

Biuletyn Regionu AA Mazowsze

# MITYNG

Do użytku wewnętrznego

[www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl)

[www.mityng.net](http://www.mityng.net)

UKAZUJE SIĘ OD 1992 ROKU

**WYDANIE SPECJALNE:** Historie osobiste osób dotkniętych niepełnosprawnością

**W NUMERZE:**

- Myślałem, że jestem inny
- Moja niemota i droga do AA
- Widzę rozwiązanie oczami duszy
- Akceptację znalazłem na trzeźwo we Wspólnocie

## ***MYŚLAŁEM, ŻE JESTEM INNY***



## SPIS TREŚCI

Od Redakcji .....	3
Akceptację znalazłem na trzeźwo, we Wspólnocie .....	4
Myślałem, że jestem inny .....	7
Widzę rozwiązanie oczami duszy .....	8
Wywiad z Januszem .....	12
Mimo swojej niepełnosprawności daję sobie radę .....	16
Nie jestem gorsza .....	17
Mam na imię Maciej .....	19
Moja niemota i droga do AA .....	20
Pomiędzy światami .....	22
Mam na imię Sebastian .....	24
Mam na imię Adrianna .....	26
Mam na imię Sylwia .....	27

## Tematy na 2024

- Marzec** – Czy AA jest celem samym w sobie?  
**Kwiecień** – Odwaga jako panaceum na lęk.  
**Maj** – Tradycje AA w moim życiu.  
**Czerwiec** – AA – przystanek końcowy czy droga powrotu do społeczeństwa?  
**Lipiec** – Czy trzeźwienie wzbudza pragnienie uczciwości?  
**Sierpień** – Służba narzędziem powrotu do zdrowia.  
**Wrzesień** – Czy wybaczam i proszę o wybaczenie?  
**Październik** – Służba – koniec wolności czy samowoli?  
**Listopad** – Czy potrafię przyznać rację innym?  
**Grudzień** – Lepszy od innych czy dla innych?

### Redakcja Regionalnego Biuletynu MITYNG:

**PISZCIE DO NAS:** redakcja@mit yng.net | Teksty i rysunki można dostarczyć (od pon. do pt. godz. 16.00-21.00) lub wysłać pocztą na adres PIK: 03-946 Warszawa, ul. Brazylijska 10. Złożenie tekstu lub rysunku do publikacji jest równoważne z wyrażeniem zgody na publikację artykułu w biuletynie „Mityng” i na stronie mit yng.net. Autorzy tekstów opublikowanych w biuletynie „Mityng” przedstawiają własne poglądy i doświadczenia, i nie powinny one być przypisywane AA jako całości. Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skracania zamieszczonych tekstów. Dziękujemy wszystkim autorom nadesłanych artykułów. Fragmenty z literatury AA wydrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc. Cytaty pochodzą z literatury AA.

### Kolportaż Biuletynu MITYNG:

Kolportaż Biuletynu Mityng prowadzi Region AA Mazowsze. Informacje pod adresem: redakcja@mit yng.net lub w PIK Regionu AA Mazowsze, ul. Brazylijska 10, 03-946 Warszawa (tel.: do PIK: **22 616 05 68**) oraz u Kolporterów Literatury Intergrup.

### Infolinia AA: 801 033 242 – czynna codziennie w godzinach 8.00 – 22.00

Diżury telefoniczne w PIK tel.: 22 616 05 68 PIK czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-21.00

### Do użytku wewnętrznego

Strona Regionu AA Mazowsze: <https://www.aa-mazowsze.pl/>



## OD REDAKCJI

Drogie Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy.

Oddajemy w wasze ręce wydanie specjalne biuletynu MITYNG, w całości poświęcone osobom dotkniętym niepełnosprawnością. Temat dostępności w AA jest coraz bardziej rozpowszechniany dzięki wielu ludziom z *Zespołu Dostępności AA*. Przez cały miniony rok publikowaliśmy na łamach naszego biuletynu artykuły poświęcone tej kwestii. Ponad rok temu otrzymaliśmy pierwsze teksty od Anonimowych Alkoholików dotkniętych niepełnosprawnością w różnym stopniu. Postanowiliśmy

zebrać wszystkie artykuły w jeden skład i zaprezentować je w formie numeru specjalnego. Docierają do nas ciepłe słowa od autorów tekstów, którzy wyrażają zadowolenie, że tym tematem ktoś się zainteresował. A to dowód, że publikowanie takich treści jest potrzebne, a nasza praca i służba nabierają jeszcze większego sensu. W imieniu całej redakcji dziękuję wszystkim autorom, a także osobom, które przyczyniły się do powstania tego wydania MITYNGU. Jednocześnie zachęcamy Anonimowych Alkoholików z niepełnosprawnościami do dalszego pisania na adres naszego biuletynu **redakcja@mityng.net**

Publikowanie w MITYNGU artykułów na ten temat będzie kontynuowane, jeśli tylko zechcecie napisać i podzielić się waszym doświadczeniem. Mam nadzieję, że prezentowane historie osobiste pomogą innym odnaleźć wskazówki, dowiedzieć się w czym AA może pomóc – przede wszystkim, że pomaga odnaleźć rozwiązanie w najtrudniejszych (czasem wydaje się – beznadziejnych) sytuacjach. Kiedy 14 lat temu wychodziłem z bezdomności nie wierzyłem, że w moim życiu może się coś zmienić. Że można żyć godnie, uczciwie bez picia alkoholu. W mojej głowie tkwiło przekonanie, że jestem inny, nikt mnie nie rozumie i nikt ani nic nie może mi pomóc. Stało się inaczej. Dzięki Wspólnocie odzyskałem wiarę, że życie ma sens, odzyskałem szacunek do samego siebie. Może w zamieszczanych tekstach ktoś z czytelniczek i czytelników także odnajdzie motywację, aby zawalczyć o samego siebie. Czego wszystkim życzę.

Pozdrawiam serdecznie,  
Mariusz redaktor biuletynu MITYNG  
wraz z zespołem redakcyjnym.



## AKCEPTACJĘ ZNALAZŁEM NA TRZEŹWO, WE WSPÓLNOŚCI

Od dziecka byłem wyalienowany, przestraszony, niedowartościowany i zaniedbany. Mieszkałem z rodzicami w małej kawalerce bez wanny, ciepłej wody, centralnego ogrzewania. Tata dużo pił. Był brutalny i bezwzględny wobec ludzi.

Zapach i smak alkoholu znalazłem od dziecka. Imieniny dziadka: 30 schabowych, pięć kilo baleronu i całą noc lała się wódka, a my, najmłodszy członkowie rodziny, biegaliśmy pod stołem. Wiedziałem, kiedy człowiek jest pod wpływem alkoholu i czym to grozi.

Byłem drobny i wąty, zawsze najwolniej biegalem. Nie rozwijałem się dobrze. Do tej pory jestem oburęczny, rzucam do kosza lewą ręką, piszę prawą. Kiedyś przeczytałem, że to niedorozwój, bo u normalnie rozwijającego się dziecka jedna ze stron jest dominująca, u mnie to się nie wykształciło. Nie miałem akceptacji wśród rówieśników. Próbowalem im zaimponować, nakładając różne maski, zacząłem kraść – znaczki pocztowe, monety z domów kolegów. Szybko się rozniosło, że taki jestem. Kiedy moje oszustwa, kłamstwa i kradzieże wychodziły na jaw, dostawałem łomot.

Pierwszy raz potwornie się upiłem w wieku 14 lat. Znokautowało mnie, zasnąłem w śmietniku, w liściach. Znalazł mnie ojciec, kazał iść do domu i tam mnie pobił. Pamiętam jednak, że po tamtych sześciu kieliszkach wódki widziałem w lustrze rośłego chłopaka, mężczyznę. Po raz pierwszy się nie bałem, myślałem: Jak to fajnie jest, nikogo się nie boję! Trochę mi tylko przeszkadzały czerwone policzki w tym lustrze. Podjąłem decyzję, że będę pił.

Bardzo słabo się uczyłem, same mierne. A mimo to złożyłem papiery do technikum.

Na egzaminach ściągałem, znowu mierne. Był jeszcze konkurs świadectw, w którym mnie odrzucili. Kiedy poszedłem do sekretariatu, sekretarka położyła moje świadectwo na stosik, mówiąc, że z takimi ocenami nie mam szans. A kiedy na chwilę wyszła, przełożyłem je na drugi stos. I tak dostałem się do technikum. Skończyłem je, mimo że już wtedy nauczyłem się klinować. Piłem, żeby się nie bać. Kiedy trzeźwiałem, strach wracał. Później do alkoholu dołączyły narkotyki.

W 2007 roku odezwała się schizofrenia. Miałem 27 lat. Nagle zacząłem odczuwać emocjonalny haj, euforię i bardzo szybko to wewnętrznie zaśmiewać. A chwilę potem modliłem się po pięć razy dziennie, w pracy opowiadałem niestworzone historie i przestałem wykonywać jakiegokolwiek czynności zawodowe. Osoba chora na schizofrenię nie ogarnia otaczającego ją świata. Po dwóch miesiącach odszedłem z pracy. Pojawiły się wzrokowe omamy, myślałem, że jestem medium, które telepatycznie kontaktuje się z postaciami z pierwszych stron gazet. Mama wezwała psychiatrę, który błyskawicznie ocenił objawy choroby. Nie zabrali mnie jednak do szpitala. Potrzeba było jeszcze roku, wzywania policji i biegania z nożem po osiedlu. Trafiłem na zamknięty oddział psychiatryczny, ale tylko na chwilę. Po wyjściu poznałem moją przyszłą żonę. Nie powiedziałem jej o chorobie. A bez alkoholu wytrzymałem miesiąc.

Przez kilka lat byłem w remisji, choroba nie dawała o sobie znać, mimo że łączyłem alkohol z lekami. Dostałem pracę w firmie lotniczej – tam też nie przyznałem się do schizofrenii – przez sześć lat naprawiałem

samoloty, choć przyjmując lekarstwa nie powinienem był przekroczyć nawet progu bazy lotniczej. Piłem, ćpałem, brałem leki, żyłem w podwójnej tajemnicy, w pracy i w domu. A ponieważ nie mogłem pić i ćpać tyle, ile bym chciał, zacząłem jeść i w ciągu sześciu lat przytyłem sto kilo (doszedłem do 218 kilo, ale to było już później, gdy przeszedłem na rentę). W końcu z myślami samobójczymi trafiłem do szpitala. Po wyjściu z niego chciałem znaleźć nową pracę, ale nigdzie mnie nie chcieli – nie dało się już kłamać, bo po diagnozie został wpis w papierach, z jakiego powodu jestem na rencie.

Naprawdę miałem myśli samobójcze. Wypijałem wtedy do 12 litrów Bi Powerów dziennie – tanich napojów energetyzujących – bo nie mogłem używać alkoholu i narkotyków, żeby mnie nie wyrzucili. Już rozstroju żołądka od tego dostawałem.

Choroba gęstniała, osaczała mnie. Punktem zwrotnym choroby był moment, w którym napadłem na mamę. Wtedy wreszcie policja zawiozła mnie do szpitala. Ale już po dwóch miesiącach mnie wypuścili, jeszcze chorego. I znowu wróciłem do mamy i ją nękałem. W końcu sąd nakazał umieszczenie mnie na oddziale zamkniętym szpitala psychiatrycznego. Dostałem prokuratorski nakaz opuszczenia mieszkania i zakaz zbliżania się do mamy. Adwokat poradził mi, żebym poszedł na terapię do ośrodka uzależnień. To był grudzień 2016, rocznica mojej abstynencji. W ośrodku chodziłem na mityngi AA, na które przychodzili alkoholicy spoza terapii.

Na moim pierwszym mityngu AA myślałem, że wszystkich rozniosę. Nie mogłem usiedzieć, przerywałem, zadawałem pytania, komentowałem wypowiedzi innych. Uczyłem się na bieżąco, jak mam się zachowywać. Cała moja grupa z terapii siadała z tyłu, a ja jako jedyny z przodu, obok tych najbardziej aktywnych uczestników mityn-

gu. Wiedziałem, że to jest miejsce dla mnie, światelko w tunelu, żeby jakoś normalnie żyć. To, co mówili, docierało do mnie. Nie miałem wątpliwości, że chcę pójść tą drogą. Zorientowałem się, że w ogóle im nie przeszkadza, że mam schizofrenię, nie dopytuje, nie dziwi się. Czulem akceptację i po raz pierwszy w życiu mogłem być szczery, że mam chorobę. Spotkałem ludzi, przed którymi nie musiałem jej ukrywać, tak jak wcześniej przed żoną i pracodawcami. Mówili: „Chodź, bracie, przybij piątkę”. Akceptację znalazłem na trzeźwo, we Wspólnocie.

Po terapii trafiłem na prawie pięć lat do szpitala psychiatrycznego. Systematycznie włączałem się przez telefon na mityngi online jednej grupy, niektórzy nie chcieli, żeby prowadzący dopuszczał mnie do głosu, bo w kółko gadałem to samo: „U mnie wszystko dobrze, siedzę w psychiatryku, robię sugestie”. Później prowadzący powiedział mi, że on dobrze wiedział, co robi, że niechętni moim wypowiedziom byli ci mniej rozwinięci duchowo, a ci bardziej rozwinięci uważali, że to może mi pomóc. Chciałem też pracować na programie Dwunastu Kroków ze sponsorem. Wprawdzie nie wykonywałem jego sugestii, oszukiwałem, ale on wiedział, w jakim jestem stanie i mnie odwiedzał. Czytaliśmy *Wielką Księgę*. Zacząłem ćwiczyć, grałem godzinę dziennie w ping ponga, trzy razy w tygodniu biegałem, schudłem 110 kilo. Miałem też nawroty choroby, kolejne epizody psychotyczne. Robiłem jednak sugestie programu. Przyjeżdżał do mnie sponsor i ludzie z AA. Wykonywałem dziennie ze dwadzieścia telefonów do alkoholików. Rozpisałem Czwarty i Ósmy Kroki, wykonałem z piętnaście zadośćuczynień z Kroku Dziewiątego. Wyszedłem w styczniu 2022 roku.

Pierwszy raz podzieliłem się moją historią na mityngu, czyli dałem spikerkę, dwa dni po wyjściu ze szpitala. Na sali było 60

osób. Bałem się jak cholera, ale sponsor powiedział, że większość tych ludzi znam, bo do nich dzwoniłem. Czułem się zmieszany, będąc w centrum uwagi. Powiedziałem wtedy, że jestem chory na schizofrenię i miałem wrażenie akceptacji, choć potem się dowiedziałem, że niektórzy się mnie obawiają. Trochę mnie to złościło, bo nie chciałem, żeby ludzie ze Wspólnoty się mnie bali, ale może faktycznie dojrzałem wtedy w moich oczach jakieś poszpitalne zdziczenie. Przez to starałem się być jeszcze łagodniejszy i uprzejmy, żeby jednak zdobyć wśród tych ludzi sympatię. Myślę, że się udało.

Uśmiecham się i staram się być miły również wtedy, gdy czuję napięcie i niepokój, bo stres potęguje moje lęki. Kiedyś w takich sytuacjach reagowałem agresją i arogancją, obecnie staram się raczej odcinać emocjonalnie – to bezpieczniejsze niż pozwolić, żeby emocje wymknęły się spod kontroli. Za to, kiedy czuję spokój, nie zwracam uwagi



na moją minę i czasem się zdarza, że znajomi i przyjaciele z AA pytają, czy wszystko u mnie w porządku, bo dziwnie wyglądam. Z jednej strony nie pasuje mi, że mój wyraz twarzy kogoś niepokoi albo odstrasza i nie odpowiada temu, co czuję wewnątrz, ale z drugiej strony, dobrze usłyszeć, że są wokół ludzie, którzy zwracają na mnie uwagę i którym na mnie zależy. Bo chyba tak jest, skoro się pytają, co u mnie.

Czasami miewam problemy z koncentracją, może po lekach. Jestem poczytalny, mam krytycyzm wobec choroby, mój stan zdrowia się poprawia, a jednak potrafię się zawiesić, patrzeć na kogoś, zapomnieć, co się przed chwilą działo.

Na grupie pełniłem służby witającego, prowadzącego, teraz jestem mandatariuszem. Mój sponsor mówi, że jestem dobrym mandatariuszem, bo chodzę na wszystkie spotkania intergrupy, przekazuję na grupie informacje z intergrupy. Chciałbym pełnić jeszcze inne służby, na przykład być rzecznikiem grupy i zapraszać spikerów. Wolalbym tylko, żeby to nie było co tydzień, bo to za dużo napięcia, a ja na stres reaguję lękowo. Kiedyś, gdy ciągle chodziłem wystraszony, robiłem się zaraz agresywny i arogancki, a teraz staram się chyba uciekać emocjonalnie. To bezpieczniejsze niż pozwolić, żeby emocje wymknęły się spod kontroli. Dlatego mój sponsor mówi, że dobrym miejscem do niesienia posłania byłyby dla mnie szpitale psychiatryczne. Bo tam się dobrze czuję. Miałem jednego podopiecznego, w czasie, kiedy byłem w szpitalu psychiatrycznym, również z podwójną diagnozą, ale bardzo szybko zrezygnował.

Ostatnio zrobiłem kolejne zadośćuczynienie, oddałem chłopakowi 8 tysięcy. Bał się ze mną spotkać i był mile zaskoczony. Moje życie się zmienia. W tym roku odnowiłem kontakty z byłą żoną. Zaproponowałem, że pomogę jej spłacać nasze wspólne

zobowiązania finansowe. Zgodziła się. Jeszcze nie widziałem się z dziećmi, z siedemnastoletnią córką i dziewięcioletnim synem. Ale płacę alimenty. Złożyłem wniosek do komornika, żeby pobierał pieniądze z mojego konta, bo gdybym znowu zachorował, mógłbym przestać płacić, a nie chcę, żeby dzieci nie miały pieniędzy.

Mieszkam z mamą. Pomagam jej wstać, usiąść, przynoszę zakupy do domu, dwa razy dziennie smaruję maściami kręgosłup. Płacę za czynsz, a wcześniej w ogóle tego nie robiłem. Mama jest ze mnie zadowolona, mówi, że takiego spokoju w domu jeszcze nigdy nie miała.

Grzegorz

## MYŚLAŁEM, ŻE JESTEM INNY

Cześć, mam na imię Lech, jestem 70-letnim, szczęśliwym alkoholikiem. 27 października 2021 roku opuściłem „warunki izolacji” po odbyciu wieloletniego wyroku pozbawienia wolności za dokonanie najcięższego przestępstwa, oczywiście pod wpływem alkoholu.

Ale, żeby nie było monotonii sukcesów, to w listopadzie tego roku los skutecznie „zafundował” mi udar niedokrwienny mózgu. Trzy tygodnie po opuszczeniu zakładu karnego... Okazało się, że w najważniejszym organie każdego z nas, jakim jest niewątpliwie mózg, bez żadnego zaproszenia, zamieszkały sobie trzy ogniska udarowe. Następstwem tego incydentu zdrowotnego są częściowe niedowłady lewej dłoni i stopy. Po roku przeprowadzono u mnie, z sukcesem, zabieg operacyjny poszerzenia prawej tętnicy szyjnej. W fuzji z przebytymi w przeszłości dwoma zawałami serca oraz zabiegiem wszczepieniem bypassów, nie wygląda to imponująco, ale na pewno nie katastroficznie. A teraz, po tym czerwonym dywanie, który rozłożyłem u waszych stóp, pozwolicie, że wspólnie udamy się w podróż do przeszłości... z nagłym skokiem w teraźniejszość.

Od najmłodszych lat, byłem człowieczkiem sprawnym fizycznie, o nieposkromionym temperamentie. Moim hobby był sport.

Uprawiałem go amatorsko i zawodniczo. Nie wiem dlaczego, ale myślałem, że moja sprawność fizyczna będzie trwała wiecznie. Moje sprawne nogi będą z radością niosły mnie w dobrym kierunku. Cały czas będę upajał się pięknem wędrowek po górach. Moje niezapomniane przeżycia będą pieściły moją psychikę. Fundamentem przecież każdego z nas jest psychika... mocna psychika. To istotny element budowy osobowości. Konstrukcja psychiczna.

Bardzo lubię przyrodę. Uwielbiałem słuchać, jak pięknie ciszą śpiewa las. W kompozycji ze śpiewem ptaków była to zawsze uczta duchowa. Miałem tak dobry słuch, że mogłem jako sufler pracować w teatrze. I nagle, z każdym dniem przebywania w warunkach izolacji, zaczął pogarszać mi się słuch. Myślałem, że to kaprys chwili. Niestety, z każdym dniem było coraz gorzej. Utrudniało to codzienne życie i funkcjonowanie. Zdarzały się również sytuacje humorystyczne. Gdy na przykład nie usłyszałem dokładnie wypowiedzi w moim kierunku, to moja odpowiedź była kwitowana salwami śmiechu. W myśl starego powiedzenia: „Oni o niebie, a ja o chlebie”. Zaczęłem zamykać się w sobie. Zaczęłem stronić od innych. Najlepiej się czułem sam na sam ze sobą.

Siła Wyższa mnie nie opuszczała w tych trudnych chwilach. Tak mądrze pokierowała



moimi myślami i krokami, że zdobyłem się na odwagę i poprosiłem, żeby do mnie mówiono głośniejszym i bardzo wyraźnym głosem. I nagle „odzyskałem słuch”. Mogłem w miarę poprawnie funkcjonować. „Pocztą pantoflową” wieść rozeszła się i dzięki szacunkowi, objawiającemu się głośnym i wyraźnym mówieniem do mnie, jak ja to mówię: „odzyskałem słuch”. A już myślałem, że jestem inny... Absolutnie, nie, jestem taki sam, jak wszyscy! No, może nieco starszy od wielu. I tylko tyle. W codziennym moim życiu nie stanowi to większego problemu. Przecież ja dobrze słyszę. Ale słuch lubi chodzić z ruchem. I jak o moim słuchu „dowiedziały się” nogi, to od razu, na znak solidarności, zaczęły z każdym dniem gorzej

funkcjonować. Zaawansowane zwyrodnienie kolan powodowało duży ból i ograniczało ruchomość stawową. Będąc w warunkach izolacji, stosowałem dwie mądre zasady: „Pokonuj ból ruchem” oraz: „Uciekaj od starości na własnych nogach”. Pomimo moich dolegliwości, regularnie uczestniczyłem w zajęciach świetlicowych, uprawiałem tenis stołowy, powiem nieskromnie – z sukcesami.

Po opuszczeniu zakładu karnego choroba zwyrodnieniowa kolan stała się coraz bardziej uciążliwa. Zostałem zakwalifikowany do zabiegu operacyjnego „na cito”. Jednak mój neurologiczny i kardiologiczny stan zdrowia nie pozwalają na wykonanie zabiegu. Funkcjonuję prawidłowo, chodzę z uśmiechem na twarzy. Jedynie poruszając się po schodach, korzystam zawsze z poręczy, dla bezpieczeństwa i pewności siebie.

Nigdy nie myślałem, że jestem inny. Poddać się oznacza przegrać. To nie slogan, to prawda! Trzeba zawsze myśleć pozytywnie i podążać przed siebie z pewnością i uśmiechem w oczach i na twarzy. Należy rozwijać swoje pasje. Człowiek bez pasji jest ubogi, a ja jestem bogaty duchowo, bo moje serce jest przepełnione wdzięcznością, radością i miłością. Reasumując, pragnę powiedzieć, że jestem szczęśliwym człowiekiem, czego z całego serca wszystkim życzę.

Lech AA

## WIDZĘ ROZWIĄZANIE OCZAMI DUSZY...

Mam na imię Milena i jestem trzeźwiejącą alkoholniczką. Cieszę się, że mogę podzielić się z wami doświadczeniem, siłą i nadzieją. Od kiedy pamiętam w moim domu, w mojej rodzinie zawsze obecny był alkohol. Mój ojciec bardzo często go pił. Natomiast matka jest osobą współuzależnioną i swoje frustracje,

emocje przelewała na mnie i na moje dwie siostry, stosując przemoc psychofizyczną ze względu na to, że jestem osobą niepełnosprawną wzrokowo. W tym momencie jestem osobą niewidomą. Często w domu słyszałam, że jestem kaleką, przez co zawsze czułam się gorsza, słabsza od innych moich rówieśników.



Pierwszy kontakt z alkoholem miałam, gdy odbywały się kolejne urodziny mojego ojca. Miałam wtedy pięć lat. Mój ojciec miał urodziny w sierpniu, więc to był upał. Pamiętam, że było bardzo dużo gości, a rodzice nie zwracali uwagi na mnie i na moją młodszą siostrę. Bardzo chciało mi się pić i zobaczyłam, że matka pije napój. Myślałam oczywiście, że to był napój, ale to był drink. Nikogo nie było przy stole i ja go wypilałam. W 11 roku życia, ze względu właśnie na niepełnosprawność wzrokową, poszłam do szkoły z internatem, a tam w wieku 15–16 lat zaczęłam pić po kryjomu oraz z rówieśnikami. To było wtedy moje rozwiązanie na stresy, na wszystkie emocje związane z okresem dojrzewania, a także sposób na radzenie sobie z doświadczanym molestowaniem seksualnym. W wieku 11 lat wkręciłam się w grupę destrukcyjną religijną, krótko mówiąc – w sektę. W 18 urodziny, mając już pewne doświadczenia z piciem piwa, zaczęłam na imprezie urodzinowej mieszać alkohole. To skończyło się pierwszym urwaniem filmu, straciłam świadomość. Zaczęłam tracić coraz bardziej kontrolę nad ilością i rodzajami wypijanego alkoholu.

Od tego momentu zaczął się dramat alkoholowy, który tak naprawdę miał swój punkt kulminacyjny w 19–20 roku życia, gdy zakończyłam edukację w szkole z internatem. Wówczas moja rodzina zobowiązała mnie do opieki nad babcią i dziadkiem, którzy byli schorowani po licznych udarach, wylewach, zawałach. Babcia chorowała również na schizofrenię. U dziadków razem ze mną mieszkało niepełnoletnie kuzynostwo, nad którym byłam pośrednio obciążona opieką. Wtedy podjęłam też pierwszą pracę. Bardzo dobrze pamiętam, jaką ulgę sprawiało mi picie piwa w samotności. To było picie jednego piwa w piątek wieczorem, żeby wyciszyć po całym tygodniu

emocje, nerwy, frustrację i złość. Po czym zaczęło się też picie niekontrolowane. Jedno piwo każdego dnia zamieniło się w kilka, a nawet kilkanaście na dobę, więc właściwie byłam cały czas pijana. Miałam już tak wysoką tolerancję na alkohol, że moje otoczenie oraz przełożeni i współpracownicy w pracy nawet nie zauważali, że jestem pod wpływem alkoholu. Trwało to pewien czas, ale nie jestem w stanie sobie przypomnieć jaki. Notorycznie brałam zwolnienia lekarskie pod pretekstem choroby wirusowej, tylko dlatego, żeby nie stwierdzono u mnie, że jestem już porządnie pijana.

Pochodzę z okolic Szczecina, a w wieku 20 lat wyjechałam do Wrocławia, gdzie podjęłam kilka prób kontynuowania edukacji, po czym znalazłam pracę, w której potrafiłam być pod wpływem alkoholu non stop. Pracowałam jako ochroniarz, przez długi czas mając obowiązki kierownicze: ordynacje, załogę i współpracowników na obiekcie. Wchodziłam też w kompulsywne związki, co spowodowało pewnego rodzaju uzależnienie od seksu. Jeden z moich partnerów zapewniał mi ogromny komfort picia. Był w sumie współuzależniony. Idąc do pracy na nocną zmianę, wchodziłam do sklepu monopolowego, kupowałam kilka piw i kilka litrów wódki. Wypijałam od razu co najmniej jedno piwo, żeby jakoś funkcjonować na początku zmiany, po czym rozdzielalam obowiązki i wykonywałam swoje. Na noc zamykałam się w swojej budzie, piłam do połowy nocy, po czym szłam spać. Rano zdawałam służbę i nikt nie wiedział, że jestem pijana, bo już tolerancję miałam tak wysoką, że potrafiłam skutecznie oszukiwać i ukrywać swoje picie. Jakoś tak się wydarzyło, że nigdy nie wpadłam i nigdy to się nie wydało. Wracając do domu, wypijałam po drodze kilka piw, a gdy przychodziłam, mój partner już miał przygotowaną dla mnie kąpiel, po czym jadłam

śniadanie, szłam spać, następnie wstawałam i jadłam obiad. Ten schemat trwał przez kilka ładnych lat.

Wkrótce poznałam swoją przyjaciółkę, z którą łączy mnie tak bliska relacja jak z prawdziwą rodziną, jak z kuzynką, i my tak właśnie siebie traktujemy. Dużo o niej mówię i próbowała mi ona wielokrotnie pomóc. Bardzo często trafiałam do szpitala psychiatrycznego. Zdiagnozowano u mnie schizofrenię paranoidalną. Byłam poddawana leczeniu psychiatrycznemu, ale wychodziłam ze szpitala i znowu piłam. Nie byłam w stanie przestać, nie miałam kontroli. Wtedy nie wiedziałam, że jestem bezsilna wobec alkoholu, a gdyby ktoś próbował powiedzieć, że jestem alkoholiką to byłam w stanie nawet kogoś uderzyć za takie słowa. Ja alkoholiką? Wyobrażałam sobie innego alkoholika jako tego, który gdzieś leży na ławce, śpi pod monopolowym, jest brudny i śmierdzący, a ja przecież pracowałam i byłam w stanie się utrzymać. Miałam bardzo wysoki status w pracy. Dlatego próby doprowadzenia mnie do pionu podejmowane przez moją przyszywaną kuzynkę nie przynosiły żadnego efektu. Nadal piłam, przerywałam picie, znowu piłam i przerywałam picie.

W 2019 roku trafiłam po raz kolejny do szpitala psychiatrycznego po chyba trzeciej próbie samobójczej związanej z upojeniem alkoholem i przedawkowaniem leków psychotropowych. Bardzo dobrze pamiętam, że opiekowało się mną wtedy dwóch lekarzy psychiatrów, ordynator i lekarz stażysta. W czasie jednej z rozmów z lekarzem stażystą nie zapytał mnie wprost o moje picie alkoholu, ale ja powiedziałam mu o wszystkim i on stwierdził, że będę miała wpisaną w kartę kolejną jednostkę chorobową (oprócz oczywiście zaburzeń zachowania): zespół alkoholowy. Totalnie się oburzyłam. Pamiętam, że nawet użyłam wulgaryzmów względem

tego lekarza, ale on mi powiedział wprost, że otrzymam skierowanie na oddział zamknięty odwykowy. Że mam takiego ośrodka dla siebie poszukać i jeszcze przed wypisem powiedzieć mu, gdzie pojedę. Wróciłam wtedy do sali, położyłam się do łóżka i poleciały mi łzy. Ja jestem alkoholiką? Nie, to jest nie-normalne, to niemożliwe, to chyba ten lekarz jest alkoholikiem. Miałam takie wypieranie, takie zakłamywanie we własnej głowie, że to był koszmar... Ale wtedy mi się przypomniał kolega, z którym pracowałam, trzeźwiejący alkoholik, a teraz przyjaciel ze Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Pewnego razu opowiadał mi o sobie, dzielił się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Powiedział mi, co robi, żeby być trzeźwym. Ja sobie wtedy myślałam: „Co ty mi, człowieku, opowiadasz, po co ty mi to mówisz?”. Ale po tej rozmowie z psychiatrą on mi się przypomniał i przypomniała mi się cała ta rozmowa. I teraz już wiem, że zadbała o to moja Siła Wyższa, którą ja nazywam Bogiem, żebym w telefonie odnalazła numer telefonu do niego. Przyjechał do mnie w odwiedziny do szpitala i powiedział mi o ośrodku w Czarnym Borze pod Wałbrzychem. Zaproponował mi pomoc, jeśli chodzi o dotarcie do tego ośrodka oraz że zabierze mnie na mityng Anonimowych Alkoholików. Na mityng do Wspólnoty, która i jemu pomaga w trzeźwieniu. Na tamtym etapie w dalszym ciągu nie wierzyłam w to, że jestem alkoholiką. Ale zgodziłam się z nim pojechać.

Pamiętam swój pierwszy mityng, który mnie totalnie zwałił z nóg. Byłam w szoku, ponieważ był to mityng rocznicowy przyjaciela ze Wspólnoty, który obchodził trzecią rocznicę trzeźwości. Zobaczyłam, że wszyscy składają mu życzenia, że jest tort i wszyscy siedzą przy ładnie zastawionym stole. Zastanawiałam się, jak ci ludzie mogą świętować bez wódki. Jak mogą się cieszyć życiem bez wódki i bez piwa? Nie rozumiałam wtedy

tego. Pojechałam do ośrodka, gdzie terapii nie ukończyłam, ponieważ moja chora głowa wywołała u mnie objawy schizofreniczne i zostałam ze środka wypisana ze wskazaniem do udania się na oddział psychiatryczny. Jednak kiedy wyszłam z ośrodka, poczułam się normalnie. Wróciłam do Wrocławia i po dwóch – trzech dniach, swoje kroki skierowałam znowu po alkohol. Zamieszkałam wtedy u swojej przyjaciółki, która jak wspominałam, jest dla mnie jak rodzina. Ona oczywiście wymagała ode mnie abstinencji. Powiedziała, że bez względu na wszystko, nie wyobraża sobie, żebym piła w domu i nie życzy sobie, bym wracała do domu po spożyciu alkoholu. Powiedziała mi również, że jest w ciąży i nie chce, aby jej dziecko miało matkę chrestną alkoholiczkę. To było wtedy dla mnie swojego rodzaju zimnym prysznicem.

Utrzymywałam abstinencję, chodziłam na mityngi, raz rzadziej, raz częściej... po prostu, jak mi się chciało. Miałam już trzy sponsorki na Programie, ale nie zrealizowałam go. Dopiero teraz jestem w trakcie realizacji Programu. Wcześniejsze próby pracy na Programie to było moje własne ego, pokazanie tego, że jestem lepsza od innych, tak jak pokazywałam to w pracy. W czasie pandemii moja grupa macierzysta, w której zaczynałam, powierzyła mi służbę prowadzenia mityngu on-line grupy. Moje ego znów się wywindowało i czułam się znowu lepsza od innych. I to mnie zgubiło. Pierwszy mój najdłuższy okres trzeźwości to było 11 i pół miesiąca. Na dwa tygodnie przed pierwszą rocznicą zapiałam. Po czym się po prostu objąłam. Piłam i nie piłam, a swoje picie usprawiedliwiałam zawsze tym, że ktoś zrobił mi krzywdę, ktoś nadepnął mi na odcisk. Ktoś zawsze był winny, a nie ja.

Teraz rozwiązaniem, które pomaga mi żyć i trzeźwieć jest podjęta znowu praca na Programie Dwunastu Kroków. Od kwietnia

2023 roku znowu poprosiłam o Program i teraz jestem na takim etapie, że ukończyłam Krok Pierwszy. Pierwszego maja 2023 roku, gdy byłam na trzecim tygodniu sugestii, doszło u mnie do całkowitej utraty wzroku. Gdy tego dnia obudziłam się, zobaczyłam, że przed oczami mam ciemność, że nie widzę nic, gdyż u mnie tendencja do pogarszania się wzroku rosła, a całkowita utrata wzroku groziła mi już od dłuższego czasu. Ten trudny dla mnie dzień pomogły mi przetrwać sugestie do Programu Dwunastu Kroków. To było dla mnie bardzo ważne, gdyż robienie tych prostych rzeczy pomogło mi zachować spokój, trzeźwość od alkoholu i trzeźwość umysłu. Ja zawsze byłam człowiekiem nerwowym, impulsywnym i nadal nim jestem, ale w tamtej chwili poprosiłam moją Siłę Wyższą, którą nazywam Bogiem, o to, żeby pokierowała moim myśleniem. Odsłuchałam fragment z Wielkiej Księgi: „Gdy się budzimy...” nagrany mi przez sponsorkę, gdyż wiedziała ona, że przez problemy ze wzrokiem nie mogę czytać. Padłam na kolana i pół godziny się modliłam, powierzając swoją wolę i swoje życie opiece Boga, tak jak Go pojmuję, a zarazem On mnie pojmuje. Po czym pościeli-



łam łóżko i zadzwoniłam do mojej sponsor-ki, a nerwy mi odpuściły. Popłakałam się, ale moja sponsorka zaczęła ze mną rozmawiać o pewnej sytuacji w jej życiu. Potem zajęłam się pomocą drugiemu alkoholikowi i oderwałam się od siebie. Oderwałam się od swojej chorej alkoholowej głowy. Byłam w stanie zadzwonić do mojej kuzynki i z całkowitym spokojem powiedzieć jej, że potrzebuję jej pomocy, żeby pojechać na SOR okulistyczny.

Dla mnie na tym etapie mojego życia i trzeźwienia Program Dwunastu Kroków jest sposobem na życie. Gdzieś w moim sercu zrodziło się pragnienie stworzenia grupy AA z dostępnością dla osób niewidomych. Jestem jedną z osób, które tworzą we Wrocławiu właśnie taką grupę. Grupa już ma nazwę i nazywa się „Widzę Rozwiązanie”, ponieważ pomimo tego, że nie widzę fizycznie oczami, to widzę rozwiązanie oczami duszy. Rozwiązaniem jest dla mnie Program Dwunastu Kroków. Każdego dnia staram się

stosować te zasady we wszystkich moich poczynaniach, w życiu osobistym i w życiu wspólnotowym. Systematycznie się rehabilituję. Uczę się alfabetu Braille’a, poruszam się z białą laską, po to, aby być użyteczną też dla innych. Program Dwunastu Kroków pomaga mi żyć każdego dnia. Jak patrzę na swoje pijackie życie, to w życiu, które teraz prowadzę od pół roku (bo pół roku jestem trzeźwa, nagrywając moją historię), cieszę się każdym dniem, chociaż są różne sytuacje, różne stany. Ale mam innych alkoholików wokół siebie, mam mityngi, mam różne też swoje inne aktywności, które pomagają mi zachować pogodę ducha. Często też wracam do Dezyderaty: „Krocz spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu. Pamiętaj, jaki pokój może być w ciszy”. Życzę wszystkim pogody ducha, trzeźwości i 24 godzin. Dziękuję za możliwość podzielenia się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Milena AA

---

## WYWIAD Z JANUSZEM

Mam na imię Janusz – i pewnie nawet nie muszę dodawać, ale dodam dla formalności – jestem alkoholikiem.

Na początku tej opowieści chcę podkreślić, że wychowałem się w najzwyczajszej rodzinie, rodzinie robotniczej, miałem bardzo dobre dzieciństwo, nie miałem żadnych powodów do narzekania, a zatem nie zacząłem pić z powodu złego przykładu w domu czy innych trudnych przeżyć z dzieciństwa. Zatem do rzeczy.

Po podstawówce poszedłem do szkoły gastronomicznej, w której miałem pierwszy kontakt z alkoholem – spotkania, prywatki, imprezy, koledzy, koleżanki, wszystko to,

czego można się było spodziewać. Bardzo to lubiłem i nie byłem niczego świadomy. Potem było wojsko, w którym rzeczywistość także bardzo sprzyjała picciu. Po wyjściu z wojska ożeniłem się i, w związku z tym, nieco uspokoiłem się pod względem spożycia, ale okazji do tego wtedy także było całkiem sporo, na przykład z powodów zawodowych – byłem kucharzem i pracowałem bardzo często na weselach. Rozwiodłem się po 14 latach i – co jest ważne – nie z powodu nadużywania alkoholu. Wróciłem do rodzinnego domu i wtedy zaczęło się moje „prawdziwe picie”. Jedynym hamulcem były weekendowe odwiedziny córki i wywiadówki w szkole, na

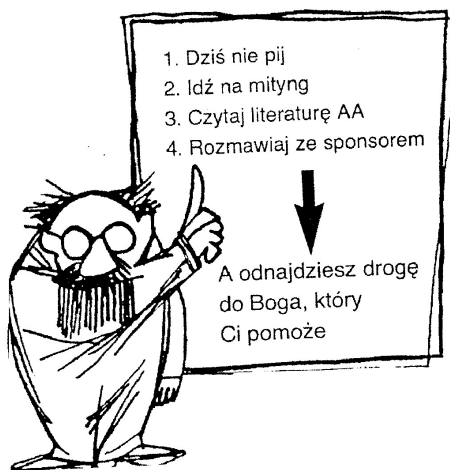
które chodziłem przez całą jej edukację: od podstawówki przez gimnazjum, do liceum włącznie. Dla niej byłem zawsze trzeźwy, także w wakacje.

Z powodu picia z czasem zaczęły się psuć moje relacje rodzinne, zaczęły się kłopoty także w pracy. Byłem zwalniany przez picie kilkanaście razy. W jednym zakładzie nawet kilkakrotnie zwalniano mnie i na powrót zatrudniano, bo jednak starałem się dobrze pracować i po zapiciu szef przyjmował mnie, bo mimo wszystko miał mnie za dobrego pracownika. Picie stawało się coraz bardziej destrukcyjne – dochodziło do poważnego ryzyka, że całkowicie stracę przez to zdrowie. Na prośbę matki i córki podjąłem pierwsze próby leczenia. Miałem pięciokrotnie wszczyki esperalu – skutek tego był bardzo liche, a właściwie żaden. Zacząłem się zapisywać na terapię, dwie odbyłem jeszcze przed wypadkiem, obie nie przyniosły spodziewanego długofalowego efektu, dość szybko wracałem do nałogu.

Wypadek, o którym wspominałem, przeżyłem w wieku lat 50, dokładnie w Dzień Dziecka w roku 2010. Byłem wtedy trzeźwy, przede wszystkim dla córki. Ale cóż, spałem z nasypu kolejowego, w wyniku obrażeń (uszkodzenie czaszki i twarzy) straciłem wzrok, miałem złamany w dwóch miejscach kręgosłup, połamane żebra, mostek. Po wypadku przeżyłem załamanie psychiczne, około pół roku nie piłem wcale, myślałem o samobójstwie. Uratowała mnie wtedy wiara i oczywiście myśl o córce. Po tym czasie zacząłem znowu pić, ale już znacznie intensywniej. Zacząłem kupować samodzielnie alkohol, mieszkalem w doskonale znanej mi z młodości okolicy, nie miałem problemu z poruszaniem się, bo znałem tam każdy kąt i wiedziałem, gdzie na jaki chodnik wejść, gdzie się kierować, używałem laski do zbadania na jakiej wysokości się znajdu-

ję – to w zupełności wystarczało do mojej pełnej orientacji w terenie. Docierałem więc do trzeciej posesji: po siatce, po bramie, pamiętałem, który budynek to był... sklep. Wychowałem się tam, więc miałem też mnóstwo znajomych, których zawsze mogłem poprosić o wsparcie i pomoc. Zaczynało się od małych ilości, piwo, setka, dwusetka. Starałem się ograniczać, ale moje starania na nic się zdały. Mieszkałem z matką, która nigdy nie piła i nigdy nie paliła papierosów. Ona zawsze wiedziała, że wypilem, że paliłem... Na ogół popijałem na noc, żeby nie widziała, że chodziłem pijany. Udawałem, że nie piję, a ona udawała, że o niczym nie wie. I tak to trwało kilka lat.

Moja mama zmarła w roku 2014. Piłem nadal, miałem kłopoty z utrzymaniem relacji rodzinnych, zaraz po jej śmierci poszedłem na następną terapię. Bałem się, że w końcu mój organizm nie wytrzyma tego destrukcyjnego picia. Po terapii około pół roku byłem spokojniejszy. Ale potem wróciłem do picia przekonany, że jestem w stanie kontrolować swoje picie. Do tej terapii nakłaniała mnie też córka.



W 2016 roku, w lipcu, spaliło się moje mieszkanie. Tu muszę dodać, że był to zbieg najgorszych okoliczności, które ponownie, jak w przypadku rozwodu, nie miały związku z moim nadużywaniem alkoholu. Efektem wydarzeń, których szczegółów nie chcę tu podawać, była utrata mojego miejsca do życia. Przeniosłem się w inne miejsce. Mieszkałem u kogoś i piłem już bez żadnych granic – chodziłem czy wręcz czołgałem się w upojeniu z łóżka do łazienki. Nic nie jadłem, tylko piłem. Pieniądze na alkohol pochodziły z zasiłku i ubezpieczenia. Po mniej więcej dwóch miesiącach córka kategorycznie powiedziała, że albo się ogarniam i idę na następną terapię, albo ona zapomina o moim istnieniu i nie zobaczą ani jej, ani wnuczka. Przez tydzień próbowałem dojść do siebie. Udało mi się załatwić skierowanie na Aleksandrowską, do szpitala, na kolejną terapię, na której byłem 10 tygodni. Po wyjściu stamtąd miałem załatwiony już pobyt na terapii na Niciarnianej, byłem tam pół roku (w zasadzie muszę przyznać, że głównie dzięki znajomościom, wszyscy wiedzieli, że nie miałem gdzie się podziać), podczas pobytu tam miałem załatwiany pobyt w DPS. Po wyjściu z terapii po miesiącu mogłem już zamieszkać w domu pomocy. Był już 2017 rok.

Początkowo w ogóle nie piłem, ale po kilku miesiącach, po zapoznaniu się z warunkami pobytu i innymi mieszkańcami, wróciłem do picia. Po szybkiej reakcji mojej córki i pracowników ośrodka czekała na mnie następna terapia na Aleksandrowskiej. Byłem tam tylko trzy tygodnie (wszystkich terapii było osiem, znałem tam już każdy kąt). Mimo, że przeszedłem tyle terapii, miałem bardzo ograniczony, znikomy wręcz kontakt z mityngami i Wspólnotą AA, działałem się z nimi tylko ze względu na konieczność zdobycia dokumentu.

Kiedy wychodziłem ze szpitala, z tej ostatniej terapii, tamtejsza Dyrekcja zaproponowała mi udział w mityngach. Powiedziałem, że chętnie, ale przyznałem, że mam ograniczone możliwości, a jako niewidomy nie bardzo wiem, jak mam z tego skorzystać. Obiecano mi telefon w tej sprawie i faktycznie, po kilku dniach odebrałem telefon od Tomka, i od tamtego czasu byłem zabierany samochodem na mityngi raz w tygodniu. Od tego momentu zaczęła się moja właściwa i piękna przygoda ze Wspólnotą.

Początkowo nie wiedziałem, jak się w tym odnaleźć, nie rozumiałem modlitw, zwyczajów, w ogóle wszystkiego tego, co się tam dzieje. Ale po kilku (odbytych trochę na siłę) spotkaniach zacząłem się w tym odnajdywać.

Miałem ogromne wsparcie i pomoc ze strony Wspólnoty oraz Pracowników i Dyrekcji DPS. To dzięki nim powstała nowa grupa AA na Złotniczej, właśnie w Domu Pomocy. Myślę, że grupa ta powstała niejako specjalnie dla mnie, bym nie musiał martwić się o to, jak gdzieś dojadę i abym mógł pełniej zatroszczyć się o siebie i swój rozwój.

Z czasem poznawałem nowe grupy, nowych ludzi, nowe miejsca. Udało mi się wreszcie poprosić o Program Dwunastu Kroków. Ukończyłem cały. Nie ukrywam, że mój sponsor miał nie lada trudności, bo jednak robił Program z niewidomym (tu ważna uwaga, że nie mogłem czytać, pisać, ani korzystać z notatek).

Narzekalem, że jako niewidomy nie mogę uczestniczyć w wielu sprawach, jak prowadzenie spotkań, czytanie Tradycji, Kroków i Preambuły. Nie mogłem czytać biuletynów, Wielkiej Księgi, nie mogłem swobodnie uczestniczyć w spotkaniach telefonicznych czy online.

To wtedy Jacek zmobilizował mnie do nauki wielu rzeczy na pamięć, aby nie sta-

nowiły one więcej przeszkody w mojej aktywności. Teraz mam możliwość, a wręcz zaszczyt uczestnictwa w wielu mityngach tygodniowo, ale też większych spotkaniach czy warsztatach, i to w różnych miejscach.

Nie mogę też w tej opowieści pominąć moich potknięć. Dwukrotnie moja wola okazała się niewystarczająca i przeżyłem dwa dwudniowe powroty do picia. Pierwszy po dwóch latach. Był wtedy potworny upał i pomyślałem, że mogę przecież napić się schłodzonego piwa bezalkoholowego. Jednak poczułem też, że mogę więcej i że pragnę, aby jednak był tam alkohol. W pierwszej chwili, kiedy oprzytomniałem, dzwoniłem do bliskich mi osób ze Wspólnoty. Pierwsza przyjechała do mnie Iza i potem przyjeżdżała przez kilka następných dni. Pomoc była tak konkretna, wyraźna i skuteczna, od takiej liczby osób, że bardzo szybko doszedłem do siebie.

Drugi epizod wydarzył się po półtora roku. Była Wigilia, okoliczności wiadome, ale choćbym dał sobie uciąć głowę – nie wiem, co się wtedy wydarzyło i nie pamiętam, co było punktem zapalnym. Wiem, że świadomie wyparłem to z mojej pamięci. Jednak pamiętam doskonale następną dzień, w którym, jak poprzednio, otrzymałem wsparcie od całej rzeszy bliskich mi ludzi. Wtedy po raz kolejny przekonałem się, że dla wielu ludzi jestem kimś, co ważne – kimś, kto ma jakieś znaczenie i kimś, kto może liczyć na drugiego człowieka i na tych najbardziej odpowiednich ludzi wokół siebie. Niestety też, z drugiej strony, przekonałem się o swojej bezsilności wobec nałogu.

Co mi to wszystko dało? Teraz mam nowe życie. To jest ogromny dar, którego przez tę wielkość właśnie, nawet nie jestem w stanie poprawnie ocenić. Wspólnota, poprzez przyjęcie mnie do siebie i wszystko, co się w związku z tym wydarzyło, zmie-

niła moją świadomość, moje postrzeganie świata i siebie, system wartości, a także codzienność we wszystkich jej drobiazgach i szczegółach. Zrozumiałem, że Program Dwunastu Kroków musi być częścią mnie i musi we mnie żyć. Zmieniło to mój charakter, czuję się zmobilizowany do pomocy innym. Rozumiem, jak ważne jest dawanie innym tego, co sam otrzymałem. To inne samopoczucie i nowa jakość życia.

Uważam, że bez ludzi to wszystko by się nie wydarzyło i wciąż nie działa, i mam pewność, że nikt tej historii nie mógłby przeczytać. Pamiętam swoje nastawienie, zanim AA pojawiło się w moim życiu i myśli o tym, że lepiej, żeby mnie nie było. Tak, jak ja płakałem po śmierci mojej mamy, tak moja córka pewnie by popłakała nieco po mnie, ale nic więcej i naprawdę lepiej, żeby mnie nie było, bo nie robiłbym nikomu kłopotu, zwłaszcza jej – mojej córce. Teraz wiem, w jakim błędzie byłem, teraz wiem, że mam przyjaciół, że mam bliskich, sam czuję się potrzebny i też chcę być tym przyjacielem i wsparciem dla innych. To brzmi oczywiście pompatycznie i może z jakąś przesadą, ale za tym kryje się codzienność i najmniejsze rzeczy, które nigdy nie miałyby szansy się wydarzyć.

Taki mały przykład – mam telefon od Madzi z informacją, że zrobiła sałatkę, którą chce mnie poczęstować. To tylko sałatka – niby żadna sprawa, ale ja czegoś podobnego nigdy wcześniej nie doświadczyłem, nie wiedziałem, jak to jest być kimś, do kogo się dzwoni w takiej sprawie. Albo innym razem: „Słuchaj poczytałabym sobie, może chcesz posłuchać?”. To rzeczy ważniejsze, niż można sobie wyobrazić. W każdy poniedziałek zaprowadza mnie i przyprowadza do DPS Justyna. Dlaczego? Przecież ja mógłbym być nikim i nigdzie, a to już tyle lat trwa. Niestety nie mogę tu opowiedzieć

wszystkiego, co się wokół mnie dzieje. Musiałbym wymienić przynajmniej kilkadziesiąt osób, nie chcę nikogo pominąć, a jednak muszę, bo nie dam rady opowiedzieć kilku ostatnich lat mojego życia, to byłaby książka, a nie opowieść jak ta.

Inny aspekt mojego życia, tu i teraz, to kwestia niepełnosprawności, różnej – w wielu aspektach, też pod kątem AA. Po pierwsze inaczej postrzegam ludzi z niepełnosprawnościami, jakimikolwiek, bo sam dopiero teraz wiem, jak to jest mieć jakieś ograniczenia, mieć nieznaną wcześniej limit, być zdany na czyjąś łaskę i pomoc. Wiem, co znaczy utracić samodzielność, czy nawet wolę działania. To takie ogólne spostrzeżenie. Ale widzę, że nawet zwracam się do niepełnosprawnych inaczej, czy może powinienem przyznać, że czasem w ogóle się zwracam, bo poprzednio, jak pewnie większość ludzi, jako stroniłem od kontaktu, tworzyłem pewne granice.

Po drugie – niepełnosprawni mają nieco inny dostęp do informacji. Sam jako niewidomy, można powiedzieć – z dnia na dzień, nie umiałem obsługiwać żadnych sprzętów, które byłyby mi pomocne w zdobyciu wiedzy, nie wiedziałem, jak szukać informacji, czułem się zdany wyłącznie na osoby trzecie, które, z jednej strony, byłem zmuszony prosić o pomoc, z drugiej, nie bardzo chciałem o tę pomoc prosić. Trochę to zabrzmiało śmiesznie, ale to prawda, że bardzo wielu

rzeczy nie wiedziałem, nikt mi też wiele nie powiedział, bo sam nie wiedział, że ja nie wiem... Dopiero z czasem poznałem pewne udogodnienia, choćby telefonu w trybie dla niewidomych, poznałem jakieś ułatwienia w orientowaniu się w przestrzeni, poznałem możliwości i drogi kontaktu, mityngi telefoniczne, te online, czy w ogóle używanie aplikacji do komunikacji z innymi. Do wszystkiego dochodziłem przeróżnymi sposobami i teraz dopiero wiem, że powinniśmy nieco bardziej zadbać o ludzi w potrzebie, żeby przekazać im wiedzę i umiejętności korzystania z udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami, także pod kątem dołączenia do Wspólnoty. Przecież wiem, że nie jestem jedyny w podobnej sytuacji.

Już na koniec, żałuję, że tak bardzo późno poznałem ludzi z AA. Mógłbym wiele lat życia przeżyć znacznie lepiej. Wobec tego wszystkiego, co tu opowiedziałem, już nawet nie jestem tak zdziwiony, że ktoś ze Wspólnoty jeździ, bo chce, do jakiejś osoby, która nie może chodzić, jeździ do więzienia, bo ktoś nie może się stamtąd ruszyć – to wciąż mnie zadziwia, ale teraz to rozumiem, podziwiam i też tak chcę. Teraz wiem, dlaczego, i wiem, co to wszystko znaczy, i ile można dzięki temu osiągnąć. Przede wszystkim – pomijając już kwestie nałogu – można poczuć się potrzebnym, lepszym człowiekiem.

*Janusz*

---

## MIMO SWOJEJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI DAJĘ SOBIE RADĘ

Cześć, mam na imię Aneta, mam 40 lat. Postanowiłam podzielić się z wami swoją historią. W moim rodzinnym domu, odkad

pamiętam, był alkohol. Ja sama byłam osobą, która zawsze znalazła sobie towarzystwo do zabawy i picia.





Kiedy dostałam swoje pierwsze mieszkanie, zamieszkałam w nim razem ze swoim chłopakiem. Niedługo przyszli na świat moi synowie. Mój chłopak wyjechał na zarobek do Anglii i nas zostawił, nie było go parę lat. W tym czasie związałam się z innym mężczyzną, zamieszkaliśmy razem. Poznałam również moich sąsiadów, z którym zaczęłam imprezować i pić alkohol. Przeze mnie rozleciał się nasz związek. Później miałam poważny wypadek, po którym trafiłam do szpitala

z krwiakiem mózgu, doznałam niedowładu lewej strony ciała. Zamieszkałam w ośrodku opiekuńczym, w którym przebywam do dziś. Moje dzieci wychowują dziadkowie. Kiedy po wypadku doszłam do siebie, związałam się z kolejnym mężczyzną i znów zaczęłam pić alkohol. Ośrodek skierował mnie na terapię, groziło mi wydalenie z niego. Terapię ukończyłam. Uczestniczę również i kontynuuję moje zdrowienie, chodząc na meetingi AA, które mi bardzo pomagają. Na mityngach poznałam wspaniałych ludzi, którzy się dzielą swoimi historiami życiowymi.

Na dzień dzisiejszy nie piję już parę lat i jestem inną osobą. Na co dzień jestem zadowolona i uśmiechnięta. Mimo swojej niepełnosprawności, daję sobie radę w moim codziennym życiu i nie przeszkadza mi to w trzeźwieniu. Mam nadzieję, że moja opowieść pomoże komuś w podobnej sytuacji jak moja.

Aneta

## NIE JESTEM GORSZA

Mam na imię Beata i jestem alkoholiczką, mam też inne uzależnienia. Już jako trzynastolatka byłam uzależniona. Przez kolejne 27 lat życia robiłam rzeczy, z których nie jestem dumna. Robiłam je zarówno z przymusu, jak i z własnej woli.

Kiedy pierwszy raz trafiłam do Wspólnoty AA, nikomu nie ufałam, bałam się wszystkich i wszystkiego. Nie miałam żadnych życiowych wartości. Poczułam wtedy jednak iskierkę nadziei na zmianę. Ślepo uwierzyłam w to, co mówili ludzie na mityngach, bo zapragnęłam tego, co mieli oni, a czego ja nie miałam. Spokojnego życia bez picia i ćpania. Powoli i z wielką trudnością przełamywałam swoje opory i zaczynałam wierzyć, że dam radę i ja. To, co było niemożliwe wtedy dla

mnie – stało się możliwym. Moje trzeźwienie nie było prostą drogą bez zakrętów. Przerywane było kolejnymi ciągami alkoholowymi, kiedy to jeszcze oszukiwałam samą siebie, że nie jestem alkoholiczką i potrafię kontrolować swoje picie. Gdy po raz drugi trafiłam do AA, szybko poprosiłam o pomoc w zrozumieniu i zastosowaniu Kroków, które są czytane na początku każdego mityngu, gdyż poczułam i uwierzyłam, że to może mi pomóc wyrwać się z piekła, jakim było wtedy moje życie. Zaczęły się dziać cuda, moje życie powoli zaczęło się zmieniać. Zaczęłam odzyskiwać siebie, utraconą godność, szacunek, rodzinę, dzieci. Życie nabierało jasnych barw.

Pewnego dnia wszystko runęło. Miałam wypadek. Nagle straciłam pracę i płynność

finansową dla siebie i córeczki. Mój mąż zaczął okropnie pić. Kolejnym ciosem była śmierć mojej ukochanej babci. Do tego wszystkiego zaczęłam tracić wzrok i chorować, czułam się tak, jak gdybym umarła w środku. Kiedy byłam wśród ludzi dawało się to jakoś znieść, ale kiedy zostawałam sama, było strasznie. Myślałam wtedy, że oszaleję albo, że z tego bólu pęknie mi serce. Ludzie, przyjaciele ze Wspólnoty pomogli przetrwać mi ten trudny czas i się nie napić, co utwierdziło mnie jeszcze bardziej w tym, że AA to miejsce dla mnie. Już dwa razy we Wspólnocie AA uratowano mi życie... Dziś wiem, że moja Siła Wyższa, Program i sugestie zawarte w książce Anonimowi Alkoholicy, służba innym i moje codzienne działanie, pomagają mi być szczęśliwą i trzeźwą. Nie wyobrażam sobie życia bez mityngów, bez oddawania tego co dostałam. Tak jak potrafię, dzielę się więc moim doświadczeniem z innymi. Jako osobie niepełnosprawnej jest mi czasami dużo trudniej, bo coraz częściej wiele prostych, zwykłych czynności dnia codziennego zaczyna mnie przerastać i złościć się na siebie. Nie poddaję się jednak, staram się nie użalać nad sobą. Dziś wiem, że jestem bezsilna, ale nie bezradna. Czasem jestem zdana na pomoc drugiego człowieka, ale zawsze są ludzie, na których mogę liczyć. Poruszam się po ulicy z białą laską, nie czuje się jednak bezwartościowa i niepotrzebna. Bywa, że spotykam się z brakiem zrozumienia, jak to w życiu. Jest mi wtedy smutno, że ktoś nie rozumie moich ograniczeń, ale powoli nauczyłam się o tym mówić. Pogodziłam się z moją fizyczną odmiennością, w AA łączy nas „wspólne zdrowienie z alkoholizmu” i to mi pomaga czuć się częścią tej Wspólnoty. Jeśli chodzi o problemy ze wzrokiem, działałam w Polskim Związku Niewidomych i tam się rozwijam w różnych dziedzinach po to, by móc

lepiej sobie radzić na zewnątrz i być bardziej użyteczną w moim życiu codziennym.

Pomimo moich ograniczeń dziś jeżdżę po całej Polsce i nie tylko. Podejmuję się wielu służb, jeżdżę do placówek penitencjarnych, wyjeżdżam na warsztaty i do przyjaciół w różne miejsca Polski, dzieląc się swoimi doświadczeniami. Mam podopieczne, a nawet należę do redakcji biuletynu „Mityng” i piszę artykuły. Oczywiście moje życie to nie tylko Wspólnota AA. Rodzina jest dla mnie bardzo ważna. Jestem szczęśliwą kobietą, mamą i babcią, człowiekiem i przyjacielem. Znow jestem sobą i się nie poddaję, bo wiem, że do tego, co robię na co dzień, nie są mi niezbędne oczy, ale chęci, serce i wiara. Wiara, że można, że jeśli się chce, to nie ma żadnych barier – no, może trochę ograniczeń, ale i na to znajdzie się rozwiązanie, np. pomoc drugiego człowieka. Prośba o pomoc nie boli. Mówię to wszystko w szczególności do osób, które są, tak jak ja, niepełnosprawne. Nie jesteśmy gorsi, możemy działać i robić wiele wspaniałych rzeczy dla innych i dla samych siebie.

*Beata Alkoholiczka*



## MAM NA IMIĘ MACIEJ I JESTEM ALKOHOLIKIEM, MAM 45 LAT, WĘ WSPÓLNOCIE JESTEM 22 LATĄ.

Jestem osobą niewidomą i niedosłyszącą, noszę aparaty słuchowe. Moja niepełnosprawność nie uchroniła mnie przed tym, by zostać alkoholikiem, a z drugiej strony nie przeszkodziła mi też w tym, by zacząć nowe życie i przestać pić z pomocą Siły Wyższej i Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Jako dziecko, do 13 roku życia, żyłem w skrajnościach, bo albo czułem się lepszy od innych, albo gorszy. Nigdy nie czułem się osobą, która jest w odpowiednim miejscu i w odpowiednim czasie. Czułem się tak, jakbym był z innej planety. Te skrajności powodowały wewnętrzne frustracje, rozdrażnienie, lęk i złość.

W wieku 13 lat „odkryłem” alkohol, który powodował dobre samopoczucie, akceptację siebie oraz otoczenia, w którym się znajdowałem. Poczulem się wówczas osobą jedną z wielu, ani lepszą, ani gorszą i przyszło uczucie ulgi, odprężenia i dobrego samopoczucia. Byłem wewnętrznie wolny i szczęśliwy. Czułem, że bez wysiłku mogę iść przez życie, a niepełnosprawność nie stanowi żadnej przeszkody, co oczywiście było wymyślnym obrazem rzeczywistości. Od tej pory sięgałem po alkohol przy wszystkich okazjach, by jak najczęściej czuć się dobrze. Z czasem zaczynałem pić coraz częściej, ponosząc coraz dotkliwsze konsekwencje swojego uzależnienia. Spadłem na tory kolejowe z wysokiego peronu, policja zabierała mnie do izby wytrzeźwień, zaczynałem mieć długie finansowe. Najdotkliwszą konsekwencją były jednak moje stany psychiczne, które z czasem stawały się coraz gorsze. Popadałem w depresję, miałem myśli samobójcze i z biegiem czasu, po coraz dłuższych eskapadach alkoholowych, potrzebo-



wałem coraz więcej czasu, by zacząć w miarę normalnie funkcjonować.

W pewnym momencie moja rodzina wezwała do domu psychologa, by ze mną porozmawiał i to on odkrył u mnie problem alkoholowy. Poszedłem na odtrucie i terapię. Terapii nie ukończyłem, bo w trakcie jej trwania na jednej z przerw ponownie sięgnąłem po alkohol. Zdażyłem jednak dowiedzieć się sporo na temat alkoholizmu i uczestniczyłem w kilku mityngach AA. Moje kolejne picia były już pozbawione komfortu i przyjemności. Wiedziałem, że pozorna wolność, którą dawał mi kiedyś alkohol, była tylko iluzją. Czułem podskórną, że jeśli będę tak dalej pił, umrę. Ukończyłem kilka kolejnych terapii i chodziłem na mityngi AA, od czasu do czasu znowu popadając w obsesję alkoholowego szaleństwa. Doszedłem do takiego momentu, że bardzo chciałem umrzeć, ale brakło mi odwagi, by odebrać sobie życie. Poczulem się jeszcze bardziej samotny niż dotychczas, nie wyobrażałem sobie już życia ani z alkoholem, ani bez niego.

Wtedy ponownie wróciłem do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i dzięki Sile Wyższej zostałem w niej do dziś. Doszedłem

do siebie fizycznie i psychicznie, zyskałem przyjaciół, których tak naprawdę nigdy nie miałem. Po kilku latach stałej obecności w AA poznałem też Program Dwunastu Kroków, który jest integralną częścią życia Wspólnoty. W ogromnym stopniu pomógł mi on uporządkować swoje życie i wszystkie sprawy. Przywrócił też wiarę w siebie i nadzieję na dobre godne życie bez alkoholu. Bardzo ważnym elementem tego procesu

była akceptacja siebie jako osoby niepełnosprawnej. Dodatkową radość życia przyniósł mi fakt, że swoje doświadczenia mogę przekazywać innym cierpiącym z powodu alkoholizmu. To stawia ich na nogi i umacnia moją własną trzeźwość. Dzisiaj mimo tego, że jestem dalej niepełnosprawny, to tak naprawdę w sercu czuję się absolutnie sprawny i wolny. Bariery są tylko w głowie.

Maciej AA

## MOJA NIEMOTA I DROGA DO AA

Jestem kobietą rocznik ,55. Byłam alkoholizką, zanim się urodziłam. Jestem o tym przekonana, mimo że pierwszy alkohol wypilałam w osiemnaste urodziny. Dwa kieliszki szampana uznałam za remedium na moje trudne i smutne życie. Poznałam źródło mocy i ostoję mojej niedoli. Sposób i rozwiązanie. Świat zatrzęsął się w posadach, zawirował w głowie, a we mnie pojawiła się siła i moc. Olsnienie, które zamieniało się w cierpienie.

Mój dom był biedny, a moi rodzice bezradni wobec mojej niepełnosprawności, która ujawniła się w dziewiątym miesiącu życia, kiedy zachorowałam na wirusowe zapalenie opon mózgowych. Nadal jest to choroba poważna, powodująca ciężki uszkodzenia, włącznie z niepełnosprawnością intelektualną. Wiele z listy możliwych skutków mnie ominęło, o czym przekonałam się osobiście, kiedy w wieku sześciu lat znalazłam się domu opieki dla dzieci umysłowo chorych, prowadzonym przez siostry ze zgromadzenia św. Palloty. Tam widziałam, jakie mogą być uszkodzenia neurologiczne choroby, która mnie dopadła.

### Ta od zakonnice

Dlaczego tam trafiłam? Ponieważ otrzymałam diagnozę lekarską, stwierdzającą

upośledzenie umysłowe w stopniu imbecyla. Warto pamiętać, że były to lata 50. ubiegłego wieku. Nie chcę myśleć, co by się stało, gdyby nie upór zakonnice do zmiany tej diagnozy, co w tamtych czasach wymagało wielkiego hartu, odwagi, czasu i badań bez liku. Byłam jedynym niepełnosprawnym dzieckiem w szkole, zrazu trochę nielegalnie. Nikt nie miał pojęcia, jak z takim dzieckiem postępować. Przez pół roku moje oceny w dzienniku zapisywano ołówkiem. Była to zwykła małomiasteczkowa szkoła podstawowa. Siostry zakonne oraz miejscowi nauczyciele dawali mi szanse na normalne życie. Gdyby nie postawa zakonnice i nauczycieli, to zostałabym w tym zakładzie i tam umarła.

Pamiętam jednak, że w szkole, do której mnie posyłano, i na ulicy miasteczka wołano za mną: Niemota, wariatka, kaleka! Wszyscy wiedzieli, że jestem „ta od zakonnice” lub „ta od wariatów”. Miałam jakąś dziwną siłę życia i intuicyjnie mówiłam bełkotem swoim, jedni rozumieli, inni nie, siliłam się bardzo, dzisiaj mamy chusteczki higieniczne, a wtedy? Jadłam, popychając jedzenie palcami – nikt mi nie pomagał, radziłam sobie jak mogłam. Z takim bagażem neurologicznych dysfunkcji weszłam w życie.

Przez ponad jedenaście lat życia miałam codzienny fizyczny, psychiczny i emocjonalny kontakt z osobami w różnym stopniu niesprawnymi umysłowo, w wieku od 6 do 25 lat. Tak silnie byłam z nimi mentalnie związana, że potem, w otoczeniu osób niemających takich problemów, musiałam uczyć się funkcjonowania od nowa. Bardzo długo miałam poczucie, że świat ludzi zdrowych na umyśle jest bardziej „zwariowany” od tego, jakiego doświadczyłam w dzieciństwie i wczesnej młodości. Ślady tego znajduję w sobie do dziś.

### Dziecko terapii

Obsesja picia obezwładniała mnie stopniowo i bardzo podstępnie. Zaczynałam od lampki wina w kawiarniach. Nic więcej, czasem może kawa i tyle. Nie złapałam momentu, kiedy powinnam przestać. Nie byłam w stanie uporać się z piciem. Jednocześnie realizowałam swoje marzenia o założeniu rodziny, którą szybko straciłam, zanim na dobre nie wpadłam w szpony nałogu. Przeprowadziłam się do Warszawy, o której marzyłam od dziecka. Ukończyłam studia, aby udowodnić najbardziej sobie, że nie jestem głupia, że mogę wszystko. Kiedy dostałam pracę zgodną z wykształceniem, świat miałam u stóp! Naprawdę czułam się bogiem.

Zacząłam pić towarzysko przy każdej okazji, potem bez okazji, aż do picia samej ze sobą. Nie byłam w stanie – mimo prób – nie pić dłużej niż parę dni. Zacząłam szukać pomocy. Czytałam, co tylko wpadło mi w oczy na temat alkoholizmu. W taki sposób trafiłam do Poradni Uzależnień. Byłam bardzo zdeterminowana. Przygotowałam karteczkę z prośbą o pomoc i weszłam do gabinetu z buta. Szef ośrodka był zaskoczony i nie ukrywał przede mną, że nie miał wcześniej takiego pacjenta, ale dał mi szansę na terapię. Weszłam na grupę wstępną pod jesień w 1994 roku.

Miałam już za sobą krótki epizod w AA – wiedziałam, że istnieje, poszłam na kilka



mitingów, ale nie byłam w stanie się tam zakotwiczyć. Każdy mityng zapijałam. Nie wiele rozumiałam, nie miałam kogo zapytać. Sponsorowanie nie istniało, a pod opieką terapeutów mogłam przynajmniej zacząć życie bez alkoholu. Pisałam na karteczkach lub na tablicach... Ponad 13 lat tam spędziłam i kiedy nie było już innego wyjścia, natychmiast poszukałam grupy AA koło mego domu. Weszłam tam przed świętami Bożego Narodzenia ze strachu, że zapiję, że nie dam rady sama. Bałam się zawsze, że nie utrzymam abstynencji, że mnie alkohol pokona. Długo myślałam, że moim problemem był alkohol, może dlatego doszłam do ściany w terapii profesjonalnej. Choć miałam super terapeutkę, nawet namawiała mnie do szukania duchowej drogi w trzeźwieniu.

### W AA

Pojawienie się w AA było dla mnie kolejnym wyzwaniem i sposobem rozwoju wewnętrznego, a nade wszystko duchowego wzrastania. Na grupie macierzystej, gdzie odbywały się „ściany płaczu”, pewnego razu usłyszałam inny ton, inny akord. Dzisiaj moje uczestnictwo w mityngach polega na słuchaniu. Wtedy wypowiedzi tej osoby tak się wyróżniały, że chłonołam wszystko, co mówiła. Tak usłyszałam o programie, o rozwiązaniu,

o wyzwoleniu, o szczęściu i o sponsorowaniu, które jest podstawą przekazywania programu i wspierania trzeźwiejącego alkoholika.

To był początek drogi do szczęścia. Usłany oczywiście wybojami i wymagający wysiłku. Samo szukanie sponsorki zajęło mi trzy lata. W czasie, kiedy nie byłam jeszcze taka rozgarnięta cybernetycznie, ale... dla chcącego nic nie jest trudne, a ja bardzo chciałam, chciałam mieć to, o czym słyszałam na mityngach. Byłam cierpliwa i wytrwała, a w chwilach zwątpienia trzymałam się Trzeciej Tradycji, tak samo jak czułam, że ktoś mnie nie chce w grupie, omija mnie, czy nie wie, jak się odezwać; jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia. Oparcie znajdowałam także w Tradycji Piątej, o tym, że każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. Miałam małą wiedzę o programie, ale szukałam w nim otuchy i oparcia. Tak jak w idei 24 godzin, którą poznałam w AA.

### **Ego – największa bariera**

Kiedy sponsorka powiedziała, że już mogę sponsorować i podnosić rękę, aby dawać sygnał o swojej gotowości, to tak się rozpłakałam, że atak płaczu trzymał mnie cały wieczór. Panicznie się przestraszyłam, jak to, ja, niemożliwa, mam przekazywać program? Dasz radę, możesz pisać, możesz mówić, a nie mówisz tak źle, z czasem dziewczyny będą rozumieć. Spróbuj, a w razie problemów masz sponsorkę do pytań i omówienia itp. Przeżyłam to makabrycznie. Musiałam zabić swoje ego, aby to, co dostałam, oddać innym alkoholikom.

Nie do wiary, bo nie moja to zasługa, tak czuję. Przeprowadziłam przez program sześć alkoholiczek. Nie wiem, czy będą następne, ale tyle, ile dostałam, jest moja wielką radością i wdzięcznością w poznaniu wyjątkowej służby, która bardzo mnie odnawiała przy każdej Podopiecznej i budowała moją siłę duchową.

### **Same cuda**

Na ile moja niepełnosprawność pomagała w rozwoju alkoholizmu? I jak pomagała potem w wychodzeniu, w leczeniu, trzeźwieniu? Tak naprawdę nie zastanawiałam się nad tym, nie rozkminiłam tego aspektu. Jeśli już, to myślę, że miałam darmowy argument do picia, do rozczulania się nad sobą, do poczucia krzywdy, samotności i cuda na kiju! Powód miałam zawsze pod ręką.

Po latach przyjmuję swoją drogę jako wielką łaskę. Okupioną, wyproszoną czy też otrzymaną za darmo poprzez cierpienie, wysiłek i ciężką pracę pod opieką terapeutów, potem mojej sponsorki. Niepełnosprawność niewiele mi wadziła, ponieważ byłam hartowana przez życie społeczne od dziecka: rodzina, dom opieki, szkoła, praca, związki... Znam swoje ograniczenia, np. nie poprowadzę mityngu, chociaż gdybym się uparła, to kto wie... Może kiedyś ktoś podobny do mnie podejmie takie wyzwanie.

Ciesz się mną, że AA w Polsce zaczęło się otwierać na niepełnosprawności, uczy się ich i zaprasza do Wspólnoty osoby nimi dotknięte.

JAA

---

## **POMIĘDZY ŚWIATAMI**

Mam na imię Marcin, jestem alkoholi-kiem, mam 40 lat i od siedmiu lat nie piję. Gdy na ławce pod blokiem otworzyłem swoje

pierwsze piwo, miałem lat 17. Po jego wypiciu po raz pierwszy nie bałem się wracać do domu, gdzie był alkohol, awantury i przemoc.

Odkąd bowiem pamiętam, nie umiałem odnaleźć się w domu, w szkole, ani w żadnej większej grupie rówieśników. Takie kontakty często wręcz mnie paraliżowały.

Drugim ważnym wydarzeniem w moim życiu było zdiagnozowanie w szkole podstawowej wrodzonej, postępującej wady słuchu. Wyjaśniły się pewne sprawy, które zauważyłem w relacjach z ludźmi. A schemat okazał się dość prosty. Jak ktoś nie słyszy lub prosi o powtórzenie, to znaczy, że nie rozumie; jak nie rozumie, to głupi. Okazało się z czasem, że nie należę ani do świata słyszących, ani do świata głuchych (no bo jednak coś tam mówię i słyszę). Byłem jakby zawieszony między światami, całe życie w korytarzu. Te dwie sprawy i pewnie kilka innych połączyło się z tym pierwszym piwem i nagle oślnienie: znalazłem lek na moją samotność, na mój strach!

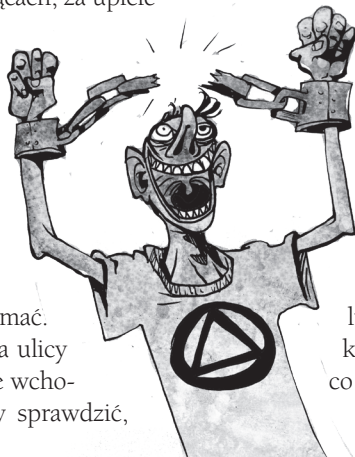
Alkohol stał się nieodłącznym towarzyszem imprez, na które zacząłem chodzić, bo dodawał mi odwagi. Potem – samotnych wieczorów, dwa piwa na zaśnięcie, jak to nazywałem. Moje picie nabierało rozpędu to wieczorne picie zaczęło się zamieniać w coraz dłuższe pijaństwa. Obrazilem się na Boga, świat i ludzi. Świata i ludzi nie rozumiałem, a Bóg, uznałem, nawet jeśli jakiś istnieje, to mnie nienawidzi. Z pierwszej pracy mnie wyrzucili po kilku miesiącach, za upicie się.

Potem znalazłem dobrą, stałą pracę, ale już w pierwszym tygodniu przyszedłem na kacu, a potem zaczęły się zwolnienia lekarskie, nieplanowane urlopy i kłamstwa. Gdy zaczynałem pić, nie było siły, żeby mnie zatrzymać. Traciłem przytomność na ulicy albo w domu. Przyjaciele wchodzili przez balkon, żeby sprawdzić,

czy żyję. Rodzinie i dziewczynie robiłem piekło awantur, chorej zazdrości i codziennej niepewności. Przypadkowe towarzystwo do picia, a potem zastanawianie się, co ja robiłem. Albo dlaczego spisywała mnie policja lub zabrała na komendę. Aż któregoś dnia zobaczyłem, że tworzę wokół siebie świat, od którego całe życie uciekałem. Przecież ja chciałem żyć inaczej, niż to było u mnie w domu. Obiecywałem to sobie.

O tym, że to alkoholizm i że jest to choroba dowiedziałem się w wieku 26 lat, gdy rodzina i przyjaciele nie mogli już ze mną wytrzymać, więc poszedłem do poradni uzależnień. Jednak kolejne lata to była ciągła walka: kilkumiesięczne okresy niepicia, po każdym jeszcze gorszy ciąg, leczenia odwykowe i detoksy, leki na nerwicę i depresję, i wreszcie początek 2016 roku. Straciłem wtedy ukochaną pracę, ukochanych ludzi i kolejny raz leżałem tygodniami sam w domu w łękach nie do opisanania. Zrozumiałem, że alkohol – ten sposób na trudy życia, który odkryłem 20 lat wcześniej – to Wielkie Oszustwo. I przypomniałem sobie wtedy o pewnych ludziach, którzy coś zrobili, że nie piją i mówią, że są szczęśliwi, a ich życie się zmieniło. To było w AA, które jak się później dowiedziałem, już od ponad 80 lat miało sposób na alkoholizm.

Bywałem tam czasami przez te lata, ale bez przekonania, po kolejnych ciągach, żeby tylko pokazać innym, że coś robię. Teraz wróciłem tam, ale po raz pierwszy dla siebie, nie dla innych, i zapytałem, co trzeba zrobić, żeby mieć to, co oni mają. Okazało się, że znalazłem ludzi, którzy mnie nie oceniali i nie krytykowali. Wręcz przeciwnie, to co mówili to jakby o mnie. Okazało się, że nie jestem jedyny – jest



nas bardzo wielu na całym świecie. I wtedy rozpocząłem pracę na Programie Dwunastu Kroków AA ze sponsorem – nazywam go opiekunem w trzeźwieniu, który pokazywał mi, co zrobić, żeby wyjść z tej choroby.

To, co potem się stało, trudno wyrazić słowami. Zresztą do dziś uważam, że aby zrozumieć działanie AA i Dwunastu Kroków, trzeba po prostu tego spróbować. Po około czterech miesiącach poczułem, że jestem uwolniony od potrzeby picia, która do dziś nie powróciła. Zrozumiałem, że ludzie często nie są źli, tylko nieszczęśliwi albo chorzy, jak ja, i dlatego krzywdzimy się wzajemnie. Pogodziłem się z rodziną i domem, z którego całe życie uciekałem. Staram się nie użalać nad sobą – to ja mam zadbać o siebie, a nie czekać, aż wszyscy się do mnie dostosują. Członków AA są już miliony, a ja nie wiem, kiedy stałem się jednym z nich, i po raz pierwszy poczułem się też częścią tego świata, którego przez tyle lat tak nie rozumiałem. Moja wada słuchu postępuje. Wiele mityngów jest już dla mnie niedostępnych (duża sala, ciszej mówiący ludzie). Mało kto wie, jak często na spotkaniach odnoszę się nie do tego, co chciałym, tylko do tego, co

usłyszę i jeśli usłyszę. Podobnie jak ponad milion innych osób słabosłyszących. W Polsce nie jestem osobą głuchą. Nie znam języka migowego, nigdy mnie go nie uczono, od dzieciństwa uczony byłem funkcjonowania wśród osób słyszących. Dziś radzę sobie, jak umiem i staram się pomagać, na ile mogę, pomimo własnych ograniczeń. Tego też mnie nauczył Program Dwunastu Kroków AA. Brałem udział i pełniłem służby na mityngu dla osób głuchych z tłumaczem języka migowego. Wierzę, że kiedyś będą powstawać też mityngi online z napisami na żywo na paskach dla słabosłyszących, gdzie będą mogli brać udział na równi ze słyszącymi alkoholikami, oraz sale z pętlą indukcyjną dla aparatów słuchowych. Że będą grupy, na których pojawią się poważne służby asystentów dla alkoholiczków niewidomych, słabowidzących, na wózkach i z inną niepełnosprawnością – wszystkich, którzy tego potrzebują; że anonimowi alkoholicy będą słuchać tych osób i im pomagać tak, aby mogli mieć tę samą szansę na trzeźwość i poczuć się częścią jednej Wspólnoty. Wierzę, że w AA nie ma rzeczy niemożliwych ani ludzi niepotrzebnych.

Marcin AA

---

## MAM NA IMIĘ SEBASTIAN I JESTEM ALKOHOLIKIEM

Od urodzenia jestem osobą niepełnosprawną, poruszającą się na wózku. Mam niedowład kończyn górnych i dolnych. W mojej rodzinie ojciec też był alkoholiczkiem. W domu nie zaznałem przemocy, awantur czy bicia.

Zacząłem pić po śmierci mojego taty. Piłem przez półtora roku, aż sięgnąłem swojego dna. Ze względu na niedowład rąk pi-

łem wódkę z małych buteleczek, bo łatwiej mogłem je złapać. Dziennie wypijałem około litra wódki, wspomagałem się też piwem. Kiedy koledzy zawozili mnie do knajpy, piłem piwo przez słomkę. Życie mijало mi na picciu alkoholu, bo nie widziałem jego sensu. Wstawałem rano i patrzyłem na zegarek, czekając kiedy moja mama wyjdzie do pracy. Potem dzwoniłem po kolegów lub kuzyna,



żeby kupili mi alkohol. Często piłem sam, a butelki po alkoholu chowałem wszędzie, gdzie mogłem. W końcu mama poznała wszystkie moje skrytki i zaczęła te butelki przynosić do mojego pokoju na biurko. Prosiłem wtedy mojego kuzyna, aby je pakował i wyrzucał na śmietnik. Pomimo tego, że poruszam się na wózku i potrzebuję cały czas opieki mamy, potrafiłem ją uderzyć i zwyzywać od najgorszych. Siostra przestała mnie odwiedzać ze swoim synkiem, którego mimo mojego picia, bardzo kochałem. Staçałem się coraz bardziej, aż mama nie wytrzymała i zgłosiła mnie do Komisji do spraw Uzależnień. Stawiłem się tam tylko dlatego, że gdybym tego nie zrobił, to przyjechałaby po mnie policja i wstydziłbym się, że zobaczą mnie sąsiedzi. Na komisji zaprzeczyłem, że mam problem z alkoholem – przecież piję tylko czasem, dokładałem się do rachunków, mam dobrą rentę po tacie i utrzymuję się sam. Wychodząc stamtąd, pierwsze co zrobiłem, to kupiłem setkę. Ciągłe obwiniałem się o śmierć swojego ojca, o to, że nie potrafiłem mu pomóc. Picie doprowadziło mnie do takiego stanu, że prosiłem Boga, aby zabrał mnie z tego świata lub żebym przestał pić. Sięgnąłem dna. Leżałem w łóżku, byłem brudny, obłany alkoholem, nie wstawałem. Było mi wszystko jedno. Nigdy nie byłem na detoksie ani terapii.

Pewnego dnia przyszedł do mnie dawny sąsiad, który należał do Wspólnoty AA. Wieczorem mama zapakowała mnie do auta i pojechaliśmy. Mityng odbywał się na piętrze i zeszło po mnie kilku gości. Byli oni czyści i ogoleni w przeciwieństwie do mnie. Wysłuchałem kilku świadectw i pierwszy raz w życiu przy tylu osobach popłakałem się. Przyznałem, że jestem alkoholikiem. W końcu ktoś mnie rozumiał, nie oceniał, poczułem się tam dobrze. Od tamtego czasu systematycznie zacząłem uczęszczać na spotkania. Po półtora

roku mojego niepicia, mama stwierdziła, że mimo tego, iż nie piję, to nic się nie zmieniło. Dalej ją i całą rodzinę krzywdzę. Nie radziłem sobie z emocjami i uczuciami. Często wybuchałem i krzyczałem. Wiedziałem już, że muszę coś zmienić. Kolega ze Wspólnoty ciągle namawiał mnie, abym zaczął pracę na Programie Dwunastu Kroków i abym znalazł sobie sponsora. Widząc działanie Programu u niego, poprosiłem innego kolegę, aby został moim sponsorem i przeprowadził mnie przez Program. Pracowaliśmy przez trzynaście miesięcy, wspomagając się dyktafonem, ze względu na to, że ja nie mogłem pisać. Trudno mi było na Czwartym Kroku, gdy zobaczyłem, ile mam wad charakteru i że to ja mam się zmieniać, a nie zmieniać innych. Zacząłem patrzeć na świat z innej perspektywy, rozumiałem, że to nie ja jestem najważniejszy. Poczulem się potrzebny nie tylko we Wspólnocie, ale i poza nią. Relacje z moimi bliskimi, z siostrą, ze szwagrem i ich synkiem Olafem wróciły na normalne tory. Moje życie zaczęło się zmieniać na lepsze. Zaczęli zauważać to moi najbliżsi, a szczególnie moja mama. Program dał mi wiele, przede wszystkim to, że zacząłem słuchać innych i przestałem ciągle myśleć



o sobie. Poznałem swoje wady charakteru, zrozumiałem co to jest egoizm i egocentryzm, że boję się o swoją przyszłość, gdy zostanie sam, jeśli mama umrze. Ale dzięki Programowi wyzbyłem się również lęku i oczekiwań. Zaakceptowałem siebie i polubiłem swoje życie. Praca na Programie dała mi to, że moje stosunki z innymi ludźmi nigdy nie były tak dobre, nawet wtedy, kiedy jeszcze nie piłem.

Teraz sam jestem sponsorem i przekazuję Program, mam podopiecznych. Niosę posłanie, jeżdżąc do aresztu, na detoks czy dając spikerki. Mówię i dzielę się tym, że jest rozwiązanie sposób na wyzdrowienie. Cieszę się każdym dniem przeżytym na trzeźwo. Moje życie nabrało sensu i mimo trudności jakiego mam, jestem szczęśliwy.

Sebastian AA

## MAM NA IMIĘ ADRIANNA

Nie piję od 11 lat, choć we Wspólnocie AA jestem znacznie dłużej. Przygoda z AA zaczęła się od tego, że ja i mój mąż jednocześnie straciliśmy pracę i zwróciłam się o pomoc do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Katowicach. To tam uprzejma pani wyczuliła ode mnie woń alkoholu i powiedziała, że mam pójść na terapię odwykową. Po pewnych oporach tak zrobiłam. To tam poznałam kolegę, który opowiedział mi o AA. Chodziłam na mityngi jednej z grup AA na Miłkowskiej w Katowicach, ale nie udzielałam się, nic nie mówiłam, nie czytałam literatury AA, tylko się uśmiechałam. I tak leciał czas, nie piłam pięć lat, ale niewiele zmieniałam w swoim życiu. Zaczęłam być zazdrosna o męża, bo sygnały mi podpowiadały, że coś tu jest nie tak. Choć sam zaprzeczał temu, to kobiety mu się podobały. Funkcjonowałam jak robot, praca, dom, dwójka dzieci...

W 2009 roku kupiłam sobie pół litra wódki. Córka miała już wtedy siedemnaście lat, a syn dziesięć. Kiedy wypiłam ostatnie łyki z butelki, zdałam sobie sprawę, że zapiłam, a że w trakcie picia myślałam okna, postanowiłam popełnić samobójstwo. Siadłam na oknie parapetu i zrozpaczona wyskoczyłam z drugiego piętra. Syna wcześniej wypuściłam na podwórko na rower. On nie widział momentu mojego skoku, ale widział mnie

leżącą pod oknami. Obudziłam się w szpitalu po trzech miesiącach śpiączki. Okazało się, że jestem sparaliżowana, miałam pękniętą śledzionę, a do tego pod wpływem upadku dostałam wylewu krwi do mózgu. Kiedy doszłam do jako takiej świadomości, klóciłam się ze swoim Bogiem o to, dlaczego nie zabrał mnie do siebie. Chyba On jednak miał inne plany wobec mnie. Przez wiele miesięcy tylko leżałam, nawet nie potrafiłam siedzieć i nic nie mówiłam. Karmiono mnie, bo nawet łyżeczki nie mogłam podnieść. Dzisiaj mówię bardzo powoli i być może okazało się to moim błogosławieństwem, bo kiedyś byłam bardzo nerwowa i mówiłam jak najęta. Nigdy nie myślałam, że będę kiedyś bardziej opanowana, a jednak Bóg położył na tym rękę i jest mi z tym dobrze. Obecnie jestem niepełnosprawna fizycznie i pogodziłam się z tym. Po wielu latach rehabilitacji potrafię się samodzielnie poruszać, potrafię się wypowiedzieć i nawet podpisać się, ale jest to podpis dziecka.

Do Wspólnoty AA trafiłam przez Klub Abstynenta, który był po przeciwnej stronie ulicy. Najpierw ludzie z tego klubu wyciągnęli do mnie rękę. Po wielu miesiącach zaczęłam bardzo powoli poruszać się o kulach i sama tam chodziłam. Jednak potrze-

bowalam żywych doświadczeń i dlatego wołałam AA. Ponownie trafiłam na mityngi na Miłkowską, bałam się, że nikt mnie tam nie przyjmie, że mnie wyrzucą, wyklną, ale przyjęto mnie z wielką miłością i pomocą. Poprosiłam ludzi o pomoc i nie zawiodłam się. Na początku panicznie bałam się mężczyzn, a gdy któryś się do mnie uśmiechnął, to zaraz włączało mi się myślenie – co on chce ode mnie? Do tamtego wypadku nigdy nie czytałam literatury AA, ale potem zaczęłam czytać i to tam wyczytałam, że jak się czegoś boisz, spróbuj tego. Na mityngu poprosiłam pewnego pana po siedemdziesiątce, żeby znalazł mi sponsorkę. Tak się stało. Nie bałam się, ale byłam strasznie oporna. Widywałyśmy się co dwa tygodnie. Kasia moja sponsorka, przyjeżdżała do mnie. Praca na Programie Dwunastu Kroków dała mi wolność, ale też zdałam sobie sprawę, że to co mnie spotkało, było mi pisane. Ten mój skok z okna był mi potrzebny, ale też i innym, którym to przekazuję, żeby oszczędzili sobie takich cierpień, jakie mnie spotkały. Na Miłkowskiej były organizowane regionalne warsztaty sponsorowania na Wielkiej Księżce. Były tam prawie same kobiety, a że z natury jestem odważna, wstałam i zapy-

tałam, czy znajdzie się dziewczyna, która przepracuje ze mną Kroki, bo wcześniej pracowałam na „programie strzyżyńskim”. I znalazła się kobieta, która chciała mnie zaznajomić z Programem. Potem już sama sponsorowałam i do tej pory miałam cztery podopieczne.

Teraz czuję się szczęśliwa i kochana, bo od niedawna jestem w związku, ale przede wszystkim czuję się szczęśliwa i kochana przez moich współbraci z AA, Kiedyś nie wyobrażałam sobie, że mężczyznę i kobietę może łączyć coś więcej niż tylko fizyczność, a we Wspólnocie AA teraz mam wielu takich przyjaciół. Nie możemy powrócić do życia tylko poprzez uczestnictwo w mityngach, bo ja to wcześniej przerobiłam i niewiele z tego wtedy wynikało. To nie jest żadna ochrona, trzeba działać, czytać, rozmawiać, brać służby i uczestniczyć w życiu Wspólnoty. Kiedyś byłam sprawna fizycznie i umysłowo, ale nie byłam szczęśliwa. Ciekawe, że wtedy, kiedy byłam zdrowa, nie poszłabym na mityng dalej niż pięć minut od mojego miejsca zamieszkania, a teraz – będąc niepełnosprawna – jeżdżę na warsztaty organizowane przez AA i na inne mityngi. Najdalej na mityngu AA byłam w Grecji.

*Adrianna AA*

---

## **MAM NA IMIĘ SYLWIA, JESTEM ALKOHOLICZKĄ**

Urodziłam się i wychowałam w Lublinie. Dzieciństwo i młodość spędziłam pod bezwzględny nadzorem rodziców, mój świat był zawsze w ich rękach. Szybko zaczęłam nabierać przekonania o swojej niskiej wartości, nie potrafiłam podejmować sama żadnych decyzji, co odbiło się na moim późniejszym życiu. Wiodłam młodzińcze życie wiecznym strachu i w poczuciu winy, dopóki nie odkryłam cudownego działania alkoholu.

Po śmierci mamy całkowicie się załamalam, bo przecież bez rodziców nie było już dla mnie życia. Coraz częściej zaczęłam zaglądać do kieliszka. Toczyłam wojny z mężem, który przylaapywał mnie na picciu w ukryciu. Pracowałam w przedszkolu i w końcu sięgnęłam swojego dna. Poszłam do pracy pod wpływem alkoholu. Za namową moich koleżanek trafiłam na odwyk. Byłam zrozpaczona tym faktem. Jednak po przebyciu te-

rapii dostałam ołśnienia i wszystko zaczęłam układać od nowa. Miałam dużą świadomość, jak bardzo zraniłam dzieci, męża i bliskich. Mityngi i mityngi, przez dwa lata przez cały czas. Ludzie, których poznałam, dawali mi siłę i nadzieję. Trudno jest mi nawet określić moment, w którym stałam się zagorzałą pracoholiczką. Pracowałam w przedszkolu, otworzyłam dwa sklepy z odzieżą, rozwiodłam się z mężem, podjęłam studia i wiele różnych dodatkowych zajęć po to, aby nie mieć czasu na myślenie o alkoholu. I tak minęło prawie sześć lat.

Mając 38 lat, byłam przemęczona, jednak w końcu zaczęłam lubić siebie, akceptować, pomagać innym, co również dawało mi ogromną siłę i motywację do działania. W najpiękniejszym momencie mojego życia pękł mi tętniak w głowie i z dnia na dzień wylądowałam na wózku inwalidzkim, mając tylko jedną sprawną nogę i rękę. Uważałam, że to jest mój koniec życia, bo gorzej być nie może. Po wielu miesiącach w szpitalu musiałam wrócić do domu w małej wiosce pod Lublinem. Okazało się, że w tym miejscu nie mam żadnych perspektyw. Któregoś zimowego dnia, po rozmowach z przyjaciółmi ze Wspólnoty, znowu dostałam ołśnienia. Przecież w Lublinie mam mieszkanie po rodzicach. Przy pomocy ludzi zorganizowałam przeprowadzkę. Wiadomo, większe miasto to większe możliwości. Samotność jednak zaczęła mnie przerażać, więc zaczęłam ją regularnie zapijać. Zaczęły się szpitale, próby samobójcze, miałam już serdecznie dość.

I wtedy w moim życiu pojawiła się opiekunka, która mi pokazała, że to nie koniec świata. Mimo wielu trudności fizycznych, z jej pomocą wróciłam na studia, gdzie teraz sama dostrzegam ogromne możliwości dla osób dotkniętych niepełnosprawnościami. Podjęłam również rehabilitację, na którą dzięki NFZ jestem dowożona. Zaczęłam czuć

się lepiej fizycznie i psychicznie. Mój ówczesny przyjaciel zaczął mnie wozić na mityngi AA, gdzie znowu poznawałam nowych ludzi. I tak po niezliczonych zapiciach i uzalaniu się nad sobą złapałam „to coś”. Przede wszystkim nabrałam odwagi na dzwonienie do innych i mówienie o swoich potrzebach (mimo wszystko z przyklejonym uśmiechem na twarzy). Ludzie również zaczęli mnie postrzegać trochę inaczej, lepiej. Chętniej ofiarowali mi pomoc i wsparcie. I choć minęło już kilka lat, odkąd usiadłam na wózek inwalidzki, ciągle w sercu mam żal, że nie potrafię do końca pogodzić się z faktem mojej choroby. Któregoś dnia przypadkiem obejrzałam film, w którym mężczyzna był w podobnej sytuacji, w jakiej ja tkwiłam. Jego problemem było ogromne uzalanie się nad sobą, nie chciał niczego dostrzec wokół siebie. Właśnie to mnie zainspirowało do nowej pracy nad sobą. Jest to bardzo trudne, ale trzeba znaleźć w sobie siłę, by zacząć chcieć. I tu gorąco polecam film „Nietykalni”. Znam go prawie na pamięć, ale ciągle do niego wracam i nie zniechęca mnie to do kolejnych seansów. Za każdym razem coś nowego zrozumiem, a później próbuję to wdrażać w życie. Przynosi to jak widzę ogromne efekty.

Sylwia

