

O SEXUALITE,
AUTOEROTIKE
A CELIBÁTE



**O SEXUALITE,
AUTOEROTIKE
A CELIBÁTE**

p. Jozef Hegglin MSC

OBSAH

ÚVOD / 5

O SEXUALITE / 6

Sexualita v širšom zmysle a pohlavná sexualita / 6

Sexualita ako reč / 7

Sexuálna energia – libido / 9

Sexuálna energia ako oheň / 10

Pojem čistota / 11

Povolání k rastu / 12

O AUTOEROTIKE / 13

Katechizmus Katolíckej cirkvi o masturbácii / 14

Vina a pocit viny / 15

Pornografia / 16

Sv. spoveď / 17

Cesta...

1. Pochopenie (diagnóza) / 19

2. Starostlivosť o seba / 22

3. Keď problém napriek všetkému pretrváva... / 27

O CELIBÁTE / 28

Bytosti sexuálne a celibátne / 28

Láska vyjadrená v celibáte / 29

Výzvy celibátu / 30

Správne milovať / 30

Ako žiť so svojimi sexuálnymi túžbami a potrebami / 33

Duchovný život / 34

ZÁVER / 36

LITERATÚRA / 37

PRÍLOHA / 38

História mojej sexuality

Otázky na uvažovanie

ÚVOD

Už niekoľko rokov vydávam svoje prednášky ako brožúrky určené predovšetkým pre naše duchovné centrum na Lukovom Dvore. Vydanie, ktoré držíte v rukách, obsahuje výber z troch prednášok na témy, ktoré spolu navzájom súvisia:

Sľub čistoty – sľub lásky.

O autoerotizme.

Kňazská čistota a celibát.

Na obale sa nachádza reprodukcia obrazu Ladislava Záborského Očistenie duše. Časť ľudského srdca je Svätým Duchom už očistená, ale proces očisťovania nie je ani zďaleka ukončený – aj jeho temná časť potrebuje vyjsť na svetlo. Či sme kňazi, alebo zasvätení, či žijeme v manželstve, alebo sme slobodní, máme zvládnuť svoju sexualitu. Žiť ako sexuálna bytosť je pre každého človeka veľkou výzvou a často je to náročná cesta k zrelosti. Do toho času, keď bude naše srdce celkom vo svetle, oslobodené od každej formy sebeckva, čaká na väčšinu z nás ešte veľa bojov. Ale Duch Svätý je tu!

O SEXUALITE

Tematika sexuality sa týka každého človeka veľmi osobne, pretože ho zasahuje v jeho intimite, pocitoch, vášňach, a to viac než akákoľvek iná téma. Sexualita patrí k jadru našej osobnosti.

Pojem *sexualita* je významovo omnoho širší, ako sa bežne používa, neobsahuje iba pohlavnú aktivitu. Etymologicky pochádza z latinského *secare* = odrezáť, amputovať. Predstavme si konár, ktorý bol odrezaný zo stromu a nachádza sa sám na zemi ako osamelý kus dreva. Keby mal pocity, túžobne by si priať, aby bol znova spojený so stromom. A tak je to aj v našej situácii: jedného dňa sa do tohto sveta prebudíme osamelí a „odstrihnutí“ od svojej matky. Po celý zvyšok života zakusujeme, že sme nekompletní, neúplní, „odstrihnutí“. Hlboko v nás je túžba byť opäť spojený s niekým: kvôli tomu sa dá povedať, že sme „sexuálne založení“: Naša nekompletnosť a nespokojnosť je silou, ktorá nás núti „vyjsť zo seba“ a smerovať k druhému, priťahuje nás k osobám iného alebo toho rovnakého pohlavia. Je to tá istá sila, ktorá nás priťahuje aj k Bohu. Nespokojnosť, o ktorej píše sv. Augustín, súvisí v tomto zmysle tiež so sexualitou: „Stvoril si nás pre seba, Pane, a nespokojné je naše srdce, kým nespočinie v tebe.“

Naše srdcia sú hladné po srdečných, láskyplných medziľudských vzťahoch a túžobne si želajú byť k niekomu hlboko pripojené (ako ten konár na zemi, čo by sa znovu rád zjednotil so stromom). Dívajúc sa na sexualitu týmto spôsobom, môžeme ju definovať nasledovne: „Sexualita je energia, ktorá nás vedie k tomu, aby sme prekonalí svoju osamelosť a nekompletnosť a hľadali jednotu s tým, čo nás presahuje.“¹

Sexualita v širšom zmysle a pohlavná sexualita

Sexualita nie je nejakým pudom, inštinktom alebo jednou potrebou spomedzi ostatných, ako sú jedenie, pitie, spanie. Sexualita sa týka celého človeka,

¹ Poznámky z kurzu o sexualite. Chicago: Institute for Sexuality Studies, 2000.

všetkých vzťahov, komunikácie a pripája k tomu telo i srdce. Musíme rozlišovať medzi sexualitou vo všeobecnosti, teda sexualitou v širšom zmysle slova, a pohlavnou sexualitou.

Všetko, čo robíme, robíme ako muž alebo ako žena. Každý vzťah je interakciou medzi sexuálnymi bytosťami. Podľa C. G. Junga sa sexuálna energia (libido) premieta do všetkých oblastí a aktivít človeka, napríklad do moci, hladu, hnevu, náboženstva ale, samozrejme, aj do pohlavnej sexuality. Tá je však iba jednou časťou sexuality chápanou v širšom zmysle. Zahŕňa túžby, pocity, myšlienky, fantázie, ktoré môže obsahovať a priamo či nepriamo nimi podporovať pohlavné správanie. Pohlavné pocity a fantázie sa môžu objaviť spontánne, no môžu byť i vôľovo aktivované a podporované.

Sexualita ako reč

Prečo sa hráči po góle objímajú? Prečo negratulujú strelcovi iba slovami bez blízkeho, silného fyzického kontaktu? Pretože telo nám pomáha zdôrazniť a zosilniť to, čo chceme vyjadriť slovami. Keď sa hráči vrhnú na spoluhráča, ktorý dal gól, je to niečo oveľa silnejšie, ako keby mu len zakričali zo vzdialenosti troch metrov: „Bolo to super!“

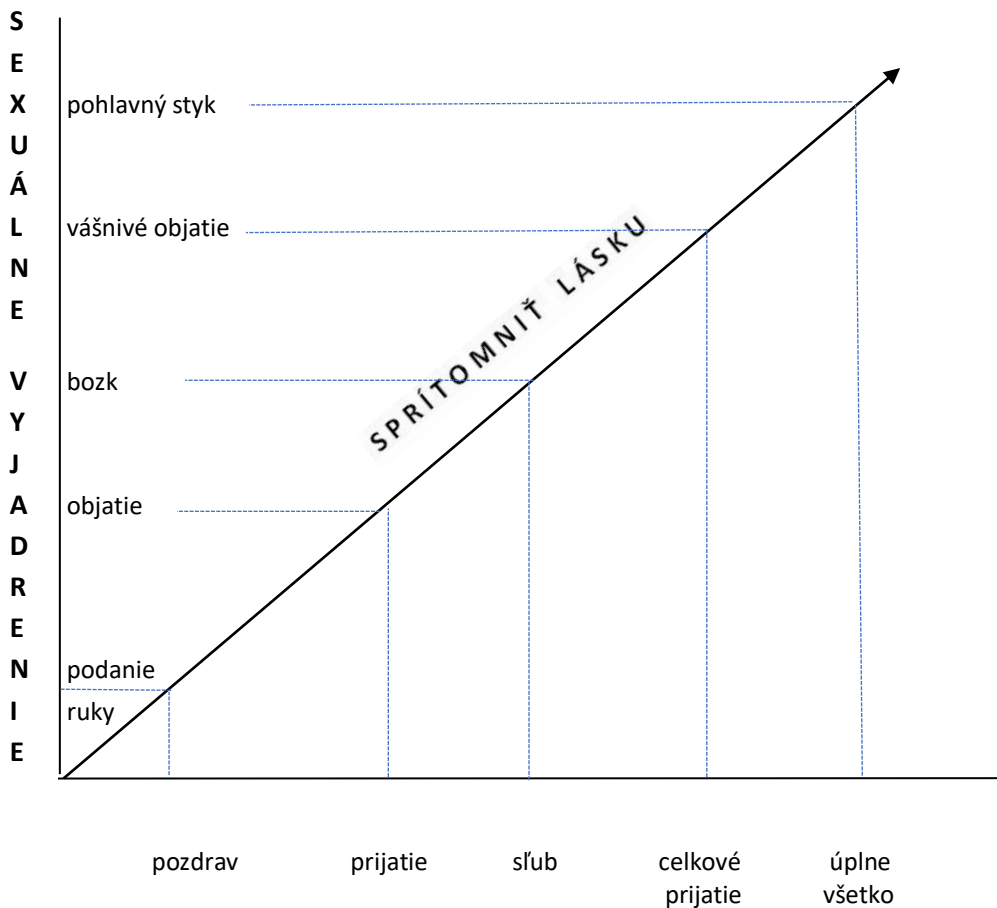
Človek môže používať telo, aby mu pomohlo zdôrazniť posolstvo, ktoré sa pokúša komunikovať: „Ahoj!“ „Som na teba hrdý!“ „Ďakujem.“ „Dovidenia.“ „Sme spojení, nie si sám!“ „Blahoželám!“ „Láska je silnejšia než tvoja bolesť.“ „Milujem ťa, dám ti seba samého...“ Sexualita v širšom zmysle sa teda dá chápať ako používanie tela na zdôraznenie posolstva, ktoré sa človek pokúša komunikovať.

V pohlavnom sexuálnom vyjadrení nejde iba o lásku, ale aj o pravdu a primeranosť. Podstata otázky zalúbených tak nespočíva v tom, „ako ďaleko môžeme ešte zísť bez toho, aby to bolo hriešne“, ale tkvie v tom, „čo tým chceme povedať“.

Keď sa nás niekto v meste opýta, koľko je hodín, a nato sa nám s vďačnosťou vrhne okolo krku, bez zaváhania si uvedomujeme, že jeho telesné vyjadrenie nebolo primerané... Podobne sa dá mladým vysvetliť, prečo nie je správne mať sex pred manželstvom, a to bez toho, aby sme im povedali: „Cirkev to takto chce“ alebo „Boh to zakázal“. Dievčaťu napríklad môžeme povedať:

„V deň, keď ti tvoj milovaný v prítomnosti pozvaných pred Bohom vyjadrí, že už nikdy nebude hľadať lásku u inej ženy, že ti bude verný celý svoj život v dob-
rých aj zlých dňoch, aký mu dáš darček za taký fantastický sľub? Akým spôso-
bom mu vyjadríš dôveru, lásku a vďačnosť za jeho rozhodnutie zobrať si ťa? Ak si
mu už predtým dala všetko, ak ste už spolu mali pohlavný styk, daj mu aspoň
bonboniéru.“

ČO TÝM CHCEME POVEDAŤ?



Sexuálna energia – libido

V človeku je istá „kvantita“ sexuálnej energie (libido), ku ktorej patria vitalita, psychická energia, afektívna a tiež duchovná sila. Ide o širokospektrálnu energiu. Človek, ktorý ju neintegruje, má iba dve voľby, keď sa ozvú pudy a túžby: potlačiť ich alebo ich uskutočniť.

Pohlavné hormóny majú súvislosť s libidom, ale vedci ešte nezistili, ako napríklad testosterón libido zvýši.²

Aký zámer má táto energia? Podľa Henryho Boulada³ má libido dve funkcie:

- budovať biologické telo, čiže je v službe reprodukcie;
- budovať sociálne telo, čiže vytvárať prepojenie, rozvíjať ľudské vzťahy, budovať spoločenstvo; je to v podstate energia zlučovania.

Definované presnejšie, libido poukazuje na individuálne nutkanie byť sexuálne aktívnym. S touto energiou treba zaobchádzať aj diplomaticky, aj prísne, pretože je skutočne veľmi mocná. Treba ju spracovávať, riadiť, usmerňovať a kontrolovať, pretože sme akoby programovaní na pohlavné konanie. C. G. Jung upozorňuje, že erotická energia nie je „priateľská“, ale „imperialistická“: chce od nás všetko.

Na začiatku nového vzťahu s niekým sympatickým môžeme cítiť iba jemnú radosť. A keď je radosť veľká, je to o to lepšie. No keď sa človek nechá viesť iba svojimi pocitmi bez uvedomovania si ich smerovania, bez ich kontroly a obmedzení, pohlavná sexuálna energia ho vedie skôr či neskôr k pohlavnému styku. Mnohí si uvedomia, až keď je neskoro, že všetko v nich bolo na to pripravené. V človeku je niečo ako prázdna jazerná priehlbina, ktorá podľa výroku C. S. Lewisa iba čaká na to, aby bola naplnená vodou, teda čaká na pohlavné spojenie alebo ho vyhľadáva.

² *Androgén* označuje mužský hormón (produkuje ho však aj ženské telo). *Testosterón* je hlavným pohlavným hormónom. Ich rozdiel spočíva v nahromadení a spôsobe pôsobenia. U všetkých cicavcov, ako aj u človeka je libido silnejšie a výraznejšie o to viac, o čo viac testosterónu telo produkuje.

³ BOULAD, Henri: *Amour et Sexualité*. Éditions Anne Sigier, 2003, s. 32 – 34.

Schéma sexuálnej interakcie medzi dvomi osobami:

- *oko na oko,*
- *oko na telo,*
- *tvárou v tvár,*
- *hlas ku hlasu (hlas vyjadruje množstvo sexuality),*
- *prítomnosť k prítomnosti (môže zapáliť emocionálnu iskru),*
- *ruka na ruku,*
- *emócia k emócií (klesá schopnosť kontrolovať reakcie, ktoré sme pripustili),*
- *ruka na telo,*
- *ústa na ústa,*
- *ruka na pohlavné orgány,*
- *telo na telo,*
- *pohlavné orgány na pohlavné orgány.*⁴

Sexuálna energia ako oheň

Sexualita je ako silný, úžasný, ale aj nebezpečný oheň.⁵ Je silou k láske, životu, požehnanu, môže však rovnako viesť k nenávisti a vražde. V žiadnej inej oblasti nie je také veľké nebezpečenstvo ublíženia a zranenia. Boh nám v svojich prikázaniach dal návod, ako používať našu sexualitu; chce nám pomôcť, aby sme v tomto ohni nezhoreli, ale použili ho pre naše dobro.

Moc sexuálnych túžob a vášní musí byť usmernená. Aj vedenie vysokého napätia potrebuje transformátory ešte pred tým, než môžeme elektrinu používať v našich domoch. Podobne sexuálna energia potrebuje externé pravidlá, ba dokonca i mnohé tabu, aby bola zmiernená či skrotená. Bez pomoci iných a v prvom rade Boha nie je možné zvládnuť ju tak, aby bola bezpečná.

⁴ KELESEY, Morton T. – KELESEY, Barbara: Sacrament of Sexuality. Element Books, 1991, s. 211.

⁵ ROLHEISER, Ronald: Seeking Spirituality. Hodder & Stoughton, 1998, s. 183.

Potláčaním svojich túžob a vášní nič nevyriešime. Keď chceme žiť v naozajstnej slobode a svoju sexualitu využívať v službe autentickej lásky, musíme prežiť jej vykúpenie. Naše sexuálne túžby musia byť premenené Kristom, aby sme ich mohli prežívať podľa pôvodného Božieho plánu.

Pojem čistota

Kánonické právo hovorí pre rehoľníkov o „evanjeliovej rade čistoty“⁶. Čo sa týka klerikov, je v ňom uvedené, že „sú povinní zachovávať dokonalú a doživotnú zdržanlivosť pre nebeské kráľovstvo, a preto ich viaže celibát, ktorý je osobitný Boží dar, pomocou ktorého sa posvätní služobníci môžu nerozdelným srdcom ľahšie privinúť ku Kristovi a slobodnejšie sa oddať službe Bohu a ľuďom“⁷.

V širšom zmysle vyjadruje pojem *čistota* primeranosť a náležitosť akéhokoľvek zážitku. Je to úcta, vážnosť. Hriech proti čistote je nevážnosť, neúcta. Byť čistým znamená stretávať ľudí, prežívať veci, miesta, zábavu a sex spôsobom, ktorý rešpektuje, váži si a uctieva druhého človeka i nás samých. Znamená to, správať sa s úctou a takým spôsobom, aby daný zážitok mňa samého aj iných viedol k väčšej integrite, a nie k jej narušeniu. Čistota znamená neprekračovať emocionálne, morálne, psychologické a sexuálne hranice.

V Paríži som poznal prostitútku Violette, mamu, ktorá mala dve malé deti. Párkrát som sa s ňou stretol, vždy v prítomnosti niekoho ďalšieho. Raz som bol s jednou paňou z modlitebnej skupiny u nej doma. Bolo to po nedeľnej sv. omši. Pamätám sa na rozhovor, ktorý sme viedli a pri ktorom akoby som videl do jej duše. Hovorili sme o Pánovi a o vzťahu s ním. Veľmi som bol dojatý z jej čistoty: nie z čistoty života, ale z čistoty srdca. Neskôr pri obede, keď som ešte v sebe cítil duchovnú radosť z tohto stretnutia, sa spolubratia rozprávali o tom, či film, čo si v sobotu večer pozreli, bol celkom pornografický, alebo iba trochu... Kto je pred Pánom čistý a kto nie?

⁶ Kán. 573.

⁷ Kán. 277 – § 1.

Povolání k rastu

Často sa na celú oblasť sexuality dívame príliš rýchlo alebo len z morálneho hľadiska a kladieme si otázku, či niečo je, alebo nie je hriešne. Tak ako v iných oblastiach aj v oblasti sexuality sme povolání k rastu. Podľa sv. Tomáša Akvinského morálka nie je veda, ale umenie.⁸ To znamená, že v morálnej oblasti sa nedá niečo naučiť len z kníh alebo z počutia. Aj umeniu je potrebné naučiť sa v praktickom živote, precvičovaním – ako keď sa napríklad učíme hrať na hudobnom nástroji. V umení sa predpokladá, že sa pri učení robia chyby. Učiť sa a rásť, to znamená učiť sa z chýb. Keď má niekto ťažkosti v oblasti sexuality, je veľmi dôležitou otázkou, či konkrétna ťažkosť súvisí s rastom, alebo je skutočným problémom. Pomáhať niekomu rásť v psychosexuálnom rozvoji znamená vyhnúť sa neskôr problémom.

Sú ľudia, pre ktorých sú hriešne všetky mentálne obrazy, predstavy, myšlienky, ktoré obsahujú niečo sexuálne, čiže nesmú existovať („mal som nečisté myšlienky“). Sexuálna bytosť, akou je človek, nemôže nemať aj sexuálne predstavy, túžby, city... Ľudské potreby sú samy osebe neutrálne, je to však náš postoj k nim, ktorý je rozhodujúci v posúdení, či niečo je, alebo nie je etické. Hriech pažravosti tiež neznamená, že hlad je zlý, alebo je zlé jedlo. A rovnako tak hriech žiadostivosti neznamená, že sú zlé sexuálne túžby, alebo to, že by v sexualite ako takej bolo niečo zlé. Žiadostivosť je hriechom preto, lebo využíva, či dokonca zneužíva iných. Robí druhého človeka mentálne alebo skutočne predmetom, vecou. Lepšie než skúsiť sexuálnu predstavu/myšlienku potlačiť, je však prijať ju, keď sa v nás vynára, a napríklad jej povedať: „Dobrý deň! Aha, to si ty! Ok. Dovidenia.“

Nadmernou opatrnosťou, obozretnosťou, odmietaním každého afektívneho vyjadrenia a sexuality sa z ľudí sformujú tvrdé, vyschnuté bytosti, ktorým chýba nežnosť a ľudskosť. Pretože sa kvôli zámienke, že každé prejavenie nežnosti je nebezpečné, rozhodli nikdy ju nevyjadrovať. Podľa Henriho Boulada má dať človek sexuálnej energii čo najväčší možný priestor vyjadrenia, a to v rámci svojej schopnosti kontrolovať ju.⁹

⁸ Dostupné na: <https://plato.stanford.edu/entries/aquinas-moral-political/>

⁹ BOULAD, Henri: *Amour et Sexualité*. Éditions Anne Sigier, 2003, s. 52.

O AUTOEROTIKE

Masturbácia je síce pre mnohých veľkým problémom, no málo sa o ňom hovorí alebo píše.¹⁰ Zo všetkých prednášok sprístupnených na našej internetovej stránke www.misionari.sk si ľudia najviac pozerajú, čítajú alebo sťahujú článok o masturbácii (priemerne 5 – 6 ľudí denne).

V Slovníku cudzích slov sa *autoerotika* definuje ako „masturbácia, onánia, sebaukájanie, ipsácia“¹¹. (Slovo onánia má síce svoje korene v biblickom texte, ale ide o nesprávne prevzatý výraz – podľa Gn 38,9 Onan nemasturboval, ale mal so ženou svojho brata prerušený pohlavný styk.)

Sociologicky ide o niečo v kategórii očakávaného správania: masturbácia je pokladaná za niečo normálne v tom zmysle, že väčšina ľudí ju v istom období svojho života praktizovala a mnohí ju potom praktizujú aj naďalej. Autoerotika má jednoduchú dynamiku a je lákavá, pretože je ľahkým a dosiahnuteľným spôsobom, ktorým sa dá zmenšiť napätie a preskúmať sexuálne i genitálne pocity a fantázie bez toho, aby sa človek stal zraniteľným na úrovni vzťahov. Nie je v nej riziko odmietnutia.

Ako sa masturbácia stala takou znepokojujúcou témou? V Biblii sa o nej nehovorí. Populárne katechizmy, ktoré sa začali objavovať v 16. storočí, na túto tému neuvádzali nič. V 18. storočí vydali v Anglicku anonymnú brožúrku, ktorá varovala čitateľov pred nebezpečenstvom „plytvania spermií“. O sto rokov neskôr sa niektorí lekári domnievali, že masturbácia spôsobuje veľa fyzických problémov, napríklad stratu pamäti, epilepsiu, hystériu či bláznovstvo. Všetci títo odborníci sa mýlili.

H. Boulad SJ je známym egyptským profesorom teológie a viceprezidentom Caritas Internationalis pre arabský svet.

¹⁰ Páter Štefan Turanský, PhD., SDB venuje tejto problematike veľmi výstižnú kapitolu v knihe *Krehkosť duchovného povolania*. Don Bosco, 2005.

¹¹ Dostupné na: <http://slovník.azet.sk/slovník-cudzich-slov/?q=autoerotizmus>: autoerotika → masturbácia, onánia, sebaukájanie, ipsácia.

Z psychologického pohľadu je dnes masturbácia často považovaná za zdravú, pretože redukuje napätie. V tomto pohľade však chýba spirituálna dimenzia: masturbácia umlčí Ducha Svätého a bráni duchovnému rastu, ktorý je tiež súčasťou zdravého spôsobu života. Preto ide o niečo nezdravé – uspokojenie je iba chvíľkové a nevedie k osobnému rastu.

Veriaci človek, ktorý to vie, práve z tohto dôvodu prežíva masturbáciu ako niečo trápne. Stáva sa preňho zlyhaním a osobnou porážkou. Cíti hanbu, vinu, bezmocnosť a často aj hnev voči Bohu, pretože mu v tomto boji nepomáha – na jednej strane žiada od človeka čistotu a na druhej ho nechá samého bojovať s niečím, čo je silnejšie ako on sám.

Boh nevymyslel ani nestvoril sexualitu na to, aby človeka chytil do pasce. Nevkladá túto obrovskú silu do muža a ženy, aby potom sledoval, či zhrešia, alebo nie, a mohol ich potrestať. No aký obraz Boha si vytvoria ľudia, ktorí počujú od kňazov hovoriť necitlivým spôsobom, že sebaukájanie je ťažký hriech? Aký by to bol Boh, ktorý by poslal svoje dieťa do zatratenia iba preto, že hladil svoje genitálie?!

Katechizmus Katolíckej cirkvi o masturbácii

Ľudia sú často milo prekvapení, keď si v katechizme prečítajú č. 2 352 a 1 735.¹² Cirkev nezdôrazňuje veľkosť hriechu (v podstate sa tam toto slovo nachádza iba v zhrnutí pod č. 2 396). Učí, že sebaukájanie je „vnútorné [tzn. pre svoju vnútornú povahu] a závažne nezriadený čin“, ale „citová nezrelosť, sila nadobudnutých návykov, stavy úzkosti alebo iné psychické či spoločenské faktory môžu morálnu vinu zmenšiť, ba azda redukovať na najmenšiu mieru“. Katechizmus poukazuje aj na č. 1 735, v ktorom sa uvádza, že pričítateľnosť a zodpovednosť [za masturbáciu] sa môžu dokonca zrušiť „nevedomosťou, nepozornosťou, násilím, strachom, návykmi, nezriadenými náklonnosťami a inými psychickými alebo sociálnymi faktormi“.

¹² Katechizmus Katolíckej cirkvi. Spolok svätého Vojtecha, 2007.

V katechizme pre mladých Youcat sa nachádza zaujímavý výrok: „Cirkev síce nedémonizuje sebakájanie, ale varuje pred jeho podceňovaním“¹³, lebo môže viesť do slepej uličky. Je to zároveň jasná, milosrdná a chápaná reč.

Mnohí o tom nevedia a keď o tom počujú, nemôžu uveriť: sú presvedčení, že ide o ťažký hriech, lebo im to takto bolo povedané alebo to tak vnútorne cítia: „Som vinný, pretože som to chcel...“

Vina a pocit viny

Je základný rozdiel medzi človekom, ktorý sa rozhodol žiť sexuálne bez ohľadu na Božiu vôľu a človekom, ktorý sa snaží dodržiavať jeho prikázania ale ktorý zlyhá kvôli slabosti. Ten prvý vyhľadáva každú sexuálnu príležitosť a dráždi maximálne svoju žiadostivosť, aby jej uvoľnenie bolo čo najsilnejšie. Ten druhý chce žiť čisto, ale niekedy je jeho libido príliš silné aby sa mu to podarilo.

Na to, aby sa nejaké správanie mohlo stať hriešnym, je potrebná sloboda. Niečo robiť, pretože to chceme, však ešte neznamená, že sme slobodní vo chvíli, keď to chceme. Sexuálne závislá osoba napríklad môže väčšinu času dňa mať možnosť voľby masturbovať alebo nie, teda byť skutočne slobodná. Ale keď prichádza vlna sexuálnej energie a proces sebakájaní 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 sa mnohí obviňujú: „Chcel som to.“ Áno, ale bolo to vo chvíli, keď už to nebolo možné nechcieť. Je pritom dôležitou otázkou, či ide skutočne o vyjadrenie vôle odvrátiť sa od Boha, čo je základom ťažkého hriechu¹⁴, alebo o neodolateľné

¹³ Mnohí mladí i dospelí sa nachádzajú v reálnom ohrození, že kvôli konzumu pornografických obrázkov, filmov a internetových ponúk upadnú do osamelosti namiesto toho, aby hľadali cestu k osobnému vzťahu lásky. Osamelosť môže potom skutočne viesť do slepej uličky, kde sa sebakájanie môže zmeniť na závislosť. Kto sa drží hesla, že „na sex nikoho nepotrebujem, vystačím si sám, kedy a ako sa mi zachce“, ten naozajstné šťastie nenájde. Podľa Youcat (po slovensky). Karmelitánske nakladateľstvo, 2011.

¹⁴ „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. Don Bosco, 2005, s. 98.

nutkanie¹⁵. Ak sloboda existovala predtým, ako sa spustil celý proces, nespočívala vina človeka v tom, že masturboval, ale že sa (zrejme dobrovoľne) dostal do zóny, v ktorej už nebol slobodný.

Vo väčšine prípadov práve pocit viny spôsobuje skutočný psychologický problém – môže robiť masturbáciu kompulzívnou (nutkavou). Táto kompulzívna kvalita je oveľa vážnejšia ako samotný akt.

Pocitom – aj trápny a znepokojujúcim – treba vždy načúvať. Nejde o to, aby sme tlmili ich posolstvo, ale o to, aby sme pochopili, že sú pozvaním rásť ako človek a Pánov učeník. Zároveň im však netreba „veriť“ prílišne: veľkosť výčitiek 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. Utrpenie spôsobené mnohým ľuďom je nevyčísliteľné a u niektorých môžu pocity viny a hanby byť také silné, že by najradšej zomreli.

Platí však toto: keď nie je pocit primeraný vykonanej neprávosti, nejde o problém duchovný, ale psychologický. Nie je to hlas Pána vo svedomí, ale pravdepodobne hlas rodičov alebo inej autority (super-ego).

Nieko sa môže cítiť vinný ako dieťa, čo má zlé svedomie, že nesplnilo zákon. Iný sa cíti vinný ako dospelávajúci, ktorý hodnotí realitu podľa absolútnych ideálov: všetko je buď úplne dobré, alebo úplne zlé. Tento typ človeka odsúdi sám seba, pretože nebol dokonalý. No aj zrelý človek sa môže cítiť po masturbácii vinný, a to preto, lebo sa svojím činom stal menej schopným vnútorného rastu a stagnoval. Skutočná pokora nikdy neberie na seba vinu dramaticky.

¹⁵ „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: jednotliviec si ho nevolí, ono sa mu vnucuje samo.“

TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 89.

Pornografia

Zvedavosť týkajúca sa pohlavnej sexuality je normálna. Hranica medzi ňou a závislosťou je však veľmi krehká a cesta od jednej k druhej krátka. Niektorí sa dá ľahko chytiť do pasce a skončí so závislosťou na pornografii (a z nej vyplývajúceho vonkajšieho konania). Závislým sa človek stáva vtedy, keď je bezmocný voči nejakej substancii alebo nejakému škodlivému správaniu sa.

Pornografia nie je oslava sexuálnej slobody, ale zneužívanie (predovšetkým) ženskej sexuality; redukuje ľudskú bytosť na predmet uspokojujúcej žiadostivosti. Ženy, na ktoré sa muž pozerá, sú obeť zneužívania, a to napriek tomu, že väčšina z nich dostane patričnú finančnú odmenu.

V tomto priemysle nejde o sex, ale o peniaze – a o veľké peniaze! Odhaduje sa, že celosvetové príjmy sa pohybujú okolo 40 miliárd dolárov ročne. Podobne sa odhaduje, že pornografický obsah tvorí viac než jednu tretinu internetu!

„Túžba vidieť obrázky nahých tiel nie je sama osebe skazená. Zlá je však žiadostivosť, ako aj túžba živiť túto žiadostivosť.“¹⁶ Rovnako nie je zlý sexuálny akt, na ktorý sa človek pozerá. Sex nie je nečistý ani hriešny. Jeden z problémov ale spočíva v tom, že pornografia krmi, živí a stimuluje sexuálnu energiu, dávajúc osobe na výber iba dve možnosti: ventilovať túto energiu tým, že koná navonok, alebo ju zadržať, potlačiť a prežívať frustráciu, upadnúť do depresie.¹⁷

Pre užívateľov je pornografia sexuálnym zážitkom. Škody, ktoré pácha, sú reálne a dobre zdokumentované. Jej deštruktívne účinky sa prejavujú na mnohých úrovniach: na obetiach, na konzumentoch porna, na spoločnosti ako takej. Ak je pornografia zdrojom sexuálnej výchovy pre mladú generáciu, jej prirodzeným výsledkom je kultúra komerčného sexu a obchodovanie so sexom.

„Pornografia nás okráda o skutočný zmysel nášho života. Je vlastne anti-evanjeliovým posolstvom, pretože v nás podporuje práve tie zvrátené sexuálne túžby, proti ktorým musíme bojovať, ak chceme spoznať skutočnú lásku... Ak je žiadostivosť ohňom, ktorý musí Kristus uhasiť, pornografia je vetrom, ktorý ten oheň rozducháva.“¹⁸

¹⁶ WEST, Christopher: Radostná zvesť o sexe a manželstve. Redemptoristi – Slovo medzi nami, 2007, s. 85.

¹⁷ ROLHEISER, Ronald: Seeking Spirituality. Hodder & Stoughton, 1998, s. 27.

¹⁸ WEST, Christopher: tamže, s. 84 – 85.

Sv. spoveď

Pán chce pre nás to najlepšie: predpismi a zákonmi nás chce chrániť, aby nám oheň sexuality neublížil.¹⁹ Tento pohľad potrebujú mať predovšetkým kňazi, keď im penitent vyznáva napríklad svoj problém s masturbáciou.

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. Niekedy to tak, bohužiaľ, nebýva. Penitent sa robí pri spovedi zraniteľným a slová kňaza, ktorý sa v tejto problematike nevyzná, mu môžu veľmi ľahko ublížiť.

Istej rehoľnej sestry, 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? Koľkokrát ste v takom stave pristúpili k sv. prijímaniu?“ Ďalší bol ešte radikálnejší: „Keď máte tento problém, odíďte z rehole a vydajte sa!“ Po takýchto zlých skúsenostiach našla rozumnejšieho spovedníka v meste vzdialenom asi 40 km, kam začala chodiť na sv. spoveď.

Keď sa spovedajúci človek cíti zahanbený, spovedník zlyhal v svojom poslaní. V mene Cirkvi má byť milosrdný, empatický ako sám Ježiš a, ak je to možné, poskytovať pastoračnú starostlivosť.

¹⁹ ROLHEISER, Ronald: tamže, s. 183.

CESTA...

1. 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.“²⁰

Autoerotika často poukazuje na niečo hlbšie. Bojovať proti symptómom nepomáha, treba hľadať korene problému a niečo zmeniť až na tejto úrovni. Pri analýze dynamiky masturbácie sa má skúmať nielen samotný čin, ale predovšetkým kontext, v ktorom sa opakuje – inak povedané, pozrieť sa na život človeka a jeho životný štýl. Príčiny, ktoré vedú k masturbácii, môžu byť totiž rozličné, napríklad stres, úzkosť, samota, nuda, hnev alebo niečo z minulosti (sexuálne zneužívanie ap.).

Skúmanie masturbačného činu

Frekvencia: Ako často sa masturbácia opakuje? Pravidelne alebo raz za čas? Masturbácia raz za mesiac je niečo iné ako každodenná masturbácia a má aj iný psychologický a duchovný dopad. Pre niektorých sa autoerotika môže stať významnou časťou života, pre iných ide o cyklickú záležitosť. Pravidelne a občas sa v nich vytvorí napätie, ktoré odstránia 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 má zdravé, hlboké, dobré vzťahy.

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

²⁰ TURANSKÝ, Štefan: Krehkosť duchovného povolania. Don Bosco, 2005, s. 99.

Potrebná a nepotrebná masturbácia: Š. Turanský stanovuje pomocný rozdiel medzi potrebnou a nepotrebnou masturbáciou podľa toho, či ju jednotlivec považuje za prakticky neprekonateľnú, t. j. potrebnú, alebo naopak za prekonateľnú, t. j. nepotrebnú.²¹

Skúmanie kontextu a príčin

Príčiny, ktoré vedú k masturbácii, môžu byť rozličné. Je možné, že jedna životná oblasť je maximalizovaná: racionálna, pocity alebo pracovná. Kľúčová pastoračná výzva je teda pozrieť sa na to, čo sa deje za maskou masturbácie.²²

Napríklad:

Stres, úzkosť, samota, nuda: Počiatočný impulz sa často nenachádza v oblasti genitálnej sexuality, ale má iné prvotné príčiny ako hľadanie sexuálneho pôžitku. Môže to byť kompenzácia niečoho, 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 je príliš duchovný a nie dosť telesný, je zraniteľný masturbáciou 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 dôvery a kontaktu s niekým, čo môže vyústiť do onánie.“²³

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

Silná túžba po dotyku: „V niektorých prípadoch sa môže stať, že určitú situáciu môže osoba prežívať v psychofyzickej rovine mimoriadne intenzívne prostredníctvom zmyslov. Jej telom prechádza akési chvenie a túžba po telesnom dotyku.“

²¹ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 99.

²² „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.“

TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 94.

²³ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 92.

Zdá sa, že niekedy sa tieto vnemy dajú ťažko ovládať a na naštartovanie príjemného pocitu stačí veľmi málo.²⁴

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

Sexuálne potlačenie: Vylúčiť svoju sexuálnu stránku z 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. Jeho mechanizmami na zvládanie emócií sa potom stanú prejedanie, alkoholizmus, workoholizmus, rôzne sexuálne činy a i. Masturbácia sa práve v týchto prípadoch stáva spôsobom ventilovania napätia neintegrovanej sexuality – a jej obeť sa ocitá v bludnom kruhu.

Niekomu, kto si dal „tesný kryt“ na svoju sexuálnu energiu, sa môže stať, že jedného dňa „vybuchne“. V reakcii na predošlé potlačenie môže vzniknúť opačná tendencia a sexualita sa stane ohromnou, nekontrolovateľnou silou.

Sexuálne zneužívanie: Ľudské telo je ako harfa, ktorá má veľa strún. Páchatel sa hrá s telom dieťaťa akoby hral na hudobný nástroj, čo mu nepatrí. Keď dieťa počúva tóny tých sexuálnych strún, je z toho zdesené, zmätené a celá harfa sa rozladí. Väčšina obetí má neskôr v sexualite obrovské problémy a masturbácia sa často stáva nutkavou.

Pornografia: Za problémom s masturbáciou je neraz problém s pornografiou, ktorá je stále častejším prameňom sexuálneho uspokojenia. Prvá otázka človeka, ktorý sa nedokáže zrieknuť pornografie, by mala znieť: „Čo skutočne hľadám?“ A ďalej by sa mal sám seba pýtať: „Čoho sa nedokážem vzdať?“ „Prečo? Čo vlastne chcem – dostať informáciu alebo mentálne uspokojenie? Čo je za tým?“

Diabol: Aj náš nepriateľ má veľký záujem o našu sexualitu, veď práve cez ňu vstúpi do životov mnohých ako „zlodej, aby kradol, zabíjal a ničil“. (Jn 10, 10) Jeho priame a nepriame pôsobenie sa nedá vylúčiť.

²⁴ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 91.

2. Starostlivosť o seba

Človek, ktorý lepšie pochopí to, čo sa za návykom masturbácie skrýva, má viac možností niečo s tým 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.“²⁵

Integrovanie sexuality

Človek, ktorý sexuálnu energiu neintegroval, má iba dve voľby, keď sa ozvú pudy a túžby: potlačiť ich alebo ich uskutočniť. Vyrovnávať sa so sexuálnou energiou zdravým duchovným spôsobom znamená pustiť si do vedomia všetko, čo sa týka sexuálnych túžob, predstáv atď., vedome to všetko akceptovať a prieniesť k Pánovi, odovzdať mu to hovoriac: „Pane, toto všetko je vo mne.“

Veľká pomoc na integrovanie sexuality je skúmať jej príbeh, ktorý je jeden z mnohých príbehov nášho života. Máme príbeh našej viery, príbeh nášho štúdia, príbeh nášho zdravia a mnoho iných. Medzi nimi je i príbeh našej sexuality. Je to súbor všetkých udalostí a zážitkov vzťahujúcich sa na náš psychosexuálny vývin od okamihu nášho narodenia. Spomienky naň sú uložené v našom vedomí, ako aj v nevedomí a takisto v našom tele (ako „telesné spomienky“). Príbeh našej sexuality pozostáva zo všetkých okamihov vývinu, vzrušenia, objavovania, bolesti, zápasu a otázok týkajúcich sa nášho psychosexuálneho života.

História našej sexuality má silný vplyv na našu sebaúctu, schopnosť priateľstva, štýl interakcie s inými ľuďmi aj spôsob nášho vzťahu k Bohu.²⁶ Byť v spojení s vlastným príbehom je práve tým, čo odlišuje „život vo svetle“ od „života v temnote“. Keď poznáme náš príbeh, môžeme prijať jeho súčasnú podobu, formovať jeho budúcnosť a liečiť jeho minulosť. Aby bola sexualita človeka plne začlenená do jeho života, je nevyhnutné, aby bol najprv v spojení so svojou sexualitou a potom hovoril o svojej sexualite s niekým druhým, a to nie iba z morálneho hľadiska (či je niečo hriechne, alebo nie), ale predovšetkým z hľadiska osobného rastu k väčšej zrelosti. Informácia sama od seba človeka nezmení. To, čo ho zmení, sú skúsenosti alebo uvažovanie nad skúsenosťami (reflexia).

²⁵ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 99.

²⁶ Pozri dotazník História mojej sexuality v Prílohe.

Integrácia znamená akceptovanie celej svojej osobnosti, všetkého, čo v nás je. K tomu patrí najprv a samozrejme akceptovať svoju sexuálnu orientáciu, akceptovať svoje sexuálne túžby a potreby. Pozorovať ich a počúvať neznamená sexuálne fantázie vytvárať a podporovať, ale pokúšať sa vidieť, čo sa v nás v skutočnosti deje, a tak môcť rásť.

Psychohygiena

Pod psychohygienou sa rozumie „starostlivosť o vyrovnané seba prijatie, primerané zosúladenie práce a oddychu, pestovanie záľub a medziľudských vzťahov, najmä priateľstva, ďalej starostlivosť o vnútorný život, bdelosť nad svojou obrazotvornosťou a nad tým, čo [človek] číta alebo pozerá“²⁷. Dopriať si viac času pre seba, rozvíjať svoje záľuby, môže byť v niektorých prípadoch tým, čo stačí urobiť na zvládnutie problému s masturbáciou.

Premena (sublimácia)

Presmerovanie sexuálnej energie do tvorivej činnosti je iným spôsobom vyrovnania sa so sexuálnymi pohnútkami. V sublimácii sa prenáša do umenia, služby druhým, modlitby, vzťahu s Bohom. No existuje i pseudopremena: nevedomé presmerovanie sexuálnej energie do jedenia, pitia či fajčenia.

Posilnenie vôle

Proces uzdravovania sa z akéhokoľvek typu závislosti vychádza v prvom rade a predovšetkým z rozpoznania efektov určitých podnetov, ktoré majú tendenciu na nás vplyvať. V druhom rade spočíva v rozhodnutí nevystavovať sa vplyvu týchto podnetov. Na to je potrebná sila vôle.

Askéza

Keď je návyk masturbácie silný, dobrou vôľou či silou vôle nie je človek schopný niečo zmeniť – telo akoby nadobudlo vlastnú vôľu. Aby sa zmenšila sila návyku, bude (okrem ostatného spomenutého) potrebná aj askéza, sebazapieranie a umŕtvovanie, aby telo stratilo túžbu po sexuálnom pôžitku. Masturbujúci človek sa musí (podobne ako alkoholik, ktorý dychtí po alkohole) učiť povedať „nie“.

²⁷ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 98.

„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.)“²⁸

Ak niekto, koho pornografia vedie často k masturbácii, chce seriózne ísť za Ježišom, musí sa spýtať samého seba, či askéza a pôst preňho nemôže znamenať vzdať sa jednoducho predmetu pokušenia: počítača, internetu alebo televízora. Pán žiada od nás niekedy niečo radikálne a aj bolestné, veď 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)

Modlitba odovzdania sa Bohu

Duchovná cesta zahŕňa jej rozpoznanie a podriadenie sa Bohu. V momente pokušenia modlitba odovzdania sa Bohu môže spočívať iba vo výkriku z hĺbky srdca. Odovzdanie sa Bohu v prvotnom momente, keď závislý začína v sebe cítiť nutkanie, zahŕňa aj zanechanie kontroly nad výsledkom modlitby, akceptovanie toho, že to, či, kedy a ako sa Boh rozhodne rozptýliť vnútenú túžbu, stojí nad vlastným úsilím o sebakontrolou. Boh môže aj nemusí vypočuť modlitbu...

Nie je to technika na dosiahnutie slobody, čiže trik mysle, prostredníctvom ktorého by osoba kontrolovala závislosť. Cieľom je odovzdanie sa Bohu a nevenovanie plnej pozornosti žiadostivosti. Výzvou je odovzdať sa spásosnej a uzdravujúcej milosti Pána spôsobom, ktorý má byť cieľavedomý, usporiadaný a dôsledný. Úspech takéhoto prístupu si vyžaduje neustále rozhodnutie „odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha“. Triezvosť vychádza z neustáleho odovzdávania sa mu.²⁹

²⁸ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 98.

²⁹ In: Sexual Addiction: Helped to Surrender to God. Human Development, Vol. 26, 2005.

Hovoriť o svojom probléme

Hovoriť s niekým dôveryhodným o svojich sexuálnych túžbach, predstavách, pudoch atď. napomáha k lepšej integrácii vlastnej sexuality. Je teda veľmi dôležité hľadať si a nájsť niekoho, s kým sa dá slobodne pohovoriť o všetkom bez strachu z odsudzovania, a to i vtedy, keď problém zostáva dlho nevyriešený. Môže pomôcť aj vedenie si denníka, v ktorom človek písomne vyjadrí, za čo sa najviac hanbí. Oslobodzujúce je tiež otvorene hovoriť v modlitbe s Pánom a pomenovať mu svoje konkrétne sexuálne túžby.

Je správne hovoriť druhým ľuďom o svojej slabosti? Indický teológ Anthony de Mello SJ poradil ľuďom, ktorí mali problém s masturbáciou, aby o tom jednoducho a pravdivo hovorili v skupinách. Zdá sa to byť takmer nemožné: pre väčšinu ľudí je totiž veľmi náročné hovoriť o masturbácii už len pri spovedi alebo so svojím duchovným sprievodcom. De Mello však pozoroval, že táto metóda je oveľa efektívnejšia – vedie ku katarzii, očisteniu a oslobodeniu v hĺbke človeka. Jej výsledky pokladal za prekvapujúce.³⁰

Skúsenosť a cesta anonymných sexholikov³¹

Anonymní alkoholici majú s uvedeným prístupom už dlhoročnú skúsenosť a ukazuje sa, že tie isté princípy možno použiť aj pri iných závislostiach vrátane sexuálnych. V podstate ide o spiritualitu, ktorá je cestou pravdy a duchovnej chudoby a ktorá pomohla mnohým získať novú slobodu. Podľa nej 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 kontroly.

Cesta dvanástich krokov, ktorá sa tu odporúča, sa týka všetkých závislostí:

1. *Priznali sme svoju bezmocnosť nad žiadostivosťou – naše životy sa stali neovládateľné.*
2. *Dospeli sme k viere, že len sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.*
3. *Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.*
4. *Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.*

³⁰ BOULAD, Henri: *Amour et sexualité*. Éditions Anne Sigier, 2003, s. 48.

³¹ Dostupné na: <http://www.anonymnisexholici.sk/>

5. *Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.*
6. *Boli sme úplne prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.*
7. *Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.*
8. *Spísali sme zoznam všetkých ľudí, ktorým sme ublížili a u všetkých sme boli ochotní to napraviť.*
9. *Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by im alebo iným naše konanie ublížilo.*
10. *Pokračovali sme v osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.*
11. *Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme, a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.*
12. *Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto poslanstvo ostatným sexholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.*

Terapia

Ak ide o závislosť so všetkým, čo k tomu patrí, problém už nie je v rovine sexuálnej, ale v rovine psychickej. Je teda potrebná psychoterapia a možno aj psychiatrická liečba.

Radikálna zmena

Aby sa závislý dostal zo svojej situácie, potrebuje niekedy aj reálne prelomiť svoj život vo svete fantázie – zmeniť prostredie, ísť pracovať nejaký čas pre chudobných, napríklad do Inštitútu Krista Veľkňaza v Žakovciach.

3. Keď problém napriek všetkému pretrváva...

Hoci sa človek môže usilovať sublimovať svoju sexualitu do rôznych oblastí a skúšať ju všelijako orientovať a usmerňovať, môže pre niektorých zostať nutkanie masturbovať až tyransky 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.“³²

Je mnoho ľudí, ktorí „už vyskúšali všetko“, aby sa vzdali svojho návyku a akoby im nič nepomohlo. Vo väčšine prípadov je najlepší ten prístup, 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.‘“³³

Jedna mladá žena, ktorá integrovala tento fakt, sa vyjadrila: „Už sa neodsudzujem, nech to len odíde ako zlý sen. Nepozastavujem sa nad tým, je to len uvoľnenie niečoho nahromadeného. Chcem len, aby to odišlo bez môjho vedomia. Chcem, aby sa niečo vo mne spriatelilo. Asi to nie je najlepší spôsob, no ak to budem znovu považovať za niečo hriechne a zlé, tak sa nikam neposuniem.“

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).

³² TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 100.

³³ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 96.

CELIBÁT

Sľub celibátu je radikálnou voľbou pre Boha: tak ho milujeme, že chceme žiť iba pre neho, čo je možné iba vďaka tomu, že on nás miloval ako prvý. „A my, čo sme uverili, spoznali sme lásku, akú má Boh k nám“ (1 Jn 4,16). Sľub zasvätej čistoty je našou odpoveďou na jeho lásku. Mimo lásky nemá zmysel.

Pre vernosť v celibáte a v sľube zasvätej čistoty je dôležité, aby sme túto jeho lásku aj konkrétne, skutočne zažívali. Bez osobného prežitia lásky na rovine pocitov je ťažké byť vernými v manželstve a takisto v zasvätenom živote. Samozrejme, nebude to vždy ako počas medových týždňov!

Bytosti sexuálne a celibátne

Pre niektorých veriacich môže byť ťažké pochopiť alebo prijať, že i kňazi a zasvätené osoby sú ľudské bytosti, ktoré môžu mať ťažkosti v oblasti sexuality. Žijú v celibáte pre Božie kráľovstvo, ale záväzok čistoty ich nezbatim sily, ktorú v sebe sexuálna túžba má.

Prijatím záväzku celibátu nenechávali svoju sexualitu za dverami. Väčšina ľudí má aspoň v niektorých etapách života problémy v tejto oblasti. Aj sväto vyzerajúci ľudia môžu zásadne zlyhať. Príkladom je zakladateľ Kristových legionárov Marcial Maciel (1920 – 2008), ktorý, hoci sa verejne zasadzoval za celibát, splodil deti v Španielsku, Mexiku aj Švajčiarsku. Potvrdilo sa i sexuálne zneužívanie chlapcov v kláštorňoch zariadeniach legionárov. V polovici deväťdesiatych rokov zas došlo k škandálu zneužívania vo Viedni a niekdajší kardinál a viedenský arcibiskup kardinál Hans Hermann Groer musel odstúpiť a koniec života stráviť v kláštore.

Sexuálne konanie kňaza má často črty zneužívania, aj keď je žena dospelá: má nad ňou vedomú alebo podvedomú autoritu, moc. Nejde o stretnutie dvoch osôb na tej istej úrovni. Predovšetkým ide o hriech proti láske: mnohé ženy majú celý život z takéhoto vzťahu výčitky; ak sa kňaz nerozhodne pre manželstvo, vzťah nemá žiadnu perspektívu atď.

Je pritom omylom využívať spoveď nie ako prostriedok obrátenia, ale ako upokojujúcu tabletku: „Toto moje správanie nie je v poriadku, ale ak sa z neho vyspovedám, je to ok, lebo potom sa deje v medziach zákona prikázaní.“ Alebo sa výčitky svedomia celkom stratia.

Láska vyjadrená v celibáte

Prijať záväzok posvätného celibátu je ľahké, len neskôr si človek uvedomí, čo to skutočne znamenalo. Pri diakonskej vysviacke sa biskup pýta kandidáta: „Chceš svoju oddanosť Kristovi spečatiť celibátom pre nebeské kráľovstvo v ustavičnej službe Bohu i ľuďom?“ Mladý muž odpovedá: „Chcem.“ Vyjadrí svoju lásku k Pánovi tým, že sa zrieka partnerského života s druhým človekom. Ale dôsledky a vážnosť tejto obety si kňaz uvedomuje často až vtedy, keď sa stretá s konkrétnou osobou, s ktorou by si vedel predstaviť, že by mohol mať rodinu. Každý zasvätený občas cíti, že zrieknutie sa sexuálneho života je veľkou obetou. Zasvätená žena môže zase prežívať s bolesťou, že jej nebolo dopriate darovať život, mať deti.

Vo všetkých kultúrach je normou, že človek žije sexuálne a má rodinu. Na Cookových ostrovoch v Tichom oceáne, kde je medzi obyvateľmi iba 15 % katolíkov, musia protestantskí pastori automaticky odísť z úradu, keď ich manželka zomrie. Nemôžu naďalej pôsobiť. Bez sexuálneho života tam človek nie je považovaný za ucelenú osobnosť alebo za normálneho (tak ako to bolo v čase nášho Pána u Židov). Mnohí ľudia sú presvedčení, že medzi domami katolíckych misionárov kňazov a sestier existuje tunel, ktorým sa v noci navzájom navštevujú.

Ježiš uvádza tri výnimky z manželského života:

„Sú ľudia neschopní manželstva, pretože sa takí narodili zo života matky

(telesná neschopnosť riadneho manželského styku robí manželstvo neplatným – kán. 1 084),

iných takými urobili ľudia

(táto prekážka môže byť fyzická alebo psychická: mnoho ľudí je neschopných manželstva, pretože prežili nejakú traumu, napríklad sexuálne zneužívanie)

a iní sa takými urobili sami pre nebeské kráľovstvo“ (Mt 19, 10-12)

(tu ide o celibát).

Ježiš začína tento úryvok so slovami: „Nie všetci pochopia toto slovo, iba tí, ktorým je to dané.“ A na jeho konci opakuje: „Kto to môže pochopiť, nech pochopí.“

Raz ma navštívil mormónsky pár a opýtali sa ma: „Páter, čo hovorí v dnešnej dobe Katolícka cirkev o vašom práve oženíť sa?“ Vysvetlil som im, že som sa slobodne zriekol tohto práva a že už v čase Ježiša mnohí ľudia nechápali celibát. Ukázal som im v ich vlastnej Biblii, ktorú držali v rukách, vyššie uvedenú pasáž z Matúšovho evanjelia. Manželka okamžite povedala manželovi: „Podíme domov, vidím, že sa s ním nezhodneme.“

Stav panenstva nie je prirodzený ani neprirodzený, ale nadprirodzený. Poukazuje na to, že cieľ, koniec človeka je nadprirodzený, prekračuje prirodzenosť. To znamená, že ho môžeme pochopiť iba vierou a môžeme ho žiť iba milosťou. Ježišove slová „ľuďom je to nemožné, ale Bohu je všetko možné“ sa týkajú aj života v panenstve (Mt 20,26).

„Keď ľudia vstanú z mŕtvych, už sa ani neženia, ani nevydávajú, ale sú ako anjeli v nebi“ (Mk 12,25). Celibát je symbolom, znakom tejto transcendencie, „evanjeliová rada čistoty je znakom budúceho sveta“ (kán. 599).

VÝZVY CELIBÁTU

Sú predovšetkým dve výzvy celibátu:

- ako správne milovať, čiže ako mať emocionálne zdravé, obohacujúce vzťahy;
- ako žiť so svojimi sexuálnymi túžbami a potrebami bez toho, aby sme ich potláčali a súčasne aby ony nás nevťlačili do niečoho, čo je v rozpore s našim povolaním.

Správne milovať

Kňazi a zasvätené osoby sú povolaní milovať viac, nie menej ako obyčajní veriaci! Tim Radcliffe, bývalý magister (generál) rádu dominikánov, napísal, že „prvým hriechom proti čistote nie je sexuálny hriech, ale zlyhanie v láske, teda neochota dosť milovať. Čistota, ktorá nie je prejavom lásky, je iba mŕtvouľou skutočnej čistoty. Mŕtvola psa sa podobá na psa. Môžeme sa dokonca pomýliť a myslieť si, že je to spiaci pes. Ale nie je to pes, iba to bol pes. Podobne sa i niekto slobodný, ale nemilujúci môže podobáť na niekoho čistého, a pritom

byť mŕtvy... Rozvíjanie svojej schopnosti milovať je dôležitejšie ako uzatváranie sa do ideálu čistoty.³⁴

Všetci sú povolaní stať sa osobami, ktoré sú schopné milovať skutočne, hlboko, slobodne a čisto ako Ježiš. On nám bol podobný vo všetkom okrem hriechu, aj on cítil a potreboval cítiť ľudskú lásku. Je nám vzorom, ako žiť v panensťve pre Božie kráľovstvo a byť slobodný milovať, hoci to niekedy znamená prekročiť isté stanovené hranice. Sám sa napríklad stretol so ženou pri studni a rozprával sa s ňou. „Učeníci sa divili, že sa rozpráva so ženou,“ píše sv. Ján, pretože to bolo proti zvyku, proti norme. Alebo dovolil, aby sa ho dotýkala hriešnica (prostitútka), ktorá „s plačom pristúpila zozadu k jeho nohám, začala mu slzami máčať nohy a utierala mu ich svojimi vlasmi, bozkávala mu ich a natierala voňavým olejom“ (Lk 7,38). Pri Poslednej večeri dovolil „učeníkovi, ktorého miloval, aby bol celkom pri jeho hrudi“ (Jn 13,23).

Nie je ľahké byť vyrovnaným človekom a v oblasti lásky je to ešte ťažšie. Sú dve nebezpečenstvá/extrémy: nemilovať a zle milovať. Čo sa týka vyjadrenia lásky, existuje „minimum“ a „maximum“ – „optimum“ je medzi nimi.³⁵

Minimum by bolo nemať priateľov opačného pohlavia. „Mať kamenné srdce by bolo ľahšie, ako mať srdce z mäsa a krvi, ale v takom prípade by sme boli mŕtvi...“³⁶ Kvôli strachu, že každé vyjadrenie lásky je nebezpečné, niektorí vôbec nevyjadrujú lásku.

Maximum by bolo ísť na emocionálnej úrovni a vo vyjadrení lásky až na hranicu dovoleného a pýtať sa, či je to už hriech, alebo ešte nie. Kto sa nachádza v tejto pozícii, rýchlo si všimne, že túžby a vášeň sa môžu stať väzením, otroctvom, pred ktorým nechcú alebo nevládu uniknúť. Je to posadnutosť, v ktorej zasvätená osoba stratí slobodu a prežíva vnútornú rozpoltenosť.

Kňazi a zasvätené osoby v stave zaľúbenosti často skúšajú zísť o jeden stupeň nižšie, čiže „sa rozhodnú“ mať menej silné pocity – ale nefunguje to... Pocity a emócie sa nedajú takto jednoducho vypnúť. Nieкто, kto sa rozhodol zostať verný svojmu sľubu zasvätenej čistoty, môže potrebovať dlhý čas, kým bude „detoxikovaný“ a opäť nájde vnútornú slobodu. Obyčajne je potrebné stráviť dlhšie obdobie bez kontaktu.

³⁴ RADCLIFFE, Timothy: Afektivita a Eucharistia. Prednáška v Madride, 2004.

³⁵ BOULAD, Henri: Amour et Sexualité. Éditions Anne Sigier, 2003, s. 52.

³⁶ RADCLIFFE, Timothy: tamže.

V podstate majú kňazi a zasvätené osoby iba tri voľby:

- zrieknuť sa/vzdať sa toho vzťahu,
- odísť z kňazstva alebo z rehoľného života a ísť do manželstva,
- pokračovať na tejto ceste a žiť naďalej v rozpoltenosti a neslobode.

Každá z týchto volieb je bolestná ako v príbehu, v ktorom sa jeden kráľ zamiloval do obyčajného dievčaťa z nízkej spoločenskej vrstvy a chcel ju za manželku. Krátko pred sobášom vážne, smrteľne ochorela. Žiadny lekár jej nevedel pomôcť. Napokon sa našiel mudrc, ktorý sa s ňou porozprával a potom kráľovi povedal: „Môže sa uzdraviť, ale cena za to bude pre teba príliš vysoká.“ Kráľ odpovedal, že je ochotný dať za ňu všetko, dokonca celé kráľovstvo, len aby prežila. Vtedy mu mudrc prezradil: „Kráľ môj, ide o to, že dievča je zaľúbené do muža zo svojej spoločenskej vrstvy. Ozdravie, len ak jej dovolíš vydať sa zaňho.“ V rovnako bolestivej dileme sa môže nachádzať kňaz či rehoľník. Otázkou je, či bude kvôli láske k Pánovi ochotný, aby z jeho života odišla milovaná, alebo nie.

Nie je ľahké nájsť v živote svoje *optimum* – mať priateľské vzťahy, v ktorých si môžeme byť blízki a zároveň zostať slobodní. Naše srdce je emocionálne hladné: nie je možné iba nezištne milovať iných bez toho, aby sme od nich cítili skutočnú lásku. Tim Radcliffe hovorí: „Čistota nespočíva v potláčaní túžby... Boh nám zošle lásky a priateľstvá, ktoré budú súčasťou našej cesty, ktorou sa uberáme k nemu, lebo je plnosť lásky... No budeme sa musieť naučiť byť čistí.“

K tomu dáva tri usmernenia:

Skutočná láska sa začína vtedy, keď sa vyliečime z ilúzie, že druhá osoba je všetko, čo hľadáme, že je odpoveďou na všetky naše potreby, a keď sa nachádzame tvárou v tvár reálnej osobe, nie projekcii našich túžob. Vášeň a túžba nás môžu odvliecť do imaginárneho života, zatiaľ čo čistota nás privádza na zem a umožňuje nám vidieť ľudí a veci také, aké sú.

Druhé usmernenie spočíva v otvorení sa našej lásky, a to takým spôsobom, aby sa nestávala naším malým súkromným svetom, v ktorom nachádzame útočisko. „Keď objavíme lásku, nesmieme ju strážiť v súkromí skrinky pre naše osobné potešenie ako fľašku whisky, uloženú v skrytosti, aby sme ju osamelo konzumovali. O naše lásky je potrebné deliť sa s našimi priateľmi a naši priatelia zase s tými, ktorí majú radi nás.“

Tretie usmernenie je v tom, že naša láska musí druhého človeka oslobodzo-
vať. „Musíme ho milovať takým spôsobom, ktorý mu dáva slobodu milovať
iných viac než nás. Toto predpokladá konať tak, aby sme sa nestali stredobodom
života iných a neurobili ich na nás závislými.“³⁷

Ako žiť so svojimi sexuálnymi túžbami a potrebami

To, čo na naše správanie vplýva a poháňa nás k určitým jeho druhom, nie sú
myšlienky, ale pocity. Povedať niekomu „nerob to“, je zbytočné a zvyčajne to
nepomôže, pretože je to odvolanie sa na myslenie. Fajčiarovi je lepšie ukázať
obrázok chorých pľúc, stimulovať jeho emócie, ktoré mu pomôžu zmeniť jeho
správanie. Pocity ovplyvňujú správanie viac ako čokoľvek iné.



Čo naštartuje naše pocity, je daná situácia, spomienky na nejakú konkrétnu si-
tuáciu, predstavy o nej. Všetko, čo sme zažili, videli, počuli atď., sa v nás zazna-
menáva. Naša pamäť je plná reprezentácií (zobrazení), ktoré sú v nás uložené
ako album. Napríklad púť do Lúrd: sama púť, ako aj neskoršie spomienky na ňu
v nás vyvolávajú určité pocity, ktoré nám pomáhajú modliť sa.

Naše pocity sú podobne vyvolané dovolenkou na nuda pláži, čítaním kníh
s erotickými témami alebo pozeraním porno videí – z pocity z nich nás napro-
gramujú na sexuálne konanie. Do pamäti môže byť uložená minulosť i budú-
nosť. Sexuálna túžba je v podstate „predstava v budúcnosti“, očakávanie sexu-
álnych príležitostí.

Vôľa má moc nad situáciou a má aj určitú kontrolu nad našou predstavivos-
ťou a myslením. Nemôže však kontrolovať naše emócie, ktoré nás poháňajú
k určitému správaniu. Naše pocity sa nedajú vypnúť, ale môžeme si v našej mysli
„prehrávať iné DVD“. Nemusíme ísť do baru, do kina, pustiť si DVD, kliknúť na
pornografickú webovú stránku... Je to naša vôľa, ktorá potrebuje byť posilnená.
Súčasťou sexuálnej výchovy je učiť ľudí, aby si zvolili to, čo ich „sexuálne nena-
štartuje“. Musíme použiť našu vôľu, aby sme urobili svoj život takým, akým

³⁷ RADCLIFFE, Timothy: tamže.

chceme, aby bol! Obohacovanie vnútorného života je dôležité pre ľudí, ktorí žijú v celibáte. Existuje totiž „umenie“, ako nahradiť nechcené myšlienky/predstavy: pozeranie dobrých filmov, cestovanie, kultúra či hudba nás pripravuje na možnosť voľby. Ak je náš vnútorný život príliš chudobný, sex je najjednoduchšou náhradou jeho bohatosti.

Duchovný život

Popredný americký psychológ A. W. Richard Sipe zistil, že väčšina kňazov, ktorí žijú celibát verne, venuje denne najmenej jeden a pol až dve hodiny modlitbe. Modlitba a celibát sú tak veľmi úzko späté, že sa tento psychológ pri klinickom pohovore vždy najskôr spýta na modlitbu. Výskumy takisto dokazujú, že kňazi, ktorí zanechali kňazstvo pred piatym rokom od ordinácie, mali oveľa menej duchovných zážitkov než tí, ktorí zostali. Čiže dôležitým elementom, aby sme zostali verní vo zasvätenej čistote, je modlitba, no nie iba povinná modlitba, ktorú odriekavame, pretože „musíme“. To, čo je potrebné, je duchovná skúsenosť – stretnutie so živým Bohom.

Ak je naša láska k Pánovi živšia, silnejšia a hlbšia ako každá iná láska, môžeme nielen prežiť krízy, ale po ich prekonaní byť aj ľudskejší, silnejší.



Jeden príbeh z gréckej mytológie nám môže pomôcť porozumieť dôležitosti nášho hlbokého spojenia s Ježišom, aby naša loďka nestroskotala: Siréna bola bájna morská panna, ktorá vábila neodolateľným spevom námorníkov a chcela ich zahubiť. Odyseus sa nechal svojimi druhmi priviazať o lodný stôžiar. Keď sa pokušenie stalo silným, chcel zmeniť cestu a ísť na ostrov, no oni ho priviazali ešte pevnejšie. Keď boli mimo dosahu spevu, čaro stratilo svoju účinnosť... Môžeme sa na tento Homérov príbeh pozrieť ako na výzvu byť pevne spojení, naviazaní na Ježiša a súčasne ako na potrebu pomôcť spolubratom alebo spolusestrám. Pokušenie môže byť veľmi silné, ale keď je človek už raz mimo jeho dosahu, čaro zaľúbenosti pomíne.

Povzbudzujúci a poučný môže byť i príbeh o mladom mníchovi, ktorý žil na púšti niekedy okolo roku 450 po Kr. Jedného dňa prišiel k inému mníchovi, staršiemu, a povedal mu: „Otče, čím to je, že dnes mnohí opúšťajú kláštory?“ Starší mních sa na neho pozrel a odpovedal: „V rehoľnom živote je to tak ako v tom príbehu o psovi. Istý pes zazrel zajaca. A vieš, ako je to so psami, keď zbadajú zajaca. Nechajú všetko a dajú sa do naháňania, aby ho dochytili. A tak sa i tento pes pustil za zajacom. Po chvíli sa dali do naháňania aj iné psy, čo začuli štekánie, napriek tomu, že oni sami ho nevideli. A tak bežia, bežia, štekajú a bežia. Po čase sa však unavia a keďže zajaca stále nevidia, už nebežia. Iba ten z nich, čo bol prvý a sám videl zajaca, pokračuje v jeho naháňaní, až ho nakoniec dochyťí. Tak je to s mnohými, ktorí vstúpia do kláštora. Iba tí, ktorí videli Krista a ktorých oči sú na Kristovi, pri ňom vytrvajú.“³⁸

Povolanie k svätosti

Či žijeme v celibáte, alebo v manželstve, náš život má ten istý cieľ: Boha. Cesta, ktorá k nemu vedie, sa volá svätosť. „Usilujte sa ... o svätosť, bez ktorej nik neuvidí Pána“ (Hebr 12,14). Nemáme na výber. Druhý vatikánsky koncil opäť vyhlásil to, na čo Cirkev v svojej histórii zabudla – že nielen rehoľníci, ale aj všetci ľudia sú povolaní k svätosti. Otázkou je, čo to znamená a čo to neznamená. Naším cieľom nie je stať sa takými svätými, akých predstavujú niektoré sochy v kostoloch: vyzierajú veľmi zbožne, sladko, hlavu majú jemne naklonenú nabok, milo sa usmievajú. Byť svätým neznamená nikdy neurobiť chybu, nespáchať hriech či byť známy.

Prvá vec v Starom zákone, ktorá bola svätá, bola židovská sobota (Lv 25,10). Jej 24 hodín nepatrilo človeku, ale Bohu. Počas soboty Židia nemohli robiť veci, ktoré bežne robili v iný deň, nemohli pracovať, mohli prejsť iba určený počet krokov. Svätý bol aj priestor – Jeruzalemský chrám (Ex 19,5-6). Aj v tomto prípade išlo o niečo – o priestor, ktorý nepatril ľuďom, iba Bohu. Preto nikto okrem veľkňaza nemohol vstúpiť do svätyne, ba dokonca aj on vošiel do nej len raz za rok. Izrael bol nazývaný svätým ľudom, no nie preto, že by Izraeliti boli lepší než iní, ale preto, že tento ľud patrilo Bohu. Byť svätý znamená patriť Bohu.

³⁸ BUBÁK, Milan SVD: Zamyslenie nad liturgickými textami 5. nedele C.
Dostupné na: <http://sk.radiovaticana.va/>

Sľubmi patriť Bohu

Kňazi a zasvätení v celibáte patria sľubmi Bohu. Teoreticky rehoľníkom už nič nepatrí: v sľube chudoby sa vzdali vlastníctva vecí; v sľube poslušnosti vyjadrili, že už nechcú presadzovať svoju vôľu, ale vo všetkom hľadať spolu s predstaviteľnými vôľu Božiu; v sľube čistoty zasvätili Pánovi svoje srdce a telo, aby celkom patrili jemu. Prakticky je to už zložitejšie: nie sme vecou, ktorá ľahko zmení majiteľa. Ako ľudia máme všelijaké túžby a patriť Bohu je iba jednou z nich. Pánovi môžem všetko odovzdať v sľuboch, ale pred tým, ako to tak skutočne bude, tzn. pred tým, ako bude telo, srdce i život patriť Pánovi, treba niekedy prejsť silnými bojmi. A v nich sa niekedy vyhrá a inokedy prehrá.

Sľub lásky v manželstve

V manželstve muž a žena skladajú sľub lásky: „Budem ťa milovať a ctíť po všetky dni svojho života...“ To, čo si navzájom sľúbili, majú potom v živote uskutočňovať. Nikto však neočakáva, že ich láska bude už v prvý deň dokonalá, hoci ju vtedy možno silno cítia a prežívajú. V každodennom živote musia ukázať, či to, čo si sľúbili, je naozaj pravdou. Je veľmi ľahké niekomu povedať: „Milujem ťa.“ Povedať: „Budem ťa milovať navždy“ je ťažšie, pretože „navždy“ trvá dlho!

ZÁVER

Každý človek túži po naplnení. Je ale pravdou i skúsenosťou, že naše srdce nemôže byť naplnené. Naplniť niečo totiž predpokladá, že nádoba má dno, že môže byť naplnená – a ľudské srdce je bezodné.

Môžeme byť naplnení iba vtedy, ak sa stávame kanálom: nie sme ako nádoba, skôr ako koryto rieky. Tým korytom prúdi láska, ktorá pochádza odinakiaľ a smeruje niekam inam.

Záleží na nás, či veríme, že Božia láska k nám sa nikdy nezmení. V pokore a dôvere by sme mali prijímať to, že ako pokrstení sme na ceste k svätosti, no ešte nie sme tam, kde by sme chceli byť. A Pánova láska k nám sa kvôli tomu vôbec nezmenšila...

LITERATÚRA

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

KATECHIZMUS KATOLÍCKEJ CIRKVI. Spolok svätého Vojtecha, 2007.

KELESEY, Morton T. – KELESEY, Barbara: Sacrament of Sexuality. Element Books, 1991.

KRAFT, William: A Psychospiritual View of Masturbation. Human Development, Vol. 3, 1982.

ROLHEISER, Ronald: Seeking Spirituality. Hodder & Stoughton, 1998.

Sexual Addiction: Helped to Surrender to God. Human Development, Vol. 26, 2005.

SIPE, A. W. Richard: Celibacy: A Way of Loving, Living, and Serving. Triumph Books, 1996.

TURANSKÝ, Štefan: Krehkosť duchovného povolania. Don Bosco, 2005.

WEST, Christopher: Radostná zvesť o sexe a manželstve. Redemptoristi – Slovo medzi nami, 2007.

Veľká vďaka Mirke Režnej za vzácnu pomoc a spoluprácu.

PRÍLOHA

História mojej sexuality

Platí, že čo nie je odhalené, priznané, uvedomené nemôže byť uzdravené. Venuj pozornosť svojim pocitom, myšlienkam a predstavám, keď sa budeš vracáť k svojim spomienkam a skúmať ich. Dodržiavaj pritom tieto zásady:

Rešpektuj príbeh svojej sexuality.

Dovoľ mu, aby sa otvoril, rozvinul.

Neposudzuj ho (v opačnom prípade mu ublížiš).

Cieľom nasledujúcich otázok je pomôcť ti zamyslieť sa nad svojou sexualitou. Dopraj si čas pri uvažovaní nad každou otázkou, zvlášť sa zastav pri tých, ktoré vnímaš ako zaujímavé alebo ohrozujúce. So svojimi myšlienkami potom choď v pokoji a pravde k Pánovi.

Otázky na uvažovanie

Detstvo

- V akom súrodeneckom poradí si sa narodil/a – si najstarší/ia, najmladší/ia, prostredný/á? Aký dopad to má na to, ako vnímaš sám/sama seba?
- Vyrastal/a si v domácnosti s oboma rodičmi? Ak nie, aké osoby boli významné v tvojom ranom detstve? Bola ti bližšia matka alebo otec? Ako to ovplyvnilo tvoj život?
- Akí spontánni boli tvoji rodičia pri prejavovaní náklonnosti a vrelosti? A pri hovorení s deťmi o sexualite?
- Pamätáš si, že by si bol/a ako dieťa v oblasti sexuality zvedavý/á? Ako si riešil/a túto zvedavosť? Spomínaš si, že by si bol/a účastný/á sexuálnych hier s inými deťmi?

- Aké posolstvo ti bolo v detstve odovzdané ohľadne roly chlapca a dievčaťa? Ako tieto posolstvá naďalej ovplyvňujú tvoje správanie?
- Ako si v detstve vnímal/a, že sa ženy a muži správali k sebe navzájom? Vidíš nejaký súvis medzi týmito prvými skúsenosťami a tvojimi súčasnými postojmi k vzťahom mužov a žien?
- Pamätáš si, kedy si po prvýkrát zakúsil/a sexuálne vzrušenie? Vieš si spomenúť na svoju prvú sexuálnu skúsenosť? Dokážeš ju opísať?
- Bol/a si ako dieťa obeťou sexuálneho zneužívania? Ak áno, s kým si o tom hovoril/a? Aká bola ich reakcia?

Dospievanie

- Ako si pamätáš svoje dospievanie? Bol to čas radosti, úzkosti, viny, zmätku?
- Kde si sa dozvedel/a niečo o sexualite? Ako si získal/a prvé informácie o sexualite?
- Do akej miery si skúmal/a sexualitu? Aké sú tvoje spomienky na skúsenosť sebaukájania (masturbácie) v tomto období? Aké pocity sprevádzali tieto zážitky?
- Na čo si spomínaš v súvislosti s obsahom svojich sexuálnych predstáv v tomto období?
- Mával/a si v tomto období rande? Viedli tieto schôdzky k pohlavnému správaniu?
- Zažil/a si v období svojho dospievania nejakú sexuálnu traumu alebo sexuálne zneužívanie? Ak áno, ako ťa tieto skúsenosti ovplyvnili? Akého druhu pomoci alebo liečby sa ti dostalo v rámci tvojho zotavovania?
- Ako si si uvedomoval/a smer svojej sexuálnej orientácie? Ak si mal pocit, že si homosexuálne orientovaný/á, alebo si mal/a pochybnosti o svojej sexuálnej orientácii, ako si potom vnímal/a sám/sama seba?
- S kým si bol/a schopný/á hovoriť o sexe a sexualite v období dospievania? Komu si sa mohol zdôveriť?
- Kedy si sa po prvýkrát zaľúbil/a? Čo ťa na tom druhom najväčšmi priťahovalo?

Dospelosť

- Akými emóciami sa ti najťažšie zaoberá?
- Aká je úroveň tvojej telesnej kondície a zdravia? Staráš sa o svoje telo dobre, t. j. vyhýbaš sa fajčeniu, pravidelne cvičíš, správne sa stravuješ, máš dostatok oddychu a voľného času? Máš na svoj vek a výšku primeranú telesnú hmotnosť? Ak nie, v čom je chyba?
- Aké pocity prežívaš vo vzťahu k svojmu telu? Ako dobre poznáš svoje telo? Čo máš na ňom najradšej? Čo by si si prial na ňom zmeniť?
- Si spontánny, slobodný alebo sa cítiš nepríjemne pri používaní slov súvisiacich so sexualitou? A ako je to pri premýšľaní a hovorení o tvojej vlastnej sexuálnej histórii?
- Keď sa spätne dívaš na svoj život, čo ťa najviac privádza do rozpakov?
- Aké boli tvoje sexuálne skúsenosti a správanie v dospelosti?
- Ako vplýval stres na tvoje sexuálne správanie?
- Je pre teba masturbácia problémovou oblasťou? Ak áno, predstavuješ si niečo počas masturbácie? Aké sú to predstavy? Aké pocity máš sám voči sebe po masturbácii?
- Ako zaobchádzaš so sexuálnymi predstavami vo svojom živote?
- Bol/a si nejakým spôsobom v dospelosti sexuálne zneužívaný/á? Sexuálne strápnový/á? Sexuálne potupený/á? Alebo si zneužíval/a iných?
- Ako vyjadruješ náklonnosť voči ženám/voči mužom?
- Ako reaguješ, keď sa ťa žena/muž dotkne, alebo ti vyjadrí náklonnosť?
- Aká je tvoja sexuálna orientácia? Ako to vieš? Ako pohodlne sa cítiš s touto orientáciou?
- Ako so sebou zaobchádzaš po tom, čo zlyháš v nejakej sexuálnej oblasti tvojho života? Do akej miery dokážeš byť voči sebe odpúšťajúci/a, súcitný/á a jemný/á?
- Aká je kvalita tvojich vzťahov a priateľstiev? Si verný/á svojim záväzkom? Môžeš druhým dôverovať? Možno dôverovať tebe?
- Kto pozná tvoje srdce?

- Čo z histórie tvojej sexuality najväčšmi potrebuje nejakú formu uzdravenia – rastu – zmeny?
 - V čo dúfaš ohľadne budúcnosti tvojej sexuality?
 - Ktoré obdobie tvojej sexuálnej histórie vnímaš ako najlepšie? Pri ktorom sa cítiš najhoršie?
 - Aké sú tvoje najväčšie potreby v tomto časovom úseku tvojho života a ako ich napĺňaš?
 - Ako sa vyrovnávaš s procesom starnutia?
 - Ak si v celibáte, ako vnímaš celibát? Ako dar? Ako kríž? Oboje? Ani jedno? Vnímaš to inak?
-

