

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA ul. Szwedzka 2, Dom Parafialny sala III
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. Brazylijska 10

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

spotykają się w PIK, 03-946 Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

ds. FINANSÓW pierwszy poniedziałek m-ca godz. 18⁰⁰.

ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY

Z PROFESJONALISTAMI pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ds. INTERNETU ostatnia sobota m-ca godz. 15⁰⁰ds. LITERATURY drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ds. ORGANIZACJI trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ds. ZAKŁADÓW KARNYCH czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰prace nad ARCHIWUM - pierwszy wtorek m-ca godz. 18⁰⁰Spotkania KOLPORTERÓW LITERATURY drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰**Sprzedaż Literatury w PIK; każdy *Poniedziałek, Wtorek, Czwartek* od 16⁰⁰**

RADA REGIONU AA WARSZAWA

W-wa, ul. BRAZYLIJSKA 10 warszawa@aa.org.pl www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste o godz. 15⁰⁰

PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY (PIK)

Od pon. do pt. godz. 16⁰⁰- 21⁰⁰ W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 tel. 22 616-05-68

Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa
Wtorki - dyżury pełni Intergrupa
Środy - dyżury pełni Intergrupa
Czwartki - dyżury pełni Intergrupa
Piątki - dyżury pełni Intergrupa
ponadto w Soboty godz. 20³⁰ – 23⁰⁰

WSCHÓD
SAWA/MAZOWIECKA - II wt.
WARS
MOKOTÓW
PÓLNOC
grupa LUNA

Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG:

Artykuły archiwalne dostępne są na stronie **www.mityng.net****PISZCIE DO NAS: redakcja@mityng.net**

Teksty i rysunki można też dostarczyć osobiście albo wysłać pocztą na adres PIK.

Infolinia AA: 801 033 242

MITYNG

Biuletyn Regionu Warszawa

WYDANIE SPECJALNE „ZZA KRAT”



Tragedią naszego życia jest to, jak głęboko musimy cierpieć, nim nauczymy się prostych prawd, według których należy żyć. "Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość" str. 331

Drodzy Przyjaciele!!!

Oddajemy do Waszych rąk numer specjalny MITYNGU. Mamy nadzieję, że w przedstawionych historiach osobistych znajdziecie siłę i nadzieję, by wybrać życie bez alkoholu. Są to materiały już poprzednio publikowane, jednak zebrane razem stanowią kolejny dowód, że możliwe jest trzeźwe życie. Będziecie mogli przeczytać, jak AA pomaga pragnącym sobie pomóc, że warto zmienić stosunek do życia.

Nawet jeśli na zewnątrz wspólnoty nasza trzeźwość nikogo nie interesuje, ale dla siebie wzajemnie jesteśmy ważni, niezależnie od strony muru. Kibicujemy sobie w wysiłkach o trzeźwość. Stale czekamy na Wasze listy, jesteście dla nas ważni. Piszcie o tym, jak Wam pomaga Program AA. Póki nie pijesz, wszystko możliwe. Pozdrawiamy, życząc kolejnego trzeźwego dnia.

Redakcja MITYNG

redakcja@mityng.net
www.mityng.net

Kazio dzieli się z nami swoim doświadczeniem na temat:

„Niesienie posłania AA do Zakładów Karnych – jego początki.”

W formie zorganizowanej program AA, trafił do środowiska poznańskiego w roku 1974. Zainteresowali się tym programem profesjonalści. Pierwsze, nieśmiałe kontakty Wspólnoty AA ze skazanymi nastąpiły w roku 1975. Zainspirowała je mgr J. Stengrez psycholog poradni odwykowej w Poznaniu, której filia mieściła się w Mrowinie w Oddziale Zewnętrznym poznańskiego Aresztu Śledczego. Według koncepcji pani psycholog posłannicy AA mieli niejako zastąpić, a w każdym razie uzupełnić działalność profesjonalistów poradni, którym nie starczało czasu na pracę ze skazanymi alkoholikami. Zatem działalność AA nie byłaby samodzielna, a tylko jako pomoc dla pani psycholog. Niestety inicjatywa ta nie została podtrzymana ani upowszechniona, gdyż takie działania nie były zachęcające dla żadnej ze stron. Podobne działanie było podejmowane w 1983 roku przez poradnię odwykową Zakładu Karnego we Wrocławiu. Przełom lat 70-80 dał kilka prób niesienia posłania AA do skazanych. Próby te kończyły się jedynie na organizacji mityngów informacyjnych. Na taki stan rzeczy złożyły się w głównej mierze trzy przyczyny:

1. Niewystarczające zainteresowanie samych Anonimowych Alkoholików (wspólnota dopiero się rozwijała).
2. Zaostrzony w tym czasie izolacjonizm więziennictwa.
3. Brak poparcia ze strony profesjonalistów oraz centralnych władz więziennych. Przełom w tym zakresie nastąpił dopiero w roku 1987, w sposób bardzo prozaiczny. Jeden ze skazanych w Zakładzie Karnym w Siedlcach, przeczytał w tygodniku "Polityka", artykuł Wiktora O. pt: „Grzech czy choroba?”. Ponieważ sam miał problem z alkoholem, zwrócił się do psychologa więziennego mgr Tadeusza Paciorka, który tym tematem się zainteresował. Ponieważ w tym czasie grupa miejska AA w Siedlcach upadła (zapicie), usiłował skontaktować się z innymi z AA. Dwukrotnie zwracał się o kontakt listownie do Punktu Kontaktowego AA w Warszawie na ul. Hożej. Ponieważ ten Punkt Kontaktowy działał jak działał, sygnał ten nie znalazł odzewu. Nie trafił również do Intergrupy warszawskiej - prawdopodobnie znalazł się w koszu. Taka wtedy była nasza odpowiedzialność. Nie zrażony brakiem odzewu z Warszawy, psycholog ten listownie zwrócił się o kontakt do Sekretariatu Służby Krajowej AA w Poznaniu. W tym czasie, słysząc na spotkaniu Intergrupy warszawskiej apele o konieczności obsadzenia Punktu Kontaktowego, w którym działa się nie najlepiej, postanowiłem obsadzić ten punkt stałymi dyżurami w poniedziałki i czwartki (do dziś nie żałuję tej decyzji). Poznaniacy, będąc na dniach skupienia w Zakroczymiu wykorzystali ten pobyt do pojechania do Siedlec i nawiązania kontaktu z psychologiem Zakładu Karnego (widocznie bliżej było z Poznania do Siedlec niż z Warszawy). Wracając z Siedlec do Poznania, sekretarz Rady Powierników Adam G. odwiedził Punkt Kontaktowy na Hożej i przekazał tą informację mnie o konieczności kontynuowania tego kontaktu. Podjęcie tej pałeczki przez moją osobę wynikało w głównej mierze z ratowania nadwerżonego honoru warszawskiego AA, tak to wpadłem w to, co do dnia dzisiejszego kontynuuję (co uważam za wielką łaskę). Próbowałem pojechać sam co jednak mogło być odebrane przez skazanych, że jestem nasłany przez służbę więzienną (trzeba pamiętać jakie to czasy były w roku 1987). Całość spraw organizacyjnych (doprowadzenie na spotkanie osadzonych z różnych oddziałów) brał na swoje barki psycholog. Dowiedziałem się, że naczelnik więzienia dopuszcza aby na mityngi mogło wchodzić więcej aowców (dwie osoby muszą być stałe, a dwie mogą być wchodzące jednorazowo). Ponadto naczelnik dopuszczał spotkania tylko raz w miesiącu. Wobec tego rodzaju uwarunkowań próbowałem zorganizować ekipę cztero-

konać ilu nieszczęść udało mi się w życiu uniknąć, bo kiedy piłem, sam postępowałem mówiąc oględnie - nie do końca zgodnie z prawem. Dziś jestem trzeźwy, żyję normalnie i o tym mówię podczas mityngów w ZK. To tam nauczyłem się mówić prawdę o swoim życiu, kiedy sam chorowałem z alkoholem – bez „farmazonu” i bez żadnych kombinacji. A przecież całe moje poprzednie życie oparte było na „bajerze”, kłamstwie i udawaniu jaki jestem twardy facet. To w ZK karnym po raz pierwszy opowiedziałem o tym jak w końcu swojego picia sięgałem do tzw. „alkohole niespożywcze”.

K: ale pytanie, na które mamy odpowiedzieć, brzmi „jak niesiemy to posłanie” ?

W: ja myślę, że naszą obecnością, tam za murem. Popatrz: chodzimy tam od lat - ja, ty, Kazio, Wojtek, Marek, a od paru lat przychodzą z nami również ludzie, którzy teraz przychodzą „z wolności”, ale swoje trzeźwienie zaczynali w ZK. Przychodzi Sławek, Jacek, Romek i wielu, wielu innych, których teraz nawet nie potrafię sobie przypomnieć, ale którzy są żywym dowodem, że „złodziej” też może żyć na wolności uczciwie i na trzeźwo. Chodziło i chodzi nas sporo – nieżyjący już dziś - Marysia i Alek, którzy bywali w ZK na Olszynie Grochowskiej, kiedy powstała grupa „Kamczatka” i spora grupa ludzi, którzy chodzą nadal. To zawsze byli i są różni ludzie, a ich obecność i różnorodność pozwala osadzonym zobaczyć, że alkoholizm to demokratyczna choroba, która może dotknąć każdego, a nie tylko ludzi z tzw. „nizin społecznych” – a ja przez całe lata sam tak uważałem. To też jest ważna informacja, którą przynosimy im na mityngi.

K: nie korciło Cię nigdy, żeby coś chłopakom załatwić, coś przemycić – chociażby jakiś gryps z wolności ?

W: a pewnie, że korciło – w końcu ja też kiedyś siedziałem. Ale pamiętam naszą rozmowę sprzed wielu lat, kiedy powiedziałeś „Włodek, jeżeli administracja ZK przyłapie nas na jakichś nieprawościach, to my sobie damy radę, bo w Warszawie wtedy było 130 mityngów w tygodniu, ale co zrobią chłopaki, kiedy zamkną im mityng?” Od tamtej pory nawet o tym nie myślę. Nie po to tam przychodzę.

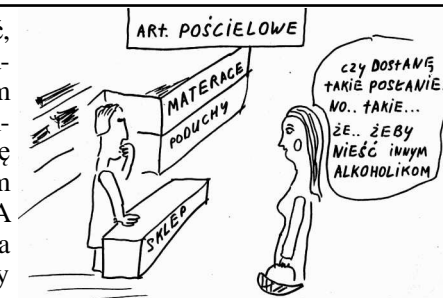
K: często też jeździcie do innych ZK. Wiem, że bywacie w Łowiczu, Grudziądzu, Iławie, Bydgoszczy, Chełmie. Po cholere tam ??? Mało to ZK w Warszawie.

W: tam też siedzą ludzie, którzy chcą trzeźwieć. Czasami są to ludzie, którzy zaczynali w W-wie i wyjechali po terapii w ZK na Mokotowie do innych Zakładów. Bywamy też na rocznicach grup, jakie spotykają się dziś w wielu więzieniach. Nie wiem czy wiesz, ale to, że w wielu zakładach karnych powstały grupy, to efekt zmiany nastawienia administracji więziennej, który jest wynikiem tego, że parę lat temu jeździliście z Felkiem, Kaziem, Ryśkiem, Stasią i Markiem – Akuracikiem do Centralnego Ośrodka Szkolenia Służb Więziennictwa do Szczyptorna koło Kalisza, żeby pokazać, że alkoholizm to choroba i że alkoholikowi nawet w zakładzie karnym można pomóc.

K: cały czas szukam jakiegoś podsumowania tej rozmowy i prostej odpowiedzi na pytanie „jak niesiemy posłanie AA do ZK”.

W: tak naprawdę nie wiem kto tu komu to posłanie niesie – my po prostu przychodzimy i mówimy o sobie, a kiedy patrzę na chłopaków na mityngu, to wiem do czego mogła mnie doprowadzić moja agresja z czasów kiedy piłem i ilu rzeczy udało mi się w życiu uniknąć. To działa naprawdę w dwie strony.

Rozmawiali: Włodek, zwany Lalką i Krzysztof zwany Napoleonem. Lipiec 2005 r



skość wątroby, ale mimo to nie czułem się alkoholikiem. W czasie pobytu na Oddziale Atlantis, gdzie przebywałem 3 i pół miesiąca, uczęszczałem na mityngi AA. Przychodzili tam przyjaciele z zewnątrz, którym opowiadałem o swoim pijanym życiu i rozmawiałem o tym, co mnie będzie czekać po wyjściu. Wydawało mi się, że uczestnictwo w odwyku i udział w mityngach, pozwoli mi nauczyć się pić w sposób kontrolowany. Nie przyznawałem się do tego, ale na mityngach mówiłem, że mam dość picia, że coś się we mnie zmienia, jednak w głowie miałem marzenie, żeby pić, lecz w sposób kontrolowany. Od przyjaciół z AA z zewnątrz dowiedziałem się, że dla człowieka uzależnionego nie ma powrotu do picia kontrolowanego, że po wyjściu z więzienia w lewo mam knajpę, a w prawo mityng i do mnie należy wybór, w którą stronę się udam. Kiedy wychodziłem z więzienia, mogłem zwrócić się o pomoc do któregoś z przyjaciół AA, mówiąc, że się boję wyjścia, i że mogę się napić. Mogłem też poprosić o pomoc matkę lub siostrę. Ja jednak zatelefonowałem do dawnych kolegów, którzy przyjechali pod bramę - skrzynka wódki była w kufrze. Moje "kontrolowane picie" zaczęło się pierwszego dnia po wyjściu i trwało 15 miesięcy ciągłego picia, po 4 razy dziennie na zrzucie. Az jako wrak człowieka wylądowałem na detoksie i na kolejnym odwyku. W sumie byłem kilkanaście razy na detoksie i 4 razy na odwyku.

Dziś wiem, że dla mnie, Darka alkoholika, nie ma powrotu do kontrolowanego picia. Za każdym razem, kiedy opuszczałem zakład karny, moje myślenie koncentrowało się na tym, gdzie tu najbliższe znaleźć sklep, knajpę, metę, żeby się napić jakiegokolwiek alkoholu. Dziś już wiem, jak ważne jest pierwsze 5 minut po opuszczeniu zakładu karnego dla każdego człowieka, który wychodzi.

Obecnie jako niepijący alkoholik chodzę do zakładów karnych na mityngi AA, głównie w Warszawie, jeżdżę również do zakładów karnych w całej Polsce, jeżeli jest taka możliwość i otrzymam zaproszenie. Jestem mandatariuszem w grupie AA Warszawa Mokotów, gdzie byłem na pierwszym mityngu. Uczęszczęm na spotkania Zespołu ds. Zakładów Karnych i Aresztów Śledczych Regionu AA Warszawa. Członkowie tego Zespołu w ramach sponsorowania założyli grupę "Pierwsze 5 minut". W Punkcie Informacyjno-Kontaktowym w Warszawie, ul. Brazylijska 10 znajduje się lista osób z numerami telefonów, w tym również z moim, które gotowe są do niesienia przesłania "Pierwsze 5 minut". Jeżeli któryś z osadzonych zwróci się do mnie, że wychodzi i ma obawy odnośnie dalszego życia, i powie: „Darek, przyjedź”, to przyjadę, będę czekał. Nie zapewnię mu mieszkania, ubrania, kobiety, ale zawiozę go do domu, na dworzec lub na mityng i będę z nim. Zdarzało mi się niejednokrotnie spotkać tych, którym towarzyszyłem w momencie opuszczenia zakładu karnego, na mityngach, czy zlotach AA w całej Polsce i zawsze były to miłe, serdeczne spotkania i rozmowy, które utwierdzają mnie w wierze, że można odnaleźć sens życia bez picia.

Pozdrawiam - Wdzięczny alkoholik, Darek

„JAK NIESIEMY POSŁANIE AA DO ZAKŁADÓW KARNYCH ???”

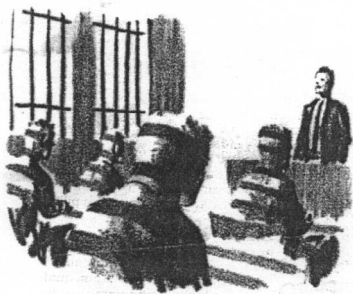
Krzysztof: Włodziu, ile to już lat chodzisz na mityngi do „puszki”?

Włodek: od 1992 roku. Wychodzi na to, że od 13 lat.

K: to całkiem niezła „pajda” – taki „wyrok” wzbudza respekt nawet wśród osadzonych. Po co tym tam chodzisz? Przecież kiedyś mówiłeś, że „sam do więzienia nie pójdę”. Chcesz sobie zasłużyć na pójście do nieba? Masz tam coś do załatwienia?

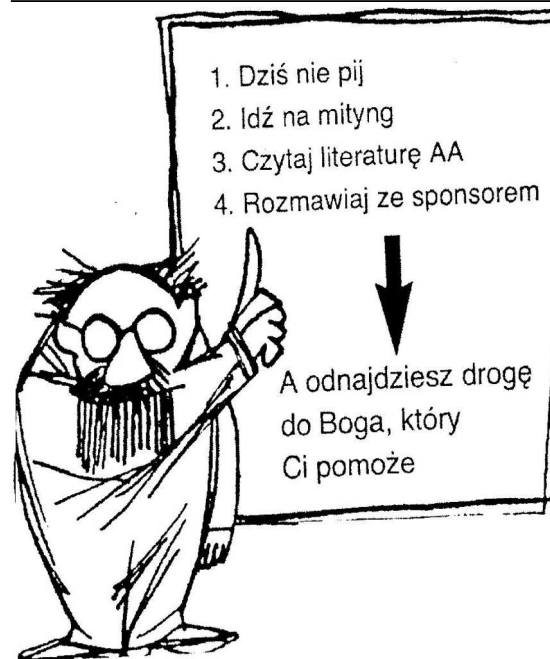
W: nie wyglupiaj się – chodzę tam, aby dzielić się siłą, nadzieją i doświadczeniem. I aby oddać to, co sam kiedyś dostałem od innych alkoholików. W więzieniu tak naprawdę mogę się prze-

osobową. Co po wielkich namowach udało się. Wielką pomocą służył mi w tym czasie Gieniek z Milanówka. Ponieważ znaleźliśmy się w zupełnie innej rzeczywistości musieliśmy wiele się nauczyć. Zdarzały się przypadki tego rodzaju, że jeden alkoholik z ekipy w momencie rozpoczęcia mityngu na którym nie było powitania przez robienie łańcucha (ze względu na istniejące w więziennictwie nieformalne supgrupy, kiedy jeden więzień w zależności do jakiej grupy należy nie podaje ręki innemu z innej podgrupy) i zapalanej świeczki. Nie robimy tego, żeby już na wstępie nie robić sztucznego podziału. Tenże alkoholik, który przyjechał z zewnątrz, nie rozumiejąc tego zaczął płakać, rwać włosy z głowy oświadczając, że przez nich zapije, że tego się nie robi. Wobec tego faktu, moja riposta była krótka. Opierając się na Trzeciej Tradycji wyjaśniłem, że „Jedynym warunkiem przynależności do AA, jest chęć zaprzestania picia” i tam jest kropka, nie ma żadnych innych warunków jak robienie łańcucha powitalnego i obowiązek palenia świeczki. Ten nawiedzony alkoholik nigdy więcej nie uczestniczył z własnej woli w mityngach w zakładach karnych. Mityngi co miesiąc odbywały się cały rok. Z frekwencją alkoholików z zewnątrz było bardzo różnie. Nieraz na mityngach wolnościowych zachęcając do uczestniczenia w mityngach w zakładzie karnym, bezskutecznie zdzieriałem sobie gardło. Często, nawet wśród alkoholików ze znacznym stażem w trzeźwieniu, spotykałem się z pukaniem w głowę i argumentem, że tego nie da się prowadzić na dłuższą metę bo to przecież komuna. Moim jednym z argumentów na to, była odpowiedź, że *gdy przyszedłem do Wspólnoty, powiedziałem mi „uwierz”, bo to jest możliwe, zatem również chodzenie z postaniem do zakładów karnych jeżeli działa się z wiarą również jest to możliwe*. Dalszym argumentem jaki używałem do alkoholików wierzących było pytanie „jaka różnica jest w działaniu siły wyższej na Wschodzie czy na Zachodzie”. Na ten argument od malkontentów nie usłyszałem odpowiedzi, bo jej nie ma. Fama o tym, że jest to możliwe rozeszła się po całym kraju, zainspirowała innych aowców do podjęcia zadania, zgodnie z 5 tradycją, że „każda grupa AA ma jeden główny cel nieść posłanie do alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”. Zatem gdzie jest najwięcej cierpiących - w zakładach karnych. Owocem tego działania było to, że pod koniec 1988 roku były już grupy w zakładach karnych i aresztach śledczych jak w Brzegu, Bydgoszczy - Fordonie, Chełmie, Gorzowie Wielkopolskim, Grodkowie, Inowrocławiu, Lublinie, Opolu, Rzeszowie, Starogardzie Gdańskim, Stargardzie Szczecińskim i w Warszawie. Przez zwykłą skromność nie wypominam, ile to wyjazdów zaliczyłem, aby wspierać powstawanie grup AA w Zakładach Karnych. Odbywało się to między innymi przez szukanie przyjaciół AA wśród pracowników służby więziennej, głównie psychologów i pracowników służb penitencjarnych. W wielu przypadkach przerodziło się to w sferę przyjaźni, która trwa do dnia dzisiejszego. Rok 1988, okazał się rokiem przełomowym w zakresie niesienia posłania AA do Zakładów Karnych. Po pierwsze w Zakładzie Karnym w Siedlcach, odbył się uroczysty otwarty mityng z okazji pierwszej rocznicy powstania grupy AA w tym zakładzie. Były to zupełnie inne czasy. Wielką odwagę w organizacji tego mityngu wykazał Naczelnik tej jednostki Pan Zbigniew Kuźma przy zdecydowanym poparciu psychologa Tadeusza Paciorka. Sam naczelnik, a jeszcze nie grupa, wysłał zaproszenia do rodzin skazanych (oczywiście tym którzy tego sobie życzyli). Z mojej inspiracji psycholog zakładu karnego nawiązał kontakt z psychologiem Poradni Odwykowej w mieście, którego efektem było zaproszenie alkoholików z zawieszzonej miejskiej grupy AA. Widać, że siła naszej Wspólnoty jest tak wielka, że nawet mury więzienne przemówiły do alkoholików z Siedlec. W mityngu tym uczestniczyli również zaproszeni alkoholicy z Warszawy, między innymi Felek D. i Wiktor O.. Ponadto zaproszona była redaktorka z Gazety Penitencjarnej, Po tym spotkaniu napisała bardzo mądry artykuł w tej gazecie o działalności AA w zakładach karnych. Gazetę tą



przekazałem do archiwum naszej Wspólnoty. Wróć na chwilę do mityngów przed rocznicą. Otóż wyjednałem sobie możliwość aby przed mityngami dochodziło do spotkań indywidualnych ze skazanymi, którzy mają jakiś problem, nie chciałem o tym mówić w obecności innych na mityngu (czyżby początki sponsorowania?). Skazani zwracali się z różnymi problemami (miałem do dyspozycji psychologa). Znamienny był fakt, gdy skazany zwrócił się z problemem, czy zaprosić rodzinę na ten uroczysty mityng. Zgadzał się z faktem, że rodzina wie,

że siedzi w więzieniu, ale może nie znajdzie akceptacji, że jeszcze do tego jest alkoholikiem. Takie i z innymi problemami zwracali się skazani, jak np. wyjawienie żonie, że przepił ślubną obrączkę. Staralem się jak mogłem, do wspólnego wyjaśnienia problemu na podstawie programu AA. Ale wracając do mityngu rocznicowego, przyjechałem do Siedlc, na dwie godziny przed rozpoczęciem mityngu. Naczelnik był bardzo zdenerwowany, czy wszystko się uda i jak zareagują wyższe władze więziennictwa na taką innowację, w zakładzie karnym. Sam mityng odbył się w świetlicy budynku administracyjnego. Rodziny skazanych zostały umieszczone po lewej stronie sali. Przybyli inni alkoholicy po środku, a doprowadzeni skazani po prawej. Cała pierwsza ława, zajęta była przez funkcjonariuszy służb więziennych z naczelnikiem na czele. Wszyscy skazani otrzymali na tę okoliczność nowe sorty ubraniowe (był to czas, w którym jeszcze nie wolno było chodzić we własnych ubraniach cywilnych). Mityng był prowadzony, przez jednego ze skazanych i cały polegał na dzieleniu się siłą, nadzieją i doświadczeniem. Prowadzący mityng, jak później mi powiedział był tak przejęty swoją rolą, że dwie noce przed tym nie mógł spać. Wynikało to z faktu, że rzecznik grupy, który miał prowadzić mityng, na dwa dni przed uroczystością otrzymał przepustkę losową (co w tamtym okresie było rzeczą nader wyjątkową). Zdumienie funkcjonariuszy służby więziennej, wywołał fakt, że w czasie mityngu, nagle zjawił się rzecznik grupy, który był w tym czasie na tej przepustce. Okazuje się, że siła przywiązania do wspólnoty jest większa od spraw osobistych. Cały mityng odbył się w wspaniałej atmosferze, co było wielkim zaskoczeniem dla naczelnika i innych funkcjonariuszy służby więziennej. Duch tego spotkania zaowocował tym, że obiekcje jakie miał naczelnik przed mityngiem, wszystkie prysły. Efektem tego był fakt, że naczelnik z własnej inicjatywy wydał zezwolenie, aby rodziny, które przyjechały na mityng, mogły odbyć ze swoimi skazanymi ponad godzinne widzenie ponad regulaminowe. Zadowolenie naczelnika objawiło się również tym, że po zakończeniu mityngu zaprosił do swojego gabinetu na kawę. Była to dodatkowa okazja do omówienia celów wspólnoty. Spotkanie to spowodowało pogodzenie naszych celów. W trakcie dyskusji, wyjaśniliśmy zasadę, że alkoholik, powinien uczęszczać regularnie na mityngi. Argument ten spowodował, że naczelnik wyraził zgodę aby mityngi w zakładzie karnym, zamiast raz w miesiącu, odbywały się raz w tygodniu. Drugim ważnym zdarzeniem w 1988 roku była organizacja III Kongresu naszej Wspólnoty we Wrocławiu. Na kongres zostali zaproszeni przedstawiciele Centralnego Zarządu Zakładów Karnych. Zgodnie z programem kongresu miało odbyć się specjalne spotkanie dotyczące działania Wspólnoty w Zakładach Karnych. Jednak organizatorom kongresu zawiódł czas zgodny z ustalonym porządkiem obrad. Jednocześnie odbyły się dwa ważne spotkania: wybory Rady Powierników i spotkanie na temat Zakładów Karnych. Wybrałem to drugie. Przedstawiciel CZKK przyjechał z szatańskim planem, aby działanie Wspólnoty wykorzystać do rozbicia nieformalnych grup więziennych. Natomiast



le, bywa że jest mi bardzo źle, to mimo tego, każdego dnia wiem że nie jestem sam. Rodzina i inni zaczęli mi ufać. Mój syn i moja żona mnie kochają, mimo że spieprzyłem im kawał życia. Świat który mnie otacza nie jest już moim wrogiem. Dzięki wspólnocie nauczyłem się żyć, rozwiązywać swoje problemy, spełniać marzenia, kochać siebie i innych ludzi. Często rozmawiam ze swoim Bogiem i dziękuję mu, za wspólnotę którą postawił mi na mojej drodze. Za to że wreszcie uwierzyłem w program 12-tu kroków i w to że jestem alkoholikiem, a nie idiotą. Bo z tą chorobą da się żyć mimo iż zaliczana jest do chorób śmiertelnych. A najlepsze w tym wszystkim jest to, że obecnie nie czuje się wcale gorszy ani lepszy od nikogo, nawet od tego cierpiącego alkoholika, tarującego pod sklepem. Bo dziś też wiem, że różnica między nami, to tylko grubość kieliszka. I mogę znaleźć się na jego miejscu, gdy na moment zapomnę kim jestem. I choć nie chciałem być alkoholikiem to zostałem. I choć nie chciałem być we wspólnocie to jestem. Widocznie moja Bóg chciała dla mnie inaczej i za to jestem Mu bardzo wdzięczny.

Alkoholik Janusz

MAM NA IMIĘ DAREK. JESTEM ALKOHOLIKIEM.

Ze Wspólnotą Anonimowych Alkoholików spotkałem się po raz pierwszy w Zakładzie Karnym Mokotów w 1994 r. Na swój pierwszy mityng i swój pierwszy odwyk poszedłem nie dlatego, że czułem się alkoholikiem, ale dlatego, że miałem jechać w transport. Mieszkam pod Warszawą, więc podczas mojego pobytu w Zakładzie Karnym na Mokotowie odwiedzały mnie matka i siostra, przynosiły mi jedzenie i papierosy. Natomiast po wyjeździe z Warszawy byłbym pozostawiony bez pomocy, zupełnie sam. Na pierwszy mityng poszedłem więc dlatego, żeby zostać w Warszawie. Bezpośrednim powodem wszystkich moich 3 pobytów w zakładach karnych był alkohol. Mimo że miałem wtedy 40 lat przepiłem już swoją rodzinę i firmę. Moje małżeństwo się rozpadło, firma zbankrutowała, straciłem też wybudowany przeze mnie dom i kilka samochodów. Straciłem też zdrowie: ataki padaczki, omamy wzrokowe, słuchowe, mar-

łem sobie, że wszystkie moje przestępstwa były popełniane pod wpływem alkoholu. Zdecydowałem się i poszedłem na mityng.

Mityng ten odbył się ponad 10 lat temu, nie żałuję tego wyboru. Chodząc na mityngi powoli zaczęło docierać do mnie, jak wielką krzywdę wyrządziłem rodzinie i sobie. Stuchając przyjaciół z wolności zauważyłem, że wiele wydarzeń z ich życia było podobnych do moich. Małymi krokami zdejmowałem maskę tego twardego i sam zacząłem wypowiadać się na mityngach. Poczułem ulgę i zrozumienie, bo nikt mnie nie krytykuje. Dziś jestem innym człowiekiem niż kiedyś. Uczęszczając na mityngi, nauczyłem się słuchać, pomagać innym osobom, które potrzebują wsparcia. Jest we mnie pokora, której nauczyłem się na mityngach. Stałem się spokojnym i wyciszonym człowiekiem. Dziś jestem szczęśliwym człowiekiem, pomimo tylu lat spędzonych za kratami. Wygrałem nowe życie, którego na pewno nie zamieniłbym na tamte. Warto przełamać się i pójść na swój pierwszy mityng, jeśli chce się żyć normalnie, tak jak ja tego pragnę. Zmieniając swoje życie na lepsze, życzę wszystkim, aby dążyli do tego celu, co ja. Pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół zza krat i przyjaciół z wolności. Chciałbym podziękować swojej bratowej Oli za wsparcie w trudnych chwilach oraz przyjaciółom z wolności, których poznałem na mityngach. Życzę wszystkim Pogody Ducha.

Alkoholik i narkoman - Marek

DZIŚ TO ŻE JESTEM ALKOHOLIKIEM NIE STANOWI DLA MNIE PROBLEMU

Jestem alkoholikiem na imię mam Janusz. Dziś to że jestem alkoholikiem nie stanowi dla mnie problemu, ale nie zawsze tak było. Wspólnotę poznałem w więzieniu w 1995 roku w ZK Białoleka, to wtedy na swój pierwszy mityng, trafiłem za kare, skierowany przez naczelnika tegoż więzienia. Och jak było ciężko powiedzieć że jestem alkoholikiem, przecież ja nie miałem problemu (na tamten czas przeszedłem przez, omamy wzrokowe, słuchowe, trzy pobyty psychiatryczne i pięć esperali, w sumie miałem siedem i kupę lat do siedzenia) to gdzie ja alkoholik? Przecież alkoholik to ktoś kto, nie ma domu, rodziny, śmierdzi itd. tak zawsze myślałem. Dziś wiem że, to nie moja zasługa że tak nie skończyłem na tamten czas, tylko mojej rodziny. Ja aby sobie udowodnić że nie jestem taki, to mimo że wiele razy leżałem w rowie to i tak patrzyłem na innych z góry. Z mojej matematyki musiało wyjść że jestem lepszy, mimo że moje poczucie wartości wtedy, było zerowe. Mimo że nie czułem się alkoholikiem chodziłem na więzienne mityngi, bo chciałem coś odzyskać, coś tym sobie załatwić. Jeszcze w więzieniu udowodniłem sobie że jednak jestem alkoholikiem. Znow coś straciłem, znow przez alkohol. Bardzo mi było ciężko, ale przyznałem się przed sobą i innymi, że naprawdę mam problem z alkoholem Teraz wiedziałem że jednak jestem alkoholikiem ale skoro nim jestem to spróbuję coś wziąć z tych mityngów. Coś co pozwala mi przynieść korzyść. Oczywiście nie miało być to trzeźwienie tylko nauka jak pic kontrolowanie. W więzieniu ukończyłem terapię, oczywiście nie po to aby zdobyć wiedzę, tylko aby mnie z warszawy nie wywieźli. Z więzienia wyszedłem w 1999 roku trzy dni przed milenijnym sylwestrem i o dziwo nie napiłem się alkoholu. Zaczęłem chodzić nawet na mityngi, ale nie trwało to zbyt długo, ja nie utożsamiałem się z tą chorobą. Zaliczyłem jeszcze dwa zapicia na własną prośbę, bo nie chciałem uwierzyć, że mam niepić do końca życia. To jak kurde żyć?, jak się bawić?, śmiać?. Często zadawałem sobie to pytanie. Nie chciałem zmienić siebie ani swego życia. Mimo tragicznych przejść w życiu, przez alkohol, bałem się normalności. Dziś nie pije ponad dziewięć lat, wiele razy zadawałem sobie pytanie jak to się stało. Dziś wiem, że po ostatnim zapiciu stanąłem przed samym sobą, miałem już sam siebie dość, Zrozumiałem, że na tym świecie oszukałem wszystkich a najgorsze, że zacząłem świadomie oszukiwać sam siebie. Musiałem podjąć decyzje albo pić i umrzeć albo wreszcie uwierzyć wspólnotcie, programowi i ludziom którzy mi mówili co robić aby niepić. Nie było łatwo, ale nikt nie obiecywał mi tego. Przecież ciężko

moje stanowisko opierało się o 12 Tradycji AA, czyli niesieniem posłania AA, inne problemy nas nie interesują. Wracając z kongresu w towarzystwie psychologa z ZK w Siedlcach, miałem na gorąco przedstawione reakcje przedstawiciela CZZZK i jego niezadowolenie z tego, że plan spotkał się ze zdecydowaną ripostą z naszej strony. Mimo niezadowolenia przedstawiciela CZZZK, nie spoczął on na tym. Zaraz po Kongresie we Wrocławiu, rozesłał on pismo okólne do wszystkich ZK, aby psycholodzy z jednostek, w których istnieją już grupy AA, przyjechali do Warszawy na odprawę dotyczącą działalności AA w ich jednostkach. Zostałem zaproszony na to spotkanie. Nie chciałem być sam w tak ważnym spotkaniu, poprosiłem więc rzeczownika Rady Powierników Jana Józefa z Poznania i razem wzięliśmy w nim udział. Spotkanie prowadzili przedstawiciele Centralnego Zarządu Zakładów Karnych ze Służby Zdrowia i Służby Penitencyjnej. Jakie było ich zdziwienie, gdy psycholodzy z zaproszonych ZK, będąc równocześnie funkcjonariuszami służby więziennej (przyjechało 10-ciu przedstawicieli) zgodnym chórem wypowiadali się pozytywnie o Wspólnocie. Mówili o tym jak skazani, członkowie Grup AA, zdecydowanie nie stanowią jakichś problemów, gdyż zajmują się własnym problemem jako alkoholicy. Dodatkowym argumentem, była wypowiedź jednej z psycholog, która wyznała jak Program AA pozwolił jej na rozwiązanie własnych osobistych problemów (nota bene osoba ta do dnia dzisiejszego jest wielkim przyjacielem AA). Miłym zaskoczeniem była wypowiedź przedstawiciela służby więziennej, że „Działalność AA w jednostkach penitencjarnych należy traktować jako ruch społecznie użyteczny”. Konsekwencją tego spotkania były artykuły w Gazecie Penitencjarnej ukazujące w dobrym świetle działalność AA w zakładach karnych (gazety te z ich tekstami przekazałem do archiwum Wspólnoty). Dalszym działaniem było wydanie pod koniec 1988 roku pisma okólnego dyrektora CZZZK do wszystkich jednostek, w którym zaleca się między innymi inicjowanie przez administrację penitencjarną współdziałania z grupami AA, zaznajamianie posłanników wspólnoty z przepisami prawnymi normującymi działalność instytucji penitencjarnych (w tym prawa i obowiązki osób pozbawionych wolności), tworzenie w aresztach śledczych i zakładach karnych sprzyjających warunków dla działalności grup AA, zapoznajawanie uwięzionych z wydawnictwami Wspólnoty, wyznaczanie spośród personelu penitencjarnego osób odpowiedzialnych za koordynowanie kontaktów posłanników wspólnoty ze skazanymi i tymczasowo aresztowanymi itp. Takie były dość trudne, ale zarazem owocne niesienia posłania AA do zakładów karnych w ich początkowej fazie. Fakt ten spowodował, że udało nam się stworzyć przyjazny klimat do naszej działalności w zakładach karnych. Reszta zależy od naszej (ciągle za małej) chęci niesienia posłania do alkoholika, który wciąż jeszcze cierpi, a będąc w odosobnieniu cierpi podwójnie. Obserwując powstawanie grup AA w zakładach karnych od 1990 roku, nastąpiła pewna prawidłowość, że w miarę rozwoju naszej wspólnoty i wzrostu ilości grup, równomiernie grupy AA w zakładach karnych stanowiły 10% ogółu grup. W wielkim skrócie odnotowuję, że do dalszego rozwoju grup AA w Zakładach Karnych mogę zaliczyć takie działania: Po pierwsze szukanie i zdobywanie przyjaciół spośród psychologów pracujących w więziennictwie, których pomoc w pokonaniu bramy więziennej była niezmiernie ważna. Zachęcanie trzeźwiejących alkoholików z grup wolnościowych nie drogą apeli na intergrupach, lecz drogą indywidualnych zachęt przez osoby już tam chodzące. Mieć otwartość na sygnały pochodzące z zakładów karnych. Jako przykład mogę podać, że dalsze grupy AA powstały z inicjatywy psychologów zakładów karnych. Zgłaszały się oni do punktów informacyjnych AA lub bezpośrednio do miejscowych grup AA. Tylko od nas zależało czy tą ofertę podejmiemy. Tak powstały grupy np. w 1989 roku w Areszcie Śledczym Warszawa Mokotów, w 1990 roku w ówczesnym zakładzie karnym Warszawa Służ-

wiec czy w 1992 roku pierwsza grupa kobieca w Areszcie Śledczym Warszawa Grochów. Pamiętam jak w tym ostatnim areszcie w czasie wstępnych rozmów z naczelnikiem na temat założenia grupy, był przychylny, jednak oświadczył, że „prędzej mu kaktus na dłoni wyrośnie niż powstanie grupa”. Przepowiednia jego jednak nie sprawdziła się, gdyż grupa dalej istnieje, a naczelnika już nie ma. Pragnę podkreślić fakt, że w niektórych przypadkach spontaniczność Anonimowych Alkoholików trwała zbyt krótko. Zakładano spontanicznie grupę, a później, tak jak młoda roślina nie podlewana usycha, tak grupy w zakładach karnych z braku, dalszej łączności z grupami zewnętrznymi (alkoholicy zaprzestali chodzić) grupy upadały. W ten sposób na przestrzeni 1997-1999 roku, 20 grup AA w zakładach karnych przestało istnieć. Ale nam w tym działaniu potrzeba więcej optymizmu i wiary, że to jest możliwe. Wracam dalej do historii powstawania grup i ich wspierania. Jednym ze sposobów powstawania nowych grup, przemieszczanie skazanych z jednego zakładu do drugiego i tak np. skazany osadzony w Zakładzie Karnym (członek grupy AA) zostaje przewieziony do Jastrzębia i tam zakłada nową grupę czy przywieziony ze Służewca do Łodzi. W wielu przypadkach brak doświadczenia Anonimowych Alkoholików przy niesieniu posłania do zakładów karnych powodował wiele nieprawidłowości i wiele zła. Aby tego uniknąć w roku 1993 popełniłem broszurę „Grupa AA w Zakładzie Karnym”, która zawierała doświadczenia zdobyte w czasie niesienia tam posłania. Zawierała ona podstawowe wiadomości co w AA zakładzie karnym może, a czego nie może (broszura ta została wydana następnie w nieco zmienionej formie po wyczerpaniu pierwszego nakładu przez Region Warszawa). Również Rada Powierników (dawna 7) od Kongresu AA w Gdańsku doceniając potrzebę koordynowania działań na tym odcinku powierzyła jednemu z nich sprawowanie pieczy nad Grupami AA w ZK. Rada Powierników do dnia dzisiejszego kontynuuje to zadanie przydzielając trzech powierników. Dalszym naszym działaniem była organizacja w 1992 roku Ogólnopolskiego Forum Grup AA Zakładów Karnych, w którym z udziałem opiekunów z ZK i posłanników AA z grup poza więziennych wymieniono dalsze formy działania. Takie formy działania upowszechniają się, co znalazło w organizacji takich form przez region katowicki czy region gdański w Kwidzynie. W roku 1993 ukazała się książka „Wspólnota Anonimowych Alkoholików”, pióra Marii Gordon i Tadeusza Kolarczyka (oboje kadrowi pracownicy CZZK), która została rozesłana do wszystkich jednostek penitencjarnych w kraju. Trzeba przyznać, że w sposób wierny opisuje w niej naszą działalność. Należy wspomnieć również o stałych kontaktach z obecnie przekształconym CZZK na Centralny Zarząd Służby Więziennej. Doprowadziło to do uzyskania wykazu wszystkich jednostek penitencjarnych na terenie kraju. Przepracowaliśmy ten wykaz z podziałem na poszczególne Regiony zaznaczając, w których jednostkach istnieją grupy AA, oraz nazwiska wychowawców przeszkolonych w zakresie uzależnień w jednostkach w których grup nie ma, jako drogowskaz dla chętnych, którzy chcieliby tam podjąć niesienie posłania AA. Wykazy te niektórzy delegaci Służby Krajowej AA otrzymali. Również nasze Biuro Służby Krajowej AA w szybkim tempie wydało ulotki: „Grupa AA w Zakładzie Karnym” oraz ulotkę „Do więzienia, który być może jest alkoholikiem”. Odrębnym zagadnieniem, które chciałem poruszyć, jest fakt że na XXVII Konferencji Służby Krajowej AA z mojej inicjatywy została powołana 5-ta Komisja Służby Krajowej AA ds. Grup AA w zakładach karnych, co spowodowało powstanie w Regionach Zespołów ds. Grup AA w zakładach karnych. Jednak na XXVIII Konferencji Służby Krajowej, na wniosek Komisji Organizacyjnej Służby Krajowej AA, Komisja SK ds. Grup AA w Zakładach Karnych, przy biernej postawie powierników, została zlikwidowana, a jej zakres działania włączony do Komisji SK ds. Współpracy z innymi spoza AA. Ta krótkowzroczność działań komisji organizacyjnej wy-

Z POKORĄ PRZYJMOWAĆ TO CO PRZYNIESIE KOLEJNY DZIEŃ.

Witam Was,

Pisząc do Was chciałbym podziękować Wam za to, że jesteście, że dzięki Wam mogę w jeszcze większym stopniu uczestniczyć w życiu AA i za Waszym pośrednictwem podziękować przyjacielom za niesienie posłania do ZK.

Obecnie pozostało mi 5 miesięcy do zakończenia odbywania kary, ale dla mnie nabrała ona innego wymiaru. Tutaj się odnalazłem, tutaj zmieniam swój sposób myślenia i odczuwania. Tutaj, dzięki wspólnocie AA, moje życie nabrało sensu i - może to zabrzmie dziwnie - teraz czuję się wolny, uczę się cieszyć dniem dzisiejszym i staram się stawać co dzień lepszym człowiekiem. Nie krzywdzić innych swoimi uczynkami lub słowami, bo czasem słowa robią większą krzywdę niż uczynki. Z pokorą przyjmować to co przyniesie kolejny dzień. Chociaż to nie jest łatwe i mam obawy i lęki, często odzywa się moja duma, to wiem, że mam we wspólnocie przyjaciół na których mogę liczyć, pismo MITYNG i dużo literatury AA. To dzięki temu, że są ludzie, którzy przynoszą ja do ZK., przychodzą na nasze mityngi i dają świadectwo, że można trzeźwieć i być szczęśliwym. Pod warunkiem, że nie zapomnę kim jestem. Dlatego rano przed lustrem powtarzam słowa „jestem alkoholikiem i mam na imię Wojtek”. Bo przypomina mi to kim byłem, z czego się podniosłem i gdzie mogę być.

Warszawa-Mokotów, Wojtek AA, 12.09.2007r

NIE ŻAŁUJĘ TEGO WYBORU

Jestem alkoholikiem i narkomanem, mam na imię Marek. Ocenie przebywam w AŚ Mokotów, odsiadując długoletni wyrok. Mając 13 lat, zacząłem pić alkohol, upijając się do nieprzytomności, alkohol mi imponował, dawał mi poczucie siły, odwagi i pewności siebie. Od początku imponowało mi towarzystwo starszych kolegów, przez których byłem lubiany. Bardzo szybko wszedłem na drogę przestępczą, gdzie czułem się bezkarnie. Kradłem, a pieniądze uzyskane przeznaczałem na imprezy alkoholowe. Nie interesowało mnie, że wszystkie moje przestępstwa, których dokonywałem, będą miały konsekwencję prawną.

Moja bliska rodzina nie dawała sobie ze mną rady. Od najmłodszych lat sprawiałem kłopoty wychowawcze, dlatego gdyż nie czułem miłości rodziców. Gdy trafiłem do zakładu wychowawczego, moja matka myślała, że nauczę się tam normalnego życia i moje zachowanie ulegnie poprawie, a było na odwrót. Tam zobaczyłem „życie twardych ludzi”, którzy nigdy nie okazywali słabości. Mnie to też imponowało, stałem się jednym z nich. By przypodobać się kolegom, piłem denaturat, sprawiałem kłopoty wychowawcze. Przebywając tam, nauczyłem się życia złodziejskiego, które mi imponowało. Po wyjściu z zakładu wielokrotnie kradłem, korzystając z nauki „fachu złodzieja”. Korzystałem z życia, ile się dało, trwało to rok. Trafiłem do ZK Białoleka z wyrokiem trzyletnim za kradzież. Po odbyciu połowy wyroku, wyszedłem na warunkowe zwolnienie. Zaczęłem znów pić i brać narkotyki, z tego nie cieszyłem się długo wolnością. Trafiłem ponownie do ZK Białoleka z zarzutem morderstwa. Kara była sroga, dostałem 15 lat pozbawienia wolności.

Miałem pretensje do wszystkich, lecz nie widziałem u siebie żadnego problemu. Obwiniałem za swoje dotychczasowe życie otoczenie, w którym przebywałem. Przebywając w zakładzie, spotkałem kolegę, który prowadził mityngi AA. W trakcie rozmowy zaproponował mi pójście na mityng i wysłuchanie kolegów, którzy odsiadują wyroki za czyny popełnione pod wpływem alkoholu. Broniłem się na początku, myśląc, że mnie to nie dotyczy, lecz uświadomi-

MÓJ DRUGI ROK W AA – KOLEJNY ROK TRZEŹWOŚCI.

Podsumowując swoje dotychczasowe 39-letnie życie, powiem krótko:

Od 2 lat wiem, że żyję, jestem człowiekiem szczęśliwym i „wolnym” – wolnym od nieodpartej obsesji picia przeze mnie alkoholu. 19 lat swojego życia po prostu przepiłem i robiłem wszystko, prawie wszystko, by zdobyć alkohol. To było silniejsze ode mnie – chęć!. Nieodparta chęć napicia się alkoholu. Wszędzie fałsz i obłuda. Żyłem niczym pasożyt kosztem innych – matka, żona, dzieci. To wszystko dla mnie się nie liczyło – alkohol był mi w tamtych czasach najbliższy. Był mi kompanem, przyjacielem, rodziną, balsamem na życie. Potem dołączyła samotność. Wolałem być sam – tylko ja i mój alkohol. Każdy, kto chciał wkroczyć w moje życie (pomóc mi, bym więcej nie pił) traktowany był przeze mnie jak wróg. Gdyby nie Bóg, mój Bóg jakkolwiek Go pojmuję, pewnie bym się zapił na śmierć, bo tego właśnie chciałem. Tak, właśnie dla alkoholu gotów byłbym poświęcić swoje życie. Dziś jest inaczej. Od 2 lat należę do Wspólnoty AA. Dokładnie 2 lata temu na moim pierwszym mityngu powiedziałem z pełną świadomością, że jestem alkoholikiem. Człowiekiem chorym i uzależnionym od alkoholu. Moja bezsilność wobec alkoholu uswiadomiła mi, jak bardzo śmiertelnie jestem chory. Te 2 lata we Wspólnocie, to coś wspaniałego. Tu mam prawdziwych przyjaciół, tu nie ma fałszu, tu nie ma obłudy, tu wszyscy jesteśmy równi. To tak jak bym żył w innym świecie. Mimo to, że przebywam teraz w więzieniu, jestem człowiekiem szczęśliwym, że dane mi było wstąpić do Wspólnoty AA. Bóg wiedział chyba co robi, dając mi kolejną szansę na życie.

Nigdy w życiu nie przeczytałem żadnej książki. Dziś jest inaczej. Od 2 lat stałą moją lekturą jest biuletyn MITYNG. Czytam go od deski do deski. Pożeram wzrokiem i nie mogę się doczekać, kiedy za miesiąc pojawi się nowy numer. Chodzę tu na mityngi, uczęszczam na grupy wsparcia. Poprosiłem przyjaciela z wolności, by został moim sponsorem, oczywiście zgodził się. Rozmawiam z przyjaciółmi z AA, czytam literaturę aowską – obecnie „Przekaż dalej” no i dzielę się swoimi doświadczeniami, pisząc do biuletynu MITYNG. A mi wciąż mało, jestem zachłanny na swoją trzeźwość, jednak wiem, że gdy to wszystko robię, wtedy właśnie żyję normalnie, godnie, pełną piersią, według zasad i Programu AA.

Co mnie skłoniło, bym ponownie napisał? Jest w tym coś cudownego, są to zdarzenia, ludzie, sytuacje z dnia powszedniego, są to przyjaciele, moi przyjaciele z AA.

W tym Nowym 2009 Roku chciałbym serdecznie podziękować mojemu sponsorowi Jurkowi. Jest mi jak ojciec, którego nigdy nie miałem. Darkowi Wdzięcznemu Alkoholikowi, Włodkowi, Jarkowi, Grześkowi, Maćkowi, Sławkowi, Januszowi, Arturowi, Krzyškowi z Antyradia – wszystkim tym, którzy przychodzą na mityngi do AŚ Warszawa Mokotów. No i Gosiali, dzięki której między innymi postanowiłem napisać swoje doświadczenia z alkoholem. Po przeczytaniu jej artykułu pt.: „Mój cichy przyjaciel MITYNG” nr 10/124/2007 uwierzyłem w siebie, mogę być pomocny a to pomaga mi w trzeźwieniu. Dzięki temu robię kolejny Krok w życiu, a jest to moim kolejnym celem.

*Pozdrawiam serdecznie i radośnie Tomaszek alkoholik
10.01.2009*



niaka z faktu, że uchwalony na Kongresie w Warszawie Regulamin Służby Krajowej AA określał udział każdego z 4 delegatów w jednej komisji. Natomiast w kolejnych wydaniach tego zapisu że każdy delegat, czyli 4 delegatów z 13 Regionów uczestniczy w jednej komisji. Tak prosty rachunek 4x13 spowodował, że rachunki się nie zgadzały. Jest to błąd zapisu, blokujący dalszy rozwój wspólnoty. Przecież można było określić zapis, że każdy delegat regionalny uczestniczy w pracach jednej z komisji. No cóż, zasugerowanie delegatom prostego rachunku przy braku wyobraźni to spowodowała. Okazało się że feralna 13 to spowodowała. Regiony (całe szczęście że nie wszystkie) zlikwidowały Zespoły ds. Grup AA w Zakładach Karnych. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Pomiedzy XXVII a XXVIII Konferencją Służby Krajowej w mapy AA w Zakładach Karnych zginęło 10 grup. Ja jako alkoholik zdyscyplinowany, uczący się pokory, decyzję najwyższego forum AA przyjąłem i się podporządkowałem, ale zadra w sercu ciągle krwawi. Ale wróćmy do radośniejszych spraw. Na wszelkich Złotach Radości AA, zauważa się coraz większą rzeszę alkoholików którzy na swojej drodze spotkali w zakładzie karnym, pomocną dłoń AA i dzisiaj na tym programie trzeźwieją, pokazuje, że nasze wysiłki niesienia posłania AA do zakładów karnych są owocne, co napawa nas radością. Jednak nasza praca może być jeszcze bardziej efektywna, gdyż na 204 jednostki penitencjarne istnieje obecnie 140 grup, w tym, w kilku jednostkach istnieje więcej niż jedna grupa. Zatem nie czas spoczywać na laurach, ale patrzeć ile jeszcze jest przed nami tej wdzięcznej pracy. Kończąc kieruję apel do sumienia każdego, trzeźwiącego alkoholika, *czy w swoim procesie trzeźwienia na Programie AA dobrze wykonujesz zalecenia 12 Kroku i 5 Tradycji?*

WITAJCIE BRACIA I SIOSTRY

Z pewnością do napisania tych słów zmobilizowała mnie chęć podzielenia się własnym doświadczeniem, słowa tutaj zawarte są również zasługą Henia, któremu bardzo dziękuję za wskazówki i za to, że po prostu jest. Mam na imię Mariusz, mam 24 lata, jestem alkoholikiem, narkomanem. W chwili obecnej znajduję się w Z.K. gdzie odbywam wyrok 6 lat pozbawienia wolności, do końca kary pozostało mi 1,5 roku. Nie chcę powracać do podstaw mojego uzależnienia, chciałbym podzielić się tym jak pracuję nad swoją trzeźwością, tutaj w Z.K. A więc z chwilą zatrzaśnięcia się za mną bramy nie robiłem nic w kierunku trzeźwości. Byłem taki jak na wolności. Patrzyłem tylko jak się nachlać. Dodawałem sobie wartości kosztem innych. Picie, ćpanie, sprawiało, że ukryłem się pod pancierzem i miałem na sobie maskę. Doprowadziło mnie to przez okres mojego czynnego uzależnienia do takiego etapu, kiedy tak naprawdę nie wiedziałem, kim jestem. Stworzyłem swój wymyślony świat, w którym byłem marionetką kierowaną przez alkohol i narkotyki. Czuję się skrzywdzony i oszukany. Patrząc na to dzisiaj, to ja krzywdziłem i oszukiwałem. Mój wyrok płynął a ja nadal się degradowałem, aż odnalazłem wspólnotę. Pamiętam jak poszedłem pierwszy raz na mityng wspólnoty AA, widząc to wszystko chciało mi się śmiać. Ta serdeczność, poklepywanie się po plecach, obejmowanie, wydało mi się to jedną wielką paradą. Na pewno dużą rolę w moim podejściu do AA odegrała rocznica trzeźwości, którą obchodził jeden z uzależnionych. Patrzyłem na ten tort i te jedenaście świeczek i myślałem, że jednak można żyć trzeźwo. W przerwie rozmawiali ze mną inni alkoholicy,

dzięki temu zrozumiałem, że we wspólnocie AA jest dla mnie miejsce. Utwierdziłem się w tym, gdy pierwszy raz zabrałem głos, a gdy zaczął mi się łamać, ktoś pogłaskał mnie po plecach i poczułem, że nie jestem sam, poczułem się pewniej. Nikt mnie nie krytykował. Nie wiem jak to racjonalnie wytłumaczyć, ale na koniec mityngu podziękowałem wszystkim za przyjęcie. A co najpiękniejsze, sam się przytulałem i czułem, że to wszystko jest takie szczere. Ci wszyscy ludzie oddali mi jakby kawałek serca. Gdy mnie przytuliła jedna z alkoholiczek, poczułem jakby to robiła moja mama. Poczułem się tak prawdziwie. Wiem, że sama abstynencja to dopiero początek do godnego życia. Przecież alkohol i narkotyki strasznie wypaczyły mój charakter. Zaniżona samoocena, egocentryzm, egoizm, kłamstwa, koloryzowanie, zazdrość. Dziś powierzam te wady Bogu, który sam zdecyduje, kiedy będę gotów na zmiany. Zgodnie z hasłem AA – „daj czas czasowi”. Zastanawiam się; kim byłem bez AA? Nadal żył bym w tym swoim świecie napędzonym efemerycznie uszczęśliwaczem, nie wiedząc, kim tak naprawdę jestem? Powiedziałem sobie w końcu JESTEM BEZSILNY. Chce przeżywać życie. Płakać, śmiać się, kochać na trzeźwo, nie uciekać cały czas przed troskami, odpowiedzialnością, konsekwencjami, nie krzywdzić innych i siebie. Dzisiaj nie postrzegam kryminału jako porażkę. Moje życie tak się musiało potoczyć. Aby spotkać braci i siostry z AA, wśród których odnajduję trzeźwe kolejne 24 godziny. Gdybym nie zaczął pracy nad trzeźwością tutaj, to nie zrobił bym tego na wolności. Dzięki AA, nie myślę jak potoczy się moje życie po wyjściu. Wiem, że aby żyć godnie muszę być trzeźwy. Na wolności zamierzam skierować się do AA. Od 5 maja 2004 trwam w trzeźwości. Im dłużej jestem trzeźwy tym bardziej czuję się szczęśliwy. To wszystko zawdzięczam wspólnocie, która jest dla mnie kochaną rodziną. Jest jeszcze Bóg, który dał mi AA. Dziękuję wszystkim, którzy razem ze mną szukają trzeźwości. Szczególnie tym, którzy z poświęceniem przynoszą swoje doświadczenie i pogodę ducha z wolności; Tadziewi, Grażynie, Eli, Piotrowi, Krzysiu, Zygmunto. Do zobaczenia w trzeźwości.

Mariusz alkoholik i narkoman.

Trafiłem do Wspólnoty AA 5 maja 2008r.

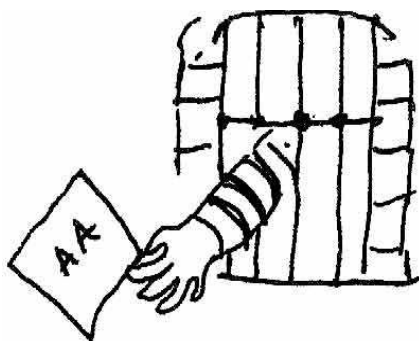
Witajcie! Mam na imię Michał i jestem alkoholikiem. Mam 26 lat, obecnie przebywam w Zakładzie Karnym. Moje trzeźwienie zaczęło się 4 grudnia 2007 roku. Przebywam w ZK od 3 lat i 4 miesięcy, ostatni kieliszek wypilem 6 miesięcy temu i chcę aby ten kieliszek był ostatnim.

Piszę do Was ponieważ chciałem się podzielić tym, jaką radością, spokojem i nadzieją przepelnione jest moje serce dzięki Wspólnocie AA.

Nigdy bym nie pomyślał, że człowiek przebywający w ZK może tak dobrze się czuć. A to dlatego, że do czasu gdy trafiłem do Wspólnoty AA żyłem w ogromnym poczuciu winy i żalu, na okrągło się zamartwiałem i chodziłem zły na wszystkich i przede wszystkim na siebie samego.

Odmieniło się wszystko dzięki Wspólnocie AA, do której trafiłem będąc na oddziale terapeutycznym „Atlantis” w AŚ Mokotów. Podjąłem terapię dobrowolnie, ponieważ miałem już dosyć mojego tamtego życia.

Po odbyciu pierwszego wyroku wychodząc wiedziałem, że ze mną jest coś nie tak i że nie



pijam. Nic nie pomaga. Jest już w życiu mi źle. Pozostaje jedno - ostatnie rozwiązanie. Szczerze mówiąc myślałem, że bezsensowne. Ale co mi pozostało? - IDEJĘ PIERWSZY RAZ NA SWÓJ MITYNG -. Dziś nie żałuję. Jak się okazało można nie pić dzięki mityngom i przyjaciółom z AA. Cieszę się, gdy wspominam te dni, gdy byłem trzeźwy i posmakowałem tego życia. Dziś przyszło mi odsiedzieć swój wyrok (resztę jego, jeszcze 11 miesięcy) Pracuję nad sobą - chodzę na tutejsze mityngi i staram się pamiętać co dnia kim jestem. A jestem alkoholikiem, który chce żyć w trzeźwości. Jest to więzienie. Są tu ludzie podobni do mnie. Z takimi samymi problemami i w końcu ludzie, którzy są dla mnie ważni. Są to ludzie, którzy -jak myślę- chcą tak jak ja robić coś ze swoim życiem. Kiedyś wątpiłem w to, że mogę kogoś takiego znaleźć z ZK. Dziś zmieniłem swoje zdanie. Nawet i dziś, gdy byłem na spacerze mogłem opowiedzieć innym alkoholikom swój sen, który zaniepokoił mnie i wydał się dziwny ale przyjemny, ponieważ znalazłem w nim rozwiązanie i nie napiłem się. Myślę, że coś pozytywnego dzieje się w mojej głowie. Powracając do ludzi z ZK tu przebywających i tych, którzy przychodzą z zewnątrz na mityngi AA "Recydywa" Mokotów, myślę, że są oni mi bardzo potrzebni. Dodają nadziei i szczerze za to dziękuję całej Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Życzę Wam wszystkim trzeźwości i wiary. Dziękuję za to, że jesteście.

Pozdrawiam Jacek AŚ Mokotów

Bardzo dawno temu

Na imię mam Włodek, jestem alkoholikiem po raz wtóry chciałbym podzielić się na kartkach Mityngu swoimi problemami wynikającymi z picia alkoholu. Bardzo dawno temu, kiedy wydawało mi się iż piłem towarzysko, kontrolowanie, lekarz powiedział mi iż mam problem z alkoholem ponieważ jestem alkoholikiem, a był to rok 1969. Naturalnie ja mając wtedy lat 20 połknąłem „antabusa”, wzięłem zwolnienie do tyłu, pomyślałem lekarz wariat, niespełna rozumu. Dzisiaj wiem, iż ten facet niespełna rozumu miał rację. Potem w niedługim czasie po raz trzeci straciłem wolność. A potem z mojej winy Rodzinę, która nie wytrzymała moich ciągów, awantur, zaniedbywania itd. Dzisiaj wiem, że każde moje picie wpędzało mnie w kłopoty, straciłem pracę, wolność, rodzina odwracała się. A w 1989 r. picie, a potem kac „namówił” mnie do popełnienia zbrodni. Po raz drugi tutaj na Mokotowie dowiedziałem się iż jestem alkoholikiem i picie zmienia mój sposób myślenia oraz rozumowania.

Po odbijaniu piłeczki przyznałem się iż mam problem i jestem alkoholikiem. Dzisiaj wiem, iż nie piłem alkoholu ileś tam dni bo obiecałem Mamie, Żonie czy dziecku. Ja chciałem pić tylko nie piłem dla bliskich mi osób. Mogę pochwalić się iż moja abstynencja trwała trzynaście lat, ale zapomniałem iż jestem alkoholikiem, o przyjaciółach z AA, mityngach. Ja umiem pić kontrolowanie zapiłem, a ciąg mój trwał pół roku, oprzytomniałem w szpitalu psychiatrycznym oraz pod celą w Łowiczu. Dzisiaj nie piję bo wiem, iż każde moje picie wpędza mnie w kłopoty,



ty, pamiętam o wspólnocie, mityngach i wiem, że ja chcę być trzeźwy dzisiaj. Myślę iż mi się uda po raz drugi opuszczając więzienie nie wstąpić do sklepu i kupić połówkę wody. Wszystkim przyjaciołom z wolności, którzy dzielą się swoimi doświadczeniem na mityngach z tej strony muru bardzo dziękuję i życzę wytrwałości.”

Alkoholik Włodek

mam sobie radzić z trudnościami życia na trzeźwo. Choć jestem w więzieniu uważam się za człowieka szczęśliwego, bo to, co się zadziało w mojej duszy – więzienie nie przysłania mojego szczęścia. Cieszę się, że mogę odczuwać myśleć, rozumieć, przeżywać jak normalny człowiek. Bóg daje mi, na co dzień dowody tego, że jest największą miłością dobrocią prawdą. Moja terapia dobiega końca i choć wiem, że jeszcze wiele pracy jest przede mną to mam ufność, że narzędzia, jakie dostałem będą mi bardzo przydatne, a z pomocą Boską umiejętnie będę się nimi posługiwał. Nie jest ważne, że **mam 48 lat i chce mi się żyć inaczej**. Ja się cieszę, że jeszcze zdążyłem się przebudzić. Korzystając z okazji pragnę przesłać pozdrowienia księdzu Andrzejowi, Marzenie, Włodkowi, Wojtkowi, i wszystkim szczęśliwym alkoholikom. - **Witek**



DZIŚ ZMIENIŁEM SWOJE ZDANIE

Witam Was wszystkich!

Mam na imię Jacek, jestem alkoholikiem. Zaczynając swój list do Mityngu, chcę być szczery i chcę też powiedzieć wszystkim, że nie wiem tak naprawdę o czym mam pisać. Po raz pierwszy piszę do Mityngu.

Obecnie od 11 miesięcy przebywam AŚ Warszawa Mokotów. Będąc tutaj i odbywając swą 22 miesięczną karę pozbawienia wolności postanowiłem uczestniczyć w terapii alkoholowej i niedawno ukończyłem ją. Była to moja druga terapia w ZK. Jednak myślę, że ta druga była tą przemyślaną, szczerą wobec siebie samego. Dziś to wiem. Jestem zadowolony ze swojego uczestnictwa w terapii mokotowskiej. Potrzebowałem tej terapii dla swojego życia (ratowania swego życia).

Mam 29 lat i chcę trzeźwieć. Wiem też co to słowo "trzeźwość" oznacza. Gdy wyszedłem w 2004 z ZK już po tej pierwszej terapii, chciałem zmienić - lepiej zabrzmi - odmienić swoje życie. Zacząłem kombinować, jak to mam zrobić i z niczego nie rezygnować. Wpadłem na pomysł, że wystarczy ograniczyć swoje picie - kontrolować je. Przez około pół roku szło nieźle. Jednak po pewnym czasie rzeczywistość była inna, która nie pozostawiła mi złudzeń. Doszło do tego, że gdy piłem miałem już wstręt do siebie, ponieważ nie szanowałem niczego i nikogo. Nie da się przecież tak żyć. Przez wiele lat użalałem się nad własnym losem: nad tym, że pochodzę z rodziny z problemem alkoholowym, z rozbitej rodziny, której się wstydziłem a w domu nie miałem miłości i bezpieczeństwa. Moje użalenie a także szybkie wstąpienie w pseudo-dorosłość przyczyniło się do mojego uzależnienia. Będąc dzieckiem obiecywałem sobie, że gdy ja będę miał już swoją rodzinę, to będzie ona wyjątkowa a przede wszystkim NORMALNA. Mówiłem też sobie, że moje dzieci będą szczęśliwe w swym dzieciństwie, bezpieczne i kochane przeze mnie. W każdym bądź razie nie będą miały takiego dzieciństwa i rodzinnego domu, jak ja miałem. Użalenie moje przyczyniło się do picia i takiego właśnie radzenia sobie z problemami. Aż do momentu, gdy to picie zaczęło mi przeszkadzać. Otworzyłem szeroko oczy i widzę, że moje dziecięce obietnice i chęci zmiany czegoś na lepsze w swoim losie i życiu były niczym, ponieważ idę dalej przez życie i nie odstępuję od alkoholu. Był pewien bardzo dla mnie ważny moment w życiu, gdy byłem na wolności - rok 2005. Uważam ten rok za piękny ale także bolesny i trudny. Jednak następuje zmiana. Alkohol nie daje mi ukojenia ale zaczyna przeszkadzać. Rujuje mą wielką miłość. Próbuję ratować siebie. Na początku nie wychodzi mi to najlepiej. Próbuję różnymi metodami: biorę anticol, chodzę do psychiatry. Zaraz potem za-

mogę pić alkoholu, a przynajmniej nie w tak dużej ilości. Dlatego też postanowiłem sobie, że będę pił mniej i rzadziej, co w skutkach okazało się odwrotne – piłem coraz częściej i coraz więcej.

To, co wtedy wyprawiałem po alkoholu – do dzisiaj nie mogę w to uwierzyć, że jestem zdolny do takich rzeczy. Byłem bliski zamordowaniu mojej koleżanki, potem w wypadku mogłem zabić moja starsza córeczkę i jej matkę, i samego siebie. Ale już teraz wiem, że wtedy czuwała nade mną Siła Większa ode mnie – Bóg.

Gdy trafiłem do Wspólnoty AA i na terapię, dotarło do mnie że w moim przypadku nie istnieje picie kontrolowane, bo to alkohol kierował mną. Zrozumiałem, że pierwszy kieliszek to dla mnie za dużo.

Na terapii terapeuci otworzyli mi oczy i pomogli zobaczyć jakie zniszczenia robiłem wokół siebie i co zostawiłem. Pomogli mi bardzo i jestem im bardzo wdzięczny, szczególnie mojej terapeutce „ANT”, która była moja przyjaciółka i myślę, że jest nadal.

Na początku Kroki, które były mi przedstawione, wydawały mi się trochę śmieszne. Ale gdy zacząłem je wprowadzać do mojego życia – mam na myśli Kroki 1, 2, 3 – to przekonałem się o ich działaniu i staram się sumiennie pracować nad resztą Programu.

Myślę, że byłoby mi łatwiej, gdybym miał sponsora. Bo na razie tylko o tym myślę i naprawdę nie wiem jak mam go znaleźć. Jeśli jest ktoś kto zechciałby mi pomóc – adres zostawiam redakcji MITYNGU.

Chciałem podzielić się jeszcze jedna radością. Bo miałem tę przyjemność, że w krótkim czasie otrzymałem kredyt zaufania i została mi przekazana służba prowadzącego mityngi wewnętrzne. Dziękuję Wam za to, Przyjaciele! Mam nadzieję, że nie była to jedyna służba w drodze do trzeźwości, bo chcę dawać to, co otrzymałem.

16-IV-2008 r. mogłem być na 15-leciu uroczystości rocznicowej w AŚ Mokotów, gdzie obchodzone były urodziny oddziału „Atlantis”. Byłem szczęśliwy, że mogłem wziąć udział w przygotowanym wcześniej przedstawieniu, gdzie odegrałem rolę samego siebie i swoją historię.

Drodzy Przyjaciele! Ta uroczystość to coś pięknego, poznałem ludzi, którzy byli bardzo życzliwi i mili, traktowali mnie tak jak byśmy się znali od bardzo dawna. Dookoła była super atmosfera, radość i pogoda ducha. Nigdy nie zapomnę tej imprezy i wierzę, że będzie ich więcej. Dziękuję również Ani za rozmowę.

Obecnie jestem w drodze do ZK w Żytkowicach, przed opuszczeniem terapii gdzieś po drodze mogłoby powrócić moje stare myślenie. Ale przecież mam Wspólnotę AA, która nigdy mnie nie opuści, jeśli sam tego nie zrobię. Mogę przecież chodzić na mityngi i cieszyć się, że w ogóle są w ZK. No i w końcu wiem, że nie jestem sam.

Zakupiłem sobie również literaturę aowską, ze względu na miejsce w jakim się obecnie się znajduję, mam tylko (aż?) 4 książki, z których korzystam każdego dnia. Mam na myśli m.in. „refleksje”, no ale jeszcze „Zdrój”, „Mityng” czy też „Skrytkę”. Bez tego trudniej jest trzeźwieć.

Obecnie mam dwie córeczki, a ich matka nadal jest przy mnie i mnie wspiera. Dzięki niej zrozumiałem, że mam zrobić coś ze sobą przede wszystkim, dla samego siebie. A potem żebym myślał o nich – to jej słowa i miała rację. Wierzy we mnie a i ja dzięki temu uwierzyłem w siebie.

Teraz myślę, że jest możliwe stworzenie przeze mnie i matkę moich córeczek normalnej rodziny, o której zawsze marzyłem a której nigdy nie miałem.

Przedemną jeszcze 5 lat pobytu w ZK, ale wiara i nadzieja mnie nie opuszcza i z całego serca tego samego życzę Wam, moi Przyjaciele.

Wdzięczny Alkoholik Michał

POZNAJĘ WSPANIAŁYCH LUDZI I NOWYCH PRZYJACIÓŁ

Mam na imię Krzysztof i jestem alkoholikiem, w wieku 42 lat. Chcę opowiedzieć część swojego życia, które zmarnowałem przez alkohol. Mój pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku lat 7, wtedy po raz pierwszy napiłem się wina. Dziś nie pamiętam ani smaku ani czy mi smakowało czy też nie, tak było przyjęte w ferajnie. Następne moje spotkania z alkoholem miały miejsce trzy lata później wtedy to też miałem pierwsze problemy żeby kupić sobie wino to kradłem dyrektorowi szkoły jajka z kurnika aż mnie któregoś razu złapał, nie zdałem do następnej klasy ale dzięki interwencji kuratora oświaty zaliczyłem rok komisyjnie. Ponownie sięgnąłem po alkohol w wieku 12 lat, byłem na weselu, wypłem 4 kieliszki, ukradłem wino i piwo a po wypiciu tego urwał mi się film. Znaleźli mnie moi rodzice, dostałem opiernicz. Z nauka w szkole dawałem sobie radę, nie miałem większych problemów, miałem swoją hodowlę królików, gołębi więc i o pieniądze nie miałem ciężko, zawsze coś tam zarobiłem lub zahandlowałem i było na to czy tamto. W roku 1977 już częściej popijałem ale moi rodzice nie wiedzieli o tym ponieważ zawsze starałem się to robić tak żeby nawet im to do głowy nie przyszło – piłem na rybach gdzie specjalnie zostawałem na tak zwane nocki. Ale w roku 1978 miałem kontakt i dostęp do alkoholi różnej maści, piłem już bardzo dużo i tak straciłem na początek miejsce w internacie, w dalszym ciągu piłem gdyż nie wiązałem tego z alkoholem, w efekcie tego wydalenia i ciągłego mego picia nie zaliczyłem szkoły I klasa Rolnicza. Podjąłem ponownie naukę w 1979, która trwała 2 m-ce, podczas picia alkoholu w internacie interweniował wychowawca, w efekcie doszło do rękoczynów i usunięcia mnie ze szkoły, ponieważ dyrektor zażądał bym ja przeprosił wychowawcę, ale moja duma nie pozwalała mi na schylenie karku. Około pół roku żyłem w domu rodziców i utrzymywałem się z kłusownictwa oraz drobnych kradzieży i hodowli. Ponownie rozpocząłem naukę w szkole Morskiej tym razem, była to szkoła wieczorowa a pracowałem w stoczni, był to gorący rok 1980 strajki, dużo wolnego czasu, uciekałem przez plot po wódkę dla innych i kradłem lub napadałem by mieć na swoją działkę. Wtedy też po raz pierwszy trafiłem do aresztu Śledczego. Dostałem wyrok do odsiadki, pierwszy raz poczułem lęk i strach przed więzieniem, szybko przeszedłem nad tym do porządku dziennego, ale dręczył mnie wstyd który zrobiłem rodzicom, pakując się w taki ambaras. Rodzice wydali masę pieniędzy na to by wyrok nie był duży, ale ja nawet będąc za kratami nie umiałem tego uszanować i jak tylko natrafiła mi się okazja to się napiłem i to alkoholu nie spożywczego tzn.: denaturatu. Dziś nie wiem co mnie do tego pchnęło ale myślę że chodziło mi o to by pokazać kolegom jaki jestem twardziel. Po 2 latach opuściłem ZK, powrót do domu był bardzo miły, koledzy się mentalnie znaleźli i alkohol wszędobylski. Miałem problemy z pracą z wielkim trudem znalazłem i szybko straciłem przez alkohol, znalazłem ponownie tam gdzie już nie było chętnych do pracy - rozładunek wagonów. tam potrzeba było głupich i silnych można było pić cały czas – a to mi odpowiadało. Poznałem dziewczyną z którą wzięłem ślub, mam z nią 3 dzieci. 2 mam ze związku a trzecie to już po rozwodzie. Najstarsza jest córka z 1988, prawie jej nie wychowywałem w tym czasie byłem już w ciągu alkoholowym który trwał do 31-12-1984. Miałem wtedy pracę w Stilonie, zarobki były bardzo dobre ale jeszcze większy był mój apetyt na alkohol. Od 1-1-1985 roku podjąłem samowolnie abstinencję i zszedłem się z żoną – bo już dochodziło do tego że raz mieszkaliśmy w domu innym razem nie w zależności co mi na daną chwilę najbardziej pasowało. W abstinencji utrzymałem się do 21 IX 1985, w trakcie tej przerwy piłem czterokrotnie, kiedy była uroczystość rodzinna, poczułem się bardzo mocnym „mogę się napić kiedy chcę i mogę również nie pić” to mnie zgubiło i wpadłem w ciąg. Żona była w ciąży i rodziła w grudniu, a ja jak zacząłem chlać we wrześniu to chlałem tak długo aż urodziła i znajomi wraz

raz poczułem, że jestem na dobrej drodze. Kiedyś pewnie będę musiał wrócić do tej rozmowy z córką, ale po tym przeżyciu będzie mi na pewno łatwiej.

K: *gdybyś dziś spotkał na swojej drodze takiego „twardziela” jakim przez całe lata starałeś się być, gdybyś miał mu odpowiedzieć co daje Ci życie jakie prowadzisz, co byś mu powiedział?*

S: bez żadnych wielkich słów powiedziałbym mu tylko, ŻE DZIŚ SZANUJĘ WOLNOŚĆ. Zawsze O NIEJ MÓWIŁEM, A DZIŚ JA SZANUJĘ.

K: *dziękuję Ci za tę rozmowę.*

Rozmawiali: Sławek i Krzysztof zwany Napoleonem

Pofatygowałem się do spowiedzi

Choć jestem w więzieniu uważam się za człowieka szczęśliwego!

Kolejny raz przekroczyłem bramy więzienia, teraz na 2 lata. Zostaję sam na sam ze swoimi myślami troskami, niepewnością złością. Znowu zaczynam szukać w myślach, gdzie był błąd, bo znowu siedzę i choć wiem, że wszystkie moje niepowodzenia ściśle wiązały się z moim piciem alkoholu to mimo wszystko szukam innych wytłumaczeń. Tłumaczę to złościwością losu, czystym przypadkiem, że miałem pecha, albo że zaszkodziła mi wódka. Wszystkie konsekwencje, które ponoszę przez moje picie alkoholu zganiałem na kogoś lub na coś, ale ja nigdy nie byłem winien. Nie dopuszczałem myśli, że już od dawna nie kierowałem własnym życiem, nie dopuszczałem myśli, że jestem uzależniony od alkoholu. **Przez moje długoletnie picie alkoholu zatraciłem wszystko, co normalnemu człowiekowi jest potrzebne do życia.** Jako młody chłopak miałem swoje plany życiowe, ambicje, pasje, lecz wzmagające się we mnie dążenie do picia alkoholu unicestwiły moje plany. Nie dostrzegłem nawet zagrożenia wtedy, gdy moje małżeństwo rozpadło się przez moje picie. Lata mijały mi, a ja piłem i robiłem się coraz bardziej odporniejszy na tłumaczenia osób mi bliskich- otoczyłem się „murem” od wszystkich bo dawało mi to pewność że zawsze znajdę wytłumaczenie i sposób żebym mógł się napić. Kilkakrotne pobyty w ZK nie zmieniły mojego chorego myślenia. W 2004 znalazłem się w AS w Lubiwie. Postanowiłem coś wreszcie zrobić ze swoim szarym, zakłamanym brudnym, biednym życiem. Postarałem się o leczenie odwykowe, chęci i zamiary mam bardzo dobre. Z chwilą, gdy znalazłem się na terapii antyalkoholowej w Warszawie- po prostu zacząłem targować się sam ze sobą. Moje pijane myślenie zaczęło dawać znać o sobie. Nie potrafiłem się utożsamić z chorobą alkoholową. Zacząłem ze sobą walczyć, zadając sobie pytanie – po co starałem się o terapię, z którą nic nie robię? Wiedziałem gdzie można znaleźć odpowiedź na nurtujące mnie pytania, zacząłem chodzić na mityngi. Ze wspólnotą AA miałem możliwość zetknięcia się kilka lat wcześniej i choć wstyd mi o tym pisać, bo uważałem, że to „nawiedzeni ludzie” to teraz sam chodzę na mityngi i szukam pomocy. Jedna myśl mi tylko przychodzi, że nic nie zrobię, jeżeli nie wejrzę w siebie. Poprosiłem o rozmowę z księdzem Andrzejem- kapłanem w AS Mokotów. Pofatygowałem się do spowiedzi. Przed samą spowiedzią zrozumiałem, że w tym miejscu nie ma sensu, żebym udawał, grał, zmyślał. W uczciwy sposób odgrzebałem w sobie egoistę, wywlokłem na światło swoje okropne fakty, których dokonałem. Inaczej mówiąc przyznałem się, że tym złym wydarzeniom w moim życiu winny byłem ja. Po spowiedzi poczułem ulgę. Pojawiła się we mnie nadzieja i ufność. Z chwilą, gdy szczerze przyznałem się przed Bogiem i innymi ludźmi do swojej bezsilności wobec alkoholu moje podejście do terapii uległo zmianie. Zacząłem pracować nad zmianą swojego chorego myślenia, chorego zachowania i chorego odczuwania. Na mityngach AA, których jest tylko 3 w tygodniu dostaję (ja to nazywam) lekarstwo nam moją chorą duszę. Dzięki wspólnotcie AA dostaję rzeczywistość, która jest za murem, uczę się już tutaj na przykładach trzeźwiejących alkoholików jak

postaraj się pójść na 90 mityngów w 90 dni. Zrobiłem to. I poczułem, że jest prawdą to, o czym słyszałem od ludzi, którzy przychodzili z wolności, że we Wspólnocie będę bezpieczny, że na pewno zostanie zaakceptowany, że nie będę musiał niczego udawać.

K: *Ok. szanuję Twój wybór, ale powiedz mi, dlaczego chodzisz na mityngi do więzienia? Nie możesz żyć bez „puszki”?? Mało Ci było tych lat siedzenia???*

S: To nie jest tak. Na pierwszy mityng do „puszki” poszedłem 3 dni po wyjściu na wolność. Dziś byłoby to niemożliwe – teraz musi upłynąć dłuższy czas od wyjścia żeby facet, który siedział mógł wejść na mityng w zakładzie karnym. Ja bardzo wziąłem sobie do serca wszystkie zalecenia terapeutów, wszystkie doświadczenia ludzi, których słuchałem, kiedy przychodzili trzeźwi z wolności. I z jednej strony w więzieniu potrafiłem się poruszać – to był znany mi teren, z drugiej chciałem przekazać ludziom swoje doświadczenia.

K: *Hola, hola – sam ledwo stałeś na nogach a już chciałeś „nieść posłanie”???*

S: To nie do końca jest tak, że chciałem nieść posłanie i na pewno nie wszędzie. Ja po prostu miałem jakieś dziwne poczucie WDZIĘCZNOŚCI [to zupełnie nowe słowo w moim słowniku!!!] dla tego oddziału, dla terapeutów, w ogóle dla tego miejsca. To nie chodziło o więzienie jako takie – dla mnie ważny był MOKOTÓW. Gdzie indziej wtedy na pewno bym nie poszedł. Ale to na Mokotowie odnalazłem się, tam dostałem najwięcej ciepła, tam uwierzyłem pierwszy raz w życiu DRUGIEMU CZŁOWIEKOWI. To tam gdzieś w tych salach krąży duch „dawnego Sławka”, kiedy jestem na mityngu, czasami zaglądam do sal terapeutycznych i czuję to!!!

K: *a nie bałeś się tego, co sobie „ludzie” o Tobie pomyślą???*

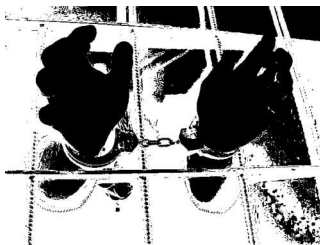
S: oczywiście, że się bałem, ale tak jak już mówiłem, przełamałem się podczas „spowiedzi” na terapii. Zdawałem sobie sprawę z tego, że to jest moja jedyna szansa. Postępować tak, jak mnie uczyli. I przez te wszystkie lata, kiedy chodzę na mityngi do więzienia NIGDY NIE USŁYSZAŁEM OD ŻADNEGO „ZŁODZIEJA”, że mnie nie szanuje albo, że mi nie wierzy. Pewne furtki zatrasnąłem za sobą. Pamiętam jak pierwszy raz powiedziałem do oddziałowego na Mokotowie „cieszę się, że Pana widzę” – trzeba było widzieć jego minę!!! Stał czerwony jak burak i nie mógł słowa z siebie wydobyć. Recydywista nigdy tak nie zwracał się do klawisza!!!

K: *a jak wygląda Twoje dzisiejsze życie?*

S: Kiedy kończyłem terapię dostałem od terapeutki takie zadanie: miałem napisać „co bym chciał osiągnąć, kiedy już wyjdę na wolność???”. Napisałem wtedy, że chciałbym po pierwsze: „wejść we Wspólnotę, bo czułem, że to jest dla mnie najbezpieczniejsze miejsce na ziemi; po drugie: „znaleźć pracę”, żeby już nie musiał kraść, kombinować i miał z czego żyć; po trzecie: „mieć rodzinę, żonę i dom” i po czwarte: „wieść normalne unormowane życie”. Tak naprawdę to był taki „LIST DO MOJEJ SIŁY WYŻSZEJ”. Przez całe swoje życie nigdy i nigdzie nie należałem. Nigdy nie miałem takiego „swojego miejsca na ziemi”. ZNALAZŁEM JE DOPIERO WE WSPÓLNOCIE. I ta moja początkowo „lista życzeń” - została spełniona. Dziś mam wszystko to, o czym marzyłem.

K: *masz też córkę? Kasia ma dziś prawie 9 lat. Czy ona zna Twoją przeszłość? Wie, że siedziałeś w więzieniu?*

S: Tak wie. Bałem się, że kiedyś o to zapyta, a nie miałem pomysłu jak mam jej to powiedzieć. Liczyłem po cichu, że nastąpi to za parę lat, jak już będzie dorosła. Rok temu, kiedy byliśmy na Złocie w Częstochowie, podczas śniadania, kiedy rozmawialiśmy z przyjaciółmi i dzieliliśmy się doświadczeniami, moja córka nagle zapytała: „Tato, dlaczego ty siedziałeś w więzieniu?”. Zrobiło mi się zimno, czułem jak podnosi mi się ciśnienie a w gardle staje znajoma już „klucha”. I wtedy powiedziałem jej: „wiesz Kasiu, tata pił alkohol, robił bardzo złe rzeczy i za to ponosił konsekwencje i szedł do więzienia”. Córka wtedy wstała od stołu, obeszła go dookoła, usiadła mi na kolanach, pocałowała mnie i pogłaskała po głowie. Kamień spadł mi z serca, jeszcze



z rodziną szukali mnie bym odebrał żonę ze szpitala. Znalaziono mnie i odebrałem po przyjeździe do domu, przeproszałem i na kolanach przysięgałem że to się więcej nie powtórzy. Wytrzymałem tylko do rana, gdyż rano jechałem załatwić sprawy meldunkowe i więcej się nie pokazałem – uciekłem jak tchórz przed ojcostwem w objęcia gorzałki. Ponownie trafiłem do ZK za włamanie na 2lata, po opuszczeniu byłem wolny ponieważ w trakcie mojego odbywania wyroku żona wzięła ze mną rozwód i ograniczyła mi prawa rodzicielskie, więc piłem sobie od nowa aż raz pewnego spotkałem córkę. Spytałem co tu robi itp.; rzeczy, córka powiedziała mi że mama tutaj pracuje i ona sama chodzi do przedszkola, kupiłem jej cukierki i odprowadziłem do mamy. Takim sposobem ponownie zetknąłem się z byłą żoną, tam też zobaczyłem



syna po raz pierwszy, teściowa przywiozła go na szczepienie i przyprowadziła do żony do zakładu. Po długich rozmowach zastanowieniach oboje postanowiliśmy spróbować ponownie ze względu na dzieci. I tak w roku 1988 ponownie zamieszkałem z żoną i dziećmi. Pracowałem prywatnie i miałem dobrego pracodawcę, doradził mi co i jak mam zrobić trochę pomógł załatwieniu spraw w urzędzie bo miał chody tzw. Rozpocząłem intensywny etap w moim życiu, dom – załatwiłem mieszkanie na 5 lat /okres budowy/. Kupiłem plac z budynkiem do rozbiórki ok. 70 metrów od rynku, rozebrałem i rozpocząłem budowę, wszystko od początku. W tym czasie żona ponownie zaszła w ciążę urodziła w 1989 córkę którą bardzo kochałem. Pracowałem też prywatnie aż do wiosny 1989, wtedy to postanowiłem stanąć twardo na nogach, kupiłem ok. 6h ziemi i zająłem się plantacją truskawek i porzeczek oraz taką małą hodowlą ryb i pomimo takiego nawału pracy i zajęć nadal 1 miejsce w moim życiu zajmował alkohol i piłem jednym ciągiem a przerwy robiłem w niedzielę i to bardzo rzadko mi się zdarzało. Trwało to tak długo aż pewnego razu gdy szedłem na melinę, byłem zmuszony do użycia siły, w efekcie tego incydentu ja otrzymałem wyrok w zawieszeniu, który mi w lutym 1990 odwieszono – pomimo wyroku i przykrości których sobie narobiłem i mojej rodzinie nie przestałem pić aż do zamknięcia mnie w ZK. Wyrok miałem za przekroczenie obrony koniecznej 1 rok i reszta za obrazę sądu i kolegium razem 1,5 roku. Po wyjściu z ZK nie przyjechałem do domu do żony i dzieci i rodziców, tylko poszedłem chlać do kumpla z puchy, tam też przyjąłem propozycję kradzieży, dokonałem kradzieży i pobicia pod sklepem. Kolega mnie wtedy zabrał ale ja się obraziłem kupiłem wina i z drugim kolegą poszedłem do autobusu. Dojechaliśmy na PKP i jechaliśmy w jednym kierunku, wtedy spotkało mnie przekleństwo, pobiłem i wyrzuciłem z pociągu obcego człowieka. Na wolności byłem 7 dni a w domu 1 dzień, przyjechałem w sobotę a w poniedziałek już straciłem wolność na 6 lat za napad. W między czasie byłem na niepowrocie 15 miesięcy, które również piłem, ale już mój związek rozpadł się definitywnie – od 1992 żona już mi nawet nie chciała odpisywać na listy. Podczas niepowrotu piłem bardzo duże ilości alkoholi, w pewnym momencie zamknięto mnie w Niemczech za pobicie kierownika pociągu. Tym swoim wybrykiem dorobiłem się deportu i straciłem szansę na zamieszkanie tam oraz otrzymałem zakaz wjazdu na 10 lat. Ponownie trafiłem do Polski i tutaj do chwili zatrzymania to jest do lutego 1995 kradzieże były moim źródłem utrzymania. Opuściłem ZK na Andrzejki 1998, by-

tem bardzo szczęśliwy, do domu jechałem trzeźwy dlatego iż kilka miesięcy wcześniej zmarła mi mama, nie otrzymałem przepustki na pogrzeb. Gdy wróciłem z cmentarza z ojcem, to wtedy kupiłem wódkę i rozpocząłem ponownie okres chłania, ale też kradłem co było przyczyną mojej wojny z ojcem, z domu się wyniosłem na altankę zimą /grudzień/, by w spokoju pić. Zostałem zatrzymany ale bez aresztu, wtedy uciekłem i ukrywałem się rok, ten cały rok 1999 piłem na umór, pod koniec roku piłem już denaturat, spałem raz w parku raz na klatce a i dworzec nie był mi obcy w tamtym czasie. Miałem też w tym czasie 3 ataki padaczki ale i to mnie nie wystarczyło i piłem dalej. Zatrzymano mnie w lutym 2000r, do tych włamań do końca października siedziałem w AŚ, uchylono mi sankcję ale ja nadal nie przejmowałem się i na rozprawę przyjechałem pijany, to zaowocowało ponowną sankcją. porobiono mi badania i okazało się do chorób, które mam od 1991r, gdy miałem atak nerek, wątroba i paradontoza doszła mi jeszcze gruźlica i początki miażdżycy /żylaki/. Na szpitalu przeleżałem 9 miesięcy. Wyszedłem w 2002r, we wrześniu na wolności byłem 1 miesiąc i przez ten miesiąc piłem co dnia alkohole nie konsumpcyjne. W 2003 spotkałem swego syna którego nie wychowywałem w AŚ, wtedy to przeżyłem wstrząs który doprowadził mnie do tego że podjąłem leczenie alkoholowe, i uczęszczam na mityngi AA gdzie poznaję wspaniałych ludzi i nowych przyjaciół. Do wspólnoty należę od 7-01-2005r, to bardzo mały staż, ale myślę iż tu nie o staż chodzi a o przestrożę dla innych ludzi alkoholików. Napisałem to dla swoich dzieci i żony, ale też dla siebie, ponieważ dziś trzeźwieję i teraz dopiero widzę co narobiłem. Napisałem to też dla alkoholików niedowiarków. Życzę wszystkim którym to będzie służyło za przestrożę by nigdy nie dopuścili się do takiego stanu jak ja. Życzę wszystkim alkoholikom ze wspólnoty wytrwałości w trzeźwości, oraz Pogody Ducha w każdej chwili życia.

Alkoholik Krzysztof.

MÓJ PIERWSZY KROK

Sierpień 2008

Mam na imię Mariusz i jestem alkoholikiem. Mijają dni, tygodnie i miesiące, a ja jestem coraz bardziej szczęśliwy z tego, że nie piję. Gdy wracam myślami do czasu jak upadłem na dno i wykańczałem siebie i moich bliskich, to nie chce mi się wierzyć, że byłem wrakiem człowieka nikomu niepotrzebnym. Dzisiaj jest całkiem inaczej. Cieszę się, że żyję i moje myśli są całkiem inne. Gdy przyjechałem z ZK na oddział terapii „Atlantis” na Mokotowie i poszedłem na pierwszy mityng przyznałem się, że jestem alkoholikiem i chcę przestać pić. Wtedy mnie oklaskano, a prowadzący powiadomił, że te oklaski są za odwagę, że przyznałem się do choroby. Ja do końca nie wierzyłem, że jestem alkoholikiem i mam chorobę alkoholową, ale na terapii dotarło do mnie, że jestem alkoholikiem i że tu mam szansę się zmienić – to jest miejsce, gdzie otrzymam pomoc i wsparcie. Po zakończeniu terapii zaproponowano mi pracę. Ofertę przyjąłem i pracuję do dnia dzisiejszego. Chodzę regularnie, (choć raz na dwa tygodnie) na mityngi AA. Dzisiaj nie wyobrażam sobie życia bez mityngów. Wspólnota pomaga mi otrzymać wszystko, aby nie pić – trzeźwość. Gdy piłem, rozpadła mi się rodzina, syn mnie znienawidził, bał się mnie. W końcu rozwiedliśmy się, a ja dalej piłem i trafiłem do więzienia. Tak to trwało kilkanaście lat aż w końcu sąd skierował mnie na terapię odwykową do ZK. Dzisiaj jestem szczęśliwy, że tak to się potoczyło. Uwolniony jestem od pokus. Choć z dnia na dzień jestem silniejszy, pamiętam, że od wpadki dzieli mnie tylko jeden kieliszek. Żyję dzisiaj programem AA. Wiem, że gdy tak będę postępował, to mam szansę wytrwać w trzeźwości. Od czterech lat nie piję. Dziękuję Wspólnocie za pomoc i wsparcie. Wiem, ile jej dzisiaj zawdzięczam i że przyjaciele ze Wspólnoty nigdy mnie nie zawiodą, a przeciwnie – mam zawsze od nich pomoc i wsparcie.

ko, w głębi duszy zdawałem sobie sprawę, ŻE TO JEST PRAWDA !!! Bo ja faktycznie wszystkie te rzeczy już miałem za sobą, łącznie z „delirką”. Ale nadal chciałem uchodzić za twardziela i wszystkim opowiadałem, że zrobiłem ten cyrk, tylko po to aby się wyrwać z Chełma i trafić do Warszawy.

K: *ile czasu od tej rozmowy czekałeś na to, aby dostać się na ten oddział ???*

S: około 2 miesięcy. Stałem wtedy przed komisją penitencjarną, która kwalifikowała ludzi na leczenie na terapii Atlantis. Tam też po raz pierwszy w życiu spotkało mnie coś dziwnego ze strony administracji więziennej, z którą całe swoje życie wojowałem. Otóż po zakończeniu obrad tej komisji, od naczelnika więzienia usłyszałem: „życzę Panu powodzenia!!!!” To było dla mnie niepojęte – „klawisz” życzył mi powodzenia!!! Dziś wiem, jakie to było ważne. Taki zwykły, ludzki odruch. Tyle lat minęło, a ja ciągle o tym pamiętam.

K: *trafiłeś od razu na Atlantis?*

S: Tak. Kiedy tylko wszedłem, oddziałowy zrobił mi taki „kipsis”, że wygarnął mi wszystko – miałem pochowane tabletki Relanium, żyletki – wszystko to zabrał i kazał mi iść „pod celę”. I nawet nie zrobił raportu!!! Wszystko tam wydawało mi się jakieś nierealne: pootwierane cele, kobiety po cywilnemu [terapeutki], to, że oddziałowy nie zrobił raportu – cały czas byłem zdziwiony jak dziecko. A z drugiej strony pierwszy raz w życiu czułem, że nie chcę już walczyć z administracją. Podałem się. Ja – twardziel-recydywista. Dziś z perspektywy czasu wierzę, że trafiłem na ten oddział w odpowiednim momencie – byłem po prostu GOTOWY.

K: *spodobała Ci się ta terapia?*

S: Nie uwierzysz, ale czułem się jak w niebie, chociaż początki były dla mnie trudne. Nie wyobrażasz sobie, jakim przeżyciem było dla mnie pierwsze spotkanie z moją terapeutką. Zostałem wezwany na górę i ja stary recydywista, który spędził w kazamatach kilkanaście lat miałem pierwszy raz przed obcą kobietą opowiedzieć o sobie. I stała się rzecz dla mnie nie pojęta: poczułem „kluchę” w gardle i najzwyczajniej w świecie porzycałem się jak dziecko. Było mi wstyd, ale nie byłem w stanie powiedzieć ani słowa!!! Terapeutka podziękowała mi i kazała wrócić do celi. Po wyjściu z jej gabinetu, nie rozmawiałem z nikim o tym, co się stało. Dla mnie był to szok i nie mogłem o tym pogadać, bo „walił się” w gruzy mój mit faceta-twardziela. W dzienniczku uczuć, jaki każdy z nas dostał, musieliśmy codziennie pisać o swoich uczuciach i napisałem tam, że czuję się parszywie, bo jest mi po prostu głupio, że się popłakałem, że to nie licuje z moim wizerunkiem twardego faceta i takie tam podobne dyrdymały. Następnego dnia czekałem z niecierpliwością, co też napisze mi ta terapeutka, bo zawsze po naszych wpisach, terapeuci w tych dzienniczkach wpisywali swoje uwagi. Ze zdumieniem przeczytałem tam taki wpis: ŁZAMI MOŻNA WIĘCEJ POWIEDZIEĆ NIŻ SŁOWAMI. Terapia trwała 3 miesiące. Odrabiałem te „lekcje”, pisałem dzienniczek uczuć, dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i czwartki chodziłem na mityngi AA. Na te mityngi przychodzili ludzie z wolności.

Było ich sporo – fajni ludzie o różnych zawodach, różnym statusie społecznym, ale wszyscy jacyś spokojni i TRZEŻWI. To od nich czerpałem taką nadzieję, że MNIE TEŻ SIĘ UDA. Przełomowy na tej terapii był moment, kiedy pierwszy raz musiałem przedstawić swój życiorys – pierwszy raz uczucie i „do spodu” wywaliłem wszystkie brudy z całego swojego pijanego życia, wśród takich samych „twardzieli” jak ja. Od tego momentu uwolniłem się od myślenia w stylu „CO INNI MOGĄ SOBIE O MNIE POMYSLEĆ”. Miałem to w d..... A później pojechałem „w transport” do zakładu karnego w Barczewie. I wreszcie wyszedłem na wolność. Wychodziłem z takim postanowieniem, ŻE SPRÓBUJĘ ŻYĆ NA TRZEŻWO – nie, że nie będę pił tylko, ŻE SPRÓBUJĘ!!! To było ponad 10 lat temu. Swoją trzeźwość liczę od tego momentu, kiedy wyszedłem na wolność.

K: *a przecież nie pijesz dłużej? W więzieniu też nie piłeś.*

S: tak sobie postanowiłem – to jest mój wybór. Liczę czas trzeźwości od wyjścia na wolność. Ja zachłysnąłem się tą wolnością. Przed wyjściem z terapii usłyszałem: „po wyjściu na wolność

.....DZIŚ SZANUJĘ WOLNOŚĆ

Krzysztof: *Sławek, ile Ty masz lat?*

Sławek: pięćdziesiąt

K: *a ile z tego spędziłeś w więzieniu?*

S: około 15-u

K: *czyli ponad 1/3 życia, bo od ponad 10-iu lat jesteś na wolności i to trzeźwy.*

S: no tak to wychodzi.

K: *znamy się od lat, od lat też spotykam się z chłopakami w ZK – rozumiem, że tak jak każdy z nich siedziałeś za niewinność?*

S: oczywiście, że za niewinność.

K: *opowiedz jak wyglądało Twoje życie, gdzie Ty się wychowywałeś?*

S: wychowywałem się na Pradze, gdzie obowiązywał kult silnych ludzi tzw. „twardzieli” i ja też chciałem taki być. I byłem. W tym środowisku byłem szanowany i akceptowany – myślę, że do innego nie pasowałem. To tam ostro się piło, czasami kogoś złało, czasami kogoś się okradło i tak płynęło to moje życie.

K: *czy w tamtym czasie kiedykolwiek przemknęło Ci przez myśl, że te Twoje wieczne siedzenie w więzieniu może być spowodowane przez alkohol?*

S: czasami o tym myślałem, szczególnie podczas tzw. „białych nocy”, kiedy nie mogłem spać. Było to na ogół podczas kolejnych pobytów w więzieniu, ale oczywiście nie mogłem o tym głośno mówić, bo cały czas chciałem uchodzić za twardego faceta, więc odganiałem te myśli i nadal głośno mówiłem, że: „miałem niefart....., że ustrój....., że sąd....., że k..... klawiszki itd.”

K: *Próbowałeś wtedy zwrócić się gdzieś o pomoc?*

S: Wtedy czasami pracowałem – z przymusu, bo miałem kuratora i kiedy „nabałaganiałem” w pracy, zachlałem, nie poszedłem do pracy, to ratowałem się w ten sposób, że chodziłem na ulicę Grochowską, gdzie taki doktor Piskozub próbował namówić mnie na jakieś spotkania, ale mnie zależało tylko na tym, żeby sobie „wyprostować” papiery i cała tę jego gadkę miałem w nosie. Chodziło mi tylko o to, żeby przeczekać okres zagrożenia, bo szykowała mi się nowa sprawa sądowa, albo matka z ojcem za dużo mi marudzili. Więc łąziłem na anticol, który zresztą notorycznie zapijałem i wyrывałem z przychodni zwolnienia lekarskie – tak mniej więcej wyglądało moje „zwracanie się o pomoc”. To wszystko był jeden wielki bajer.

K: *przyszłał wreszcie moment, kiedy ostatni raz [obaj odpukujemy w niemalowane!!] trafiliście do więzienia. Który to był rok?*

S: to był 1993 rok. Wtedy chyba osiągnąłem swoje dno. Po wyjściu z dwuletniej odsiadki byłem raptem 3 tygodnie na wolności – cały czas byłem na „bańce”, niewiele zdążyłem na tej „wolności” użyć i „powaliłem się” kolejny raz – tym razem na 5 lat. Znowu potrzebowałem pieniędzy na wódkę, jedyną znaną mi metodą na ich zdobycie było oskubać jakiegoś frajera. Więc wałęnałem gościa w łeb, zabrałem mu pieniądze, zegarek i za to, jako recydywiście przyłożyli mi 5 lat odsiadki. Trafiłem wtedy do zakładu karnego w Chełmie. I po raz pierwszy poczułem się źle w więzieniu. To już były trochę inne czasy, inni ludzie siedzieli – nowe pokolenie. Siedziały tam różne zorganizowane grupy, które wspierały się wzajemnie i między nimi ja – kolejny raz za jakieś w sumie marne „fanty”. Nie mogłem się w tym wszystkim odnaleźć. To był zakład dla recydywistów, z którego trudno było wyjechać. Ale to właśnie tam po raz pierwszy usłyszałem o programie terapeutycznym Atlantis. Był tam taki klub abstynenta i facet, który do niego chodził opowiadał, że jest taki oddział w Warszawie, na Mokotowie. Kiedy powiedziałem mu, że chciałbym się dostać na ten oddział, poradził mi, żebym podczas rozmowy z psychologiem bajerował, że: piłem „wynałazki”, że miałem omamy wzrokowe, słuchowe i takie tam różne sensacje. To miał być „bajer dla psychologa”, ale kiedy mówiłem jej to wszyst-



NIE WSTYDZĘ SIĘ TEGO, KIM JESTEM, BO NIE JESTEM SAM!

Mam na imię Janek i jestem alkoholikiem. Na dzień dzisiejszy nie wstydzę się tego i w pełni się z tym zgadzam, ale nie zawsze tak się przedstawiała sprawa. Moje pierwsze spotkania z Grupą AA odbywały się w atmosferze ciekawości zobaczenia, z czym to się jada oraz z chęcią pogadania ze znajomymi, którzy w tej grupie byli. I trwało to jakiś czas.

Nigdy jednak nie identyfikowałem się jako alkoholik - bo przecież ja nim nie byłem. Nie spałem po parkach na ławkach, nie miałem żadnych trzęsawek, czy innych dolegliwości słuchowo – wzrokowych. No to, jakim ja byłem alkoholikiem?

Jednak z biegiem czasu coś się we mnie otworzyło. Zacząłem przysłuchiwać się ludziom na mityngach. Powoli otwierały mi się oczy. Bardzo mocno utkwiły mi w głowie słowa jednego z przyjaciół: „Przynies swój tyłek na mityng, a głowa dojdzie w swoim czasie”. Teraz już wiem, że taka jest prawda. Przekonałem się na sobie. Chociaż długo to trwało. Jednak jestem z tego dumny. To znaczy nie szczycę się tym, że jestem alkoholikiem, bo pewnie nikt nie chce nim być, ale już znam swój problem. Wiem, że jest to choroba, z którą można walczyć i można wygrać. Kiedyś usłyszałem świadectwo przyjaciela. Zawarł w nim rozmowę ze swoim terapeutą, który na stwierdzenie „nie mam delirki ani innych cudów” odpowiedział mu: „Stary, to pij – a wszystko przed Tobą”. Słowa te pamiętam każdego dnia „Pij, a wszystko przed Tobą”. Tylko, po co to wszystko? Słyszę jak dookoła umierają ludzie, bo nie odnaleźli się w świecie, bo nie potrafili odstawić kieliszka. Czy tak ma wyglądać moje „wszystko”? Otóż nie!

Ja już osiągnąłem swoje dno, czas najwyższy odbić się od niego. To wódka doprowadziła do tego, że po raz drugi siedzę w więzieniu. Pijąc byłem odważny, ale i głupi. Nie było hamulców. Dopuściłem się najgorszych z możliwych rzeczy – zginęli ludzie. Wstydzę się tego i pamiętam o tym każdego dnia. Już nigdy nie będę żył z czystym sumieniem, bo to powraca jak bumerang. Ale teraz mogę żyć inaczej. Program daje mi gwarancje innego życia, a ja chcę to wykorzystać. Wiem, że nie pije już 11 lat. Mogę żyć. Żyję. Mam wspaniałą żonę i przewspaniałego urwisa, który ma 15 miesięcy. A najważniejsze, że żona we mnie wierzy i wspiera mnie. Długa droga jest przede mną. Pewnie nie jeden raz jeszcze coś zaboli, ale ja swój cel już znam! Chcę być trzeźwym alkoholikiem i cieszyć się swoim życiem. Marzę o szczęściu i zgodności. Spełnię to. Teraz znam siebie i swoją chorobę – wiem, jak z nią żyć. Grupa AA, moi przyjaciele z Grupy, mityngi – to dzisiaj mój sposób na życie. Muszę jeszcze trochę czasu spędzić w więzieniu, ale mogę to uczynić z korzyścią dla siebie! Jeśli już teraz pracuję nad sobą, swoim zachowaniem,

sposobem myślenia – to wiem, że przyniesie mi to korzyści. Na szczęście spotkałem fajnych ludzi, którzy nie mówią mi „misisz”, ale mówią: „stary, Ty też możesz!” Ja im uwierzyłem. Pragnę tego z całego serca. Chcę cieszyć się życiem. Oni nauczyli mnie ufać innym. Pokazali, że jest bezinteresowna przyjaźń. Nauczyli mnie słuchać ludzi, rozmawiać z nimi. Nie wstydzę się tego, kim jestem, bo nie jestem sam! Dziękuję wszystkim przyjaciołom z grupy „Mokotów”



Janek, alkoholik

Witam Was serdecznie!**Ława 14.11.2005**

Dość długo zwlekałem z tym, aby do was napisać. W końcu przełamałem swoją nieśmiałość i podjąłem decyzję, że napiszę ten list. Nie bardzo też wiem, jak się takie listy pisze? Tym bardziej, że różnią się one od tych pisanych do ukochanej osoby. Może zacznę od przedstawienia się. Mam na imię Emilian i jestem alkoholikiem. Urodziłem się 10.02.77r w Poznaniu. Czyli niedługo skończę 29 lat. Pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku 17 lat, spodobało mi się picie, bo jakby nie patrząc alkohol dodawał mi np: odwagi. Nawet nie wiedziałem, kiedy przekroczyłem granicę i wpadłem w sidła alkoholizmu. Przez cały czas wydawało mi się, że wszystko jest w należytym porządku. Nie dopuszczałem myśli, że mogę być uzależniony, choć nie raz mój ojciec dawał mi to do zrozumienia. Jego dobre rady (teraz to wiem) na nic się nie zdawały, wręcz przeciwnie, wywoływały u mnie falę nieprzyjemnych uczuć, w tym buntu, z którym umiałem sobie radzić tylko poprzez picie alkoholu. Alkohol pity przeze mnie uśmierzał ból, dodawał mi animuszu, przynosił ulgę. Było super. W chwili obecnej doświadczam jednej z konsekwencji, jaka wynikała w wyniku mojego sześcioletniego picia. Znalazłem się w miejscu odosobnienia, czyli w więzieniu. Przebywam tutaj od 2002 roku, także miałem czas na wiele przemyśleń i decyzji. Jedną z najważniejszych decyzji, jaką podjąłem było zgłoszenie się na terapię alkoholową. Było mi wstyd prosić kogokolwiek o pomoc, jednak znalazłem trochę odwagi w sobie i po rozmowie z więziennym psychologiem zapadła dla mnie taka ważna decyzja – terapia. W 2004 przyjechałem do ZK w Ławie. Już po miesiącu znalazłem się na oddziale terapeutycznym „Atlantis”. Dzięki terapii dowiedziałem się dużo nie tylko o swojej chorobie, ale i o sobie samym. Podczas terapii postanowiłem być szczerzy i nieraz jak pisałem różnego rodzaju prace o sobie odczuwałem przerażenie. Poddałem się całkowicie terapii i nie żałuję tego. Na koniec podjąłem drugą ważną decyzję – NIE PIJE. Teraz mam wymuszoną abstynencję, wiem jednak, że po wyjściu z ZK będę narażony na wiele pokus. Wiem, że tak jak teraz będę mógł liczyć na wsparcie mojego ojca, który doświadczał tego samego na własnej skórze i dzięki Sile Wyższej i dzięki Bożej pomocy jak i dzięki innym alkoholikom nie pije on 14 lat. Wcześniej jak mi doradzał to ubliżałem mu, teraz przyznałem mu rację i jestem dumny, że mam takiego ojca. Wiem, że przede mną jest ciężka i długa, kręta droga. Chcę i pragnę nią podążać i to dla samego siebie. To, że jestem alkoholikiem niczego nie przekreśla. Wcześniej myślałem, że to trochę obciach i wstyd być osobą uzależnioną. Teraz uważam inaczej i całkowicie zaakceptowałem to, że jestem alkoholikiem. W chwili obecnej realizuję swój plan zdrowienia. Czasami nie wychodzi mi tak jak bym chciał, ale nie poddaję się. Nie mam zamiaru zrezygnować również z dalszego leczenia, które mnie czeka teraz jak i po wyjściu z ZK. Mogę śmiało napisać, uważam że nie ma co tego ukrywać – więzienie uratowało mi życie. Prawdopodobnie gdyby mnie nie zamknęli po prostu zachłabym się na śmierć. Przed zamknięciem przeszedłem zapalenie trzustki to jednak nie odwróciło mnie od dalszego picia. Przypisuję to wszystko opatrności Bożej i Jemu samemu, chciał abym wytrzeźwiał i doszedł do różnych wniosków. Dzięki mojemu ojcu miałem okazję przeczytać książkę „Życie w Trzeźwości”. Bardzo mi się podobała i to ze względu na treść. W książce znalazłem Wasz adres i dlatego postanowiłem napisać. Akurat mam to szczęście i pracuję w więziennej kuchni. Z tym będzie związana moja prośba a zarazem pytanie: czy można u was zamówić prenumeratę czasopisma „ZDRÓJ”. Jeżeli tak to proszę mi przysłać adres, na który będę mógł wpłacać pieniądze. Zaznaczam, że będę mógł zapłacić w grudniu jak tylko zostaną naliczone pieniądze za listopad, czyli po 10tym. Teraz już za późno. Myślę, że dyrektor ZK w Ławie, nie będzie miał nic przeciwko temu, zeszłą mogą napisać prośbę. Mam do was Przyjaciele jeszcze jedną prośbę: jeżeli macie jakieś cza-

sopisma lub książki o tematyce alkoholowej to czy możecie wysłać na mój adres? Jeśli trzeba to i za to mogę zapłacić, lecz w pewnych granicach, ponieważ mam do dyspozycji 100zł. Czułem potrzebę podzielenia się z wami tymi doświadczeniami. Wiem, że nikt z was nie będzie się śmiał z tego co napisałem. Jestem wdzięczny Bogu i sądowi. W chwili obecnej jestem trzeźwy i mogę napisać ten list do Was. Nie chcę być głupio mądry i nikogo pouczać, sam powinienem się wiele nauczyć. Na koniec przesyłam pozdrowienia jak i życzę Wam wszystkim pogody ducha, oraz wytrwałości w podążaniu drogą ku trzeźwości.

/Emilian/ Zakład Karny oddział „Atlantis”, ul.1-go Maja 14, 14-200 Ława.

ZZA KRAT

Jak mawia jeden z moich przyjaciół - jestem alkoholikiem i to jest dla mnie bardzo ważne. A to, że mam na imię Andrzej, nie ma żadnego znaczenia.

Witam wszystkich, którzy tak jak ja - odnaleźli się we Wspólnocie AA, a wszystkim, którzy nie osiągnęli jeszcze tego stanu, życzę aby się odnaleźli.

Mam 37 lat, od trzech lat i siedmiu miesięcy przebywam w więzieniu. Obecnie jestem w AŚ Warszawa-Mokotów. Od ponad czterech lat trzeźwięję. Pierwszy raz do Wspólnoty AA trafiłem 12 lat temu. Od tamtej pory kilkanaście razy odchodziłem i wracałem do Wspólnoty. Za każdym razem dotykając coraz głębiej swojego dna. W międzyczasie pięciokrotnie przepiłem esperal, kilkanaście razy targalem się na swoje życie, kilka razy bandyci tacy jak ja wywozili mnie do lasu, kilka razy trafiłem do ZK.

Przez cały ten czas starałem się znaleźć złoty środek tzn. nauczyć się kontrolować swoje picie. W efekcie czego zostałem narkomanem i hazardzistą, straciłem dom i rodzinę oraz chęć do życia. Straciłem szacunek do samego siebie. Kiedyś, kiedy wróciłem do domu po „ciężkiej pracy” przywoziłem do domu butelkę Coli z zawartością amfetaminy, którą wypił mój 6-cioletni synek. Ale i ten tragiczny dla mnie fakt nie uświadomił mi w pełni, że mam poważny problem. Mój synek żyje, nie widzę u niego na dzień dzisiejszy konsekwencji tamtego dnia, ale sumienie mnie gryzie.

Nie piszę tego wszystkiego po to, aby się nad sobą użalać, ale dlatego, abym nie zapomniał gdzie i kim byłem. Wszystkie te tragiczne doświadczenia z mojego pijanego życia, choć bardzo bolesne, są dla mnie bezcenne, gdyż bez nich nie byłbym w stanie wkroczyć na drogę do wol-

ności. Wiem, że może to zabrzmieć dziwnie, ale pierwszy raz w życiu poczułem się wolnym człowiekiem tu, w więzieniu.

W miarę jak trzeźwięję, topnieją otaczające mnie mury i kraty. Dziś żyję na innym poziomie świadomości. Potrafię cieszyć się każdą chwilą i żyć dniem dzisiejszym. Dzięki Programowi AA jestem innym człowiekiem i wierzę w to, że mogę być szczęśliwym i mogę również szczęście dawać innym. Do końca kary pozostał mi jeszcze rok. W zeszłą sobotę byłem na pierwszej swojej przepustce. Wszystkie te zmiany w moim życiu możliwe były tylko dzięki temu, że mój Bóg postawił na mojej drodze wspaniałych ludzi ze Wspólnoty AA. Do zobaczenia po tamtej stronie muru, na szlaku.

W-wa 24.11.2007, Andrzej AA

