



*WALCZ, JEŚLI
naprawdę jesteś
wojownikiem!*



Jak wrócić i żyć godnie

Witaj



Krótko, bo w więzieniu nie lubią długich opisów.

Wiem, bo też tam kiedyś trafiłem. Na 13 lat.

I wiem, że już tam, za kratami, między murami, przy wiecznym dźwięku kluczy i tym specyficznym smrodzie, można się odbudować.

Tak, dokładnie. Zacząć żyć, czuć się potrzebny, wrócić z podniesionym czołem, pokazać bliskim, że warto było czekać.

A jeśli ich nie ma, jeśli nikt na Ciebie nie czeka, to zbudować wokół siebie zaufanie, serdeczność, a może nawet spotkać tę drugą połówkę.

Jeżeli myślisz, co to za bzdury, to jesteś po prostu głupi. Ale możesz to zmienić. Zawsze możesz zacząć od nowa. Znowu, jak kiedyś, dawno temu, poczuć się dobrym człowiekiem...

Zacząć od siebie, czyli odwaga pierwszego kroku

**Musisz coś zrozumieć zanim zaczniesz czytać dalej.
Zrozumieć, w jakim celu powstał ten - zwał, jak zwał -
powiedzmy Poradnik**

Ten Poradnik jest dla osób,
które chcą spróbować zrobić
coś dobrego – mimo że życie
nie zawsze poszło tak, jak
powinno.

Nie udaje, że błędów nie było.
Nie udaje, że da się cofnąć
czas. Ale pokazuje, że każdy
człowiek ma potencjał, by
naprawić choć kawałek siebie
i świata, nawet jeśli obecnie
przebywa w zakładzie karnym.
Twierdzisz, że jesteś silny,
charakterny? No, jak nie
odłożysz tego Poradnika zanim
dotrzesz do ostatniej strony -
o.k., uwierzę...



Wiele osób pozbawionych wolności nosi w sobie poczucie, że ich historia jest już zamknięta.

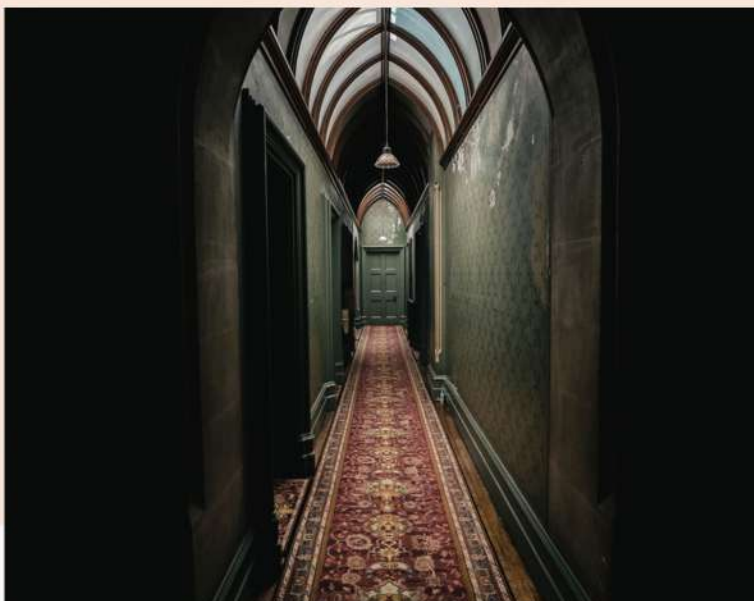
Że „tak już będzie”.

Że nie ma czego dać innym.

To nieprawda.

Czas izolacji może być karą, ale może być też przestrzenią, w której człowiek po raz pierwszy od dawna zatrzymuje się, patrzy na siebie i myśli:

„Czy chcę zostać tym, kim byłem, czy spróbować stać się kimś więcej?”



Ten Poradnik powstał właśnie po to, by pomóc w tej drugiej drodze. Nie po to, by moralizować. Po to, by pokazać, że zmiana zaczyna się od jednego kroku, którego często najbardziej się boimy.

Pokazać, że każdy z nas jest człowiekiem i może zachowywać się jak człowiek wobec innych ludzi.



"Bałem się po wyjściu, że ludzie będą zawsze pamiętać, że nie da się już żyć normalnie. Mieć sąsiadów, którzy na mnie liczą, wokół rodzinę i przyjaciół. Bałem się odrzucenia, szeptania za plecami."

1.2. Co znaczy „odzyskiwać siebie”

Odzyskiwanie siebie nie ma nic wspólnego z udawaniem kogoś innego. Kogoś, kim się nie jest. Nie polega na zakładaniu maski, na zapominaniu o przeszłości czy zacieraniu historii.

Odzyskiwanie siebie to proces, w którym uczysz się widzieć swoją wartość – nie zamiast winy, ale obok niej.



"Zawsze się bałem, co komuś odpowiem, na pytanie, czy byłem karany. Wiadomo, wstyd, wiadomo, co ludzie myślą. Podobnie przed przyszłym pracodawcą. Mówić i go wystraszyć, czy milczeć i go oszukać.."

"A jednak... warto mówić i patrzeć z dumą w oczy. Bo trzeba być nie lada gościem, by mówić wprost. Mój pierwszy szef zaklnął i... nigdy tego nie zapomnę..., powiedział: chłopaku, aleś ty głupi musiał być. No trudno, tatuś nie wpierdol... w odpowiednim czasie. I... zacząłem pracować."

To moment, kiedy patrzysz na siebie jak na człowieka, a nie tylko na numer w aktach. Każdy człowiek to suma błędów i potencjałów. W izolacji łatwo uwierzyć, że w człowieku jest tylko ta pierwsza część. Ale prawda jest inna: każdy może spróbować zrobić coś dobrego, choćby małego, zaczynając tu i teraz. Odzyskiwanie siebie zaczyna się od pytania:

„Co mogę zrobić, żeby
innym było trochę łatwiej,
a mnie samemu lżej?”



Pierwszy krok

**Najtrudniejsze jest
właśnie to – zrobić
pierwszy krok, zanim
w ogóle będziesz gotowy.**

**Pierwszy krok. Po prostu
zaczynaj myśleć o sobie
dobrze.**

**Jątrzenie ran nigdy
dobrze się nie kończy.**

Nie trzeba doktoratu, żeby
pomagać.

Nie trzeba być psychologiem,
żeby wysłuchać.

Nie trzeba mieć pieniędzy,
żeby dać komuś życzliwe
słowo, pomóc w nauce,
wspierać współosadzonych,
działać w bibliotece,
porządkować cele,
organizować kulturę, wspierać
młodszych, pisać, tworzyć,
dzielić się doświadczeniem.

1.3. Wstyd – przeszkoda, która siedzi w środku

Wstyd to uczucie, które wielu z nas nosi w środku jak ciężki kamień. Nie trzeba o nim mówić – on sam mówi pierwszy: „Nie nadajesz się.”

„Kto cię posłucha?”. „Lepiej nic nie rób, bo wszyscy będą się śmiać.”

„Jak oni zareagują, wiedząc, kim jestem?”.

Wstyd jest jak niewidzialny strażnik wewnątrz człowieka.

Czasem więzienie zaczyna się dużo wcześniej niż mur i brama – zaczyna się w głowie.

Ale jest dobra wiadomość:



Wstyd pojawia się, kiedy człowiek wie, że mógłby być lepszy, ale nie wie, jak zacząć.

To uczucie oznacza, że sumienie żyje, że nie jesteś obojętny.

To nie słabość – to dowód, że w środku jest jeszcze coś, co chce być naprawione. Że jesteś mocny. Silny.





Ćwiczenie 1 – krótkie, proste, tylko dla Ciebie

Weź kartkę (lub po prostu
pomyśl):

1. Napisz jedno zdanie o tym,
czego najbardziej się
wstydzisz.
2. Pod spodem napisz jedno
zdanie o tym, co – mimo tego
– chciałbyś zrobić dobrego.

*To ćwiczenie jest po to, aby zobaczyć, że
obok wstydu w Tobie istnieje pragnienie
dobra.*



Nie daj się sobie oszukać

1.4. Stygmatyzacja – strach przed tym, co powiedzą inni

Jednym z najtrudniejszych doświadczeń osadzonych jest to, że czują się oceniani zanim jeszcze zdążą coś zrobić. Społeczeństwo często patrzy na nich przez pryzmat przeszłości, jakby człowiek był tylko tym, co zrobił najgorszego.

Ten lęk działa jak blokada:

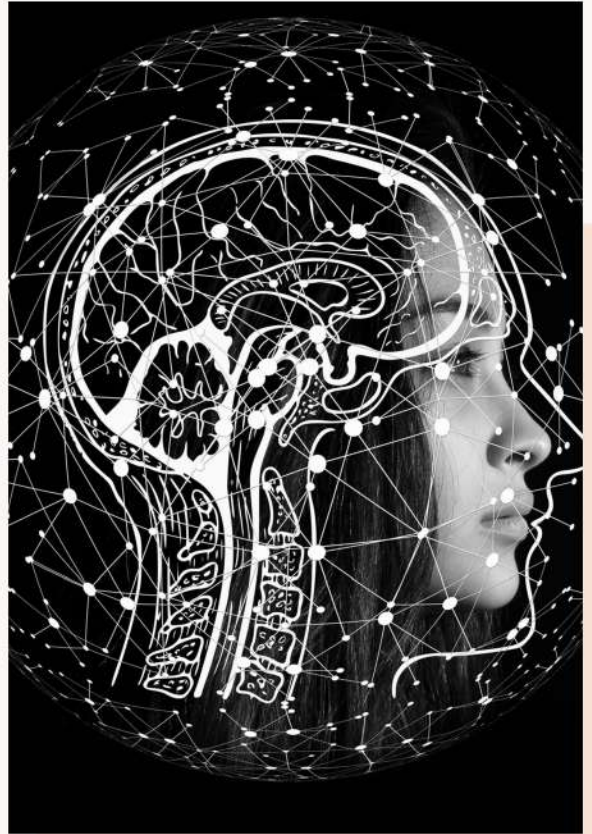
„Jak zacznę coś robić, pomyślą, że się lansuję.”

„Jak się zaangażuję, powiedzą, że udaję.”

„Jak poproszę o wsparcie, uznają mnie za słabego.”

Ale prawda jest taka:

Ludzie nie widzą Twoich intencji, widzą twoje działania. A działania potrafią zmieniać myślenie.



Rok, dwa, trzy lata konsekwentnej pracy – czy to wolontariackiej, czy rozwojowej – potrafi zmienić sposób, w jaki ludzie patrzą na człowieka po wyjściu.

Bo nie pytają już: „Kim byłeś?”

Pytają: „Co zrobiłeś z tym czasem?”

Nie gadaj – działaj

1.5. Dlaczego warto działać, nawet jeśli siedzisz

Możesz zapytać:

„Co ja mogę zrobić z celi?”

„Jak mogę pomagać, skoro sam ledwo się trzymam?”

A jednak możesz zrobić wiele. Działanie daje poczucie wartości.

Działanie odbudowuje relacje

Z innymi osadzonymi, z rodziną,
z samym sobą.

To, co robisz, pokazuje ludziom,
że próbujesz inaczej.

Działanie przygotowuje Cię do
wolności.

Każdy list, każdy projekt, każda
inicjatywa, każda rozmowa – to
trening życia po drugiej stronie
muru.

Działanie zmienia narrację
o Tobie

Ludzie zaczynają widzieć nie
„przestępcę”, ale człowieka,
który pracuje nad sobą i tworzy
dobro.

Pewien osadzony zaczął od
prostego zadania – pomagał
innym pisać wnioski i prośby.
Robił to po cichu, bez nagród.
Z czasem prowadził zajęcia z
języka polskiego dla
współosadzonych, pisał teksty
motywacyjne na tablicę w
świetlicy.

Po wyjściu został
wolontariuszem w organizacji
społecznej.
Dziś uczy młodych, jak nie
powtarzać jego błędów.

Zaczął od jednego kroku.
Zwykłego, nic wielkiego...

2.1. Czas, który boli najbardziej

Dla wielu osób pozbawionych wolności czas jest największą karą. Nie sam mur. Nie kraty. Tylko długie godziny, dni i miesiące, które ciągną się bez sensu.

Czas w izolacji potrafi:

- potęgować poczucie winy,
- wzmacniać gniew i frustrację,
- wciągać w bezczynność,
- prowadzić do apatii albo agresji.

W pewnym momencie człowiek przestaje liczyć dni, a zaczyna wegetować.

I właśnie wtedy pojawia się pytanie, którego wielu się boi: „Czy ten czas mnie niszczy, czy mogę go do czegoś użyć?”

Nie obiecuję, że nagle wszystko stanie się łatwe.

Ale chcę Ci pokazać, że czas izolacji można zamienić z wroga w narzędzie.



2.2. Dwa sposoby przeżywania odsiadki

W uproszczeniu są dwa sposoby przeżywania czasu w zamknięciu.

Pierwszy: bierny

- „Niech to się wreszcie skończy”
- „Jakoś to wytrzymam”
- „Nie ma sensu się starać”

Ten sposób nie wymaga wysiłku.

Ale ma cenę:

Człowiek wychodzi taki sam albo bardziej pusty niż wszedł.

Drugi: aktywny

- „Skoro już tu jestem, spróbuję coś z tego wyciągnąć”
- „Nie zmienię przeszłości, ale mogę wpłynąć na przyszłość”
- „Nie chcę wyjść gorszy”

Ten sposób jest trudniejszy.

Wymaga decyzji.

Ale daje coś bezcennego: poczucie sprawczości.

Nie chodzi o bycie idealnym.

Chodzi o to, żeby nie oddać całego swojego czasu w ręce bezsensu.

2.3. Bezczytność – cichy niszczyciel

Bezczytność nie krzyczy.

Nie atakuje od razu.

Działa powoli. Najpierw:

**odkładasz wszystko „na jutro”,
mówisz sobie, że nie masz siły.**

Potem:

**tracisz wiarę w sens,
zaczynasz myśleć, że nic już od Ciebie nie zależy.**

A na końcu:

przestajesz widzieć siebie jako kogoś, kto może coś zmienić.

To właśnie bezczynność sprawia, że wielu ludzi po wyjściu wraca tam, skąd przyszli.

Nie dlatego, że chcieli.

Dlatego, że nie zdążyli nauczyć się innego życia. Że nie mieli odwagi...



2.4. Małe działania, wielkie znaczenie

Wielu osadzonych myśli, że działanie musi być czymś wielkim.

Że trzeba mieć stanowisko, zgodę, funkcję, plan, układy, pieniądze.

To nieprawda.

Zmiana zawsze zaczyna się od małych rzeczy, takich jak:

- pomoc innemu osadzonemu w nauce czy pisaniu,
- udział w zajęciach, bibliotece, kulturze,
- porządkowanie przestrzeni wspólnej,
- dzielenie się doświadczeniem,
- prowadzenie notatek, dziennika, refleksji,
- czytanie i rozmowa zamiast konfliktu.

To, co z zewnątrz wygląda na drobiazg, od środka buduje nową tożsamość.

Bo to już nie jesteś ten który “odsiaduje”, ale ten, który coś robi, mimo że jest zamknięty. **To dopiero siła charakteru!!**



2.5. Działanie jako trening wolności

Każde sensowne działanie w izolacji to trening przed wyjściem.

Uczy:

- odpowiedzialności,
- systematyczności,
- współpracy,
- cierpliwości,
- radzenia sobie z emocjami.

Wolność nie zaczyna się w dniu wyjścia z zakładu karnego.

Wolność zaczyna się w głowie, wtedy gdy człowiek przestaje być bierny.

Wiesz, że osoby, które w izolacji:

- angażowały się,
- uczyły,
- pomagały innym,

znacznie lepiej radzą sobie po wyjściu?

Bo nie zaczynają od zera.

Zaczynają od doświadczenia.

2.6. Strach przed zaangażowaniem

Wielu osadzonych boi się zaangażować, bo:

„co, jeśli mi się nie uda?”

„co, jeśli ktoś to wyśmieje?”

„co, jeśli to i tak nie ma sensu?”

Ten strach jest normalny.

Ale warto zapamiętać jedno:

Nie działanie nie chroni przed porażką.

Chroni tylko przed zmianą.

Każde działanie niesie ryzyko.

Ale bez działania ryzykiem jest całe Twoje życie po wyjściu.

2.7. Ćwiczenie: odzyskanie kontroli nad czasem

To ćwiczenie jest proste, ale ważne.

Ćwiczenie 2

Odpowiedz sobie

(na kartce lub w myślach):

1. Na co dziś marnuję najwięcej czasu?
2. Co mógłbym robić przez 30 minut dziennie, co miałoby sens?
3. Co jedna osoba mogłaby zyskać dzięki temu, co zrobię?

Nie planuj rewolucji.

Zaplanuj jedno konkretne działanie.

30 minut dziennie przez miesiąc to:



15 godzin sensu,
15 godzin budowania siebie,
15 godzin, **których nikt Ci nie odbierze.**

2.8. Podsumowanie

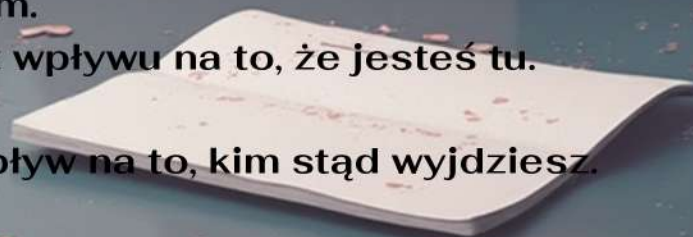
Czas izolacji może być:

- pusty albo wypełniony,
- stracony albo wykorzystany,
- wrogiem albo narzędziem.

Nie masz wpływu na to, że jesteś tu.

Ale masz wpływ na to, kim stąd wyjdiesz.

W kolejnym module przejdziemy do konkretnego:
jak pomagać innym z za krat i dlaczego pomaganie leczy również Ciebie.



POMAGANIE INNYM JAKO SPOSÓB LECZENIA SIEBIE

3.1. Dlaczego pomaganie ma znaczenie

Wielu osadzonych słyszało kiedyś zdanie:

„Najpierw zajmij się sobą, potem innymi”.

Problem w tym, że w izolacji zajmowanie się tylko sobą bardzo często prowadzi do kręcenia się w kółko:

- tych samych myśli,
- tych samych żali,
- tego samego poczucia winy.

Pomaganie innym działa inaczej.

Nie dlatego, że czyni z człowieka bohatera.

Ale dlatego, że przenosi uwagę z tego, **co boli**, na to, **co można zrobić**.

Człowiek przestaje być tylko odbiorcą kary.

Zaczyna **być kimś**, kto ma wpływ – nawet niewielki – na życie drugiego człowieka.

I właśnie w tym miejscu zaczyna się proces leczenia.



Pomaganie innym nie usuwa przeszłości.

Nie kasuje winy.

Nie zmienia wyroku.

Ale robi coś innego – równie ważnego.

3.2. Co tak naprawdę „leczy” w pomaganiu

Przywraca poczucie sensu

Kiedy ktoś dzięki Tobie:

- zrozumie pismo,
- zda egzamin,
- uspokoi się po kryzysie,
- poczuje, że nie jest sam,

pojawia się myśl: **Moje istnienie ma znaczenie**

W izolacji człowiek bardzo często myśli o sobie wyłącznie w kategoriach porażki.

Pomaganie pokazuje, że nie jesteś tylko tym, co zrobiłeś, ale też tym, co robisz teraz. I co możesz zrobić.

Empatia rodzi się wtedy, gdy widzisz w drugim człowieku kogoś podobnego do siebie – zagubionego, przestraszonego, potrzebującego. Dokładnie takiego, jeżeli masz na tyle wewnętrznej siły i odwagi, by rzeczy nazywać po imieniu.

*“Dopiero po jakimś czasie zrozumiałem, a raczej,
bardziej chyba poczułem, że człowiek, który pomaga,
rzadziej wybucha.
Ma gdzie rozładować emocje.
Ma sensowną rolę.
Zaczyna odczuwać... spokój...”*

3.3. „Ale ja nie mam nic do zaoferowania” – największe KŁAMSTWO izolacji

To jedno z najczęstszych zdań, jakie słyszą wychowawcy, terapeuci i kapelani:

„Ja nie mam nic, czym mógłbym pomóc”.

To nieprawda.

Każdy człowiek ma:

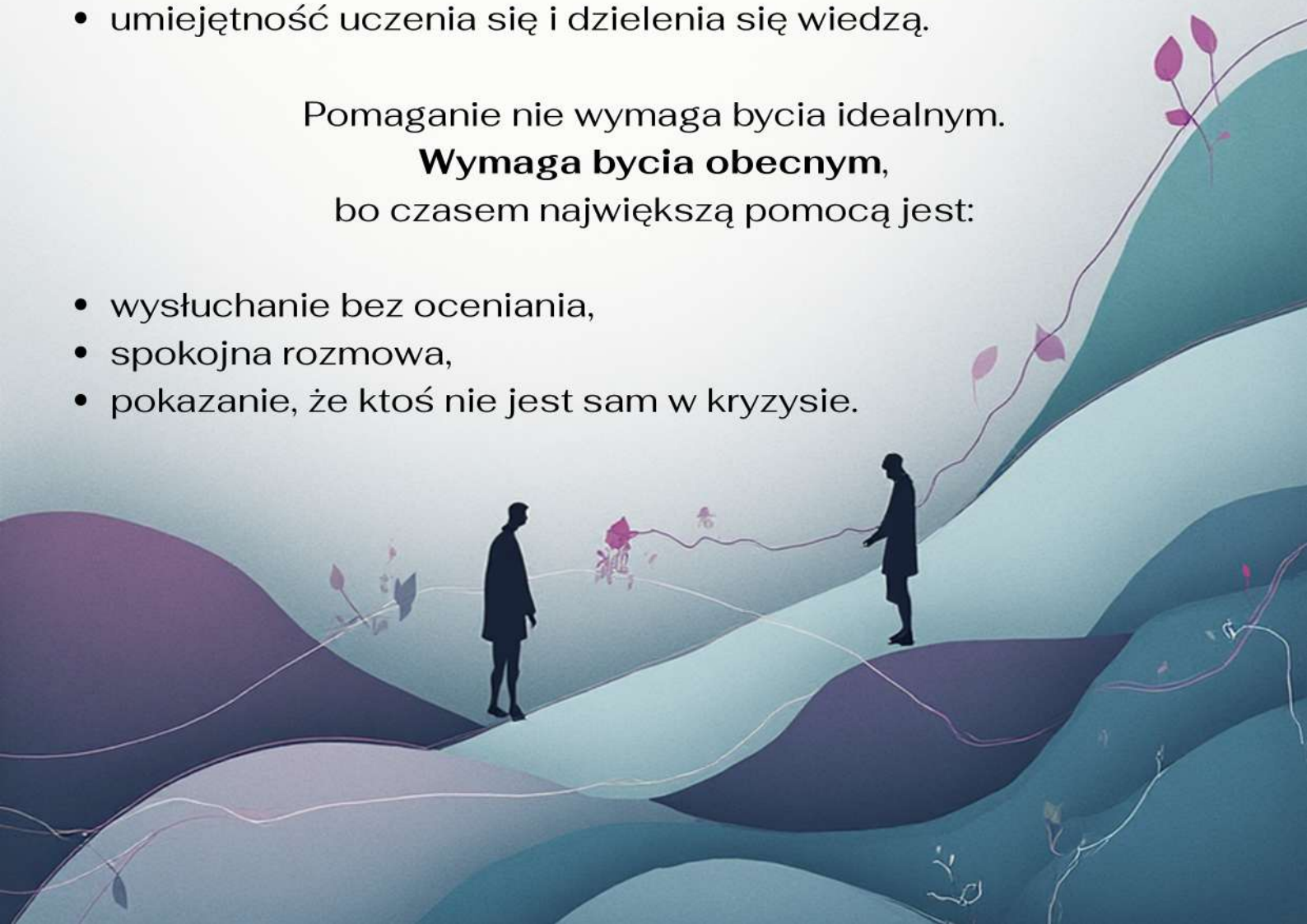
- doświadczenie,
- czas,
- uważność,
- zdolność słuchania,
- umiejętność uczenia się i dzielenia się wiedzą.

Pomaganie nie wymaga bycia idealnym.

Wymaga bycia obecnym,

bo czasem największą pomocą jest:

- wysłuchanie bez oceniania,
- spokojna rozmowa,
- pokazanie, że ktoś nie jest sam w kryzysie.



3.4. Jak można pomagać zza krat – realnie i bez wielkich słów?

Pomaganie w izolacji nie zawsze wygląda tak, jak w filmach. Najczęściej jest ciche, niewidoczne i codzienne.

Przykładowe formy pomagania

- pomoc innym osadzonym w nauce, pisaniu podań, listów, wniosków,
- wsparcie nowo przyjętych (rozmowa, wyjaśnienie zasad),
- udział w działaniach biblioteki, świetlicy, kultury,
- prowadzenie zajęć tematycznych lub sportowych,
- dzielenie się doświadczeniem życiowym z młodszymi,
- prace porządkowe wykonywane z myślą o innych,
- udział w inicjatywach edukacyjnych i resocjalizacyjnych.

To nie są drobiazgi.

To realne działania, które budują coś więcej niż tylko „zajęcie czasu”.

3.5. Pomaganie nie czyni świętym – czyni odpowiedzialnym

Ważna rzecz:

Pomaganie innym nie polega na wybielaniu siebie ani udowadnianiu czegokolwiek światu.



Nie chodzi o to, by ktoś powiedział:

„Patrzcie, jak on się zmienił”.

Chodzi o to, byś sam mógł powiedzieć:

„Zrobiłem coś dobrego, mimo że było mi ciężko”.

Bo pomaganie uczy pokory, uczy granic, uczy odpowiedzialności za drugiego człowieka. Pokazuje, jaki naprawdę jesteś: czy silny i zdeterminowany, czy słaby, żyjący mgłą historii swoich przestępczych “osiągnięć”.

Bo żeby pokazać skrawek dobra w sobie, szczególnie w takim miejscu, trzeba mieć oceany odwagi. Masz ją?

3.6. Kiedy pomaganie zaczyna leczyć naprawdę...

Leczenie nie wygląda jak nagłe olśnienie.

To proces.

Najpierw:

- robisz coś, bo „tak wyszło”,
- bez przekonania.

Potem:

- zaczynasz zauważać efekty,
- ktoś dziękuje, ktoś wraca po pomoc.

A w końcu:

- zaczynasz myśleć o sobie inaczej,
- widzisz, że możesz być potrzebny.

I wtedy dzieje się coś ważnego:

przestajesz definiować siebie wyłącznie przez przeszłość.

3.7. Ćwiczenie: moja możliwa pomoc

To ćwiczenie jest proste, ale uczciwe.

Ćwiczenie 3

Odpowiedz sobie:

1. Komu w moim otoczeniu jest dziś najtrudniej?
2. Co potrafię zrobić, co mogłoby mu pomóc – choćby trochę?
3. Jaki jeden krok mogę wykonać w tym tygodniu?

Nie planuj wielkich akcji.
Zaplanuj jedno konkretne działanie,
które możesz wykonać naprawdę.



“Nie będę wymyślać i nie będę Cię pouczać. Wiem, czym jest izolacja i to długoterminowa. Wiem, czym jest przemoc, samotność, radość, zagubienie i nicość, która za kratami wygodnie wciąga.

Ja zaryzykowałem. Zebrałem się na odwagę, która najpierw kojarzyła mi się ze słabością, no mógłbym, to nazwać nawet dosadniej, sam wiesz...

I zwyciężyłem.

A Ty?”



Wspieraj!

CZEKAMY NA CIEBIE!
800 201 211 INFOLINIA

WSZYSCY JESTEŚMY



Korpus
Solidarności

SUPERMANAMI!

STOWARZYSZENIE INICJATYWA
OBYWATELSKA PRO CIVIUM



Minister do spraw
Społeczeństwa Obywatelskiego



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Korpus
Solidarności

