

PROBLEM SAMOGWAŁTU

Wysłuchajmy się we fragmencie Katechizmu Kościoła: „Przez *masturbację* należy rozumieć dobrowolne pobudzanie narządów płciowych w celu uzyskania przyjemności cielesnej. „(...) masturbacja jest aktem wewnętrznie i poważnie nieuporządkowanym”. „Bez względu na świadomy i dobrowolny motyw użycie narządów płciowych poza prawidłowym współżyciem małżeńskim w sposób istotny sprzeciwia się ich celowości”. Poszukuje się w niej przyjemności płciowej poza „relacją płciową, wymaganą przez porządek moralny, która urzeczywistnia <<w kontekście prawdziwej miłości pełny sens wzajemnego oddawania się sobie i przekazywania życia ludzkiego>>” (*Persona humana* 9).

W celu sformułowania wyważonej oceny odpowiedzialności moralnej konkretnych osób i ukierunkowania działań duszpasterskich należy wziąć pod uwagę niedojrzałość uczuciową, nabyte nawyki, stany lękowe lub inne czynniki psychiczne czy społeczne, które zmniejszają, a nawet redukują do minimum winę moralną” (KKK 2352).

ŚWIADECTWA

„Świadectwo z ósmej klasy – średnia ocen 5,0, czerwony pasek, nagroda. Świadectwo z liceum – średnia: 2,6, ledwo zdałem. (...) Dziś, po siedmiu latach trwania w tym nałogu, mam problemy z potencją, wrzody żołądka i inne schorzenia (...). Największe szkody wyrządziłem swojej psychice. Ten grzech rozbija ją, jak uderzenie młota w butelkę: szkło rozsypuje się na wiele kawałków, a choć można je potem z trudem pozbierać, to do końca nigdy się tego nie poskleja. Kilka dni temu lekarz skierował mnie do psychiatry, który zapisał mi leki przeciwłękowe (mam kłopoty z zasypianiem). (...) Wiele razy płakałem, czułem się jak bezwartościowy śmieć. (...) Czuję, że wpadam w kolejny nałóg – alkoholizm”. (Miłujcie się, 1/2006, s. 50-51)

„Popadłem w stan depresyjny, miałem olbrzymie problemy w szkole (...). Na szczęście trafiłem na „Miłujcie się!”. (...) zobaczyłem obraz Jezusa Miłosiernego i zapłakałem nad sobą samym. Nie chciałem dłużej oddawać swego ciała na usługi szatana i postanowiłem się zmienić. Zacząłem regularnie korzystać z sakramentu pokuty i Eucharystii, codziennie modlić się. Udało mi się, dzięki Bogu, rzucić palenie, zerwać z narkotykami, ale niestety nie jestem sobie w stanie poradzić z nieczystością. Jest to uzależnienie o wiele silniejsze niż wszelkie używki, dlatego ostrzegam was: unikajcie wszystkiego, co nieczyste, a jeśli już macie problem, to uciekajcie jak najszybciej w ramiona Jezusa Chrystusa”. (Miłujcie się, 2/2006, s. 49)

- **EUCHARYSTIĘ I SPOWIEDŹ TRAKTUJ JAKO ŹRÓDŁA BOŻEJ SIŁY**, która jest nieodzowna. W codziennej modlitwie **zaprzyjaźnij się z Bogiem** (Chrystus też jest człowiekiem, mężczyzną!), Matką Bożą (Strażniczką czystości), św. Józefem, innymi Świętymi, Sługą Bożym Janem Pawłem II, z Aniołem Stróżem, jak również z Archaniołem Rafałem, którego misją jest leczyć serca. Czytaj Pismo święte. Pomyśl nad rekolekcjami...
- Po każdym upadku **natychmiast idź do spowiedzi**. Nie traktuj wpadki jako sposobność do karania siebie i potępienia, lecz jako trudne, uświadamiające własną słabość, ale pouczające doświadczenie. Każdy upadek niech uświadamia tobie, że tylko z Jezusem zwyciężysz. **PRZEGRAŁEŚ BITWĘ, ALE NIE PRZEGRAŁEŚ WOJNY!**
- **Znajdź sobie stałego spowiednika**, który pomoże ci w walce. Mów mu o swych słabościach. Ukrywanie pożądań i pokus może je wzmacniać.
- **Zaakceptuj i pokochaj samego siebie**, tak jak kocha i akceptuje cię Jezus. Wiedz, że jesteś „panem siebie”, a nie ofiarą, która już nic nie może. Pamiętaj, że jesteś stworzony na obraz i podobieństwo Chrystusa i odkupiony Jego Ofiarą Krzyża!
- **Pozbądź się pornografii** i wszystkiego, co może wywołać pobudzenie seksualne (zdjęcia, artykuły...). Jeśli trzeba, załóż blokadę na strony pornograficzne w internecie. Po prostu – unikaj „zapalników”.
- Na osoby drugiej płci **patrz z czystością**, a nie z pożądaniem. Nie rozbieraj ich wzrokiem. Jeśli to dla ciebie zbyt duża pokusa, to po prostu zamknij oczy lub odwróć głowę.
- **Szanuj swe ciało**, sanktuarium Ducha Świętego. Ciało to świątynia, a serce to tabernakulum. Nie oglądaj swego ciała i nie dotykaj go niepotrzebnie i nie myśl o nim – zajmij się czymś innym.
- **Zaakceptuj własną seksualność**, która jest Bożym darem dla ciebie. Seks jest czynnością wzniosłą i świętą, bo wyraża miłość i służy do przekazywania życia! Ucz się odróżniać uzależnienie seksualne od zdrowej seksualności.
- **Umiejętnie wykorzystuj czas wolny**. Rozwijaj swoje zainteresowania: hobby, sport... Stawiaj sobie wysokie wymagania. Spotykaj się z wartościowymi ludźmi, nie pozostawaj sam ze sobą – chyba że na modlitwie albo nauce. Miej czas na wypoczynek. Przebywaj na łonie natury, podziwiaj jej piękno, ciesz się dobrą, wyciszającą muzyką... Zainteresuj się ludźmi potrzebującymi pomocy w twoim otoczeniu, chorymi, starymi i samotnymi.
- **Uzbieraj jak najdłuższy okres wstrzemięźliwości**. To doświadczenie czystości pozwala rozpoznać mechanizm uzależnienia, oprzytomnieć oraz poczuć w sobie nową energię, zapał, twórczość i duchowe życie... Można sobie założyć kalendarzyk, w którym zapisywać się będzie „+”, jeśli był dzień bez upadku, a „-”, jeśli nie.

Każde zwycięstwo jest wielkim sukcesem! Potrzebny jest jednak ciągle wysiłek.

- Warto zajrzeć: **www.slaa.pl**. Warto też zapoznać się z młodzieżowym dwumiesięcznikiem „Miłujcie się”, który porusza te zagadnienia (**www.milujciesie.org.pl**, **www.rcs.org.pl**). Inna propozycja: **seksoholicy.webpark.pl**.
- **UZBRÓJ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ i NIGDY SIĘ NIE PODDAWAJ!** Seksualne zdrowienie następuje powoli i stopniowo. Nawet jeśli nigdy nie pokonasz nałogu, to kiedyś powiesz Bogu, że dzielnie walczyłeś i ufałeś w Jego ukrzyżowaną miłość!

Polecam Twoją Osobę Kochającemu Bogu
Ks. Dawid Pietras

Bóg Cię kocha! Takim (taką), jakim (jaką) jesteś. Przenika i zna całe Twoje życie. Widzi Cię w prawdzie i patrzy na Ciebie oczyma miłości. Masz w Jego oczach nieskończoną wartość. Wie, czego pragniesz i czego potrzebujesz. Pragnie opatrzeć rany Twego serca. Pragnie napęlić Cię swoim pokojem, umocnić Cię swoją nadzieją, obdarzyć radością. Chce, byś był(a) szczęśliwy (-a), a być naprawdę szczęśliwym (-wą) to umieć kochać. Jeśli chcesz, możesz przyjąć Jego zaproszenie i rozpocząć nowe życie – już zawsze z Nim, kochającym Cię miłością, która nie cofnęła się przed krzyżem. Nie lękaj się! Życie w czystości przedmałżeńskiej, wolności od pornografii, narkotyków, alkoholu i nikotyny jest w dzisiejszym świecie możliwe. Świadczą o tym ci, którzy podjęli już trud „pójścia pod prąd”.