trestu. Náhoda? Nemyslím si. Dostal jsem dopisy od mých bývalých zaměstnavatelů, kteří se doslechli o mé střízlivosti, a nabídli možnost

opět pracovat v rozhlasovém vysílání. Toto jsou pouhé příklady toho, že Bůh pro mě činí to, co já pro sebe nemohu udělat.

Jako poděkování za Boží milost, které se mi dostalo, jsem se zavázal, že se po propuštění z vězení okamžitě zapojím do práce v komisi pro styk s věznicemi. Pro mě osobně a pro mou střízlivost je nesení poselství do věznic velmi důležité.

Díky zkušenosti jsem pochopil, že se nemohu jen tak vrátit a začít žít znovu. Ale díky AA mohu začít teď a udělat život zcela novým.

Asi neexistuje horší utrpení, než je drogová závislost, zejména závislost na morfinu, heroinu a na dalších podobných narkotikách. Takové drogy matou mysl a tělo trpícího sužují hrozné abstinenci příznaky. Ve srovnání s narkomany a jejich utrpením jsme na tom my alkoholičtí ještě dobře. Téměř stejně nebezpečné může být i nadměrné užívání barbiturátů. V AA máme členy, kteří se dokázali obdivuhodně uzdravit z obou závislostí - jak ze závislosti na alkoholu, tak ze závislosti na droze. Je mezi námi také mnoho dalších, kteří byli – nebo stále ještě jsou – oběťmi „pilulek na spaní“, a dokonce nových druhů sedativ.

Z toho vyplývá, že problém závislosti na lécích se v různých formách blízce dotýká nás všech. Vzbuzuje náš nejhlubší zájem a soucit. Všude kolem sebe vidíme zástupy mužů a žen, kteří se neustále pokouší řešit své problémy nebo před nimi utíkat právě s pomocí těchto prostředků. Mnoho Anonymních alkoholiků, zejména těch, kteří trpěli těmito specifickými závislostmi, se nyní ptají: „Co můžeme dělat s drogami – uvnitř našeho společenství a mimo něj?“

Problémy jiné než alkohol



CESTA



Dimensión AA

Partnerský časopis našich mexických kamarádů



Časopis vychází šestkrát ročně, vydává ho redakční rada při kanceláři služeb AA v Mexico city. Má poměrně netradiční formát, je v barevné mutaci, tištěný na lesklém papíře v rozsahu 64 stran.

Vaše svědectví

Udržování hladinky nestačilo

Jmenuji se Hynek a jsem alkoholik. Alkohol jsem jako první ochutnal skoro současně v rodině a mezi spolužáky. Moji rodiče, kteří byli a jsou pravidelní konzumenti, si dávají skleničku na každou dobrou noc. A já si začal dávat s nimi. Nikdy jsem je neviděl výrazně opilé, těžko ale vzpomínám na večer, kdy by si alespoň jednu skleničku nedali, natož několik večerů po sobě. Mezi spolužáky a kamarády jsem byl spíš introvert a nesmělý, avšak brzy jsem zjistil, že alkohol tohle obojí brzdí.



Oblíbil jsem si rockovou muziku, kluby, koncerty, menší festivaly – samozřejmě ve spojení s konzumací piva. Na vysoké škole jsem už pil pravidelně. Navíc se přidaly oslavy a mejdany, na některých z nich jsem se opil skoro do bezvědomí. Pořád mi ale pití nepůsobilo vážnější problémy,

dostudoval jsem a našel si práci jako projektant silnic. Větší mejdany přestaly, ale každodenní skleničky (už více než jedné) a k tomu piv jsem se nevzdal.

Krátce na to jsem se seznámil se svojí současnou manželkou a po asi dvou letech chození jsme spolu začali bydlet. Protože je abstinentská, z počátku jsme doma neměli žádný alkohol. Tehdy poprvé jsem ucítil třes, pocení a křeče v lýtkách. Že se jedná o abstinentské příznaky, jsem se dozvěděl až po letech, nicméně za pár dní to přešlo. Po čase jsem si začal kupovat opět alkohol domů nejdříve kvůli návštěvám a pak i pro sebe. Rychle jsem se vrátil ke každodenní konzumaci, i když jsem se opíjel jen zřídka.

Přešel jsem z jedné práce do druhé, kde se pilo občas i v práci, dále k tomu byla spousta „povinně nepovinných“ akcí – od grilovaček přes sportovní dny až po divadelní představení a plesy. Některé se mi líbily, jiné už méně – o to více jsem si na nich ale zlepšoval náladu alkoholem.

Asi po třech letech jsem se rozhodl odejít a začít sám podnikat. Jeden den jsem dal výpověď v práci a druhý den mi manželka řekla, že je těhotná. Nejsem si jistý, jestli bych za těchto okolností výpověď sám dal. Abych ale šel za šéfem a prosil ho,



jestli by moji výpověď nevzal zpět – to jsem taky nechtěl. Ze začátku se mi v podnikání dařilo. Narodila se nám krásná dcera, já dobře vydělával a všechno se zdálo super. Říká se, že úspěch je špatný učitel a pro alkoholika – kterým jsem již pravděpodobně byl, ale ještě jsem si to plně nepřipouštěl - to platí minimálně dvojnásobně. Takové situace, jako že jsem byl podepsat nějaké dokumenty v bance a ředitel banky za mnou přišel, jestli bych nechtěl pracovat pro ně, protože je jen málo lidí, co dokážou sami bez



zaměstnanců tvořit takový obrat, moje nemocné ego jen posilovaly v jeho nemoci. Vytvořil jsem si ale finanční rezervu, peníze jsem nepočítal, a když do mého oboru přišla krize, nechtěl jsem nic vidět.

S manželkou jsme tou dobou řešili, jestli mít druhé dítě nebo ne, lékaři nás od toho hodně zrazovali a upozorňovali na rizika (potrat, předčasný porod, trvalé zhoršení zdravotního stavu manželky, atd...). Já druhé dítě chtěl, ale zároveň jsem se o ni bál a byl jsem ochotný se toho raději vzdát, přitom někde uvnitř mě to ale mrzelo. Spíš mi začaly být

nepříjemné neustálé debaty o tom. Chvilku jsem se snažil být trpělivý, po několika týdnech ale spíš podrážděný. Do toho se krize začala projevovat i na mém účtu a ten se při pomalém snižování obratu stále rychleji blížil nule. Později i k záporným hodnotám. Banka mi ale ochotně poskytovala vyšší a vyšší kontokorent – pořad měli její zaměstnanci před sebou úspěšnou minulost. Mně ale přibývalo stresu. Začal se projevovat i na kvalitě mojí práce. Všechno jsem řešil zvyšováním množství alkoholu. Nakonec jsme se rozhodli do toho jít.

Manželčino těhotenství bylo opravdu náročné – především pro ni, ale i pro mě a pro dceru. Část trávila po nemocnicích, část doma. Kromě udržování v chodu mojí trochu už se kymácející firmy v době krize, jsem byl najednou skoro táta na rodičovské, pečující o nemocnou ženu a teď už skoro nepetržitý „hladinkář“. Alkohol jsem tehdy zneužíval především jako lék na „deprese a úzkosti“, když ve skutečnosti šlo spíše o abstinenci příznaky. Proto jsem měl pocit, že na ně alkohol působí až zázračně. Po pár locích z lahve se mi ulevovalo. Za pár hodin bylo vždycky ještě hůř.

Syn se narodil ve 32. týdnu a chvíli lékaři nevěděli, jestli bude v pořádku. Manželka na tom taky moc dobře nebyla. Na práci jsem neměl skutečně sílu. Nechápal jsem, proč mě moji zákazníci nechápou, ohánějí se smlouvou a hrozí sankcemi. Díky tomu mi začaly narůstat i dluhy. Místo, abych se s nimi snažil jednat a vysvětlil jim situaci, tak jsem vypínal telefon,



nebral telefon, případně k nim byl ještě arogantní. O nějaké zákazníky jsem přišel. Ale protože krize pomalu končila a začala být nouze o projektanty, sehnal jsem zakázky nové. Obvykle jsem však svoji práci nedokončil včas, případně nekvalitně. Občas se ale něco povedlo. To všechno byl důvod k pití.

Když se manželka vrátila z porodnice, potřebovala s dětmi



hodně pomoci. To jsem sice chápal, ale už jsem toho moc nedokázal. Často jsme se hádali.

Po takových hádkách už mi nestačilo udržování hladinky, začal jsem se pravidelně opíjet. Při řízení auta, při hlídání dětí, opilý jsem chodil na pracovní jednání. Moje denní dávka postupně stoupala z půl litru na litr tvrdého alkoholu denně.

Ještě jsem si nepřipouštěl, že jsem alkoholik, už jsem si ale začínal přiznávat problém a začal jsem chodit k psychologovi. Na chvíličku mě srovnal tak, že jsem se alespoň příliš neopíjel. Jednou jsem mu ale přiznal opití a se zbytkovým alkoholem jsem dorazil i k němu, vyjádřil pochybnost o tom, zda nemám problém s alkoholem. Trochu jsem se tehdy urazil, ale řekl jsem mu, že nebudu pít

tři týdny ani lok. První den jsem se klepal a potil, druhý už to bylo lepší, a když uplynuly ony tři týdny, už jsem si to ani neuvědomil. Pro mě to byl samozřejmě důkaz toho, že alkoholik nejsem a mohu tedy znova kontrolovaně pít. Nicméně v oněch třech týdnech jsem si začal zjišťovat informace o závislosti, přečetl nějaké knížky, dokonce jsem si zjišťoval informace o AA.

Pokus o kontrolované pití skončil katastrofálně, za pár dní jsem byl na záchytce. Doktor, který sloužil, si se mnou promluvil, a když se mě ptal, proč jsem se tak opil, odpověděl jsem mu, že ze stresu. Poslal mě na psychiatrii. Tam mi napsali antidepressiva, pil jsem ale na ně dál. Začal jsem si nalhávat, že se mi začíná v práci dařit, doma jsme se s manželkou hádali taky o něco méně, ale jen do doby, než jsem se začal zase pravidelně opíjet.

Nakonec mi dala ultimátum, léčba nebo rozvod. Toto ultimátum jsem zapíjel opět a vyvrcholilo to celé zaviněním dopravní nehody se dvěma promile v krvi, obviněním z trestného činu a skutečným objednáním se na léčbu.

Z počátku jsem léčbu v Havlíčkově Brodě bral něco jako další zakázku, plnění úkolu, psaní životopisu – prožívat jsem ji začal až v průběhu. Navíc mě od léčby odváděly věci, které se děly venku – dluhy, soud. Taky jsem se tam ale potkal s jedním pacientem, který prožil něco jako spirituální zážitek, a od té doby se úplně změnil, přestal páchat trestnou činnost, začal platit alimenty a zajímat se o syna, hledal si práci, a nakonec se rozhodl i k léčbě.



Nebyl jsem si jistý, jestli šlo opravdu o zásah vyšší moci, nebo jestli šlo třeba o halucinace, ale viděl jsem, že se změnil.

Asi po třech měsících léčby jsem se dostal na otevřené oddělení, stal jsem se důvěrníkem skupiny, manželka za mnou začala i s dětmi pravidelně jezdit na návštěvy. A začal jsem docházet na meetingy AA v areálu. Meetingy se mi líbily, poslouchal jsem příběhy uzdravujících se alkoholiků. O AA a jejich program jsem se zajímal stále více, bavil se o něm s opakovačkami. Krátce před koncem léčby disciplinárně propustili jednoho pacienta pro nespolupráci v léčbě. Nedalo mi to a hned ten den na vycházce jsem mu zavolal, nevím proč, něco takového se stalo mockrát, něco jsem ale tušil. Do telefonu,

slyšel jsem, že je ve vlaku, se mi svěřil, že se chystá spáchat sebevraždu a zavěsil. Věděl jsem, že už za sebou jeden takový pokus má (ono jich bylo víc, ale vážně míněný byl ten jeden). Zavolal jsem 112. Později jsem se od sestřiček dozvěděl, že jsem mu možná tím telefonem zachránil život.

Moje léčba se chýlila ke konci. A když jsem se dozvěděl, že skupina AA začíná fungovat v Pardubicích, měl jsem „jasno“. V pátek jsem prošel rituálem „červeného křesla“ a od neděle začal docházet pravidelně na meetingy AA. Pomalu jsem začal obnovovat důvěru nejdřív manželky a dětí, pak známých a příbuzných, postupně i zákazníků. Pomalu snižuji dluhy a život se vrací do normálu. Délka mojí střízlivosti se teď blíží i díky AA třem letům. Děkuji

Naši základní povinností, jako společenství, je zajistit vlastní přežití. Proto se musíme vyhnout odvádění pozornosti od našeho hlavního účelu a aktivitám zaměřeným na jiné problémy. Skupina AA, jako taková, nemůže vzít na svá bedra všechny osobní problémy svých členů, ani problémy celého světa.

Střízlivost – osvobození od alkoholu – získaná pomocí poznání a uplatňování Dvanácti kroků, je jediným účelem skupin AA. Skupiny opakovaně zkoušely další aktivity a vždy nakonec selhaly. To nás také naučilo, že *neexistuje žádný možný způsob jak udělat z lidí, kteří nejsou alkoholiky, členy AA*. Musíme omezit naše členství na alkoholiky a skupiny AA se musí soustředit na jejich jediný účel. Když se nebudeme držet těchto principů, téměř jistě selžeme. A pokud selžeme, nemůžeme pomoci nikomu.

Problémy jiné než alkohol

Ona mluvila o nějakých krocích

S alkoholem jsem se začala kamarádit již v dětství, kdy nás děti děda nutil do pití piva. Jeho hláška, že pokud se budu ošklibat, dostanu žloutenku, mně zněla v uších i v dospělosti. Žloutenku jsem nedostala, ale stala se ze mě alkoholička.

V naší rodině se veškeré „problémy řešily” alkoholem. Máš „problém“, dej si panáka. A já „problémy” měla. Alkohol jsem pila, když mi bylo smutno, i když mi bylo dobře. Láhev vína nechyběla na stole ani později v mém manželství při řešení jakýchkoliv problémů. V době studia na střední škole a následně na mateřské se můj alkoholismus nijak zvlášť neprojevoval, ale vždy jsem pila jinak – hodně.

Problémy začaly, když jsem po mateřské nastoupila jako zdravotní sestra do třisměnného provozu. Během několika málo let jsem se rozpila nevídaným způsobem. Na pití jsem si udělala vždy čas např. po noční službě a o víkendech. Manžel začal s dětmi jezdit na dětské tábory a já měla 3 týdny pro sebe. To jsem se přece musela napít, protože mi bylo smutno. V roce 1998 jsem už nemohla dál a šla do léčebny. Vydržela jsem nepít 16 let, ale závislostní chování jsem přesunula na jiné objekty: vztahy, kariéru, peníze, moc.

V té době jsem si vůbec neuvědomovala, že závislostní chování je součástí mojí osobnosti. Prázdná, které jsem cítila uvnitř sebe, bylo vyplněno vždy něčím jiným

např. studiem, prací, penězi, zážitky. Po finanční stránce se mi dařilo dobře, ale jinak vůbec. Na lidi jsem byla stejně hnusná, kritická, tvrdá k sobě i k druhým, vždy vyžadující a bez soucitu. Mé sobectví, pýcha a egocentrismus mě přivedly k recidivě. Byla sice jen třídenní, ale řešila jsem ji v léčebně, kde mi bylo řečeno, že alkoholismus je vyléčený a že jsem přetížena manažerka. Naštěstí jsem tomu nějak nevěřila (nebože by už VM?) a navštívila jsem AA Na Poříčí. Tam se mi vůbec nelíbilo a mo



je EGO mi napovídalo, že mezi ty blázný nepatřím. Naštěstí jsem se tam dozvěděla o výletech, které pořádá jeden áčkař, a tam jsem začala chodit. Asi po roce chození po výletech, jsem si všimla nádherné proměny jedné kamarádky z výletů. A ona mluvila o nějakých krocích, které dělá v programu AA, no a to jsem chtěla taky – tu její vyrovnanost a spokojenost.



Tak jsem se vrátila POKORNĚ do AA a začala se sponzorkou pracovat na 12 krokovém programu. Nebyla a není to vždy procházka růžovou zahradou, EGO se vzpírá a nemocná hlava mi říká, že to nemám zapotřebí, ale sdílení a příklady ostatních lidí

v AA mi vždy ukážou, jak dál. Nyní po roce v programu cítím nesmírnou vděčnost za možnost být součástí společenství AA.

Máša, alkoholička

Moudra z mítinků AA

Když se ti zdá, že je Bůh daleko, kdo z vás se pohne?

Cesta ke střízlivosti je jednoduchou poutí pro zmatené lidi trpící komplikovanou nemocí.

Cenou za poklid mysli a duševní zdraví je sebeobětování se.

Strach je tmavý pokoj, ve kterém se tvoří negativní myšlenky a postoje.

Než otevřeš svá ústa, začni používat svůj mozek.

Na duchovní problém neexistuje „chemické“ řešení.



Vstoupila jsem do sklepa

Milí kamarádi AA, jmenuji se Evža a jsem šťastná uzdravující se alkoholička.

V AAčkách jsem dnes necelých 6měsíců, od 21.12.2016. Tip jsem dostala 20.12.2016 v 13hodin od své tehdejší psychoterapeutky Petry Karpíškové z Fokusu Podskalí a operativně jsem tam došla ihned další den ráno v 7 hodin potmě díky přesvědčivosti kamaráda JHP v telefonu. Sama jsem byla tehdy přesvědčena, že je dost času někdy v půli ledna 2017, neboť jsem se domnívala, že AAčka mají vánoční a novoroční prázdniny, jako dle mých zkušeností každá psychoterapeutická klinika hihi! Vůbec jsem nevěděla kam jdu, a i když mne můj starší syn Jára, žijící v USA, přesvědčoval s jeho ženou, že mám se svou nemocí i nadále něco dělat, abych nadále



nechlastala a že mám chodit do nějakého společenství, kde se lidé podporují díky společné nemoci, tak já nikoho neslyšela, neposlouchala - jako vždy, slyšela jsem jen sebe

a pak jen to, co mi přišlo aktuálně vhodné a potřebné.

Vstoupila jsem do sklepa Na Poříčí 21.12.2016 v 7 ráno a uviděla na stěnách 12Kroků AA a Modlitbu o poklid a 12Tradic AA a ty Kroky dle mne tehdy jsem měla zmáknutý hihi, když jsem přeci 2,5roku sama nechlastala již a podobně. Modlitbu jsem znala. Okamžitě mi to tam přišlo ok. Taky jsem slyšela od terapeutky Fokus, že společenství je spirituální, jsem věřící a těšila jsem se na společné kajicné modlitby a tak, prošení Boha o odpuštění a děkování, že nás nezatratil a tak..Bylo to jiné, bylo to méně klerikální a bylo to více a je to více o životě. Chodím od počátku v týdně live tak 2-3x, párkrát jsem byla i 4x, zato však denně pracuji s TP na DZ i TT, a skoro denně jsem na ZS skype meetingu. Průměrně jsem tedy denně na TP a na jednom meetingu, a to buď live ve sklepe či na ZS na skypu. Je to už součástí mého života. Zatím je to zcela od srdce a nenutím se do toho a doopravdy mi to vlezlo do mého denního programu zcela přirozeně jako má součást. Mám doma knihy AA a musím se přiznat, že je otvírám zejména kvůli TP DZ a TT a taky kvůli meetingům ZS s inspirativními tématy meetingu a pak kvůli sobotnímu podvečernímu meetingu live, kde je DZ. Jsem za veškeré nástroje AA doopravdy vděčná AA a samo Bohu, neboť mne



zajímají myšlenky z knih a slogany i modlitby a i přísliby, vyhlídky. Vše mne doopravdy oslovuje, i když v první ráz se mi to ne vždy zdá.

Pracuji na programu od cca začátku února 2017 postupně se svými sponzorkami. Zpočátku jsem oslovila pro mne velmi inspirativní mladou sponzorku na live, s touto jsem prošla 4Kroky AA ten čtvrtý jsem dělala ihned na tříkrát. Sponzorka se mi velice pečlivě věnovala a i dnes, pokud ji oslovím, tak ji mohu zavolat a věnuje se mi, za což jí patří obrovský dík. Změnila jsem ji zejména ze zcela praktických důvodů, neboť moje skvělá první sponzorka začala mít svůj vlastní meeting v místě svého bydliště a na



live i já již taky nechodím 3-4x týdně, a tak jsme se moc neviděly a skypem jsme taky nekomunikovaly. Změnila jsem ji v dubnu 2017 a s novou jsem prošla zatím 2Kroky a mám hotov 6.Krok, ovšem vracím se dle sebe znovu i k 3.-5. kroku, zdá se mi, možná je to jen můj dojem. Rozhodně práce

na Programu mi mění život, opravdu prostě se zklidňuji A DOVEDU I BÝT TRPĚLIVĚJŠÍ I TOLERANTNĚJŠÍ K JINÝM A I K SOBĚ SAMÉ. Opravdu se mi začaly i plnit Přísliby, a to jsem horko těžko zatím překročila jen polovinu programu.

Na ZS meetingu pracuji jako sekretář 1 týdně, a i jinak беру občasně i zastupování jiný den v týdnu. Vyhovuje mi však čas 19-20 hodin, sekretářování pak později již není pro mne jednoduché a vhodné, neboť díky svému režimu vstávám v cca 4.30-5 hodin ráno a většinou přes den neležím, a tak kol 20.hodiny již bývám unavena a taky mám pak ještě aktivity se psy.

Nyní s příchodem de facto konce jara a léta mám dost činnosti i kol potomků, a tak jsem se na AA přeorientovala zase na ZS skype meetingy a na live 2x týdně s tím, že ráno 1x plus tedy večer většinou jen sobota, i když tento týden mám večer i pátek, dnes, neboť do sklepa přijede i kamarád ze ZS nyní nežijící v Praze již, a tak tam budu.

AA čka se staly zcela přirozeně součástí mého života, mám kamarády na telefonu, skype a facebooku i emailu, a i live na meetincích a komunikuji i několikrát denně. Bezva. Děkuji za trpělivost.

Jen je pravzvláštní, že jsme AA čka nepoznala dříve, ale až když jsem 2,5roku nepila a bylo mi plných 59,5roku. Nyní je mi již 60let a nepiji již 3roky a jdu dál, a AA čka mi v tom mooc pomáhají.

Evža, alkoholička



A nyní - co udělat *můžeme*? Velmi užitečné odpovědi na problémy jiné, než je osvobození se od alkoholu, můžeme vždy nalézt ve skupinách se zvláštním účelem, které fungují jak uvnitř AA, tak mimo něj.

Naše první speciálně zaměřená skupina byla vytvořena v roce 1938. V té době společenství AA potřebovalo světovou kancelář služeb a nějakou literaturu. Společenství mělo služební problém, který nedokázala vyřešit skupina AA jako taková. Proto jsme vytvořili radu důvěrníků (Alkoholická nadace), aby se o tyto záležitosti starala. Někteří z důvěrníků byli alkoholici, jiní ne. Je zřejmé, že nešlo o skupinu AA. Spíše to byla skupina členů a nečlenů AA, kteří se věnovali speciálnímu úkolu.

Problémy jiné než alkohol

Čo ma čaká, to nezmením

Volám sa Gabriela, mám 31 rokov a som alkoholička. Dokázat' si a priznať, že v mojom živote je niečo, čo mám mimo kontrolu – závislosť od alkoholu – bolo nemysliteľné. Pred pár rokmi som bola jednou z mnohých, ktoré sa cítili byť urazené, dotknuté, keď ich niekto nazval alkoholičkou. Nechcela som si pripustiť, že nie som schopná prestať piť. Myslela som, že to pomocou svojej vôle zvládnem.

Vyrastala som v kresťanskej rodine. Veci ako návštevu bohoslužieb som brala ako rituály našej rodiny. Proste formality. Nepáčilo sa mi, ako ma tlačili do niektorých vecí, na ktoré som sa

necítila, ale častokrát som nemala na výber. Neverila som si, podceňovala som sa a zo všetkého som mala strach. A potom jedného dňa som pocítila magické účinky alkoholu – bezstarostná eufória, všetko a všetkých som mala „na háku“. Nebol to ten mok, čo som pila, ale tie účinky, ktoré mi navodil – tie som začala zbožňovať. Pila som, aby som mala guráž a zvládala som to – nikto si nič nevšimol ...

V dvadsiatich som sa vydala a odsťahovala sa za manželom. Malú horskú dedinku som vymenila za veľkomesto plné križovatiek a ľudí s inou mentalitou. Musela som si vybaviť spústu vecí, nájsť prácu ... ešteže som mala svojho verného



„kamaráta“ vždy nablízku. Začala som si schovávať alkohol doma, nechodila som sa opíjať po baroch. Bola som hladinková pijanka. Nebolo to hneď, ale čas neúprosne letel. Málokedy som sa opila tak, že by som vyvádzała a robila hanbu, no



v žilách mi už neustále musel kolovať i alkohol, ináč som nedokázala fungovať.

Čo všetko som bola schopná urobiť preto, aby som sa dostala k alkoholu? Čokoľvek, snáď okrem vraždy ... klamať, vydierať, predávať, zneužívať, skrývať, ubližovať ... Nehanbila som sa chodiť do práce a na brigády opitá. Zneužívala som diazepam, aby som sa dostala „do formy“. Nerobilo mi problém vyzvracať sa, aby som mohla požiť ďalšie množstvo alkoholu. Bez zásoby som nikdy nedokázala byť. Urobila som veľa zlých vecí. Skončila som opuchnutá, smrdela som od potu a alkoholu, samá modrina. Nezvládala som absolútne nič až na jednu vec – doplaziť sa k alkoholu. Vedela som to majstrovsky maskovať. Prišla som o prácu, podporu a v podstate aj o prítomnosť manžela, ktorý tento problém nevidel, alebo sa ho možno bál vidieť. Sám mi to neskôr

povedal, že predstava, že by sa jeho žena mala stať alkoholičkou, bola nemysliteľná ... Stalo sa.

Nedokázala som jesť ani piť pred vlastnou rodinou – kvôli tomu, že sa mi triasli ruky. Nevedela som normálne komunikovať, nebola som schopná vyplniť jednoduchý dotazník, nedokázala som písať, ani sa podpísať. Prestal mi fungovať mozog, zabúdala som. Doma som nikomu neotvárala, celé dni som preležala v posteli. Môj stav sa zhoršoval. Bola som schopná zájsť si len pre chlast, zvracať a potom sa zase napiť. Nedokázala som zájsť vo štvrtok do susednej budovy na AA. Koľkokrát som sa pozerala na to svetlo záchrany v okne ... Nedokázala som to! Nedokázala som sa pozrieť ľuďom do očí, strácala som kontrolu sama nad sebou. Nevedela som normálne žiť, radovať sa, smiať sa, povedať svojim najbližším: Mám ťa rada! Nedokázala som ovládať svoj život, stala som sa bezmocná nad alkoholom – ten ma ovládal!

Jeden - teraz už - z najkrajších zážitkov pre mňa bol, keď za mnou prišla teta, ktorá pozná program Anonymných Alkoholikov. Pomaly, postupne a tiež veľmi bolestivo pre mňa nastal zlom. Prišla pomoc, ktorú som čakala a dodnes na 100 % viem, že sama by som ju nehládala, ani by som sa o to nepokúšala. Keď uvidela, v akom som stave, naliehala, aby som sa s ňou vrátila domov, že tam nájdem pomoc, ktorú potrebujem. Išla som.

Neviem síce ako, ale išla som ...

Prvý raz som prišla do skupiny Anonymných Alkoholikov



a spoznala som ľudí s rovnakým problémom. Uvedomila som si, že nie som sama, kto je taký „divný“ – bol to úžasný pocit! Vedieť, že existujú ľudia s rovnakým problémom – že je to choroba, ktorá má diagnózu F 10 a pokiaľ sa nebudem liečiť, tak na ňu zomriem. Tí ľudia boli šťastní, slobodní a ja som chcela byť tiež. Smiali sa, aj keď boli postihnutí takou vážnou, smrteľnou chorobou. Vyžarovala z nich vyrovnanosť, vnútorný klud. Ja som bola uzavretá, neúprimná, mala som strach. No po prijatí pomoci, po návšteve a vypočutí jednej úprimnej abstinujúcej alkoholičky, vo mne praskol ten obrovský balvan – moje vnútorné muky. Otvorila som sa, zo všetkého som sa vyplakala a prišla neopísateľná úľava a vyslobodenie. Bola som úprimná a otvorená. Začala som znižovať dávky alkoholu, čo mi spôsobilo epileptické záchvaty. Teraz už hovorím, že boli vymodlené ... Nasledovala cesta na detoxikáciu a dobrovoľne som nastúpila na trojmesačnú protialkoholickú liečbu.

Rodine som povedala, že mám problém s alkoholom a že sa pôjdem liečiť. Všetci pre mňa boli a sú veľkou oporou, za čo som im nesmierne vďačná. Neotočili sa ku mne chrbtom, naopak. Začali navštevovať skupiny Al-Anon, aby lepšie spoznali moju chorobu a vedeli, ako so mnou žiť. No ešte stále som mala strach z ľudí a pribudla mi ďalšia diagnóza – sociálna fobia. Po nástupe na liečenie som niekoľko dní nebola schopná chodiť do jedálne – kvôli predstave, že sa všetci na mňa

pozerajú a to by som nezvládla ... Začala som chodiť na rôzne terapie a hlavne na stretnutia AA, ktoré sa konali aj v liečebni. Nabíjala som sa silou od ľudí, ktorí tam rozprávali. Začala som si čítať Modrú knihu (kniha AA) a menila som sa. Spoznala som niečo úžasné – niečo, čo mi dalo nádherný dar – triezvosť! A to „niečo“ je dobrý Pán Boh, ktorého na stretnutiach AA nazývame aj Vyššia moc. Dal mi vyrovnanosť, slobodu, vnútorný pokoj a mier. S pomocou programu 12 Krokov som sa postupne dopracovala a neustále dopracovávam k plnohodnotnému životu, ktorý je naplnený nielen prijímaním, ale aj dávaním.

Hneď po liečbe som začala



chodiť k Anonymným Alkoholikom a okrem nevyhnutných prípadov ich navštevujem dodnes (od mojej prvej a doposiaľ poslednej liečby uplynulo päť a pol roka). Sú to piliere mojej triezvosti a každý človek v AA je jednou z ich tehličiek. Nemôžem povedať, že sa už nikdy nenapijem, ale viem, že DNES sa nenapijem a žijem triezvou prítomnosťou – DEŇ PO DNI. Nehrabem sa v tom, čo bolo, čo už nemôžem zmeniť. Nerobím si vrásky z toho, čo bude, no viem určite, že pokiaľ sa neodvrátim od svojej Vyššej



moci, ktorou je pre mňa Boh, NIKDY ma neopustí a postará sa o mňa. Je 100% verný! A to je veľká výsada, ktorú si nesmierne vážim a ďakujem mu za to. Všetko je to o úprimnosti, otvorenosti a pokore. Nastúpila som na cestu slobody, ktorou je zotavovanie sa. Na svoje problémy nie som sama. Mám svoju Vyššiu moc, ktorej plne dôverujem a každý deň mu ďakujem za triezvosť, pretože moje obmedzené ja je bezmocné v porovnaní s neohraničenou silou mojej Vyššej moci. Boh ma obdaroval mnohými zázrakmi. Som mu nesmierne vďačná za milosť, ktorú mi dal a dáva. Nikdy predtým, keď som pila, som neverila, že by som mohla



ešte niekedy normálne žiť. Božia milosť je veľká. S pokorou a úctou Boha prosím, aby mi pomáhal meniť moje charakterové chyby, vady a nedostatky. Odovzdávam mu svoj život a prosím ho, aby ma používal

ako svoj nástroj. Potrebujem byť užitočná, pretože môj dlh je obrovský. Každý večer Bohu ďakujem za ľudí, ktorých si použil k mojej záchrane, ale aj za tých, ktorých mi posielal teraz a môžeme si navzájom pomáhať. Jedno viem určite – program 12 Krokov je od Boha. Vidieť ľudí, ktorí tento program robia a menia sa, je úžasné. Boh riadi môj život.

Čo ma čaká, to nezmením, ale viem, že pokiaľ sa od neho neodvrátim, všetko bude tak, ako má byť.

Tiež si uvedomujem, že existuje 50 %-ná pravdepodobnosť, že moje deti sa môžu stať alkoholikmi. To nikto nezmení. Som ale pripravená s Božou milosťou nastúpiť aj na túto životnú cestu. Budem im veľkou oporou. To je moja životná cesta – byť nablízku závislým, ktorí ešte stále trpia. Robím to s láskou a je mi veľmi ľúto tých, ktorí sa kvôli svojmu egu nechcú, nedokážu pustiť na cestu uzdravovania sa. Aby človek niečo dostal, musí sa niečoho vzdať, ináč to nefunguje. Ako hovoria Sľuby v programe AA: „Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť, ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa



zaujímat' o svojich blížnych. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a z ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádžali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba

nedokázali urobiť. Sú tieto sľuby prehnané? Nemyslíme. Splnia sa nám – niekedy rýchlo, inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia.“ Z Božej milosti môžem povedať, že program 12 Krokov funguje.“

Prajem vám všetkým, aby ste prežívali vyrovnanosť, vnútorný pokoj, mier a slobodu....

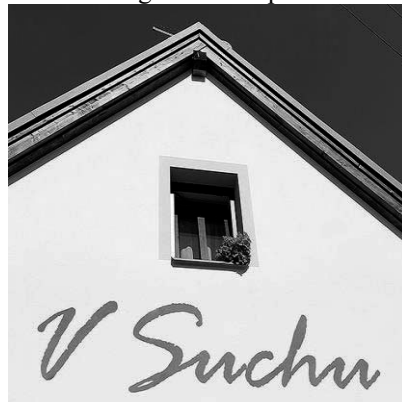
Mítik, který nebyl. **(Ale jako by se stalo)**

Když v mé domovské pardubické skupině zazněla výzva, abychom vymysleli návrhy hesel pro sjezd AA, zajásal jsem. Vymýšlet slogany mi vždycky šlo náramně. S plněním to samozřejmě bylo slabší... Jelikož mám sklony si ze všeho dělat spíš legraci, dal jsem k dobrému myslím 3 více i méně žertovné verze. Tudíž mě nepřekvapilo, že do užšího výběru postoupil jen jeden z mých návrhů: „Je to v suchu“, ze kterého se následně stalo téma mítinku na sjezdu. Mimochodem: svedl jsem další z mnoha mini bitev se svým egem. Vítězné „Nejsi sám“ mi připadalo takové neslané nemastné. Nemělo to šmrnc ani vtip ani druhý plán. A vůbec – nebylo moje. Až na hlavním mítinku mi došlo, jak geniálně jednoduché to je. Kdybych měl shrnout, o čem je pro mě AA v pár slovech, asi bych lepší nenašel. Závislost je nemoc osamělých lidí, a léčivá síla AA je právě v tom, že nám nabízí možnost nebyť osamělí.

Ale neměl bych nechat myšlenku utéct: přesně podle původní představy jsem se přihlásil, že

připravím setkání – když už hlava přišla s tak skvělým nápadem, že. Ovšem hned, jak jsem se nad tématem poprvé vážně zamyslel, úsměv mi poněkud zmrzl na rtech...

Snad mi odpustíte vsuvku – živím se angličtinou a pokládám za



zajímavé, že české „v suchu“ má přesný anglický ekvivalent „in the dry“, který vznikl v souvislosti se stavbou domu ve fázi, kdy je hotová střecha. A ještě něco – všimněte si, že v češtině má podobný význam slovní spojení „za vodou“ – zdá se, že pro nás alkoholiky prostě co je mokré, to je špatné No nic.



Úsměv mi zatuhl proto, že jsem si uvědomil, že vlastně nevím, kde začít. Vzal jsem tedy do ruky svoje oblíbená Denní zamyšlení a hledal, a hledal, a našel:

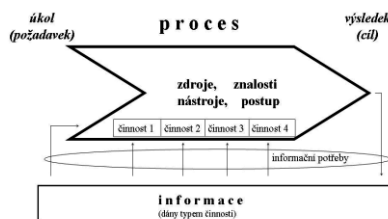
„Myslel jsem si, že to zvládnou za několik měsíců. Nyní chápu, že žít Dvanácti kroky AA je závazek na celý život.“ (5. března)

Jako – fajn. Ale tohle nebylo přesně to, co jsem hledal. Přísliby 10 kroku přece říkají: „Aniž jsme se museli zapřísahat, problém byl odstraněn. Ani se nevychloubáme, ani se nebojíme. Problém prostě přestal existovat.“ Vývoj snad směřuje k nějakému stavu, ne? Měl bych v určitém bodu dospět do situace, kdy si můžu říct: „Dobrý, teď jsem někde, kde se můžu cítit bezpečně,“ ohlédnout se a konstatovat „ano, mám za sebou kus práce“.

Jenže... Myslím si, že mým četným recidivám často předcházela pocit, že už jsem v suchu, za vodou, v pohodě, posekáno, vyřešeno, cajn. Že jsem si jako odtrpěl svoje a je čas užít zase trochu zábavy. A proto jsem se s bratry a sestrami v alkoholu chtěl zamyslet nad tím, jestli jsme my alkoholici někdy skutečně v suchu, a co to vlastně znamená. Kdyby se náhodou nedostavila pointa (což je na setkáních téměř vyloučené), měl

jsem jednu v záloze. Našel jsem ji opět v Zamyšleních u 1. října: „Ovšem když se cítím dobře a všechno je v pořádku, mohu dojít k sebeuspokojení. Jednoduše řečeno zlenivím a začnu se starat o problém, a ne o jeho řešení.“

Je zřejmé, že 12 kroků není stav, ale proces. Což nevadí, protože



přece „cesta je cíl“. A já jsem na své cestě potkal Dušana, člověka, kterému by se v diplomacii říkalo „doyen sboru“. Tento symbol spokojeného života bez alkoholu si vymohl diskotéku, a dal mi tak poprvé v životě příležitost místo vedení mítinku hrát (si na) dýdžeje bez toho, abych měl aspoň 1 promile. A bylo to skvělé. Děkuju Dušanovi a všem cca 15 tanečnickům za to, že mi pomohli zase znova si uvědomit, jaká je to radost, mít čistou hlavu.

René alkoholik

Tímto bylo dokázáno, že jako jedinci můžeme přinášet zkušenosti a myšlenky AA do *jakékoli vnější oblasti* za předpokladu, že střežíme anonymitu a odmítáme použít jméno AA za účelem zisku nebo pro reklamu.

Problémy jiné než alkohol



Kulturní okénko

My jsme

„ My jsme světlo, co jak maják v bouři září,
my jsme temnota tisíců žalářů,
my jsme nejhlubší strach i nejvyšší láska,
my jsme jídelní lístek i pouliční cháska.
My jsme štěstí i radost, knedlík i plenka,
jsme atomový fyzik i vesnická selka.
Jsme vpředu i vzadu, vpravo i vlevo,
jsme neslyšící, co začnou slyšet,
jsme květ i ráno, zima i parno,
jsme nevidoucí, toužící vidět.
Jsme vyvolení, součást božího plánu,
neb všechno jedno je,
milujeme možnost prožívat bytí
a děkujeme, že jsme. “

alkoholik Míra

Pokračovali jsme...

Jmenuji se Michal a jsem alkoholik. Už je to pár let, co jsem svědomitě od prvního kroku pracoval na Programu, co jsem dokončil svou první inventuru a nervózně šel sdílet pátý krok. A bohužel musím říci, že od té doby jsem už tolik času a energie našim Dvanácti krokům nevěnoval.

I když... Možná to není tak úplně pravda.

Ano, trochu jsem se tehdy zaseknul na šestém a sedmém a moc nevěděl, jak je pojmut. Začal jsem měnit sponzorku, která mi do té doby moc pomáhala a bez ní by mi mé strachy asi nedovolily dojít až tam, kde jsem byl.

Nakonec jsem si sedmý krok prožil dost silně, protože mě k tomu

pomoc (podobnost s prvním krokem a koncem pití není náhodná, tehdy už jsem to také nedokázal dál snášet a řekl si o pomoc – přišel jsem do AA), teď jsem však prosil svou Vyšší moc, se kterou jsem neustále budoval a prohluboval vztah.

Současně jsem cítil, že už se blíží ten správný čas na nápravy, a tak jsem mohl přejít k osmému a devátému kroku. Zde opět došlo ke zdržení a proces narůstající ochoty a získávání odvahy. Avšak díky mé sílící důvěře ve svou Vyšší moc jsem se do těch nejtěžších náprav opravdu pustil a většinu lidí jsem vyhledal a pokusil se vztahy napravit. Na tom pracuji do dnes a mnohé z těchto náprav jsem dovedl započít hlavně díky novému sponzorovi, se kterým jsem vždy rozebral, k čemu došlo, a co bych mohl udělat a nabídnout jako náhradu.

To už jsem byl v podstatě pět let střízlivý a můj život byl zcela někde jinde než na počátku střízlivění, kdy jsem ani nedoufal v to, že budu pociťovat vyrovnanost, spokojenost nebo dokonce štěstí, spíše jsem měl strachy, jak zvládnou ona zklamání a marnosti, které jistě musí přijít. Ale jak je v příslibech devátého kroku řečeno, že ještě, než vykonám polovinu těchto náprav, tak mne strachy opustí, přestanu litovat, mít výčitky, stydět se, zkrátka budu svobodný a vyrovnaný, tak to se mi skutečně plnilo.

Začal jsem se tedy zajímat o meditaci. Nedělal jsem sice denní



opět dohnala bolest, měl jsem objeveny a přiznány své charakterové chyby, ale nic s nimi nedělal, respektive nadále se projevovaly a já s tím už nedovedl žít, čímž jsem se konečně stal ochotným a pokorným a požádal o



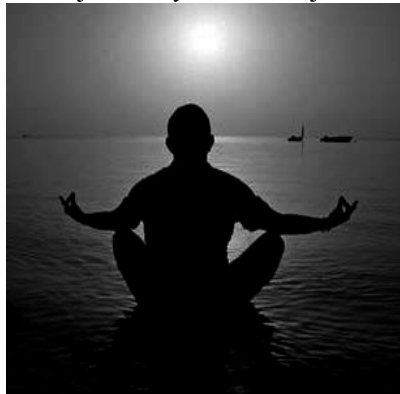
inventuru, ale snažil se desátý krok dodržovat kdykoliv to bylo potřeba. Meditací jsem zkoušel hodně a se střídavými úspěchy, nejtěžší bylo vytrvat a nevzdávat to hned, jak jsem měl pocit, že se „nic neděje“.

Proč jsem tedy měl a stále trochu mám pocit, že od první inventury už nejsem tolik aktivní v programu? Asi proto, že opravdu každý den něco nepíšu, nemám tolik náprav k vyřízení, neprožívám pokoru a sedmý krok tak často. A samozřejmě se porovnávám s jinými a vidím, že někteří opravdu píšou denní inventuru. Takže v podstatě poslední čtyři roky mám pocit, že bych měl lépe plnit desátý krok.

V AA jsem slyšel, že o posledních třech krocích mluvíme jako o udržovacích. Mohu se s tím zcela ztotožnit a jsem za tu skutečnost moc vděčný, protože to je přesně to, co potřebuji – udržovat se. V čem? Nebudu zde nic vymýšlet a uvěřím opět naší knize, kde se v příslibech desátého Kroku píše, že pokud si budu udržovat duchovní kondici, tak nemusím přijít o svou vyrovnanost a setrvám střízlivý. No a tohle mohu velmi snadno posoudit, protože o vyrovnanost a klid občas přicházím. Jsem podrážděný, spousta věcí, kterých si jinak ani nevšímnu, mě irituje, posuzuji a odsuzuji druhé lidi, pomlouvám, jsem líný. A to je jen několik příkladů toho, kdy nejsem v dobré spirituální kondici. Mohu jen děkovat Bohu, že to nikdy nezašlo tak daleko, že by byla ohrožena má střízlivost, rozhodně jsem si s tím však zahrával, právě tím, že jsem nedělal pravidelnou,

když ne denní, inventuru. Takže asi odsud vychází můj dojem, že už nedělám tolik, co ze začátku, že teď už hlavně těžím z toho, co jsem se naučil, kde mi bylo pomoheno.

Dlouho jsem si myslel, že když budu zlepšovat a pracovat na meditaci, tak se i tohle musí spravit a do jisté míry tomu tak je. Dnes



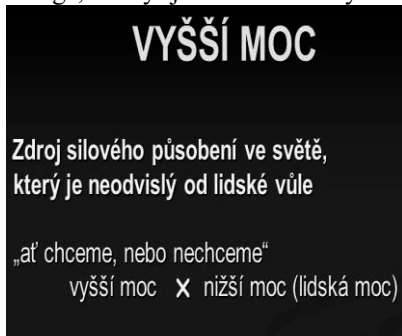
medituji pravidelně a poctivě, ne vždy je to dokonalé, ale vliv meditace v mém životě je citelný. Musel jsem však pochopit, že pokud mám zlost, strach, prokrastinaci, lenost, závist, prostě cokoliv, co mi narušuje mou duchovní pohodu, tak se z toho jen tak „nevymedituji“, někdo to možná dovede, ale já ne. K tomu prostě potřebuji použít ty nástroje, které fungovaly před tím. Napravit, co se mi nepodařilo udržet.

Nejlépe se mi osvědčilo nezačít až u inventury, ale zcela od prvního Kroku. Jde to velmi rychle. Prostě si musím přiznat bezmoc nad danou situací, nad pocity. Například když mě trápí něco v práci, nelíbí se mi, jak to funguje, vadí mi některý kolega, vedení. Položím si otázku, mohu to změnit? Tak, jak je v naší modlitbě. Pokud konečně uvidím, že



nemohu vše řídit a mít po svém, tak si nad tím přiznám bezmocnost, přestanu s tím bojovat a tedy prohrávat. Připomenu si, že má vyšší moc mi může navrátit duševní zdraví, pokud nebudu chtít vše podle sebe. Předám svou vůli a tvrdohlavost, své podmínky a představy, jak by co mělo být a prosím o ochotu přijmout věci takové, jaké jsou. Pak se mohu dát do samotné inventury a vypsat se z konkrétních křivd a vzteků. Na koho se zlobím, co mi vadí? Proč tomu tak je, co cítím, že je ohroženo? Nemohu si za to sám? Kde je můj podíl?

Třeba v práci, nebaví mě daný úkol, nelíbí se mi, jak je to vedeno, přijde mi to jako blbost, štví mě kolega, který je do toho celý hrr



a všechno by hned vyřizoval. Zde jsem přišel na to, že jsem líný a vybíravý-nemám svědomitý přístup a vše příliš posuzuji, kolega mě štví, protože skrze něj vidím, jak nedělám, co bych dělat měl a mám tak strach, že se na to přijde.

Tím jsem si odkryl své vady a nedostatky, na kterých když, s pomocí své Vyšší síly, zapracuji, se mi celkově uleví a budu mít zpět svůj klid a nebude důvod ke

strachům, které jsem si vyvolával sám. Kdybych si to takhle nevypsal a někomu to nepřiznal, tak bych se na všechno a všechny jen víc zlobil a dělal toho ještě méně a kdoví kam by to až zašlo.

No a poslední aspekt a současně náš krok je o tom, abych to předával dál, abych nemyslel stále jen na sebe. To je však také spojeno s tím, když se necítím dobře, mám své splíny a pocit, že nic nemá cenu, nebo že to není dost dobré, když mě nevděčnost fackuje a jsem jen krůček od čiré a neopodstatněné sebelítosti. Tady mohu vidět, že opomím právě dvanáctý krok, že nejen neuplatňuji program, ale hlavně nevidím nikoho jiného než sebe.

V příslibech dvanáctého kroku se píše o tom, že bych si neměl nechat ujít příležitost vidět lidi, jak se staví na nohy a vrací do života, jak se jim děje zázrak, že bych jim k tomu měl pomoci, tak jak jiní pomohli mě. Také tam říkají, že snažit se pomoci někomu jinému, může zachránit mě samotného. Opět tedy zdánlivě zistný motiv, ale aspoň už ne zcela sobecký, protože jsem již měl to štěstí a zažil to, když jsem viděl druhé začít nové životy a napravovat ty rozbité. A ta radost z jejich úspěchu byla prostě čistá. Tedy do té doby, než bych si za to chtěl připisovat nějaké zásluhy.

Takže abych byl dnes vyrovnaný, spokojený, šťastný a hlavně střízlivý, tak se potřebuji udržovat v dobré duchovní kondici, k tomu mám poslední tři kroky našeho programu. Skrze které mohu snadno uplatňovat všechny. Mohu se tak vyhnout tomu,



že budu dlouze prožívat zlost, strach a neklid. Díky meditaci mohu rozvíjet, navozovat a vracet se ke svému vnitřnímu klidu. No a tím, že budu pomáhat druhým, ať už skrze sponzorství, nebo na mítinku, když se budu bavit s novějšími členy nebo těmi, kteří něco prožívají a řeší, tak se nejlépe ochráním před napitím anebo propadnutí depresím, lítostem a nevděčností.

Nic z toho mi nejde dokonale a přirozeně, často musí přijít ten větší motiv a učitel – bolest. Ale

naprosto věřím, že tento program funguje, pomohl mi nesčetněkrát a pokud na něj nezanevřu, nemusím se ani dostat zpět do pekla alkoholu. Přesto bych si přál, abych byl důslednější, protože nežiji na pustém ostrově a kdykoliv nejsem sám v pohodě, tak na to doplácí především mé okolí, a to si to nezaslouží. A navíc proč si přidávat další jména do osmého kroku a dělat další nápravy ☺

Poměrně často, avšak ne vždy zcela vděčný
Michal, alkoholik

Sdíleno pomocí internetu

Věřčiny úrazy

Jmenuji se Věrka a jsem alkoholička.

Celkem nedávno jsem psala do našeho časopisu příspěvek o mé cestě k závislosti, na mé dno, a o uzdravování v AA. Dneska se s vámi chci podělit konkrétně o vliv závislosti na mou tělesnou schránku, respektive; je to o mých početných úrazech pod vlivem návykových látek. Co mě k tomu vede? Dnes jsem totiž náhodou našla svůj, pět let starý lékařský nález... který jediný se mi z té doby zachoval.

Můj život byl plný závislostí, ačkoliv jsem si to nepřiznala, často a dlouho ani sama sobě. Závislá na přejídání, vztazích od dětství,

později na alkoholu a návykových lécích. V poslední fázi mého



aktivního pití alkoholu a nadužívání návykových léků, mě přestal chránit bůh nebo anděl strážný, nebo kdo to má v nebi na starosti, před úrazy. Nicméně podařilo se jím uchránit mě



před smrtí, díky Bohu... neměli to se mnou jednoduché.

Úrazy se mi tedy v neobvyklé četnosti stávaly. Do té doby jsem neměla nikdy nic zlomeného. Mám díky Bohu pevné kosti. Žádná osteoporóza. To však vzalo rychle za své. Bylo to po smrti mámy, otec byl tou dobou dva roky mrtvý. S rodiči jsem žila v závislém vztahu pod jednou střechou do konce jejich života. Byli téměř abstinenti... nechápali nic. Pití alkoholu mi od začátku neschvalovali, později se mi v tom snažili i aktivně bránit. Marň.

Moje chlastání se po jejich odchodu ze světa rozjelo naplno. Nic už mě nebrzdilo. Začalo to tím, že jsem si vykloubila česku v kolenu,



při pádu na náledí. Dostala jsem ortézu a francouzské berle.

Pak, za pár týdnů jsem upadla, opět, a zlomila si drobné kůstky zápěstí. Na operaci v celkové anestezii jsem zarputile, za nic na světě nechtěla, tak mi to lékaři rovnali v místním umrtvení a nepodařilo se to, jak mi to ostatně „slibovali“ a předpovídali. Ještě, že je to levačka a já jsem pravák.

Pak jsem zase jednou spadla cestou ze schodů, opilá namol, takže druhý den ráno mě překvapily silné bolesti v zádech, /kromě obvyklého příšerného abstáku/, a v jednu chvíli jsem byla přesvědčená, že mi selhaly ledviny. S tím mi moje máma, bývalá zdravotnice, často vyhrožovala, a, světe div se, ono to bolí...! To mi neříkala, že to bolí, a tak jsem byla zděšená!

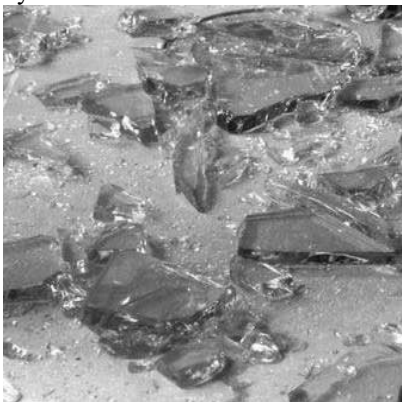
Pak jsem se ale náhodou sprchovala /moc jsem té hygieně tehdy nedávala/ a v zrcadle jsem uviděla tu hroznou modřinu na zádech, a tak jsem si dala dvě a dvě dohromady, jak se to asi stalo. Dvě zlomená žebra a jedno naštípnuté nebo opačně, už nevím. Pravda, všechno to bylo umocněno tím, že jsem tehdy vážila až 130 kg /dneska mám, díky Bohu o 55 kg méně/. Asi mi dost chutnalo...hi, hi, vzpomínám si, že jsem donekonečna, „vařila“, tedy smažila, jen topinky s česnekem. Spousta oleje, soli a pojídala jsem husté instantní polévky, instantní těstoviny, uzeniny, chipsy, slané oříšky... koncentrovaný alkohol je rovněž samozřejmě energetická bomba.

Pak, když mi následně selhávala játra a ledviny doopravdy, pamatuji na tu krvavou hnědočervenou moč v sáčku u postele/měla jsem zavedenou permanentní cévku/, tak mi též ochrnula pravá noha /toxické poškození periferních nervů/, to bolelo, páliło jak čert, jako když mi tu nohu opravdu v samotném pekle grilují nad plamenem...! Pak jsem, po asi dvou měsících intenzivní léčby na neurologii a rehabilitaci, odešla po svých, tedy, odbelhala se o



berlích, a rozhodla jsem se, že těch návykových léků nechám úplně a nezačnu pít alkohol.

Nevyšlo to, ten děsný psychický stav /výčitky svědomí z minulosti a strach z budoucnosti, deprese, opravdové inferno v mé hlavě... /, mě po pár týdnech dohnaly opět k lahvi a následovala nepřetržitá dvouletá recidiva (návykové léky jsem opravdu omezila), a tu jsem ukončila až nepodařeným pokusem o sebevraždu v azylovém domě, když jsem nakonec o vše přišla a skončila na ulici. Nešlo to skončit pít, a i kdyby se mi to podařilo, stejně se ten duševní stav bez chlastu, to jsem si byla jistá, nedal vydržet. Na léčbu



jsem nepomyslela.

Je vidět, že Bůh ano, neboť mě k ní, rovnou půlroční, jakoby samospádem dalších událostí a okolností dovedl, stejně jako později do AA. A co se mi stalo během té strašné recidivy po tělesné stránce? Pádů na ulici, kdy jsem následně nevstala, bylo mnoho. V těchto případech, kdy nebyl úraz, mě odváželi následně na záchytku. Mokrát. Nevím to přesně.

Pak si vzpomínám na další malér, že jsem si rozřízla zadnici, respektive stehno pod zadkem, střepem od porcelánového šálku. Rozsedla jsem ho na posteli. Proč byl na posteli a co jsem si do něj lila, to nevím, v té době jsem pila už jen levné krabicové víno z velkého kameninového hrnku.

Ale stalo se a otvor, o kterém jsem doufala, že se sám zacelí, tak neučinil, a kupodivu se mi do toho nedostala ani infekce, ale zase jsem skončila na chirurgii.

V mezičase jsem se otloukala většinou v koupelně, monokly byly běžné. Pak jsem taky jednou upadla, pro změnu, cestou do schodů a rozrazila si obočí. Moc to krvácelo, a v tom domě mě pak neměli vůbec rádi, neuklidila jsem po sobě, dokud mi to nebylo velmi důrazně řečeno, pod pohrůzkou vším možným, včetně policie. Aby toho nebylo málo, tak, jak jsem byla opilá, jsem si tehdy lehla a zasychající krev mi natekla do ucha a zaplnila zvukovod. Jo, jo, odstraňoval mi to zkušený lékař na ORL, moc se divil, jak se mi to stalo, že toto ještě nikdy ve své praxi neviděl.

No a nakonec, pár týdnů před sebevraždou, jsem upadla obličejem do ostrých kamenů, kupodivu zase ožralá, a zlomila si očníci/kostěný důlek pro oko v lebce/ a za pár dní nato jsem upadla na jiném místě opět. A tak mě pobavilo, když jsem našla svůj starý lékařský nález a doporučení na konci nálezu: klid, neuhodit se... B komplex...

Za dva dny po té jsem už byla opět v nemocnici, kde mi zachraňovali život po předávkování



léky na spaní po mém nejpřímnějším pokusu všechno zabalit a skončit. Teď, po téměř pěti letech střízlivosti, se tomu už dokážu zasmát, ale byla to moje osobní tragédie. Jak by řekli moji rodiče: kam až žena, vysokoškolsky vzdělaná, povoláním učitelka, bla, bla bla.. atd... může pod zhoubným vlivem alkoholismu dojít...!?! Rozhodně se tím nechlubím. Je to z mé strany pokus o upřímnost a pravdivost. Třeba může můj příběh někomu pomoci. Dneska žiji spokojeně střízlivá a šťastná. Dokonce ani jako dítě jsem takhle dobře na tom psychicky nebyla.

Nešlo to samo, je v těch pěti letech tři a půl roku nelehké práce na sobě /spolu se sponzorkou/, na dvanácti krocích našeho duchovního programu. Ale výsledek stojí za to.

Sama, bez vás, bych to nedala ani náhodou, děkuji, že se smím mezi vámi postupně uzdravovat a je mi stále lépe a lépe. Díky Bohu a AA nebo opačně.

P. S. Příloha. O tu sebevraždu jsem se pokusila o dva dny později, než byl datován nález, 1.8 2012, to je taky datum mého (doufám a věřím), posledního napití.

Nevidíme žádný důvod, proč by se členové AA, pokud chtějí, nemohli připojit ke skupině drogově závislých a řešit oba problémy, alkohol a drogy, najednou. Ale samozřejmě by taková víceúčelová skupina neměla trvat na tom, že se bude nazývat skupinou AA, ani by neměla užívat jméno AA ve svém názvu. Ani čistý narkoman by neměl být veden k mylné víře, že se díky členství v takové skupině stal i členem AA.

Zcela jistě existují všechny dobré důvody pro to, aby se zainteresovaní členové AA zapojili do vnějších skupin pracujících na drogových problémech, pokud budou respektovat tradice anonymity a nebudou podporovat jiné organizace.

Na závěr chci říci, že většina našich speciálních skupin dosáhla v průběhu historie AA úžasných věcí. To je skutečný důvod k víře, že členové AA, kteří pracují v ponurých oblastech narkotické závislosti, dosáhnou stejných úspěchů.

V AA má skupina jasná omezení, ale jednotlivec téměř žádná. Pokud pamatuje na dodržování tradic anonymity a na zdržení se podpory jiných organizací, potom může nést poselství AA do všech problémových oblastí tohoto velmi neklidného světa.

Problémy jiné než alkohol



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 dvanácti 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](http://saa-cesko.cz)

Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Sobota

Na Poříčí 16



Anonymní Narkomani

[http://anonymni-](http://anonymni-narkomani.webnode.cz/)

[narkomani.webnode.cz/](http://anonymni-narkomani.webnode.cz/)



Dospělé Děti Alkoholiků

Praha, Klimentská 18, pátek 19.00

Skype setkání: www.cs-dda.eu

SASA – oběti sexuálního násilí

Praha, Francouzská 1 Sobota 10.00