

# Przedmowa

*Boże, użycz mi pogody ducha,  
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,  
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,  
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*  
(R. Niebuhr)

„Modlitwa o pogodę ducha” amerykańskiego teologa Reinholda Niebuhra (ang. *Serenity Prayer*) jest wyraźnym wołaniem o dar właściwego rozróżniania i odpowiedzialnego wyboru<sup>1</sup>. W każdym okresie dziejów Kościół podejmował walkę o trzeźwość narodu. To swoista obrona godności i wolności człowieka stworzonego na obraz i podobieństwo Boga (genealogia divina i antropologia biblijna). Problem alkoholizmu w Polsce pozostaje wciąż przedmiotem wielorakich działań zarówno od strony państwa, organizacji społecznych, jak i Kościoła. Szczególna intensyfikacja duszpasterstwa trzeźwościowego nastąpiła w wieku XIX i XX. Temat uzależnienia od alkoholu podejmowali liczni publicyści, działacze społeczni oraz promotorzy trzeźwości, wśród których szczególną rolę odegrali duszpasterze. Spośród nich przywołać należy takie postaci, jak ks. Hieronim Gołębiowski, ks. Wincenty Granat, ks. Władysław Padacz, bł. ks. Wincenty Frelichowski, ks. Alojzy Ficek czy ks. Jan Kapica. W minionym stuleciu do największych propagatorów trzeźwości należał Stefan Kardynał Wyszyński. Powstały ogólnopolskie struktury duszpasterstwa trzeźwości: Komisja ds. Trzeźwości przy Konferencji Episkopatu Polski (obecnie Zespół Apostolstwa Trzeźwości i Osób Uzależnionych przy KEP) czy też „Krucjata Wstrzemięźliwości” (dzisiaj „Krucjata

---

<sup>1</sup> Por. W. Cichosz, *Słowo wstępne*, w: Krzysztof Kamil Stolz, *Nowa desiderata – desiderium novum*, Warszawa 2015, s. 7-15 (recenzję naukową publikacji zamieściłem w „Studiach Gdańskich”, red. G. Szamocki, 2015, t. XXXVI, s. 265-269).

Wyzwolenia Człowieka” – KWC)<sup>2</sup>. „Człowiek, który chce władać sobą i służyć ludziom – jak pisał Prymas Tysiąclecia – musi być trzeźwy. Przywracanie oblicza trzeźwego rodakom, to najbardziej postępową i twórczą pracą społeczną”<sup>3</sup>. Można zdecydowanie powiedzieć, że przytoczone słowa wyznaczają nadrzędny cel i kierunek wszystkich działań Kościoła podejmowanych w obszarze duszpasterstwa trzeźwości.

Wyrazem owej pilności poszukiwań skutecznych sposobów promowania życia w trzeźwości i abstynencji jest książka dr Janiny Bokun pt. „Duszpasterstwo trzeźwości w Polsce po roku 1989”. Przyjmuję ją z wdzięcznością i nadzieją, gdyż jest nie tylko głośnym i wymownym, ale i nasyconym wiarą i nadzieją, pełnym miłości, wołaniem o trzeźwość narodu. To bez wątpienia książka pionierska i wyjątkowa. W kontekście współczesnego slangu, inwektyw i wulgaryzmów, Autorka operuje językiem precyzyjnym, zrozumiałym i pełnym empatii. To głęboka duchowa droga życia w trzeźwości. Jasno sformułowany w publikacji problem badawczy jest nie tylko aktualny i potrzebny, ale nade wszystko oryginalny. „Dostrzegając wartość działalności duszpasterskiej Kościoła w walce z alkoholizmem zawartą w dokumentach KEP – pisze Autorka – ważne i celowe jest zajęcie się tym szczególnym posłannictwem Kościoła we współczesnej Polsce”. Janina Bokun zmierza do całościowego spojrzenia na kierunki i metody pracy duszpasterskiej po roku 1989, mając w zamyśle opracowanie konkretnych form działalności na rzecz trzeźwości polskich rodzin. Jako naukowy cel opracowania oraz główny problem przyjęła zbadanie: Czym jest alkoholizm w ujęciu medycznym, społecznym i teologicznym? Jakie metody pracy duszpasterskiej stosuje Kościół katolicki w Polsce w zwalczaniu alkoholizmu i promowaniu trzeźwości? Czy są one skutecznym narzędziem przeciwdziałania uzależnieniu?

Czytelnik bez wątpienia otrzymuje nowatorskie opracowanie ważnego pola duszpasterskiego. W wyznaczonym obszarze badań Autorka wykazuje się bogatym warsztatem naukowym oraz dużymi kompetencjami, które wynikają z medycznego i teologicznego wykształcenia dr Janiny Bokun. Jej praca zawodowa, jako pielęgniarki, nauczycielki i terapeutki niewątpliwie wpłynęła na wartość merytoryczną publikacji. Autorka uczest-

---

<sup>2</sup> Zob. A. Wodarczyk, *Prorok żywego Kościoła*, Katowice 2008, s. 177-200.

<sup>3</sup> Zob. S. Wyszyński, *W walce o trzeźwość*, Zakroczym 1982 (Aneks 1).

niczy w licznych konferencjach i kongresach krajowych i międzynarodowych podejmujących problem uzależnień, jest też gościem audycji radiowych i programów telewizyjnych o tej tematyce. Ze względu na zaprezentowane kompetencje Autorki i niezwykle znaczenie społeczne podjętej tematyki, przygotowana publikacja zasługuje na wyjątkowe uznanie i polecenie jej szerokiemu gronu odbiorców.

Pojawienie się na rynku księgarskim książki podejmującej problematykę uzależnień i abstynencji jest bardzo potrzebne, bowiem pomimo niewątpliwego wysiłku ze strony Kościoła, coraz trudniej jest bronić dzisiaj postawy trzeźwości. Dostępne statystyki pokazują, że mimo obszernej wiedzy i licznej grupy specjalistów o wysokich kompetencjach z zakresu terapii uzależnień i profilaktyki, spożycie alkoholu w Polsce wzrasta. Obniżył się także próg inicjacji alkoholowej. Niewątpliwie instytucjonalną walkę z alkoholizmem trudno byłoby podejmować bez wsparcia duszpasterzy i wspólnoty wierzących, którzy stanowią ogromną pomoc w pracy na rzecz przeciwdziałania uzależnieniom.

Czytając publikację Janiny Bokun, rodzi się spostrzeżenie, że w Chrystusie człowiek znajduje prawdziwe wyzwolenie, ocalenie i pełną wolność. Nie można przy tym zapominać, że współczesne zerwanie z jakąkolwiek religią to nie tylko powracające materialistyczno-ateistyczne upiory przeszłości, ale przede wszystkim laickie *specialité de la maison* oświeconego człowieka ponowoczesnego: antyreligijnego i antychrześcijańskiego, a tym bardziej – antykatolickiego! Nowa kultura dekonstrukcji i negacji niesie ze sobą wiele zagrożeń dla człowieka, jego rodziny, a przez to społeczeństwa i Kościoła<sup>4</sup>. W świecie, w którym podważane są podstawowe prawdy wiary, kwestionowane jest Boże Objawienie, a rozwój techniki, nauki oraz coraz szybsze tempo życia sprawiają, że człowiek przestaje radzić sobie z samym sobą. W nasilającym się paradygmacie rewolucji naukowej chodzi nie tylko o to, by wykorzenić z serca człowieka wiarę chrześcijańską, ale chce się wykorzenić wszelką wiarę, która wznosząc człowieka ponad horyzont doczesności, kieruje w sposób nadprzyrodzony swoje spojrzenie w stronę nieba. Dzisiaj wypowiedziano wojnę wszystkiemu co nadprzyrodzone, ponieważ za tym, co nadprzyrodzone, znajduje się Bóg, i to Boga chce się wymazać z serca

---

<sup>4</sup> Por. W. Cichosz, *Księga uzdrowienia. Posłowie*, Krzysztof Kamil Stolz, *Jeśli chcesz, możesz mnie uzdrowić. Księga uzdrowienia*, Warszawa 2012, s. 404-409.

i życia ludzkiego. A właśnie odwieczny Bóg Jahwe (*'Ehjah 'ăšer 'ehjah – Jestem, Który Jestem*) daje człowiekowi istnienie i w tym istnieniu nieustannie go podtrzymuje. Ta prawda najbardziej namacalna jest wówczas, gdy człowiek zostaje narażony na bolesne przeżycia, w których doświadcza bezsilności i zwątpienia – posuniętych do bezkresnej rozpacz.

Nie może zatem dziwić postawa Kościoła, który, kierując się troską o człowieka i realizację jego powołania, nieustannie z całą mocą wspiera wysiłki zmierzające do formacji życia osobowego w godności dziecka Bożego, w tym także w trzeźwości. Właśnie Kościół tworzy sprzyjającą atmosferę do powstawania i prężnego funkcjonowania licznych grup AA. To swoista realizacja łacińskiej sentencji rzymskiego poety Albiusa Tibullusa, przyjaciela Horacego i Owidiusza: *Casta placent superis. Pura cum veste venite et manibus puris sumite fontis aquam* (Bogu podoba się to, co jest czyste. Przychodźcie w czystym odzieniu. I czystymi rękami czerpcie wodę ze źródła). Słowa te czytali niemal codziennie uczniowie wadowickiego Liceum Ogólnokształcącego w bramie swej szkoły, a wśród nich Karol Józef Wojtyła, późniejszy Jan Paweł II.

Termin „trzeźwość”, pochodzący od łac. *bria* (miara), oznacza przede wszystkim zachowanie umiaru w używaniu napojów alkoholowych, natomiast w znaczeniu szerszym odnosi się do umiaru i powściągliwości w stosunku do przyjemności, zwłaszcza zmysłowych. W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy, że „umiarkowanie jest cnotą moralną, która pozwala opanować dążenie do przyjemności i zapewnia równowagę w używaniu dóbr stworzonych. Zapewnia panowanie woli nad popędami i utrzymuje pragnienia w granicach uczciwości. Osoba umiarkowana kieruje do dobra swoje pożądania zmysłowe, zachowuje zdrową dyskrekcję i nie daje się uwieść (...), by iść za zachciankami swego serca” (KKK 1809). Trzeźwość przynależy zatem do jednej z podstawowych cnót kardynalnych – umiarkowania. Jest cnotą o wielkim znaczeniu moralnym i umożliwia realizację innych cnót. Dotyczy nie tylko wymiaru fizycznego, czyli używania napojów alkoholowych, ale również wymiaru intelektualnego i duchowego człowieka, czyli: uczciwości, rzetelności, trzeźwych poglądów i osądów, roztropności umysłu i ducha.

Tak rozumiana trzeźwość jest drogą prowadzącą do odkrywania i realizowania chrześcijańskiego powołania. Z kolei brak trzeźwości powoduje zaciemnienie umysłu

człowieka i jest poważną przeszkodą we właściwym jego działaniu. Już na kartach Biblii widnieje zachęta do zachowania umiaru, między innymi w stosunku do napojów upajających, jak również do dobrowolnej – trwałej lub czasowej – rezygnacji z alkoholu, podejmowanej z różnych względów: religijnych, moralnych i społecznych, określanej dobrem moralnym (Syr 31,27-29; Łk 21,34; 1P 1,13; 1Tes 5,6). W pierwszych wiekach chrześcijaństwa, w okresie patrystycznym, temat umiarkowania w spożywaniu napojów alkoholowych jest poruszany szczególnie w listach pasterskich, które nawołują do trzeźwości. Jeden z Ojców greckich, Klemens Aleksandryjski, podejmując moralny problem alkoholu, wskazuje na ścisłe przestrzeganie trzeźwości jako warunek dobrego wychowania młodzieży. Podaje wiele spostrzeżeń z zakresu fizjologii i psychologii odnośnie wspomnianego zagadnienia oraz formułuje definicję upicia się. Na Zachodzie pierwszy z moralistów tego okresu, Tertulian, także porusza zagadnienie trzeźwości. Również św. Hieronim i św. Augustyn zalecają ścisłą abstynencję w okresie Wielkiego Postu, a pijaństwo określają jako ciężki grzech zamykający wstęp do nieba.

Człowiek – mówiąc językiem Marcela Gabriela – jest bytem w drodze (łac. *homo viator*), co czyni z niego istotę wewnętrznie dojrzewającą. W procesie tym odkrywa swoją tożsamość i godność, jak również sens człowieczeństwa. Będąc stworzonym na obraz i podobieństwo Boże powinien żyć w sposób wolny i odpowiedzialny, świadomy samego siebie oraz swego powołania zarówno doczesnego, jak i wiecznego. Tymczasem ponowoczesna kultura XXI wieku sprawia, że staje się coraz bardziej zagubiony i nie radzi sobie z własnymi emocjami. Popada w pustkę duchową i niejednokrotnie w rozpacz, a ciągły strach oraz niepewność jutra bardzo często prowadzą na drogę różnych form uzależnień i zniewoleń powodujących utratę wolności, miłości i trzeźwości.

W książce widać wyraźne nawiązanie do znanego i wypróbowanego modelu *Dwunastu kroków dla nałogowych grzeszników* (ang. *twelve steps*, w niektórych polskich wspólnotach Al-Anon nazywane 12 Stopniami) wychodzenia z alkoholizmu Williama Griffitha Wilsona: (1) Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem; (2) Uwierzylimy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie; (3) Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy; (4) Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny; (5) Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi

istotę naszych błędów; (6) Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru; (7) Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki; (8) Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim; (9) Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych; (10) Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów; (11) Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas, oraz o siłę do jej spełnienia; (12) Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Znany w Europie ruch AA swoją obecność w Polsce zaznaczył ok. 1957 roku. Kiedy młody socjolog dr Zbigniew Wierzbicki opublikował w poznańskim czasopiśmie „Trzeźwość” 12 – wymienione powyżej – kroków, cenzura od razu wstrzymała ich druk ze względu na trzykrotne odwołanie się do Boga. Sam współzałożyciel Wspólnoty AA William Griffith Wilson (Bill W.) nazywa Dwanaście Kroków zbiorem zasad duchowych, które, stosowane jako sposób życia, mogą uwolnić od obsesji picia i dopomóc cierpiącemu, by stał się zdrowym, szczęśliwym i pożytecznym człowiekiem. Z kolei drugi z współzałożycieli ruchu, Robert Holbrook Smith (Dr. Bob), miał powiedzieć, że Dwanaście Kroków w postaci skondensowanej sprowadza się do słów: miłość i służba.

W Polsce początki ruchu wiążą się z Poznaniem. Pod koniec lat 60. Maria Grabowska zaczęła prowadzić zajęcia grupowe oparte na założeniach programu 12 kroków. Grupa ta zaczęła samodzielnie funkcjonować na jesieni 1974 roku, a później przyjęła nazwę „Eleusis”. Właśnie tę datę polska wspólnota AA uznaje za swój początek. W 1984 roku odbył się Pierwszy Zjazd Wspólnoty AA w Polsce. Uczestniczyli w nim przedstawiciele, według jednych źródeł 34, a według innych – 38 grup AA. Powstały pierwsze struktury i udało się nawiązać kontakt z europejskim ruchem AA. W ten sposób do dziś podejmowane są liczne zadania nie tylko przez instytucje społeczne, ale również przez Kościół, który, w obliczu rosnącego alkoholizmu w trosce o realizację

życia chrześcijańskiego, dba o zachowanie i upowszechnianie wśród Polaków cnoty trzeźwości.

Trzeba w tym miejscu jasno powiedzieć, że Grupa AA zdecydowanie odcina się od pewnych działań: w żaden sposób nie rejestruje uczestników; nie angażuje się w badania ani ich nie finansuje; nie włącza się do jakichkolwiek komisji czy agend społecznych; nie śledzi ani nie kontroluje swoich uczestników; nie stawia diagnoz lekarskich i nie udziela porad psychiatrycznych; nie daje leków i nie zapewnia zwolnień lekarskich, usług pielęgniarskich, sanatoryjnych, zatrudnienia; nie oferuje posług religijnych; nie pomaga w sprawach mieszkaniowych, życiowych, finansowych i socjalno-bytowych; nie udziela porad rodzinnych ani zawodowych; nie obiecuje nikomu rozwiązania problemów życiowych.

W kontekście dostrzegalnego kryzysu cywilizacji zachodniej, który dotyczy fundamentalnych zmian w zakresie wartości, wierzeń i instytucji, na których opiera się cała struktura życia społecznego (fr. *fin des grands récits* – upadek wielkich narracji), książkę Janiny Bokun należy uznać za publikację bardzo aktualną i potrzebną. Cywilizację wyrывa się bowiem z korzeniami z fundamentów natury i tradycji, a odbudowuje się ją jako nową organizację, tak sztuczną i mechaniczną jak nowoczesna fabryka. Dokonujące się dzisiaj zmaganie aksjologiczno-normatywne dotyczy szeroko rozumianego subiektywizmu, propagowanego w imię tak zwanej poprawności światopoglądowej. Dochodzi do ideologizowania i upolityczniania myśli, czego wyrazem jest zdecydowane dystansowanie się od wszystkiego, co ma choćby pozór odniesień religijnych. W przemianie i odnowie człowieka (gr. *μετανοια* – metanoia, łac. *conversio*) to właściwie Bóg przybliża się do niego – On jest zawsze Inicjatorem – i wnika coraz głębiej w cały jego świat. Metanoia jest przede wszystkim przemianą (gr. *μετα* – *meta*) umysłu (gr. *νοῦς* – *nous*). W greckim tłumaczeniu Starego Testamentu (Septuaginta) czasownik *metanoeo* (gr. *μετανοεω*) zastępowany jest hebrajskim słowem *nacham* (נָחַם), które w swoim pierwotnym znaczeniu należy odnieść do takich słów, jak: pocieszać się, odczuwać żal i skruchę, trapić się, wzdychać czy wreszcie pokutować. Z kolei w Biblii łacińskiej (Wulgata św. Hieronima) termin tradycyjnie przekładany jako *poenitentia* – pokuta (łac. *poena* – kara), w Nowym Testamencie oznacza już radykalną zmianę sposobu działania, zgodnie z tym, do czego wzywał Jezus Chrystus: „Nawracajcie się,

albowiem bliskie jest królestwo niebieskie” (Mt 4, 12-23). Wezwanie to zakłada przede wszystkim Boży dar nawrócenia, czego widzialnym znakiem i owocnym skutkiem jest nie tylko skrucha i żal, ale nade wszystko zmiana życiowych postaw.

W ten sposób w komunii łaski z Trójcą Świętą rozszerza się wewnętrzna przestrzeń życiowa człowieka, wyniesiona do nadprzyrodzonego życia Bożego. Stąd już tylko jeden krok, by móc powiedzieć za Autorką książki: Człowiek żyje w Bogu i z Boga: żyje według Ducha i dąży do tego, czego chce Duch. Doskonałym dopełnieniem tej myśli są słowa z encykliki św. Jana Pawła II *Dominum et vivificantem*: „Takie wewnętrzne obcowanie z Bogiem w Duchu Świętym sprawia, że człowiek w nowy sposób pojmuje również siebie samego, swoje człowieczeństwo. Doznaje pełnego urzeczywistnienia ów obraz i podobieństwo Boże, jakim człowiek jest od początku. Ta wewnętrzna prawda bytu ludzkiego musi być stale na nowo odkrywana w świetle Chrystusa, który jest Pierwowzorem obcowania z Bogiem, i w Nim musi być odkrywana także racja tego odnajdywania siebie przez bezinteresowny dar z siebie samego wspólnie z innymi ludźmi: właśnie ze względu na to podobieństwo Boże”. Z kolei zwołany przez papieża św. Jana XXIII Sobór Watykański II w Konstytucji duszpasterskiej o Kościele w świecie współczesnym *Gaudium et spes* podkreśla, że człowiek jest „jedynym na ziemi stworzeniem, którego Bóg chciał dla niego samego” (24). Głębokie zawierzenie Bogu i pełne oparcie się na Jego autorytecie rodzi chrześcijańską nadzieję, która zawieść nie może. Co więcej, staje się wyraźnym drogowskazem dla obierających właściwy kierunek ludzkiej wędrówki. To bezcenny kompas dla wielu współczesnych ludzi, którzy gubią umiejętność obiektywnego rozróżniania prawdy i fałszu, dobra i zła, sensu i bezsensu, piękna i brzydoty, wolności i zniewolenia.

Propozycja dr Janiny Bokun jest wyraźnym przyjęciem zaproszenia kierowanego do człowieka przez samego Boga: „Patrz! Kładę dziś przed tobą życie i szczęście, śmierć i nieszczęście. (...) Biorę dziś przeciwko wam na świadków niebo i ziemię, kładąc przed wami życie i śmierć, błogosławieństwo i przekleństwo. Wybierajcie więc życie, abyście żyli wy i wasze potomstwo, miłując Pana, Boga swego, słuchając Jego głosu, Ignąc do Niego” (Pwt 30, 15-25). Właściwy wybór wolności daje człowiekowi poczucie szczęścia, należy więc życzyć, aby szczęśliwych przybywało każdego dnia w myśl słów: „Szczęście to radość z tego, co się stało naszym udziałem” (M. Stolarska).

Tym udziałem jest – jak przekonywał św. Jan Paweł II w 1987 roku – „znalezienie jakiegoś swojego Westerplatte. Jakiegoś wymiaru zadań, które trzeba podjąć i wypełnić; jakiegoś porządku prawd i wartości, które trzeba utrzymać i obronić, tak jak to Westerplatte, w sobie i wokół siebie. Obronić dla siebie i dla innych”. Czytelnik otrzymuje konkretną propozycję, aby należycie podtrzymać swoją godność, wolność i odpowiedzialność, a jednocześnie uczy się, jak te wartości obronić zarówno w wymiarze doczesnym, jak i wiecznym.

ks. prof. dr hab. Wojciech Cichosz<sup>5</sup>  
Dziekan Wydziału Teologicznego  
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu  
ORCID: 0000-0003-0839-2179

---

<sup>5</sup> Prezbiter archidiecezji gdańskiej, prof. dr hab., dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, kierownik Katedry Nauk Społecznych i Prawa Kanonicznego, profesor w Gdańskim Seminarium Duchownym, konsultor Rady Naukowej Konferencji Episkopatu Polski, delegat Komisji Wychowania Katolickiego Konferencji Episkopatu Polski do prac Komisji Episkopatów Unii Europejskiej w Brukseli w sekcji Edukacja i Kultura (Commission of the Bishops' Conferences of the European Union, COMECE – Adviser for Education and Culture), członek Europejskiego Forum Nauczania Religii w Szkołach EuFRES (The European Forum for Religious in Schools), dyrektor Zespołu Szkół Katolickich im. św. Jana Pawła II w Gdyni, wojciech@cichosz.pl, www.cichosz.pl.