

Dni prof. Vladimíra Novotného v Bojniciach  
(11.Bojnická AT konferencia)

**11. - 13. 10. 2019, Bojnice**



**Anonymní Alkoholici**

## **4. krok Anonymných Alkoholikov**

**„Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.“**

# VITAJTE

Ďakujem organizátorom a účastníkom tejto konferencie za záujem o prácu spoločenstva Anonymných alkoholikov.

Naša účasť na tejto konferencii už bola inšpiráciou pre spoluprácu AA s profesionálmi na Slovensku.

Verím, že tento trend bude naďalej pokračovať a že aj táto prednáška Vám prinesie nový poznatok o našom spoločenstve.



## **Odporúčania AA pre dlhodobú triezvosť:**

- ❑ 24 hodinový program
- ❑ Chodiť pravidelne na mítingy
- ❑ Čítať AA literatúru
- ❑ Pracovať na 12 krokoch AA
- ❑ Nájsť si sponzora
- ❑ Prijat' v AA niektorú službu pre spoločenstvo

# AKO POMOC A INŠPIRÁCIU PRE PRÁCU NA KROKoch ČLENOVIA AA MAJÚ K DISPOZÍCII TIETO NÁSTROJE:

Zdieľanie na mítingoch AA – svoje vlastné, alebo výpovede ostatných

*/ na stretnutiach AA každý hovorí iba o svojich skúsenostiach, neradíme, nepoučujeme, neprerušujeme druhých pri výpovedi/*

Čítanie AA literatúry

Rôzne pracovné stretnutia – workshopy, krokové semináre

Prácu so sponzorom

*/ sponzor je člen AA, ktorý už prešiel prácou s 12.krokmi a je ochotný iného člena AA pri tejto práci sprevádzať/*

**V programe 12 krokov je dôležitá postupnosť.**

**Pretože jednotlivé kroky na seba vzájomne nadväzujú, odporúčame preberať ich v tom poradí, ako ich predstavujeme.**

**Práca na krokoch nie je jednorázový proces, ktorý by sme v určitej fáze považovali za ukončený.**

**Pre mnohých z nás sa 12 krokov stáva celoživotným programom, filozofiou, cestou k lepšiemu, autentickému ja.**

## *12 krokov Anonymných alkoholikov*

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom – naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
- 4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.**
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

**V prvých troch krokoch, predtým ako sa dostaneme ku samotnej inventúre je potrebné, aby sme si priznali, že sme alkoholicy a urobili rozhodnutie, že nechceme nechať alkohol ďalej kontrolovať naše životy. Tiež je dôležité, aby sme sa učili hľadať pomoc, mimo samých seba, požiadať o takúto pomoc a učiť sa ju prijímať.**

**V následnom piatom kroku podčiarkujeme význam zdieľania faktov objavených v osobnej inventúre, či už s iným členom AA, terapeutom, alebo kňazom a Bohom, ako ho my sami chápeme.**



1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom – naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
- 4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.“**
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.

**V literatúre AA je veľa informácií o práci na všetkých krokoch, nájdeme tu aj priamy návod ako robiť inventúru AA. Členovia AA organizujú rôzne stretnutia ku práci na krokoch a tiež vypracovali množstvo návodov a manuálov – základ je však vždy o tom istom, držať sa toho, ako je to popísané v našej Modrej Knihe.**

*Úryvok z Modrej Knihy AA o štvrtom kroku:*

„Preto sme začali osobnou inventúrou. To je štvrtý krok. Podnik bez pravidelnej inventúry zvyčajne skrachuje. Uskutočniť obchodnú inventúru znamená nazhromaždiť fakty a zaujať k nim stanovisko. Ide o úsilie pravdivo zistiť celkový stav zásob. Účelom je vyradiť poškodený a nepredajný tovar a bez lútosti sa ho okamžite zbaviť. Ak má byť majiteľ podniku úspešný, nesmie podliehať sebaklamu o skutočných hodnotách.

Presne to isté sme urobili s našimi životmi. Dôkladne sme preskúmali celkový stav. Najprv sme prebrali nedostatky, ktoré spôsobili naše zlyhanie. V presvedčení, že naše ego, prejavujúce sa rôznymi spôsobmi, bolo príčinou našej porážky, sme zvažili, aké sú zvyčajné formy jeho prejavu.

Hnev je páchatelom číslo jeden. Zničí viac alkoholikov ako čokoľvek iné. Z neho pramenia všetky formy duchovných porúch, pretože sme boli nielen telesne a duševne chorí, ale aj duchovne. Až keď sa vyrovnáme s duchovným ochorením, nasleduje telesné a duševné zotavenie sa. Keď sa zaoberáme zlosťou, musíme si robiť poznámky na papier. Zostavili sme si zoznam ľudí, inštitúcií a princípov, voči ktorým pociťujeme nevôľu. Opýtali sme sa sami seba, čo spôsobuje našu zlosť. Vo väčšine prípadov sme zistili, že bolo zranené alebo ohrozené naše sebavedomie, peňaženky, ambície, osobné vzťahy (vrátane sexu). Preto sme boli mrzutí. Vzplanuli sme hnevom. Na zoznam hnevu sme vedľa každého mena napísali príčinu našej nevôle. Čo bolo ohrozené: naše sebavedomie, naša bezpečnosť, naše ambície, naše osobné alebo sexuálne vzťahy?“

*Anonymní alkoholici , prvé slovenské vydanie str.78*

*Robili sme to napríklad takto:*

<b>Hnevám sa na</b>	<b>Dôvod</b>	<b>Ovplyvňuje moje</b>
Pána Kováča	Jeho pozornosť voči mojej manželke. Povedal manželke, že mám milenku. Prebral moju prácu v kancelárii	Sexuálne záležitosti, sebavedomie /strach/ Sexuálne záležitosti, sebavedomie /strach/ Pocit bezpečia, sebavedomie /strach/
Pani Novákovú	Je to hlupaňa – ignoruje ma. Dala svojho manžela na protialkoholické liečenie. On je môj kamarát. Je to klebetnica	Osobné vzťahy, sebavedomie /strach
Zamestnávateľa	Nerozumný, nespravodlivý, arogantný. Hrozí mi výpoveďou kvôli pitiu a zablokovaním reprezentačného konta.	Pocit bezpečia, sebavedomie /strach/
Moju manželku	Nerozumie mi a sekíruje ma. Má rada Kováča. Chce nechať prepísať dom na seba.	Pýcha, osobné a sexuálne vzťahy Pocit bezpečia /strach/

„V kruhu AA sme sa pomaly naučili , že musíme niečo urobiť s našim hnevom, sebalútosťou a podvedomou pýchou. Zistili sme, že koľkokrát sme ostatným závideli, hnevali sa na nich a plánovali odplatu za naše prehry, toľkokrát sme spôsobili škodu sami sebe, a nie tým, ktorým sme sa chceli „pomstiť“. Vlastná pomsta sa obrátila proti nám a dávala nám riadnu príučku.

Uvedomili sme si, že ak sme boli skutočne vedľa, prvou našou myšlienkou bola myšlienka urobiť nejakú výtržnosť, bezohľadný čin voči tým ľuďom, alebo jednotlivcom, o ktorých sme si mysleli, že sú príčinou nášho stavu, našich zlých pocitov. Ďalej sme sa naučili uvedomiť si, ako nás naše klamlivé pocity dokázali dlho držať v hrsti. Veľmi rýchlo sme dokázali pochopiť pocity druhých, ale svoje vlastné...to nám trvalo dlho. Najprv sme si museli priznať svoje nedostatky. ktorých sme mali neúrekom. Keď sme si ich pomaličky priznávali a odhaľovali sme ich, bolo to častokrát bolestivé a pokorujúce. Museli sme sa naučiť vypustiť z nášho slovníka aj myseľ slovo „vina“... Ale zrazu, pri prvej druhej, tretej prekážke zistíme, že sa nám dýcha ľahšie než predtým... A v pokore sme začali vyhrávať.“

V práci na inventúre sa postupne venujeme našim hnevom, strachom, vzťahom. Urobíme si inventúru toho kedy sme ublížili iným.

Na záver to všetko zhodnotíme a pokúsime sa prijať samých seba, takých, akí v skutočnosti sme.

U niektorých našich členov prinesie dokončená a zdieľaná inventúra dramatický zážitok oslobodenia, u iných sa zmeny dejú pomaly.

Vždy sa však uskutočnia.



## Ako dlho jednotlivec pracuje na inventúre ?

Dĺžka práce na inventúre je veľmi individuálna.

Naše osobné skúsenosti hovoria, že to môže jednotlivec zvládnuť za pár dní, týždňov, niekomu to trvá aj rok a viac. Každý má svoje individuálne tempo.

V každom prípade sa ku inventúre neskôr príležitostne vraciame – podľa potreby - ku „velkej“ alebo situačnej inventúre a tiež v našej pravidelnej rekapitulácii dňa.

Jeden z výsledkov tejto praxe je, že sa naučíme rýchlejšie odosobniť a vidieť situáciu, v ktorej sme sa práve reálne ocitli.





## Niekoľko zásad, ktoré uplaňujeme pri pomoci inému členovi AA – sponzorstve

Nie sme profesionáli, a preto pri práci na krokoch zdieľame iba svoje vlastné skúsenosti.

Pri práci na krokoch sa inšpirujeme čítaním literatúry AA:

Modrá kniha - „Anonymní Alkoholici“

Publikácia – „12 krokov a 12 tradícií“

Spravidla sponzoruje žena ženu a muž muža.

Ak sa v inventúre stretneme s informáciami o situáciách ktoré patria do rúk profesionálom/ napr. :incest, násilie v rodine, iná diagnóza.../, odporučíme nášmu členovi aby vyhľadal profesionálnu pomoc.

Samozrejme zaručujeme dodržanie anonymity

Neriešime situáciu kamaráta alkoholika s jeho rodinou – rodine odporučíme návštevu spoločenstva Al-Anon.

# ĎAKUJEME!

## ANONYMNÍ

## ALKOHOLICI

Viac Info o AA nájdete na  
[www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)