

WOLNOŚĆ I MIŁOŚĆ



CZASOPISMO FUNDACJI POMAGAM BO KOCHAM IM. BE. KS. WŁADYSŁAWA FINDYSZA DIECEZJI RZESZOWSKIEJ

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY RZESZÓW – LIPIEC – WRZESIEŃ 2023

ISSN 1730-3222



*Wartość trzeźwego życia
jest wartością ogólnoludzką,
a nie tylko zobowiązaniem
o charakterze religijnym.*

Dobrowolna abstynencja

Ostatnimi czasy co raz częściej w mediach osoby publiczne, influencerzy otwarcie wypowiadają się o podjęciu dobrowolnej abstynencji. Często podejmują takie wyzwania ze względu na chęć zadbania o swoje zdrowie, wygląd, samopoczucie. Komentują, że alkohol to trucizna, niekorzystnie wpływa na organizm, ponadto zmienia świadomość, zdarza się, że jego nadużycie jest przyczyną jakiejś medialnej wpadki, co rzutuje na wizerunek w mediach.

Obok tego obserwujemy jak świat staje się co raz bardzo dynamiczny, otwarty na działania każdego człowieka. Zdaje się, że dąży do tego, aby być „wspierający” emocjonalnie i duchowo dla tego człowieka, „walczy” o tolerancję, dobroć, tworzy przestrzeń dla „powiewów świeżości”, kreatywności, próbuje tworzyć nowe trendy, kształtować wedle własnego uznania wartości, zasady. Ważne, abyśmy potrafiliby w tej dynamice odnaleźć balans i pokój, poukładali odwieczne wartości, „trzymali się” tego, co nas wartościowo buduje.

Być może Pan Bóg i Kościół stają się co raz mniej modne, nie idąc z „duchem czasu”, jednak niezmiennie ofiarowują światu stałość i miłość. Gwarantują odwieczne prawdy, które człowieka nigdy nie zawiodą i nie oszukają.

Sierpień, od 1984 roku, wpisany jest w życiu Kościoła jako miesiąc trzeźwości, zachęca do dobrowolnej abstynencji – chociażby tylko przez ten czas, w intencji osób bliskich, czy samych siebie. To wyrzeczenie zarówno względem ciała, jak i ducha. Ma większy wymiar niż tymczasowa moda. Wielokrotnie podjęcie postu od alkoholu było początkiem pięknej ofiary – podjęcia Krucjaty Wyzwolenia Człowieka.

Rozważmy czy chcemy iść za trendem, modą, czy oddać dobrowolnie w cichości serca dar swojej abstynencji.

Redakcja

SPIS TREŚCI

ŻYCIOWE DROGOWSKAZY

Zatrzymasz się wreszcie?!?4

TEMAT NUMERU

Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych
na sierpień – miesiąc abstynencji 2023 7

KS. FRANCISZEK BLACHNICKI

Rozdział VI – STRATEGIA KRUCJATY 11

AKTUALNOŚCI

Maryja – matka nasza. Rekolekcje trzeźwościowe 26 – 28 maja 2023 r..... 14

42 Ogólnopolska Pielgrzymka Apostolatu Trzeźwości na Jasną Górę 16

30. Ogólnopolskie Spotkania Trzeźwościowe w Licheniu..... 19

INFORMACJE

Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości Diecezji Rzeszowskiej 2023 20

Kalendarium wydarzeń roku pracy 2022/2023 21

DEKANALNI DUSZPASTERZE TRZEŻWOŚCI 2022/2023 22

OKIEM SPECJALISTY

Uzależnienie behawioralne..... 24

ONI ZWYCIĘZYLI

Michał KOTERSKI27

ŚWIADECTWA

Czy syn uratował mnie z pracoholizmu?..... 29

33. Jasnogórskie Spotkania Uzależnionych 31

RECENZJE

Jak być niezniszczalną. O uzależnieniu, depresji i przemocy – Ilona Felicjańska..... 33

ROZMAITOŚCI

Beatyfikacja Rodziny Ulmów – 10 września 2023 roku 34

Św. Stanisław Biskup i Męczennik – patron KWC..... 36

Litania do św. Stanisława Biskupa i Męczennika 38

Zatrzymasz się wreszcie?!?

„Działo się to dawno, a może nie dawno, nie jest to istotne. Pewien bogaty człowiek postanowił odebrać sobie życie, ponieważ stwierdził, że już dłużej nie może tak szybko żyć. Wiecznie tylko praca, praca, praca..., w domu stał się gościem. Ale z drugiej strony nie potrafił się z tej matni wyzwolić. Ten stan spowodował, że nie widział innej możliwości jak tylko wysiąść z tego pociągu, jakim jest życie.

Jak postanowił tak też szukał okazji do zrealizowania swego pomysłu. Tak się jednak złożyło, że spotkał swego znajomego z wojska. Bardzo się ucieszył na to spotkanie. W czasie rozmowy nasz bohater zwierzył się ze swego postanowienia. Wtedy to znajomy z wojska zaprosił go do siebie. Z początkowymi oporami, ale jednak nasz bogaty człowiek zdecydował się z znajomym udać do jego domu.

Było dla niego wielkim zaskoczeniem, że ów znajomy to zakonnik, a domem jego jest klasztor. Wtedy przypomniał sobie, że już dawno nie był w Kościele, już dawno się nie modlił, bo zawsze mówił „nie mam czasu”. Zakonnik zaprowadził bogatego człowieka do celi powiedział mu, że może być tu tak długo jak zechce i aby swe postanowienie jeszcze raz przemyślał. Bogaty człowiek spytał się czy może wykonać jeszcze parę telefonów do swoich firm; na co zakonnik mu odparł: – przecież chcesz się zabić, to po co się jeszcze martwisz o firmę, zostaw to. I odszedł.

Bogaty człowiek usiadł na łóżku w swojej celi i zaczął wzrokiem wodzić po skromnym wystroju. I rozmyślał. Rozmyślał o życiu, o czasie, o rodzinie, o przyjaciółach, o śmierci, o Bogu, o radości, o szczęściu, o miłości, o...

Minęły cztery tygodnie ubogi człowiek, ale radosny przychodzi do zakonnika i mówi mu: dziękuję Ci, żeś mnie tu przyprowadził, to był piękny czas. Czas zatrzymania, czas, w którym odkryłem, że jestem człowiekiem, ale, że nie zawsze potrafiłem zachować się jak człowiek. Był to czas, który pozwolił mi zrozumieć, że nie wszystko zależy ode mnie i nie ja o wszystkim decyduję.

Czas, w który zrozumiałem, że jedno, o co w życiu chodzi to MIŁOŚĆ. A ja o tym zapomniałem i to zapomnienie kosztowałoby mnie wieczne zapomnienie.”

Autor nieznan

Jakoś nikt dziś nie ma czasu... na przyjaźnię, na stare znajomości, na zwykłe podialogowanie w gronie starych kumpli. Nie mamy czasu dla bliskich, dla rodziców. Dzieci zostawiamy bez rozmowy, a one topią nosy w swoich telefonach, które nomen omen sami im kupujemy. Każdy goni szczęście, to zdefiniowane jako coś materialnego. Poniekąd czujemy się zniewoleni, bo też żyjemy w jakiejś wspólnocie kredytowej niewoli. Ale bywa, że żyjemy tak na własne życzenie. Żyjemy w świecie pełnym zgiełku, jakiegoś zamętu, w świecie konsumpcjonizmu. Atakujący nas ze wszystkich stron zamęt pojęciowy doprowadził do sytuacji, że zanikają tak elementarne pojęcia, jak sprawiedliwość, zadośćuczynienie, praworządność, prawda etc. A co najgorsze! Zanika w nas owa miłość. Człowiek współczesny goniąc za pieniędzmi i dobrami doczesnymi, zatracą to co najważniejsze. Przestaje do niego docierać głos Boga i jednocześnie ucieka od Niego.

A może by tak spróbować zdezonizować tę wszechpanującą chciwość i nie odkładać na później tego, co najważniejsze (?)

Zatrzymać się na chwilę...

Każdy z nas potrzebuje zatrzymania się, potrzebuje ciszy. Bez tego nie ma refleksji nad sobą, nad swoim życiem, nie jest też możliwe rozeznanie, świadome podejmowanie decyzji, które miałyby dobroczynny wpływ na nas. Doskonale by było, gdybyśmy potrafili zatrzymać się i pomyśleć o życiu, a najlepiej, gdyby to wychodziło od nas. Tylko wtedy mamy szansę by odkrywać prawdę o sobie. Możemy się tego uczyć i w tym rozwijać, ale przede wszystkim musimy tego chcieć.

A czy Ty nie myślisz zatrzymać się i na nowo zobaczyć, że najważniejsza jest MIŁOŚĆ. To właśnie w tej wibracji spoczywają pokłady duchowej siły, ech...

Małgorzata

ps. Ja, dziś już potrafię zatrzymać się – iście skutecznie – to moja Siła... Polecam. Kropka



Wezwani do działania

KU
TRZEŹWOŚCI
NARODU

30 września 2023 r.

Plan:

9.00 Eucharystia,
10.00 konferencje

Miejsce:

Instytut Teologiczno – Pastoralny im. św. Józefa Sebastiana Pelczara, ul. Witolda 11a, 35-302 Rzeszów

Prelegenci:

ks. bp Tadeusz Bronakowski, ks. prof. Piotr Kulbacki, prof. Krzysztof Wojcieszek, ks. prof. Jacek Goleń

Apel Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych na sierpień – miesiąc abstynencji 2023

Sierpniowe dni w historii naszej Ojczyzny niejednokrotnie zmieniły jej bieg. Walka o wolność, poświęcenie polskich bohaterów, nadzieja na odnowę, jak również wielka radość z odniesionych zwycięstw – składają się na szczególną atmosferę tego miesiąca. Dominuje w niej troska o losy narodu. Troska, którą Polacy przyzwyczaili się składać w dłonie Maryi, swojej Królowej. Te dwie piękne cechy Polaków – miłość Ojczyzny i miłość Matki Bożej, były i są nadal źródłem wielu potrzebnych inicjatyw budujących naszą jedność, pomagających nam trwać w wierze. Dlatego sierpień przeżywamy jako miesiąc dobrowolnej rezygnacji z alkoholu z motywów patriotycznych i religijnych. Zachęca do tego Episkopat Polski od 1984 roku.

Dobrowolna abstynencja szczególną formą praktykowania trzeźwego stylu życia

Apel sierpniowy co roku spotyka się z wielkim zainteresowaniem różnych grup społecznych. Ten fakt cieszy, gdyż jest oznaką ważności tej inicjatywy nie tylko dla wiernych Kościoła, ale i dla całego społeczeństwa. Jednocześnie rodzi on konieczność wyjaśnienia niektórych pojęć i odpowiedzi na pojawiające się przy tej okazji pytania. Istotne jest, aby dobrze rozumieć, czym jest trzeźwość w odniesieniu do alkoholu. Przybiera ona w tym wymiarze trzy podstawowe formy.

Po pierwsze, dla części społeczeństwa praktykowanie trzeźwości oznacza stały umiar w używaniu napojów alkoholowych.



Umiar jest to sięganie po alkohol bardzo rzadko i w małych (wręcz symbolicznych) ilościach, tak aby w żaden sposób nie zmieniła się świadomość, emocje, decyzyjność. Kolejną formą zachowywania trzeźwości jest obowiązkowa, całkowita rezygnacja z używania alkoholu, np. ze względu na wiek, stan zdrowia, obowiązki. Trzecią formą jest dobrowolna abstinencja. Podejmowana jest ona z różnych motywów, najczęściej jako post, jako wynagrodzenie za grzechy, a także jako świadectwo dla innych, że można cieszyć się życiem, bawić się, wypoczywać, świętować bez alkoholu. Trzeźwość to warunek życia w wolności, miłości i dobrobycie.

Świat wrze i ślizga się z jednego kryzysu w drugi

To wyjaśnienie pomaga nam odpowiedzieć na pytanie, dlaczego



sierpień jest miesiącem abstynencji, a nie tylko trzeźwości. Otóż zachowanie trzeźwości, jako cnoty moralnej, obowiązuje przez wszystkie miesiące roku, włącznie z sierpniem. Krótko mówiąc – każdy miesiąc roku jest miesiącem trzeźwości. Natomiast abstinencja sierpniowa jest dobrowolną decyzją z motywów religijnych, moralnych i patriotycznych.

Pragniemy podkreślić, że apel o rezygnację z używania alkoholu w sierpniu jest zachętą, a nie nakazem. Zachętą, aby ci, którzy mogą umiarkowanie korzystać z napojów alkoholowych, dobrowolnie z tego zrezygnowali i w ten sposób stali się szczególnymi świadkami Chrystusowej wolności.

Miesiąc abstynencji a współczesne wyzwania związane z uzależnieniami

Współczesna nauka jednoznacznie potwierdza zgubny wpływ nałogów, zwłaszcza alkoholizmu, na kondycję zdrowotną jednostek i całych społeczeństw. Uzależnienie od alkoholu to śmiertelna choroba, powodująca corocznie kilka milionów zgonów na całym świecie. Na skutek nadużywania alkoholu znacząco zwiększa się umieralność osób w młodym i średnim wieku. Musimy też pamiętać, że najczęściej szkód społecznych przynosi pijaństwo.

Natomiast dobroczynny wpływ okresowego czy stałego postu od alkoholu jest znany od dawna. Po-

twierdza to Kościół wzywając do jego podejmowania w Adwencie, Wielkim Poście, czy w naszej Ojczyźnie także w sierpniu. Nie chodzi tu tylko o zdrowie fizyczne i psychiczne, o które należy dbać wypełniając V przykazanie Dekalogu, ale także o kondycję duchową.

Dobrowolny post od alkoholu podejmowany z motywów religijnych pomaga w rozwoju duchowym i w zjednoczeniu z Chrystusem, który jest jedynym Dawcą prawdziwej wolności. Jest to też piękne świadectwo w społeczeństwie, które ma poważne problemy z praktykowaniem cnoty trzeźwości. To świadectwo jest konieczne, aby skutecznie przeciwdziałać ogromnemu cierpieniu milionów ludzi w naszej Ojczyźnie. Nietrzeźwość bowiem powoduje nie tylko wymierne straty materialne, ale jest również źródłem poważnych problemów zdrowotnych, psychicznych i duchowych.

Sierpniowe inicjatywy abstynencje Kościoła w Polsce

Kościół daje największy i najbardziej trwały motyw troski o trzeźwość narodu. Jest nim miłość do Boga i do bliźniego. Dlatego w sierpniu – miesiącu abstynencji, w polskich diecezjach, w różnych ośrodkach i wspólnotach, organizowane są wydarzenia, takie jak: pielgrzymki w intencji trzeźwości narodu, rekolekcje, sympozja, zabawy, spotkania i pikniki bezalkoholowe. Wiele osób

składa podczas nich świadectwa nawrócenia, uzdrowienia z nałogu, ale także świadectwa podkreślające, jak piękny i owocny jest dar dobrowolnej abstynencji od alkoholu. Wszystkim zaangażowanym w te działania, uczestnikom i osobom, które propagują abstynencki styl życia, składamy serdeczne podziękowania.

Jako członkowie Kościoła zdajemy sobie sprawę z odpowiedzialności za wypełnianie w codziennym życiu nauczania św. Jana Pawła II i bł. Kard. Stefana Wyszyńskiego, na temat wolności wewnętrznej człowieka i troski o trzeźwość całego narodu. Sierpień to dobry czas i okazja, aby jeszcze lepiej poznać to nauczanie i nim żyć. To także dobry czas, aby jeszcze bardziej zjednoczyć się wokół ważnej inicjatywy Apostolstwa Trzeźwości w Polsce, jaką jest Narodowy Program Trzeźwości.

Jedność w działaniu na rzecz troski o trzeźwość w naszej Ojczyźnie

Prośbę o dar dobrowolnej abstynencji w sierpniu kierujemy przede wszystkim do wierzących, aby w duchu odpowiedzialności za swoje życie, życie bliskich i wszystkich, których Bóg stawia na ich drodze, podjęli post w intencji trzeźwości narodu.

Prosimy ludzi mediów, aby tworzyli kulturę trzeźwości poprzez promocję postaw abstynenckich. Prosi-

my pracowników kultury i nauki, aby w swoim życiu zawodowym dawali świadectwo życia bez nałogów. Aby owoce ich pracy uczyły wszystkich odbiorców, a zwłaszcza młode pokolenie, pięknego, wolnego życia.

Prosimy sprawujących władzę państwową i samorządową, aby autentycznie przejęli się losem Polaków dotkniętych i zagrożonych plagą pijaństwa i alkoholizmu. Aby podjęli natychmiastowe działania naprawcze, pozwalające na ograniczenie tak wysokiego spożycia alkoholu, które wprost zagraża istnieniu narodu. Przede wszystkim należy zakazać reklamy alkoholu i ograniczyć jego dostępność fizyczną i ekonomiczną.

Prosimy wszystkich liderów życia społecznego, duchownych i świeckich, o zaangażowanie się w dzieło troski o trzeźwość narodu. To w du-

żej mierze od waszych postaw i decyzji oraz wzoru życia zależy, czy nasz naród będzie prawdziwie wolny wewnętrznie.

Apel kierujemy do wszystkich ludzi dobrej woli, aby włączyli się do tej inicjatywy. Bowiem wartość trzeźwego życia jest wartością ogólnoludzką, a nie tylko zobowiązaniem o charakterze religijnym. Wszyscy też jesteśmy odpowiedzialni za przyszłość naszej Ojczyzny.

Niech Maryja, Królowa Polski, wspiera swoim przemożnym wstawiennictwem nasze dobre postanowienia i działania. Niech pomaga nam w codziennej pracy nad przywróceniem kultury trzeźwości w naszym narodzie.

Łomża, dnia 28 maja 2023 r.
Bp Tadeusz Bronakowski
Przewodniczący Zespołu KEP
ds. Apostolstwa Trzeźwości
i Osób Uzależnionych

ROZDZIAŁ VI – STRATEGIA KRUCJATY

1. Zasadniczą taktyką w walce o wyzwolenie człowieka z niewoli alkoholizmu przyjętą przez Krucjatę jest praktykowanie przez jej członków całkowitej abstynencji od alkoholu. Z naukowo pewnej przesłanki, że zachowanie całkowitej dozwolonej abstynencji jest jedynym środkiem ratunku dla nałogowych alkoholików, wynika postulat dobrowolnej abstynencji tych, którzy chcą podać rękę braciom dotkniętym nieszczęściem alkoholizmu. Takich ludzi skupia KWC i dlatego tylko gotowość praktykowania abstynencji z miłości „ku słabym braciom” może stanowić kryterium przynależności do Krucjaty. Abstynencja godzi przy tym skutecznie w panujący u nas powszechnie terror alkoholowy, w towarzyski przymus picia, mający swoje źródło w ogólnej psychozie alkoholowej. Abstynencja jest więc sama w sobie zwycięstwem odniesionym w walce z alkoholizmem, jest czynem odwagi i wolności oraz czynem wyzwalającym. Propagowanie abstynencji jako dobrowolnych „czynów wyzwolenia” jest więc podstawową metodą w taktyce KWC. Pełne uzasadnienie wartości tej praktyki znajduje się w opracowaniu Abs-

tynenckie Kredo Krucjaty Wyzwolenia Człowieka.

2. Krucjata Wyzwolenia Człowieka jako „nowe wojsko Gedeona” chce skupić ludzi zdecydowanych i odważnych, nastawionych na walkę ze społecznym zagrożeniem alkoholizmu i dlatego skupia tylko całkowitych abstynentów. Człowiek pijący umiarkowanie lub wyrzekający się częściowo alkoholu rozwiązuje bowiem dla siebie ten problem zgodnie z wymaganiami etyki i kultury, ale nie wnosi pozytywnego wkładu do walki z klęską społeczną. Postanowienie abstynencji równoznaczne z decyzją włączenia się do KWC powinno być zadeklarowane na piśmie i wpisane do „Księgi Czynów Wyzwolenia” istniejącej przy każdej stacji. Przyjmuje się dwie formy składania zobowiązań abstynenckich:

- na jeden rok, przez co staje się ktoś kandydatem do KWC;
- na czas przynależenia do KWC, przez co staje się ktoś członkiem KWC.

Złożenie deklaracji ma charakter zobowiązania się wobec wspólnoty ruchu – Krucjaty Wyzwolenia Człowieka – i każdy zachowuje wolność wycofania tego



w chwili wyłączenia się z szeregów członków KWC. Pozostawia się do decyzji każdego zgłaszającego się do KWC, czy zobowiązanie swoje chce umocnić dodatkowo przyrzeczeniem złożonym Niepokalanej, Matce Kościoła i przez Nią, Chrystusowi (w tym wypadku może ktoś złożyć to przyrzeczenie na całe życie). Członkowie Ruchu Światło-Życie stają się kandydatami KWC z chwilą włączenia się do wspólnot deuterokatechumenalnych po oazie I stopnia a członkami przez złożenie zobowiązań abstenenckich po oazie II stopnia.

3. Ponieważ zobowiązanie abstenenckie jest deklaracją przystąpienia do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka walczącej z alkoholizmem jest ono pełne i ma sens o tyle, o ile zawiera w sobie postanowienie nie częstowania alkoholem oraz nie wydawania pieniędzy na alkohol, czyli nie kupowania go. Inaczej byłaby to walka połowiczna i niekonsekwentna, walka mająca w sobie zaród kapitulacji! Dlatego zobowiązanie abstenenckie łączy się w deklaracji członka KWC z tymi dwoma postanowieniami.

4. KWC podejmuje również walkę z nałogiem palenia tytoniu. Abstynencja od tytoniu nie jest jednak u dorosłych objęta zobowiązaniem czy przyrzeczeniem, gdyż uważamy, że przy obecnym stanie wiedzy o szkodliwości palenia tytoniu, jest ona wymogiem zdrowego rozsądku oraz obowiązkiem wynikającym z V przykazania Dekalogu. Dlatego powstrzymanie się od palenia tytoniu nie może być przedmiotem dobrowolnej ofiary z miłości, tak jak abstynencja od alkoholu.
5. Przewiduje się osobną formę włączenia się do KWC dzieci ze szkoły podstawowej (na wzór istniejącej kiedyś „Dziecięcej Krucjaty Niepokalanej”), natomiast młodzież szkół średnich



włącza się, podobnie jak dorośli, po roku kandydatury na „czas przynależenia” (analogicznie jak w ruchu oazowym).

6. Korzystając z owocnych metod wypracowanych w oazowym Ruchu Światło-Życie, KWC posługuje się metodą 4-dniowej oazy rekolekcyjnej diakonii wyzwolenia (ORDW) w celu wstępnej formacji „diakonii wyzwolenia”: Rekolekcje te, których celem jest doprowadzić do decyzji zaangażowania się w zespole diakonii KWC, przygotowują równocześnie bezpośrednio owe zespoły do zorganizowania i prowadzenia stancji KWC oraz do prowadzenia rekolekcji ewangelizacyjnych Ewangelia wyzwolenia.
7. Rekolekcje wg programu „Ewangelia Wyzwolenia” są pięciodniowymi rekolekcjami otwartymi, parafialnymi (środowiskowymi) opartymi o Ewangelię św. Łukasza, prowadzonymi metodą rekolekcji ewangelizacyjnych. Są one zasadniczą metodą mobilizacji członków KWC i powinny prowadzić do powstania w danej parafii lub ośrodku duszpasterskim placówek KWC. Głównym zadaniem stancji będzie przeprowadzanie takich rekolekcji we wszystkich parafiach i ośrodkach duszpasterskich swojego rejonu.
8. Owocem „rekolekcji wyzwolenia” powinno być także dotarcie

w danym środowisku do alkoholiczków nałogowych oraz niewolników innych nałogów w celu zaproponowania im akcji ratunkowej prowadzonej przy pomocy metod ruchu tzw. Alkoholików Anonimowych. Akcja ta opiera się bowiem na podobnych, biblijnych przesłankach „teologii wyzwolenia człowieka”, jak KWC.

9. KWC chce także sięgnąć do pomocy i środków, jakich dostarcza dzisiejsza „odnowa w Duchu Świętym” czyli odnowa charyzmatyczna w Kościele. Grupy modlitewne mogą współpracować z poszczególnymi stanicami KWC, bądź to w ramach rekolekcji wyzwolenia bądź stale, głównie przez modlitwę wstawienniczą w intencji chorych i ofiar nałogu. Członkowie tych grup mogą roztoczyć szczególną opiekę nad tymi ludźmi oraz ich rodzinami.
10. W ramach działalności stancji i placówek mogą być stosowane wszelkie godziwe i rozumne metody i środki walki z alkoholizmem oraz innymi nałogami, a więc: wystawy, wieczornice, filmy i przeżycia, broszury, ulotki, afisze, nagrania na taśmach itp. Można i należy także zapraszać do współpracy specjalistów z różnych dziedzin, zwłaszcza lekarzy, psychiatrów i psychologów.

Maryja - matka nasza

Rekolekcje trzeźwościowe 26 – 28 maja 2023 r.

W Ośrodku Rekolekcyjnym Domowego Kościoła „KANA” w Czarnej Sędziszowskiej odbyły się rekolekcje trzeźwościowe przeznaczone dla osób uzależnionych, współuzależnionych i dorosłych dzieci alkoholiczków (DDA). Uczestniczyło 38 osób, które pragnęły pogłębienia relacji z Bogiem i tych, którzy mają świadomość problemu z uzależnieniem własnym lub osób najbliższych. Rozpoczęły się one zawiązaniem wspólnoty oraz Eucharystią, którą sprawował ks. Marcin Dupłaga.

W swojej homilii ksiądz Marcin zawiązał do Ewangelii Jana (J 21,15-19) i istoty każdego działania oraz powołania. Jest nią miłość do Boga. „Piotr



po trzykroć zapytywany przez Pana Jezusa „Czy kochasz mnie?” Odpowiedział Mu: „Panie, Ty wszystko wiesz. Ty wiesz, że Cię kocham”. Wówczas usłyszał: „Paś moje owce”. (...) Maryja także była pełna lęku i niepewności, ale powiedziała Fiat, oddając się Duchowi Świętemu. Na zakończenie homilii usłyszeliśmy, że tak właśnie na siebie powinniśmy patrzeć, oddać naszą niepewność, zagubienie Duchowi Świętemu, a On będzie działał. Po Eucharystii został przeprowadzony mityng zamknięty Al Anon dla osób współuzależnionych, który poprowadziła Katarzyna. Bardzo za to dziękujemy! Uczestniczki mityngu miały okazję podzielić się problemami, z którymi przyjechały na rekolekcje i tę okazję owocnie wykorzystały. Dla pozostałych uczestników był to czas na rozmowy, wymianę doświadczeń oraz nawiązanie bliższych relacji, bez których trudno o szczerą i otwartą podczas spotkań w małych grupach. Dzień zakończyliśmy Apelem Jasnogórskim.

W sobotę podczas jednego ze spotkań zastanawialiśmy się nad pojęciem wolności i jej postrzeganiem w kontekście uzależnienia i staraliśmy odpowiedzieć sobie na pytanie czy i kiedy odnalazłem swoją wolność w Chrystusie? Natomiast

na innych spotkaniach rozważaliśmy co znaczy, że Maryja jest Matką Kościoła i naszą matką. Ważnym tematem było, czy czujemy się posłani do posługi innym uzależnionym tak jak apostołowie do głoszenia prawdy o Chrystusie, prawdy, która wyzwala.

Główną Patronką Krucjaty Wyzwolenia Człowieka jest właśnie Niepokalana Matka Kościoła, w której członkowie krucjaty widzą wzór osoby ludzkiej w pełni wyzwolonej i wolnej, bo całkowicie przez bezinteresowną miłość oddanej Chrystusowi i dziełu zbawienia ludzi. W Krościenku na Kopieju Górcie spod Jej stóp wypływa źródło, które symbolizuje źródło nowego życia, bo ono pochodzi od Jej Syna – Jezusa Chrystusa.

W Godzinie Miłosierdzia Bożego udaliśmy się do Sędziszowa, gdzie przy ul. Jodłowej ma powstać Ośrodek Profilaktyczno – Terapeutyczny, aby omodlić to jakże potrzebne przedsięwzięcie. Na zakończenie dnia po mityngu otwartym AA prowadzonym przez Tadeusza, członkowie Wieczorów Uwielbienia muzyką i śpiewem poprowadzili w kaplicy adorację Najświętszego Sakramentu. To był piękny czas oczekiwania na dary Ducha Świętego zakończony indywidualnym błogosławieństwem Najświętszym Sakramentem.

Podczas niedzielnej Eucharystii 7 osób podpisało deklarację przystąpienia do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, jako wyraz dojrzałości chrześcijańskiej i gotowości do

zmiany swego życia, tworząc w myśl zamysłu sługi Bożego ks. Franciszka Blachnickiego **Nowego Człowieka; Nowej Wspólnoty i Nowej Kultury**. Znamienne, że podpisane Krucjaty zostały położone pod Korporał w czasie Eucharystii, jako dar z samych siebie dla innych.

Dziękujemy księdzu Marcinowi za jego ofiarną posługę podczas rekolekcji. Wszystkim posługującym: animatorom grup, organizatorom Adamowi, instruktorkom terapii uzależnień Alince i Ani. Cieszymy się, że dzięki ich zaangażowaniu możemy realizować spotkania rekolekcyjne w ramach Diecezjalnego Duszpasterstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych.

Po raz kolejny przekonaaliśmy się co do szczególnej wartości naszej wspólnoty, otwartości i wzajemnej życzliwości jej członków. Bogu niech będą dzięki! Dodatkiem jak zawsze jest bardzo dobre jedzenie przygotowane przez Monikę i Martę. To ważny aspekt każdych rekolekcji, bo jak mawiała siostra Jadwiga Skudro: „*Duch Święty najlepiej oddziaływuje na ciało najedzone i wyspane*”. Te warunki zostały spełnione.

Piękne okoliczności przyrody, najpiękniejszy miesiąc maj, Miesiąc Maryjny, a najważniejsze to czuwanie w oczekiwaniu na Zesłanie Ducha Świętego przed wystawionym Najświętszym Sakramentem.

Wojciech Trojanowski

42 Ogólnopolska Pielgrzymka Apostolatu Trzeźwości na Jasną Górę

W sobotę 17 czerwca br. odśpiewaniem hymnu Krucjaty Wyzwolenia Człowieka – Serce wielkie nam daj rozpoczęło się w Sali Papieskiej na Jasnej Górze spotkanie pątników 42. Ogólnopolskiej Pielgrzymki Apostolatu Trzeźwości pod hasłem „**Ku trzeźwości z Kościołem**”. Podczas powitania bp Tadeusz Bronakowski – Przewodniczący Zespołu ds. Apostolstwa Trzeźwości Konferencji Episkopatu Polski powitał wszystkich zebranych i wspominał kard. Stefana Wyszyńskiego, wielkiego orędownika trzeźwości i abstinencji, który był

internowany w Lidzbarku Warmińskim nieopodal Sanktuarium Matki Bożej Królowej Pokoju w Stoczku Klasztornym, o czym nie wiedział. Ks. Biskup wskazał, że: *problem alkoholowy dotyka wielu Polaków i dlatego – jak dodał – wierni podczas pielgrzymki będą przepraszać Boga za grzechy pijaństwa i prosić o łaskę uwolnienia od nałogów naszych rodaków.*

Pierwszym punktem programu spotkania była konferencja ks. dra Marka Dziewieckiego nt. „Nauczanie Kościoła o abstinencji jako wartości uniwersalnej”. Kościół w swoim na-

uczaniu broni przed zniewoleniem poprzez głoszenie zasad zawartych w tekstach Pisma Świętego. *Uzależnienie od natręctw prowadzi do choroby w której osoba jest zakochana w swoim związku, który zabija. Oszukuje samego siebie, że nie ma problemu, problem mają wszyscy dookoła, lecz nie ja. Tym czasem człowiek uzależniony jest całkowicie wyzbyty uczuć wyższych. Nie reaguje na miłość ani cierpienie nie tylko w relacji międzyludzkiej ale również i w stosunku do samego Stwórcy. (...) Jakim lekarstwem dysponuje Kościół:*

- dekalog – skuteczna, uniwersalna wartość, która nawołuje do trzeźwości;
- trzy przykazania miłości – miłości Boga, siebie samego i bliźniego swego.

Jeżeli zachowujemy przykazania dekalogu i żyjemy w potrójnej miłości, wówczas dają one dar trzeźwości, bo abstinencja wynika właśnie z miłości do Boga Stwórcy, siebie i innych ludzi. Bóg nie zsyła na ludzi cierpienia, gdyż Bóg jest miłością. To sam człowiek zsyła na siebie uzależnienia przez swoją wolną wolę. Gdyby szedł drogą zaplanowaną przez Boga, do takiego zniewolenia nie doszłoby na pewno.

Po konferencji wszystkie grupy zaprezentowały się, a wśród nich również nasza 43-osobowa grupa z Diecezji Rzeszowskiej. Następnie uczestnicy pielgrzymki wzięli udział w Apelu Jasnogórskim i Mszy św. koncelebrowanej, sprawowanej przez ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego w Kaplicy Matki Bożej Częstochowskiej, podczas której opra-

wę muzyczną przygotował zespół Rzeszowskich Wieczorów Uwielbienia. Podczas homilii bp. Bronakowski powiedział między innymi: *przed nami wciąż „najsświętszy i najcięższy bój z wadami narodowymi”. Przed nami wciąż walka z tym, co poniża nasz naród, co go zniewala oddalając od Chrystusa i Jego Kościoła. Przed nami wciąż ten najważniejszy egzamin – „egzamin z wolności”. Podkreślił też, że w dziele troski o trzeźwość narodu każdy jest potrzebny i ważny. Każde świadectwo wolności wewnętrznej przybliży nasz naród do zwycięstwa nad plagą nietrzeźwości. Każde zwycięstwo nad sobą i trwanie w Chrystusowej wolności ma wpływ na stan duchowy polskiego narodu. W Apostolstwie Trzeźwości nie tyle chodzi o chociażby najlepiej przygotowane i najlepiej przeprowadzone akcje, programy i projekty. One mają sens jedynie wtedy, gdy prowadzą do przemiany ludzkich serc, aby były coraz bardziej podobne do Serca Jezusa i Jego Matki. Po Eucharystii nastąpiło przekazanie sztandaru Apostolatu Trzeźwości dla Archidiecezji Poznańskiej. Dzień pierwszy pielgrzymki zakończyło czuwanie modlitewne w intencji trzeźwości narodu i rodzin, przygotowane i opiewane muzycznie przez zespół Dębickiej Grupy Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, prowadzonej przez Służebnicę Dębicką – Siostrę Justynę Papież.*



W niedzielę, 18 czerwca, o 7.30 wyruszyliśmy na Drogę Krzyżową na Jasnogórskim Wzgórzu. Rozważania Drogi Krzyżowej przygotowała ss. Justyna Papież, a oprawę muzyczną przygotował zespół dębickiej grupy KWC. Pielgrzymkę zakończyła Msza św. w Kaplicy Matki Bożej o godz. 9.30 celebrowana przez ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego. W homilii w nawiązaniu do liturgii słowa ks. biskup powiedział: *Musimy zrozumieć, że liczebność i świętość powołań zależy od nawrócenia i odnowy moralnej całego narodu. Nasze gorliwe, wytrwałe modlitwy o liczne i święte powołania kapłańskie, zakonne i misyjne muszą być poparte słuchaniem Bożego Słowa i życiem według zasad Chrystusowej Ewangelii. To jest warunkiem, abyśmy naprawdę stali się „królestwem kapłanów i ludem świętym”.* Zwrócił też uwagę, że chociaż trudno w naszej Ojczyźnie nie zdawać sobie sprawy ze skali zagrożenia, to jednak są Polacy, którzy wbrew faktom twierdzą, że nie ma problemu, że ci, którzy nawołują do trzeźwości, chcą ograniczenia wolności innych. *Źródłem takiej postawy jest bądź zła wola, bądź uleganie fałszywej wizji, że alkohol jest nieodzowny do szczęścia, do przyjaźni i akceptacji, czy do odpoczynku. To, że ta fałszywa wizja zadomowiła się w świadomości wielu Polaków jest skutkiem wiekowej pijackiej obyczajowości i wszechobecnej obecności alkoholu*

i jego reklamy w przestrzeni publicznej. Jeśli proces degeneracji narodu na skutek pijaństwa i alkoholizmu ma zostać zatrzymany, a Polska ma odrodzić się moralnie, ten problem musi zostać jak najszybciej rozwiązany. Na zakończenie uczestnicy pielgrzymki ponowili Akt oddania Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych Niepokalanemu Sercu Maryi.

Po Mszy św. odbyło się spotkanie diecezjalnych duszpasterzy trzeźwości i zakonnych referentów trzeźwości oraz przedstawicieli środowisk, wspólnot i bractw zaangażowanych w służbę na rzecz trzeźwości.

„*Kościół podaje najpiękniejszy tytuł, motyw troski o trzeźwość, czyli tak naprawdę o wolność wewnętrzną każdego człowieka. Tym motywem jest miłość do Pana Boga, ale także miłość do bliźniego. Troska o trzeźwość narodu powinna być troską każdego człowieka dobrej woli. Każdy bowiem, kto jest wrażliwy na los poszczególnych osób, rodzin, całego społeczeństwa, zdaje sobie sprawę z tego, iż trzeźwość jest warunkiem życia w wolności, miłości oraz dobrobycie*” – powiedział ks. bp Tadeusz Bronakowski.

W drodze powrotnej zatrzymaliśmy się w Łągiwnikach, gdzie w Godzinie Miłosierdzia uczestniczyliśmy w nabożeństwie Koronki do Bożego Miłosierdzia, dziękując za czas pielgrzymowania.

Wojciech Trojanowski

30. OGÓLNOPOLSKIE SPOTKANIA TRZEŹWOŚCIOWE W LICHENIU



Droga Krzyżowa w Łasku Grąblińskim ze świadectwami



Msza Święta w Bazylice

Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości

Diecezji Rzeszowskiej 2023

8-10.09.2023

**REKOLEKCJE
TRZEŹWOŚCIOWE**
Żywy Kościół

13-15.10.2023

**REKOLEKCJE
TRZEŹWOŚCIOWE**
Ż Ciebie moc płynie i męstwo

17-19.11.2023

**REKOLEKCJE
TRZEŹWOŚCIOWE**
*Ty jesteś Drogą
i Prawdą i Życiem*

8-10.12.2023

**REKOLEKCJE
TRZEŹWOŚCIOWE**
Twoja woła nie moja Panie

12-14.01.2024

**REKOLEKCJE
TRZEŹWOŚCIOWE**
Panie Ty wszystko wiesz



MIEJSCE:

**Dom Rekolekcyjny KANA
Czarna Sędziszowska**

**ZAPISY NA REKOLEKCJE
POD NUMERAMI TELEFONÓW:**

504 957 572, 881 308 678

KALENDARIUM WYDARZEŃ ROKU PRACY 2023/2024

PRZEDSIĘWZIĘCIA STAŁE:

- **Dzień Skupienia** – czwarta sobota miesiąca – Parafia pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika na Dworzysku, ul. Krakowska 381, 35-213 Rzeszów, początek godz. 9⁰⁰ – Msza Święta, świadectwo KWC / konferencja, Agapa;
- **Diecezjalna Poradnia dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych** – od poniedziałku do piątku w godz. 16⁰⁰ – 19⁰⁰, rejestracja pod nr tel. 798 538 488
- **Dyżur w STANICY KWC** – wtorek od godz. 16⁰⁰ do 18⁰⁰ – Parafia pw. Św. Stanisława BM na Dworzysku, ul. Krakowska 381, 35-213 Rzeszów
- **Spotkania grup:**
 - o Anonimowych Alkoholików MATT TALBOT 2 – w piątek godz. 19⁰⁰ salka przy kościele św. Jadwigi na ul. Rejtana 21, tel. 692 724 949
 - o Dla współuzależnionych – odbywają się w 2 i 4 wtorki miesiąca godz. 17⁰⁰, tel. 723 186 255
 - o DDA – w każdy wtorek o godz. 19⁰⁰, tel 539 813 575

Aktualne informacje o rekolekcjach i terminach spotkań znajdują się na stronie www.pbk.org.pl

DEKANALNI DUSZPASTERZE TRZEŹWOŚCI

2023/2024

DEKANAT	IMIĘ I NAZWISKO	PARAFIA/ADRES	TELEFON
BIECZ	Ks. Michał Dusza	NARODZENIA NMP, Libusza 294, 38-306 Libusza	664 545 940
BOGUCHWAŁA	Ks. Dominik Radoń	ŚW. STANISŁAWA BM, ul. Suszyckich 3, 36-040 Boguchwała	797 002 302
BRZOSTEK	Ks. Marcin Wawrzonek	ŚW. KATARZYNY ALEKSANDRYJSKIEJ, Gogołów 2, 38-131 Gogołów	723 347 605
CZUDEC	Ks. Szymon Kłak	ŚW. TRÓJCY, SANKTUARIUM MB ŁASKAWEJ, ul. Kościelna 1, 38-120 Czudec	723 225 462
DĘBOWIEC	Ks. Sebastian Bełz	ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA, Cieklin 327, 38-222 Dębowiec	609 792 131
FRYSZTAK	Ks. Krzysztof Lampart	ŚW. JANA KANTEGO, Ustrobną 3, 38-406 Odrzykoń	660 946 639
GŁOGÓW MŁP.	Ks. Ryszard Sowa	MB RÓŻAŃCOWEJ, Wysoka Głogowska 313, 36-061 Wysoka Głogowska	782 686 177
GORLICE	Ks. Łukasz Ziemniak	ŚW. JADWIGI KRÓLOWEJ, ul. Ariańska 4, 38-300 Gorlice	880 444 468
JASŁO – WSCHÓD	Ks. Radosław Banaś	MB CZĘSTOCHOWSKIEJ, ul. Mickiewicza 39, 38-200 Jasło	792 727 301
JASŁO – ZACHÓD	Ks. Tomasz Świętoń	PRZEMIENIENIA PAŃSKIEGO I ŚW. DOROTY, Trzcinica 593, 38-207 Przysieki	504 201 321
KOLBUSZOWA – WSCHÓD	Ks. Dawid Babicz	WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH, ul. Narutowicza 6, 36-100 Kolbuszowa	539 419 820
KOLBUSZOWA – ZACHÓD	Ks. Mateusz Olbrot	ŚW. BRATA ALBERTA, ul. Św. Brata Alberta 3, 36-100 Kolbuszowa	791 236 404

NOWY ŻMIGRÓD	Ks. Michał Cyrnek	WNIEBOWZIĘCIA NMP, Nienaszów 38, 38-230 Nowy Żmigród	517 828 826
ROPCZYCE	Ks. Marcin Murawski	ŚW. BARBARY, ul. Ks. Michała Siewierskiego 4, 39-100 Ropczyce	516 172 295
RZESZÓW – FARA	Ks. Piotr Zdeb	CHRYSTUSA KRÓLA, ul. Ks. Jałowego 37, 35-010 Rzeszów	668 336 521
RZESZÓW – KATEDRA	Ks. Rafał Kłos	ŚW. MICHAŁA ARCHANIOŁA, ul. Św. Michała Archanioła 3, 35 – 303 Rzeszów	530 743 663
RZESZÓW – POŁUDNIE	Ks. Paweł Płaziak	BŁ. KAROLINY, ul. Kościelna 15A, 35-505 Rzeszów	725 284 398
RZESZÓW – PÓŁNOC	Ks. Marcin Graboś	ŚW. JÓZEFA OBLUBIEŃCA NMP, ul. Partyzantów 38, 35-234 Rzeszów	600 534 538
RZESZÓW – WSCHÓD	Ks. Piotr Łoboda	ŚW. WAWRZYŃCA, Maława 516, 36-007 Krasne	504 511 898
RZESZÓW – ZACHÓD	Ks. Tadeusz Kawalec	ŚW. JANA CHRZCICIELA, Bratkowice 402, 36-055 Bratkowice	604 778 636
SĘDZISZÓW MŁP.	Ks. Dariusz Misiołek	NMP CZĘSTOCHOWSKIEJ, ul. Szkolna 72, 39-120 Sędziszów Młp.	519 334 393
SOKOŁÓW MŁP.	Ks. Jakub Dzierżak	OFIAROWANIA NMP, ul. Centralna 104, 36-051 Górno	724 482 288
STRZYŻÓW	Ks. Maciej Figura	ŚW. STANISŁAWA BISKUPA, Dobrzechów 281, 38-100 Strzyżów	780 289 515
TYCZYN	Ks. Mariusz Cymbała	MATKI BOŻEJ ŁASKAWEJ, Chmielnik 4a, 36-016 Chmielnik	729 463 535
WIELOPOLE SKRZYŃSKIE	Ks. Stanisław Szczepanik	WNIEBOWZIĘCIA NMP, Wielopole Skrzyńskie 242 39-110 Wielopole Skrzyńskie	726 174 860

Uzależnienie behawioralne

Pojęcie „pracoholizm” oznacza przymus pracy, przejawiający się w poświęcaniu jej nadmiernej ilości czasu, przypisywanie jej wyjątkowej wartości, przesadne przyzwolenie na pracę kosztem wykluczenia innych form życiowych aktywności. Koniecznym jest rozróżnienie pracoholizmu od zaangażowania w pracę. Pracoholizm jest pewnym wzorcem zachowania, a zaangażowanie jest postawą wobec pracy. Ten wzorec może przejawiać się u pracownika w różnych miejscach pracy, z różnych powodów i może być wynikiem uzależnienia. Zaangażowanie natomiast ma charakter sytuacyjny i wynika z zadowolenia z wykonywanej pracy i jest wolne od przymusu.

Styl pracy pracoholika charakteryzuje pośpiech, brak umiaru, sztywność zachowania, perfekcjonizm i potrzeba kontroli. Przymus pracy nie musi oznaczać wykonywania określonych czynności lecz wystarczy myślenie o niej. U pracoholików obserwuje się wyczerpanie psychofizyczne związane ze stałym i wzrastającym zaangażowaniem w pracę.

Pracoholizm, podobnie jak inne uzależnienia, jest związany z utratą kontroli. Dotyczy ona przede wszystkim czasu poświęconego na pracę. Praca staje się czynnością wysoce wynagradzającą i źródłem przyjemności. Utrata kontroli może być także czynnikiem redukującym napięcie, lęk i niepokój. W obu



przypadkach czynnikiem sterującym są emocje. Pracoholizm stwarza możliwości potwierdzania własnej kompetencji, podwyższania własnej wartości. Może być też wygodnym i usprawiedliwionym sposobem izolowania się od problemów rodzinnych i osobistych.

Pracoholizm jest jednym z najbardziej niebezpiecznych nałogów o charakterze czynnościowym, ponieważ towarzyszy mu przyzwolenie społeczne i – niestety złudne – poczucie prestiżu, władzy i kontroli. W rozumieniu potocznym może być traktowany jako przejaw odpowiedzialności i wyraz troski o rodzinę. Jest jedynym uzależnieniem, któremu nie towarzyszy zawstydzenie czy próba ukrycia.

Osoba uzależniona od pracy pozwala jej zawładnąć wszystkimi obszarami swego życia, zaniehbując inne sfery, w tym życie rodzinne. Praca jest źródłem ekscytacji, dostarcza potrzebnej pracoholikowi „adrenaliny”, bez której ciężko się mu obejść. Charakterystyczne dla takiej osoby jest odczuwanie napięcia i stresu, nie tyle w czasie wykonywanych czynności związanych z pracą, co w chwilach wolnych od pracy.

Skutki pracoholizmu.

W sferze fizycznej są to najczęściej bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, zmęczenie, problemy żołądkowe, tiki nerwowe, zawroty głowy.

Do objawów psychicznych należą problemy ze snem, nadaktyw-

ność, nieumiejętność wypoczynku, zmienne nastroje, uczucie irytacji, drażliwość, trudności w koncentracji uwagi, zaniżona samoocena, niższa satysfakcja z życia.

Szkody w sferze społecznej obejmują zaniehbwanie innych aktywności, zawężenie (bądź brak) zainteresowań, izolowanie się od innych ludzi, złe relacje rodzinne. Życie rodzinne pracoholika ulega upośledzeniu, zanikają więzy rodzinne, w wielu przypadkach następuje rozpad rodziny.

Negatywne skutki pracoholizmu pracownika ponoszą także jego współpracownicy, a przede wszystkim podwładni. Pracoholik przejawia skłonności do stawiania im wysokich wymagań i ich egzekwowania. Kontroluje i nadzoruje swoich pracowników, kreuje atmosferę pośpiechu i rywalizacji, przyczyniając się w ten sposób do pogorszenia relacji między nimi. Wykazuje trudność w delegowaniu odpowiedzialności na innych, co może być poczytane jako brak zaufania i niedocenywanie kompetencji innych.

Sposoby leczenia.

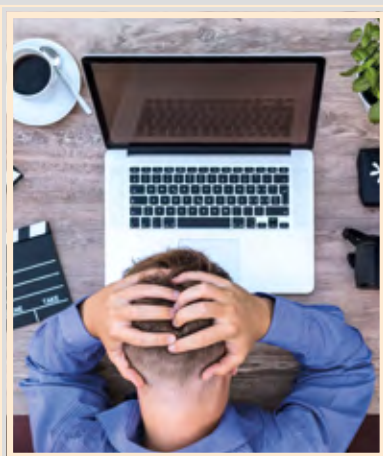
Do prawidłowego rozpoznania pracoholizmu konieczne jest przeprowadzenie szczegółowego wywiadu z osobą, u której się podejrzewa takie uzależnienie oraz, za zgodą tej osoby, z jej bliskimi. Osobami najbardziej kompetentnymi w stawianiu

diagnozy są odpowiednio przeszkoleni i certyfikowani specjaliści terapii lub psychoterapii uzależnień.

Pracoholicy niestety bardzo rzadko zgłaszają się po pomoc, a jedynymi powodami, które skłaniają ich do wizyty u specjalisty, są narastające problemy zdrowotne będące objawami przemęczenia lub nacisk rodziny. Jeżeli już się decydują, dodatkowym problemem staje się znalezienie czasu na leczenie i pogodzenie go z pracą.

Podobnie jak w innych uzależnieniach, podstawową formą leczenia jest psychoterapia, a najlepsze efekty zapewnia terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym (cognitive-behavioural therapy – CBT).

W leczeniu uzależnienia od pracy ważne jest opracowanie i wprowadzanie w życie „planu równowagi” oraz harmonogramu kolejnych działań, z podziałem na poszczególne dni



i tygodnie. Szczególnie ważne jest ustawienie wyraźnych granic między pracą a domem (życiem rodzinnym, osobistym), wyznaczenie konkretnych godzin, które w żadnym wypadku nie mogą zostać zaburzone w związku z pracą, a także nabycie umiejętności oceny ważności i delegowania zadań.

Leczenie pracoholików jest poważnym wyzwaniem dla terapeutów. Tak jak we wszystkich uzależnieniach, podstawowym problemem jest rozbrojenie systemu zaprzeczeń i identyfikacja z uzależnieniem. Podczas terapii należy postępować bardzo ostrożnie, aby nie naruszyć poczucia własnej wartości związanej z sukcesami na polu zawodowym osoby uzależnionej oraz nie przeszkodzić w pokonywaniu kolejnych etapów kariery zawodowej. Zdaniem B. Killinger pracoholik, który chce zdrowieć, musi sobie uświadomić trzy „wewnętrzne rozdarcia”: między byciem a działaniem, odczuwaniem a myśleniem oraz miłością i gniewem.

Opracowała Anna Pisarek-Buczek na podstawie: „Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość” Nina Ogińska-Bulik,

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/72913,pracoholizm>

Michał KOTERSKI

Aktor filmowy, kiedyś znany głównie z hulaszczego trybu życia, licznych imprez. Już jako nastolatek, nie stronił od alkoholu, używania narkotyków. Wywodził się z rodziny dotkniętej nałogiem. Nie grał na trzeźwo, nie był w towarzystwie na trzeźwo, nie umiał funkcjonować na trzeźwo.

W swoim życiu wielokrotnie uczęszczał na mityngi, przechodził terapie, leczenia w ośrodkach, jedynie w celu poprawy kondycji, zdrowia, żeby w niedługim czasie wrócić do nałogów.

Przeleciał mi przed oczami film z życia i zrozumiałem, że jak dzisiaj się nie zatrzymam, to już nigdy nie powtórzy się taka szansa. Umrę tu samotnie. Zaćpam

się, zapiję, zachleję na śmierć. To będzie mój koniec¹.

Przyszedł ten moment, że po zakończeniu jednej z terapii czuł, że brakuje mu czegoś jeszcze, że obsesja picia i ćpania nadal go nie opuszcza. Ukłękął, poprosił Boga o wsparcie. Boga, który zawsze był w jego życiu, z którym jednak miał niepokładaną i mało świadomą relację. Poprosił o wyzwolenie, wiedział, że dalej samotnie nie przejdzie tej drogi. Jak mówi – stał się cud – Bóg odebrał mu obsesję picia alkoholu, brania narkotyków. Ponadto zaczął budować prawdziwą relację z Bo-

¹ <https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5057692/michal-koterski-to-juz-moje-ostatnie-zycie>.



giem, zaczął modlić się na różańcu, nie wstydził mówić się o wierze. Od 8 lat jest trzeźwy.

Na przestrzeni ostatnich lat udzielił wielu ciekawych wywiadów, w których szczerze opowiedział swoją historię walki m.in. z chorobą alkoholową. Wskazuje, że jest to problem, który może dotknąć każdego, bez względu na pochodzenie społeczne czy uwarunkowania rodzinne. W jednym z wywiadów dla kanału YouTube *Imponderabilia* wyznał wprost, że żył patologicznie, „otworzył bramy piekiel”, wie, że tam nic go nie czeka. Duże ilości alkoholu i narkotyków nie były sprzymierzeńcami w życiu codziennym, pracy na planach filmowych, jednak były doskonałą formą spędzania czasu np. po premierze filmu, czy zwyczajnie po zakończonym dniu pracy. Bywały momenty w jego życiu, gdy spał na klatkach schodowych, wstydził się wrócić do domu, do rodziców, czuł strach i beznadziejność, niesamowite wyczerpanie fizyczne – dno...

Dziś stara się być lepszym człowiekiem. Nauczył się przeproszać, zważać na uczucia innych i potrzeby ludzi wokół. Wspiera osoby uzależnione – na terapiach, czy poprzez ewangelizację. Michał Koterski jest współzałożycielem Wspólnoty Jerozolimskiej „Królowa Pokoju”.

Jak sam mówi czuje się w obowiązku dzielenia się wiarą, bo otrzy-

mał „drugie życie”. Względem wiary, mówi, że nie jest ortodoksyjny, jednak stara się dbać o dobroć w najmniejszych sprawach. Otrzymał łaskę i pragnie ją pielęgnować za wszelką cenę. Chce żyć na trzeźwo, mimo, że czasami odczuwa, że życie bywa trudne i nie jest pełne uniesień. Pragnie życia w normalności. Poukładał relacje, a w trzeźwieniu przykładem był dla niego ojciec. Stworzył własną rodzinę – z modelką Marcelą Leszczak wychowuje syna Fryderyka, jak podkreśla: „jest on pierwszym Koterskim, który urodził się w trzeźwej rodzinie”.

Jako aktor znany jest m.in. z filmów „Dzień świra”, „7 uczuć”, „Gierek”, a także z seriali telewizyjnych.

Na YouTube dostępne są ciekawe, obszernie relacje i wywiady z Michałem Koterskim, m.in. na wspomnianym kanale *Imponderabilia*, czy Rozpal wiarę. Warto także posłuchać podcastu „Co ćpać po odwyku” Jakuba Żulczyka i Juliusza Strachoty (Dostępne na Storytel).

W kwietniu 2023 roku została wydana obszerna autobiografia w formie wywiadu, który przeprowadziła Beata Nowicka: „Michał Koterski. To już moje ostatnie życie”. Jak sam podkreśla Koterski, jest to książka o nadziei, że można odbić się od dna, najgorszego poczucia wstydu, beznadziei, przeświadczenia, że w życiu już nic dobrego człowieka może nie spotkać.

Anna

CZY SYN URATOWAŁ MNIE Z PRACOHOLIZMU ?

Być może to właśnie założenie własnej rodziny i poświęcanie jej niesamowitej ilości czasu przyczyniło się do spełnienia w innej roli życiowej. Mówię o tym otwarcie, że bycie mamą jest ogromnym szczęściem, stanem, którego nigdy w życiu nie doświadczyłam, a z drugiej strony jest wielce wyczerpujące fizycznie, psychicznie, to mieszanka wielu emocji. To mieszanka radości z każdej nowej sytuacji, miłości, która nadaje nowy sens wszystkiemu, poczucie odpowiedzialności... tuż obok funkcjonuje podenerwowanie, zmęczenie, czasem bezsilność, brak docenienia, ciągła krytyka ze strony innych, że mogłabym coś zrobić inaczej albo lepiej.

Pierwszy wspólny rok wspominam jako czas odkrywania siebie nawzajem, ale także jako czas niesamowitej samotności i odizolowania od dotychczasowego życia. Po tym czasie powrót do pracy był czymś odświeżającym, ekscytującym. Bardzo często przez ostatni rok (przynajmniej!) myślałam o niej, o różnych sprawach z nią związanych (ach...) Przecież byłam dobrym pracownikiem, genialnie się spełniałam zawodowo, lubiłam ten pęd, obciążenie nowymi zadaniami, które chętnie sama przyjmowałam na swoje barki... Mimo początkowego strachu – czy

nadal będę w takiej dobrej formie umysłowej i fizycznej, czy podołam powierzonym zadaniom, czy udźwignę równocześnie pracę, w którą jak kiedyś chcę się mocno zaangażować i życie rodzinne, której od jakiegoś czasu było na pierwszym miejscu i na najwyższych obrotach? – czekałam na ten moment.

Z perspektywy czasu potrafię ocenić siebie. Wtedy jako „zaangażowany pracownik” – lubiłam jak nieustannie coś się działo, kiedy miałam kontrolę, czułam się potrzebna, kręciło mnie to zaangażowanie i praca po godzinach. Kiedy ktoś próbował mnie sprowadzić na ziemię – stawał się wrogiem. Z czasem mimo spełniania się na płaszczyźnie zawodowej, gdzieś pod skórą czułam, że coś jest nie tak. Praca, a także dodatkowe związane z nią aktywności, stawiała się moim sensem i moją ucieczką od niepoukładanych relacji, braku umiejętności spędzania wolnego czasu w taki sposób, abym umiała wzrastać duchowo. Nie umiałam odpoczywać, kiedy tylko postanowiłam usiąść na chwilę i odetchnąć miałam poczucie, że jest to bezwartościowe, szukałam kolejnych zadań w domu, w otoczeniu, nowych obowiązków, jakichś wyzwań na dany moment, żeby „jakoś się zmęczyć i przetrwać do poniedziałku”, aby móc od nowa

rzucić się w wir pracy. Z czasem pojawiły się problemy zdrowotne, które za każdym razem bagatelizowałam, pracowałam będąc chora (katar i gorączka to nie powód do leżenia w łóżku kiedy tutaj mam tyle pilnych spraw, nikt tego nie zrobi za mnie i nikt tego nie zrobi lepiej). Wydawało mi się okej, że prosiłam Pana Boga o siły do pracy i pokorę, żeby nie „urosnąć w piórka”, a ponadto żeby nie krytykować współpracowników (przecież to moje koleżanki i koledzy, którym codziennie patrzę w oczy, a za plecami...), którzy niestarannie wykonali swoje zadanie, unikali obciążenia, mieli w pracy czas na spokojne zjedzenie śniadania, rozmowy z innymi, itd. To był bardzo częsty temat mojej ówczesnej spowiedzi. Obok tego życie towarzyskie, rozmowy – to wszystko było podporządkowane tematowi pracy, studiów, marzeń, celów, itd.

Nadeszła zmiana w życiu. Czas nieobecności w pracy podyktowany oczekiwaniem na Syna, a także stanem zdrowia sprawił, że przewartościowałam w zasadzie prawie wszystko? Dziś nauczyłam się odpuszczać – i w byciu perfekcyjną mamą i w byciu top pracownikiem. Mam też świadomość, że Rodzina i Dziecko, to przepiękny dar od Pana Boga. Błogosławię im każdego dnia. Jak każda mama (wierzę, że tak jest) chcę



nauczyć Syna wszystkiego co najlepsze, pokazywać dobry, piękny, wartościowy świat, ale i mówić o realnych zagrożeniach, o tym kiedy człowiek może być słaby, o rzeczach pozornie dla nas dobrych...

Dziś też pracuję inaczej. Nauczyłam się odpuszczać, mierzyć siły na zamiary, uczyć się samokrytyki i takiej prawdziwej pokory wobec siebie i napotkanych sytuacji. Chcę patrzeć na innych oczami Pana Boga, najpierw pomyśleć – później powiedzieć, albo i przemilczeć jeśli jest taka potrzeba (a tego mi bardzo brakowało). Poza tym wiem, że muszę siły rozłożyć na cały dzień, na poświęceniu swojego czasu właśnie Panu Bogu, rodzinie i bliskim. Tylko z nimi mogę wzrastać, pomimo wielu trudności i pośród wielu radości – w dobrym samopoczuciu fizycznym i duchowym.

Przed nami całe życie, w którym „pracujemy” na Niebo.

Członek KWC

33. JASNOGÓRSKIE SPOTKANIA UZALEŻNIONYCH

Tegoroczne Spotkania dla Uzależnionych odbyły się w dniach 3 – 4 czerwca pod hasłem „Pomagaj innym, pomagam sobie”.

Wielkim bogactwem tego wydarzenia były rozmowy w konfesjonalach oraz spotkanie z żywym Bogiem. Najważniejszym punktem była Msza św. na Szczycie pod przewodnictwem bp. Antoniego Długosza. Zjazd ludzi uzależnionych, ich rodzin oraz tych, którzy pragną wspierać „dźwigających się” z choroby, zwieńczony został niedzielnym zawierzeniem Matce Bożej.

Podczas homilii, Biskup senior zwrócił się do uczestników spotkania:

– *Jak mało kto wiecie, że alkoholizm to choroba, która doprowadza do zaburzenia procesów funkcjonalnych w mózgu. Uzależniony przestaje odczuwać spokój bez coraz większej dawki alkoholu. Alkoholizm to nie tylko choroba ciała, ale i duszy. Ma bowiem wpływ na psychikę człowieka, a nawet więzi ludzkie. Nie można zapominać w przypadku leczenia ciała o leczeniu duszy.*

– *Potrzeba nam prawdziwych apostołów trzeźwości, jakimi właśnie wy jesteście!* – głosił kaznodzieja i dodał



– Zróbmy, co możemy, żeby powstrzymać działanie szatana przez alkohol. Jeśli każdy z nas wyda mu prywatną wojnę, to on nie poradzi sobie z naszą modlitwą i miłosierdziem Bożym. Ci, którzy wiążą i wciąż zmagają się z alkoholizmem – zaczynają z nim wygrywać.

Obok liturgicznego i duchowego aspektu Spotkań Jasnogórskich odbyły się także mityngi, czyli grupowe spotkania ze świadectwami, m.in. dla anonimowych narkomanów, anonimowych przemocowców, anonimowych hazardzistów czy anonimowych dłużników. Poprzez świadectwa i dzielenie się doświadczeniami, uzależnieni lub współuzależnieni mieli okazję do konfrontacji własnej postawy i refleksji nad życiem. Udział



w mityngach stanowi istotny etap na drodze do trzeźwości, a sama anonimowość jest duchową podstawą AA. To przypomina wspólnotę, aby kierowała się raczej zasadami niż osobistymi ambicjami, gdyż jest społecznością ludzi równych sobie.

Celem wszystkich mityngów AA, jak stwierdza paulin Ryszard Bortkiewicz, współorganizator Spotkań, jest dzielenie się nawzajem swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem i pomagać innym w wyzdrowieniu i uwolnieniu od nałogów.

Walka o wolność od uzależnień to też walka o rodzinę, najbliższych, przyjaciół. Historie wszystkich uzależnionych są prawie takie same. Najpierw alkohol, drągi, ryzykowne zachowania, potem stoczenie się na dno, by w końcu zatrzymać się na krawędzi życia. Dziś znakomita większość trwa w trzeźwości, a o swoich doświadczeniach opowiadają innym, by przestrzec przed życiową ruiną, której sami boleśnie doświadczyli.

Uczestnik pielgrzymki



Niniejsza pozycja stanowi poradnik dotyczący uzależnień. Nie jest to jednak książka wyłącznie dla uzależnionych. Ilona Felicjańska o uzależnieniu mówi bezkompromisowo i szczerze. Jej książka pokazuje mechanizmy uzależnienia, a zarazem odczarowuje wizerunek alkoholika-menela i udowadnia na przykładzie celebrytki, że problem dotyczy wszystkich warstw społecznych. Pokazuje że nałóg może dopaść każdego, a alkoholik, to nie tylko „śmierdzący żul spod sklepu”.

Sięgamy po książkę, bo jesteśmy ciekawi, co osoba z pierwszych stron gazet ma do powiedzenia „o uzależnieniu, depresji, przemocy” (jak głosi podtytuł). Okazuje się, że ma i mówi wprost o trudnych

JAK BYĆ NIEZNISZCZALNĄ. O UZALEŻNIENIU, DEPRESJI I PRZEMOCY – ILONA FELICJAŃSKA

sprawach. Jej książka, to nie tylko szczerza opowieść o własnych doświadczeniach, ale również poradnik z opiniami fachowców, zajmujących się problemem uzależnień, po który powinny sięgnąć wszystkie osoby, zastanawiające się, czy ich picie to „już”, a zwłaszcza oszukujące się, że „jeszcze nie”.

Ważne jest to, że Ilona Felicjańska nie bagatelizuje tematu, który nie przemija i nie rozplywa się z dnia na dzień. Uzależnienie od czegokolwiek to problem, który był, jest i zawsze będzie, dlatego trzeba o nim mówić jak najczęściej. Bardzo podoba mi się to, że w „**Jak być niezniszczalną**” można znaleźć fragmenty wiadomości jakie Ilona Felicjańska otrzymuje od ludzi, którzy nie wiedzą jak dalej żyć, nie potrafią zmierzyć się z własną chorobą, lub też mają w rodzinie kogoś, kto jest uzależniony.

Książka uświadamia jak łatwo jest wplątać się w wir picia i jak niewiele potrzeba, aby się uzależnić. Jest pewnego rodzaju przestrożą. Jest w niej o genezie alkoholizmu, o mechanizmach wypierania, o powodach, dla których sięgamy po alkohol, o istocie uzależnienia, o rodzinnych uwikłaniach, o strachu i przemocy psychicznej i ekonomicznej, o Programie 12 Kroków AA, o fazach uzależnienia, o czynnikach sprzyjających zapadaniu na chorobę alkoholową, o mitach na ten temat alkoholu.

Treść książki uzupełnia świetna sesja zdjęciowa z Iloną Felicjańską.

Agnieszka Trojanowska

Beatyfikacja Rodziny Ulmów - 10 WRZEŚNIA 2023 ROKU

W marcu 1944 roku w okupowanej przez Niemców Markowej, za udzielanie pomocy prześladowanym Żydom została rozstrzelana rodzina Józefa i Wiktorii Ulmów. Zginęło wówczas 17 osób – Polaków i Żydów. Jedyną „winą” Ulmów była chrześcijańska postawa miłości bliźniego. Jedyną „winą” ukrywanych Żydów była chęć przeżycia Zagłady.

Józef i Wiktorina Ulmowie mieszkali we wsi Markowa w przedwojennym województwie lwowskim, obecnie podkarpackim. Podczas niemieckiej okupacji, mimo zagrożenia życia dali schronienie ośmiu Żydom: Saulowi Goldmanowi i jego czterem synom (w Łańcucie nazywano ich Szallami), a ponadto dwóm córkom i wnuczce Chaima Goldmana z Markowej – Lei (Layce) Didner z córką o nieznanym imieniu i Geni (Gołdzie) Grünfeld.

Wiosną 1944 roku Ulmów zadenuncjował prawdopodobnie „granatowy” policjant z Łańcuta. Rankiem 24 marca 1944 roku przed ich dom przybyło pięciu niemieckich żandarmerów i kilku policjantów. Dowodził nimi por. Eilert Dieken. Niemcy najpierw zamordowali Żydom, a potem Józefa i Wiktorię, która była w siód-

mym miesiącu ciąży. Następnie Dieken zdecydował o zabiciu dzieci – ośmioletniej Stanisławy, sześcioletniej Barbary, pięcioletniego Władysława, czteroletniego Franciszka, trzyletniego Antoniego i półtorarocznej Marii.

Około dwudziestu ukrywanych w Markowej Żydów przeżyło wojnę.

W 1995 r. Wiktorię i Józefa Ulmów zaliczono w poczet Sprawiedliwych wśród Narodów Świata. W 2010 r. prezydent Lech Kaczyński odznaczył ich Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski. W 2003 r. rozpoczął się ich proces beatyfikacyjny. W 2016 roku otwarto w Markowej Muzeum Polaków Ratuujących Żydów im. Rodziny Ulmów. 16 grudnia 2022 roku papież Franciszek potwierdził dekret o męczeństwie sług bożych Józefa i Wiktorii Ulmów wraz z dziećmi, pochodzących z Markowej na Podkarpaciu.

W dniu 10 września 2023 roku w Markowej odbędzie się beatyfikacja rodziny Ulmów.

Beatyfikacja Ulmów to pierwszy przypadek, gdy Kościół uznaje za świętych nie tylko małżonków, ale również ich dzieci, w tym dziecko nienarodzone. Postulator proce-

su beatyfikacyjnego ks. Witold Burda podkreśla, że Ulmowie mogą być przykładem wierności Bogu i pomocy potrzebującym dla współczesnych rodzin.

Ks. Burda zaznaczył, że Józef i Wiktorina byli zwykłymi ludźmi, którzy przyszli na świat w prostych, polskich rodzinach. „Ze swoich rodzinnych domów Józef i Wiktorina wynieśli miłość do Ojczyzny i głęboką wiarę. Na fundamencie tych właśnie wartości budowali swoje życie małżeńskie i rodzinne” – podkreślił.

Zdaniem ks. Burdy, rodzina Ulmów może być dla współczesnych

przykładem wierności Bogu i stawania po stronie potrzebujących pomocy. „W godzinie próby zdali egzamin w sposób niezwykle heroiczny i przejmujący. Ich życie i śmierć to dla nas potwierdzenie tego, że życie warto budować na najtrwalszym fundamencie, jakim jest Bóg” – zaznaczył.

*Opracowała Anna Pisarek-Buczek
na podstawie:*

<https://ipn.gov.pl/pl/rodzina-ulmow>
<https://wszystkoconajwazniejsze.pl/pepites/historie-rodziny-ulmow-trzeba-opowiedziec-swiatu/>

*Wiktorina i Józef Ulmowie z dziećmi
Źródło: Instytut Pamięci Narodowej*



Św. Stanisław Biskup i Męczennik - patron KWC

Drugim patronem Krucjaty Wyzwolenia Człowieka po Niepokalanej Matce Kościoła jest Święty Stanisław, Biskup i Męczennik (1039-1079). Zginął, ponieważ swoim zdecydowanym i stanowczym nاپominaniem próbował poruszyć zatwardziałe i zagubione serce króla Bolesława Śmiałego i jego świty.

Konflikt pomiędzy monarchą a biskupem do dziś nie został do końca wyjaśniony. Wincenty Kadłubek sugeruje, iż bunt, który wybuchł pomiędzy królem Bolesławem Śmiałym a biskupem Stanisławem miał podłoże etyczne i dotyczył obrony prześladowanych poddanych, w tym również

rycerstwa. Chodziło zapewne o krytykę ze strony biskupa niemoralnego życia monarchy oraz obronę poddanych przed jego surowością i brutalnością rządów. Biskup Stanisław najpierw upomniął króla i wezwał do zaprzestania okrutnych prześladowań, a gdy to nie poskutkowało zagroził ekskomuniką. Rozsierdziło to króla, ponieważ obawiał się powtórzenia sytuacji jaka nastąpiła w 1076 r. w Niemczech, po obłożeniu ekskomuniką niemieckiego cesarza Henryka IV przez papieża Grzegorza VII, kiedy to poddani gremialnie wypowiedzieli mu posłuszeństwo.

Biskup Stanisław został zabity na polecenie króla podczas sprawowania Mszy świętej, którą celebrował 11 kwietnia 1079 roku w kościele św. Michała na Skałce w Krakowie. Są przekazy historyczne, które mówią, że zabójstwa dokonał osobiście sam król. Ciało biskupa zostało następnie poćwiartowane. Zabójstwo biskupa wywołało w kraju gwałtowną reakcję, tak, że król musiał opuścić tron, Polskę



i uciekać na Węgry. Już dziewięć lat po śmierci, w 1088 roku, odbyło się uroczyste przeniesienie zwłok Stanisława do katedry na Wawelu, gdzie spoczywają do dziś.

Przez wieki biskup Stanisław traktowany był jako symbol oporu wobec tyranii. Jako autorytet jest przykładem miłosierdzia, skromności, pracowitości i pilności. Sługa Boży ks. Franciszek Blachnicki ustanowił biskupa Stanisława patronem krucjaty, jako wzór odwagi w dawaniu świadectwa, nawet za cenę ofiary z życia, obiektywnym i najwyższym wartościom moralnym.

„To jest prawdziwy czyn wyzwolenia: wyzwolenie siebie od lęku, od nacisków, od opinii, od zdania innych, słabych braci przez podanie im ręki. Wyzwolenie od innych uzależnień, od egoizmu, który prowadzi do mordowania dzieci nienarodzonych. Z tym idzie w parze wyzwolenie od lęku: „Nie lękajcie się”, bo tylko lęk nas czyni niewolnikami. Kto się nie boi, ten jest wolny, nawet kiedy znajduje się za kratami więzienia czy w obozie koncentracyjnym. To jest wolność synów Bożych, której nam nikt nie może odebrać, tylko my sami przez – lęk, przez strach.” (ks. Fr. Blachnicki; Wolni i wyzwalający).

Znaczenie kultu św. Stanisława w dziejach narodu oddaje najlepiej ceremonia pokutnych procesji, a właściwie pielgrzymek do kościoła Św. Michała na Skałce, jakie kolejni władcy (aż do Stanisława Augusta Po-

niatowskiego w 1787 roku) odbywali w przeddzień koronacji. Pierwszym poświadczonym źródłowo władcą, który udał się na Skałkę, aby oddać siebie i królestwo w opiekę Stanisławowi był Władysław Jagiełło w 1386 roku. Niewykluczone jednak, że tak uczynił już odnowiciel królestwa Władysław Łokietek w 1320 roku. Ten sam władca w bitwie pod Płowcami w 1331 roku wzywać miał wstawiennictwa męczennika, a w jego ślady poszedł Jagiełło, w sławnej mowie ogłoszonej przed bitwą pod Grunwaldem w dniu 15 lipca 1410 roku. Zwycięstwo grunwaldzkie miało bardzo duże znaczenie dla ugruntowania się w świadomości Polaków roli św. Stanisława, jako patrona narodu. Była to jednocześnie forma pokuty za czyn Bolesława Śmiałego.

W ciągu wieków utrwalił się zwyczaj przejścia z Katedry na Wawelu do Sanktuarium Męczeństwa św. Stanisława na Skałce z relikwiami Świętego w niedzielę po 8 maja, czyli w oktawę uroczystości patronalnej św. Stanisława. Tradycja takich procesji sięga średniowiecza, a pierwsza odbyła się po kanonizacji biskupa Stanisława w 1253 roku.

18 września bieżącego roku przypada 770 rocznica kanonizacji Biskupa Stanisława i Męczennika przez papieża Innocentego IV, która odbyła się w Asyżu w 1253 roku. A w 1963 roku papież Jan XXIII ustanowił św.

Stanisława biskupa i męczennika pierwszorzędnym patronem Polski obok Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski i św. Wojciecha. Uroczystość św. Stanisława Biskupa i Męczennika przypada 8 maja. Relikwie św. Stanisława spoczywają w katedrze na Wawelu, ale również w najmłodszym rzeszowskim kościele parafialnym pw. świętego w dzielnicy Dworzysko.

Pomiędzy rycerstwem krzyżackim po przegranej bitwie pod Grunwaldem krążyły wzmianki o tym, jakoby przez cały czas trwania zmagañ

bitewnych nad wojskiem polskim widzieli postać w szatach biskupich z uniesioną w górę dłońią w znaku błogosławieństwa walczącym Polakom. Ta postać ustawicznie dodawała im sił i obiecywała pewne zwycięstwo. Stąd na obrazie Bitwy pod Grunwaldem Jana Matejko znalazła się postać świętego Stanisława.

W ikonografii chrześcijańskiej św. Stanisław Biskup i Męczennik przedstawiany jest w stroju pontyfikalnym z pastorałem w ręku. Jego atrybutami są również miecz i palma męczeńska, a często ukazywany jest z orłem – godłem Polski.

Zebrał Wojciech Trojanowski

Litania do św. Stanisława Biskupa i Męczennika

Kyrie elejson, Chryste elejson, Kyrie elejson.

Chryste usłysz nas, Chryste wysłuchaj nas.

Ojcze z nieba Boże – zmiłuj się nad nami.

Synu Odkupicielu świata Boże – zmiłuj się nad nami.

Duchu Święty Boże – zmiłuj się nad nami.

Święta Trójco, Jedyny Boże – zmiłuj się nad nami.

Święty Stanisławie, módl się za nami.

Święty Biskupie, Męczenniku Chrystusowy,

Kapłanie Jezusa Chrystusa, Światło Kościoła Bożego,

Pasterzu owieczek Chrystusowych, Apostole ludu wiernego,

Ojcze Ojczyzny Twojej, Ojcze ludu wiernego,

Bogu przed narodzeniem ofiarowany,

Od dzieciństwa w doskonałości postępujący,

Mężu do stanu duchownego przeznaczony,

Mężu w stanie duchownym przykładowy,

Wzorze doskonałości świątobliwej, Wzorze biskupiej godności,

Ozdobo Kapłanów,

Ozdobo narodu Twojego,

Kaznodziejo prawdy,

Mowa i dziełami przed Bogiem

wielki,

Obrońco i karmicielu ubogich, Naśladowco wierny Jana Chrzciciela, Eliaszowi w żarliwości podobny, Pogromco występków, Cnót nauczycielu,

Umarłych wskrzesicielu,

Piotrowina na świadectwo prawdy

z grobu przed króla prowadzący,

W wierze wątpiących utwierdzający,

Nadzieję zmartwychwstania

umacniający,

Przy spełnianiu Ofiary Boskiej

mieczem od króla zabity,

Bogu ofiaro przyjemna,

W różnych chorobach lekarzu,

Opiekunie całej Ojczyzny,

Patronie we wszystkich potrzebach,

Patronie na cały świat chrześcijański

łaskami słynący...

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, przepuść nam, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, wysłuchaj nas, Panie.

Baranku Boży, który gładzisz grzechy świata, zmiłuj się nad nami.

K.: Módl się za nami, św. Stanisławie.

W.: Abyśmy się stali godnymi obietnic Chrystusowych.

K: Panie, wysłuchaj modlitwy naszej.

W.: A wołanie nasze niech do Ciebie przyjdzie.

Módlmy się: Boże za którego cześć chwalebny Biskup Stanisław legł od mieczów ludzi bezbożnych: spraw, prosimy, aby wszyscy wzywający jego przyczyny zbawienny skutek swojej modlitwy odnieśli. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Modlitwa do św. Stanisława: Święty Stanisławie, nieustraszony Pasterzu dusz powierzonych Twojej pieczy, który w obronie Swej owczarni poniosłeś śmierć męczeńską z rąk bezbożnych siepaczy, wyjednaj nam, prosimy Cię pokornie, zasługami Twymi u Boga, abyśmy byli zawsze gorliwymi cnót Twych naśladowcami. Przemozny Patronie ziemi naszej, ochraniaj ją od wszelkich klęsk i niedoli, byśmy dochowali statecznie wiary, którą przed wiekami głosiliśmy naszym praojcom i wytrwali w gorącej miłości, służbie Bożej i w jedności z Kościołem świętym, a tak zasłużyli sobie na wieczne zjednoczenie nasze z Bogiem w królestwie niebieskim. Przez Chrystusa, Pana naszego. Amen.

Jeśli masz jakieś sugestię, chcesz się podzielić z nami świadectwem, napisz na nasz adres e-mail: fundacja@pbk.org.pl

REDAKCJA: ks. Marcin Duplaga, Agnieszka i Wojciech Trojanowscy, Anna i Michał Piotrowscy, Anna Pisarek-Buczek, Małgorzata Salwa, Małgorzata Ferfecka

FUNDACJA POMAGAM BO KOCHAM IM. BŁ. KS. WŁADYSŁAWA FINDYSZA
Prezes ks. Grzegorz Kot – Rzeszów, tel.: 730 535 717

Adres biura: ul. Krakowska 381 • Regon: 382771738 • NIP: 813 38 07 556

Ej Ty gorzotecko

Gorzotecka pachnie,
Gorzotecka kusi,
Kogo Chyci w łapy,
Tyn się napić musi

Godo Ci ze piykny,
I mondry się stanies,
Jak przez całe Zycie,
Wierny ij łostanies.

Gorzotecka zawdy,
Niewolnika suko,
Wto wiy cy do Ciebie,
Wnetki nie zapuka.

Tyko będzie godać,
Jaz w końcu uwierzys,
Ześ wtedy scyńśliwy,
Kie we łosie lezys.

Cy ześ chłop cy baba,
Łona nie wybiro,
Jednakowo kozdym
Rada poniywiyro.

Jak Cie już pochyci,
W swoje śklany szpony,
Toś wtedy dło ludzi
I świata stracony.

Weźmie Cie w obroty,
Przekono do tego,
Ze jak nie wypijes,
To ześ do nicego.

Łona Tobom rzondzi,
Do złego popycha,
Ty się robis dziadym,
A łona wgrzywwo.

Ześ nie wygodany,
Ze tańczyć nie umiys,
Ze bez ij poocy,
Zycia nie rozumiys.

cdn...

„Stary Dłubaniec”
Stanisław Jabłoński –
rzeźbiarz, poeta gwary góralskiej
z Kluszkowców nad Dunajcem.