



# CESTA

č. 32 4/2016

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

## OBSAH:

- **Slovo na úvod**  
Úvodník 2
- **Příběhy z Velké Knihy**  
Každý den bylo velké prádlo 4  
Ještě jedna šance 6  
Osvobozený vězeň 10
- **Z časopisu Grapevine**  
Jedné noci ..... 13
- **Vaše svědectví**  
AA v jiné zemi 16  
Som zodpovědná za... 19  
Smíšené dojmy 27  
Zprava z Polské konference 28
- **Různé**  
Moudra z mítinků 19  
Pozvánka na „Krokáč“ 22  
Minul cíl 26  
Jak na druhý krok 30
- **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,

V dnešním slově na úvod bych se měl zamýšlet nad uplynulým rokem, alespoň mě k domu vybízí jednak číslo 4 v titulu a jednak neodvratná blízkost konce roku. Ale pohled do minulosti mě neláká stejně, jako mě neláká přehnané snění o budoucnosti

A tak se pokusím zamyslet nad tím, co mě momentálně nejvíce trápí. Stručně řečeno mám velký problém s tím, jak bude se bude vyvíjet připravování časopisu Cesta. Já osobně pracuji v redakci třetím rokem a díky tomu mám možnost pozorovat, jak je “těžké nebo lehké” připravit vydání každého jednotlivého čísla.

Ve společenství AA jsem už mnoho let a program uzdravování se snažím používat ve svém životě tak, jak to nejlépe umím. Ale při přípravě časopisu mi to nějak nejde. Zejména uplatňování třetího kroku je mým velkým problémem. Nedokážu totiž odevzdat svoje představy a očekávání. Vždy, když udělám nějakou akci, očekávám velkou odezvu a pak jsem zklamaný, když se nic neudálo, když se moje prosba o příspěvky nesetkala s mnou očekávanou reakcí.

A tak mi nezbývá než se znovu a znovu uchylovat k prosbám a žádostem. Ale abych nebyl pouze negativní, musím říci, že nejučinnější prosbou o napsání příspěvku je prosba osobní a s vysvětlením. I když se ne vždy setká s kladnou odezvou, je nejučinnější.

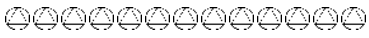
Další věcí, která mě při přípravě časopisu trápí je “kolektivní svědomí”. Když v redakci končili staří služebníci a sestavovala se nová redakční rada, bylo služebníků dostatek. Ale čas mé pomocníky někam odvál a počet kamarádů, kteří by se podíleli na přípravě časopisu se postupně zmenšoval, až se ustálil na momentálním počtu třech redaktorů.

Do konce mého služebního období zbývá něco málo přes jeden rok. Rád bych předal své zkušenosti mým nástupcům a proto vás i tímto úvodníkem prosím, abyste se zamysleli, zda právě vás nepřitahuje tato služba dalším trpícím alkoholikům a zda v sobě najdete dostatek odvahy a řeknete si tak jako já před třemi lety, “Nechce se mi to dělat, ale jdu do toho, protože mi to pomůže se o sobě běco nového naučit a může to pomoci trpícímu alkoholikovi.”

Závěrem se s vámi podělím o kratičky citát z knihy Anonymní alkoholici:

*Praktická zkušenost ukazuje, že nejlepší zárukou odolnosti vůči napití se je intenzivní práce s ostatními alkoholiky. Je účinná i tehdy, když vše ostatní selže. Toto je náš dvanáctý návrh: Doneste toto poselství ostatním alkoholikům! Máte možnost pomoci tam, kde nikdo jiný nemůže. Můžete si získat jejich důvěru, přestože v tom ostatní selhali. Mějte na paměti, že jsou velmi nemocní.*

Za redakci alkoholik Jarda



CESTA



# Příběhy z Modré knihy

## KAŽDÝ DEN BYLO VELKÉ PRÁDLO

*Tato tajná alkoholička si oblíbila místní prádelnu. Teď už však neriskuje ani ztrátu domova a sebeúcty ani ztrátu prádla.*

Když jsem ještě pila, objevila jsem ideální místo pro hospodyňku alkoholičku: nedalekou prádelnu. Tam jsem mohla vystupovat jako příkladná matka a manželka a přitom vypít hektolitry. Tam mě neobtěžovali štamgasti, pochybnými a nevítanými záměry. Věřila jsem, že odloučena ve svém prádelním azylu jsem zosobněním všech ctností správná hospodyňka.

Moje dětství bylo zahaleno do alkoholických výparů. Otce si pamatuji jako velkého irského olejáře, který prošel tvrdou školou neúspěchů, pod jejichž vlivem se z něj stal těžký alkoholik. Matka byla okouzlující křehká žena, jejíž jedinou slabou stránkou byl můj otec. Zpočátku byl náš rodinný život poněkud kolísavý. Nikdy ne nudný, ale vypěstovala jsem si pocit hluboké nejistoty. Občas, když jsem pozorovala jiné rodiny, jsem cítila, že s tou naší to není v pořádku. S tím jak otec stoupal po žebříčku úspěchů, v olejařině, stoupalo také jeho pití. Myslela jsem, že to byla jen taková "slabost". Tak to alespoň říkávala matka.

V devatenácti jsem se provdala za muže, který nikdy nepoznal pocit nejistoty, natož pak strasti a soužení alkoholika. Měli jsme spolu početnou

rodinu - přesněji řečeno šest dětí. Občas jsme si chodívali někam sednout a já si dala skleničku, aby ze mě spadlo napětí každodenního života. Ze začátku o nic nešlo, protože jsem nikdy dřív nepila. Nepřipouštěla jsem si žádné pochybnosti. Podle mě byla příčina pití ve slabosti lidské povahy a já byla úplně jiná než můj otec /to jsem si myslela/.

Potom, právě na vrcholu kariéry, spadl otec během jednoho ze svých propitých víkendů ze schodů a zabil se. Zůstali jsme úplně šokováni, protože nám připadal vždycky tak nezničitelný. Brzy po jeho smrti



převzala matka štafetu v pití a zanedlouho zemřela na cyrhosu jater. Pořád jsem měla pocit, že to byla



slabost a v jejím případě ještě nepříznivé okolnosti.

Zakrátko po matčině smrti přejelo mou pětiletou dcerku auto. To byla poslední kapka do poháru. Během pár měsíců jsem byla hospitalizovaná v ústavu pro duševně choré. Za několik měsíců mě pustili a já se vyprostila ze zajetí šílenství, ovšem jen proto, abych upadla do zajetí alkoholu.

Doma jsem pít nemohla, protože to manželovi nešlo pod nos /ono mu ostatně pořád něco nešlo pod nos/. A tak jsem objevila prádelnu. Posháněla jsem vždycky všechno



špinavé prádlo, nacpala je do dvoukoláku a vytratila se. Kousek od prádelny jsem si koupila láhev limonády a několik lahví piva nebo vína a šla do odpočívárny, vypila limonádu, naplnila láhev alkoholem a šla prát. Jak nevinně, jak nenápadně! Jediná chybička byla v tom, že jsem sice vždycky přesně věděla, jak jsem se do prádelny dostala, ale nikdy jsem nevěděla, jak jsem se z toho prostoru mezi odpočívárnou, místností, kde se máchá a sušárnou, dopravila domů. Ztratila jsem takhle hromadu košil a někdy i všechno prádlo. Po celou tu

dobu jsem přemýšlela nad tím, jestli bych nemohla příležitostně prát pro sousedy. Mohla bych tak většinu času trávit v prádelně!

Do toho se však vložil manžel, který vypadal, že dává přednost košilím špinavým, a prohlásil, že naše rodina má sice pravděpodobně nejčistší prádlo ve městě, ale že já sama vydržím chodit v jedněch špinavých kalhotách a halence týden. Řekl, že toho má plné zuby a zažádá o rozvod. S těmito slovy mě vyprovodil, protože jsem neuspěla ani jako matka, ani jako manželka a ani jako prادلena.

Věděla jsem, že až na to poslední, má pravdu. Se smíšenými pocity pokoření, vzteku a strachu jsem se jala hledat nějaké východisko. Švagrová mě kamsi zavedla, kde prý pomáhají ženám jako já. Neměla jsem kam jinam jít a věděla jsem, že se někde stala strašlivá chyba, jejíž příčina je ve mě. V domově pro ženy jsem se seznámila se spolkem anonymních alkoholiků a uvědomila si, že alkoholismus je choroba a ne jen nějaká slabost.

Pomalou se začal přede mnou odvíjet celý můj život - dětská trucovitost, žárlivost a strach, které bujely v dospívání, a také sebelítost, které jsem se při každá příležitosti oddávala. Konečně mně došlo, že trpím stejnou chorobou jako otec, ale s tím rozdílem, že já mám šanci žít.

Chodila jsem na schůzky a seznámila se s řadou báječných lidí. Jednoho večera, několik týdnů po tom, co jsem vstoupila do spolku, jsem ke svému překvapení a potěšení spatřila povědomou, ale už ne se mračící tvář. Byl to můj muž a také se učil. Brzy jsme se znovu vzali, dokonce se



odstěhovali z ulice smutných vzpomínek a založili nový domov. Ale důležitější je, že jsem ve spolku našla nový život. Aktivně se angažuji jak ve spolku tak doma.

Stále ještě peru prádlo - hromady prádla - ale už je neztrácím. A tak to má být! Během tří let ve spolku jsem neztratila jedinou košili.



## JEŠTĚ JEDNA ŠANCE

*Chudá, černoška, úplně v moci alkoholu, cítila se odtržená od života, který stojí za to žít. Ale když si začala odpykávat trest ve vězení, pootevřely se před ní dveře.*



Žiji v Americe, jsem černoška a alkoholička. Nevím, kdy jsem se jí stala, ale věřím, že se to přihodilo, protože jsem pila mnoho a příliš často.

Vždycky jsem svalovala vinu za své pití a to, že jsem chudá nebo na cokoliv jiného a nikdy jsem si nepřiznala pravdu, že se mi líbilo, co se mnou chlast dělá, že když jsem se opila, byla jsem zrovna tak důležitá a měla jsem přesně tolik, jako jiní lidé. Nikdy bych nepřiznala, že piji moc a že utrácím peníze, za které bych měla koupit jídlo pro své dva malé syny.

Jak čas ubíhal, pila jsem víc. Nebyla jsem schopná udržet si práci – nikdo nechce vedle sebe opilce. Vždy



jsem si dokázala sehnat přítele, který měl výčep nebo prodával whisky, ale nikdy to netrvalo dlouho. Každého jsem přiváděla do rozpaků tím, že jsem se opijela až do němoty. Pak to došlo tak daleko, že jsem nedokázala pít, aniž bych se nedostala do vězení. Jednou si soudce musel pomyslet, že ještě stojím za to, aby mě zachránil, a tak mě místo za mříže poslal na měsíc do AA.

Šla jsem tam. Tedy aspoň moje tělo tam šlo. Každou minutu tamějšího pobytu jsem nenáviděla. Nemohla jsem se dočkat, až bude po

schůzi a já si dám skleničku. Před schůzí jsem se bála pít. Myslela jsem si, že kdyby ze mě cítili whisky, zavřeli by mě, a já jsem bez flašky nemohla žít. Toho soudce jsem nenáviděla za to, že mě poslal mezi všechny ty alkoholiky. Já jsem přece nebyla alkoholik!

No, občas jsem sice pila trochu moc, ale všichni, které jsem znala, přece pili. Nevzpomínám si však, že by někdo z nich někdy usnul v lokále, v zimě se probudil bez bot nebo že by padal ze židle. Mně se to však stávalo. Nepamatuji si, že by někoho z nich vyhodili v zimě na ulici, protože neplatili nájmné. Ale pro mě znamenala whisky víc než domov mých synů.

Situace se tak zhoršila, že jsem se bála vyjít na ulici, a tak jsem se obrátila na Pomoc matkám. To bylo to nejhorší, co se ženě – alkoholičce může stát. Každý měsíc jsem čekala na pošťáka, stejně jako všechny starostlivé matky, ale jakmile mi donesl můj šek, oblékla jsem si nejlepší šaty a šla jsem hledat svého přítele – alkohol. Jak jsem jednou začala pít, bylo mi jedno, že nájmné není zaplacené, že doma není jídlo, že chlapeci potřebují nové boty. Zůstala jsem na flámu tak dlouho, až jsem byla bez peněz. Pak jsem plná výčitek svědomí šla domů a přemýšlela jsem, co budu dělat, než dostanu další šek.

Časem jsem začala chodit ven a zapomínala cestu domů. Třeba jsem se vzbudila v jakémsi rozmláceném činžáku, kde po všem lezli švábi. Pak přišel čas, kdy jsem si už nemohla dovolit whisky, a tak jsem se vrhla na víno. Nakonec jsem klesla tak hluboko, že jsem se styděla před



přáteli a nechtěla jsem, aby mě viděli. A tak jsem chodila do nejhorších putyk, jaké jsem vůbec našla. Můj otec byl a stále je duchovní a já se bála, že bych na něj mohla někde narazit nebo že by mu někdo mohl říct, kde jsem. Ještě jsem si pamatovala, co mi udělal, když jsem se jako malá jednou na vánoce opila.

Cítila jsem, že nemám pro co žít, a tak jsem se mnohokrát pokusila o sebevraždu. Ale vždycky jsem se zase probudila na psychiatrii, znovu na začátku dlouhého léčení. Po určité době jsem zjistila, že psychiatrické oddělení je dobré místo, kde jsem se mohla schovat, když jsem zanesla něco kradeného do zastavárny. Myslela jsem si, že kdyby policajti přece jenom přišli do nemocnice, doktoři by jim řekli, že jsem blázen a nevím, co dělám. Ale pak mi jeden hodný lékař řekl, že mi nic nechybí až na to, že příliš piji. Řekl mi, že jestli se sem ještě jednou vrátím, pošlou mě do státní nemocnice. To jsem nechtěla, a tak jsem na psychiatrii přestala chodit.

Dostala jsem se teď do situace, kdy jsem se třeba probudila s monoklem na oku a nevěděla jsem, kde jsem k němu přišla, nebo jsem se vzbudila se spoustou peněz a netušila jsem, kde jsem je dostala. Později jsem zjistila, že jsem chodila do obchodů a kradla oblečení a pak ho prodávala. Jednoho rána jsem se vzbudila s tisícovkou dolarů. Pokoušela jsem se vzpomenout si, odkud je mám, když vešli dva největší policajti, jaké jsem kdy viděla, a zatkli mě. Zjistilo se, že jsem nějaké ženě prodala kožich. Policajti ji sebrali a ona jim řekla, že ho koupila ode mě. Dostala jsem se

hned ven na kauci, ale když jsem předstoupila před soud, dal mi soudce třicet dnů. Když jsem si je odseděla, začala jsem zase se svými pochůzkami. Dlouho mi to nevydrželo. Řekli mi, že jsem v té době zabila nějakého muže, ale já si nic nepamatuji. Mám úplné okno. Protože jsem byla opilá, odsoudili mě jenom na dvanáct let.

Z milosti boží jsem si odseděla jen tři roky. Teprve ve vězení jsem opravdu zjistila, co je sdružení



Anonymních alkoholiků /AA/. Když jsem byla na svobodě, odmítala jsem ho, ale teď za mnou přišlo do vězení. Dnes děkuji Vyšší moci, že mi dala v životě a v AA ještě jednu šanci a že mi umožnila snažit se pomoci nějakému jinému alkoholikovi. Jsem teď už rok doma a během posledních čtyř let jsem se ani jednou nenapila.

Od té doby, co jsem členkou AA, mám více přátel než kdykoliv předtím. Takových přátel, kteří se starají o mě a mé blaho, kterým nevadí, že jsem černoška a že jsem byla ve vězení. Zajímá je jedině to, že jsem lidská bytost a že chci zůstat střízlivá. Od té doby, co jsem doma, podařilo se mi





znovu získat úctu u mých dvou synů. Přihodilo si, že se mi to zdá a že se brzy probudím.

Jediná věc, která mi vadí, je, že v našem městě je jenom pět černochoů, kteří jsou členy AA. A ani oni se natolik neúčastní činnosti AA, jak bych si představovala. Nevím, jestli je to síla zvyku nebo něco jiného, co je drží na místě, ale určitě vím, že v AA je moc práce a nikdo z nás ji nedokáže dělat bez nadšení. Doufám, že jsem nezranila ničí city, ale snad bychom všichni mohli povyříst a změnit se.

Myslím si, že žádný ze zdejších černochoů, ani těch na jiných místech, se nebojí chodit na schůze. Chci jenom říct, že se nemusíte bát, protože vás nikdo na žádné schůzi AA neukousne. V AA nejsou žádné rasové přehrady. A když se rozhodnete to v AA zkusit, uvidíte, že jsme opravdoví lidé, a přivítáme vás s otevřenou náručí

i srdcem. Mluvím o členech AA kteří prošli stejnými problémy, jaké vy možná prožíváte právě teď.

Píši tohle vyprávění během konference AA, kdy jsem strávila celý víkend mezi samými bílými. A ještě mě nesnědli! Co jsem tady, neviděla jsem jedinou černou tvář kromě své a kdybych se nedívala do zrcadla, ani bych nevěděla, že jsem černoška, protože lidé se zde ke mně chovají jako k jedné z nich, což také jsem. Trpíme všichni stejným neduhem a díky tomu, že si pomáháme, dokážeme zůstat střízliví.

Doufám, že když tohle napíši, přivedu nějakou ubohou, zmatenou duši k našemu programu. Už je načase přestat se vymlouvat, pokud jde o pití a z něho plynoucí problémy, protože řešení existuje. Jestli chcete mít to, co my, zkuste se zastavit a dát našemu programu šanci.

Věříme, že jakýkoliv plán na přemožení alkoholismu, který navrhuje ochránit nemocného člověka před pokušením, je odsouzen k neúspěchu. Jestliže se alkoholik zkouší ochránit, může to na nějaký čas dokázat, ale obvykle skončí mnohem větším krachem než kdykoliv před tím. Tyto metody jsme vyzkoušeli, ale všechny pokusy o provedení nemožného vždycky selhaly.

**Kniha Anonymní alkoholici, kapitola 7**

## OSVOBOZENÝ VĚZEŇ

*Po dvaceti letech strávených za vraždu ve vězení věděl, že Anonymní sdružení alkoholiků, AA, je přesně místo pro něj - pokud chce zůstat na svobodě.*

Pít jsem začal v dětství, krátce po svých čtrnáctých narozeninách. Otec dosud žil a já musel dělat to, co on chtěl, a tak jsem pil tajně. Nakonec zemřel a strach z něj mě opustil. Už jsem si s ním nemusel dělat starosti. Poflakoval jsem se s partou, ale v těch letech se mi nic opravdu špatného nepříhodovalo. To mělo teprve přijít.

Začalo to 23. července. Šel jsem na flám. Když jsem se o čtyři dny později, dvacátého sedmého, vracel domů, čekal na mne detektiv. Během té pitky jsem zastřelil jednoho člověka a skoro se mi podařilo oddělat dalšího. Hned mě zatkli, postavili před vyšetřovací komisi pro vraždy, drželi mě pod zámek bez možnosti kauce a pak mě poslali zpět do vyšetřovací vazby do staré Tombsovy věznice, abych tam čekal na soud. Byl jsem obžalován z vraždy prvního stupně. Proces trval asi týden a každý tipoval, jestli půjdu do cely smrti nebo ne. Rozsudek zněl: vražda druhého stupně. Za tento zločin jsem dostal minimum dvacet pět let a maximum ztrátu života. Mezitím mě obžalovali z dalšího zločinu, pokusu o vraždu. Dostal jsem navíc patnáct let, takže můj minimální trest byl třicet pět let a maximální trest smrti.

28. října mě poslali do Sing Singu s trestem třiceti tří a půl let, které mi zbývaly z těch třiceti pěti. Za dobré

chování, pro ty, kdo byli ve vězení poprvé, ani za nic jiného nebylo volno. S ubývajícím časem však byly přijaty zákony, které zmírňovaly můj trest.



V Sing Singu jsem strávil šest nebo sedm týdnů a pak mě konečně odeslali do Dannemory v Adirondacksu. V tomto zařízení jsem pobýval osmnáct let. Pak se mi zhoršilo onemocnění oka, takže mě převezli zpět do Sing Singu a tam mě operovali. Zůstal jsem tam asi deset měsíců a potom mě poslali do Wallkillu, takzvaného rehabilitačního centra.

Posledních sedmnáct měsíců jsem strávil ve Wallkillu. A právě tam jsem se poprvé setkal s AA. Když jsem o něm předtím slyšel, neznamenal pro mne víc než dvě písmena, ale někteří moji přátelé z věznice byli velmi aktivní v programu sdružení a opravdu mu věřili. Pořád mluvili o tom, abych se k nim připojil. Jednoho večera jsem se rozhodl, že



půjdu na schůzi, protože dva z mých přátel tam měli vystoupit. Sehnal jsem ještě pár přátel a vyrazili jsme na schůzi, ne abychom z ní něco získali, spíš abychom si z toho dělali srandu. Ale než akce začala, přišla neočekávaně nějaká skupina zvenku. Měl jsem dost slušnosti na to, abych zavrhl ten nápad se šaškováním a raději opravdu poslouchal.

Když jsem slyšel prvního řečníka, mohl jsem si říct, že můj úděl je docela mírný. Díky svému pití pobýval v Matteawanu a řadě dalších ústavů pro duševně choré. Několikrát prolétl



předním sklem auta a byl pěkně dobítý. Když bylo po schůzi a my jsme se zase vrátili do cel, ptali se mě na to, jak to na mne zapůsobilo. „No,“ řekl jsem, „to není nic pro mě! Ti ubozí ozrarové pravděpodobně šli k doktorovi a ten jim řekl, že budou žít tři týdny, když přestanou pít, a když nepřestanou, zemřou během jednoho týdne.“ Tohle byl můj postoj k AA v té době. Moji dva přátelé mě však stále přemlouvali, aby mě tam zase dostali. Většinou jsem šel na schůzi, když měli přijít lidé zvenku. Přilnul jsem k té organizaci, protože mi pomáhala vyplňovat čas, a pak, po

dvaceti letech a devíti měsících ve vězení, mě konečně propustili.

Měl jsem tu výhodu, že jsem už dříve, než jsem znovu vyšel na ulici, věděl, co je AA zač. Nebylo pro mne ničím neznámým a věděl jsem, že jestli chci zůstat venku, bude to místo přesně pro mne. Ale jen jsem prošel branou, změnil jsem názor. Takže místo abych šel do nejbližšího střediska AA, celý první měsíc jsem se jen tak poflakoval. Pokaždé, když jsem se šel hlásit ke kurátorovi, zeptal se mě: „Už jsi byl na schůzi AA?“ Odpověděl jsem: „Ne, nevím, kde sídlí ani kdy se schází. Nikoho tam neznám.“ Když jsem se byl ohlásit potřeťi, zašel jsem do města, potkal jsem kumpány ze staré party a určitě si dovedete představit, jak to dopadlo.

Ráno jsem se doklopýtal domů. Nedokáži říct, jak jsem se tam dostal. Když mi matka otevřela, skoro jsem spadl na nos. Zeptala se mě: chystám se ji tohle provádět pořád dokola? To mě opravdu trochu zarazilo. Řekl jsem, že ne. Byla to ona, kdo mi vlastně pomohl přežít těch dvacet let a devět měsíců ve vězení. Dnes, ve svých osmdesáti dvou letech ještě žije.

Takže jsem při první příležitosti šel na schůzi AA a tam jsem poslouchal. Začal jsem se stýkat s několika chlapíky z AA, a to mě dost zaměstnávalo a udržovalo moje myšlenky pryč od města. Dalších deset měsíců to šlo docela dobře. Pak jsem si ale vyrazil se starými kumpány místo se svými přáteli z AA a zase jsem do toho spadl.

To mě probralo. Od té doby jsem se dost pevně přimкну k AA, den po dni se přizpůsoboval, nesnažil jsem se urvat více, než mohu pozřít. Ty dny



přerostly do více než čtyř let střízlivosti. Ničeho nelituji. Nepostrádám žádného ze starých kumpánů, ani jejich večírky. Prožívám krizové i úspěšné dny jako každý jiný. Nemám na růžích ustláno, ale tak či onak se mi dařilo žít, hlavně díky laskavosti lidí v AA. Když se přihodí něco, co mě rozruší, nejdu do hospody, nehodím barmanovi dolar a nedám si skleničku, ale místo toho

jdu do telefonní budky, vhodím tam desetník a zavolám někomu, kdo byl tak laskavý a dal mi své jméno a telefonní číslo pro takové naléhavé případy. Necítím žádnou zášť. Měl jsem tvrdý úděl, ale nedělám si s tím hlavu, obzvláště když jsem slyšel příběhy řady ostatních. Myslím, že má velké štěstí, že existují lidé jako AA a jejich program, kterého se mohou držet a který mě vede životem.

*Nejsem za jedno s těmi, kteří tvrdí, že alkoholismus je výlučně problém psychické kontroly. Setkal jsem se s mnoha muži, kteří například pracovali řadu měsíců na nějakém problému nebo podnikatelském záměru, který měli dokončit k určitému dni. Den nebo dva předtím si dali skleničku a fenomén neovladatelné touhy se najednou stal nadřazeným všem ostatním zájmům, takže důležitý termín propásli. Tito muži nepili proto, aby něčemu unikli. Pili proto, aby utišili nezřízenou touhu přesahující jejich duševní kontrolu.*

*Existuje mnoho situací vycházejících z fenoménu žádostivosti, které způsobí, že člověk raději vykoná tu nejvyšší oběť, než aby pokračoval v boji.*

*Rozčlenění alkoholiků se zdá být velice obtížné, a pokud by mělo být podrobné, překročilo by rozsah této knihy. Existují samozřejmě psychopati, kteří jsou emocionálně nestabilní. Všichni tento typ známe. Vždy „přestávají pít navždy“. Jsou více než kající a dělají mnohá předsevzetí, ale nikdy nedospějí k rozhodnutí.*

*Existuje také typ člověka, který si není ochoten přiznat, že nedokáže pít. Tento člověk si plánuje různé způsoby pití. Mění značky nápojů nebo prostředí. Pak je tu také typ, který věří, že poté, co vydržel nějakou dobu bez alkoholu, se může bez rizika napít. Dále existuje manicko-depresivní typ, kterého možná jeho okolí chápe vůbec nejméně a o kterém by se dala napsat celá kapitola.*

**Kniha Anonymní alkoholici, Názor lékaře**

# Článek z časopisu Grapevine

## **SEDMÝ KROK: Pokormě jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.**

### Jedné noci na dětském hřišti u kostela

Neměla jsem ani ponětí o tom, že se 21. ledna v roce 1999 v mém životě chystá velká změna. Bylo mi sotva patnáct let a bála jsem se, že zemřu děsivou alkoholickou smrtí. Přišla jsem do AA a přijala jsem jejich návrhy, ale moje touha se napít neustále vítězila nad touhou zůstat střízlivá. Po mnoho večerů jsem



rodičům slibovala, že se už nenapiji, ale navzdory mým nejlepším úmyslům jsem se vždy opila.

Ale 20. ledna jsem se opila, a dodnes se modlím, aby to bylo naposledy. Velmi jsem plakala, když jsem svoji recidivu přiznávala rodičům a vrstevníkům na terapeutické skupině. Hned potom jsem spíáchala na setkání AA. Ten den jsem na mítinku pocítila, jak do mé duše vstupuje milost seslaná mojí

Vyšší mocí. Zvolila jsem možnost uvěřit, protože jsem chtěla získat víru, že by toto řešení mého problému mohlo fungovat.

Proč jsem tedy, navzdory návštěvám setkání, modlitbám a telefonickým hovorům s druhými ženami v programu, stále pila? Proč jsem, navzdory měsícům strávených v AA, neměla žádnou obranu? Kamarádi z mé domovské skupiny mě upozorňovali na „lidi, místa a věci“, ale oni vůbec netušili, jaké to je zkusit vyměnit všechny přátele, když jsem studentem prvního ročníku na střední škole. Ale nakonec jsem pochopila, že mají pravdu a začala jsem poslouchat.

Začala jsem tedy chodit na setkání AA. 90 mítinků za 90 dní a se členy své domovské skupiny jsem jezdila po celém New Yorku na setkání s druhými alkoholiky, kteří hledali pomoc. A začala jsem pracovat na krocích, přesně podle Modré knihy. Moje sponzorka Amy byla stejně stará jako moje mamka, ale její program jsem bezvýtku dodržovala. Na setkáních pro mladé lidi jsem se spíše věnovala mladým klukům a kouření jedné cigarety za druhou (tenkrát se ještě na setkáních smělo kouřit) nebo jsem se zajímala, kdy bude příští party.



A proto jsem ve svém životě potřebovala stabilitu získanou od veteránů společenství. Tehdy se začaly věci obracet k lepšímu. Ale skutečnou změnu jsem pocítila, když jse se dostala k sedmému kroku. A sedmý krok je stále mým nejoblíbenějším.

Když jsem s Amy pracovala na pátém kroku, byly jsme schopny



rozšifrovat vzorce mého chování. Vytvořily jsme seznam mých charakterových vad a já jsem si po příchodu domů v tichosti sedla a hodinku jsem zjišťovala, zda jsem připravena pokračovat. Amy cítila, že si stále udržuji některé staré vzorce chování a nechala mě nějaký čas pracovat s šestým a sedmým krokem. Konečně se bolest, kterou přináší stav „být zcela připravená“, stala nesnesitelnou. Amy měla pravdu. Samozřejmě jsem nechtěla přestat krást, nechtěla jsem přestat spát s kdejakým klukem a nechtěla jsem chodit na všechny vyučovací hodiny. Upřímně řečeno, některé z mých charaktových vad mi připadaly příjemné. Zcela jistě jsem nechtěla začít platit za své skutky. Dělat změny v životě bylo těžké a velmi mě to děsilo. Váhala jsem s pokusy začít žít

novým životem. Neměla jsem vůbec žádnou představu, kde začít.

Několik následujících týdnů jsem prožívala předváděním svých charakterových vad. Když jsem něco udělala, bolestivě jsem si uvědomovala, co dělám. Když jsem něco ukradla, uvědomila jsem si, že je to špatně a cítila jsem se provinile. Po náhodných románcích s chlapci jsem cítila lítost a začala jsem rozpoznávat, když se mnou špatně zacházejí. Když jsem válčila s rodiči a proklínala je, měla jsem výčitky svědomí a viděla jsem, jak mé skutky ubližují lidem z mého okolí. V období opakované práce na šestém kroku jsem opět dospěla zpět na začátek, ale tentokrát jsem byla střízlivá. Zřetelně jsem cítila, že pokud nebudu dělat přesně to, co mi říká moje sponzorka, tak se zcela jistě opět napiju.

Jedné středeční noci jsem byla na skupině v Leonard Park. Seděla jsem venku na dětském hřišti u kostela a neustále jsem plakala. Začala jsem se modlit a pak jsem vstala a zavolala sponzorce. Řekla jsem jí, že jsem skutečně připravena dovolit Bohu, aby mi odejmul moje charakterové vady. Stejně jako u prvního kroku musela být moje kapitulace úplná, jestliže jsem chtěla ve společenství AA pokračovat. Opět jsem si zvolila a tím jsem uvěřila, že lidé v AA mají řešení, které bude fungovat i v mém případě. Se sponzorkou jsme vytvořily seznam „náhradních způsobů chování a povahových rysů“, které bych mohla uplatňovat místo návratu k mým starým, sebedestruktivním způsobům chování.

Účinek jsem pocítila okamžitě, což je to, co na sedmém kroku nejvíce



miluji. Doopravdy mohu vidět a cítit, co se v mém nitru mění. Mnoho měsíců mi lidé v AA říkali, že vypadám lépe, že se chovám lépe, ale ve skutečnosti jsem se tak necítila. Jakmile jsem začala měnit své způsoby chování, okamžitě byly změny patrné. Cítila jsem se jinak, cítila jsem se střízlivá.

Chci, aby bylo jasné, že to nebylo tak, že bych udělala sedmý krok a zázračně jsem se stala novým člověkem. Ve skutečnosti jsem po celou dobu mojí střízlivosti bojovala s několika různými projevy těch samých charakterových vad. Nicméně si myslím, že od té středěční noci, jsem přijala každý jeden návrh, který mi moje sponzorka dala. Občas okolo sebe kopu, křičím a vzpouzím se, ale udělám, co je mi řečeno, protože vím,

že těm ženám v AA záleží na mém dobru. Pracovala jsem na sedmém kroku vícekrát a pokaždé při kapitulaci před tou či onou charakterovou vadou cítím pocity osvobození. Nacházím novou střízlivost a nově, slušné a jemné způsoby chování, které mi umožní prožít v klidu každý den.

Dnes slavím výročí, a cítím velkou úlevu, když v myslí procházím těch uplynulých patnáct let a oslavuji všechny ty změny. Už nejsem tou dívkou, která přišla do AA. Jsem mladá žena, jsem plná naděje, a dělám to nejlepší, co mohu, abych toto světlo vnesla do světa okolo mě.

Danna F  
Warren, Rhode Island

Musíme být vůči někomu zcela upřímní, pokud očekáváme, dlouhý a šťastný život. Samozřejmě, že si předem opatrně a důkladně rozmyslíme, s kým učiníme tento intimní a osobní krok. Ti z nás, kteří jsou příslušníky církve, která vyžaduje zpověď, se pochopitelně budou chtít obrátit k patřičné autoritě, jejíž povinností je naši zpověď vyslechnout. I když nemáme žádné spojení s církví, není na škodu se vyzpovídat někomu, kdo je k tomu církví povolán. Tato osoba má často předpoklady rychle rozpoznat a porozumět našemu problému. Ovšem někdy se může stát, že narazíme na někoho, kdo alkoholikům nerozumí.

Pokud se nemůžeme nebo nechceme svěřit touto cestou, pak hledáme mezi přáteli, kteří dokáží mlčet a mají pochopení. Někdy to může být náš lékař nebo psychiatr. Tuto úlohu může převzít i někdo z naší rodiny, ale musíme být opatrní, abychom našim ženám nebo rodičům neprozradili něco, co by jim ublížilo a učinilo je nešťastnými. Nemáme žádné právo zachránit vlastní kůži na úkor jiných. Tyto úseky z našeho života sdělíme tomu, kdo porozumí, ale komu neublíží. Pravidlem zůstává, že musíme být tvrdí k sobě, ale vždy ohleduplní k jiným.

***Kniha Anonymní alkoholici, kapitola šestá***

# Vaše svědectví

## AA v jiné zemi.

Michaela alkoholička

Když jsem skoro před dvěma lety dostala nabídku odjed žít do zahraničí, seběhlo se až moc „náhod“ na to, abych neuvěřila, že má VM chce abych svůj život žila jinde. Nikdy jsem nebyla dál jak na Slovensku, nikdy jsem neletěla letadlem, nebyla u moře. Mé priority v době pití byly jinde a i přesto že



jsem měla strach opustit pohodlí České Republiky, věřila jsem, že kde je společenství AA, tam je i pomoc pro mě. A hned na to se mi vybavilo sdílení AA kamaráda, který povídal o tom, jak byl na meetingu v zahraničí, nerozuměl slovům, ale jeho duše rozuměla všemu.

Ještě před odletem mi kamarád z AA dal kontakt na svého AA kamaráda z ČR, který žije už nějakou dobu v zahraničí a že se mu mám ozvat. (Hmmm něco na mě, otravovat cizí lidi???) Trvalo mi asi měsíc, než

jsem se tomu kamarádovi mého kamaráda ozvala a to jen díky tomu, že kamarád dávající mi kontakt, při skypehovoru mi vynadal, ať si nehraju na hrdinku a okamžitě se tomu borcovi ozvu:-). Tak jsem se tedy ozvala a již druhý den první AA člen, kterého jsem potkala Londýně, a který byl díkybohu Čech zvonil na zvonek domu, kde jsem bydlela. A jelo se na meeting a myslím, že zrovna na tomto meetingu získal můj nový kamarád svou střízlivost. Asi za 14 dní mě tento kluk vzal na další meeting, na kterém jsem se oproti tomu předchozímu cítila jako ryba ve vodě. Cítila jsem přesně to, co jsem cítila na svém úplně prvním meetingu v životě a důkazem bylo i to, že jsem se svou neangličtinou vyblekotla asi tři věty. Po skončení meetingu si semnou členové povíдали, teda oni mluvili a kamarád překládal. Pak přišel jeden pán a řekl, že hledá učitelku češtiny jestli o někom nevím. A ze mě vypadlo, že ho můžu učit česky a on mě anglicky. Přibyl další AA kamarád.

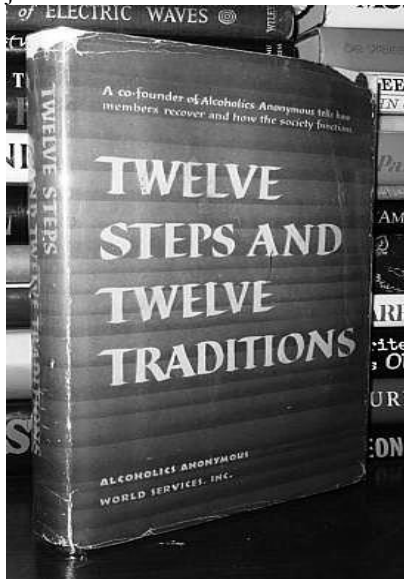
Po měsíci jsme se přestěhovali do jiné části Londýna a možná že Bůh tomu chtěli, abych byla co nejbliž svým v té době dvou AA kamarádům. A nejen to. Asi 10min od nového domu jsem měla každou sobotu meeting. Taky v okolí jsem našla několik meetingů, na které jsem





chodila a na kterém mi někdo dal kontakt. Vždy se ke mně členové chovali moc hezky a většinou sekretáři chtěli ať čtu v angličtině to, co čteme na začátku nebo konci meetingu. Snažila jsem se tomu vyhýbat. Angličtina byla mizerná a strach tomu taky moc nepomáhal. Ale i možná díky tomu čtení mě oslovil jeden člen s tím, že je učitel a že mi může s mou angličtinou pomoci. Což bylo moc milé, další učitel☺. Ale to chudák nevěděl, že nemám ráda učení, takže o nějakém pilném studování nemohla být řeč☺

V té době jsem měla jen občas někde brigádu a spousty volného času, což mám vlastně i teď. Takže byl čas na to chodit na meetingy. Oproti našim Československým meetingům je délka meetingu většinou hodinu a půl a na začátku setkání se členové nepředstavují. Nebo jsem zatím na takový meeting ještě nenašla. Vedle sekretáře sedí



speaker, což je člověk, který asi 20 minut povídá o svých zkušenostech s alkoholem, programem... Takže po přečtení úvodního čtení, tématu pro meeting což je dost často některý z kroků z knihy 12kroků a 12 tradic nebo z Modré knihy je předáno slovo spíkrovi, po jehož sdílení dostávají slovo ostatní členové. Setkala jsem se na meetinzích s tím, že se sdílelo podle směru hodinových ručiček, aby se ke slovu dostal každý, na jiných se členové o slovo hlásili a sekretář nebo speaker vyvolával členy. Jinde stejně jako u nás se člen přihlásí o slovo sám a dokonce jsem byla na jednom meetingu kde sám od sebe vyvolával sekretář (naivně jsem si myslela, že si nepamatoval mé jméno). Sdílení je často ohraničeno třemi minutami. Jediné, co mě mrzí je to, že při závěrečné modlitbě se nedržíme za ruce. Miluju když cítím, jak skrz naše ruce proudí energie. Mám to prostě ráda. Tady každý sedí na své židličce a modlí se. Ale pravdou je, že na dvou meetinzích kde jsem se náhodou vyskytla, jsme se drželi za ruce. Ale opravdu na to narážím jen minimálně.

Dneska bydlím o kousek jinde než je předchozí dům a v tomto místě mám 3x týdně asi dvacet minut od domu meeting. Kousek od své práce cestou domů mám taky meeting a tento meeting mám fakt ráda. Pokud si můžu vybrat mezi meetingem kde je 30 lidí a kde je 10 lidí, vyberu si menší meeting. Možná i proto, že když je méně lidí, mám menší strach mluvit. Přece jen je rozdíl sdílet v rodném jazyce a v jazyce, který je mi pořád vzdálený. Členové mě sice povzbuzují ke sdílení, že prý mám co předávat (i když já to vnímám jinak.)



A na jednom meetingu je na zdi Billova fotografie jehož pohled směřuje ke mně a jakoby ty oči říkaly, “nemysly na sebe, ale na to, že sdílením předáváš poselství“. Někdy jsem fakt schopná celou hodinu a půl přemýšlet na tím jak „to a ono“ řeknu v angličtině. Hodně vyčerpávající. Ale naopak když mě někdo pozve na meeting kde mám „účinkovat“ jako



speaker, nemám s tím problém. Je to služba a služba se neodmítá. A tak vždy krátce před meetingem najdu nerušený koutek jen pro sebe (většinou toaleta☺) pomodlím se, odevzdám se do rukou své VM a častokrát se opravdu nestačím divit,

kde se ve mně ta anglická slova berou.

Třikrát jsem se objevila na AA větším setkání. Už při vstupu do budovy jsem potkávala lidi, kteří mi svými obličejí připomínají AA kamarády z ČR. Když jsem minulý víkend byla na setkání v Brně, tak jsem zase viděla ksichtiky z londýnských AA☺. I tahle větší setkání se liší oproti těm našim, ale jen tím, že každý meeting, který trvá hodinu, mluví jen tři speakři. Členové nemluví. Ale možná to taky neplatí pro každou convention.

Jak jsem psala na začátku, věřila jsem tomu, kde je AA, tam je pomoc pro mě. Ale to jsem netušila, jak ta pomoc může být obsáhlá. Někdo s členů nabízel pomoc s angličtinou, další mi dal brigádu, když jsem byla bez práce. A ten, kterého jsme zmiňovala jako úplně prvního, kamarád mého kamaráda mě vzal s sebou k moři. Myslím, že vůbec netušil, že jsem u moře nikdy nebyla. A já si to náramně užívala, stejně jako svůj první let v letadle na sedadle u okýnka☺

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

***Kniha Anonymní alkoholici, kapitola šestá***



### Moudra z mítinků AA

Šílenství je definováno takto: Pořád opakuji stejný vzorec chování a stále očekávám, že jeho výsledek bude odlišný.

Když se stane vaše bolest způsobená životem ve střízlivosti menší než bolest z napití se, pak zůstanete střízliví.

Ti, kteří nechodí na setkání AA, nemohou zjistiť, čo se jim může stát, když na setkání nechodí.

## **Som zodpovedná za aktívnu službu**

Volám sa Jarmila a som alkoholička.

Pochádzam zo Slovenska, z maličkovej postkomunistickej krajiny v strede Európy.

Veľmi krátko po zamatovej revolúcii v bývalom Československu som vycestovala do západnej Európy.

Odišla som objavovať veľký svet prosperity a demokracie. Najväčší objav ktorý sa mi tam podarilo urobiť sa však týkal mňa. Počas môjho 5ročného pobytu v Dánsku, v malej pivničnej AA miestnosti plnej



cigaretového dymu som si uvedomila, že som alkoholička a že môj život sa stal neovládateľným.

Rozdiel medzi Dánskom a Slovenskom je pre každého zjavný, v tom čase bol ešte priepastnejší. Keby som si vtedy mohla vybrať jedinú vec ktorú by som si smela so sebou odniesť na Slovensko, nebola by to prosperita, ani štedrý sociálny systém. Rozhodne by to bolo spoločenstvo Anonymných alkoholikov. Bývala som v meste s 3 mítingami denne. V tom čase boli asi 3 stretnutia na celom Slovensku za týždeň a nikto s hlbokou osobnou skúsenosťou so živými princípmi AA.

Bola to obrovská príležitosť



## OPPORTUNITIES

k službe a tiež zodpovednosť, ale vďačná som za to nebola ani trochu. Keby som si mohla vybrať, viac než rada by som sa tomu vyhla. Bola som vydesená na smrť a naplnená sebaľútosťou až po okraj. Prečo práve ja? Cítila som sa slabá a chorá. Ja predsa potrebujem pomoc a nie službu!

Po siedmich rokoch v zahraničí som sa nast'ahovala do rodičovského domu. Nemala som prácu, moja mama umierala, môj otec bol opitý 2krát za deň. Sociálnu sieť som nemala žiadnu. V tejto situácii som

začala pracovať na slovenskom preklade Modrej knihy a chodila som do nemocnice na terapeutické skupiny pre alkoholikov rozprávať o svojich skúsenostiach. Fungovalo to, pomohlo mi to k záchrane. K službe som nepotrebovala dokonale podmienky, opak bol pravdou. Zatiaľ čo som sa snažila sústrediť sa na službu, podmienky sa zlepšovali. Po nejakom čase sme spolu s ďalšou alkoholičkou snažiacou sa o triezvosť rozbehli skupinu AA v meste kde sme bývali. Bola to opäť služba z nevyhnutnosti. Obe sme tú skupinu veľmi potrebovali.

Keď som prvý krát počula Deklaráciu zodpovednosti (*Keď ktokoľvek, kdekoľvek vystrie ruku o pomoc, chcem aby ruka AA bola vždy na dosah a za to som zodpovedný(á)*), hlboko ma zasiahla. Pre dospelé dieťa alkoholika môžu byť takéto slová obzvlášť pôsobivé. Ešte som nevedela, že môže existovať aj niečo ako prehnaný pocit zodpovednosti. U nás doma, čokoľvek som urobila, nič nebolo dost'. Po niekoľkých skúsenostiach s vyčerpaním a sklamaním z „nevďačných alkoholikov“ mi to nakoniec došlo. AA existuje vo viac ako 180 krajinách. Drvivú väčšinu z nich som ani len nenavštívila. Toto je naprosto jasný dôkaz, že všetko sa musí dať aj úplne bezo mňa. Skôr či neskôr sa zakaždým nájde niekto, kto službu prevezme, ak je tam prítomný jasný signál: „Jasné že to dokážeš, nech sa ti páči. Ja to už robiť nebudem.“ Prinieslo mi to veľkú úľavu, ale aj trochu pokory. A tiež poznanie, že keď niekde je priveľa



zodpovednosti, na inom mieste bude chýbať.

Okolnosti v mojom osobnom živote už dávno nie sú také dramatické. Vlastne sú harmonické a bezpečné ako nikdy doteraz. Vďaka tomu pribudla do motivácie slúžiť ďalšia kvalita – vďačnosť. V mojom živote je menej bolesti a viac radosti. Postupne rastie moja kapacita vnímať svet okolo seba. Vidím aj veľa alkoholikov a o ich trápení niečo viem. Aj pocit spolupatričnosti a súcitiť s nimi mi dávajú energiu

k službe - aby aj oni dostali svoju šancu.

Na začiatku som spomenula, že môj najväčší objav v západnej Európe sa týkal mňa. Svet Anonymných alkoholikov je najväčší, najdôležitejší a najúžasnejší objav môjho života. Je to vzácny dar ktorý som si nezaslúžila, ale naozaj veľmi si ho chcem udržať. Pre toto všetko som ochotná slúžiť tak dobre, ako len viem.

Jarmila alkoholička

PS: Tento príspevok som pripravila pre 17. ESM 2013 (*Európsky služobný míting*) a dnes, 30. 10. 2016 som ho s láskou a želaním všetkého dobrého preložila pre čitateľov *Cesty*, na žiadosť redakcie o príspevok.

*Konferencie by měla dohlížet na ducha tradic AA, starat se o to, aby se nikdy nestala sídlem nebezpečného bohatství nebo moci; aby základním principem hospodaření bylo rozumně využívat dostatečné finanční fondy a rezervu; aby nikomu ze svých členů nesvěřila neoprávněné pravomoci nad ostatními členy; aby všechna důležitá rozhodnutí byla dosahována pomocí diskuse, voleb a kdykoliv je to možné, za pomoci jednomyslné shody; aby její činnost nikdy nevedla k osobním trestům, ani nezavdávala příčiny k veřejným sporům; aby nikdy nejednala jako vláda, a aby při svém jednání a smýšlení navždy zůstala demokratická stejně jako společenství, kterému slouží*

**12. koncept AA**



# Pozvánka na KROKOVÝ SEMINÁŘ

který se už tradičně koná v prostorách

**PN BRNO ČERNOVICE**  
**Húskova 2**

dne **25. 2. 2017**

zahájení v **10:00 hod**

plánované ukončení v **17:00 hod**

Motto:

**„NAŠÍM ÚKOLEM JE ZAMĚST  
SI SVŮJ VLASTNÍ PRÁH“**

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

mobil: Pavla – 773 080 550

David – 722 073 003

## Až za práh bolestí.....

Jmenuji se Věrka a jsem alkoholička, závislá též na návykových lécích, přejídání, vztazích.... kofeinu a tak....

Je to pro mě důležité si to připomínat. Já, která jsem se hezkou část svého života chlubila tím, jak ukrutně jsem nezávislá, a pokud ano, tak leda na své nezávislosti 😊). Tak jsem byla k sobě neupřímná...Na úplný začátek: pocházím z téměř abstinentské rodiny. Já jsem ale 32 let usilovně nestřídmě a s velkým nasazením sil pila, a tak jsem se po zásluze k alkoholismu pracovala.

Když mi bylo osm let, mamka vážně a dlouhodobě onemocněla a já začala poprvé zažívat stavy úzkosti a napětí spojené s bušením srdce, dušností, bolestí na hrudi, svíráním žaludku...a velkým strachem. Naučila jsem se je zajídat. Nebyla to bulimie, nezracela jsem po přejedení, jen jsem nabírala na váze. Byla jsem obézní, nervózní a zakomplexovaná holčička. Máma nemoc přežila ale s trvalými pohybovými následky... Já se musela od těch osmi let rychle naučit vařit, uklízet velký dům, žehlit. Táta prátl. K tomu pracoval a živil rodinu, máma šla do plného, nevelkého invalidního důchodu, neměla odpracované roky, do mých šesti let byla se mnou doma. Neměla jsem čas si hrát po škole s vrstevníky, a když někdy ano, posmívali se mi kvůli obezitě a nemotornosti. V deváté třídě se mi podařilo radikálně zhubnout dietou a cvičením, a moje šance na

společenské uplatnění se začaly zvyšovat. Ale byla jsem velmi ostýchavá, bála jsem se promluvit abych se neztrapnila...a tehdy, 8.10.1980, kdy jsem s dvěma kamarádkami slavila můj svátek, jsme vypily ve třech litrovku vína. A účinky na mou stydlivost byly „zázračné" 😊. A tak jsem uzavřela s alkoholem okamžitě přátelství na život a na smrt. Od samého začátku jsem nepila moc normálně, jednou za pár měsíců, od těch 15 let, se mi stávalo že jsem se opila do



bezvědomí, okna, zvracení, ostuda... zapřísahala jsem se, že už se to nikdy nestane...ale stalo se to zase. Různě jsem zkoumala, co pít a jak pít, co u toho, předtím nebo potom jíst nebo nejíst, abych byla ve skvělé náladě ale neměla okna a nezracela. Tomuto pokročilému výzkumu jsem zasvětila celé mládí... 😊. Celkem bez žádoucích výsledků. Teď vidím, že to byly moje první nesmělé pokusy o kontrolované pití... Alkohol mě



věrně provázela úspěšnými studii na střední a vysoké škole a dál do zaměstnání. Vystudovala jsem pedág a začala učit na druhém stupni základní školy přírodopis a pěstitecké práce. Biologii jsem milovala a miluji, ale, nebo snad právě proto, mé chatrné nervy drásala nekázeň dětí... nejdříve jsem ty puberťáky musela zkrátit a pak jim mohla předávat své vědomosti a lásku k přírodě. Prostě jsem asi neměla talent učit a vychovávat. To mě hodně stresovalo.... kázeň jsem sice měla skoro ukázkovou, ale za jakou cenu... nechtěla jsem znásilňovat něčí osobnosti, vyčerpávalo mě to. Odpoledne jsem se po práci už těšila, jak dojdu domů a rychle se napiju pro okamžitě nezbytné uvolnění. Dopracovala jsem se ke každodennímu odpolednímu pití a o víkendů vždy, samozřejmě, to nechybělo nikdy, už od těch 15 let. V 33 jsem sebrala odvalu a zašla kvůli úzkostem a vyčerpání na psychiatrii. Lékař mi předepsal nenávyková antidepresiva. Nějakou dobu jsem pití omezila, obávala jsem pít na ty léky.... že mi bude zle. Později mi ale otrnulo a vesele jsem pila dál. Pak nastal zlom v mé závislosti. „Objevila“ jsem ranní vyprošťovací piva či panáky. Do té doby jsem se léčila“ ráno po opici heřmánkovými čaji s medem, iontovými nápoji, polévečkami a tak. Moje pití alkoholu se změnilo ve víkendové tahy a skutečnou závislost. V této době jsem se náhodně dozvěděla o zázračných“ účincích neurologu, okamžitě působícího, ale silně návykového antidepresiva. Popsala jsem lékaři jaké mám

psychické potíže... a on mi ho bez řeči předepsal. No a jak to dopadlo? Působil na mě přesně jako alkohol. Dopoledne, kdy jsem učila a nedovolila si dovolit napít se alkoholu, aby to že mě děti necitily, jsem konzumovala benzodiazepiny (neurolog, lexaurin, oxazepam...). Postupně, jak rostla moje tolerance, jsem zvyšovala jejich dávky a ve finále jsem přešla na silnější hypnotika, léky na spaní. Jejich dávky jsem rovněž zvyšovala, takže jsem skončila v 42 letech na 5-10 hypnogenech dopoledne a .... přestala jsem zvládat práci úplně. Kázeň šla do kytek, rovněž moje pozornost, paměť...No všechno to byl to velký průšvih. Kolegové nechápali... opilou mě nikdy neviděli... Rozvázání pracovního poměru po 17 letech spolehlivé práce dohodou. A pak jsem do těch 47 let chlastala denně.... a nadužívala ty návykové léky, když se mi je podařilo sehnat. A žila v závislém vztahu s rodiči, kteří postavili dům a v něm byt pro mě, a tím si mě doživotně připoutali a organizovali mi život 😊 Taký jsem byla po studii krátce vdaná, po dětech jsem netoužila. Měla jsem dost jich ve škole, resp. plné zuby... V 45 mi následkem té chemie, co jsem do sebe cpala a lila, jednoho dne ochrnula noha (toxická polyneuropatie), selhávala mi játra a ledviny a byla jsem asi 8 týdnů hospitalizována na neurologii. To už byli rodiče po smrti. Po léčbě nucenou abstinencí, infuzemi a rehabilitací jsem odešla z nemocnice o berlích, ale po svých. Zapřísahala jsem se, že s tím alkoholem a prášky musím přestat,





přece nechci skončit na vozíku.... ha, ha, ha. Iluze. Tak jsem seděla doma u televize, naprosto zoufalá a celé dny myslela jen na to, že nevím jak dál, co se životem, moc mě bolel... hrozné výčitky svědomí, strach z budoucnosti... Jednoho dne, po pár týdnech vyčerpávající abstinence, jsem si řekla, že se trochu napiju a uvidí se....dva roky jsem tu příšernou recidivu vůbec nezastavila. Následující nepřetržitý alkoholický maraton teď už provázely časté úrazy, zlomená žebra, ruka, očníce, monokly, časté pobyty na záchytce ...Přerušil to až můj neúspěšný pokus o sebevraždu, v době kdy jsem vlastním přičiněním přišla o bydlení, skončila na ulici a v azylovém dome, následoval pobyt na psychiatrii, léčba vynucená okolnostmi (neměla jsem kam jít). Po pár týdnech soustředěné individuální a skupinové psychoterapie jsem odložila další pokus o nebytí na neurčito 😊 a začala se kupodivu CHTÍT léčit... dělala jsem všechno, co po mně chtěli, byla jsem vděčná I za režimovou terapii, která vnesla po 5 letech do mého života nezbytný řád. Po šestiměsíční léčbě jsem se rozhodla pro chráněné bydlení v Brně. Věděla jsem z infomintků o AA a že setkání jsou každý den. A hned druhý den po nástupu do doléčováku jsem pospíchala na AA. Věděla jsem že tady najdu těžké alkoholiky, mého typu, kteří ale kupodivu NEPIJÍ a vypadají spokojeně. A pomáhá jim v tom skupina stejně nemocných lidí a Bůh. Já jsem intuitivně věděla, že když mi nedovolil umřít, tak jen On mě z toho může vysekat. A hlavně měla jsem obrovský strach že se

napiju a... bude konec a oni vypadali že vědí jak na to. Znají to tajemství, jak se nenapít a uchovat si zdravý rozum. A přesto, že se mi tam podle mého názoru, na mém prvním mítinku, dostatečně nevěnovali 😊, nikdo se mě na nic neptal, nevyslýchali mě, jak dlouho



abstinuju, a proč 😊, nechtěli po mě žádné doživotní záruky, rozhodla jsem se, že mezi ty zvláštní spokojené nepijící alkoholiky, budu chodit tak dlouho, až se z nich stanou moji přátelé... 😊. A povedlo se! 😊 Je to moje rodina, naprosto úžasná... Mohu se opravdu na ně spolehnout a vždy tam najdu pochopení. Můžu s nimi sdílet své starosti i radosti a oni mi rozumí. A jako bonus: moje sdílení může někomu jinému dokonce pomoci, stejně jako kdysi pomohly jejich příběhy mně. Po půl roce jsem začala dělat na našem dvanáctikrokovém duchovním programu se sponzorkou, a od té doby žiju tak spokojený střízlivý život, jaký jsem ve své dospělosti vůbec nezažila. V AA se učím přijímat denní realitu jako boží vůli, žít v přítomnosti, vyrovnat a smířit se s minulostí. Nebát se zítřka. Učím se poznávat sama sebe s klady



I charakterovými vadami, hranicemi a omezeními. A pracovat s nimi. Snažím se chtít to, co mám 😊, být za všechno vděčná své Vyšší moci. Žít slušně a férově. Být upřímná k sobě a pokud možno i k druhým lidem. Dávají mi zde k tomu nástroje a návod na jejich používání. Je to práce do konce života 😊 ale moc mě baví. Pomáhání ostatním lidem

a zejména alkoholikům dává mému zpackanému životu dobrý smysl. Díky Bohu, že mě přivedl do AA a díky, že AA mě přivedlo ke správnému, aktivnímu vztahu k mému Bohu 😊. Přála bych to každému trpícímu alkoholikovi. Díky Bohu a AA, nebo opačně, střízlivá jsem přes čtyři roky 😊.

## MINUL CÍL

Hledal jsem z ráje květiny a stromy,  
 nenašel jsem než bodláčí,  
 na Zemi, kde se světlo lomí,  
 kde smích je cítit po pláči.

Strom života jsem hledal v hájích,  
 elixír mládí u studní,  
 pravdu jsem hledal v dávných bájích,  
 po světle pátral v šeru dní.

Prošel jsem města, vesnice a hory,  
 i do pekla jsem zabloudil,  
 přežil jsem války, cholery a mory,  
 a přesnou ránou minul cíl.



## Smíšené dojmy

O skupině AA jsem se dozvěděla pomocí časopisu "Cesta". Chodila jsem po oddělení v nemocnici, nastoupila do ní jenom na přání zaměstnavatele a své praktické lékařky. Vůbec ne z vlastního přesvědčení. "Bože, co tady dělám? Marním čas! Aspoň si trochu odpočinu a vypadnu z reality! Co tomu okolí pořád na mě vadí? Z čeho mají stále strach?"

Jsem, připouštím, problémový piják, ale zbytečné obavy! Vždycky jsem to zvládla sama a zvládnu to i teď!"... Takové myšlenky se mi honily hlavou. Časopis AA "Cestu" mi zapůjčila jedna spolupacientka. "Bude se ti líbit", říkala. Měla pravdu. Svitla mi naděje. To je to, co celých 28 let své pijácké kariéry hledám! Konečně mohu najít řešení svého chování. A zapadnu do této, pro mě drsné, společnosti. Přesvědčena o nutnosti poznat AA, chtěla jsem vypadnout z nemocnice i za cenu podepsání reversu. Nemusela jsem. Okolnosti/Bůh/ se postaral sám. Nabodovala jsem 5 černých bodů a vyrazili mě z léčby/ už za 3 černé byl vyhozov/.

Šťastná, na svobodě, jsem ihned spřádala plány. Nejprve na obvod prodloužit PN, pak oslavit vše, co mi ten špitál vzal. Vánoce. Nový rok. Své narozeniny - vždyť to musí být, pěkně je zapít! Nebyl to ale krásný tah! Stále se moje mysl obírala tou myšlenkou poznat pravdu. A já pro svůj klid duše opět / asi po 8 dnech

popíjení/ šla do střízlivosti. Střízlivá pak /chvilku mi trvalo sebrat odvahu/ navštívila tuto skupinu AA.

Mé první dojmy byly smíšené. Viděla jsem spokojené lidi, smáli se! Já neměla důvod se smát kolik let, radost ze života se mi vytratila, žádná krása přírody mě neoslovila-protože já ji nedokázala vnímat svou duší. Taky slušnost a kamarádství mezi nimi vládlo. Kdy naposled jsem takovou přátelskou atmosféru zapsala? Nepamatuji si...

Návod na vyřešení otázky "jsem alkoholik?" takto odstartoval. Chodí na setkání co nejvíce, rada zněla 90 dní = 90 mtg. Chodila jsem hodně, úplně dodržet se nedalo, ale povedlo se! Krokový program mě nejvíce oslovil. To je ten "návod" na šťastný život, co stále hledám! Jak jednoduché! Ale jen napsané to vypadá úplně lehce. Je to vlastně řez do celé mé bytosti. Operace mého charakteru, operace mé duše...Odstranit staré zažitě vzorce chování, změnit své dosavadní postoje...zvyky...jednání.

Obrovský úkol... Na celý život...To je ta má cesta...cesta střízlivosti. Chci žít, ne přežívat... Chci vnímat krásu kolem sebe...Chci se zase umět smát...A mám nejmocnějšího přítele po svém boku, Boha, tak jak ho chápu já. On nade mnou drží ochranou ruku a já jsem za jeho nezištnou lásku a pomoc vděčná a snažím se ji předávat dalším potřebným...alkoholik Lidka



## Zpráva z Konference Služeb AA v Polsku

11.-13. listopadu 2016 v Konstancinie Jeziorna pod Varšavou se konala Konference Služeb AA v Polsku, na kterou z Česka jeli 3 delegáti.

Mariusz Ž. člen rady důvěrníků, Štefan Ch. nesení poselství do vězení, Jaromír K. z organizační komise.

Konference se účastnilo: 14 důvěrníků třídy B, do 5 důvěrníků třídy A, 2 delegáti pro zahraničí, za každý region, kterých je 14, maximálně 4 delegáti, vedoucí



kanceláře, zaměstnanci kanceláře, kteří se podíleli na práci v komisi a také redaktoři časopisu „Zdroj“, „Wiesci z AA“ a „Skrytka 2/3/4“, moderátoři konference a také 12 delegátů ze zahraničí: z Anglie, Belgie, Běloruska, Bulharska, Litvy, Lotyšska, Irska, Rumunska, Slovenska, Ukrajiny a České republiky.

Začátek konference pro nás delegáty ze zahraničí byl ve 12.00 hodin v pátek, jednalo se o informování o průběhu konference. Ve 13.00 hod. byl oběd a ve 14.00

hod. proběhlo oficiální zahájení, uvítání hostů a také informace o řádu konference, později zprávy všech komisí a týmů důvěrníků. V 18.00 byla večeře a pak od 19.00 práce v komisích.

Já jsem se účastnil práce v komisi organizační, která měla pracovat nad dotazy, které vyšly ze skupin. Jeden z dotazů, který se tam řešil, byl: Zda



Konference může vystoupit s výzvou k opatrnosti a zdravému rozumu veteránům, aby se pro obecné blaho neúčastnili televizních programů, kde hovoří o AA nedodržují anonymitu? Dále zda může být jméno AA využíváno přes členy na internetu a sociálních skupinách?

Výsledkem bylo, že Konference nemůže vystoupit s touto výzvou veteránům a jiným alkoholikům, protože hlavním cílem konference je předávání poselství alkoholikovi, který ještě trpí a ne jeho poučování, a že jméno AA nemůže být využíváno přes členy na internetu a sociálních sítích, protože nám to



říká 11 tradice a také se to píše v brožurce „TIPY A DOPORUČENÍ BEZPEČNOSTI NA INTERNETU“ - General Service Board of Alcoholics Anonymous (Great Britain) Limited.

V sobotu po snídani se začalo jednání Konference, a to od představení důvěrníků do rady, později hlasování. Líbilo se mi, že kandidáti do rady byli už dříve představeni skupinám přes skrytku 1,2,3. To je korespondenční síť, která zasílá informace na regiony, interskupiny a ty dále do skupin. Po představení se a hlasování o prvním kandidátovi se již představoval druhý kandidát, a v tu dobu již komise počítala hlasy. Pak bylo čteno rozhodnutí o prvním kandidátovi, následovalo hlasování o druhém kandidátovi, pak následovalo představení třetího kandidáta, a tak to probíhalo až do konce hlasování. Myslím, že to je dobrý postup, protože se ušetří spousta času. Tak dále kdyby konference neodsouhlasila nějakého kandidáta na důvěrníka, tak ten region, který ho navrhnul, do další konference zůstává bez svého důvěrníka. Později bylo hlasováno o delegátu pro zahraničí. A po tom všem bylo předání služby rotujícími služebníky, předání mandátu a předání dárků od Předsedy Rady důvěrníků pro rotující služebníky. Bylo to památeční poděkování od AA v Polsku formou dopisu z Kanceláře a Knižka z polské literatury AA.

Nastala přestávka a po přestávce byl speaker mítíng na téma konference: UDRŽUJME TO JEDNODUCHÉ. Hovořil speaker

a pak došlo na výpovědi delegátů. Pak bylo hlasování návrhu rady.

Po obědě do noci bylo jednání v komisích s přestávkou na večeři. Já jsem se zúčastnil jednání Komise pro styk s Věřejností. Jednalo se o tom, že komise má moc služebníků v podkomisi. Výsledkem bylo, že čím víc služebníků, tím větší zmatek. Také komise jednala nad setkáními komise mezi konferencemi a také výsledek, že komise se setká podle potřeby. Hlasovalo se o novém předsedovi komise a jeho zástupci. Řešilo se také nesení poselství do věznic v celém Polsku a organizování víkendových pracovních setkání se zaměstnanci věznic o programu AA.

V neděli se konference sešla v plném počtu. Bylo představení



pravidel hlasování nad odpověďmi, ke kterým komise došly ve svých jednáních nad dotazy, které poslaly skupiny. Poděkování hostů ze zahraničí. S poděkováním jsem vystupoval já Mariusz Ž., ve jménu českého AA jsem poděkoval za pozvánku i hostění. Moje pocity neumím popsat - nové zkušenosti i nový pohled na službu.

Osobně nemůžu a nechci chválit ani kritizovat, je to jiné, polské AA je starší a větší, má 2600 skupin, 80 interskupin, 14 Regionů (13 regionů v Polsku, 1 region zvaný Evropa



v Bruselu). Chci osobně poděkovat naší Radě důvěrníků za možnost účastnit se polské Konference a celému českému AA za důvěru, že jsem mohl přes 4 roky sloužit. Všechny moje rozhodnutí, které jsem za ty 4 roky udělal, byly z mého srdce a pro dobro AA, snažil jsem se

oddělit moje emoce a hlasovat a jednat s čistou hlavou. Jestli jsem někoho urazil nebo rozčílil, tak PROMIŇTE.

Jsem také člověk a alkoholik a mam nárok na chyby a na chybách se učím.

Mariusz Ż.

Důvěrník ve Službě českého AA

## Jak na druhý krok

### **Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví**

Doporučené čtení druhého kroku:

*Modrá kniha – 4. kapitola Pro nás agnostiky*

*Modrá kniha – Příloha 2 – Spirituální zážitek*

*Kniha Dvanáct kroků a dvanáct tradic – Krok druhý*

Už při práci na prvním kroku jste připustili existenci síly větší než je vaše vlastní. Zkuste se nad tím zamyslet. Není snad alkohol silou větší než vaše? A také jste si přiznali, že byl váš život prapodivně neovladatelný. Vaší cílem je nalézt nějakou jinou sílu (s výjimkou alkoholu), která je větší než vaše vlastní a která vnese do vašeho života duševně zdravé jednání

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

### **Krok 2a: Uvěřil jsem v sílu větší, než je moje vlastní.....**

**Vaší Vyšší mocí:**

- by neměl být alkohol
- byste neměl být vy sám

**Vaše Vyšší moc:**

- by měla být větší než je alkohol i vaše maličkost
- by měla přispět k vaší střízlivosti a duševně zdravému životu



## **Psaná cvičení pro krok 2a.**

Napište si seznam sil, které považujete za větší než je vaše vlastní, rozdělených do tří kategorií:

- 1) Síly fyzické (například alkohol, pistole, policista, vedoucí, rakovina):
- 2) Síly mentální (například alkoholická posedlost, chamtivost, vztek, pýcha, sexuální chtíč):
- 3) Síly duchovní (například Bůh):

## **Krok 2b: Uvěřil jsem, že mnou zvolená Síla větší než je moje vlastní, může obnovit mé duševní zdraví.**

Když se v literatuře AA mluví o dušení nemoci, nemluví se o definici této nemoci, jak ji můžeme najít v naučných slovnících. Modrá kniha mluví o nemocném způsobu myšlení alkoholika, který se rozhoduje, že požije alkohol. V tomto smyslu jsme byli my všichni, a to bez jediné výjimky, duševně nemocní. Octli jsme se v tíživé a beznadějně situaci. A proto by ze všeho nejdříve měla být naše Vyšší moc dostatečně schopná a ochotná uvést nás do stavu naprosté abstinence, což je nutná podmínka pro obnovení duševního zdraví.

## **Psaná cvičení pro krok 2b.**

Projděte si seznam sil, které jste si napsali do předchozích seznamů. Ve druhém sloupečku si zaškrtněte ty, které jsou dle vašho mínění schopné a ochotné vám trvale zabránit v opětovném napití. Vidíte, že se možnosti vašeho výběru značně zúžily.

Všimněte si také, že jste dospěli k víře. V tomto okamžiku vám nebude vaše konečná víra zřejmá, ale pro začátek to stačí. Buďte vytrvalí v posilování vaší víry stejně, jako jste byli při ospravedlňování vašeho pití. A proč Ho nepožádat, aby do vašeho vědomí nevložil jistotu, že On existuje. Udělá to, pokud Mu to dovolíte.

**Duchovní startovní balíček.** Všechna tato teologická pojednání se vám mohou zdát velmi těžce pochopitelná. Dokonce mohou představovat velkou překážku na cestě ke střízlivosti. Naštěstí máme ve společenství AA duchovní startovní balíček, který najdete ve čtvrté kapitole Modré knihy. Je navržený jako spolehlivá cesta k poznání duchovní síly.

Ve zkrácené formě vypadá náš balíček takto:

- a) Odložte všechny předsudky (obojí víru či nevíru v Boha a církve).
- b) Dospějte k ochotě uvěřit.
- c) Prostudujte si duchovní koncepty a zformulujte si byť dočasnou a provizorní koncepci Boha.
- d) Buďte vytrvalí v posilování stavu vaší víry a uvědomnění si Boha.



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, Třízvy priestor:

<http://www.triezvypristor.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

#### Overeaters Anonymous

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

#### Co-Dependents Anonymous

Praha *(Spoluzávislost)*  
Skupina CoDA – Sobota  
Na Poříčí 16



#### Anonymní Narkomani

<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