

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPITAL WOJEWÓDZKI

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. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNENTA

INTERGRUPA AA „PÓLNOC” – pierwszy czwartek godz. 18⁰⁰
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49a

INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰
03-416 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI

INTERGRUPA AA „WSCHÓD” – trzecia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

Spotykają się w PIK, Warszawa ul. Berezyńska 17, lokal nr 10.

ds. FINANSÓW czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰.

ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI
oraz **ds. INTERNETU** pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. LITERATURY drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. ORGANIZACJI trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. ZAKŁADÓW KARNYCH czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰

RADA REGIONU AA WARSZAWA

e-mail: warszawa@aa.org.pl

strona internetowa: <http://www.aa.org.pl/regiony/index013.htm>

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiące nieparzyste godz. 16⁰⁰
03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBYWAJĄ SIĘ 2 RAZY DO ROKU W KWIETNIU I PAŹDZIERNIKU

Jeżeli chcecie by w naszym Kalendarium prezentowane były rocznice Waszych Grup, Intergrup lub inne wydarzenia, przysyłajcie materiały i informacje do Redakcji Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG

mityng@op.pl

lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury

w każdy wtorek i czwartek w godz. 17⁰⁰- 20⁰⁰ ul. Berezyńska 17.

PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz 16⁰⁰-21⁰⁰

Warszawa ul. Berezyńska 17 lok. Nr.10

tel. 616-05-68



MITYNG

Biuletyn Regionu Warszawa

WYDANIE SPECJALNE

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

mityng@op.pl

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 profesjonaliści. 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 Zakrocymiu 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. odwie-

Porzuciłem i poświęciłem wszystkich moich starych przyjaciół i nie mam nikogo. Tylko ja i Bóg. Bóg, chociaż jest wielki nigdy nie odpisze.

Jeśli Wasza grupa ma numer skrytki pocztowej, wolontariusze mogą używać go jako swego adresu.

Wyślemy pomocne wskazówki dotyczące tej służby razem z personaliami więźnia, który oczekuje kontaktu..

Macie pozwolenie na powielanie kopii.



ZAKŁADY KARNE, WIĘZIENIA

Korespondencja jako specjalny rodzaj służby AA.

* LOGO

Jednym z najważniejszych instrumentów 12 kroków, jakie ofiarujemy naszym członkom w zakładach karnych, jest nasza służba korespondencyjna.

Niestety z powodu rozmiaru zapotrzebowania jakie otrzymujemy od uwięzionych te prośby pozostają bez odpowiedzi czasami do trzech miesięcy.

Potrzebujemy Waszej pomocy!

97% prośb pochodzi od mężczyzn. Czy są w Waszej grupie osoby, które chciałyby podzielić się doświadczeniem AA, siłą i nadzieją z kimś "uwięzionym"?

Oto próbka z listów, które otrzymujemy:

A...

Chciałbym otrzymać informacje dotyczące sponsora. Obecnie pracuję nad pierwszymi trzema krokami. Potrzebuję pomocy. Byłem więziony i zwalniany przez większość mego życia. Osiągnąłem teraz poziom pragnienia zmiany i świadomości, że potrzebuję programu i Kroków.

Poinformujcie mnie czy możecie pomóc mi przy pomocy korespondencyjnego sponsora. Będę wdzięczny za każdą pomoc jakiej możecie udzielić.

R.....

Dziękuję za odpowiedź. To wiele dla mnie znaczy otrzymanie od Was listów. Kiedy pisałem ostatnio napisałem trochę o sobie i prosiłem o informacje dotyczące sponsora AA za murami - kogoś, kto byłby moim sponsorem i pisał do mnie, podczas mego uwięzienia. Rozumiecie - pomagał mi przy Krokach

Obecnie mam duże trudności ze stopniem 4. Czytam Wielką Księgę i ulotkę na temat 4 kroku, ale mam z tym trudności. I po to potrzebny mi sponsor.

S.....

Otrzymałem Wasz adres z ulotki, naprawdę potrzebuję sponsora.

dził 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 nadwężonego 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 czteroosobową. 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 poda ręki innemu z innej podgrupy) i zapalanej świeczki. Nie róbmy 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. Nie raz na mityngach wolnościowych zachęcając do uczestniczenia w mityngach w zakładzie karnym, bezskutecznie zdzierałem 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, powiedziano 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 za-

kładach 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 zawieszanej 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 mając 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. Starłem 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,

nymi bardzo wdzięczną formę pracy nad 12 krokiem. Cieszymy się bardzo wiedząc, że są członkowie AA tacy jak Wy, gotowi nieść pomoc i posłannictwo AA tym, którzy są uwięzieni.

Wskazówki dla ułatwienia korespondencji z Zakładami Karnymi

Zapraszamy do jednej z bardzo wdzięcznych i rzadko używanych form pracy nad 12 stopniem.

Na podstawie reguł dotyczących korespondencji z Zakładem Karnym, sugeruje się następujące wskazówki ze wspólnych doświadczeń, by były pomocne przy pisaniu do uwięzionych członków AA.

Na początek niektórzy korespondujący wolą używać, do otrzymywania korespondencji, adresu grupy niż swoich domowych adresów. Intergrupy oferują do tej służby swoje skrzynki kontaktowe. Mamy korespondentów z różnych regionów i województw.

W naszym pierwszym liście przedstawiamy się krótko.

Staramy się uświadomić więźniowi, że korespondencja, jak wszystkie formy współdziałania, pomaga nam tak bardzo jak pomaga jej czy jemu. Uświadamiamy więźniowi, że on lub ona nie jest sam.

Dzielimy się trzeźwością i tylko trzeźwością.

Doszliśmy do wniosku, że jest najlepiej dla wszystkich, jeżeli nie rozwinię się więź emocjonalna między piszącymi.

Jeżeli chcemy wysłać podarunek na specjalną okazję, niech to będzie książka AA, literatura, "Zdrój", "Mityng". Przed wysłaniem sprawdźmy czy Zakład wyraża na to zgodę. Wiele Zakładów Karnych pozwala więźniom otrzymywać literaturę wysyłkową bezpośrednio od wydawców. Także niektóre Zakłady nie pozwalają na otrzymywanie znaczków czy też ostemplowanych kopert.

W duchu 12 Tradycji respektujemy anonimowość naszych korespondentów. Popieramy aktywność wewnętrzną więźniów i podkreślamy, że pierwsze spotkanie nastąpi w dniu, kiedy skazany opuści Zakład. Zalecamy naszym uwięzionym korespondentom aby powiadomili Komitet d/s Zakładów Karnych o swoim zwolnieniu, tak aby mogli znaleźć opiekę w miejscu swojego zamieszkania.

Dziękujemy za Waszą chęć współdziałania w tym tak bardzo ważnym zadaniu.

Drodzy Przyjaciele!!!

Poniżej przedstawiamy od kilku lat lansowany w USA/Kanada tekst ulotki / tłumaczenie redakcji MITYNG / skierowanej z jednej strony do członków AA mających pod opieką AA w zakładach karnych, aby na swoim terenie zorganizowali pomoc sponsorską dla odbywających kary w formie wymiany korespondencji / oczywiście jeśli jest zgoda ZK /. Jest też tekst od więźniów szukających pomocy oraz kilka wskazówek, jak rozpocząć współpracę. Jeśli znajdują się środowiska AA, Intergrupy, Region czy SK chętne do tej formy niesienia posłania, to po dopracowaniu do polskich warunków i zatwierdzeniu można będzie taką ulotkę rozpowszechnić.

Redakcja MITYNG

Projekt ulotki str 1

LOGO AA *

KORESPONDENCJA Z ZAKŁADAMI KARNYMI Specjalny rodzaj służby AA

Wiem jak ważna jest praca nad naszymi 12 krokami i cieszę się mogąc pisać o tym do ludzi, którzy siedzą. Jest to jeden ze sposobów pracy nad sobą, który skutecznie pomaga mi w zachowaniu trzeźwości. Ja właśnie w więzieniu zetknąłem się a AA, już prawie dwadzieścia lat temu, a dzięki mojej pracy nie powróciłem tam już nigdy od czasu zwolnienia .

Korespondent z zewnątrz

Potrzebujemy członków AA z zewnątrz do korespondencji z członkami AA w zakładach karnych. Sugerujemy aby mężczyźni korespondowali z mężczyznami, kobiety z kobietami. Większość więźniów, którzy pragną zewnętrznego korespondenta to mężczyźni, tak więc zwracamy się z apelem do mężczyzn z zewnątrz.

Jeżeli chcecie dzielić swe doświadczenie, siłę i nadzieję z AA prosimy napisać do Zespołu d/s Zakładów Karnych. Nazwisko odbywającego karę będzie wysłane Wam z Waszego Biura i możecie rozpocząć korespondencyjną pocztę.

Ci, którzy brali udział w tej służbie znaleźli w korespondencji z uwięzio-

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 przysły. 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. Zadowolony naczelnik 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 zawiadł 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 CZZZK przyjechał z szatańskim planem, aby działanie Wspólnoty wykorzystać do rozbicia nieformalnych grup więziennych. Natomiast 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 psychologowie 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 rzecznika Rady Powierników Jana Józefa z Poznania i razem wzięliśmy w nim udział. Spotkanie prowadzili przedstawiciele Centralnego Zarządu Zakładów Karnych ze Służby Zdrowia i Służby Penitencjarnej. Jakie było ich zdziwienie, gdy psychologowie z zaproszonych ZK, będąc równocześnie funkcjonariuszami służby więziennej (przyjechało 10-ciu przedsta-

wicieli) 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 przedstawicielki 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 CZKK 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, zapoznavanie 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 działanie: 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. Zgłaszali 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 Służewiec 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

miesiący miesiący mogę żyć bez alkoholu to jakim ja jestem alkoholikiem. Moje wyobrażenie o alkoholiku było takie że alkoholik to osoba brudna bez domu bez pracy bez rodziny śpiący na ławkach klatkach schodowych i rowach itp. Jakież było moje zdziwienie że moi nowi przyjaciele byli tacy jak ja, byli też ludzie na poziomie z dobrych domów, pracujący, mający normalne rodziny, dzieci, itd. . . Był to dla mnie szok, który jednak dodatnio wpłynął na moje życie. Z doświadczeń moich nowych przyjaciół dowiedziałem się jak żyć z tą chorobą i jak można z nią walczyć. Było to doświadczenie na które tak długo czekałem i doszedłem do wniosku że i ja mogę spróbować bo przecież nic nie tracę wręcz przeciwnie mogę zyskać i to dużo – „Trzeźwość”. Nowi przyjaciel powiedzieli mi też cos co początkowo wydawało mi się dziwne i bez sensu, mianowicie to że mogę pić. Długo tego nie mogłem zrozumieć bo przecież moje dotychczasowe życie, było całkiem inne od tego które tu mi proponowano. Sądy które skazywały mnie na lata więzienia, wręcz zabraniały mi pić alkoholu, lecz ja robiłem im na przekór bo przecież żaden człowiek nie lubi zakazów. Jedno jednak zawsze mnie dziwiło że nigdy nie kazano mi się leczyć i nawet miałem do nich pretensję i ich obarczyłem winą że przez to że nie kazali mi się leczyć ja nadal popełniałem przestępstwa, bo przecież już wtedy byłem uzależniony od alkoholu. Teraz wiem że to nie ich wina i że tak naprawdę to ja sam nic nie robiłem w tym kierunku by poznać samego siebie i tak naprawdę zacząć trzeźwieć. Gdy już spróbowałem, znów spotkało mnie rozczarowanie bo myślałem że jak przyznam się szczerze do swojego alkoholizmu to wszystko pójdzie jak z płatka. Nigdy wcześniej nie zdawałem sobie sprawy że trzeźwienie jest bardzo trudne i bolesne, że kosztuje tyle zdrowia nerw i wyrzeczeń. Pracuję nad sobą od ponad 2lat i nadal jest mi bardzo ciężko, ale widzę zmiany pozytywne i cieszę się z tego choć są to drobnostki ale i to mnie raduje. Staram się nie krytykować innych, słuchać ich ,choć zdaje sobie sprawę że niejednokrotnie mnie oszukują lecz ja nadal ich słucham. Do końca kary mam 18 miesięcy i ja teraz boję się wyjścia na wolność bo mam przed sobą jeszcze bardzo dużo pracy i nie wiem czy temu podołam. Wiem że nie powinienem wybiegać w przyszłość tylko żyć programem 24 godzinnym jak robiłem to dotychczas, lecz te myśli przychodzą samoistnie i nie jestem w stanie tego opanować. Za miesiąc kończę terapię i jestem szczęśliwy że tu przyjechałem, bo dowiedziałem się dużo więcej o sobie i jest mi to pomocne w trzeźwieniu. Ponadto poznałem tu nowych przyjaciół którzy przychodzą na mityngi z wolności i dzięki ich doświadczeniom dostaje nowy zastrzyk energii i wiary że można żyć na wolności szczęśliwie będąc trzeźwym. Oni też kiedyś tu byli i przechodzili przez to co ja przechodzę teraz i dzięki nim jestem coraz bardziej silniejszy w swoim postanowieniu bycia trzeźwym. Pokora i praca nad sobą dodają mi siły i wiary że może kiedyś i ja przyjdę tu na mityng i będę człowiekiem wolnym i trzeźwym i będę mógł nieść posłanie trzeźwości innym alkoholikom tak jak robią to teraz inni przyjaciele. W AA jest moje miejsce i jest mi tu dobrze .

Konrad „Atlantis” dn. 28.05.2004

do odratowania. Adwokat okazał się naciągaczem, który żerował na nadziei moich bliskich. Przynosiłem mu wszystkie zarobione czy to pożyczone pieniądze, kosztem mojej rodziny. Uważał od początku że sprawa jest banalna, to kwestia instancji w której ukreśli jej łeb – mawiał w swojej kancelarii. Był często narabany a bestia żądał oprawienia kanalii. Mecenas wkrótce zniknął wraz z nadzieją na przechytrzenie przeznaczenia. Frustracja i beznadzieja stały się kolejnymi narzędziami bestii. Rezygnacja, bezsilność wobec syzyfowego ciężaru sprawia, że przestaje walczyć. Kolejna rewizja w domu uświadamia mi, że torturuję swoją sytuacją poirytowaną konkubinę. Wpadam na genialny pomysł uwolnienia jej od siebie. Obiecuję, że wychodzę tylko do sklepika i podekscytowany, ze świadomością tego co robię, rujnuję to, co zostało i tliło się między nami. Wysyłam kogoś po litr wódki by jak najszybciej zerwać film. Wyłączam telefon, by nic nie przeszkodziło w dokonaniu zagłady. Po wypitym z gwinta 0,5litra alkoholu materializuje się bestia. Stary scenariusz się powtarza, robię z siebie bydlę, małą demolkę w mieszkaniu kolegi oraz kogoś doprowadzam do nieprzytomności. Budzę się nad ranem, wkoło narzygane, więc wracam do domu na odczytanie aktu oskarżenia. Ona ma dosyć a ja delektuję się kłęką. Później było już tylko lepiej. Jestem przekonany, że te informacje o mnie, pomogły mi diametralnie zmienić swój wizerunek wobec samego siebie.

alkoholik Grzegorz

„Wiem że nie powinienem wybiegać w przyszłość... „

Mam na imię Konrad i jestem alkoholikiem. Moja przygoda z AA zaczęła się gdy zaczynałem odbywać wyrok tu gdzie obecnie jestem, w więzieniu na warszawskim Mokotowie. Po rozmowie z Panią psycholog, oświadczyłem, że będę chodził na mityngi AA. Lecz tak naprawdę to nie miałem zielonego pojęcia, co tam się robi i kim są ludzie którzy tam się spotykają. Wiedziałem jedno, że muszą mieć problem z alkoholem tak jak i ja. Los jednak chciał że byłem tu niedługo, gdy wywieziono mnie na ośrodek do Żytkowic. Tam jednak postanowiłem że pójdę na mój pierwszy mityng, lecz tak naprawdę poszedłem tam z ciekawości, i tak też się stało. Gdy szedłem na mój pierwszy mityng to śmiałem się że idę do sekty, aby pluć na butelkę. Jednak już pierwszy mityng zrobił na mnie ogromne wrażenie, gdyż ludzie którzy tam byli opowiadali o swoich doświadczeniach a mi wydawało się wtedy że są to moje własne. Gdy wymawiałem to magiczne słowo, że jestem alkoholikiem to wydawało mi się to normalne i stosowne do miejsca w którym się znajdowałem. Lecz tak naprawdę szczerze powiedziałem to po około pół roku od mojego pierwszego mityngu i od razu zrobiło mi się lżej. Wiedziałem już, że w AA jest moje miejsce i nigdy o tym nie mogę zapomnieć. Około pół roku zajęło mi przyznanie się samemu sobie, że jestem chory i będę musiał żyć z tym piętnem do końca życia. Długo nie mogłem się z tym pogodzić i było mi bardzo ciężko, gdy spoglądałem w lustro, wiele razy chciałem aby to tylko zły sen. Moje błędne myślenie i tłumaczenie samemu sobie, że przecież nie piję parę

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 popelnilem 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 posłaników 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 wynikała 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 4×13 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. Pomiędzy 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, trzeźwiejącego alkoholika, czy w swoim procesie trzeźwienia na Programie AA dobrze wykonujesz zalecenia 12 Kroku i 5 Tradycji?

Pamiętaj, że cierpiący alkoholicy w zakładach karnych, ciągle czekają na Twoją wyciągniętą dłoń z pomocą.

Kazimierz - alkoholik

uczyciele „sprzedali” mnie włącznie z moją dziewczyną, z wyjątkiem mojego kolegi z Pruszkowa, który poznał mnie gdy wyszedłem pierwszy raz. Moi „przyjaciele” do-rzucili gratis kilka zarzutów, które prawdopodobnie sami dokonali. Czułem się cudownie, jak Chrystus umierający za grzeszników czyny. Myśląc, że jestem wyjątkowy, karmiłem się bólem swoim i bliskich jednocześnie prosząc Boga o przelanie na mnie cierpień bliskich. Przeznaczenie czy też Siła Wyższa było niewzruszone na moje modlitwy a mój ból potęgowała świadomość, że bliscy cierpią przeze mnie. Od tej pory mroczności i czarne scenariusze spływały do mnie jak do zbiornika. Byłem jakby istotą naszpikowaną przewodnikami metalowymi, w metalowych butach przechadzającą się na pustkowiu podczas najstraszniejszej burzy z piorunami. Wolność odzyskana warunkowo nie była szczęściem, to był krzyż który dźwigam do dzisiaj. By następne odsiadki bardziej bolały Siła Wyższa przymknęła oko na moje szczęście i urodziła się moja największa czysta miłość, której musiał ustąpić mój tatuś (cos za coś). Zawsze żyłem z tą świadomością, że przeznaczenie nie pozwoli mi cieszyć się szczęściem. Ono się narodziło, żyłem w strachu, że stracę to co kocham najbardziej. Były możliwości by być szczęśliwy, lecz nie potrafiłem tego pielęgnować, tego co już miałem. Jestem człowiekiem mizernej wiary, bo życie pozwoliło mi wierzyć w siebie, ale chciałem, wręcz pragnąłem wierzyć w miłość, marzenia weryfikowało życie. Uciekałem od czarnowidztwa narzuconego przez pesymizm, ale po kilkunastu rozczarowaniach to najgorsze stawało się nieuniknione. Żalodne próby zawołowane w metafory o pomoc były nieczytelne dla innych, a dla mnie dyshonorem. Widziałem tylko grę i sztuczność przyjaciół. Nikt nie zaskoczył mnie bezinteresowną spontanicznością i przysięgam, że na nią nie zasługiwałem. Wyolbrzymałem swoją winę, z lenistwa oskarżałem się za wszystko, bo tak było prościej. Pozostało mi tylko zaskakiwanie samego siebie, robienie sobie na przekór (nienawidziłem siebie). Z premedytacją popełniałem te same błędy, by nie myśleć racjonalnie, realnie, obiektywnie. Zrywałem film by sięgnąć dna, sposobem prymitywnym ale niezwykle skutecznym, alkoholem, który przechylał szalę na stronę bestii, gdy trzeźwy romantyk łkał nad sobą. Bestia rosła w siłę karmiąc się bólem i rozpaczą tego, co pragnął być ludzki. Konkubina błagała o opamiętanie, mówiąc, że kiedyś obudzę się z ręką w nocniku. Zupełnie sam wychodziłem ze śmieciami, wracałem po trzech dniach wyglądając jak zeżarty i wypłuty. Kapałem się, przebierałem i z tupetem błazna robiłem powtórkę. Szkoda było mi trzeźwego Grzeška, ale jego tragedia była piękniejsza. Chciałem odebrać życie bestii, ale nigdy mi się to nie udało, coś bezustannie kazało mi coraz bardziej wyrafinowanie cierpieć. Kolejne wiezienie, odizolowanie od miłości córki i konkubiny a wrażliwiec wzruszał się na widok reklam z dziećmi. To było coś nowego, cierpienie gigant – wina leżała po stronie fatum przeznaczenia a nie nałogowego uzależnienia od alkoholu. Żarliwie ogłupiałem się by nie ulec rozpacz i panice. Lecz by bardziej skomplikować opadanie, Siła Wyższa pozwoliła przedłużyć agonię i wypuszcza na chwilę wolności. Mimo najszczerzych chęci Trzeźwego, bestia niszczy to, co zostało

MOJE PERYPETIE ORAZ REFLEKSJE NA DRODZE DO KLĘSKI
WIDZIANE OCZYMA CZŁOWIEKA TERAPEUTYZOWA-
NEGO W 2001R. PRZEMYŚLENIA POD WPŁYWEM TERAPII
NA ODDZIALE ODWYKOWYM „ATLANTIS”

W 1999 roku piję alkohol, tłumacząc się poczuciem samotności, bezradności, wyobcowania, niezrozumienia, mnogością problemów, problemów, które może załatwić tylko cud. Jestem ścigany przez stróżów prawa. Nie umiem się ukrywać, to upokarzające. Podświadomie wiem, że tylko woda mnie nie opuści. Kiedy jestem samotny, wyobcowany, zawsze biorę butelkę i piję żeby wyrzucić z siebie to, co mnie boli. największym plusem jest to, że mogę sobie bezkarnie popłakać, poużalać się nad sobą i powiedzieć sobie prawdę. Jednak pod wpływem alkoholu podejmuję skrajne decyzje uważając je za słuszne, niebanalne i do natychmiastowej realizacji. Niczym żołnierz wykonuje rozkazy nie zastanawiając się nad ich zasadnością. Kiedy trzeźwieję nienawidzę małpoluta i tego, co pod jego kontrolą wyprawiało moje ciało. Mam nadzieję, że nie skomplikuję jeszcze bardziej opisu rodzaju moich przekonań. 99 rok to apogeum mojej twórczej deformacji samego siebie, w której od 84 roku nieświadomie pomagał mi alkohol, a od 90 roku świadomie korzystałem z jego potęgi ku samodestrukcji. Wiem, że to filozofowanie, ale nie dla „zaliczenia” piszę tą „wypocinę pijacką”. Kiedyś wmówiłem sobie, że lubię smak wódki i płukałem sobie nią gardło. Mocny trunek był moim atrybutem jak dla pirata rum. Wtedy to mały chłopiec zaczął okładać o wiele starszych od siebie. Byłem przekonany, że nie boje się SZWARZENEGGERA (Herosa)... bo byłem przekonany, że go pokonam. Wcześniej różni ludzie mówili mi, że jestem wyjątkowy, w większości nie byli to alkoholicy. Nie byłem o tym do końca przekonany, ale chciałem w to wierzyć. Improvizowałem szukając tego co nazywali wyjątkowością, zauważyłem, że zło szokuje innych, (każdy chce być dobry by być wyjątkowy - trzeba czynić inaczej). Wyrządzane zło bolało nie tylko tych, którym je zadawałem, ale także mnie – wyjątkowego. Woda była wszędzie, gdzie chciałem zaskakiwać. Mawiałem wtedy „wódka jest zła, trzeba ją w mordę lać”. Uczyłem się radować, gdy wszyscy płakali, wygrywać gdy nie było cienia szansy na wygraną. To było coś. Jednak ból był bólem, starałem się jedynie go nie okazywać. Gdy miałem 17 lat zamykali mnie bez skrupułów do więzienia, bardzo tego chciałem ... lecz błahość tego co zrobiłem i surowość prokuratora (sankcja 3 miesiące, bez cienia szansy) przekonała do zasadności mojej złości, niesprawiedliwości .. zło tryumfowało. W 90 roku, gdy wyszedłem na zmianę ośrodka, przekonany że noszę piętno więzienia. Piłem alkohol i po małpolutdzie do jaźni wdarła się bestia. W ciągu 2 miesięcy narobiłem tyle zła nie trzeźwiejąc na chwilę, że wyładowałem ponownie za kratkami. Pamiętam, jak wytrzeźwiałem w więzieniu, że rajcował i szokował mnie fakt, że przewidziałem to wydarzenie podczas pierwszej libacji, gdy wyszedłem po raz pierwszy. Pikanterii dodawał fakt, że moi koledzy, recydywiści, moi na-

*„...nie ma takiego dna, z którego
nie można się odbić...”*

Czuję dziś ogromną radość i wdzięczność wspólnocie AA za to, że dane mi jest tak szerokiemu gronu odbiorców opowiedzieć swoje życie i drogę: krętą i wyboistą, pełną krzywd, jakie wyrządziłem, łez, aż po dzisiejszy dzień, gdy na swej drodze spotkałem wspólnotę, a w niej przyjaciół, którzy pokazali mi, że można kochać siebie i ludzi takimi, jakimi są, że można uśmiechać się i żyć, po prostu żyć bez dodatkowych „wspomagaczy”. Tyle dostałem siły i nadziei, że czuję, iż nadszedł dzień, by się tym wszystkim podzielić. Swoją historię rozpocznę od początku, czyli od lat dziecięcych. Urodziłem się w 1968 roku w małym miasteczku na Mazurach, w przeciętnej katolickiej rodzinie. Mój ojciec był inwalidą i rencistą (w czasie II Wojny Światowej stracił nogę). Był człowiekiem surowym, stosującym dyscyplinę w życiu codziennym. Byłem wychowywany w rytm tej, niemalże wojskowej, dyscypliny. Ojciec również był wychowywany w ten sposób. Odkąd sięgam pamięcią widzę ojca nadużywającego alkoholu, aż do czasu, gdy zachorował i odstawił alkohol, i papierosy. Moja matka pracowała w szkole. Pamiętam ją jako uległą i pracowitą kobietę, która w domu decydowała w niewielu dziedzinach życia. W każdą niedzielę chodziła do kościoła i mi, od najmłodszych lat, wpajała zasady religii. Zabierała mnie do kościoła i jako pierwsza odślaniała i przybliżała oblicze Boga. W moim domu, odkąd pamiętam, często panowała niezdrowa atmosfera. Były kłótnie, awantury, a potem tak zwane „ciche dni”. Bardzo bałem się rodziców, rodziców szczególnie ojca, bo to on był wykonawcą kar cielesnych, które na mnie spadały. Miałem dwupunktowy system kar: zakaz wyjścia na podwórko i kary cielesne. Szybko pojąłem, że aby unikać tych kar muszę stać się „synkiem tatusia” – ot taka mała manipulacja dziecięca. Od małego nie akceptowałem siebie takiego, jakim byłem i ciągle wydawało mi się, że jestem inny – gorszy niż moi rówieśnicy. Czuję się słabszy. Z biegiem lat doszły jeszcze inne kompleksy. Uważałem, że jestem zbyt szczupły, zbyt ponury, za mało wygadany, nie tak przystojny, jak bym tego chciał, zbyt zawstydzony i ciągle czegoś się bałem. Tchórz – tak o sobie myślałem. Jak ja pragnąłem być kimś innym! Niestety nie wiedziałem co mam zrobić, czego dokonać, by być kimś innym, by moi koledzy respekt przede mną, szacunek, by być duszą towarzystwa, kimś z kim wszyscy się liczą. Imponowała mi siła wyrażana w bójkach z kolegami, ale do tego brakowało mi odwagi, więc aby reprezentować tego typu wartości potrzebowałem czegoś takiego co wyeliminowałoby moje tchórzostwo. U któregoś z kolegów zobaczyłem na przedramieniu nacięcia, tzw. Sznyty i zrobiło to na mnie ogromne wrażenie. Pomyślałem wtedy sobie, że gdybym ja się na to odważył, to wtedy już nikt nie nazwałby mnie tchórzem. Pamiętam, jak dłoń z żyłką w palcach drżała mi ze strachu, gdy ciąłem swoją rękę, ale mimo tego nie cofnąłem się. Potem paradowałem dumnie po szkolnych korytarzach z podwiniętym rękawem. Z dnia na dzień moi rodzice rozwiedli się. Wyprowadzka ojca spadła

na mnie tak niespodziewanie, że nie wiedziałem co mam o tym myśleć, co będzie dalej. Jednakże pomimo tego poczułem niemalże ulgę, bo odtąd nikt nie mógł mnie już kontrolować, wszak byłem już taki dorosły. W mojej okolicy mieszkała grupa sporo ode mnie starszych chłopaków, chłopaków moim mniemaniu niezależnych, silnych – takich, jakim ja chciałem być. Palili papierosy, pili alkohol, a w moich oczach byli tacy dorośli. Nawet nie wiem, jak to się stało, ale przyjęli mnie do swej paczki. Byłem dumny i ważny, gdy razem chodziliśmy ulicami. Do niczego mnie nie namawiali, nie zmuszali, ale pomyślałem sobie, że jeśli zapalę papierosa, napiję się z nimi piwa, to będę bardziej swój, będę taki, jak oni, a wtedy będą czuli respekt przede mną. Pamiętam mój pierwszy łyk piwa, pierwszą butelkę, a potem następną. Szybko się wtedy upiłem, ale przez moment czułem luz, pełen luz i odwagę, swobodę. Tylko przez moment, bo potem kręciło mi się w głowie i zwymiotowałem. Nikt się wtedy ze mnie nie śmiał, ot nie po prostu przyjęło się. Byłem wtedy w szkole podstawowej. Potem były następne piwa, następne popijawy, na których upijałem się, co na początku nie było takie częste. Na początku piłem w czasie wakacji, gdy miałem czas wolny od szkoły. Uciekałem wtedy z domu z namiotem i kanapkami na biwak. Tam byłem już całkiem samodzielny i nikt nie miał nade mną kontroli, ani matka, ani szkoła. Wtedy do repertuaru moich trunków doszło tanie wino i wódka. W trakcie nauki w szkole groziło mi nawet powtarzanie klasy, ale dzięki temu, że matka pracowała w tej samej szkole przepchnięto mnie do następnej, ósmej klasy. Zaczęły się wagary, a ja w dalszym ciągu sięgałem po alkohol. Imponowało mi stanie w gronie kolegów z butelką piwa, czy wina w ręku. Wreszcie znalazłem sprzymierzeńca, który pozbawiał mnie lęku i dodawał animuszu. Pod wpływem alkoholu czułem się odważny, silny i byłem wygadany, a w czasie dyskotek nigdy nie stałem pod ścianą. Koniec roku szkolnego, wakacje i upragniony biwak. Jak zawsze na moich biwakach – alkohol. W czasie wakacji rzadko odczuwałem kaca, a to z prostej przyczyny: nie dopuszczałem do niego. Wtedy wiedziałem już co to „klin” i piłem ciągami. Coraz częściej zaczynało brakować pieniędzy, bo skąd nastolatek, jakim byłem, mógł mieć stale pieniądze. Zacząłem kraść. Na początku były to małe kradzieże: rower, piwnice, czyjaś kurtka w szatni i drobne przedmioty. Potem moja bezkarność spowodowała, że dopuszczałem się poważnych przestępstw. Były to włamania do mieszkań, kradzieże samochodów, a w końcu rozboje. Każdy grosz z przestępstw służył jednemu: by się zabawić i napić alkoholu. Piłem wtedy często i dużo. Po wakacjach podjąłem naukę w Szkole Żeglugi Śródlądowej, na drugim końcu kraju. Taki układ mi odpowiadał, bo z dala od domu, pełna swoboda i nie było utarczek słownych z matką, ani ciągłych jej napominań, bym skończył z pijaństwem. Wtedy już całkowicie zerwałem z Bogiem i kościołem, bo koledzy od kieliszka byli na pierwszym miejscu. Bardzo szybko poznano się na mnie w nowej szkole i po dwóch miesiącach mojej bytności w internacie, kilku libacjach alkoholowych zostałem wyrzucony ze szkoły. Siedziałem na torbie podróźnej przed internatem i nie wiedziałem co zrobić. Przeklinałem kierownika internatu i

tować te objawy z moim zachowaniem na wolności. Nie przychodziło mi to łatwo – ponieważ wspomniane niemiłe zdarzenia sprawiały mi zawsze ból, cierpienie, chwila mi gdy pracę czytałem pojawiały się w moich oczach łzy – których nie potrafiłem powstrzymać – bo ból był silniejszy. Również miałem takie chwile że nie chciało mi się żyć, ale w tych ciężkich dla mnie chwilach moja terapeutka Marzenka była zawsze dla mnie opoką, czułem się przy niej jakby mi zastępowała mamę, dobrą żonę, w tych chwilach dawała mi dużo ciepła, miłości – nigdy w życiu tak się nie czułem. Mama z babcią wiem że dawali mi ciepło, miłość codziennie ale ja nie czułem bo cały czas byłem zapatrzony w kolegów, kradzieże i picie alkoholu. Dziś wiem po trzy miesięcznej ciężkiej mojej pracy na terapii i zrozumiałem że jestem przy alkoholu i nigdy w życiu nie mogę napić się alkoholu. Jestem alkoholikiem, zaakceptowałem swoją chorobę i nie wstydzę się tego że jestem alkoholikiem. Wiem dziś ile cierpień, wstydu przyniosłem swojej rodzinie, co alkohol może uczynić!!! Jestem dziś bardzo zadowolony z siebie, że znalazłem się na terapii alkoholowej, że mogłem zaczerpnąć wiedzy na temat swojej choroby i również można żyć bez alkoholu szczęśliwie. Dużo zawdzięczam swojej terapeutce Marzence o której nigdy w życiu nie zapomnę, dała mi wszystko to czego do tej pory nie miałem okazji poczuć. Również dużo zawdzięczam innym terapeutom tu w Atlantysie – Mokotów. Pani kierownicze Ewie, która wspierała mnie duchowo. Jestem wdzięczny wszystkim terapeutom i za co im z całego serca dziękuję. Nie chcę wracać do tamtego życia – pijanego. Wierzę w to, że wstąpienie do wspólnoty AA mi w tym dopomoże, muszę mieć otwarty umysł i stosować ten program AA. Uczęszczam trzy razy w tygodniu na mityngi AA w tutejszym A.Ś. – Mokotów i czuję się na nich pobudzony psychicznie, dostaję takiej energii aby odnaleźć swoją indywidualną drogę trzeźwienia. Wiem że te mityngi AA – wraz z modlitwą są dla mnie pokarmem duchowym – pozwalają mi wytrwać w postanowieniu o zerwaniu z alkoholizmem. Na dzień dzisiejszy mam wewnętrzną zgodę, siłę czerpię z AA od ludzi dobrej woli, których spotkałem na swojej drodze trzeźwienia i wierzę w to co robię bo jest to moją jedyną na bycie człowiekiem. I nigdy w życiu nie mogę zapominać kim jestem. Bardzo będzie mi brakowało terapeutów, którzy mi pomogli, a zwłaszcza Marzenki, ponieważ za kilka dni zostaną przetransportowani do innego ZK i rozstanę się z nimi. Brakowało mi będzie również trzeźwiejących alkoholików, których poznałem we wspólnocie AA, uczęszczając na – tu organizowane mityngi grupy „RECYDYWA”.

Serdeczne pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół wspólnoty.

P.L. - Trzeźwiejący alkoholik. AŚ W-wa Mokotów „Atlantis”

byłem zadowolony z siebie, że coś robię ze sobą. Również i moja babcia, mama, byli dumni ze mnie i mówili, że czas aby coś ze sobą robić. W 1996 roku – w styczniu otrzymałem telegram na śmierć ojca, pojawiły się w moich oczach łzy, otrzymałem :trzy dni przepustki” ZK – przypomniały mi się takie chwile co ojciec robił z mamą, ale gdy byłem na pogrzebie zrobiło mi się żal, zacząłem płakać, brakowało mi go, ciepła – którego nigdy w życiu ojciec mi nie dał. Po pogrzebie zacząłem pić, piwo, wódkę, chciałem zapomnieć o tym nieszczęściu. Gdy wróciłem do domu wieczorem pijany, mama była zapłakana, załamana i mówi do mnie, że następne nieszczęście się stało, że mojej siostrze rodzonej Marzence zmarła córeczka, nie wiedziałem co ze sobą robić, oblałem się potem, załamałem się, nie dawałem sobie rady z przykrymi uczuciami, poszedłem pić alkohol, nie chciało mi się żyć, na pogrzeb nie poszedłem, bo chciałem się zapisać i odejść z tego świata. Przedłużono mi przepustkę dzięki mojej mamie o dwa dni i wróciłem do ZK, ale do dziś mam wyrzuty sumienia przed rodziną, siostrą, że na pogrzeb nie poszedłem, tylko piłem alkohol. W 1996 r. w listopadzie opuściłem ZK – dwa lata pottrzymałem p.w.z. – obiecałem, mamie, babci, że nie będę pił, ale to było tylko kłamstwo z mojej strony, powróciłem do swoich kolegów i piłem nadal, nie patrząc na słowa rodziny, miałem ciągi alkoholowe po 2 – 3 miesiące. Utrzymałem się na wolności 8 miesięcy i ponownie trafiłem do ZK na 7,5 lat. W 1997r. lipca – gdy pierwszy dzień mojego pobytu w ZK byłem – nie zapomnę do końca życia, dostałem delirium tremens – omamy słuchowe i wzrokowe – nie wiedziałem co ze mną się dzieje, strasznie się bałem, byłem cały obłany potem, myślałem że odchodzę z tego świata. Znalazłem się w szpitalu przypięty do łóżka pasami, podłączone miałem kroplówki. Dziś wiem że ZK uratował mi życie i tego się nie wstydzę, bo żeby nie ZK być może już bym nie żył. Przebywając do dziś w ZK podjąłem naukę zawodową z przysposobieniem do zawodu „ślusarz”, później podjąłem naukę w technikum, ale nie ukończyłem z powodu iż zacząłem brać narkotyki i popijać alkohol. Załamałem się bo otrzymałem telegram że babcia mi zmarła, nie otrzymałem przepustki – nie chciało mi się żyć. Dokonywałem samouszkodzeń, chciałem się zaćpać, zapisać. Bardzo kochałem babcię, tylko ona wysłuchiwała mnie gdy byłem pijany nikt poza tym z rodziny, bliskich. Do dziś mam wyrzuty sumienia, że nie zdażyłem przeprosić babci za moje zachowanie, cierpienia, które jej sprawiłem, bo już jej nie mogłem zobaczyć!!! Przebywając w ZK Sztum zostałem przez sąd skierowany na terapię alkoholową, Warszawa – Mokotów. Pamiętam gdy przyjechałem na terapię, strasznie się buntowałem, nie chciałem podjąć leczenia, mówiłem cały czas, że nie jestem alkoholikiem, że to jakaś sekta ta terapia, te mityngi „AA”. Została mi przydzielona terapeutka Marzenka, która cały czas chciała mi pomóc, tłumacząc mi indywidualnie co to jest choroba alkoholowa, na czym to polega i jakie są tej choroby objawy. Po wysłuchaniu i zaufaniu mojej terapeutce Marzence – próbowałem skonfr-

szkołę, bo w moich oczach to oni ponosili winę za to, że nie będę mógł się dalej tam uczyć. Do domu jednak nie pojechałem. Trafiłem do Szkoły Górniczej na Górnym Śląsku i tam poczułem się jak ryba w wodzie. Na porządku dziennym było pijaństwo i wagary, więc prędko polubiłem tę szkołę i internat. Wytrzymałem tam półtora roku, w trakcie którego wielokrotnie mnie upominano, gdyż swoim stylem bycia przekraczałem ramy wspomnianego już luzu. I znowu dyscyplinarka. Wstyd mi było wracać do domu, bo nie wiedziałem co mam powiedzieć matce, dlaczego się już nie uczę. Na wszelki wypadek upiłem się pociągu, by mieć odwagę zapukać do drzwi. Nakłamałem matce ile się dało, ale dziś, z perspektywy czasu wiem, że nie wierzyła w ani jedno moje słowo. Może chciała wierzyć, że nie jestem jeszcze stracony, ale wiem, że już wtedy paliło się na mym czole światełko ostrzegawcze. Tyle, że ja nie chciałem go widzieć. Tym światełkiem były pierwsze konsekwencje mojego picia: kace, dyscyplinarka ze szkoły, przesłuchania przez policję, zatrucia i wymioty. Pamiętam, że znalazłem jakąś pracę i próbowałem pić mniej i rzadziej. Pracowałem przez miesiąc. Potem była następna szkoła, a stary scenariusz powtórzył się jak odbity przez kalkę. W internacie szybko poszukałem sobie kolegów do kieliszka, a to nie wróżyło niczego dobrego. Po kolejnej pijackiej balandze dokonałem rozboju na koledze z internatu. Strasznie go pobiłem w pijackim amoku, okradłem i zdemolowałem pokój, w którym mieszkał. Zabrałem mu pieniądze i jakieś przedmioty, które zastawiłem na pobliskiej melinie. Zawisła wtedy nade mną groźba skierowania sprawy do prokuratora, ale wtedy cudem mnie to ominęło. Dziś uważam, że powinienem wtedy ponieść karę, zamiast jej uniknąć, to może czegoś by mnie to nauczyło. Nim wyrzucono mnie ze szkoły pojechałem do domu i przez kilka dni piłem alkohol u kolegi w hotelu robotniczym i zastanawiałem się co robić dalej. Pijany planowałem, a trzeźwy miałem to realizować? O nie, to nie mogło się udać. W tym momencie mojego życia spadałem już w dół z ogromnym łoskotem, ale wszystkim dookoła opowiadałem, że nic się nie dzieje, a ja pójdę do wojska na ochotnika i zostanę żołnierzem zawodowym, a szkoła do niczego mi nie jest potrzebna. Znienawidziłem wszystkich, którym się układało i tych, którzy myślą inaczej ode mnie.. w mojej głowie kotłowały się złość, nienawiść i niemoc. W rodzinnym miasteczku znalazłem pracę i na początku pracowałem za dwóch, by podreperować swój wizerunek, który był mocno nadszarpnięty. Sąsiedzi i znajomi mówili o mnie pijak, bandyta, nierób, więc myślałem, że udowodnię wszystkim pracę, że się myślą. Jednak wtedy byłem już alkoholikiem. Dziś wiem o tym, a wtedy? Wtedy myślałem o sobie zupełnie inaczej. Alkoholicy to byli według mnie łajzy, brudasy, dynksiarze (tak o nich wtedy mówiłem). W moim miasteczku było wielu takich, którzy pili denaturat, perfumy. Gardziłem nimi ze wszech miar i powtarzałem sobie, że ja taki nigdy nie będę. Pamiętam dokładnie dzień, gdy rano nie poszedłem do pracy. Miałem dość takiego, szarego, jak mi się wydawało, życia. A, że dzień wcześniej piłem do późna w nocy, to idąc ulicą marzyłem o jednym: zdobyć pieniądze na dalsze chłanie. Nieopodal stali ci, którymi tak gardziłem i zobaczyłem w nich deskę ratunku.

Pomyślałem, że może oni postawią mi piwo. Mieli denaturat i zaproponowali, że mogę się z nimi napić. Piłem denaturat równo z nimi, ale zastrzegłem, że jeśli komuś o tym powiedzą to będzie z nimi krucho. Od tamtego czasu jeszcze kilka razy zdarzyło mi się pić alkohole niekonsumpcyjne. Miałem wtedy siedemnaście lat, a już zaliczyłem izbę wytrzeźwień, pierwsze omamy wzrokowe i słuchowe. Im więcej piłem tym bardziej stawałem się agresywny, wulgarny i wybuchowy. Moje życie zawodowe równało się zeru, bo nie chciało mi się pracować; towarzyskie to byli głównie złodzieje i koledzy od kieliszka. Wszystko kręciło się wokół alkoholu, napić się i ukraść, by mieć za co pić. Latem 1985 roku na mą pijacko – bandycko – złodziejską drogę wkroczyło więzienie. Mój pierwszy wyrok, który dziś uważam za wybawienie, lepsze zło, bowiem pijąc tyle i w takim tempie, zapiłbym się na śmierć, albo uległ jakiemuś wypadkowi pod wpływem alkoholu. Ciągle miałem jakieś ślady. Albo po bójkach, albo po upadku, gdy pijany wracałem do domu. Więzienie nie zrobiło na mnie większego wrażenia i w sensie resocjalizacyjnym nie spełniło swej roli. Czułem się dowartościowany, jakby teraz wzrosła moja rola w środowisku. Wierzyłem, że teraz będę jeszcze bardziej „uważany” wśród kolegów. Za kradzież z pobiciem dostałem dwa lata i nie czułem w związku z tym żadnej skruchy, wręcz przeciwnie. To było moje pierwsze przestępstwo pod wpływem alkoholu, za które mnie skazano. Będąc w celi kilka razy sięgałem po tak zwane wynalazki i liczyłem dni dzielące mnie od wolności. Widziałem już siebie wychodzącego z pudła i mającego pieniądze w kieszeni, bez przeszkód zatrzymującego się w najbliższym sklepie, by napić się alkoholu. Wyobraźcie sobie, że już nawet zasięgnąłem języka, gdzie znajduje się najbliższy bram więzienia sklep. Tamten wyrok nie nauczył mnie niczego dobrego, bo tak naprawdę nie chciałem niczego w sobie zmieniać. Dzień opuszczenia zakładu karnego i drogę do domu pamiętam fragmentarycznie, gdyż od pierwszych godzin na wolności zacząłem realizować swoje marzenia i do domu wróciłem pijany. W domu było z mej strony wiele obietnic i deklaracji składanych matce, ale nie płynących z serca tylko mających ją uspokoić. Szybko przepiłem pieniądze uskładane w więzieniu, a do pracy mi się nie spieszyło. Po prostu nie miałem ochoty pracować. Nie miałem ani chęci, ani wytrwałości czy obowiązkowości, a przecież praca jest obowiązkiem potrzebnym, by funkcjonować na płaszczyźnie społecznej, czy rodzinnej. Często zamiast pracować podkradałem pieniądze matce, a gdy tego było mało wróciłem do kradzieży i rozbojów. Podobnie jak wcześniej, uzyskane tą drogą pieniądze przeznaczałem na alkohol. Rosła we mnie agresja i złość, szczególnie wtedy, gdy czułem się niedopity, a brakowało pieniędzy na kolejne butelki wina, wódki, czy też choćby piwa. Wtedy po powrocie do domu wszczynałem awantury z matką i od niej żądałem pieniędzy na alkohol, a gdy ich nie otrzymywałem wracałem na ulicę do kolegów i aranżowałem kolejne przestępstwa. Czasem gdzieś pracowałem, ale nie umiałem w żadnej pracy zagrzać miejsca na długo. Przyszło lato 1987 roku. Codziennie przesiadywałem w knajpie wśród kolegów. Na stole było dużo alkoholu, bo któryś z koleś miał kasę i stawiał wódkę i piwo. Do

Warszawa – Mokotów „ATLANTIS” 21.03.04

HISTORIA MOJEGO PICIA ALKOHOLU I DROGA TRZEŹWIENIA.

Mam na imię Paweł i jestem alkoholikiem, mam 28 lat, urodziłem się w rodzinie, w której ojciec nadużywał alkohol. Do dziś pamiętam gdy ojciec przychodził do domu pijany, robił awantury w domu, wyzywał mamę, bił ją, gdy byłem małym dzieckiem, żyłem w strachu, w lęku, płakałem co ojciec robił mamie. Czasami ratowałem życie mamie otwierałem drzwi od domu – aby mama uciekła od ojca, bo cały czas się bałem, że ojciec może zabić mamę. Mama w ogóle nie piła alkoholu, cały czas obwiniałem mamę, z kim jest, aby odeszła od ojca, że się boję mieszkać z ojcem, abyśmy poszli mieszkać do babci. I wtedy po jakimś czasie mama zostawiła ojca i zamieszkała u kochanej babci. Mój pierwszy kontakt z alkoholem był w wieku 16 lat, gdy uczęszczałem do szkoły podstawowej, zacząłem popijać wina, piwa, co kończyło się wagarami. Zostałem wyrzucony ze szkoły z powodu nadużywania alkoholu i kradzieży – bo okradałem szkołę do której uczęszczałem. Wtedy poczułem się smutny, zagubiony, czułem wstyd, strach przed mamą, babcią, bałem się spojrzeć w oczy rodzinie. Mama zwracała mi uwagi, że robię taki się jak ojciec – ja nadal piłem alkohol – co powodowało że moja tolerancja na wypicie alkoholu z roku, na rok wrastała, alkohol był silniejszy ode mnie. Koledzy z którymi się przyjaźniłem zaczęli się ode mnie odwracać, miałem takie towarzystwo, aby się napić alkoholu. Nie wiedziałem czasami co się ze mną dzieje – użalałem się nad sobą. Co jakiś czas przyjeżdżała policja do babci – robili rewizję w domu, już były takie chwile, że babcia, mama żyła w lęku, w strachu, wstydzili się za mnie co robię. Cierpieli z powodu mojego zachowania, picia alkoholu. Były takie chwile, gdy nie miałem pieniędzy na alkohol, podkradałem pieniądze mamie, babci, cioci, robiłem awantury w domu, oszukiwałem, trąłem się aby babcia dała mi pieniądze na alkohol. Nikt w domu nie chciał już ze mną rozmawiać za moje zachowanie. Gdy trzeźwiałem – obiecywałem że się poprawię, ale robiłem nadal to samo. Aż w 1994r. Trafiłem do ZK za przestępstwa, włamania, kradzieże, - samochodu, zdemolowanie CPN, uzbierało mi się 4,5 l. do odsiadki, czułem wtedy złość, przygnębienie, smutek, że już wolności nie zobaczę ani rodziny. Mama bardzo mnie kochała, tak samo i babcia, nie odwrócili się ode mnie i miałem cały czas z nimi kontakt, ale widziałem w ich oczach, że nadal cierpią, bo mnie nie ma w domu i chcieli bardzo abym się zmienił i zaczął uczciwie żyć. Ja również ich bardzo kochałem i czułem się smutny, przygnębiony, miałem poczucie winy – wyrzuty sumienia, co ja robiłem, ile ja cierpienia przyniosłem swojej rodzinie z powodu mojego picia. W ZK podjąłem naukę podstawową – ukończyłem, przyjąłem sakrament bierzmowania,

DOŚĆ DŁUGO TRWAŁO ABYM

OSIĄGNAŁ SWOJE DNO.

Potrzebowałem do tego 20 lat, w tym 14 lat w więzieniu i perspektywę na dalsze 12 lat. Bardzo szybko uznałem, że jestem dorosły i zacząłem żyć na własny rachunek. Szybciutko odkryłem, że po alkoholu wstępują we mnie nowe siły, jestem zabawny, nikogo się nie boję, i jak na swoje lata mogę dużo wypić. Pieniądze zdobywałem kradnąc i bardzo szybko przepijałem je na różnych dyskotekach, gdzie nigdy nie byłem trzeźwy. Potem jeden wyrok... i znowu to samo. Zanim dojechałem do domu, już byłem pijany. Jednak wtedy nie widziałem problemu. Długo przecież nie piłem, więc mi się należało. Zamieszkałem na warszawskiej Pradze, gdzie met było dużo, a i czasy do handlu spirytusem były sprzyjające, a ja zawsze musiałem spróbować tego co robiłem. I tak mieszkanie stawało się metą, gdzie można było się zawsze napić. Nie trwało to długo, bo zbrakło pieniędzy. Kolejne przestępstwo, wyrok i znowu to samo. Ale w więzieniu też można pić, więc z tego korzystałem. Gdy wyszedłem z ostatniego wyroku myślałem, że to już dość. Ja jednak dalej nie widziałem problemu z alkoholem. Poznałem kobiety, też lubiła wypić i tak sobie żyliśmy. Urodziło nam się dziecko i wzięliśmy ślub. Ale była woda. Kłótnie, rękoczyn i prawdziwe piekło. Gdy przyszedłem pewnego dnia do domu, ja po wódzie i żona też, wybuchła awantura. Nim się ocknąłem moja żona już nie żyła. Gdy zgłosiłem się na policję patrzyli na mnie z politowaniem bo po parotygodniowym picciu wyglądałem bardzo źle. Potem były leki psychotropowe by zagłuszyć sumienie. Gdy badali mnie lekarze psychiatrzy, usłyszałem, że z przebiegu mojego życia, widzą, że mam problem z alkoholem. Jeszcze musiało potrwać, abym to usłyszał. Spotkałem człowieka, który mi opowiadał o oddziale terapeutycznym na Rakowieckiej i przyjechałem tu bardziej z ciekawości niż potrzeby zrobienia czegoś w swoim życiu. I tu zaczęły dziać się bardzo dziwne sprawy. Codziennie coś odkrywałem w swym życiu. Zacząłem się odkłamywać, aż w końcu pękł wrzód który mnie bolał. Tak... jestem alkoholikiem. Tu na Rakowieckiej wstąpiłem do wspólnoty AA i to było coś dobrego, co zrobiłem w swym życiu. Dzieje się dużo w mym życiu, mimo, że mam jeszcze 8 lat do końca, to dziś patrzę na wiele spraw inaczej. Stałem się bardziej pogodnym i zaakceptowałem siebie i świat jaki mnie otacza. Poznaję ludzi i ufam memu Bogu, bez którego pomocy nie byłoby to możliwe. Tak, że uważam, że życie jest przede mną tylko dzień po dniu i pamiętając, że jestem chory na bardzo podstępna chorobę. Dziś wydaje mi się, że wiem czego chcę i jak chcę żyć, ale to praca na całe życie.

Krzysiek z Warszawy

knajpy weszło dwóch chłopaków, moich rówieśników, rówieśników mi nagle przypomniało się, że jeden z nich zaczął mnie kiedyś w dyskotece. Wraz z kolegą napadłem na nich na przystanku autobusowym, gdy wracali do domu. Pobiliśmy ich i okradliśmy. Jednemu z nich kazałem się rozebrać do slippek. Gdy okazało się, że nie mają zbyt wiele pieniędzy wpadłem w szał i zacząłem jednego z nich potwornie bić i kopać. Z powodu obrażeń i ciosów, jakie mu zadałem chłopak ten zmarł. To okropne, ale ja nie czułem żalu z tego powodu, nie miałem żadnych wyrzutów sumienia. Bałem się jedynie odpowiedzialności za zabójstwo, a przecież odebrałem życie chłopakowi, który był czymś synem, bratem, kolegą. Prze cały czas, gdy się ukrywałem przed ścigającą mnie policją, piłem alkohol – dwa tygodnie w ciągu, bo tyle czasu upłynęło do mojego aresztowania. Skazano mnie na 12 lat więzienia. Pamiętam łzy rodziców tego chłopaka, łzy mojej matki, a ja udając skruchę naśmiewałem się z nich pod sądową ławką. W pewnym momencie, już po wyroku, gdy siedziałem w więziennej celi, rozmiar tego wyroku spadł na mnie niczym grom z jasnego nieba. Wtedy po raz pierwszy zastanowiłem się nad sobą. Jednak nie pod kątem leczenia alkoholizmu, a pod kątem zdobycia wykształcenia, którego mi brakowało. Poszedłem do przywiesziennej szkoły i zacząłem otrzymywać przepustki poza teren zakładu karnego. Podczas przepustek rzadko byłem trzeźwy. Na większości z nich przesiadywałem w barach i do więzienia wracałem pijany. Ratowało mnie to, że wracałem całą noc po ciągiem i w trakcie podróży zdążyłem wytrzeźwieć. Gdy dziś o tym rozmyślam, uważam, że przez chwilę chciałem zmienić coś w swoim życiu, bo poznałem kobietę, z którą chciałem zamieszkać. Myślałem, że jeśli zmienię środowisko to wszystko będzie dobrze. Można zmienić środowisko, miejsce zamieszkania, ale swojej choroby alkoholowej nie udało mi się zostawić za sobą – ona była ze mną i we mnie. Moja dziewczyna była w ciąży ze mną. Była to dla mnie szansa na dom, na rodzinę. Jednak ja tę szansę zaprzepaściłem. Nie wyszło mi ani z pracą, ani z rodziną, ani z byciem ojcem. Z perspektywy czasu widzę, że moje ówczesne chęci nie były tak silne, jak powinny. Bałem się obowiązków ojca, bałem się i nie chciałem tzw. prozy życia. Gdzieś w podświadomości czułem, że nowa rodzina będzie dla mnie zniewoleniem. Dziś wiem, że wtedy byłem na milion procent alkoholikiem chcącym pić, a rodzina by mi tylko w tym przeszkadzała. Zateśkniłem za kolegami, za chlaniem, za dawnym stylem życia, i któregoś dnia po prostu uciekłem, po cichu, jak tchórz i złodziej. Moja matka już wtedy nie żyła, więc zamieszkałem z siostrą. Od pierwszego dnia wpadłem w wir pijacko – złodziejskiego życia. Potem kolejne większe przestępstwo i kolejny wyrok. W więzieniu miałem dobrą opinię, więc któregoś dnia otrzymałem przepustkę, z której nie powróciłem, bo chlałem i byłem tak pijany, że obojętne mi było jakie konsekwencje poniosę. Cudem nie odwieszono mi warunkowego – pięciu lat z poprzedniego wyroku. Na tzw. niepowrocie byłem ok. dwóch tygodni, które były ciągiem alkoholowym. Zatrzymano mnie, gdy pijany spałem na trawniku. Po przywieszeniu mnie do więzienia pierwszym co zrobiłem było zebranie wszystkich perfum z

celi, wymieszanie ich i wypicie na kaca. Kolejny koniec wyroku i kolejne wyjście na wolność. I znowu wrócił stary scenariusz. Pierwsze swe kroki skierowałem do sklepu i kupiłem parę butelek piwa i wódkę. Mój pobyt na wolności do kolejnego wyroku to jeden ciąg alkoholowy, bo nie było dnia, w którym byłbym trzeźwy. Przerzywały go jedynie pobyty w izbie wytrzeźwień i szpitalu psychiatrycznym, gdzie byłem dwukrotnie z powodu amnezji alkoholowej. Zdarzało mi się mieć zaniki pamięci trwające nawet tydzień, gdy funkcjonowałem na urwanym filmie. Oprócz zwykłego kaca, zatruc, zaników pamięci zacząłem mieć silne lęki i potworne drżenie całego ciała połączone z łomotem serca. Aby zdobyć pieniądze na alkohol dopuszczałem się groźnych przestępstw połączonych z agresją, kradzieżą, kradzieżą z włamaniem, wyłudzeniem. Nikt i nic się dla mnie nie liczyło poza alkoholem, nie chciałem słyszeć ani o Bobu, ani o zmianie swojego życia. Nie utożsamiałem się z alkoholikami i nadal byli oni w moich oczach degeneratami, a ja przecież byłem taki charakterny i słowo alkoholik było dla mnie obelgą. Dziś wiem, że mimo pobytu na wolności nie byłem wolny. Zniewolili mnie choroba alkoholowa, z którą nie robiłem nic, zakłamanie, świat iluzji i zaprzeczenia, moja podłość i manipulacja. Aby mogło się to zmienić musiał zdarzyć się CUD. I stał się, w więzieniu, które uratowało mi życie, do którego trafiłem za napad rabunkowy z bronią w rękę. Nigdy wcześniej nie sądziłem, że w więzieniu mogę się odnaleźć, że w więzieniu mogę poczuć się wolnym. Mówi się, że Bóg często mówi do nas przez drugiego człowieka. Ja doświadczyłem tego na własnej skórze. Człowiek, którego zawsze uważałem za wzór do naśladowania, noszący miano bezwzględnego przestępcy, po powrocie z terapii odwykowej programu „Atlantis” w Warszawie zawołał mnie na rozmowę i (choć do dziś nie wiem jak to zrobił) nakłonił mnie do leczenia odwykowego. Nikogo innego na pewno bym nie posłuchał, ale on był dla mnie więziennym autorytetem, więc zgłosiłem się na rozmowę z psychologiem, wypełniłem testy, z których bezspornie wynikało kim jestem i zapisałem się na terapię. Po rocznym oczekiwaniu przyjechałem do Warszawy na oddział „Atlantis” i tu, w trakcie półrocznego pobytu, stopniowo zacząłem, choć nie powiem, że bez żalu i oporów, zrzucić swoje maski. To tu naprawdę zapragnąłem zmieniać siebie, leczyć się i ratować – ratować to co jeszcze mogę – resztę swojego życia. To tu poczułem, że jestem alkoholikiem i utożsamiałem się z chorobą, bo to choroba, a nie, jak wcześniej myślałem, obelga. Na mityngach AA poczułem ogromne pragnienie normalnego życia, bez picia alkoholu. Dostrzegłem szansę dla siebie, a czy ją wykorzystam zależy tylko ode mnie. Swoją los, swoje życie powierzyłem opiece Boga i wiem, że ze wspólnotą AA w sercu uda mi się. Co mi dają mityngi AA? Siłę, nadzieję, doświadczenia innych alkoholików, bo na nasz mityng w więzieniu przychodzą przyjaciele z wolności. I to ich doświadczenia pozwalają mi wierzyć, że ja też mogę żyć trzeźwy, nie tylko tu, ale również po wyjściu na wolność. Krok po kroku wróciła moja wiara w Boga. Wierzę w program AA, bo wiem, że nie jednemu już pomógł, mi również pomaga. Moja chęć zmiany siebie, terapia „Atlantis”, zdziałały w moim życiu

„...boję się wolności...”

Moje problemy z alkoholem zaczęły się ponad 38 lat temu. Gdy miałem 16 lat upiłem się winami i piwem, a następnego dnia strasznie bolała mnie głowa. Było to ostrzeżenie, by nie używać alkoholu, lecz gdy ból minął i wszystko wróciło do normy zapomniałem o tej przestrodze. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że po wypiciu dwustu gram wódki stawałem się nieobliczalny i mogłem popełniać najgorsze rzeczy. Przez alkohol żyłem na bakier z kodeksem karnym i w końcu trafiłem do więzienia. Już przed ukończeniem 17 roku życia byłem aresztowany i skazany za usiłowanie zabójstwa. Potem były kradzieże i włamania po spożyciu alkoholu i znowu „odsiadka”. Amnestia dała mi możliwość wcześniejszego wyjścia na wolność, ale powitałem ją upiciem się. Na wolności przebywałem 13 miesięcy, a do Z.K. wróciłem za włamanie pod wpływem alkoholu i tak w kółko. Nie zdawałem, albo nie chciałem sobie zdawać sprawy z tego, że stałem się alkoholikiem i to niebezpiecznym. Przynosiłem wstyd rodzicom, którzy chcieli dla mnie jak najlepiej. Przez picie stałem się zakałą rodziny i zdarzały się przypadki, gdy wynosiłem z domu rzeczy, by sprzedać je na alkohol. Nie piłem „wynałazków”, ale gdy byłem na wolności często przez alkohol zmieniałem pracę. Podczas ostatniej „odsiadki” nabawiłem się gruźlicy płuc i po wyjściu na wolność piłem mniej, a póki nie piłem wszystko było dobrze. Kiedy sięgnąłem po alkohol koszmar zaczął się od nowa. Zostałem aresztowany za czyn najgorszy z możliwych, za zabójstwo drugiego człowieka, za co dostałem wyrok 25 lat więzienia. W Z.K. przebywam już 20 rok, a ko końca kary pozostało mi jeszcze 5 lat i 7 miesięcy. Wiem, że jestem chorym alkoholikiem i rozumiałem to w czasie mityngów AA grupy „Szansa” w Z.K. w Siedlcach, na które uczęszczam. Zdrowieję już 20 rok i często zastanawiam się, czy po wyjściu na wolność po tak długim wyroku będę potrafił utrzymać trzeźwość. Myślę, że jeśli będę chodził na mityngi i utrzymywał kontakt z ludźmi, którzy kochają trzeźwe życie to na pewno mi się uda. Będzie to tym trudniejsze, że w oczach innych będę nie tylko alkoholikiem, ale także złodziejem, bandytą i mordercą. Tam za murami nie wszystko jest takie proste i nie zawsze wystarczą chęci; liczy się także ocena i akceptacja przez innych. Ci, którzy mają rodzinę mogą liczyć na jej wsparcie, ja zaś na taką pomoc liczyć nie mogę, gdyż moi rodzice nie żyją, a brat i siostra zerwali wszelkie kontakty ze mną i nawet nie wiem, czy żyją. Często zastanawiam się głęboko, jak sobie poradzę z tym, co czeka mnie po wyjściu na wolność. Czy zdołam rozwiązać problemy, które czekają mnie za murami? Z jednej strony chciałbym wyjść na wolność, z drugiej boję się wolności, na której nie ma pracy – podstawy egzystencji.

Alkoholik Stefan, Z.K., Siedlce, 08.11.2003

i ponownie zgłosiłem się na terapię w pełni już uznając swoją bezsilność wobec alkoholu. Już nie chodzi mi o korzyści, chcę odzyskać swoje życie, a terapia na Atlantis jest dobrym początkiem gdyż tu spokojnie można się przyjrzeć sobie samemu. Można dostrzec to czego się nie widziało i to jakie straty poniosłem w życiu przez picie alkoholu.

Lysy 06.03.04 W-wa Atlantis

„Ludzie pełni pychy są nieświadomie ślepi na własne wady.”

„...podjąłem pracę nad zmianą samego siebie...”

Pierwszy mój kontakt ze wspólnotą AA nawiązałem w zakładzie karnym w Kamińsku. Miałem za sobą dwadzieścia lat więzienia, odsiedzianych w kawałkach, poprzedzanych krótkimi okresami pijanej wolności, a przed sobą? – Ludzi uśmiechniętych, spokojnych, skupionych na sprawach innych niż powszednia więzienna rzeczywistość – na trzeźwieniu. Przystałem do wspólnoty zachęcony widokiem tych ludzi. Drwiny ludzi, którzy chcą jeszcze pić, nie ułatwiały mi życia w tym bardzo zamkniętym przeciw środowisku. Wbrew tym właśnie przeciwnościom zaczęła we mnie narastać decyzja zajęcia się sobą i swoim problemem bardzo poważnie. Uzyskałem informacje o oddziałach odwykowych dla skazanych i o programie „Atlantis”. Wystąpiłem z prośbą o skierowanie mnie na leczenie. Dzięki życzliwości administracji władz więzienia i swojej „namolności” przyjechałem na „Atlantis” do aresztu śledczego Warszawa – Mokotów. Tutaj spotkałem wielu przychylnych mi ludzi, a wśród nich Marzenę, prowadzącą mnie terapeutkę. W sposób przystępny, z olbrzymią życzliwością, bez zbędnych krytyk i moralnych ocen, ukazała mi mechanizmy rządzące chorobą alkoholową – moją chorobą. Właśnie Jej zawdzięczam fakt uświadomienia sobie, że jestem alkoholiczkiem. Ta świadomość sprawia, że przez cały czas uczęszczam na mityngi. Jestem na każdym spotkaniu. Na mityngach poznałem Włodka – wspaniałego człowieka, który co tydzień przychodzi do aresztu z wolności. Jest On moim przyjacielem. Znaczenia przyjaźni uczę się na nowo od takich właśnie ludzi jak Włodek. Z pełnym politowaniem uśmiechem wspominam te dawne, pijane „przyjaźnie”, które miały miejsce na wolności. Znam, rozumiem i akceptuję wszystkie, brzmiące już jak truizm, prawdy, że dzięki AA zmieniam siebie, że zostawiam swoje pijane życie, że sam nie dam rady. Wiem to wszystko, ale też rozumiałem, że bez wspólnoty nie dam sobie rady ze swoją chorobą. Nie chcę już wracać do swojego dawnego życia, wie też, że wspólnocie jest wielka siła i nadzieja na sprostanie chorobie. Dziękuję wspólnocie AA, dziękuję Marzenie i Włódkowi. To dzięki takim ludziom jak Wy podjąłem pracę nad zmianą samego siebie i swojego życia, a czas spędzony w więzieniu nie będzie czasem straconym.

Marek – alkoholik.

cuda i tu chylę czoła przed twórcami programu, kierownictwem oddziału, administracją więzienia i czuję wdzięczność za to, że mnie wsparli i ukierunkowali. Siedzę sześć i pół roku, do wyjścia pozostało mi jeszcze półtora. Ukończyłem szkołę średnią, zdałem maturę, chodzę na przepustki od dwóch lat. Byłem na pielgrzymce w Częstochowie, mam nową rodzinę i cudownych przyjaciół. Mam wspólnotę AA i jestem trzeźwy i taki pragnę pozostać! Odnalazłem swoją drogę i radość każdego dnia. Tyle jeszcze życia przede mną, tyle wspaniałych rzeczy do zrobienia, że czuję się szczęśliwy. Na zakończenie z całego serca pragnę podziękować wspólnocie AA za ten promyk nadziei, którego się tak kurczowo uczepiłem i swoim przyjaciołom AA, że stoją przy mnie i zaakceptowali mnie w całości takiego, jakim jestem, bez masek i upiększeń. Dziś wiem i mogę powiedzieć, że nie ma takiego dna, z którego nie można się odbić, takiego miejsca, w którym jest już zbyt późno na ratunek. Ja sam tego doświadczyłem.

Darek AA – więzienie... 02.11.2002r.

„...wierzę w to, co robię...”

Mam na imię Adam, mam 33 lata, urodziłem się i wychowałem w rodzinie robotniczej. Moimi opiekunami byli dziadek i babcia, ojciec, który mieszkał z nami był gościem w domu. Otrzymywał rentę, ponieważ w zakładzie państwowym miał wypadek przy pracy – odłamek metalu wpadł mu do oka i miał wysoki stopień utraty wzroku. Korzystając z renty przepijał ją, wybywał z domu na kilka dni, gdy już nie miał grosza wracał do domu obarczając mnie swoimi niepowodzeniami. Często mnie bił i wyżywał się fizycznie i psychicznie z przerażeniem to wszystko znosiłem, brakowało mi ojca, matki ciepła, które dają rodzice swoim dzieciom. Jediną podporą mojej zblakanej duszy był dziadek, którego naprawdę kochałem widziałem w nim człowieka wartego naśladowania. Często rozmawiałem z nim na różne tematy doświadczeń i przeżyć, które miały miejsce w jego życiu. Bardzo lubiłem słuchać dziadka, robiłem to z szacunkiem i ogromną ciekawością, teraz mam okazję przypomnieć sobie wiele tych sytuacji z tamtych lat. Wspominam je z wielkim uznaniem, bo są dla mnie świętością, z którą będę żył, aż do końca moich dni. Trafiając do AA poznałem wielu wspaniałych ludzi, sytuacje, które opowiadał dziadek zaczęły się sprawdzać i dziękowałem Bogu, że trafiłem do wspólnoty, która pomaga mi uzyskać wszelkie ciepło i akceptację, na którą tak długo czekałem. Wielkim człowiekiem i autorytetem ku mojej trzeźwości była moja terapeutka Pani Basia, która dała mi wszystko to, czego do tej pory nie miałem okazji poczuć. Pomogła mi osiągnąć stan wewnętrznej wolności, za co jestem jej bardzo wdzięczny. Na dzień dzisiejszy mam wewnętrzną zgodę, siłę czerpię z AA od ludzi dobrej woli, których spotkałem na swojej drodze i wierzę w to, co robię, bo jest to moją jedyną nadzieją na bycie człowiekiem. Serdeczne pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół wspólnoty.

Adam AA.

WITAM WAS

Mam na imię Piotrek i jestem alkoholikiem, i chciałbym wam przedstawić swoją historię. Aktualnie przebywam w zakładzie karnym, i przechodzę kolejną terapię, która pozwoliła mi jeszcze bardziej otworzyć oczy na problem z alkoholem. Mój pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku trzynastu lat. Wtedy ten alkohol mi nie zasmakował. Wychodząc z ośrodka miałem 17lat i czułem, że jestem niezależny. Po opuszczeniu ośrodka zaledwie trzy miesiące byłem na wolności i poszedłem siedzieć. Po wyjściu miałem 20lat. Wydawało mi się, że alkohol jest moim przyjacielem, który pomaga mi rozwiązać problemy i kłopoty. Zacząłem pić i brać narkotyki. Wydawało mi się, że jest to normalna rzecz, że wszyscy w moim wieku piją i biorą narkotyki. Gdy poszedłem drugi raz siedzieć, wszystko to, co zrobiłem złego pod wpływem alkoholu spychałem w niepamięć i starałem się do tego nie wracać. Po opuszczeniu zakładu karnego byłem zaledwie cztery miesiące na wolności, i wtedy na niczym mi nie zależało. Liczył się tylko alkohol i narkotyki. Gdy na Białotęce siedziałem jako małolat i kierowali nas na badania psychologiczne i później, kiedy siedziałem ponad rok czasu, mogłem przeczytać jaką opinię wydała psycholog. W tej opinii było napisane, że mam problem z alkoholem i narkotykami. Zastanawiałem się nad tym i moje chore ja mówiło, że jestem zdrowy. Dopiero gdy siedziałem ponad dwa lata, wychowawca dopatrzył się, że mam problem z narkotykami z alkoholem. Zgłosił to psychologce, która spytała mnie, czy będę uczęszczał na mityngi. Zgodziłem się, bo w mojej głowie pojawiła się myśl, że jest to wyjście poza celę i z ciekawości. W ten sposób zaczęła się moja przygoda z AA. Dzięki doświadczeniom i wypowiedziom alkoholików na tych mityngach, zrozumiałem i pogodziłem się z tym, że jestem osobą uzależnioną, ale musiało to potrwać, zanim do tego doszedłem. Moje początki w AA były trudne. Nie chciałem się przyznać i coś się we

mnie buntowało przed powiedzeniem; -"Ja Piotrek alkoholik". Tutaj poznałem ludzi, którzy są szczerzy i radośni. To właśnie ich "Pogoda Duchy" nastawia mnie pozytywnie do życia. Dzięki AA i mityngom oraz terapii, wiem, że można żyć bez alkoholu i narkotyków.



dla mnie najważniejsze. Nie liczyłem się z łzami mamy ani z tym ile zdrowia odebrałem jej swoim beznamiętnym zachowaniem. 14 X 86r. Zostałem zamknięty w ZK na 3 lata i 6 miesięcy pozbawienia wolności. Był to okres kiedy wszyscy w rodzinie myśleli, że kara ta będzie czymś co zmieni moje zachowanie. Po dwóch latach i sześciu miesiącach opuściłem ZK na przedterminowe warunkowe zwolnienie. Miałem wtedy w głowie wiele postanowień i pomysłów na inne życie. Jednym z pomysłów była zmiana stylu mojego picia, marzyłem sobie o wypiciu dwóch piw zaraz po wyjściu, i że na tych dwóch piwach zakończę picie tego dnia by wrócić do domu trzeźwy. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że w moim przypadku nie da się pić w taki sposób. Już pierwszego dnia po wyjściu i wypiciu pierwszego piwa wszystkie moje wcześniejsze postanowienia zostały zastąpione pierwszym wypitym łykiem piwa. Nic się nie zmieniło. Do domu wróciłem pijany. Mój pobyt na wolności trwał bardzo krótko. Było to tylko trzy miesiące podczas których cały czas towarzyszył mi alkohol. Dwukrotnie zapicie i bójkę pod wpływem alkoholu. Byłem wyrzucany z pracy. Po trzech miesiącach z powrotem trafiłem do ZK za dokonanie rozboju i zostałem skazany na cztery lata pozbawienia wolności. Podczas odbywania tej kary zacząłem chodzić na przepustki z tym, że nie były to przepustki by spotkać się z rodziną, moje przepustki ograniczały się tylko i wyłącznie do picia. Nie wiem czy przez ten okres kiedy chodziłem na przepustki poświęciłem chociaż godzinę dla rodziców. Pojawiałem się w domu, a następnie znikam wracając dopiero w dniu gdy kończyła mi się przepustka. Z mojego zachowania cieszyło rodziców chociaż to, że wracałem z przepustek, ale i tą radość szybko im odebrałem. Była to już któraś przepustka z rzędu. Przepustka, która się skończyła, ale moje picie nie. Przez 7 miesięcy ukrywałem się i dokonywałem przestępstw. Po 7 miesiącach zostałem aresztowany i do tych 4 lat, które już miałem sąd dołożył mi jeszcze 10. Wtedy to też usłyszałem od kolegów z celi po raz pierwszy o Atlantisie z tym, że nie zainteresowałem się wtedy swoim uzależnieniem od alkoholu tylko tym jakie korzyści mogę osiągnąć z pobytu w oddziale odwykowym. Na początku 1997r. Wychowawca w ZK w którym przebywałem potwierdził to że mogę osiągnąć korzyści po ukończeniu terapii, mówiąc mi że jeżeli skończę terapię otrzymam cztery lata warunkowego zwolnienia. W czerwcu 1997r. po raz pierwszy przyjechałem na Atlantis z tym że przyjechałem z zamiarem osiągnięcia korzyści a nie z zamiarem poznania swojego problemu alkoholowego. Sześciomiesięczny pobyt w oddziale odwykowym postawił na mojej drodze wielu ludzi takich jak ja z tym że oni godzili się ze swoją chorobą, a we mnie wciąż tkwiło przekonanie, że wystarczy tylko pić w sposób kontrolowany a wtedy wszystko będzie się układać. Nie wierzyłem w to co mówili terapeuci oraz koledzy z grupy, że w moim przypadku nie da się pić w sposób kontrolowany. Pomimo tego że otaczali mnie ludzie którzy z każdej strony wyciągali do mnie pomocną dłoń ja odrzuciłem ich pomoc a byli to terapeuci i przyjaciele którzy z wolności przychodzą tu na mityngi i dzielą się z nami swoimi doświadczeniami. Po wyjściu na wolność podjąłem próbę życia w trzeźwości, ale fakt że nie przyznałem się do tego że jestem bezsilny wobec alkoholu spowodował że już po miesiącu powrotem zapilem. Zapilem a to pociągnęło za sobą różnego rodzaju konsekwencje włącznie z konsekwencjami prawnymi. Dzisiaj ponownie przebywam w ZK

„...terapia na Atlantisie jest dobrym początkiem ..”

Mam na imię Mariusz, mam 35 lat i jestem alkoholikiem. Mój kontakt z alkoholem zaczął się od najmłodszych lat mojego życia. Choć nie był to czynny udział w picciu to jednak codziennie w domu ocierałem się o alkohol lub o tatę, który jak zapamiętałem bardzo często wracał do domu pod wpływem alkoholu, a następnie z byle powodu urządzało w domu awantury, kłócąc się z mamą i bijąc ją. Często z siostrą odgrywaliśmy rolę rozjemców, ale nigdy nie przynosiło to rezultatów. Czasami też było tak, że do późnej nocy z siostrą i mamą siedzieliśmy na klatce schodowej czekając, aż tata zaśnie. Dopiero wtedy po cichu wchodziliśmy do domu kładąc się spać a kolejnego dnia wszyscy udawaliśmy, że się nic nie stało. Mój pierwszy kontakt z alkoholem był w wieku 16 lat. Po raz pierwszy będąc u babci na wsi starsi koledzy poczęstowali mnie winem gdy poszedłem wraz z nimi na zabawę. Kilka łyków wypitego wina spowodowało wtedy, że poczułem się bardzo fajnie, stałem się śmielszy w prośzeniu dziewczyn do tańca, bardziej rozmówniejszy, weselszy, a przede wszystkim czułem się akceptowany przez starszych kolegów. Kolejnego dnia z tego powodu, że na zabawie napiłem się wina nie poniosłem żadnych konsekwencji gdyż babcia po prostu nie zauważyła ani nie wyczuła tego, że wróciłem pod wpływem alkoholu. Nie miałem również żadnych dolegliwości typu ból głowy lub kac. Po prostu czułem się świetnie. Po powrocie od babci kilka tygodni później mój znajomy z bloku zaproponował mi grę w jego zespole muzycznym na weselach i zabawach. Bez dłuższego zastanawiania się przyjąłem jego propozycję. Gdy zacząłem grać w zespole coraz częściej za pomocą alkoholu dodawałem sobie odwagi, pamiętając cały czas swoje świetne samopoczucie po pierwszym moim kontakcie z alkoholem. Wogóle nie dostrzegałem strat jakich już zacząłem doświadczać na samym początku swojego picia. Koncentrując się coraz bardziej na picciu zacząłem coraz bardziej zaniedbywać swoją naukę, zamiast do szkoły chodziłem na próby zespołu gdzie byłem pewien, że chociażby piwo, ale na pewno się napiję. Rezultatem tego było, że zostałem wyrzucony ze szkoły, a dokładnie zostałem przeniesiony do OHP. Będąc w OHP szybko znalazłem sobie kolegów do picia i wtedy tak naprawdę prucz picia nic więcej nie interesowało mnie. Wogóle nie chodziłem do szkoły, a do pracy jeździłem tylko dlatego bo wiedziałem, że tam na pewno uda mi się coś ukraść by zdobyć pieniądze na alkohol, a przy tym nie ponieść żadnych konsekwencji prawnych. Po ośmiu miesiącach zostałem wyrzucony z OHP za pijaństwa i bójki z kolegami pod wpływem alkoholu. Już wtedy moje lekarstwo na poprawę mojego samopoczucia w postaci alkoholu stawało się paliwem napędowym wywołującym u mnie agresję. Po powrocie z OHP do domu, był okres, że ani nie uczyłem się ani nie pracowałem i z tego powodu miałem często awantury w domu. Zacząłem wtedy uciekać z domu nocami włócząc się po mieście. Poznałem szybko chłopaków z tzw. “Naboiki”, z którymi raz dwa zacząłem dogadywać się. Wspólnie z nimi zacząłem dokonywać włamań do sklepów oraz napadów na przypadkowych ludzi by mieć pieniądze na alkohol i imprezy alkoholowe. To było wtedy

„Jestem wdzięczny ludziom...”

Nazywam się Michał i jestem alkoholikiem, przebywającym obecnie w Z.K. na terenie Mazowsza. Nadal nie wiem jak się zabrać do napisania kilku zdań o sobie i o chorobie alkoholowej, na jaką wielu z nas zapadło, ale postaram się to jakoś poukładać, aby było dobrze. Trafiając do tutejszego Z.K. nie wiedziałem jeszcze, że jestem alkoholikiem. Nigdy wcześniej nie powiedziałbym, ani nikt inny by nie powiedział, że jestem alkoholikiem. Uczestnictwo w pierwszym spotkaniu grupy AA, po tym jak psycholog wpisała mnie na listę - za co powinienem Jej podziękować, już zmusiło mnie do wypowiedzenia słów: „Nazywam się... i jestem alkoholikiem”. W duszy myślałem: „Ja – alkoholik? To niemożliwe!”, ale przez kilka następnych spotkań, tak jak do tej pory, mówiłem o sobie, że jestem alkoholikiem. Początkowo było ciężko, ale dopiero po kilku miesiącach trochę przetrzeźwiałem i zacząłem uważniej słuchać i rozumieć to się mówi na naszych cotygodniowych spotkaniach. Przyznając się, że jestem alkoholikiem uczyniłem pierwszy i najważniejszy krok. Stałem się inny i zacząłem realizować pozostałe kroki, ale w miejscu, którym się znajduję nie jest to do końca możliwe. Plany na przyszłość, po odzyskaniu trzeźwości, stały się jaśniejsze i możliwe do zrealizowania po wyjściu z tego miejsca. Na mityngi uczęszczałem regularnie, tylko raz na samym początku, a trochę później drugi raz, sytuacja zmusiła mnie do tego, że nie poszedłem na mityng. Od ponad roku jestem na każdym spotkaniu i ciągle wspieramy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Te spotkania dają mi bardzo dużo i podoba mi się program, jaki jest proponowany do utrzymania trzeźwości. W więzieniu znalazłem się oczywiście przez alkohol, który zajmował w moim życiu tak ważną pozycję, że nie mogłem już normalnie bez niego funkcjonować. Tak mnie opeętał, mimo młodego wieku, że nie było dnia spędzonego bez alkoholu. Piłem wszędzie gdzie się dało, bez względu na zimno czy upał, słońce czy deszcz, dzień czy noc. Piłem do momentu, w którym usnąłem tam, gdzie popadło. Matka mi często mówiła: „Nie pij, jak masz coś zrobić! Wiesz, co cię później czeka!” Ale ja byłem mądrzejszy i nie słuchałem, popadając w coraz większy dół. Na konsekwencje moich poczynań nie trzeba było długo czekać – same przychodziły do mojego domu. Czasami wiedziałem, co się stało, a czasami nie. Wizyty policji, sąd, areszt, częste ukrywanie się i ucieczki przed policją były na porządku dziennym. I tak uzbierało się, ponieważ wyroki były z warunkowym zawieszeniem, to odwieszenie ich wszystkich spowodowało większą chęć do picia i dalszego brojenia. Nie trwało to długo, bowiem wchodząc samemu w ręce prawa znalazłem się tu, gdzie jestem. Teraz wcale nie żałuję, że tu przebywam, natomiast żał mi moich czynów. Jestem wdzięczny Bogu, że dał mi radość bycia trzeźwym i wolnym od alkoholu. Jestem wdzięczny ludziom z naszej grupy za pomoc w uzyskaniu trzeźwości, za cotygodniowe wzajemne wspieranie się, za dzielenie się doświadczeniem, za to, że poświęcają swój czas przychodząc tutaj. Dziękuję grupom AA za to, że istnieją i pomagają ludziom w osiągnięciu trzeźwości

Michał..

„Dziękuję Bogu, że jestem trzeźwy ...”

Mój pierwszy kontakt z alkoholem miałem w wieku 10 lat. Upiłem się do nieprzytomności tak, że nie wiedziałem o bożym świecie. Później przez jakiś czas nie było w moim życiu alkoholu, gdyż po uprzednim upiciu się bardzo chorowałem, miałem wymioty i strasznie bolała mnie głowa i w ogóle mi nie smakował. Następne kontakty z alkoholem były już częstsze. Obijałem się w takim towarzystwie, gdzie wszyscy pili. Już w wieku 15 czy też 16 lat wracałem do domu pijany i nikt nie zwracał na to zbytnej uwagi, gdyż w moim rodzinnym domu też nadużywano alkoholu. Dziś wiem, że moja matka była uzależniona od alkoholu. Kiedy byłem na wolności to alkohol stawał się moim najważniejszym celem, nic poza alkoholem mnie nie interesowało? Piłem wszędzie i z kim popadnie; nie zwracałem uwagi na to, gdzie śpię i jak wyglądam. Pamiętam swoje ostatnie picie, kiedy byłem na niepowrocie z przepustki. Trwało to blisko pół roku. Prawie cały ten czas spędziłem w lesie, tam piłem i tam usypiałem. Nie zwracałem uwagi, że matka i siostra martwią się o mnie, gdzie jestem i czy jeszcze żyję. Każde swoje przestępstwo popełniałem pod wpływem alkoholu. Kiedy brakło pieniędzy i alkoholu szedłem kraść, aby dalej pić. Siostra i matka zawsze mi tłumaczyły: - *zobaczysz, że pójdziesz znów siedzieć, nie masz dość kryminału?! A ja jak zwykle byłem mądrzejszy i mówiłem tylko: Dobra nie krądzcie - i szedłem robić swoje. I jak zwykle miały rację - znowu wracałem do kryminału. W obecnej chwili przebywam w kryminale, gdzie prowadzę mityngi i uczę się od przyjaciół, którzy dłużej nie piją, jak radzić sobie bez alkoholu. Mój pierwszy kontakt z AA był na Mokotowie, w kryminale, gdzie byłem na terapii. Na początku nie dopuszczałem do siebie myśli, że jestem alkoholikiem. Nie potrafiłem powiedzieć: *Mam na imię ... jestem alkoholikiem*. Ale z czasem zrozumiałem, że jestem uzależniony od alkoholu. Dużo zawdzięczam swojej terapeutce, która dużo ze mną rozmawiała na temat uzależnienia i miała do mnie cierpliwość, bo muszę przyznać się, że byłem krnąbrny na wiedzę i wszystkiemu zaprzeczałem. Na dzień dzisiejszy z wieloma sprawami muszę się godzić i się godzę, dziś wiele spraw przyjmuje z pokorą. Dziś z całą stanowczością twierdzę, że jestem alkoholikiem i potrafię słuchać, co mówią przyjaciele na spotkaniu. Dziękuję Bogu, że jestem trzeźwy i mogę nieść posłanie innym cierpiącym jeszcze alkoholikom.*



Darek 37 lat

Nie wiedzieli jak mają się mnie pozbyć to składali na milicję różne bzdurne doniesienia na mnie. W 1967 r urodził mi się syn. Nie mogłem go widywać bo utrudniali mi to teście. Nie radziłem sobie z tym, nikomu się nie żaliłem. Jedynym wyjściem dla pogodzenia się z tą sytuacją było picie alkoholu. Myślałem, że to mi pomoże, ale nie pomogło. Po pijanemu dokonywałem kolejnych przestępstw, które sprawiły, że ponownie trafiłem do ZK tym razem na długie lata. Za przestępstwo z § 208 wymierzono mi kolejny wyrok 7 lat. Na początku odbywania kary moje sprawowanie było bardzo poprawne. Udzielono mi nawet nagrody w postaci 24-godzinnego widzenia poza bramą więzienia. Odebrała mnie już „była” żona. Nie wróciłem do ZK po przepustce, wolałem pić alkohol, który mi zasmakował. Znowu się ukrywałem. Dokonywałem nowych przestępstw. Alkohol zabrał mi całą młodość, zamiast używać życia, przesiedziałem je w zakładach karnych. Od 1973 do 2003 r, na wolności byłem tylko 2,5 roku. Nie umiem powiedzieć nic o życiu na wolności, bo go nie znam. Nie wiem dokładnie kiedy wyjdę z ZK bo tu też mam tu złą opinię. Przyłapano mnie w 1990 roku pijanego w areszcie śledczym Mokotów. Wyrzucono mnie z pracy w ZK. W 1999 ponownie mnie przyłapano na picie w ZK – Płock. Zgodziłem się na wszycie „Esperalu”, aby pozostawiono mnie w pracy, w ZK. Dziwne to się może wydawać, ale w niektórych ZK obecnie jest więcej wódki niż w dobrym sklepie na wolności. Od 1999 roku dowiedziałem się że, jest w więzieniu ktoś, kto może mi pomóc. Nie wierzyłem, ale psycholog w ZK zapisał mnie na AA. Poszedłem, zobaczyłem, co to jest i jak to się odbywa? Na kilku pierwszych spotkaniach AA byłem bardzo zawstydzony. Nie umiałem się do nikogo odezwać. Poznałem wielu ludzi, którzy byli dla mnie bardzo życzliwi. Zaciekawilo mnie to, bo poczułem w sercu, że jest ktoś, kto chce mi pomóc. Zostałem skierowany na leczenie w grupie „Atlantis” na Mokotowie Mokotowie Warszawie. Chodzę z przyjemnością na spotkania AA na Mokotowie. Tutaj poznałem przyjaciół, alkoholików z wolności; Włodka, Kazika i wielu innych. Mityngi AA w ZK odbywają się w poniedziałki, czwartki, soboty. W poniedziałki i czwartki mnie przypada zaszczyt prowadzenia mityngu. Początkowo wstydiłem się być prowadzącym. Gdy wyjdę na wolność wiem, że będę uczestniczył nadal w AA, bardzo tego potrzebuję. Przekonałem się, że spotkania AA są dla mnie lekarstwem i nadzieją na normalne, godne życie, jak przystało na porządnego człowieka. Wiem też, że po wyjściu na wolność nie chcę wracać do picia alkoholu. Resztę życia chciałbym spędzić bez niego. Alkohol był przyczyną moich nieszczęść, doprowadził mnie do zguby. Tak bardzo pragnę resztę życia przeżyć na wolności, przy boku rodziny.

Tak kończę, pozdrawiam wszystkich, życzę wam dużo zdrowia, jak i pięknego lata.

ZK. Janusz

PS. Bardzo proszę o wydrukowanie mojej listu do Was. O ile to możliwe to proszę o przesłanie jednego egzemplarza „Mityngu”.

List z Rakowieckiej

Mam 47 lat, od 10 roku życia próbowałem pić alkohol, który bardzo mi posmakował. Moje życie, które do tej pory przeżyłem kręciło się, wokół alkoholu. Do 17 roku życia miałem starszych kolegów, którzy byli złodziejami. To mi bardzo pasowało, bo przy nich mogłem napić się wódki czy wina. Nawet nauczyłem się napadać na ludzi, kraść po mieszkaniach. Już od 17 roku, moje życie było zgubą dla mnie i prawdę mówiąc to, co robiłem, gdy się napiłem, przechodziło ludzkie pojęcie. Moja rodzinie nie mogła sobie ze mną poradzić. Każdego dnia przynosiłem mojej rodzinie tylko wstyd i kłopoty. Nie martwiłem się rodziną. Dla mnie ważniejsi byli koledzy, złodziejstwo, pijaństwo. Od 10 roku życia piłem nie wiele, ale wystarczająco, aby moje postępowanie zmieniało się na coraz gorsze. Każdego miesiąca piłem coraz więcej, aż do 17 roku, gdy dokonałem poważnego przestępstwa. Wówczas zamknięto mnie w ZK, na 4,5 roku. Po tym wyroku moja rodzina załamała się, wskazywano ich palcami. Do tego stopnia było to przykre dla nich, że wyprowadzili się pod Łomżę. Mimo to nie pozostawili mnie bez pomocy. Wynajęli obrońcę, jednak nie na wiele się to zdało, bo wyrok zapadł na 4,5 roku. W zakładzie karnym, przeżyłem załamanie, każdego dnia przyrzekałem sobie, że, jak wyjdę na wolność, nie będę pił w ogóle alkoholu! Moje przyrzeczenia były pisane „kijem na wodzie”. W 1978 r. wyszedłem z ZK we Wrocławiu. Pierwsze kroki za bramą skierowałem do sklepu i kupiłem ½ litra wódki, którą wypiłem, i natychmiast popadłem w kłopoty. Zatrzymano mnie na dworcu we Wrocławiu, dostałem kilka „pał” jak pokazałem zaświadczenie o zwolnieniu z ZK. Nakazano mi natychmiastowe opuszczenie Wrocławia. Od 1978 r na nowo ruszyłem w picie, różnych alkoholi. W ten sposób „nadrabiałem stracone lata”. Nie trwało to długo, (jakieś dwa miesiące), gdy będąc pijany włamałem się do mieszkania i znowu zostałem skazany za to przestępstwo na 2 lata w ZK. Trafiłem do ZK w Chełmie, gdzie miałem dostęp do lekarskiego spirytusu. Pracowałem jako sanitariusz i kalifaktor na „szpitalce”. Pod koniec odbywania kary 2 lat, w 1980 r uciekłem z ZK – Chełm. Przez cały okres ukrywania się piłem alkohol - każdego dnia. Dokonałem bardzo dużo przestępstw, żeby przeżyć i dalej móc się ukrywać. Zatrzymano mnie w 1981 r. Nazbierało mi się wiele różnych §, §, §, łącznie podliczono to na 7 lat więzienia. Trafiłem znowu do ZK w Czarnym. W 1986 r zostałem warunkowo zwolniony, za dobre sprawowanie i dobrą pracę. Początkowo, po wyjściu na wolność, trafiłem do przychodni odwykowej w Łomży. Leczone mnie tam z alkoholizmu „anticolem”. Otrzymywałem porcje leku na cały tydzień, ponieważ podjąłem pracę i nie mogłem przychodzić codziennie po nową porcję. Ponieważ miałem kuratora to tak „dla oka” musiałem się leczyć i pracować. Wykonywałem nakazy kuratora bo nie chciałem żeby odwieszono mi warunkowe zwolnienie. Pomimo zażywania „Anticolu” piłem nadal różne gatunki alkoholu, bo mi smakował. W 1986 r ożeniłem się, chciałem się ustatkować. Trafiłem na teściów wrogo do mnie usposobionych, bardzo nie dobrych.

„...doświadczyć tej samej pogody ducha...”

Mam na imię J..., jestem alkoholikiem. Chciałbym podziękować każdemu AA; wszystkim sponsorom i spikerom poświęcających swój czas i energię, aby przyjść do więzienia i dzielić się swoim doświadczeniem, siłą, nadzieją. Dzięki nim za mury więzienia trafia posłanie AA. Specjalne podziękowania należą się sponsorom AA i spikerom, którzy odwiedzają mój zakład, z którymi znam się od lat. Przykład przyjaciół z zewnątrz, którzy odwiedzają nasze więzienne mityngi daje nam wszystkim nadzieję na lepsze życie po odbyciu wyroku. I choć mogę mówić tylko za siebie, jestem pewien, że reszta chłopaków tutaj podziela to moje odczucie. Ci ludzie z AA nie żartują, nie próbują nam wcisnąć, że wszystko jest "uślane różami" tam, gdzie nie jest. Ale są zadowoleni ze swego losu, przygotowani do stawienia czoła każdej okoliczności, która zdarza się w codziennym życiu.

Czas mija. Na miejsce dawnych przyjaciół AA pojawiają się kolejni umożliwiając nam w ten sposób odbywanie dwóch mityngów AA tygodniowo. Mówią, że można więcej... Gorące podziękowania im wszystkim.

Tak wiele życia spędziłem w więzieniu, że już prawie zapomniałem, jak wygląda świat za kratą. Jedno, co pamiętam, to wypitka, kobiety, hazard i oczywiście zbrodnie; ale gdy widzę tych, którzy przychodzą na nasze mityngi, to mam ochotę doczekać zrelaksowanego, szczęśliwego życia; nawet jeśli z pewnymi problemami - są możliwe do poradzenia sobie! Ale muszę nauczyć się aby w przypadkach niepowodzeń nie sięgać po pierwszy kieliszek. To początek.

To jest główne przesłanie, które dostaję z przykładu AA i to sączy we mnie

nadzieję, że też mogę wyjść tam, na zewnątrz i doświadczyć tej samej pogody ducha, odwagi i mądrości, którą widzę na mityngach AA. Dzięki dla mojej Siły Wyższej i dla AA.

J...



„...z Bogiem w sercu...”

Mam na imię Wiesiek i jestem alkoholikiem. Od dwunastego roku życia zacząłem pić alkohol, ale już wcześniej miałem kontakt z butaprenem. Od urodzenia do pierwszej klasy szkoły podstawowej wychowywałem się w domu rodzinnym w Błoniu. Mój ojciec nadużywał alkoholu, a po pijanemu robił awantury i bił mamę, mnie, i mojego brata. Od pierwszej klasy szkoły podstawowej miałem problemy z nauką i trafiłem do domu dziecka przy ul. Bonifacego w Warszawie. Z domu dziecka uciekałem do domu rodzinnego, gdzie był alkohol i gdzie czułem się lepiej. W roku 1983 trafiłem do Zakładu Wychowawczego koło Bełchatowa, gdzie miałem pierwszy kontakt z butaprenem. Z zakładu otrzymywałem przepustki okolicznościowe na święta, ferie i wakacje. Podczas jednej z takich przepustek nauczyłem mojego kolegę (świętej pamięci) ćpać klej. Później miałem z tego powodu wyrzuty sumienia i poczucie winy, gdyż mój kolega rzucił się pod pociąg w wieku 18 lat. I był wtedy pijany i naćpany. Ja sam nie liczyłem się z nikim i z niczym. Gdy w 1986 roku umarła moja mama, poszedłem na pogrzeb naćpany tak, że śmierdziało ode mnie klejem w całym kościele. W tym samym roku zacząłem popijać alkohol, który często kradłem babci z szafy, bym mógł napić się z kolegami. Koledzy poklepywali mnie po plecach i mówili: „Ty Wiesiek jesteś równy i alkohol stawiasz nam za darmo!” bardzo mi to imponowało i czułem się większy i silniejszy na duchu. Kiedy ukończyłem szkołę podstawową trafiłem do nowego zakładu wychowawczego we Włocławku, gdzie miałem „lepszy” kontakt z alkoholem. Szpanowałem swoją odwagą i tym, że zawsze stać mnie na zakup alkoholu. Pieniądze na to zdobywałem kradnąc wszystko i wszystkim. W tym czasie (1,5 roku) trafiłem około 30 razy do izby wytrzeźwień i popełniłem przestępstwa, za które miałem sprawy sądowe. Między innymi dokonałem samosądu na chłopaku ze swojej grupy i połamałem mu szczękę. Nie ukończyłem we Włocławku szkoły zawodowej, bo gdy byłem pijany po prostu spakowałem manatki i pojechałem do domu. W mieście rodzinnym również rozrabiałem, kradłem i wdawałem się w bijatyki. Myślałem, że jestem wszechmocny i nikt mi nie może nic zrobić, lecz były to tylko pijackie złudzenia. Obecnie jestem po raz szósty w więzieniu z wyrokiem 6 lat. Za każdym razem wracam tu za jakieś bzdury. Raz było to usiłowanie włamania do kiosku, innym razem kradzież Jelcza, kosiarki a teraz jakiś motor, który na pewno nie jest wart 6 lat więzienia. Obecnie jestem na „Atlantisie”. Byłem tutaj już w 1996 roku i ukończyłem, jak stwierdzili terapeuci, pomyślnie terapię. Wtedy nie myślałem o życiu w trzeźwości, lecz o tym jak oszukać administrację zakładu karnego i otrzymać zwolnienie warunkowe. W latach 1996 – 2000, gdy przebywałem na wolności, dotknąłem swojego dna. Nigdy nie myślałem, że mogę się aż tak upokorzyć. Pamiętam jak przyszli moi znajomi i popijaliśmy sobie do momentu, gdy ja zostałem pobity, a moja była konkubina zgwałcona przez moich pseudo kolegów. Obecnie uważam te wydarzenia za swoje dno. Nie potrafiłem obronić siebie ani swojej partnerki. Przebywając na

„Atlantisie” powracam do wiary w Boga, którą utraciłem w swoim pijackim życiu. Przyjąłem tu Pierwszą Komunię Świętą, każdego wieczora modlę się do Boga o pomoc. W tej chwili mam 30 lat i pragnę żyć w trzeźwości. Mam 3,5 letniego syna, którego widywałem do 4 miesiąca Jego życia. Bardzo Go kocham i chciałbym mu dać normalny dom i ciepło. Wierzę, że dzięki ludziom o podobnych przeżyciach, którymi dzielą się na mityngach, mogę być trzeźwy. Pamiętam, że gdy byłem tu pierwszy raz to mówiłem, że ludzie przychodzący tu z wolności muszą być po praniu mózgu. Dzisiaj pragnę ich przeprosić za moje myśli, bo nigdy nie odważyłem się im o tym powiedzieć. Chciałbym przeprosić Kazia, Sławka, Włodka i Romana. Dziś widzę jak zachowują się i co robią ludzie, gdy ja chcę żyć w trzeźwości. Chcę być po prostu sobą, tym dobrym. Dziś czuję spokój. Pracuję i będę nad sobą pracował z Bogiem w sercu. Modlę się o Pogodę Ducha, której i wam życzę.

Pozdrawiam, Wiesiek – alkoholik.

Chciałbym podziękować terapeutom z „Atlantisu” za ponowne danie mi szansy na trzeźwe życie i za wytrwałość.

MÓJ PIERWSZY MITYNG

Tego wieczoru przyszli AA, członkowie regionalnej grupy. Normalnie, wieczór bym spędził przed telewizorem, a przecież poszedłem jednak na pierwsze spotkanie. Skoro ci ludzie dotarli aż tutaj i poświęcili swój czas, pewnie mają coś ciekawego do powiedzenia. Siedzę już 5 lat a mam przed sobą jeszcze 5, 6 lub 7. Mogłem sobie łatwo powiedzieć "zdążę zobaczyć ich później". Ale nie, to nie w ostatniej minucie można myśleć o tych sprawach. Tutaj mam, dzięki AA, sposób, by zrozumieć bezsensowność picia. Znajduję się w miejscu, gdzie mogę opierać się tej pokusie, jaką jest gorzała. Za kilka lat, gdy wyjdę, to dzięki AA będę miał odwagę, by nie upaść ponownie. Mam to "szczęście", że jestem zamknięty i zmuszony do abstynencji. Pewnie na wolności, nie oparłbym się pokusie picia zanim bym zrozumiał chorobę alkoholową i jej skutki. Tu mam czas. Dziś mam przyjaciół - chyba mogę ich tak nazywać, no bo kto chciałby się tak poświęcić dla innych, być ich przyjacielem. Uczyniłem już pierwszy krok ku zrozumieniu problemu, o którym dobrze wiedziałem, ale którego nie chciałem poruszyć: mojego alkoholizmu! Przed przyjaciółmi, przed ich zdrowym rozsądkiem, przestałem czuć się nienormalny. Nie było dużo nas-więźniów na spotkaniu, ale nasi przyjaciele się nie zniechęcili. Dla nich, nawet jeden uratowany już wystarczy. Wierzę, że musieli kiedyś potrzebować pomocy w podobnej sytuacji, żeby tak jak dziś odwiedzali innych. Chciałbym, za waszym pośrednictwem, podziękować wszystkim, choć w minionych tygodniach widziałem tylko dwóch, i im powiedzieć, że dzięki nim, moje lata więzienia nie będą zupełnie stracone.

Michał