



MARTA WYROZUMSKA

DROGA DO WOLNOŚCI

KOBIECA PODRÓŻ DO ŻYCIA BEZ UZALEŻNIENIA



Redakcja i korekta tekstu:

dr Beata Kupczyk • Prokropka.pl

Projekt graficzny i skład e-booka:

Anna Szczęch-Bielecka • AnnaSzczech.pl

Dystrybucja:

eBOOKnijto.com.pl

Wydanie I, 2025

Copyright © Marta Wyrozumska, 2025

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-976057-0-1

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autorka oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA 9

WSTĘP 14

Dlaczego napisałam tę książkę

Prawda o sobie

Terapia

Trzeźwienie

I RUSZAMY W DROGĘ 33

Pustka

Żal po stracie

Dasz radę się podnieść

Nie marnuj czasu

II DLACZEGO PIŁAŚ 46

Dlaczego?

Umysł świadomy i podświadomy

Jak działa podświadomość?

Emocje

Dziedziczenie alkoholizmu

Natychmiastowa gratyfikacja

Trauma

III NASTAWIENIE 79

Graj dla siebie

Wszystko jest tak, jak być powinno

Nikogo nie obwiniaj



Stara przeszłość znana przyszłość
Można albo się motywować, albo sobie dokładać
Lęk
Akceptacja
Afirmacje
Środowisko
Stawaj się lepsza każdego dnia
Praktykuj wdzięczność

IV SZANUJ SWÓJ CZAS 120

Wybór
Początek
Nawrót
Mogę chcieć, nic nie muszę
Mapa
Koncepcja
Rozkład zadań
Po prostu działaj

PODSUMOWANIE 152

ZAKOŃCZENIE 155

BONUSY 161

PODZIĘKOWANIA 163



CIESZĘ SIĘ, ŻE TU JESTEŚ

*Jeśli trafiłaś na tę stronę, to znaczy,
że coś w Tobie szuka. Może nadziei, może
odpowiedzi, a może po prostu ukojenia.*



Mam na imię Marta

Z całego serca witam Cię w przestrzeni, którą stworzyłam z myślą o takich kobietach jak Ty – zmęczonych, zagubionych, ale wciąż pragnących czegoś więcej.



ZA MNĄ 18 LAT UZALEŻNIENIA. To była długa i bolesna droga – od stabilnej pracy, przez utratę rodziny, aż po bezdomność. Z żony stałam się tą, o której się nie mówi. Z matki – kobietą, której nie ma. Z córki – kimś, kto bardzo boli.

Zostałam sama. Bez relacji, bez poczucia własnej wartości, bez nadziei. Zawstydzienie, lęk, poranki pełne wstydu i noce będące ucieczką od samej siebie – to był mój świat.

Wiem, jak to jest płakać w poduszkę z myślą,
że zawiodłaś wszystkich – najbardziej siebie.

Wiem, jak to jest obiecywać sobie: „już nigdy więcej”,
a potem znowu sięgnąć po butelkę.

Wiem, jak to jest chować alkohol po szafkach,
modląc się, by nikt nie zauważył.

Wiem, jak to jest patrzeć w lustro
i nie poznawać kobiety, którą się stałaś.

Wiem, jak to jest słyszeć w głowie:
„Nie dasz rady. Już za późno.”

Przeszłam przez terapie, detoksy, szpitale psychiatryczne. Próbowałam wszystkiego, co oferował świat zewnętrzny – ale dopiero kiedy zostałam z niczym, zrozumiałam, że prawdziwe odpowiedzi są we mnie.



*To wtedy zaczęłam budować swoją własną
drogę do trzeźwości. Krok po kroku. Od środka.*

Nie tylko przestałam pić – zaczęłam żyć.

Dziś wspieram kobiety, które – tak jak ja kiedyś – czują się samotne w swoim cierpieniu. Pokazuję im, że trzeźwość to nie kara – to wolność. Pomagam odkrywać, co stoi za uzależnieniem. Uczę, jak rozmawiać z własnym bólem. Jak przywracać kontakt ze sobą.

Ebook, który dla Ciebie przygotowałam, to nie tylko moja historia. **To przewodnik, który pomoże Ci zacząć własną podróż.** Bez presji. Bez ocen. To przestrzeń, w której możesz poczuć się zrozumiana. Bo jeśli tylko poczujesz gotowość – **wszystko jest możliwe.** Nawet jeśli dziś w to nie wierzysz.

NA DOBRY POCZĄTEK



ZANIM ZACZNIESZ, ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ. Zastanów się, czym dla Ciebie jest uzależnienie. Definicją, którą powtarzają wszyscy? A może na głębszym poziomie masz własną interpretację? Jak czujesz, od czego to wszystko tak naprawdę się zaczęło?

To bardzo ważne, bo sposób, w jaki układasz to sobie w sercu, staje się dla Ciebie obowiązującym wyjaśnieniem. Świadomość tego pozwala Ci zacząć stawiać kolejne kroki inaczej niż dotychczas.

Aby ułatwić Ci tę chwilę refleksji, mam dla Ciebie **prezent** – **KARTY MOTYWACYJNE**. Zestaw 31 pięknie ilustrowanych kart, z których każda prezentuje unikalny pozytywny aforyzm i jego wyjaśnienie. Idealne narzędzie do budowania pozytywnego nastawienia na początku swojego procesu.

POBIERZ PREZENT



The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light purple. It is decorated with delicate illustrations of autumn leaves in various shades of brown, orange, and yellow, some with small clusters of berries. Scattered throughout are small, semi-transparent circles in yellow, orange, and purple. The text is centered and reads:

*Nie narzekaj,
że masz pod górę,
gdy idziesz
na szczyt.*

KONFUCJUSZ

PRZEDMOWA



MAM 15 LAT I PO RAZ PIERWSZY SIĘ UPIJAM. Czuję rozluźnienie, błogość, a świat zaczyna być w końcu dla mnie wyluzowanym miejscem. Ten czas uniesienia trwa jednak krótko. Po chwili jest mi niedobrze i zwracam zawartość swojego żołądka. Pomyślisz pewnie, że to wstęp do piciorysu, bo przecież wszystkie zaczynają się w taki sam sposób – zawsze jest ten pierwszy raz...

No więc mam te 15 lat i od tego momentu alkohol staje się moim największym pocieszycielem. Kończę życie nastolatki, a wkraczam w życie kłamstwa, manipulacji i naginania rzeczywistości. Od tego momentu alkohol towarzyszył mi prawie nieustannie, z wyjątkiem dziewięciomiesięcznej przerwy na ciążę, trzech terapii (dwie po półtora miesiąca i jedna około miesiąca) oraz dwu i pół roku abstynencji od alkoholu, choć w tym czasie nie zrezygnowałam z trawy i amfetaminy. To niewiarygodne, że jedna mała kobietka mogła doświadczyć tego wszystkiego przez zaledwie ponad dwie dekady swojego życia.

Dalszy ciąg historii potoczył się dokładnie tak, jak się domyślasz. Tak, nie skorzystałam z ostrzeżenia, jakie dało mi ciało, tylko wybrałam drogę na skróty omamiona wizją, że kolejny raz, kiedy się napiję, choć przez chwilę będę w świecie ulgi, beztroski i umysłowego rozluźnienia. Dokonałam takiego wyboru jak większość z nas z tego samego powodu – zadecydował instynkt i brak wiedzy, o co w tym wszystkim chodzi. Tylko że dalsza część nie będzie jak w piciorysie. Nie zamierzam się

czuć winna, żałować, roztrząsać i wymieniać kolejne swoje przygody z alkoholem w tle, a potem wyciągać wnioski i udawać w podsumowaniu, że jest mi przykro z powodu tego, co się stało.



*Przychodzę do Ciebie z tym wstępem w zupełnie innej sprawie. Chcę Ci pokazać, że nieważne, jak potoczyła się Twoja historia, nieważne, ile to trwało i co się wydarzyło po drodze. **Zawsze jest dobry czas, aby zacząć wszystko od nowa.***

Życie z alkoholem stopniowo zmieniało się w powolne staczanie na równi pochyłej. Wydawało się, że każdy kieliszek przynosi chwilową ulgę, lecz jednocześnie pogrąża mnie coraz głębiej w świecie pełnym iluzji. Chwilowe czasy triumfu z jego udziałem odbijają się jak czkawka. W tym czasie relacje z bliskimi zaczynają się kruszyć. Rodzina i przyjaciele powoli się odsuwają zmęczeni ciągłym zawodzeniem i nieustannym cyklem obietnic poprawy, nigdy niedotrzymanych. Kłamstwa stają się codziennością, a ja sama nie wiem już, co jest prawdą, a co tylko kolejnym wymysłem, by ukryć prawdziwe problemy.

W międzyczasie próbuję podjąć próbę ratunku. **Trzy terapie jawią się jako jasne punkty w tym ciemnym tunelu – chwile nadziei, że tym razem uda się wyrwać z błędnego koła.** Jednak za każdym razem **po krótkiej chwili trzeźwości wracam do dawnych nawyków** jak do starych przyjaciół, choć wiem, jak destrukcyjne skutki niosą ze sobą. Przerwa od alkoholu, zamiast być wyzwoleniem, okazała się tylko zmianą jednej substancji na inną, mniej legalną, lecz równie zgubną. Nie radzę sobie. Ponoszę coraz więcej konsekwencji swojego nałogu. Każdy dzień staje się walką – walką z głodem alkoholu, z myślami o ucieczce i z bólem, który przynosi świadomość, że nie wiem, co się ze mną dzieje.

W 2018 roku jadę do pracy do Niemiec, ale z niej wylatuję po kolejnym ekscesie z alkoholem. Uciekam stamtąd w obawie przed

konsekwencjami, jakie mogą mnie spotkać. Nie mam po co wracać do domu, tam już nikt na mnie nie czeka. Łąduję po raz pierwszy na ulicy. Zapuszczam się metrem w kompletnie nieznaną mi dzielnicę bez ubrań, pieniędzy i pomysłu, co dalej. Mijają godziny. Jest maj, niedziela. Chce mi się pić. Nie wiem, gdzie spędzę noc.

W życiu często swój przyciąga swego i tak wkraczam w świat bezdomnych. W Hamburgu na ulicy spędzam prawie trzy miesiące. Śpię w namiotach, na ławkach, pod mostem, a czasem, jak los dopisze, w prywatnych mieszkaniach. Zbieram butelki, żywię się w punktach dla bezdomnych, ubieram w kontenerach i kąpię w jeziorze. Spotykam ludzi podobnych do mnie, którzy stają się moimi towarzyszami niedoli. Opowiadamy sobie historie z przeszłości, czasem przerobione, innym razem prawdziwe, próbując przekonać nie tylko słuchaczy, lecz przede wszystkim siebie, że kiedyś było lepiej. Przez cały czas piję. I staję się kłamcą zawodowym. Moją historię o skrzywdzonej, wykorzystanej kobiecie kupuje każdy i choć wiem, że upadłam, to nie dociera to jeszcze do mnie. Na początku października ktoś nawiązuje kontakt z moją mamą, kupuje mi bilet i wracam do Polski.

Po powrocie dostaję kolejną szansę, tylko tak naprawdę już mi na niej zupełnie nie zależy. Wiem doskonale, że to będzie droga przez mękę. Próbowałam już nie raz być trzeźwa i doskonale wiem, że nie ma to nic wspólnego z radością, wolnością i wyzwoleniem. Katuszę się, walczę ze sobą, ale robię to dla syna. Próbuję dla niego, bo gdzieś tam jeszcze jakaś część mnie wierzy, że miłość do niego jest w stanie przywrócić dziecku matkę. Wytrzymuję 10 miesięcy. Po tylu latach to dla mnie prawdziwy rekord. W tym czasie nie radzę sobie z niczym. Sytuacji nie ułatwiają moi bliscy, dosłownie czuję, jak wytykają mnie palcami za to, w jakim położeniu się znalazłam. Jestem bezradna, bezsilna i nie widzę żadnych perspektyw. Pękam.

Rok 2019 to początek mojego ostatecznego upadku. Od tego momentu już nigdy nic nie będzie takie samo. Jeżeli wcześniej choć jeszcze trochę miałam szacunku u innych, to przez następne trzy

lata nie zostawię im żadnego wyboru. Na oczach znajomych, rodziny i mojego dziecka staczam się na samo dno. Śpię po pustostanach, chodzę brudna, zaniedbana, grzebię w śmietnikach i żebram pod sklepami. Zasilam grono osób, które na co dzień każdy omija szerokim łukiem. W moim małym miasteczku otwarcie na forum publicznym mówią o mnie „melinara”. I choć to jestem w stanie znieść, to doskwiera mi, że przynoszę wstyd dziecku. Nie umiem zmienić siebie, więc przenoszę się do dużego miasta. Ulica pochłania mnie doszczętnie. Piję więcej. Właściwie to nie trzeźwieję wcale. Nie zważam na to, gdzie i z kim. Okazji jest tysiące. Po drodze wymieniają się tylko ludzie, altany, meliny, dworce, parki i skwery. Nie odróżniam pór roku, każdy dzień wygląda tak samo. Nie chce mi się żyć, nie widzę w nim już żadnego sensu. Wszystko, w co wierzyłam, zawiodło. Czuję się jak... Choć właściwie to ja już nic nie czuję.

Tak mijały lata do momentu, aż nie napiłam się wódki niewiadomego pochodzenia. W konsekwencji dostałam żółtaczkę. Wątroba odmówiła posłuszeństwa, a nerki przestały prawie pracować.



Dziś mam 37 lat, czyli od ponad 20 lat jestem uzależniona. Dwie dekady walki, szarpania, udawania, że wszystko jest w porządku, i okłamywania samej siebie, że muszę pić, żeby poczuć się lepiej i uciec przed niesprawiedliwym światem.

Choć mówi się, że młodość to jeden z najpiękniejszych okresów w życiu, to mnie kojarzy się z izbami wytrzeźwień, detoksami, szpitalami psychiatrycznymi, terapiami, jednym słowem – z potem, bólem i łzami bezsilności.

Opisałam Ci swoją historię pokrótce, ale zachowałam jej ostateczny wydźwięk, żebyś się przekonała, że niezależnie od tego, w jakim miejscu się znajdujesz, jesteś w stanie pokonać wszystkie przeszkody. Skoro mi się udało, to głęboko wierzę, że dla innych to też

jest osiągalne. Trzeba tylko w końcu wziąć za to odpowiedzialność. A – uwierz mi – dysponujesz ogromną mocą, tylko topisz ją w wartości butelki.

Chcę Ci pokazać, że alkohol to nie jest wcale Twój wróg numer 1, wręcz odwrotnie – jest dla Ciebie nauczycielem w najcenniejszej lekcji w życiu. Nie zdołałem Cię jednak przekonać do tego, kiedy toczysz w sobie wewnętrzny konflikt albo kiedy masz już za sobą nieudane próby wychodzenia z uzależnienia. Dlatego chcę pokazać Ci mój proces, tak jak ja go przechodziłam. Może spojrzysz na wszystko z innej perspektywy. Wiesz, ja też kiedyś byłam w labiryncie swoich myśli i emocji. To jak walka z samym sobą, gdzie jedna część Twojego umysłu mówi Ci jedno, a druga – coś zupełnie przeciwnego. To frustrujące i męczące, ale jesteś w stanie przezwyciężyć ten chaos. W moim przypadku droga do przezwyciężenia wewnętrznych konfliktów była długa i kręta. Jednak mi się udało i dlatego wiem, że przy odrobinie wysiłku, jeżeli pozwolisz się poprowadzić przez mój proces, Twoja ścieżka wcale taka być nie musi. Pamiętaj, że jesteś silniejsza, niż myślisz. Zaslugujesz na lepsze życie, tylko nie rozumiesz, co tym wszystkim zarządza. Chcę Ci pokazać krok po kroku, jak zaczynałam, co po drodze musiałam zrozumieć, jak budowałam swój mindset i jak na końcu można to sensownie położyć w całość.

Jeśli więc czujesz, że ugrzęzłaś w swoim życiu, nie wiesz, co robić, może już zauważasz, że wymyka Ci się to wszystko już spod kontroli, ale nie chcesz pójść na terapię stacjonarną, to nie martw się. Myślę, że dobrze trafiłaś. **Wystarczy, że zaczniesz od małych kroków, od drobnych zmian.** Pamiętaj, że nic nie dzieje się z dnia na dzień, ale z determinacją i zaangażowaniem możesz osiągnąć wszystko, o czym marzysz. A na początek zapraszam do lektury.