



niu o dobro, nawet jeśli przydarzą Ci się wpadki czy błędy. Każdy stres, depresja, niepotrzebne emocje czy poczucie winy – to stan osłabienia ducha, to jeszcze większa gołoleść na drodze trzeźwości. Odrzucaj poczucie winy. Głowa do góry. Pomyśl, jakie wnioski dla siebie wyciągnąć, by to się nie powtarzało. Nie rezygnuj, walcz! **Upadanie jest rzeczą ludzką, trwać w upadku to rzecz szatana.**

W tym miejscu każdy może zapytać: »Jak walczyć, jaką bronią? Tyle razy to robiłem(-am) i nic«. Mogę coś zaproponować: poprzez małe sprawy, na samym początku stąpania po lodowisku, ćwicz się w wyrabianiu woli. Jest na to sposób: metoda małych kroczków. Bóg za Ciebie nie podejmie tej decyzji, decyzję podejmujesz Ty sam(a). **Powiedz sobie, że czegoś dziś nie zrobisz. Powiedz: »Nie zrobię tego przez minutę; potem godzinę, 2 godziny, 4 godziny... Aż dojdiesz do 24 godzin. Naszym zadaniem jest wytrwać każde 24 godziny«** Mateo, anonimowy erotoman.

Skuteczna pomoc

Wiele osób borykających się przez lata z uzależnieniem od pornografii miało z nią pierwszy kontakt już w dzieciństwie (według danych z najnowszych badań zleonych przez Ministerstwo Zdrowia 43% Polaków w wieku 11-18 lat ma kontakt z pornografią). Dlatego trzeba mówić o szkodliwości pornografii, chronić przed nią siebie i innych. Święty Jan Paweł II apelował o to szczególnie do rodziców: »Trzeba, aby rodzina stanęła zdecydowanie w obronie czystości swoich progów domowych, w obronie godności każdej osoby. Strzeżcie wasze rodziny przed pornografią, która dzisiaj pod różnymi postaciami wdiera się w świadomość człowieka, zwłaszcza dzieci i młodzieży. **Brońcie czystości obyczajów w waszych ogniskach domowych i społeczeństwie. Wychowanie do czystości jest jednym z wielkich zadań ewangelizacyjnych, jakie stoją obecnie przed nami. Im czystsza będzie rodzina, tym zdrowszy będzie naród. A chcemy pozostać narodem godnym swego**

„Strzeżcie wasze rodziny przed pornografią, która dzisiaj pod różnymi postaciami wdiera się w świadomość człowieka, zwłaszcza dzieci i młodzieży”
(św. Jan Paweł II)

imiienia [i godnym] chrześcijańskiego powołania. »Błogosławieni czystego serca, albowiem oni Boga oglądać będą« (Mt 5,8)» (Sandomierz, 1999 r.). O czystości serca pisała również św. Faustyna Kowalska: »Dziś [...] dał mi Pan poznać, jak bardzo mu się podobą serce czyste i wolne. Uczulam, że rozkoszą Boga jest patrzeć w takie serce... Lecz serca takie są sercami rycerskimi, życie ich to ustawiczna walka» (Dz. 1706).

W jednym ze świadectw nadesłanych do naszej redakcji młody mężczyzna zmagający się z pornografią napisał: »Czułem [...], że codziennie rozgrywa się walka o moją duszę». To jest istota problemu uzależnienia. Pornografia niszczy nie tylko psychikę i ciało, ale przede wszystkim duszę człowieka. To ciężki grzech, który zrywa więź z Bogiem i prowadzi do potępienia. Dlatego walka z tym złem wymaga pomocy nadprzyrodzonej łaski. W wychodzeniu z nałogu oraz zmaganiu się z pokusami konieczne jest codzienne przestrzeganie planu dnia, w którym wyznaczony jest czas na modlitwę, pracę i odpoczynek. Uczestnictwo we Mszy św., godzinna adoracja Najświętszego Sakramentu, modlitwa różańcem i *Koronką do miłosierdzia Bożego*, lektura Pisma św., regularna (i natychmiastowa po każdym upadku w grzech ciężki) spowiedź pozwalają Chrystusowi uzdrawiać i przemieniać nawet największego grzesznika. Niech więc pierwszym krokiem zaufania Bogu będzie modlitwa słowami psalmisty: »Miłuję Cię, Panie, Mocy moja, Panie, ostojo moja i twierdzo, mój wybawicielu, Boże mój, skało moja, na którą się chronię, tarczo moja, mocy zbawienia mego i moja obrono!» (Ps 18, 2-3).

Fot. Paweł Fiszter

Mąż i żona, dzieci, zimowe długie wieczory, szczęśliwe życie, błogosławiona starość z poczuciem spełnienia... Jakże wiele osób marzy o takim życiu. Ja również o nim marzyłem i nadal marzę. Z tą różnicą, że jeszcze trzy lata temu nie miałem nadziei na ich spełnienie.

Z perspektywy osoby uwięzionej w grzechu to marzenie było przerażające, bo strasznie odległe i niemożliwe do spełnienia. Życie w grzechu ciężkim wciągnęło mnie przez 15 lat tak głęboko, że nie miałem sił na podjęcie wysiłku, jakim jest trwała relacja, rodzina, miłość.

Dorastanie

Jako młody chłopak żyłem w zwyczajnej rodzinie, ale nie umiejąc poradzić sobie z emocjami związanymi



Od marzeń do ich spełnienia

z wyzwaniem wieku dorastania, wpadłem w nawyk, przyzwyczajenie, a po latach w obsesję grzechów nieczystości. Ponieważ trwało to bardzo długo, nie zauważyłem, jak bardzo mnie to zmieniło. Kiedy w okresie liceum przyszedł czas na pierwsze relacje, okazało się, że nie jestem zdolny do utrzymania długiej więzi z drugą osobą. Mój egoizm był zbyt duży, abym mógł się zaopiekować kimkolwiek. Oczywiście teraz wiem, że po prostu miałem różne wady charakteru, ale przez trwanie w grzechu nieczystym nie byłem zdolny do rozwoju charakteru, męskich cech ani bliskiej więzi z innymi osobami, jak również z Panem Bogiem.

Czułem się okropnie w swojej skórze. Z jednej strony czułem się niekochany, niepotrzebny, bezwartościowy, a z drugiej w swoim egoizmie przeżywałem poczucie wyższości nad innymi, bo byłem

w czymś minimalnie lepszy od innych. Ta szatańska karuzela doprowadziła mnie po kolejnych kilku latach do myśli samobójczych i całkowitego załamania... Kiedy miałem ok. 22 lat, zdecydowałem, że aby zrealizować swoje marzenia, muszę podjąć wysiłek i skończyć z grzechami nieczystymi. Wtedy byłem już uzależniony od pornografii i kompletnie nie panowałem nad swoim życiem. Zdecydowałem, że będę się modlił, będę unikał sposobności do grzechu (pornografii i masturbacji) i... po pół roku byłem w opłakanym stanie: nabawiłem się nerwicy, unikałem ludzi, bałem się wszystkiego, odczuwałem realny ból i lęk. Trudno to opisać, ale to cierpienie było nie do zniesienia. Pamiętam, że chodziłem w odosobnione miejsca po to, żeby krzyczeć z bólu. Praktyki religijne, bo tak muszę to nazwać, nie dawały mi ukojenia, nie miałem

nikogo, z kim mógłbym się tym podzielić, otrzymać wsparcie. Moi rodzice bardzo się o mnie martwili, ale nie wiedzieli, co tak naprawdę się ze mną dzieje. Nie mogłem tego stanu znieść, więc powróciłem do dawnego pustego życia. Szukałem jednak pomocy... Po kolejnej – pełnej żalu nad sobą i nad swoim niedołęstwem – spowiedzi ksiądz poradził mi, abym poszukał pomocy we wspólnocie 12 kroków. Pozwoliło mi to na pozostawienie moich problemów na spotkaniach oraz otworzyło mi oczy na moje wady, braki i emocjonalne rozchwianie. Oczywiście nie dokonało się to od razu, trwało to kilka lat.

Dojrzewanie

Mijały kolejne lata. Upadałem i wstawałem, zawsze korzystając ze spowiedzi i Komunii św.,



ale moje nawyki powracały z tygodniową częstotliwością. Poczułem się jednak lepiej dzięki akceptacji i obecności innych osób. Uwierzyłem, że mam, mimo grzechu, swoją godność i jestem dość dobry, żeby żyć. Mając 27 lat, byłem pogodzony ze sobą. Ale Bóg nie chciał takiego życia dla mnie i jestem pewien, że nie chce takiego życia dla nikogo. Nasz Pan chce dla nas tylko dobra i tego, co najlepsze. O tym mogłem się dopiero dowiedzieć oraz poczuć to i tego się nauczyć we wspólnocie duszpasterskiej. Tam Pan Bóg pozwolił, abym zaczął wzrastać duchowo. Stałem się na nowo dzieckiem, aby Bóg mógł uzdrowić moją młodość. Dzięki tej sile nabrałem chęci, by osiągnąć w życiu z Panem Bogiem coś więcej niż codzienne przeglądanie internetu i spalanie się w pracy. Zacząłem modlić się z wiarą o swoje bardzo konkretne pragnienia. Wszelkie napięcia emocjonalne związane z pracą zacząłem łagodzić poprzez intensywny sport.

Duchowo zaczęła się dla mnie niesamowita przygoda. Zacząłem chodzić w obecności Pana, to znaczy zdawałem sobie sprawę, iż Bóg nie tylko widzi, co robię, ale także wie, co myślę i czuję. Swoją relację z Bogiem pogłębiałem przez uczciwą więź: przepraszałem Go za złe myśli, zamiary, spojrzenia, przypuszczenia czy oceny ludzi, słowem za to, co Bóg usłyszał, a co było przeciwko Jego stworzeniu, czyli przeciw wszystkim, których danego dnia spotkałem czy nawet mijalem na ulicy.

Pamiętam, że mając 27 lat i patrząc na zachodzące słońce, pomyślałem, że gdzieś tam jest osoba, która nie tylko czeka na mnie, ale potrzebuje mnie i mojej pomocy. Powiedziałem wtedy Panu Bogu z wiarą i łzami w oczach: robię to, co robię, i nie potrafię inaczej, ale modlę się do Ciebie i zobaczymy, co wygram.

Spotkanie

Minął rok, gdy pewnego dnia poznałem swoją obecną żonę. Uderzyła mnie wówczas myśl, że bardzo chciałbym z nią być, ale jestem niegotowy ze względu na swój egoizm i wciąż uderzające wady charakteru.

Pan Bóg naprawdę chce dla nas jak najlepiej i z każdego zła nas wyciąga. Trzeba jednak podać Mu rękę, aby prowadził nas, i ufać Mu, kiedy wszystko mówi, że to jest bez sensu, a my nie damy rady

Szybko się o tym przekonałem, bo Marysia dała mi to do zrozumienia. Urzekła mnie swoją dobrocią i pięknem, zachwytem nad małymi rzeczami. Jednocześnie obok zakochania poczułem największą porażkę w swoim życiu: otóż nie byłem gotowy, aby być z tak wspaniałą osobą. Mimo to nie dawała mi spokoju myśl, że właśnie tracę miłość swojego życia. Dlatego bardzo mocno się modliłem, aby dobry Bóg pomógł mi być dobrym mężem i pomógł znaleźć żonę, a jeśli taka jest Jego wola, niech będzie to Marysia. Minęły dwa lata. Wciąż wzrastałem we wspólnocie duszpasterskiej, gdzie znalazłem wiele życzliwych osób, których świadectwa życia utwierdzały mnie na drodze i prowadziły do większego poznawania siebie i panowania nad sobą. Niestety, z Marysią nie spotykaliśmy się, a nasz kontakt ograniczył się do corocznych wyjazdów z grupą znajomych w góry. W tym czasie pojawiły się inne znajomości i zauważyłem, że to, co mnie niszczy, to niepokładane relacje koleżeńskie. To znaczy flirty z dziewczynami, co do których jasno nie zdecydowałem, w którą stronę ma iść taka relacja. Nazywam to otwartą furtką. Dziś jestem przekonany, że utrzymywanie relacji w takim stanie karmiło mój egoizm oraz w istocie zamykało mnie na prawdziwie przyjacielskie i dobre poznanie tych osób. Zrozumiałem, że nawet jeżeli będę chciał zawalczyć o miłość swojego życia, wszystkie te „otwarte furtki” nie pozwolą, abym w wolności podjął ostateczną decyzję, bo jest przecież jeszcze ta lub tamta dziewczyna.

Postanowiłem odbyć rozmowę, która zakończy (jak wtedy myślałem) te relacje, mówiąc: „Jesteśmy

kolegami, jesteś dobrą osobą i bardzo cię cenię, ale z tego nic nie będzie”. Ku mojemu zaskoczeniu po szczerzej rozmowie okazywało się, że te relacje otwierają się na całą głębię przyjaźni. Do tamtej pory nie znałem sensu tego słowa. Gdy już pozamykałem wszystkie furtki, poczułem wewnętrzną wolność oraz gotowość do podjęcia odpowiedzialności za Marysię. Zacząłem jeszcze bardziej się za nią modlić. I jak się później dowiedziałem, w tym czasie Pan Bóg działał w jej życiu, przemieniając je.

W 2015 r. postanowiłem, że nie pozwolę, aby ktoś mi odebrał najwspanialszą kobietę na świecie i choćby to miało być ostatnie, co zrobię, muszę jej powiedzieć, że ją kocham.

W grudniu 2015 r. podczas wspólnego wyjazdu w góry miałem zamiar otworzyć swoje serce, ale z rozmów, jakie prowadziliśmy, wynikało, że Marysia nie jest mną zainteresowana. Szalenie mnie to zniechęciło... Ujrzałem widmo porażki i nie zdecydowałem się wyznać jej miłości. W drodze powrotnej pojechaliliśmy do sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach i przed obrazem Pana Jezusa wyznałem wszystkie swoje troski. Po chwili ciszy zostałem z myślą: „weź Marysię za żonę”. Wydało mi się to niemożliwe, ale miałem pokój serca.

W styczniu 2016 r. w końcu wyznałem jej miłość i poprosiłem, aby nie skreślała mnie, tylko żebyśmy dali sobie czas przez trzy miesiące na wzajemne poznanie, a potem zdecydujemy, czy chcemy być razem czy się rozstajemy na zawsze. Przez ten czas Pan bardzo intensywnie działał w życiu Marysi, uzdrawiając jej przeszłość i przygotowując ją do przyjęcia mojej miłości. Po trzech miesiącach oświadczyłem się jej, a po kolejnych trzech miesiącach wzięliśmy ślub. Dziś mamy dwoje dzieci, kochamy się niezmiennie.

Moja recepta

Pan Bóg naprawdę chce dla nas jak najlepiej i wyciąga nas z każdego zła. Trzeba jednak podać Mu rękę, aby prowadził nas, i ufać Mu, kiedy wszystko mówi, że to jest bez sensu,



Fot. Paweł Ficzor

a my nie damy rady. Wtedy Pan Jezus daje radę za nas.

Dziś zastanawiam się, czy mogłem szybciej wyjść z „bagna” i ułożyć sobie życie. W końcu zajęło mi to prawie dziewięć lat, a w sumie połowę życia spędziłem w niewoli grzechu. Tego nie wiem, jestem jednak przekonany, że łaska Boża przyszła do mnie poprzez:

1. Regularną spowiedź w terminie odpowiadającym odstępom czasu między upadkami. Jak upadałem raz w tygodniu, to spowiadałem się dwa razy w tygodniu. Do spowiedzi po upadku szedłem, gdy spełniałem warunki spowiedzi.

2. Rachunek sumienia codzienny lub cotygodniowy, ale zawsze na piśmie. Założyłem zeszyt po to, aby widzieć wstecz, co powoduje, że upadam. Pisałem, co się wydarzyło, kiedy i jaki grzech popełniłem. Pozwoliło mi to znaleźć reguły, które rządziły moim uzależnionym życiem, i wyeliminować zachowania, które prowadziły do grzechu.

3. Aby zdać sobie sprawę ze strat w swoim życiu i wzbudzić żal za grzechy, skrupulatnie liczyłem, jak są

Nabrałem chęci, by osiągnąć w życiu z Panem Bogiem coś więcej niż codzienne przeglądanie internetu i spalanie się w pracy. Zacząłem modlić się z wiarą

one duże. Pomagało mi to przeżyć żal za grzechy i chroniło mnie przed upadkami. Przykładowo stratą był brak bliskości, strata czasu na siedzenie w internecie, na sam grzech, brak przyjaciół, samotność liczona w godzinach, strata pieniędzy, utrata dobrego imienia, utrata szans. Stratą jest także brak tego, czego pragniemy, na przykład brak czasu na spotkania z przyjaciółmi. Dokładnie to policzyłem w skali roku i okazało się, że ogromną część czasu zajmował mi mój nałóg. Czas poświęcony przyjaciołom, dobrej książce był bliski zeru.

4. Różaniec, adorację i Mszę św. w niedzielę i przynajmniej raz w tygodniu.

5. Dbanie o siebie. Czystość objawia się również przez porządek, higienę. Dbanie o to każdego dnia zmieniło moje nawyki i podniosło moją samoocenę.

6. Dbanie o dobre, regularne jedzenie i wysypianie się, aby mieć więcej sił do zmagania się z własną słabą wolą.

7. Polubiłem bycie w samotności i zacząłem się czuć dobrze w swoim towarzystwie, nabrałem zaufania także do siebie poprzez udzielanie się we wspólnotę. Była to podstawa do mojego wzrostu.

8. Służyłem innym we wspólnocie, w takim stopniu, w jakim mogłem i potrafiłem, nie szukając nagród ani pochwał.

Dziś to, co czuję, to ogromna wdzięczność Panu Bogu i ludziom ze wspólnot. Jeszcze wiele innych dzieł Bóg dokonał w życiu moim i mojej żony, a za to wszystko niech będzie uwielbiony!

Jędrzej i Marysia ■