

CESTA



č. 28 4/2015

Časopis pro členy a přátele Anonymních alkoholiků

OBSAH:

- **Slovo na úvod**
- Úvodník 2
- **Pozvánky a oznámení**
- Celostátní setkání 16
- Mladotický mlýn 21
- Jarní krokáč Brno 26
- **Příběh z Velké (modré) Knihy**
- Domácí sládek 4
- **Vaše svědectví**
- EURYPAA Rim 2015 9
- Pár slov a nejen o mě 13
- Evropský služební mítink 17
- Pokora pro Teď 21
- **Z internetového mítinku**
- Nejen o desáté tradici 27
- Vděčnost 29
- **Umělecký koutek**
- Děvčátko s panenkou 31
- **Kontakty**
- Kontakty společenství 32

Vydává:

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

Redakce:

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

Tisk:

Tiskárna CCB, spol. s.r.o.

Uveřejněné příspěvky nevyjadřují postoj redakce ani AA jako celku, pouze osobní názor a zkušenost přispěvatele.
Redakce si vyhrazuje právo na krácení a redakční úpravu příspěvků.
Časopis je určen pouze pro vnitřní potřebu AA.

**Doporučená cena
výtisku je 30Kč**

Slovo na úvod

Ahoj kamarádi,

Rok 2015 pomalu končí a s blížícím se koncem roku vám nabízíme poslední letošní číslo časopisu Cesta. Obvykle bývá toto období časem bilancování uplynulého roku. A tak chutě do toho.

Na začátku roku v lednu se sešla jako obvykle Celostátní konference služeb v prostorách obchodní akademie v Chotěboři. Jak se později ukázalo, bylo to zřejmě poslední setkání služebníků AA v tomto malebném městečku, které hostilo naši konferenci několik let. Konference se letos zúčastnilo nejenom mnoho nových i staronových delegátů, členů rady důvěrníků a členů komisí, ale také mnoho pozorovatelů. Konference probírala mnoho témat a je nemožné je zde všechny vyjmenovat. A tak alespoň jedno za všechny. Po informaci, že nám ve společenství dochází zásoby výtisků Modré knihy, konference schválila úpravu překladu a nové vydání této knihy. Pověřila komisi pro literaturu, aby se práce ujala.

Zima postupně přecházela v jaro a v AA se začal rozjíždět kolotoč víkendových akcí ať už jednodenních nebo celovíkendových. Nejprve jsme se tradičně sešli na krokáču v Brně, pak například v Jitřavě, na Radešinské Svratce a při prvním ročníku Modlitby na Sněžce. Vyjmenovat všechny akce prostě není možné, ale možné je poděkovat všem, kteří se ujali organizace a přidali ruku k dílu.

Na začátku léta se mnozí z nás sešli na Celostátním setkání Anonymních alkoholiků, které tento rok hostila jihočeská Hluboká. Setkání se podle vyjádření mnoha účastníků vydařilo a opět je potřeba poděkovat těm, kteří se svojí ochotou posloužit přispěli k organizaci tohoto vydařeného setkání.

Rok 2015 je rokem osmdesátého výročí založení našeho společenství a jako vždy organizovalo GSO k oslavě kulatého výročí celosvětové setkání AA. Letos byla hostitelem Atlanta, hlavní město státu Georgia. Při této příležitosti se sešlo 56 tisíc střízlivých alkoholiků z 93 zemí. Z České a Slovenské republiky se letošního setkání zúčastnil rekordně velký počet našich kamarádů.

Závěrem léta se mnoho z nás zúčastnilo Slovenského setkání AA, které naši kamarádi organizují na začátku září.

Podzimní období je opět jako obvykle příležitostí pro pořádání krokových workshopů. Letos jsme se poprvé sešli na krokovém setkání v Mladotickém mlýně, které pořádali naši kamarádi z Pardubic a z Prahy. Krokové workshopy v Brně a na Jitřavě se postaraly o zakončení letošního bohatého programu akcí našeho společenství.

Jménem redakce ještě jednou děkuji všem organizátorům a přeji mnoho střízlivých dní v roce 2016.

Za redakci alkoholik Jarďa



Příběh z Modré knihy

DOMÁCÍ SLÁDEK

Zakladatel Clevelandské skupiny č. 3 – člověk, který sám marně bojoval s prohibicí

Ačkoliv to zní podivně, já jsem přišel do styku s „veselým způsobem života“ zrovna ve chvíli, kdy jsem se sám začínal usazovat k normálnímu rodinnému životu. Má žena očekávala dítě a lékař jí doporučil pít portské víno nebo pivo. Byla však prohibice. Tak jsem tedy koupil pětadvacelitrový hrnec a pár tuctů lahví. Pozorně jsem vyslechl „dobré“ rady amatérských sládků a pustil se prozatím v malém do vaření piva. Nějak jsem však špatně pochopil lékařovy rady, protože nejen, že jsem pro svou ženu pivo vařil, já se místo ní i „léčil“.

Časem se stalo dobrým zvykem otevřít nějakou tu lahvinku, kdykoliv k nám někdo přišel na návštěvu. Když se to vžilo, netrvalo ani tak dlouho a já zjistil, že mé skrovné výrobní kapacity naprosto nedostačují potřebám piva pro společenské události a domácí spotřebu. Tak jsem si pořídil dvojnásobně velký varný hrnec a začal hlouběji studovat problematiku domácí výroby piva.

Často jsme pořádali večírky, na kterých se pilo pivo a podával sýr. Samozřejmě se nakonec, díky té vši veselosti, způsobené několika litry

piva, zjistilo, že k naší zábavě není potřeba navíc hrát poker nebo bridž. Alkohol, jehož spotřeba se postupně zvyšovala, postačil ke stupňování veselosti. Speciálně, když se pít piva sem tam proložilo nějakým tím frťánkem něčeho ostřejšího. To mne dokázalo dostat do příslušné náladicky mnohem rychleji než několik püllitrů piva. Logickým následkem bylo zjištění, že pivo je výborné akorát na spláchnutí whisky. Toto zjištění mne natolik zaujalo, že jsem se snažil touto metodou kompenzovat své čím dál tím nadměrnější pití. Jinými slovy, spotřeba alkoholu mohla vesele růst, ale piv jsem pil méně. Poslední den svého pití jsem stačil mezi desátou a dvanáctou dopoledne ztrestat dvaadvacet frťanů. Nikdy se už nedozvím, kolik toho bylo do večera, než mne uložili do postele.

Nějakou dobu mi stačilo popíjení na večírcích, ale nakonec jsem mezi večírky začal navštěvovat putyky. Jednou týdně putyka, jednou týdně večírek doma nebo u přátel, to spolu s nějakou tou skleničkou o samotě způsobilo, že jsem brzy byl na nejlepší cestě stát se prvotřídním opilcem.

Literatura AA

Společenství AA využívá knihy, brožury a časopis k efektivnímu šíření poselství o uzdravení ke stále trpícím alkoholikům a k vlastní informovanosti členů.

Naši literaturu si můžete objednat na e-mailové adrese:

knihy@anonymnialkoholici.cz

V současnosti disponujeme těmito materiály.

Knihy:

Modrá kniha AA – á 120 Kč

12 Kroků a 12 Tradic – á 100 Kč

Jak to vidí Bill – á 150 Kč

Triezvy život (SK) – á 50 Kč

Ako to vidí Bill (SK) – á 125 Kč

Denné zamyslenie (SK) – á 125 Kč

Brožury – nové vydání:

Dvanáct tradic s ilustracemi – 10 Kč

Dvanáct kroků s ilustracemi – 5 Kč

Brožury původní vydání - zdarma

44 otázek

Jak dál

Informace o organizaci AA

Nově přichozí klade otázky

Dotazy duchovních

Informace pro zdravotníky

AA jako zdroj info. pro zdravotníky

Otázky a odpovědi o sponzorství

Informace pro veřejnost

Je společenství AA pro Vás

O tři léta později jsem poprvé díky alkoholu přišel o zaměstnání. Tehdy jsem bydlel na venkově a tak jsem se přestěhoval zpět do města a získal odpovědné místo u jedné finanční společnosti. V té době jsem pracoval v tomto oboru již šest let a byl jsem pokládán za velmi úspěšného odborníka.

Nové povinnosti mne dost zatěžovaly a má spotřeba alkoholu začala opět stoupat. Když jsem večer opouštěl kancelář, mé kroky nejprve směřovaly do hospody. Jelikož v okolí bylo hospod dostatek, chodil jsem každý večer jinam. Být viděn ve stejnou hodinu na stejném místě se nevyplácelo.

Obvykle jsem to dělal tak, že jsem si dal čtyři nebo pět panáků, což mě postavilo na nohy a já pak mohl vyrazit k rodinnému krbu vzdálenému asi 20 km. Cestou domů se jelo kolem spousty putyk. Když jsem jel sám, zastavil jsem se ve čtyřech nebo pěti, ale pokud se mnou jela má podezíravá manželka, stávil jsem se pouze v jedné nebo maximálně ve dvou.

Nakonec jsem se dostal domů na pozdní večer, na kterou jsem, zcela samozřejmě, již vůbec neměl chuť. Snažil jsem se sice něco sníst, ale bez valného úspěchu. Žádné jídlo mi už prakticky nechutnalo. Snažil jsem se alespoň obědovat, a to ze dvou důvodů - abych se dostal z alkoholového oparu předešlého dne a abych do sebe dostal alespoň nějakou výživu. Nakonec jsem však odboural i oběd.

Již si nevzpomínám, kdy mne začala pronásledovat nespavost, ale uvědomuji si, že za poslední rok a půl jsem ani jednou neuléhal střízlivý. Nemohl jsem spát! Měl jsem smrtelnou hrůzu, že si půjdu lehnout a budu se celou noc v posteli převalovat. Večery se pro mne staly utrpením a já se snažil raději upadnout do opileckého omámení.

Nikdy nepochopím, jak jsem poté dokázal přetrpět ta strašlivá rána. Jak jsem v této situaci dokázal v kanceláři

plnit své povinnosti, jednat se zákazníky, obchodníky, pojišťovány, jak jsem dokázal diktovat, telefonovat, dohlížet na podřízené zaměstnance, podávat hlášení nadřízeným a vše ostatní. Ale nakonec mě to dostalo a já byl duševní, psychickou a nervovou troskou.

Dospěl jsem do stádia, kdy jsem již nebyl schopen ráno dojít do práce.



V takových dnech jsem se vymluvil na nemoc. Ale mé opilství způsobovalo firmě velké obtíže, a tak se zcela logicky rozhodla tento nepřijemný vřed, kterým jsem se stal já sám, odstranit. Neobešlo se to bez zvuku fanfár a velmi osobních a urážlivých poznámek a pomluv.

V tomto období mého života mně příbuzní, rodina, přátelé i zcela cizí lidé střídavě hrozili, bili, líbali, chválili a zatracovali, ale výsledek byl nulový. Ani nevím, kolikrát jsem

se ráno zapřísahal a do večera byl zase opilý. Šlo to se mnou pěkně z kopce.

Poté, co mě vyhodili, jsem sehnal místo u jedné finanční firmy, která zrovna začínala. Měl jsem na starosti propagaci, což znamenalo kontaktovat obchodníky s auty. Po dobu, co jsem se zdržoval v kanceláři, to vypadalo, že se celkem dokážu udržet. Jakmile jsem se však dostal z dohledu společnosti, hned jsem si vyrazil z kopýtka.

Opravdu jsem se snažil a dokázal několik týdnů pracovat. Poněvadž jsem měl mezi obchodníky dost známých, nebylo pro mne zas až tak složité uzavřít hodně obchodů prakticky s minimální námahou. Teď už jsem se opíjel neustále. Nemusel jsem do kanceláře chodit každý den a když už jsem se tam objevil, tak jen proto, abych tam byl viděn a hned jsem se zase odpoklonkoval. Nakonec se na mne namíchla i tato firma a já byl zase bez práce. Pak jsem zjistil další skutečnost. Člověk prostě není schopen nalézt práci, pokud se dnem i nocí potlouká po putykách a barech, protože v těchto lokalitách se volná místa prostě nevyskytují. Trávil jsem tam většinu svého času a nenarazil jsem tam ani na jedno. Tou dobou byly všechny šance na získání práce v oboru pryč. Všichni už věděli, co jsem zač a nepřijali by mě za nic na světě.

Vynechal jsem všechny podrobnosti o přestupcích, které jsem v opilosti spáchal, a to z několika důvodů. Za prvé proto, že si jich mnoho nepamatují, protože jsem patřil k těm opilecům, kteří jsou schopni chůze, mohou se zúčastnit

schůze nebo večírku, povídat si s lidmi a chovat se téměř jako normální lidé, ale druhý den si nepamatují, kde byli, s kým mluvili, s kým se setkali, ani jak se dostali domů. To byl veliký problém, který mi velmi ztěžoval situaci, když jsem se snažil obhájit před svou, již nikoliv zcela trpělivou, ženou. Nakonec to došlo tak daleko, že jsem ztratil všechny přátele. Nestál jsem o žádné návštěvy, pokud nebyla vyhlídka, že tam bude dostatek pití a já se budu moci opít. Ve skutečnosti jsem byl už v pěkné náladě dříve, než jsem se vydal na večírek.

Poté, co jsem po deset let zastával důležité funkce a měl nadprůměrný plat, jsem najednou byl zadlužený, neměl žádné slušné šaty, žádné přátele a s výjimkou mé ženy nikoho, kdo by mne dokázal snášet. Můj syn pro mne a mé pití neměl naprosto pochopení. Ba i někteří hospodští, u kterých jsem utratil tolik svého času a peněz, mne žádali, abych se jejich podniku vyhýbal. Nakonec mně jeden starý známý obchodník, který mne několik let neviděl, nabídl práci. Vydržel jsem tam pouze měsíc a většinu doby jsem byl opilý.

Touto dobou se moje žena doslechla o lékaři, který velmi úspěšně léčil opilce. Dala mně na vybranou: buď k němu zajdu, nebo mě nadobro opustí. Měl jsem zrovna práci a opravdu jsem strašně moc chtěl s chlastem skoncovat, ale naprosto se mi to samotnému nedařilo. A tak jsem tedy souhlasil, že za ním zajdu.

A v mém životě nastal obrat. Má manželka mne na první cestě k výše zmíněnému lékaři doprovázela. On

mi řekl takové věci, které mě při mé nervozitě málem porazily. Mluvil o sobě, ale byl jsem si jistý, že vlastně mluví o mně. Ve svém vyprávění se zmínil o lžích a podvodech, a to za přítomnosti mé manželky, tj. osoby, u které jsem si naprosto nepřál, aby o takových věcech vůbec něco tušila. Jak to všechno věděl? Nikdy předtím jsem ho neviděl a v tu chvíli jsem i doufal, že ho ani nikdy znovu neuvidím. Ale on mi vysvětlil, že byl právě takový ochlasta jako já, jenom poněkud dříve.

Poradil mi, abych nastoupil do oné zvláštní nemocnice, v které pracoval, a já hned souhlasil. Po pravdě řečeno, byl jsem dost



skeptický, ale tak moc jsem chtěl zanechat pití, že bych podstoupil jakékoliv fyzické mučení nebo bolest, jen aby to mělo nějaký výsledek. Zařídil jsem si to tak, že jsem měl do nemocnice nastoupit až za tři dny a okamžitě jsem vyrazil a ty tři dny se zpíjel do nemoty. S mrazením v zádech a neblahou předtuchou na duši jsem se poté ohlásil

v nemocnici. Samozřejmě jsem neměl ani tušení, co takové léčení obnáší.

Po několika dnech strávených v nemocnici mně byl nastiněn nový způsob života. Způsob velmi jednoduchý, jehož dodržování mi stále přináší radost a potěšení. Není možné vyjmenovat všechny výhody, které mi přináší, jak fyzické, tak i duševní, duchovní i finanční. A v neposlední řadě harmonii v rodinném životě. To nejsou plané řeči. To je čistá pravda!

Co se týká mé fyzické stránky, za první dva měsíce abstinence jsem přibral 8 kg. Teď jím řádně třikrát denně a jíst mi skutečně chutná. Spím jako nemluvně a na nespavost si ani nevzpomenu. Cítím se o 15 let mladší.

Duševně vím, kde jsem byl včera večer, i předevčírem, i předpředevčírem. Také se již ničeho nebojím. Mé sebevědomí a pocit jistoty si nelze splést s domýšlivostí, která se dříve u mne projevovala.

Dokážu jasně myslet a v myšlení a úsudku mi pomáhá i můj duševní vývoj, který se den ode dne prohlubuje.

Co se týká mého rodinného života, máme teď opravdový domov. Večer se těším domů. Má manželka je ráda, když mě vidí přicházet. Můj kluk mě přijal znovu za vlastního. Náš dům je stále plný přátel a návštěv. A vůbec ne kvůli nějakému domácímu pití.

Duchovně našel jsem Přítele, který mě nikdy nezradí a vždy rád pomůže. Vždy se Mu mohu svěřit se svými problémy a On mi poskytne útěchu, klid a štěstí.

A finance? Za posledních pár let jsem téměř splatil své neuvážené dluhy a vždy měl dost peněz na pohodlný život. Stále ještě mám svou práci a zrovna předtím, než jsem se pustil do tohoto psaní, jsem byl povýšen.

Za všechny tyto dary vděčím Jemu.

Za předpokladu, že jsme v dobré duchovní kondici, můžeme dělat mnoho věcí, které by alkoholici dělat neměli. Lidé nám říkali, že nesmíme chodit tam, kde se podává alkohol, že ho nesmíme mít doma, že se musíme stranit přátel, kteří pijí a musíme se vyhýbat filmům s pijáckými scénami, že nesmíme chodit do barů a naši přátelé musí před naší návštěvou poschovávat pití, že nesmíme o alkoholu přemýšlet, a ani by nám jej neměl nikdo připomínat. Naše zkušenost však ukazuje, že to není úplná pravda.

Vaše svědectví

Vzpomínka na léto 2015

EURYPAA Rim 2015

Ahoj kamaráti,

Chcel by som sa s vami podeliť o zážitky z nášho výletu na EURYPAA 2015, ktorá sa konala tentokrát v Ríme 7.-9. srpna. Pre začiatok by sa hodilo objasniť, čo to vlastne EURYPAA je. Táto skratka znamená EUROpean Young People in Alcoholics Anonymous. Takže je to taká konferencia / zhromaždenie mladých ľudí z AA z celej európy (ale prichádzajú ľudia i z iných kontinetov). Prvýkrát sa konala táto akcia vo Švédsku 2010, nasledovalo Írsko, Dánsko, Malta a v roku 2014 prišla rada na Českú Republiku.

Nejak som sa vtedy v roku 2014 dostal k letáčku a keďže som bol už viac než rok triezvy, tak som bol rád za každú novú akciu, kde by som mohol spoznať nových ľudí a dozvedieť sa niečo viac o AA. Akcia bola skvelá, zišlo sa tam i niekoľko kamarátov z Česka a Slovenska a spoznal som i pár ľudí zo zahraničia. Celkove pár stoviek áčkarov z rôznych krajín sa zúčastnilo tejto akcie. Takže keď som zistil, že

d'alší ročník sa koná v Ríme, nebolo čo riešiť. Taliansko mám rád a keď to je spojené s AA, tak som neváhal.

I keď som stále v bankrote a na účet mi chodí docela málo peňazí, i tak som si dokázal našetriť na letenku, ubytovanie, registráciu a pas, ktorý som si začal vybavovať tri mesiace pred dátumom akcie cez Slovenskú ambasádu v Prahe. V čase pitia a hrania by som akurát tak sedel doma na zadku, frustrovaný a nasraný a o podobných možnostiach by som ani nechyroval. Dátum sa blížil, ale pas mi stále nedorazil, keď som získal trvalý pobyt v ČR, tak som musel občianku odovzdať a začínal som mať obavy, či ma vôbec pustia do lietadla. Ale samozrejme že pomáhala modlitba, ja som urobil, čo som mohol a zbytok som nechal na Vyššiu Moc. Výsledok nebol v mojich rukách. Nakoniec všetko dobre dopadlo a pustili ma i na řidičák... ☺

Na letisku sa ku mne a kamarátovi pripojila naša kamarátka

z Moldavska, takže už sme boli traja a panovala veselá atmosféra. Tu som si v lietadle na niečo v duchu pošťazoval a potom som sa na tom musel smiať, ako tá alkoholická myseľ zákerne funguje. Pretože pred chvíľou by som dal čokoľvek za to, aby som prešiel kontrolou i bez pasu a keď už sa tak stalo, tak moja hlavička si začala vymýšľať zase ďalšie a ďalšie nároky... Tak si hovorím: „Buď rád, že vôbec sedíš v lietadle, takisto si mohol sedieť o vlaku späť na ceste do Pardubic...“ ☺ Aspoň že si už takéto myšlienkové pochody dokážem uvedomovať.

Mali sme v Ríme prenajatý byt od



štvrtka do nedele, takže náklady boli úplne v pohode. Na byte nás čakal zhodou okolností jeden kamarát z Moldavska, ktorý nevedel ani anglicky, ani česky. Nejak sa tam proste objavil a my sme zhodou okolností mali medzi sebou Moldavanku, ktorú nám asi zoslala Vyššia Moc. Takže všetko OK ☺ Dohovorili sme sa. Videl som aspoň moldavskú modrú knihu a dostal som vizitku na AA míting v Kišineve. Ešte

nás tam čakal náš americký AA kamarát, takže už nás bolo 5 a v priebehu víkendu dorazil ďalší AA člen z Brna.

Convention sa konala v hotelu Marriott na kraji Ríma a v piatok poobede sme sa vybrali na miesto akcie zaregistrovať sa a zúčastniť sa otváracieho mítingu. Niektorí sme si kúpili štýlové tričká EURYPAA ☺ a začali sme stretávať prvé známe tváre z minuloročnej EURYPAA Praha. Je to fakt skvelý pocit vidieť po roku známych z Kanady, zo Švédska a z iných krajín, jako sú všetci triezvi, vysmiati a v dobrej srdečnej nálade. Na otváracom mítingu hovorili speakri a postupne sa vyvolávali účastníci z každej krajiny. Keď povedali do mikrofónu Slovensko, tak som sa postavil len ja, čo ma dosť prekvapilo. Až na druhý deň sme stretli ďalších 2-3 Slovákov, ktorí nestihli otvárací míting. Takže bola tam skupinka i z Bratislavy.

Bolo by skvelé, ak by sa nás v budúcnosti na týchto akciách stretlo viac. Napriek tomu, že som v bankrote, financií nemám nazvyš a okrem práce diaľkovo študujem, takže i voľného času nemám extra moc k dispozícii, túto akciu som si nenechal ujsť, pretože si s postupne narastajúcim vekom uvedomujem, že do čoho iného by som mal investovať čas, energiu a peniaze, než do spoznávania nových krajín, ľudí a kultúr. Život je krátky na to, aby som ho presedel doma na zadku.

Prvý večer z piatka na sobotu poriadatelia pripravili akciu Scavengers hunt, ktorej sme sa nezúčastnili, pretože to bolo docela neskoro a boli sme dosť unavení tým

horkom, ktoré vládlo 24 hodín v kuse. Ale v podstate šlo o to, že bolo niekoľko skupín a tí hľadali po rímskych pamiatkach nejaké indicie alebo tak nejak.

My sme sa ovšem uchýlili do klimatizovaného bytu, kde panovali znesiteľné podmienky ☺ Počas celého víkendu sa konali rôzne speakers mítingy, bol tam i AL-Anon,



ráno sa cvičila jóga a boli i meditácie. Večer sa chystala Toga dance party, ale musím povedať že pred rokom v Prahe táto tancovačka bola omnoho lepšia ☺ Na oplátku sme si zase mohli užiť Marco Polo pool party v hotelovom bazéne. V tom horku to bolo perfektné. A keď som si tak uvedomil, že som vlastne gambler a alkoholik v bankrotu a dlhé roky som riešil, či sa za posledných 30 korún mám kúpiť chlieb, alebo dve jízdenky do práce a teraz ležím na nafukovačke v bazénu v areálu hotelu Marriott, tak som sa tomu všetkému musel smiať. To len proste vďaka čistej hlave a AA sa môže toto všetko prihodiť.

Posledný deň sme sa vypravili na záverečný míting, kde bol, okrem

iného, tzv countdown, čiže odpočítavanie dĺžky triezvosti. Silný zážitok bol, keď jeden AA člen, ktorý mal už myslím 45 rokov triezvosti dával modrú knihu členovi, ktorý mal najmenej triezvosti. A robil to i dva roky predtým a pýtal sa, či náhodou tí ľudia, ktorým predchádzajúce ročníky dával taktiež modrú knihu, ako členom s najkratšou triezvosťou, tak či tam náhodou nie sú prítomní. A čuduj sa svete, obaja členovia tam boli, triezvi a s úsmevom na tvári.

Nakoniec sme sa všetci chytli za ruky a nasledovala modlitba AA vo viacerých európskych jazykoch. Na Slovenskú sa bohužiaľ nedostalo i napriek mojej iniciatíve, ak by nás tam bolo viac, dostali by sme sa ku slovu ☺ Takže výzva pre ďalšie roky. Počas akcie som sa zoznámil s ďalšími áčkarmi z iných krajín a dozvedel som sa i zaujímavosti z celorepublikového diania, pretože tam boli i naši AA kamaráti, ktorí konajú službu v rôznych AA komisiách.

To už sa blížil koniec a tých pár hodín do odletu sme sa prešli i s Bratislavskou skupinkou ešte mestom s úžasnou históriou a zavŕšili to typickým talianskym obedom v jednej typickej talianskej pizzerii s typicky talianskou obsluhou ☺ Čo viac si želať. Cítil som sa ako v siedmom nebi. Radi by sme sa pozreli ešte niekam k moru, ale i napriek tomu, že sme už mali celkom dobre zmapovanú rímsku hromadnú dopravu, obávali sme sa, že zase nás to odvezie niekam do Tramtárie a nestihneme lietadlo... ☺

Keď to mám zhodnotiť s odstupom času, akcia sa podarila,

mám pekné spomienky, dobrý pocit a videl som veľa veľa áčkarov z mnohých krajín s otvoreným srdcom a myslou. Nabudúce sa EURYPAA koná vo Anglicku v Bristolu a ja už sa teraz teším na ďalší výlet, spoločné mítingy a nových známych. Medzitým, ak Boh dá, strávime Silvestra, Nový rok a pár ďalších dní v Nórsku na ďalšej podobnej akcii SCANCYPAA, čo znamená Scandinavian young people in AA, ktorá sa koná v Hlavnom meste Oslo.

Takže áčkari, ktorí trpíte pocitom osamelosti a stereotypu, hor sa zabookovať letenky a stretneme sa v zime buď v Nórsku, alebo v lete

v Anglicku. Je to dôležité i pre rast AA v Čechách a na Slovensku a treba i ostatným krajinám ukázať, že AA u nás funguje a sme ochotní sa začleniť medzi ostatné krajiny sveta. Je to jedinečná príležitosť sa vzájomne obohatiť o skúsenosti a mne to hlavne pomohlo si uvedomiť, že AA nie je len o tom mítingu v našom meste, alebo kraji, ale že podobní ľudia s podobnými osudmi sú roztrúsení po celom svete, bez ohľadu na kultúru, spoločenské zvyky, názory, postavenie, rast DPH, iné pohľady na svet a podobne.

Honza gambler a alkoholik

Zastavení pití je pouze prvním krokem na cestě z těchto velmi vypjatých a nenormálních podmínek. Jistý lékař nám řekl: „Léta prožitá s alkoholikem téměř zaručují, že se z jeho manželky nebo dítěte stanou neurotici. Do jisté míry onemocní celá rodina.“ Rodiny alkoholiků by si na počátku cesty měly uvědomit, že všechny situace nebudou pouze příjemné. Každý člověk může být v průběhu uzdravování unavený a může se vzdálit ze správné cesty. Mohou se objevit lákavé zkratky a oklady, na kterých může zabloudit a sejít z cesty.

Povězme si něco o překážkách, se kterými se rodina setká a navrhneme způsoby, jak se jim vyhnout, nebo je dokonce přeměnit tak, aby přinesly ostatním užitek. Rodina alkoholika touží po návratu spokojeného života a atmosféry bezpečí. Dobře si pamatují dobu, kdy byl jejich táta romanticky založený, ohleduplný a úspěšný. Dnešní život porovnávají s předchozími léty a v případě negativního výsledku může být rodina nespokojená.

Modrá kniha, kapitola 9

Služba = ochota, klid a pokoj.

Pár slov a ne jen o mně

Jmenuji se Lea a jsem alkoholička. Prostá věta, ale pro mě má velice hluboký význam. V té větě je ukryto moře smutku, zoufalství a beznaděje, ale je v ní mnohem víc než jen to. Je v ní zakotven i vnitřní zápas, touha žít, ale hlavně smíření. Ano, než jsem o sobě mohla svobodně říci, že jsem alkoholička,



potřebovala jsem si projít vším tím a nutně jsem potřebovala smířit se sama se sebou a odpustit si, ale hlavně se smířit s Režisérem svého života. Až pak jsem vpravdě a s plným vědomím byla schopná to o sobě říci.

Dnes se už dokážu ohlédnout zpět bez pocitu bolesti a bez výčitek. Ale nebylo tomu tak vždy. Vzpomínám si na období před třemi roky. Tou dobou

jsem pila opravdu hodně. Denně jsem potřebovala litr tvrdého alkoholu a často to byl až litr a půl. Přesto jsem s veškerým vypětím sil chodila do práce. Ale to bylo asi tak vše. Na víc jsem neměla síly. Jednoho dne mě však síly dočista opustily a já velice rychle skončila v léčebně.

Následovala tříměsíční léčba. Už v léčebně jsem doopravdy toužila skoncovat s pitím a tak jsem veškerou svou naději vložila do lékařů. Ano, věřila jsem, že mě vyléčí a já budu moci občas si tu dvojku bílého vína dát. Jak jsem byla bláhová. Očekávala jsem nějakou zvláštní péči a terapii. Ale nic z toho se nekonalo. Takže po propuštění logicky velice brzy přišla recidiva. Byla jsem zoufalá, zmatená a neskutečně vystrašená. Jak je to možné? Vždyť jsem tak poctivě dodržovala režim v léčebně. Snažila jsem se, přeci!

Rezignovala jsem, nebo spíše to byla kapitulace. Tak asi tedy je to mým osudem, asi budu do smrti zápasit, střídavě vyhrávat a prohrávat svůj boj s alkoholem.

A v té době se vše začalo měnit. Ne úplně dobrovolně jsem přišla na svůj první mítink AA. A od prvních slov, která jsem slyšela,

jsem s jistotou věděla, že to je právě ten lék, který jsem hledala. Cítila jsem, že pokud svolím a otevřu svoji bolavou duši, že bude uzdravená. Nic víc se ode mě nežádalo. A já do toho skočila po hlavě.

Za ty necelé tři roky mé střízlivosti nenastal ani jediný okamžik, kdy bych svého rozhodnutí litovala. Zpočátku jsem byla velmi netrpělivá. Závíděla jsem ostatním jejich střízlivost, vyrovnanost, svobodu a štěstí. Chtěla jsem být jako oni, mít to, co mají oni. A tak jsem se ptala, jak to mám udělat. Byla jsem ochotná naprosto ke všemu. Bylo mi řečeno, že jedním z pilířů střízlivosti je služba a že můžu začít hned. A tak jsem půl roku každý den umývala vždy po mítinku použité hrnečky.

A pak přišly další služby, stala jsem se sekretářem mítinku, zapisovatelkou při pravidelných BM (pracovní mítink), začala jsem jezdit s poselstvím AA do léčeben a další a další služby. Velice nenápadně a tiše se do mého srdce začal vkrádat klid a pokoj. Bylo to něco, co jsem dlouhá léta nezažila. Jakási radostná jistota, že i můj život má cenu, že mohu být užitečná, že jsem milovaná. Zjistila jsem, že kdo dává, dostává.

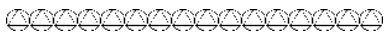
Proto jsem přijala, když mě na Konferenci všeobecných služeb delegáti navrhli jako dalšího člena Komise pro literaturu. Vůbec jsem nevěděla, jak taková komise pracuje a co bude mým úkolem. Ano, registrovala jsem, že se vždy nějak záhadně objeví nová knížka nebo brožurka. Asi se to někde kupuje, myslela jsem si. Jak jsem byla překvapená, když jsem se dověděla, že to je dílo členů AA. Že právě

k tomu účelu existuje Literární komise. Literatura v AA existuje, ale je v angličtině. A tak je údělem členů LK tuto literaturu přeložit. Samo o sobě to zní docela jednoduše, ale opak je pravdou. V LK máme každý svůj úkol. Ti, kteří jsou dobří v angličtině, daný text přeloží, pak následují češtině korekce a kontrola plynulosti textu. V této podobě se text



vrací k prvnímu překladateli, který posoudí, zda se daný text nerozchází s původním textem a s ústřední myšlenkou. Když je knížka nebo brožurka v této podobě, služebník v LK určený pro kontakt s GSO v New Yorku tuto zašle k připomínkování. No a pak se už čeká na odpověď. Pokud je kladná a my dostaneme souhlas s tiskem, máme vlastně už vyhráno. Text se může dát do tiskárny k vytisknutí.

Právě při této službě jsem si uvědomila, jak životně důležitá je týmová práce a pokora jednotlivých členů LK. Ale ani to by nestačilo, kdyby každý neměl ochotu. Ochotu



obětovat hodiny a hodiny strávené u počítače. A odměna? Odměnou je pro mě vědomí, že jsem přispěla svou troškou při práci na něčem, co přináší druhým naději. Protože kde bych dnes byla já, kdybych nedostala před

třemi lety naději? Naději, že i moje“ bahno může vydat perlu“.

S láskou a úctou
Vaše Lea

Moudra z mítinků AA

Před tím, než řekneš, že něco nemůžeš, řekni, že to zkusíš.

Nezapomeň, že alkoholismus je neléčitelný, progresivní a smrtelný.

Na duchovní problém neexistuje léčba pomocí pilulek.

Jestliže najdeš cestu bez překážek, pravděpodobně nikam nepovede.

Cesta k zášti je vždy dlážděna očekáváním.

20. Sjezd AA ČR na Velehradě 24. - 26. 6. 2016

Místo:

Poutní dům Stojanov a gymnázium VELEHRAD

poutni.dum@stojanov.cz

www.sgv.cz



My, manželky Anonymních Alkoholiků, si přejeme, abyste vycítily, že vám rozumíme, jako nejspíš málokdo. Naší snahou je rozebrat chyby, jichž jsme se samy dopustily. Chceme ve vás zanechat pocit, že žádná situace není tak obtížná a žádné neštěstí tak velké, aby se nedalo překonat.

Není pochyb o tom, že naše cesta byla trnitá. Byla to jedna dlouhá schůzka s raněnou hrdostí, rozčarováním, sebelítostí a strachem, což nejsou právě příjemní společníci. Ovládal nás přílišný soucit i zahořklá zášť. Některé z nás zabíhaly z jedné krajnosti do druhé, přičemž jsme nepřestávaly doufat, že jednou bude námi milovaný muž opět sám sebou.

Modrá kniha, kapitola 8

Služba – třetí strana našeho trojúhelníku

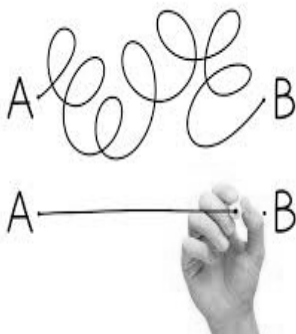
Evropský Služební Mítink

16. – 18. Říjen 2015

Jmenuji se Michal a jsem alkoholik.

Letos se uskutečnilo osmnácté shromáždění ESM, kde jsme jako české AA měli poprvé dvojnásobné zastoupení v podobě delegáta druhého termínu (já) a taktéž prvního termínu (Jirka H.), což znamená, že já se účastnil poprvé již v roce 2013 a nyní jsem dokončoval svůj cyklus a Jirka jej začínal, čímž se má zachovat rotace a kontinuita. Za dva roky budeme mít, doufejme, opět dva delegáty.

Tématem tohoto ESM bylo:



“Zachovejme to jednoduché”.
K čemuž se ve svém uvítacím

proslovu obracela i naše předsedkyně Penny z Velké Británie a připomněla, že šlo o jedny z posledních slov, které řekl Dr. Bob Billovi před svou smrtí.

Zastoupeno bylo 25 zemí a účastnilo se 42 delegátů, vedle nich zde byli zaměstnanci Kanceláře Služeb z Yorku a jako hosté zástupci GSO z New Yorku, Mary a Greg. Mary měla také úvodní projev a spolu se svým příběhem například připomněla, že díky těmto Služebním setkáním dnes rozumí tomu, proč se původně Dvanácti Tradicím říkalo: “Dvanáct bodů pro zajištění naší budoucnosti.”

Tento ročník se od těch předchozích lišil hned v několika aspektech. Za prvé jsme se už nesešli ve Frankfurtu, jak bylo zvykem, ale v Yorku, kde sídlí Britská Kancelář Služeb a je tak snadnější organizace celého setkání. Další změnou bylo, že dosavadní tři stávající komise změnily své názvy a tím více specifikovaly svá poslání - jsou to nyní: Služba, Jednota a Uzdravení.

Každá z těchto komisí měla své tématické otázky, na které delegáti ze zastoupených zemí odpovídali, a z čehož pak byla vypracována zpráva. Podobně fungovaly i tři workshopy, do kterých jsme byli rozděleni a sdíleli své zkušenosti a daná témata tam. Podrobnější informace naleznete níže v tomto reportu.

Osobně bych se rád podělil



především o to, jak emotivní a silné je vidět po delší době delegáty jiných zemí, slyšet z jejich reportů jak se vede AA u nich, co mají za problémy a za úspěchy, jakými způsoby se snaží oni naplňovat náš hlavní účel, předávat poselství AA stále trpícím alkoholikům. Není snadné popsat dojmy z toho, když posloucháte tolik různých lidí odlišných národností sdílejících v angličtině, která zde

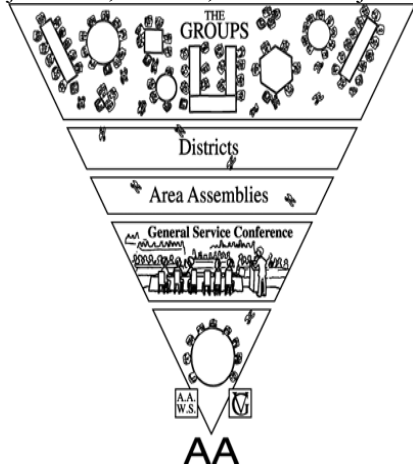
pro drtivou většinu lidí není rodným jazykem, a je tedy nezbytné spoléhat, myslet a cítit onu Řeč srdce. Přestože mnoho delegátů je z počátku velmi nervózních a nesvých, obzvlášť těch, co jsou zde poprvé, celkem rychle je vidět, jak ostych a nejistota opadají díky všude přítomné lásce a pochopení, tolik typických pro všechna naše setkání AA. Vždyť konec konců ani tento mítink není ničím jiným než sdílením jednoho alkoholika s druhými za účelem pomoci si navzájem a přinést střízlivost dalším. K tomu je základní dělit se o své zkušenosti, svěřit, jaký jsem byl, co se přihodilo a jaký jsem nyní, a přesně to se odehrává i zde, jen na úrovni celých národů, které se tak mohou navzájem obohatit, podpořit a inspirovat. A věřte mi, že já jsem vždy z těchto setkání velmi nadšený a nabitý energií a chutí pomáhat a pracovat pro AA tak, aby do něj mělo otevřené dveře a našlo cestu co nejvíce těch, kteří dosud ještě tápou. Osobně jsem totiž toho názoru, že se v životě, střízlivosti a Službě mám stále co učit a potřebuji mít otevřenou mysl, a to cítím jako důležité i pro naše celé AA, jelikož izolace a sobeckost nikam nevedou a přitom není nic snazšího než si říci o pomoc a čerpat z toho, co je nabízeno. A na těchto fórech se nachází nezměrné množství zkušeností, které mohou velice přispět k našemu růstu a efektivnosti.

A nemám na mysli jen to, co se děje v AA v Americe, Anglii nebo Polsku, kde mají Společenství obrovská, dobře zaběhlá a známá, ale hlavně u našich menších sousedů, kteří se od nás téměř v ničem neliší,

jako například Slovinsko, Litva, Lotyšsko atd. Z jejich zpráv je vidět jak velmi aktivní jsou, jak se jim osvědčuje mít Služební strukturu, Kancelář, Radu, komise, že těží ze svých Služebních manuálů, kde mají jednoduše definovány základní pojmy týkající se fungování AA. Na druhou stranu je i zřetelně vidět, že nehlédě na to, jak dlouho v které zemi AA je a jak velké je, tak řeší ty stejné problémy a překážky. Těmi je nejčastěji nedostatek členů ochotných ke Službě, nedostatečné lpění na Sedmé Tradici a doporučené nakládání s ní. Tiživou otázkou je i kontroverze v podobě členů s dvojitou závislostí, nebo účast jiných závislých na mítincích AA.

Bylo mi velkou ctí být předsedou jednoho workshopu, kde jsme společně sdíleli zkušenosti s šířením poselství mimo AA. Do této diskuze jsem mohl navíc, díky aktivitám a zprávám o nich z naší národní komise pro styk s veřejností a jedné velmi aktivní skupině, která dělá mnoho v této Službě, přispět těmito informacemi a postřehy. Díky široké škále zastoupených zemí se nám však sešlo mnoho dalších inspirativních podnětů a mohli jsme tak vypracovat dosti obsáhlou zprávu. Z té vyplynulo, že poselství je vhodné šířit na místech, institucích a profesích jako: léčebny, věznice, nemocnice, zaměstnavatelé, azylové domy, sociální pracovníci, soudcové, duchovní, školy, všeobecní lékaři a dentisté, knihovny, armáda, policie, studenti medicíny. A to formou: přednášek, prezentací, workshopů, info mítinků, regulérních mítinků, dopisováním, zprostředkováním naší

literatury a materiálů, využitím médií jako tisk, rozhlas, internet. V jedné



zemi mají v nemocnicích rádiovou stanici, kde pacienti mohou poslouchat speakery. A všeobecně je nejlepší praxí mít vypracované návody a manuály, kterých se mohou služebníci držet a že tyto aktivity je ideální mít organizovány prostřednictvím komisí, spadajících do Služební struktury.

Podrobnější zprávy a překlady zajímavostí z reportů budete mít k dispozici ode mne a Jirky během naší Konference v lednu.

Co však přeložit a vypsát nejde, jsou všechny ty hovory, které jsme měli možnost vést s dalšími delegáty, vyměňovat názory a zkušenosti, nacházet společnou řeč, naději a motivaci.

Například delegátka z Itálie navrhla, abychom si jako jednotlivé AA vyměnili svou základní literaturu v případě, že by se na nás obrátil trpící cizinec a my mu tak mohli snadno dodat AA literaturu v jeho řeči. Skrze tuto delegátku také požádal jejich důvěrník třídy A, tedy

nealkoholička, lékařka o možnost dopisovat si s jinými nealkoholickými důvěrníky v ostatních zemích, aby tak mohli společně sdílet své zkušenosti s touto nesnadnou Službou.

Za Slovinsko zde dokonce jako delegátka byla přímo jejich nealkoholická důvěrnice, lékařka, kterou si dosadili do Rady a může je tak v mnohém zastupovat.

Jako vždy mne osobně nepřestávaly udivovat stále usměvavé a nesmírně nápomocné sekretářky Britské kanceláře, které nejen že pomáhaly zásadně s celou organizací, ale také hned zpracovávaly reporty a připravovaly materiály, abychom všichni mohli hned vidět výsledky své práce.

Nakonec se mi dostalo velké výsady, když jsem byl přítomnými delegáty zvolen za předsedu příštího ESM, které se uskuteční v roce 2017 opět v Yorku. Tato Služba zahrnuje

moderování samotného setkání včetně všech předcházejících příprav a tvorby programu v rámci organizační komise.

Jako téma příštího ESM bylo zvoleno: „Principy před osobností“, které bude mimo několik prezentací a sdílení, rozvedeno více i na jednom z workshopů s tématem: Chápání zásady „Principy před osobností“.

Věřím, že vše, co jsem měl možnost načerpat na tomto setkání budu nadále zužitkovávat a sdílet s Vámi všemi ve Službě a společném snažení k růstu našeho AA a stále trpících alkoholiků.

Děkuji Vám za důvěru, bylo a je mi ctí být národním delegátem.

S úctou ve Službě
Michal, alkoholik

21. října 2015, Praha

Dokážete odložit pocit, že máte co do činění s lidskou tvrdohlavostí, zlovykem a slabou vůlí? Pokud vám to působí potíže, bude dobré, když si znovu přečtete druhou a třetí kapitolu, ve kterých se podrobněji zabýváme alkoholickou nemocí. Protože jste člověk, který se pohybuje ve světě podnikání, chcete se nejdříve seznámit s nutnými předpoklady a potom si učiníte vlastní závěry, že ano? Pokud připustíte, že se jedná o nemocného zaměstnance, může mu být odpuštěno, co v minulosti udělal? Může být jeho nesmyslná minulost zapomenuta? Je možné zohlednit, že byl obětí pokřiveného myšlení, přímo vyvolaného působením alkoholu v jeho mozků?

Velmi dobře si vzpomínám na šok, který mi způsobila informace mého známého lékaře z Chicaga. Popsal mi případy, kdy tlak míšního moku způsobil výhřez do mozku. Není se proto čemu divit, že má alkoholik tak iracionální myšlení, když trpí nemocí podobnou zápalu mozkových blan. Normální pijáci takto postiženi nejsou, a tak ani nemohou porozumět anomálii, která se vyskytuje u alkoholiků.

Modrá kniha, kapitola 10

Setkání s krokovým programem



AA,
Al-anon, DDA
únor Mladotice 2016

konaný dne 12.2. – 14.2.2016
v Mladotickém mlýně
(u Ronova nad Doubravou)

Cena 150Kč - 450Kč za noc za osobu, dle výběru ubytování

Stravování ve formě vlastního společného vaření.

Ve mlejné vnitřní bazén, infrasauna a herna.

Prosím ty, kteří mají vlastní spacák, tak sebou, pro ubytování v ceně 150Kč na půdě na molitanech.
Prostor pro pořádání mítinků je dost. a i prostory pro "sponzorská setkání"

Prosím o důslednost v nahlašování, pomůžete tím organizátorům.
Pokud se přihlásíte budete nuceni akci zrušit, dejte prosím vědět pár dní předem.
Je s tím v tomto směru starost.

Přihlášení a info Pavel B. tel.: 733 211 666
pavelbednaraa@seznam.cz

popř. tulak62@centrum.cz

*Bože, dej mi vyrovnanost
přijmout to, co změnit nemohu; odvahu změnit to, co
změnit mohu
a moudrost jedno od druhého rozpoznat*



Sdílení zkušeností našeho zakladatele

(Překlad článku z časopisu Grapevine)

Pokora pro Ted'

Bill W.

AA Grapevine, Červen 1961

Pro nás lidi neexistuje absolutní pokora. Přinejlepším můžeme spatřit záblesk smyslu tohoto nádherného a dokonalého ideálu. Jak říká kniha

Anonymní Alkoholici: „Nejsme svatí... hledáme/hlásáme spirituální pokrok, spíše než spirituální dokonalost.“ Jen Bůh je absolutní; my

lidé musíme nutně žít a růst v mezích relativity. Hledáme pokoru pro teď’.

Naše praktická otázka proto zní: „Co se rozumí 'pokorou pro teď’ a jak poznáme, že jsme ji našli?“

Sotva potřebujeme připomenout, že vzpoury a nadměrné pocity viny vedou k spirituální chudobě. Trvalo však mnohem déle, než jsme zjistili, že prostřednictvím duchovní pýchy můžeme klesnout mnohem níže. Když jsme poprvé zahlédli, jak spirituálně pyšnými se můžeme stát, vymysleli jsme tento výraz: „Nesnaž se být dokonalý tak rychle“. Toto staré napomenutí může vypadat jako další z šikovních výmluv, které může ospravedlnit naše nesnažení se ze všech sil. Bližší pohled však odhalí pravý opak. Toto je náš AA způsob varování před zaslepením spirituální pýchou a imaginárními kladnými rysy, které ve skutečnosti nemáme.

Teď’ když již nesponzorujeme bary a bordely; nyní když už domů přinášíme výplaty; teď’ když jsme tak aktivní v AA; a nyní co nám ostatní gratulují za tyto známky pokroku – my přirozeně začínáme gratulovat i samy sobě. Přesto jsme kolem pokory možná ani neprošli. Jak často jsem s dobrým úmyslem řekl či myslil si: „Já mám pravdu a ty se mylíš“, „Ublížuješ Áčkám a já tě rázně zastavím“, „Já jsem veden Bohem, On je tedy na mé straně.“ A tak dále až do nekonečna.

Je alarmující, s jakou lehkostí bývá toto zaslepení spirituální pýchou ospravedlňováno. Nemusíme však chodit příliš daleko, abychom uviděli, že tento klamný druh sebeospravedlňování je ničitelem harmonie a lásky. Staví člověka proti

člověku, národ proti národu. Skrz něj může být jakákoliv nepravost i násilí vyobrazeno jako správné, ba dokonce i účtyhodné. Samozřejmě není na nás, abychom odsuzovali. Potřebujeme jen zkoumat sami sebe.

Jak tedy můžeme dělat víc a víc pro minimalizování naší viny, vzpoury a pýchy?

Když si dělám inventuru takovýchto vad, rád si namaluji obraz a povím si k němu příběh. Na mém obraze je Cesta k pokoře a můj příběh je alegorií. Na jedné straně Cesty vidím rozlehlou bažinu. Okraj Cesty hraničí s mělkým močálem, který se nakonec mění v hluboké lepkavé bahno viny a vzpoury, ve kterém jsem se tak často zmlítal. Víím, že tam venku číhá sebezničení. Ale země na druhé straně silnice vypadá v pořádku. Vidím tam půvabné palouky a za nimi velké hory. Nesčetné stezky vedoucí do této vábívé krajiny vypadají bezpečně. Myslím si, že bude snadné, najít cestu zpět.

Spolu s několika přáteli se rozhodnu vyrazit na krátkou odbočku. Zvolíme si pěšinku a šťastně si po ní vykračujeme. Brzy někdo vítězně prohlásí: „Možná najdeme zlato na vrcholu té hory.“ Pak k našemu úžasu objevíme poklad – ne malé hroudy zlata, ale skutečné ražené mince. Hlavy těchto mincí na sobě mají napsáno: „To je ryzí zlato - Čtyřicetkrát.“ Jistě, myslíme si, toto je odměna za naše trpělivé trmácení se tam na Cestě věčného jasu.

Brzy si začneme všimát slov na rubech našich mincí, a nabýváme zvláštních předtuch: Některé kusy

nesou docela přitažlivé nápisy. „Jsem Moc,“ „Jsem Uznání,“ „Jsem Bohatství,“ „Jsem Spravedlnost,“ praví. Jiné se zdají být podivné. „Jsem Panské rasy,“ „Jsem Patronem,“ „Jsem Dobrým účelem,“ „Jsem Bůh.“ To je velmi matoucí. Přesto si je strkáme do kapes. Ty další jsou však naprosto šokující. Piše se na nich: „Jsem Pýcha,“ „Jsem



Vztek,“ „Jsem Agrese,“ „Jsem Odplata,“ „Jsem Nejednota,“ „Jsem Chaos.“ Pak otočíme jednu minci a stojí na ní: „Jsem samotný Dábel.“ Někteří z nás zděšeně volají: „To je Bláznovo zlato, a toto je Ráj Bláznů – pojďme odsud rychle pryč.“

Mnozí se s námi však nevrací. Říkají: „Pojďme zůstat tady a protřídíme tyhle zatracené mince. Vybereme si jen ty s velebnými nápisy. Například ty, co říkají, 'Moc' a 'Sláva' a 'Spravedlnost.' Vám přátelé, bude líto, že jste tu nezůstali.“ Asi nebude překvapením, že této části naší původní společnosti to trvalo léta, než se dostali zpět na Cestu.

Oni nám pak vyprávěli o těch, co se zapřísahali, že se nevrátí nikdy.

Prý hlásali, „Tyto peníze jsou skutečným zlatem, co říkáte vy, nás nezajímá. Nahromadíme si, kolik zmůžeme. Samozřejmě, že se nám nelíbí ta hloupá motta. Ale je tu spousta dřeva. Všechno to stavíme v staré dobré zlaté cihly.“ Poté naši opozdílci dodali: „Takto Zlato Pýchy ztročilo naše bratry. Když jsme odcházeli, rvali se o cihly. Někteří byli zranění a pár jich umíralo. Začali se navzájem ničit.“

Tento symbolický obraz mi názorně ukazuje, že mohu dosáhnout „pokory pro tebe“ jen do takové míry do jaké jsem schopen se vyhnout nejen bažině viny a vzpoury, ale také lákavé krajině poseté mincemi pýchy. Takto mohu najít a zůstat na Cestě k pokoře, která leží mezi nimi. Proto je vždy na místě neustálá inventura, která může odhalit, že jsem sešel z cesty.

Samozřejmě, že se naše první pokusy o takovéto inventury mohou ukázat jako nerealistické. Býval jsem přeborníkem v nerealistickém sebehodnocení. Chtěl jsem se dívat jen na tu část svého života, která vypadala dobře. Pak jsem značně přecenil ctnosti, o kterých jsem se domníval, že jsem je dosáhl. Poté jsem si pogrataloval za velkolepou práci, kterou jsem odváděl. Takže mé podvědomé sebeobelhávání vždy otočilo mých několik málo předností v nedostatky. Tento neuvěřitelný proces byl vždy procesem pro mne příjemným. Přirozeně však vyvolal žízeň po ještě více „úspěších“ a dalších souhlasech. Padal jsem zpátky přímo do zvyků z mých pijáckých dní. Byly zde stejné staré známé cíle – moc, sláva a potlesk.

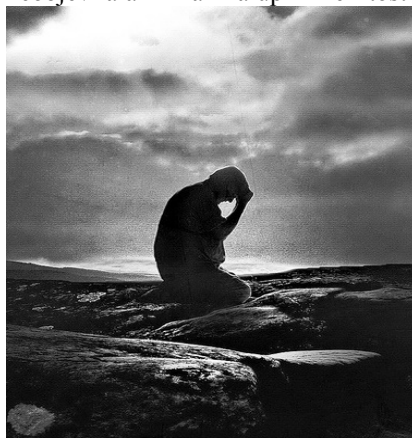
Kromě toho jsem měl nejlepší známé alibi - spirituální alibi. Fakt, že jsem skutečně měl duchovní cíl, způsobil, že se i holý nesmysl vždy zdál být naprosto v pořádku. Nebyl jsem schopen rozeznat dobrou minci od špatné; byla to forma pouhého předstírání praktikování 12ti Kroků. Navždy budu litovat škod, které jsem nadělal lidem kolem sebe. Opravdu, stále se třesu, když si uvědomím, co jsem mohl způsobit AA a jejich budoucnosti.

Tenkrát mi pramálo záleželo na oblastech mého života, v kterých jsem se zasekl. Vždy byla po ruce výmluva: „Koneckonců,“ řekl jsem si: „jsem příliš zaneprázdněný mnohem důležitějšími věcmi.“ To byl můj téměř dokonalý recept na pohodlí a spokojenost se sebou.

Někdy jsem se přece jen musel podívat na určité situace, v kterých se mi už na první pohled vedlo velice špatně. Okamžitě jsem se začal vnitřně bouřit. Strhly se šílené pokusy najít výmluvy. „Toto,“ prohlašoval jsem „jsou skutečně jen nedostatky dobrého muže.“ Když se tato moje hračka nakonec přeci jen rozbila, myslíval jsem si: „Kdyby se jen tito lidé ke mně chovali správně, nemusel bych se chovat tak, jak se chovám.“ Další výmluvou na pořadí bývalo: „Bůh dobře ví, že jsem otrokem příšerných nutkání. Tohle jedno prostě nemohu setřást. Takže mě ho bude muset zbavit On.“ Konečně nastal čas, kdy jsem se vzpíral: „Tohle rozhodně dělat nebudu, ani to nezkusím!“ Samozřejmě že se moje konflikty jen násobily, když jsem byl vyzbrojený tolika výmluvami a opovržením.

A když mě tyto potíže konečně vyčerpaly, našel jsem si hned další únik. Začal jsem se plácát v bažině viny. Pýcha se vzdorem mi vydělávaly chodník do deprese. I když se mé nářky obměňovaly, námětem bylo vždy, „Ó, jak strašným jsem člověkem.“ Tak jak jsem prostřednictvím pýchy nafukoval svoje skromné úspěchy, tak jsem pomocí pocitů viny zveličoval svoje nedostatky. Závodil jsem ve zpovídání se ze všeho (a ještě jsem něco i tu a tam i domyslel!) komukoliv, kdo byl ochotný poslouchat. Věřte tomu nebo ne, ale považoval jsem to za ukázkou mé hluboké pokory a viděl to jako svoji jedinou zbývající dobrou vlastnost a útěchu!

V těchto záchvatech viny se však neobjevila ani známka upřímné lítosti



nad škodami, které jsem způsobil, natož opravdové pomyšlení na nápravy, které bych mohl vykonat. Že bych mohl požádat o Boží odpuštění, nebo odpustit sám sobě, mě ani nenapadlo. Na moje velké vnitřní překážky – spirituální pýchu a aroganci – jsem se ani nepodíval.

Světlo, které by mi je mohlo pomoci vidět, jsem zhasnul.

Dnes si myslím, že dokážu vysledovat jasné spojení mezi mými pocity viny a mojí pýchou. Dostalo se mi díky nim spoustě pozornosti. Opojen pýchou jsem mohl hlásat: „Podívejte se na mě, jsem úžasný.“ Utápějí se ve vině jsem říkal „Jsem odporný.“ Takže vina je v podstatě jen opačnou stranou mince pýchy. Cílem viny je sebezničení a cílem pýchy je zničení ostatních.

Proto vidím pokoru pro tebe jako bezpečný postoj mezi těmito dvěma emocionálně násilnými extrémy. Je to tiché místo, kde si mohu udržet dostatek perspektivy a dostatek rovnováhy na to, abych mohl učinit další malý krok na jasně vytyčené cestě, která vede k věčným hodnotám.

Mnozí z nás si zažili mnohem větší emocionální spirály než já. Jiní zase mnohem menší. Ale všichni z nás jimi občas procházíme. Cítím, že bychom těmito konflikty neměli opovrhovat. Zdají se být nedílnou součástí emocionálního i spirituálního dospívání. Jsou neopracovaným materiálem, z kterého musí být vytesán velký kus našeho pokroku.

Ptá se někdo, zda jsou AA jen jámou plnou bolesti a konfliktu? Odpověď je „Rozhodně ne.“ My Anonymní Alkoholici jsme do velké míry našli mír. Jaksi se nám podařilo dosáhnout vzrůstajícího množství pokory, jejímiž dividendami se staly rovnováha a opravdová radost. Dnes už neodbíháme tak často či tak daleko jako kdysi.

Na začátku této kontemplace bylo předneseno, že absolutní ideály jsou vzdáleny našemu dosahu, ba dokonce

našemu porozumění; že mít dojem, že bychom mohli během naší krátké pozemské existence skutečně dosáhnout čehokoli jen blížícího se dokonalosti, by bylo smutným projevem nedostatku pokory. Takováto představa by byla vrcholem spirituální pýchy.

Tim je řečeno, že mnozí lidé nebudou mít nejmenší problém s absolutními spirituálními hodnotami. Říká se, že perfekcionisté jsou nafoukaní, protože se domnívají, že dosáhli jakéhosi nedosažitelného cíle nebo jsou naopak zaplaveni sebe-odsuzováním, protože se jim to zatím nepodařilo.

Jenže já si nemyslím, že bychom se měli na věci takto dívat. Není chybou velkých ideálů, že jsou občas nepochopeny, a že se tedy stávají plytkými výmluvami pro pocity viny, vzpouru a pýchu. Naopak, není možné příliš růst, aniž bychom se neustále pokoušeli představit si, co jsou tyto věčné spirituální hodnoty. Jak říká Jedenáctý Krok AA Programu Uzdravení: „Hledáním prostřednictvím modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.“ Toto zcela jistě znamená, že se máme dívat směrem k Boží dokonalosti spíše jako k vodičku než jako k cíli, který by byl dosažitelný v blízké budoucnosti.

Pro příklad - jsem si jist, že musím hledat nejlepší definici pokory, jakou si jen dovedu představit. Tato definice nemusí být perfektní - jsem jen žádán o to, abych se pokoušel. Dejme tomu, že si

zvolím zhruba takovouto: „Absolutní pokora je stavem naprostého osvobození se od sebe, osvobozením se od nároků, které si mé charakterové vady tak silně kladou. Absolutní pokora by byla naprostou ochotou a připraveností hledat a vykonávat Boží vůli, vždy a všude.“

Když se objektem mé meditace stane tato vize, nemusím se děsit, že jí nikdy nedosáhnu, nemusím se ani dmout představou, že se jednoho dne všechny tyto přednosti stanou mými.

Pouze jsem s touto vizí jako takovou, nechávaje ji růst a naplňovat moje srdce. Poté ji mohu porovnat s mojí poslední inventurou. Tak mohu získat rozumnou a zdravou představu o tom, kde skutečně stojím na Cestě k pokoře. Vidím, že moje pouť k Bohu sotva začala. Jak se tak vrátím

do mé skutečné velikosti a postavení, můj sebe-zájem a má důležitost se stanou opravdu legračními. Pak roste víra, že pro mě je místo na této Cestě; že po ní mohu pokračovat s prohlubujícím se mírem a důvěrou. Znovu vím, že Bůh je dobro; že se nemusím obávat ničeho zlého. Toto je tím velkým darem, vědomí, že tu je pro mne plán.

Jak pokračuji v kontemplování nad Boží Dokonalostí, objevuji další druh radosti. Jako dítě poslouchající svoji první symfonii, jsem byl povznesen do nepopsatelné harmonie, i když jsem nevěděl, jak či odkud se tu vzala. Když teď naslouchám Hudbě Božích Sfér, znovu a znovu slýchávám ty nádherné akordy, které mi říkají, že mne Vyšší Moc miluje – a že i já miluji Ji.

Jarní krokový seminář v Brně



**Sobota 27.2.2016
10–17 hod.**

**Psychiatrická
nemocnice**

**Brno Černovice
Húskova 2**



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

Z internetového mítinku

Nejen o desáté tradici

Před dvěma roky, když jsem chodil na jednu skupinu mimo AA, než mně odtamtud vyloučili, neboť jsem z pracovních důvodů se dvakrát nemohl zúčastnit, se mě pan primář při debatě o jakémsi prášku na chutě zeptal, co na to říkají Anonymní alkoholici.

Tehdy ze mně vypadlo, že vůbec netuším, co na to říkají AA. Ono já osobně práškům nevěřím, žádné



neberu, ale to je jen můj pohled. Dříve jsem byl přesvědčen, že by to tak měli mít všichni. Ale když jsem v AA začal konečně naslouchat druhým lidem, pochopil jsem, že mnozí naštěvují své lékaře, protože prostě potřebují své léky.

Stejně je to s vírou, dříve jsem si často jistě velmi vtipně dělal legraci z lidí z kostelů, než jsem si jednou

uvědomil, že sedím na mítinku s některými z nich a že bych je mohl i urazit nebo přinejmenším se jich dotknout. Už se snažím to nedělat, jednoduše proto, že mi to samému začalo vadit.

A tak vlastně vnímám desátou tradici AA, kde se mimo jiné píše: Žádný člen, ani žádná skupina by neměli vyjádřit názor na vnější sporné záležitosti, zvláště ty, které se týkají politiky, reformy práce s alkoholiky a nebo náboženské víry tak, aby naznačovali, že jde o oficiální stanovisko AA. Anonymní alkoholici proti nikomu nestojí.

Mám velmi rád tradice AA, jednak proto, že mě nikdo nemůže vyhodit z AA, vlastně jen jeden člověk to může udělat, tedy já, a také chrání ostatní přede mnou a před mými zaručeně správnými názory. Dnes jen stěží bych na TP mohl napsat třeba slova: „Proberte se panbičkáři!“ jednoduše proto, že dnes to vše kolem AA vnímám jinak.

Asi před čtrnácti dny jsem byl v kině na záznamu koncertu Pink Floyd The Wall, vyrostl jsem na této hudbě, měl doma LP, poslouchal tu muziku pořád dokola a znal to skoro nazpaměť. Ale až teď, po třiceti letech jsem si konečně přečetl díky

titulkům o čem vlastně to celé je a očem zpívají. Jistě již dříve jsem to tušil, ale až teď jsem to opravdu četl, až teď jsem to doopravdy prožil. Je zvláštní, že si člověk něco myslí, že to zná a přitom o tom ví tak málo.

Tradice mne učí toleranci, čímž mi pomáhají si také uvědomit jedinečnost každého člověka, díky které se mohu tolik nového dozvědět. Již nestavím své zdi před druhými, již se učím naslouchat, ne poslouchat, ale opravdu naslouchat.

Včera jsem také zbořil jednu zeď. Seděl jsem tak v kavárně se svojí bývalou ženou a dcerou. A nějak jsem ucítil potřebu jim říci, co k nim cítím, jak mě mrzí, co se dělo a proč jsem tolik zapálený v AA a při šíření poselství. A tak jsem jim vyprávěl, jak chodím do léčeben, jak se snažím věnovat novým lidem v AA. Jednoduše proto, že si pořád nedokážu odpustit, jasně jsem smířen se svojí minulostí, ale nikdy si asi neodpustím, že jsem propil dětství své dcery. Na to mi dcera řekla, ale při mém dospívání jsi již přece byl a já Ti už dávno odpustila. A přesto si já odpustit nedokážu, a proto předávám to, co jsem sám v AA dostal, možná proto, že kdyby to pomohlo byť jen jedinému člověku, nebylo to vše zbytečné. Nacož má bejvalka jen řekla, asi to tak mělo být.

A tak jsem jim vyprávěl, vzpomínal na útržky minulosti a že dnes jsem tu, připraven kdykoliv pomoci, když budou potřebovat. Mimoděk jsem s nimi dělal devátý krok, neplánoval jsem to, prostě to přišlo. Jistě již jsem to s nimi dělal, ale včera to bylo jiné. A najednou mi bejvalka vyprávěla, jak mi flašky

vylévala, ale jen trochu, aby to zředila vodou, abych nebyl tolik pod obraz. A když mi dcera řekla, že mi jako malá nalila do flašky s nějakým alkoholem jar, aby mi bylo tolik špatně, abych toho již nechal, tak to mě naprosto šokovalo. Možná bych si dříve říkal, že mně chtěla ublížit, ale včera jsem ucítil, jak moc mě měla ráda, jak moc toužila po střizlivým tátovi.

Když jsem z té kavárny odcházel, měl jsem orosené oči. Zvláštní věc je i v tom, že celý den mi nebylo dobře, jak psala onehdy Hanka, bez důvodu se o mě pokoušel smutek a blbá nálada. A pak přišla sms od bejvalky, zda nechci s ní zajít na kavčo, pak tam přišla i dcera a pak večer jsem cítil, jak se celý ten den změnil. Večer mě hřála střizlivost, jak už dlouho ne, pocit vděčnosti, že mám štěstí na výjimečné ženy, že mám štěstí na citlivé výjimečné lidi v AA a že mohu něco se svým svědomím a životem s pomocí ostatních a Boží, něco dělat.

Tak jsem dnes opět vděčnější AA, stěží bych měl včera odvahy s nimi mluvit, kdybych neznal příběhy druhých, co to dělali přede mnou, stěží bych našel sám tu svoji novou životní cestu, která mi dává pocity, které jsem dříve neznal a stěží bych se sám mohl cítit tak spokojeně. Sám jsem toto nikdy nedokázal. Dříve jsem kolem sebe postavil hodně vysokou zeď, nikoho jsem tam nepouštěl, schován tam se svojí kritikou světa a druhých, plný strachu, že se tam někdo dostane, až jsem se cítil tak strašně osamělý, že to bylo k nevydržení. Až v AA mezi ostatními a s jejich pomocí ta zeď se

začala drolit a prskat. Díky tomu již pomaličku začínám chápat jedno moudro, co jsem kdysi četl, že život není soukromá záležitost.

A nepovažuji se za pánbičkáře, přestože se modlím, přestože prosím

svého Boha za odvahu. Bez víry bych neměl odvahu něco v sobě změnit, bez víry bych tu svoji zed nikdy nezbořil.

Přeji pěkné dny Michal K., v podstatě alkoholik

Vděčnost

Dneska je to přesně 5 let, kdy jsem se naposledy napila alkoholu. 5 let svobodného života, který jsem dostala od Boha jako druhou šanci na život.

Bylo to mé asi tak milionté rozhodnutí, že dneska piju naposledy a asi se nikdy nedozvím, proč se mi to podařilo právě tehdy a ne třeba před rokem, kdy jsem to myslela úplně stejně vážně. Ví to jenom Bůh, proč to muselo trvat tak dlouho. Když o tom dneska přemýšlím v kontextu programu AA a mého duchovního probouzení, domnívám se, že teprve v tento den, tedy 5.10.2010 bylo mé EGO absolutně pokořeno a já jsem se propadla na samé dno zoufalství, černoty a beznaděje. Mému rozhodnutí nepít předcházela situace, na kterou asi nikdy nezapomenu a o níž jsem tady na TP už psala, ale nedá mi to a udělám to znovu:

Znovu jsem v tom pěkně litala a bojovala každý den, jestli ano nebo ne. Jestli už teď, nebo jestli vydržím ještě hodinu... Byla jsem na tom už tak špatně, že jsem nedokázala bez průběžného pití dojet tramvají (cca 25 minut) už ani do práce. Cestou jsem musela vystupovat a dopíjet se. A tak jsem zase jednou ráno vystoupila, v ruce PET lahev s vínem

a připravené cigarety. Bylo mi ze sebe špatně. Nenáviděla jsem se, opovrhovala jsem sama sebou, ale musela jsem. Prostě jsem se musela vždycky napít. Absolutní otrokářství. A jak jsem tak stála na zastávce a pozorovala odjíždějící tramvaj, učinila jsem rozhodnutí. Tohle je poslední flaška, kterou piju. Poslední teror alkoholu, který snášim... Mým nezvratným rozhodnutím se mi udělalo náramně dobře. Cítila jsem se osvobozena a pocítila jsem neuvěřitelnou úlevu. Civěla jsem na tu nedopitou flašku v ruce, ale vůbec jsem nebyla schopna ji odhodit. Jakoby můj povel - ODHODĚ TU FLAŠKU - do mozku vůbec nedošel. Musela jsem vyslat povel ještě několikrát, než jsem se napřáhla, prsty uvolnily sevření a ruka flašku skutečně odhodila. Jako bych to ani neudělala já, bylo to jak ve snu. Smutně jsem se za ní dívala, ale hrdě jsem nastoupila do další příjíždějící tramvaje. Opravdu se mi podařilo ten den už nepít, noc jsem nějakým zázrakem taky přežila a přišlo další ráno a opět ranní cesta.

Jela jsem do práce, ale v hlavě mi hučela jediná písnička staré obehnané desky : Pít či nepít, být či nebýt.

V hlavě úl, zmatek, třesoucí se žaludek i ruce, bolesti hlavy i celého člověka, no prostě absták jako hrom. Jeli jsme a blížila se ona zastávka, kde jsem včera odhodila nedopitou flašku. Byla jsem tím místem úplně fascinována a jak jsme se k němu blížili, cítila jsem vzrušení v celém těle. Už už to vypadalo, že se mi to podaří, že opravdu nevystoupím, ale pak přišel jakýsi povel a já jsem jako šilená vyskočila z tramvaje. Ani jsem nečekala na její odjezd a vrhla jsem se k plotu, kde nedopitá flaška ze včerejška pořád ležela. Už jsem se nerozmýšlela ani vteřinu a naprosto nekoordinovaně, jakýmsi nechutným zvířecím způsobem jsem začala pít.

Dopila jsem ji úplně celou a pak jsem se nad sebou rozbrečela. Něco se ve mně zlomilo, pochopila jsem, že jsem absolutně ovládána svou nezvladatelnou posedlostí pít alkohol, pochopila jsem, že jsem se svou vůlí absolutně v koncích, pochopila jsem, že jestli opravdu něco neudělám, je to můj konec. Přijdu o práci, časem o bydlení, o děti, o rodiče, skončím s igelitkou na lavičce... Nebyla to vůbec žádná nadsázka, nějak jsem podvědomě cítila, že je to opravdu můj KONEC. Zabít jsem se taky nedokázala, to už jsem zkoušela... Mé ego, má pýcha, má vůle, mé pokolení, mé ponížení... myslím, že jsem tenkrát doopravdy umřela. A tehdy se nade mnou Bůh smíloval a dostalo se mi jeho Milosti. Asi se i jemu zdálo, že více už neunesu...

Umřela jsem, abych se mohla znovu narodit. Věděla jsem v té době už o AA a tak jsem tam konečně poprvé šla. Styděla jsem se, bála jsem

se, ale dokázala jsem to. Zazvonila jsem na dveře, za nimiž nebylo nic, co bych znala. Vstoupila jsem a připadala jsem si jak Alena v říši divů. Žádné otázky, výčitky, kázání, jenom úsměvy a porozumění v očích.

Bylo to to nejdůležitější rozhodnutí v mém životě. Začala jsem tím, že jsem si poprvé, nahlas, bez okolků, bez zadních dvířek a mudrování přiznala, pochopila a procítila, že jsem alkoholik.

Byl to první krok, aniž bych věděla, že je to 1. krok našeho programu.

Má vděčnost se s přibývajícím časem nezmenšuje, naopak, zvětšuje se s každým novým pokrokem v mém duchovním uzdravování. Sílí také má víra v Boha, jak mu rozumím já a vnímám prohlubující se duchovní probouzení. Jsem vděčna za každý den svého střízlivého života, byť ne každý den je posvěcení, ne každý den je veselo. V každém případě ale i ten nejméně vydařený den má svůj význam, má své poslání. Snažím se je hledat, snažím se jim porozumět.

Děkuji za svou střízlivost zakladatelům AA, děkuji za svou střízlivost Bohu, děkuji za svou střízlivost všem členům AA, kteří mne mezi sebe přijali a s nimiž sdílím svou cestu k uzdravování.

Děkuji i Vám všem tady na TP, že se s Vámi mohu i dnes o svou radost ze střízlivého života podělit a omlouvám se všem, kteří můj "příběh ze zastávky" ode mne už slyšeli.

S úctou Hana, alkoholička

Umělecký koutek

Děvčátko s panenkou.

Těžké kroky, které se rozléhají schodištěm čtyřpodlažního domu na okraji města, nevěští nic dobrého pro malou holčičku. Je pátek, pozdní odpoledne, spíše již pološero. Ty těžkotonážní kroky za dveřmi jejich bytu patří jejímu tátovi, který si, jako každý pátek, co si holčička pamatuje, vybírá oddechový čas. Holčička ustrne ve své hře s panenkou. Úkoly již má dávno napsané. Teď se strachem zírá na dveře jejich bytu. Její maminka taky. Právě něco kuchtí v kuchyni, i když si uvědomuje, že dnes bude její námaha marná.

Opilý člověk, který štrachá klíči v zámku, dnes nebude mít ani pomyšlení na večeři. Holčička úzkostně svírá v náručí panenku, kterou jí darovala její spolužačka a přítelkyně. Panenky, které měla doma a s láskou se o ně starala, vždy padly za obět' zuřivému tatínkovu pátečnímu amoku. Maminka jí z času na čas koupila novou, ale zbytky těch zničených si i tak s láskou ukrývala. Tuhle panenku si ale nedá ani za nic na světě vzít. Očima úporně hledá v bytě nějaké útočiště pro sebe i panenku, vědoma si toho, že je to

marné. Její táta, který je zatím za dveřmi, je i tak všechny zná. Máma stojí celá zkoprnělá u kuchynské linky. Ví, co bude následovat. Po úvodních výčitkách o zkaženém životě, po slovech plných nenávisti a hrubých nadávek, začne řídit jako tajfun.

V minulosti se obě schovávaly po bytě, kde se jen dalo. Nikdy to nepomohlo a násilí dostávalo volný průchod. Dnes je ale připravena i s malou dcerkou utéct při nejbližším vhodném okamžiku. Ví, že dostane pár facek a ví, že dcerka na tom nebude o nic lépe. Už nemá sil bojovat o udržení rodiny, už nikdy nechce dostat druhý den růží na usmíření, už není zvědavá na přísliby, že už se to nebude nikdy opakovat. A už vůbec není ochotná vyslechnout další přesvědčování, kdy jim v kleče říká, jak je obě má nesmírně rád a aby mu ještě tentokrát odpustily.

Střízlivý, hodný tatínek? Možná, ale teď musí obě utíkat pryč z bytu. Vlastně malá holčička utíká i s panenkou v náručí. Vždyť jí to slíbila.

Marian

Kontakty

Sdružení pro Služby Anonymním alkoholikům ČR,

Na Poříčí 16, 11000 Praha 1.

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

Informace o setkáních AA:

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

Internetová skupina AA, Triezvy priestor:

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

Jiné 12-ti Krokové programy – nejsou součástí AA

Al-Anon

<http://alanon.cz/>



GA–Anonymní hráči

<http://anonymnigambleri.cz>



Anonymní Sexholici

Brno Skupina SAA Naděje–Čt:17,30

Klášter Kapucínů, Kapucinské n.303/5

Tel: 777 169 348; web: [//saa-cesko.cz](http://saa-cesko.cz)

Co-Dependents Anonymous

Praha (Spoluzávislost)

Skupina CoDA – Čt: 18,30

Klášter u sv. Tomáše, Josefská ul.

Petra: 777 937 410



Anonymní Narkomani

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



Overeaters Anonymous

(Lidé s poruchou příjmu potravy)

Katka: 776 314 846 – Brno