

Józef Augustyn SJ

INTEGRACJA SEKSUALNA



PRZEWODNIK

w poznawaniu i kształtowaniu
własnej seksualności

Wydawnictwo WAM
Kraków 2009

Wprowadzenie

Istotą wychowania seksualnego jest włączenie, zintegrowanie energii seksualnych z całą osobowością człowieka, zarówno ze światem jego uczuć jak też z doświadczeniem religijnym i duchowym. Tak ukształtowana seksualność staje się istotnym elementem wszystkich więzi międzypersonalnych, także więzi z Bogiem. Dzięki integracji¹ seksualnej płciowość zostaje wprzęgnięta w służbę miłości i życia w każdym stanie: zarówno w życiu małżeńskim jak również w życiu samotnym. Stąd też pierwszą zasadniczą odpowiedzialnością młodego człowieka jest zapanowanie nad własną sferą seksualną oraz integrowanie jej ze stopniowo narastającym doświadczeniem różnych rodzajów miłości i odpowiedzialności.

Integracja seksualna jest koniecznym elementem dojrzałej ludzkiej miłości. Jeżeli bowiem energie seksualne nie zostają opanowane i włączone w służbę miłości i życia, wówczas – w sposób nie-

¹ Z języka łacińskiego „integratio – integrare”: a) scale(a)nie, tworzenie całości z wielu elementów; b) harmonijne współdziałanie różnych elementów w danej osobowości.

„Integracja oznacza proces, w którym wychodząc od przeciwstawnych sobie impulsów i pragnień, dochodzi się do względnej (przybliżonej) spójności umysłowej”. G. W. Allport, *The individual and his religion*, The Macmillan Company, New York, Collier-Macmillan Limited, London 1966, s. 92. Rozszerzona definicja integracji G. W. Allporta oraz jej zastosowanie do integracji seksualnej zostanie podane w III rozdziale pracy.

zauważalny – obracają się przeciwko człowiekowi. Seksualność oddzielona od miłości łączy się niemal automatycznie z przeciwnymi uczuciami: z lękiem, gniewem, agresją i nienawiścią. Staje się wówczas siłą destrukcyjną; zamiast budować i jednoczyć ludzi, dzieli ich i wzajemnie rani.

Skoro seksualność człowieka jest integralną częścią ludzkiej osoby, nie można rozwiązywać problemów seksualnych w izolacji od całokształtu osobowego rozwoju człowieka w ciągu całej jego historii życia. Podobnie jak wszelkie ludzkie zachowania seksualne mają charakter symboliczny², tak również problemy seksualne są znakiem innych, zwykle głębszych, problemów osobowościowych. Korzystanie ze skutecznej pomocy w rozwiązywaniu problemów seksualnych musi więc iść w kierunku łączenia problemów seksualnych z odkrywaniem, rozeznawaniem i rozwiązywaniem głębszych problemów osobowych: zarówno w sferze emocjonalnej jak i duchowej.

Pierwszą inspiracją napisania tej książki były setki indywidualnych spotkań z młodymi ludźmi, nierzadko udręczonymi własnymi problemami seksualnymi, najczęściej z powodu braku wychowania seksualnego. Okazją do takich rozmów były różne spotkania z młodzieżą oraz – może najczęściej – ośmiodniowe rekolekcje prowadzone indywidualnie wg metody *Ćwiczeń duchownych* św. Ignacego Loyoli³. Prosta konferencja, podawana zwykle w trzecim dniu, na temat potrzeby wychowania do miłości, stawała się zachętą

² „Seksualność człowieka może służyć wielu ludzkim potrzebom i może być stymulowana przez wiele różnych motywacji, które mogą mieć niewiele wspólnego z seksualnością jako taką. W rzeczywistości seksualność ludzka nie może być rozumiana wyłącznie jako instynkt fizjologiczny. Jest ona związana z potrzebami psychicznymi i ukierunkowana społecznie: jest ona źródłem relacji emocjonalnych z innymi”. A. Cencini, A. Manenti, *Psicologia e formazione. Strutture e dinamismi*, EDB, Bologna 1986, s. 226.

³ Św. Ignacy Loyola, *Ćwiczenia duchowne*, Kraków 1992.

dla wielu uczestników rekolekcji do poruszenia problemów własnej seksualności, o których często jeszcze z nikim szczerze nie rozmawiali. Wiele osób spontanicznie sięgało do całej historii życia, która dla każdego jest zasadniczym kontekstem wszystkich ludzkich problemów, także problemów seksualnych. W uważnej analizie własnej historii można odnaleźć nie tylko genezę problemów, ale również drogę do ich rozwiązania.

Istotnym owocem takich rozmów było zwykle pierwsze uspokojenie i oddramatyzowanie problemu seksualnego, który – jak się często okazywało – wcale nie był pierwszym i najważniejszym problemem życia. Częściej był nim brak fundamentalnej zgody na własne życie wraz ze wszystkimi jego pozytywnymi i negatywnymi stronami.

Bardzo ważną inspiracją dla tej książki, szczególnie dla stylu omawiania problemów seksualnych, było kilka wykładów prof. Federico Arvesú, kubańskiego jezuitę – lekarza i teologa, wygłoszonych w ramach kursu: „Psychologia doświadczenia religijnego” na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie w latach 1981/82. Włączenie problematyki seksualnej w całe życie człowieka oraz wskazanie, w jaki sposób wpisany jest w nią także wymiar duchowy i religijny, były dla mnie w owym czasie dużym światłem w lepszym zrozumieniu siebie i innych.

Takie właśnie podejście do seksualności było także ogromną pomocą we właściwym odczytywaniu i interpretacji dokumentów Stolicy Apostolskiej odnoszących się do problemów seksualnych oraz wychowania do miłości, do których często odwołuję się w niniejszej książce. W sposób szczególny wykorzystane zostały dwa z nich: *Wytyczne wychowawcze Kongregacji do spraw wychowania katolickiego w odniesieniu do ludzkiej miłości* oraz *List do Rodzin* Jana Pawła II wydany z okazji Międzynarodowego Roku Rodziny (1994) ogłoszonego przez ONZ.

Pewną inspiracją dla książki była również anonimowa ankieta⁴ na temat problematyki seksualnej przeprowadzona w środowiskach młodzieży licealnej i szkół zawodowych. W niniejszej pracy stosunkowo często cytuję charakterystyczne wypowiedzi respondentów ankiety, które są zwykle dobrą syntezą innych wypowiedzi, może nie zawsze precyzyjnych.

Chociaż z prezentowanej książki z pewnością mogą korzystać również osoby dorosłe z problemami seksualnymi, to jednak jest ona skierowana przede wszystkim do młodzieży będącej w okresie wyboru stanu życia. Mogą z niej także korzystać rodzice, duszpasterze i wychowawcy, którzy mają być zasadniczym punktem oparcia dla dzieci i młodzieży na ich drodze do dojrzałej ludzkiej miłości. Z jednej strony jest rzeczą dobrą, kiedy nastolatki wiedzą, czego powinni spodziewać się od swoich rodziców i wychowawców w zakresie wychowania seksualnego; z drugiej zaś osoby pomagające młodzieży w integracji seksualnej powinny dobrze wiedzieć nie tylko, jakiej informacji młodzi potrzebują, ale także w jakim stylu i w jakiej atmosferze winna być ona podawana.

Są takie dziedziny ludzkiego życia, w których nie można uczyć się żyć „metodą prób i błędów”. Z pewnością należy do nich ludzka seksualność. Pewne, nawet jednorazowe błędy w tej dziedzinie, często nie dają się już naprawić, ale zostają jako dotkliwe poranienie na całe życie. Można je leczyć, ale nawet po leczeniu blizna pozostaje. Podobnie jak uczenie się prowadzenia samochodu bez pomocy instruktora na ruchliwych szosach czy ulicach miasta szybko mogłoby zakończyć się tragicznie, podobnie również uczenie się korzystania z ludzkiej płciowości tą samą metodą kończy się zwykle w sposób bardzo bolesny dla siebie i innych. Jednym z ważnych celów wychowania seksualnego jest uniknięcie takich właśnie błędów.

⁴ Ankieta była przeprowadzona przy współpracy Henryka Machonia.

Pierwsze i drugie wydanie *Integracji seksualnej* (1993, 1995) oraz jej poszerzone wydanie *Wychowanie do integracji seksualnej* (1995) spotkało się z żywym zainteresowaniem Czytelników. Książka od czasu pierwszego wydania, dzięki staraniom Wydawnictwa M, była w ciągłej sprzedaży. Niniejsze wydanie ukazuje się w ramach współpracy Wydawnictwa WAM Księży Jezuitów oraz Państwowego Wydawnictwa Naukowego i Szkolnego.

Problem integracji seksualnej jest zagadnieniem zbyt szerokim, aby mógł zostać omówiony w sposób wyczerpujący w jednej pracy i przez człowieka, który zajmuje się tą dziedziną przede wszystkim z racji duszpasterskich. Niniejsza książka nie chce zastępować innych pozycji na ten temat. Jej autor nie rości sobie bynajmniej prawa do wyłączności w spojrzeniu na problem wychowania seksualnego. Książka jest jedynie zebraniem konkretnego doświadczenia (nierzadko bardzo bolesnego) wielu młodych ludzi i pragnie być „ich świadectwem”. Napisanie jej było możliwe dzięki ich wielkiej szczerości i zaufaniu. Książka ta jest również owocem współpracy wielu moich przyjaciół. Wszystkim z serca dziękuję.

Józef Augustyn