

Janez Ivan Novak

(Janez Novak je psevdonim, ki sem ga kot najbolj pogosto slovensko ime in priimek uporabil v tej knjigi, da ohranim osebno anonimnost, ki velja pri Anonimnih alkoholikih.)

KAKO TEMNO JE PRED SVITOM

IZBIRA JE MOJA

Zgodba nekega alkoholika,
ki je z Božjo pomočjo in pomočjo Anonimnih
alkoholikov okreval od alkoholizma

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.81(092)

NOVAK, Janez Ivan

Kako temno je pred svitom : izbira je moja : zgodba nekega
alkoholika, ki je z Božjo pomočjo in pomočjo Anonimnih alkoholikov
okreval od alkoholizma / Janez Ivan Novak. - Ljubljana : Salve, 2014

ISBN 978-961-211-769-6

275942656

Lektorirala Monika Jeglič

Priprava za tisk: Salve d.o.o. Ljubljana (P. Belak)

Založil Salve d.o.o. Ljubljana

Natisnjeno v Sloveniji

Naklada 2.000 izvodov

Leto izida 2014

*Izdajo te knjige je finančno omogočil klub Zrno
iz zapuščine pokojnega duhovnika Jožeta Vrtovška.*

VSEBINA

SPOROČILO ALKOHOLIKU, KI ŠE TRPI	5
ZAHVALE	7
RECENZIJA	9
BESEDA MOJEGA DRUGEGA MENTORJA	15
BESEDA MOJEGA SEDANJEGA MENTORJA	17
UVOD	19
I. PRVI KORAK: Priznal sem, da sem pred alkoholom nemočen – da je postalo moje življenje neobvladljivo.	25
II. DRUGI KORAK: Pričel sem verjeti, da me lahko v duševno zdravje povrne le neka Sila, večja od mene.	51
III. TRETJI KORAK: Sklenil sem svojo voljo in svoje življenje izročiti skrbi Boga, kakor ga razumem.	71
IV. ČETRTI KORAK: Naredil sem temeljito in neustrašno moralno samoinventuro.	89
V. PETI KORAK: Izpovedal sem Bogu, sebi in drugemu človeku natanko naravo svojih zablod.	121
VI. ŠESTI KORAK: Povsem pripravljen sem bil prepustiti Bogu, da odpravi vse moje značajske hibe.	129
VII. SEDMI KORAK: V ponižnosti sem ga prosil, naj odpravi moje pomanjkljivosti.	139
XIII. OSMI KORAK: Naredil sem seznam vseh, ki sem jih kdaj prizadel in našel voljo, da to pri vseh poravnam.	147
IX. DEVETI KORAK: Neposredno sem se takim ljudem oddolžil, kjer je bilo le mogoče, razen ko bi s tem škodoval njim ali drugim.	155
X. DESETI KORAK: Še naprej sem opravljal osebno inventuro in nemudoma priznal, kadar nisem imel prav.	165
XI. ENAJSTI KORAK: Z molitvijo in meditacijo si prizadevam izboljšati svoj zavestni stik z Bogom, kakor ga razumem, molim pa zgolj za spoznanje Njegove volje glede mene in za moč, da jo izvršujem.	175
XII. DVANAJSTI KORAK: Potem, ko sem kot rezultat teh korakov doživel duhovno prebujenje, sem se trudil, da bi to sporočilo prenašal alkoholikom in ta načela udejanjal v vsem svojem početju.	189

XIII. SMISEL ŽIVLJENJA	201
XIV. POLOVIČARSTVO ALI CELOVIT PROGRAM AA?	205
XV. POMEN MENTORSTVA ZA OSEBNO OKREVANJE.	207
XVI. PRILOGE:	219
• Preambula anonimnih alkoholikov	220
• Kako reč deluje – izvleček	221
• Dvanajst korakov anonimnih alkoholikov.....	222
• Dvanajst izročil anonimnih alkoholikov (krajša oblika).....	224
• Dvanajst izhodišč za svetovno služenje (krajša oblika)	225
• Nekateri aa izreki	227
• Kako najti anonimne alkoholike.....	231
ZAKLJUČEK	232

SPOROČILO ALKOHOLIKU, KI ŠE TRPI

Dolgo časa sem misli, da je alkoholik, ki še trpi. Le tisti, ki še pije. Rad bi nehal, a ne more. Potem pa sem v času svoje treznosti videl kup alkoholikov, ki sicer niso pili, so pa še kako trpeli. Tudi sam sem na začetku mislil, da bodo vsi problemi odpadli, ko bom nehal piti. Kako sem se motil. Ko sem jokal in stokal, mi je moj mentor velikokrat rekel: »Ali si del problema ali del rešitve?« Nisem vedel, kaj misli s tem, a vprašal ga nisem. Moj ponos (ego) je bil še premočan. Danes vem, da samo prenehanje pitja ni dovolj. Če sem hotel zaživeti kot del rešitve, sem moral nekaj narediti in delati ter živeti korake in to z mentorjem, ki je te korake naredil s svojim mentorjem, hoditi na srečanja in služiti.

Na srečanjih AA skupin včasih slišim, da je obiskovanje srečanj dovolj. Zase vem, da mi to ni dovolj in da je to le ena od lažjih poti, ki jih je bilo v mojem življenju vse polno, a so se vedno izkazale za težje in ovin-kaste, polne trnja in kamenja, ob katerega sem se zatikal in spotikal.

Tako problem kot tudi rešitev sta lepo napisana v *Veliki knjigi* na začetku poglavja »Pa je rešitev«:¹

»Smo ljudje, kakršni se v navadnih razmerah ne mešajo med sabo. Vendar med nami obstajajo nepopisno čudovito tovarištvo, prijateljstvo in razumevanje. Smo kakor čezoceanski potniki trenutek zatem, ko se je ladja ognila trčenju, tako da jo je od cenenege podpalubja pa do kapitanevega omizja zajelo občutje tovarištva, veselosti in enakosti. Od občutkov ladijskih potnikov pa se naše veselje spričo tega, da smo ušli katastrofi, razlikuje po tem, da se, potem ko se razidemo vsak po svoji poti, nič ne poleže. Občutek, da smo udeleženi v isti nevarnosti, je ena izmed vezi, ki nas družijo, a sam po sebi nas ne bi nikoli mogel povezati, tako kakor smo sedaj.

Dejstvo, ki je za vsakogar med nami neznansko, je pač to, da smo odkrili skupno rešitev. Poznamo pot ven, glede katere se v vsem strinjamo in na kateri se lahko zberemo v bratovskem in složnem delovanju. To je tisto veliko sporočilo, ki ga ta knjiga prinaša vsem, ki trpijo od alkoholizma.«

1 Anonimni alkoholiki, str. 15/17.

OPOMBA: Knjiga se v originalu imenuje. »Alcoholics Anonymous«. V Slovenščini je bila knjiga izdana leta 2001, sledila pa sta še dva ponatisa. Ker se strani prve izdaje in drugih dveh ne ujemajo, bom, ko bom citiral besedilo knjige, navedel tako stran prve izdaje, kot druge in tretje, kjer so strani enake. Npr. *Anonimni alkoholiki*, str. 45/ 48.

ZAHVALE

Zahvaljujem se vsem, ki so mi pomagali pri okrevanju od alkoholizma. Brez njih ne bi bilo te knjige, saj zelo verjetno ne bi bil več živ in bi umrl alkoholične smrti tako, kot so umrli nekateri moji »pivski bratje«.

Zahvala velja osebjem Centra za zdravljenje odvisnosti od alkohola na Poljanskem nasipu, predvsem dr. Jožetu Jakopiču in žal že pokojni mag. Uni Bleiweis, moji tedanji terapevtki, ki sta me hrabrila na začetku moje »suhe« poti. Brez bolnišničnega zdravljenja bi težko postal trezen.

Posebna zahvala velja mojim prijateljicam in prijateljem, ki sem jih dobil v AA. Preveč jih je in krivično bi bilo, da bi jih našteval, saj bi lahko koga izpustil. In hvaležen sem za vsakega novinca ali novinko, ki najde pot v AA. Še posebej pa to velja za mlade ljudi, ki jim bo, če program vzamejo resno in bodo vstrajali na naši poti, marsikaj prihranjeno. Vedno, ko pride mlad človek, se vprašam, koliko ljudem bo lahko še pomagal, če bo le vstrajal na tej poti. Ob prihodu novinca ali novinke se vedno znova spomnim na AA izrek, ki pravi, da bodi prijazen do novinca, ker nikoli ne veš, kdaj bo postal tvoj mentor. In da nikoli ni prezgodaj in nikoli prepozno.

Zahvaljujem se mojim mentorjem, brez katerih ne bi okreval v programu AA. Moji prvi mentorici, mojemu drugemu mentorju ter moji kratkotrajni, žal že pokojni mentorici. Pred kratkim sem dobil novega mentorja. Od vseh pa mi je in mi še najbolj pomaga moj nekdanji mentor, ki je pogosto moj vodnik in ogledalo. Ogledalo za moje sebične motive, s katerimi skušam od časa do časa opravičiti svoja dejanja. Pogosto sem se čudil, kako so ti moji mentorji vedno odkrili moje šibke točke, ki bi jih tako rad prikri.

Danes, ko sem tudi sam mentor, se ne čudim več, saj takoj odkrijem tisto, kar želi nekdo, hote ali nehote, prikriti. A ravno tisto, kar človeka najbolj boli in kar hoče prikriti, mora na plano. Ko gnoj odteka, seveda boli, kot je bolelo mene. A temu takoj sledi veliko olajšanje. Zato sem mojim varovancem in varovankam v programu AA, ki sem jim mentor, neskončno hvaležen. Oni me nenehno opominjajo, kakšen sem bil in kaj lahko hitro spet postanem. Toliko ali pa še več kot jaz dajem njim, dajejo tudi oni meni. Drage prijateljice in prijatelji, hvala vam.

In ne čisto na koncu, se zahvaljujem tistim v AA, s katerimi se ne ujame najbolje, saj utrjujejo mojo ponižnost. Pomagali so mi tudi tisti, pri katerih je prišlo do recidiva. Njim se sicer ne morem zahvaliti, ker bi bilo to sebično, sem jim pa hvaležen za izkušnjo, ki me vedno znova spomni, da bi se enako zgodilo tudi z menoj, če bi začel nazadovati v

programu AA. In kako sem vesel in hvaležen, če ti naši prijatelji in prijateljice zberejo moči in pogum, da se vrnejo v AA.

Še posebej sem hvaležen za podporo mojih nealkoholičnih prijateljev, predvsem bratu in njegovi družini. Stali so mi ob strani, ko sem bil na zdravljenju in mi stojijo še danes.

Zahvaljujem se patru Avguštinu in vsem, ki so vključeni v skupino „Zrno“, da so denarno omogočili izdajo te knjige iz zapuščine čudovitega človeka, žal že pokojnega duhovnika Jožeta.

Posebna zahvala pa seveda velja Bogu. Celo življenje me je skušal spraviti na »pravo pot«, le da ga jaz nisem priznaval in sem kljuboval. On pa je potrpežljivo čakal in me preizkušal. Bog, hvala Ti, da si mi nakhlonil milost, da sem trezen in da lahko živim v Tvojem okrilju. Zdaj sem končno varen in svoboden. Če ne bi bilo Tvoje milosti, me na tem svetu najverjetneje ne bi bilo več. In predvsem Ti hvala za milost, da sem danes lahko koristen drugim ljudem, še posebej alkoholikom.

Janez Novak, alkoholik

RECENZIJA

Okrevanje po alkoholizmu je pot duhovnega razvoja

Mislim, da je rokopis »Janeza Novaka« *Kako temno je pred svitom*, tretja avtobiografska knjiga o zdravljenju in okrevanju po alkoholni bolezni, ki so mi jo dali v branje s prošnjo, da bi napisal spremno besedo.² Vsake od njih sem bil vesel na drugačen način.

Prva je bila slovenska izdaja Duvalove knjige *Otrok, ki se je igral z luno*. Ta je ob izidu leta 1985, utirala pot, da bi v tudi v Sloveniji začeli delovati Anonimni alkoholiki (AA) – najstarejši in najbolj razširjeni sistem za urejanje alkoholikov na svetu. Spremna beseda za to knjigo se je skušala postaviti na gradbišče te nove poti, zato je bil to obsežen prikaz alkoholne bolezni in njenega zdravljenja; v drugi in tretji izdaji Duvalove avtobiografije leta 1997 in 2007 smo prilagajali spremno besedo novim razmeram, saj so Anonimni alkoholiki v Sloveniji že delovali in se uspešno širili, strokovno zdravljenje pa je izgubilo prvotni zagon.

Druga knjiga je bila *Rožnikov biser*. Zgodba ob alkoholizmu in spoznanja ob njegovem socialnem in osebnostnem urejanju so v njej napisana večinoma v obliki vsakdanjih pogovorov, ki se lepo berejo. Njena vsebina odstira življenjske poti Tanje, njenih dveh, sedaj že odraslih hčera Maše in Eve, njunega očeta in prvega Tanjinega moža Gorana, njegovih in Tanjinih staršev, njenega sedanjega moža Branka, nekaterih njenih sodelavk iz službe, zlasti dobre Marte, njene mame in brata Nika, šefov v Tanjini službi ter vrste sozdravljencev in terapevtov iz bolnišnice za alkoholizem. V njej se pred našimi očmi razpleta zveržen razvoj življenja in sožitja nekaterih žensk in moških, ki se zdravijo zaradi alkoholizma. Glavnim junakom in še nekaterim se težko dotedanje življenje razvozla in uredi, nekaj jih ostane tragično zavozlanih. Ta knjiga je

2 Prva je bila Duval Lucien-Aimé (1985). *Otrok, ki se je igral z luno*. Koper: Ognjišče (2. izdaja 1997, 3. izdaja 2007), druga Melihen Korenčan Palmira (2012). *Rožnikov Biser*. Ljubljana: Salve. Obsežni avtobiografski spisi treh družin zdravljenih alkoholikov tvorijo tudi drugo polovico moje knjige *Boj za življenje družine* (1983) in več poglavij v Rugljevih knjigah (zlasti v *Uspešni poti*, 1985); kljub temu, da so ob njih moji utrinki in strokovni komentarji, jih tu ne štejem, ker niso samostojne avtobiografske knjige. Samostojna knjiga je bil rokopis enega od prvih zdravljenih alkoholikov v Sloveniji, ki se je zdravil leta 1971 in abstiniral skoraj štiri desetletja do svoje smrti. Za 25-letnico abstinence je napisal avtobiografijo, mi dal rokopis v branje s prošnjo za spremno besedo, ki sem mu jo napisal. Knjige ni izdal, ampak še več kot deset let dopolnjeval svoja spoznanja in izkušnje, tako da je imel nad tisoč strani besedila; avtobiografije pa, žal, ni izdal.

filmsko nazoren roman psihosocialnih stisk, zagat, polomov, možnosti in rešitev ob alkoholizmu.

V slovenski in svetovni literaturi je vrsta romanov in drugih del o alkoholizmu, od vrhunskih umetniških del do avtobiografij zdravljenih alkoholikov kot njihove edine knjige. Njihova skupna značilnost je, da ne prodrejo množično do običajnega bralca, čeprav je v evropski kulturi polovica ljudi tako ali drugače prizadetih zaradi alkoholizma. Mislim, da so za to vsaj trije razlogi.

1. Alkoholna molekula je »hinavska«: s svojimi učinki obljublja prijetne in dobre stvari, jih daje človeku omamno okusiti in ga medtem zasvoji, nato pa mu kot svojemu sužnju uničuje srečo: medčloveško sožitje, človekovo dušo in telo. Razvit alkoholizem je vedno gora človeškega gorja, je smrdljiv gnoj, ki se cedi iz ran ene najhujših socialnih bolezni: omamljanja in zasvojenosti z alkoholom. Pitje alkoholnih pijač in tudi pijanost sta del »normalnega« družbenega življenja, gorje alkoholizma pa osebna zadeva in sramota posameznega človeka in družine. Ni torej »hinavska« samo alkoholna molekula, ampak celotno javno mnenje do pitja alkohola in njegovih posledic. In še huje: v človeku in njegovem socialnem okolju najbolj poškoduje obrambne mehanizme, ki skrbijo za razvoj, da obolijo in branijo propadanje. Ne da bi se človek zavedal, zakaj ima zaradi te motnje tudi odpor do branja besedil o alkoholizmu, pogovora o njem in iskanja pravih poti za rešitev.
2. Avtobiografske zgodbe o alkoholizmu so dolgočasne za običajno branje. V njih se brez konca ponavlja pitje, pijančevanje in njegove hude posledice, vmes pa dobra volja prekiniti s tem začaranim krogom. Zdi se, da zasvojenci in svojci vse vedo, pa nič ne naredijo; isti vtis je pri vseh težavah v sožitju in pri človekovi osebni rasti. Znanje o tem, kaj in kako delati prav in dobro, se ne uresniči v življenju kljub vsem željam in potrebi. Avtobiografije alkoholikov niso niti učinkovite akcijske zgodbe niti zgodbe junaške tragičnosti, ampak zgodbe iz »podpodja« človeške nemoči, ki jih ljudje ne berejo radi.
3. Avtobiografske zgodbe uspešno urejenih ali zdravljenih alkoholikov govorijo o poti okrevanja, ki navidez nima veliko povezave s prenehanjem pitja. Pri vsaki zasvojenosti in trajnejši omamni motnji (npr. s hrano, z delom, z oblastjo, z imetjem ...) je glavni vzrok pomanjkanje svetlobe in toplote, ki jo človeku daje duhovno življenje – to je doživljanje in uresničevanje smisla, razvijanje notranje svobode za dobro in odgovornost zase, za bližnje in za skupnost ter ponižen človeški

dialog s skrivnostjo duhovnega temelja in zadnjega obzorja vsega. Zato je duhovno okrevanje temelj vsakega okrevanja po alkoholizmu. Anonimni alkoholiki se posebej posvečajo prav temu; vseh dvanajst korakov njihovega programa za okrevanje je usmerjenih v duhovno poglobljanje, večina jih izrecno imenuje Boga, kakor ga kdo razume. Ali se ljudje želijo učiti duhovnosti iz knjig zdravljenih alkoholikov? To ni »salonska« duhovnost, ampak duhovnost iz blata in pripeke vsakdanjega življenja – toda učinkovita duhovnost.

»Janez Novak« je slovenski anonimni alkoholik. Posebnost njegove avtobiografije *Kako temno je pred svitom* je popis njegovega osebnega duhovnega prebujanja in duhovne rasti v času treznosti. Nazorno pokaže svoj duhovni razvoj, s katerim je neločljivo povezano izjemno uspešno okrevanje po njegovem dotedanjem alkoholizmu z vsemi zablodami ter stranpotmi v osebnem razvoju in sožitju. Izstopa tudi nasprotje med njegovim prejšnjim gledanjem, ki je bilo skrajno odklonilno do vsake duhovnosti in ponižnega sprejemanja zakonitosti življenja in sožitja ter med sedanjo zavzetostjo za pristno duhovnost – tako, ki deluje v praksi vsakdanjega življenja.

Slovenski alkohololog Janez Rugelj je rad slikovito dejal, da je alkoholizem naravni eksperiment o tem, kaj je človek. Kako nizko lahko mimogrede pade, če se ne razvija, kot bi se moral. In kako visoko se lahko dvigne iz najnižje točke po zdravljenju, socialnem in duhovnem urejanju alkoholizma. Vse, kar pri alkoholizmu povzroča tako hude človeške stiske alkoholiku in njegovim bližnjim, so – objektivno gledamo – etični in moralni padci. Kakšno zlo je uničevati lastno telesno in duševno zdravje, kako nekaj hudega – hudičevskega – so tragično polomljeni in zverženi odnosi z najbližjimi, kašno zlo je vsa materialna škoda, ki je povezana z zasvojenostmi ... Toda večina vsega tega hudega v resnici ni moralno zlo, ni hudobija, ker niti alkoholik niti svojci in drugi, ki so vpeti v ta peklenski ples hudega, tega ne delajo svobodno – vede in hote, ampak iz velike človeške nemoči. Moralni teolog in poznejši nadškof Alojzij Šuštar mi je v pogovoru o tem dejal, da so človeški prestopi in zla dela pri alkoholizmu zaradi pomanjkanja svobode večinoma fizično zlo, enako kot druge nesreče in bolezni, in ne moralno zlo. Seveda pa je fizično zlo enako hudo in škodljivo, le krivde zanj ne smemo pripisovati alkoholiku ali njegovim svojcem. Vsi so nemočni. Tudi stroka. Zato lahko adiktologi uporabljamo 1. korak AA enako kot alkoholiki in njihovi svojci: *Priznali smo, da smo pred alkoholizmom nemočni ...* In od tu kot *Al-profes* nadaljujemo po 12. korakih AA. Pri alkoholizmu in drugih zasvojenostih ter kroničnih omamnih motnjah gre za strašno *banalnost*

zla, kot je naravo hudega na primeru nacističnega holokavsta spoznavala Judinja Hannah Arendt (1906–1975).

Že nekaj časa se mi ostro zastavlja vprašanje, ki je odločilno za preprečevanje zasvojenosti in omam³ – in s tem vsega zla, ki ga te bolezni prinašajo ljudem. In za zdravljenje zasvojenih; da se jim po streznitvi zgodi okrevanje, sprava s seboj, z drugimi ljudmi in z zadnjo resnico življenja, s svojo preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo. To vprašanje se glasi: Kaj človeku pomaga, da je pošten, dober in razvojno usmerjen? – Da doživlja in ravna etično, moralno? Pri iskanju odgovora kažejo vsi znaki na povezanost med etičnostjo in duhovnostjo. Duhovnost je temelj etičnosti.⁴

Avtobiografija *Kako temno je pred svitom* kaže z argumentom življenjske izkušnje, da je duhovnost plodna zemlja in zdrava korenina, odkoder raste cvetoče in rodovitno drevo človekove etične višine. Vsakodnevno prizadevanje za duhovno poštenost, pristnost in učinkovitost je rdeča nit celotnega okrevanja po skrajno hudem alkoholizmu – o tem priča avtorjevo opisovanje osebnega propadanja in okrevanja. Pri tem je jasno razvidno, da je etično in osebnostno dviganje posledica duhovnega razvoja. Tu duhovnost deluje vidno v obliki etične, moralne rasti v vsakdanjem življenju in sožitju. Avtor skupaj z milijonsko množico Anonimnih alkoholikov neizprosno trdi, da če duhovnost ne »deluje«, to ni duhovnost, ampak »pametovanje« o duhovnosti. Za avtorja in Anonimne alkoholike je duhovnost izkušnja notranjega miru in veselja ter otipljive etične rasti v svobodnega, dobrega in ljubečega človeka. Človek ravna etično ali moralno, če zmore usmerjati svoje doživljanje in ravnanje v trajnostni razvoj samega sebe, vseh drugih ljudi in narave. Avtor in Anonimni alkoholiki iz svojih izkušenj kažejo, da se to dogaja kot posledica pristnega osebnega duhovnega poglobljanja skupaj z drugimi alkoholiki, ki si prizadevajo za isto pot človeške rasti.

Skupaj z drugimi (med mnogimi izkušnjami in spoznanji knjige) bi rad poudaril samo še tega. – Duhovna enotnost ob največji individualni osebni svobodi in odgovornosti pri svojem razvoju je temeljno načelo Anonimnih alkoholikov. Če kje nihče nikogar k ničemur ne sili, je to pri Anonimnih alkoholikih, in če kje vsakemu, ki hoče pomoč, pomagajo na njemu najbolj primeren način, je to pri njih. Tudi to je sad duhovne rasti. Vsakdo, ki hoče res okrevati, dela pot dvanajstih korakov sam, in

3 Pred izidom je knjiga Jože in Ksenija Ramovš, *Preprečevanje omam in zasvojenosti*.

4 Glej Jože Ramovš (2013). *Etičnost in duhovnost*. V: Pavliha Marko in Ošljaj Borut, ured. *Svetovni etos: globalno in lokalno*. Grosuplje: Partner graf, str. 185–207.

to neizprosno pogumno pred svojo zadnjo človeško globino in Bogom, kakor trenutno eno in drugo dojema. Sam in vendar ne sam. Skrivnost uspeha pri tem je mentorstvo, s katerim ima avtor izredno dobre izkušnje. Deležen ga je bil od svojih mentorjev, prav tako pa je sam mentor alkoholikom, ki ga za to prosijo na svoji poti okrevanja.

V začetku smo rekli, da ljudje ne segajo množično po avtobiografijah zdravljenih alkoholikov. Kdo bo torej knjigo *Kako temno je pred svitom* bral?

Jaz sem jo bral z veseljem. Hvaležen sem avtorju, da je iskreno popisal svoj duhovni razvoj v času okrevanja od alkoholizma. Sem eden od mnogih, ki se strokovno posvečamo področju zasvojenosti in omam; letos je štirideset let, odkar sem še v času študija »padel« v to področje. Po sebi sodim, da bo knjigo z veseljem prebiral, kdor se v praksi ukvarja s terapijo zasvojenih ljudi, s preventivo zasvojenosti in omam, z oskrbo neozdravljivih alkoholikov ali z raziskovanjem omam in zasvojenosti.

Druga, veliko večja skupina ljudi, ki bo to knjigo brala z veseljem in koristjo, pa so tisti alkoholiki in njihovi svojci, ki so na svojem življenjskem križevem potu prišli do roba. Njihova nemoč ob čedalje hujši stiski alkoholizma je prispela do križišča, od koder vodi pot v zdravljenje in urejanje življenja ali pa bo bolezen šla naprej proti točki, ko se človek umiri za večni mir. Življenje alkoholika in njegove družine lahko primerjamo z drsenjem po ledeni strmini, kakršna je smučarska skakalnica. Pri tem spustu navzdol pridejo tako alkoholik kakor svojci do stiske, ki je podobna odskočni deski na smučarski skakalnici. Od tu naprej je možen samo polet v zmagoslavje novega življenja ali padec s polomom. Stiska je največja energija v življenju, ki jo imamo ljudje na voljo, da rešimo težave. Če je ne uporabimo za reševanje težave, nas ta energija še bolj pohablja.

Avtor knjige *Kako temno je pred svitom* je zmagovalec; zmagovalec danes, kot poudarja sam, jutri mora znova hoditi, da ne pade. Je vzornik in dober inštruktor za tiste, ki še trpijo zaradi alkoholizma in hočejo skupaj z njim in njemu podobnimi v novo – duhovno poglobljeno vsakdanje prizadevanje za življenje v notranji človeški svobodi, veselju, miru, sreči in ljubečem sožitju z vsemi.

Menim, da je 12 korakov in 12 izročil AA duhovna pot, ki ji ni treba biti nerodno v družbi z velikimi, stoletja starimi sestrami, kakršni sta v krščanstvu meniška benediktinska ali ignacijanska duhovna pot, na vzhodu pa budistična ali taoistična. Kaj vse lahko da človeku hoja po poti 12 korakov AA, če danes drži nad vodo omamljanja milijonsko množico alkoholikov, ko so mnogi od njih naredili le polovico 1. koraka?!

Dr. Jože Ramovš

BESEDA MOJEGA DRUGEGA MENTORJA

Kako program deluje pri meni?

Ko govorim o programu, mislim na korake, čeprav je »tovarištvo« tudi zelo pomemben del mojega vsakdanjega olajšanja od naše smrtonosne bolezni. Program deluje, če ga le jaz delam. Dejanje je čarobna beseda. Najbolje bi bilo, da bi vprašali tiste, ki živijo okoli mene, kako ta moj program deluje, saj so oni neposredni pričevalci, če res deluje. To pomeni, ali sem res človek, ki ga drugi radi vidijo in s katerim se radi družijo? Ali s svojim obnašanjem resnično delujem po načelih programa in v kakšni meri, saj sem samo človek? Ali privlačim druge ljudi ali jih odbijam?

Srečen, radosten in svoboden so tri besede, ki najbolje opisujejo okrepanega alkoholika. To poskušam biti in pripravljen sem služiti ter pomagati, kar pomeni, da želim biti del rešitve in ne problema. Vem, da sem mnogokrat daleč od tega, toda kljub temu program vsebuje orodja, ki mi pomagajo, da stalno delam na sebi preko korakov, inventure in stikov z drugimi AA-jevci, ki vedo, da računam na njihovo »trdo ljubezen« in si drznejšo govoriti resnico. Le resnica me lahko spremeni. Le resnica me lahko odvrne od stagnacije in celo stranpoti. Moj program deluje le v tisti meri, kot ga delam jaz.

Vsak dan začnem novih 24 ur na kolenih. Grem preko prvih treh korakov. Za druge korake uporabljam molitev »Daj na stran«, še posebej glede težav, ki me v določenem času najbolj morijo. V teh primerih molim tudi daljšo obliko »Molitve za spokojnost«, kot del Enajstega koraka, da molim samo za spoznanje Njegove volje glede sebe in za moč, da jo izvršujem. V Tretjem koraku delam seznam zablod, ki so znane kot sedem glavnih grehov, kar je dejansko moj Sedmi korak, ko ponižno prosim Boga, da me tega osvobodi. Molim tudi, da me On osvobodi drugih napak, hib in slabosti skladno z besedili ostalih molitev v naši *Veliki knjigi* in da bi On moje misli osvobodil preokupacije s samim seboj, kot npr. mojih drugih odvisnosti, mojega perfekcionizma, sebičnosti, strahu, skrbi ...Molim, da me Bog osvobodi suženjstva samega sebe, da bi lahko ljubil in bil koristen ljudem okoli sebe. Naj se zgodi Tvoja in ne moja volja. Končam s krajšo obliko »Molitve za spokojnost«.

Vsak dan si vzamem čas, da pustim Bogu, da lahko deluje v meni, to je čas, ko sem tiho pred Njim. To redno počnem zjutraj in zvečer, pa tudi čez dan, čeprav ne tako »formalno« kot zjutraj in zvečer, ko mu resnično pokažem, da ne gre le za »bla, bla, bla«, ampak, da res hočem

da On vlada v mojih mislih, besedah in dejanjih. Da je On režiser. Vsak dan berem različno AA literaturo, ki prav tako »hrani« moj namen, da rastem, da je vse tako, kot mora biti, tako kot hoče On.

Ne predstavljam si da bi brez mentorja mogel dolgo živeti to novo življenje. To je oseba, ki me pozna, na katero se lahko obrnem po pomoč ali nasvet, pa tudi da z njo sodelujem z lepimi izkušnjami, ki mi jih prinaša trezno življenje. To je zame kot nekakšna tovarna, v kateri se lahko učim in prakticiram, kje sem ravnal napačno ter se trudim, da bom jutri počel to bolje.

Vsega tega sem se moral po vseh letih svojega pitja enostavno naučiti in to potem udejanjati v vsakem dnevu. Ne vem, kako bi moj program deloval, če ne bi bil vedno pripravljen dajati drugim tega, kar sem zastonj dobil. Program brez služenja, brez tega, kar lahko jaz naredim za druge, ne deluje. Ne deluje torej, če pričakujem, kaj lahko drugi naredijo zame. Enostavno ne gre. V mojem programu mora biti prisotna radost – saj kaj bi potem privlačilo druge, še posebej alkoholike. In to kljub temu, da priznam, da je trpljenje sestavni del življenja. Pogosto je trpljenje najboljša šola, da se nečesa naučim, česar prej nisem zmogel, ali česar se prej nisem hotel.

Podobno je s ponižnostjo: da vem, da nisem režiser, ampak le igralec v tej svoji čudoviti igri življenja. Skupaj lahko, saj me program usposablja, da sem danes lahko del skupnosti in ne nekdo, ki je odrinjen na stran. Program deluje z Božjo pomočjo in to samo za danes. Z gotovostjo z več desetletij treznosti utemeljujem, da skupaj zmoremo in si med seboj lahko pomagamo. Čeprav vse to vem, sem še vedno začetnik. Najboljše šele prihaja. Upam, da se srečamo na Cesti Srečne Usode, ki je mnogo več, kot le nepitje. To je program tisočev in tisočev, ki so že pred mano prehodili to isto pot in program tisočev in tisočev, s katerimi danes skupaj hodim po tej poti.

Moj program ni popoln, ker to nisem niti jaz. Sem samo človek. Toda težim k temu, da delujem, kot od mene pričakuje On, ki je edini popoln. On lahko naredi vse, česar jaz ne morem nikoli. A delovati moram tudi jaz. Brez tega ni nič. Vera brez del je mrtva. Sam ne morem, skupaj pa lahko.

BESEDA MOJEGA SEDANJEGA MENTORJA

Dragi Janez,

na delovnem dopustu sem imel čas, da se malo spomnim, kako natančno deluje to z mentorstvom. Jasno mi je, da se to mentorstvo razlikuje od mentorstva nekaterim novim prijateljem, kakršno je bilo nekoč prvo mentorstvo, ko je Bill prenesel sporočilo Bobu.

Kot so se porajale generacije, tako so se pojavljala nova vprašanja in novi odgovori. Kot so se pojavljale nove nacije, to je različni družbeni sistemi in s tem kulturna okolja, v katerih je rastel AA, tako je prišlo tudi do določenih premikov v dojemanju in mišljenju o posameznih vprašanjih, čeprav so osnovna načela ostala nedotaknjena.

Najpogosteje gre tu za različne interpretacije, kot npr. pojma Boga. Seveda ni treba odkrivati tople vode, toda nekatere stvari so same po sebi podvržene večnemu zakonu spremembe. Tako ti kot jaz se danes razlikujeva od tistega, kar sva bila včeraj, še posebej pa od tistega, kar sva bila nekoč. To je treba imeti vedno pred očmi. Temu spreminjanju so podvržena tudi naša dojetanja, pa tudi verovanja.

Pa se vrniva k nama dvema. Mogoče bi bilo najbolje, da mi za začetek ti poveš svojo zgodbo, da te malo bolje spoznam, jaz pa bom tebi povedal svojo. Kaj te muči? Kakšna naj bi bila moja pomoč in kako si ti zamišljaš mentorstvo?

Lepe pozdrave tebi in tvojim.

Izvleček iz pisma z dne 31. 7. 2014

Janez pozdravljen,

kar se tiče korakov, sem jih vsakič doživel in videl drugače kot prejšnjič. To je tako, ker nas dejavnik časa spreminja in če vse to, kar doživimo, sprejmemo, je učinek še večji.

Že stari Rimljani so rekli, da ne spreminjamo mi časa, ampak čas spreminja nas. Glede tvojih problemov vem, da ti ne boš poskušal nasilo. Tudi sam praviš, da moraš to prepustiti Njemu. Sicer pa ti drugo niti ne preostane, toda ni samo to. Ti si se odločil, da slediš Tretjemu koraku. Mogoče boš kdaj pa kdaj podvomil v pravilnost te odločitve, to je v pravilnost Njegove odločitve. V neki knjigi, ki se imenuje *Črni obelisk*, ki jo je napisal E. M. Remarque, je prizor, ko nek, sicer zelo predan vernik, zaupa duhovniku, da ima veliko dvomov, kar se tiče vere. On pa mu odgovori, da ima pravico dvomiti in da je to pogosto dobro. Z dvomi ne izprašuješ Boga, ampak sebe.

Če nečesa ne razumeš, nikjer ne piše, da moraš vse razumeti. Ko jaz nečesa ne razumem, to odložim na polico (predam Bogu) in prepričan sem, da bo nekega dne prišel dan, ko bom razumel. S tem je isto kot z mojim alkoholizmom. Včasih sem se spraševal, kako sem bil lahko tak. Danes to razumem – še kako razumem.

Naš program je v bistvu preprost program za komplicirane ljudi. Kar se tiče tendenc v AA, je zame važna le ena stvar. Če pomaga, da nekdo ne pije, potem je v redu. Pogosto govorimo: »Pot je cilj.« In ta pot je v AA dovolj široka in za vse je prostor, kar seveda ne pomeni, da je ista pot dobra za vse. Vse je v redu, dokler se spoštujejo koraki, izročila in preambula.

Iz naše korespondence vidim, da si ti na dobri poti. Že zdaj se veselim tvoje knjige in upam, da bo najino sodelovanje delovalo v korist obeh.

Lepo te pozdravljam in upam, da se vidiva, preden spet odidem v tujino. Ne vem še točno, kdaj.

Izvleček iz pisma z dne 21. 8. 2014

UVOD

Star slovenski pregovor se glasi: »Pijanec se spreobrne, ko se v jamo zvrne«. Toda ali to res drži? In ali drži vedno?

Moja izkušnja in izkušnje številnih alkoholikov, ki smo v AA okrevali od alkoholizma, tega na potrjujejo. Toda alkoholik mora za okrevanje izpolniti nekaj pogojev, ki pa so lahko zelo težki. Ne zato, ker bi bili zares, ampak ker jih take naredimo sami. Vse je odvisno od stopnje ega in kljubovanja. Večja kot sta, težje je. In pri meni sta bili ti značilnosti, ki ju ima menda vsak alkoholik, zelo izraziti. V bedi in skrajnem obupu, kamor me je pripeljal alkoholizem, ko sem treščil na svoje dno, sem bil pripravljen storiti marsikaj za to, da se rešim pijače. Takrat sploh še nisem vedel, da je »ne piti« zgoj začetek. Treba se je bilo zazreti vase in temeljito počistiti po svoji preteklosti. In seveda najti Boga. Toda nič ni bilo nemogoče, saj sem se programa dokaj resno oprijel. Toda za začetek okrevanja sem moral izpolniti nekatere pogoje, brez katerih, tako sem prepričan, ni okrevanja. Te pogoje najbolje označuje kratica *KAKO* (angl. *HOW?*), na kateri deluje program Anonimnih alkoholikov:

H = honesty	poštenost
O = oppening	odprtost (odprt um)
W = willingness	voljnost

Spet druga kratica pa govori o ABC našega programa, kar pomeni:

A = acceptance	sprejemanje
B = believe	vera
C = caring	prenašanje sporočila (pomoč drugim alkoholikom)

Brez teh prvin pri meni ne bi bilo okrevanja, saj se ne bi bil sposoben prebiti iz »začaranega kroga« alkoholizma. Lahko, da bi ostal določen čas suh, toda če kot pravi alkoholik ne bi delal korakov AA, preko katerih sem našel Boga, kakor ga razumem, potem bi se mi, tako sem prepričan, zgodilo natanko to, kar potrjujejo izkušnje skoraj osemdesetih let AA, namreč to, da bi spet začel piti. In če bi začel piti, kdo ve, ali bi mi Bog namenil še eno priložnost. Alternativa pravega alkoholika, kot sem jaz, ki spet začne piti in se ne zaustavi, je namreč le alkoholna bejavost ali smrt.

VII. SEDMI KORAK:

V ponižnosti sem ga prosil,
naj odpravi moje pomanjkljivosti.

PONIŽNOST

Kakšen sem bil?

Vse štiri stvari iz tega koraka, torej: ponižnost, Bog, prošnja in pomanjkljivosti, zame niso obstajale. Ponižnosti v meni sploh ni bilo. Sicer pa sploh nisem vedel, kaj je to. Bog zame ni obstajal. Da bi koga kaj prosil, se tudi ni skladalo z mojim napuhom, pomanjkljivosti pa tako ali tako nisem imel. Vsaj navzven ne. Navznoter – v sebi – pa sem se jih seveda zavedal, a sem hitro našel opravičila zanje, če pa le ni šlo, je bil tu alkohol, ki je ubil občutke.

Kaj se je zgodilo potem?

»Če mi je Bog odvzel pijačo, potem ima neke namene z mano, « sem si govoril. Ker ta korak skoraj izključno zadeva ponižnost, sem se začel spraševati, kaj to sploh je. Najprej sem jo zamenjeval s pojmom ponižanja. Ponižan sem bil, ko sem se zdravil zaradi alkoholizma. A brez kančka ponižnosti ne more ostati trezen noben alkoholik – o tem govori Velika knjiga. Drobec ponižnosti se je vendarle pojavil, čeprav se tega nisem zavedal.

Potem sem ponižnost začel zamenjevati za klečeplazenje. Jaz pa vendar nisem tak! Sem ponosen človek. A ko sem v Četrtem koraku temeljito in neustrašno pogledal vase, sem moral s kislim nasmehom priznati, da sem klečeplazil celo življenje. Za priznanje, za potrditev, za spoštovanje in sprejemanje drugih ...

Naslednji korak je bil, pa čeprav pojma ponižnosti še vedno nisem razumel, da sem se skušal oklepiti starih nazorov, ponižnost pa sem videl kot šibkost. Mogoče komu pomaga, jaz je pač ne potrebujem. Posmehoval pa se ji kljub temu nisem. Nato pa sem okoli sebe v AA začel videvati skromne ljudi, ki so bili seveda že prej tam. Navzven so delovali mirno, danes pravim da spokojno. In to sem začutil. A sem našel opravičilo, da to pri njih pač deluje, ker so v programu daleč pred mano, pri meni pa se to pač ne bi obneslo.

Potem pa sem okoli sebe videl cel kup ošabnih ljudi, ki sicer niso pili, a se osebno niso kaj dosti spremenili. Ti večinoma niso delali korakov AA. Takrat sem jasno videl razliko med tistimi v AA, ki imajo mentorja, ki jim pomaga, da naredijo vseh Dvanajst korakov ter se postopoma bližajo rešitvi in tistimi, ki se osebno niso kaj dosti spremenili ter še vedno živijo s problemom. Takrat sem ponižnost začel gledati kot nujo, a nisem vedel, kako jo doseči. Pa so mi govorili: »Bolj kot boš napredoval v programu in bolj, kot se boš zanašal na Boga, večja bo

tvoja ponižnost.« Nisem jim povsem verjel. Ponižnost sem imel za nujo, a sem še vedno dvomil, da bo pri meni to delovalo.

Potem pa se je kar dogajalo in končno zgodilo. Najprej sem ponižnost začel videvati kot pot v svobodo, ko pa je bilo rezultatov vedno več, so se moji predsodki stopili.

A kaj je to ponižnost, še vedno nisem natančno vedel. To sem začel spoznavati kasneje, ko sem delal Osmi, Deveti, Deseti in Enajsti korak. Spoznal sem, da ponižnost, tako kot nič drugega v duhovnosti, ni teorija, ampak akcija, torej delovanje.

Kakšen sem danes?

Zdajle, ko tole pišem, naj poskusim pojasniti, kaj mi danes pomeni ponižnost. Gotovo pomeni zanašanje na Boga. Življenje po Njegovih postavah. To v praksi ne pomeni, da zdaj po cele ure molim, ampak da skušam vsak dan posebej širiti ljubezen in razumevanje. Maksimalno služenje Bogu in ljudem okoli nas je napisano v *Veliki knjigi*. Ko počnam tako, je v meni spokojnost, spravljenost z Bogom, ljudmi, reči in samim seboj. Seveda ni vsak dan enak. Vse je odvisno od mene. Čim začnem delovati na »lastni pogon«, se odmaknem od Boga in težave so že na poti. Pojavi se nemir, prav tako pa se lahko hitro pojavijo tudi moje značajске hibe, ki mi jih je Bog tako milostno odvzel.

Zame je najbolj nevarno pravičništvo, ki se navadno pojavi prvo. Takrat skušam samega sebe prepričati, da sem pač jaz poslan na ta svet, da uredim to ali ono. A danes imam orodja, da se zaustavim, premislim in se obrnem na Boga in ga poprosim za vodstvo ter da mi odvzame take ideje. – Deluje. V AA ne pravijo zastonj, da ko se zdi, da Bog ni blizu, se je najbolje vprašati, kdo se je premaknil. Bog se ni. A On je neskončno milosten in me, če to le hočem, spet sprejme v varno zavetje.

In pri tem mi je in mi še vedno veliko pomaga stavek iz *Velike knjige*: »On je oče, mi smo Njegovi otroci« Torej smo otroci vsi, tako jaz, kakor tudi morilec, pedofil, rom, brezdomec ... In kdo sem jaz, da bi sodil druge ali se postavljaj nad njih? Tudi molitev po Sedmem koraku mi pogosto pomaga.¹²¹

121 »Moj Stvarnik, zdaj sem se ti pripravljen prepustiti v celoti, tako v svojem dobrem, kot v svojem slabem. Prosim te, odpravi zdaj prav vsako značajsko hibo, ki me ovira na poti k temu, da bi bil koristen Tebi in soljudem. Nakloni mi moč, da bom, ko odidem od tod, delal po tvoji volji. Amen.« (*Anonimni alkoholiki*, str. 66/72.)

Kako se mi uresničujejo obeti glede Sedmega koraka:

Ker je v knjigi *Anonimni alkoholiki* tudi o tem koraku napisan le en stavek, sem obete poiskal v knjigi *Dvanajst korakov in dvanajst izročil*:

OBET	KAKO SE MI OBET URESNIČUJE:
<p><u>Pravzaprav je doseganje globlje ponižnosti temeljno načelo vsakega izmed Dvanajstih korakov AA. Kajti brez neke mere ponižnosti ne bi mogel ostati trezen prav noben alkoholik. Skoraj vsi AA-jevci so ugotovili tudi to, da v resnici nimajo možnosti postati zares srečni, če si ne pridobijo večji delež te vrline, kakor pa bi je potrebovali zgolj zaradi treznosti. Brez ponižnosti ne morejo živeti koristno, v stiski pa tudi ne zbrati dovolj vere, ki bi ji bila kos.</u></p>	<p>Res je bil zame vsak korak stopnička k globji ponižnosti. Že Prvi korak je bil zame in moj napuh zelo težek. Še težja pa sta bila Drugi in Tretji korak, ko sem moral skloniti glavo in dopustiti, da nad mano obstaja še Nekdo. Potem pa sta sledila Četrti korak, ki je pomenil konec sprenevanja in Peti korak, ko sem izločil svojo navlako. Dokaz, da brez ponižnosti ni mogoče doseči trajne treznosti, sem sam. Ko mi je psihiater v obraz rekel, da sem alkoholik, sem ga arogantno zavrnil, iz gole trme pa nato nisem pil 3 leta in pol. Spremenil pa se nisem nič. Rezultat je bil seveda recidiv. Moj bolni um me je prepričal, da če pač ne pijem, nimam problemov z alkoholom. Danes vem, da ponižnost ni sama sebi namen, da mi res prinaša srečno in zadovoljno življenje, ki pa je lahko tako le, če sem koristem drugim ljudem.</p>
<p><u>Proces, v katerem smo si pridobivali novo perspektivo, je bil za nas neverjetno boleč. Samo vnovična in vnovična ponižanja so nas prisilila, da smo se naučili tega ali onega o ponižnosti. Šele na koncu dolge poti, označene z zaporedjem porazov in ponižanj in nazadnje z zlomom naše zaverovanosti vase, se nam je začelo dozdevati, da je ponižnost še kaj drugega kot samo oblika klečeplazne obupanosti.</u></p>	<p>Seveda je bil tudi pri meni ta proces boleč. Vem, da Bog noče, da trpim. A trpljenje sem si nalagal kar lepo sam – s svojim egom in kljubovanjem. Postopoma sem spoznal, da je ponižnost daleč od ponižanja in klečeplazenja. Danes imam samega sebe za načelnega človeka, kar nisem bil nikoli prej. Če mi hoče nekdo vsiljevati svoja gledanja ali me vključiti v svoje načrte in se to ne sklada z mojimi načeli, to tudi na miren način povem. V začetku so bili ljudje jezni, saj so bili navajeni, da sem poskočil, če so zapiskali. Danes pa nič več ne izsiljujejo. Je pa res, da moram jaz sam vsak dan delati dobra dela. Toda to so le takšna dejanja, za katera nihče drug ne ve, da sem jih storil. Včasih pa sem nekomu naredil neko uslugo in se potem hvalil s tem.</p>

OBET	KAKO SE MI OBET URESNIČUJE:
<p>Večinoma potrebujemo zelo dolgo, preden se povsem <u>otresemo odpora pred mislijo na ponižnost, preden v ponižnosti uzremo široko pot, ki drži v svobodo</u> človekovega duha in preden smo voljni prizadevati si za ponižnost, ker je ta zaželena že sama po sebi.</p>	<p>Tudi pri meni se je odpor počasi lomil. Dokler sem kljuboval, sem si sam ustvarjal težave. Bolj kot sem se prepuščal in bolj kot sem iskal Božjo voljo, več je bilo ponižnosti in s tem spokojnosti. Ko pa je moj razum spoznal, da mi ponižnost prinaša velike rezultate, je bilo kljubovanja vedno manj, prepuščanja pa vedno več. To seveda ne pomeni, da je vsak dan enak. Še vedno se pojavijo ideje, da bi deloval na lastni pogon. A zdaj imam orodja, da se zaustavim in vrnem v Njegovo okrilje.</p>
<p>Prisiljeni smo <u>izbirati med mukami prizadevanja in zanesljivo kaznijo, če bi se nam izjalovilo. Te prve korake na tej poti delamo neradi, a jih vseeno delamo.</u> Morda še vedno nimamo ravno visokega mnenja o ponižnosti kot zaželeni osebni vrlini, vendar pa ji priznavamo, da <u>je neogibna pomočnica v našem preživetju.</u></p>	<p>Če bi rekel, da sem korake na začetku delal rad, bi se zlagal. A bil sem razpet med tem, da se vrnem v bedo alkoholizma, kamor nisem hotel in novim življenjem, ki se je v obrisih že nakazovalo. In sem, Bogu hvala, vztrajal. Moj greben se je manjšal, ponižnosti pa je bilo vedno več.</p>
<p>Okušamo že trenutke, <u>v katerih se bližamo pravi spokojnosti duha.</u> Za tiste med nami, ki pred tem niso poznali drugega kot razburjenje, potlačенost ali tesnobo – se pravi, za vse nas – je ta <u>novoodkriti pokoj dragoceno darilo. V dar smo dobili nekaj zares novega. Medtem ko smo se poprej na silo pitali s ponižnostjo, nam zdaj na lepem pomeni krepčilno jed, ki nas navdaja z vedrino.</u></p>	<p>Danes vem, kaj je spokojnost duha in jo velikokrat tudi občutim. Morda bi to lahko označil kot stanje, ko sem povsem spravljen z Bogom, drugimi ljudmi, stvarmi ter samim seboj in ko čutim, da sem storil nekaj koristnega za drugega človeka, predvsem alkoholika, ki še trpi. Včasih na srečanju poslušam o treningu strpnosti in ponižnosti. Zase vem, da bi lahko treniral v nedogled, a rezultati bi bili pičli. Jaz sem do ponižnosti prispel preko korakov, kot se to priporoča v AA.</p>

OBET	KAKO SE MI OBET URESNIČUJE:
<p>V vsakem primeru je bila <u>bolečina cena vstopa v novo življenje</u>. Ampak ta vstopnina nam je <u>kupila več, kakor smo pričakovali</u>. Prinesla nam je <u>tudi mero ponižnosti, ki se nam je kmalu pokazala za zdravilno</u>. Bolečine nas je bilo vse <u>manj strah, ponižnosti smo si vse bolj želeli</u>.</p>	<p>Sam sem bolečino in trpljenje vedno povezoval s telesnim vidikom. A ker na tem področju nisem kaj dosti trpel, sem samega sebe varal, da drugega trpljenja ni, ker ga nisem priznaval. Pa še kako je bilo to trpljenje hudo v moji duši. Ko sem nehal piti in začel delati korake, sem seveda trmoglavil in skušal urediti stvari po svoji predstavi. In trpljenje je bilo seveda tu. Bog noče, da trpim. Trpljenje si vedno povzročam sam, z delovanjem na »lastni pogon«. Rezultati so bili tisti, ki so me prepričali, da ne kljubujem in se prepustim. – In glej, čudež. Trpljenja je bilo vedno manj. No zdaj pa se je z boleznijo pojavilo tudi občasno fizično trpljenje v obliki hudih bolečin. Kakšna ironija! Včasih bi bilo to opravičilo za pitje, danes pa vem, da moram storiti, vse, kar lahko spremenim, da stvari olajšam, ostalo pa moram sprejeti.</p>
<p>Najgloblje spoznanje pouka o ponižnosti je bila <u>sprememba našega gledanja na Boga</u>. In to je držalo ne glede na to, ali smo bili verniki ali ne. Začenjali smo se poslavljati od predstave, češ, da je Višja sila nekakšna rešilna rezerva, ki jo pošljemo v igro zgolj ob slabem izidu. Ko smo se branili postaviti Boga na prvo mesto, smo se prikrajšali za Njegovo pomoč. Zdaj pa so besede: »<u>Sam sem nič, Oče je, ki deluje</u>,« <u>začele nekaj pomeniti in se kazati kot svetel obet</u>.</p>	<p>Še kako je resnična ta trditev, da dokler sem Boga jemal kot neko zasilno rezervo, ki sem jo uporabil v sili, stvar ni delovala. V dobrem in slabem se moram obračati na Boga. Konec koncev je le On tisti, ki ve, kaj je zame dobro in kaj ne. Sam na Boga gledam kot na Očeta, ki me razume in me ima rad, a od mene pričakuje odgovornost in to, da sem koristen ljudem okoli sebe. Jaz pa sem Njegov otrok, čeprav malo v letih. Toda kaj nismo celo življenje otroci? In kako je bilo težko otroku v meni pustiti, da pride na plano.</p>
<p>Sprevideli smo, da se k ponižnosti <u>ni nujno vselej zateči zgolj izpod korobača</u>. Prav toliko kot od nenehnega trpljenja, se je lahko navzamemo, če se ji <u>odpremo po svoji volji</u>. Velika prelomnica v našem življenju je nastala, ko smo ponižnost iskali, ker smo si je kratko malo zaželeli, ne pa, ker naj bi jo morali imeti. To je označevalo čas, ko smo na lepem začeli <u>razpoznavati celoten pomen Sedmega koraka</u>: ko smo »ga v ponižnosti prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.«</p>	<p>Ko se je pojavila voljnost in želja po večji stopnji ponižnosti, je šlo vedno lažje. Zavedno sem se začel izogibati temu, da sem počel stvari, ki so me vedno spravljale v težave. Vedno manj sem opravljal, sodil druge, bil zavisten, manj je bilo napuha in pravičnosti. Na drugi strani pa sem skušal širiti ljubezen in razumevanje ter delati dobra dela. Nič kaj velikega. Že lepa beseda ali nasmeh človeku, ki bi ga prej najraje utopil v žlici vode, sta zadoščala.</p>

OBET	KAKO SE MI OBET URESNIČUJE:
<p>Sedmi korak <u>naredimo, ko dosežemo spremembo v svojem gledanju, ki nam omogoči, da se s ponižnostjo kot vodnico odmaknemo od sebe in stopimo naproti drugim ljudem in Bogu.</u> Ves poudarek pri Sedmem koraku velja ponižnosti. V resnici nam pravi, da bi zdaj morali biti voljni, da s ponižnostjo poskusimo odpraviti svoje druge pomanjkljivosti, tako kot takrat, ko smo priznali, da smo pred alkoholom nemočni, in ko smo pričeli verjeti, da nas lahko v zdravje povrne samo neka Sila, večja od nas. Če nam je tista mera ponižnosti lahko omogočila, da smo našli milost, s katero smo se lahko znebili tako pogubne obsedenosti, potem se pač lahko <u>nadejamo podobnega rezultata, v zvezi s katerim bodo drugi problemi, ki jih utegnemo imeti.</u></p>	<p>»Izgubili bomo zanimanje za lastne reči in pridobili zanimanje za soljudi,« je napisano nekje v <i>Veliki knjigi</i>. Najprej sem se sam sebi zdel hinavec, ko sem skušal širiti ljubezen. Ko pa je to postalo del mene, je bilo veliko lažje. Toda lahko je biti ljubezniv in prijazen do prijatelja, kaj pa do človeka, ki sem ga imel za nasprotnika ali celo sovražnika. A orodje za to sem dobil že v Četrtem koraku. Toda, da bi molil za takega človeka in bil do njega prijazen, to vendar ne gre. Pa mi je mentor rekel, naj poskusim in to delam 3 tedne. In večinoma so se zgodili čudeži. Ko sem pozdravil takega človeka, me je prvič le zabodeno gledal in si mislil, da ga zafrkavam. A sem vztrajal ter bil prijazen in odnosi so se otoplili. Verjetno s pozamezniki ne bom nikoli prijatelj, lahko pa sem brez izjeme prijazen do vsakega.</p>

XVI. PRILOGE:

- Preambula anonimnih alkoholikov
- Uvodni del Petega poglavja knjige »Anonimni alkoholiki« - *Kako reč deluje*
- Dvanajst korakov Anonimnih alkoholikov
- Dvanajst izročil Anonimnih alkoholikov
- Dvanajst izhodišč za svetovno služenje
- Nekateri AA izreki
- Kako najti Anonimne alkoholike

PREAMBULA ANONIMNIH ALKOHOLIKOV

ANONIMNI ALKOHOLIKI ® je skupnost moških in žensk, ki si delimo izkušnje, moč in upanje tako, da bi lahko rešili svoj skupni problem in pomagali drugim, da bi okrevali od alkoholizma.

Edini pogoj za pripadnost skupnosti je želja, da bi nehali piti. Člana-rine ali pristojbin ni; vzdržujemo se z lastnimi prostovoljnimi prispevki.

Skupnost AA ni povezana z nobeno sekto, veroizpovedjo, politično stranko, organizacijo ali ustanovo; ne želi se vpletati v nikakršne spore; ne zagovarja nobenih stališč niti jih ne zavrača.

Naš poglavitni namen je, da ostanemo trezni in pomagamo tudi drugim alkoholikom k treznosti.

KAKO REČ DELUJE – IZVLEČEK¹⁴⁰

»LE REDKOKDAJ smo videli, da bi spodletelo komu, ki je šel docela po naši poti. Ne okrevajo zgolj tisti, ki se ne morejo ali nočejo do kraja prepustiti temu preprostem programu, ponavadi moške in ženske, ki jim njihova narava ne dovoljuje, da bi bili iskreni do sebe. Tudi takšni nesrečni ljudje so na svetu. Nič niso krivi; kot kaže so se takšni že rodili. V njih ni naravne zmožnosti, da bi doumeli in si oblikovali takšen način življenja, ki terja strogo poštenost. Njihove možnosti so slabše od povprečnih. Podobno je s tistimi, ki trpijo zaradi resnih čustvenih in duševnih motenj, vendar si mnogi izmed teh opomorejo, če le premorejo zmožnost biti iskreni.

Naše zgodbe na splošno kažejo, kakšni smo bili, kaj se je zgodilo potem in kakšni smo danes. Če ste se odločili, da bi bili radi deležni tistega, česar smo deležni mi, in ste voljni iti do kraja, da bi to tudi dosegli – potem ste zreli za to, da naredite nekatere korake.

Pred nekaterimi izmed teh smo se obotavljali tudi mi. Zdelo se nam je, da bi bilo mogoče poiskati kako lažjo, manj naporno pot. Pa je nismo mogli. Z vso resnobo, ki nam pritiče, vas rotimo, da bodite neustrašni in temeljiti od samega začetka. Nekateri smo se skušali oklepati svojih starih nazorov in tako nismo dosegli prav nič, dokler se nismo povsem prepustili.

Zapomnite si, da imate opraviti z alkoholom – premetenim, varljivim, mogočnim! Prehud nasprotnik je, da bi mu bili kos brez pomoči. Zato pa je tu Tisti, ki je vsemogočen – Bog. O, da ga le čimprej najdete!

Polovični ukrepi nas niso pripeljali nikamor. Stali smo na razpotju. Do kraja smo se mu izročili, ko smo ga poprosili za varstvo in skrb.«

DVANAJST KORAKOV ANONIMNIH ALKOHOLIKOV¹⁴¹

»Tule so koraki, ki smo jih naredili in ki jih priporočamo kot program okrevanja.

1. Priznali smo, da smo pred alkoholom nemočni – da je postalo naše življenje neobvladljivo.
2. Pričeli smo verjeti, da nas lahko v duševno zdravje povrne samo neka Sila, večja od nas.
3. Sklenili smo svojo voljo in svoje življenje izročiti skrbi Boga, *kakor ga razumemo*.
4. Naredili smo temeljito in neustrašno moralno samoinventuro.
5. Izpovedali smo Bogu, sebi in drugemu človeku natanko naravo svojih zablod.
6. Povsem pripravljeni smo prepustili Bogu, da odpravi vse te značajske hibe.
7. V ponižnosti smo ga prosili, naj odpravi naše pomanjkljivosti.
8. Naredili smo seznam vseh, ki smo jih kdaj prizadeli, in našli voljo, da to pri vseh poravnamo.
9. Neposredno smo se takšnim ljudem oddolžili, kjer je bilo le mogoče, razen ko bi s tem škodovali njim ali drugim.
10. Še naprej smo opravljali osebno inventuro in nemudoma priznali, kadar nismo imeli prav.
11. Z molitvijo in meditacijo smo si prizadevali izboljšati svoj zavestni stik z Bogom, *kakor ga razumemo*, molili pa smo zgolj za spoznanje Njegove volje glede nas in za moč, da jo izvršujemo.
12. Potem, ko smo kot rezultat teh korakov doživeli duhovno prebujenje, smo se trudili, da bi to sporočilo prenesli alkoholikom in ta načela udejanjali v vsem svojem početju.

Mnogi smo vzkliknili: »Kakšen red! Tega ne bom zdržal.« Ne dajte se prestrašiti. Nihče izmed nas se ni mogel do popolnosti ravnati po teh načelih. Nismo svetniki. Gre le za to, da smo voljni rasti po duhovnih

141 *Anonimni alkoholiki*, str. 51/56.

smernicah. Načela, ki smo jih zapisali, so kažipot k napredovanju. Težimo k duhovnemu napredku, ne toliko k duhovni popolnosti.

Naš opis alkoholika, poglavje namenjeno agnostiku in naša osebna doživetja prej in potem razjasnjujejo tri pomembne ideje:

- a. Da smo bili alkoholiki in nismo bili kos življenju.
- b. Da verjetno ni človeške sile, ki bi nas mogla rešiti alkoholizma.
- c. Bog pa nas more in hoče rešiti, če ga le poiščemo.«

DVANAJST IZROČIL ANONIMNIH ALKOHOLIKOV (KRAJŠA OBLIKA)¹⁴²

1. Prvi nam bodi naš skupni blagor; osebno okrevanje je odvisno od enotnosti AA-ja.
2. Kar se tiče našega skupinskega namena, obstaja ena sama najvišja avtoriteta –j ljubeči Bog, kakor se že razodeva v skupinski zavesti. Naši voditelji so zgolj poverjeniki, ne pa oblastniki.
3. Edini pogoj za članstvo v AA je želja, da bi prenehali piti.
4. Vsaka skupina naj bo samostojna, razen pri rečeh, ki se tičejo drugih skupin in AA kot celote.
5. Vsaka skupina ima en sam poglavitni namen – posredovati svoje sporočilo alkoholiku, ki še trpi.
6. Skupina AA ne sme nikoli zastavljati svojega ugleda, denarja ali imena v prid nobeni sorodni ustanovi ali zunanjemu podjetju, da nas problemi, kakršne prinašajo denar, posest in prestiž, ne bi odvrčali od našega poglavitnega namena.
7. Vsaka skupina AA naj se vzdržuje povsem sama in naj ne sprejema zunanjih prispevkov.
8. Anonimni alkoholiki se ne smejo nikdar profesionalizirati, toda naši služiteljski centri smejo zaposliti strokovne delavce.
9. AA kot takšna se ne sme nikdar organizirati; lahko pa oblikujemo službene odbore ali komiteje – neposredno odgovorne tistim, katerim služijo.
10. Anonimni alkoholiki se ne opredeljujejo do zadev zunaj svoje skupnosti; zato imena AA ne smemo nikoli vpletati v sporna javna vprašanja.
11. Naši stiki z javnostjo temeljijo na mikavnosti, ne pa na reklamiranju; v tisku, na radiu in v filmih moramo vedno ohraniti osebno anonimnost.
12. Anonimnost je duhovni temelj vseh naših izročil, ki nas nenehno opominja, naj dajemo načelom prednost pred osebnostmi.

142 *Anonimni alkoholiki*, str. 172/508.

DVANAJST IZHODIŠČ ZA SVETOVNO SLUŽENJE (KRAJŠA OBLIKA)¹⁴³

1. Dokončna odgovornost in najvišja oblast nad službami AA v svetovnem merilu je vseskozi v rokah kolektivne zavesti celotne skupnosti.
2. Konferenca Splošne službe AA je postala za vsak praktičen namen v svetovnih zadevah dejavni glas in učinkovita vest naše celotne Skupnosti.
3. Da zagotovimo učinkovito vodenje, se podeli tradicionalno »pravico do odločanja« vsakemu členu AA – Konferenci, odboru splošne službe, njenim službenim podjetjem, pododborom in izvršnim delavcem.
4. Na vseh ravneh odgovornosti moramo vzdrževati tradicionalno »pravico do udeležbe«, ki daje pravico glasovanja v razumnem deležu glede na odgovornost, ki jo mora vsak opraviti.
5. V vsej naši zgradbi mora prevladovati tradicionalna »pravica do pritožbe«, ki omogoča, da se sliši tudi mnenje manjšine in da bodo osebne pritožbe skrbno pretehtane.
6. Konferenca priznava, da imajo glavno pobudo in dejavno odgovornost za večino zadev svetovne službe zaupniki, ki delujejo kot Odbor splošne službe.
7. Ustanovna listina in statut Odbora splošne službe so pravna sredstva, ki pooblašajo zaupnike, da upravljajo in vodijo zadeve svetovne službe. Ustanovna listina Konference ni pravni dokument; da bi bila učinkovita se opira na izročilo in denar AA.
8. Zaupniki so glavni načrtovalci in upravljalci celotne politike in financ. Nadzirajo ločene, stalno delujoče službe tako, da volijo vse direktorje teh enot.
9. Dobro vodenje služb na vseh ravneh je neobhodno za naše bodoče delovanje in varnost. Prvotno vodstvo Svetovnih služb, ki so ga nekoč izvajali ustanovitelji, morajo nujno prevzeti zaupniki.
10. Vsaki odgovornosti v službi mora ustrezati enaka mera službene avtoritete. Področje avtoritete mora biti natančno določeno.

143 *Anonimni alkoholiki*, str. ---/521.

11. Zaupnikikom naj bodo vedno na voljo najboljši odbori, direktorji službenih enot, izvršni delavci, zaposleni in svetovalci. Njihovi sestavi, usposobljenosti, postopkom uvajanja ter pravicam in dolžnostim bomo vedno posvečali resno skrb.
12. Konferenca upošteva duh izročila AA in pazi na to, da nikoli ne postane sedež nevarnega bogastva ali moči; da bo zadostna količina sredstev za delovanje in dovolj velik rezervni sklad njeno preudarno načelo; da nobenega svojega člana ne postavlja v položaj ne-pooblaščne oblasti nad drugimi; da se vse pomembne odločitve sprejemajo s pomočjo dogovarjanja, glasovanja in (če je le mogoče) s tehtnim soglasjem; da naj nobeno dejanje Konference ne bo kaznivo niti ne bo razvnelo javnega spora; da nikoli ne vlada in da bo tako kot skupnost, ki ji služi, po svojem duhu in dejanjih vselej ostala demokratična.

NEKATERI AA IZREKI

- AA deluje, če deluješ ti.
- AA je šola v kateri smo vsi učenci in vsi učitelji.
- AA ni nekaj k čemur se pridružiš, je pot življenja.
- AA srečanje je kjer se dobijo poraženci, da bi govorili o svojih zmagah.
- Alkoholizem je edina bolezen, ki ti govori, da nisi bolan.
- Bodi del rešitve in ne problema.
- Bodi tako navdušen glede AA, kot si bil glede svojega pitja.
- Bog nas uči, da se ponovno smejemo, toda prosi nas, da nikoli ne pozabimo, da smo nekoč jokali.
- Bog ni nikoli prepozen.
- Brez bolečine ni rezultata.
- Cena za treznost in duševno zdravje je žrtvovanje samega sebe.
- Če je vera brez dejanj mrtva, potem je voljnost brez akcije fantazija.
- Če nekdo poskuša nadzorovati svoje pitje, potem je nadzor že izgubil.
- Če razmišljam, ne bom pil. Če pijem ne morem razmišljati.
- Če se ti zdi, da Bog ni blizu, kdo se je premaknil?
- Če to deluje, potem se ne zaustavi.
- Če vse drugo odpove, sledi navodilom.
- Človekov ekstremen položaj je priložnost za Boga.
- Da bi to obdržal, dajaj to naprej.
- Daj času čas.
- Deli svojo srečo.
- Deli tvojo bolečino.
- Druži se z zmagovalci.
- Dvanajst korakov nam govori kako to deluje, Dvanajst izročil pa zakaj to deluje.
- En dan naenkrat.
- En kozarec je preveč in tisoč premalo.
- Formula za neuspeh: Poskušaj ugajati vsakemu.
- HALT = Ne bodi preveč lačen, jezen, osamljen ali utrujen.
- Kar slišiš tu in kogar vidiš ti, naj ostane tu.
- Kje naj najdem treznost? Koraki popolnoma ustrezajo.

- Ko smo se prepustili svoji Višji sili, se je potovanje začelo.
- Ko začne tvoja glava otekati, preneha rasti tvoj um.
- Lahko smo pozitivni, ker je bilo naše pitje negativno.
- Mentorji so uporabni le v dvoje (eden na enega/mentor in varovanec).
- Mi imamo pred sabo še en recidiv, toda ali imamo še eno okrevanje?
- Mi nismo človeška bitja, ki imajo duhovne izkušnje, mi smo duhovna bitja, ki imamo človeške izkušnje.
- Mi smo bolni le toliko, kot imamo skrivnosti.
- Moč volje=biti voljan uporabljati Višjo silo.
- Možnost za spremembo se pojavi, ko je trpljenje večje od strahu pred njo.
- Načela pred osebnostmi.
- Naj se začne s teboj.
- Najpomembnejše najprej.
- Naloge pred nami niso nikoli tako velike, kot Bog, ki je za nami.
- Naredi to trezno.
- Ne moreš dati naprej nečesa česar nimaš.
- Ne pij, beri Veliko knjigo in hodi na srečanja.
- Ne vdaj se 5 minut pred čudežem.
- Nekateri od nas so bolj bolni kot drugi.
- Nič ni tako slabo, da tega pijača ne bi še poslabšala.
- Nisi sam.
- Odpusti in ti bo odpuščeno.
- Ohrani odprt um.
- Okoli AA ali v AA?
- Opusti svoje stare ideje.
- Oseba, ki je najbolj trezna na srečanju je ta, ki je zjutraj najbolj zgodaj vstala.
- Ostani trezen zaradi samega sebe.
- Pil sem preveč, prepogosto in predolgo.
- Počasi prideš daleč, toda le če delaš.
- Početi eno in isto stvar in pričakovati drugačen rezultat je norost.
- Pogum za spremembo.
- Pokliči svojega mentorja preden si pil in ne potem.

- Polovični ukrepi nas niso pripeljali nikamor.
- Pomoč je le telefonski klic stran.
- Ponavljati eno in isto srvar in pričakovati drugačen rezultat je norost.
- Ponižnost je tvoje sprejemanje samega sebe.
- Poskušaj zamenjati krivdo s hvaležnostjo.
- Poskušati moliti, pomeni moliti.
- Program (Dvanajstih korakov) ni za tiste, ki ga potrebujejo, niti ne za tiste, ki ga hočejo, ampak za tiste, ki ga delajo in živijo.
- Pot do treznosti je preprosto potovanje zmešanih ljudi s komplicirano boleznijo.
- Potovanje na 1.000 milj, se začne s prvim korakom.
- Prakticiraj hvaležnost.
- Preden rečeš da ne moreš reci, da boš poskusil.
- Preden začneš govoriti, vključi svoj um.
- Presenečeni boste.
- Pričakuj čudeže.
- Prijatelj Billa W.
- Prvi korak pri premagovanju napak je, da jih priznaš.
- Pusti zamašek v steklenici.
- Raje išči podobnosti kot različnosti.
- Rezultat je v Božjih rokah.
- Samo za danes.
- Samo zaradi Božje milosti....
- Sedem dni brez srečanja AA je en teden.
- Spokojnost ni osvoboditev pred nevihtami, ampak ohranjanje miru med njimi.
- Spominjaj se kdaj....
- Spominjaj se svojega zadnjega pitja.
- Spoštuj anonimnost drugih.
- Sprejmi svoje priznanje.
- Sprememba je proces in ne dogodek.
- STRAH = razočaranje, ego, tesnoba, zamera.
- Ta reč resnično deluje.
- To deluje, če ti deluješ.

- To je v (Veliki) knjigi.
- Tu ni kemične rešitve za duhovni problem.
- Ubogi jaz, ubogi jaz, natoči mi še en kozarec.
- Um je podoben padalu – ne deluje, če ga ne odpreš.
- Uporabljaljaj 24 urni načrt.
- Uporabljaljaj telefonsko terapijo.
- V AA ni naključij.
- Več vam bo razodeto.
- Vera ni zaupanje brez dokaza, ampak zaupanje brez pridržkov.
- Voljnost je ključ.
- Vrzi podnajemnike iz svoje glave.
- Vzemi vato iz ušes in si jo daj v usta.
- Vzemi, kar lahko uporabiš, ostalo pusti.
- Zapomni se, da je alkoholizem neozdravljiva, napredujoča in usodna bolezen.
- Živi in pusti živeti.
- Živi v SEDANJOSTI.
- AA paradoksi:
 - Iz šibkosti (nesreče) pride moč,
 - Odpuščamo, da nam bo odpuščeno,
 - Mi dajemo to naprej, da to ohranjamo,
 - Mi trpimo, da nam gre bolje,
 - Mi smo se predali, da smo zmagali
 - Mi smo umrli, da bi živeli,
 - Iz teme pride svetloba,
 - Iz odvisnosti smo našli neodvisnost.

KAKO NAJTI ANONIMNE ALKOHOLIKE

PIŠITE za zaupne informacije na:

Anonimni alkoholiki Slovenije, p.p. 3512, 1001 Ljubljana
ali na e-mail: aa.slo@amis.net

KONTAKTNE OSEBE za osebna vprašanja in podrobne informacije:

041 534 261, Bruno

031 252 237, Dare

040 802-282, Milan

01 5424 419, Tatjana

031 582 709, Marjana

031 782 149, Romano

SPLETNA STRAN www.aa-drustvo.si, kjer najdete tudi urnik srečanj.

DOBRODOŠLI!

ZAKLJUČEK

Verjetno ste opazili, da v svojih opombah večinoma navajam le eno knjigo, to je knjigo *Anonimni alkoholiki*. Zakaj tako, se morda sprašujete? Ali o alkoholizmu in Anonimnih alkoholikih ni drugih virov? Seveda so. Dr. Bob je na smrtni postelji Billu rekel: »Ohranite to enostavno.« In bolj enostavno kot sta problem in rešitev opisana na dobrih 160. straneh te knjige, skoraj ni mogoče napisati. Tu je vse, kar jaz (kot alkoholik) potrebujem za okrevanje. Vse ostalo je le dodatek. Na platnicah te knjige piše, da je to »temeljno besedilo Anonimnih alkoholikov«.

Morda ste se med branjem te knjige spraševali tudi o razlogih mojega pisanja. Vedeti morate, da je ta knjiga nastajala več let, od tega je bila največ časa mrtva shranjena nekje na računalniku.

In kaj me je spodbudilo, da jo potegnem iz kota in dokončam, se morda sprašujete? No, pa vam bom to zaupal. Na dan obletnice ustanovitve AA (10. 6. 2014), sem nepričakovano dobil dovolj denarja, da lahko knjigo izdam v samozaložbi, tudi če ne bom našel založnika. »Naključje,« boste morda rekli? Zame naključij ni, oziroma bolje, ni več.

Zdaj pa vidim, da nisem odgovoril na postavljeno vprašanje. Ali je razlog za knjigo, da se delam pomembnega? Ali so me gnale osebne ambicije in moj napuh? Ali bi rad zdaj v zrelih letih naredil nekaj, da bi bil »nesmrten«? Ali pa gre morda le za poskus, da prenesem sporočilo alkoholiku, ki še trpi? Morda pa lahko z njo komu pomagam?

In čisto na koncu vas moram razočarati, ker na to vprašanje ne bom odgovoril. Vsak bralec naj si odgovor poišče sam.