

WOLNOŚĆ I MIŁOŚĆ



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

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY RZESZÓW – PAŹDZIERNIK – GRUDZIEŃ 2023

ISSN 1730-3222



*Każdy dzień
jest nam dany
dla naszego szczęścia.*

Ważnym elementem życia wspólnoty są spotkania jak np. Archidiecezjalny Kongres Krucjaty Wyzwolenia Człowieka. Pozwalają one wychodzić wspólnocie „na zewnątrz”, pokazują jak jest nas wielu. To okazja, aby przypomnieć społeczeństwu oraz samemu Kościołowi, że jesteśmy i pozostajemy gotowi, aby swoją postawą dawać świadectwo, że nie tylko od święta, ale i na co dzień jesteśmy wierni swoim postanowieniom danym Panu Bogu, w służbie bliźnim. Oprócz wspólnotowych „wewnętrznych” spotkań formacyjnych i rekolekcji potrzebujemy odświętnych wydarzeń, które sprawiają, że jako wspólnota czujemy się wyjątkowo, czujemy się ważni i potrzebni. To nasi Duszpasterze i członkowie wspólnoty Duszpasterstwa, ale i szeroko pojętej KWC, sprawiają, że możemy wzrastać w sile, poznawać sens naszego powołania, a także czuć się swobodnie, bo jesteśmy umacniani słowem i czynem wśród osób, które świadczą i czują to samo co my.

Podobnie powinno być przy wigilijnym stole i świątecznych spotkaniach. To powinna być dla nas okazja do dzielenia się naszymi dobrymi, ale i tymi trudnymi doświadczeniami – przede wszystkim tym, co nas buduje. Jeśli dzięki temu w co wierzymy i pozostajemy temu wierni – wzrastamy – powinniśmy być z tego dumni.

Nie bójmy się także na co dzień świadczyć o przynależności do Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, nie wstydzmy się, że działamy w środowisku trzeźwościowym, z odwagą mówmy o tym, że leży nam na sercu trzeźwość Narodu, dobro polskich rodzin, dzieci, nauczanie ks. Franciszka Blachnickiego i naszych obecnych Duszpasterzy, nauczanie o Nowej Kulturze, o Nowym Człowieku, o prawdziwej wolności, jaką niesie Jezus Chrystus – Boże Dziecię, Zbawiciel, Nasz Pan.

Błogosławieństwa Bożego na nadchodzące Święta Bożego Narodzenia, pięknego czasu pełnego pokoju, odwagi, przemiany i uzdrowienia życia

Redakcja Czasopisma Wolność i Miłość

SPIS TREŚCI

SŁOWO OD REDAKCJI

ŻYCIOWE DROGOWSKAZY

Tu i teraz.....4

TEMAT NUMERU

Homilia 6

AKTUALNOŚCI

Kongres „Ku trzeźwości narodu – wezwani do działania” 11

Oaza Rekolekcyjna Diakonii Wyzwolenia 30.07. – 04.08. 2023 r..... 16

INFORMACJE

Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości 2023/2024 18

Kalendarium wydarzeń roku pracy 2023/2024..... 19

Dekanalni duszpasterze trzeźwości 2023/202420

OKIEM SPECJALISTY

Podstęp „niewinnych” nałogów.....22

ONI ZWYCIĘŻYLI

Grzegorz CZERWICKI25

ŚWIADECTWA

Zakopane – kolejny już raz27

KS. FRANCISZEK BŁACHNICKI

O wolności człowieka.....28

RECENZJA

Więzienie, które można otworzyć.
Porozumienie z osobą uzależnioną od alkoholu. 32

ROZMAITOŚCI

III niepodległościowy bal trzeźwości i radości34

Świętowanie w rodzinie – wychowanie do trzeźwości.....37

Tu i teraz

„Tabletki na szczęście” skończyły się (?)

Zmęczenie. Wypalenie. Wieczne poczucie bycia spóźnionym. Presja czasu i niespełnionych oczekiwań. Do tego wszystko za głośno, za szybko, za dużo. Ciało żyje własnym rytmem, a to waga za wysoka, a to brzuch stawia opory, by zapiąć ten ostatni guzik w spodniach. Agresja dookoła nas – wyłania się zewsząd. Gdziekolwiek spojrzeć – cierpienie. I jeszcze te obrazy śmierci, zwykle niezawinionej. Grunt pod stopami jest mało stabilny. Ogarnia nas poczucie, że niejako świat stanął na głowie. Równolegle ten świat ciągle od nas czegoś chce, krzyczy natarczywie i obsesyjnie, przez billboardy, obrazy, przez newsy internetowe. Krzyczy – a jednocześnie – absolutnie nie zaprzęta sobie głowy naszymi odpowiedziami. Równie niegrzecznie, jak wtedy, gdy drugi człowiek w swej „trosce o nas” – nie jest już zainteresowany naszą odpowiedzią.

Czy to już czas by udać się na terapię? Wydaje się, że niemal każdy chodzi dziś na terapię albo właśnie

ją kończy. W harmonogramie cotygodniowym: spotkanie terapeutyczne, podobnie jak basen czy wyjście do kina. A przecież psychoterapia pojawiła się zaledwie sto lat temu, a ludzie w poprzednich epokach jakoś sobie radzili z życiem, które przecież też ich nie oszczędzało.

Oporny „carpe diem”.

Niby wiemy jak dobroczynne może być połączenie się z terażniejszością, a jednak tak trudno skupić się nam nad tym „tu i teraz”. Jest w nas jakiś opór wewnątrz, który to utrudnia i wymigujemy się takiemu życiu. Czy na pewno nie jesteśmy w stanie żyć chwilą, skoncentrowaną na terażniejszości. Czy serio jesteśmy tak bardzo zafiksowani przyszłością, że pozwalamy, aby dzień dzisiejszy sobie jakoś minął, ot tak... bez „wykorzystanych” dziś momentów...

Często, trzymanie się tego, co dzieje się tu i teraz, jest postrzegane jako coś nieodpowiedzialnego. Musimy jednak zrozumieć, że życie tu i teraz nie oznacza, że musimy być hedonistami i przyjmujemy tylko chwilę, jakby nie było jutra. Wszak

„Teraz: ciekawe słowo, aby wyrazić cały świat i całe życie”.

Ernest Hemingway

w rzeczywistości jest odwrotnie. Żyjąc pełnią życia dziś, inwestujemy w przyszłość, a jakże!

Bądź tu i teraz.

Może spójrzmy na siebie z szerszej perspektywy. Zatrzymajmy się przy swoim oddechu, przy swoich emocjach, rozproszeniach, rozterkach. Przyjrzyjmy się dokładniej temu, co budzi w nas spokój, daje uśmiech, nadzieję i uczy zaufania. Wszystko po to, abyśmy potrafili odnaleźć w sobie odpowiedzi na pytania: Kim jestem? Jak chcę żyć? Jak pracować? Jakie jest moje powołanie? Jak się modlić? Jaką przyjąć postawę?

Otwieraj drzwi.

Nie czekaj na „coś” co może nigdy się nie wydarzyć. Nie planuj. Inwestuj inteligentnie w swoje szczęście. Miej marzenia. Praktykuj uważność. Postępuj najlepiej jak potrafisz w danym momencie. Miej spokojny umysł. Pracuj nad swoim skupieniem. Ćwicz wdzięczność. Doceniaj co masz. Przytul przyjaciela. Słuchaj lepiej. Jedz bez pośpiechu. Ciesz się każdym smakiem. Delektuj się kawą. Dziel się mądrze spędzonym czasem z bliskimi. Pospaceruj. Idź do kina. Spójrz w niebo, jak będziesz w lesie. Idź na obrzeża miasta. Chwyć mocno rękę, którą ktoś ci podał. Nie zapominaj, że życie nie jest celem; życie jest podróżą, której kluczem są otwarte drzwi... Może to banalne niuanse, o których wcześniej zwyczajnie nie myśleliśmy...

Święte dziś.

Najgłębsze „ja” w człowieku to Bóg. Ważne, żeby to odkryć. Sednem jest praktykowanie relacji z Bogiem, między innymi poprzez modlitwę. W niej zawarta jest nadzieja i zaufanie połączone z pokorą, czyli przyznanie się do bezsilności. Wtedy odzyskujemy wewnętrzną jedność, tu i teraz, z Nim. Zbyt piękne i proste? Warto spróbować i samemu się o tym przekonać. Najlepiej w swoim tempie.

Tu i teraz – po flamandzku.

Każdy dzień jest nam dany dla naszego szczęścia. Żaden inny dzień, jak właśnie dzisiejszy jest Wam dany, żeby żyć, radować się i być zadowolonym. Jeśli dzisiaj nie żyjesz (żyjesz) jak człowiek, zmarnowałeś dzień. Nie zasępiaj twego ducha lekiem i troską o dzień jutrzejszy, ale nie obciążaj też serca wczorajszą biedą. Żyj dniem dzisiejszym! Z radosnym zadowoleniem możesz pomyśleć o dobrym – wczorajszym dniu oraz popatrzeć o pomyślnym załatwieniu dnia jutrzejszego. Ale, nie możesz zagubić siebie we 'wczoraj' albo w 'jutro'. Wczoraj przeminęło bezpowrotnie, jutro dopiero nadejdzie. Dzisiaj!!!! – to jedyny dzień. Wasz dzień!!! Uczyńcie go najlepszym dniem Waszego życia!!! Początkiem wspólnego życia!!! (Phil Bossmans – pisarz i kapłan katolicki, Belgia). Amen!!!

Małgorzata

Ps. Przepisana mi określona ilość czasu – to moja mobilizacja na dziś.

HOMILIA

Rzeszów, Konferencja, 30 września 2023

*Czcigodni Bracia w Chrystusowym Kapłaństwie!**Drodzy uczestnicy Konferencji!**Siostry i Bracia!*

W książce o Jezusie napisanej przez anonimowego mnicha Kościoła Wschodniego znajduje się myśl, która może być dobrym wprowadzeniem do refleksji na temat dzisiejszych czytań. Pisze on, że „atmosfera Jezusa przepojona jest światłem (...). Nie ma u Niego ani śladu chmur lub burz, nie ma patosu i natężenia, nawałnic, czy też ciemności przerywanych błyskawicami. Nie ma nawet półcieni. Wszystko w Nim ma przejrzystość kryształu. Wokół Jezusa nie istnieje tragedia, gdyż żaden problem nie zostaje bez rozwiązania. A główną trudnością dla uczniów nie jest zrozumienie Jego słów, ale zdobyć się na to, by postępować według nich. Cały tragizm egzystencji ludzkiej znika w czystym świetle Chrystusa. Jeśli ktoś widzi światłość, widzi drogę, którą ona oświeśla”.

Umiłowani, przed Ewangelią odśpiewana została aklamacja mówiąca o tym, że „nasz Zbawiciel, Jezus Chrystus, śmierć zwyciężył, a na życie rzucił światło przez Ewangelię”. Właśnie uznanie prawdy o Jezusie, który jest Światłością świata, który przez dzieło odkupienia, przez Ewangelię oświeca drogi naszego życia, jest konieczne, aby dobrze

zrozumieć drogę krzyża. Jest też konieczne, aby żyć na co dzień Bożą obietnicą zapisaną przez psalmistę: „Zamienię (...) ich smutek w radość, pocieszę ich i rozweselę po ich troskach”. Jezus i do nas dzisiaj mówi: „Weźcie wy sobie dobrze do serca te słowa: Syn Człowieczy będzie wydany w ręce ludzi”. I jednocześnie zachęca: „Ciesz się i raduj, (...) bo już idę i zamieszkać pośród ciebie”.

Być może to zestawienie zachęty do radości, jaką znajdujemy w pierwszym czytaniu i w psalmie, z zapowiedzią męki Zbawiciela, o której słyszymy w Ewangelii, wydaje nam się dziwne, trudne do zrozumienia, a tym bardziej trudne do przyjęcia i realizacji. Słyszeliśmy, że również apostołowie nie potrafili zrozumieć słów Jezusa. Oni jeszcze nie doświadczyli radości Jego zmartwychwstania, tak że sama zapowiedź Jego męki i haniebnej śmierci na krzyżu budziła w nich sprzeciw. A jednak i im, i nam Jezus nakazuje wziąć sobie głęboko do serca prawdę, że droga do radości zmartwychwstania prowadzi przez drogę cierpienia, drogę krzyża.

Św. Jan Paweł II zachęcał, aby „wszystkim, którzy (...) stają wobec

tragicznej tajemnicy cierpienia i którym może grozić zniechęcenie i rozpacz, przypomnieć prawdę przekazaną i przeżytą przez Chrystusa: w naszym życiu konieczny jest krzyż, ale jako droga prowadząca do zwycięstwa miłości. Wszyscy jesteśmy wezwani do złączenia się z ofiarą odkupieńczą Chrystusa, by dzielić z Nim radość zmartwychwstania”. A bł. kard. Stefan Wyszyński podkreślał, że to Jezus, Wódz Życia, budzi w nas „szlachetne pragnienie życia, zachęca do wydobywania się z niechęci do życia, [zachęca] do walki, do pracy i wysiłku”. I dodawał: „Warto żyć, warto się trudzić, cierpieć, umierać dla siebie, by żyć dla Boga i bliźnich! Warto zabiegać o lepsze jutro, które prowadzi z grobowców i cmentarzyisk do krainy życia, do Bożego Światła, do Bożych mocy odżywczych. Warto sprawy ludzkie wiązać z Bożymi. Warto jest odnawiać oblicze ziemi, wrzucać ziarno w rolę, przykładać rękę do pług, by czynić sobie ziemię poddaną i nadawać jej oblicze bardziej ludzkie”.

Jak te ważne prawdy wprowadzać w życie?

Siostry i bracia!

Dzisiejszy patron, doktor Kościoła św. Hieronim, daje nam cenną wskazówkę, jak iść Chrystusową drogą krzyża i dojść do radości zmartwychwstania. Pokazuje każdemu z nas Pismo święte i mówi: „Czytaj bardzo często Pisma Boże; co więcej, nigdy nie wypuszczaj Księgi Świętej z rąk”.

Dlaczego? Bo jeśli poznasz Słowo Boże, będziesz znać Chrystusa. Św. Hieronim pyta, „jak można żyć bez znajomości Pisma, przez które uczymy się poznawać samego Chrystusa, który jest życiem wiernych?”. Zwraca też uwagę, aby czytane i rozważane w Duchu Świętym Słowo Boże było wypełniane w codziennym życiu: „Ewangelia musi przekładać się na postawę prawdziwej miłości, ponieważ w każdej istocie ludzkiej obecna jest Osoba samego Chrystusa”. Należy więc „przyodziać Chrystusa w ubogich, nawiedzać Go w cierpiących, karmić Go w wygłodniałych, ugościć Go w pozbawionych dachu nad głową”. Kochając coraz mocniej Chrystusa, poznając Go poprzez lekturę Pisma św. i medytację nad nim, możemy pokonać każdą trudność. Św. Hieronim mówi: „My także miłujemy Jezusa Chrystusa, szukamy stale jedności z Nim: wówczas łatwe wyda się nam to, co jest trudne”.

Umiłowani!

Ta Eucharystia i dzisiejszy Kongres mają nas zachęcić do jeszcze gorliwszej służby w tym pięknym, ale i trudnym dziele, jakim jest troska o trzeźwość narodu. Motywem jest dla nas troska o zbawienie swojej duszy i zbawienie bliźnich wobec tak wielu zagrożeń płynących z nadużywania alkoholu i innych grzesznych nałogów.

Sam Pan Jezus upomina nas, abyśmy nieustannie czuwali i modlili się.

Mówi: „Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociążałe wskutek obżarstwa, pijaństwa i trosk doczesnych, żeby ten dzień nie przypadł na was znienacka jak potrzask” (Łk 21,34-36). Pismo święte jasno wskazuje, jak ważną cnotą w życiu chrześcijanina jest cnota trzeźwości. W naszym społeczeństwie tak istotne jest, aby wziąć odpowiedzialność za sprawę przemiany obyczajów sprzyjających pijaństwu. Aby dawać dobry przykład życia przepelnionego wiarą w moc Słowa Bożego, które daje prawdziwą radość. Dlatego obecność abstynentów, którzy swoją postawą, swoim stylem życia wspierają uzależnionych bliźnich jest nieoceniona. Pamiętajmy zawsze o słowach bł. kard. Stefana Wyszyńskiego, który prosił członków Krucjaty Wstrzemięźliwo-

ści: „Uczcie ludzi lepszego, Bożego pojmowania sprawy trzeźwości. Ukażcie im abstynencję od strony jak najbardziej właściwej: jako wynagrodzenie Bogu za wszystkie zniwagi, których doznaje od tych, co w nietrzeźwości zapominają o swym człowieczeństwie. Niech jak najwięcej naszych braci i siostr zrozumie, że tym drobnym stosunkowo wyrzuceniem wybłagać mogą u Boga zmiłowanie nad ludźmi, którzy zgubili się w oparach alkoholu, zmiłowanie nad ich rodzinami i otoczeniem, zmiłowanie nad narodem naszym spychanym do przepaści przez nieszczęsny nałóg i jego skutki”. To wierność Słowu Bożemu każe nam praktykować trzeźwość i jej szczególną formę – abstynencję, każe nam nieustannie czuwać.



Siostry i bracia!

Prawdziwa radość, o której slysaliśmy dzisiaj w Liturgii Słowa, ma swoje źródło w wierności Chrystusowi. Przed laty kardynał Ratzinger powiedział, że „radość jest znakiem łaski. Kto z głębi swego serca jest pogodny, kto cierpiąc nie stracił radości, ten jest bliski Boga Ewangelii, [bliski] Ducha Bożego, który jest Duchem wiecznej radości”. Taka jest prawda wypływająca ze Słowa Bożego. Takie jest pragnienie Jezusa, aby Jego radość w nas była i aby radość nasza była pełna (por. J 15, 11). Co to znaczy pełna? Przede wszystkim ogarnia ona całego człowieka, nadaje sens wszelkim jego działaniom, przenika jego relacje z Bogiem i z bliźnimi. Czy taki szczęśliwy człowiek, który posiada Chrystusowy dar pełnej radości, nie doświadcza żadnych problemów? Na to pytanie pięknie odpowiedział kiedyś papież Franciszek mówiąc: „Chciałbym żebyście pamiętali, że bycie szczęśliwymi nie oznacza posiadania nieba bez burz, dróg bez wypadków, pracy bez trudu, relacji bez zawiedzeń. Być szczęśliwymi to odnajdywać siłę w przebaczeniu, nadzieję w walkach, pewność na scenie strachu, miłość w nieporozumieniach”.

Rozumiemy, że jednym z podstawowych warunków pozwalających nam przyjąć od Chrystusa dar Jego radości, jest właśnie praktykowanie cnoty trzeźwości. Jeśli chcemy

odnajdywać siłę w przebaczeniu, nadzieję w walkach, pewność w sytuacjach trudnych i miłość w nieporozumieniach, to musimy być trzeźwi. Bez trzeźwego myślenia, odczuwania, bez trzeźwego podejmowania decyzji i trzeźwych relacji z innymi nie jest możliwa prawdziwa radość. Człowiek, który ma zaburzoną świadomość, zaburzone emocje z powodu przyjęcia środków psychoaktywnych czy innych nałogowych zachowań, nie jest w stanie przeżywać autentycznej radości. Nawet wtedy, gdy doświadcza chwilowej ulgi, zapomnienia o kłopotach, chwilowego odprężenia, to równie szybko przychodzi smutek, rozgoryczenie, rozpacz. Uzależniony traci radość życia, traci jego sens.

Zauważmy w tym kontekście, jak wielkim kłamstwem jest reklama alkoholu, który jest silnym i bardzo niebezpiecznym środkiem psychoaktywnym, środkiem łatwo uzależniającym, zwłaszcza jeśli sięga po niego młody człowiek. Czy ci uśmiechnięci, piękni, przyjaźnie nastawieni do innych młodzi ludzie z butelkami piwa w rękę oddają prawdę o alkoholu? Z pewnością nie. Taka reklama to wielkie oszustwo, wymierzone w dobro nie tylko pojedynczego człowieka, ale i całego narodu. To oszustwo, które pogłębia pijackie obyczaje i niszczy trzeźwy osąd rzeczywistości.

Zróbmy wszystko, aby to, co niszczy prawdziwą radość, nie miało

prawa bytu w naszej przestrzeni społecznej. Bądźmy odważni i konsekwentni w walce ze złem, a takim złem jest promocja pijaństwa w naszej Ojczyźnie.

Tylko trzeźwy naród może być wspólnotą ludzi radosnych, odpowiedzialnych, mających sens życia. Tylko trzeźwy naród potrafi otworzyć się na błogosławieństwo Chrystusa, który jest jedynym Dawcą prawdziwej radości.

Już jutro, kochani, rozpocznie się niezwykle czas dla wszystkich czcicieli Matki Najświętszej – październik, miesiąc Różańca świętego. I chociaż modlitwa różańcowa dla wielu z nas jest codziennością, to właśnie podczas październikowych nabożeństw w sposób szczególny dziękujemy Bogu przez Maryję za ten wielki dar, jakim jest różaniec święty. Jego skuteczności od wieków doświadczali wielcy święci, których Kościół wyniósł na ołtarze, ale i miliony zwykłych ludzi, którzy z wiarą i miłością przesuwały paciorki różańca. Przedstawiają Bogu różne potrzeby, tro-

ski dnia codziennego, prośby o łaski dla siebie i innych. Można by godzinami cytować piękne słowa różnych osób na temat roli różańca świętego w życiu wierzących. Jednak nic nie zastąpi osobistego doświadczenia tej modlitwy przez każdego z nas. Nie ustawajmy w tej modlitwie prosząc Boga przez Maryję o trzeźwość naszego narodu. Módlmy się gorliwie i wytrwale. Przecież sama Matka Boża prosiła o tę modlitwę podczas swoich zjawień, uzależniając od niej spełnienie naszych prośb. Prosiła także na naszej ziemi, w Gietrzwałdzie, jednocześnie wzywając nas do praktykowania trzeźwości. Niech do tej modlitwy uciekają się ci, którzy walczą o odzyskanie trzeźwości. Niech po różaniec sięgają bliscy osób zniewolonych różnymi nałogami. Niech modlą się wszyscy, którzy trują się w dziele troski o trzeźwość naszej Ojczyzny.

Bądźmy prawdziwą, wielką wspólnotą ludzi rozmiłowanych w Słowie Bożym, ludzi rozmodlonych i dających świadectwo prawdziwej wolności, której jedynym dawcą jest Jezus Chrystus. Amen.

Ks. Bp Tadeusz Bronakowski



Kongres „Ku trzeźwości narodu – wezwani do działania”

„Polska albo będzie trzeźwa, albo wcale jej nie będzie”

Bł. ks. Bronisław Markiewicz

W sobotę 30 września 2023 r. w Instytucie Teologiczno-Pastoralnym w Rzeszowie im. św. biskupa Józefa Sebastiana Pelczara przy ul. Witolda w Rzeszowie, z inicjatywy ks. Grzegorza Kota – diecezjalnego duszpasterza trzeźwości i osób uzależnionych i jednocześnie prezesa Fundacji „Pomagam bo Kocham” im. bł. ks. Władysława Findysza, odbył się Archidiecezjalny Kongres Krucjaty Wyzwolenia Człowieka „Ku trzeźwości narodu – wezwani do działania”. Wzięli w nim udział osoby duchowne, członkowie środowisk trzeźwościowych, przedstawiciele władz państwowych i samorządowych, Ruchu Światło-Życie, nauczyciele, oraz ci, którym leży na sercu trzeźwość naszego narodu. Do wygłoszenia konferencji zaproszono ks. bp. Tadeusza Bronakowskiego – przewodniczącego Zespołu ds. Apostolstwa Trzeźwości Komisji Episkopatu Polski, ks. prof. Piotra Kulbackiego, ks. dr Jana Kobaka, Panią Bernadetę Frysztak – wicestarostę Powiatu Ropczycko-Sędziszowskiego, oraz prof. SWWS Krzysztofa A. Wojcieszka.

Konferencję poprzedziła Msza św. w Kaplicy Seminarijnej pw. Chrystusa Najwyższego Kapłana, której

przewodniczył diecezjalny duszpasterz bp Jan Wątroba w koncelebrze z biskupem Tadeuszem Bronakowskim, ks. Piotrem Kulbackim i 8 kapłanami. Słowo Boże wprowadzające w tematykę konferencji wygłosił bp Tadeusz Bronakowski, który nawiązał do czytań z dnia a ponadto przypomniał słowa Kard. Stefana Wyszyńskiego, że: *To Jezus, Bóg życia wzbudza w nas szlachetną chęć życia i zachęca do wydobycia się ze zniechęcenia. Zachęca do walki, pracy i wysiłku. I dodał: warto żyć, warto się trudzić, warto cierpieć by żyć dla Boga i bliźnich. Warto zabiegać o lepsze jutro. Warto jest odnowić oblicze ziemi.*

Część konferencyjną rozpoczął słowem wstępnym Bp Ordynariusz Diecezji Rzeszowskiej Jan Wątroba, który powitał wszystkich zebranych na kongresie i nawiązał do Sługi Bożego ks. Franciszka Blachnickiego, jako twórcy Krucjaty Wyzwolenia Człowieka: *To ona zaprasza nas wszystkich do walki o „wolność od” i „wolność do”. Dzisiaj na tym kongresie skupimy się głównie na wolności od alkoholizmu, jako najbardziej niebezpiecznego uzależnienia. Jednak w hasło tego kongresu jest wezwanie do działania, wolność w dążeniu do zaangażowa-*

nia się na rzecz walki z uzależnieniem alkoholowym – mówił ks. biskup – „Ku trzeźwości narodu – wezwani do działania” niech wam Pan błogosławi, a prelegentom życzę światła Ducha Świętego.

Ks. bp Tadeusz Bronakowski w swojej konferencji nt.: „**Dlaczego Narodowy Program Trzeźwości**” wykazał cel jaki wytycza program w perspektywie 25 lat. Wdrożenie w życie założeń Narodowego Programu Trzeźwości wymaga mobilizacji całego społeczeństwa i podjęcia wielu działań. Do najważniejszych należą: pozyskanie autorytetów społecznych, lokalnych i ogólnopolskich; edukacja publiczna na dużą skalę; aktywizacja instytucji i ruchów; dokonywanie systematycznej i ciągłej diagnozy stanu problemów alkoholowych w Polsce; promocja medialna i środowiskowa dojrzałej i świadomej abstynencji – i mówił m.in. „Powstrzymanie się od alkoholu przynależy do cnoty umiarkowania, o którym Katechizm Kościoła katolickiego mówi, że pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych, zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości”.

Po krótkiej przerwie prof. SWWS Krzysztof A. Wojcieszek w swej konferencji pt.: „**Ekonomiczne skutki używania napojów alkoholowych**” wskazywał na pozorne zyski płynące ze sprzedaży alkoholu. Tymczasem okazuje się, że z nadużywaniem napojów alkoholowych wiążą się liczne stra-

ty ekonomiczne. (...) Trudno oprzeć się wrażeniu, że obrót alkoholem generuje zyski, w tym również dla państwa. Przez wiele lat odsetek takich zysków w budżecie państwa był utajniony, ponieważ był wysoki. Tymczasem o ile można mówić o zyskach producentów czy handlowców, to nie da się tego powiedzieć o państwie – czyli nas wszystkich. To państwo musi pokrywać przynajmniej część strat ekonomicznych związanych nieuchronnie ze spożywaniem napojów alkoholowych. Jest to usuwanie skutków wypadków, uszkodzeń mienia, chorób i utrzymaniem służb, które zapewniają bezpieczeństwo. Ścisłe badania i oceny wskazują na to, że w ekonomicznym bilansie przeważają straty nad wpływami. Większość źródeł szacuje stosunek zysków do strat jako 1 do 3. Czyli, na każdą złotówkę „zarobioną” przez państwo przypada przynajmniej 3 złote strat.

Kolejnym prelegentem była Wicestarosta Powiatu Ropczycko-Sędziszowskiego Pani dr Bernadeta Frysztak, która w swojej konferencji pt.: „**Odpowiedzialność samorządu lokalnego a trzeźwość**” skupiła się na działaniach samorządu lokalnego. Jednym z takich działań, mających niewątpliwie wpływ na wielkość spożycia napojów alkoholowych, jest uchwalenie przez Radę Gminy maksymalnej liczby zezwoleń, osobno na piwo, wino i wódkę. Innym działaniem mającym wpływ na wielkość spożycia napojów alkoholowych jest uchwalenie przez Radę Gminy zasady usytuowania na terenie gminy

miejsc sprzedaży i podawania napojów alkoholowych. Kolejnym działaniem mających dość duży wpływ na wielkość spożycia napojów alkoholowych jest możliwość uchwalenia przez Radę Gminy ograniczenia w godzinach nocnych sprzedaży napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycie poza miejscem sprzedaży. Ograniczenia te mogą dotyczyć sprzedaży prowadzonej między godz. np. 22⁰⁰ a 6⁰⁰".

Cała polityka samorządu wobec alkoholu i narkotyków prowadzona jest na podstawie przyjmowanego uchwałą Rady Gminy – „Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii”. *Samorząd poprzez poznanie problemów środowiska może wprowadzać środki zaradcze i naprawcze* – mówiła w swoim

wystąpieniu Pani Starosta. *Stąd samorząd ma za zadanie zwiększenie dostępności pomocy terapeutycznej i rehabilitacyjnej dla osób uzależnionych. Dla mnie bardzo ważne wsparcie to adresowane do rodzin, aby zapobiec przemocy w rodzinie, ale także pomocy psychospołecznej, prawnej, która jest świadczona przez samorząd miasta i gminy.*

Z kolei ks. dr Jan Kobak w konferencji pt.: „**Relacje w rodzinie a trzeźwość**” skupił się na czynnikach, które odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu osobowości członków rodziny, w zaspokajaniu potrzeb, kształtowaniu postaw, oczekiwań, w istocie i zakresie podejmowanych działań. *Być trzeźwym człowiekiem, to być człowiekiem wolnym w realizacji postawy miłości, odwadze budowania prawdziwego człowieczeństwa, w stawianiu czoła przeciwnościom na drogach realizacji dążeń do szlachetnych celów* – mówił prelegent – Czynnikiem najsilniej budującym pozytywne postawy wobec trzeźwości, a także chroniącym przed uzależnieniem, zarówno małżonków jak i dzieci jest relacja wzajemnej miłości małżonków oraz miłości pomiędzy rodzicami i dziećmi tworzące nową wartość nazwaną przez sługę Bożego ks. Franciszka Blachnickiego „Nową Kulturą”. (...) Polega ona na uwolnieniu człowieka od wszystkiego, co poniża jego godność, oraz na rozwijaniu wartości osoby i wspólnoty we wszystkich dziedzinach życia. Realizuje się je na trzech płaszczyznach:



1. Szczegółowej – są to konkretne wymagania, które w pracy nad sobą mogą prowadzić do wzrastania w wolności Dziecka Bożego. Także w wymiarze rodzinnym i wspólnotowym.
2. Ogólnej – czyli wyzwolenie z charakterystycznych problemów współczesnego człowieka: dehumanizacji, uprzedmiotowieniu człowieka, zamachu na jego wolność i godność.
3. Fundamentalnej – wyzwolenia człowieka z niewoli szatana, grzechu, lęku z zakłamania – może tego dokonać jedynie Chrystus mocą swego Ducha. Każda konkretna postługa zmierzająca ku wyzwoleniu musi być wszczepiona w zbawcze dzieło Chrystusa.
Ksiądz dr hab. Piotr Kulbacki w swoim wystąpieniu nt.: „**Kluczowa rola parafii w kształtowaniu**

trzeźwej obyczajowości” wskazał na problem, który pojawia się przy okazji spotkań rodzinnych ściśle związanych z uroczystościami o charakterze religijnym jak sakrament małżeństwa, chrzest, oraz święta Bożego Narodzenia i Wielkanocne. Z nauczania Kościoła wynika jasno, że alkoholizm jest złem moralnym wyrządzającym wielkie szkody społeczne w rodzinach, objawiając się w przemocy, przestępstwach i wykroczeniach względem obowiązującego prawa. *Etyczny wymiar dobrowolnej abstynencji nie stanowi moralnego przymusu. Nie ma również wyższej oceny etycznej niż niewielkie używanie alkoholu, jak też nie jest potępieniem tych, którzy „w sposób godny chrześcijanina i katolika używają czasami napojów alkoholowych”* – mówił m.in. ks. Piotr – *Jednak trzeba podkreślić, że człowiek zachowujący umiar w jego używaniu reprezentuje postawę*



neutralną wobec problemu alkoholowego i stąd wysoka wartość całkowitej abstynencji – bowiem jest skutecznym środkiem przeciwstawienia się obyczajowi spożywania alkoholu przy każdej nadarzającej się okazji.

Po części konferencyjnej uczestnicy kongresu mieli możliwość zadania pytań prelegentom i w ten sposób rozpoczął się panel dyskusyjny, dzięki któremu można było uszczegółowić problematykę podnoszoną w poszczególnych konferencjach.

Na zakończenie odśpiewaliśmy hymn KWC „**Serce wielkie nam daj**” a bp Tadeusz Bronakowski podkreślił, że od krzewienia trzeźwości zależy przyszłość Ojczyzny oraz wszystkie ambitne plany społeczno-gospodarcze. Realizacja Narodowego Programu Trzeźwości jest wielką szansą na lepsze życie Polaków. Jest to ratunek przed dramatycznymi skutkami nadużywania alkoholu, a zwłaszcza przed tragedią alkoholizmu i jego wyjątkowo bolesnymi konsekwencjami dla poszczególnych osób, ich rodzin i całego społeczeństwa. Dzięki trzeźwości Polacy będą mogli cieszyć się nie tylko zewnętrzną, ale także wewnętrzną, duchową wolnością. Ksiądz biskup błogosławiąc uczestników kongresu, jednocześnie wezwał nas do działania na rzecz trzeźwości.

Formalnym organizatorem kongresu było Stowarzyszenie DIAKONIA Ruchu Światło-Życie, które jest realizatorem zadania zleconego

przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Natomiast organizatorem rzeszowskiego kongresu była Fundacja „Pomagam bo Kocham” im. bł. ks. Władysława Findysza, Diecezjalne Duszpasterstwo Trzeźwości i Osób Uzależnionych oraz Diakonia Wyzwolenia Ruchu Światło-Życie diecezji rzeszowskiej. Część konferencyjną poprowadziły panie Magdalena Bukała oraz Monika Nizioł.

Dziękujemy ks. Andrzejowi Cyprysowi – dyrektorowi Instytutu Teologiczno-Pastoralnego, za udostępnienie pomieszczeń instytutu oraz za życzliwe przyjęcie wszystkich uczestników.

Wojciech Trojanowski



Oaza Rekolekcyjna Diakonii Wyzwolenia

30.07. – 04.08. 2023 r.

W dniach 30.07–04.08.2023 roku w Ośrodku Rekolekcyjnym Domo-wego Kościoła „KANA” w Czarnej Sędziszowskiej odbyły się rekolekcje formacyjne przeznaczone dla osób posługujących w Diakonii Wyzwolenia i diecezjalnych duszpasterstwach trzeźwości. Uczestniczyło w nich 31 dorosłych osób i 10 dzieci z diecezji: białostockiej, koszalińsko-kołobrzeskiej, lubelskiej, przemyskiej, zamojsko-lubaczowskiej i rzeszowskiej. Rekolekcje poprowadził ks. Grzegorz Kot – Duszpasterz Trzeźwości i Osób Uzależnionych Diecezji Rzeszowskiej. Rozpoczęły się one zawiązaniem wspólnoty oraz Eucharystią, którą sprawował ksiądz rekolecjonista.

W swojej homilii ksiądz Grzegorz nawiązał do przypowieści o czerpaniu wody ze źródła wiary. Była to zachęta do zanurzenia się w źródle, które oczyszcza, a także przysparza nam mądrości. Na Kopieję Górcę gdzie powstaje Centrum Krucjaty Wyzwolenia Człowieka w Krościenku nad Dunajcem widnieje figura Niepokalanej, patronki Krucjaty a spod jej stóp wypływa źródło, które symbolizuje źródło Nowego Życia.

W poniedziałek 31.07 pojechaliśmy wszyscy razem autokarem do Miejsca Piastowego, aby uczestniczyć w XIX Ogólnopolskiej Modlitwie

o Trzeźwość Narodu. Centrum modlitwy, była uroczysta Msza Święta, której przewodniczył Metropolita Przemyski abp Adam Szal. Homilię a homilię wygłosił bp Tadeusz Bronakowski, przewodniczący Zespołu KEP ds. Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych. Bp Bronakowski mówił o nierozwiązanym problemie nadmiernego i ryzykownego spożywania alkoholu w naszym kraju – *Naród, który nie będzie troszczyć się o trzeźwość, będzie narodem bez przyszłości. Walczmy o prawdziwą wolność serc Polaków, wolność zakorzonioną w naszym Zbawicielu Jezusie Chrystusie.* Kaznodzieja zwrócił uwagę wiernych, że tylko Bóg jest godzien chwały, czci i uwielbienia. – *On jest celem i sensem naszego życia. On jest naszym Bogiem* – mówił bp Bronakowski. – *Przypomina nam o tym liturgia słowa, przypomina nam o tym św. Ignacy Loyola – patron dzisiejszego dnia, jak również św. Michał Archanioł i bł. ks. Bronisław Markiewicz.*

W drodze powrotnej odmówiliśmy różaniec w intencji trzeźwości naszego narodu. Na zakończenie dnia, zmęczeni ale zadowoleni, zjedliśmy smaczną kolację przygotowaną przez niezastąpione panie gotujące: Monikę i Martę. To był piękny czas włączenia się w ogólnopolską modlitwę w miejscu, któremu patronuje

bł. Bronisław Markiewicz. Natomiast w środę odwiedził nas ks. prałat Stanisław Czenczek – prekursor rekolekcji trzeźwościowych w diecezji przemyskiej. W czwartek był Wieczór Uwielbienia prowadzony przez ks. Marcina Dupląę, zakończony indywidualnym błogosławieństwem Najświętszym Sakramentem.

Zamysł ks. Blachnickiego zawarty w podręczniku Wyzwoleni w Chrystusie zakładał w seminariach KWC oraz abstynenckich kształtowanie idei **Nowego Człowieka**, **Nowej Wspólnoty** i **Nowej Kultury**, podczas których zapoznaliśmy się ze Strategią KWC w Narodowym Programie Trzeźwości, oraz staraliśmy się zgłębić rolę Krucjaty Wyzwolenia Człowieka w różnych aspektach życia społecznego.

Dziękujemy księdzu Grzegorzowi za jego ofiarną posługę podczas rekolekcji. Wszystkim posługującym: animatorom grup, diakonii wychowawczej w osobie Natalki i diakonii muzycznej w osobie Weroniki. Cieszymy się, że dzięki ich zaangażowaniu mogliśmy zrealizować założenia tych rekolekcji. Wyrażamy nadzieję, że owoce rekolekcji będą naturalną konsekwencją w naszej działalności w ramach Diakonii Wyzwolenia i w strukturach Diecezjalnego Duszpasterstwa Trzeźwości. Po raz kolejny przekonaliśmy się co do szczególnej wartości wspólnoty, otwartości i wzajemnej życzliwości.

*Bogu niech będą dzięki!
Agnieszka Trojanowska*



Terminarz Duszpasterstwa Trzeźwości Diecezji Rzeszowskiej 2023/2024

17-19.11.2023

Ty jesteś Drogą i Prawdą
i Życiem

8-10.12.2023

Twoja wola nie moja Panie

12-14.01.2024

Nowy człowiek

9-11.02.2024

Panie Ty wszystko wiesz

15-17.03.2024

Weź swój krzyż

12-14.04.2024

Jeżu ufam Tobie

10-12.05.2024

Trwajmy w jedności

7-9.06.2024

Idźcie i głoscie



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 – początek godz. 9⁰⁰ – Msza Święta, świadectwo KWC / konferencja, Agapa;
- **Każdego 8 dnia miesiąca** – Msza Święta o uzdrowienie i uwolnienie z nałogów – godz. 18⁰⁰
- **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
- **2 wtorek miesiąca** – spotkanie formacyjne Diakonii Wyzwolenia
- **Spotkania grup:**
 - o Anonimowych Alkoholików MATT TALBOT 2 – w piątek godz. 19⁰⁰ – tel. 692 724 949
 - o Dla współuzależnionych – odbywają się w 2 i 4 wtorki miesiąca godz. 17⁰⁰, tel. 723 186 255

MIEJSCE SPOTKAŃ:

**Parafia pw. Św. Stanisława Biskupa i Męczennika na Dworzysku,
ul. Krakowska 381, 35-213 Rzeszów,**

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/email
BIECZ	Ks. Michał Dusza	Narodzenia NMP Libusza 294 38-306 Libusza	664 545 940 anima2@vp.pl
BOGUCHWAŁA	Ks. Ryszard Sowa	Św. Stanisława BM ul. Suszyckich 3 36 – 040 Boguchwała	782 686 177 sowaryszard1@gmail.com
BRZOSTEK	Ks. Marcin Wawrzonek	Św. Katarzyny Aleksandryjskiej Gogołów 2 38 – 131 Gogołów	723 347 605 marcin2tb24@o2.pl
CZUDEC	Ks. Łukasz Nowosielski	Św. Trójcy Sanktuarium MB Łaskawej ul. Kościelna 1 38 – 120 Czudec	725 202 849 lukasz-n@wp.pl
DĘBOWIEC	Ks. Sebastian Belz	Św. Michała Archanioła Cieklin 327 38 – 222 Dębowiec	609 792 131 belzsebastian544@gmail.com
FRYSZTAK	Ks. Krzysztof Lampart	Św. Jana Kantego Ustrobna 3 38 – 406 Odrzykoń	660 946 639 krzysztof.lampart97@gmail.com
GŁOGÓW MŁP.	Ks. Krzysztof Moszyński	Św. Teresy od Dzieciątka Jezus Rudna Wielka 46 36 – 054 Mrowla	604 466 053 kmoszynski@wp.pl
GORLICE	Ks. Łukasz Ziemiak	Św. Jadwigi Królowej ul. Ariańska 4 38 – 300 Gorlice	880 444 468 ziemniaklukasz95@gmail.com
JASŁO – WSCHÓD	Ks. Radosław Banaś	MB Częstochowskiej ul. Mickiewicza 39 38 – 200 Jasło	792 727 301 radek_banas@yahoo.pl
JASŁO – ZACHÓD	Ks. Tomasz Świętoń	Przemienienia Pańskiego i św. Doroty, Trzcina 593 38 – 207 Przysieki	504 201 321 tomekswieton005@gmail.com
KOLBUSZOWA – WSCHÓD	Ks. Dawid Babicz	Wszystkich Świętych ul. Narutowicza 6 36 – 100 Kolbuszowa	539 419 820 dbabicz@onet.pl
KOLBUSZOWA – ZACHÓD	Ks. Mateusz Olbrot	Św. Brata Alberta ul. Św. Brata Alberta 3 36 – 100 Kolbuszowa	791 236 404 mateuszhtc5@gmail.com

NOWY ŻMIGRÓD	Ks. Michał Cyrnek	Wniebowzięcia NMP Nienaszów 38 38 – 230 Nowy Żmigród	517 828 826 cyrnekmichal@gmail.com
ROP CZYCE	Ks. Marcin Murawski	Św. Barbary ul. Ks. Michała Siewierskiego 4 39 – 100 Ropczyce	516 172 295 marcin.murawski1997@ gmail.com
RZESZÓW – FARA	Ks. Grzegorz Petka	Chrystusa Króla ul. Ks. Jałowego 37 35 – 010 Rzeszów	503 711 439 grzegorz113@onet.pl
RZESZÓW – KATEDRA	Ks. Arkadiusz Król	Św. Michała Archaniola ul. Św. Michała Arch. 3, 35-303 Rzeszów	500 486 343 arkadiuszkrol@poczta.pl
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 martingrab@op.pl
RZESZÓW – WSCHÓD	Ks. Piotr Łoboda	Św. Wawrzyńca Malawa 516 36 – 007 Krasne	504 511 898 lobo9@poczta.onet.eu
RZESZÓW – ZACHÓD	Ks. Tadeusz Kawalec	Św. Jana Chrzciciela Bratkowice 402 36 – 055 Bratkowice	604 778 636 tadeuszkawalec@wp.pl
SĘDZISZÓW MŁP.	Ks. Dariusz Misiótek	NMP Częstochowskiej ul. Szkolna 72 39 – 120 Sędziszów Młp.	17 221 69 47 519 334 393 misio lek@gmail.com
SOKOŁÓW MŁP.	Ks. Marcin Stachnik	NAWIEDZENIA NMP Medynia Głogowska 487 37-126 Medynia Głogowska	507 171 415 mar.stach@wp.pl
STRZYŻÓW	Ks. Maciej Fugura	Św. Stanisława Biskupa Dobrzechów 281 38 – 100 Strzyżów	780 289 515 mfigura@rzeszow.opoka. org.pl
TYCZYN	Ks. Mariusz Cymbała	Matki Bożej Łaskawej Chmielnik 4a 36 – 016 Chmielnik	729 463 535 mcybala@interia.pl
WIELOPOLE SKRZYŃSKIE	Ks. Arkadiusz Puzio	Wniebowzięcia NMP Wielopole Skrzyńskie 242 39 – 110 Wielopole Skrz.	793 333 760 arkadiuszpuzio@wp.pl

Podstęp „niewinnych” nałogów

Wolność i jej wybór zależą tylko od nas. Jesteśmy niewolnikami własnej wygody, własnych lęków i nowoczesnych technologii. Jako ludzkość tracimy człowieczeństwo, żyjąc nałogami; bez świadomości jak destrukcyjny wpływ mają na nasze życie, relacje i zdrowie.

Trudne chwile, straty i niegodzenie się z prawdą o nas samych wciąż popychają ludzi do nałogów. Nie tylko tych najbardziej krzykliwych jak alkoholizm, narkomania czy hazard, ale także tych mniej grzmiących jak uzależnienie od internetu i cyberuzależnienia, klasyczne papierosy i nowoczesny nikotynizm, bądź uzależnienie od masturbacji, prowadzące aż do seksuolizmu. Nie potrzeba butelki by ugasić swój ból – toniemy we wszystkich nałogach, gdyż nie potrafimy uznać, że mamy z nimi problem. Nie szukamy pomocy. Łudzimy się, że mamy coś pod kontrolą, podczas gdy TO kontroluje nas, ponieważ pozwala nam regulować nasze emocje i wypełniać pustkę oraz braki. Żłudny moment „szczęścia”, po którym następuje poczucie winy, zniewala nas do tego stopnia, że postanawiamy brnąć w to dalej... Ale po co tym żyć skoro można to zmienić? Powinno się stanąć w prawdzie i szukać rozwiązania. Walczyć o siebie i dla siebie. Próbować zrozumieć z czym się zmierza-

my i poznać mechanizm uzależnienia, bo jest ono chorobą, którą warto i należy leczyć, a nie tylko żyć w ukryciu chowając swoją bezradność i wstyd. Skupmy się najpierw nad tym co widzimy jawnie na zewnątrz naszych domów czyli palenie e-papierosów, by móc spojrzeć na problem masturbacji kryty w czterech ścianach. Pozwoli nam to zrozumieć tą samą istotę i mechanizm przykładowych dwóch różnych uzależnień.

Palenie tradycyjnych papierosów od zawsze było uznawane za nałóg, choć sama skłonność zwykle wiąże się z przyzwyczajeniem organizmu do nikotyny. Dla palaczy istotny jest też sam nawyk palenia stanowiący niekiedy nagrodę, ponieważ nikotyna stymuluje wydzielanie dopaminy. Ta zaś, odpowiada za uczucie przyjemności i zmniejszone napięcie. Zamiana prawdziwych papierosów na elektroniczne jest złudnym poczuciem bezpiecznego palenia, a takie nie istnieje. Najnowsze badania wskazują, że korzystanie z e-papierosów ma na organizm tak samo podobny wpływ, jak palenie klasycznych. Iluzją tego bezpieczeństwa jest jedynie fakt, że e-papierosy generują niższe stężenie substancji szkodliwych. Pozostaje natomiast to samo uczucie odprężenia. Ponadto, brak nieprzyjemnego zapachu tytoniu powoduje

częstsze zaciąganie, a co za tym idzie: nieustanne palenie nawet w pomieszczeniach zamkniętych, co dla części palaczy jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Niektórzy ludzie kryją swój nałóg i wybierają dyskretne zacisze. Dodatkowo, przyjemny zapach aromatów używanych w płynach do e-papierosów i możliwość palenia ich nawet w domach powoduje, iż nawyk staje się niekontrolowany i w zasadzie nie do opanowania. Płyny te, zwane jako „liquidy”, mają w swoim składzie także nikotynę, a mało kto wie, że nikotyna została uznana przez Światową Organizację Zdrowia WHO za narkotyk, ponieważ oddziałuje na ośrodkowy układ nerwowy tak samo silnie jak heroina i kokaina. Nikotyna działa na organizm identycznie jak każda inna substancja psychoaktywna i stanowi łatwo dostępny wspomagacz. Z jednej strony uspokaja i rozluźnia, a z drugiej strony sprytnie przejmuje kontrolę nad człowiekiem. Dlatego należy też mieć na względzie tą w zasadzie nierealną wizję rzucania palenia poprzez stosowanie zamienników typu plastry i gumy nikotynowe, bądź saszetki z nikotyną przypominające szwedzką używkę – snus. Początkowo faktycznie są one w stanie pomóc w rzucaniu nałogu; o ile nie

zacznie się traktować ich jako zdrowe. Mają służyć tylko zanikowi odruchu palenia i łagodzeniu głodu nikotynowego poprzez zmniejszanie dawek nikotyny. Następnie trzeba zadbać o swoją silną wolę i nie poddawać się, szukając motywacji do zdrowego trybu życia. Podobnej determinacji i wysiłku wymaga zrezygnowanie z masturbacji prowadzącej do uzależnienia behawioralnego. Uzależniamy się nie tylko od substancji, ale także od czynności i w obu przypadkach niestety jest to nałóg, do którego niezmiernie ciężko jest się przyznać. Onanizm mężczyzny czy kobiet prowadzi do uzależnienia i choć kryty jest w domach – to rozpoznawalny na zewnątrz. Masturbacja nie powinna być tematem tabu ponieważ niszczy komuś życie. Nie zawsze dorośli mają świadomość, że tkwią już od dawna w nałogu, ponieważ nie jest to już przecież masturbacją eksperymentalną dzieci. Masturbowanie się kom-



pulsywne jest zaburzeniem, które nie służy rozładowaniu napięcia seksualnego – ma charakter nerwicowy. Dana osoba w ten sposób radzi sobie z niepokojami i lękami. Uzależnionych od masturbacji cechuje podatność na depresję, osoby te bywają nerwowe, mało energiczne i szybko tracą motywację do działania. Słyszysz się, że częste myślenie o seksie nie jest niczym złym. Jednak trzeba wiedzieć, że uzależnienie od masturbacji nie jest jednoznaczne z dużym popędem seksualnym. Czy normą jest regularna i częsta chęć samozaspokojenia, która w pewnym momencie staje się ważniejsza niż kontakty międzyludzkie? Onanizm osłabia więzi emocjonalne z bliskimi, zwłaszcza partnerką/partnerem. Stają się oni jedynie narzędziem do rozładowania emocji. I nie ma co się łudzić, że ma się na to wpływ, gdyż w momencie kiedy onanizm jako zaburzenie zamienia się w uzależnienie, to w kolejnym etapie może zamienić się też w seksokolizm. Nadmiernej masturbacji nie wolno bagatelizować i traktować jako „NIC takiego”, bowiem ma ona ogromny wpływ na organizm. W jej trakcie dochodzi przecież do pobudzenia, przez które ciało wydziela dopaminę. I to właśnie ona aktywuje ośrodki przyjemności w mózgu, zmniejsza poziom stresu, pozwalając się zrelaksować. Identycznie jak w przypadku tego „niegroźnego” e-papierosa. Jak sami widzimy, mechanizm uzależnie-

nia w obu przypadkach jest taki sam. W obu nałóg uzależnia psychicznie i fizycznie. Nie jest możliwe trwałe wyregulowanie samopoczucia i nastroju poprzez masturbację, e-papierosy i wszystkie inne uzależnienia. A w obecnych czasach pojawia się ich przecież coraz więcej. Nie można też minimalizować nałogów dlatego, że przynoszą one wstyd. Każdy nałóg jest inwazyjny, ale walka z nimi jest możliwa. Trzeba tylko mieć świadomość zaistniałego problemu i znaleźć jego źródło, sięgając po pomoc specjalisty bądź terapeuty. Nie każdy nałóg można pokonać jedynie siłą woli, ponieważ każdy człowiek jest inny, ale każdy zasługuje na pomoc. Nie należy się wstydzić i bać, prosząc o wsparcie, ponieważ to właśnie ta pomoc otwiera człowieka na lepszy świat. Podejmując ten możliwy do wykonania odważny trud, dobrze też jest znaleźć dla siebie nowy sposób na rozładowanie emocji i zajęcie myśli. Pamiętajmy, że wszystkie nałogi niszczą życie, biorąc górę nad tym, co do tej pory miało znaczenie. Szkoda przecież zatracić swoje wartości na rzecz podstępного nawyku, a potem uzależnienia, przecież tylko my sami odpowiadamy za nasze decyzje o zmianach w życiu. Nie osądzajmy też innych za ich nałogi, nie wzięły się znikąd.

Czemu to widzisz drzazgę w oku swego brata, a nie dostrzegasz belki we własnym oku? (Łk 6,41)

Katarzyna Bakalarz

Grzegorz CZERWICKI

Mimo, że nie jest znany z pierwszych stron gazet, w bardzo zaangażowany sposób walczy na rzecz osób uzależnionych, pozbawionych wolności, a także profilaktycznie, tworząc program „Skazany na wolność”. Działa wśród osób, których sytuację życiową bardzo dobrze rozumie – młodzieży z domów, w których panuje uzależnienie, czy z domów poprawczych. Zna także sytuację więźniów, ponieważ sam kiedyś odbywał karę pozbawienia wolności.

Wzrastał w rodzinie uwikłanej w uzależnienie od alkoholu. W jego domu panowały głównie przemoc, agresja, nieustanna złość, strach i niepewność. Także w podobnym towarzystwie obracał się wśród rówieśników, wśród których starał się uzyskać uznanie. Od najmłodszych lat podejmował się kradzieży, najpierw drobnych i niewinnych, traktując to jako zabawę. Odczuwał silną potrzebę bycia chwalonym, czego nigdy nie zaznał w domu od rodziców. Później przerodziło się to w poważniejsze czyny, przekraczał kolejne granice, tłumiał sumienie kolejnymi używkami. Stał się nieufny, wyzbywał się uczuć i emocji, także w stosunku do innych osób. Żył w kłamstwie, a wszystkie jego lęki potęgowało uzależnienie od silnych narkotyków. W tym czasie, jak określa po latach, był całkowicie zdemoralizowany, uzależniony od al-

koholu, narkotyków, którymi handlował, pornografii, przemocy. Czuł się zagubiony duchowo i realnie w życiu – doszedł do momentu, w którym stał się bezdomny, podjął się nawet próby samobójczej.

Jako 18-latek trafił do zakładu karnego. Dwukrotnie odbywał karę pozbawienia wolności – łącznie w wymiarze 12 lat. W tym czasie całkowicie opuściła go rodzina. Próbował odnaleźć się w nowej sytuacji, stać się w niej silnym. Nikt nie dawał mu szans, że przetrwa w zakładzie karnym. Podczas pierwszego pobytu sprecyzował swoje cele – po opuszczeniu więzienia chciał wrócić do matki i pomóc jej wyjść z uzależnienia, odnaleźć siostrę, którą zabrano do domu dziecka, znaleźć pracę, odnaleźć się na nowo w życiu. Plan był piękny, ale niestety się nie



powiódł. Szybko wrócił do uzależnień, przez narkotyki stał się wrakiem człowieka. Ponownie trafił do zakładu karnego. „*To był czas kiedy pragnąłem prawdziwej miłości i prawdziwej przyjaźni*”... Ten czas był czasem przemiany i nawrócenia – paradoksalnie stało się to za prawą współwięźnia, znajomego, ateisty, który widząc, że Grzegorz lubi czytać polecił mu lekturę Biblii, jako książki historycznej, bez związku z wiarą. Jak dziś wspomina Stary Testament go nie zainteresował, ponieważ m.in. dużo opowiadał o wojnach. Z zaciekawieniem jednak oddał się lekturze Nowego Testamentu. Wtedy przypomniało mu się, że to kiedyś dziadkowie mówili mu o Jezusie, starali się przekazać mu wiarę, pomimo, że to było trochę „na siłę”. Oprócz zagłębienia się w Pismo Święte Grzegorz Czerwicki wspomina, jak bardzo ujęła go Droga Krzyżowa, to co Jezus przeszedł, wzbudzając w sobie świadomość, że przeszedł to wszystko też dla niego. W tym czasie przyszedł taki moment, kiedy znał już w jakimś stopniu Biblię, miał świadomość jak Jezus uzdrawiał ludzi, zabierał im nałogi, spontanicznie zwrócił się do Pana Boga, aby i od niego zabrał to wszystko, co go zniewala. Ciężko mu było uwierzyć, że to mogłoby się realnie wydarzyć, ale mimo wszystko postanowił zaufać. Twierdzi, że to Pan Bóg odebrał mu chęć brania narkotyków, sięgania po inne używki, z dnia na dzień nie czuł już tych potrzeb,

nie miał ochoty więcej kraść. Wszystko diametralnie się zmieniło w jego sercu, umyśle i woli. W pewnym momencie zaczął też odmawiać różaniec – po swojemu, tak jak umiał. Z czasem zaczął przy sobie skupiać grupę współwięźniów, z którymi wspólnie się modlił. To go zaczęło przemieniać. Stał się bardziej wspierający dla innych, motywował, aby się nie poddawali, nie nakłaniał do wiary, ale robił swoje – czytał Pismo Święte, modlił się na różańcu, odmawiał Koronkę do Miłosierdzia Bożego. Nie przejmował się jak się z niego śmiano, z jego ufności, że Pan Bóg mu pomoże...

Dziś żyje blisko Pana Boga, założył rodzinę, działa na rzecz osób, które się pogubiły. Pomaga innym, którzy tak jak on byli w głębokim załamaniu, spotyka się z osadzonymi w zakładach karnych, także wychodzi do młodzieży w domach poprawczych czy szkołach. Tam realizuje program profilaktyczny „Skazany na wolność”. Bez moralizowania, w prostych słowach mówi o tym co sam przeżył i jaką przeszedł drogę do nawrócenia. Opowiada także jak walczyć z uzależnieniami.

Grzegorz Czerwicki jest autorem książki „Nie jesteś skazany”, w której opisał swoją historię. Na stronie kanału Jedynka Polskie Radio czy na YouTube można posłuchać szeregu ciekawych wywiadów i świadectw Grzegorza, w których opowiada o swojej drodze do nawrócenia jak i aktualnej działalności.

Anna Pieczek Piotrowska

Zakopane – kolejny już raz ...

Dnia 14 IX br w święto Podwyższenia Krzyża Świętego 9 osób z Grupy Wsparcia AA Mateusz Talbot 2 przyjechało do Zakopane-go, aby uczestniczyć w drodze krzyżowej na Giewont. W czasie rozważań kolejnych stacji drogi krzyżowej modliliśmy się za osoby uzależnione i za ich rodziny. Prosililiśmy o pokój w naszej ojczyźnie i na całym świecie. Prosililiśmy o jedność i miłość w rodzinach. O akceptację woli Bożej w naszym życiu, nawet kiedy jest trudna. Droga Krzyżowa skończyła się przy schronisku na Hali Kondratowej ze względu na padający

deszcz. Przewodnik ze względów bezpieczeństwa odradzał wejście w wyższe partie gór.

Następnego dnia w liturgiczne wspomnienie Matki Bożej Bolesnej udaliśmy się przed oblicze Matki Bożej Nieustającej Pomocy przy kościele ojców Jezuitów. „Zakopiańska Górka” to dla mieszkańców Podhala szczególne miejsce. Górale ślubują przed Bogiem wstrzemięźliwość od alkoholu. Dla górala ślubowanie jest sprawą honorową. Przysięgi złożonej przed Bogiem po prostu się nie łamie. Kto chciał, mógł złożyć ślubowanie, któremu towarzyszyło szczere pragnienie wewnętrznej zmiany dotychczasowego życia. Tekst przysięgi wygłaszanymi przed obrazem Matki Bożej Nieustającej Pomocy, z ręką na Biblii brzmi następująco:

Ja (imię i nazwisko) ślubuję pod przysięgą Panu Bogu Wszechmogącemu w Trójcy Świętej Jedynemu, wobec Matki Najświętszej, Aniołów i Świętych, szczególnie Jana Chrzciciela, patrona abstynencji, że (na przykład) do końca roku 2023 nie będę pił, palił papierosów, uprawiał hazardu, itp., tak mi dopomóż Bóg, Męka Jezusa Chrystusa i Matka Nieustającej Pomocy. Amen. Po tych słowach osoba całuje Krzyż.

W kolejnym dniu podziwialiśmy panoramę Tatr ze szczytu góry Nosal na wysokości 1206 m n.p.m. Wędrowaliśmy Doliną Kościeliską, przeszliśmy Jaskinię Mroźną. Góry uczą pokory, droga w górę jest trudna i wymagająca. Nie ustawajmy. Wytrwale podnosimy się z upadków.

Bo góry mogą zstąpić i pagórki się zachwiać, ale miłość moja nie odstąpi od ciebie /Iz 54,10/

Jezu dziękuję Ci za Twoją bezinteresowną, bezwarunkową miłość, pomimo moich słabości i grzechów.

Magdalena.



O WOLNOŚCI CZŁOWIEKA

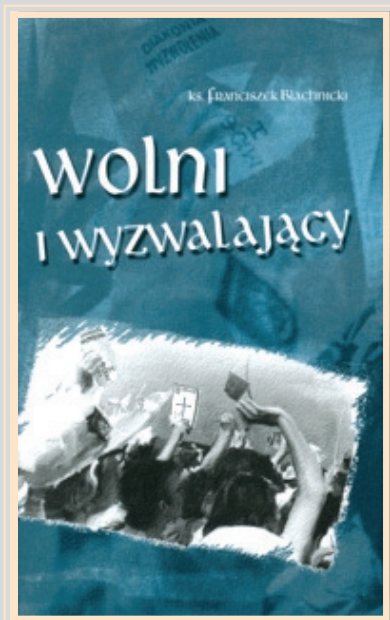
Żyjemy w społeczeństwie, gdzie nawet prawda, że $2 \times 2 = 4$ nie jest dla wszystkich oczywista. Dziś niejednokrotnie dekadencja posunęła się już tak daleko, że ludzie (a nawet społeczności) negują istnienie obiektywnej prawdy i obiektywnych norm etycznych. Tak zwany pluralizm, pojęty jako neutralność w odniesieniu do prawdy i wartości etycznych, jest przejawem daleko posuniętej dekadencji jakiejś cywilizacji.

W tej sytuacji trzeba podjąć wysiłek, aby przypominać i przekonywać o prawdach, które powinny być oczywiste w ocenianiu człowieka i jego wolności. Trzeba tu sięgnąć do tzw. filozofii zdrowego rozsądku, do norm moralnych, ogólnie przyjętych i stosowanych w życiu codziennym i w prawodawstwie wszystkich cywilizowanych narodów, do danych psychologii i psychiatrii określających model człowieka „normalnego”, do doświadczenia i wartościowania pokoleń utrwalonego w literaturze, do przemyśleń oraz intuicji poetów, myślicieli, ludzi uznawanych powszechnie za wielkich i dobroczyńców ludzkości.

W ten sposób można dojść do ustalenia pewnych podstawowych rysów obrazu człowieka i elementów warunkujących i określających jego wolność.

Przykładowo można wyliczyć następujące elementy bądź cechy, bez których nie można mówić o wolności człowieka:

1. Wolność jest uwarunkowana u człowieka przez posiadanie światła rozumu i przez świadomość refleksyjną. Wiadomo, że powszechnie nie imputuje się odpowiedzialności za czyny osobom działającym w stanie „zamroczenia”, czy to chwilowego (np. zamroczenie alkoholowe, patologiczne zaburzenia świadomości), czy trwałego (choroba psychiczna), oraz dzieciom przed dojściem do tzw. wieku rozeznania. Tylko działania przeświecone rozumnym poznaniem i poddane światłu rozumu, i według niego orientowane, są działaniami wolnymi, w nich przejawia się wolność człowieka, istoty rozumnej. W pojęciu wolności osoby zawarta jest pewna zależność, polegająca na dobrowolnym poddaniu się prawdzie lub na uznaniu prawdy poznanej.
2. Do elementów konstytutywnych wolności człowieka należy również umiejętność rozróżniania dobra i zła, z zasadniczą gotowością czynienia dobra i unikania zła, czyli uznania kategorycznego imperatywu sumienia. Postawa



zależności od sumienia, dobrowolnego poddania się jego wymogom, należy więc do wymogów ludzkiej wolności. Dlatego o człowieku opanowanym przez złe namiętności i nałogi mówi się, że jest ich niewolnikiem.

3. Człowiek jako osoba jest czymś danym przez naturę i zarazem zadany. Człowiek posiada zasadniczą zdolność kształtowania siebie według poznanych i akceptowanych ideałów, czyli zdolność samowychowania. Jako istota społeczna człowiek może też być wychowywany przez innych. Zaprzeczenie tej zdolności w człowieku jest równoznaczne z zanegowa-

niem jego wolności i przyjęciem całkowitego determinizmu, genetycznie uwarunkowanego.

4. Człowiek jako osoba posiada strukturę dialogiczną, przeżywa on siebie jako „ja” w obliczu „ty” drugiej osoby. Może on siebie w sposób wolny określać w relacji do innych osób, może prowadzić dialog z innymi i może siebie, swoją wewnętrzną świadomość, niedostępną dla zewnętrznego poznania, objawiać przez słowo komu zechce. Tutaj, w zakresie relacji międzyosobowych, człowiek przede wszystkim realizuje swoją wolność. Zdolność otwierania się w stosunku do „ty” drugiej osoby wyznacza też zakres wolności danego człowieka. Dlatego o człowieku zamkniętym w sobie, trudnym w kontaktach z innymi mówi się potocznie, że jest człowiekiem, „skrępowanym” wewnątrz.

5. Najgłębiej istotę wolności człowieka ujawnia to, że potrafi on w sposób wolny uczynić dar z siebie, czyli ofiarować siebie drugiej osobie lub jakiejś ogólnej wartości dobrej i służącej dobru innych. To oddanie siebie musi przy tym cechować się bezinteresownością. Ludzkość zawsze pielęgnowała głęboki szacunek wobec tej zdolności człowieka: czynienia daru z siebie, i stopień bezinteresow-



ności służby był zawsze miernikiem szacunku, podziwu i uznania dla człowieka. Współczesna fenomenologia osoby definiuje ją jako uzdolnienie i przeznaczenie do posiadania siebie w dawaniu siebie. Tę zdolność osoby i tę postawę określa się też mianem miłości – i tutaj to słowo – tak dziś wieloznaczne – występuje w swoim pierwotnym, czystym znaczeniu.

Człowiek został stworzony na obraz i podobieństwo Boga. Wolność jest przymiotem natury Bożej i wiąże się ze stwierdzeniem objawionym w Nowym Testamencie: „Bóg jest miłością”. Oznacza to, że do istoty Boga należy „posiadanie siebie w dawaniu siebie”, że Bóg jest „istnieniem dla”. Łączy się to z tajemnicą Trójcy Świę-

tej. Życie wewnętrzne Boga polega na wzajemnym dawaniu sobie siebie poszczególnych Osób Trójcy. Oczywiście, mówiąc tak bardzo upraszczamy.

Wystarczy to jednak, aby zrozumieć, na czym polega w swojej najgłębszej istocie podobieństwo Boże w człowieku. Człowiek został w swoim stworzeniu uzdolniony i powołany do istnienia na sposób Boży – to znaczy do posiadania siebie w dawaniu siebie, czyli przez miłość. Wolność zaś warunkuje możliwość czynienia daru z siebie. Wolność człowieka jest również wolnością „dla”, mianowicie dla miłości. Ta miłość zaś ma być realizowana w relacji do Boga i do innych ludzi

<http://sulow.natan.pl/oazowe/wolni%20wyzwalajacy.html>

Diecezjalne Odszpasterstwo Trzeźwości
zaprasza na

Bezalkoholowy *BAL sylwestrowy*

**Dom rekolekcyjny „EFFATHA”
ZACZERNIE, PODKOŚCIÓŁ 732B**

Początek godz.19.00

Koszt 250 zł od osoby
/ZALICZKA NALEŻNOŚCI PRZY ZAPISIE/

Zapisy tel. 731 707 708

Zapewniamy doskonałą kuchnię i znakomitą muzykę.
O godz. 24⁰⁰ powitamy NOWY ROK Mszą św. w „STODOLE”.

„WIĘZIENIE, KTÓRE MOŻNA OTWORZYĆ” Porozumienie z osobą uzależnioną od alkoholu

François Besançon

Autor wyjaśnia, jak rozpoznać uzależnienie, a następnie jak wejść w porozumienie z osobami uzależnionymi, zanim trafią one pod opiekę specjalistów. François Besançon jest doktorem medycyny i doktorem nauk matematyczno-przyrodniczych, jest członkiem francuskich i europejskich Stowarzyszeń Alkoholologicznych. Doświadczenie w pracy z osobami, które wpadły w sidła alkoholu oraz ich rodzinami zdobył w paryskim szpitalu l'Hôtel – Dieu. Dzięki temu może teraz podzielić się prostymi, praktycznymi sposobami na porozumienie z osobami cierpiącymi z powodu choroby alkoholowej.

Klucze do porozumienia są różne, zależnie od tego do kogo chce się dotrzeć: czy do już uzależnionego od alkoholu, czy do osoby, która wyszła z nałogu, czy też do zagrożonego alkoholizmem przez nadmierne picie. Droga do wyjścia z uzależnienia nie jest prosta. Używki na początku poprawiają samopoczucie, pomagają się odprężyć, funkcjonować w sytuacjach społecznych, uciec od trudności... Uzależniony mózg kusi, nakłania, przekonuje: „To ukoi ból”, „Gdy się napijesz, poczujesz się le-

piej”, „Jeśli tylko zechcesz, możesz nad tym zapanować”, „To już ostatni raz”. Nadużywający alkoholu – ulega. Właśnie dlatego potrzebuje konkretnych narzędzi i umiejętności, które posiadają inni, przyjaźni i pomocni ludzie.. Jak rozpoznać niebezpieczeństwo?

„Czerwonym światłem” alarmującym o alkoholizmie powinny być takie poważne konsekwencje zdrowotne, jak marskość wątroby, czy zapalenie trzustki. Alkoholizmowi nierzadko towarzyszą także tak dramatyczne wydarzenia, jak kraksy samochodowe, utonięcia na płytkiej wodzie, bójki, pożary w domu, upadki, zranienia na skutek niewłaściwego obchodzenia się z różnymi narzędziami, urządzeniami. Do niedawna panowała teoria, że póki alkoholik nie sięgnie swojego dna, to nie można mu pomóc. Zakładało się, że dopiero wtedy osoba uzależniona będzie gotowa przyjąć pomoc, podjąc terapię.

Przełomem w tego typu myśleniu okazały się nowe praktyki interwencji w chorobie alkoholowej opracowane i wdrożone w życie przez doktora Vernona Johnsona w latach sześć-



dziesiątych ubiegłego wieku .Polegało to na tym, aby nie czekać aż kryzys dotknie chorego i jego rodzinę, tylko interweniować w chorobie dużo wcześniej, zanim dojdzie do niepowetowanych strat. podejmować interwencję kiedy tylko pojawiły się pierwsze objawy uzależnienia i pierwsze niekorzystne skutki picia alkoholu, a przede wszystkim:

1. należy wspierać osobę uzależnioną i motywować ją do regularnych spotkań Anonimowych Alkoholików lub innych grup.
2. można zaproponować pozostałym członkom rodziny spotkanie z terapeutą i rozpoczęcie terapii Al Anon.
3. należy zorientować się w temacie le-

- czenia uzależnień i znaleźć ośrodek terapii uzależnień.
4. warto rozejrzeć się najbliższym sąsiedztwie, aby dowiedzieć się jaki wkład w leczenie alkoholizmu niosą lokalne służby w Ośrodkach Pomocy Społecznej.
5. trzeba pamiętać, że rodzina może zarówno spowodować rozpoczęcie kuracji – jak i przyczynić się do dalszego rozwoju choroby .poprzez zaniechanie pomocy
6. korzystając z wiedzy na temat uzależnienia, można spowodować jak najszybsze umieszczenie chorego w **fachowym ośrodku zajmującym się leczeniem uzależnień.**

Celem tego przewodnika jest przywrócenie każdemu wiary w siebie, aby mógł pomyślnie wykonać pierwsze kroki w stronę uzależnionego. Można nazwać tę książkę instrukcją pomocy przed medycznej.

Książka przetłumaczona na język polski z inicjatywy Wydawnictwa „Jerozolima”. Poznań 1999 r. Dostępna w księgarniach internetowych w przystępnej cenie.

Agnieszka Trojanowska

III niepodległościowy bal trzeźwości i radości

11 listopada 2023 r. w Klubie 21. Brygady Strzelców Podhalańskich w Rzeszowie odbył się III Niepodległościowy Bal Trzeźwości i Radości, którego organizatorem było Diecezjalne Duszpasterstwo Trzeźwości i Osób Uzależnionych Diecezji Rzeszowskiej oraz Parafia Garnizonowa pw. Matki Bożej Królowej Polski. W programie spotkania zaplanowano m.in. wspólne zabawy integra-

cyjne oraz wspólne śpiewanie pieśni i piosenek patriotycznych.

Wieczór balowy rozpoczął się od czytaniem odezwy Rady Regencyjnej do Narodu Polskiego z 7 października 1918 r. i odśpiewaniem Hymnu Rzeczypospolitej Polskiej. Następnie uczestnicy balu odtańczyli poloneza do muzyki Wojciecha Kilara z filmu „Pan Tadeusz”.



Atrakcją balu były zabawy integracyjne nawiązujące do tradycyjnych tańców etnicznych, w tym rodzimych mniejszości narodowych. Poprowadziła tę część żywiłowo i z empatią choreografka Marta Berdel. Jako niespodzianka wystąpiła młoda tancerka ze Szkoły Tańca Sportowego Aksel Katarzyna Buczek, która zaprezentowała tańce latynoamerykańskie.

W przerwach pomiędzy tańcami śpiewaliśmy wspólnie pieśni patriotyczne, piosenki z różnych okresów historii Państwa Polskiego. Uczestnicy Balu mieli również możliwość zwiedzenia Sali Tradycji 21. Brygady

Strzelców Podhalańskich oraz czasowej ekspozycji Instytutu Pamięci Narodowej, Oddziału w Rzeszowie pt. „Żołnierze Niepodległości” i zapoznania się z bohaterami walki o wolną Polskę w 1918 r.: marszałkiem Edwardem Rydzem-Śmigłym, gen. broni Kazimierzem Sosnkowskim, gen. broni Tadeuszem Rozwadowskim, gen. broni Józefem Hallerem, gen. broni Władysławem Sikorskim i innymi wybitnymi dowódcami szczególnie zasłużonymi w tworzeniu Sił Zbrojnych II Rzeczypospolitej.



Oprawę muzyczną całości z talentem i pomysłowością zapewнили Teresa i Dariusz Rachwałowie – wodzireje, którym dziękujemy za wspaniałą zabawę.

Celem spotkania było przede wszystkim promowanie Nowej Kultury – zabawy bez alkoholu, z akcentem patriotycznym, albowiem Trzeźwość i Niepodległość idą w parze.

Składamy serdeczne podziękowania Dowódcy 21. Brygady Strzelców Podhalańskich za udostępnienie

pomieszczeń klubu, tym samym nawiązując do tradycji bali z okresu II Rzeczypospolitej, a także kierownikowi i pracownikom Klubu za pomoc w zorganizowaniu wydarzenia.

Przedsięwzięcie zostało współfinansowane przez Zarząd Województwa Podkarpackiego – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Rzeszowie z programu: Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym.

Wojciech Trojanowski



Świętowanie w rodzinie – wychowanie do trzeźwości

*„Zachowujcie religijne zwyczaje
i pielęgnujcie chrześcijańską tradycję”
Jan Paweł II*

Każdy człowiek jest stworzony na obraz i podobieństwo Boże (Rdz 1,27), został więc obdarzony rozumem i wolną wolą. Każdy z nas jest także zobowiązany do pielęgnowania tego daru poprzez zachowanie trzeźwości i wstrzeźliwości na każdym etapie życia i w każdej sytuacji. Natomiast jedyną formą zachowania trzeźwości przez dzieci i młodzież jest całkowita ich abstynencja od alkoholu, który szczególnie na młode organizmy działa niezwykle destrukcyjnie. Również obowiązek abstynencji dotyczy osób dorosłych w przypadku kobiet w ciąży i w okresie ciąży poprzedzającym, osób wykonujących szczególne zadania społeczne wymagające trzeźwości umysłu i woli wynikających z obowiązków, oraz wynikające z choroby alkoholowej.

Dla osób dorosłych trzeźwość nie łączy się z całkowitą abstynencją, natomiast oznacza możliwość używania alkoholu rzadko i w niewielkich ilościach nie powodujących zaburzeń stanów emocjonalnych i oceny rzeczywistości.

Wychowanie w trzeźwości jest wychowaniem do miłości i szacunku wobec Boga, siebie samego oraz bliźniego. Zachowanie abstynencji od alkoholu w procesie wychowawczym jest zarówno dla rodziców jak i dzieci istotną pomocą na tej drodze. Pozwala spojrzeć na siebie i innych ludzi w prawdzie, traktować siebie jako innych z szacunkiem i miłością. Ułatwia trzeźwe spojrzenie na istniejące problemy, pozwalając dostrzec wiele sposobów ich pokonywania.

Prawidłowo funkcjonująca rodzina nie powinna mieć trudności z przeżywaniem rodzinnych spotkań rodzinnych związanych z sakramentami – chrzest, ślub, świątecznych – Boże Narodzenie, Wielkanoc czy okolicznościowych – imieniny urodziny. Zwykle przebiegają one w radosnej, pełnej życzliwości atmosferze, w trosce o wzajemne dobro i zrozumienie. Dzieci obserwując i naśladując dorosłych, uczą się właściwych umiejętności społecznych i trzeźwego stylu życia. Każde dziecko to właśnie w gronie rodzinnym doświadcza świętowania. Gdy dorasta na uroczystości spraszani są rówieśnicy, a nastolatki zaczynają świętować poza domem i już

wówczas zaczyna się dla rodziców czas dawania świadectwa trzeźwości poprzez abstynencję. Więc nie podają oni dzieciom bezalkoholowego szampana, nie zezwalają na wzniesienie toastów i innych zwyczajów, które nieodłącznie kojarzą się z alkoholem. Jest to proces kształtowania „Nowego Człowieka” do „Nowej Wspólnoty” i „Nowej Kultury” życia bez alkoholu.

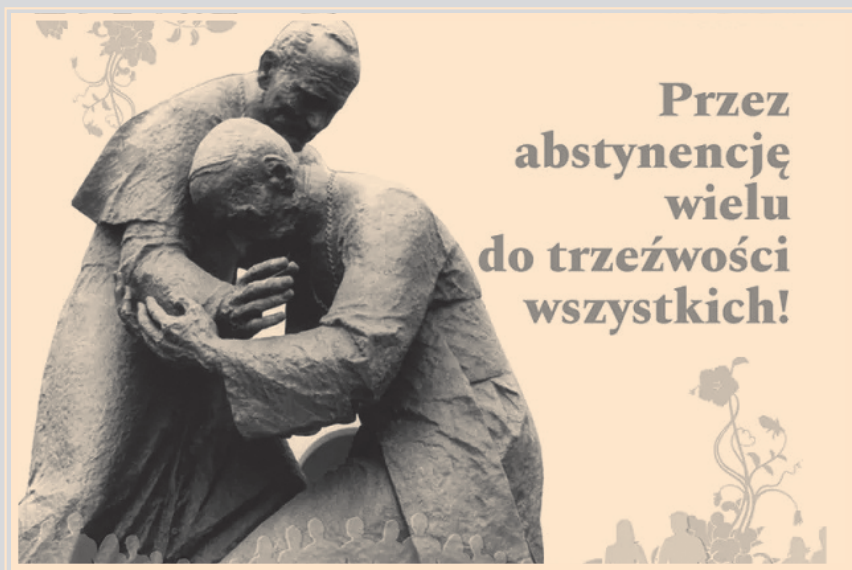
Drodzy Bracia i Siostry!

Nie pozwólmy, aby brak trzeźwości osłabiał nasze życie rodzinne i narodowe. Pamiętajmy, że trzeźwa i silna Bogiem rodzina jest fundamentem Narodu. Dlatego przyzywając wstawiennictwa Jasnogórskiej Matki i Królowej Polski, najgoręcej prosimy: Rodziny, bądźcie

szkołami abstynencji, która prowadzi do trzeźwości całego Narodu.

Z listu Episkopatu Polski na Miesiąc Abstynencji.

Wychowanie w atmosferze trzeźwości oraz przykład życia rodziny obywającej się bez konieczności stawiania butelki na stół, daje dziecku solidne podstawy do świętowania w gronie rówieśników bez sięgania po środki psychoaktywne. Postawa i świadectwo dawane przez lata w rodzinie, dodaje dziecku pewności siebie i wyposażają w siłę sprzeciwu wobec nacisków grupy rówieśniczej. Zazwyczaj w takiej sytuacji pada pytanie „dlaczego nie pijesz?”. Nie ma potrzeby szukać odpowiedzi i tłumaczyć się z swojej abstynencji, ale



**Przez
abstynencję
wielu
do trzeźwości
wszystkich!**

odpowiedzieć pytaniem: „a dlaczego ty pijasz?”. Nie tylko w granie ludzi młodych ale i dorosłych panuje błędne przekonanie, że jest to obyczaj, którego nikt i nic nie jest w stanie zmienić, a dodatkowo powoduje wykluczenie społeczne. Nic bardziej mylnego! Zaczyna się od jednej osoby o zdecydowanej i konsekwentnej w swojej postawie do której dołączają inne osoby, o mnie zdecydowanym i konsekwentnym charakterze.

Nie lękajcie się iść pod prąd mówił Jan Paweł II na XIX Światowym Dniu Młodzieży w kwietniu 2004 r. Kościół opiera swą działalność trzeźwościową na sprawdzonej przez pokolenia podstawowej zasadzie pedagogicznej: „**Przez dobrowolną abstynencję wielu do trzeźwości wszystkich**”. Pod tym hasłem Ruch Światło Życie realizuje program trzeźwościowy w ramach Krucjaty Wyzwolenia Człowieka, która jest programem ewangelizacyjnym. Założeniem krucjaty jest uwolnienie człowieka od uzależnień, przede wszystkim od uzależnienia alkoholowego, poprzez zawierzenie Jezusowi Chrystusowi.

Celem jest osiągnięcie wolności rozumianej zgodnie z chrześcijańską koncepcją wolności osoby. Uczestnicy Krucjaty jako dar miłosierdzia praktykują modlitwę, post i jałmużnę.

- **modlitwę** indywidualną i wspólnotową ofiarowaną w intencji trzeźwości narodu;
- **post** jako dobrowolną rezygnację z wszelkich napojów alkoholowych, jako wyraz chrześcijańskiej miłości do ludzi uzależnionych;
- **jałmużnę** – daniem bliźnim tego, czego najbardziej potrzebują – nadziei, troski, czasu i wiary w lepsze jutro.

Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, czas rodzinnego świętowania. Może to właśnie jest czas na zmianę obyczaju w naszej rodzinie. „**Nie piję, bo Kocham**” – to zawołanie niech nam przyświeca przy świątecznym stole w gronie najbliższych i przyjaciół. I niech Wam Pan Bóg błogosławi na trzeźwe świętowanie Narodzenia Zbawiciela – nadziei na kształtowanie **Nowego Człowieka w Nowej Abstynenckiej Rodzinie**.

Wojciech Trojanowski

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

REDAKCJA: ks. Marcin Dupłaga, 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 gorzolecko

Na kłyńckach ij słuzys,
Po nogaw catujes,
Honoru swowego
Dło nij nie zatujes.

Ty pijes gorzole,
A dzieciom jak chleba,
Miłości łojcowskij,
Do scyńscia potrzeba.

Sprzedos dło nij chatpe,
Rodzine, dzieciska,
Żeby jednym cinyngiyem,
Wlewać jom do pyska.

Bo choć syćka ludzie,
Już się Tobom brzydzą,
Dzieci swogo łojca,
Jesce w Tobie widzom.

Rynca Ci się trzynsom,
Jynzorem nie rusy,
Charcys ino cicho,
Ze Cie strażnie susy.

Jesce furt do Ciebie,
Rynke wyciągają,
Jesce wcom Ci pomoc,
Jesce szanse dajom.

Jak pojrzys do lustra,
Taki wstrynt pocujes,
Ze na swojom gymbe,
W lusterku naplujes.

Pewnie by Ci nawet,
Wybocyli syćko,
Choć Ty ich traktujes,
Po chamsku i bryćko.

Łopamiyntoj ze się,
Skońc to głpie picie,
Co Ci zmarnowało,
Rodzine i życie.

cdn...

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