**ABSTYNENCJA – DZIWACTWO CZY WAŻNY WYBÓR**

**Tradycja sierpniowej wstrzemięźliwości od alkoholu ma już w Polsce ponad 35 lat. Ustanowiony w 1982 r. sierpień jako miesiąc trzeźwości motywuje wielu ludzi do rezygnacji z używania alkoholu, mimo że jest to czas wakacji i częstszych spotkań towarzyskich.**

Statystyczny Polak wypija w ciągu roku średnio 12,5 litra czystego alkoholu. To ponad dwa razy więcej niż średnia globalna. Picie alkoholu mocno wpisane jest w naszą kulturę. Niestety w odróżnieniu od niektórych krajów, gdzie alkohol spożywa się nawet codziennie, my znacznie częściej upijamy się.

Ale statystyki mówią również, że są wśród nas osoby, które są abstynentami, tj. osobami, które alkoholu nie używają w ogóle. Różne sondaże wskazują, że abstynencję deklaruje 15-19 % dorosłych Polaków. Częściej kobiety.

Stereotypowe skojarzenie ze słowem abstynent zmienia się. Coraz rzadziej to dziwak, wróg alkoholu, ktoś, kto jest zbyt poważny i nie potrafi się bawić. Coraz częściej wzbudza zainteresowanie, refleksję, budzi szacunek. Podczas realizacji jednego z programów profilaktycznych, zadajemy gimnazjalistom pytanie: czy chciałbyś osobiście spotkać i porozmawiać z abstynentem, osobą, która byłaby świadkiem trzeźwości? Niemal wszyscy młodzi ludzie odpowiadają, że chcieliby.

Abstynencja z jakiś powodów zaczyna być atrakcyjna. O życiu bez alkoholu wspominają już nie tylko niektórzy nasi bliscy czy znajomi, ale także otwarcie mówią o tym celebryci i osoby znane z pierwszych stron gazet.

**Dlaczego ludzie zostają abstynentami? Dlaczego podejmują taką decyzję? Jakich korzyści upatrują w życiu bez alkoholu?**

Zapewne jedną z liczniejszych grup wśród abstynentów są osoby uzależnione od alkoholu. Alkoholizm to choroba, którą można leczyć pod warunkiem dalszego nie sięgania po alkohol. Ale alkoholizm to również bolesne doświadczenia wynikające z postępującego procesu niszczenia życia, poważnych strat, chemicznie znieczulanego poczucia beznadziejności i przerażenia. Ta eskalacja cierpienia wiele osób motywuje do szukania pomocy i decyzji o ratującej życie abstynencji. Mówią o tym osoby uczestniczące w mityngach Anonimowych Alkoholików. Podobnie bywa w przypadku innych chorób, gdy człowiek postawiony zostaje przed wyborem pomiędzy życiem a rezygnacją z alkoholu.

Coraz częściej spotykamy też osoby, dla których bardzo ważny staje się zdrowy styl życia. Wynika to z rosnącej świadomości, że należy dbać o swój organizm, by móc prowadzić zdrowe, satysfakcjonujące i długie życie. Pomagają nam w tym liczne poradniki, artykuły w gazetach, audycje radiowe i programy telewizyjne. Dla tych osób dosyć szybko staje się oczywiste, że spożywanie alkoholu oddala ich od celu. Czemu? Ponieważ alkoholu nie traktują już jako jednego z popularnych napojów, lecz jako chemiczną substancję o nazwie etanol i wzorze chemicznym C2H5OH. Substancję, która jest trucizną i która regularnie podawana wyniszcza organizm i osobowość człowieka. O takiej motywacji do abstynencji mówi na przykład Beata Pawlikowska, autorka popularnych książek podróżniczych i motywacyjnych.

Bywa, że powodem abstynencji jest motywacja religijna. Są osoby, które corocznie decydują się na sierpniową wstrzemięźliwość od alkoholu, są również tacy, którzy w którymś momencie swojego życia podpisują krucjatę trzeźwości czym deklarują dożywotnią rezygnację z alkoholu. Rezygnują w ważnych intencjach, osobistych lub obejmujących potrzeby szerszego kręgu ludzi. Abstynencja jest dla nich rodzajem nieustającej modlitwy. Często uczestniczą w grupach modlitewnych istniejących przy kościołach czy katolickich ośrodkach propagujących trzeźwość w życiu. Jednym z takich miejsc jest Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości w pobliskim Zakroczymiu prowadzony przez Zakon Braci Mniejszych Kapucynów.

Wspomnę jeszcze o innym powodzie, dla którego ludzie decydują się być abstynentami. Powód głębszy, związany z rozwojem psychologicznym i duchowym ( nie w rozumieniu religijnym). Pisze o nim w interesujący sposób profesor Krzysztof Wojcieszek, specjalista w zakresie profilaktyki uzależnień, autor książek i programów profilaktycznych. Niektórzy ludzie nie piją alkoholu ponieważ jest dla nich ważne, by przez życie codziennie iść z trzeźwym umysłem. Nie chcą zaburzać doznań zmysłowych substancją chemiczną, zależy im, by docierała do nich rzeczywistość taka, jaka jest. Wiedzą, że życie przynosi różne doświadczenia, łatwe i trudne. I mimo czasami trudnych emocji, mówią życiu „tak”, zgadzają się na to, co ich spotyka, wierząc, że ma to znaczenie i sens. Wybierają prawdę i wierzą, że tak jest lepiej. Nie zniekształcają swoich doznań i emocji alkoholem, żeby było łatwiej. Bo człowiek w głębi duszy i tak tą prawdę przeczuwa. Nie da się uciec przed sobą samym. Wydaje się, że to podejście ma swoje pozytywne uzasadnienie w naszych doświadczeniach. Chyba każdy dorosły człowiek doświadczył w swoim życiu kryzysu, jakiegoś trudnego lub bolesnego wydarzenia, które w tamtym czasie wydawało się tragedią. Automatycznie przychodzą wtedy myśli, że tak nie może być, że to nie powinno się nigdy wydarzyć. Ale jeśli nie zaczniemy uciekać – w alkohol, leki, narkotyki czy chorobę, jeśli znajdziemy w sobie zaufanie do życia i samych siebie, że poradzimy sobie, to w konsekwencji udaje nam się świadomie przejść przez to doświadczenie zdobywając po drodze siłę, mądrość, dojrzałość. I mówimy: teraz wiem, że dobrze, że tak się stało, bo dzięki temu pojawiła się nowa lepsza dla mnie droga. Od trzeźwiejących uzależnionych, którzy utrzymują abstynencję od alkoholu często słyszę: wiesz, musiałem się nauczyć żyć na trzeźwo, ale było warto. Bo teraz dostrzegam i czuję i przez to moje życie nabrało głębi i sensu. Jest warte, by je przeżyć.

Decyzję o życiu bez alkoholu ludzie podejmują z różnych powodów. Trudno je porównywać i wartościować. Każdy powód jest równie ważny, bo jest osobistym doświadczeniem człowieka, jego prawdą. Czy warto? Abstynenci odpowiedzą ci, że tak. Dla nich było warto. Czy jest to droga dla ciebie? To wiesz tylko ty.

*Gazeta Płońska – Biuletyn Informacyjny Urzędu Miejskiego w Płońsku, nr 6/2017*