

Spis treści

5	Wstęp
7	Część I Przeszłość
9	Wspomnienie z dzieciństwa
10	Pierwszy kontakt z alkoholem
11	Gnębiony gnębiiciel
14	Huczne szesnaste urodziny
19	Rzucam „karierę” muzyka
21	*** <i>(Rozwożę pieczywo, jest przed szóstą rano...)</i>
23	Dwie wieże, alkoholowa rocznica
24	Pierwsza hospitalizacja po alkoholu
28	Zły dzień
30	Druga hospitalizacja po alkoholu
32	Zdrada
39	Z Radomia do Łodzi, czyli tournée pod tytułem: „Łódzkie szpitale”
41	Tata
43	Pijany koncert
45	Próba, Otello, dno
53	Początek nowej drogi
56	Huczne czterdzieste urodziny
58	Pierwszy film o uzależnieniu
60	Zmiana życia

63 Część II Mordo, priv!

- 65 „To co ja mam, kurwa, właściwie zrobić?”
- 69 „No dobra, chcę to ogarnąć. I co dalej?”
- 73 „I co? To są wszystkie opcje? Sam sobie nie poradzę?
Ja nie dam rady?”
- 77 „A może się tak zaszyć? Podobno wszystko działa?”
- 79 „No dobra, zapisałem się na terapię, ale muszę czekać.
I co teraz?”
- 81 „Trochę boje się tej terapii. Co tam będzie?”
- 83 „Jakie mam szanse to ogarnąć? Pewnie znikome?”
- 85 „Czy będę kiedyś w stanie napić się normalnie
jak człowiek?”
- 89 „To kiedy staję się alkoholikiem?”
- 91 „Jak pomóc bliskiej osobie uzależnionej, która
nie chce pomocy?”
- 95 „A czym jest syndrom FAS i DDA?”
- 101 „Jak pogodzić się z tą pieprzoną myślą, że już nigdy w życiu
się nie napiję?”
- 103 „No ale piwo zero procent od czasu do czasu to nie jest
zły pomysł, prawda?”
- 105 „A jakie są te wyzwalacze i czym jest ten głód alkoholowy,
który wywołują?”
- 111 „Czym dokładnie jest ten sen alkoholowy?”
- 113 „Czym jest «suchy kac» i czym jest «suche picie»?”
- 115 „Czy jako niepijący alkoholik mogę chodzić na imprezy
z alkoholem?”
- 117 „Jak odmawiać natrętom zachęcającym do alkoholu?”

- 119 „Co to znaczy, że alkoholizm to choroba emocji?”
- 121 „No właśnie, przez te emocje ciągle mam problemy!
Jak je, kurwa, okiełznać?”
- 123 „Czy każdy alkoholik to egoista?”
- 125 „Czy alkoholik potrafi kochać?”
- 127 „Co zrobić, gdy nienawidzę kogoś całym sercem?”
- 129 „Podobno są jakieś mechanizmy uzależnień?
O co w tym chodzi?”
- 133 „No dobra, ale słyszałem, że uzależnienie ma jakieś fazy?”
- 137 „A to są jakieś rodzaje tego alkoholizmu? Jak pierdolnę
browara co wieczór to jestem alkus?”
- 141 „Słyszałem o alkoholiku wysokofunkcjonującym – HFA;
kto to?”
- 143 „Czy trzeźwieje się raz na zawsze?”
- 147 „Chciałem postać ojca na terapię, ale on mówi, że nie chce.
Czy mogę go zmusić do terapii?”
- 149 „Czy to prawda, że na terapii nie można pić energetyków?”
- 151 „No, ale bez przesady! Dlaczego nie mogę mówić «piwko»,
«wódeczka»?!”
- 153 „Czy dziecko alkoholika ma prawo brzydzić się
swoim rodzicom?”
- 155 „Wysłałam starego na terapię, a ten nadal chla.
Czy ta terapia w ogóle działa?”
- 157 „Co to jest ten cały komfort picia?”
- 159 „Co ma wielbłąd do trzeźwości?”
- 161 „Panie kierowniku, a czy moje uzależnienie
jest dziedziczne?”

- 163 „Nie idę na żadną terapię. Słyszałam, że tam się modlą.
Dlaczego?”
- 165 „A czym jest program 12 kroków?”
- 169 „W chuj mnie to wszystko przygnębia. Czy poczucie winy
kiedyś zniknie?”
- 171 „Mordo, są jakieś rodzaje uzależnień czy wszystkie
pakujemy do jednego wora?”
- 173 „Ej, ale jak mam problem z narkotykami, to mogę pić
alkohol, co nie?”
- 175 „Dobra, zaczynam trzeźwieć, mogę wziąć kota lub psa?
Słyszałem, że to pomaga w walce z nałogiem”
- 177 „Z czym Tobie osobiście było najtrudniej?”
- 179 „Czy jak mam dwadzieścia lat, to już mogę być
uzależniony?”

181 Część III Dziś