

TRZEŻWOŚĆ FUNDAMENTEM WOLNOŚCI CZŁOWIEKA NA PODSTAWIE WYBRANYCH OPRACOWAŃ KOŚCIOŁA KATOLICKIEGO

SOBRIETY IS THE FOUNDATION OF HUMAN FREEDOM; BASED ON SELECTED STUDIES OF THE CATHOLIC CHURCH

The purpose of this article is to show the virtue of sobriety as the foundation of human freedom. This paper points out its importance in the light of the teaching of the Catholic Church and emphasizes that the responsible use of the gift of freedom requires the ability to control oneself and one's weaknesses, and thus also avoiding addiction. The conclusions show that sobriety is not only a personal commitment, but also an effort for the good of the entire Nation.

Key words: sobriety, freedom, abstinence, addiction.

*Wy zatem, bracia, powołani zostaliście
do wolności. Tylko nie [bierzcie] tej wolności
jak zachęty do [holdowania] ciała*

Ga 5,13¹

Wstęp

W naszych dziejach nie brakuje dowodów na to, że Polacy bardzo umiłowali swoją wolność, że są gotowi ponieść za nią najwyższą cenę. Jednak w ostatnich

¹ Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych [Biblia Tysiąclecia], Poznań 2012.

latach, gdy jest ona mniej zagrożona przez siły zewnętrzne – straciliśmy czujność, pozwoliliśmy, by rozprzestrzeniały się wewnętrzne zagrożenia ludzkiej godności. Jednym z nich jest brak trzeźwości². Jan Paweł II, w liście pożegnalnym do Polaków, ludzkości i narodów chrześcijańskich z dnia 23 października 1978 r., pisał: „Proszę, abyście przeciwstawiali się wszystkiemu, co uwłacza ludzkiej godności i poniża obyczaje zdrowego społeczeństwa, co czasem może aż zagrażać jego egzystencji i dobru wspólnemu”³. Słowa Papieża Polaka pozostają niezwykle aktualne także dzisiaj, gdy nałóg pijaństwa i nadużywanie alkoholu, a także wszelkie skutki wypływające z praktyki spożywania go, stanowią jedno z głównych wyzwań społecznych i moralnych. W obliczu tak poważnego dla całego narodu zagrożenia, jakim jest utrata wolności, trzeźwość stanowi jedną z podstawowych cnót i wartości.

Wolność człowieka w świetle nauki Kościoła katolickiego

Zjawisko wolności jest jednym z tych zagadnień, które zajmują szczególne miejsce w licznie prowadzonych analizach z zakresu filozofii, psychologii, pedagogiki oraz innych dziedzin wiedzy o człowieku. Niektórzy badacze podkreślają, że wolność jest nieodłącznym atrybutem *le pour-soi*, i choć trudno ją jednoznacznie zdefiniować, jej znaczenie można uchwycić poprzez analizę funkcji, jakie spełnia⁴. W nauczaniu Kościoła katolickiego wolność jest darem, który Bóg powierzył człowiekowi jako istocie rozumnej, obdarzonej godnością i zdolnością do decydowania o własnych czynach⁵. Wolność nie jest jednak celem samym w sobie, lecz drogą do pełnego rozwoju człowieka w prawdzie i dobru. Jak podaje *Katechizm Kościoła katolickiego*, jest „zakorzenioną w rozumie i woli możliwością działania lub niedziałania, czynienia tego lub czegoś innego, a więc podejmowania przez siebie dobrowolnych działań”⁶. Apostoł Paweł w swoim Liście do Koryntian zawarł jednak ponadczasową myśl: „Wszystko mi wolno, ale nie wszystko jest pożyteczne. Wszystko mi wolno, ale ja nie dam się niczemu zniewolić” (1 Kor 6,12), co stanowi zachętę do przemyślanego korzystania z podarowanej wolności.

² T. Bronakowski, *Egzamin z wolności jest przed nami*, [w:] *Narodowy Program Trzeźwości*, Katowice 2018, s. 3.

³ Jan Paweł II, *List pożegnalny do Polaków z dnia 23 X 1978 r.*, cyt. za F. Blachnicki, *Godziny Taboru*, Kraków 2022, s. 176.

⁴ A. Gołębiowski, A. Kozłowska, *Wolność jako wartość i źródło inspiracji wychowania w trzeźwości*, [w:] *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, K. Linowski, M. Jędrzejko (red.), Radom 2012, s. 41.

⁵ Por. *Katechizm Kościoła katolickiego* [dalej: KKK] 1730.

⁶ KKK 1731.

Ksiądz Franciszek Blachnicki wyróżnił kilka elementów, które warunkują istnienie wolności w kontekście ludzkiej egzystencji⁷. Po pierwsze, wolność u człowieka jest determinowana przez posiadanie światła rozumu oraz zdolność do refleksji. Tylko istota wyposażona w świadomość refleksyjną może podejmować świadome i odpowiedzialne decyzje, a tym samym rzeczywiście korzystać z wolności w jej pełnym wymiarze. Po drugie, kluczową cechą jest umiejętność rozróżniania dobra i zła, połączona z zasadniczą gotowością do czynienia dobra oraz unikania zła. Wolność nie oznacza dowolności wyboru, lecz odpowiedzialność moralną za podejmowane decyzje, co stanowi fundament etycznego działania człowieka. Kolejnym istotnym aspektem jest fakt, że człowiek jako osoba jest czymś danym przez naturę, ale jednocześnie czymś zadany. Istota ludzka nie tylko posiada określoną tożsamość osobową, lecz również jest zobowiązana do jej rozwijania poprzez świadome i wolne działanie. Oznacza to, że wolność nie jest statycznym stanem, lecz procesem wymagającym zaangażowania i samodoskonalenia. Niezbędnym elementem wolności jest również struktura dialogiczna człowieka jako osoby. Istnienie ludzkie realizuje się w relacjach z innymi, a jednostka doświadcza siebie jako „ja” w kontekście obecności drugiego człowieka, określanego jako „ty”. Wolność jest więc nierozłącznie związana z relacyjnością i dialogiem międzyludzkim. Ostatecznie, człowiek posiada zdolność do uczynienia daru z siebie w sposób wolny. To oznacza, że wolność nie jest jedynie możliwością dokonywania wyborów, ale również zdolnością do ofiarowania siebie w relacjach interpersonalnych i podejmowania działań na rzecz innych. W tym kontekście wolność realizuje się jako zdolność do miłości i altruizmu. Podsumowując, wolność człowieka w nauczaniu F. Blachnickiego opiera się na jego racjonalności, zdolności moralnej oceny, osobowej strukturze dialogicznej oraz gotowości do daru z siebie. Jest to dynamiczny proces, który wymaga ciągłego rozwijania i doskonalenia siebie jako istoty świadomej i odpowiedzialnej⁸.

W nauczaniu Jana Pawła II wolność można rozpatrywać w dwóch zasadniczych aspektach: pozytywnym, określanym jako „wolność do”, oznaczającym zdolność do podejmowania moralnie dobrych i odpowiedzialnych działań, oraz negatywnym, określanym jako „wolność od”, odnoszącym się do wyzwolenia z przymusu, zła czy grzechu. Posiada ona zarówno wymiar indywidualny, kształtujący tożsamość i podmiotowość jednostki, jak i społeczny, determinujący funkcjonowanie wspólnoty⁹. Słowa te potwierdza także ks. Marek Dziewiecki, pisząc o wolności jako o zdolności wybierania jednej z dróg – drogi

⁷ F. Blachnicki, *Wolni i wyzwalający*, Kraków 2010, s. 18-20.

⁸ Tamże.

⁹ K. Wojtyła, *Pamięć i tożsamość*, Kraków 2005, s. 41.

błogosławieństwa lub drogi przekleństwa¹⁰. Podkreśla, że człowiek obdarzony przez Boga darem wolnej woli, stoi przed fundamentalnym dylematem – może podążać drogą prowadzącą do pełni szczęścia lub drogą prowadzącą do duchowej destrukcji. Wśród wielu form zniewolenia, wymienia uzależnienia jako te, które są najbardziej radykalnym zagrożeniem¹¹. Wiele osób po alkohol sięga jednak tylko po to, by doświadczyć zapomnienia, rzekomej radości i wolności od kryzysu życia oraz związanych z nim bolesnych stanów¹². Zarówno Jan Paweł II, jak i ks. Dziewiecki wyrażają przekonanie, że wolność stanowi dla człowieka dar i zadanie, a zachowanie tego daru wymaga dużej dyscypliny i samowychowania we wszystkich sferach życia¹³.

Biblijne i teologiczne podstawy trzeźwości

Według Biblii, wino, będące jedynym znanym w starożytności napojem alkoholowym, jest przedstawiane jako dar Boży, ponieważ „rozwesela serce człowieka” (Ps 104,15). Z drugiej zaś strony teksty biblijne wskazują na abstynencję jako formę szczególnego wyrzeczenia, wybieraną przez osoby pragnące w wyjątkowy sposób wyrazić swoją miłość do Boga i bliźniego (por. Lb 6,3; Sdz 13,4)¹⁴. Na tle słów zawartych w *Katechizmie Kościoła Katolickiego*, mówiących o tym, że człowiek, podejmując wybory sprzeczne z prawem moralnym, godzi we własną wolność i staje się niewolnikiem grzechu¹⁵, abstynencja nabiera szczególnego znaczenia, gdyż chroni człowieka przed negatywnymi konsekwencjami uzależnienia. Trzeźwość w tym kontekście jawi się natomiast jako cnota umożliwiająca zachowanie wolności wewnętrznej i panowanie nad sobą, co jest warunkiem pełnego uczestnictwa w Bożym zamyśle względem człowieka. Prestroga dotycząca pielęgnowania cnoty trzeźwości wyrażona została także przez św. Piotra Apostoła: „Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży szukając, kogo pożreć. Mocni w wierze przeciwstawcie się jemu!” (1 P 5,8-9). W świetle współczesnych rozważań dotyczących nadużywania alkoholu i jego wpływu na społeczeństwo, istotne staje się rozróżnienie między abstynencją a trzeźwością, których definicje często bywają stosowane

¹⁰ M. Dziewiecki, *Pedagogika integralna*, Warszawa 2010, s. 122.

¹¹ Tamże, s. 132.

¹² Jan Paweł II, *Serce pragnie sensu. Motywy życia i nadziei*, Warszawa 1991, s. 15.

¹³ K. Wojtyła, *Pamięć i tożsamość...*, s. 41; M. Dziewiecki, *Pedagogika integralna...*, s. 123, 134.

¹⁴ M. Dziewiecki, *Biblijne podstawy duszpasterstwa trzeźwości*, [w:] *Apostoł trzeźwości. Vademecum Apostolstwa trzeźwości. Ku trzeźwości narodu*, o. J. Puskiewicz (red.), Katowice 2023.

¹⁵ KKK 1470.

zamiennie. Jak podkreśla Franciszek Blachnicki, abstynencja – rozumiana jako całkowite i dobrowolne wyrzeczenie się napojów alkoholowych (we wszelkiej ilości i pod wszelką postacią)¹⁶ – posiada ogromne wartości wychowawcze. Stanowi skuteczny środek kształtowania cnoty wstrzemięźliwości, a także wzmacniania siły woli i kształtowania charakteru; wspomaga rozwój samodzielności oraz odwagi moralnej, umożliwiając jednostce podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, niezależnych od presji społecznej oraz dominujących wzorców kulturowych. Dzięki abstynencji człowiek nabywa zdolność do konsekwentnego realizowania wyznawanych wartości, nawet w sytuacjach wymagających postawy przeciwnej do powszechnie akceptowanych norm i obyczajów¹⁷. Trzeźwość natomiast, choć ściśle związana z abstynencją, rozumiana jest jako zdolność do korzystania ze światła rozumu oraz wolnej woli. Błogosławiony ks. Bronisław Markiewicz wielokrotnie podkreślał, że „Polska albo będzie trzeźwa, albo wcale jej nie będzie”, a ks. Jan Ciemniowski uważał, że dążenie do tego wymaga zarówno działań edukacyjnych, jak i odpowiednich regulacji prawnych, które wspólnie mogą przyczynić się do ograniczenia negatywnych skutków nadużywania alkoholu¹⁸. Błogosławiony kard. Stefan Wyszyński wzywał: „Bądźcie apostołami trzeźwości”¹⁹, a swoimi słowami potwierdzał to, że praca nad trzeźwością powinna być ciągła, powinna obejmować wszystkich i odbywać się przy wykorzystaniu różnych środków – zarówno przyrodzonych, jak też nadprzyrodzonych²⁰. Pisząc: „Wierzmy, że w Narodzie naszym może obudzić się wola trzeźwości” – pokładał nadzieję w tym, że słowa te mogą się spełnić²¹.

Podczas pielgrzymki do Ojczyzny, Jan Paweł II za św. Piotrem powtarzał: „Trzeźwi bądźcie i czuwajcie”²². Wyjaśniał także, dlaczego trzeźwość ma tak ogromne znaczenie: „zagrożenie to ma zawsze swe źródło w naszej ludzkiej słabości, w słabej woli, w powierzchownym stosunku do życia (...). Nie ulegajcie słabościom! Nie dajcie się zwyciężyć złu, ale zło dobrem zwyciężajcie!”²³. Kilka lat później, podczas Apelu Jasnogórskiego, Papież Polak ponownie apelował do swoich rodaków, mówiąc:

¹⁶ F. Blachnicki, *Abstynenckie Credo Krucjaty Wyzwolenia Człowieka*, Kraków 2014, s. 3.

¹⁷ Tamże, s. 12.

¹⁸ J. Ciemniowski, *Jak zakładać i prowadzić koła abstynenckie młodzieży*, Kraków 1927.

¹⁹ *Apostoł trzeźwości...*, s. 55.

²⁰ Tamże, s. 65.

²¹ Tamże, s. 125.

²² Jan Paweł II, *Być chrześcijaninem – to znaczy czuwać*, [w:] *Pielgrzymka do Ojczyzny*, Warszawa 1979, s. 170.

²³ Tamże.

Nie niszczyć siebie! wszyscy znamy ten nałóg, który tak wiele nam zaszkodził w przeszłości, a który dzisiaj zdaje się znowu potęgować (...). Kiedy więc degradujesz siebie przez nałóg, to równocześnie niszczysz drugich. Szkodzisz twojej rodzinie, twoim dzieciom. Osłabiasz społeczeństwo, które liczy na twoją trzeźwość, zwłaszcza w pracy²⁴.

Biskup Tadeusz Bronakowski twierdzi, że trzeźwość to znacznie więcej niż abstynencja, czy wyłącznie okazyjne i minimalne spożywanie alkoholu. Podstawą trzeźwości w jego rozumieniu jest trzeźwy duch oraz trzeźwe myślenie, czyli mądrość i duchowa dojrzałość²⁵. Trzeźwość to styl życia, czyli zachowanie umiaru w korzystaniu z dóbr, kierowanie się rozsądkiem i odpowiedzialnością, życie w prawdzie i wolności wewnętrznej, a także holistyczne patrzanie na siebie i drugiego człowieka²⁶. Trzeźwość to również troska o zdrowie i pamięć o piątym przykazaniu Dekalogu: „Nie zabijaj”. Pełnia trzeźwości to mądre postępowanie i myślenie, to trwanie w ofiarnej, mądrej i dojrzałej miłości²⁷.

Trzeźwość jako warunek prawdziwej wolności

Jan Paweł II podczas trzeciej pielgrzymki do naszej Ojczyzny powiedział: „Wolność nie została człowiekowi dana przez Stwórcę do tego, ażeby niszczył siebie i drugich. Wolność to nie samowola”²⁸, podkreślając, że wolność nie oznacza działań dowolnych w postępowaniu, ale wiąże się z odpowiedzialnością za siebie i innych. Papież w dalszej części wypowiedzi sprzeciwił się także bagatelizowaniu problemu alkoholizmu, mówiąc: „Gdy więc jedni z szyderstwem i lekceważeniem podchodzą do alkoholizmu i ośmieszają przeciwdziałania zdążające do otrzeźwienia, inni winni pójść pod prąd (...). Nie wolno tych inicjatyw ośmieszać i pomniejszać! Nie wolno! Zbyt wielka jest stawka, o którą chodzi”²⁹.

Trzeźwość to fundament wolności, odpowiedzialności, racjonalnego myślenia oraz zdrowego rozsądku³⁰. Bez niej człowiek traci zdolność do samokontroli oraz świadomego kierowania własnym postępowaniem. Utrata trzeźwości prowadzi do osłabienia zdolności rozeznawania wartości takich jak miłość, prawda, dobro i piękno, a tym samym do zaburzenia właściwego funkcjonowania w sferze

²⁴ Jan Paweł II, *Natchnienie polskich sumień*, [w:] *Do końca ich umiłowal*, Watykan 1987, s. 161.

²⁵ T. Bronakowski, *Posłani, trzeźwi, wolni*, [w:] *Apostoł trzeźwości...*, s. 5.

²⁶ T. Bronakowski, *Dlaczego Narodowy Program Trzeźwości*, [w:] *Lokalne Konferencje „Wezwani do działania”*. Materiały dla uczestników.

²⁷ Tamże.

²⁸ Jan Paweł II, *Natchnienie polskich sumień...*, s. 161.

²⁹ Tamże, s. 161.

³⁰ M. Dziewiecki, *Trzeźwością pokonywać kryzys*, [w:] *Apostoł trzeźwości...*, s. 34.

moralnej i społecznej. Osoba nietrzeźwa staje się podatna na impulsywne działanie, stopniowo traci autonomię, poddając się własnym instynktom i popędom, a także narażona jest na manipulację ze strony jednostek działających w sposób nieetyczny. Ksiądz M. Dziewiecki pisał, że szczególnie w czasach trudnych wyzwań i kryzysu potrzebujemy „trzeźwego myślenia, trzeźwej hierarchii wartości, trzeźwego sumienia, trzeźwych więzi z samym sobą i z bliźnimi”³¹. Trzeźwość pełni zatem kluczową rolę w budowaniu duchowej, moralnej i społecznej odporności człowieka, umożliwiając mu przewyżczanie własnych słabości oraz skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami i trudnościami, jakie niesie rzeczywistość³².

Profesor Krzysztof Wojcieszek uważa, że cnotę trzeźwości wypracowuje się integralnie – wraz z całościowym rozwojem człowieka³³. Osoba kształtująca w sobie postawę trzeźwości w myśleniu i działaniu aktywnie troszczy się o wolność, a to umożliwia jej podejmowanie coraz bardziej roztropnych i odpowiedzialnych decyzji³⁴. Ludzie uzależnieni są zniewoleni, nietrzeźwi – czynią to, co ich niszczy, czego już nie chcą czynić, dlatego że wcześniej postępowali zgodnie z tym, co chcieli czynić, a nie tym, co stanowiło wartość nadrzędną. Największy stopień wolności posiada ten, kto ma władzę nad samym sobą: nad ciałem, emocjami, popędem, słabościami i skłonnościami do czynienia zła. Jedynie człowiek trzeźwy jest w stanie używać wolności w sposób błogosławiony³⁵.

Działania Kościoła na rzecz trzeźwości

Papież Jan Paweł II już w 1991 r. skierował słowa wdzięczności do tych, którzy prowadzą aktywne działania na niwie trzeźwości. Powiedział wówczas: „Gorące pozdrowienia kieruję do wielotysięcznej rzeszy obecnych tu przedstawicieli ruchów trzeźwościowych. Niech Bóg błogosławi waszą błogosławioną dla Ojczyzny działalność”³⁶. Słowa Ojca Świętego obejmują pracę wielu wspólnot, np.³⁷:

³¹ Tamże, s. 34-35.

³² Tamże, s. 35.

³³ K. Wojcieszek, *Propozycja dla Polski: trzeźwość. Studium z zakresu pedagogiki społecznej*, Warszawa 2019, s. 91.

³⁴ T. Bronakowski, *Posłani, trzeźwi, wolni...*, s. 5.

³⁵ Tamże.

³⁶ Jan Paweł II, *Bogu dziękujecie. Ducha nie gaście*, Watykan 1991, s. 103.

³⁷ J. Śledzianowski, *Przesłanie trzeźwościowe – wolności od uzależnień w nauczaniu Jana Pawła II*, [w:] *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, K. Linowski, M. Jędrzejko (red.), Radom 2012, s. 68-69.

- Maksymiliańskiego Ruchu Trzeźwości³⁸, opiera swoje działanie na zasadzie ścisłej więzi z parafią, przy której powstaje i funkcjonuje. Członkiem wspólnoty zostaje się poprzez złożenie przyrzeczenia abstynencji podczas nabożeństwa, a także wypełnienie i podpisanie deklaracji członkowskiej oraz wpisanie do Księgi Trzeźwości. Osoby należące do tego Ruchu przestrzegają ABC Społecznej Krucjaty Miłości Prymasa Tysiąclecia kard. Stefana Wyszyńskiego; w codziennej modlitwie pamiętają o sobie, bliskich i całej Ojczyźnie, a także czynnie uczestniczą w comiesięcznych Mszach św., nabożeństwach oraz uroczystościach;
- Krucjaty Wyzwolenia Człowieka – powstałej w odpowiedzi na apel Jana Pawła II – wzywający do podjęcia akcji na rzecz ratowania godności człowieka zniewolonego i odzyskania wolności³⁹, zwanej też Dzielem Niepokalanej Matki Kościoła, które stoi na stanowisku całkowitej abstynencji od alkoholu⁴⁰. Poza tym zobowiązaniem, członkowie, kandydaci i sympatycy tego Ruchu, składając swoją deklarację, zobowiązują się do wypełniania następujących zobowiązań: nie częstować alkoholem, nie kupować napojów alkoholowych, a także brać udział w inicjatywach organizowanych przez najbliższą Stację KWC⁴¹;
- Grupy Anonimowych Alkoholików;
- Klubu Abstynenta;
- Ruchu Czystych Serc.

Poza działalnością wspólnot, przedstawiciele Kościoła katolickiego organizują liczne akcje promujące trzeźwość, a także opracowują materiały, które przyczyniają się do krzewienia tej cnoty w naszym narodzie:

- Krajowy Kongres Trzeźwości (2017) pod hasłem: „W trosce o trzeźwość Narodu”;
- Narodowy Program Trzeźwości (2018);
- Lokalne Konferencje „Wezwani do działania”;
- Apostoł Trzeźwości. Vademecum Apostolstwa Trzeźwości.

Wszelkie podejmowane działania – zarówno przez ruchy katolickie, jak i instytucje kościelne, z pewnością przyczyniają się do budowania społeczeństwa troszczącego się o godność człowieka i jego wolność.

³⁸ J. Bokun, *Trzeźwość głównym założeniem i zadaniem Maksymiliańskiego Ruchu Trzeźwości*, „Teologia i człowiek” 2018, 40(4), s. 166-168.

³⁹ F. Blachnicki, *Podręcznik KWC*, Kraków 2017, s. 5.

⁴⁰ F. Blachnicki, *Abstynenckie Credo...*, s. 3.

⁴¹ F. Blachnicki, *Podręcznik KWC...*, s. 40-41.

Zakończenie

Trzeźwość, jako cnota i fundament wolności, nie jest jedynie kwestią osobistego wyboru, ale także moralnym obowiązkiem wobec wspólnoty i przyszłych pokoleń. Nauczanie Kościoła katolickiego nie pozostawia wątpliwości – prawdziwa wolność nie polega na uleganiu słabościom, lecz na panowaniu nad sobą i dążeniu do dobra. Świadoma rezygnacja z alkoholu bądź odpowiedzialne jego spożywanie stanowią akt miłości do Boga, bliźniego i Ojczyzny.

Współczesne wyzwania związane z nadużywaniem alkoholu wymagają od nas jasnej postawy i odwagi w podążaniu pod prąd. Tylko trzeźwe społeczeństwo jest w stanie budować silne rodziny, zdrowe relacje międzyludzkie i stabilną przyszłość narodu.

Słowa kluczowe: trzeźwość, wolność, abstynencja, uzależnienia.

Bibliografia:

1. Andrzejczuk G., *Godność i wolność w nauczaniu Jana Pawła II*, [w:] *Dziecko w historii – między godnością a zniewoleniem. Tom 1*, E.J. Kryńska, Ł. Kalisz, A. Suplicka (red.), Białystok 2021.
2. *Apostoł trzeźwości. Vademecum Apostolstwa trzeźwości. Ku trzeźwości narodu*, O. J. Puskiewicz (red.), Katowice 2022.
3. Blachnicki F., *Wolni i Wyzwalający*, Kraków 2010.
4. Blachnicki F., *Abstynenckie Credo Krucjaty Wyzwolenia Człowieka*, Kraków 2014.
5. Blachnicki F., *Podręcznik KWC*, Kraków 2017.
6. Bokun J., *Trzeźwość głównym założeniem i zadaniem Maksymiliańskiego Ruchu Trzeźwości*, „Teologia i człowiek” 2018, 40(4).
7. Bronakowski T., *Dlaczego Narodowy Program Trzeźwości*, [w:] *Lokalne Konferencje „Wezwani do działania”. Materiały dla uczestników*.
8. Bronakowski T., *Egzamin z wolności jest przed nami*, [w:] *Narodowy Program Trzeźwości*, Katowice 2018.
9. Bronakowski T., *Posłani, trzeźwi, wolni*, [w:] *Apostoł trzeźwości. Vademecum Apostolstwa trzeźwości. Ku trzeźwości narodu*, O. J. Puskiewicz (red.), Katowice 2022.
10. Ciemniowski J., *Jak zakładać i prowadzić koła abstynenckie młodzieży*, Kraków 1927.
11. Dziewiecki M., *Pedagogika integralna*, Warszawa 2010.
12. Dziewiecki M., *Trzeźwością pokonywać kryzys*, [w:] *Apostoł trzeźwości. Vademecum Apostolstwa trzeźwości. Ku trzeźwości narodu*, O. J. Puskiewicz (red.), Katowice 2021.
13. Dziewiecki M., *Biblijne podstawy duszpasterstwa trzeźwości*, [w:] *Apostoł trzeźwości. Vademecum Apostolstwa trzeźwości. Ku trzeźwości narodu*, O. J. Puskiewicz (red.), Katowice 2023.
14. Gołębiowski A., Kozłowska A., *Wolność jako wartość i źródło inspiracji wychowania w trzeźwości*, [w:] *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, K. Linowski, M. Jędrzejko (red.), Radom 2012.

15. *Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1994.
16. Jan Paweł II, *Być chrześcijaninem – to znaczy czuwać*, [w:] *Pielgrzymka do Ojczyzny*, Warszawa 1979.
17. Jan Paweł II, *Natchnienie polskich sumień*, [w:] *Do końca ich umiłował*, Watykan 1987.
18. Jan Paweł II, *Bogu dziękujcie. Ducha nie gaście*, Watykan 1991.
19. Jan Paweł II, *Serce pragnie sensu. Motywy życia i nadziei*, Warszawa 1991.
20. Jan Paweł II, *List pożegnalny do Polaków z dnia 23 X 1978 r.*, cyt. za F. Błachnicki, *Godziny Taboru*, Kraków 2022.
21. *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych [Biblia Tysiąclecia]*, Wydawnictwo Pallottinum, wyd. 5, Poznań 2012.
22. Śledzianowski J., *Przesłanie trzeźwościowe – wolności od uzależnień w nauczaniu Jana Pawła II*, [w:] *Trzeźwość i uzależnienia jako wyzwanie duszpasterskie i pedagogiczne*, K. Linowski, M. Jędrzejko (red.), Radom 2012.
23. Wojcieszek K., *Propozycja dla Polski: trzeźwość. Studium z zakresu pedagogiki społecznej*, Warszawa 2019.
24. Wojtyła K., *Pamięć i tożsamość*, Kraków 2005.