

**INTERNET** nám umožnil nikdy nevidaný přístup k informacím a ke vzdělání. Bohužel, světová síť otevřela zadní vrátka i věcem, které měly zůstat navždy skryty. O pornografii, temné straně internetu, se budeme bavit s Lukášem Sztefkem, pastorem Slezské církve evangelické v Těrlicku, který se problematikou pornografie už několik let zabývá.

# POKUŠENÍ BYLO SILNĚJŠÍ NEŽ JÁ

## AHOJ LUKÁŠI, SETKAL SES NĚKDY VE SVĚM ŽIVOTĚ S PORNOGRAFIÍ?

Poprvé jsem se setkal s pornografií na 1. stupni základní školy, ale to bylo ještě v době, kdy téměř neexistoval internet. Ale tak před deseti lety, v mých 25 letech, jsem byl na sledování pornografie závislý. Nebyl týden, kdy bych alespoň na chvíli nenavštívil stránky s pornografickým obsahem.

## NEMĚL BY BÝT KŘEŠTAN JAKSI AUTOMATICKY CHRÁNĚN OD PODOBNÉHO NEBEZPEČÍ?

At' chceme nebo nechceme, i jako křesťané jsme ovlivňováni prostředím, které nás obklopuje. Nevím, nakolik si to uvědomujeme, ale ty i já žijeme uprostřed pornografické kultury. Jsme v neustálém obklopení sexualitou, a to především díky rozvoji internetu.

V Americe se dala dohromady skupina křesťanských odborníků, kteří vedli asi 3 000 rozhovorů. Výsledky této studie byly alarmující. 72 % mladých křesťanů aktivně vyhledávalo pornografii na internetu. Tomuto tématu jsem věnoval i svoji bakalářskou práci. Oslovil jsem 130 křesťanských mužů a výsledky byly obdobné.

## CO TĚ NA PORNOGRAFIÍ VLASTNĚ PŘITAHovalo? JAK JSI POZNAL, ŽE MÁŠ PROBLÉM SE ZÁVISLOSTÍ NA PORNOGRAFIÍ?

Na pornografii mě přitahovala její snadná dostupnost, možnost vidět, cokoliv mě napadlo. To, že se člověk podívá na porno, neznamená, že je na něm automaticky závislý. Nejprve se člověk může podívat z pouhé zvědavosti. Nicméně časem si může vybudovat nezdravý návyk. Například když se sledováním porna snaží utéct z reality. Třeba když dosta-

ne špatnou známku nebo se pohádá s rodiči. Takový styl života pak může přerůst v závislost, kdy to prostě bez sledování porna nejde. A to byl můj případ, nedokázal jsem říci ne.

## JAK SE TATO ZÁVISLOST PROJEVOVALA VE TVĚM ŽIVOTĚ?

U mě se to projevilo v tom, že i když jsem věděl, že je pornografie plná zvráceností, okrádá mě o radost v Bohu, převrací můj pohled na dívky, pokušení bylo silnější než já. I když jsem vyrážel do přírody, v slzách vyznával svoji hříšnost, dával Bohu sliby čistoty, selhával jsem dál.

## MĚLO PRAVIDELNÉ SLEDOVÁNÍ PORNOGRAFIE VLIV NA HLEDÁNÍ TVÉ BUDOUCÍ ŽENY?

Ano, neboť pornografie převrací pohled na opačné pohlaví. Začal jsem dívky kolem sebe vnímat mnohem více jen jako sexuální objekty, které jsem srovnával s tím, co jsem viděl při sledování pornografie. Přestával jsem vnímat jejich charakter, inteligenci nebo humor. Dívky jsem třídil podle přísných tělesných měřítek. Svoji budoucí manželku jsem

tak nehledal Božíma očima, ale mnohem více svými, které byly pošpiněny hříchem.

## LIŠÍ SE PORNOGRAFIE OD NORMÁLNÍ MANŽELSKÉ SEXUALITY?

Rozhodně. Bůh stvořil sex jako nádherný dar v bezpečí láskyplného vydaného vztahu manželství. Sex je Boží nápad, ale pornografie ho mění na odpad.

## NĚKDO ŘÍKÁ, ŽE KOUKÁNÍ NA „PORNO“ NIKOMU NEŠKODÍ. CO SI O TOM MYSLÍŠ?

Pornografie ničí mnoho věcí. Manželství, vztahy, může vést k násilí, snižuje schopnost uspokojení a vede k falešnému pohledu na sex. Lidé si myslí, že sex musí vypadat stejně jako ve videích. Před pár lety jsem měl možnost mluvit s bývalou pornoherčkou Johannou, která uvěřila v Krista.

Johanna hovořila o tom, že mnoho pornoherců – mužů i žen – jsou lidé zcela závislí na drogách a alkoholu. Bez alkoholu a drog své scény netočí. Jedná se často o hluboce zraněné a nenaplněné lidi, většinou bez rodiny, bez opravdových vztahů a bez lásky. Součástí natáčení je fyzická agrese, ponižování, a mnoho z toho, co se děje za kamerou, je fikcí, vše je pečlivě sestřiháno tak, aby to vypadalo, že si to všichni užívají, ale opak je pravdou. Není výjimkou, že životy pornoherců končí sebevraždou.

## MEZI KLUKY VE ŠKOLE SE OBČAS OBJEVUJÍ SPROSTÉ FOTKY A VIDEA, JAK SES BRÁNIL PODOBNÝM POKUŠENÍM?

Není to o tom, že si budu stále připomínat, nesmím koukat na porno, porno, porno, porno. Takto tam

bude pořád to porno. Když se ale naopak zahledím na vyšší cíl, dá mi to sílu vidět věci jinak. Máme odhodit všechny hříchy a upnout zrak na Ježíše. Ježíš je ten nejlepší zdroj pro náš zápas s pornografií. Nejsou nové nebo lepší rady, triky nebo nástroje – ne, je to Ježíš, který za nás položil svůj život. On musí být v centru našeho života. Není to o nás, je to o něm.

## JAK SES ZÁVISLOSTI NA PORNOGRAFIÍ ZBAVIL?

Dnes jsem od sledování pornografie svobodný. Přesto musím svoji mysl neustále hlídat. Chtěl bych dnes zde představit čtyři principy, které mě v životě nasměrovaly správným směrem.

Po celou dobu, když jsem se dostával ze zájetí pornografie, jsem stále zápasil s otázkou, jak se na mě dívá Bůh. Někdy ke mně mlu-



vil skrze své Slovo jako ten hrozný a svatý Bůh, který nestrpí v mém životě sebemenší kompromis s hříchem, kterému se hnusí takový způsob života. Ale rovněž jsem prožíval jeho otcovský přístup, jeho nesmírnou lásku a péči. Vnímám, že důležitější je to, že chci bojovat, a ne to, že jsem zrovna selhal. Ježíš je totiž ten, který má soucit s našimi slabostmi.

*Milý Lukáši, děkujeme moc za rozhovor, za tvoji upřímnost a vyprošujeme ti mnoho Božího požehnání.*

**Lukáš Sztefek** slouží ve Slezské církvi evangelické a. v. jako pastor sboru v Těrlicku. Sní o církvi, která je uchváćena Kristem. Rád pracuje s mladou generací. Miluje svoji ženu Markétu, dvouletého syna Tobiáše a měsíční dcerku Abigail. Baví ho moderní technologie, počítač s jablíčkem, fotbal, nejlépe relaxuje o samotě s Bohem a v sauně.



Celý článek na [www.tarsicius.cz](http://www.tarsicius.cz)

## ČTYŘI PRINCIPY PRO BOJ PROTI PORNOGRAFIÍ

### 1. Buď upřímný

Na začátku mé cesty k uzdravení bylo přiznání, že mám problém a že to nezvládám. Změna je možná pouze tehdy, když budeme upřímní k sobě i k Bohu. Součástí této upřímnosti je i pokání. Pokání je celoživotní výzva, ale zároveň je skutečně jediným možným východiskem z opakovaného hříchu. To, že si uvědomím potřebu změny, uvědomím si odpornost svého jednání, podřídím se Bohu, zcela před ním odkryji svůj hřích a plně se mu odevzdám. Potřebujeme prosit o očistění celého našeho těla, našich očí, že se díváme na to, na co neměly, očistění naší mysli, že dala průchod věcem, které jsou před Bohem zvrácené, očistění našich rukou, neboť sledování pornografie je často spojeno právě s masturbací. Upřímně vyznej před Bohem svůj hřích a přijmi jeho očistění.

### 2. Rozpoznej spouštěče

K prolomení závislosti je důležité rozpoznat naše spouštěče, které nás k pokušení vedou. Je dobré si položit otázky: Co mě k selhání do-



vedlo? Co bych mohl udělat příště jinak, abych se podobné situaci vyhnul? Například když zjistíte, že jste pokoušeni večer na internetu, tak nechodte večer na internet. Řekněte si, že po 6. hodině večerní už nebudete chodit na síť. Odneste každý večer svůj počítač ven do garáže a zamkněte ho tam. Přijde vám to šílené, ale to je to, co vám pomůže vyhrát váš zápas.

### 3. Najdi si přítele

V dotazníku, který jsem dělal v rámci své bakalářské práce, se téměř 60 % mužů přiznalo k tomu, že se se svým problémem nedokáže svěřit. Muži měli nejčastěji strach ze ztráty důvěry a přiznání si vlastní chyby. Je však nesmírně důležité povědět o svém problému nejen Bohu, ale i nějakému věřícímu člověku, který se nám v tomto zápase může stát oporou. Nejlépe někdo, kdo je pro nás vzorem. Může to být kněz, někdo, koho si vážíme.

### 4. Buď připraven na boj

Slyšel jsem o člověku, kterého Bůh ze závislosti na pornografii osvobodil zázračným způsobem ze dne na den, ale ve většině příběhů jde o běh na dlouhou trať. V zápase s internetovou pornografií se může stát nepostradatelným pomocníkem i softwarová ochrana. Program K9 Web Protection vám zablokuje přístup na většinu stránek s nevhodným obsahem. Na svém Facebooku filtruji průběžně všechny přátele, kteří sdílí pro mě nevhodný obsah.

## UZDRAVUJÍCÍ SILA SVÁTOSTÍ

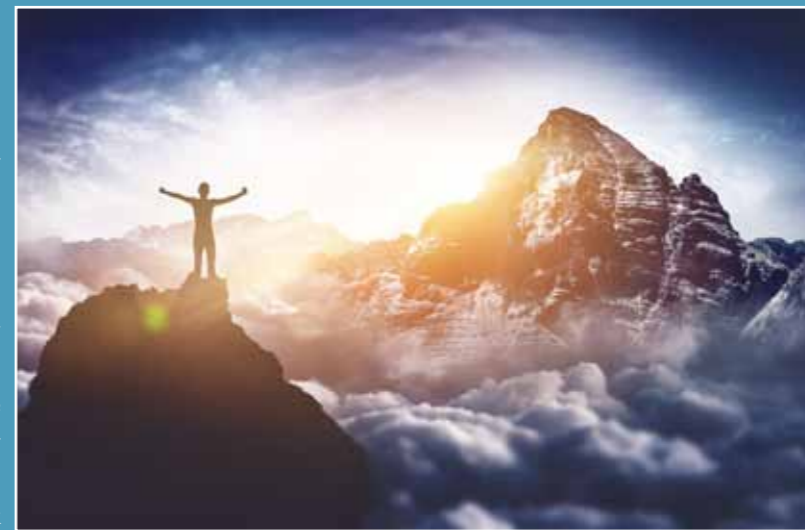
Vzpomínám na jednoho kluka, který mi řekl, že skončí se zpovědí. Proč? Poněvadž je to prý pořád dokola. „Stejně zase zhřeším...“ říkal. Odpověděl jsem mu, že jen doufám, že se zároveň také nepřestane umývat. Proč? Protože to je také pořád dokola. Hraješ fotbal, zpotíš se, je potřeba si dát sprchu... Druhý den se jdeš projet na kole, zase se zpotíš a musíš do koupelny.

Hrál jsi někdy nějakou drsnou bojovku v přírodě? Za deště? V blátě? Jakým balzámem pak byla teplá koupel! Sledování porna je hrozná bahno. Zpověď – to je teplá koupel... balzám. S vynálezem zpovědi přišel Ježíš. Věděl, v jakém bahně je člověk

schopný se válet, v jaké stoece je schopný se topit... On ve zpovědi přichází, On – Čistý... podává ruku a nabízí otevřenou náruč, nové šaty. Dává novou šanci. A co víc: On

umí uzdravit z každé závislosti. Tolik lidí by o tom mohlo vyprávět!

Jestliže je někdo závislý na sledování porna, měl by přicházet ke zpovědi pravidelně – každý měsíc. Ideální je zpovídat se u stálého zpovědníka. A pak – s čistou dušičkou – co nejčastěji ke svatému přijímání. Proč? Protože v boji se Zlým nikdo sám neobstojí. Potřebuješ posilu!



**A ještě něco:** Eucharistie (svaté přijímání) je Ježíšovo Tělo. Krásné Tělo! Pohled na toto Tělo uzdravuje, očisťuje. Ten, kdo zabředl do bahna sledování pornografie, ať často přichází na adoraci Krista – aby hleděl na vystavené svaté přijímání.

**OTEC PETR SOUČEK**

Foto: Kevin Carden, Jacob Lund, aleximx, XtravaganT, bakhtiarzein - Adobe stock, archiv Lukáše Sztefka