

Masturbacja – onanizm – samogwałt

Maran atha

Od dzieciństwa zmagam się z masturbacją, która jest zakorzeniona u mnie od około 13 roku życia. Duży wpływ w moim przypadku miała moja mama, która odkąd pamiętam piętnowała mnie w tej kwestii co jeszcze bardziej stawało się kompulsywne, agresywne, przemocowe i przez lata stało się nałogiem, uzależnieniem od którego ciężko jest się uwolnić. Zaznaczam, że wychowywałem się bez ojca i na dobrą sprawę nie posiadałem męskich wzorców. Aktualnie jestem po rozwodzie od 15 lat i aktualnie żyję w celibacie, co dla faceta żyjącego przez kilkanaście lat w małżeństwie nie jest łatwą drogą. Podzielę się krótko co mi pomaga dzisiaj na tej drodze poznawania siebie oraz Jezusa jako jedynego Mistrza, Pana, źródła Prawdy i Miłości we mnie.

Pierwsza rzecz jaka mi się nasuwa to obraz Jezusa piszącego na ziemi obok kobiety cudzołożnej i mówiącego „ ... i Ja Ciebie nie potępiam „ Tak Jezus nikogo nie potępia a wręcz mówi o przebaczeniu 77 razy czyli w nieskończoność. Moc miłosierdzia Bożego jest niewyobrażalna dla mnie, a szczególnie gdy staję w świadomości, iż tak jak powiedział św. Paweł nic nie jest w stanie odłączyć mnie od Miłości Jezusa Chrystusa, żaden grzech, słabość czy mój upadek. Na dobrą sprawę Jezus odkupił nas wszystkich z wszelkiego grzechu, stał się grzechem aby nas zbawić 2Kr 5:21, cały grzech ludzkości wisi na krzyżu. Ta prawda zmienia mi całkowicie optykę patrzenia na siebie samego jako grzesznika, który jest przede wszystkim umiłowanym Synem Ojca – czyli ja i każdy z nas jest Synem czyli dziedzicem Miłości – jest relacja – jest Miłość.

Teraz kiedy staję w akceptacji samego siebie i przyjmuję siebie z całym moim nieuporządkowaniem w sferze seksualnej, uzależnieniem od masturbacji, pornografii czując bliską obecność Jezusa w jego miłosiernym spojrzeniu, który przytula, obejmuje mnie całego mogę próbować przyjąć Jego ogromny dar jakim jest darmowa bezwarunkowa Miłość do każdego z Nas.

Kluczem do wszystkich moich nieuporządkowań był brak kontaktu z moimi uczuciami, emocjami, potrzebami i przemocowe mechanizmy, niezdrowe strategie wyrażania emocji, napięć wewnętrznych ukształtowane w dzieciństwie, poprzez masturbację, wytrysk, przyjemność oraz dodatkowo piętnowanie zachowań i narzucanie przez matkę bycia grzecznym fajnym, poukładanym chłopczykiem.

W miarę jak zacząłem poznawać siebie, swoje uczucia, emocje, odczuwać je w ciele, gdzie je czuję fizycznie, później co robią ze mną, jak je wyrażam, czy w ogóle je wyrażam, jak się kumulują przez cały dzień, przez kolejne dni, ile tam jest złości, agresji, napięcia, to dostrzegłem, iż to wszystko jest połączone z masturbacją i mogę uczyć się kontrolować moją emocjonalność a szczególnie wyrażanie emocji i napięć które się we mnie pojawiają.

Uświadomiłem sobie również że masturbacja, pornografia sama w sobie jest bezrelacyjna może być jak gdyby ucieczką przed bliską, odpowiedzialną relacją z kobietą, czyli ucieczką przed miłością. Zobaczyłem, że mechaniczna masturbacja jest tylko zwykłym wyładowaniem emocji i napięć jakby uderzyć kogoś w mordę tylko, że tym kimś jestem ja sam to ja sam siebie gwałcę, uprawiam samogwałt, czyli ja wyrażam przemoc na sobie samym, czyli nawet z samym sobą nie mam relacji, nie jestem dla siebie łagodny, delikatny – po prostu nie kocham siebie bo nie znam Prawdziwego siebie, małego Marka, wewnętrznego dziecka, które nie jest dopuszczane do głosu. Masturbacja jeżeli jest autoagresywna pochodzi z fałszywego Ego, które jest bezrelacyjne traktuje wszystkich przedmiotowo a w szczególności moje prawdziwe Ja, pragnie i dąży za wszelką cenę do ulgi w emocjach i przyjemności.

Bardzo dużo na początku mojej drogi poznawania siebie dało mi bycie ze sobą (z tym wewnętrznym dzieckiem) i przy sobie, rozpisanie moich potrzeb, tego co mi służy oraz możliwych strategii zaspokajania tych potrzeb. Kolejnym krokiem było przyjęcie mojego ciała takiego jakie jest, nagiego, ze wzwodem, bez oceny, bez wstydu który do tej pory mnie niewolił (nie wypada, to jest grzech, masz być taki czy taki, pytanie kto w takim przypadku jest oskarżycielem, skąd ten głos ?) i też w ten sposób stanąłem przed Bogiem na modlitwie zawierając mu całego siebie, swoje ciało, popęd, pożądliwość, seksualność, emocjonalność, stając w bezsilności przyjmując moją słabość i akceptując całego siebie. Ważną kwestią jest również wejście w relację z kobietą, poznanie ciała kobiety, dotyk, bliskość, czułość, rozmowa na temat seksualności a szczególnie jej zdrowego wyrażania w relacjach damsko – męskich.

Słuchając ostatnio diakona stałego, psychologa Marcina Gajdę on podzielił masturbację na następujące kategorie:

- rozwojowa w wieku nastoletnim, poznawcza, wtedy kiedy buzują hormony, okres buntu, która mija i przechodzi docelowo w pożycie z kobietą,
- masturbacja nałogowa, uzależnieniowa jako skutek dalszy masturbacji rozwojowej, bardzo często kompulsywna jako nieuporządkowany element wyrażania napięcia emocjonalnego i seksualnego bardzo często nawet nieświadoma pod kątem źródeł jej występowania,
- masturbacja przygodna raz na czas, jako zwykłe wyładowanie napięcia seksualnego na skutek życia bez kobiety lub bez możliwości z różnymi przyczyn współżycia;

W każdym przypadku należy spojrzeć indywidualnie bez oceny, osądu, i dobrze sobie zadać kilka pytań:

Jakie są źródła masturbacji, od kiedy, jak często, jakie okoliczności?

Czy żyję sam czy w związku z kobietą ?

Czy pobudzam się w jakikolwiek sposób świadomie przed masturbacją niejako prowokując się sam w tym kierunku, czy też staje się ona automatyczna na skutek nocnego czy porannego wzrodu bez żadnej ingerencji zewnętrznej ?

Czy masturbacja jest połączona z pornografią, która sama w sobie jest mocnym nieuporządkowanym bodźcem do jej wystąpienia?

Czy odbyłem terapię ? czy mam kontakt ze swoimi emocjami i sposobami ich wyrażania?

W jakim kierunku pragnę iść, jaką mam determinację aby poznawać siebie i poznawać obecność Boga we mnie?

W tej drodze zmagania się z masturbacją, konieczne jest dobre, wspólne rozeznanie poprzez towarzyszenie duchowe kapłana czy przyjaciela będącego w relacji z Bogiem tak aby nie pobłądzić. Ten proces jest bardzo osobisty i indywidualny w każdym przypadku, wymaga czasu i rozeznania.

Na mojej osobistej drodze zmagania się z masturbacją, najtrudniejszy był moment odrzucenia samopotępienia za masturbację, uznania jej jako nałogu – przestanie się z niej spowiadać i traktować ją jako grzech ciężki z uwagi na brak świadomego i dobrowolnego czynu – było to uzależnienie często występujące w nocy na skutek wzwodu, brak pobudzania się w tym kierunku, brak pornografii jako elementu towarzyszącego oraz wewnętrzna postawa próby wygaszania nadmiernej zmysłowości. Aktualnie staram się mieć dobry kontakt ze sobą, ze swoimi potrzebami i czuję już kiedy narastają we mnie napięcia a szczególnie napięcia z powodu niewyrażonej złości czy też napięcia seksualnego. Uczę się panować nad tą dziką energią czasami zachowując wstrzeźliwość a czasami jako masturbacja przygodna rozładowując świadomie i dobrowolnie napięcie seksualne w ten sposób - trwając w relacji z Jezusem i przyjmując go w Eucharystii. Na pewno kluczowym elementem jest dla mnie bliska relacja z Jezusem i przeżywanie każdej mojej słabości, upadku razem z nim, czując jego obecność kochającej miłości we wszystkim co przeżywam w codzienności. Jeżeli nie masz takiej otwartej relacji z Jezusem to dobrą sprawą jest dopuścić przyjaciela, przyjaciółkę aby towarzyszyła w tym procesie, aby po ludzku było z kim rozmawiać na tematy intymne i osobiste we wzajemnym zaufaniu – taką osobą dla mnie jest mój przyjaciel Krzysiek jednakże taka relacja też wymaga czasu i przestrzeni wzajemnej.

Należy pamiętać, że seksualność sama w sobie niesie ogromny ładunek energii witalnej i nie jest powiedziane, że rozładowanie tej energii poprzez masturbację czy akt seksualny jest jedyną drogą ukierunkowania tej energii, na drodze duchowego wzrostu można próbować panować nad tą energią aby przekierować ją na służbę Miłości wzajemnej tak aby wypełniły się Słowa Jezusa „ ... abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem”.

Proces zdrowienia – droga do przejścia:

1. Przyjęcie, akceptacja, uznanie swojej słabości, bezsilności, odpuszczenie zbawiania samego siebie, odpuszczenie kontroli, presji, przemocy wobec siebie, prób własnego uzdrowienia, niejednokrotnie dotknięcie grzechu, który mieszka we mnie, nasycenie się tym przed czym na dobrą sprawę uciekam, czego się boję, próba dotknięcia grzechu tego który jest w mojej wyobraźni w głowie bo zazwyczaj to jestem niewolnikiem swojej wyobraźni jak to byłoby wspaniale z tą kobietą, dopiero w momencie dotknięcia tego

czar słodczy, że to mnie nasyci, zaspokoi pryska i ulega odrzuceniu. Uczenie się bycia łagodnym, delikatnym dla samego siebie.

2. „...Poznacie prawdę a prawda Was wyzwoli ..” poznanie mojej natury ludzkiej zwykłej, mojego ciała, mojej psychiki, emocji, uczuć, holistyczne spojrzenie na samego siebie w połączeniu z poznawaniem Boga, który mieszka we mnie na wszystkich płaszczyznach.
3. Zawierzenie Jedynemu Mistrzowi Jezusowi, męska decyzja mówię Jezusowi TAK na wszystkich płaszczyznach, zapraszając i wpuszczając go do bycia we wszystkim a szczególnie w mojej słabości i grzechu.
4. Powolny proces wgrywania nowego oprogramowania w moim sercu, cierpliwy proces, małymi krokami. Poszukiwanie nowych strategii wyrażania emocji, tej energii która jest we mnie. Uświadamianie sobie, że nad tym panuję, że mam wpływ na to co zrobię, jak zrobię, danie czasu i przestrzeni Bogu i sobie na działanie we mnie. Uczenie się zdrowych, nowych sposobów wyrażania mojej seksualności: odważne spojrzenie na piękno ciała mojego i kobiety, spojrzenie na erotykę i piękno aktu współżycia, dotyk, bliskość z kobietą, czułość, żarty i humor w sferze seksualnej, w pracy, z przyjaciółmi, otwieranie tego co było stłumione, zamknięte na przepływ zdrowej Jezusowej Miłości we mnie. Proces, który trwa prowadzi do oddzielenia prawdziwego Ja które jest z Boga we mnie od fałszywego Ego oskarżającego i potępiającego. Źródło Boga we mnie jest zdrowe a moje nawyki, mechanizmy zostały ukształtowane przez lata. Proces wygaszania i zmiany strategii działania jest decyzją i konkretnym działaniem w kierunku zdrowej miłości najpierw siebie samego poprzez akceptację siebie w każdej słabości, grzechu a dopiero potem wyjście na zewnątrz do miłości bliźniego a nie na odwrót. Pierw potrzebuję przyjąć dar miłości od Boga, jego obecności, jego bycia ze mną, blisko przy mnie, gdy uczę abym siebie kochał i traktował w sposób łagodny, delikatny bez przemocy, presji i gwałcenia siebie.

W całym procesie zdrowienia może być pomocna praca z terapeutą a w skrajnych przypadkach depresyjno - lękowych zgoda na leki od psychiatry. Dobrze jest także mieć towarzysza duchowego nie koniecznie musi to być ksiądz, tak aby się utwierdzać i potwierdzać w tym jak Miłosierny Ojciec jest blisko ze mną w tej drodze, nie oceniając, nie osądzając i nie krytykując mnie w niczym.



Amen +++