**PROLOGI Żywych Książek:**

**Ateistka**

Cześć, mam na imię Dorota, mam 45 lat. Wychowywałam się w domu niespecjalnie religijnym, rodzice nie mieli ślubu kościelnego, ale babcia goniła mnie do kościoła 🙂  
Generalnie póki żyła babcia, zachowywaliśmy pewną obrzędowość, typu ksiądz po kolędzie, pasterka czy święcenie koszyczka, ale po śmierci babci i te zwyczaje jakoś samoistnie upadły. Można więc powiedzieć, że mój ateizm nie był żadną spektakularną przemianą, po prostu nie odczuwałam żadnych religijnych potrzeb. Dziś, w chwilach kryzysu, zdarza mi się „modlić” do wielkiej bogini 😉, jednak nigdy nie traktowałam tego jako jakieś specjalne przeżycie duchowe, to raczej odwołanie się do sił, które są we mnie i jakiejś takiej ogólnej energii, którą w dość naturalny sposób czerpiemy ze świata, przyrody, bliskich ludzi. Wiara w konkretnego, zdefiniowanego boga wydaje mi się po prostu absurdalna.

**Były więzień**

Były członek grupy przestępczej, więzień; odbył już karę pozbawienia wolności, przeanalizował drobiazgowo swoje życie, uwierzył, wygrał i ułożył je na nowo. Jak nikt potrafi docenić smak wolności, codzienną aktywność i możliwość wyboru. Wzorowy mąż i ojciec, organizator spotkań profilaktycznych „STOP Przemocy, Narkotykom i Alkoholizmowi”, zawsze chętny do pomocy i szczerej rozmowy.

**Feminista**

Jestem feministą i każdy mężczyzna, któremu bliska jest wolność osobista i sprawiedliwość powinien nim być. Większość nawet nie zdaje sobie sprawy, że po części nim jest, jeśli popierasz prawo do głosu dla wszystkich, równe wynagrodzenie i wolność od przemocy tzn., że są Ci bliskie postulaty ruchu feministycznego.

Feminizm to nic innego niż prosty pomysł, że możemy żyć w sposób wolny i sprawiedliwy – ale nie sprawiedliwy kosztem cudzej wolności, ani wolny kosztem sprawiedliwości wobec innych. Ostatnie wydarzenia pokazują, że kobiety są gotowe walczyć o swoją wolność. Domaganie się uczciwego i sprawiedliwego traktowania może być tylko z korzyścią dla nas wszystkich, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

**Feministka**

Jestem FEMINISTKĄ, uważam, że mam prawo do:

* takiej samej pensji jak mężczyzna na podobnym stanowisku,
* dysponowania własnym czasem,
* nowoczesnej medycyny,
* bycia bezpieczną,
* samodzielnego podejmowania decyzji np. w kwestiach reprodukcyjnych,
* nazywania mojego stanowiska pracy, zawodu z żeńską końcówką,
* bycia reprezentowaną w ciałach tworzących prawo w takich proporcjach, aby moje potrzeby mogły być respektowane,
* awansu zawodowego w takim samym stopniu jak mężczyzna
* …

**Kierowczyni autobusu**

Odkąd pamiętam fascynowały mnie motory i samochody, były dla mnie symbolem wolności, samodzielności i luksusu. Zapach paliwa kojarzył mi się z mocą, jaką dają cztery kółka i radość z podróżowania. Gdy byłam dzieckiem nauczyłam się jeździć traktorem - brat wciskał mi sprzęgło, bo ja nie miałam tyle siły. Jako nastolatka śmigałam motorem po polnych drogach, a wiatr rozwiewał mi włosy spod kasku. Pierwsze prawo jazdy zrobiłam w wieku 17 lat, siadałam za kółko zawsze gdy tylko miałam okazję. Co czuję gdy siadam za kierownicę autobusu? Chcesz wiedzieć, co może zobaczyć kierowca podczas pracy? Przyjdź, zapytaj i posłuchaj mojej historii…

**Matka osoby z niepełnosprawnością**

Ja i Agata, Agata i ja.. Jeszcze 4 lata temu myślałam, że tak już będzie zawsze. Agata to moja niepełnosprawna córka. Ma 26 lat i choruje na Mózgowe Porażenie Dziecięce. Ma 26 lat, a jednak żyje prawie jak dziecko. 22 lata naszego wspólnego życia poświęciłam tylko Agacie. Ćwiczenia, usprawnianie, turnusy rehabilitacyjne, codzienna pielęgnacja... to proza życia matki dziecka niepełnosprawnego. I wszystkie sprawy, problemy, decyzje podejmowane jednoosobowo. Samotna matka - to ja. Ojciec Agaty odszedł kiedy córka miała 2 lata. Myślałam, że tak będzie już zawsze. Aż w 2014 r. całkiem przypadkiem i zupełnie niespodziewanie dla mnie odkryłam BIEGANIE. Zmiany, które potem nastały w moim życiu odmieniły nasz los całkowicie.  
Dziś to moja pasja, radość, sukcesy, kontuzje, przyjaciele. Nowe, inne życie. Ale warto było!

**Niepijący alkoholik**

Hej, mam na imię Artur, lat 51 i jestem alkoholikiem. Pierwszy raz upiłem się, gdy miałem 16 lat. Po roku, dwóch byłem już uzależniony od alkoholu. Szybko zorientowałem się, że gdy jestem pijany, to świat jest lepszy, ludzie mnie akceptują, jestem lubiany. Na trzeźwo czułem się wyobcowany, miałem poczucie niskiej wartości i samooceny. Alkohol to zmieniał i dawał mi iluzoryczne wrażenie „fajności”. Po kilku latach piłem codziennie, coraz więcej, by ten stan utrzymać za wszelką cenę. Im dłużej to trwało, tym trudniej było go osiągnąć, aż do dnia, gdy zostałem wyrzucony z domu przez żonę i gdy już nie chciałem dłużej żyć.

To był przełom, poznałem Dorotę, miałem dla kogo żyć, poszedłem na terapię. Od tamtego czasu, czyli od ponad 14 lat, nie używam alkoholu. Życie nie jest może nieustającą bajką, ale nie jest też koszmarem 🙂Mam poczucie, że mam kontrolę nad własnym życiem. Zapraszam do czytania 🙂

**Osoba Aseksualna**

1% ludzkości to 73 miliony ludzi. Mniej więcej tyle osób aseksualnych żyje obecnie na świecie. Jestem jedną z nich. Nie pożądam bliźniego swego i jest mi z tym dobrze. Nie jestem chora, nie doświadczyłam traumy, nie potrzebuję pomocy, niczego mi nie brakuje i nie czekam na "właściwego partnera". Wiem kim jestem i mogę Ci o tym opowiedzieć, jeżeli zaprosisz mnie do rozmowy.

**Osoba biseksualna**

Wydawać by się mogło, że w wieku 30 lat człowiek wie o sobie już wszystko. Ma poukładane życie i dobrą pracę. Jednak przy każdej okazji rodzina pyta: “Kiedy się ożenisz?” Ilu z nas żyje w takim schemacie i stara się dopasować do reszty?

W moim przypadku jednak los przygotował zupełnie inny scenariusz. Kiedy po kilkuletnim związku z kobieta, z myślą że to ta jedyna i planami na ułożenie sobie z nią życia, zostałem zupełnie sam.

Po tym wszystkim myślałem już, że nigdy się nie zakocham. Bycie singlem ma ta jedną zaletę, że pośród czterech ścian człowiek ma dużo czasu i wiele przemyśleń o sobie.   
Odkąd pamiętam oprócz dziewczyn moją ciekawość wzbudzali też koledzy, na których zerkałem ukradkiem w szkolnej szatni. Jednak myśl o byciu gejem nie pasowała do społecznych schematów, w których żyłem. Kiedy już prawie pogodziłem się z myślą, że ze mną jest raczej coś nie tak i do końca życia będę singlem, pojawił się ON - i wtedy wszystko się zmieniło.  
Jeżeli chcesz dowiedzieć się jak wyglądała moja droga do odkrycia prawdy o swojej seksualności i jak moja rodzina oraz znajomi zareagowali na wieść o moim biseksualizmie, jak wygląda związek dwóch mężczyzn i z jakimi problemami spotykamy się na co dzień - podejdź i porozmawiaj.

**Osoba HIV+**

Witam, mam na imię Damian, mam 44 lata, od prawie pięciu lat mieszkam i pracuję w Krakowie. Pochodzę ze Śląska. O tym, że jestem osobą seropozytywna dowiedziałem się w październiku 2012 roku, zanim wyjechałem. Leczenie antyretrowirusowe rozpocząłem w listopadzie 2014 roku. Na co dzień czuję się dobrze, powiedziałbym że tak jak przed zachorowaniem. Nie czuję żadnych znaczących różnic. Od grudnia zeszłego roku jestem z cudownym mężczyzna którego bardzo kocham. Chcesz dowiedzieć się więcej - zapraszam do czytania mnie.

**Osoba po kryzysie psychicznym**

**WIESŁAWA** Obecnie w dłuższej remisji. Cieszę się życiem, kocham muzykę, książki i szeroko pojętą kulturę, jako przejawy ludzkiej wyobraźni. Jestem optymistką i mam poczucie humoru, również na własny temat. Lubię ludzi i chyba umiem słuchać drugiego człowieka. Z wykształcenia jestem animatorem kultury i st. bibliotekarzem. Moja pasję - pisanie - realizuję m.in. w "Gazecie Słonecznej". Inspiracje czerpię właściwie ze wszystkiego, co mnie otacza. Ciągle i ciągle zachwycam się światem.

**ANNA** Mam za sobą kilka kryzysów psychicznych, leczę się od 20 lat, 7 razy byłam hospitalizowana. Od 4 lat w remisji. Uwielbiam muzykę, która daje mi napęd do życia. Lubię też czytać książki psychologiczne i powieści, a także prawdziwe historie. Jestem otwarta, wesoła, lubię ludzi. Od 4 lat jestem domownikiem Środowiskowego Domu Samopomocy "Przyszłość" w Koszalinie, gdzie mam przyjaciół, z którymi lubię spędzać czas. Poznałam tu wielu wartościowych ludzi, którzy pomimo kryzysów, żyją pełnią życia i są dla mnie przykładem.

**Osoba uzależniona**

17 lat temu rozpoczęła się moja przygoda z lekami przeciwbólowymi. Wtedy to pojawił się w moim życiu silny przewlekły ból. Ból był następstwem poprzedniego leczenia ortopedycznego. Zaczęło się od lekkich leków przeciwbólowych, przeciwzapalnych, które raz działy, raz nie. Potem doszły blokady, sterydy, ale nic nie przynosiło ulgi. Po 3 latach życia z bólem zastosowano u mnie pierwsze leki p/bólowe psychotropowe. Efekt był szybki, dawał poczucie ulgi, a i samopoczucie było coraz lepsze. Mijały kolejne lata a ja zażywałem to jedną tabletkę, to dwie, czasami trzy. Po jakimś czasie okazało się, że ból jest coraz silniejszy i trzeba zażywać większe dawki. Moja znajoma pielęgniarka, doradziła mi ten sam środek tylko w iniekcjach domięśniowych. Działał szybciej, a ja uwierzyłem, że mniej szkodzi na żołądek. Najpierw były iniekcje domięśniowe, potem dożylne, a potem to już sam sobie zacząłem podawać w „żyłę”. Tak stałem się ćpunem, niczym nie różniłem się od osoby przyjmującej narkotyki. Jedyna różnica polegała na tym, że ja dostawałem te leki legalnie, przepisywali mi je różni lekarze. Stałem się osobą uzależnioną. Ale ja w tym nie widziałem nic złego. Było mi z tymi lekami dobrze.

Dopóki…

Jeśli chcesz się dowiedzieć co było dalej, zapraszam do rozmowy w cztery oczy.

**Osoba wytatuowana**

Tatuaże na mojej skórze nie mają wpływu na moją:

-wartość,

-wiedzę,

-szacunek do innych,

-siłę,

-etykę pracy.

Wielu posiadanie tatuaży wydaje się niemądre, niezrozumiałe wręcz głupie, ale tatuaże są częścią mnie.

Każdy obraz, słowa, linie mają dla mnie znaczenie. Reprezentują uczucia, przeżycia i momenty, które ukształtowały mnie jako kobietę, którą dzisiaj jestem.

Spotkajmy się, aby porozmawiać o tatuażach bazując na moim doświadczeniu, zachowując szacunek.

**Osoba z chorobą afektywną dwubiegunową**

Mam na imię Irek i mam 53 lata. Moja przygoda z chorobą zaczęła się, a właściwie została zdiagnozowana w 2004 roku, kiedy pierwszy raz zostałem przyjęty do szpitala. Okazało się, że mam CHAD (choroba afektywna dwubiegunowa). Jestem też osobą niepełnosprawną po przebytym udarze mózgu (2009). Choroba na razie nie wraca, czyli można powiedzieć, że jestem w remisji.

**Osoba z mieszkania treningowego:**

**Niepełnosprawny – na drodze do samodzielności**

Jestem uczestnikiem Warsztatu Terapii Zajęciowej numer 1 w Koszalinie. Mam wady kręgosłupa, wzroku i dość spory niedosłuch. Tatę straciłem bardzo wcześnie. Od wielu lat wychowuje mnie mama. Zawsze miałem problemy z pisaniem, nie nadążałem. Na lekcjach starałem się skupić na tym, co było mówione, najlepiej jak potrafię, ale przedmioty ścisłe były trudne. Najbardziej chyba radziłem sobie na przedmiotach humanistycznych i na lekcjach religii. Miałem dobrych nauczycieli. Niestety wśród uczniów we wszystkich szkołach była grupa kolegów i koleżanek, która mi dokuczała z powodu mojej niepełnosprawności.

Mimo trudności uczyłem się samodzielności. Sam poruszam się po mieście, potrafię zrobić zakupy i załatwić wiele rzeczy. Grałem w teatrze. Służę też do mszy świętej w kościele. Niedawno brałem udział w projekcie pod nazwą Samodzielność – moja przyszłość, gdzie uczyłem się samodzielnie mieszkać.

**Para Gejów**

Razem mieszkamy we Wrocławiu, Razem robimy zakupy, Razem spędzamy wakacje, Razem spotykamy się z przyjaciółmi, Razem chodzimy do kina, teatru i na koncerty, Razem pracujemy na swoje utrzymanie, Razem spożywamy posiłki, Razem działamy społecznie, Razem żyjemy. Osobno musimy płacić podatki, Osobno musimy się ubezpieczać, Osobno musimy kupować mieszkanie, Osobno musimy iść do lekarza. W obliczu polskiego prawa nasze „razem” nie istnieje. Choć życie pokazuje, że jest go znacznie więcej niż „osobno”.

Rodzic edukujący dziecko samodzielnie w domu:

Zgłębianie tajemnicy dziecka - o roli rodzica w edukacji domowej

Jeśli dostąpiliście zaszczytu posiadania dziecka i czujecie „wewnętrzny niepokój” związany z właściwą formą jego edukacji, to może czas sięgnąć po tę książkę.

Mam na imię Małgosia, mam 42 lata i jestem szczęśliwą mamą dwójki wspaniałych chłopców: 9-letniego Krzysia, który marzy o karierze piłkarza oraz 3-letniego Wiktora, przyszłego kucharza i astronauty.

Moja historia to droga przemiany od rodzica, który w instytucjach upatrywał doskonałych form edukacji - poprzez edukację w domu – do wypracowania rozwiązania, które łączy te dwie różne formy nauczania. Połączenie tych dwóch form wymaga wspólnej edukacji zarówno rodziców jak i dzieci.

Dziecko uczy się 24 godziny na dobę i jest bardzo uważnym obserwatorem otoczenia. Nam dorosłym tej uważności już niestety brakuje i musimy ją od nowa odkryć. Uda się to gdy przyjmiesz rolę obserwatora. Jest to rola niezwykle trudna. Obserwację proponuję rozpocząć od siebie, dopiero z taką świadomością możesz wkroczyć w obszar edukacji dziecka.

Bez względu na formę edukacji twojego dziecka najważniejsze jest, aby zapewnić mu „czas na zastanawianie się”. Pomaga w tym cisza, poprzez którą dziecko być może po raz pierwszy spostrzeże własne życie wewnętrzne. To z wnętrza przychodzi głód wiedzy, który jest jedynym prawdziwym czynnikiem motywującym do nauki. Żaden system ocen tego nie zastąpi. Ważne jest również, aby otoczenie w którym się znajduje dziecko sprzyjało rozwojowi tego głodu. I tu nasza rola jako rodziców, aby w odpowiednim czasie i miejscu znalazło książkę lub inny rodzaj pomocy, która pogłębi jego zainteresowanie.

Zadanie rodzica to mądrze służyć dziecku w podążaniu jego drogą, poświęcając mu ogromną ilość czasu, uwagi i miłości.

**W mojej książce znajdziesz:**

* O „wewnętrznym niepokoju” rodzica, związanym z edukacją swojego dziecka
* O plusach i minusach edukacji w szkole i w domu
* Jak zacząć budować swój warsztat, dzięki któremu możesz wspierać edukację twojego dziecka, m.in.:
  + metodyka nauczania wg Marii Montessori

*(m.in. fazy wrażliwe dziecka, przygotowanie otoczenia, pomoce naukowe)*

* + odkrywanie śladu – czyli czym jest zabawa malarska wg Arno Stern`a
  + spojrzenie na proces edukacji przez pryzmat podłoża biologicznego wg Marka Kaczmarzyka
  + spojrzenie na systemy edukacji na świecie oczami reżysera filmu Alfabet Erwina Wagenhofera
  + wykorzystanie jogi jako narzędzia wspierającego koncentrację
* O emocjach rodzica i dziecka oraz szukaniu sposobów na ich wyciszanie

**Rodzic osoby nieheteronormatywnej**

Na imię mam Hanna i jestem Mamą. Mam dwie, całkiem już dorosłe Córki. Każdą inną. Obie wspaniałe, bardzo kochane. Każda z nich jest wartościowym, mądrym człowiekiem. A jednak, kiedy opowiadam o życiu jednaj z nich to na twarzach niektórych moich rozmówców pojawia się dziwny uśmieszek – niedowierzanie?

Podejdź do mnie, usiądź i poczytaj o tym, jak bardzo zaskakujące bywa bycie Mamą.

**Staruszka**

Jestem staruszką? Wskazuje na to 3, pierwsza cyfra mojego Peselu. Ale ja jeszcze do niedawna tak o sobie nie myślałam. Oczywiście stara, ale żeby staruszka? A jednak starość, taka zaawansowana, w końcu mnie dopadła. I jest to doświadczenie dojmujące. Różne dolegliwości zdrowotne spowodowały, że jestem coraz mniej sprawna ruchowo, mam trudności z poruszaniem się po ulicach miasta, co utrudnia codzienne życie i w znacznym stopniu wyklucza na przykład utrzymywanie kontaktów towarzyskich.

Oczywiście można powiedzieć, że kiedyś było gorzej, za starców uważano ludzi znacznie młodszych niż dzisiaj, a zwłaszcza dotyczyło to kobiet. Gdy wypełniły swoją rolę prokreacyjną, gdy urodziły i wychowały dzieci, cóż im pozostało poza siedzeniem w fotelu (w najlepszym razie!) i opowiadaniem wnukom bajek? Nie chcę powiedzieć, że opowiadanie bajek wnukom nie ma sensu. Wręcz przeciwnie! Ale życie, teraz znacznie, znacznie dłuższe niż przed kilkudziesięciu laty, trzeba czymś wypełnić.

Cóż więc robić by nie stać się osobą zgryźliwą, stale narzekającą, skupioną wyłącznie na sobie? Co może i powinno zrobić społeczeństwo, aby ta bardzo duża i z biegiem lat coraz większa grupa obywateli nie czuła się wykluczona? Oto jest problem i na pewno może stać się przedmiotem rozmów, także międzypokoleniowych.

**Ukrainka**

Jestem Ukrainką i mam to szczęście, że mogę nazwać moją Ojczyzną dwa kraje. Jednym z nich jest Ukraina, która dała mi szczęśliwe dzieciństwo, beztroskie dorastanie i dobre wykształcenie. Miejsce, gdzie są moje korzenie, mieszka moja fantastyczna rodzina i przyjaciele, gdzie jestem zawsze mile widzianym gościem, gdzie kochają mnie za to że JESTEM, a nie jaka jestem. Kraj do którego zawsze tęsknię i który bardzo kocham - za jego piękny język, za bogactwo tradycji i obyczajów, niezwykłą gościnność ludzi i ich umiejętność czerpania radości z życia mimo całkiem niełatwej sytuacji materialnej.

Drugą Ojczyzną jest dla mnie Polska. Jestem jej obywatelką i tutaj spędziłam całe swoje dorosłe życie. Polska dała mi możliwości rozwoju w zawodzie, który uwielbiam - jestem nauczycielką, dała dobrą pracę oraz godziwe zarobki. Dzięki Polsce zobaczyłam wiele krajów, bez żmudnego załatwiania wiz i innych dokumentów. Właśnie tutaj mam możliwość snuć odważne marzenia i wiem, że nie zostaną one tylko w strefie marzeń. Znalazłam też tutaj wielu życzliwych mi ludzi, czyja obecność w moim życiu pomogła stworzyć w Polsce mój drugi dom.  
Bardzo cieszę się, że mam okazję brać udział w „Żywej Bibliotece”. Łamanie stereotypów i promowanie szeroko pojętej tolerancji to jeden z najważniejszych dla mnie priorytetów – życiowych i zawodowych. Życie jest naprawdę nieprzewidywane i każdy z nas może w pewnym momencie okazać się w całkiem obcym otoczeniu i być dla kogoś „innym’. Warto o tym pamiętać.

O Żywej Bibliotece można poczytać w standardach przygotowania projektu Żywa Biblioteka, wypracowanych w czerwcu 2014 we współpracy z Human Library Organization:

<http://www.zywabiblioteka.pl/tl_files/doc/ZB_standardy.pdf>

Od 2003 roku Żywa Biblioteka wykorzystywana jest przez program [Rady Europy](http://pl.wikipedia.org/wiki/Rada_Europy) w ramach edukacji na temat praw człowieka.