

Jeroným Klimeš

Křesťanství, vztahy a sex

Na útěku od sebe k tobě
a od tebe k sobě

Obsah

Předmluva a věnování 7

Úvod 11

I 13

Psychologie vztahů 14

Manželství jako vzájemné otroctví 29

Fungování vztahů 31

Vývojový cyklus nereprodukčního vztahu 39

Předpokládaný obvyklý průběh vztahů do střední dospělosti 44

II 49

Pár slov o Desateru

III 95

Teoretický rámec předkládaných úvah 96

Historické ojedinělé události versus zákonitosti 101

Reprodukční jednotky 103

Sdílená frustrace a dělba práce – aplikace axiomu spolupráce 106

Fraktální struktura živého – důsledek axiomu spolupráce 109

Princip biologického atomismu a komplexity 117

Smysl a význam předem prohraných bitev 119

Boží království 120

IV 129

Problémy dnešní zpovědní praxe 130

Bilancování života aneb Zpytování svědomí 133

Zpověď a kognitivní disonance 136

Kolotoč přání 139

Bilancování dne, zpytování svědomí 142

Sebelítost a sebenenávisť 145

Introspektivní technika – Prosté pozorování těla 146

Setkání s Bohem na hranici vlastních možností 153

Čtyři knihy poznání Boha 161

V 171

Vztahová morálka 172

Vztahová kázeň 172

Manželský či partnerský dluh 173

Vztahy na dálku	176
Úcta k dětem je úctou ke svému stáří	178
Důraz na vzdělávání a všeobecný přehled	180
Ideologická ochrana	181
Sexuální morálka	183
Předčasný sex záhy po pubertě a sexuální výchova	183
Neideální seznamování	184
Přebírání partnerů a informování kamarádů o nevěře jejich partnera	190
Předmanželské a mimomanželské hlavní vztahy	191
Neschopnost navázat partnerský vztah	195
Svatba, založení rodiny a pořízení společného majetku	197
Svatost manželství si udělují manželé navzájem	198
Homosexuální vztahy	199
Otázky reparativní terapie	208
Nevěra, snění o nevěře a přesun záchytné fantazijní postavy	209
Přesměrování záchytné osoby	218
Lhaní a zatloukání při nevěře	222
Žárlivost	224
Masturbace	229
Antikoncepce	233
Potrat	237
Rozvody	239
Vdovský čas	249
Otázka viny za rozpad vztahu a viny za porozvodové války	250
Kritéria a konstanty	252
Nevinní partneři, kterým byl vztah vzat	253
Duchovní smrt a lhůty pro obnovu vztahu	257
Ti, kteří si rozbili manželství vlastní vinou bez dostatečného důvodu	259
Soukromá versus oficiální pravidla	262
Závěr	268
Literatura	269

Psychologie vztahů

Manželství jako vzájemné otroctví

Fungování vztahů

Vývojový cyklus
nereprodukčního vztahu

Předpokládaný obvyklý průběh
vztahů do střední dospělosti



nenávisti vůči bývalému partnerovi. Hlavní prevencí rozvodů je vztahová kázeň a úcta vůči všem členům rodiny.

Nerozlučitelnost vztahů není jen přikázání od Boha, je to také empiricky pozorovatelný jev, kdy partneři po rozchodu na sebe myslí víc, než když byli spolu. Láska sice degeneruje v nekonečný boj, ale ten je k sobě váže mnohem pevněji než romantická láska. Rozchodem přicházejí o všechno dobré, ale všechno zlé spolu nesou až do smrti, ať chtějí či ne. Tedy nikoliv svatba se jeví být jen papírem, ale především rozvod je jen papír, dotáhnout rozvod až ke kýžené vzájemné lhostejnosti bývá často nadlidský výkon (viz příklad 2, str. 19).

Dětem nedáváme řidičský průkaz, protože neumějí odpovědně řídit auta. Analogicky Bůh lidem zapověděl se rozvádět, protože se neumějí kultivovaně rozejít. Rozchody se dají nanejvýš pasivně tolerovat pro tvrdost našich srdcí, jak to dělal i Mojžíš: Například když nevěřící partner chce odejít nebo když věřící partner propadá hříchu, duchovně umírá, a tak se stává vůči živé církvi de facto nevěřícím, mrtvým.

39

Vývojový cyklus nereprodukčního vztahu

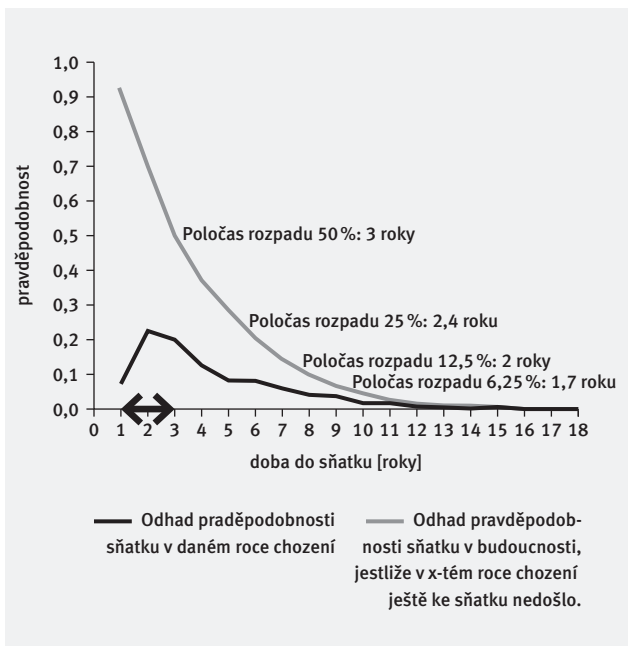
Úkolem rodičů, zpovědníků a jiných autorit je varovat lidi před přechozením vztahu, tzn. vštěpovat jim, že přirozené vztahy mají svůj vývojový cyklus, který není radno ignorovat. →11

Do kategorie přechozené vztahy spadají také příliš dlouhé vztahy „na zkoušku“. **V produktivním věku nemá smysl protahovat vztahy na zkoušku nad dva roky.** Po dvou letech mají partneři dostatek informací na to, aby učinili rozhodnutí. Už není co zkoušet. **Pokud jsou ve vztahu po dvou letech vážné problémy, je na místě očekávat, že tyto problémy budou vždy.** Je třeba se rozhodnout – buď to vydržím, nebo se rozejdu. Dva roky jsou též poločas sňatečnosti, tedy ochota uzavřít sňatek je každé dva roky poloviční, opravdu tedy není na co čekat. →12, 13

Tabulka / Vývojový cyklus nereprodukčního vztahu

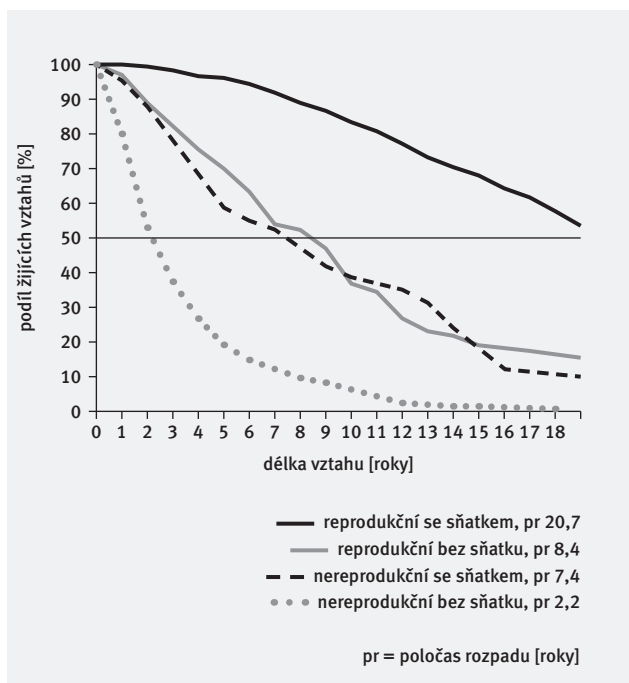
akutní zamilovanost	produktivní období	stagnace	přečtení
3 měsíce	do tří let	do 4 až 6 let	nad šest let
Krátké období, které má charakter hypomanie. Zamilovaní se k sobě chovají lépe než obvykle – „stojí na špičkách“. Druhého vidí zidealizovaně – „růžové brýle“.	Období subjektivní jistoty, tedy vnitřního přesvědčení, že mám toho nejlepšího partnera. Nikoho jiného nehledám.	„Žijeme vedle sebe, a ne spolu.“ Ztráta subjektivní jistoty: „Možná existuje někdo lepší než můj partner. Není rozumné se vázat. Jsem ještě mladý...“ Období vcelku bez krizí a bez nevěř.	Ztráta subjektivní jistoty. Neovladatelné spontánní zamilovanosti do jiných lidí a související krize. Lidí pochybují, zda se k sobě hodí. To se ale pozná jen retrospektivně – pohledem na předchozí fáze.
Doporučení: žádný sňatek půl roku až rok od začátku vztahu.	Doporučení: Pro lidi v produktivním věku je nejvyšší čas rozhodnout se pro sňatek a rodinu, samozřejmě pokud vztah nevykazuje chronické či cyklické krize (např. nevěru, hulvátsví, násilí, závislost). Pokud nejsou děti, nepořizovat si společný majetek a závazky (hypotéku).		

→12 Graf / Pravděpodobnost uzavření vztahu versus trvání vztahu



41

Přibližně každé dva roky se sníží pravděpodobnost sňatku o polovinu. Není proto rozumné v reprodukčním věku proťahovat vztahy na zkoušku nad dva až tři roky, viz tučná šipka. (Data JK; 708 vztahů)



Nepřekvapuje, že nereprodukční vztahy bez svatby mají minimální trvanlivost, ale zajímavé je, že manželství má stejnou pevnost jako reprodukční vztahy, které sňatek odmítají. Zdá se tedy, že sňatek vůbec není formální úřední úkon, naopak je to osobní programová deklarace, že jsem připraven mnohé pro vztah obětovat. Bez závažného důvodu by se tedy neměl u vztahů odmítat sňatek, protože i u neplodných párů (ať psychicky či biologicky) je svatba slušný prediktor stability vztahu. Kdyby se jednalo o křivky přežití u chemoterapie, nezaváhali bychom ani na okamžik, zda mít svatbu či ne. Proč tedy váhat u vztahů, které nejsou jen životní záplatou?

Na grafu vidíme, že lidé zakládající rodinu se liší od lidí odmítajících rodinu a sňatek více než jen tím, že mají děti.

Jsou to lidé celkově nastavení pro-rodinně. Bohužel graf též ukazuje, že ani osobnostní nastavení samo o sobě nestačí, chceme-li vztah udržet a zestárnout spolu s partnerem. Nemůžeme spoléhat jen na jeden faktor – jen na city nebo jen na nerozlučitelnost církevního sňatku ap. Vztah má šanci vydržet jen v případě, že všechny tyto parametry nastavíme zároveň. Když budeme navíc ještě pečlivě dodržovat také vztahovou kázeň, manželství bude šťastné. (Data JK)

Předpokládaný obvyklý průběh vztahů do střední dospělosti

44

Dítě biologicky dospívá v pubertě, tzn. okolo 14 let (viz graf 43, str. 185). S pubertou přichází první zamilovanosti a první partnerské touhy. Od tohoto věku vidíme také první pokusy o vztahy. Každopádně první vztah delší než rok mají lidé většinou až v 17 či 18 letech. Statisticky se však první vztahy neliší od následujících, poločas rozpadu je 3,5 roku. Rozchody posilují spíše neochotu vstoupit do následujícího vztahu a strach z dalšího zranění. To se projevuje především tzv. **převozníky**. To jsou krátkodobé (kratší než rok), ne příliš stabilní vztahy, které se objevují po rozpadu dlouhodobého vážného vztahu. Bohužel vážné vztahy do reprodukce mají lidé dva až tři, a zažijí tedy dva až tři těžké rozchody. Místo převozníků doporučujeme dodržet **vdovský čas**, pokud na to mají dotyční sílu.

Pak přichází narození prvního dítěte – reprodukční fáze vztahu. Čím později dítě přichází, tím pevněji ustálený už mají rodiče životní styl, který ovšem dítě radikálně přeorganizuje. To je nápor zejména na méně flexibilní rodiče. **První dítě proto představuje ostrou zatáčku** a každá ostrá zatáčka má své hrobočky. Také ve vztahových zatáčkách se „vybourá“ mnoho mladých vztahů, především proto, že nejsou duševně připraveni na takovou zátěž a nechtějí ji snášet. Výsledkem jsou zbytečné rozchody partnerů, kteří se jinak k sobě dobře hodí. Typické jsou pak stesky otců půlročních dětí: „Víte, já bych to s Janou vydržel, kdybych chtěl. Žádný větší problém s ní nemám, ale řekněte mi: Co by to bylo za život? Já se prostě na rodinu ještě necítím.“ Zde je nezastupitelné místo kněží, kteří mají při kázáních preventivně připravovat mladé na tento nečekанý zápfah. My psychologové většinou už jen stavíme křížky a občas v těch zatáčkách resuscitujeme zraněné.

Laici se domnívají, že přechozený vztah přirozeně ukončí svatba. Bohužel jak vidíme, není to pravda. **Přechozený vztah končí přibližně jeden rok po narození prvního dítěte**, poté, co se oba partneři adaptují na rodinný život. Narození dalších dětí už tak kritické není. Tyto děti však mají velký vliv na stabilitu

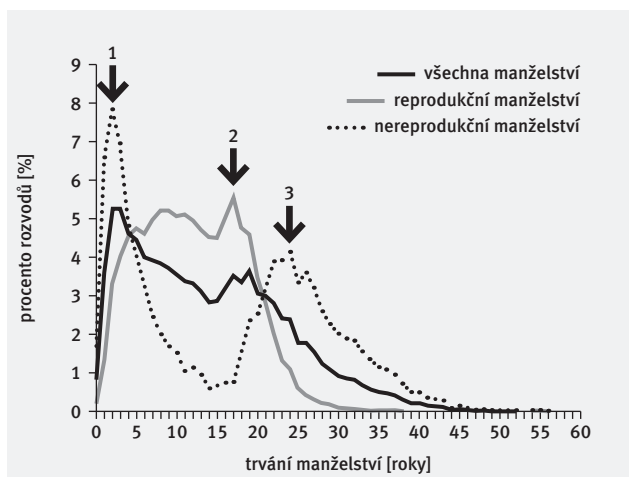
vztahu. Každé dítě zvyšuje stabilitu rodiny přibližně o 10 let. Poločas rozpadu rodiny s jedním dítětem je 11 let, s dvěma 22, se třemi a více dětmi roste až přes 30 let (viz graf 49, str. 215). Proto rodiče, kteří si požívají jedno či dvě děti, si rovněž koledují o rozvod. Mít méně dětí než tři je navíc, jak už bylo řečeno, nezodpovědné vzhledem k celkovému vymírání české populace a kultury (ergo vůči Božímu království). Naproti tomu pět a více dětí často znamená přetížení rodiny, zejména matky. Rodiče by se tedy neměli k vyššímu počtu dětí rozhodovat bezhlavě, zejména pokud je muž nastaven kariérně. →14

Mají-li rodiče málo dětí, riskují také, že se jim ani jedno z dětí výchovně nevyvede, tedy že zažijí **totální rodičovské fiasko**. To představuje jednu z největších frustrací ve stáří – zmařených 20 let života (viz příklad 56, str. 245). Každý člověk má implicitní představu o tom, co on sám považuje za „nepovedené dítě“ čili rodičovský neúspěch. Každý člověk má totiž svou mez, kde už excesy „nepovedeného“ dítěte překračují jakkoli liberální meze (krádeže a drogy, týrání zvířat, sourozenců ap.).

45

Orientačně je třeba počítat s tím, že **v zdravých a úplných rodinách se nevyvede jedno dítě z osmi až deseti**. V rozvedených rodinách, při rozvodových bojích či v náhradní rodinné péči (NRP) je tento poměr mnohem horší. Těžko se dá odhadnout, protože se nejedná o homogenní skupinu, ale podíl povedených dětí může být i nižší než 50 %. Pokud mají rodiče dětí více, pak se tyto pravděpodobnosti násobí. Pravděpodobnost, že se v průměrné rodině nevyvede ani jedno ze tří dětí, se tedy radikálně snižuje ($20\% \times 20\% \times 20\% = 0,8\%$). Manželé by tedy měli mít opravdu hodně pádnou omluvu pro to, když mají méně než tři děti. Systematické odmítání dětí v manželství se koneckonců vždy vnímalo jako těžký hřích (Ge 38, 8–10).

Morálka by měla vést muže k tomu, aby se k odpovědnosti za rodinu přihlásili sami a včas, dříve než k svému údivu přijdou o rodinu při rozchodu. Ten občas některé z nich přivede k rozumu, bohužel většinou až kolem padesátky, poté, kdy už řadu let strávili válkou o to jedno či dvě děti. Je třeba, aby muži omezovali svou pracovní dobu tak, aby každý den byli s rodinou nejméně dvě až tři hodiny, byť by to bylo zčásti na úkor jejich pracovní kariéry. Jestliže to není možné, pak aby si alespoň na cestě domů



Tento graf odpovídá na častou otázku, jaká je pravděpodobnost, že partneři spolu zestárnou. Vypovídá o vztazích v dlouhodobé perspektivě a ukazuje relativní podíl rozvodů reprodukčních a nereprodukčních manželství v závislosti na trvání manželství v letech. Šipky označují modální čili nejčastější hodnoty. Hodnoty u šipky 1 například vypovídají o tom, že druhý rok manželství se rozpadne 8 % nereprodukčních vztahů, 3 % reprodukčních či 5 % všech manželství.

Pro reprodukční vztahy je nejkritičtější období tzv. uprázdněného hnízda (2. šipka). Na odchod dětí z rodiny čeká mnoho manželů jako na smilování, aby se mohli rozvést, viz předchozí pokles rozvodovosti okolo patnáctého roku trvání manželství. O vývoji krize uprázdněného hnízda proto hodně rozhoduje vztahová kázeň dodržovaná do této doby. Reprodukční manželství, pokud se dožijí 25 let, tak mají prakticky nulovou pravděpodobnost rozpadu, manželům je tedy dopřáno spolu zestárnout. Dosažení tohoto bodu se projeví smířlivou rétorikou: „Když jsem to s ním vydržela 25 let, tak už nemá cenu se rozvádět.“ To ovšem není rétorika neplodných párů.

První krize nereprodukčních manželství čili první modus (1. šipka) nastává po dvou letech. Když k trvání manželství připočteme ještě dobu předchozí známosti, pak tato krize časově odpovídá přechozenému vztahu. Pokud páry tuto krizi překonají, dojde k velkému zklidnění. Páry však ještě čeká druhá krize okolo 25 let trvání manželství (3. šipka). Ta se kryje s krizí středního věku a nenaplněným životním plánem. Dá se říci, že všechny tyto pozdní rozpady neplodných vztahů jsou zbytečné, vesměs jde o partnery, kteří se k sobě navzájem prosto hodí – nevydrželi by jinak spolu dvacet let.

Zdroj dat ČSÚ ČR rok 2006

připomínali, že práce ještě neskončila, byť jsou po práci unaveni: „Teď teprve začíná druhá směna! Teď ještě musím vydržet a být nějakou dobu zcela k dispozici ženě a dětem.“

Když je dětem přibližně padesát let, přichází období, kdy jejich rodiče s největší pravděpodobností zemřou⁵. Na tento fakt musejí rodiče své děti připravovat – v tomto věku totiž budou potřebovat největší podporu přibližně po dobu pěti let. Před smrtí totiž nastává prudký propad sil – v pohádkách se říkalo „staroušek věchýtek“. Tehdy se stáváme naprosto závislími na okolí, asi jako malé děti do pěti let. Kvalita života se v tomto období odvozuje od toho, jak máme vychované děti a zda se mezi těmi třemi až čtyřmi najde alespoň jedno, které bude připraveno na případné zvýšení rodinných výdajů, omezení dovolených či vlastní kariéry.

48 Chybné je spoléhat na stát a žít podle zásady: Nechci být nikomu na obtíž. Křesťané znají doporučení sv. Pavla (Ga 6, 2): *Berte na sebe břemena jedni druhých, tak naplníte zákon Kristův.* Nepovažují za obtěžování, když někdo spoléhá na ně a když oni se mohou spolehnout na druhé. Jako dospělí bereme na sebe břemena svých dětí i svých rodičů, aby zase naše děti vzaly na sebe naše břemena, až my budeme nad hrobem.

Celkově má ale hlavní nápor morálního snažení směřovat k tomu, aby se lidé k sobě navzájem ve vztazích a v rodinách hezky chovali – lépe než vůči cizím. Jestliže totiž dnes něco drží vztahy pohromadě, tak jsou to příjemné city. Pokud se k sobě lidé v rámci rodiny chovají škaredě, tedy pokud tzv. autenticky říkají a dělají to, co právě cítí, pak je téměř nic nechrání před rozpadem vztahů a zbytečnými rozvody.

⁵ Přesnější výpočet je $82 + \text{letopočet narození rodiče} - \text{letopočet narození dítěte}$, například $(82 + 1967 - 2004 = 45)$. 82 let je věk, kdy je u člověka v ČR největší pravděpodobnost úmrtí.



někdo řidičák jen proto, že on by si to přál? Ne. Dal by kdokoli rozumný lidem právo nakládat s lidským životem dle jejich uvážení? Koneckonců první, co udělal král, bývalo, že odňal městům hrdelní právo.

Takto se stává lidský život i život manželství Božím rezervátem: Je to sice lidský život, ale patří Bohu: „Pán dal, Pán vzal, Boží jméno budiž pochváleno. O mrtvých jen dobře.“ Tyto věty si říkáme nejen při úmrtí, ale i při rozchodech, kdy přicházíme o toho, kdo nám byl až do této chvíle nejbližší.

Kdo se hněvá na svého bratra, bude vydán soudu

Také u tohoto přikázání začínáme tím, že kontrolujeme své myšlenky a slova, abychom ovládli i své vnější chování. →20

Nenávistné a násilnické fantazie má kdekdo. Lidé však zapominají, že si ve fantazii předpřipravují scénáře reálného chování, které pak proběhnou v realitě. Jestliže muzikanti jsou schopni, aniž by sáhli na klavír, se jen ve fantazii naučit těžkou fugu, tím spíš si dokážeme v hlavě předpřipravovat scénář vraždy, která pak k našemu velkému překvapení proběhne jako po másle. Například řidič si v návalu vzteku představuje, jak by bylo snadné toho druhého řidiče předjet a vytlačit ze silnice do škarpy. Tak dlouho o tom sní, až to jednou proběhne jakoby samo. Je tedy na místě zpovídat se z těchto návalů vzteku a kdykoli nás něco nehezkého napadne či máme nával vzteku, je nutné se dotýcnému ve fantazii omluvit: „Promiň, i když mě štveš, nechci ti ublížit a nechci o tom ani snít.“ Omlouváme se ale také Bohu – za to, že sníme o tom, že bychom mohli sáhnout na lidský život, který patří jen a jen jemu.

75

VI. Nesesmilniš, nezcizoložíš

Sex je oblast našeho života, která není tak prvoplánově ideální jako například chůze. Neexistuje Boží přikázání, které by upravovalo, jak má člověk chodit a jak má při tom mávat rukama. Chůze je prvoplánově ideální, není na ní moc co vylepšovat. Sexuální oblast je však do značné míry beztvářá a má sklon zvrhávat se do roztodivných podob, které nadělávají více škody

76

Ve známém případě vraždy v Bílině se tři kluci opájeli představou, že zrealizují tzv. dokonalou vraždu, kde nikdo neodhalí vraha. Tento termín je výplod televize a detektivek. Kluci ale tak dlouho vymýšleli dokonalou vraždu, až se vyhecovali a zabil Kamilu, se kterou Kuba, jeden z nich, dva roky chodil. S ním jsem hovořil asi tři hodiny ve věznici Valdice, pár let po jeho odsouzení. Ukázalo se, že zavraždit umíme tělo, ale ne svou mysl. Kuba má celé ty roky v hlavě Kamilu – je to poslední holka, kterou miloval, s kterou spal, se kterou se líbal. Vraždou se stala jeho mentální manželkou. Usíná s ní i vstává. Když si říká, proč hnije ve vězení, skočí mu do hlavy Kamila. Podobně se stal Jakub i zetěm rodičů Kamily – kdykoli těm se zasteskne po Kamile, napochoduje jim do hlavy nejprve ona a hned za ní se zjeví fantazijní postava Jakuba, kterého pak mocně proklínají. Tím se na něj fixují a proti své vůli s ním mentálně srůstají. Čím více ho nenávidí, tím více se jim proti jejich vůli stává zetěm – tvoří pro ně s Kamilou jeden nerozlučný psychický celek („stávají se jedním tělem“). I jim Ježíš připomíná: *Nesud' te, abyste nebyli souzeni. Kdo svého bratra zatracuje, propadne ohnivému pecku. Soud přenechte Bohu.* Proč? Jinak se usmaží zaživa ve šťávě vlastní, nepochybně spravedlivé nenávisti. Ta je totiž tím ohnivým peklem, ve kterém tráví dlouhé večery, kdy se jim stýská po Kamile. Tím peklem, které ovšem na osud reálného Jakuba už nemá žádný vliv a které ničí pouze jejich vlastní osud...

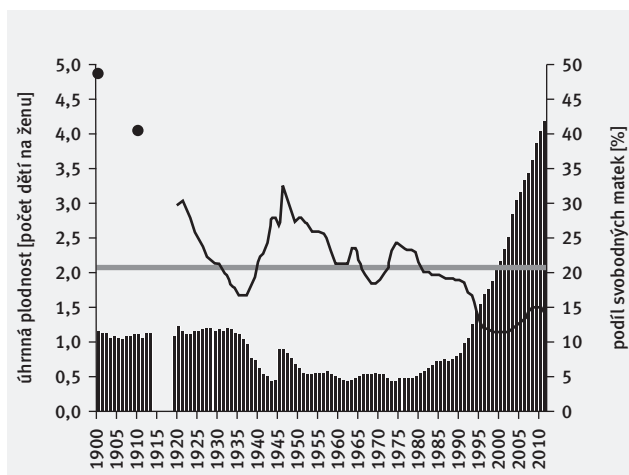
Když Ježíš říká: *Kdo se hněvá na svého bratra, bude vydán soudu*, tak ví, o čem mluví. To se netýká jen hněvu, kdy ve svém hněvu druhým křivdíme, ale i spravedlivého hněvu. Ježíš se právem hněval na své souvěrce – farizeje a zákoníky – a byl následně vydán jejich soudu, byť nespravedlivému. Jinými slovy: Ježíš nás varuje, že s hněvem musíme zacházet opatrně, asi jako s bednou dynamitu.

než užitku. Proto všechna přikázání ohledně sexu, ať doslova zní jakkoli, můžeme shrnout do jediné věty: **Nebudeš škodit sexem**, a to ani svobodné dívce, ani vdané ženě, ani jejímu manželovi, ani jejich dětem, a dokonce ani sám sobě. Šesté přikázání se zpravidla překládá jako *nesesmilniš*, ale přesnější překlad hebrejského originálu by měl znít *nezcizoložiš* (Mt 5, 27). Vzhledem k významu tohoto přikázání je však jedno, zda ho přeložíme jako *nesesmilniš*, *nezcizoložiš* nebo *nebudeš škodit sexem*.

Psychologicko-biologický důvod této beztvorosti sexu je ten, že **lidská psychika je nastavena na dva mody vzhledem k reprodukci**, jde vlastně o takového kočkopsa. Jak už bylo uvedeno, jeden modus je mírový s maximalizací péče o potomstvo a o co nejstabilnější partnerské a rodinné vztahy (tzv. **K-strategie**). Druhý modus je válečný a je nastaven tak, aby se v těžkých dobách alespoň někdo rozmnožil a přežil (tzv. **r-strategie**). Zajímavé je, že každé pohlaví reaguje na válečné prostředí odlišně, ale obě jsou nastavena tak, aby se maximalizovalo rozmnožení. Traumatizovaní chlapci mají sklony k agresi a později se jejich sexuální touhy zvrhávají zejména k všelijak násilnému a perverznímu sexu. Naproti tomu dívky na válečná traumata nereagují jako muži perverzí, ale únikem do růžového snění a přelétavých zamilování, která jsou kombinována se sexuální promiskuitou. Jinými slovy, ty ženy, které muži neoplodní násilím, jim do postele vlezou samy – jejich mozek je chráněn před šílenou realitou války tím, že odplul do růžového světa snů. Tím je zaručeno, že i v době, kdy by si nikdo rozumný dítě nepořídil – projekt minimálně na 13 let (do puberty) – se rodí více dětí než v míru, viz následující graf. →21

Bohužel válečnou sexuální strategií mívají i ty děti, které jsou vychovávány v „nelidském“ prostředí nefunkčních rodin – citový chlad, psychopatický, násilný či na drogách závislý rodič atd. Z ženské promiskuity můžeme například odhadovat, že dětství dané dívky asi nebylo záviděníhodné. Proto i v mírových dobách vycházejí ze závadových rodin nejružnější sexuální úchytky, se kterými se pak pereme, ať je máme my nebo naši partneři. Psychická a citová deprivace však samozřejmě není jediným zdrojem sexuálních poruch, část z nich mají na svědomí i geny.

78



Úhrnná plodnost v ČR narůstala za války a po r. 1968, neboť r-strategie je válečný modus reprodukce. Dnes je plodnost (tmavá čára) v zoufalém propadu, neboť by měla být nad světovou čarou. Vymírá třetina populace každou generaci žen. Kde je konec zásadě: Jedno dítě za mámu, jedno za tátu, jedno za národ? Sloupce ukazují nárůst mimomanželských dětí.

Data ČSÚ

Křesťanství ze zmíněných dvou reprodukčních strategií podporuje evolučně mladší K-strategii, tedy nastavuje partnerský a rodinný systém na mírový modus. Pochopitelně válečná r-strategie se ustanoví sama, té není třeba pomáhat. K-strategie, intenzivní péče o potomstvo, se ukazuje být efektivnější – už proto, že kdyby efektivnější nebyla, neměla by šanci se prosadit proti evolučně starší r-strategii. →22

Rozdílnost prvoplánově ideální chůze a chaotického sexu si můžeme ukázat ještě na jiném příkladu z biologie – na jabloni a třešni. Třešeň a jiné peckoviny jsou samozředovací – když mají příliš mnoho větví, některé z nich samovolně uschnou. Třešeň si tak udržuje ideální korunu víceméně sama a není třeba jí pomáhat. To bohužel není případ jabloně. Pokud chcete z jabloně sklídit cokoli, co má připomínat pořádné jablko, musíte ji promyšleně prořezávat a formovat její korunu do správného tvaru, sama to neumí. Sadaři, který to nedělá, vznikne z jabloně prapodivná houština na kmeni. Stejná situace je i v sexu. Pokud ho necháme zplanět, něco nám nejspíš vyroste, ale rozhodně to nebudou dobře vychované děti. →23

Také v oblasti sexu jsme pod tlakem protichůdných tužeb. Na jedné straně toužíme po reprodukčním úspěchu, po funkční rodině včetně naší rodinné identity („jsem hrdým otcem tří dětí a manžel šťastné manželky“), na straně druhé máme sexuální tužby nejrůznějšího druhu – od pornografie, promiskuity až po zmíněné úchyly. Jestliže necháme tyto sexuální a vztahové tužby planě růst a zanikat, vznikne nám vztahová houština přibližně dvou- až čtyřletých vztahů a nekončící pocit zmaru, protože každý konec vztahu provázejí hádky, naschvály, stěhování, partneři zmrzačení nevěrou, zapomenuté spermie, nemanželské děti s narušenou identitou, děti traumatizované neustálými rozchody a střídajícími se strýčky. Na to se navážou války o děti, střídavá výchova a celý ten rozvodový folklór.

Stojíme tedy před volbou – buď planá sexuální volnost, anebo funkční rodina. Buď přelétává a pomíjí slast, anebo dokončené projekty a pevná identita (Job 42, 16–17): *Jób potom žil ještě sto čtyřicet let a viděl své syny i syny svých synů do čtvrtého pokolení. I zemřel Jób stár a sytý dnů.* Co si zvolit? Zkušenosti předchozích generací, toto Boží přikázání, a zpravidla i staří děvkaři, kteří



80

r-stratég zpravidla nezná své děti jménem, proto Ježíš, Boží přikázání „nezcizoložíš“ a i my křesťané preferujeme K-strategii. Své děti nejen známe jménem, ale jsme ochotni se kvůli jejich blahu vzdát i části své kariéry a mnohých lákavých sexuálních dobrodružství.

←23 Obrázek / Zplanělá versus prostříhaná jabloň



Jabloň, pokud ji sadař neprostřihává, má sklon se změnit v houštinu výhonků a není divu, že na ní žádné pořádné jablko nevyroste. Podobně se chová sex. Má sklon zplanět do mnoha sexuálních dobrodružství a přelétavých vztahů, ale bohužel takto se nedají pořádně vychovat děti. **81**

Zdroj: <http://www.zahradnik-michal.sk>

se dožili 65 let, nám připomínají, že se vyplácí investovat do rodinných hodnot a sexualitu je lepší krotit.

Tomuto formování vlastního života do určité a „smysluplné koruny“ odpovídá v katolické církvi i důraz na **základní životní volbu** (optio fundamentalis) – buď zasvěcený život (kněz, řeholník), anebo manželství a rodina, pochopitelně s následným apelem na to, aby pak člověk zvolené poslání důsledně naplňoval. Jestliže je tedy někdo knězem, pak by opravdu neměl mít ani partnerku, ani rodinu, ani děti. Manželé by zase neměli šetřit na dětech (3 až 4). To je velmi moudré řešení, protože muž, chce-li mít funkční rodinu, musí odkrojit velikánský kus své kariéry a položit ji na oltář rodiny jako celopal. Mnoho top manažerů by udělalo lépe, kdyby žili v celibátu, protože skloubit intenzivní kariéru a péči o rodinu není v lidských silách. Koneckonců stačí kradmý pohled na osudy rodin našich premiérů.

82

Z dob studentských lásek přetrvává v lidech přesvědčení, že láska vzniká samovolně: jsme spolu, protože je nám spolu dobře, a není třeba nic řešit, ono to pojede tak nějak samo až do smrti. Teprve s partnerskými karamboly lidem dochází, že služba partnerskému vztahu a péči o děti je náročná a ne vždy příjemná práce, o jaké se jim zamlada ani nezdálo. Samozřejmě pak mají sklon tuto investici zanedbávat pod heslem „to jsme si nedomluvili“ nebo „já jsem jí před svatbou říkal, že se o děti starat nebudu, a ona mi řekla, že je s tím srozuměna“, „mám přece právo na své tělo“ a jiné nesmysly. Divme se, že následky jsou katastrofální.

Tento rámcový pohled pokrývá jen základní hodnotové nastavení – ochotu nežít pod knutou sexu a být připraven ho krotit. Prezentované hodnotové nastavení jsem v předmluvě knihy označil za mírně konzervativní, ale přesto realistický křesťanský přístup. Přesto je nesmírně těžké najít konkrétní návody, jak jej realizovat v praxi, zvláště když nezačínáme všichni ze stejné startovní čáry. Někomu je vlastní K-strategie, druhý se narodil ve válečném prostředí nefunkčních rodin, někdo snáší samotu dobře, někdo je tak úzkostný, že nevydrží sám. Při hledání schůdných kompromisů v praxi je třeba mít na paměti ještě jednu věc, která vyplývá z Ježíšova podobenství o měšících (Mt 9, 16): Hlavní

je zachránit víno čili konkrétního člověka, který stojí před námi. Jestliže kvůli tomu budeme muset dát stranou staré měchy (tedy přísná přikázání o sexu), nebude to dobré, ale pořád je to lepší varianta než přijít o člověka. Pokud se shodneme na těchto dvou základních principech, pak se o dalších detailech můžeme dohadovat dle libosti.

VII. Nepokradeš.

IX. Nepožádáš manželky bližního svého

X. Aniž požádáš statku jeho

Nepokradeš. (...) Nebudeš dychtit po ženě svého bližního. Nebudeš toužit po domě svého bližního ani po jeho poli ani po jeho otroku ani po jeho otrokyni ani po jeho býku ani po jeho oslu, vůbec po ničem, co patří tvému bližnímu. (De 5, 17 a 21; Ex 20, 17)

83

7., 9. a 10. přikázání jsou na stejné téma – respektování majetkových a jiných hranic bližního. Nemá cenu o nich pojednávat natříkrát, natříkrát je třeba je dodržovat. Tato přikázání obecně slouží k nastavení hranic mezi lidmi a ty zase slouží k úspoře energie. Jako muž si musím hlídat věrnost své partnerky, jinak celý život vychovávám geny jiného muže. Stejně tak při nevěře muže hrozí jeho ženě jednak pohlavní choroby, jednak nebezpečí, že muž začne investovat svou energii do jiné rodiny a ona se svými dětmi bude trpět nouzí. Neustále druhého hlídat je nadlidský výkon. K tomu slouží konsenzuální pravidla či přikázání, aby obě strany respektovaly zákaz nevěry či cizoložství, a my nemuseli neustále obcházet dům s brokovnicí.

Stejná úvaha platí, i pokud jde o ochranu majetku. Musím si chránit prostředky nutné k přežití. To stojí neuvěřitelné množství času a energie – od plotů přes armádu či zabezpečovací zařízení až po autorská práva. Přikázání „nepokradeš“ nám umožňuje nemít neustále vše pod zámekem, a přesto o to nepřijít. Na univerzitě v Texasu jsem obdivoval, jak si studenti nechávali počítače na stole v odemčené třídě. Odešli na oběd, odpoledne se vrátili, a nic se jim neztratilo. Jako Čech jsem nikdy nenašel odvahu vyzkoušet si to na vlastním počítači, přesto jsem obdivoval to pohodlí poctivosti.

Teoretický rámec předkládaných úvah
Historické ojedinělé události versus zákonitosti
Reprodukční jednotky
Sdílená frustrace a dělba práce –
aplikace axiomu spolupráce
Fraktální struktura živého –
důsledek axiomu spolupráce
Princip biologického atomismu a komplexity
Smysl a význam předem prohraných bitev
Boží království



Problémy dnešní zpovědní praxe
Bilancování života aneb Zpytování svědomí
Zpověď a kognitivní disonance
Kolotoč přání
Bilancování dne, zpytování svědomí
Sebelítost a sebenenávist
Introspektivní technika – Prosté pozorování těla
Setkání s Bohem na hranici vlastních možností
Čtyři knihy poznání Boha



by si měli vyzkoušet, zda si dokážou představit rozhovor s Bohem: „Bože, dneska jsem nějaký citově rozháraný. Přeješ mi, aby se mi dnes dařilo a celý svět směřoval k lepšímu?“ Teologicky je to irelevantní otázka. Zajímavá je však psychologicky. Věřící, kteří trpí sebenávistí, si totiž nedokážou představit Boha, jak jim říká: „Samozřejmě, přeji si, aby se ti dařilo, aby tě lidi měli rádi, abys byl na světě užitečný – prostě mám tě rád, proto jsem tě adoptoval a chci tvé dobro.“ Mnoho věřících řekne, že v jejich představách Bůh po tomto dotazu jen jakoby stojí, dívá se stranou a není schopen promluvit. Tito věřící by měli zpozornět, protože toto není žádná výpověď o reálném Bohu, ale o jejich vztahu k sobě samým, v tomto případě o sebenávisti. Ti by měli hned pokračovat modlitbou: „Vidíš Bože, nejsem schopen si tě představit, jak mi říkáš, že mě máš rád. To znamená, že trpím sebenávistí. Prosím tě tedy, abych se sebenávistí dokázal zbavit, abych dokázal mít rád sám sebe a nebyl sám sobě nepřítelem.“

Introspektivní technika – Prosté pozorování těla

Z evangelií je zjevné, že Ježíš věnoval hodně času modlitbě, meditaci či obecně introspekci, například introspekci pociťuje, jak z něho vyšla síla (Mk 5, 30). S tímto faktem vcelku kontrastuje, že křesťanská tradice neumí příliš s tělesným prožíváním zacházet, navzdory tomu, že k pozorování dění ve vlastním těle by křesťana měla vést i sama eucharistie – fyzické požívání materiálního těla Ježíše.

Aktuální životní pohodu z větší části určuje momentální stav těla – napjaté svaly, svraštělé čelo, zkroucený postoj. Když si tato napjatá ložiska umíme jednak uvědomit a následně uvolnit, citelně to zlepší naše prožívání. Zvýšenou pozornost by tomu měli věnovat lidé se subdepresivními sklony, s panickými atakami, úzkostmi a obecně neurotickými projevy.

Psychohygienické techniky dělíme na pozorovací a ovládací. Základem jsou vždy pozorovací techniky, protože již samotné pozorování výrazně ovlivňuje naše prožívání. Pozorovací techniky jsou sice méně účinné než ovládací, ale jsou vhodné

pro těžší stavy a také pro začátečníky. Je však třeba provádět je přesně a neplést si jednu s druhou.

Introspektivní technika „prosté pozorování těla“ je absolutním základem, který by měl každý umět a používat. Tím spíš je překvapivé, jak málo lidí je tuto techniku schopno použít. Zaměřuje se běžně s aktivní imaginací, s hodnocením vlastního stavu ap. Popíšeme si univerzální návod, který sice můžeme v odůvodněných případech modifikovat, ale každý by jej měl umět realizovat v tomto základním režimu.

Začínáme zaujetím polohy. Pokud chceme usnout nebo nám nevádí, že při relaxaci usneme, použijeme nějakou **relaxační polohu**, která navozuje útlum či spánek. Například leh na zádech, stabilizovaná poloha, kterou používají lékaři, tzv. poloha mexického povaleče, leh na boku, kterému se někdy říká fetální poloha ap.

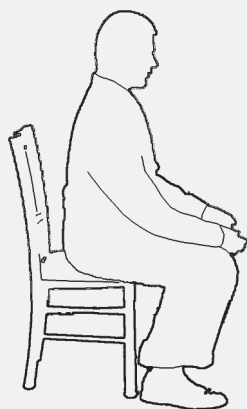
Pokud naopak chceme meditovat a neusnout, musíme použít některou **vyváženou polohu**. Mezi ně patří (polo)klek, poloha lotosového květu, klavírní posed či prostý stoj s oporou. V těchto polohách není možno usnout, navíc páteř je ve svislé poloze a hlava je v rovnovážném bodu tak, aby nepřepadávala ani dopředu, ani dozadu. Klavírní posed je navíc užitečný tím, že ho využíváme k relaxaci jak v kanceláři, tak na záchodě. →37

Protože vnitřní představa těla je rozmazaná a neurčitá, je dobré mít končetiny položeny, aby se nekřížily a neproplétaly, tedy buď podél těla, nebo položené rovnoběžně na stehnech, při sepnutých rukou by prsty neměly být propletené, ale položené rovnoběžně podél mediální roviny (až na palce). Tak je možno lépe pozorovat zvlášť levou a pravou polovinu těla.

Následně po zaujetí polohy zavřeme oči a stejně jako si můžeme prohlížet místnost, pozorujeme i to, co se nám děje v těle – bez hodnocení, bez fantazírování a představ, a bez snahy to jakkoli ovlivnit. Dalo by se říci, že v těle jen tak okouníme a zvlujeme.

Správný popis pozorovaného by měl vypadat následovně:

Cítím, jak se mi kalhoty zařezávají do stehen, chodidla tlačí na podlahu, mám napjatá oční víčka, bolí mě hlava za čelem nad levým okem, brní mě dlaně.



Podobně můžete porovnat rozdílné prožitky z pravé a levé strany těla:

Cítím nějaký tlak vzadu vpravo pod žebry, cuká mi levý koutek...

Když lidé tuto techniku dělají poprvé, je zpravidla jejich popis chudý. Když ji i během jednoho školení zopakují dvakrát či třikrát po třech minutách, tak při dalších pokusech pozorují čím dál více věcí, kterých si prve nevšimli nebo které pro ně prostě nebyly pozorovatelné. Časem se začnou tyto jevy spontánně měnit. Tato technika též pomáhá u řady **migrén**. Samozřejmě ne u těch, které způsobuje nějaká změna na krční páteři nebo špatný polštář, ale pomáhají při těch migrénách, které jsou od stresu. V takovém případě je dobré doplnit i vitamín C. Obecně by člověk měl dbát na to, aby denně snědl půl kila čerstvého ovoce či zeleniny (An apple a day keeps the doctor away.¹⁰)

149

Probírám složitou rodinnou situaci s klientkou a ona povídá: „Rozjíždí se mi migréna.“ Protože se jedná o auru, požádám ji, aby si bezodkladně lehla na kanape, pozorovala tu bolest v hlavě a popisovala mi ji. Prý je v čelním laloku. Chci po ní, aby ji popsala přesněji. Je zřetelně ohraničená, oddělená od jiných částí, je jen nalevo. Má ji dále pozorovat. Bolest pomalu začíná pulzovat a zvolna se přesouvá do temena. Za dalších deset minut je již v týlu a sestupuje do krku. Tam se nezastavila, přešla jakoby do ramen a tam někde se rozpustila. Klientka byla tímto vývojem velmi překvapená: „Normálně by mě tři dny bolela hlava jako střep. Vůbec bych nebyla schopna fungovat. Takhle to zmizelo za dvacet minut...“

Univerzální lék na migrény to samozřejmě není, navíc funguje jen při auře, ale každý, kdo trpívá bolestmi hlavy, by tuto techniku měl opakovaně a důkladně vyzkoušet, jestli náhodou nefunguje i u něho. Navíc preventivně pomáhá i u panických atak, u trémy ap., tedy ve všech případech, kdy má člověk sklon se „roztáčet“ více, než je v dané situaci optimální.

¹⁰ Jablko denně před lékařem uchrání

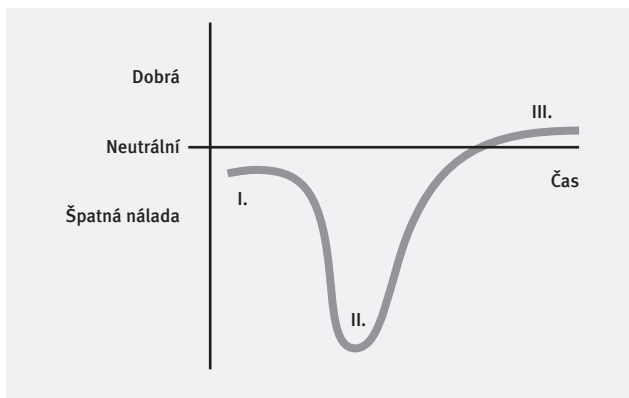
Pokud máme **problémy s usínáním**, využíváme tuto techniku k tomu, abychom se dostali do relaxovaného stavu. Podotýkám, že primárním cílem této techniky není usnout, to je jen vedlejší produkt. Cílem je pozorovat napjaté části těla. Zaujmeme relaxační polohu, která navozuje spánek. Pozorujeme, zda v těle není nějaké napjaté ohnisko. To pozorujeme vnitřním zrakem (propriocepcí). Oči máme jen lehce zavřené, jako bychom se dívali do dálky za obzor. Víčka nesvíráme, bulvy neotáčíme ke kořenu nosu ap. Možná se dostaví divný pocit prázdnoty. Toho se ale nezalekneme, naopak klidně v něm setrváme. V tomto stavu buď usneme, anebo ležíme hluboce relaxovaní, což samo o sobě je uspokojivá náhrada spánku. Pokud se rozjedou úvahy, zastavíme je a vrátíme se k pozorování těla. (Předspánkové, hypnagogické, představy nejsou na závadu.)

150 Tuto techniku též využíváme, pokud potřebujeme rychle zrelaxovat. Například jeden klient odejde, druhý má přijít za 20 minut. To je krátká doba na spánek, ale v relaxované poloze nastavíme tělo do maximálního uvolnění alespoň na tuto čtvrt hodinu. Je to mnohem efektivnější než si dát kafe nebo čaj.

Tato technika vede k samovolnému uvolnění, stačí, když nějakou napjatou část těla pozorujeme delší čas. Pokud se této technice věnujeme pár minut a pocítujeme, že se díky ní v našem těle začíná něco dít, je to znamení, že bychom ji měli více využívat. Pokud tělo pět minut pozorujeme a nic se v něm neděje, může to být tím, že jsme již zrelaxovaní natolik, že vidíme jen zbytkové počítky, ale bohužel jsou lidi, kteří jsou natolik ztuhlí a natolik odříznutí od vlastního těla, že nejsou schopni ve svém těle nic pozorovat. To se pozná podle toho, že jim tato technika jakoby nikdy nefunguje, ani když jsou z celého dne večer napjatí. Nedávno jsem měl klientku, která byla asi 8 let neplodná a která byla neuvěřitelně stažená. Také s touto technikou měla velké problémy. →38

Pro ještě těžší případy a stavy, kdy tohoto volného pozorování nejsme schopni, je možno doporučit pozorování vlastního dechu. Zaměříme se na dech a sledujeme opravdu jen a jen náš fyzický dech, tedy to, jak vzduch proudí do nosu či břicha a jak vychází ven. Tento dynamický a přesto citově neutrální meditační objekt vypíná myšlení, takže organismus se zklidňuje a stabilizuje na fyziologickou úroveň.

→38 Obrázek / Abreakce aneb Prožitkový propad při relaxaci



151

Lidé intuitivně od relaxačních technik očekávají, že jim přinesou úlevu a příjemné zklidnění (III.). Bohužel většinou neví, že tomuto kýženému stavu často předchází naopak zhoršení nálady po začátku relaxace (II. abreakce), například klient se rozpláče, začne se třást či klepat ap. Běžně tedy vidíme, že lidé se relaxací brání, protože se instinktivně vyhýbají abreakci, dočasnému propadu nálady.

Příznakem špatně vedeného prostého pozorování těla jsou především výroky typu:

Výroky	Důvod, proč jsou chybné
Cítím se příjemně, uvolněně.	Nehrajeme hru na ne/příjemné, pouze pozorujeme.
Nic mě nebolí.	Nehrajeme hru na bolí/nebolí, pouze pozorujeme.
Nic mě neruší.	Zajímá nás především, co se děje v těle.
Vidím, jak jsem na zelené louce, a proudí mnou energie.	Toto je aktivní imaginace, ne pozorování těla.
Vidím své plíce, jak se roztahují a jak vzduch proudí do plicních sklípků.	Toto je těž aktivní imaginace, sklípky jsou anatomické znalosti, ne introspektivní pozorování.
152 Nic se ve mně neděje.	Příznak introspektivní slepoty. Vnitřní zrak by měl být schopen vidět stejně pestrobarevně jako ten vnější.

Při pozorování dechu si často lidé stěžují, že je rozptylují jiné podněty – vzpomněla jsem si na to, co mám dělat odpoledne, rušily mě zvuky z ulice, kručení břicha ap. V takových případech by si člověk měl mírně říci: „Porucha, porucha“, přerušit tento tok myšlenek a klidně se vrátit k tělesnému prožívání. Když si čistím zuby, tak při tom také netelefonuji, tedy ani při pozorování těla by člověk neměl dělat jiné rušivé aktivity, ať je to plánování dne či aktivní imaginace. To jsou techniky pro jiné příležitosti a účely.

V rámci večerního zpytování svědomí má tato technika místo po bilancování dne. Přípravu na konec dne tedy zahájíme zaujetím relaxační polohy, pak projdeme den po dvou hodinách, co se podařilo, co ne. Za dobré věci se pochválíme, za nepříjemnosti a konflikty se omluvíme v každém případě ve fantazii, například za to, že jsme byli ve fantazii hnusní na vlastní partnerku. Chroničtí žárlivci mohou své fantazie krotit tím, že si svou ženu představí a ve fantazii se jí omluví: „Promiň, Jani, že jsem tě dnes podezíral.“ Pokud se ale křivda stala i v realitě, dáme si

předsevzetí, že se druhý den omluvíme i ve skutečnosti. V případech, kdy nehrozí večerní hádka, můžeme ještě večer poslat omluvnou SMS. Čím dřív po ublížení přijde omluva, tím menší je pravděpodobnost, že si z té situace druhá strana udělá jakési paměťové CD, které si bude přehrávat třeba i několik let. Teprve po této bilanci a následné modlitbě začneme pozorovat tělo, což s rostoucí relaxací vede ke spánku. Čím více je tělo relaxované před usnutím, tím hlubší bývá následný spánek. Jinými slovy, kdo chce maximalizovat svou efektivnost, vyhýbá se klímbání před televizí. Jak nám připomíná sv. Pavel – máme se vyhýbat mrtvým skutkům (Žid 6, 1).

Prepínání aktivity a spánková deprivace jsou v dnešním světě velmi rozšířeným nešvarem, průběžné monitorování stavu těla je tedy stejně důležité jako pravidelné čištění zubů. Neměli bychom skončit u konstatování: „Jo, o tom jsem už někdy slyšel, ale popravdě řečeno ještě jsem to nevyzkoušel.“

153

Setkání s Bohem na hranici vlastních možností

Je povodeň, voda stoupá až k domu, kde se na ni z okna dívá zbožná žena. Okolo jede loď se záchranáři: „Paní, pojedte s námi, voda stoupá!“ Paní povídá: „Ne ne, já se modlím a Pán Bůh mě jistě zachrání.“ Voda dál stoupá, paní už je ve vikýři. Jede okolo druhá loď: „Paní, rychle pojdte za námi. Voda stoupá! To nedopadne dobře.“ Paní povídá: „Ne, to dopadne dobře. Já se modlím a Pán Bůh mě jistě zachrání.“ Voda dál stoupá. Paní už sedí na komíně. Letí okolo helikoptéra, chtějí paní dostat na provazový žebřík. Paní se stále brání: „Ne ne, vy malověrní, já se modlím a Pán Bůh je má záchrana.“

Samozřejmě se utopila. Buší na nebeskou bránu: „Svatý Petře, svatý Petře. Mám velikou stížnost. Tak jsem se modlila a Bůh mě nechal utopit jako kotě!“ Svatý Petr rozhodí rukama: „Ale, paní, vždyť jsme vám tam poslali dvě lodi a helikoptéru. Co víc jsme měli dělat?!“

Nevěřící někdy vyčítají věřícím, že se furt modlí, místo aby jednoduše zvedli zadek a šli udělat ty věci, za které se modlí. Tady je třeba zdůraznit, že pokud tito nevěřící opírají svá tvrzení

Vztahová morálka

Sexuální morálka

Rozvody

Vdovský čas

Otázka viny

Kritéria a konstanty

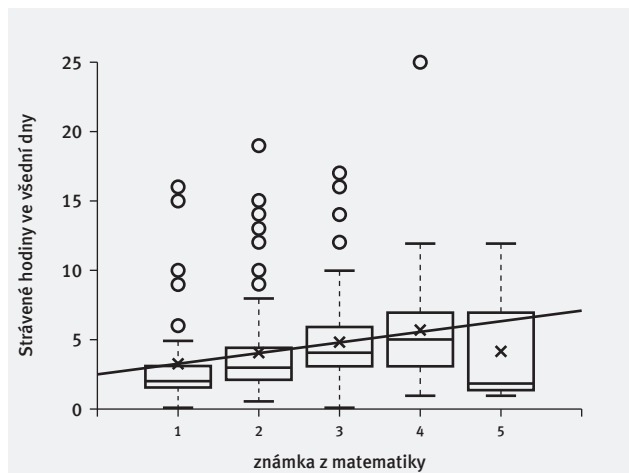
Nevinní partneři

Duchovní smrt

Ti, kteří si rozbili manželství
vlastní vinou

Soukromá versus
oficiální pravidla





Křížek v obdélnících označuje průměrný počet hodin žáků s danou známkou z matematiky. Čím více děti hrají, tím horší mají známku z matematiky, ba i z češtiny. Šikmá regresní přímka ukazuje, že nad dvě hodiny denně každá další hodina hraní zhoršuje dítěti známku přibližně o jeden stupeň. Digitální zařízení je proto třeba považovat za měkké drogy, ke kterým by děti neměly mít volně přístup bez dohledu rodičů a přísných regulací. (300 žáků ze ZŠ a gymnázií. Klimešová 2015)

Otcové by měli dospívajícím dětem připomínat, že někteří muži se s dětmi opravdu zoufale nudí. Pokud se ale nerozhodli pro bezženství, je třeba i tento projekt dotáhnout do zdárného konce. Každý projekt od nás vyžaduje více práce, než na kolik máme chuť. To znamená **trávit s rodinou víc času, než na kolik mám chuť**. Připravit se na to, že možná budu v rodině trpět pocity chronického prázdna a nudy („hniju tady zaživa“). Prostě jak říkali naši předkové: **Odříkaného chleba největší krajíc**. Psychologie témuž říká frustrační tolerance čili schopnost fungovat optimálně, i když se optimálně necítím. Jestliže budou od dětství chlapci slyšet tato otcovská napomínání, v dospělosti si na ně vzpomenou a budou principiálně připraveni se s nimi poprat. „Táta se s tím pral a zvládl to, tak to zvládnou taky.“ Pokud však tato zátěž nudou přijde nečekaně, budou mít sklon reagovat stylem: „Počkat, tohle jsme si nedomluvili.“

183

Sexuální morálka

Předčasný sex záhy po pubertě a sexuální výchova

U dětí nezdědka vidíme, že mají první, zážitkový pohlavní styk někdy kolem čtrnáctého roku, poté následuje v sexu pauza třeba i několik let, a teprve okolo 18 let věku začíná první dlouhodobý vztah. Tato první soulož je zjevně zbytečná, protože je vedena jalovou touhou – hlavně nebýt panic či panna, popř. vyzkoušet, jaké to je. Sex by ale neměl být bez vztahu, proto musíme od tohoto zážitkového sexu děti odrazovat. Dospělost tím neurychlí, a nemají ještě odpovědnost, aby zabránily těhotenství; naopak jen ztrácejí ideály o vztazích. Proto je dobré zachovat praxi, kdy rodiče říkají dětem, že **do prvního dlouhodobého vztahu, tzn. přibližně do 18 let, mají na sex času dost**. Sex není hračka pro děti.

Pokud ale dítě už začalo se svým partnerem spát třeba v 15 letech, zpravidla není cesty zpět a je třeba spíš nastavovat pravidla sexu. Například beze studu se zeptat, zda používají anti-koncepci a doplnit všechna s tím související poučení.

Důkladné poučení o sexu má obecně přijít ve věku, kdy to má smysl, tedy mělo by bezprostředně předcházet věku, kdy se v pubertě dětem začínají do krve vyplavovat pohlavní hormony (šipky na grafu 43, str. 185). To je velmi prudká změna prožívání, na kterou by děti měly být mentálně připraveny. V tomto věku může být poučení hodně biologicky a anatomicky podrobné, protože děti už jsou schopné to pochopit a potřebují to znát. Bohužel světské sexuální příručky obvykle nepřipravují děti na komplikace se sexem – jak se chovat při znásilnění, jak pracovat s bolestivou menstruací, neupozorňují chlapce, že premenstruační syndrom jejich dívky zřejmě bude provázet náládovost a že musejí být „tolerance sama“, nevarují před vedlejšími efekty hormonální antikoncepce a podceňují ne-smrtebné pohlavní choroby.

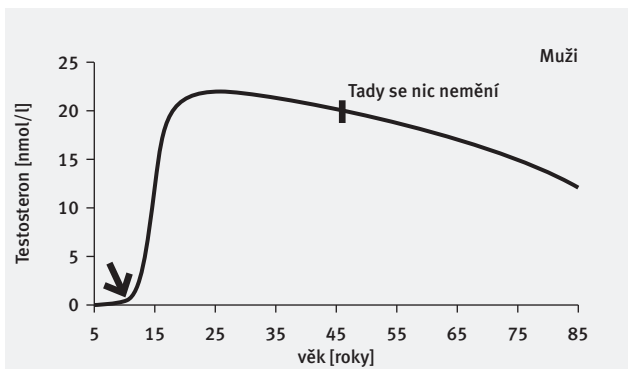
184 Informace v mladším věku dáváme dětem podle toho, jak se ony samy zeptají nebo jak na to přichází řeč. V té době je ale zpravidla více vzrušují hovory o hovínkách než o genitáliích, proto též Freud dělil vývojová období na fázi anální a genitální. Když vidíme, že si dítě hraje s genitáliemi, protože je to odma-lička citlivý orgán, tak ho mírně, bez moralizování, korigujeme: „Nech už toho pífka být a jdi si raději vyčistit zuby.“ →43

Neideální seznamování

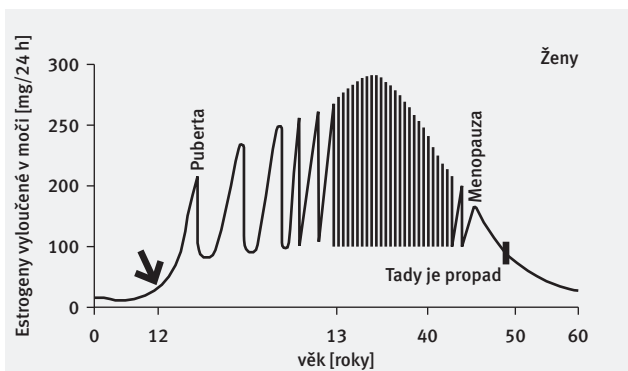
Partnerské vztahy mají exponenciální distribuci, nejvíce jich tedy skončí dříve, než začaly, tzn. v období jednostranné zamilovanosti. Jen naprosté minimum jich vydrží déle než rok. U dospělých lidí ve středním věku můžeme zaznamenat průměrně 2,5 vztahu na člověka. Pokud chceme maximalizovat trvání vztahů, které určují naši identitu a citovou stabilitu, pak je třeba směřovat lidi právě k těmto dlouhým vztahům, učit je vztahové kázni a poučit je o péči, kterou vztahy vyžadují, aby mohly vydržet.

Vztahy vznikají v období zamilovanosti chaoticky a z morálního hlediska neideálně. Naštěstí až na vzácné výjimky **není důležité, jak vztahy při seznamování vzniknou, ale to, zda se k sobě partneři hodí nebo ne.** Bohužel to opět až na výjimky

→43 Graf / Množství hormonů v těle a krize středního věku



185



Do nástupu puberty (k šipce) je množství testosteronu i estrogenu v krvi mizivé, proto v tomto věku nějaká obšírná sexuální výchova nemá smysl. Nejsou hormony – nejsou požítky. Na tato témata má smysl se bavit, pokud na ně přijde řeč. Pokud si rodiče obecně s dětmi povídají, nemůže na to řeč nepřijít. Každopádně je třeba počítat s tím, že povídat si o sexu není pro děti žádná vášeň. Před pubertou se raději baví o hovínkách než o orgasmech. Vášeň hovořit o sexu přijde teprve s pubertou, kdy se do těla začne prudce uvolňovat u mužů testosteron, u žen estrogen

→

a další pohlavní hormony. Před tímto prudkým nárůstem, čili někdy mezi 10 až 12 rokem života (šipka), je na místě děti důkladně poučit o tom, že tato fáze života přijde a co to znamená. Pro dívku by například menarche, první menstruace, neměla být překvapením. Dalším zajímavým faktem, který můžeme z tohoto grafu vyčíst, je pozvolný úbytek testosteronu během života. Okolo středu života a s ním související „druhé mízy“, jak vidno, nedochází u mužů, na rozdíl od žen, k žádné výrazné hormonální změně. Tato krize tedy není způsobena tím, že by se v muži vzbouřily hormony. Je to krize identity a smyslu života, která by se dala shrnout do vět: „Co s načatým životem? Já ještě nechci do hrobu!“ V krizi středního věku je proto i nejvíce sebevražd (viz <http://krizestrednihoveku.klimes.us>).

Zdroj: sam@shuster.eclipse.co.uk; <http://www.bmj.com/content/335/7633/1320>
Sam Shuster BMJ 2007;335:1320–1322 by British Medical Journal Publishing Group, 2007; www.bmj.com/content/335/7633/1320/F1; Retirement. Sex, aggression, and humour: responses to unicycling. BMJ 2007; 335 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39414.552060.BE> (Published 20 December 2007) Cite this as: BMJ 2007;335:1320 Hyde, Janet Shibley, John D. DeLamater, and Frank D. Cox. Understanding human sexuality. New York: McGraw-Hill, 1994

nikdo nedokáže říci předem. To ukáže čas – do dvou let je většinou naprosto jasno.

Není-li možné zachovat předmanželskou sexuální abstinenci, držíme mladé dál před zážitkovým a příležitostným sexem. Vedeme je, aby si s někým začínali jen tehdy, jestliže si oni sami přejí, aby to byl vztah delší než rok. **Necht' tedy nelezou do postele v případě, kdy vztah od začátku považují za neperspektivní.** Trochu jiný přístup je ale třeba zvolit u těch lidí, kteří nejsou schopni partnerský vztah navázat, o nich pojednáme níže. →44

Partnerská volba je obecně velmi chybová, nepřesná, pro vnějšího pozorovatele nepřehledná, a i pro vlastní účastníky je značně neovladatelná (viz sebedestruktivní vztah Samsona a Dalily, Sd 14, 1nn). Navíc se seznamováním a navazováním vztahů má velké procento populace vážné problémy. Tedy ani zpovědník, ani psycholog by se v procesu seznamování neměl chovat jako slon v porcelánu, byť má dobré úmysly. U většiny lidí je proto **lepší, když se v procesu seznamování nikdo nerýje** a nechá se to celé víceméně napospas přirozeným silám (viz graf 51, str. 223).

Ve zpovědnici či v ordinaci slyšíme, že se právě rozjíždí vztah dvou jinak nezadaných studentů, že se spolu vyspali hned první noc na večírku a že s tím nejsou schopni nic dělat. První otázka nyní zní, jestli z toho nebude dítě nebo pohlavní nemoc, tedy zda při sexu důsledně používají kondom. To mohou, i když jsou zamilovaní. Hormonální antikoncepce je v této fázi nedostatečná, protože nechrání před HIV a jinými chorobami.

Druhá otázka se týká toho, zda protějšek nemá nějaké na první pohled zjevné vady, například rozvinuté škodlivé závislosti, a jaká je jeho vztahová minulost, z jaké je rodiny, viz příklady 44 a 61 (str. 188 a 263). Teprve ve třetím sledu řešíme, nebo raději neřešíme otázku předmanželského sexu. Prostě řekneme, aby se dotyčný objevil zase za měsíc či dva, že teď ten chaos nemá smysl nějak kodifikovat zpovědí či rozhřešením. V tomto období je tedy hlavní důraz na sebezáchovné chování v oblasti sexu – předejít nechtěnému dítěti a pohlavním chorobám.

Ve zpovědnici stejně jako v ordinaci **nemá smysl se příliš zabývat otázkou trvanlivosti vztahu tak první půlrok** počítáno od začátku chození. Za začátek vztahu u normální populace

Baudelaire (2004) v básni v próze Oči chudých popisuje muže, který se celý den prochází po Paříži s ženou, která ho velmi přitahuje. Shodnou se na tolika věcech, a kvečeru je již přesvědčen, že konečně našel člověka, s jehož duší může splynout.

Pak však zajdou do luxusní kavárny na rohu bulváru. Muž si všimne, že na ulici stojí nuzný otec, který za ruku drží malého hocha. Otec je samá záplata, hoch je bytůstka ještě tuze slabá, aby mohla chodit. Přišli skrz výlohu obdivovat zářivě novou, plynofikovanou kavárnu, a při tom si uvědomují svou sociální ubohost.

188 Muž se obrátí na svoji milovanou v naději, že v jejích očích uvidí odraz svých vlastních rozpaků a dojetí. Jenže žena se rozkřikne, že tyhle vykutálené ubožáky nemůže vystát, a chce, aby je kavárník okamžitě vyhodil. (Volně citováno podle P. Bakaláře.)

Nejlepší způsob, jak poznat, co se v našem partnerovi skrývá, je sledovat jeho chování a postoje vůči bezvýznamným lidem. Pokud se váš partner chová hnusně a povýšeně vůči paní na veřejných záchodcích či k hlídači parkoviště, pak si můžete být jisti, že je jen otázkou času, než se tak začne chovat i k vám. Ukázkovým příkladem byl rozvod partnerů, kde si žena stěžovala na psychopatické rysy svého muže. Ptal jsem se jí: „Viděla jste před svatbou, že by někdy někomu lhal?“ Ona se na mě tak prostě podívala a řekla: „Samozřejmě, vždyť se živil podvody...“ Jaké jasnější znamení jí měl Bůh dát, aby pochopila, co ji samotnou čeká?

považujeme první soulož; u věřících, kteří chtějí zachovávat pohlavní čistotu, pak za začátek vztahu počítáme okamžik, kdy si mladí řeknou, že spolu budou chodit. Během tohoto půl roku se stejně většina vztahů rozpadne, takže tyto nepodařené začátky představují maximálně několikaměsíční výpadek ze zpovědní praxe, který u dotyčných nemá devastující vliv na návyk chodit ke zpovědi. Malá úspěšnost při navazování vztahů paradoxně může dodat odvahy: „Když to dopadne špatně, není čemu se divit. Když to ale dopadne dobře, bude to dar z nebe. No tak to zkusíme a uvidíme, ne?“

Akutní zamilovanost většinou odezní do tří měsíců, proto na konci prvního půl roku může i vnější pozorovatel tušit, jestli vznikl vztah, který má dlouhodobou perspektivu. Pokud ano, je třeba takový vztah nesezdaných spíše chránit než rozbíjet. Od té doby – od půl roku – je třeba na předmanželský sex nahlížet jako na lehký hřích či volbu menšího zla, a ty dva vést spíše ke vztahové kázni a varovat před přechozením či vztahem na dálku, samozřejmě pokud je to v jejich situaci možné. Každopádně předmanželský sex by v trvalém věrném vztahu neměl být překážkou v otázce zachování zpovědní praxe a poradenské funkce kněží.

Pokud budeme lpět na neflexibilní sexuální morálce, přijdeme o mladou generaci. Jestliže mladá generace vypadne ze zpovědní praxe na patnáct let, nejen že už ji nikdy neobnoví, ale především se církvi nevratně odcizí. Je to pochopitelné – nebude mít totiž pocit, že právě církev je instituce, která jí pomáhá řešit skutečné problémy. Zde se nám připomíná podobenství o měšcích – naším úkolem je především zachránit víno, tzn. lidi, a to i za cenu ústupků z mravního maximalismu. Na toto téma je ostatně polovina debat mezi Ježíšem a farizeji (milosrdenství versus oběti). Jak bylo řečeno, také sv. Pavel si byl vědom, že dlouhodobá abstinence v uspokojování partnerských potřeb může představovat pro mnohé lidi nadlidský výkon (1 Kor 7, 5–6): *Neodpírejte se jeden druhému, leda se vzájemným souhlasem a jen na čas, abyste byli volni pro modlitbu. Potom zase buďte spolu, aby vás satan nepokoušel, když byste se nemohli ovládnout.* I já připomínám se sv. Pavlem: *To ovšem říkám jako ústupek, ne jako příkaz.* Jinými slovy, je moudré se v odůvodněných případech uchýlit k ústupku, kompromisu.

Jeroným Klimeš

Křesťanství, vztahy a sex

Na útěku od sebe k tobě
a od tebe k sobě

Vydalo nakladatelství Novela bohemica,
Jana Růžičky 1143, 148 00 Praha 4
www.novelabohemica.cz
info@novelabohemica.cz
v roce 2016 jako svou 60. publikaci.

Odpovědná redaktorka Božena Správcová
Jazyková redakce Alena Ducháčková

Obálka, sazba a grafická úprava Jakub Troják

Počet stran 272

Tisk Akcent Vimperk

První vydání

Doporučená cena 278 Kč

ISBN 978-80-87683-57-6

Naše knihy distribuuje knižní velkoobchod Kosmas.
Knihy je možno pohodlně zakoupit
prostřednictvím webových stránek nakladatelství
www.novelabohemica.cz