

## Autoerotika

Masturbácia je síce pre mnohých veľkým problémom, no málo sa o ňom hovorí alebo píše.<sup>1</sup> Zo všetkých prednášok sprístupnených na našej internetovej stránke [www.misionari.sk](http://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“.<sup>2</sup> (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 vtom 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.

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 vytvorí 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. 2352 a 1735.<sup>3</sup> Cirkev nezdôrazňuje veľkosť hriechu (v podstate sa tam toto slovo nachádza iba v zhrnutí pod č. 2396). Učí, že sebaukájanie je „vnútorne [tzn. pre svoju vnútornú povahu] a závažne

<sup>1</sup> Páter Štefan Turanský, PhD., SDB venuje tejto problematike veľmi výstižnú kapitolu v knihe Krehkosť duchovného povolania. Don Bosco, 2005.

<sup>2</sup> Dostupné na: <http://slovník.azet.sk/slovník-cudzich-slov/?q=autoerotizmus: autoerotika → masturbácia, onánia, sebaukájanie, ipsácia>.

<sup>3</sup> Katechizmus Katolíckej cirkvi. Spolok svätého Vojtecha, 2007.

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. 1735, 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“.

V katechizme pre mladých Youcat sa nachádza zaujímavý výrok: „Cirkev síce nedémonizuje sebaukájanie, ale varuje pred jeho podceňovaním“<sup>4</sup>, lebo môže viesť do slepej uličky. Je to zároveň jasná, milosrdná a chápacíva 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. Nato, aby sa nejaké správanie mohlo stať hriechom, 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 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 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 hriechu<sup>5</sup>, alebo o neodolateľné nutkanie<sup>6</sup>. Ak sloboda existovala predtým, ako sa spustil celý proces, nespočívala vina človeka vtom, 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

---

<sup>4</sup> 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 sebaukájanie 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.

<sup>5</sup> „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.

<sup>6</sup> „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.“ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 89.

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 nepravosti, nejde o problém duchovný, ale psychologický. Nie je to hlas Pána vo svedomí, ale pravdepodobne hlas rodičov alebo inej autority (super - ego). Nieкто sa môže cítiť vinný ako dieťa, čo má zlé svedomie, že nesplnilo zákon. Iný sa cíti vinný ako dospievajúci, 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.

### **Pornografia**

Zvedavosť týkajúca sa pohlavnej sexuality je normálna. Hranica medzi ňou a závislosťou je však veľmi krehká a cesta od jednej k druhej krátka. Nieкто sa dá ľahko chytiť do pasce a skončí so závislosťou na pornografii (a znej 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 uspokojujúci žiadostivosť.

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.“<sup>7</sup>

Rovnako nie je zlý sexuálny akt, na ktorý sa človek pozerá. Sex nie je nečistý ani hriešny. Jeden z problémov ale spočíva vtom, že pornografia kŕmi, 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.<sup>8</sup> 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 proti evanjeliovým posolstvom, pretože v nás podporuje práve tie zvrátené sexuálne túžby, proti ktorým musíme bojovať, ak chceme

<sup>7</sup> WEST, Christopher: Radostná zvesť o sexe a manželstve. Redemptoristi - Slovo medzi nami, 2007, s. 85.

<sup>8</sup> ROLHEISER, Ronald: Seeking Spirituality. Hodder & Stoughton, 1998, s. 27.

spoznať skutočnú lásku... . Ak je žiadostivosť ohňom, ktorý musí Kristus uhasiť, pornografia je vetrom, ktorý ten oheň rozducháva.“<sup>9</sup>

## **Sv. spoveď**

Pán chce pre nás to najlepšie: predpismi a zákonmi nás chce chrániť, aby nám oheň sexuality neublížil.<sup>10</sup> 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 (kajúcnik) sa robí pri spovedi zraniteľným a slová kňaza, ktorý sa v tejto problematike nevyzná, mu môžu veľmi ľahko ublížiť. Istej 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? 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, ak je to možné, poskytovať pastoračnú starostlivosť.

## **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.“<sup>11</sup>

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

<sup>9</sup> WEST, Christopher: tamže, s. 84 - 85.

<sup>10</sup> ROLHEISER, Ronald: tamže, s. 183.

<sup>11</sup> TURANSKÝ, Štefan: Krehkosť duchovného povolania. Don Bosco, 2005, s. 99.

cyklickú záležitosť. Pravidelne a občas sa v nich vytvorí napätie, ktoré odstrániť 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.)

*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.<sup>12</sup> Skúmanie kontextu a príčin Príčiny, ktoré vedú k masturbácii, môžu byť rozličné. Je možné, že jedna životná oblasť je maximalizovaná: racionálna, pocitová alebo pracovná. Kľúčová pastoračná výzva je teda pozrieť sa na to, čo sa deje za maskou masturbácie.<sup>13</sup>

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 dôvernosti a kontaktu s niekým, čo môže vyústiť do onánie.“<sup>14</sup>

*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

---

<sup>12</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 99.

<sup>13</sup> „Problematiké 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 neúčinnosti vlastnej práce, nedostatok dôvery zo strany iných osôb, neprijatie vlastnej telesnosti, frustrácia z potreby významnosti.“ TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 94

<sup>14</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 92.

prechádza 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.“<sup>15</sup>

*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 v podobe frustrácie, vnútorného napätia, zatrpknutosti, strachu, pocitu 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 iné. 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. Páchateľ sa hrá s telom dieťaťa akoby hral na hudobný nástroj, čomu 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.

## 2. Starostlivosť o seba

Človek, ktorý lepšie pochopí to, čo sa za návykom masturbácie skrýva, má viac možností niečo stým 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.“<sup>16</sup>

### 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 priniesť k Pánovi, odovzdať mu to hovoriac: „Pane, toto všetko je vo mne.“ Veľká pomoc na integrovanie sexuality je skúmať jej príbeh, ktorý je jeden

<sup>15</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 91.

<sup>16</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 99.

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. 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 tonie iba z morálneho hľadiska (či je niečo hriešne, 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). 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**

Podpsychohygienou 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“.<sup>17</sup> 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 vplývať. V druhom rade spočíva v rozhodnutí nevystavovať sa vplyvu týchto podnetov. Na to je potrebná sila vôle.

---

<sup>17</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 98.

## 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“. Sväté písmo hovorí o „pôste“. Je to pojem, ktorý by sme dnes mohli vyjadriť ako striedmosť, či 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.)<sup>18</sup> 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...“ (Mt18,8-9 )

## 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 spásonosnej 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.<sup>19</sup>

## 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 vyjadří, 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

<sup>18</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 98.

<sup>19</sup> In: Sexual Addiction: Helped to Surrender to God. Human Development, Vol. 26, 2005.



efektívnejšia - vedie ku katarzii, očisteniu a oslobodeniu v hĺbke človeka. Jej výsledky pokladal za prekvapujúce.<sup>20</sup>

### **Skúsenosť a cesta anonymných sexholikov<sup>21</sup>**

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.
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 posolstvo 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.

---

<sup>20</sup> BOULAD, Henri: Amour et sexualité. Éditions Anne Sigier, 2003, s. 48.

<sup>21</sup> Dostupné na: <http://www.anonymnisexholici.sk/>

### **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.<sup>22</sup> 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.“<sup>23</sup> 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 hriešne 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).

**Autor prednášky je páter Jozef Hegglin MSC,**

**misionár rehoľnej spoločnosti**

**Najsvätejšieho Srdca Ježišovho, Nitra - Lukov dvor**

**a zároveň exorcista Nitrianskej diecézy.**

---

<sup>22</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 100.

<sup>23</sup> TURANSKÝ, Štefan: tamže, s. 96.