

**sierpień** miesiącem

**abstynencji**

Przez  
abstynencję  
wielu  
do trzeźwości  
wszystkich!

[www.wolnitrzezwi.pl](http://www.wolnitrzezwi.pl)



Zespół KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości  
i Osób Uzależnionych



# Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2021

*do wykorzystania na XVIII Niedzielę Zwykłą, 1 sierpnia 2021 r.*

## 1. „Zgromadzeni na świętej wieczerzy”

Kolejny już rok duszpasterski Kościół w Polsce poświęca prawdzie, że Eucharystia daje życie. Przyjmując z wiarą tę wielką tajemnicę gromadzimy się na świętej wieczerzy, aby słuchać Słowa Bożego i karmić się Ciałem i Krwią Zbawiciela.

Dzisiejsze pierwsze czytanie z Księgi Wyjścia przypomina nam niezwykle wydarzenie, kiedy to Bóg zesłał szemrzącym na pustyni Izraelitom cudowny pokarm z nieba. Ten pokarm, manna, stał się zapowiedzią Eucharystii. O niej to dzisiaj mówi sam Zbawiciel: „Ja jestem chlebem życia. Kto do Mnie przychodzi, nie będzie łaknął; a kto we Mnie wierzy, nigdy pragnąć nie będzie”. Z tego wielkiego daru miłości, jaki daje nam Jezus Chrystus w Eucharystii, chcemy jak najczęściej korzystać. Zdajemy bowiem sobie sprawę, że żaden pokarm ziemski nie jest w stanie nasycić naszej duszy i otworzyć nas na dar życia wiecznego. Może to sprawić tylko Eucharystia.

Niestety, także w naszej Ojczyźnie z wielkim niepokojem zauważamy, że dla milionów ludzi najważniejszym „pokarmem” stają się śmiertelne substancje toksyczne lub nałogowe czynności, których powtarzanie prowadzi do śmierci.

Na progu sierpnia, miesiąca abstynencji, trzeba na nowo zastanowić się nad przyczynami problemów uzależnień, zwłaszcza od alkoholu, które tak boleśnie ranią nasze społeczeństwo. Zastanowić się, aby lepiej zrozumieć powagę sytuacji i konieczność podjęcia dobrych decyzji wspierających wolność wewnętrzną wszystkich Polaków.

## 2. Potrzebujemy przemiany

Przed laty św. Jan Paweł II prosił na Jasnej Górze Maryję, aby powiedziała swojemu Synowi: „Synu, trzeźwości nie mają”. Niestety, ta bolesna papieska diagnoza sprzed lat opisuje także sytuację w dzisiejszej Polsce.

I my dzisiaj wołamy: Jezusie, Synu Maryi, trzeźwości nie mamy! Zamiast radości i wesela, w naszych rodzinach panuje smutek i płyną łzy. Spójrz na łzy płynące z oczu milionów dzieci, żyjących w lęku przed własnymi rodzicami. Spójrz na łzy matek i ojców, którzy płaczą nad losem uzależnionych od alkoholu dzieci. Policz łzy żon i mężów, którym alkohol odebrał najbliższą osobę.

Tysiące osób umiera w agonicznych cierpieniach i udrękach na skutek pijaństwa czy trwania w uzależnieniu, a mimo to kolejne pokolenia ludzi nie wyciągają wniosków z dramatów tych osób i wchodzi na podobną drogę autodestrukcji i śmierci na raty. W czasie pandemii drastycznie wzrosła liczba nadużywających i uzależnionych od alkoholu, a także inne straszliwe nałogi zbierają obfite plony wśród Polaków, zwłaszcza młodych.

Nadal wielu naszych rodaków lekceważy zagrożenia, których źródłem jest nadmierne spożycie alkoholu. Wielu nie dostrzega symptomów choroby, która powoli, ale systematycznie wyniszcza nasz narodowy organizm. Te objawy to: przemoc domowa, nieodwracalne wady wrodzone dzieci, których

matki piły alkohol podczas ciąży, samobójstwa, wypadki samochodowe spowodowane przez pijanych kierowców czy też inne nieszczęśliwe wypadki, jak na przykład utonięcia, zgony spowodowane chorobami wywołanymi przez nadużywanie alkoholu, gwałty pod wpływem alkoholu, rozwody, zniszczona młodość i życie. W ciągu roku z powodu używania alkoholu traci życie niemal 20 tys. Polaków. Jedno średnie miasteczko. Jeden wypełniony po brzegi stadion piłkarski. A my, jako społeczeństwo, jako naród, nie chcemy tych ofiar dostrzegać. W 2020 roku Polacy wydali na alkohol aż 39 mld zł. Można za to kupić ponad 100 tysięcy mieszkań średniej wartości. Pomyślmy, ile dobra zmarnowaliśmy.

Rozważając tak ważny temat, jakim jest trzeźwość Polaków, postawmy sobie pytanie, od czego może zależeć pozytywna zmiana w naszej obyczajowości, cechującej się skłonnością do pijaństwa i innymi zachowaniami prowadzącymi do nałogów. Dodajmy, że jest to zmiana bardzo wyczekiwana, wręcz konieczna, abyśmy mogli przetrwać jako naród. Jedną z odpowiedzi podaje Narodowy Program Trzeźwości, w którym czytamy, że odnowa może zależeć od wielkości i wpływu grup dobrowolnych abstynentów.

### 3. Nie ma umiaru bez abstynencji

Eksperci, pisząc o dobrowolnej abstynencji, zwracają uwagę na różne podejścia otoczenia społecznego do osób, które nie piją alkoholu. Wiele osób nie rozumiejąc tej idei wyraża zdziwienie, czasem politowanie, a nawet oburzenie. Dobrowolni abstynenci często podejrzewani są o to, że nie piją, bo nie mogą z racji nałogu. Abstynencja jednak może być prawidłowo zrozumiana tylko w świetle idei postu.

Historia potwierdza ścisły związek odpowiedzialnego korzystania z napojów alkoholowych z umiejętnością całkowitej rezygnacji z ich spożywania, rezygnacji okresowej lub stałej. Krótko mówiąc – nie ma umiaru bez abstynencji. Warto więc przybliżyć wpływ, jaki abstynencja wywiera na osoby, które ją praktykują, a także na otoczenie.

Po pierwsze, abstynencja jest zasadniczym ratunkiem dla uzależnionych. Jeśli osoba głęboko uzależniona ma przeżyć, musi podjąć wytrwałą abstynencję. Dla wielu jest to po prostu wybór między życiem a śmiercią.

Po drugie abstynencja jest darem dla osób towarzyszących uzależnionemu. Najbliżsi osoby uzależnionej, którzy podejmują decyzję o całkowitej abstynencji, są dla niej ogromnym wsparciem. Ważne jest także, aby dar abstynencji ofiarowali takim ludziom inni, np. terapeuci, kapłani, pracodawcy. Wtedy stają się dla nich pomocą w wytrwaniu, a ich autorytet rośnie. Abstynencja jest też niezwykle cenna dla dzieci osób uzależnionych, gdyż zabezpiecza ich przed pójściem w ślady rodziców.

Obecności abstynentów w swoim otoczeniu potrzebują nawet ci, którzy praktykują umiar, którzy się nie upijają. Trwanie w umiarze wcale nie jest łatwe i ci, co spożywają alkohol, zawsze są narażeni na niebezpieczeństwo upicia się. Nauka potwierdza, że najwięcej osób pijących ryzykownie i szkodliwie jest tam, gdzie jest najmniej, lub wcale nie ma abstynentów. Abstynenci potwierdzają prawdę, że można dobrze, radośnie żyć bez używania alkoholu. Tego uczą innych abstynenci i dlatego są tak cennymi nauczycielami umiaru.

Abstynent nie jest wrogiem alkoholu. Jest prawdziwym przyjacielem siebie i innych. To odważny świadek trzeźwego, odpowiedzialnego i błogosławionego przeżywania swojego codziennego życia.

#### 4. Uczniowie Jezusa apostołami trzeźwości

Jako uczniowie Jezusa wszyscy jesteśmy powołani i zobowiązani do bycia apostołami trzeźwości. Jesteśmy wezwani do codziennej modlitwy o trzeźwość nas samych, naszych bliskich, naszego Narodu. Jesteśmy też zobowiązani do odważnego dawania świadectwa, że życie w trzeźwości jest błogosławione. A także do sprzeciwiania się przymusowi picia i złym obyczajom, z jakimi nadal spotykamy się w wielu środowiskach. Być apostołem trzeźwości to wpływać na polityków i samorządowców. To przecież od ich decyzji zależy dostępność fizyczna i ekonomiczna alkoholu. Nieodpowiedzialnie, cynicznie zwiększając liczbę punktów sprzedaży, samorządowcy biorą na siebie wielką odpowiedzialność przed Bogiem i historią, gdyż niszczą naród. Być dzisiaj apostołem trzeźwości, to sprzeciwiać się reklamie tej substancji, przez którą drastycznie cierpi wiele milionów Polaków. To stanowczo pilnować egzekwowania prawa wtedy, gdy sprzedawca lub ktoś inny narusza prawo w odniesieniu do sprzedaży napojów alkoholowych. To wpływać na media, żeby promowały trzeźwość i pokazywały znaczenie dobrowolnej abstynencji w społeczeństwie, w którym kilka milionów osób się upija.

Odpowiedzialność Kościoła katolickiego za trzeźwość naszego Narodu jest wyjątkowa. Im więcej będziemy mieli wiernych, którzy z miłości do Boga i ludzi rezygnują z alkoholu, tym więcej będzie trzeźwych dorosłych oraz takich nastolatków, którzy zachowują abstynencję, by wzrastać w łasce i mądrości u Boga i ludzi.

Jednak najważniejszą, pierwszoplanową rolę w procesie upowszechniania w narodzie trzeźwego stylu życia pełni rodzina. To właśnie rodzina zyskuje najwięcej wtedy, gdy jej członkowie są wolni od uzależnień. Wzajemna, serdeczna, ofiarna i czuła miłość męża i żony oraz ich wspólna, stanowcza troska o wychowanie dzieci i młodzieży według zasad Ewangelii to najlepsza szkoła życia w trzeźwości. Rodzina dysponuje też najlepszą formą terapii uzależnień, czyli nieodwołalną miłością, która w odniesieniu do alkoholików z konieczności musi być twarda dopóty, dopóki nie wejdą oni na drogę abstynencji i radykalnej zmiany postępowania. To właśnie w rodzinie najbardziej błogosławione owoce przynosi dar abstynencji ze strony małżonków i rodziców.

W naszym społeczeństwie istotne jest stałe pogłębianie wiedzy na temat problemów alkoholowych. Ważne jest ukazywanie dróg wyjścia z sytuacji uzależnień. Osoby, które się upijają, powinny natychmiast rozpocząć walkę o swoją trzeźwość. Dla alkoholików i ich najbliższych istnieje szansa na konkretną pomoc w licznych instytucjach, grupach wsparcia i wspólnotach. Muszą oni jednak chcieć tej pomocy i wytrwale z niej korzystać. Dobrowolni abstynenci powinni stawać się prawdziwymi apostołami trzeźwości i animatorami radosnego spędzania czasu bez alkoholu w swoim otoczeniu. Jako wierzący musimy gorliwie modlić się o trzeźwość naszego narodu, przyzywając wstawiennictwa Maryi, Królowej Polski i naszych świętych, zwłaszcza świętych apostołów trzeźwości.

## 5. W oczekiwaniu na beatyfikację

Kościół w Polsce z wielką radością przygotowuje się do beatyfikacji Sługi Bożego kardynała Stefana Wyszyńskiego. Sprawa trzeźwości była dla niego niezwykle istotna, gdyż miał pełną świadomość jej roli w zachowaniu wiary w narodzie, w obronie polskości i w kształtowaniu pomyślnej przyszłości Polski. Mówił, że „naród pijany jest już powalony, zwyciężony, tak jak człowiek nietrzeźwy nie jest świadomy swej godności i gubi swoją wolność”. Słowa kardynała Stefana Wyszyńskiego i jego działania trzeźwościowe należy stale przypominać, rozważać i prowadzić w życie. Nie straciły one nic ze swej aktualności.

Apostolstwo trzeźwości w Polsce współpracuje z szerokim gronem osób, wspólnot, stowarzyszeń, różnych instytucji samorządowych i państwowych, bowiem jesteśmy świadomi tego, co podkreślał Prymas Tysiąclecia, że przezwyciężenie klęski pijaństwa i alkoholizmu „musi zaczynać się w rodzinie, ale całe społeczeństwo, cały Naród, Kościół i państwo muszą współdziałać i to ze wszystkich sił”. Do wspólnego działania w dziele troski o trzeźwość zachęcamy wszystkich ludzi dobrej woli.

Oby sierpień roku 2021 stał się przełomowym w drodze naszego narodu ku trzeźwości. Niech wszelkim dobrym decyzjom o dobrowolnej abstynencji i działaniom na rzecz otrzeźwienia naszego narodu błogosławi Jasnogórska Pani. Jej z ufnością zawierzamy dzieło odnowy moralnej Ojczyzny.

Bp Tadeusz Bronakowski  
Przewodniczący Zespołu KEP  
ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych

Łomża, dnia 12 czerwca 2021 r.