

O AUTOEROTIZME

Autoerotizmus¹ je pre mnohých ľudí problémom. Masturbácia má jednoduchú dynamiku a je lákavá, pretože je to ľahký a dosiahnuteľný spôsob, ktorým sa dá zmenšiť napätie, preskúmať sexuálne a genitálne pocity a fantázie bez toho, aby sa človek stal zraniteľným na úrovni vzťahov. Nie je tam riziko odmietnutia.

Sociologicky ide o niečo v kategórii očakávaného správania: masturbácia je pokladaná za niečo normálne v tom zmysle, že väčšina ľudí ju v istom období života praktizovala a mnohí ju potom praktizujú aj naďalej. Z psychologického pohľadu je často považovaná za zdravú, pretože redukuje napätie. V tomto pohľade chýba spirituálna dimenzia: masturbácia umlčí Ducha Svätého, bráni alebo brzdi duchovný rast, ktorý je tiež súčasťou zdravého spôsobu života. Preto ide o niečo nezdravé; uspokojenie je iba chvíľkové a nevedie k osobnému rastu.

Veriaci človek, ktorý má tento problém, to vie, a práve preto je to preňho trápne. Prežíva masturbáciu ako zlyhanie a osobnú porážku, po ktorej môže cítiť hanbu, vinu, bezmocnosť a niekedy aj hnev voči Bohu, pretože mu v tom boji nepomáha: na jednej strane žiada od človeka čistotu a na druhej strane ho nechá samého bojovať s niečím, čo je silnejšie ako on. Stretnutie s Ježišom pri sv. spovedi by malo priniesť pomoc, dať novú silu, útechu, odvahu, schopnosť prijímať seba samého a zároveň pomôcť ísť smerom dopredu. Ale niekedy to bohužiaľ takto nebýva. Penitent sa robí pri spovedi zraniteľným a slová kňaza, ktorý sa v tejto problematike nevyzná, mu môžu veľmi ľahko ublížiť. Jednej rehoľnej sestre, ktorá sa so svojím problémom otvorila, dali rôzni kňazi tieto rady alebo odporúčania: „*Tento problém máte preto, lebo nežijete hlboký duchovný život*“. Druhý jej povedal: „*Je to nedostatok disciplíny*“. Ďalší vysvetlil: „*Keďže s tým máte opätovne problém, počítajte s tým, že vás to bude sprevádzať po celý život*.“ Iný sa jej vypytoval: „*Koľkokrát sa vám to stalo? Išli ste po tom na sv. prijímanie? Koľkokrát ste v takom stave pristúpili k sv. prijímaniu?*“ Ďalší bol ešte radikálnejší: „*Keď máte tento problém, odíďte z rehole, vydajte sa*“. Po takých zlých skúsenostiach našla rozumnejšieho spovedníka v meste vzdialenom asi 40 km, kam začala chodiť na spoveď.

Ako by sa k tomu vyjadril Ježiš? Ako by reagoval on? O autoerotizme priamo nikdy nehovoril, ale dobre vieme, že vždy sa s veľkým rešpektom stretával s ľuďmi, ktorí boli považovaní za hriešnikov. V tom, čo Cirkev učí o tejto problematike, môžeme tiež v určitej miere počuť Ježišov hlas.

KATECHIZMUS KATOLÍCKEJ CIRKVI O MASTURBÁCI

„*Pod výrazom onánia (masturbácia) treba rozumieť úmyselné dráždenie pohlavných orgánov s cieľom vyvolať pohlavnú rozkoš. „Tak učiteľský úrad Cirkvi v priebehu stálej tradície, ako aj mravný cit veriacich v Krista bez váhania tvrdia, že onánia je vnútorne (svojou vnútornou povahou) a závažne nezriadený čin,“ pretože „vedomé a dobrovoľné používanie pohlavnej schopnosti mimo normálneho manželského styku – nech by sa dialo z akéhokoľvek dôvodu – podstatne protirečí jej cieľu.“ Pohlavná rozkoš sa tu vyhľadáva mimo pohlavného styku, „aký vyžaduje morálny poriadok, totiž styku, ktorý v ovzduší pravej lásky uskutočňuje plný zmysel vzájomného darovania sa a ľudského plodenia.*

¹ Autoerotizmus: masturbácia alebo sebaukájanie. „Onánia“ je nesprávny výraz: podľa Gn 38,9 Onan nemasturboval, ale mal so ženou svojho brata prerušený pohlavný styk.

Na utvorenie si správneho úsudku o morálnej zodpovednosti jednotlivých osôb a na usmernenie pastoračnej činnosti treba brať do úvahy citovú nezrelosť, silu nadobudnutých návykov, stavy úzkosti alebo iné psychické či spoločenské faktory, ktoré môžu morálnu vinu zmenšiť, ba azda redukovať na najmenšiu mieru.²

Katechizmus poukazuje tiež na odsek číslo 1735: ***„Pričítateľnosť nejakého činu a zodpovednosť zaň sa môžu znížiť, ba aj zrušiť nevedomosťou, nepozornosťou, násilím, strachom, návykmi, nezriadenými náklonnosťami a inými psychickými alebo sociálnymi faktormi.***³

Cirkev nez dôrazňuje veľkosť hriechu: Toto slovo sa tam v podstate nachádza iba v zhrnutí pod číslom 2396. Učí, že síce je sebaukájanie „závažnou vnútornou nezriadenosťou“⁴, ale človek, ktorý spácha tento „nezriadený čin“⁵ nie je vždy vinný: citová nezrelosť, sila nadobudnutých návykov, nevedomosť, nepozornosť, násilie, strach, nezriadené náklonnosti, stavy úzkosti alebo iné psychické či spoločenské faktory môžu zodpovednosť a morálnu vinu znížiť na najmenšiu mieru, ba dokonca aj zrušiť.

Mnohí o tom nevedia alebo keď o tom počujú, nemôžu tomu uveriť: väčšina z tých, ktorých sa tieto slová týkajú je presvedčená, že u nich ide o ťažký hriech, pretože im to bolo takto povedané alebo pretože to tak vnútorne cítia: „Som vinný/á, pretože som to chcel/a...“

VINA A POCIT VINY

Pocitom treba vždy načúvať, aj trápny a znepokojujúcim. Nejde o to, aby sme tlmili ich posolstvo, ale o pozvanie rásť ako človek a ako Pánov učeník. Zároveň im však netreba príliš „veriť“: veľkosť výčitky svedomia nemusí byť vyjadrením veľkosti morálnej viny. Vážne hriechy proti láske, proti životu (napríklad nebezpečné jazdenie autom), proti spravodlivosti, proti zdraviu (napríklad fajčenie a iné závislosti) obyčajne nespôsobia také silné výčitky svedomia ako masturbácia. U niektorých môžu pocity viny a hanby byť také silné, že by najradšej chceli zomrieť. Keď pocit nie je primeraný vzhľadom k vykonanej neprávosti, nejde o niečo duchovné, ale o niečo psychologické: nie je to hlas Pána vo svedomí, ale pravdepodobne hlas rodičov alebo inej autority (super-ego).

K tomu, aby nejaké správanie bolo hriešne, je potrebná sloboda. Niečo robiť, pretože to chceme, ešte neznamená, že sme slobodní vo chvíli, keď to chceme. Sexuálne závislá osoba napríklad môže väčšinu času dňa mať možnosť voľby masturbovať alebo nie, byť skutočne slobodná. Ale keď prichádza vlna sexuálnej energie a proces sebaukájania sa spustí, sila libida sa stane nútiacou. Existuje kritický bod, z ktorého sa už nedá vrátiť späť a za hranicou ktorého sloboda už neexistuje. Vtedy to človek už môže iba chcieť. Preto mnohí obviňujú seba samých: „Chcel som to.“ Áno, ale bolo to vo chvíli, keď už to nebolo možné nechcieť.

Dôležitá otázka je, či ide skutočne o vyjadrenie vôle odvrátiť sa od Boha, čo je základom ťažkého hriechu,⁶ alebo možno o neodolateľné nutkanie.⁷ Ak sloboda existovala predtým, ako sa spustil

² Katechizmus Katolíckej Cirkvi, Spolok Svätého Vojtecha, Trnava 2007, 2352

³ V prvom vydaní katechizmu odsek o masturbácii priamo zahrnul toto číslo 1735: „...a iné psychické alebo spoločenské faktory, ktoré zmenšujú a môžu aj celkom rušiť mravné previnenie“.

⁴ Výrok v prvom vydaní katechizmu.

⁵ Nová verzia

⁶ „Pýtať sa, či je onánia hriechom, znamená pozeráť sa na samotný pojem viny – hriech otvára nový rozmer, ten, ktorý sa týka vzťahu osoby k Bohu. Neveriaca osoba sa môže cítiť vinnou pred inými a pred sebou, ale hriech znamená cítiť sa vinným pred Bohom. Teda pýtať sa, či onánia je hriechom, znamená pýtať sa, či negatívne ovplyvňuje osobný vzťah k Bohu.“ TURANSKÝ Štefan: Krehkosť duchovného povolania, s. 98.

celý proces, nespočívala vina človeka v tom, že masturboval, ale že sa – možno – dobrovoľne dostal do zóny, v ktorej už nebol slobodný.

Niektorí sa môžu cítiť vinní ako dieťa, ktoré má zlé svedomie, keď nespĺnilo zákon. Iní sa cítia vinní ako dospievajúci, ktorý hodnotí realitu podľa absolútnych ideálov: všetko je alebo celkom dobré alebo celkom zlé. Tento typ človeka sa odsúdi, pretože nebol dokonalý. Zrelý človek by sa mal cítiť po masturbácii vinný, pretože týmto činom sa stal menej schopným vnútorného rastu, ako by mohol byť, stagnoval a nerástol. Zdravý pocit viny vyzýva k hľadaniu lepšieho, krajšieho života.

Masturbácia je síce pre mnohých veľkým problémom, málo sa však o ňom hovorí alebo píše.⁸ Je toľko ľudí, ktorí už „všetko“ skúšali, aby sa vzdali tohto návyku a zdá sa, že nič im nepomohlo. Vo väčšine prípadov je najlepším prístupom, ktorý odporúča Š. Turanský: „Ide o utrpenie a jednotlivcovi treba pomôcť, aby sa k sebe správal tak, ako sa správa starostlivý a chápaný rodič. Treba mu povedať (okrem mimoriadne komplikovaných prípadov): „Tvoje utrpenie je symptóm, to znamená, že poukazuje na nejaký hlbší problém. Netreba sa hanbiť, si normálny človek, nie si chorý... Je v tvojom záujme **pochopiť sa a starať sa o seba.**“⁹

POCHOPENIE (diagnóza)

„Keď sa nejaké negatívne správanie prežíva ako niečo, čomu sa nedá vyhnúť, prvou mravnou povinnosťou pred Bohom a pred vlastným svedomím nie je vyhnúť sa mu (keďže ho jedinec prežíva práve ako niečo, čomu sa nedá vyhnúť), ale snažiť sa objaviť dôvod; pýtať sa, čo pobáda človeka, aby sa správal tak, ako nechce.“¹⁰

1. Skúmanie masturbačného činu

Frekvencia: Ako často sa masturbácia opakuje? Pravidelne alebo raz za čas? Masturbácia raz za mesiac je niečo iné ako každodenná a má iný psychologický a duchovný dopad. Pre niektorých sa autoerotizmus môže stať významnou časťou života. Pre iných ide o cyklickú záležitosť. Pravidelne a občas sa v nich vytvorí napätie, ktoré odstráni masturbáciou. Potom toto konanie na nejaký čas prestane.

Intenzita: Koľko času sa masturbácii venuje? Sprevádza ju predstavivosť? Prípad osoby, ktorá sa cíti osamelá, má strach zo vzťahov a denne masturbuje celú hodinu so silnými fantáziami sa veľmi líši od prípadu človeka, ktorý masturbuje zriedkavo a ktorý má zdravé, hlboké, dobré vzťahy.

Vonkajšie vplyvy: Aké sú okolnosti masturbácie? Aká je nálada, predchádzajú pocity nutkanie k masturbácii? Kedy a kde sa opakuje? Za určitých okolností, v istých časoch a miestach je človek zraniteľnejší.

Potrebná a nepotrebná masturbácia: Turanský robí nápomocný rozdiel medzi "potrebnou" a "nepotrebnou" masturbáciou podľa toho, či ju jednotlivec považuje za prakticky neprekonateľnú ("potrebnú") alebo naopak za prekonateľnú ("nepotrebnú").¹¹

⁷ „Takéto správanie sa veľmi často mení na závislosť a posadnutosť: Osoba sa cíti, akoby padla do osídla, cíti sa „donútenou“ v určitých chvíľach sa tak správať. Je to typické nekontrolovateľné správanie: jednotlivec si ho nevolí, ono sa mu vnucuje samo.“ Tamže, s. 89.

⁸ V slovenčine poznám iba knihu pátra Štefana Turanského, PhD., SDB pod názvom Krehkosť duchovného povolania, DON BOSCO 2005, v ktorej venuje tejto problematike jednu veľmi výstižnú kapitolu.

⁹ Tamže, s. 96.

¹⁰ Tamže, s. 99.

¹¹ Tamže, s. 99.

2. Skúmanie kontextu a príčin

Pre analýzu dynamiky masturbácie treba skúmať nielen samotný čin, ale predovšetkým kontext, v ktorom sa opakuje, čiže pozrieť sa na život a na životný štýl. Masturbačné činy hovoria o celkovom živote.¹² Je možné, že jedna oblasť je maximalizovaná: racionálna, pocitová, pracovná. Kľúčová pastoračná výzva je pozrieť sa na to, čo sa deje za maskou masturbácie. Príčiny, ktoré vedú k masturbácii môžu byť rozličné. Napríklad:

Stres, úzkosť, samota, nuda: Počiatkový impulz sa často nenachádza v oblasti genitálnej sexuality, ale má iné prvotné príčiny ako hľadanie sexuálneho pôžitku. Môže to byť kompenzácia za niečo, čo chýba. Mnoho ráz zahŕňa túžbu po intimite a úplnosti. Sexuálne túžby nám pripomínajú, že prepojenosť s inými je hlbokou ľudskou potrebou.

Príliš intelektuálny život: Človek, ktorý žije v hlave viac ako v tele alebo ktorý je príliš „duchovný“ a nie dosť telesný, je „kandidátom“ na masturbáciu takisto ako niekto, kto celý deň pri práci sedí a má nedostatok pohybu.

Hnev: „Aj silné pocity hnevu voči sebe samému, opovrhovanie vlastnou osobou a veľké znechutenie, ktoré niekedy človek cíti voči prostrediu, v ktorom žije, môžu posilniť pocit samoty a odcudzenia a vyvolať túžbu po prejavoch dôvernosti a kontaktu s niekým, čo môže vyústiť do onánie.“¹³

Menštruačný cyklus: U ženy pohlavná túžba môže byť intenzívnejšia v dňoch, ktoré predchádzajú ovulácii. Masturbácia môže tiež mať súvislosť s odmietaním svojej ženskosti.

Mimoriadna túžba po dotyku: „V niektorých prípadoch sa môže stať, že určitú situáciu môže osoba prežívať v psychofyzickej rovine mimoriadne intenzívne prostredníctvom zmyslov. Jej telom akoby prechádzalo akési chvenie a túžba po telesnom dotyku. Zdá sa, že niekedy sa tieto vnemy dajú ťažko ovládať a na naštartovanie príjemného pocitu stačí veľmi málo.“¹⁴

Pornografia: Zvedavosť týkajúca sa pohlavnej sexuality je normálna. Ale hranica medzi zvedavosťou a závislosťou je veľmi krehká. Zlý nie je samotný sexuálny akt, na ktorý sa človek pozerá. Sex nie je nečistý ani hriešny. To, čo je na pornografii zlé (okrem toho, že ide o priemysel, ktorý využíva človeka a jeho dôstojnosť), je, že krmi, živí a stimuluje sexuálnu energiu dávajúc osobe na výber iba dve možnosti: ventilovať túto energiu tým, že koná navonok alebo ju zadržáť, potlačiť a prežívať frustráciu či upadnúť do depresie.

Odmena: Inokedy si chce jednotlivec na chvíľku dopriať určitý pôžitok, keď cíti, že si to „zaslúžil“.

Sexuálne potlačenie: Vylúčiť svoju sexuálnu stránku z úmyselného vedomia, potláčať ju, má veľký dopad a vážne dôsledky: frustrácia, vnútorné napätie, zatrpknutosť, strach, pocit viny atď. Namiesto toho, aby jednotlivec venoval týmto nepríjemným emóciám pozornosť, má pokušenie popierať ich. Potom sa také veci ako prejedanie, alkoholizmus, workoholizmus alebo sexuálne činy rýchlo stanú mechanizmami na zvládanie emócií. Často sa masturbácia práve vtedy stáva spôsobom ventilovania napätia neintegrovanej sexuality a hneď sme v bludnom kruhu.

¹² „Problematické situácie, na ktoré onánie poukazuje, môžu byť rozličné a ich závažnosť a obsah rôznorodé: Nespokojnosť so sebou samým a s vlastným životom, napätia, ťažké úlohy, pocit prázdnoty a neužitočnosti vlastnej práce, nedostatok dôvery zo strany iných osôb, neprijatie vlastnej telesnosti, frustrácia z potreby významnosti.“ Tamže, s. 94.

¹³ Tamže, s. 92.

¹⁴ Tamže, s. 91.

Sexuálny podnet: Niekomu, kto si dal tesný kryt na svoju sexuálnu energiu, sa tiež môže stať, že jedného dňa vybuchne. Kvôli predošlému potlačeniu môže vzniknúť opačná tendencia, keď sa sexualita stane ohromnou nekontrolovateľne silnou vecou.

STAROSTLIVOSŤ O SEBA (Terapia)

Človek, ktorý lepšie pochopí to, čo sa za návykom masturbácie skrýva, má aj viac možností s tým niečo urobiť. „V prípade, že sa príde na dôvod onánie, vtedy sa vôľa a asketické úsilie majú špecificky zaoberať riešením týchto problémov - toto sa stáva podstatným rámcom jej mravnej zodpovednosti, nie skutok ako taký...¹⁵

Vyjadrenie svojho problému niekomu

Hovoriť s niekým dôveryhodným o svojich sexuálnych túžbach, predstavách, pudoch atď. napomáha k lepšej integrácii svojej sexuality, čiže je veľmi dôležité hľadať a nájsť si niekoho, s kým je možné slobodne prerozprávať všetko bez strachu z odsudzovania aj vtedy, keď problém zostáva dlho nevyriešeným. Tiež môže pomôcť viesť si denník, v ktorom sa dá písomne vyjadriť to, za čo sa jednotliviec najviac hanbí. Oslobodzujúce je tiež o tom všetkom otvorene hovoriť v modlitbe s Pánom a pomenovať mu konkrétne svoje sexuálne túžby.

Psychohygienu

„Starostlivosť o vyrovnané sebahľadanie, primerané zosúladienie práce a oddychu, pestovanie záľub a medziľudských vzťahov, najmä priateľstva, ďalej starostlivosť o vnútorný život, bdelosť nad svojou obrazotvornosťou a nad tým, čo číta alebo pozerá.“¹⁶ Dávať si viac času pre seba, mať nejaké záľuby, môže byť v niektorých prípadoch všetko, čo je potrebné pre zvládanie problému s masturbáciou.

Lepšie pochopenie a integrovanie sexuality

Namiesto toho, aby sme sa na sexualitu dívali ako na nepriateľa či prekážku, môžeme ju akceptovať ako súčasť nás samých, ktorú máme od Boha. Pokúšať sa oddeľovať pohlavné impulzy a pudy od nášho života nie je nápomocné: sme povolaní rešpektovať ich a nazerať na ne ako na vyjadrenie celého nášho bytia. Niečo o nás hovoria. Integrácia znamená akceptovať celú svoju osobnosť, všetko, čo vo mne je.

V človeku je istá „kvantita“ sexuálnej energie (libido), ku ktorej patria vitalita, psychická energia, afektívna a tiež duchovná sila. Ide o širokospektrálnu energiu, ktorú treba spracovať, riadiť, usmerňovať a kontrolovať. S libidom treba zaobchádzať aj diplomaticky, aj prísne. Človek, ktorý sexuálnu energiu neintegroval, má iba dve voľby, keď sa ozvú pudy a túžby: potlačiť ich alebo ich uskutočniť.

Sú ľudia, pre ktorých všetky mentálne obrazy, predstavy, myšlienky, ktoré obsahujú niečo sexuálne, sú hriechne, čiže nesmú byť („mal som nečisté myšlienky“). Sexuálna bytosť akou je človek nemôže nemať aj sexuálne predstavy, túžby, city. Ľudské potreby samé o sebe neutrálne: je to náš postoj k nim, ktorý je rozhodujúci, či je niečo etické alebo nie. Hriech pažravosti neznamená, že jedlo alebo hlad sú zlé. Žiadostivosť je hriechom nie preto, že by v sexualite bolo niečo zlé, ale preto, že využíva alebo dokonca zneužíva iných. Robí druhého človeka mentálne alebo skutočne predmetom, vecou. V tom prípade sexualita nie je takou, akou by mala byť, čiže prostriedkom na vyjadrenie úcty, vďačnosti a radosti za krásu človeka.

¹⁵ Tamže, s. 99.

¹⁶ Tamže, s. 98.

Nadmernou opatrnosťou, obozretnosťou, odmietnutím každého afektívneho vyjadrenia a sexuality sa sformujú tvrdé, vyschnuté bytosti, ktorým chýba nežnosť a ľudskosť. Kvôli zámienke, že každé prejavenie nežnosti je nebezpečné, sa rozhodli nikdy ju nevyjadrovať. Podľa Henrieho Boulada SJ má dať človek sexuálnej energii čo najväčší možný priestor vyjadrenia v rámci svojej schopnosti ju kontrolovať. Medzi „maximum“ a „minimum“ existuje „optimum“, ktoré treba hľadať.¹⁷

Premena (sublimácia)

Sexuálna energia sa môže prenášať priamo do pohlavnej, fyzickej, telesnej aktivity. V sublimácii sa prenáša do umenia, služby druhým, modlitby, vzťahu s Bohom. Presmerovanie sexuálnej energie do tvorivej činnosti je iným spôsobom vyrovnania sa so sexuálnymi pohnútkami. Ale existuje tiež pseudo-premena: nevedomé presmerovanie sexuálnej energie na jedenie, pitie, fajčenie.

Posilnenie vôle

Proces uzdravovania sa z akéhokoľvek typu závislosti vychádza na prvom mieste a predovšetkým z rozpoznanie efektov určitých podnetov, ktoré majú tendenciu na nás vplývať. V druhom rade spočíva v rozhodnutí nevystavovať sa vplyvu týchto podnetov. K tomu je potrebná sila vôle.

Vôľa má moc nad situáciou a má určitú kontrolu nad našou predstavivosťou a myslením. Ale nemôžeme kontrolovať naše emócie, ktoré nás poháňajú k určitým formám správania sa. Nedajú sa vypnúť naše pocity, ale dá sa „prehrávať si inú videokazetu“ v našej myslí. Nemusíme ísť do baru, do kina, pustiť si DVD, kliknúť na pornografickú webovú stránku. Často je to vôľa, ktorá potrebuje byť posilnená, aby bol človek schopný robiť voľby, ktoré ho sexuálne nenaštartujú. Musíme použiť našu vôľu, aby sme urobili náš život takým, aký chceme, aby bol! Obohacovanie vnútorného života či už vizuálne, hudbou alebo kultúrou je dôležité pre ľudí, ktorí žijú v celibáte. Existuje „umenie“ ako nahradiť nechcené myšlienky a predstavy. Ak je náš vnútorný život príliš chudobný, sex je najjednoduchšou náhradou.

Prekonanie modlitbou a askézou

Vyrovnávať sa so sexuálnou energiou zdravým duchovným spôsobom znamená pustiť si do vedomia všetko, čo sa týka sexuálnych túžob, predstáv atď., vedome všetko akceptovať a priniesť k Pánovi, odovzdať mu to hovoriac: „*Pane, toto je vo mne. Rád by som (napríklad) daný pohlavný pôžitok prežil, ale nechcem to urobiť.*“ Je to nielen priznanie si a vyjadrenie sexuálnej energie pred sebou samým a pred Bohom, ale aj rozhodnutie nekonať podľa toho, čo je vo mne. Také sexuálne prekonanie volá k obetovaniu sa, k umŕtvovaniu.

Keď je návyk masturbácie silný, dobrou vôľou a silou vôle nie je človek schopný niečo zmeniť, pretože telo má akoby svoju vlastnú vôľu. Aby sa zmenšila sila návyku bude – okrem toho všetkého – potrebná aj askéza, sebazapieranie a umŕtvovanie, aby telo stratilo túžbu po sexuálnom pôžitku. Masturbujúci človek musí, trochu ako alkoholik, ktorý dychtí po alkohole, učiť sa povedať nie.

„Sväté písmo hovorí o „pôste“. Je to pojem, ktorý by sme dnes mohli vyjadriť ako „striedmosť, umiernenosť“ – človek sa zriekne niečoho, čo je dovolené, nie niečoho zakázaného. Ak sa zriekne toho, čo je dovolené, vzrastá v ňom schopnosť zrieknuť sa toho, čo je zakázané. Preto je dobré, keď zistí nejakú svoju slabosť, aby sa cvičil v striedmosti. Môže to byť napríklad jedenie alebo fajčenie. (Prejedanie sa a fajčenie sú veľakrát náhradnou formou onánie.)“¹⁸

¹⁷ BOULAD Henri: *Amour et Sexualité*, 2003, Éditions Anne Sigier, s. 52. Ide o známeho egyptského profesora teológie, vice-prezidenta Caritas-Internationalis pre arabský svet.

¹⁸ TURANSKÝ Štefan: tamže, s. 98.

Ak niekto, koho pornografia často vedie k masturbácii, chce seriózne ísť za Ježišom, musí sa spýtať, či askéza a pôst pre neho nemôže znamenať vzdať sa jednoducho predmetu pokušenia: počítača, internetu alebo televízora. Pán žiada od nás niekedy niečo radikálne a aj bolestné, keď ide o večné hodnoty: „Ak ťa zvádza na hriech tvoja ruka alebo noha, odtni ju a odhod' od seba... A ak ťa zvádza na hriech tvoje oko, vylúp ho a odhod' od seba...“ (Mt 18,8-9)

Skúsenosť a cesta Anonymných alkoholikov

Spiritualita Anonymných alkoholikov je cestou pravdy a duchovnej chudoby, ktorá pomohla mnohým získať novú slobodu. Podľa AA je koreňom každej závislosti vnútená mentálna žiadostivosť. Riešenie zahŕňa jej odhalenie a odovzdanie sa Bohu. Osoba si musí priznať, že časť jej života je mimo jej kontroly. Cesta dvanástich krokov, ktorú odporúčajú, sa týka všetkých závislostí, nielen alkoholu. Dajú sa prispôbiť aj našej problematike (uvediem tu iba prvých päť):

1-Priznávam svoju bezmocnosť nad masturbáciou, ktorá sa stala neovládateľnou.

2-Verím, že iba Sila väčšia ako moja obnoví moje duševné zdravie.

3-Rozhodol som sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha...

Výzva je odovzdať sa spásanosnej a uzdravujúcej milosti Pána spôsobom, ktorý má byť cieľavedomý, usporiadaný a dôsledný. V momente pokušenia modlitba odovzdania sa Bohu môže spočívať iba vo výkriku k Bohu z hĺbky srdca. Nie je to technika na dosiahnutie slobody, čiže trik mysle, prostredníctvom ktorého by osoba kontrolovala závislosť. Odovzdanie sa Bohu v prvotnom momente, keď závislý začína cítiť nutkanie v sebe zahŕňa aj zanechanie kontroly nad výsledkom modlitby. Boh môže aj nemusí vypočuť modlitbu. Urobiac autentické odovzdanie sa, ktoré zahŕňa akceptovanie toho, že to, či, kedy a ako sa Boh rozhodne rozptýliť vnútenú túžbu, stojí nad vlastným úsilím o sebakontrolou človeka, ktorý je závislý. Úspech v takom postoji vyžaduje neustále rozhodnutie „nasmerovať svoju vôľu a život do starostlivosti Boha“. Pozitívny výsledok vychádza z neustáleho odovzdávania sa mu.¹⁹

4-Sám pred sebou robím úprimnú a dôkladnú duchovnú inventúru vlastného predchádzajúceho života.

5-Priznám Bohu, samému sebe a aj iným ľuďom presnú povahu svojich chýb.

Hovoriť aj iným ľuďom o svojej slabosti?! Indický teológ Anthony de Mello SJ, poradil ľuďom, ktorí mali problém s masturbáciou o tom jednoducho a pravdivo hovoriť v skupinách. Vyzerá to ako takmer nemožné: pre väčšinu ľudí je to už veľmi náročné hovoriť o masturbácii pri spovedi alebo so svojím duchovným sprievodcom. De Mello tvrdil, že táto metóda je oveľa efektívnejšia, pretože vedie ku katarzii, čisteniu a oslobodeniu v hĺbke človeka. Výsledky vraj sú prekvapujúce.²⁰

KEĎ PROBLÉM NAPRIEK VŠETKÉMU PRETRVÁVA

Človek sa môže snažiť sublimovať svoju sexualitu do všelijakých oblastí a skúsiť ju orientovať a usmerňovať tam a tam a napriek všetkému zostáva pre niektorých nutkanie masturbovania tyranské, panovačné. „Ani nechápem, čo robím, lebo nerobím to, čo chcem, ale robím to, čo nenávidím.“ (Rim 7,15) „V prípade, že sa onánia vníma ako niečo, čo je nevyhnutné, osoba by mala v sebe rozvíjať trpezlivý postoj a prijať sa taká, aká je: je to utrpenie, ktoré treba znášať... Musí trpezlivo pracovať na svojej rovnováhe.“²¹

¹⁹ Sexual addiction: Helped to Surrender to God Human Development volume 26, 2005.

²⁰ Henri Boulad: Amour et sexualité, s. 48.

²¹ TURANSKÝ Štefan: tamže, s. 100.

Možno sa treba pozrieť na toto utrpenie ako na osteň, o ktorom hovorí sv. Pavol: „A aby som sa nevyvyšoval, bol mi daný do tela osteň, satanov posol, ktorý ma bije po tvári, aby som sa nevyvyšoval. Preto som tri razy prosil Pána, aby odstúpil odo mňa, ale on mi povedal: „Stačí ti moja milosť, lebo sila sa dokonale prejavuje v slabosti.“ (2 Kor 12,7-9)

ZÁVER

Často sa na sexualitu dívame príliš rýchlo alebo iba z morálneho hľadiska: s otázkou, či to je niečo hriešne. Boh nevymyslel ani nestvoril libido na to, aby človeka chytil do pasce. Nevkladá túto obrovskú silu do muža a ženy, aby potom sledoval, či zhrešia alebo nie a aby ich mohol potrestať.

Tak, ako v iných oblastiach, aj v morálnej oblasti sme povolaní k rastu. Podľa sv. Tomáša Akvinského morálka nie je veda, ale umenie. Vo vede sa môžeme niečo naučiť a potom to už ovládame. V morálnej oblasti ide o niečo iné. Je to podobné umeniu, aj tomu je potrebné naučiť sa v praktickom živote, precvičovaním, napríklad ako keď sa učíme hrať na hudobnom nástroji. V umení sa predpokladá, že pri cvičení robíme chyby, ale z chýb sa treba učiť.

Tento pohľad potrebujú mať predovšetkým kňazi, keď im penitent napríklad vyznáva svoj problém s masturbáciou. Nech sa pozerajú na to s pochopením Cirkvi. Musia sa rozhodnúť, či chcú jednoducho poskytovať Božie milosrdenstvo alebo či chcú vo svojom prístupe byť aj „terapeutickí“.

Nech už je to akokoľvek, kňaz má byť milosrdný a empatický ako sám Ježiš. Keď sa spovedajúci človek cíti zahanbený, kňaz zlyhal vo svojom poslaní, ktoré má: v mene Cirkvi sprítomňovať Krista tým, že sám je jeho „živou sviatosťou“ – prostredníctvom slova a pastoračnej starostlivosti. Ježiš ani cudzoložnicu ani Samaritánku nezahanbil, ale stretol sa s nimi s veľkým rešpektom. Povedal žene „Ja ťa neodsudzujem, už nehreš“. Od nás žiada, aby sme svojmu bratovi, keď sa proti nám prehreší, odpustili sedemdesiatsedem ráz (Mt 18,22). Nerobí to isté aj On, keď sa hriešnik s lútosťou opätovne k nemu obracia a prosí o odpustenie?

Jozef Hegglin MSC
Nitra, december 2010

Literatúra

ANONYMOUS: *Sexual addiction* Human Development N° 26, 2005

BOULAD Henri: *Amour et Sexualité*, 2003, Éditions Anne Sigier

KATECHIZMUS Katolíckej Cirkvi, Spolok Svätého Vojtecha, Trnava 2007

KRAFT William: *A psychospiritual view of masturbation*, Human Development N° 3, 1982

TURANSKÝ Štefan: *Krehkosť duchovného povolania*, DON BOSCO 2005.