Závislosť od pornografie: Učiť chlapcov, že budú mať svoju sexualitu naplno vo svojej moci, je utópia

Rozhovor redaktorky Zuzany Hanusovej z Konzervatívneho denníka Postoj s kapucínom Martinom Borkovským, ktorý duchovne sprevádza ľudí, ktorí nemajú zvládnutú svoju sexualitu.

„Základ závislosti je, že hoci to muž nedeklaruje, ale svojím správaním vlastnú sexualitu neprijal. Vidno to na tom, ako nevie v živote robiť rozhodnutia, ako nežije svoj život, ako sa podceňuje alebo preceňuje. Závislosť ho úplne vtiahne a on je paralyzovaný vo všetkých vzťahoch," hovorí o pornogenerácii mladých mužov kňaz Martin Borkovský.

Roky sa venuje formácii mládeže a duchovným cvičeniam pre mužov. Tak sa dostal aj k osobnému sprevádzaniu ľudí, ktorí sú závislí od pornografie a od sexu.

Hovorili sme o probléme rodičov, ktorí nevedia prijať svoje deti aj so svetom sexuality a o kňazoch, ktorí riešia sexuálny život len v kategóriách hriechu. „Otázne je, nakoľko naši kňazi majú sami spracovanú svoju sexualitu, aby o nej vedeli zrelo hovoriť. Nemôžeme totiž dať niečo, čo sami nemáme vysporiadané. Ľudia by si mali dobre rozmyslieť, komu sa zveria so svojimi problémami a či kňaz, ktorý ich sprevádza, je sám zrelý."

Sprevádzate duchovne ľudí, ktorí sú závislí od pornografie a sexu. Je sexualita niečo, čo by mal vôbec riešiť kňaz?

V cirkvi nám vyčítajú, že stále hovoríme len o sexualite. Ja verejne tiež nerád hovorím na túto tému, lebo sa týka osobnej intimity človeka. Viera nie je o sexualite, je o Bohu. Lenže sexualita je súčasťou vzťahu s Bohom, len o nej potrebujeme hovoriť inak.

Ako?

V širšom kontexte. Keď nemáme vyriešenú sexualitu, tak to veľmi hlboko ovplyvňuje aj vzťah s Bohom. Moja skúsenosť však je, že najprv musíme začať uzdravovať vzťah k Bohu, čo začne uzdravovať aj náš vzťah k vlastnej sexualite, k sebe samému. Problémy v sexuálnej oblasti sú len odrazom zlého vzťahu k sebe samému. Musíme sa v cirkvi posunúť od spôsobu, že toto sa smie a toto nie, k hlbšiemu rozmeru sexuality.

Má človek, ktorý žije v celibáte, čo povedať k tejto téme?

Poviem príklad z inej oblasti. Keď som pracoval s deťmi, tiež sa ma pýtali, čo im viem odovzdať, keď sám deti nemám. Tým, že som mal s pastoráciou detí šestnásťročnú skúsenosť, tak som odpovedal, že áno, mám im čo dať.

Rodič vidí len svoje dieťa, ale ak mám skúsenosť s množstvom detí, vidím problémy konkrétneho dieťaťa v inom kontexte. Mám aj istý odstup, čo mi dáva objektívnejší pohľad. Rovnako to platí v sexualite, ako kňazi sa stretávame s ľuďmi na veľmi hlbokej rovine, aj keď o tom nemôžeme rozprávať. Ja sa v duchu smejem, keď za mnou príde človek a hovorí mi, aby som sa nezľakol toho, čo mi ide povedať. V duchu si hovorím: „Čím novým ma môžeš ešte prekvapiť?“ (Smiech.)

Ako ste sa dostali k sprevádzaniu závislých ľudí od sexu?

Tým, že sa desaťročia venujem deťom a mladým, ktorí vyrástli a dnes sú dospelými. Kedysi nám stačilo urobiť pre deti výlety, ponúknuť im nejaký zážitok, ale po rokoch sa ukázalo, že v dospelosti im z toho nič nezostalo a s vierou už nemajú nič spoločné. To mi ukázalo, že je potrebné niečo zmeniť.

Preto som začal robiť duchovné cvičenia na spôsob mužskej spirituality. Mladí muži majú škálu rovnakých problémov, a tak vznikol koncept duchovných cvičení v lese, kde muži majú možnosť byť sami so sebou. Sexualita je u muža vždy dôležitá. Do akej miery má muž spracovanú sexualitu, tak nejako potom vníma aj samého seba.

Na duchovných cvičeniach sme teda túto tému neobchádzali. Snažil som sa im ukázať, že človek nie je len sexualita. Takto som sa dostal aj k osobnému sprevádzaniu mužov, ktorí s tým mali problém.

Ako pochopili, že nemajú zvládnutú sexualitu? Čo to je vôbec spracovaná sexualita?

Spracovaná znamená prijatá. Uvedomili si, že to nevzniklo zo dňa na deň, ale že ich závislosť má príbeh. Napriek tomu, že u niekoho môže sexualita prerásť do závislosti, neznamená to, že sa nemôže mať rád. To je spracovaná sexualita. Problémom sexuálnej závislosti je pocit prehratého boja, človek má pocit, že sa už nemá rád a premieta to aj na Boha, že ani Boh ho nemá rád. Prijatie znamená, že Boh má človeka rád, aj keď svoj zápas ešte nevyhral, ale že ho má rád preto, lebo zostáva v zápase.

Mladých mužov vediete už dlhšiu dobu, vidíte v čase nárast problémov s nezvládnutou sexualitou pre väčšiu dostupnosťou pornografie?

Pornografia bola len pár rokov dozadu nedostupná, nejde o to, žeby muži boli kedysi lepší. Dnes je pornografia dostupná jedným klikom. Zmena je len v tejto dostupnosti. Venoval som sa tejto téme aj odborne, čítal som knihy od psychológov a všetci sa zhodujú, že sme ešte len v období, kedy budeme vidieť dôsledky pornogenerácie.

Ako to myslíte?

Dnes už je problém nájsť chlapca, ale aj dievča, ktorým sa prebúdza sexualita a nemajú kontakt s pornografiou. Zvlášť u chlapcov sa prebúdza niečo veľmi silné, čo ho definuje, čo

ho premieňa na muža. V pornografii sa však stretáva s tou najvulgárnejšou, najhrubšou formou sexuality, a to sa na ňom podpisuje.

Keď sa stretávate s mužmi závislými od pornografie, akých ľudí pred sebou vidíte? V čom ich to poznačí?

Sú to muži, ktorí odmietajú sami seba. Obraz na vlastnú sexualitu majú pokrivený, a tak ju vlastne začínajú odmietať. Buď ju potláčajú, alebo si ju nekriticky naplno užívajú. V cirkvi by sme mali zmeniť rétoriku a chlapcom hovoriť, že to, čo sa v nich prebúdza, je dobré. To je základný problém.

Základ závislosti je, že hoci to muž nedeklaruje, on svojím správaním vlastnú sexualitu neprijal. Vidno to na tom, ako nevie v živote robiť rozhodnutia, ako nežije svoj život, ako sa podceňuje alebo preceňuje. Závislosť ho úplne vtiahne a on je paralyzovaný vo všetkých vzťahoch.

Je to paradoxné, keď hovoríte, že svoju sexualitu odmieta, hoci ju cez porno zažíva naplno.

Tým, že v sexualite človek zažíva jednu z najintenzívnejších emócií, akýsi koktejl hormónov šťastia, tak človeku, ktorý nevidí svoju hodnotu, paradoxne pornografia dáva pocit, že je trošku milovaný. Človek má vďaka biológii klamlivý dojem, že zažíva prijatie vlastnej telesnosti. Problém každej závislosti je, že na jednej strane poskytuje únik pred riešením problému a na druhej človeka ničí.



Akému typu ľudí hrozí závislosť od pornografie?

Staré pravidlo morálky hovorí, že v úteku je spása, lebo nikto si nemôže byť istý, že závislosť ho obíde. V prípade pornografie to platí dvojnásobne. Sexualita je tak osobná záležitosť, tak sa človeka hlboko dotýka, že si tam rýchlo môže začať niečo kompenzovať.

Čo kompenzovať?

Stačí, že človek má ťažšie obdobie, že nezažíva prijatie, že má problémy v práci alebo nemá kamarátov a tak ďalej. Závislosť ponúka kompenzáciu. Ja by som sa radšej nezahrával s možnosťou, že do toho padnem. Naozaj nevieme, u koho prerastie pornografia do závislosti. Plus spôsobuje to, že človek sa len uzatvára sám do seba.

Nie je problém aj v tom, ako kňazi pri spovediach reagujú na hriechy v oblasti sexuality?

Cirkev pri hriechu masturbácie, ktorá je väčšinou v súčasnosti spojená s pornografiou, definuje ako vnútorne nezriadený čin, ale zároveň zdôrazňuje, že je potrebné pozerať na zrelosť daného človeka a podľa toho posudzovať jeho hriech a zodpovednosť. Chlapec v puberte je všetko možné, len nie zrelý a my od neho chceme, aby už žil ako zrelý.

V cirkvi sme možno zabudli na cestu. Nejde o to učiť chlapcov, že budú mať niekedy svoju

sexualitu naplno vo svojej moci. To je utópia. Sexualita je inak dobrým indikátorom. Ak tam niečo nefunguje, tak aj v iných oblastiach máme zjavne problém. Len sa musíme naučiť ju dobre čítať.

Máme sa naučiť čítať, čo nám indikuje naša sexualita?

Veľké autority duchovného života hovoria, že na začiatku cesty je sebapoznanie veľmi zásadné, bez neho ani neexistuje duchovný život. Čím viac sa chápem, tým viac viem, čo mám so svojím životom robiť. Toto hovorím mužom, že keď sa spoznajú, uvidia svetlo na svojej ceste a môžu sa pustiť do boja.

Katolícka cirkev hovorí o zápase, preto nikoho nevyhlasujeme za svätého, pokiaľ ešte žije. V cirkvi však máme tendencie snahy o dokonalosť. Neviem, kde to vzniklo, prečo chceme mať z ľudí supermanov a superženy, ktorí všetko zvládajú. To vytvára len obrovský tlak a následný problém.

Otázne je, nakoľko naši kňazi majú sami spracovanú svoju sexualitu, aby o nej vedeli zrelo hovoriť. Nemôžeme totiž dať niečo, čo sami nemáme vysporiadané. Ľudia by si mali dobre rozmyslieť, komu sa zveria so svojimi problémami a či kňaz, ktorý ich sprevádza, je sám zrelý. Mám sa pýtať, či ma sprevádzajúca osoba niekam posúva, alebo ma skôr zväzuje a manipuluje.

Ako vyzerá vaše sprevádzanie ľudí, ktorí majú problém so sexuálnou závislosťou? Čo vnímate u takejto osoby ako progres?

Moja skúsenosť je taká, že väčšia časť sprevádzania sa netočí okolo sexuality, ale okolo sebaprijatia. Takémuto človeku je potrebné opraviť obraz o sebe samom a o Bohu. Hovorím im, že nikto od nich nechce, aby vyhrali všetky boje, ale dôležité je, aby zostali na ceste.

Vysvetlím to na novoročných predsavzatiach. Na Nový rok si niekto povie, že nebude piť pivo a už na druhý deň sa mu to nepodarí dodržať, preto sa vykašle na celé predsavzatie. Reálne predsavzatia sú také, keď prijmem, že potrebujem zmeniť kvalitu svojho života a postupne budem svoje návyky meniť. Boh nás pozýva k slobode a sloboda narastá postupne. Je potrebné ísť na to reálne, to znamená povedať si, že už pivo nechcem piť, ale viem, že niekedy to možno nedám, lebo som unavený, ale aj tak viem, že zajtra začnem odznova a opäť budem na ceste. Dôležitý je princíp jedného dňa. Ak budem chcieť vyhrať boj na desať rokov, tak ho asi nevyhrám, ale jeden deň zvládnem.

Nemôže byť problémom aj to, že mnohí katolíci vnímajú sexualitu ako niečo, čo treba potláčať, čo potom niekde vybuchne a môže to viesť k prípadným patológiám?

To je argument, ktorý nestojí pevne nohami na zemi. Problém závislosti od sexu a pornografie sa objavuje u ľudí bez ohľadu na vierovyznanie.

Je to paradoxom dnešnej doby. Zo sexuality sme si spravili takmer náboženstvo. Podľa tejto definície by po našej planéte mali chodiť najšťastnejší ľudia, lebo sloboda v tejto oblasti je najväčšia, aká kedy bola. Ale zdá sa, že napriek tomu šťastní nie sú. Zvládnutie sexuality, nie jej potlačenie, je teda zrejme správnou cestou pre vnútorný pokoj ľudí.

Každý človek bez ohľadu na to, či je veriaci alebo nie, chce byť predsa zrelý a celistvý. Keď nemá zvládnutú sexualitu, bude mať problém. Hoci sa mu v dvadsiatke zdá, že nemá žiaden problém a všetko je fajn, o dvadsať rokov sa ukáže ovocie. Závislosť človeka vždy dobehne.

Teda závislosť od pornografie môže znamenať, že človek nedozrel v určitej fáze svojho života?

Vývinová psychológia hovorí, že ak človek nespracuje veci, ktoré prislúchajú k danému obdobiu istej etapy života, tak tam ostane zaseknutý. Ak človek v adolescencii alebo mladej dospelosti nespracuje sexualitu zdravo, tak mu zostane problém identity, a to nie len sexuálnej.

Takýto človek má problém vstúpiť do intimity, a to nielen sexuálnej. Pozrime si čísla rozvodovosti, rozpadajú sa nielen kresťanské manželstvá. Ľudia dnes nie sú schopní vytvárať hlboké intímne vzťahy. Manželstvá nekrachujú na tom, žeby im to nefungovalo v posteli, ale preto, že to nefunguje v komunikácii, vo vnímaní druhého. Ak niekto sexualitu vníma ako nástroj svojho uspokojenia, nebude mu to fungovať v žiadnom vzťahu. Tu vidíme dôsledok pornografie, ktorá človeka uzatvára do seba a bráni vo vytváraní zdravých vzťahov.

Závislí od pornografie sú bežne aj ľudia, ktorí žijú v manželstve a svoju sexualitu môžu žiť naplno so svojím partnerom.

Mnoho mužov si myslí, že všetky problémy so sexualitou sa manželstvom vyriešia, ale to je omyl. Keď to človek nemá vyriešené pred manželstvom a ožení sa, chvíľku možno funguje normálne, ale rokmi, keď sa sklamaniami uzatvára do seba, nekomunikuje, tak sa od seba s manželkou oddelia a uniká opäť do pornografie. Opráši starý, zaužívaný mechanizmus úniku do falošného bezpečia. On nie je vnútorné slobodný. Namiesto toho, aby išiel za partnerkou, prijal zodpovednosť a veci si vykomunikovali, tak ujde. Muži majú pocit, že to zvládnu sami.

Má človek, ktorý už roky funguje v tomto mechanizme úniku mimo realitu, šancu na uzdravenie?

Pre nás kresťanov je to super, lebo šancu na zmenu máme vždy (Smiech.). Boh má však rád seriózny prístup.

To je v tomto prípade aký?

Že začneme na sebe pracovať. Mnoho ľudí čaká kúzelný „Harry Potter“ prístup. V duchovnom živote ľudia inštinktívne utekajú z povinnosti na sebe pracovať, lebo vedia, že keď začnú, ich život sa bude meniť. Závislý by mal vyhľadať odbornú pomoc, spoločenstvo, kde sa bude cítiť pochopený so svojím problémom.

V kresťanstve poznáme krásny pojem „Ó, prešťastná vina!“. To znamená, že aj veľký problém nám môže priniesť prameň živej vody. Aj žumpu vie Boh premeniť na čistú vodu. Cez problém sa človek dozvie o sebe omnoho viac a môže byť potom väčším prínosom pre spoločnosť, ale len v prípade, ak svoj problém prijme a začne na sebe makať.

Ak však zostane izolovaný, bude sa to už len zhoršovať. Pornografia má totiž tendenciu, že mozgu tieto impulzy postupne nestačia a pýta si stále viac. Človek prekračuje ďalšie hranice a už má problém sa zabrzdiť.

Teda vy radíte, aby sa závislý človek vybral naraz dvoma cestami, aby psychologicky pátral, prečo má potrebu unikať do sveta pornografie a zároveň duchovne riešil svoj vzťah s Bohom?

Áno, má to ísť ruka v ruke. Ak človek hľadá Boha, ten ho privedie k poznaniu seba. Nenájdeme sa však v idealistickej podobe, ale nájdeme sa aj s dobrými vecami a aj so svojimi pádmi. Zistíme, že sa nemusíme báť svojej tmy. Len do svojej temnoty musíme pozvať Krista. Kráčať vo svojich temnotách so zmŕtvychvstalým Kristom je oslobodzujúce.



Prvotnú úlohu zrejme zohrávajú v prijatí svojej sexuality najprv rodičia, ktorí však idú z témy sexuality vlastných detí veľakrát do paniky.

Rodičia našej generácie však sami nezažili, že by sa s nimi o tom v detstve niekto rozprával.

My sme to nezažili, ale nemôžeme to opakovať na svojich deťoch, lebo inak ich stratíme. Kresťanstvo má nádherné učenie o človeku a o sexualite. Treba oddeľovať rôzne prístupy a osobné názory hŕstky kresťanov, ktoré sa dodnes na sexualitu pozerajú ako na niečo, čo je potrebné zaradiť do škatuľky, ktorá sa neotvára, alebo keď, tak len v kategóriách hriechu.

Antropológia cirkvi ponúka omnoho viac a je veľmi otvorená, vedie k vnútornej slobode. Predchádzajúce generácie neboli vystavené takému nátlaku v oblasti sexuality ako tie dnešné práve kvôli pornografii.

Prišlo preto k stretu dvoch extrémov. Rodičia, ktorí nedostali v tejto oblasti vysvetlené takmer nič, sa stretávajú so svojimi deťmi, ktoré dnes vedia všetko. Ako rodičia na to nevieme reagovať, čím zrejme vytvárame deťom obrovské bloky.

Presne tak. Učím na škole a trinásťročné deti sa so mnou rozprávajú o sexe tak otvorene, že ja sa musím niekedy naozaj pozerať do výkladového slovníka. (Smiech.) Ale informácia ešte nevytvorí zdravý a zrelý vzťah k svojej sexualite.

Keď nie informácie, tak čo je podstatné?

Prijatie. Rodič musí vytvoriť otvorený priestor, aby boli deti prijaté so všetkým. Ak si myslíme, že generácia, ktorá žije vo virtuálnom svete, sa dnes nestretne s pornografiou, tak sme naivní.

Teda nejde ani tak o to, ako a čo im o sexe povieme, ako skôr o ten pocit, ktorý im pri otvorení tejto témy sprostredkujeme?

Tak. Dieťa musí cítiť, že môže prísť za rodičom s celým tým chaosom, ktorý v sebe má, že môže klásť otázky. Rodič sa nemusí tváriť, že je odborník na všetko, môže povedať svoj pohľad a pokojne aj priznať, že nevie. Prijatie dieťaťa s jeho sexualitou začína ešte pred pubertou. Pokiaľ chce rodič začať s touto témou v puberte, to už je dávno neskoro a prepásol čas.

Keď chceme deti učiť zodpovednosti v sexualite, musíme najprv oceniť ich sexualitu. Musia zažiť prijatie, že to, čo sa v nich prebúdza, je dobré. Rodič musí predpokladať, že jeho dieťa objaví pornografické videá, že objaví svet masturbácie, ale musí viesť svoje dieťa bez toho, aby ho zahanbil, k poznaniu, že to nie je zrelé prežívanie sexuality, že toto nie je cieľ.

Ak dieťaťu dáme najavo, že to je hriech a koniec, tak sa uzavrie, bude sa tváriť, že sa nič nedeje a bude si myslieť a konať svoje .

Nie je dôležité, aby dieťa vedelo, čo sa v učení cirkvi definuje ako hriech a čo nie?

Najprv je potrebné začať prijatím a pozitívnym vnímaním sexuality a až následne by sme mali začať vysvetľovať pojem hriechu. Je potrebné dať im správu o tom, že sexualita je dobrá,

ale keď je nesprávne prežívaná, môže ubližovať nám aj druhým ľuďom. Že Boh nás cez zákazy v oblasti sexuality chráni pred nami samými a chce, aby sme dozreli, aby sme istý dar dokázali správne využiť.

Neviem, či cirkev dostatočne zachytila virtuálny svet, v ktorom dnešní mladí vyrastajú. V pastorácii vidíme, že to má svoje veľké negatíva a najväčšou výzvou cirkvi dneška je, ako odovzdávať vieru mladým ľuďom.

Ja to vnímam ako pozitívnu výzvu. Tým, že sa s nimi stretávam, vidím, že aj vďaka virtuálnemu svetu sú veľmi otvorení. Dnešný mladý človek nemá problém rozprávať veľmi otvorene. Sú oveľa ochotnejší odkomunikovať niečo zo svojho vnútra ako generácia predtým, čo môže paradoxne pomôcť šíreniu viery. Sú otvorenejší hľadaniu skutočnej pravdy, čo je zdravší a autentickejší prístup. Ľahšie sa dá potom hľadať hĺbka. Treba zachytiť pozitíva tejto doby a nebáť sa ich.

Zdroj: *Postoj / Zuzana Hanusová*
Foto: Andrej Lojan

The post Závislosť od pornografie: Učiť chlapcov, že budú mať svoju sexualitu naplno vo svojej moci, je utópia appeared first on Zasvätený život.

(Zamyslenie zo stránky zasvatenyzivot.sk.)