

## PORADNIK JAK STOSOWAĆ PROGRAM AA

### I. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować naszym życiem.

Do użytku wewnętrznego

Wydała Warszawska Intergrupa AA, ul. Belgijjska

Druk: S.I. „Narew” w Ostrołęce, zam. 1443-89 n 3000 A -116

#### KROK PIERWSZY: Podstawa do wyzdrowienia.

Wstęp.

Celem tej broszury jest podkreślenie faktu, iż dalsze leczenie alkoholizmu, czy też uzależnienia od środków chemicznych zmieniających nastrój (np. lekarstw) nie może być skuteczne bez wnikliwego zrozumienia i zaakceptowania Kroku Pierwszego Programu AA.

Krok Pierwszy Programu AA brzmi:

**„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem”.**

Mimo pewnej różnicy zdań, co do stosowania określeń, alkohol jest narkotykiem lub substancją zmieniającą nastrój i dlatego stosuje się jednoznacznie od początku do końca niniejszej broszury wyrażenia: ”alkoholizm-alkoholik”, „uzależnienie od środków chemicznych zmieniających nastrój (lekarstwa) lub uzależnienie od narkotyków”.

William S.

Krok Pierwszy: Bezsilność (wobec alkoholu) i nieumiejętność kierowania (własnym życiem).

Cześć I.

#### PRYZNALIŚMY, ZE JESTEŚMY BEZSILNI WOBEC ALKOHOLU.....

Jest to pierwsza część Kroku Pierwszego Programu AA. Istotne jest, że twórcy programu AA położyli szczególny nacisk na stan bezsilności wobec alkoholu.

Wiele razy obserwowaliśmy ludzi, którzy uważali stan bezsilności za coś zupełnie nie naturalnego, czy też im obojętnego. **Zrozumienie stanu bezsilności** musi być podstawą do jakiegokolwiek skutecznej próby uwolnienia się od alkoholu (środków zmieniających nastrój).

Akceptowanie stanu bezsilności może być porównane z kładzeniem fundamentu pod budynek. Fundament musi być mocny, aby utrzymał budynek w pozycji stojącej. Dokładne zrozumienie naszej bezsilności musi być zrobione rzetelnie i zdecydowanie, gdyż w przeciwnym wypadku nie zdołamy uwolnić się od nałogu.

Niektórzy ludzie spotykani w czasie leczenia mają następujące podejście: „Jeśli uda mi się ustalić i rozwiązać problemy życiowe wszystko będzie w porządku”. Na przykład, często słyszymy następujące wypowiedzi „Moim jedynym problemem jest moja praca, nie awansują mnie wystarczająco szybko, nie układa mi się z moim szefem, mój współmałżonek jest bardzo wymagający, za bardzo krytykujący, rodzina mnie nie rozumie”.

Niektórzy ludzie zrzucają winę na sąsiada lub dzielnicę zamieszkania. Najbardziej typowym przykładem, który słyszymy: ”wszystko, co muszę zrobić, to zrozumieć siebie, (dlatego pozwałam sobie, aby niektóre sprawy mnie martwiły) i mój nałóg będzie pod kontrolą”. Mając takie poglądy alkoholik traci siły nadaremnie, nie widać jak bezsilność oddziałuje fizycznie i psychicznie na jego uzależnienie.

Nie możemy zaprzeczyć, że może istnieć – i często istnieje – zarówno psychiczne jak i fizyczne uzależnienie od alkoholu i innych środków chemicznych zmieniających nastrój. Uzależnienie psychiczne jest udowodnione przez lekarzy medycyny i jest rzeczą ważną, aby podkreślić ten psychiczny aspekt nałogu, konkretnie, jako osoby uzależnione, posiadamy nieodparty przymus do zażywania wybranych przez nas substancji chemicznych. Wszyscy prawdopodobnie rozpoczęliśmy zażywanie alkoholu (środków zmieniających nastrój) z powodu wielu, tych samych przyczyn, jak np. chęć zrelaksowania się, chęci zabawienia się, chęci stania się częścią towarzystwa, chęci bycia akceptowanym. Ale nikt z nas nie zaczynał z wyraźnym zamiarem uzależnienia się nałogowo od tych substancji.

Kiedy mówimy o „nieodpartym przymusie” u alkoholika lub osoby uzależnionej, musimy zdać sobie sprawę, że potrzeba ta jest najsilniejsza ze wszystkich pozostałych. Pragnienie ponownego bycia w stanie rauszu jest tak silne, że zapominamy wtedy o wielu, jeśli nie o wszystkich naszych obowiązkach i wartościach. Odrzucamy wtedy wszystko co jest dla nas najważniejsze (mianowicie nasze rodziny, naszą pracę, nasze szczęście osobiste, nasz szacunek i uczciwość), w celu zaspokojenia tej chęci upicia się i pozostania w stanie rauszu. Sięgamy pamięcią do tych dobrych czasów i przeżyć, których doznawaliśmy podczas pierwszych etapów naszego picia, co pociąga za sobą powstanie chęci wypicia, celem ponownego powtórzenia tych przeżyć.

Z chwilą, gdy zaczynamy odczuwać chęć wypicia, staje się ona całkowicie niezależną od nas i powraca do nas samorzutnie. Pomimo tego, że nie myślimy o piciu stale, i nawet nie pijemy alkoholu codziennie, to „przymus picia” istnieje i czai się, jeżeli wtedy nie zdajemy sobie z tego sprawy, ta chęć upicia się czy też bycia na rauszu, może się objawić w każdej chwili.

Niechęć do przeanalizowania naszej bezsilności, jest w takim samym stopniu objawem naszej choroby, jak trwałe uszkodzenie wątroby, czy zaburzenia w trawieniu. Często mówimy sobie i innym „Ale ja nie odczuwam potrzeby picia; nie pije przecież na okrągło.” Naciski ze strony otoczenia oparte na micie głoszącym że „jedynie silna wola wystarcza do rozwiązania problemu picia czy narkomanii” mogą w rezultacie spowodować brak ochoty do przeanalizowania stanu własnej bezsilności.

Imponuje obraz silnego mężczyzny czy też intelektualnej kobiety za jakich chcielibyśmy uchodzić w towarzystwie. Przyznanie się do własnej bezsilności nie jest sprawą łatwą dla ludzi, którzy jeszcze nigdy nie odczuli skutków publicznego potępienia ich nałogu picia czy narkomanii. Negatywne nastawienie ludzi w stosunku do problemu alkoholizmu, stopniowo zmienia się wraz z zaakceptowaniem alkoholizmu jako choroby. Natomiast zmiana ta postępuje dużo wolniej, w przypadku akceptowania ludzi uzależnionych od zażywania niektórych substancji chemicznych. Na przykład narkoman jest nadal uważany przez wielu ludzi w naszym społeczeństwie za najniżej upadłego człowieka. Podczas rozmów prowadzonych z rodzicami osób uzależnionych od alkoholu, wiele razy słyszeliśmy następującą wypowiedź: „Dzięki Bogu, że jest to tylko problem picia, a nie zażywania narkotyków”. Takie stanowisko otoczenia może przeszkodzić osobom poszukującym niezbędnej im pomocy w wyjściu z alkoholizmu dopóki nie pojawi się w ich życiu poważniejszy kryzys spowodowany kłótnią w rodzinie, trudnościami we właściwym wykonywaniu pracy, czy też utratą szacunku dla samego siebie i własnych wartości.

Często takie czynniki jak stres i problemy codziennego życia, męczące kace, problemy rodzinne oraz trudności w należyтым wykonywaniu pracy, itp. mają bezpośredni związek z ciągłym zażywaniem alkoholu lub środków zmieniających nastrój. Obrazuje to dodatkowo fakt naszej bezsilności w życiu.

Szczere spojrzenie na te objawy pozwoli nam zrozumieć naszą bezsilność. Pomoże nam również w poradzeniu sobie z lękiem jaki oznacza problem uzależnienia od środków zmieniających nastrój – alkoholu.

Zrozumienie oraz zaakceptowanie naszej bezsilności jest drogą do wolności. Wtedy uwolnimy się od obłędu psychicznego, rannych drgawek, utraty szacunku i braku zainteresowania czynnościami, które są ważne w naszym życiu. Uwolnimy się od konieczności przezwycięzania przykrych skutków jakie wywołuje nadużywanie alkoholu i innych substancji chemicznych zmieniających nastrój, nasz system nerwowy. Powstrzymamy proces psucia się naszej wątroby i innych ważnych życiowo narządów. Pozbędziemy się całego systemu fałszywego myślenia (np. wprowadzania w błąd i kłamstw, które tak weszły nam w krew, że zaczęliśmy sami w nie wierzyć). Będziemy stawali się mniej podatni na moralne zepsucie oraz utratę szacunku dla naszych indywidualnych systemów wartości. Zapytaj siebie, „z czego ja właściwie rezygnuję?” Właściwie rezygnujesz z cierpienia, bólu, ze złego samopoczucia i z walki o zwykłą egzystencję życiową.

Osoby uzależnione od alkoholu i innych substancji zmieniających nastrój posiadają tzw. „czynnik X”. To jest właśnie ta fizyczna bezsilność. Zostało to nazwane czynnikiem X dlatego, że nikt nadal nie wie czym on jest i dlaczego istnieje. Przeprowadzono wiele badań i nadal się je prowadzi, ale jak dotychczas, nikomu nie udało się wytłumaczyć dlaczego pewne osoby uzależniają się od zażywania alkoholu i substancji zmieniających nastrój, a inne nie. Pracowaliśmy z rodzinami, w których jedno z bliźniąt było nałogowcem, a drugie nie.

Ważnym jest, abyśmy wiedzieli, że nie jesteśmy odpowiedzialni za istnienie czynnika X. Dla jakiegoś powodu, nasze organizmy reagują inaczej na alkohol czy też substancje chemiczne zmieniające nastrój, z silnym fizycznym skutkiem. Ten właśnie skutek pozwala na powstanie psychicznego uzależnienia od alkoholu i środków chemicznych zmieniających nastrój. Osoby nieuzależnione mogą osiągać stan nietrzeźwości, ale czas utrzymania się tego stanu jest dużo krótszy, niż dla tych, którzy popadli w uzależnienie się od alkoholu. To może być wynikiem istnienia czynnika X. Na podobnej zasadzie, niektórzy z nas mają oczy niebieskie, inni piwne: u niektórych z nas rozwija się choroba serca czy cukrzyca, u innych nie. Zrozumienie istnienia czynnika X, czy też stanu bezsilności jest niezbędne, aby pomóc nam w przewyciężaniu moralnych konsekwencji oraz społecznego potępienia, które powoduje, że osoby uzależnione od alkoholu i środków zmieniających nastrój, są ludźmi niedobrymi, złośliwymi lub posiadają słabą wolę. Musimy przewyciężyć tego rodzaju postawy otoczenia, ponieważ nasilały się one od czasów naszej własnej młodości.

Utrzymując trzeźwość zaczniemy rozwijać w sobie program i głębsze zrozumienie, jak należy żyć z uzależnieniem (od alkoholu lub środków zmieniających nastrój), które rozumiemy jako chorobę, za którą nie jesteśmy osobiście odpowiedzialni. Jest to choroba postępująca i jedna z chorób, która może nas zniszczyć, bardziej niż inne schorzenia. Jeżeli nie zdołamy zahamować jej postępu, zniszczy nas całkowicie jako osobę, nie tylko fizycznie i emocjonalnie ale również i duchowo.

W miarę jak rozwijamy w sobie całkowite zrozumienie alkoholizmu i uzależnienie od środków zmieniających nastrój, to zaczynamy rozumieć naszą bezsilność wobec tej choroby. Nie będziemy wstydzić się przyznać, że jesteśmy bezsilni wobec niej, tak samo jakbyśmy byli bezsilni wobec jakiegokolwiek innej choroby. Dowiemy się, że nie będziemy zdolni nauczyć się żyć z chorobą alkoholizmu, dopóki nie będziemy mieli dokładnego, systematycznego programu wyzdrowienia tak jak cukrzyk, czy też pacjent chory na serce mają systematyczne, długofalowe programy prowadzące do wyleczenia swojej choroby.

Ponosimy osobistą odpowiedzialność za nasz alkoholizm dopiero wtedy, kiedy rozpoznaliśmy tę chorobę u siebie, lub wtedy, gdy inni wskażą nam jej objawy, a my zrozumiemy, że jesteśmy nią dotknięci. Wtedy naszą odpowiedzialnością staje się rozpoczęcie programu leczenia. Na tym etapie niszczącym dla nas samych, jest potępienie za to, że jesteśmy alkoholikami lub uzależnionymi od środków zmieniających nastrój.

Często nasilamy potępienie samych siebie w połączeniu z wyrzutami sumienia i winą za picie alkoholu i środków zmieniających nastrój. W końcowym etapie naszej choroby doświadczyliśmy utratę niezależności. Zrozumieliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec zastąpienia alkoholu (środków zmieniających nastrój) innymi środkami alternatywnymi. Problemu nie rozwiązuje tylko zaprzestanie używania alkoholu i środków zmieniających nastrój. Samo fizyczne zaprzestanie picia i zażywania środków zmieniających nastrój, oraz lęk przed życiem bez naszej podpórki stanowiły dla nas motywacje, aby pozostawać pijanym lub też pod wpływem środków zmieniających nastrój przez dłuższe okresy czasu. Rozwinęliśmy w sobie takie postawy, które w rezultacie ciągle utrzymują nas w zamkniętych, w nieustępliwych sposobach zachowania.

Koniecznością jest, abyśmy tak dokładnie przestudiowali naszą własną bezsilność, aż ją zrozumiemy. Dla mnie jest to sprawa oczywista, wynikająca z mojej przeszłości i z mojej pracy z ludźmi uzależnionymi, że to co nam najbardziej pomogło w identyfikowaniu własnej bezsilności, to było szczere spojrzenie na to, co picie alkoholu czy stosowanie substancji chemicznych zmieniających nastrój, uczyniło z nas. Zamiast żyć jak wolni i naturalni ludzie, byliśmy jednostkami walczącymi o przetrwanie.

Proces identyfikowania bezsilności wymaga pewnej ilości bólu emocjonalnego, ludzie uzależnieni ponoć mają niski próg tolerancji na ból. Dlatego ważne jest to, że w naszej wspólnotce AA mamy atmosferę troski, opieki i poparcia oraz skuteczny program leczenia. Ludzie uzależnieni są bardzo ostrożni i niepewni swej właściwej sytuacji. Musimy zdawać sobie sprawę z bolesnej strony naszego nałogu picia czy też zażywania substancji zmieniających nastrój i musimy otrzymywać poparcie emocjonalne w trakcie leczenia.

Podkreślenie własnej bezsilności nie umniejsza potrzeby realizacji dalszych części programu, niemniej uznanie własnej bezsilności jest fundamentem w programie prowadzącym do wyzdrowienia.

## CZEŚĆ DRUGA: .....”ŻE PRZESTALIŚMY KIEROWAĆ WŁASNYM ŻYCIEM”

Niezdolność do kierowania własnym życiem ma ścisły związek ze stanem bezsilności. Różnego rodzaju naciski otoczenia oraz różne stresy przeszkadzają nam w pełnym kierowaniu własnym życiem. Istnieją dwie formy niezdolności do pokierowania własnym życiem. Są to społeczna i indywidualna. Niezdolność kierowania własnym życiem w sensie społecznym jest bezpośrednim następstwem wypicia alkoholu czy też zażywania innych środków zmieniających nastroj. Nie ulega wątpliwości, że osoba prowadząca samochód na ulicy w stanie nietrzeźwym jest osobą nie kontrolującą swojego postępowania. Ktoś, kto zażywa dużą ilość amfetaminy, przeciążając swój organizm, jest osobą nieumiejętnie postępująca. Osoby zażywające barbiturany, czy też innego rodzaju leki będą zachowywały się i reagowały w niekontrolowany sposób w stosunku do życia własnego lub innych ludzi.

Niezdolność do kierowania własnym postępowaniem jest widoczna w przypadku aresztowań za chuligaństwo po pijanemu, sporów rodzinnych i rękoczynów wywołanych w stanie nietrzeźwości, ale takim zachowaniem wyróżniają się nie tylko osoby uzależnione od zażywania alkoholu i środków zmieniających nastroj. Każdy kto napił się alkoholu lub zażył inne środki zmieniające nastroj w ilościach dostępnych mu, zachowałby się w sposób niekontrolowany. Często właśnie taki sposób zachowania zdarzył się wielu osobom w przeszłości. Cofnij się myślą do spotkań rodzinnych lub przyjęć biurowych: zdarzyło ci się wypić „o jeden za dużo”, w wyniku czego przyjęcia te stały się bardziej hałaśliwe niż byłyby normalnie. Może przypominają ci się niecodzienne hulanki i tańce lub niecodzienne dla ciebie kontakty z płcią odmienna. Tego rodzaju postępowanie może być zdecydowanie określane jako niezdolność do kierowania własnym życiem, nie tylko wśród osób uzależnionych od zażywania alkoholu i środków zmieniających nastroj.

Nasz nałóg bezpośrednio oddziałuje na każdą sferę naszego życia. Dotknięte są nim nasze emocje i zachowanie się. Na polu pracy zawodowej rezultatem zażywania przez nas alkoholu są utracone godziny oraz uchylanie się od spełniania obowiązków. Wiele osób nie chce przyznać się do fatalnego stanu do jakiego doprowadził je nałóg.

Dość popularnym pojęciem w naszym społeczeństwie jest to, że alkohol lub pigułki są przekleństwem w naszym życiu. Szanuje ten pogląd, ale do pewnej określonej granicy. Jestem bardziej skłonny przychylić się do podkreślenia idei, że to właśnie my sami stwarzamy sobie lwią cześć naszych problemów, a nie zażywane pigułki czy alkohol. Alkohol albo środki zmieniające nastroj nie przynoszą szkody danej osobie aż do momentu, gdy nie nauczy się ona usprawiedliwiać swojego ciągłego zażywania i nadużywania.

Indywidualna niezdolność w kierowaniu własnym życiem wiąże się z naszym ustosunkowaniem się do samego siebie i otoczenia ludzi, z którymi żyjemy. W wielu przypadkach ta indywidualna niezdolność, to niedawanie sobie rady z własnym życiem, które występowało wiele lat przed nałogowym uzależnieniem od alkoholu i środków zmieniających nastroj.

Filozofia AA głosi, iż zatkanie butelki korkiem nie wystarczy. Musimy zmienić naszą osobowość. W naszym życiu prywatnym musimy sami się odnaleźć. Musimy zrozumieć to co według programu AA znaczą w naszym przypadku „wady charakteru” i „słabe strony”, w celu zaakceptowania samych siebie jako istot ludzkich, mających tak samo swoje silne i słabe strony, jak każdy inny człowiek. Pewna cześć istniejących wad w charakterach wydaje się być wspólna dla osób uzależnionych od zażywania alkoholu i środków zmieniających nastroj. Jedną z wad charakteru jest egocentryzm. Taka wada musi być obecna w każdym z nas, aby nasza choroba rozwijała się. Wydaje się, iż w przypadku egoizmu potrzebne jest bezpośrednio, czynne działanie, aby złamał się nasz system zakłamania i abyśmy odbudowali zaufanie i troskę o innych ludzi.

Następna wspólna wada, prowadząca do niezdolności w kierowaniu własnym życiem jest podstawowa niedojrzałość, która wydaje się być rozpowszechniona wśród osób uzależnionych od alkoholu i środków zmieniających nastroj. Powoduje ona to, że reagujemy na sprawy życiowe w sposób niszczący dla samego siebie. Niedojrzałe zachowanie może również występować wtedy, gdy jesteśmy trzeźwi.

Niedojrzałość nie musi rzucać się w oczy. Osoba będąca w stanie trzeźwości może funkcjonować bardzo dobrze, ale najmniejsza dawka podniecenia czy też zakłócenia normalnego sposobu działania powoduje reakcje. Taki sposób gwałtownego reagowania jest wynikiem niedojrzałości.

Jakiegokolwiek zachowanie, którego wynikiem jest pomniejszenie szacunku dla siebie samego, czy też godności swojej jest również niedojrzale. Kilka przykładów stanowią: napady gniewu, nie dzielenie się z innymi szczerze swoimi uczuciami czy też emocjami, egocentryczny upór i tym podobne, Taki sposób zachowania rozwija się stale i stopniowo staje się istotnym elementem naszej osobowości.

Indywidualna niezdolność w kierowaniu własnym życiem obejmuje szeroki zakres sposobów postępowania, ponieważ każda osoba jest inna. Jakkolwiek, mamy podstawowe, wspólne dla wszystkich pragnienia. Chcemy kochać i być kochanym. Chcemy czuć się ludźmi wartościowymi w naszym codziennym życiu. Spełnienie tych pragnień może stać się o wiele łatwiejsze, jeśli będziemy starać się „umodelować” życie według własnych „widzi misie.”

Uświadomienie sobie faktu, że nie jesteśmy zdolni kierować własnym życiem, z początku może być trudne do zaakceptowania.

Zaakceptowanie Pierwszego Kroku i wszystkich jego implikacji pomoże nam nauczyć się próbować różnego rodzaju sposobów zachowania, co pociągnie za sobą zmiany w naszych postawach i wartościach, co z kolei pozwoli „polubić” siebie i innych. Musimy zdać sobie sprawę z tego faktu, iż nie potrafimy kontrolować wyniku czy też manipulować wynikiem jakiegokolwiek sytuacji: jesteśmy odpowiedzialni jedynie za włożony wysiłek.

Wzywam wszystkich czytelników tej broszury, aby wraz ze mną uczestniczyli we wspólnym przeżyciu – poznawania samego siebie oraz własnych reakcji na sprawy życia i sprawdzania naszych własnych możliwości. Nastąpi to w sposób naturalny, wraz z systematyczną pracą nad 12 Krokami Programu AA, którego zasadą jest zrozumienie i zaakceptowanie bezsilności wobec alkoholu i niezdolności do kierowania własnym życiem.

## KROK PIERWSZY – PRACA PISEMNA

Krok pierwszy stanowi podstawę powrotu do zdrowia. Zadanie do opracowania, umieszczone na kolejnych stronach, jest tak pomyślane, aby pomóc tobie w udowodnieniu sobie i zaakceptowaniu swojej bezsilności oraz niezdolności w kierowaniu własnym życiem.

### BEZSILNOŚĆ

1. W jaki sposób zażywany przez ciebie alkohol (środki zmieniające nastrój) spowodowały, że twoje życie i życie innych znalazło się w niebezpieczeństwie?
2. Jak utraciłeś szacunek dla samego siebie (samej siebie) z powodu zażywania alkoholu (środków zmieniających nastrój)?
3. Czego w twoim zachowaniu współmałżonek – rodzina, przyjaciele najbardziej nie lubią?
4. Jak próbowałeś(łaś) kontrolować swoją konsumpcję alkoholu (środków zmieniających nastrój)?
5. Podaj 5 przykładów, jak bezsilność (utrata kontroli) przejawiała się w twoim własnym doświadczeniu?
6. Jaki typ fizycznej szkody wystąpił u ciebie lub u innych w wyniku zażywania alkoholu (środków zmieniających nastrój) przez ciebie?
7. Jaka jest aktualna twoja kondycja fizyczna (serce, wątroba)?
8. Jaka jest różnica pomiędzy przyznaniem się a akceptacją? Czy przyznajesz się, czy akceptujesz? Sprecyzuj w jaki sposób poprzez swoje zachowanie przyznajesz się lub akceptujesz.

9. Co przekonuje ciebie, iż dłużej już nie możesz używać alkoholu lub narkotyków bez szkody dla własnego zdrowia?
10. Czy jesteś alkoholikiem lub osobą uzależnioną od zażywania środków zmieniających nastrój?

## NIEUMIEJĘTNOŚĆ POSTĘPOWANIA

1. Co rozumiesz pod pojęciem niezdolności kierowania własnym życiem?
2. Jakie postępowanie możesz u siebie rozpoznać jako twoją niezdolność kierowana własnym życiem w sensie społecznym?
3. Podaj 6 przykładów swojego nieumiejętnego postępowania w czasie trzeźwości?
4. Jakie cele chcesz osiągnąć w swoim życiu?
5. W jaki sposób starałeś się te cele osiągnąć przed leczeniem?
6. Podaj 3 przykłady uczuć, które starałeś(łaś) się zmienić zażywaniem alkoholu (środków zmieniających nastrój)?
7. W jaki sposób starałeś się zmienić swoją osobowość przed leczeniem?
8. Jakie większe nieszczęście, oprócz tego, z powodu którego obecnie leczysz się, mogłoby ci się przydarzyć w ostateczności?
9. Czym różnisz się od innych ludzi?
10. Podaj 15 powodów dlaczego powinieneś (powinnaś) kontynuować program AA.