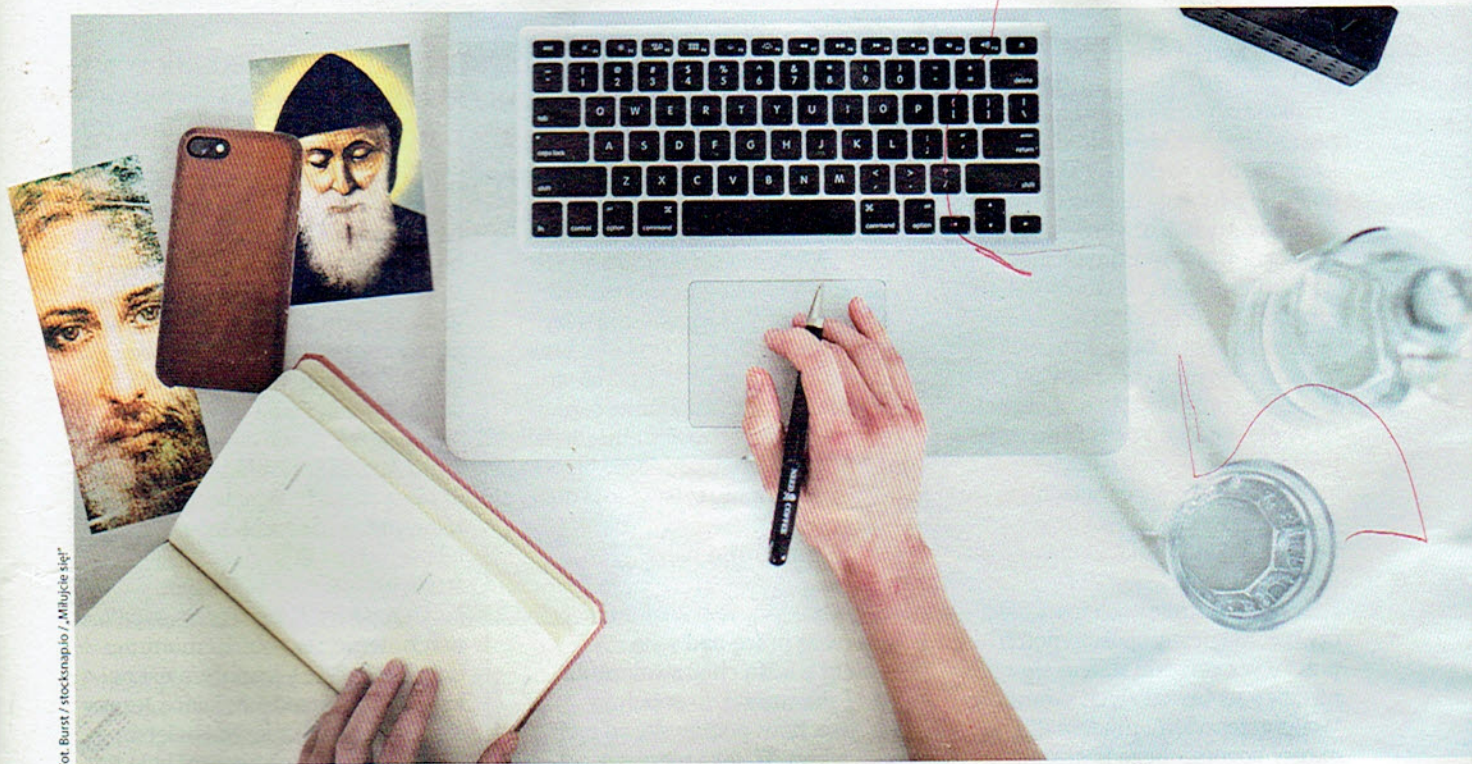




Fot. Burz / stocknapio / „Miłujcie się!”

W Bogu moja siła!

To, co miało mnie odstresować, doprowadziło mnie do życia w ciągłym napięciu. Tkwiałem w bagnie po same uszy...

Jakiś czas temu postanowiłem, że jeżeli z pomocą Boga i Matki Najświętszej przezwyciężę swoje uzależnienie od masturbacji, to podzielę się tym faktem z innymi. Mam nadzieję, że okaże się to dla kogoś zachętą do podjęcia pracy nad sobą i pomoże tym, którzy weszli na drogę walki z tym grzechem, ale nie widzą u siebie postępów.

Uzależnienie

Moja historia z samogwałtem rozpoczęła się w okresie gimnazjum, a jej przyczyną była zwykła ciekawość.

Potem grzech ten wywoływał we mnie silne poczucie wstydu (słusznego skądinąd), przez co niechętnie i rzadko przystępowałem do sakramentu pokuty. Wpadałem coraz bardziej w nawyk „odstresowywania się” poprzez masturbację i w efekcie uzależniłem się od niej. Doszło do tego, że często zamiast się uczyć czy wykonywać inne przydatne czynności, myślałem tylko o tym, aby sobie „użyć”... Później i to przestało przynosić mi oczekiwaną satysfakcję, więc sięgnąłem po pornografię. Nie widziałem sensu zwalczania „naturalnych potrzeb

organizmu” (tak to sobie tłumaczyłem). A jednak gdzieś w głębi duszy wiedziałem, że czynię złe. Mimo to nie miałem na tyle silnej woli, aby się temu przeciwstawić. Stopniowo moje problemy z życiem duchowym zaczęły oddziaływać na samopoczucie fizyczne i psychiczne. Znienawidziłem samego siebie – żałowałem, że się w ogóle urodziłem, miałem myśli samobójcze... Dzięki Bogu nie miałem dość odwagi, aby przekuć je w czyn. Byłem przygnębiony i niezadowolony; rzadko się uśmiechałem, wszystko mnie denerwowało, nieustannie raniłem innych. To, co miało mnie odstresować, doprowadziło mnie do życia w ciągłym napięciu. Tkwiałem w bagnie po same uszy... W ten sposób zmarnowałem sześć-siedem lat swojego życia. ▶



Punkt zwrotny

Przełomowym momentem, od którego rozpoczęło się moje stopniowe leczenie, była myśl, która przyszła do mnie pewnego razu w trakcie Mszy św. Myśl ta otworzyła mi oczy na to, jak wiele strasznych grzechów popełniłem (których wcześniej nie zauważałem) i jak strasznie obraziłem nimi Boga. Obudziło to we mnie chęć nawrócenia i wyznania wszystkich grzechów w sakramencie pokuty. Wiele wysiłku kosztowało mnie przezwyciężenie wstydu i lęku, ale dałem radę: wyspowiadałem się. Poczułem wtedy wielką ulgę i radość. To był jednak dopiero pierwszy krok...

Chęć przemiany życia nie zwalczyła w magiczny sposób moich przyzwyczajeń. Nie stałem się z dnia na dzień wolny od złych skłonności. Wciąż grzeszyłem, miałem długie okresy pogorszonego nastroju. W dalszym ciągu nachodziły mnie myśli samobójcze... Szczerze mówiąc, w tamtym czasie niewiele w moim życiu się zmieniło. Różnicą była tylko świadomość, że mogę liczyć na Boże miłosierdzie, kiedy szczerze żałuję za popełnione przez siebie grzechy. Przez to częściej – choć wciąż zbyt rzadko – przysięgałem do sakramentów pokuty i Eucharystii. Byłem letnim katolikiem – ani zimnym, ani gorącym. Taki stan trwał dwa albo trzy lata, więc pozornie zmarnowałem dużo czasu. Później – bo dzisiaj dostrzegam pewien dobry owoc tego okresu: nauczyłem się otwartości i szczerości wobec spowiednika, a także wobec samego siebie. Nie miałem już odtąd większych trudności w wyznawaniu „wstydlwych” grzechów.

Pewnego wieczoru wydarzyło się coś niezwykłego. Usłyszałem wewnętrzny głos, bardzo wyraźny. Nie miałem wątpliwości, skąd on pochodzi. Głos ten powiedział mi, że oczekuje ode mnie jasnego opowiedzenia się za Bogiem albo przeciw Niemu – za zbawieniem albo za potępieniem. Dał mi do zrozumienia, że nie mogę, tak jak do tej pory, w kółko grzeszyć i się z tego spowiadać, uważając, że wszystko

Od kiedy zacząłem nosić na szyi Cudowny Medalik i odmawiać każdego poranka krótką modlitwę do Najświętszej Maryi Panny, o wiele rzadziej upadałem

jest w porządku. Poczułem w duszy małą próbkę tego, czym właściwie jest stan oddzielenia od Boga, jak to jest być potępionym. Najgorszy w tym doświadczeniu był mój brak nadziei na odzyskanie tego, co się utraciło. Jednak świadomość, że wciąż żyję i mogę to zmienić, dodała mi sił. Poczułem pragnienie prawdziwej przemiany i zbawienia duszy.

Praca nad sobą

W tamtym czasie podjąłem intensywną pracę nad sobą. Miałem wielką chęć zwalczania wad i skłonności do popełniania grzechów, począwszy od tych największych. Jako pierwszy cel obrałem grzech samogwałtu. Nie wiedziałem jednak, jak się do tego zabrać. Zacząłem od przeszukiwania internetu i tak trafiłem na stronę Ruchu Czystych Serc oraz na inne strony o podobnej tematyce. Szczerze mówiąc, nie wszystkie dobre rady brałem wtedy na poważnie, a niektórych po prostu nie rozumiałem.

Moim pierwszym, podstawowym działaniem przeciwko temu grzechowi były częste spowiedzi święte – zaraz po upadku. Zdarzało się, że do konfesjonu przychodziłem co kilka dni. W ten sposób nie dawałem sobie okazji do usprawiedliwienia siebie poprzez stwierdzenie, „że przecież i tak już zgrzeszyłem, więc tak czy inaczej muszę się wyspowiadać”. Trudniej było upaść „po raz pierwszy” po spowiedzi.

W mojej pracy nad zwalczaniem grzechu samogwałtu bardzo mi przeszkadzało, a wręcz przekreślało jej sens, moje uzależnienie od pornografii. Aby z tego wyjść, musiałem nałożyć blokadę w komputerze, żeby w chwilach słabości nie pobudzać siebie obrazem, dźwiękiem czy filmem. Jednak wszelkiego rodzaju hasła, programy blokujące, serwery DNS filtrujące treści i inne sposoby

bardzo często były nieskuteczne, bo jeżeli wiedziałem, jak je nałożyć, to wiedziałem także, jak je obejść... Czasami jednak były one dla mnie pomocne, ponieważ czas, którego potrzebowałem na ich obejście, dawał mi chwilę na opamiętanie się. Niestety, to nie zawsze wystarczało. Musiałem zrobić coś jeszcze. Skrajne metody, typu wyrzucenie komputera, nie wchodziły w grę, bo potrzebowałem go w trakcie studiów. Wtedy wpadłem na pewien pomysł (to musiało być Boże natchnienie): w pobliżu monitora oraz na tapecie komputera ustawiłem obrazki przedstawiające Jezusa Miłosiernego, Matkę Najświętszą i krzyż Pański. Trudniej mi było wchodzić na strony z pornografią, kiedy po włączeniu komputera na ekranie pojawiał się krzyż. Jeśli nawet mimo to wszedłem na takie strony, to z obrazka obok monitora wciąż spoglądał na mnie Jezus Miłosierny i Najświętsza Maryja Panna. Przyniosło to zamierzony efekt!

Zauważyłem, że okresy pomiędzy moimi upadkami stopniowo się wydłużały – tydzień, dwa tygodnie, miesiąc, dwa miesiące... Z perspektywy czasu oceniam, że na tym etapie najważniejsza była wytrwałość, tzn. wierność postanowieniu, ponieważ łatwo było się zniechęcić po tak wielu niepowodzeniach. Jednak sama wytrwałość to za mało, aby być uwolnionym od grzechu...

Więcej pokory!

Do pewnego momentu czyniłem postępy, ale, niestety, w końcu nadchodziła chwila słabości, podczas której upadałem... Tę chwilę słabości zawsze poprzedzała zbyt duża pewność siebie – ujawniała się ona poprzez myśl typu: „wytrzymałem już tyle czasu, więc już na pewno nigdy więcej nie upadnę!”. Pozwalałem sobie wtedy na rozluźnienie, przypisywałem sobie zasługi.



Fot. Joe Roberts / stocksnap.io



Polegałem na swojej sile, a nie na Bogu. To było błędem. Nie da się wyjść z uzależnienia, polegając na sobie! To była jedna z rad wyczytanych w internecie, której sensu nie pojmowałem, dopóki sam tego nie doświadczyłem. Trzeba się oprzeć na Bogu, bo wtedy On w chwilach słabości podtrzymuje, dodaje sił i chroni od złego. Oparcie się na Bogu to w praktyce nic innego, jak proszenie Go o pomoc, o Jego wsparcie, o ochronę przed pokusami i złymi duchami, o potrzebną łaskę. Zauważyłem również, że od kiedy zacząłem nosić na szyi Cudowny Medalik i odmawiać każdego poranka krótką modlitwę do Najświętszej Maryi Panny, o wiele rzadziej upadałem. Modlitwę tę polecił mi spowiednik, a składa się ona z: *Ojcze nasz* (1 raz), *Zdrowaś, Maryjo* (3 razy) oraz wezwania „Matko Najświętsza, módl się za nami” (3 razy). Matka Boża wysłuchała mojego wołania i wzięła mnie w obronę. Doszło do tego, że mogłem wytrwać ponad pół roku bez upadku.

Zamknięcie dróg szatanowi

Jednak szatanowi udawało się nieraz wdrzeć do moich myśli, serca i duszy, rozbudzając we mnie pożądliwość. Zły nękał mnie licznymi pokusami, a moje rozbudzone pożądanie bardzo

Nie da się wyjść z uzależnienia, polegając na sobie! [...] Trzeba się oprzeć na Bogu, bo wtedy On w chwilach słabości podtrzymuje, dodaje sił i chroni od złego

łatwo wymykało się spod kontroli. Dochodziło do tego, że chciałem popełnić grzech. Człowiek ma wolną wolę, Bóg nie może działać wbrew niej. Wiele razy upadłem w taki sposób. Nie potrafiłem się w porę obronić, bo kiedy nauczyłem się już reagować na jedną pokusę, szatan uderzał za pomocą innej. Byłem atakowany z każdej strony, jak oblężona twierdza z dziurawymi murami obronnymi. To było silne doświadczenie własnej słabości, bezsilności, niedoskonałości i grzeszności... Ale było to też błogosławieństwem, Bożym dopustem, bo w ten sposób mogłem pracować nad swymi słabościami, których istnienia wcześniej w ogóle nie byłem świadomy. Poprzez atak na nie Zły ukazał mi moje słabości i drogi dojścia do mnie, a dosięgał mnie wieloma różnymi sposobami. Bardzo często posługiwał się telewizją i muzyką. Show-biznes i media to, niestety, bardzo często siedliska zła.

Od chwili podjęcia przeze mnie pracy nad sobą do dzisiaj minęły trzy-cztery lata. Trwam bez upadku od ponad półtora roku, choć na początku z trudem wytrzymywałem

tydzień. Chyba mogę teraz już powiedzieć, że zostałem uwolniony! Na początku drogi, którą opisałem, wydawało mi się to niemożliwe do osiągnięcia, a jednak się udało! Jestem wdzięczny Bogu i Matce Najświętszej za wszelką pomoc, której od Nich doświadczyłem: za natchnienia, za słowo, za miłosierdzie, za wstawiennictwo, za to, że otrzymałem nie tylko to, czego tak bardzo pragnąłem, ale dużo więcej! Nie tylko bowiem zostałem uwolniony od grzechu masturbacji i pornografii, ale też nauczyłem się wytrwałości, cierpliwości, pokory, ufności i czujności. Zmieniło się także moje podejście do życia i zachowanie. Jestem teraz bardziej radosny, spokojny i opanowany. Myśli samobójcze odeszły w niepamięć. Wymagało to dużo czasu, wiele wysiłku i wyrzeczeń, ale absolutnie nie żałuję tej pracy. Nie powiem, że już nigdy nie upadnę, bo tego nie wiem. Z całą pewnością mogę jednak powiedzieć, że dopóki trwam przy Jezusie Chrystusie, to nic mi nie grozi – w Nim moja siła, nie jestem sam!

Mateusz, 27 lat ■