



CESTA



CESTA

č. 36 4/2017



Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
Úvodník 2
- **Příběhy z Velké Knihy**
Naslouchání větru 4
- **Vaše svědectví**
Při své první návštěvě AA... 15
- **Kulturní okénko**
Setkání se ženou 23
- **Třetí odkaz – Služba v AA**
Služba veřejná – anonymně 24
Adiktologická konference 26
O službě v AA 29
- **Různé**
Moudra z mítinků 14
- **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,

čtyři roky utekly jako voda a podle všech zákonů rotace služby v AA je toto číslo posledním, které spolu s redakcí připravuji. Mým původním záměrem bylo vytvořit něco jako retro vydání. Cesta vychází už devět let a tudíž existuje velké množství vydaných příspěvků. Ale to není hlavní důvod.

Ve skutečnosti ještě na konci listopadu neexistoval žádný nový příspěvek do tohoto čísla. Často jsem si připadal jako prosebník, který putuje od jedněch dveří k druhým, žádá a vždy je odmítnutý.

Hlavou se mi pořád honilo hejno myšlenek, koho jsem ještě nepoprosil, kdo by mi mohl vyhovět, jak to jenom udělám. Moje ego mělo navrch a použít program mi vůbec nepřišlo na mysl. Jednou večer jsem šel se psem na procházku. Šli jsme tmavou Stromovkou a já jsem vše vzdal. Prostě jsem přijal skutečnost, že toto číslo bude prvním, které prostě nevychází.

A za malou chvíli se mi v hlavě usadila myšlenka na vytvoření retro čísla. Ihned jsem si začal představovat, jak využiju některou ze starých obálek, které nejpovedenější články vyberu, jak to celé uspořádám.

Znáte to rčení: Když chceš Boha rozesmát, tak mu řekni své plány. Druhý den přišel první příspěvek, pak druhý a třetí. Všechny o službě v AA, ale to nevadí. Byly zde a byly k dispozici. A pak přišel příspěvek s příběhem, krásný a dlouhý.

No, a to už zbývalo pouze přeložit nový příběh ze třetího vydání knihy Anonymní alkoholici. Shodou okolností také dlouhý. A během třech dní bylo toto vydání na světě.

Na přípravě časopisu jsem za ty čtyři roky strávil pouze několik dní, velmi často jsem se při tom necítil dobře, dělal jsem chyby a často jsem byl nespokojený, ale pomohlo mi to ke střízlivosti a poznání sebe sama. Ale je čas odejít. Přeji vám hlavně střízlivost.

Za redakci alkoholik Jarda



CESTA





Příběhy z Modré knihy

Naslouchání větru

Aby se tato žena z kmene původních obyvatel Ameriky seznámila s AA a s programem uzdravování, bylo zapotřebí „anděla“.

Začala jsem pít někdy okolo jedenáctého roku. Bydlela jsem se svým bratrem a jeho ženou nedaleko městečka Gallup ve státě Nové Mexiko. Byli jsme velmi chudí. Domov pro mě symbolizovala vůně fazolí a čestvých tortil. Sdílela jsem postel s dalšími třemi dětmi a v kruté zimě jsme se tiskli k sobě, abychom se alespoň trochu zahřáli. Všude okolo nás byla vysoká sněhová pokrývka.

Čtení a ostatní školní úkoly mi dělaly velké potíže, proto jsem ze školy utekla, kdykoliv to bylo možné. Tatka s babičkou mi vyprávěli letité příběhy o kmenovém domě a o cestách našeho kmene přes pouště a hory naší země. Setkala jsem se s jedním chlapcem a společně jsme utekli ze školy a ukradli jsme malý nákladňák. Společně jsme popíjeli tequila a prozkoumávali rudé stolové

hory. Občas jsme posedávali ve stínu skladiště přímo naproti kolejím železniční trati. Když se prашným městečkem nedaleko rezervace prohnal vlak, cítili jsme příslib nádherných míst, které na nás v dálce čekaly.

Když mně bylo patnáct, dorazila jsem do San Franciska s malým kufrem, kytarou a třiceti dolary v kapse. Byla



jsem sama. Obcházela jsem bary a kavárny s nadějí, že seženu práci zpěvačky, protože jsem si myslela, že se mohu živit jako umělkyně. Za tři dny jsem si musela ustlat na prahu cizích dveří, abych se ukryla

před deštěm, který se toho dne spustil. Byla jsem zlomená, byla mi zima a neměla jsem kam jít. Jediné co mi zbylo byla moje pýcha, která mi nedovolila zavolat bratrovi a nedovolila mi vydat se na zpáteční cestu k lidem, které jsem znala.

Jednou uprostřed dlouhé a nepříjemné noci mi položil ruku na rameno laskavý muž ve středních letech a řekl: “No tak, mladá dámo, pojďme ti najít nějaké teplé místo a něco k jídlu.” Cena, kterou žádal, se mi v porovnání s chladnou a deštivou nocí nezdála vysoká. Hotel jsem opustila s padesáti dolary v kapse. Tím začala moje dlouhá a občas i celkem výdělečná kariéra prostitutky. Po celonoční šichtě jsem přes den popíjela, abych zapomněla na to, co jsem musela dělat, abych si zaplatila za dobu, než mi svítání dovolilo usnout. A týdny ubíhaly.

Začala jsem krást, vykradla jsem benzinovou stanici a obchod s alkoholem. Měla jsem jen velmi málo přátel, protože jsem se naučila nikomu nedůvěřovat. Jednoho večera jsem se napůl opilá posadila u zdi jednoho z domů, když u mě

zastavilo auto. Bylo asi osm hodin. Usoudila jsem, že jsem právě potkala společníka pro dnešní večer. Rychle jsme se dohodli a já jsem nastoupila do auta. Znenadání jsem dostala ohromou ránu do hlavy a upadla do bezvědomí. V opuštěné oblasti na druhém konci města mě vytáhli z auta, štekla pistole a pak mě nechali, abych zemřela v blátě, do kterého dopadaly kapky jemného deště. Probrala jsem se až v nemocničním pokoji se zamřížovaným oknem. Sedm dlouhých týdnů jsem podstupovala jednu operaci za druhou a pokaždé, když jsem přišla k vědomí, tak jsem téměř vůbec nepoznávala své okolí. Když jsem konečně byla schopná alespoň trochu chodit, přišla za mnou policistka a odvezla mě do okresní věznice. Bylo to moje třetí zatčení v průběhu dvou měsíců. Ty necelé dva roky, které jsem strávila na ulici, si vybraly svoji daň.

Soudce řekl, že jsem nenapravitelná a byla jsem obviněna ze spáchání těžkého zločinu. Obžaloba čítala osmnáct bodů. Odpykat jsem si měla téměř dvacet šest měsíců.



Když jsem se vrátila zpět na ulici, bylo mi sedmnáct. V průběhu prvních měsíců po návratu jsem udělala cokoli, abych se dostala k alkoholu. Věděla jsem, že jsem bezmocná, pokud užiju nějakou drogu, ale opravdu jsem si myslela, že mi alkohol nemůže ublížit. Propustili mě v létě, vůbec jsem nevěděla, kam se vrátit, ale dobré studené pivo mi přišlo jako vhodná a osvěžující oslava nové svobody. Koupila jsem si balíček šesti piv a lístek na autobus.

Po vystoupení z autobusu



jsem vzala práci servírky v jednom baru. Ale po skončení první směny jsem měla dostatek peněz, abych si koupila lahev a pronajala si nevábny pokoj v nedalekém motelu.

O několik týdnů později jsem "ho" potkala. Byl to

jediný indián, kterého jsem za poslední dva roky potkala. Když jsem přišla do práce, tak se nakláněl nad kulečnickým stolem. Zavázala jsem si zástěru, vzala podnos a vyrazila se podívat, zda nepotřebuje dolít sklenku.

"Kdo ti dovolil odejít z rezervace?", zeptal se mě. Hrozně jsem se rozlobila, ale zároveň jsem se cítila v rozpacích a byla jsem do hloubi duše pokořená.

Ten muž se stal otcem mého prvorozeného dítěte. Náš vztah trval pouze několik měsíců a byl prvním z řady mnoha oboustranně násilnických vztahů, které jsem v několika následujících letech prožila. Během několik týdnů jsem byla opět sama na ulici, bez domova, opilá a těhotná. Strach z opětovného uvěznění mě donutil, abych se vrátila žít s mým bratrem a švagrovou.

Brácha dostal velmi dobrou práci a přestěhoval se na Havaj. Tam se mi narodil syn, který mi dal nový smysl života: narodila jsem se, abych byla matkou. Byl to nádherný chlapec s rovnými havraními vlasy a černýma očima. Nikdy dříve jsem se takto necítila.



Opět jsem mohla minulost hodit za hlavu a začít se svým dítětem žít nový život.

Asi po roce mě život na ostrově i chlapík, se kterým jsem randila, začali nudit. Dala jsem sbohem práci servírky a s jednoročním synkem jsem se přestěhovala do Kalifornie.

Potřebovala jsem si zajistit nějaký prostředek pro dopravu, ale auta stála mnoho peněz. A kdepak já seženu hodně peněz? Nezdálo se mi vhodné, abych si vydělávala peníze prostitucí ve stejném městě, ve kterém jsem vychovávala svého syna. Jestliže si seženu někoho na hlídání, pak bych mohla jet autobusem do sousedního města, pracovat celou noc a ráno se vrátit zpět domů a starat se o syna. Noční práce byla výdělečná. Dokud jsem dělala daleko od domova, kde můj synek chodil do školy, bylo vše v pořádku. A také jsem při práci mohla pít, a to I přesto, že jsem pobírala sociální dávky, které mi zajišťovaly zdravotní pojištění.

Finančně jsem si vedla celkem dobře a po roce jsem si našla nádherný apartmán, který měl výhled na moře, koupila jsem si auto a čistokrevnou

kólii. Ale sociální pracovníci se o nás začali velmi zajímat. Nedokázala jsem zjistit, co jim vadí. Vedla jsem dvojitého život, ve dne jsem byla vzornou matkou a v noci opilou děvkou.

Na pláži jsem potkala pěkného muže a ihned jsme se do sebe zamilovali. Všechno to bylo jako ráj na zemi, dokud se nezeptal, kde pracuji. Samozřejmě jsem mu lhala, namluvila jsem mu, že pracuji pro vládu, že mám prověrku na přísně tajné, a že musím zachovávat přísné utajení. A kvůli tomu musím pracovat mimo město v noci, v přestrojení a také o víkendech. Doufala jsem, že se přestane vyptávat. Ale místo toho mě požádal o ruku.

Začali jsme žít spolu a mě se zdálo téměř nemožné si uspořádat svoji pracovní dobu. A stejné to bylo s mým svědomím. Jednoho večera, když jsem jela do práce, jsem v době nejsilnějšího provozu zastavila na rušné dálnici. Rozbrečela jsem se a pocítila jsem, jako by v mém nitru vytryskly všechny moje lži a proudily ven. Nenáviděla jsem se a toužila jsem umřít. Nemohla jsem mu říci pravdu,



ale ani jsem mu nemohla dál lhát. Náhle mě osvítilo úžasné světlo. Byla to ta nejlepší myšlenka, která mě kdy napadla. Na nejbližším výjezdu jsem sjela z dálnice, vrátila jsem se domů a řekla jsem mu, že mě propustili z práce. Přijal to klidně a řádně jsme to oslavili velkou lahví vína.

Potřebovala jsem velké množství alkoholu, abych zahнала své noční můry, ale



byla jsem si jistá, že se mi povede tento problém lehce zvládnout. Nikdy jsem to nedokázala. Náš vztah samozřejmě skončil a příčinou rozchodu bylo, jak jinak, moje pití. Naložila jsem svůj malý automobil a odstěhovala jsem sebe, mého syna, našeho psa a tři kočky do hor.

Jako dítě jsem toto horské městečko navštívila se svou babičkou a se svým tátou. Zaplavily mě vzpomínky na příhody z dětství a na příhody

mého kmene. Sehnala jsem práci pokojské a uklízečky v místním hotelovém resortu a opět jsem začala pobírat sociální dávky. Krátce po přestěhování začal můj syn chodit do školy. Tou dobou jsem pila tři čtvrti litru tequily denně a velmi pravidelně jsem měla výpadky paměti.

Jednou ráno jsem vstala jako obvykle, ale poslední, na co si vzpomínám, byl pocit, že jsem tak roztržena, že sotva dokážu stát. Snědla jsem lžici medu v naději, že mi dodá dostatek cukru, ale probrala jsem se až na jipce. Řekli mi, že trpím podvýživou, protože jsem měla téměř patnáct kilo pod váhu. Dokonce měli tu drzost a zeptali se mě kolik piju. Co s tím vším může mít pití společného? Slíbila jsem, že už se to nikdy nebude opakovat.

Poprvé v životě jsem se začala usilovně pokoušet přestat pít. Po několika dnech, kdy jsem se celá třásla a měla jsem závratě, jsem přišla na myšlenku, že by mi sklenka tequily neměla ublížit. Dokázala jsem přibrat několik kilogramů, ale po půl roce jsem znovu zkolabovala a tentokrát zněla diagnóza: krvácející



žaludeční vřed. Tentokrát jsem si v nemocnici pobyla čtyři dny a lékaři mi řekli, že pokud nepřestanu pít, tak pravděpodobně zemřu.

Můj synek zavolaal mým rodičům, kteří za nám přijeli do hor na návštěvu. Neviděli jsme se celá léta. Vycházeli jsme spolu mnohem lépe než jsem očekávala a vztah, který si vytvořili s mým synem mi připadal až neuvěřitelný. Můj táta bral svého vnuka na turistické výpravy do divočiny a moje mamka se o něj starala, když jsem byla v práci. Moje zdraví se stále zhoršovalo a tak se moji rodiče přestěhovali do našeho města, aby nám pomohli.

Spolu s tátou jsme se rozhodli, že pojedeme na setkání domorodých indiánských kmenů. Od dětství jsem na podobném shromáždění nebyla a jakmile jsem zaslechla zvuky bubnů a uviděla tančit mé soukmenovce, pocítila jsem, jak se v mém nitru zvedla vlna utrpení. Cítila jsem se jako cizinec a toužila jsem se napít. Měla jsem vlasy dlouhé až do pasu a nosila jsem velké množství tyrkysových šperků,

kteřé jsem za uplynulá léta nashromáždila. Vypadala jsem jako lidé okolo mě, ale rozhodně jsem se tak necítila. Měla jsem pocit, že oni všichni vědí něco, co já nevím.

Ve snaze dokázat, že se mi daří lépe, jsem znovu začala s prostitucí. Také jsem si chtěla vydělat více peněz. Rodičům jsem řekla, že jedu navštívit přítelkyni, která bydlí na pobřeží. Pracovala jsem celý víkend a při cestě domů mě potřetí zavřeli, protože jsem řídila opilá. Noc strávená v cele bez alkoholu se mi zdála nekonečná.

Týdny a měsíce ubíhaly a moje výpadky vědomí se zhoršovaly. A pak jsem vmístním baru potkala jednoho chlápka. Moc se mi nelíbil, ale měl celkem dost peněz a měl mě docela rád. Bral mě do luxusních restaurací a kupoval mi drahé dárky. Pokud jsem byla přio opilá, tak jsem ho dokázala snést.

Slovo dalo slovo a my jsme se vzali. Jedním z mých motivů bylo přestat s prostitucí a získat někoho, kdo se o mě postará. Začala jsem docházet k přesvědčení, že mi nezbyvá mnoho času, protože pokaždé,



když jsem šla do nemocnice vystřízlivět, tak se tváře mých lékařů stále více zachmuřovaly.

Z našeho manželství se stávala fraška a mému manželovi nedalo mnoho úsilí, aby na to přišel. Někdo mu naznačil něco z mé minulosti a on chtěl vědět celou pravdu. Byla jsem unavená, trpěla jsem nevolnostmi a byla jsem opilá, už mi nezáleželo na ničem a tak jsem mu pověděla vše. Od toho okamžiku jsme mezi sebou každý den bojovali a moje návštěvy v nemocnici byly stále častější. Jednoho odpoledne jsem se rozhodla, že už dál nechci žít a zpoza krbu jsem si vzala zbraň. Za svůj život vděčím svému muži, protože když zaslechl výkřik mého syna, vběhl dovnitř a zbraň mi vykroutil z rukou. Necítila jsem vůbec nic a nedokázala jsem pochopit, co se to stalo. Úřady mi odebraly syna a mě zavřeli na uzavřené oddělení pro duševně nemocné, kde jsem strávila tři dny.

Několik týdnů po propuštění jsem prožila jako v mlze. Pak jsem jednoho dne přistihla svého manžela s jinou ženou. Porvali jsme se a pak jsem ho pronásledovala v autě

a pokusila jsem se srazit přímo uprostřed hlavní ulice našeho města. Způsobila jsem hromadnou srážku šesti vozidel a když mě opět dohnal zákon, znovu mě zavřeli na uzavřené oddělení. Nepamatuji se, že by mě tam vezli, a když jsem se probudila, vůbec jsem netušila, kde jsem. Přivázali mě ke stolu, pouta na rukou a nohou, řetěz okolo krku. Dlouhou dobu mi intravenózně podávali velmi silné léky. Propustili mě po pěti dnech, ale neměla jsem nikoho, kdo by mě odvezl domů, proto jsem jela stopem. Dům byl tmavý, zamčený a v okolí nebylo ani človíčka. Vzala jsem si tedy láhev, sedla jsem si do sněhu na zadní verandu a pila jsem.

Jednoho dne jsem se



rozhodla, že bych si měla vyprat prádlo a vydala jsem se

do automatické prádelny. Potkala jsem tam ženu s několika dětmi. Měla rychlé, energické pohyby a pečlivě skládala prádlo na hromádky do dvou prádelních košů. Odkud bere tolik energie? V jednom okamžiku jsem viděla, že si mám přesunout prádlo do sušičky, ale nepamatovala jsem si, které pračky jsem použila. Nakoukla jsem asi do dvaceti praček a pak jsem vymyslela jak situaci vyřešit. Rozhodla jsem se vyčkat, až všichni odejdou a pak si vzít všechno prádlo, které ostatní zapomenou spolu s mým. Když žena s dětmi



dokočila své praní, napsala něco na malý papírek a naložila své děti a prádlo do auta. Pak se od automobilu vrátila zpět. Šla přímo ke mně a podala mi

malý modrý papírek. Nedokázala jsem přečíst, co na něm bylo napsáno. Zdvořile jsem se usmála a nesrozumitelně jsem zamumlala: “Děkuji.” Později jsem na něm objevila telefonní číslo a rukou psanou zprávu: “Jestliže chcete přestat pít, zavolejte Anonymním alkoholikům, 24 hodin denně.”

Proč mi to dala a co jí vedlo k tomu, že piju? Copak neviděla, že mám v láhvi sodovku? Zachovej klid! Jsi zahanbená! Pečlivě jsem papírek složila a dala ho do zadní kapsy džín. A zase týdny ubíhaly a můj zdravotní stav se den po dni zhoršoval. Jednoho dne jsem se vzbudila jako obvykle. Svého muže už jsem nějaký čas neviděla. Potřebovala jsem se napít a lahev na stole byla prázdná. Postavila jsem se na roztřesené nohy, ale ty odmítly mou váhu nést. Spadla jsem na zem a začala jsem se plazit po domě v marné snaze najít něco k pití. Nic. To znamená, že budu muset vyjít z domu a nějak se dostat do obchodu s alkoholem.

Prázdnou peněženku jsem našla na podlaze, ale dobře jsem věděla, že se nedokážu



dostat do auta. Polil mě horký pot. Komu zavolám? S přáteli jsem se už dávno nestýkala a zavolat někomu z rodiny nepřicházelo v úvahu. Vzpomněla jsem si na číslo v džínách. Už několik dní jsem se neoblékala, kde jenom ty džíny jsou?

Pátrala jsem po domě, až jsem je našla na podlaze v ložnici. Lístek s číslem jsem našla v kapse a na třetí pokus se mi povedlo vytočit číslo. Na volání odpověděl ženský hlas.

“Já uh jsem od vás dostala toto číslo uh Je to AA?” zeptala jsem se.

“Ano, přejete si přestat pít?”

“Ano prosím, pomozte mi! Ó Bože!” Cítila jsem, jak mi po tváři stékají pálivé slzy.

O pět minut později zastavila na příjezdové cestě k mému domu. Musela být něco jako anděl, jak se jen mohla ten den objevit v automatické prádelně? Jak mohla vědět? Jak to, že jsem dokázala to číslo uschovat po tak dlouhou dobu a neztratit ho?

Ta žena z AA se ujistila, že doma už nemám žádný alkohol. Byla ve vztahu ke mě velmi důsledná, musela jsem chodit

na setkání každý den a musela jsem začít pracovat na krocích. První krok mi ukázal moji bezmocnost vůči alkoholu a všechny ostatní věci, které ohrožují moji střízlivost nebo matou moje myšlení. Alkohol byl pouhým symptomem mnohem hlubších problémů, kterými jsou nečestnost a popírání. A pak nastal čas vstoupit do kontaktu s Vyšší mocí, což bylo velmi těžké. Jak si jenom mohou všichni ti bílí lidé začít myslet, že by mi mohli rozumět. A tak přivedli střízlivou indiánku a ta se mnou začala pracovat. Nedovolila mi žádné flákání, ale nikdy na ni nezapomenu. Přesvědčila mě, že nejsem nijak unikátní a řekla mi, že tito bílí lidé jsou to nejlepší, co mě kdy mohlo potkat.

“Kde bys bez nich byla?” zeptala se mě. Jaké máš jiné možnosti? Dokážeš sama vymyslet něco lepšího? Kolik znáš indiánů, kteří by byli ochotni ti pomoci?” V té době jsem si nevzpoměla ani na jednoho. Vzdala jsem se, obřečela jsem to, ale rozhodla jsem se jít jejich cestou. Našla jsem si svoji Vyšší moc, bylo to kouzlo, které se vznáší nad

hlavami všech lidí na mítnku. Dala jsem mu jméno Velký duch.

Dvanáct kroků fungovalo jako páčidlo, které páčilo ven moji nečestnost a strach. Věci, které jsem se o sobě dozvěděla, se mi nelíbily, ale nechtěla jsem se vracet tam, odkud jsem přišla. Zjistila jsem, že na této planetě neexistuje žádná substance, která by mi pomohla se stát čestnou a upřímnou. Prostě jsem se za každou cenu chtěla vyhnout práci na sobě.

Do doby, než jsem pochopila význam slova upřímnost, mě ve střízlivosti držela láska, kterou jsem cítila na mítincích Anonymních alkoholiků. Poprvé v životě jsem si našla přátele, skutečné přátele, které zajímalo, že jsem zlomená a nešťastná. Opravdu poctivou inventuru jsem dokončila po dvaceti dvou měsících střízlivého života. Pátý krok mi pomohl pochopit, jak si já sama přispívám ke svým záštím a strachu. V páté kapitole z Modré knihy “Jak na to” mi sponzorka ukázala několik otázek. Odpovědi na tyto otázky mi přinesly pochopení toho, jak reaguji na podmínky, ve kterých žiju. Na

všechny své zášti, ať už byly reálné nebo imaginární, jsem reagovala nemocně a s velkou mírou sebedestrukce. Druhým lidem jsem dovolovala, aby ovlivňovali moje chování a pocity duševní pohody. Postupně jsem dospěla k pochopení skutečnosti, že chování, názory a myšlení druhých lidí nejsou mými záležitostmi. Jediné, čím se mám zabývat, je moje bytost. Poprosila jsem svoji Vyšší moc, aby odstranila vše, co mi stojí v cestě větší užitečnosti mé Vyšší moci a druhým lidem, a také jsem ji požádala, aby mi pomohla vybudovat nový život.

Svého současného manžela jsem potkala na setkání AA. Společně předáváme poselství lidem indiánských kmenů v rezervacích po celé naší zemi. Po dvou letech střízlivosti jsem začala opět chodit do školy, do páté třídy. Po ukončení střední školy jsem začala podnikat. V současnosti vydávám knihy, které sama píšu. Naše dcera se narodila na počátku mé střízlivosti a momentálně studuje na vyšší škole. Nikdy neviděla svoji matku pít alkohol. Moje rodina



se vrátila zpět ke spiritualitě našich předků, účastníme se očistných rituálů v indiánských obdobách finské sauny a jiných pradávných rituálů spolu s našimi soukmenovci v suverénních indiánských teritoriích. Se skupinou střízlivých indiánů navštěvujeme školy a instituce, kde sdílíme naše zkušenosti s programem uzdravování.

V současnosti žiju život naplněný upřímností a čestností. Každá činnost, slovo a modlitba, každá žádost o pomoc v rámci dvanáctého

kroku jsou investicí do mé duchovní svobody do mé spokojenosti. Jsem zamilovaná a jsem hrdá na to, že jsem původní obyvatelkou Ameriky. Na mítinku AA v indiánské rezervaci jsem slyšela slova: "Střízlivost je tradicí." Stojím na vrcholu svaté hory a naslouchám větru. Dnes udržuji každodenní vědomý kontakt se svým Stvořitelem a On mě miluje. Vše je posvěcené, je to výsledek Dvanácti kroků, uzdravování a lásky ve společenství Anonymních alkoholiků.

Moudra z mítinků AA

Na duchovní problém neexistuje chemické řešení.

Smutek je součástí pohledu zpět, obavy součástí rozhlížení se okolo sebe.

Na setkání AA je nejdéle střízlivý ten, kdo ten den vstal nejdříve.

Nejlepší čas pro návštěvu setkání je tehdy, když se ti vůbec nechce.

představoval tatínek. Já slyšela spíš posměšky spolužáků, kteří na 1. máje každoročně pokřikovali „Ludmilo, sedni si na tank, my tě zasypeme šerikem!“ Přezdívky – jak jen děti umí být kruté – a pár dalších bonusů, se staly slušným základem pro balík komplexů a nedosažitelnou představu o dokonalosti, které jsem si s sebou táhla od telecích let.

Strach ze selhání mne paralyzoval, a tak jsem raději nic nedotáhla do konce, když to nemohlo být úplně perfektní. Nakonec jsem zjistila, že je lepší na sebe moc neupozorňovat. Doma vládla docela tvrdá disciplína, problémy se bagatelizovaly, a buď se neřešily (mám svých starostí dost) anebo se zajedly. Nebyl, kdo by uměl a chtěl naslouchat, a tak jsem se se svými trápeními zavírala do svého vnitřního světa, kde jsem si život malovala na růžovo a představovala si, jak mě jednou v noci přijede na Lodi Snů políbit Karel Gott...

Po základce vyměnil
akordeon psací stroj a na
střední, ve třídě plné holek,
každá řešila módu, diety

a vztahy s opačným pohlavím, jen já se nějak nechytala. Vystačila jsem si bohatě s citáty moudrých, přemýšlela jsem o síle pozitivního myšlení a dumala nad mravním zákonem ve spojitosti s nekonečným počtem hvězd. Ve vztazích s opačným pohlavím mi to bylo platné jak mrtvému zimník, mladí muži průměrného věku nebyli nijak uchvázeni ani mnou objevenou moudrostí, natož mým zjevem, a mé sebevědomí klesalo hluboko pod bod mrazu. A tak jsem si aspoň naplánovala se co nejdřív osamostatnit mimo rodiště, vymanit se z domácího řádu a žít si po svém. Alkohol? Nikdy mi nechutnal. Jen po stužkové se mi dost motala hlava a na posledním zvonění před maturitou byl nástup za květnového slunečného poledne taky překvapivě rychlý.

Coby mladé tele v zastydlé pubertě jsem zahučela do víru velkoměsta ani nevím jak, s prima spolubydlicí, zdravotní sestřičkou pro změnu z Krkonoš, jsme se nestíhaly pořádně vyspat, protože party střídala zábavu. Co bylo doma zakázáno, tady bylo povoleno,

bylo třeba si to vynahradiť... K zábavě ovšem patřilo pár drinků jaksí neodmyslitelně, ideální bylo si dodat sebevědomí a uvolnit se do povznesené nálady ještě před odchodem na diskotéku. Pocity byly euforické a parket nám byl kolikrát malý. Naštěstí nás to přestalo za nějaký pátek bavit, a ještě jsme se dokázaly vždy rozpomenout, jak jsme se kam v noci dostaly a najít cestu zpět domů. Zatímco se kamarádka vrátila zpět k rodině, já jsem změnila pracoviště na místo, kde se lidé uměli bavit I v pracovní době a večírky na pracovišti se konaly při každé



vhodné příležitosti. Zapadla jsem hodně rychle, jako devatenáctiletá jsem zvládala držet tempo i krok s o dost staršími kolegy. Tam jsem potkala svého „vyvoleného“. O generaci starší muž mi měl zřejmě saturovat vlastního

tatínka, jehož výchova mi v dětství chyběla, a vskutku, chopil se toho velmi autoritativně. Výlety zavánějící zapovězeným dobrodružstvím a romantické večere při svíčkách nečekaně brzy vystřídaly běžné denní starosti společného života a o dva roky později i péče o nového člena rodiny. To už bylo doprovázené čím dál většími nedorozuměními a značnou životní nepohodou. Ne, že by jim udával takt alkohol, pravdou je, že byl toho času v domácnosti přítomný, ale nemyslím si, že by ho kdokoli nadužíval. Partnerský vztah jako takový byl ale pro mne velkým očistcem, a tak jsem se podruhé v životě rozhodla vzít svůj život do vlastních rukou.

S dítětem v náručí a igelitovými taškami jsem se odstěhovala do pronajatého bytu na druhé straně města a o pár let později se dočkala zázraku v podobě rozvodu a vlastního bydlení. S oslavou znovunabyté svobody přišla I nová práce snů, kolektiv, na který se nezapomíná, bujaré teambuildingy, pár okýnek, z nichž několik bylo velikosti výkladní skříně. Za novým



bydlištěm se navíc nacházel vhodně lokalizovaný šenk milé majitelky, která mne vždy vítala s otevřenou náručí. Byla jsem šťastná, že mě někdo přijímá a že někam patřím. A tak běžel měsíc za měsícem a rok střídal rok, občas někdo umřel, občas se někdo nový přidal a já si začala všimát, jaká rutina se mi z těch návštěv stala, jak mě tam kroky vedou. I když vlastně nechci, jak se mění v průběhu večera výrazy tváře pravidelných návštěvníků, poslouchala jsem, jaké důležité rozpravy vedou a v duchu se sama sebe ptala: „Sem chceš opravdu patřit?“ A přece jsem tam každý další večer došla, zakouřit si, dát si sklenku či dvě a něco málo s sebou domů... a pak jsem to zkusila – nejlít. A zažila jsem zvláštní stav – nechtěla jsem tam, a přesto mne tam mé vlastní kroky dovedly. Jsem blázen?

Trasu se mi ale časem podařilo odklonit, vinárnu vystřídal supermarket, tam si nikdo povídat nechtěl a ani se na nic nevyptával, začala jsem se vyhýbat společnosti, vystačila jsem si sama. Co ale bylo zajímavé – a začalo mě

opravdu hodně děsit – alkohol se stal běžnou součástí mého života a na party jsem přestala chodit bavit se s přáteli, začala jsem chodit se "pobavit" po svém. Většinou to znamenalo s pár "sobě rovnými" zavřít několik putyk a vrátit se domů neznámo jak. Navíc jsem se začala chovat opravdu divně, pod vlivem, nedej Bůh, kdyby mi chtěl někdo znemožnit dopít skleničku nebo mi brát alkohol, se ze mě stávala přímo nestvůra. Ve střízlivosti – kterou bych s dnešním vhladem ani střízlivostí nenazývala – jsem byla považována za milou, chytrou, úspěšnou, přátelskou a veselou osobu, ve skutečnosti se ale můj život ráz na ráz vymkl mé kontrole a začal nezadržitelný pád. Už jsem letěla. A už to svištělo ... A přitom jsem stihla ještě kde komu pomoci, pro každého jsem měla pochopení, účast, vlídné slovo, dobrou radu, sama jsem byla ale ztracená a moje vlastní problémy se začaly hromadit.

Čím víc jsem se neúspěšně snažila své pití ovládat, do tím hlubší deprese jsem se propadala. Útěk před vlastními pocity, které už nešlo



spláchnout skleničkou či dvěma. Sklíčenost, zoufalství, beznaděj, znechucení, zhnusení ze sebe samé. Hra na Potěmkinovu vesnici, uvnitř které byla tma, smutno, mrtvo... Můj úděl se dal docela dobře připodobnit soustavně přelévané pokojové rostlině, které prostě jednoho dne začnou hnít kořínky a bez spojení se svou živnou půdou zahyne, jakkoli se nad zemí jeví zdravá. Dost jsem přemítala o tom, jestli kdy nějaká moudrá hlava přišla na to, jak se změří bolest duše, ale dlouho už se s tím žít nedalo. Při oslavě kulatých narozenin jsem byla tak emocionálně na dně, ...

Tu spoušť a bídu kolem sebe. Kolika lidem jsem ublížila, kolik radosti jsem zkazila, když jsem se chovala jako namyšlený zlý vševědoucí sobec, přitom jsem potřebovala, aby mě okolí bralo vážně, aby si mě vážili, aby mě měli rádi – protože tohle jsem už sama sobě nedokázala dát, hledala jsem to u druhých. Zavděčování se, záchranářství, potřeba být užitečný, pochlebování, kontrola, neustálé starosti, co si kdo

o mně myslí, jak co kdo myslel, proč se na mě tak škaredě podíval... Duchovní a emocionální trápení, ze kterého mi bylo jasné, že takhle už dlouho fungovat nebudu. Byla jsem v koncích. Ve snaze najít řešení jsem prohledala



celý internet, nejsem včerejší, abych věřila kouzelným tabletkám, ale přímo jsem hltala příběhy lidí, kteří se se svou závislostí nějak usmířili a začali žít.

Samozřejmě mi neuniklo, že se do konce života zřekli alkoholu... V tomto případě "rozsudek života" mi zněl stejně hrůzně jako slovo abstinent, tím jsem nikdy být nechtěla. Hlavně jsem si ale vůbec nedovedla představit, jak se může zříci pití někdo, kdo pít nechce, ale nedokáže přestat? Bůh ví, že jsem pít opravdu nechtěla, ale ovládat jsem se nedokázala. Kdesi jsem

zahlédla, že "řešení existuje". Kolem farnosti, kde probíhají místní setkání AA, jsem chodila léta, samozřejmě plná předsudků, co za ztroskotance se tam asi schází. Jak šel čas, úšklebky vystřídala závist, obdiv, že sami se sebou něco dělají a posléze i směsice touhy, zvědavosti a naděje, že když se z toho dostali jiní, třeba by to mohlo jít i mně. Nevypadalo to, že AA slibují, co nemohou splnit, oni vlastně nic neslibovali. A ani nic po mně nechtěli, krom vlastního zájmu řešit svůj problém. Nejtěžší pro mě bylo uvěřit, že AA nemají nic společného s žádnou sektou ani církví, protože pro mě, neznalé věci, byl "jejich" program s tímto tvrzením v přímém rozporu. Mobilizací zbytku mozkových buněk jsem ale dospěla k závěru, že sama nezmůžu nic a pokud si neřeknu o pomoc, žádné se mi nedostane. A tak do třetice přišel krok "vzchopení se", tentokrát už jsem ale do svých rukou svůj život nebrala, tentokrát jsem ho opravdu upřímně odevzdala jako do rukou Božích... e-mail, který jsem na adresu AA poslala, bez

reakce nezůstal a ráz na ráz jsem se ještě to odpoledne ocitla na svém prvním mítinku. Opilá od radosti a postaru také řádně posilněná na kuráž. Bylo to naposledy. Na čele mi opět svítil neonový nápis "Alkoholička", ale poprvé – po několika letech života plných přetvářky a skrývání – mi to bylo jedno.

Nevím přesně, co se odehrálo na setkání, jehož účastníci – pro mě – mluvili nějakou jinou řečí, byli nad věcí, vyrovnaní, shovívaví, vstřícní, pokorní a navenek spokojení zároveň, pravda je, že poučena telefonátem veterána AA jsem ze setkání odcházela s pocitem ochranných křídel sponzorky a vybavena několika telefonními čísly. Když se sekretář na konci meetingu zeptal "Je tu dnes někdo poprvé? Chce někdo začít znova?" S jásotem jsem rozjívěně zvolala: "Já chci začít znova!" Domácí zásoby čítající dvě deci rumu "na pečení" jsem do odpadu vylít nedokázala, ale zcela nově a nevidaně se má cesta domů obešla bez pořizování alkoholu. A tak je tomu dodnes... 🙄

Pohádka nekončí, ale jako v pohádce jsem i při své první návštěvě AA měla víc štěstí než rozumu, protože sponzorka na rozdíl ode mne střízlivě vyhodnotila situaci a mě bez otálení zapojila do 12. krokového programu. Dobře mi tak, úleva byla značná – a dostává se mi jí i nadále, každý den. Všechny kroky jsem si užívala a překvapivě i ty, které jsem dopředu vyhodnotila jako nereálné, se uskutečnily. Nemá cenu předjímat, vše má svůj čas. Osobní inventura je dar, mohla jsem se konečně seznámit s tou bytostí, kterou jsem, s tou tatínkovou holčičkou... Některé křivdy napravit nedokážu, čas nevrátím, naštěstí mohu nápravy činit i nepřímo a hlavně – žít novým životem.

V AA jsem slyšela, že střízlivost je dar od Boha a náš nový způsob života je dar Bohu. To je moc krásně řečeno. Práce mám spoustu i s dalšími závislostmi, kterých jsem "obětí". Jde to občas lépe občas ztuhá, ale když je poctivě odevzdávám a jdu až "na dřev" k problémům, které mi mají pomáhat řešit, se kterými si zatím nedokážu poradit, jsou

ale pokora, víra a ochota ke službě opravdovým všelékem.

Nevím, jestli jsem se duchovně probudila, nemohla jsem se dočkat, burcovala jsem sama sebe, nařizovala to nejhlasilitější zvonění na budíku, už aby to bylo, rychle, rychle... Něco však naplnilo mou bytost neskonalou vděčností, hloubkou, mírem, na povrchu občas přeběhne bouře emocí, nálady přicházejí a odcházejí, ale uvnitř je klid. Tam se uchyluji moc ráda, ke zdroji vnitřního ticha, ke světlu a k Lásce. Některé pocity je lepší a jednodušší zažívat nežli popisovat, tento je jedním z nich. Co je ale důležité – už nespěchám. Probouzím se za pochodu, krůček za krůčkem, tahle Cesta je cíl. A pro mne se



stala způsobem života. I přes občasné klopýtnutí, když začne ego vystrkovat růžky, se snažím být vlídná i k sobě, nejen ke svému okolí. Někdy si



postesknou nad hořkostí, kterou jsem musela spolknout, ale úleva je to povšechně obrovská, sama na sebe se můžu bez výčitek podívat do zrcadla, aniž bych si musela zakrývat prsty obličej. Jsem opravdu šťastná za to, že jsem tady a teď. Ze své minulosti bych neměnila nic. Beru to tak, že jsem se musela setkat s tou, kterou nejsem, abych se mohla stát tou, kterou jsem a chci být. Možná se mi to ne vždy daří, ale jsem spokojená s tím, jak to pokračuje a duše, ta utrápená troska, pookřála a dýchá radostí, spokojeností, nadějí a důvěrou, že je chována v náručí Boha a ač nezná jeho Plán, ví, že je dokonalý a je připravena jej plnit.

Bůh pro nás činí to, co jsme sami pro sebe nemohli udělat.

Nemohu očekávat, že když budu sedět s rukama v klíně, všechno se zázrakem vyřeší. Naopak, můj úkol je odvést svůj díl práce nejlépe jak dovedu a výsledek nechat na mé VM, myslí to se mnou dobře. Vždy myslela, jenže – jak řekl Seneca, "Svolného osud vede, vzpurného vleče." a já jsem nepatřila vždy mezi ty, kteří by byli ochotni nechat se vést. Konečně ale nastal čas a já kráčím po smysluplné Cestě AA s vírou, pokorou, radostí, vděkem a vědomím, že se mám pořád co učit a prokazovat sama sobě laskavost být den za dnem lepším člověkem. Díky!

Ludmila,
alkoholička

vděčná

Nepřítomnost pravidel, stanov nebo dalších povinností je jedním z typických znaků AA, jak na úrovni místní skupiny, tak i na úrovni celosvětového společenství. Nemáme žádný předpis, který by říkal, že se člen musí zúčastnit určitého povinného počtu setkání v nějakém předem určeném období.

Je celkem pochopitelné, že většina skupin dodržuje nepsanou tradici, podle které kdokoli, kdo stále pije a je natolik neukázněný, že ruší v průběhu setkání, může být požádán, aby odešel. Toho samého člověka skupina velmi ráda přivítá, pokud nebude setkání narušovat.

Často kladené otázky



Kulturní okénko

SETKÁNÍ SE ŽENOU

Když je tma nejhlubší,
světlo se blíží.
Propadal jsem se do ztracení,
vzešla jsi jako hvězda
uprostřed temné noci.

Probudil jsem se
zraněný a zbitý
a hvězda zářila na mém bolestném loži.
Klopýtal jsem ulicemi
starého města
„od výčepu k baru“
a hvězda šla všude se mnou.

Spadl jsem na zem-
maska stržena-
a hvězda stála nade mnou.
Pak jsi mne objala
a řekla jen:
„Tady jsem, tma nás nepohltil.“

Třetí odkaz – služba v AA

Služba veřejná – Anonymně

Dne 26.9.2017 jsme se jako zástupci celého společenství AA v České republice na pozvání Úřadu vlády České republiky, Sekretariátu Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky, jmenovitě Národního protidrogového koordinátora pana Mgr. Jindřicha Vobořila, zúčastnili národní konference:

„Alkohol a jeho společenské dopady v ČR v roce 2017“

Jednání s Úřadem vlády, s panem Vobořilem a jeho spolupracovníky probíhají již téměř rok a naše účast na konferenci byla jedním z výsledků, kterých jsme jako AA dosáhli. Necelé čtyři měsíce před touto událostí byl také zástupce Úřadu vlády na



naše pozvání přítomen na celorepublikovém sjezdu AA v Harrachově, kde se zúčastnil jak mítinků, tak jednání KSV či rady. Účelem navázání takovéto spolupráce pro nás od

počátku bylo, aby se Anonymní Alkoholici dostali více do odborného i veřejného povědomí a tím se pomocná ruka AA stala zřetelnou, a ještě více přítomná, než tomu bylo doposud. Docela se hodí napsat to, co za nás řekl Michal před auditoriem odborníků v Lichtenštejnském paláci v Praze: „Jsme společenství anonymní, nikoliv však tajné“.

Na konferenci jsme byli přítomni formou informačního stánku, který nám milí pořadatelé umístili hned vedle registračního místa, a tudíž ho nešlo obejít ani přehlédnout. Z tohoto místa jsme také naprostou většinu přicházejících účastníků konference, mezi kterými byli ponejvíce zastoupeni odborní lékaři a sociální pracovníci na



různých úrovních, pozdravili a nabídli jim úplnou škálu našich tiskovin, informační brožurkou počínaje, až po nové vydání Modré knihy. O jejich zájmu nejlépe vypoví to, že nazpět jsme s sebou nenesli nic, jen náš poutač, který před místem stál. K programu jsme také přispěli svými vystoupeními, která byla zařazena až v závěru konference kvůli tomu, aby vznikl dostatečný prostor pro dotazy a diskuzi. Příspěvky jsme měli dva, oba zhruba desetiminutové. V prvním šlo o přiblížení podstaty, struktury a dostupnosti AA a v druhém odborníci vyslechli osobní příběh jednoho z nás. Bylo vidět, že i přes to, že AA působí v ČR již přes dvacet let, pro mnohé odborníky to bylo první reálné a hmatatelné setkání s naším společenstvím. Ale bylo tam i mnoho těch, kteří nás znají již díky naší účasti na každoroční Adiktologické konferenci na Seči.

Po předchozím odsouhlasení KSV a na požádání organizátorů jsme byli také součástí „mediální nabídky“ a absolvovali jsme několik rozhovorů pro tisk,

rozhlas i televizi. A zájem ze strany médií byl opravdu velký. Nutno říct, že jsme na něj byli náležitě připraveni z pracovních schůzek, které jsme si za tímto účelem



zorganizovali s dostatečným předstihem. Anonymita tudíž zůstala zachována a „odtajnění“ proběhlo. Na druhý den vyšly články v novinách (Metro, Právo), rozhovor v Českém rozhlase, články na internetu (Novinky, Seznam) a ještě týž večer byla zařazena reportáž se dvěma z nás v hlavní zpravodajské relaci Události na ČT.

Naše účast se vydařila a splnila svůj účel. Díky snaze



a přispění mnoha z nás, jejich službě a ochotě. Díky jednotlivcům i práci Komise pro styk s veřejností, díky podpoře lidí z Úřadu vlády. Bylo to zavazující, ale krásné. Kdo jsou a pro koho zde jsou

Anonymní Alkoholici, ví už zase o mnoho víc lidí, kteří přicházejí do kontaktu s těmi, kteří stále trpí. O mnoho víc lidí teď umí najít pomocnou ruku AA a ví, kde ji hledat. Díky nám všem.

Anonymita zdůrazňuje rovnost všech členů AA a jejich jednotu ve vzájemném spojení v programu uzdravování se z alkoholismu, a tak slouží jako duchovní základ celého společenství. V roce 1946 napsal náš spoluzakladatel Bill W.: „Slovo „anonymní“ pro nás má nesmírný duchovní význam. Nenápadně, ale velmi důrazně nám připomíná, že jsme dali přednost zásadám před osobními zájmy, že jsme se zřekli glorifikace osobností na veřejnosti a že naše společenství skutečnou pokoru nejen hlásá, ale opravdově ji uplatňuje.“

Chápání anonymity

Adiktologická konference v Seči

Letos jsem byl na Adiktologické konferenci na Seči po třetí a vždy je to pro mne velká událost. Jak služebně, tak i lidsky. Letos jsme jeli čtyři. Setkání lidí, kteří se snaží pomáhat lidem s různou závislostí. Já věřím,

že naše společenství má krásný způsob uzdravení se z alkoholizmu, který mě hodně naplňuje a zároveň učí zodpovědnosti nejen vůči sobě, ale stejně tak vůči našemu společenství, a hlavně vůči lidem, kteří potřebují



podat pomocnou ruku. Proto jezdíme na tyto konference, aby i lidé co nemají problém s pitím o AA dostaly co nejlepší informace, které budou schopni předat trpícím alkoholikům v jejich léčebnách, terapeutických skupinách, ambulancích apod. Tak, aby nemusel trpící alkoholik tápat a mohl přijít vyzkoušet náš způsob uzdravení.



Téma celého setkání bylo „Zakázané myšlenky v adiktologii“. Jen pro pořádek „adiktologie“ je nauka o závislostech. Vyjmenovávat jednotlivé příspěvky by bylo příliš dlouhé. Tak se s vámi podělím jen o to, co mě prostě zaujalo.

Stále mě fascinuje, jak stále spousta lidí neví pořádně co AA je. Jen mají informaci, že u nás je tato organizace také. Když s lidmi, anebo k lidem mluvím, jaké jsou podmínky třeba pro přijetí do AA nestačí

vycházet z údivu a obdivu, jak tohle může fungovat ☺.

Po jednáních s organizačním výborem konference nám dali opravdu velmi velké pole působnosti. Prostor na prezentaci AA jsme dostali na středu v podvečer a v noci k dispozici „Modrý salónek“. Hodně velkorysě od pořadatelů, a to i přes to, že přednášejících bylo na konferenci celkem 103 a sály byly k dispozici čtyři, včetně velkého kongresového. Mimo to jsme jako již tradičně prezentovali v sekci, která využívala prezentace a plakáty, s příspěvkem o sponzorství v AA.

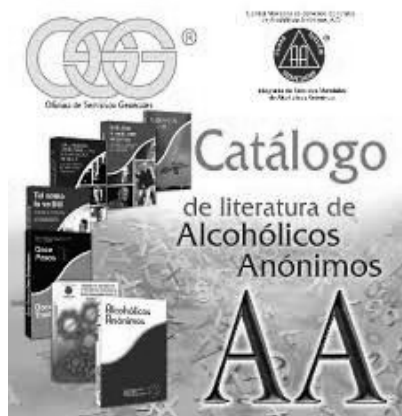
Ve středu odpoledne jsme začali s otevřeným mítinkem pro účastníky konference, který byl podle ohlasů velmi povedenou akcí, jako již tradičně. Po krátké přestávce jsme nachystali vše na workshop nazvaný „inventura lahve“. Workshop byl koncipovaný tak, aby se účastníci zapojili do inventury, a proto tedy dostali předtištěné papíry s nějakými otázkami týkajícími se prvního kroku. Zpočátku to šlo dost těžce, ale poté co účastníci vyplnili



otázky s pomocí našeho vedení a začali jsme sdílet, přišly okamžiky, za které jsme velmi vděční, neboť nám někteří účastníci začali i sdílet své zkušenosti s alkoholem. Naštěstí byla atmosféra velmi uvolněná a hra na „alkoholika“ se povedla. Věřím, že k pochopení toho, jak se cítí někdo, kdo si ještě ani pořádně nepřiznal, že je alkoholik, tento workshop velmi přispěl.

Další věc, která asi byla důležitá, tak byla prezentace AA literaturou a k tomu nám sloužil stánek označený novým plakátem s nápisem Anonymní alkoholici a logem v barvách AA. Skvělé bylo, že jsme měli spoustu literatury na rozdávání od informačních brožurek, brožury AA, vizitky a starší vydání časopisu Cesta.

V tomto směru jsme se opravdu neztratili a u našeho



stánku jsme měli téměř stále někoho s dotazy na AA a projevy podpory našeho společenství.

Účast na společenských akcích byla nutná a věřím, že i dobrá v tom, jak jsme AA dokázali reprezentovat.

S díky ve službě společenství
Břeťa alkoholik

Nicméně je program uzdravování se založen na jistých duchovních hodnotách. Jednotliví členové si je mohou svobodně vykládat způsobem, který považují za nejlepší, nebo o nich vůbec nemusí uvažovat.

Dotazy duchovních o AA



jsem se mohl dělit a sdílet své vlastní zkušenosti právě z takové služby. Kamarádi ze slovenské komise byli skvělí a musím říct, že jsem se hodně napovídal u popisu toho, co vše jsem dělal a stále ještě nějakým způsobem dělám. Materiálů, které jsme z obou komisí měli, bylo neuvěřitelné množství a sám jsem se chvílemi divil, kolik se toho udělalo za tak krátký čas. U kolika věcí jsem byl a na čem jsem pracoval a jak jsem to vůbec celé stíhal. Dodnes nevím, ale šlo to.

Na setkání jsme hodně mluvili o tom, jak jsme postupovali při přípravě na různé konference a setkání s odborníky. Jak jsme vybírali témata na přednášky. Jak na nás reagovali. Co jsme dělali na workshopech. Různá tvorba třeba slidů k přednášce. Výrobu posterů a vymýšlení témat. Jak jsme třeba i prezentovali naši literaturu. Čím nás překvapili účastníci různých setkání. Hlavně nejspíš dotazy, o kterých jsme si mysleli, že odpovědi jako odborníci znají. Třeba, že jsem požádal o spolupráci na přípravě materiálů ke

konferenci i nyní členku rady důvěrníků typu A – tedy přítele AA bez problémů s alkoholem. Díky této spolupráci jsem se učil, jak dělat správně abstrakty (krátké textové seznámení s tématem například přednášky), jak ten abstrakt napsat srozumitelněji pro odborníky, když mluvím o AA. Slovník AA je opravdu velmi specifický a pojem například pojem „střízlivost“



je právě pro AA velmi typickým. Obdivoval jsem velmi dobrou úroveň grafického zpracování materiálů slovenských



kamarádů a zároveň, i když jsme pracovali každý odděleně, tak jsme postupy a texty používali prakticky stejné. Jen témata se lišila.

Hodně jsme se bavili i o anonymitě. Jak si ji zachovat. K čemu mi je vlastně dobrá a kde a jak svou anonymitu ochránit. Třeba například při fotografování na takových akcích se tomu dá těžko předcházet nebo zabránit, ale pokud dostatečně vysvětlíte, že fotografie ano, ale pokud bude fotka někde veřejně, nesmím být na ní označen jako člen AA a ani jako alkoholik. Pokaždé, když jsem vysvětloval, proč ochraňuji svoji anonymitu, tak

jsem se ani jednou nesetkal s nepochopením nebo odmítnutím. Máme opravdu velkou podporu a pochopení a obdiv všude kde jsme se nějak jako společenství prezentovali.

Dnes vím, že v Senci to byl můj opravdu první pořádný víkendový workshop o službě v AA. Sdílení ostatních byla skvělá, a i když se mi moc nechtělo na setkání jet, jsem za něj velmi rád. Odjížděl jsem domů nadšený a děkuji slovenským pořadatelům za nápad a realizaci. Třeba jestli bude nějaké další setkání o službě tak se sejde zase více lidí. V Senci nás bylo přes dvacet.

Definice alkoholismu podle Americké společnosti pro léčbu závislostí a Národního výboru pro alkoholismus a drogové závislosti: Alkoholismus je hlavně nemocí s genetickými a psychosociálními hledisky, kterou ovlivňuje prostředí. Tyto aspekty ovlivňují stadia nemoci a její projevy. Nemoc se neustále rozvíjí a je smrtelná. Je charakterizována narušenou kontrolou vypitého množství, zaujatostí alkoholickou drogou, užíváním alkoholu bez ohledu na neblahé následky, pokrouceným myšlením, které se zejména vyznačuje popíráním. Všechny tyto symptomy mohou být trvalé, nebo se mohou projevovat opakovaně.

AA jako zdroj informací pro zdravotníky



CESTA



Kontakty

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Ambrožova 729, 500 02 Hradec Králové

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

Informace o setkáních AA:

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

Internetová skupina AA, Triezvy priestor:

<http://www.triezvypriestor.net/>

Jiné 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