

dr Irena Grochowska
INSTYTUT EKOLOGII I BIOETYKI
WFCH, UKSW

INTEGRALNY WYMIAR LUDZKIEJ SEKSUALNOŚCI W MODELU SPICE PROFESORA THOMASA HILGERSA

Przyjęcie i wyrażanie kobiecości i męskości są wyrazem seksualności człowieka. Natura człowieka jest seksualna i wszystko co człowiek czyni zawsze nosi znamię jego płciowości, kobiecości lub męskości (Półtawska, 2002, s. 5).

Dzisiejsza kultura uwypukla znaczenie fizyczności i pożądliwości i bardziej skupia się na erotyzmie człowieka niż na jego wieloaspektowej seksualności. Zainteresowanie skupiające większą uwagę na biologicznym i fizjologicznym aspekcie ludzkiej seksualności prowadzi do oddzielenia miłości od życia i życia od miłości. To sprawia, że mniej ważna staje się sama osoba, a to z kolei powoduje psychiczną i duchową deprawację.

Antykoncepcja, sterylizacja, aborcja, pornografia są konsekwencją takiego redukcyjnego spojrzenia na ludzką płciowość.

Odpowiedzią na fizyczne i wąskie spojrzenie na ludzką seksualność jest podejście oparte bardziej na rozumieniu niż pożądliwości (to mózg jest centrum ludzkiej seksualności).

Skupienie uwagi na wszystkich wymiarach ludzkiej seksualności (duchowy, fizyczny, psychiczny, intelektualny i relacyjny) i dążenie do pełnej integralności w rozwoju człowieka jest osobowe i wewnętrzne, oznacza łączność pomiędzy miłością a życiem oraz prowadzi do afirmacji człowieka we wszystkich wymiarach.

Wprowadzenie

Rozważania o ludzkiej płciowości, zjednoczeniu i wzajemnym obdarowaniu powinny być poprzedzone odniesieniem do samego człowieka. Podstawą do rozważań Profesora Hilgersa (2004) na temat seksualności człowieka jest encyklika *Humanae Vitae* (1968) i przyjęte w niej podejście zgodne z nauczaniem Kościoła, oparte na filozofii tomistycznej.

Współczesny tomizm ujmuje człowieka jako osobę. Ujęcie człowieka jako osoby jest obecne we wszystkich kierunkach współczesnego tomizmu. Dobre rozumienie osoby wydaje się filozoficznym antidotum na wiele zagrożeń, jakie niesie dla człowieka współczesna rzeczywistość (Stępień, 2004, s. 163), także w dziedzinie rozumienia ludzkiej seksualności.

Wiele małżeństw nie widzi związku seksu z codziennym życiem i codziennym potwierdzaniem wzajemnej miłości.

Głównym zagadnieniem krótkiej refleksji rozważanej w tym artykule jest integralność i dojrzałość we wzajemnym obdarowywaniu się w oblubieńczej miłości oraz czynniki, które na tę rzeczywistość wpływają.

Punktem do rozważań etycznych na temat przekazywania życia jest więc właściwe rozumienie, kim jest człowiek?

Rozważania na temat osoby ludzkiej warto rozpocząć od filozofii Boecjusza, według którego osoba to jednostkowa substancja o naturze rozumnej. Występujące w tej definicji pojęcie natura oznacza istotę bytu wraz ze wszystkimi przypadłościami i skutkami tych przypadłości¹. Najważniejszymi przypadłościami są władze, a za nimi dopiero działania, które dzięki władzom mogą być realizowane.

Święty Tomasz interpretując Boecjusza (za: tamże, s. 168.) wymienił formę jako duszę posiadającą dwie władze poznawcze – intelekt bierny i intelekt czynny. Obie te władze umożliwiają rozumne działanie. Natura jest więc istotą w działaniu. Boecjańska natura pozwala byt rozumnie działający traktować jako byt osobowy. Jest to ujęcie osoby od strony jej działań.

Wyjątkowość człowieka polega na tym, że posiada ciało (materię) oraz możliwość niematerialną. Bogactwo człowieka wiąże się z jednoczesnym posiadaniem możliwości materialnej i niematerialnej.

Profesor Hilgers pracując nad praktyczną stroną medycyny związanej z dziedziną ginekologiczno-położniczą, respektuje nauczanie Kościoła odnoszące się do człowieka i jego powołania, a więc przyjmuje filozofię, na których opiera się nauczanie Kościoła.

1. Nauczanie Kościoła jako podstawa metody Profesora Hilgersa

Kościół naucza o przyrodzonej godności człowieka i wynikającej z tej godności praw, przede wszystkim prawa do życia i jego ochrony. Godność człowieka jest pojęciem filozoficznym, które ma szczególne znaczenie w teologii Św. Tomasza z Akwinu, jako neotomizm stanowiący podstawę społecznego nauczania Kościoła, w tym nauczania Jana Pawła II.

Stanowisko personalistyczne wynikające z tego nurtu oparte jest na antropologii odczytywanej z Księgi Rodzaju..

Godność osoby wynika z podobieństwa człowieka do Boga [Rdz 1, 26-28] „Uczyńmy człowieka na Nasz obraz, podobnego Nam (..) Stworzył więc Bóg człowieka na swój obraz, na obraz Boży go stworzył: stworzył mężczyznę i niewiastę. Po czym Bóg im błogosławił, mówiąc do nich „ Bądźcie płodni i rozmnażajcie się””.

Dopiero przyjęcie prawdy o wielkiej godności osoby ludzkiej obdarowanej istnieniem, życiem i płciowością (..) każe człowiekowi szukać takiego sposobu zachowania jaki odpowiada godności każdej osoby (Półtawska, 2009, s. 7).

Encyklika *Humanae Vitae* ukazuje wewnętrzne przeznaczenie aktu małżeńskiego oraz zachęca do respektowania tego przeznaczenia w przekazywaniu życia ludzkiego [HV, 11].

Nauczanie zawarte w encyklice potwierdza Boże ustanowienie o jedności i rodzicielstwie jako dwóch podstawowych wymiarach sensu stosunku małżeńskiego [HV, 12].

¹ Natura jest rozumiana jako istota bytu z jej przypadłościami i ich skutkami.

Jan Paweł II (1986) w swoich refleksjach na temat encykliki Pawła VI *Humanae Vitae* podkreśla ten jej fragment, który mówi o „podwójnej funkcji znaku w zbliżeniu małżeńskim” oraz o „nierozzerwalności” tego podwójnego wymiaru funkcji. Z punktu widzenia moralności fragment encykliki odnoszący się do podwójnego wymiaru aktu seksualnego jest szczególnie ważny.

Jan Paweł II jako wierny kontynuator nauczania Pawła VI, w swojej teologii ciała podejmuje analizę encykliki *Humanae Vitae*, uważając, że „nauka zawarta w tym dokumencie współczesnego nauczania Kościoła pozostaje w organicznym związku zarówno z sakramentem małżeństwa, jak też z całą biblijną problematyką teologii ciała, skoncentrowaną wokół „kluczowych” słów Chrystusa. W pewnym sensie można powiedzieć, że całokształt rozważań pt. „Mężczyznę i niewiastę stworzył ich” na temat „odkupienia ciała” a sakramentalności małżeństwa stanowi jakby rozbudowany komentarz do nauki zawartej właśnie w encyklice *Humanae Vitae*” (Jan Paweł II, 1986, s. 6).

Wiele pytań dotyczących płciowości i seksualności człowieka oraz samego aktu małżeńskiego pojawiło się po wydaniu przez Papieża Pawła VI encykliki *Humanae Vitae*.

Encyklika dając odpowiedzi na współczesne problemy i wyzwania biomedyczne związane z moralnością małżeństwa i rodziny, uruchomiła również szereg pytań odnoszących się do teologii, szczególnie do jej obszaru związanego z antropologią obejmującą „teologię ciała”.

Niezwykle ważne w nauczaniu obu papieży było zagadnienie ochrony życia. Praktyczną odpowiedzią na część pytań zainspirowanych encykliką *Humanae Vitae* jest stosunkowo nowa nauka i metoda doktora Hilgersa¹ – NaProTechnology.

Dorobek pontyfikatów Pawła VI i Jana Pawła II przyczyniły się do zrozumienia ludzkiej seksualności, a wręcz były punktem zwrotnym na miarę rewolucji kopernikańskiej. Nie uwierzono Kopernikowi, kiedy mówił, że Ziemia krąży wokół Słońca, ale raczej utrzymywano, że to Słońce krąży wokół Ziemi. W dzisiejszym świecie ludzka seksualność jest odbierana jako obracająca się wokół biologii i fizjologii organów genitalnych, kiedy tak naprawdę ludzka seksualność ogniskuje się wokół lepszego zrozumienia ludzkiej osoby. Doktor Hilgers, który twierdzi, że niektóre problemy, których doświadczamy dzisiaj, są odbiciem naszej zbiorowej bierności w studiowaniu tych dwóch papieży.

Ojciec Święty Jan Paweł II w swojej adhortacji *Familiaris Consortio* wprowadził koncepcję wewnętrznej duszy ludzkiej (u prof. Hilgersa „*inner soul*”), na której tak wyraźnie oparł przesłanie Doktor Hilgers w swojej nowej nauce – NaProTechnology (Natural Procreative Technology).

NaProTechnology jest nauką zainspirowaną encykliką *Humanae Vitae*, (a szczególnie jej wybranym fragmentom dotyczącym wewnętrznego ładu stosunku małżeńskiego) Pawła VI, który zapoczątkował w nauczaniu Kościoła troskę o integralny rozwój człowieka. NaProTechnology jako nauka poświęcona rozrodczości kobiety, jest automatycznie przypisywana dziedzinie ginekologiczno-położniczej, ale z całą pewnością

¹ Profesor Hilgers jako lekarz i naukowiec był doceniony przez Jana Pawła II i od 1985 roku uhonorowany członkostwem w Papieskiej Akademii Życia (Watykańskie Towarzystwo Naukowe założone przez Jana Pawła II w celu podjęcia studiów nad zagadnieniami dotyczącymi obrony życia).

można powiedzieć, że NaProTechnology jest propozycją nowego stylu życia nie burzącego harmonii, dającego szansę na pełny rozwój człowieczeństwa, a w przypadkach zdiagnozowanych schorzeń i patologii naukową propozycją ich leczenia. Profesor Hilgers opracował metodę z nadzieją, że stanie się ona narzędziem w przywracaniu i zachowaniu harmonii w życiu kobiety, małżeństwa i rodziny.

NaProTechnology jest propozycją połączenia precyzyjnie sformułowanej wiedzy z nauką i praktyką w przesłaniu ewangelicznym. Naprotechnology współgra z naturalnym cyklem kobiety i pozwala dokładnie określić przyczyny niepłodności, diagnozować je i w końcu leczyć. Trzeba tutaj nadmienić, że NaProTechnology to nie tylko wspomaganie rozpoznania przyczyn niepłodności, ale również pomoc w leczeniu innych schorzeń układu rozrodczego z jednoczesną uważnością na integralność osoby ludzkiej.

NaProTechnology konsekwentnie realizuje nauczanie dotyczące godności i życia ludzkiego:

- respektuje godność pary i asystuje nie wyręczając w akcie małżeńskim prowadzącym do szczęśliwego rozwiązania ciąży;
- współpracuje z naturalnymi mechanizmami i funkcjami prokreacyjnymi kobiecego cyklu;
- podchodzi do organizmu kobiety jak do całej ludzkiej osoby;
- jest metodą uwzględniającą medyczne, chirurgiczne i prenatalne podejście;
- pomaga parze odkrywać „duszę” ludzkiej seksualności;
- sztuczną antykoncepcję i INF traktuje jako niemoralne rozwiązanie.

Hilgers twierdzi, że coraz częściej metody naturalne uważane za niekonwencjonalne są respektowane przez medycynę konwencjonalną.

Jan Paweł II w *Familiaris Consortio* napisał, że wybór rytmu naturalnego pociąga za sobą akceptację cyklu osoby, to jest kobiety, a co za tym idzie akceptację:

- dialogu,
- wzajemnego szacunku,
- współodpowiedzialności, i
- samokontroli w integralnej wizji człowieka i jego powołania.

Przyjęcie rytmu cyklu i podjęcie dialogu oznacza przyjęcie duchowego, cielesnego, emocjonalnego, intelektualnego i psychicznego charakteru komunii małżeńskiej przeżywanej w wierności. Takie doświadczenie pozwala na ubogacenie wspólnoty małżeńskiej czułością i serdecznością ożywiającą płciowość ludzką, także w wymiarze fizycznym, czyli konstytuuje wewnętrzną duszę (*inner soul*) ludzkiej seksualności.

2. Koncepcja Profesora Hilgersa

Ludzka seksualność jest wielowymiarowa, profesor Hilgers (2004) zwraca uwagę na dwa rodzaje seksualności:

- na seksualność mózgową [*celebrocentric sexuality*];
- na seksualność genitalną [*geniotocentric sexuality*].

Zrozumienie i przyjęcie głębi seksualności mózgowej sprawi, że będzie ona przyjemnością przeważającą nad kulturą genitalną i stanie się szansą na rezygnowanie z samej tylko seksualności genitalnej.

Jeżeli współczesny człowiek traktuje seks jako jedną z podstawowych przyjemności w życiu, to ograniczenia formalne na poziomie zmysłowym i fizycznym

będą dla niego niezrozumiałe. Skutecznym sposobem na ubogacenie seksu zmysłowego, przyjemnościowego może być głębsze zrozumienie ludzkiej seksualności i odkrycie w niej głębokiego wymiaru duchowego. Poznanie szerokich horyzontów ludzkiej seksualności może przyczynić się do głębszego jej zrozumienia i zobaczenia jeszcze piękniejszego, pełnego sensu i nowej treści jej wymiaru. Osoba, która nie zna przyjemności duchowych z kontaktu z Bogiem, automatycznie rozgląda się za innymi przyjemnościami szczególnie czerpanymi z kontaktu z innymi.

Jeżeli poznawanie seksualności rozpoczyna się od biologicznego popędu, to trudniej jest dojść do sedna, czyli do jej prawdziwej przyjemności..

To tutaj trzeba właśnie odnaleźć to, co św. Augustyn nazwał *delectatio victrix*, zwycięskim rozkoszowaniem się. Tylko przyjemność odnosi zwycięstwo nad przyjemnością. Nigdy nie odnosi się zwycięstwa nad przyjemnością przez obowiązek. Przyjemność zawsze będzie potężniejsza niż obowiązek. To właśnie chce wyrazić św. Augustyn: Przyjemność pokonuje się tylko przez przyjemność (Daniélou, 1994). W tym kontekście chciałabym podkreślić, że wsłuchiwanie się w ludzką seksualność, szanując godność osoby i szukając odbicia Bożej Miłości w jej ludzkim wymiarze „dostarcza człowiekowi owej *delectatio victrix*, wstępujemy wtedy na trop zwycięskiego rozkoszowania, które odczuwane jest nie tyle w zmysłach co na 'poziomie" ducha, serca, osoby"¹.

Wielu współczesnych naukowców takich jak: Kingsley, Davis, Masters and Johnsons (za: Hilgers, 2004) główną uwagę skupiało na poglądzie, że ludzka seksualność opiera się w przeważającej części na seksualności genitalnej. Rozbudowane studia seksualnych zachowań skupiają się głównie na erotycznych i fizycznych aspektach ludzkiej seksualności. Podczas, gdy dojrzała osoba – cały człowiek musi być rozpatrywany w kontekście totalnej seksualności. Mało uwagi poświęca się głębszemu jej znaczeniu i nie zwraca się uwagi na odkrywanie prawdziwej wewnętrznej duszy ludzkiej seksualności.

Profesor Hilgers powiada, że aby człowiek stał się dojrzały w swojej seksualności powinien zrozumieć jej głęboki wymiar, jej wewnętrzną duszę (*inner soul*). Człowiek wyraża się poprzez swoją seksualność, która jest związana z płcią i przypomina, że wyraża się poprzez męskość lub kobiecość.

Kobiecość i męskość wykazują swoistość, która jest niezaprzeczalna i w niej zawarta jest wartość własna, która jest siłą w służbie dla drugiego człowieka (Stein, 2005, s. 15).

Jan Paweł II (1994) podkreślał, że „pomiedzy byciem dla siebie oraz byciem dla drugich zachodzi bardzo głęboka więź. Tylko ten może stać się bezinteresownym darem dla drugich, kto sam siebie posiada”.

Doktor Hilgers uwzględnił to przesłanie w swoim modelu odnoszącym się do więzi małżeńskiej, dlatego zachęca do wzajemnego poznania siebie i budowania zaufania.

Profesor Hilgers odpowiedział swoją nauką i praktyką, na wołanie Pawła VI, który poprzez słowa Encykliki *Humanae Vitae* pytał: „Czy ze względu na większe poczucie odpowiedzialności, jakim się odznaczają współcześni ludzie, nie nadszedł już czas, aby

¹ K. Osuch, Pokonać grzech zwycięską rozkoszą
<http://mateusz.pl/mt/ko/Krzysztof-Osuh-SJ-Pokonac-grzech-zwycieska-rozkosza.html>

zadanie przekazywania życia powierzyć raczej ich rozumowi i woli, aniżeli określonym procesom ich organizmów?.

Ważne jest, aby w tym miejscu przypomnieć podstawowe prawa antropologiczne, które z wielkim respektem przyjął twórca NaProTechnology:

- jesteśmy naszym ciałem, nie używamy go, ani nie posiadamy;
- jesteśmy złożonym bytem z duszy i ciała;
- dusza, która formuje osobowe (duchowe) cechy człowieka czyni całego człowieka osobą;
- dusza nie jest kompletną osobą, jest duchem, niematerialnym komponentem;
- człowiek jest stworzony na obraz Boży a jego seksualność jest podstawowym elementem osoby ludzkiej¹.

Katolicki pogląd na ludzką seksualność respektuje całą osobę ludzką, choć niejednokrotnie nauczanie Kościoła jest wyszydzane, gdyż współczesny świat chętniej obraca się wokół erotyki, niż poznania głębi ludzkiej seksualności. W biblijnym przekazie możemy znaleźć harmonię piękna zmysłowego i duchowego.

Słowa skierowane do kobiety w Pnp 1,15 – „O jak piękna jesteś przyjaciółko Moja...” przypominają o tym, że kobieta staje się dla mężczyzny przede wszystkim źródłem podziwu, ale odnoszą się nie tylko do piękna zmysłowego, ale także do jeszcze potężniejszego piękna duchowego i są potwierdzeniem, że piękno duchowe warunkuje zmysłowe, bo wiemy, że samo zmysłowe nie wytrzyma próby czasu.

Jan Paweł II (1994) uświadamia, że oboje, kobieta i mężczyzna są dani sobie, aby mogli wzajemnie potwierdzać swoje człowieczeństwo, zdumiewając się nad jego dwoistym bogactwem.

3. MODEL SPICE

Ostatecznie uświadamiamy sobie, że ludzka seksualność jest wielowymiarowa. Trzeba spojrzeć na seksualność mózgową jako konstruktywną alternatywą do kultury genitalnej.

Creighton Model² karze nam spojrzeć, nauczyć się i przyjąć całość seksualności człowieka.

Wyzwanie dla tych, którzy przyjmują Model Creightona lub inny naturalny system polega na tym, że zakładamy, że współżycie trwa 24 godziny na dobę przez 7 dni w tygodniu, a nie 2-3 dni w tygodniu. Nie oznacza to trywializowania genitalnego lub seksualnego aspektu ludzkich relacji. W swojej istocie Model Creightona rozszerza ludzką seksualność i ludzkie seksualne horyzonty. Pozwala zrozumieć pełnie ludzkiej seksualności i jej prawdziwe znaczenie.

W ten sposób seksualność ludzka jest respektowana i promowana w prawdzie i pełnym ludzkim wymiarze. Nie jest traktowana przedmiotowo (instrumentalnie) i nie

¹ Prof. Hilgers omawia je w wielu publikacjach. Należą do nich np. Hilgers T. (2004). *Creighton Model Fertility Care System – Basic Teaching Skills*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press; Hilgers T. (2004). *Medical and surgical practice of Na ProTechnology*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press; Hilgers T. (2004). *Reproductive Anatomy and Physiology, A primer for fertility Care Professionals*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press; Hilgers T. (2010). *The NaProTechnology Revolution – Unleashing the Power in a Woman's Cycle*, New York: Beaufort Books.

² Creighton Model Fertility Care System.

przyczynia się do rozbijania ludzkiej jedności duszy i ciała, ale prowadzi do głębszej interakcji natury i osoby.

Jeżeli para przyjmuje model Spice (Hilgers, 2004a,b,c) jako sprawdzian więzi małżeńskiej i postępów w przemianie dotychczasowego stylu życia, wtedy para zgadza się na wstrzemięźliwość we współżyciu podczas dni płodnych, (jeżeli chce odłożyć poczęcie dziecka na później).

Wiele par traktuje dni bez stosunku, które są następstwem wyboru metody naturalnej, jako wadę metody. Najważniejszą rzeczą w zrozumieniu metod naturalnych, w tym omawianej NaProTechnology i stosowanego w niej Modelu Creightona jest nauczenie się i przyjęcie niektórych zachowań charakterystycznych i koniecznych w stosowaniu metod naturalnych (np. okresowa wstrzemięźliwość w podejmowaniu stosunków płciowych). Takie podejście pokazuje parze całość ich ludzkiej seksualności w odpowiedniej perspektywie.

Nasza obecna kultura jest nakierowana na przyjemność wynikającą z fizycznego aktu seksualnego (genitocentryzm), jest więc dużym wyzwaniem przyjęcie Creighton Model Fertility Care¹.

Koniecznym warunkiem tej metody (dotyczy także innych naturalnych metod) jest asystowanie parze w zrozumieniu i docenieniu mózgowego podejścia do seksualności. Kiedy mózg staje się centrum seksualności człowieka, pożądlivość fizyczna nabiera innego wymiaru, staje się dopełnieniem kontaktu seksualnego², bowiem kontakt seksualny różni się zasadniczo od kontaktu fizycznego (płciowego, genitalnego). Kontakt genitalny jest kontaktem czysto fizycznym między kobietą i mężczyzną, w odróżnieniu od całego bogactwa wielowymiarowych przeżyć seksualnego kontaktu.

Seksualny kontakt różni się od płciowego, ponieważ jest to „kontakt” całej osoby z drugą osobą. Ponieważ seksualny kontakt jest szerszy od kontaktu fizycznego, to jeżeli ten drugi będzie wyłączony przez kilka dni, nie wpłynie to na jakość więzi małżeńskiej. Kontakt seksualny nigdy nie powinien być unikany.

Seksualny kontakt zawiera prawdziwe seksualne interakcje i jest przez to wielowymiarowy. Do harmonijnego realizowania więzi w związku niezbędne jest zrozumienie różnic między tymi dwoma formami kontaktu.

Ponieważ żyjemy w kulturze erotyzmu, to trudno jest być świadkiem kultury seksualnej nie opartej na przyjemności związanej z pożądaniem erotycznym i będącej wynikiem dojrzałości ludzkiej seksualności.

Profesor Hilgers dzieli się doświadczeniem pracy z parami i potwierdza fakt, że przez unikanie stosunków płciowych w okresie płodnym, rozwija się naturalna tendencja, że pary rozwijają swoje relacje poprzez inne, niepłciowe sposoby. Rozwój takiej formy komunikacji staje się podstawą do radosnych i trwałych małżeńskich relacji.

Kiedy stosunek płciowy staje się ogniskującym relacje, to inne aspekty komunikacji i osobowości pozostają nierozwijane.

¹ The Creighton Model Fertility Care TM – System, który pokazuje, że spojrzenie na seks przez pryzmat rozumu (celebrocentric) daje alternatywę w stosunku do kultury erotycznej i prowadzi do integralności seksualnej. System uczy spojrzenia i akceptowania całości ludzkiej seksualności, która jest pokazana w modelu SPICE (spiritual, physical, intellectual, creative, emotional).

² Kontakt seksualny traktowany jest w tym artykule jako całość ludzkiej seksualności, jest czymś więcej niż kontakt fizyczny (stosunek płciowy).

Zaufanie w relacji małżeńskiej wynika z rozwoju niegenitalnych form komunikacji. Prawdziwe relacje między mężczyzną i kobietą, stają się uwalniające i trwałe, kiedy rozwijają się wszystkie wymiary ludzkiej seksualności. Wtedy, kiedy zaczyna egzystować prawdziwa miłość to zjednoczenie płciowe nabiera głębszego znaczenia i staje się coraz bardziej satysfakcjonujące.

Niektóre pary żyjące wg. erotycznej kultury, kiedy decydują się na zmodyfikowanie swoich postaw napotykają na problemy, ponieważ do chwili decyzji kierowali się tylko pożądaniem w podejmowaniu współżycia płciowego.

Zmiana sposobu podejścia do swojej seksualności i życia płciowego jest szczególnym wyzwaniem dla tych, którzy mają długą historię stosowania antykoncepcji. Jest to trudny okres dla tych, którzy chcą rozwijać wszystkie aspekty swojej relacji, aż do momentu osiągnięcia równowagi i nowego wzorca wzajemnych odniesień seksualnych.

Do zmiany sposobu myślenia, działania w sferze ludzkiej seksualności oraz do mierzenia jakości więzi małżeńskiej służy model SPICE¹.

Model SPICE – ujmuje całościowo ludzką osobę i służy do oceny dojrzewania par do wzajemnego obdarowywania się miłością (Hilgers, 2004a,b,c). Ewaluacja Modelu SPICE u Prof. Hilgersa przebiega według określonych pytań i zawiera ewaluację zarówno własną jak i współmałżonka.

Taka forma pozwala śledzić dojrzewanie wielowymiarowego charakteru więzi małżeńskiej.

Model Spice uwzględnia:

S = SPIRITUAL (pierwiastek duchowy)

P = PHYCICAL (pierwiastek fizyczny)

I = INTELLECTUAL (pierwiastek intelektualny)

C = CREATIVE / COMMUNICATIVE (pierwiastek kreatywny)

E = EMOTIONAL / PSYCHOLOGICAL (pierwiastek emocjonalny, psychologiczny)

3.1. Pierwiastek duchowy (*spiritual*)

W wymiarze duchowym jako najważniejszy element rozwoju wzajemnej miłości, Hilgers wymienia wspólną modlitwę. Modlitwa pomaga w rozwijaniu i wzmacnianiu potrzeb duchowych zarówno jednostki jak i pary.

Najwyższą formą modlitwy jest miłość do Boga. Miłość do małżonka wynika z miłości do Boga.

Głęboko duchowym, jak również emocjonalnym i psychicznym doświadczeniem jest werbalne komunikowanie się małżonków. Ważne jest wypowiedzenie i usłyszenie od kochanej osoby, że to, co dotyczy ich obojga, jest objęte miłością. Gdy jest to powtarzane w codziennym życiu, wspomaga rozwój zaufania i zmniejsza chwiejność emocjonalną związku.

3.2. Pierwiastek fizyczny (*physical*)

Fizyczny kontakt nie ogranicza się tylko do samego aktu, dlatego Hilgers namawia, aby nie rezygnować ze wspólnej sypialni, nawet w okresach, gdy para unika stosunku.

Efekt miodowego miesiąca, jako specjalna jakość pożycia pojawia się po okresie wstrzemięźliwości. W tym trudnym dla niektórych par (szczególnie na początku) okresie,

¹ T.Hilgers, Creighton Model Fertility care System.

można zwracać szczególną uwagę na dotyk czułości, przytulanie, obejmowanie, trzymanie się za rękę.

Być może jednym z sekretów jest to, że mężczyźni lubią być przytulani tak samo jak kobiety. Kreatywne przytulanie jest środkiem wyrażającym bliskość, nie prowadzącym do genitalnego stosunku. Zасыпianie w ramionach ukochanej osoby, bez oczekiwań jest również pięknym przeżyciem. Dobrze jest, jeżeli para potrafi sobie wytyczyć granice podniecenia seksualnego.

Okres, w którym para unika kontaktu genitalnego jest często doświadczane jako przerwa w potrzebie wykazania się każdej nocy.

Ważną formą fizycznej aktywności jest relacja z dziećmi. Zabawa, przytulanie, całowanie wzmacnia ich poczucie bezpieczeństwa i jest środkiem dawania życia. Tak ważna forma interakcji również wydaje się redukować potrzebę erotycznej aktywności. Wzrasta poczucie spełnienia w rodzicielstwie. Jest to forma dotyku afirmującego.

Różnorodność innych aktywności takich jak spacer, rozmowy, wspólne planowanie, oglądanie filmów pomaga w budowaniu komunikacji i zaufania, a także zwiększa poczucie wartości, redukując potrzebę budowania więzi wyłącznie na stosunku płciowym.

Wiele par może identyfikować się ze swoimi potrzebami poprzez uruchomienie intelektualnych wrażeń. Mogą wspólnie spróbować wyjaśnić sobie różnice między seksualnym a fizycznym kontaktem. Pary mogą korzystać z polecanej lektury, aby poszerzyć horyzonty w rozumieniu ludzkiej seksualności.

Przyjęcie i zrozumienie, że unikanie fizycznego kontaktu nie jest niczym nienaturalnym, a nawet może być wsparciem ich wspólnej decyzji jest ważnym etapem w pracy nad przyjęciem nowego stylu życia. Wiele jest sytuacji w naszym życiu, w których rezygnujemy z fizycznego zbliżenia. Są to różne sytuacyjne zdrzania (choroba, ciąża itd). Wszystkie pary doświadczyły tego i mogą uświadomić sobie, że to nie było dla nich szkodliwe. Para powinna zrozumieć, że wybór rodzaju kontaktu i decyzja o ciąży lub jej odroczeniu to wspólna, dojrzała decyzja.

Wzajemne respektowanie się i szacunek mogą być intelektualnie wspierane poprzez zrozumienie i wspólny wybór drogi. Ponieważ CrMS¹ jest medycznie bezpieczny, może dawać satysfakcję w tym obszarze, szczególnie kobietom. Para może być zachęcana do dyskusji na temat swoich priorytetów i wyborów, co jest ważne dla ich rozwoju.

3.3. Pierwiastek kreatywności (komunikacji)

Para może być kreatywna na wiele sposobów. Małżonkowie mogą zrobić coś specjalnego dla siebie (specjalne danie, wspólny obiad, kwiaty lub inne specjalne przyjemności), kiedy wiedzą jak mogą docenić i budować wzajemną komunikację.

¹ Creighton Model Fertility Care System (CrMS) – jest nowym wyjątkowym modelem zaawansowanym w edukacji prokreacyjnej. System jest tak zaplanowany, aby uczyć za pomocą dostosowanych ćwiczeń prowadzonych przez odpowiednich trenerów. CrMS posługuje się specjalnie opracowanymi biomarkerami, które umieszcza się na karcie obserwacji, a które pomagają w obserwacji biologicznych zdarzeń, występujących podczas cyklu menstruacyjnego. CrMS nie jest tylko wystandaryzowanym systemem, ale wykonano również wiele badań poświęconych korelacji różnych biomarkerów z podstawowymi fizjologicznymi i patologicznymi zdarzeniami.

Niektóre pary piszą do siebie miłosne listy, czując, że takie pisanie ma dla nich specjalne znaczenie. Żona może włożyć do śniadania specjalne „słówko” od siebie dla męża, a mąż może zadzwonić w ciągu dnia i zapytać „jak Ci leci”, „kocham Cię”.

Czyniąc wspólne plany łatwiej jest zaplanować aktywność z korzyścią dla obojga lub całej rodziny. Pomocną w rozwijaniu pierwiastka kreatywności może być lista nieerotycznych sposobów na wyrażanie miłości, które satysfakcjonują oboje małżonków i mogą być dla nich wyjątkowe.

3.4. Pierwiastek emocjonalny (psychologiczny)

Dla par ważne jest przekonanie ich do rezerwowania dla siebie specjalnego czasu, aby mogły ze sobą rozmawiać o sprawach, które są dla nich ważne, a o których do tej pory nie rozmawiały.

Para powinna być zachęcana do wyrażania swoich uczuć, ponieważ wyrażanie uczuć i własnych potrzeb jest niezbędnym warunkiem dobrej komunikacji. Najczęściej pierwsze osiągnięcia w tej dziedzinie stają się nowością i nową jakością dla nich samych.

Małżonkom powinno się pozwolić na danie wyrazu swoim frustracjom i potwierdzić, że są one normalnym stanem.

Pytanie dotyczące samopoczucia związanego z unikaniem fizycznego kontaktu powinno się pojawić i być punktem do dyskusji, wzajemnego uczenia się siebie nawzajem i otwartości. Przez proces ujawnienia frustracji, a nawet złości, para może rozpoznać ważne wzajemne obawy, może to być okazją do nowych osiągnięć a także zobaczenia trudności, które mogą być przepracowane. Ważna tutaj jest pomoc asystującego, aby frustracje nie stały się dominujące.

Aby proces uwolnienia emocji przebiegł prawidłowo, najpierw para musi nauczyć się otwartości w swoich relacjach. Relacja otwartości łączy i pozwala rozwinąć głębiej poczucie bliskości i intymności.

Ważnym punktem edukacji na temat seksualności człowieka jest pokazanie konkretnych przykładów niegenitalnych form seksualnych interakcji. Prof. Hilgers zwraca szczególną uwagę na umiejętności osoby wprowadzającej i asystującej przy edukacji pary.

Podsumowanie

Ekspresję seksualną według filozofa Mary Joyce (1970) można porównać do orkiestry symfonicznej. Objasnia ona, co to znaczy być aktywnym seksualnie, wskazuje więc na pełnię ludzkiej seksualności.

Jesteśmy skłonni odbierać jawne wręcz dramatyczne zachowania jako bardziej aktywne formy ekspresji. Mary Joyce podaje przykład orkiestry symfonicznej i jej dyrygenta. Niejednokrotnie widzimy dyrygenta dramatycznie „rzucającego” ramionami, głową i górną częścią ciała we wszystkich kierunkach, prawdopodobnie dla lepszego wizerunku, jako ekstremalną aktywność w tworzeniu świetnej muzyki. Tymczasem inny dyrygent może robić wrażenie prawie nieruchomej twarzy. Aż trudno uwierzyć, że wyjątkowa i dostojna muzyka wychodzi spod batuty wirtuoza, który wydaje się być obojętnym. Taki dyrygent jest po prostu dynamiczny bez bycia dramatycznym. Jego miłość do muzyki, wgląd w inspiracje kompozytora i doskonała komunikacja ze swoimi muzykami sprawia, że robi „piorunujące” wrażenie.

Ludzka aktywność seksualna, podobnie, nie potrzebuje być jawna, aby była dynamiczna, nie potrzebuje być tylko erotyczna i silnie emocjonalna, ukierunkowana na egoistyczną przyjemność, aby była intensywnie przeżywana.

Silne poczucie własnej tętniącej życiem miłości do życia i szacunku dla życia innych, charakteryzuje osobę dojrzałą o szerokich horyzontach ludzkiej seksualności.

CrMS jest systemem unikalnym, pozwalającym w sposób satysfakcjonujący na korzystanie z naturalnych sposobów regulacji poczęć w oparciu o cykl miesięczkowy kobiety, umożliwiającym stymulację kontaktów seksualnych nieerotycznych oraz budującym nową jakość więzi małżeńską pozwalającą odkryć głębię ludzkiej seksualności.

Jan Paweł II w adhortacji *Familiaris Consortio* [13] twierdzi, że akceptacja cyklu i wejście w wewnętrzny dialog oznacza rozpoznanie duchowego i cielesnego charakteru małżeńskiej komunikacji. Przeżywanie miłości osobowej wymaga wierności. Odkrywanie pełni seksualności pozwala doświadczać większej czułości i odkrywać gotowość do wzajemnej komunii także w wymiarze fizycznym. Takie podejście gwarantuje, że ludzka seksualność jest respektowana i promowana w lojalności i pełnym ludzkim wymiarze. Człowiek jako osoba nie jest używany jako „obiekt”, nie jest łamana jego jedność osobowa – duszy i ciała.

Bibliografia:

Benedykt XVI (2009), *Caritas in veritate*.

http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/benedykt_xvi/encykliki/caritas_in_veritate_29062009.html

Danielou J. (1994). *Trójca Święta i tajemnica egzystencji*, Kraków, Znak.

Darowski R. (2008). *Filozofia człowieka – zarys problematyki*, Kraków: WAM.

Hilgers T. (2004a). *Creighton Model Fertility Care System – Basic Teaching Skills*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press.

Hilgers T. (2004b). *Medical and surgical practice of Na ProTechnology*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press.

Hilgers T. (2004c). *Reproductive Anatomy and Physiology, A primer for fertility Care Professionals*, Omaha: Pope Paul VI Institute Press.

Hilgers T. (2010). *The NaProTechnology Revolution – Unleashing the Power in a Woman's Cycle*, New York: Beaufort Books.

In Their Own Words: Women Healed, /edited by J. B. Packard, descriptions of diagnoses and treatments by T. Hilgers/, (2004), Omaha: Pope Paul VI Institute Press.

Jan Paweł II (1898). *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, Lublin: KUL.

Jan Paweł II (1986). *Mężczyzną i niewiastą stworzył ich*, Watykan: IBRERIA EDITRICE VATICANA.

Jan Paweł II (1995). *Medytacja Jana Pawła II na temat „bezinteresownego daru”*, http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/inne/medytacja_08021994.html

Jan Paweł II (1980). *Katechezy Ojca Świętego Jana Pawła II. Teologia małżeństwa*, Kraków:

- Jan Paweł II (1995), *Evangelium vitae*.
http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/encykliki/evangelium_1.html
- Jan Paweł II (1993). *Familiaris consortio*.
http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/adhortacje/ecclesia_africa_note.html
- Jan Paweł II (1988) *Mulieris dignitatem – list apostolski*.
http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/mulieris.html
- Joyce MR and Yoyce RE. (1970). *New Dynamics in Sexual Love: A Revolutionary Approach to Marriage and Celibacy*. Collegeville: St John's University Press.
- Kongregacja Nauki i Wiary, instrukcja *Dignitas personae*, (2008). L' OSSERVATORE ROMANO.
- Osuch K. Pokonać grzech zwycięską rozkoszą.
<http://mateusz.pl/mt/ko/Krzysztof-Osuch-SJ-Pokonac-grzech-zwycieska-rozkosza.html>
- Paweł VI (1968). *Humanae Vitae. O zasadach moralnych w dziedzinie przekazywania życia ludzkiego*.
http://www.opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/pawel_vi/encykliki/humane.html
- Półtawska W. (2007). *Rodzina w służbie życia, w: Rodzina na nowo odkryta*, Wrocław: Półtawska W. (2009). *Eros et iuventus!*, Częstochowa: Edycja Świętego Pawła.
- Stein E. (2005), *Edyty Stein Refleksje o kobiecie*, J. I. Adamska, M.A. Neyer (red), Borne Sulinowo.
- Stępień T. (2004). *Dwie koncepcje osoby Karola Wojtyły i Mieczysława Gogacza – analiza porównawcza, w: O antropologii Jana Pawła II*, M. Grabowski (red.), Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Wojtyła K. (2003). *Rozważania o istocie człowieka*, Kraków: WAM.
- Wojtyła K. (2010). *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin: KUL.