

CAMI WALKER

*29 Darów,
które odmieniają
Twoje życie*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

*29 Darów,
które odmieniają
Twoje życie*

Cami Walker

*29 Darów,
które odmieniają
Twoje życie*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki
KOREKTA: Katarzyna Kusojć

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-430-8

Copyright © 2009 by Brightside Communications, Inc.
Aby chronić prywatność osób występujących w książce, część nazwisk
i innych detali została umyślnie zmieniona.
First published in the United States by Da Capo Press, a member of the Perseus Books Group

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Ta książka dedykowana jest
mojej matce i ojcu, Carol i Larry'emu Walkerom,
którzy nauczyli mnie, że najlepszy sposób,
by rozwiązać problemy z samym sobą,
to pomóc innej osobie.*

*I mojemu mężowi, Markowi Atherlay'owi, który trzymał mnie za rękę
przez cały ten czas.*

Wszyscy jesteście Darami.

Spis treści

Prolog	9
--------------	---

Dary

Dar 1 – Telefon	31
Dar 2 – Napiwek breakdance'owca	37
Dar 3 – Więcej niż jedna droga, aby tańczyć	43
Dar 4 – Współczucie i tort	49
Dar 5 – Dając wspólnie	55
Dar 6 – Prosta mantra	65
Dar 7 – Małe propozycje	73
Dar 8 – Ubranie na moim grzbiecie	79
Dar 9 – Dziękuję, mamo, dziękuję	91
Dar 10 – Błyskotliwe pomysły	99
Dar 11 – Kwitnący prezent	105
Dar 12 – Urodzinowy wiersz	115
Dar 13 – Parkingowa	123
Dar 14 – Obowiązek zmywania i gotowania	127
Dar 15 – Łaska i zdolność	133
Dar 16 – List miłosny	139
Dar 17 – Sto dolarów, które chciałabym zatrzymać	143
Dar 18 – Dar dla babci	147
Dar 19 – Celebryjąc każdy krok	151
Dar 20 – Trzydzieści dodatkowych minut	155
Dar 21 – Pieszczotki dla mojego Pieszczoszka	161
Dar 22 – Trzy dolarowe banknoty	165

Dar 23 – Specjalna muszla	169
Dar 24 – Rozdając podziękowania	173
Dar 25 – Męski film	175
Dar 26 – Muszle z wybrzeża	177
Dar 27 – Brytyjski blues	181
Dar 28 – Troszkę szafu Obdarowywania	185
Dar 29 – Cudowna miła	189
Epilog	195

Historie od społeczności 29 darów

Wisienka na torcie	203
Lekcja Dawania	207
Dozwolone czytanie	211
Mleko matki	213
Inny sposób, aby pozostać ciepłym	217
Chrzaniony „ptak”	219
Skromny, pluszowy miś	221
Ich jabłka	225
Dawanie inspiracji	229
List od Mbali Creazzo	235
Dołącz do ruchu 29 Darów	243
Podziękowania	244
O Mbali Creazzo	246

Prolog

Rozpaczliwe czasy, rozpaczliwe środki

Jest 4 nad ranem i jestem rozbudzona – ponownie. Nie spałam od sześćdziesięciu trzech godzin. Wizja samej siebie w bliskiej przyszłości paraliżuje mnie, uniemożliwia mi poruszanie rękami i nogami, rozbłyskuje w mojej głowie niczym czerwony znak alarmowy. Niekontrolowane myśli wirują, biegną po tych samych, męczących torach, gdy zapracowuję sobie na pełnoprawny atak paniki. I oto znów nadchodzi.

Skończę na wózku inwalidzkim. Nigdy nie będę już w stanie normalnie chodzić. Nigdy nie znajdę sposobu, abym mogła ponownie zarabiać na życie. Już nigdy nie będę w stanie pisać. Moi przyjaciele i rodzina opuszczają mnie. Mojego męża zmęczy opieka nade mną i zostawi mnie samą, zamkniętą w domu opieki, zanim skończę czterdziestkę. Będę ignorowana dzień po dniu i umrę od zainfekowanych odleżyn, zanim skończę 45 lat.

Nigdy nie będę matką.

Dlaczego zostałam przeklęta tą straszną chorobą? Dlaczego lekarze nie mogą wyleczyć stwardnienia rozsianego... albo ostatecznie dać mi jakichś leków, które aktualnie pomagają? Moje życie jest do bani. Moje życie się skończyło.

Chcę umrzeć.

Próbuję cicho płakać, nie chcąc obudzić Marka, mojego wycieńczonego męża, który obok mnie głośno chrapie. *Nie mogę uwierzyć, że ten dupek jest w stanie spać, gdy ja przechodzę szóste załamanie nerwowe.*

Jęczę i łzy płyną w dół moich policzków. Powietrze więźnie mi w gardle, zaczynam szybko oddychać, zakłócając sen Marka, lecz go nie budząc.

Zupełnie jak wtedy, gdy byłam dzieckiem, moja matka jest świadoma mojej rozpacz i przychodzi pocieszyć mnie tak szybko, jak

się da, ponieważ słyszy, jak walczę. Jest w pomieszczeniu obok, w naszym pokoju gościnnym i jestem pewna, że kłamie, mówiąc, że obudziła się, bo się o mnie martwiła. Zostaje z nami, by choć na chwilę odciążyć Marka, który jest całkowicie wycieńczony po kilku miesiącach tego codziennego dramatu.

Drzwi od naszej sypialni otwierają się i słyszę zmartwiony głos mojej matki:

– Kochanie, czy wszystko z tobą w porządku? Proszę, spróbuj nie budzić Marka. W końcu udało mu się normalnie zasnąć. On jest taki zmęczony.

– Nie – łkam łagodnie – nie jest w porządku.

Słowa bulgoczą w moim gardle, wydając dźwięki przypominające rechot żaby. Czuję się tak, jakby słoń usiadł na mojej klatce piersiowej. Prawie nie mogę mówić, ale udaje mi się pisnąć.

– Boję się.

Matka wchodzi i klęka obok mnie, ujmując moją lewą dłoń.

– Wiem, że się boisz, kochanie. Ale wszystko będzie dobrze – uspokaja mnie i sięga do włącznika lampy stojącej na nocnym stoliku obok łóżka.

– Nie, nie będzie! – krzyczę. Ostre słowa ruszają „słonia” z jego miejsca spoczynku. Czuję, że Mark zaczyna się budzić i przewraca się w łóżku na drugi bok. Moja pierś się unosi, a krzyki zyskują na częstotliwości.

– Nie jest ze mną w porządku! Nic nie jest w porządku! I nic nie będzie!

Dlaczego oni tego nie łapią?

Ręka Marka obejmuje mnie od tyłu.

– Uspokój się, mała – mówi łagodnie wprost do mojego ucha. – Pozbieraj się raz jeszcze. Weź głęboki oddech i spróbuj się uspokoić.

Mark musi być tak samo przytłoczony tym wszystkim i przerażony jak ja, lecz rzadko podnosi głos.

Dopiero dwa lata temu złożyliśmy sobie przysięgę małżeńską na pięknej plaży w Meksyku. Zdjęcie ślubne stoi obok lampy przy naszym łóżku. Bierzemy na nim kąpiel w płatkach róż i trzymamy

się za ręce. Wyglądamy, jakbyśmy stali przed sztucznym tłem, ale nieziemsko błękitne niebo i turkusowa woda za nami są prawdziwe. Gdy tak spoglądaliśmy ponad ocean, sądziliśmy, że przed nami jest tylko bezchmurne niebo, gdyż powiedzieliśmy sobie „tak” i zobowiązaliśmy się wspierać wzajemnie w zdrowiu i chorobie.

Któż mógł przewidzieć, że część związana z chorobą rozpocznie się niespełna miesiąc później? Wróciliśmy do domu z naszego miesiąca miodowego i nasz świat natychmiast przybrał szarą barwę oraz okrył się burzowymi chmurami, ponieważ okazało się, że moje zdrowie nurkowało w dół niczym spadający samolot. Gdy obudziłam się pewnego dnia, moje ręce były słabe, mrowiejące i obolałe. Kilka dni później straciłam wzrok w prawym oku. Zagoniono mnie do drużyny specjalistów i w przeciągu tygodnia wstępna diagnoza na temat stwardnienia rozsianego została potwierdzona.

Stwardnienie rozsiane (*Sclerosis Multiplex*, SM) jest chroniczną, postępującą chorobą ośrodkowego układu nerwowego (mózg, nerwy wzrokowe i rdzeń kręgowy). To choroba autoimmunologiczna, co oznacza, że system odpornościowy atakuje w ciele zdrowe komórki. W przypadku SM system autoimmunologiczny atakuje mielinę ochronną, tłuszczową warstwę otaczającą nerwy. Pomyśl o tym jak o izolacji chroniącej nerwy przed płynnym wystrzałem. System odpornościowy chorego niszczy powłokę mielinową, tworząc w niej rany. Wyobrażam sobie małe dziury wyjadane w podszewce nerwu pozostawiające obnażony nerw, który ma skłonność do wypalenia. Każda osoba żyjąca z SM doświadcza różnych, osłabiających organizm symptomów zależnych od tego, które nerwy zostały zaatakowane. Nie ma na to lekarstwa. Wszystko, co większość lekarzy może zaoferować pacjentom, to kuracja, rehabilitacja i nauka umiejętności pomocnych w życiu z chorobą. Zapowiadana nowa metoda leczenia komórek macierzystych jest testowana, trwają też inne badania, lecz obecnie stwardnienie rozsiane jest chorobą, z którą trzeba sobie radzić, a nie ją wyleczyć.

Główne symptomy – powstające bezpośrednio wskutek uszkodzenia mielin i włókien nerwowych – zawierają w sobie znużenie.

Chroniczne znużenie jest jednym z najczęstszych objawów SM występujących u ok. 80 procent chorych. Taka ospałość może znacznie ograniczyć zdolność chorej osoby do normalnego funkcjonowania w domu i w pracy oraz stanowi najbardziej zauważalny symptom u ludzi, którzy wcześniej byli bardzo aktywni.

Inne główne objawy mogą obejmować: zdrętwienia, problemy z mobilnością, równowagą i koordynacją, zaburzenie czynności pęcherza i jelit, utratę widzenia i zawroty głowy, niemoc płciową, ból, trudności poznawcze, depresję, spastyczność mięśniową, drżenia, zaburzenia mowy, jak na przykład mamrotane mówienie i trudność przy wymawianiu słów, problemy z połykaniem, bóle głowy, utratę słuchu oraz kłopoty z oddychaniem. Potwornie zniechęcająca lista, lecz różni ludzie posiadają różne symptomy.

Występują też drugorzędne objawy – komplikacje spowodowane tymi głównymi. Przykładowo ten, którego objawem były problemy z pęcherzem, może później cierpieć na częste zakażenia dróg moczowych. Albo ktoś, kto ma duże trudności z poruszaniem się i chodzeniem, wskutek beczynności może cierpieć na utratę masy mięśniowej i jej ogólną słabość oraz zmniejszoną gęstość kości, co zwiększa ryzyko złamań.

Ani Mark, ani ja nie pisaliśmy się na to. Oboje czujemy się okradzeni z życia, które zaplanowaliśmy spędzić razem: z domu, który pragnęliśmy kupić, z dzieci, które chcieliśmy mieć. To brzmi jak idiotyczne rojenia, odkąd wszystko, co możemy robić, to wzajemne wspieranie się z całych sił z nadzieją, że wyjdziemy z tego obronną ręką, a nasz związek przetrwa.

Mama otwiera szufladę w moim nocnym stoliku i wpatruje się w jej dno, na którym znajduje się duża kolekcja buteleczek z tabletkami na receptę, których etykiетки studiowała wczorajszego popołudnia po dwadzieścia minut każdą. Poszczególne butelka jest teraz podpisana czerwonym atramentem – na kawałku niebieskiej taśmy łatwo rozpoznać charakter pisma mamy typowy dla nauczycieli wczesnoszkolnych, uczących dzieci pisać. To łatwy sposób, aby zapamiętać, co zawiera każda butelka bez

potrzeby przerzucania pojemników, żeby znaleźć znak firmowy odpowiedniej kuracji.

Mama sięga do miejsca u szczytu stołu i podnosi arkusz, który ona i Mark stworzyli dwa dni temu, aby śledzić, ile spośród tabletek zostało już zażytych.

– Mija osiem godzin od ostatniej dawki Ativanu – mówi mama. To ten lek od stanów lękowych. – Chcesz teraz następną?

– Tak – odpowiadam, pociągając nosem. – Czy mogę też dostać Ambien?

Wzięłam jedną dawkę dwie godziny wcześniej, ale nie pomogła mi w uśnięciu.

– Nie brałaś jednej wcześniej? – pyta.

– Nie – kłamię. Mam nadzieję, że jeśli wezmę kolejną, wyłączy mnie to na kilka godzin. Moje ciało domaga się snu po niemal trzech nieprzespanych dniach.

Otrzymuję z rąk mamy dwie białe tabletki. Kładę je pod językiem, pozwalając im się rozpuszczać, dzięki czemu lek przedostanie się szybciej do mojego krwioobiegu – to sztuczka, której nauczyłam się przed laty, gdy walczyłam z poważnym uzależnieniem od leków. Lek tworzy gorzką, kredową masę w moich ustach i pali mój żołądek. Konieczność zażywania tych wszystkich tabletek ponownie uaktywniło moje uzależnienie po pięciu latach wstrzemięźliwości. Sączę wodę z małego, zielonego, plastikowego kubka, z którym niemal się nie rozstaję. Ten maleńki kubek musi być napełniany co najmniej dwadzieścia razy dziennie, ponieważ moje ręce i ramiona są zbyt słabe, by utrzymać coś większego bez upuszczenia albo rozlania. Jeśli kiedyś będzie gorzej, zostanę zdegradowana do jeszcze mniejszego kubeczka.

Moja matka szepcze do mnie przez około dwadzieścia minut, aby oddalić ode mnie panikę. Opowiada mi o tym, jak próbowałam wdrapać się na zabudowę kuchenną, gdy byłam dzieckiem, aż pewnego razu odnalazła mnie siedzącą na lodówce. Próbuję podążać za linią rozmowy, ale mam trudności z rozumieniem słów. Mark trzyma mnie w ramionach do czasu, gdy mój atak

histerii słabnie. Widząc, że się odprężyłam, mama wychodzi z naszej sypialni, mówiąc, że spróbuje złapać choć trochę snu.

– Muszę się wysiusiać – informuję, czując, że leki zaczynają działać.

Mark pomaga mi wyjść z łóżka i łapie mnie w pasie od tyłu, aby ułatwić mi zejście do łazienki. Każdy krok sprawia mi niewyobrażalną trudność, poziom mojego chodu zbliża się do ciężkiego powłóczenia nogami niczym Frankenstein.

Potem Mark pomaga mi wrócić do łóżka i wtedy następuje cud. Zасыpiam. Lubię ten stan po zażyciu leków, siedem godzin odpoczynku nieprzerwanego żadnymi snami, do czasu aż się obudzę, płacząc z bólu pełna strachu, że oto cykl ten zaczyna się od początku.

Ta rutyna – lub niewielkie wariacje na jej temat – to historia ostatnich czterech miesięcy naszego życia. Byłam przyjmowana na ostry dyżur lub na zwykły oddział cztery razy w ciągu trzech miesięcy, od kiedy w grudniu przeprowadziliśmy się z San Francisco do naszego nowego domu w Los Angeles. Za każdym razem, gdy zjawiam się na ostrym dyżurze, pielęgniarka przedstawia mi znajomą już litanie pytań.

– Co sprowadza panią na ostry dyżur?

– Mam zaostrzenie objawów stwardnienia rozsianego – odpowiadam kategorycznie.

– Jakie symptomy u pani występują? – pyta pielęgniarka, a ja muszę ponownie brnąć przez tą listę.

– Rozdzierający ból w szyi... Moje ramiona i nogi są słabe, odrętwiałe i drżące. Nie czuję własnego żołądka... To uczucie jakby wszystkie moje organy wewnętrzne były martwe. Mogłaby mnie pani pchnąć nożem w brzuch i myślę, że mogłabym tego nie poczuć z wyjątkiem skóry, która jest nadwrażliwa i źle reaguje nawet na najdelikatniejsze dotknięcie. Moja równowaga jest zachwiana i nie daję rady poprawnie chodzić. Mam problemy z poznaniem – pamięcią krótkotrwałą i koncentracją. Jestem tak zmęczona i słaba, że przez wiele dni nie jestem w stanie wyjść z łóżka. Muszę sikać co najmniej dwa razy na godzinę i od czasu do czasu mam kłopot z kontrolowaniem zawartości jelit. Widzę niewyraźnie i mam zawroty głowy.

– To normalna sytuacja, gdy cierpi pani na zaostrzenie objawów. Czy pojawiły się jakieś nowe symptomy? – pyta pielęgniarka z miłym wyrazem litości w oczach.

– To norma – mówię. To już zbyt długo jest cholerna norma.

Za każdym razem protokół leczenia jest taki sam. Podłączają mnie do kroplówki, zlecają wykonanie rezonansu magnetycznego i pompują we mnie mnóstwo Hydromorfonu (który jest farmaceutycznym odpowiednikiem heroiny), aby udzielić mi chwilowej przerwy w cierpieniu. Jestem bardzo wrażliwa na odurzające leki przeciwbólowe, więc aplikują mi także Benadryl, by upewnić się, że skóra nie odpadnie od reszty ciała. Udzielają mi zastrzyku z Lorzepamem, aby mnie uspokoić. Podczas jednego pobytu wtłaczają we mnie ponad 1000 miligramów Metyloprednizolonu wraz z potężną mieszanką sterydów. Dają mi one trochę wytchnienia na cztery dni i oferują przeblask nadziei na lepszą przyszłość, lecz potem znów jestem rozbita. Sterydy nie tylko nie działają, ale mają poważne skutki uboczne, gdyż wprawiają mnie w stan miotania się między depresją ze skłonnościami samobójczymi a manią.

Za każdym razem opuszczam szpital z jedną lub dwiema receptami dodawanymi do mojej stale rosnącej listy leków, które biorę każdego dnia – często zażywam od piętnastu do dwudziestu pigułek w ciągu doby w zależności od natężenia bólu i prześladujących mnie stanów lękowych. Nie miałabym nic przeciwko braniu tabletek, gdyby naprawdę pomagały, lecz moje objawy nie ustępują i z każdym ich zaostrzeniem czuję się coraz bardziej zdesperowana.

Aktualnie mama i Mark bardzo martwią się stanem mojego umysłu. Męczę się nie tylko z powodu depresji, ponieważ bywa, że nacierają mnie tzw. epizody psychotyczne, w czasie których nie mam kontaktu z rzeczywistością. Mówię wtedy szybko i bez sensu, w kółko się powtarzając. Mark dzwoni do neurologa, który badał mnie podczas ostatniej wizyty w szpitalu i który daje mi skierowanie do innego neurologa – specjalisty od kontrolowania bólu, uzależnień i stwardnienia rozsianego. To już czwarty neurolog, z którym się konsultujemy, od kiedy cztery miesiące temu przybyliśmy do Los Angeles.

Dar 1 – Telefon

ŚRODA, 19 MARCA

Poza moimi fizycznymi przypadłościami obserwuję, w jaki sposób SM wpływa na moje poczucie własnej wartości. Czuję, że nie jestem już w stanie żyć wydajnie, że nie mogę już w żaden sposób przysłużyć się światu. Moja praca przepadła, a razem z nią spory kawałek mojej tożsamości. Poczucie porażki przesącza się przez moją skórę. Nie lubię przebywać sama ze sobą, więc dlaczego ktośkolwiek inny miałby tego chcieć? Dawno temu przestałam utrzymywać kontakty z przyjaciółmi, czując, że nie mogę powiedzieć im niczego pozytywnego. Lecz nie zmieniłam swojej decyzji odnośnie 29 Darów. Pierwszy Dar chcę komuś ofiarować dzisiaj. *Co powinnam podarować?* Próbuję przypomnieć sobie coś z tego, co opisywała mi Mbali, lecz nie słuchałam wtedy zbyt uważnie. Wchodzę do kuchni, aby zaparzyć sobie herbatę, gdy to samo do mnie przychodzi.

Zadzwonię do mojej przyjaciółki Lauri, która też zмага się ze stwardnieniem rozsianym. Jest dla mnie źródłem inspiracji. Jej choroba jest dużo bardziej zaawansowana od mojej. Choć jest starsza ode mnie tylko o dziesięć lat, zмага się z SM od lat siedemdziesiątych. Ma dużo większe problemy z chodzeniem niż ja i zazwyczaj potrzebuje kul lub skutera dla inwalidów, żeby się poruszać. Mimo tych wszystkich przeszkód każdego dnia o siódmej rano Lauri zbiera swoje cztery litery i udaje się na salę gimnastyczną.

– Cami! – wykrzykuje Lauri, gdy tylko słyszy mój głos w słuchawce. – Jak dobrze cię słyszeć!

Rozmawiamy przez ponad godzinę i muszę przyznać, że to odnowienie kontaktów sprawia, że czuję się świetnie. Ponieważ tak się złożyło, że jej mąż musiał wyjechać z miasta, przez co czuje się samotna, proponuję, że odwiedzę ją w przyszłym tygodniu. Gdy

odkładałam słuchawkę, czuję się spokojniejsza, lżejsza. Na mojej twarzy pojawia się nawet uśmiech.

Wciąż się uśmiecham, gdy dzwoni telefon. Ku mojemu zaskoczeniu jest to ktoś z dużej firmy prowadzącej działalność filantropijną, który oferuje mi pracę jako doradca marketingowy. W dni, kiedy będę czuła się do tego zdolna, będę mogła dorobić do świadczeń z ubezpieczenia inwalidzkiego, które otrzymuję każdego miesiąca jako doradca marketingowy dla przedsiębiorstw rozpoczynających działalność. Od wielu miesięcy nie miałam sił do jakiegokolwiek pracy, jednakże praca na takich warunkach nie wymagałaby dużo wysiłku, więc ten telefon jest, delikatnie mówiąc, niespodziewany.

– Tak, jestem zainteresowana – ćwierkam zadowolona do słuchawki. Ustalamy pierwsze szczegóły i umawiamy się na następną rozmowę za kilka dni.

Ha! To długo nie trwało. Kusi mnie, by powiązać nową pracę z rozmową telefoniczną, którą ofiarowałam Lauri jako mój pierwszy Dar, lecz nadal staram się być sceptyczna. Można to uważać tylko za szczęśliwy zbieg okoliczności spowodowany przez korzystny przepływ energii we wszechświecie. Pomimo tego czuję się całkiem dobrze i mam wrażenie, że będzie jeszcze lepiej, gdy myślę o mojej przyszłej pracy. Chciałabym zjeść dobre śniadanie, aby uczcić ten moment i na chwilę wyjść z domu, ale potrzebuję Marka, żeby bezpiecznie zejść na dół, ponieważ nasze mieszkanie znajduje się na drugim piętrze. W urzędzeniu mieszkania znać rękę dobrego rzemieślnika – szafki wbudowane w ściany, piękne, szklane drzwi oprowadzone w ołów, stolarka o bogatej, głębokiej barwie – ale ma ono dla mnie też swoją ciemną stronę w postaci czternastu schodów dzielących mnie od wyjścia z budynku. To naprawdę przerażające, gdy twój mózg nie może się zsynchronizować z kończynami.

Mark pomaga mi zejść na dół, po czym zabiera mnie do położonej nieopodal kawiarni i dopiero z jego pomocą mogę wejść do środka. Mark pracuje swoim głosem – podkłada głos do filmów, telewizji, radia i gier video. Przyjedzie po mnie za dwie lub trzy godziny.

Blisko wyjścia znajdują się małe stoliczki postawione w niedużej od siebie odległości, dużo bardziej pasujące mi i mojej lasce niż te stojące w głębi lokalu.

– Czy mogę tu usiąść? – pytam mężczyznę o przyjaznym wyglądzie ubranego w niebieską koszulę AT&T, który siedzi przy stoliku, przy którym ja chciałybym usiąść.

– Jasne, nie ma problemu.

Jestem tu pierwszy raz. Niepewnie oglądam menu.

– Czy jest tu coś dobrego?

– Przychodzę tu prawie codziennie – odpowiada mi – i wszystko, czego próbowałem, było co najmniej dobre.

Wtedy, spoglądając na moją laskę, pyta:

– Co się stało? Miała pani wypadek?

– Nie – zaczynam się tłumaczyć, zastanawiając się przez sekundę, jak mam odpowiedzieć na tego typu pytanie. – Jestem chora. Mam poważne problemy z chodzeniem, odkąd przeprowadziłam się do L.A.

To do mnie niepodobne, nawiązywanie takich pogawędek z obcymi, lecz pomaga mi to w odwróceniu uwagi od problemów, które znajdują się naokoło mnie. Rozmowę prowadzimy podczas jedzenia sutego posiłku. Nieznajomy kończy jeść przede mną i żegna się, zbierając się do wyjścia. Żegnam się z nim i wracam do przekopywania się przez moje smażone ziemniaki z cebulą. Jakiś czas potem kelner, przechodząc obok mojego stolika, mówi mi, że mój towarzysz zapłacił za mój posiłek.

Naprawdę?! Tego typu rzeczy nigdy mi się nie zdarzają.

– Jak miło – odpowiadam kelnerowi. Nawet nie przedstawiliśmy się sobie nawzajem. – Może ludzie w Los Angeles są na ogół miłsi od tych, którzy dawali mi kredyt.

Kelner się śmieje, czyszcząc mój stolik, a ja przeszukuję portfel, aby wyszperać dla niego jakiś napiwek – ostatecznie udaje mi się zebrać 3 dolary. Miałam zamiar zapłacić kartą.

Obserwując innych klientów podczas sączenia swego soku pomarańczowego, zdaję sobie sprawę, że minie jeszcze kilka godzin,

zanim Mark będzie mógł mnie odebrać. Nie mogę sobie wybaczyć, że zapomniałam wziąć ze sobą książkę lub choćby notatnik. Mój nastrój szybko zmienia się z radości spowodowanej darmowym jedzeniem w frustrację, ale nie chcę tracić pozytywnej atmosfery tego poranka. *W porządku, Cami, nie będziesz tu siedzieć bezczynnie*, mówię sobie. Na pewno nie. Spróbuję pójść do domu o mojej lasce.

Prawda jest taka, że przez większość dni, włącznie z dzisiejszym, odczuwałam piekący ból, przez co moje nogi były słabe i sztywne. Nic nowego. Nowością jest to, że rozważam opcję między bezczynnym siedzeniem przy malutkim stoliku a próbą samodzielnego dojścia do domu na piechotę. Mam ze sobą swój telefon komórkowy, zawsze mogę zadzwonić do Marka, żeby odebrał mnie z jakiejś ławki na ulicy lub poprosić kogoś o pomoc, gdyby było bardzo źle.

Walczę, aby stawiać kolejne kroki i zaraz po wyjściu z kawiarni czuję się wykończona po zaledwie kilku krokach. Od miesiący nie chodziłam samodzielnie tak długo.

Po prostu skup się na stawianiu następnego kroku, myślę i opuszczam parking pod kawiarnią. Przechodzę przez Bulwar Świętej Moniki, który nie wydaje się już taki długi jak przed wyjściem, dzięki czemu docieram do jego końca, gdy nagle pojawiają się argumenty, że być może spacer był złym pomysłem – choć nie na tyle poważne, by przestać iść, lecz napawające strachem, że mogę potem utknąć w złym miejscu. Idę jednak dalej, krok za krokiem. Zajmuje mi to czterdzieści pięć minut, lecz w końcu udaje mi się pokonać cały dystans i triumfalnie zatrzymuję się przed naszym mieszkaniem. Wchodzę po schodach niemal na czworakach, aż w końcu siadam na najwyższym stopniu z głową wspartą o laskę. Pełen ulgi szloch wrywa się z mojego gardła. *Właśnie samodzielnie doszłam do domu! Nie wierzyłam do końca, że mi się uda, lecz zrobiłam to. Co jeszcze jestem w stanie zrobić?*

Czuję się zmęczona i senna, lecz kiedy Mark wraca do domu, wszystko to się ulatnia i wspominając mój poranek, oboje czujemy radość.

– To fantastyczne, Cami! Jestem z ciebie taki dumny! – mówi, uśmiechając się promiennie.

Resztę popołudnia udaje nam się spędzić bez jakiegokolwiek sprzeczki, co jest niezwykle ostatnimi czasy. Spory są stałym elementem naszego życia, gdyż oboje jesteśmy bardzo sfrustrowani stanem mojego zdrowia. Ciężko mi przypomnieć sobie ostatni spokojny dzień, który razem spędziliśmy.

Tego wieczoru jestem obecna na spotkaniu grupy wsparcia dla osób uzależnionych. Moja długa historia związku ze środkami odurzającymi rozpoczęła się, gdy miałam 12 lat i po raz pierwszy się upiłam. Zawsze szukałam sposobów, aby zagłuszyć w sobie to, co czuję. Próbowalam stać się alkoholiczką, lecz nie szło mi to za dobrze. Zawsze kończyło się wymiocinami i czarną skórą. Następnie przerzuciłam się na marihuanę, dużo marihuany, aż w końcu wpadłam w uzależnienie od leków, takich jak tabletki nasenne, leki uspokajające i przeciwbólowe. Od czasu do czasu się od tego uwalniałam – raz na dwa, raz na pięć lat. Ale w ciągu dwunastu lat, kiedy żyłam w trzeźwości, wydarzyło się więcej katastrof, niż mogłabym zliczyć.

Mój okres wstrzemięźliwości zaczynałam zaraz po wyjściu ze szpitala i odcięciu się od ostatnio zażywanych leków. Zawsze przyjmowałam więcej, niż to było wskazane. Lubię spotkania, ponieważ pozwalają mi chociaż na chwilę wyrwać się z domu. W przeszłości Mark także miał problemy ze środkami odurzającymi, spotkaliśmy się nawet na jednym z takich spotkań. Jednak dla niego życie w trzeźwości wydaje się łatwiejsze: przestał siedem lat temu i od tego czasu nigdy nie pił alkoholu i nie brał prochów.

Dzisiejszego wieczoru kobieta o imieniu Ingrid opowiada swoją historię, jak uleczyła stosunki z agresywną matką – alkoholiczką. Mijają dwa tygodnie od powrotu Ingrid z Anglii, gdzie uczestniczyła w pogrzebie matki. Z jej historii dowiadujemy się, że jej matka zmarła z powodu powikłań związanych ze stwardnieniem rozsianym. Jej sposób mówienia przyciąga uwagę wszystkich obecnych, bo wypowiada się w gwarze mieszkańców Londynu.

– Moja matka bardzo cierpiała podczas ostatnich dziesięciu lat swojego życia. Miała niewielu znajomych, nie licząc ludzi, któ-

rzy się nią opiekowali. Przybyłam do szpitala, gdy była już bliska śmierci. Łzy pojawiły się w jej oczach tak, jakby były tam od dawna, lecz chyba czekały na mnie, aby się ujawnić.

Poczułam, że i do moich oczu napływają łzy, gdy słuchałam tej wzruszającej historii opowiadanej w umiarkowanym i rzeczowym stylu. Dorastała z matką, która się nad nią znęcała, lecz w końcu Ingrid odnalazła wolność, która zawsze nadchodzi wraz z przebaczeniem, dzięki czemu potrafiła porozumieć się z matką, kiedy ta wyszła z nałogu. Sama Ingrid żyje w trzeźwości już od ponad dwunastu lat.

Rozmawiam z nią i kilkoma innymi osobami, wymieniamy się numerami telefonów. Już prawie zapomniałam, jak to się robi – to jest pierwszy raz odkąd podejmuję próbę zawarcia jakiejś bliższej znajomości od czasu przybycia cztery miesiące temu do Los Angeles.

Po powrocie do domu nadal czuję się na siłach, aby wyjść gdzieś z Markiem na obiad. Później, leżąc obok niego w łóżku, dochodzę do wniosku, że ten dzień okazał się całkiem niezwykły. *Byłam dziś trzy razy poza domem; dużo lepszy wynik niż jedno wyjście na trzy lub cztery dni, jak to zazwyczaj bywało. Zadzwołam do Lauri, co było moim pierwszym spośród 29 Darów. Sama pokonałam całą drogę z kawiarni do domu. Nawet spotkałam kilku potencjalnych kolegów na spotkaniu grupy wsparcia. Mark naprawdę dobrze się mną opiekuje... naprawdę bardzo się stara.*

Z zadowoleniem przewracam się na drugi bok i pierwszy raz od tygodni przesypiam całą noc spokojnie, bez ton proszków nasennych – pełne osiem godzin – i budzę się z zadowoleniem, witając nowy dzień. Nie wiem, ile ma to wspólnego z pierwszym Darem, ale już analizuję możliwości, jakie da mi Dar numer dwa.

Dar 9 – Dziękuję, mamó, dziękuję

CZWARTEK, 27 MARCA

Przygotowuję Dar dla mojej mamy z wdzięczności za tydzień, który spędziła z nami przed moim detoksem. Piszę jej krótką notkę z podziękowaniami i pakuję razem ze słoikiem koreańskiej herbaty. Konsystencja i barwa tej herbaty dziwnie przypomina dżem pomarańczowy, ale kiedy zaleje się ją wodą, staje się najsmaczniejszym napojem na świecie. Dr Kim podarowała mi wczoraj dwa słoiki, ponieważ wie, jak bardzo lubię tę herbatę. Adresując list do Kimball w Nebrasce, gdzie spędziłam dzieciństwo, zaczynam myśleć o tym mieście – położonym w zachodniej części stanu z jednym światłami na skrzyżowaniu. Byłam najstarszą z trzech dziewczynek. Joelle, Deena i ja byłyśmy niezłymi urwisami, ale nasza matka zawsze była najbardziej cierpliwą i poświęcającą się dla innych kobietą, jaką znałam.

Ostatnio pozwoliła całej rodzinie znajomej przez kilka miesięcy zamieszkać w swoim domu, gdy nastały dla nich ciężkie czasy. Przed laty, gdy wszystkie dzieci wyfrunęły już z domu, mama przygarnęła pewną nastolatkę. Po awanturze została wyrzucona z domu przez swoją matkę. Mama dużo przeznaczona na cele charytatywne, składa datki na kościół i pracuje jako wolontariuszka. Po prostu jest taka i zawsze taka była. Przez 33 lata była przedszkolanką. Wydaje mi się, że każdy, kto codziennie spędzał tyle czasu z pięciolatkami, a po powrocie do domu był kochającym rodzicem dla własnych dzieci, zasługuje na miano świętego.

Moi rodzice są małżeństwem od czterdziestu lat. Kiedyś, gdy zapytałam matki, jaki jest sposób na tak długie i udane małżeństwo, odpowiedziała mi:

– To bardzo proste. Nigdy się nie rozstajemy. Nieważne w jaki sposób.

Mój ojciec również bardzo lubi pomagać innym. Kiedy ktoś z rodziny lub przyjaciół potrzebuje pomocy, Larry Walker jest jedną z pierwszych osób, do której ci potrzebujący dzwonią. Aby utrzymać swoją rodzinę, założył aptekę i w tygodniu wypełnionym receptami zawsze udawało mu się wygospodarować trochę czasu na pracę na roli. Tata ma rolnictwo we krwi – jego rodzice, dziadkowie i pradziadkowie, wszyscy byli rolnikami. I chociaż dziadkowie wysłali swoje dzieci na studia, ojciec nigdy nie wyzbył się miłości do ziemi. Jego ciężka praca się opłacała, gdyż żyliśmy wygodnie przez długie lata. Nie byliśmy bogaci, ale zawsze mieliśmy to, co było potrzebne i jeszcze trochę. Rzeczą, którą potrafię teraz docenić jest fakt, że tata nauczył mnie i moje siostry wartości pieniądza przez to, że zawsze musiałyśmy zapracować na to, co chciałyśmy. To były staroświeckie, gospodarskie zasady Środkowego Zachodu, które dobrze mi się przysłużyły.

Kiedy w wieku siedmiu lat chciałam nowy rower, spędziłam mnóstwo czasu w aptece na dole – która była także sklepem z upominkami – pomagając w takich niewdzięcznych zajęciach jak pakowanie prezentów i czyszczenie półek, dzięki czemu zarobiłam czterdzieści dolarów i mogłam zapłacić za połowę roweru. Lekcja mojego ojca przyniosła pożądany skutek, ponieważ zawsze bardzo dbałam o ten rower. Zapracowałam na to żółte siodełko i kierownicę o metalicznym połysku.

Jeśli chodzi jeszcze o mojego tatę, to choć przywiązywał dużą wagę do pieniędzy, jednak ich nie gromadził. Wyrównał kiedyś wszystkie należności za dom jakiejś zaprzyjaźnionej rodziny, która straciła swoją farmę i był ich konsygnatariuszem. To prawda, wtedy w Nebrasce dom nie kosztował dużo więcej od samochodu! Lecz ilu ludzi zdecydowałoby się na taką rzecz? Kiedyś pożyczył również pieniądze na college synowi bliskiego przyjaciela. Sama zarobiłam na swoje wykształcenie, więc tata nie miał ze mną zbyt wielu problemów – do czasu, aż w ostatnim roku nauki wycofałam

się, aby rozpocząć pracę jako projektantka stron internetowych we własnym przedsiębiorstwie. Myślę, że chętnie dałby mi gotówkę, żebym skończyła szkołę, ale ja nie chciałam, więc udzielił mi i mojemu partnerowi kilku pożyczek na rozkręcenie interesu.

Mój partner był dwudziestodwulatkiem, w którym byłam zakochana i przy zakładaniu tego biznesu oboje popełniliśmy każdy możliwy błąd. Sfinansowaliśmy początkowe koszty za pomocą kart kredytowych, założonych na moje nazwisko. Zatrudniliśmy przyjaciół ze szkoły, którzy nie byli ani programistami, ani projektantami. Tak naprawdę dopiero nauczyliśmy się potrzebnych nam umiejętności, gdyż żadne z nas nie miało doświadczenia zawodowego. Mieliśmy z tym mnóstwo zabawy i nawet kilka sukcesów, zanim musieliśmy się przyznać do ostatecznej porażki.

Zapłaciłam za to. W wieku 23 lat musiałam wystąpić z wnioskiem o upadłość. Pamiętam telefon do taty, w którym powiedziałam mu o rozmiarach długu, mając nadzieję, że zapłaci za mnie kaucję. Ale nie zrobił tego. Powiedział, że muszę uporać się z konsekwencjami swoich wyborów i kazał wybrnąć z tego bałaganu samodzielnie. Wtedy byłam oczywiście wściekła. Teraz, kiedy jestem piętnaście lat starsza, widzę, że to był trudny, lecz konieczny krok z jego strony. Żaden ojciec nie chce przyglądać się cierpieniu córki wynikającemu z jej własnych błędów, ale pozwalając mi przyjmować te ciężkie ciosy, dał ważną lekcję, która była dla mnie Darem.

Jest jeszcze coś związanego z moimi wspomnieniami z Nebraski. Wiem, że na obszarze, gdzie dorastałam, panuje wysoka zachorowalność na choroby autoimmunologiczne. Tylko w mojej rodzinie cierpi na nie cztery na pięć osób. Matka choruje na fibromialgię, jedna siostra na celiakię, a druga na łuszczycę. Ojciec jest jedyną osobą z nienaruszonym systemem odpornościowym. W rodzinie od strony matki ojciec, siostra i jedna z kuzynek też mają problemy z autoimmunologią. To duży, rolniczy region, gdzie opryskiwacze ciągle rozpylają ogromne ilości pestycydów. Mieliśmy taką zabawę w dzieciństwie – goniliśmy te opryskiwacze na rowerach. Zastanawiam się, jak wiele z nas goniło wtedy swoje przysze choroby

podczas tych rowerowych rajdów. Nie tylko rośliny, które jedliśmy, były opryskiwane, lecz także duża część zwierząt, które spożywaaliśmy, była karmiona hormonem wzrostu, więc ich mięso też nie było czyste. By dopełnić obrazu, rejon ten jest ponadto obszarem naftowym, na którym ciągle się wierci. Na pewno miało to zasadniczy wpływ na wodę, którą piliśmy. Dwójka moich przyjaciół z lat dziecięcych miała odwierty na swoich podwórkach. Zahamowanie rozrostu tego toksycznego „ciasta” nastąpiło między latami sześćdziesiątymi a osiemdziesiątymi, kiedy Kimball było znane jako „Rakietowe Miasto USA”, ponieważ byliśmy otoczeni przez podziemne wyrzutnie rakiet nuklearnych. Mieliśmy nawet naturalnych rozmiarów rozbrojoną raketę Saturn 5 ustawioną w centrum największego parku w mieście. Po rozbrojeniu zwykliśmy się bawić w opuszczonych silosach, które pozostawiono niezabezpieczone, eksplorując wielkie, betonowe jaskinie i odgrywając scenki z przygód Indiany Jonesa. Możecie sobie wyobrazić stopień radioaktywności, na którą byliśmy narażeni przez te wszystkie lata?

Lekarze i naukowcy nie są jeszcze pewni co do tego, jakie są przyczyny SM i innych chorób autoimmunologicznych, chociaż przeprowadzono już wiele badań. Są trzy główne czynniki, które wydają się ze sobą pokrywać: dziedziczne obciążenia (którymi jestem najwyraźniej pobłogosławiona), toksyczność środowiska (sprawa dla mnie oczywista) i jeszcze niepotwierdzona aktywność wirusów w ciele (która również jest jednym z głównych elementów mojej historii choroby).

Do lepszych wspomnień związanych z rodzinną miejscowością wracam, gdy kończę pakować paczkę – podziękowanie dla mamy. Przypominam sobie, że powinnam włożyć też ostatnie fotki Marka. Mark wziął je od swojego agenta scenicznego, który zmusił go wcześniej do zrobienia fotografii, na których przebrany jest za różne postacie. Na jednej z moich ulubionych fotek Mark jest ubrany w flanelową koszulę w szkocką kratę, rozpiętą, zieloną bluzę z kapturem i zdezelowaną czapkę z daszkiem – niczym „przyjazny rolnik”.

Przekopuję się przez jego zagracony pokój, aby znaleźć zdjęcie. Mój Boże, wygląda tu zupełnie jak mój ojciec, kiedy był młodszy. Co by na to powiedział Freud? Ma takie same przyjacielskie, brązowe oczy, ciemne, nieznacznie przerzedzone włosy i ten półuśmiech, który tak często można zauważyć na twarzy taty. Po ojcu widać, że urodził się na Środkowym Zachodzie, jest prawdziwym człowiekiem z Nebraski. Oglądając zdjęcie, dochodzę do wniosku, że Mark powinien być twarzą promującą maszyny rolnicze Johna Deere'a. Z pewnością pasuje do roli. Mama na pewno ucieszy się ze zdjęcia, które wkładam do pudełka i je zamykam.

Zaczynam się zastanawiać nad możliwościami, jakie dostarczy ruch rozpropagowania idei 29 Darów, który mam zamiar rozpocząć. Najpierw nazwa: pasuje mi *Program 29-dniowego Obdarowywania*. Wiem, że Eve postara się o świetny design strony. Myśl o dzieleniu się dobrodziejstwami płynącymi z tej metody sprawia, że czuję się lepiej i powstrzymuję przed pełnymi defetyzmu rozmyślaniami o rozwoju mojej choroby. Po prostu sądzę, że to dobry sposób, aby zapomnieć o tym, co działo się, nim Mbali podsunęła mi ten pomysł. Wtedy dzwoni telefon i okazuje się, że to Mbali we własnej osobie.

– Dzwonię, żeby sprawdzić, jak się czujesz – mówi.

– Muszę stwierdzić, że całkiem nieźle. Chcę ci jeszcze raz powiedzieć, jak dużo się zmieniło, odkąd zaczęłam dawać. Ogólnie czuję się bardziej pozytywnie. Dobrze jest budzić się i rozmyślać o tym, co dzisiaj zrobię, zamiast o swoim schrzanionym życiu.

Gdy mówię to na głos, brzmi jeszcze bardziej prawdziwie. Przystają być pełną urazy, złą frustratką. Mam nadzieję, że będzie to trwało dalej.

– Tak. Skupiasz się na tym, co możesz dobrego zrobić dla świata, zamiast na tym, co on może tobie złego zrobić.

– Naprawdę czuję tę zmianę.

– Staraj się być świadoma tego, czy nie ofiarowujesz tylko z poczucia obowiązku. Jeśli tak, to jesteś wtedy w trybie niedostatku. Skończysz wysuszona i wypalona... wytracona z równowagi. Dla

mnie dobrą miarą dokonywania wyboru między tym, czy wręczać Dary czy też nie, jest zastanowienie się, czy to mnie wzmacnia, daje mi energię. Jeśli moje serce mówi „tak”, wiem, że ofiarowuję wtedy prawdziwy Dar zrodzony z miłości.

Z pewnością będę mieć na uwadze te rady. W tej chwili jest już dla mnie jasne, że prosty, dobry uczynek każdego dnia może mieć poważne konsekwencje.

Teraz czas na bardziej praktyczne rozważania. Jest to dobra okazja, aby opowiedzieć Mbali o moich planach rozpropagowania idei 29 Darów – lecz nie mam zamiaru zajmować się tym na poważnie bez jej akceptacji.

– Mbali, zastanawiam się, jakbyś zareagowała, gdybym spróbowała przekonać innych ludzi, bardzo wielu innych ludzi, do podjęcia Idei Darów. Chciałabym stworzyć Ruch Obdarowywania Innych.

Milczy przez chwilę.

– Masz jakiś cel w stworzeniu tego ruchu?

Serce podchodzi mi do gardła. *Co będzie, jeśli negatywnie ustosunkuje się do tego pomysłu?*

– Cóż – ostrożnie wyjaśniam – chciałabym na nowo rozbudzić wśród ludzi ducha Obdarowywania innych.

Mówiąc to, zastanawiam się nad tym, co się teraz dzieje w jej głowie.

– Podoba mi się to – w końcu odpowiada.

– Czy to znaczy, że mam twoje pozwolenie na rozpoczęcie tego projektu? Nie będę się dobrze czuła, robiąc cokolwiek w tym kierunku bez twojego błogosławieństwa.

– Masz moje błogosławieństwo, Cami. Może nawet i dla mnie znajdziemy jakąś możliwość zaangażowania się w to.

– Byłoby fantastycznie! – mówię, a w moim umyśle od razu pojawia się pomysł o opublikowaniu jej filozofii w formie bloga.

– Swoją drogą – pytam, nim kończymy rozmowę – dlaczego zasugerowałaś mi akurat 29 Darów w 29 dni? Dlaczego akurat ta liczba? Ciekawi mnie to.

– Podpowiedział mi to mój nauczyciel, gdy miałam odprawić rytuały. Nie jestem pewna co do symboliki liczby 29. Może ma to związek z cyklem księżycy? Dla ciebie mogę się tego dowiedzieć.

– W porządku – mówię. – Lubię odrobinę tajemnicy, gdy niczego nie wie się na pewno.

Rozmawiam z Mbali jeszcze chwilę, po czym się żegnamy. Jestem jej bardzo wdzięczna za błogosławieństwo i mądre słowa. I czuję, że muszę się położyć.

Po długiej drzemce wciąż jestem zmęczona, gdyż w czasie snu mój umysł galopował jak szalony. Przenoszę się na kanapę i oglądam telewizję, co jeszcze bardziej wysusza mi mózg.

Może spróbuję pójść na spacer, myślę, wyłączając telewizor i rozciągając się na kanapie. W poprzednim tygodniu przez dwa dni z rzędu pokonywałam spore odcinki drogi. Ale nie zapuszczałam się za daleko z obawy przed utknięciem gdzieś po drodze. W takim wypadku rozważam nową możliwość. Dlaczego nie pomyślałam o tym wcześniej? Mogę chodzić wokół mojego bloku. Jeśli się zmęczę, mogę zawsze wrócić do domu. Jeśli wciąż będę miała trochę energii, wtedy mogę ponownie spróbować. Kogo to będzie obchodzić, że chodzę ciągle naokoło budynku?

Z laską w ręce ostrożnie schodzę schodami do frontowych drzwi. Zaczynam czuć zawroty głowy i siadam na jednym ze stopni, żeby odpocząć. Resztę schodów pokonuję w najbezpieczniejszy sposób, na jaki mogę sobie pozwolić: zjeżdżając na tyłku po jednym stopniu. Nie ma w tym za grosz gracji, ale przynajmniej jest bezpiecznie.

Na zewnątrz oślepia mnie słońce i wydaje mi się, że idę niezwykle wolno, lecz po pierwszej pętli czuję się na tyle stabilnie, że przyśpieszam w trakcie robienia drugiego okrążenia. Potem funduję sobie jeszcze dwie rundy. W czasie piątego okrążenia kilka razy jestem bliska upadku, ale przechodzę trasę do końca i z powrotem siadam na schodach, rozpoczynając wspinanie się w stronę mieszkania.

Kiedy całymi miesiącami leżałam wkurzona, że nie mogę ruszyć się z domu, nigdy nie dostrzegłam, że mam ku temu możliwości, które znajdują się tuż za drzwiami.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Ile dasz, tyle otrzymasz, czasem z najbardziej niespodziewanej strony.

- Paulo Coelho

Prawdę powyższych słów sprawdziła na sobie Cami Walker. Choroba odebrała jej nadzieję na godne życie już w miesiąc po ślubie. Szczęście zostało momentalnie zepchnięte na dalszy plan przez jedną lekarską diagnozę – stwardnienie rozsiane.

Los wyciągnął jednak do Cami pomocną dłoń. Była nią rada uzdrowicielki, by przez najbliższe 29 dni codziennie dawać sobie bądź innym drobny dar. Może to być miłe słowo, uśmiech lub wykonanie czynności, która poprawi nastrój Tobie lub drugiej osobie.

Będziesz zaskoczony, jak te 29 dni może odmienić codzienność. Życie Cami uległo diametralnej poprawie. Zgorzknienie i beznadzieja przestały kierować jej poczynaniami. Nawet nieuleczalna choroba nie była w stanie pozbawić jej radości z dawania... i następującego po nim otrzymania.

Oto zupełnie nowy wymiar wykorzystania *Prawa Przyciągania*, które mogłeś poznać m. in. dzięki bestsellerowym pozycjom Esther i Jerry'ego Hicks oraz „Sekretowi”. Dostrzeżesz realny potencjał kryjący się w każdym z wykonanych przez Ciebie dobrych uczynków. Ta książka, zdźwignie Cię z nawet największych opresji, nie tylko zdrowotnych.

Patronaty medialne:



**MIESIĘCZNIK
SIAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-430-8



9 788373 774308