



Вих. № 10/2026

Львів, 7 лютого 2026 року

Лист про свободу на Великий піст 2026

Дорогі брати і сестри!

У нашій країні триває жорстока війна. Багато хто вже віддав своє життя захищаючи Батьківщину; багато хто втрачає фізичне і психічне здоров'я; і майже кожен переживає страх, невпевненість у завтрашньому дні та внутрішній біль, пов'язаний із ракетними обстрілами, відсутністю електроенергії та щоденною загрозою. Цьому товаришує також наростаючий неспокій, викликаний швидким розвитком технологій, особливо тих, що базуються на штучному інтелекті. Адже ці технології незворотно змінюють наше життя. Нам бракує стабільності, а це породжує апатію, відчай та послаблення міжлюдських зв'язків.

Саме тому на початку Великого посту ми прагнемо звернути вашу увагу на те, що поглиблює ці проблеми: на втечу від реальності через вживання психоактивних речовин, а також через занурення у віртуальний світ. Ці дуже умовні способи «полегшення» віддаляють нас від перебування «тут» і «зараз», від стосунків із найближчими, а зрештою стають згубними у своїх наслідках - для нас самих, для людей навколо нас і навіть для цілого народу.

Загроза психоактивних речовин

Алкоголь і наркотики різняться між собою лише юридичною класифікацією і суспільним сприйняттям. У той час як алкоголь вважається «легальним супутником людини», з яким святкують усі урочистості, й який має право «втішати» людей у смутку чи стресі, наркотики визнаються нелегальними і однозначно асоціюються зі злочином. Проте з медичної точки зору алкоголь теж є наркотиком – незалежно від його легальності. Він шкодить кожному, хто його вживає, незалежно від віку, статі, освіти чи способу вживання. Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє, що щорічно через вживання алкоголю помирає близько трьох мільйонів людей. До цього додаються зруйновані стосунки, насильство, втрата довіри, соціальна ізоляція, а також дорожньо-транспортні пригоди, спричинені нетверезими водіями. Величезна частина подружніх криз, зрад і руйнування сімей має своє джерело у неправильному ставленні до алкоголю.

Ми часто чуємо, що проблема не в алкоголі, а в людині, яка ним зловживає. Стверджується, що достатньо «мати міру». Проте в умовах війни, величезного стресу та травматичних переживань людина підсвідомо шукає засобів, які

допомогли би їй впоратися зі складними емоціями. На жаль, для такого «знеболення» часто обирають алкоголь - легко доступний і суспільно прийнятний.

Тому схиляння когось до вживання алкоголю є браком поваги до людини, адже ми ніколи не знаємо, що вона переживає і якими будуть наслідки вживання саме для неї. Особливо болючим явищем є нездорові звичаї, що призводять до алкогольної ініціації дітей та молоді. Так само й слабоалкогольні напої, зокрема пиво, становлять серйозну загрозу, відкриваючи хвіртку до ризикованої поведінки, адже – як каже св. Йоан Павло II – ламають «природний бар'єр первинної невинності».

Христос у сьогоднішньому Євангелії навчає, що з гріхами гніву та пожадливості можна змагатися лише у повній тверезості серця та розуму, а також усвідомлюючи зародки цих гріхів у нас. Алкоголь же «підживлює» ці схильності, призводить до агресії та розпусти.

Слід підкреслити, що саме тверезість є основою справді прекрасного життя, а її фундаментом – абстиненція багатьох – тобто повне уникнення алкоголю та інших психоактивних речовин. Ніхто не збудує тривалого щастя на нетверезості. Христос закликає нас до радикальності – до прекрасного тверезого життя, бо «Він могутній у своїй силі і бачить усе» (Сир 15,18). Він знає наші слабкості й хоче щодня зміцнювати нас і вести до прекрасного життя.

Тому закликаємо Вас, сестри і брати, до життя у тверезості!

Якщо ти дитина – з усіх сил працюй над своїм характером і дотримуйся необхідної у твоєму віці абстиненції. Тільки так ти можеш безпечно розвиватися та зростати «в мудрості і в літах, у благодаті в Бога і в людей» (пор. Лк 2,52).

Якщо ти молода людина – будь чуйним, щоб не втратити справжньої свободи, єдиним джерелом якої є Ісус Христос. Не руйнуй свого життя, тягнучись до алкоголю, наркотиків та інших засобів поневолення. Цінуй абстиненцію, бо вона є знаком мужності, мудрості та відповідальності.

Якщо ти доросла людина або у похилому віці – будь для інших свідком життєвої мудрості, тверезості та справжньої радості життя. Показуй, що навіть найскладніші проблеми можна переживати без втечі в алкоголь, еднаючись із Христом, нашим Спасителем.

Якщо ти особа, яка в дитинстві страждала через алкоголізм дорослих, зроби все, щоб не передати це страждання майбутнім поколінням. Ти не сам, і ти не сама. Існують спільноти та групи підтримки для таких осіб. Дізнавайся якомога більше про механізми дорослих дітей алкоголіків і живи тверезо.

Якщо ти член родини, в якій хтось зловживає алкоголем, подивися, можливо, і ти також уже не вмієш володіти своїми реакціями, емоціями, думками, словами. Це доказ того, що алкоголізм є соціальною хворобою, тому допомога потрібна і тим, хто ділить сімейну спільноту з особою, що хворіє на алкоголізм. Не соромся просити допомоги для себе. Ти знайдеш її, зокрема, у групах Ал-Анон.

Якщо ти не можеш відмовитися від алкоголю, а близькі сигналізують тобі цю проблему – не сприймай їхні слова як напад, а як вияв турботи. Залежність є

хворобою заперечень і брехні. Чим швидше станеш у правді перед собою, тим більша ймовірність зцілення твого здоров'я та стосунків.

Якщо ти душпастир, богопосвячена особа, катехит, вчитель або вихователь, будь автентичним взірцем тверезого мислення, слів та вчинків. Показуй молодим красу життя, вільного від залежностей, і вчи їх відповідальності за себе та за інших. Пам'ятаймо: *Verba docent, exempla trahunt* – слова навчають, але приклади залучають. Будь послідовним, вимагаючи насамперед від себе, і даючи свідчення жертвовної любові та повної тверезості.

Якщо ти представляєш державну владу або самоврядування, і маєш вплив на створення законодавства та його виконання, – пам'ятай, що від твоєї турботи про тверезість народу залежить майбутнє Вітчизни. Реагуй на торгівлю наркотиками та алкогольну деморалізацію молоді. Це злочинно, коли навіть учні знають про нелегальні місця розповсюдження алкоголю і наркотиків, а поліція не реагує.

Ми заохочуємо усіх стати апостолами тверезості – також через добровільну абстиненцію, наприклад, долучаючись до Круціяти визволення людини. Покажімо іншим, яким прекрасним і радісним є життя у справжній свободі.

Якщо ти не готовий до тривалого відречення від вживання алкоголю, як дару себе для інших, тоді спробуй дотримуватися абстиненції принаймні протягом усього Великого посту і подивись на плоди, які принесе ця відмова твоєї душі, здоров'ю та фінансам.

Загроза віртуального світу

Другою серйозною проблемою, на яку ми прагнемо звернути вашу увагу, є втеча у віртуальний світ. Один із сучасних філософів назвав смартфон «замінником наркотику». Це визначення влучно відображає реальність. Вміст, що відображається на екрані, викликає в організмі людини викид дофаміну – гормону, відповідального за систему винагороди та мотивації. Цей досвід запам'ятовується як приємний і призводить до потреби постійного повторення цієї дії. Подібно до випадку з алкоголем, важко визначити межу, від якої починається зловживання.

На жаль, багато дітей і молоді дорослішають сьогодні зі смартфоном у руці. Нерідко самі батьки – з безпорадності або втоми – вручають дитині смартфон, щоб її заспокоїти. Це, однак, не вирішує емоційні проблеми дитини, а в довгостроковій перспективі їх поглиблює. Необмежений доступ до штучного інтелекту послаблює здатність критичного мислення, соціальні мережі сприяють депресії та ізоляції, порнографія руйнує справжнє розуміння кохання, а екран дедалі частіше замінює контакт з іншою людиною та з природою. Від цього страждають стосунки з ровесниками та сім'єю, послаблюється психіка, а також духовне життя. Хоч переважно це торкається здебільшого молодого покоління, проте не оминає також дорослих і людей похилого віку.

Не без причини в багатьох країнах запроваджено обмеження щодо користування смартфонами та соціальними мережами дітьми та молоддю, а також існує заборона використання телефонів у школах. В Австралії така заборона стосується дітей до 16 років. Ці обмеження є плодом спостережень реальних і часто трагічних наслідків неконтрольованого доступу до цих технологій.

З усією рішучістю треба підкреслити, що жодна зустріч онлайн не здатна повністю замінити зустріч у реальності. Це стосується як релігійного життя, освіти, так і родинних чи товариських стосунків. Постійна заміна реальної присутності цифровою комунікацією призводить до зубожіння стосунків, а з часом до глибокої соціальної ізоляції. Помічаємо також, що смартфони використовують навіть під час Євхаристії: дедалі частіше діти отримують телефон під час Святої Меси, щоб «не заважали», а дорослі перевіряють повідомлення або виходять, щоб відповісти на дзвінок.

Тому ми, єпископи Католицької Церкви в Україні, закликаємо вас, брати і сестри, над вашими стосунками з віртуальним світом. Чи здатні ми прожити день без смартфона і втечі у віртуальний світ? Чи наші родинні зустрічі, розмови та молитва не страждають через це?

Закликаємо, щоб у кожному домі визначити місце і час, вільний від усіляких гаджетів, телевізорів – особливо під час прийомів їжі, розмов і спільної молитви. Нехай наші зустрічі будуть справжнім перебуванням разом, наповнені увагою та взаємною присутністю.

В Євангелії Христос закликає до радикальних рішень: «Якщо твоє око є для тебе причиною гріха, вирви його. Краще бо скаліченим увійти до Царства Божого, ніж з усім тілом бути вкинутим у геєну» (Мт 5,29).

Ці слова стосуються також усього, що нас поневолює і тихо руйнує. Якщо твій смартфон чи якийсь застосунок, соціальна мережа чи алкоголь є причиною гріха – Ісус підказує, що ми маємо з цим робити. Ми не змінимо інших, але можемо – і повинні – брати відповідальність за власні вибори. Обмежуймо себе в тому, що нас спокушає.

Світ навколо нас дедалі частіше не вміє тверезо переживати реальність. Ми, однак, маємо Христа. З Ним можемо перемагати всілякі спокуси та відновлювати свободу серця.

Очікуючи кінця війни, запитуємо про майбутнє нашої Вітчизни. Ще важливіше питання: чи я сам вільний, незалежний; чи я здатний керувати своїм життям? Нехай Великий піст, що наближається, стане для нас усіх часом праці над собою та плідної співпраці з Божою благодаттю.

На цей прекрасний час Великого посту від серця уділяємо

Пастирське благословення

Єпископи Римо-Католицької Церкви в Україні.

