

GORZOWSKIE
WIADOMOŚCI
KOŚCIELNE



ORGAN URZĘDOWY
KURII BISKUPIEJ

Styczeń – Luty

1971

111



GORZOWSKIE WIADOMOŚCI KOŚCIELNE

600-9418/1-2

Organ Urzędowy Kurii Biskupiej

Rok 14

styczeń — luty 1971 r.

Nr 1-2

Niniejszy numer G. W. K. jest przedrukiem WIADOMOŚCI DICEZJALNYCH ŁÓDZKICH nr 4-6/1970.

EPISKOPAT POLSKI

PIERWSZA INSTRUKCJA EPISKOPATU POLSKI DLA DUCHOWIEŃSTWA O PRZYGOTOWANIU WIERNYCH DO SAKRAMENTU MAŁŻEŃSTWA I O DUSZPASTERSTWIE RODZIN

Wprowadzenie

Położenie, w jakim znajduje się dziś małżeństwo i rodzina, sprawia, iż troska o nie wysuwa się na naczelne miejsce w duszpasterskich zadaniach każdego kapłana. Dlatego też wśród szczególnie ważnych zadań współczesnych, ku którym zwraca się uwaga Kościoła, Sobór Watykański II umieścił na pierwszym miejscu, w Konstytucji duszpasterskiej, zagadnienia dotyczące małżeństwa i rodziny. „Szczęście i dobro zarówno poszczególnej osoby, jak i społeczności ludzkiej oraz chrześcijańskiej wiąże się ściśle z pomyślną sytuacją w małżeństwie i rodzinie” (*Gaudium et spes*, 47). Również encyklika Pawła VI *Humanae vitae* troskę o obronę i chrześcijańską pełnię małżeństwa nakazuje biskupom jako najpilniejsze dziś ich posłannictwo: „Zadanie to uważajcie za najważniejsze dzieło i obowiązek nałożony na Was w obecnych czasach” (30).

Według bowiem Bożego planu zbawienia rodzina jest siedliskiem rozwoju dwu największych wartości osobowych: życia i miłości. „Prawdziwa miłość chrześcijańska włącza się w miłość Bożą i jest kierowana oraz doznaje wzbogacenia przez odkupieńczą moc Chrystusa i zbawczą działalność Kościoła, aby skutecznie prowadzić małżonków do Boga oraz wspierać ich i otuchy im dodawać we wzniosłym zadaniu ojca i matki. Dlatego osobny Sakrament umacnia i jakby konsekruje małżonków chrześcijańskich do obowiązków i godności ich stanu” (*Gaudium et spes*, 48).

Tak więc duszpasterstwo każdej parafii powinno zaliczyć pracę nad małżeństwem i rodziną do stałych form duszpasterstwa zwyczajnego. Nie chodzi tu bowiem o pewną jednorazową akcję, lecz o trwałe urzeczywistnianie zawsze aktualnych zadań. Przemyślenie przeto i przeanalizowanie realizowania tej instrukcji obowiązuje każdego duszpasterza w sumieniu. Wprowadzenie jej w życie przyniesie owoce, które staną się

najtrwalszym fundamentem dla innych zadań duszpasterzowania i dla dalekosiężnego dobra Ludu Bożego.

Mając to na uwadze, wydajemy następującą instrukcję dla całego Duchowieństwa diecezjalnego i zakonnego w Polsce z poleceniem, by była jak najdokładniej wprowadzona w życie.

I. JEDNOLITE PRZYGOTOWANIE DZIECI I MŁODZIEŻY

Czynnikiem zasadniczym w trosce o małżeństwo i rodzinę jest wychowanie do małżeństwa. Musi być ono świadome, długofalowe, zaczęte od wczesnego dzieciństwa (Pius XI w **Casti connubii**) i systematyczne. Polegać powinno na ukazywaniu życia rodzinnego (zwłaszcza rodzicielstwa) jako powołania, a więc zadania Bożego, które trzeba podjąć, wiernie wypełnić; na ukazywaniu prawidłowego wzorca rodziny, a wreszcie na wyrabianiu cnót ułatwiających dobre i szczęśliwe współżycie rodzinne, szczególnie cnót czystości i ofiarnej miłości.

1. Na poziomie szkół podstawowych

Już w katechizacji przedszkolnej przysposobienie do wczesnej Komunii św. daje możliwość wyrabiania u dziecka ducha pogody, skromności, poszanowania autorytetu rodziców, ofiarnej miłości do rodzeństwa i szczerzej przyjaźni z Bogiem.

Od najwcześniejszych lat w lekcjach religii trzeba przy różnych nadarzających się okolicznościach nawiązywać do problemów rodziny, uczyć szacunku do człowieka, do życia i ciała ludzkiego, do powołania, jakim jest każde życie (**Populorum progressio**, 15), do miłości, która jest naczelnym przykazaniem Chrystusa, do rodzicielstwa, które jest „bardzo wzniosłym zadaniem, do jakiego zostaje człowiek powołany” (**Humanae vitae**, 12).

W każdej klasie na poziomie szkoły podstawowej należy czuwać w roku katechizacyjnym nad wyrabianiem właściwej postawy dzieci wobec własnej rodziny, należy podać nie tylko wiedzę o tych okresach, ale położyć również duży nacisk na wyrabianie cnót wiążących się ściśle z życiem rodzinnym. W najstarszych klasach celową jest rzeczą powierzyć niektóre katechezy kompetentnym osobom świeckim.

2. Na poziomie szkół średnich

Zarówno w odniesieniu do ostatnich klas podstawowych, jak i w nauce na poziomie szkół średnich należy jako zasadę stosować następujące polecenie Konstytucji duszpasterskiej **O Kościele w świecie współczesnym**: „Młodych powinno się przede wszystkim na łonie samej rodziny odpowiednio i w stosownym czasie pouczać o godności, zadaniu i dziele miłości małżeńskiej, aby, nauczeni szacunku dla czystości, mogli przejść we właściwym wieku od uczniwego narzeczeństwa do małżeństwa” (49).

Zakładając to, również w każdej klasie na poziomie szkoły średniej należy poświęcić w katechezach wiele uwagi dalszemu pogłębianiu (ewentualnie uzupełnianiu) wiedzy i formacji w tym zakresie, opierając wszystko o ducha modlitwy. Ważne znaczenie może tu mieć udzielanie szczerych i prostych odpowiedzi na wątpliwości młodzieży, w świetle właściwej hierarchii wartości. Umożliwianie młodzieży wymiany myśli, dostarczanie materiałów — może być w ręku wielu katechetów szczególnie owocnym sposobem oddziaływania.

3. Młodzież pozaszkolna

Duszpasterz powinien przeprowadzić cykl katechez informacyjnych o zagadnieniach małżeństwa i rodziny, nie mniej niż dziesięć nauk.

Zapoczątkowane już w szkole podstawowej omawianie pewnych wybranych zagadnień przez kompetentne osoby świeckie powinno być w jeszcze szerszym zakresie stosowane w katechezach dla młodzieży szkół średnich i młodzieży pozaszkolnej.

II. PRZYGOTOWANIE PRZEDMAŁŻEŃSKIE

1. Katechizacja przygotowawcza do małżeństwa

Objąć należy tą katechizacją całą młodzież powyżej siedemnastego roku życia i w miarę możliwości starać się o organiczne związanie z całokształtem duszpasterstwa młodzieży dorastającej.

Główną formą katechizacji przygotowawczej do małżeństwa są tzw. kursy przedmałżeńskie. W małych parafiach należy je przeprowadzać co najmniej co trzy lata. W parafiach natomiast liczących powyżej pięciu tysięcy wiernych co roku.

Ich tematyka powinna objąć pewien całokształt teologii rodziny i małżeństwa (szczególnie w kontekście Bożego planu zbawienia), poradnictwo charakterologiczne, ogólne zagadnienia dietności, higieny i seksuologii.

Kurs taki powinien obejmować co najmniej dziesięć katechez, z których każda musi się łączyć z pewną formą nabożeństwa, wspólnych modlitw oraz odpowiedziami na zadawane pytania (pytania na kartkach.)

W szczególnej mierze przygotowanie przedmałżeńskie ma stać się przedmiotem wielkiego zainteresowania duszpasterstwa akademickiego. Tam bowiem istnieje możliwość przeprowadzenia nie tylko tzw. kursów przedmałżeńskich, ale systematycznego prowadzenia konwersatoriów o rodzinie, małżeństwie i wychowaniu. Episkopat przeto zobowiązuje niniejszą Instrukcją wszystkie ośrodki duszpasterstwa akademickiego do przeprowadzania stałego, systematycznego przygotowania przedmałżeńskiego w taki sposób, by każdy student(ka) mógł w toku swych studiów skoryzystać ze stopniowego i pogłębionego studium problematyki rodzinnej i wyrabiać w sobie prawdziwie chrześcijańską postawę w tym zakresie.

2. Katechizacja przedślubna

Dla wszystkich nupturientów, niezależnie od tego, czy uczestniczyli w wyżej wymienionych formach katechizacji przedmałżeńskiej, czy nie, należy obowiązkowo przeprowadzić trzy nauki przedślubne na tematy:

1. teologia i liturgia Sakramentu Małżeństwa;
2. etyka małżeńska;
3. odpowiedzialne rodzicielstwo (tę ostatnią naukę powinna przeprowadzić kompetentna osoba świecka, niekiedy może być nią doradczyni parafialna).

Od przeprowadzenia katechizacji przedślubnej nie mogą uwolnić duszpasterza żadne okoliczności. Jedynie w bardzo wyjątkowych wypadkach wolno treść tych nauk przekazać w jednej, poszerzonej.

Z tym należy połączyć obowiązkowy egzamin przedślubny. Egzamin ten powinien być przeprowadzony w formie jak najbardziej swobodnej rozmowy, tak jednak, by sprawdził, czy nupturienti mają przyswojone

podstawowe prawdy o etyce małżeńskiej i o nauce Kościoła w tym zakresie. Pomocą w egzaminie może być krótki zbiór materiałów, które należy wręczyć narzeczonym w chwili zgłoszenia na zapowiedzi, o ile nie mogą się wykazać świadectwem ukończenia katechizacji przedmałżeńskiej.

3. Wprowadzenie do liturgii Sakramentu Małżeństwa

Zarówno katechizacja przedmałżeńska, jak i katechizacja przedślubna mają przygotować nie tylko intelektualnie, ale również moralnie i ascetycznie do życia małżeńskiego. Stąd ośrodkiem obydwu form przygotowania — przedmałżeńskiego i przedślubnego — należy uczynić stałe wdrażanie młodych do modlitewnej i ascetycznej współpracy z Sakramentem, do którego się przygotowują. Stałe nawiązywanie do różnych elementów liturgii małżeństwa i liturgii związanej z życiem rodzinnym może być najwdzięczniejszą osnową całego przygotowania przedmałżeńskiego stosownie do nauki Soboru: „Chrystus Pan szczerze ubłogosławił tę wielkoduszną miłość, która powstała z Bożego źródła miłości i została ustanowiona na obraz Jego jedności z Kościołem. Jak bowiem niegdyś Bóg wyszedł naprzeciw swemu ludowi z przymierzem miłości i wierności, tak teraz Zbawca ludzi i Oblubieniec Kościoła wychodzi naprzeciw chrześcijańskich małżonków przez Sakrament Małżeństwa. I pozostaje z nimi nadal po to, aby tak jak On umiłował Kościół i wydał zań siebie samego, również małżonkowie przez obopólne oddanie się sobie miłowali się wzajemnie w wytrwałej wierności” (*Gaudium et spes*, 48).

Bardzo też wskazane jest przeprowadzenie dnia skupienia lub rekolencji zamkniętych dla narzeczonych, jako szczególnie dobra forma uwydatnienia sakramentalnego charakteru małżeństwa zawieranego między katolikami.

III. DUSZPASTERSTWO RODZIN

1. Duszpasterstwo małżeństw, szczególnie młodszych

Sakramentalny akt zawarcia związku małżeńskiego nie kończy, lecz dopiero wprowadza małżonków w pełnię możliwości ich współpracy z duszpasterzem i Kościołem, a to wieloraką drogą: dalszej katechizacji, Sakramentów Pokuty i Ołtarza oraz wspólnej troski o wychowanie dzieci i młodzieży.

A. Katechizacja małżeństw powinna stopniowo obejmować następujące formy:

a) cykle konferencji dla młodszych małżeństw łączone zawsze ze wspólnymi modlitwami, a przeprowadzane przy czynnym współudziale świeckich;

b) nauki stanowe — nawiązujące do współczesnych zainteresowań i konkretnej sytuacji współczesnego małżeństwa;

c) udostępnienie przez duszpasterza odpowiednich materiałów.

Treścią tej katechizacji mogą być różnorodne życiowe problemy małżeństw, zwłaszcza młodszych, rozważane w świetle nauki Chrystusowej, jak: rodzina w Bożym planie zbawienia, kultura pożycia małżeńskiego (odpowiedzialne rodzicielstwo), typologia charakterów i jej przystosowanie do życia małżonków, rozwój miłości i jego przeszkody, katolickie planowanie rodziny, życie z Kościołem, apostołstwo rodzin między sobą, kontakty z duszpasterzem itp.

B. Szczególnie ważnym odcinkiem zainteresowania dzisiejszego duszpasterstwa ma być troska o ułatwienie małżonkom częstego korzystania z łask Sakramentów Pokuty i Ołtarza. Papież Paweł VI tak zachęca kapłanów: „Małżonków zaś uczcie niezbędnej drogi modlitwy i przygotowujcie ich należycie do tego, aby częściej, z głęboką wiarą przystępowali do Sakramentów Eucharystii i Pokuty oraz by nigdy nie upadali na duchu z powodu własnej słabości” (*Humanae vitae*, 29).

Mając to na uwadze, zobowiązujemy wszystkich spowiedników:

1° aby jednomyślnie i solidarnie przyjęli i stosowali w praktyce konfesjonatu normy etyczne życia małżeńskiego, podane przez encyklikę *Humanae vitae*, a uprzednio przez Konstytucję duszpasterską **O Kościele w świecie współczesnym**;

2° aby pomagali małżonkom w realizacji tych norm, wskazując na życiową możliwość ich wypełnienia oraz na liczne dobra płynące stąd dla ich małżeństwa, a urzeczywistniane w miarę współpracy z Bogiem;

3° aby przygotowywali młodzież do czekających ją w małżeństwie zadań. Chodzi tu zwłaszcza o wychowanie do prawdziwej miłości i ukazywanie pozytywnej wartości czystości, która będąc panowaniem nad sobą, udoskonala osobowość człowieka (trzeba siebie najpierw posiadać w pełni, by móc siebie w pełni dać).

Spowiednik powinien zawsze wiedzieć, że chrześcijańskie planowanie rodziny nie zawsze oznacza ograniczanie potomstwa, lecz nieraz nawet dyktuje obowiązek ofiarnego przekazania życia dalszemu potomstwu. W razie potrzeby powinien penitenta o tym pouczyć.

Obowiązkiem każdego spowiednika i duszpasterza jest roztropnie wskazywać na wielkie łaski świadomie podejmowanej i rozumnie urzeczywistnianej wielodzietności, gdyż „dzieci są na pewno najcenniejszym darem małżeństwa” (*Gaudium et spes*, 50).

C. Bardzo wreszcie wdzięczną i chętnie przez rodziców podejmowaną formą pomocy duszpasterskiej jest współpraca kapłana z ich problemami wychowania dzieci. Tę formę zalecamy jako szczególnie ważny odcinek, pozostający pod opieką referatu katechetycznego, a bardzo dogodny dla wykorzystania w ramach katechizacji samych małżonków.

2. Liturgia i życie rodzinne

Bardzo ważnym środkiem skutecznego duszpasterstwa rodzin jest ustawicznie wdrażanie małżonków do czynnego współuczestnictwa z tymi formami życia liturgicznego, które są specjalnie dla nich przeznaczone. Razem więc z rozbudzeniem życia eucharystycznego w rodzinie należy budzić wśród małżonków radość kultycznej współpracy z Sakramentem Małżeństwa oraz zachęcać ich do chętnego korzystania z licznych możliwości przeznaczonych do umacniania życia łaski w rodzinach, głównie w ramach roku kościelnego, jak np. błogosławieństwo matek przed urodzeniem dziecka, po urodzeniu, doroczne błogosławieństwo niemowląt lub rocznica Chrztu św., błogosławieństwo chorych dzieci, święcenie pokarmów, czy szczególnie przez liturgiczne uwypuklenie uroczystości rodzinnych (rocznic ślubu, imienin ojca lub matki), niedzieli Świętej Rodziny oraz ściśle konkretyzowane modły wspólne w intencji małżonków i rodzin (np. oratio fidelium).

IV. ŚRODKI ODDZIAŁYWANIA DUSZPASTERSKIEGO

Zadaniem krajowego duszpasterstwa rodzin i jego diecezjalnych referatów będzie stałe wspomaganie duszpasterzy w ich pracy nad małżeństwem i rodziną oraz systematyczne dostarczanie im przydatnych ku te

mu materiałów. Komisja Episkopatu dla sprawy rodzin stopniowo wdrażać będzie również w dalsze zadania tego zakresu.

Wiadomo jednak, że najwięcej będzie zależeć od inicjatywy, gorliwości i zaangażowania samych duszpasterzy i ich świeckich współpracowników. Ten przeto zakres wymaga już dziś szerszego uwzględnienia.

1. Przystosowanie duszpasterzy

Pierwszoplanowym zadaniem jest pogłębianie znajomości zagadnień związanych z duszpasterstwem rodzin przez samych kapłanów. Polecamy przeto, by temu celowi poświęcać częściej rejonowe i dekanalne konferencje księży, łącząc to z twórczą dyskusją i stałą wymianą wzajemnych doświadczeń duszpasterskich z tego zakresu. „Zadaniem kapłanów — po otrzymaniu przez nich należytego wykształcenia w sprawach życia rodzinnego — jest wspieranie powołania małżonków w ich pożyciu małżeńskim i rodzinnym różnymi środkami duszpasterskimi, jak głoszeniem słowa Bożego, kultem liturgicznym i innymi pomocami duchowymi, a również umacnianie ich z dobrocią i cierpliwością wśród trudności i krępiecie w miłości. aby tworzyły się naprawdę promieniujące rodziny” (**Gaudium et spes**, 52).

W polecanej zaś niniejszą Instrukcją katechizacji, wprowadzającej do życia rodzinnego na poziomie szkół podstawowych i średnich, należy na razie posługiwać się katechizmami dostarczonymi przez Kurie Biskupie aż do czasu pełnego wciągnięcia jej w całokształt krajowego programu przez Komisję Katechetyczną Episkopatu.

Przystosowanie duszpasterstwa rodzin powinno się rozpocząć już od studiów seminaryjnych (por. Dekret **O formacji kapłańskiej**, 10). Zagadnieniu temu Komisja Episkopatu dla Spraw Rodzin w porozumieniu z Komisją Studiów poświęci osobną instrukcję dla Seminariorum.

2. Przystosowanie rodziców

Małżonkowie i rodzice mają być nie tylko przedmiotem chrześcijańskiego wychowania rodzinnego, ale i podmiotem tzn. mają również sami zostać czynnie wprzęgnięci w apostołstwo tych zakresów. Stąd każdy duszpasterz ma w nich widzieć przedłużenie własnego oddziaływania, to oddziaływanie inspirować i rozważnie je rozwijać (por. Deklarację **O wychowaniu chrześcijańskim**, 3, oraz Dekret **O apostołstwie świeckich**, 30).

„Wśród owoców, które dojrzewają, gdy prawo Boże jest gorliwie przestrzegane, niezwykle cenny jest ten, że sami małżonkowie często pragną podzielić się z innymi wynikami swoich doświadczeń. Dzięki temu w szerokich ramach powołania świeckich znajduje się nowa i niezwykle doniosła forma apostołatu, w której równi usługują równym. Wtedy bowiem sami małżonkowie podejmują zadania apostołskie względem innych małżonków, pełniac rolę ich przewodników. Wśród tylu form chrześcijańskiego apostołatu ta wydaje się obecnie najpotrzebniejsza” (**Humanae vitae**, 26).

Duszpasterze niech ustawicznie poszerzają zakres oddziaływania Kościoła na rodzinę tą szczególnie drogą, w duchu wskazań Soboru Watykańskiego II, a więc ku czynnemu organizowaniu pomocy dla wielodzietnych, opuszczonych, sierocych, ku zacieśnianiu współżycia rodzin między osobą.

„Specjaliści, zwłaszcza w dziedzinie biologii, medycyny, socjologii i psychologii, wiele mogą oddać usługom dobremu małżeństwu i rodzinie oraz spokojowi sumień, jeśli przez wspólny wkład swych badań będą gorliwie

starać się naświetlić różne warunki sprzyjające uczciwemu regulowaniu ludzkiej rozrodczości" (*Gaudium et spes*, 25; por. *Humanae vitae*, 27).

Dalsze perspektywy

Instrukcja niniejsza ma stanowić jedno z pierwszych ogniw przeobrażenia nowoczesnego duszpasterza pod kątem jego zainteresowań rodziną w duchu Soboru Watykańskiego II.

Nastawić się więc należy na pracę długofalową, a zadania, których Instrukcja wytycza minimum, należy stale rozwijać w wielu nowych kierunkach. Jakże zapewne samorzutnie, ofiarnie i różnorodnie wytyczy gorliwość samych duszpasterzy i laikatu.

Zadaniem Władz Diecezjalnych jest stała opieka nad tym oraz trwałe zaopatrywanie duchowieństwa i wiernych w odnośne pomoce duszpasterskie i materiały, a także synchronizowanie pracy między parafiami, wymiany doświadczeń itp.

Słowa namiestnika Chrystusowego skierowane do Biskupów należy uważać za obowiązujące cały Kościół: „Zadanie to uważajcie za najważniejsze dzieło i obowiązek nałożony na Was w obecnych czasach. Jak dobrze wiecie, zadanie to wymaga pewnej koordynacji działalności duszpasterskiej we wszystkich dziedzinach aktywności ludzkiej, mianowicie ekonomicznej, kulturalnej i społecznej. Jeśli nastąpi większy i jednocześnie rozwój w tych wszystkich dziedzinach, wówczas życie rodziców i dzieci na łonie rodziny będzie nie tylko znośniejsze, lecz także łatwiejsze i radośniejsze. A życie społeczne, wzbogacone braterską miłością i prawdziwym pokojem, stanie się bezpieczniejsze przy sumiennym zachowaniu tego planu, jaki Bóg powziął w odniesieniu do świata” (*Humanae vitae* 30).

Warszawa, dnia 12 lutego 1969 r.
113 Konferencja Episkopatu Polski

Za zgodność
† Stefan Kardynał Wyszyński
Prymas Polski
Przewodniczący Konferencji

POMOCE DUSZPASTERSKIE

NORMY MORALNE TYCZĄCE REGULACJI POCZĘC I ICH UZASADNIENIE

Koncepcja miłości małżeńskiej i odpowiedzialnego rodzicielstwa zarysowana przez Pawła VI w encyklice *Humanae vitae* stanowi doktrynalną podstawę, na której z kolei opiera on normy moralne etyki życia małżeńskiego oraz ich uzasadnienie.

Zanim podejmiemy próbę wnikięcia w rozwiniętą przez Papieża motywację, wymienimy wprawdzie praktyki antykoncepcyjne odrzucone przez Pawła VI jako niezgodne z nauką Kościoła.

Przede wszystkim Papież odrzuca bezwarunkowo „bezpośrednie naruszanie rozpoczętego już procesu życia, a zwłaszcza bezpośrednie przerywanie ciąży, choćby dokonywane ze względów leczniczych” (HV n. 14). Odróżnienie bezpośredniego przerywania ciąży od „naruszenia rozpoczętego już procesu życia” wskazuje na to, że Papież zdaje sobie sprawę z istnienia metod uniemożliwiających zagnieżdzenie się zapłodnionego jaja w macicy. Osiąga się ten skutek przez podawanie kobiecie pewnych

ciał hormonopodobnych lub zakładanie ciał obcych do macicy (tzw. wkładki, czyli pessaria śródmaciczne). Są w gruncie rzeczy metody powodujące wczesne poronienie niezagnieżdżonego jaja płodowego lub jaja zagnieżdżonego w początkowych stadiach rozwoju.

Następna norma odrzuca z równą bezwzględnością „bezpośrednie obezplodnienie, czy to stałe, czy czasowe, zarówno mężczyzny, jak i kobiety” (HV n. 14).

Termin „obezplodnienie” jest w encyklice użyty w lekarskim jego znaczeniu, jako pozbawienie człowieka zdolności przekazywania życia. Nie chodzi tu o obezplodnienie związane z usunięciem jakiegos narządu układu rozrodczego podyktowanym koniecznością ze względu na rozwijający się proces chorobowy. Chodzi o kalectwo mające na celu uniemożliwienie przekazywania życia. Można przy okazji zaznaczyć, że obecnie w niektórych krajach obezplodnienie jest jedną z masowo stosowanych form ograniczania urodzeń (np. Indie).

Z taką samą mocą stwierdza Paweł VI, że „odrzuć należy wszelkie działania, które — bądź to w przewidywaniu zblżenia małżeńskiego, bądź to podczas jego spełnienia czy w rozwoju jego naturalnych skutków — miałyby za cel uniemożliwienie poczęcia lub stanowiło środek prowadzący do tego celu” (HV n. 14).

W połączeniu z wymaganiem, by przyczyny nieplodności stosunku były z rozmysłem przez człowieka wytworzone (HV n. 11), sformułowanie powyższe orzeka o niedopuszczalności moralnej wszelkich metod antykoncepcyjnych, począwszy od klasycznego, wspomnianego w Piśmie św., przerywania stosunku (Rdz 38, 9—10) czy plukania pochwy poprzez stosowane miejscowo podczas stosunku środki mechaniczne (prezerwatywa, błona, kapturek naszyjkowy) czy chemiczne (środki plemnikobójcze w postaci globulek, kremów, galaretek) aż do stosowania w celach przeciwpoczęciowych środków hormonalnych lub jakichś form biologicznego uodpornienia kobiety przeciw nasieniu męża.

Sądzono przez jakiś czas, że nie jest pewną rzeczą, czy encyklika potępia również hormonalne środki antykoncepcyjne. Dziś jednak nie ulega wątpliwości, że Paweł VI do potępionych przez siebie praktyk przeciwpoczęciowych zaliczył również środki hormonalne, czyli pigułki antyowulacyjne. Dowodem na to jest powołanie się Pawła VI na odpowiedni tekst Piusa XII, który w sposób niedwuznaczny potępił moralnie tę metodę postępowania. Zasady wyrażone przez Pawła VI na podstawie nauki Soboru ujawniają nieład moralny tego postępowania.

A teraz pytanie, w jaki sposób Papież uzasadnia sformułowane przez siebie normy.

Przede wszystkim pamiętać należy, że Paweł VI formułując negatywną ocenę antykoncepcji podtrzymuje jedynie stałą naukę Kościoła na ten temat. Dlatego nie gdzie indziej, ale właśnie w autorytecie nauczającego Kościoła kryje się właściwe źródło normy obowiązującej wiernych do przyjęcia tej nauki za prawdziwą.

Normy te — niejednokrotnie stwierdza Papież — są głoszone w oparciu o autorytet apostołski, w imieniu Chrystusa, są prawem Bożym. Mimo to Papież uważa za stosowne podbudować głoszone przez siebie normy odpowiednią motywacją rozumową, mającą na celu ukazanie wewnętrznych racji słuszności zajętogo przezeń stanowiska.

Analiza tekstu encykliki pozwala ustalić podstawowe prawdy stanowiące oparcie dla rozważań nad szczegółowymi zasadami moralnymi dotyczącymi życia płciowego w małżeństwie. Do tych prawd należy zaliczyć: — uznanie nadrzędności obiektywnych kryteriów moralnych w podejmowaniu decyzji dotyczących płodności i życia płciowego. Te obiek-

tywne kryteria są wyrazem stwórczego i zbawczego planu Bożego: encyklika przestrzega przed autonomizmem moralnym i subiektywizmem (patrz HV n. 10 i 16; poza tym nn. 7, 8, 10, 13, 17, 18, 20, 21, 30; por. KDK 16).

- uznanie zdolności człowieka do odkrycia rozumem stwórczego planu Boga i dobrowolnego włączenia się w ten plan, a zatem z pomocą łaski do rozumnego kierowania swoim postępowaniem w zgodzie z rozpoznanym ładem przedmiotowym (patrz HV n. 12 i 25; poza tym nn. 10, 13, 17; por. KDK 16; DWR nn. 2 i 3).
- uznanie w człowieku nieladu, który czyni trudnym dochowanie wierności rozpoznanej prawdzie. W ślad za tym idzie konieczność wysiłku i pracy w drodze do osiągnięcia doskonałości moralnej (HV n. 9, 17, 19, 21, 25; por. KDK 13, 37). Jednocześnie encyklika wyraża wiarę w pomoc łaski Bożej, umożliwiającej człowiekowi postęp w dobru (patrz HV n. 20; poza tym nn. 19, 25; por. KDK 22, 38 oraz KK rozdz. V).
- uznanie wartości moralnej aktu płciowego w małżeństwie jako moralnego czynu ludzkiego, ocenianego w świetle powołania do rodzicielstwa i do miłości międzypersonalnej (patrz HV n. 25; poza tym nn. 9, 11, 12, 16; por. KDK 49).

W oparciu o te prawdy encyklika rozwija naukę Soboru II Watykańskiego, w której dostrzegamy podwójny nurt w odniesieniu do tego przedmiotu. Stosunek płciowy winien być wyrazem miłości, znakiem wzajemnego oddania i miłości-daru z siebie. Z drugiej jednak strony małżeństwo i miłość małżeńska w istotny sposób są skierowane do przekazywania życia i wychowania potomstwa (KDK 48 i 49).

Paweł VI z całą konsekwencją podejmuje i rozwija te myśli. Jednak miłość małżeńska z samej natury jest nastawiona (skierowana) na rodzenie i wychowanie potomstwa (por. KDK 50), a jednocześnie „wyraża się i dopełnia w szczególny sposób właściwym aktem małżeńskim”, to również stosunek płciowy, będąc szczególnym uprawnieniem właściwym małżeństwu, winien zawierać w sobie, zarówno przedmiotowo, jak i podmiotowo, cały sens życia małżeńskiego i małżeńskiej miłości. Istotną rolę odgrywa w tym względzie jego przedmiotowa struktura, polegająca na tym, że stosunek płciowy mocą właściwej sobie celowości łącząc małżonków zmierza do przekazywania ludzkiego życia. To zaś wewnętrzne przyporządkowanie aktu małżeńskiego celom prokreacji, czyli zdolności przekazywania życia (zawarte w akcie niezależnie od osiągnięcia faktycznego zapłodnienia), realizuje w sobie nie tylko elementy czysto biologiczne, ale skierowuje ten akt ku odpowiednim wartościom etycznym i wiąże go z nimi. Wartościami tymi są życie osoby ludzkiej oraz aktualizowanie osobowej doskonałości małżonków. Akt małżeński przyporządkowany tym wartościom przyswaja sobie niejako tym samym ich treść moralną i nabiera dzięki temu sensu etycznego. Na tej podstawie zachowanie właściwego mu przeznaczenia służy godności osoby ludzkiej zarówno tej, której małżonkowie mogą dać życie, jak i ich własnej.

Paweł VI zajmując takie stanowisko pokazuje z całą wyrazistością, że w świetle katolickiej doktryny moralnej sens etyczny zawiera w sobie nie tylko osoba ludzka, której może być przekazane życie, ale również sama zdolność małżonków do przekazywania tego życia.

Istotnie więc w stosunku seksualnym tkwi przedmiotowy ład, mający źródło w Bogu. Polega on na tym, że „stosunek małżeński, łącząc najściślej więzią męża i żonę, jednocześnie czyni ich zdolnymi do zrodzenia nowego życia, zgodnie z prawami zapisanymi w samej naturze mężczyzny i kobiety” (HV n. 12). Ma więc stosunek „właściwe mu zna-

czenie i celowość" (HV n. 13) polegające na przedmiotowym przeznaczeniu stosunku (w oryginale: **destinatio**) z jednej strony „do wyrażania i umacniania zespolenia małżonków”, z drugiej strony „do przekazywania życia ludzkiego” (HV n. 11).

Tę tezę o podwójnym przeznaczeniu tkwiącym w etycznej istocie aktu małżeńskiego z innej strony naświetla Papież wskazując na podwójną funkcję znaczeniową, jaką przybiera stosunek jako międzyosobowy gest o charakterze płciowym.

Z tego punktu widzenia tkwi w stosunku „dwojakie znaczenie” (w oryginale: **significatio**), mianowicie „oznaczanie jedności i oznaczanie rodzicielstwa”. Między tym dwojakim znaczeniem stosunku istnieje taki sam „nierozzerwalny związek ustanowiony przez Boga” (HV n. 12) jak między jego dwojakim przeznaczeniem.

Stosunek seksualny, mający taką właśnie a nie inną strukturę, z jednej strony służy osobom ludzkim do wyrażania miłości, a z drugiej strony stawia tej miłości określone wymagania. Miłość bowiem małżeńska jest określona w swoim rodzaju przez płciowy charakter więzi małżeńskiej: prawa biologiczne — w tym wypadku odnoszące się do płci — „są częścią osoby ludzkiej” (HV n. 10).

Dzięki temu, że struktura stosunku obejmuje „te dwa istotne elementy (...), a więc oznaczanie jedności i rodzicielstwa” (HV n. 12), symbolizuje ona strukturę małżeństwa jako związku płodnej miłości, miłości płynącej „jakby z najwyższego źródła — z Boga, który jest Miłością i Ojcem” (HV n. 8; patrz również n. 9). Jest więc stosunek, podobnie jak małżeństwo, podległy „temu świętemu prawu, dzięki któremu wzajemna miłość małżonków wiąże się ściśle z tą ich funkcją, przez którą współdziałają oni z miłością Boga, Twórcy ludzkiego życia” (HV n. 25). Związek ten jest tak ścisły, że świadome pozbawienie stosunku jednego z tych elementów odbiera cały sens drugiemu elementowi, co sprawia, że stosunek przestaje być znakiem miłości. Miłość małżeńska wyraża się w stosunku płciowym nie tylko w związku z funkcją płciową, ale poprzez nią: stosunek polega bowiem na zespoleniu narządów układu rozrodczego.

Z drugiej strony funkcja rodzicielska powinna z woli Bożej mieć swe źródło w miłości osobowej, którą cechuje pragnienie „wzbogacenia kogoś drugiego darem z samego siebie” (HV n. 9), która świadomie „zmierzają ku swemu przedłużeniu i wzbudzeniu nowego życia” (tamże), odczytując w rodzicielstwie „bardzo wzniosłe zadanie, do którego człowiek zostaje powołany” (HV n. 12).

Zasadą więc moralną, którą stawia encyklika, jest, że w każdym stosunku małżeńskim jako odrębnym i pełnym akcie ludzkim winna się wyrażać akceptacja właściwego małżonkom powołania do jedności i do rodzicielstwa, czyli ich powołania do naśladowania Boga-Miłości i Boga-Zródła życia, ich powołania do uczestniczenia w Bożym planie miłości i stworzenia. Stosunek jest tworzywem, którym małżonkowie powinni wyrazić jednocześnie i miłość-dar z siebie, bez żądania czegokolwiek dla siebie, i akceptację swego powołania do rodzicielstwa. Temu właśnie służy między innymi świadome podporządkowanie się omówionemu wyżej obiektywnemu porządkowi tkwiącemu z woli Bożej w stosunku małżeńskim. Jednocześnie to podporządkowanie stanowi wyraz uznania, że człowiek „nie jest panem źródeł życia, ale raczej sługą planu ustalonego przez Stwórcę” (HV n. 13). Właśnie dlatego konieczną jest rzeczą, aby każdy akt małżeński, tak jak winien być dokonany z pozbawionej egoizmu miłości, tak też, zachował swoje wewnętrzne przeznaczenie do przekazywania życia” (HV n. 11). Nie chodzi tu oczywiście o stosunek rozpatrywany wyłącznie ze stanowiska fizjologii płci, ale o stosunek jako

pełny akt ludzki, to znaczy akt moralny a więc zarówno o wewnętrzną postawę dokonujących go osób jak i o sposób postępowania tę postawę wyrażający.

Z tej pozytywnej zasady dotyczącej współżycia płciowego w małżeństwie wynikają dwie zasady negatywne oraz wskazania dotyczące problemu regulacji poczęć.

Pierwsza zasada negatywna wskazuje na nieład moralny stosunku płciowego naruszającego miłość osobową: „współżycie płciowe narzucone współmałżonkowi bez liczenia się z jego stanem oraz z jego uzasadnionymi życzeniami nie jest prawdziwym aktem miłości i dlatego sprzeciwia się temu, czego słusznie domaga się ład moralny we wzajemnej więzi między małżonkami” (HV n. 13). Stwierdzenie to jest doniosłym skonkretyzowaniem i rozwinięciem podawanego w klasycznych podręcznikach teologii moralnej sformułowania, że żona nie ma obowiązku współżyć z mężem, jeżeli on nierozumnie współżycia się domaga. Papież zdecydowanie opiera etykę seksualną na cnocie miłości przesuwając uwagę z jurydycznego — na personalistyczny kąt widzenia.

Zarazem jednak dwojaki przeznaczenie stosunku, a co za tym idzie i dwojaka jego funkcja znaczeniowa sprawiają, że ingerencja człowieka w regulację poczęć jest na pewno konieczna i chwalebna pod warunkiem jednak, że dzieje się to z poszanowaniem ustalonego przez Boga ładu.

Jedynym dopuszczalnym moralnie sposobem planowania rodzicielstwa (w terminologii polskiej mówimy o regulacji poczęć w przeciwieństwie do neomaltuzjańskiego terminu „regulacja urodzeń”, obejmującego również i niedopuszczalne moralnie metody postępowania) jest powstrzymanie się od stosunków płodnych.

Tylko ten sposób pozwala zachować warunki konieczne, by miłość małżeńska wyrażana była w stosunku płciowym w całej prawdzie i całej pełni, jak tego wymaga godność człowieka (HV n. 16).

Przy zachowaniu innych koniecznych warunków stosunek „z przyczyn zupełnie niezależnych od woli małżonków” nieplodny nie przestaje być moralnie poprawny, właśnie dlatego, że dzięki świadomemu zachowaniu jego struktury „nie traci swojego przeznaczenia do wyrażenia i umacniania zespolenia małżonków” (HV n. 11), zostają w nim „zachowane dwa istotne elementy stosunku małżeńskiego, a więc oznaczenie jedności i rodzicielstwa”. „Zatrzymuje on w pełni swoje znaczenie wzajemnej i prawdziwej miłości oraz swoje odniesienia do bardzo wzniosłego zadania, do którego człowiek zostaje powołany — mianowicie do rodzicielstwa” (HV n. 12).

Wolno małżonkom dokonywać stosunków w okresach, gdy kobieta jest nieplodna, bowiem nie płodność stosunku, lecz jego struktura jest konieczna do wyrażenia w nim ładu moralnego.

A zatem nie sama skuteczność stosunku nadaje mu wartość moralną, ale — dzięki tkwiącemu w nim wewnętrznemu sensowi będącemu wyrazem woli Bożej — świadome i dobrowolne zachowanie właściwych mu elementów znaczeniowych i aktualne wyrażenie nim, „streszczenie w nim” przyjęcia i podjęcia całego małżeńskiego i rodzicielskiego powołania. Trzeba przyznać, że jest to zupełnie nowa perspektywa moralna życia płciowego, które stojąc na usługach ludzkiej i rodzicielskiej miłości sprawia, że małżonkowie powinni stawać się „niejako jednym sercem i jedną duszą i razem osiągnąć swą ludzką doskonałość” (HV n. 9).

Tym wymaganiom nie odpowiada stosunek małżeński z rozmysłu obezplodniony i dlatego jest on zawsze „z istoty swej moralnie zły” (HV n. 14).

(Wyjątek z komentarza do *Humanae vitae*, *Notificationes* Nr 1—4/1969, str. 36—43).

MIŁOŚĆ ZAGROŻONA

(analiza sytuacji w małżeństwie współczesnym
w świetle danych z Poradni Małżeńskiej)

W S T Ę P

Obserwacja życia współczesnego wskazuje na coraz wyraźniej zaznaczający się kryzys instytucji małżeństwa nie tylko wśród ludzi niewierzących, ale także — ludzi pozostających w związku sakramentalnym. W świetle narastających trudności stawiane przez Kościół wymagania monogamicznego małżeństwa, opartego na wyrzeczeniach, wierności i czystości małżeńskiej, wydają się przekraczać możliwości przeciętnego człowieka. Często słyzy się zdanie, że są to wymagania „heroiczne”, do których zdolni są tylko wyjątkowi ludzie. Ojciec św. Paweł VI w encyklice *Humanae vitae* (20) wręcz podkreśla, iż realizować w pełni zadania małżeńskie można jedynie „z pomocą łaski Bożej, która wspiera i umacnia dobrą wolę ludzi”. Nie bez powodu małżonkowie zostają obdarzeni szczególną łaską sakramentu, która ma im dać siły potrzebne do realizacji tej wielkiej ludzkiej sprawy. Doświadczenie uczy, iż ludzie nie zawsze korzystają z przynależnych im uprawnień, z łaski stanu, ale z niej niejako rezygnują i powstaje wówczas na tym odcinku trudna sytuacja — ogromna ilość ludzi wierzących znajduje się na wskutek powikłań w dziedzinie życia małżeńskiego w szczególnym położeniu, mianowicie stwierdzają oni: „my jesteśmy wierzący, ale nie praktykujący”. Niekiedy dodają jeszcze wyjaśnienie: „ksiądz nam nie chce dać rozgrzeszenia” — powstaje dramatyczna sytuacja, w której człowiek wierzący odchodzi od Stwórcy niejako z powodu małżeństwa, a przecież małżeństwo ma być właśnie „ureczywistnieniem w ludziach Bożego planu miłości” (*Humanae vitae*, 8).

1. KONFLIKT Z WIARĄ

Przeszkody uniemożliwiające małżonkom korzystanie z łaski sakramentu dotyczą bądź samej istoty małżeństwa, bądź sposobu jego realizowania, a także często wypływają z niewłaściwego stosunku człowieka współczesnego do celu małżeństwa, jakim jest posiadanie dzieci. Wokół tych trzech problemów skupiają się zasadnicze trudności. Człowiek XX wieku nie rozumie istoty Sakramentu Małżeństwa, zawierając je nie umie w nim realizować miłości, realizując miłość nie umie podjąć skutków swego działania i przekreśla owoc miłości — dziecko. W rzeczywistości więc ludzie wierzący nie różnią się niekiedy w małżeństwie od niewierzących, gdyż:

a) kwestionują trwałość małżeństwa i monogamię,

b) niewłaściwie odnoszą się do problemu rodzicielstwa bądź przez zaprzeczenie gotowości do rodzicielstwa (antykoncepcja), bądź przez zaprzeczenie już istniejącego rodzicielstwa (interrupcja — przerwanie ciąży życia i pozbawienie dziecka już istniejącego możliwości rozwoju).

Jeżeli małżeństwo jest zawarte sakramentalnie, to niemożność korzystania z łaski sakramentu obiektywnie nie istnieje, gdyż wystarczy dobra wola człowieka, by przeszkody zniknęły. Człowiek współczesny jednak nie uznaje tego, że przeszkoda istnieje wskutek jego postawy, a czuje się tak uwikłany w trudnościach, że stwierdza „niemożliwość zmiany”.

Równocześnie stwierdzenie takie pozbawia człowieka wolności i stawia go w sytuacji konfliktowej — powstaje głęboki **niepokój**, znamieny dla wszystkich ludzi, u których istnieje nieporządek moralny w dziedzinie seksualnej. Niekiedy **cała** ta wielka dziedzina życia ludzkiego jest nacechowana niepokojem.

2. KONCEPCJA MIŁOŚCI

Niewłaściwa wizja miłości ludzkiej przyczynia się także do powstania tego szczególnego kryzysu. Człowiek współczesny niejednokrotnie utożsamia pełnię miłości z siłą przeżywania. W świadomości wielu ludzi wielkość miłości mierzy się skalą subiektywnych przeżyć seksualnych. Przygotowanie do miłości wydaje się wówczas niepotrzebne, gdyż przez miłość rozumie się wszystkie, łatwo uruchamiane, mechanizmy przeżywania seksualnego. Utożsamienie pojęcia miłości z przeżyciem seksualnym wnosi zasadnicze nieporozumienie. Równocześnie wzorzec społeczeństwa ukazywanej przez ludzi, którzy ją realizują, jest także daleki od prawdziwej ofiarnej miłości. W ten sposób cały klimat XX wieku nie sprzyja wypracowaniu właściwej koncepcji miłości a wysiłek na tym odcinku nie wydaje się w ogóle ludziom potrzebny. W celu poprawy istniejącej sytuacji konieczna jest praca nad zmianą klimatu (podkreśla to Paweł VI w **Humanae vitae**, rozdz. 22. i Instrukcja Episkopatu). Wizja miłości, jaką realizuje człowiek XX wieku i przekazuje młodym, to wizja miłości cudzołóżnej, egoistycznej, niezdolnej do wierności. W ślad za tą wizją samej miłości zjawia się pojęcie związku małżeńskiego, który niejako ipso facto musi nosić cechy ludzkiej miłości, a więc nie może być trwały i jest z góry skazany na zagładę.

a) Potrzeba dowartościowania

Pierwszym zadaniem jest dowartościowanie małżeństwa jako związku, którego celem jest realizacja miłości. W małżeństwie owa miłość ma być ustawicznie pogłębiana aż do pełnego jej urzeczywistnienia w zjednoczeniu ze Stwórcą. To zasadnicze dowartościowanie napotyka obecnie opory psychologiczne współczesnego człowieka, który nie wierzy w miłość, nie wierzy w wierność, i który czuje się niezdolny, by ją realizować.

W sposób szczególny zakwestionowano zdolność mężczyzny do wierności twierdząc, że „męskość” domaga się wielości wrażeń, więc domaga się niewierności. Zachodzi potrzeba dowartościowania także samego pojęcia męskości, w którym męskość oznaczać będzie przede wszystkim odpowiedzialność i zdolność do kierowania sobą.

b) Kryzys wierności

Kryzys wierności wiąże się z szerszym zagadnieniem, mianowicie z problemem determinizmu panującego w dziedzinie seksualnej. Cała dziedzina ludzkiego życia seksualnego jest zazwyczaj rozpatrywana zgodnie z poglądami panującymi w biologii, a odnoszącej się do organizmów zwierzęcych. Życie seksualne człowieka ma niewątpliwie aspekt biologiczny, bo niejako rozgrywa się w sferze ciała, a więc w płaszczyźnie biologii. Jednakże jest rzeczą konieczną rozumieć niewystarczalność aspektu biologicznego do całkowitego rozwiązywania problemów ludzkich. Płaszczyzna biologii wystarczająca do naświetlenia mechanizmów świata zwierzęcego nie wystarcza w odniesieniu do człowieka i dlatego pierwszym zadaniem współczesnej biologii, w myśl żądań Ojca świętego (**Humanae vitae**, 27), jest podanie prawdziwej wiedzy, a więc **przyznanie się do ograniczonności**. Biologia nie potrafi znaleźć rozwiązań ani dla miłości, ani dla wierności, ani dla żadnych głęboko ludzkich problemów, gdyż człowiek jest czymś więcej niż ciało i dlatego rozpatrywanie ludzkiego seksualizmu wyłącznie na płaszczyźnie biologicznej jest już krzywdą wy-

rządzoną człowiekowi i poniżeniem ludzkiej godności. Pobudzenie seksualne przebiega u człowieka podobnie jak u zwierzęcia, ludzki akt seksualny wygląda tak jak analogiczny akt u wyższych zwierząt, ale człowiek ma możliwość kierowania sobą i zdolność dowolnego hamowania reakcji seksualnych i tym się różni od zwierząt. Postawienie mężczyzny na równi z osobnikami świata zwierzęcego spowodowało poniżenie mężczyzny: zwierzę nie może sterować swoimi reakcjami, przebiegają one instynktownie. Taka sama interpretacja w odniesieniu do człowieka jest równoznaczna z pozbawieniem go cech ludzkich.

Wierność jest realizowana wyłącznie poprzez powstrzymanie się od działania i stąd zakwestionowanie wstrzemięźliwości seksualnej jako dobra, spowodowało równocześnie zakwestionowanie wierności. Wierność z kolei jest podstawą trwałości miłości, dlatego zakwestionowanie powściągliwości doprowadza równocześnie do zakwestionowania trwałości miłości ludzkiej.

3. POTRZEBA WYCHOWANIA

Wydaje się zatem, że centralnym problemem jest odpowiednie przygotowanie do małżeństwa. Przygotowanie to ma być wypracowaniem sprawności wstrzemięźliwości seksualnej.

a) Wstrzemięźliwość seksualna

Wstrzemięźliwość seksualna bywa traktowana przez małżonków jako wymaganie nie wiadomo dlaczego stawiane przez Kościół; wierni przyjmują niekiedy ten nakaz wyłącznie z posłuszeństwa, a częściej odrzucają. Wokół tego problemu narosło wiele nieporozumień. Trzeba zobaczyć, że sama możliwość wstrzemięźliwości jest już cechą odróżniającą człowieka od zwierzęcia. Działanie seksualne człowieka nie podlega bowiem prawom instynktu tak jak u zwierząt, ale podlega rozumowi i realizacja życia seksualnego wymaga wstrzemięźliwości w tych okresach, kiedy rozum dyktuje człowiekowi zaniechanie działania seksualnego. Ponadto ludzie przywykli utożsamiać pojęcie „wstrzemięźliwość okresowa” z metodą regulacji poczęć i mimo woli, gdy mowa o wstrzemięźliwości, od razu mają na myśli problem potomstwa. Pojęcie „wstrzemięźliwość okresowa” ma jednak szersze znaczenie. Jest to **ogólna zasada** ludzkiego działania seksualnego w odróżnieniu od zasady panującej w świecie zwierzęcym. Zwierzęta spotykają się pod dyktando popędu w okresie rui, niejako na rozkaz, i wówczas podejmują działanie, którego ani przedtem, ani potem nie wykonują, natomiast działanie seksualne człowieka jest uzależnione wyłącznie od jego woli. Człowiek, jeżeli nie chce działać seksualnie, może sobie nakazać wstrzemięźliwość seksualną. Wszyscy współżyjący z sobą stosują okresową wstrzemięźliwość niezależnie od kwestii rozrodczości. Okresowa wstrzemięźliwość seksualna jest jedynym sposobem realizacji życia seksualnego, gdyż u człowieka nie ma ani nie może być permanentnego i przymusowego działania seksualnego. Decyzją wolnej woli człowiek uruchamia w sobie mechanizmy, które mu umożliwiają podjęcie aktu seksualnego.

Działanie seksualne jest szczególną domeną mężczyzny i stąd także wstrzemięźliwość jest szczególnie męskim problemem, gdyż mężczyzna głównie decyduje, kiedy chce działać lub kiedy chce zaniechać działania. Kobieta do działania mężczyzny odbiera i daje na nie miejsce i przyzwolenie, a udział kobiety to zgoda na jego działanie i współdziałanie z nim. Działanie seksualne mężczyzny bądź zaniechanie go może spotkać się z aprobatą ze strony kobiety lub z jej sprzeciwem. Stąd w praktyce wstrzemięźliwość okresowa może być podejmowana za zgodą ich dwojga względnie narzucona przez jednego partnera, tak jak i działanie może

dokonywać się za zgodą dwojga lub może być narzucone kobiecie przez mężczyznę; ale zarówno działanie, jak i zaniechanie działania jest uzależnione od woli ludzkiej.

b) Problem „spontaniczności”

Ludzkie działanie seksualne jest o tyle spontaniczne, o ile spontanicznie przebiega akt planowo przedtem przez człowieka zdecydowany i rozpoczęty. Spontaniczność seksualna występuje w świecie zwierzęcym natomiast ludzkie działanie seksualne zawsze jest przez człowieka zaplanowane i podejmowane okresowo — okresy działania są przedzielone okresami wstrzemięźliwości, czyli zaniechania działania. Działanie to jest realizowane z zachowaniem całej koniecznej intymności. Zabezpieczenie intymności przeżycia nie zgadza się ze spontanicznością, bo człowiek nie działa seksualnie gdzie bądź i kiedy bądź, ale bardzo starannie planuje przeżycia seksualne i stara się im zapewnić intymność. Kultura przeżycia seksualnego polega na starannym zaplanowaniu szczegółów.

c) Właściwe znaczenie wstrzemięźliwości

Wstrzemięźliwość seksualna człowieka może być znakiem miłości, jeżeli jest podjęta w imię dobra drugiego człowieka. W świadomości ludzi wstrzemięźliwość przedstawia się jako brak, jako pozbawienie się jakiejś wartości. Niewątpliwie tak jest, ale równocześnie, jeżeli z tej wartości człowiek rezygnuje w imię innej wartości, wówczas rezygnacja nabiera znaczenia dowodu miłości. Akt seksualny powinien być aktem jednoczącym ludzi w miłości i bywa on taki, ale może być także aktem wymuszonym, gdy mimo zjednoczenia nie ma miłości, i wówczas znaczenie tego aktu jest inne. Akt seksualny może mieć **różne znaczenia**, może być dowodem egoizmu (akt wymuszony), natomiast rezygnacja z aktu w imię dobra drugiej osoby jest **jednoznaczna, jest zawsze dowodem miłości**. Ponadto wstrzemięźliwość seksualna jest jedynym sposobem realizacji wierności. Dlatego realizacja miłości domaga się także wstrzemięźliwości jako jej funkcji; nie ma pełnej miłości bez wierności. Wierność jest wstrzemięźliwością, nie może być zatem prawdziwej miłości bez wstrzemięźliwości podejmowanej okresowo.

4. REALIZACJA MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ

a) Rytm współżycia

Działanie seksualne małżonków jest z natury ograniczone, nie może być ciągłe. Małżonkowie, którzy mają niejako przywilej działania seksualnego, a także mają obowiązek podjęcia skutków tego działania, nie mogą działać dobrowolnie i swobodnie. Może młodym ludziom przed małżeństwem wydaje się, że działanie seksualne w małżeństwie będzie nieograniczone, swobodne, lecz każda doświadczona para małżeńska wie, ile istnieje ograniczeń w tej dziedzinie.

Czynnikiem wyznaczającym rytm współżycia i nakazującym okresowe zaniechanie działania jest przede wszystkim biologia samego mężczyzny, który oddając w akcie małżeńskim niejako z siebie energię, musi ją wytworzyć, stąd organizm męski nie zawsze jest gotów do działania (potencja). Oczywiście zaniechanie działania na skutek zmęczenia nie jest cnotą wstrzemięźliwości męskiej, ale jest stanem, w którym działanie nie może być podjęte; stąd powstaje pewien rytm, dla różnych ludzi — różny. Rytm ten zależy od siły witalnej, od wieku mężczyzny, od zdrowia itp., w każdym razie pierwszym czynnikiem ograniczającym możliwość działania małżonków jest sam mężczyzna — jego organizm.

Organizm kobiety wymaga także ograniczenia przez swoją biologię i zwykle w pewnym okresie fizjologicznym (menses) małżonkowie nie

współżyją ze sobą. Szereg ograniczeń stawiają warunki zewnętrzne. Sytuacja, która zagraża brakiem intymności, już przeszkadza w działaniu (ludzie normalni nie współżyją przy świadkach). Każda choroba zmusza małżonków do rezygnacji z działania seksualnego.

Zatem każda para małżeńska ma swój własny rytm współżycia, w którym okresy działania są przedzielone okresami wstrzemięźliwości. Kochające się małżeństwo zgodnie ustala te okresy i jedno uwzględnia potrzeby drugiego zarówno co do działania, jak i co do zaniechania. Małżeństwo skłócone, w którym powstają scysje na różne tematy, oczywiście może mieć problem z uzgodnieniem terminów i nieraz się zdarza, że jedno z małżonków żąda współżycia, a drugie odmawia — porozumienie jest wprost proporcjonalne do panującej harmonii. Ludzie kochający się bez trudu uzgadniają terminy, ludzie skłócony nie mogą się co do nich porozumieć. Tam, gdzie istnieje konflikt, małżonkowie z reguły nie uznają potrzeb strony przeciwnej i nie chcą się dostosować. Może być wówczas wymuszone działanie seksualne, albo nie jest dowodem miłości. Dowodem miłości jest akt uzgodniony i w porozumieniu podjęta wstrzemięźliwość.

b) Wzgląd na dziecko

Działanie seksualne z istoty swojej skierowane jest ku rozrodczości. Dziecko jest jedynym skutkiem biologicznym, jaki może zaistnieć z aktu seksualnego — jest to jedyny sposób przekazania życia. Jeżeli ludzie pragną dziecka, muszą współżyć seksualnie. Jeżeli więc małżonkowie pragną dziecka, uwzględniają to w swoich planach dotyczących działania seksualnego i wówczas odbywają akt wtedy, kiedy mogą spodziewać się zapłodnienia. Wówczas termin działania jest wybrany **ze względu na dziecko**.

Dziecko niewatpliwie jest darem. Małżeństwa bezdietne są nieszczęśliwe i czują swoją niepełnowartościowość — są to małżeństwa inwalidzkie. Dziecko jest skutkiem ludzkiego działania seksualnego i jeżeli ludzie doprowadzą do tego, że ono jest — dają życie — wówczas wchodzą w zakres działania samego Stwórcy; jest to jedyne ludzkie działanie, które jest bezpośrednią współpracą Boga i człowieka.

Wielki fakt powstawania nowego życia otwiera szerokie perspektywy. Można naświetlać ten problem od wielu stron. Istnieje spojrzenie najgłębsze, teologiczne — jest teologia ciała człowieka i ciała kobiety, w którym odbywa się to dziwne działanie. Działanie ludzkie staje się współpracą, współtworzeniem z Bogiem i nabiera cech nieskończoności. Akt woli ludzkiej powoduje skutek sięgający w wieczność. Był ludzki powołany do istnienia nie przestaje istnieć, nawet jeżeli ludzie nie pozwolą na jego ziemski biologiczny rozwój. Jednak nie chodzi o najdalsze perspektywy w tym krótkim studium, ale o najbardziej prostą, rzeczową analizę sytuacji, jaka zaistniała.

5. RODZICIELSTWO

Wzgląd na dziecko zmienia zachowanie małżonków — z uwagi na dziecko podejmują oni akt w **określonym przez organizm kobiety okresie**, gdyż o chwili poczęcia dziecka decyduje wyłącznie organizm kobiety. O chwili współżycia decyduje mężczyzna, ale o chwili zapłodnienia decyduje obecność żeńskiej gamety, która zjawia się niesłychanie oszczędnie, zaledwie raz w cyklu (tj. przeciętnie raz na 28 dni). Wzgląd na dziecko **zmusza mężczyznę, by dostosował się do terminu, jaki wyznacza jej organizm**, i to jest podstawowa prawda biologiczna. Jeżeli mężczyzna pragnący mieć dziecko nie dostosuje się do organizmu kobiety — dziecko nie będzie. Wzgląd na dziecko może dyktować bądź to, że teraz ma być

zapłodnienie, bądź przeciwnie, że teraz lepiej, żeby dziecka jeszcze nie było (gdy np. warunki zdrowotne czy materialne są niekorzystne itp.).
— **Wzgląd na dziecko, którego teraz mieć nie można, dyktuje wstrzemięźliwość w okresie płodności kobiety.**

a) Wzgląd na dziecko

— **to jest okresowa wstrzemięźliwość jako metoda regulacji poczęć.**
Jest to jedyny sposób pokierowania płodnością, zgodny z naturą człowieka jako strukturą biologiczną. Dostosowując się do fizjologii, człowiek niczego nie zmienia, niczego nie niszczy. Działanie takie jest także zgodne z naturą człowieka jako istoty rozumnej, gdyż wówczas jest w pełni odpowiedzialne. Jeżeli małżonkowie nie mogą podjąć skutków swojego działania, to wówczas nie powinni podejmować samego działania. Takie rozwiązanie dyktuje ludzki rozum. Niezależnie od sposobu, w jaki określimy dni płodne kobiety, zasada ludzkiego postępowania będzie zawsze ta sama. Wzgląd na dziecko, które nie powinno się teraz urodzić, nakazuje zaniechać działania seksualnego. W tej sytuacji wstrzemięźliwość podjęta okresowo staje się metodą ograniczania płodności.

b) Dziecko albo działanie seksualne

Przeciwstawienie takie istnieje i nie można mu zaprzeczyć, to jest fakt biologiczny; sytuacja: albo dziecko, albo akt seksualny — istnieje i małżonkowie, ilekroć decydują się na dziecko, muszą także przyjąć skutki — czyli wstrzemięźliwość. Pierwsze wymaganie, jakie dziecko jeszcze nie urodzone stawia rodzicom, to jest właśnie żądanie wstrzemięźliwości seksualnej. Każda para rodziców przeżywa to przy każdym dziecku. Dziecko rośnie, jest już zaawansowana „wysoka” ciąża, wówczas lekarze na sześć tygodni przed rozwiązaniem zabraniają współżycia seksualnego, potem rozwija się akcja porodowa. Wielki fakt rodzenia wyklucza możliwość działania seksualnego, powstaje przymusowa wstrzemięźliwość seksualna, dyktowana mechanizmem biologicznym. Dalej następuje okres pólgu, w którym narząd rodny kobiety powoli powraca do normy; trwa to około sześciu tygodni. W sumie stanowi okres około trzech miesięcy, w którym rodzice nie współżycją ze sobą **dlatego, że mają dziecko.** Oczywiście przymus biologiczny tej wstrzemięźliwości dotyczy wyłącznie kobiety, w tym samym czasie mężczyzna jest wolny od wielkich zdarzeń biologicznych; jego rola się skończyła i jego wstrzemięźliwość jest zależna od własnej decyzji — dochowuje wierności, **jest wstrzemięźliwy, jeśli tak chce.** Wstrzemięźliwość seksualna biologiczna jest wynikiem jego postawy, zależy od jego intelektu, decyzji, woli, natomiast takich warunków biologicznych jak u kobiety nie ma i dlatego nieraz zdarza się, że mężczyźni w tym okresie nie dochowują wierności. Kobieta rodzi, a w tym samym czasie ojciec dziecka zdradza ją z inną. Wówczas kwestionujemy miłość. Kochający mężczyzna w okresie, gdy jego żona przeżywa trud macieżyństwa, dochowuje wierności; gdy brak miłości wierność staje się trudna i problematyczna.

Kryzys wierności jest więc kryzysem miłości. Dziecko, które się już rodzi, wymaga wstrzemięźliwości od rodziców, ale także dziecko nienarodzone stawia takie same wymagania. Jeżeli nie powinno być teraz dziecka, ludzie muszą podjąć trud wstrzemięźliwości ze względu na dziecko, żeby temu dziecku nie stała się krzywda.

c) Negatywna postawa wobec rodzicielstwa

Ludzie kochający się pragną dziecka — dziecko powinno zjawić się jako owoc ludzkiej miłości, który przedłuża jej trwanie i niejako powoduje przeniesienie miłości w wymiar nieskończoności, nadaje więc najgłębszą treść ludzkiemu działaniu seksualnemu. Właśnie przez relację do dziecka,



działanie to nabiera głębi znaczenia. Jednak w dobie dzisiejszej nie dominuje w ludziach chęć posiadania dziecka, a przeciwnie, istnieje wyraźny negatywna postawa wobec dziecka, istnieje wręcz patologiczny lęk przed dzieckiem. Lęk przed dzieckiem ma swoje obiektywne źródło po stronie kobiety, gdyż dla kobiet dziecko musi oznaczać wielość trudów. Najpierw trud „zdradzonej” przed oczami ludzi intymności (kobieta ciężarna nie może zaprzeczyć, że żyła seksualnie — jej tajemnica jest niejako wydana na łaskę publiczności, a społeczeństwo XX wieku nie jest łaskawe dla kobiety ciężarnej, przeciwnie, spotyka ją wiele lekceważenia i złośliwości). Potem trud porodu i karmienia. Można by znaleźć usprawiedliwienie tego lęku w odniesieniu do zmajoryzowanej trudem kobiety, ale jest niezrozumiała postawa mężczyzny, który w przekazywaniu życia nie jest obciążony żadnym trudem, przeciwnie dla niego akt seksualny zapładniający jest tylko szeregim wrzuseń pozytywnych.

Źródła negatywnej postawy mężczyzny XX wieku wobec rodzicielstwa trzeba szukać w **postawie konsumpcyjnej**. Wynika to niejako z filozofii życia, z przyjętego poglądu na świat. Jeżeli człowiek wartościuje pod kątem własnej przyjemności i uważa za wartość tylko to, co mu tę przyjemność przynosi, to oczywiście w takim poglądzie na świat nie ma aprobaty rodzicielstwa, które jak zaznaczyliśmy, już w pierwszej swojej fazie łączy się z koniecznością rezygnacji z przyjemności seksualnej.

Lęk kobiety jest powiększony przez negatywną postawę mężczyzny, który nie chce zaaprobować swego ojcostwa i zmusza ją nieraz do zniszczenia życia dziecka. Ten lęk jest jeszcze spotęgowany nastawieniem całego otoczenia; nieraz cała rodzina jest przeciwko dziecku, a także całe społeczeństwo. Publikacje mówiące o przeludnieniu świata piętnują niejako kobietę ciężarną jako taką, która zagraża „równowadze” świata.

d) Nerwica lękowa małżonków

Negatywna postawa wobec dziecka w XX wieku doprowadziła wręcz do powstania nerwicy lękowej małżonków. Ludzie dorośli ulegają irracjonalnej reakcji lęku przed dzieckiem wielkości mikroskopowo oglądanej komórki. Ten lęk jest z natury swojej patologiczny, gdyż nie ma w nim adekwatności. Lęk tylko wówczas uznajemy za zjawisko psychologicznie poprawne, gdy występuje adekwatność (lęk jednostki przed grupą, bezbronny przed uzbrojonym, lęk małego przed dużym). W tej sytuacji nie ma mowy o adekwatności. Dorośli, silni ludzie boją się bezbronnej komórki, która na dostatek może zaistnieć tylko wówczas, gdy oni ją do życia powołają, a zatem zjawia się na ich własne żądanie przez nikogo nie wymuszone. W irracjonalnym lęku przed dzieckiem ludzie sięgają do irracjonalnych sposobów działania. Wiadomo, że lęk jest uczuciem majoryzującym i ze strachu człowiek reaguje w sposób, którego niejednokrotnie wstydzi się potem, gdy się przestanie bać. Lęk dyktuje niewłaściwe sposoby zachowania. W lęku przed dzieckiem, jaki owładnął światem XX wieku, ludzie uruchamiają fabryki, które produkują masowo środki niszczące ludzką komórkę, tę komórkę, która daje życie, i która nadaje temu życiu sens. To jest patologia, wielka choroba XX wieku, obłędny lęk przed dzieckiem.

6. ZAPRZECZENIE RODZICIELSTWA

a) Antykoncepcja jako reakcja lękowa

Z lęku przed dzieckiem rodzi się myśl antykoncepcyjna, pragnienie, żeby dziecka nie było. Samo w sobie dążenie antykoncepcyjne ma już podłoże lękowe, gdyż człowiek, który nie boi się dziecka, nie ma powodu sięgać po antykoncepcję — zawsze więc tam, gdzie jest to działanie, jest lęk.

Decyzja: nie mogę mieć dziecka, może być decyzją sprawiedliwą i słuszną, gdyż odpowiedzialne rodzicielstwo może niekiedy dyktować czasowe ograniczenie płodności (*Humanae vitae*, 16) lub nawet stałe, jednak decyzja taka nie może być realizowana w sposób niezgodny z tym, kim jest człowiek. Jeżeli para małżeńska stwierdza, że nie może mieć dzieci, to ta decyzja musi dotyczyć nie tylko treści, ale i sposobu realizacji — człowiek w pełni rozumny, jeżeli nie może podjąć skutków działania, nie działa. Jeśli nie można mieć dzieci, to nie należy doprowadzać do zapłodnienia. Zapłodnienie samo w sobie jest działaniem natury (*actio naturae*); człowiek stwarza warunki korzystne do zapłodnienia, ale na sam przebieg łączenia się gamet nie ma wpływu. W normalnych warunkach to działanie wymyka się kontroli człowieka. Jest to niejako działanie, które zastrzegł sobie Stwórca. Dla wierzącego człowieka jest rzeczą zrozumiałą, że decyzja zarówno co do chwili poczęcia się życia, jak i co do śmierci należy do Boga — człowiek tutaj nie ma prawa decydować. Jeżeli decyduje, to sobie usurpuje prawo, które do niego nie należy. Jedynie słuszną rzeczą jest uznać każdego człowieka za równorzędne dzieło Boże, o którego istnieniu ostatecznie decyduje sam Bóg.

b) Dziecko „niepożądane”

Takie sformułowanie zjawia się w świadomości człowieka, ilekroć zapłodnienie zaistnieje wtedy, gdy ludzie sobie tego nie życzą. Powstają wówczas popularne stwierdzenia: „dziecko z przypadku”, „zła metoda”, „dziecko niepożądane”. W świetle realizmu wiary takie sformułowanie nie może mieć miejsca, jeżeli przyjmuje się, że człowiek stwarza Bóg. Twierdzenie takie nie przyjmuje istnienia Boga i duszy. Jeżeli człowiek wierzy, to jest dla niego oczywiste, że Panu Bogu nie może się zdarzyć „nowy człowiek, poczęty przez pomyłkę”; zaprzeczałoby to wizji Boga jako Mądrości i jako Miłości.

Człowiek zjawia się wtedy, gdy Bóg tego chce i gdy Bóg to postanowił. Nie trzeba dowodów filozoficznych, wystarczy prosta obserwacja życia, dostępna każdemu człowiekowi: są ludzie, którzy latami pragną dziecka i nie mają go; są małżeństwa, o których nawet lekarze powiedzieli, że są bezpłodne, a jednak po kilkunastu latach rodzi im się dziecko. Przeciwnie, są i tacy, którzy nie chcą dziecka, a mają je. Ekonomia Boża — Boga, który widzi daleko — nie pokrywa się z krótkowzrocznym widzeniem człowieka. Nawet na krótkim odcinku życia jednego pokolenia można stwierdzić, że niejednokrotnie to dziecko, które było „niechciane”, jest dzieckiem najzdolniejszym, najlepszym, jedynym, które na starość stanowi podporę rodziców. Dziecko, którego rodzice nie pragnęli, jest dzieckiem, które zaistniało z woli samego Boga — z trzech osób, które współdziałają, dwie nie chcą, ale decyzja należy do Trzeciego — i to jest jedyna prawidłowa interpretacja faktu: „dziecko przez nas nie pożądané jest Bożym darem dla nas”.

c) Ograniczenie płodności

Przyjęcie każdego dziecka z radością jest wyznaniem wiary — może być niekiedy związane z potrzebą wielkiej ufności, gdy warunki życiowe są pozornie przeciwko dziecku. Innym jednak zagadnieniem jest zgoda na przyjęcie dziecka, o którym Bóg już zdecydował, że nam je daje — dziecko już jest — a innym poddanie płodności ludzkiej rozumowi ludzkiemu. Człowiek ma obowiązek zawsze działać rozumnie. Z natury płodności człowieka wynika, iż może być ona pokierowana z uwagi na specyficzne warunki biologiczne w organizmie kobiety. W przeciwieństwie do nieskończonej niemal płodności mężczyzny, w którą natura tak hojnie go wyposażyła, organizm kobiety niesłychanie oszczędnie dysponuje zaledwie raz w cyklu komórką rozrodczą.

Z tej dysproporcji odczytać można Boży plan wobec człowieka. Człowiek ma od samego Boga tytuł do wzięcia tej sprawy w swoje ręce. Powstaje jednak znamienne przesunięcie pojęć: pojęcie **odpowiedzialne rodzicielstwo** zostało utożsamione z pojęciem **ograniczone rodzicielstwo** tak dalece, iż potocznie używa się tych pojęć zamiennie, a na rodzinę wieloletnią patrzy się jak na rodzinę nieodpowiedzialnie stworzoną. Oczywiście, może być tak, iż wielość dzieci urodzonych nie wynika z decyzji stworzenia rodziny wielodzietnej, ale z nieumiejętności ograniczenia płodności. Decyzja ograniczenia płodności może być też decyzją nieodpowiedzialną, gdy wynika z egoizmu — wówczas powstaje rodzina jednodzietna, a wiadomo, iż najlepszy klimat wychowawczy zapewnia rodzina wielodzietna, rozumnie zaplanowana.

Może być zatem zarówno rodzina „ograniczona nieodpowiedzialnie” i niejako rodzina nieograniczona odpowiedzialnie. Pełna odpowiedzialność rodzicielska, to jest najlepsze wypełnienie planu samego Stwórcy, czyli taka rodzina, w której jest tyle dzieci, ile najlepiej dani rodzice mogą wychować. Rodzice są odpowiedzialni przed samym Bogiem za ilość potomstwa (**Gaudium et spes**). Pełna odpowiedzialność musi się też przejawiać w doborze metod kierowania płodnością i metod ograniczenia płodności. Rodzina odpowiedzialna nie może powstać drogą zabijania własnych dzieci. Dobór metody postępowania zależy od sumienia małżonków, a także od ich wiedzy biologicznej, stąd przed człowiekiem XX wieku stoi szczególnie obowiązek uzupełnienia swego wykształcenia na odcinku regulacji poczęć.

d) Wiedza biologiczna podstawą planowania

Brak wiedzy biologicznej zwiększa lęk przed dzieckiem, gdyż wówczas płodność przejawia się w świadomości ludzi jako siła kosmiczna, którą kierować nie są w stanie. Brak wiedzy biologicznej popycha ludzi do działania, które nie tylko może być złe, szkodliwe, ale także nieskuteczne — dowodem tego jest cały arsenał zawodnych środków antykoncepcyjnych, które wynalazł człowiek XX wieku, a nie mogąc pokierować tą sprawą, mnoży te środki i kumuluje, wciąż nie znajdując wyjścia.

Wszystkie środki antykoncepcyjne są szkodliwe — muszą być szkodliwe, bo inaczej nie spełniłyby zadania, o które chodzi: muszą zabić gamety, bądź muszą stanowić przegrodę bezwzględnie nieprzepuszczalną, żeby zapłodnienie nie nastąpiło. Szkodliwość środków antykoncepcyjnych jest bezsporna i pisma medyczne całego świata publikują coraz więcej prac kazuistycznych, podających komplikacje wywołane stosowaniem owych środków.

Szczególnie na temat antykoncepcji hormonalnej, której skuteczność jest największa, pojawiają się prace wskazujące na jej wielką szkodliwość. Ponadto, najbardziej skrajni lekarze pozwalają podawać tzw. pigułkę antykoncepcyjną najwyżej przez cztery lata, a płodność kobiety trwa przeciętnie około lat trzydziestu. A zatem antykoncepcja, nawet hormonalna, nie rozwiązuje problemu do końca.

Mechanizm zapłodnienia, z punktu widzenia biologii, jest w dobie obecnej wystarczająco wyjaśniony: zapłodnienie jest możliwe wyłącznie wtedy, gdy jest jajo (plemniki w nasieniu zdrowego mężczyzny są zawsze). Jajo żyje, jest zdolne do zapłodnienia zaledwie niespełną dobę — później zapłodnienia już być nie może. Kierowanie płodnością staje się proste biologicznie z chwilą, gdy się określi dokładnie czas jajczkowania u kobiety.

Wokół tego problemu powinny koncentrować się wysiłki uczonych (**Humanae vitae, 27**).

e) Zasada postępowania

Niezależnie od metody, jaką określimy jajczkowanie u kobiety, zasada postępowania pozostaje ta sama. Człowiek rozumny, gdy nie może mieć dziecka, musi zaniechać działania w okresie płodności kobiety. **Okresowa wstrzemięźliwość jest stałą zasadą moralną** postępowania — metoda określania dni płodnych może być różna. W encyklice **Humanae vitae** Ojciec święty nie dyktuje żadnych metod biologicznych, wskazuje jedynie na zasady postępowania — ma być zgodność z rozumną naturą człowieka. Pojęcie natury dla biologa jest jednoznaczne, dotyczy struktury biologicznej. W sprawie przekazywania życia człowiek musi działać zgodnie z naturą, to znaczy uwzględnić strukturę biologiczną. Zatem akt ma się odbywać w kobiecie, zjednoczenie ciała ma umożliwić zjednoczenie gamet, które dążą same do siebie i znajdują się w organizmie kobiety. Działanie człowieka wówczas jest poprawne biologicznie, gdy człowiek nie zmienia niczego w strukturze aktu.

Z punktu widzenia biologii struktura biologiczna jest doskonała i człowiek o tyle może „poprawić naturę”, o ile uprzednio coś było zniszczone; człowiek może poprawić chorą naturę, a nie może ulepszać zdrowej — dlatego jeżeli człowiek wkracza w mechanizm zapłodnienia, to już działa „contra naturam”. To „dzianie się”, jakim jest zapłodnienie, jest zjawiskiem zupełnie wyjątkowym i zdarza się niezmiernie rzadko. Akty seksualne ludzkie tylko niekiedy mają twórczą moc przekazywania życia, a większość z nich są to akty do przekazania życia niezdolne; człowiek, rozumiejąc warunki biologiczne, może wybrać najlepszy moment dla urodzin swego dziecka. Akt bezpłodny w okresie fizjologicznej bezpłodności kobiety jest aktem zgodnym z naturą, ale akt **sztucznie ubezplodniony** zmienia tę naturę — jest to wykroczenie przeciwko prawu natury i tym samym przeciwko Temu, kto to prawo podyktował. Antykoncepcja w swojej istocie jest więc działaniem **moralnie złym**, bowiem człowiek wówczas przekracza swoje uprawnienia chcąc niejako „poprawić Stwórcę”. Niezależnie od tego, że antykoncepcja jest działaniem złym, pozostaje otwarty problem jej stosowania.

7. ANALIZA PSYCHOLOGICZNA ANTYKONCEPCJI

a) W jakim celu człowiek stosuje antykoncepcję?

Niewątpliwie po to, żeby nie było dziecka, ale to jest cel negatywny — wykluczenie skutku. Istnieje jeszcze cel pozytywny, dla którego podejmuje się dane działanie, czyli zachodzi pytanie, jaki jest zysk z tego działania, co daje antykoncepcja? Dziecka można najskuteczniej unikać przez zaniechanie działania seksualnego, ale wówczas trzeba zrezygnować z przyjemności. Natomiast **antykoncepcja daje możliwość działania seksualnego bez dziecka**. Człowiek podejmuje akt, który ma mu zabezpieczyć wyłącznie przyjemność seksualną.

Trzeba się przyznać, jak to w praktyce jest realizowane. Małżonkowie bojący się dziecka podejmują akt, stosują jakieś (czasem równocześnie kilka) środki antykoncepcyjne i — nadal się boją. Doświadczenie uczy, iż zwłaszcza u kobiety nie znika lęk mimo stosowania tych środków, gdyż wiadomo o nich, że wszystkie, w mniejszym lub większym procencie, są zawodne. Akt jest więc przeżywany nadal z lękiem i wówczas powstaje zjawisko „ambivalencji”, czyli powstaje

b) sytuacja nerwicorodna

Człowiek równocześnie robi coś, czego chce, i zarazem boi się tego — sprzeczne uczucia. Jeżeli człowiek pozostaje pod działaniem sprzecznych uczuć, powstaje w nim niepokój. Ponadto lęk jest uczuciem majoryzującym i człowiek w lęku nie może przeżywać w pełni radości, gdyż

lęk go paraliżuje. W sposób szczególny dotyczy to kobiet, które są bardziej wrażliwe, i wówczas powstaje zjawisko uogólnienia: kobieta bojąc się dziecka, które może powstać z gamety męskiej, boi się najpierw samego męskiego narządu (znany jest lekarzom wstręt kobiet i lęk przed narządem męskim), a potem nie chce całego działania seksualnego — powstaje u kobiety nerwica seksualna o typie oziębłości wtórnej. Wszyscy seksuologowie zwracają uwagę na oziębłość seksualną kobiet — jest ona skutkiem lęku. Wreszcie lęk przed stosunkiem doprowadza do niechęci do samego partnera i powstaje obserwowane szeroko w poradniach zjawisko konfliktów małżeńskich. Kobieta nie znajduje żadnej radości w działaniu seksualnym, przeciwnie, czuje do niego niechęć, jest niejednokrotnie do tego działania namawiana lub wręcz zmuszana przez mężczyznę, sama nie wykazując żadnego zainteresowania.

W ten sposób akt małżeński podejmowany z antykoncepcją, który miał dać radość, gwarantuje tylko jeden skutek: zabezpiecza przyjemność seksualną wyłącznie mężczyźnie i daje mu swobodę seksualną. Akt taki nie ma wówczas tego znaczenia, o które chodzi, nie jest aktem miłości jednoczącej i sprawiedliwej. Stąd antykoncepcja w swych skutkach psychologicznych sprzyja rozpadowi małżeństwa, sprzyja zdradzie, przygotowuje niejako do niej podłoże. Kobieta bowiem, coraz mniej zainteresowana seksualnie, z biegiem czasu w ogóle odmawia mężczyźnie współzycia, powstaje między nimi napięcie — ona ma pretensję i wreszcie szuka innej, która jest bardziej zainteresowana niż żona.

Oziębłość seksualna kobiet często jest skutkiem antykoncepcji i pogłębia konfliktową sytuację.

8. COITUS INTERRUPTUS

Często w praktyce stosowane **współzycie przerywane** ma także swoje źródło w niewiedzy biologicznej. Bowiem z uwagi na rozmiar plemników (wielkości rzędu mikrona) możliwe jest zapłodnienie mimo przerwania aktu. Medycyna zna przypadki zapłodnienia przy zachowanej błonie dziewiczej, gdy stosunek seksualny był niepełny. Komórki męskie są wirulentne, żywotne, mogą poruszać się i wędrować. Ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, że ile razy akt jest podejmowany w okresie płodnym, to mimo przerwania może dać zapłodnienie. Jeżeli w praktyce stosunek przerywany daje pewien procent bezpłodności, to dlatego że zwykle sięgają po ten sposób działania ludzie, którzy „zawiedli się na metodzie kalendarzowej” i stosują równocześnie kalendarz i akt przerywany, i wówczas procent błędu pokrywa się z zawodnością metody kalendarzowej. Czyli gdyby współżyli normalnie, procent błędu byłby taki sam. Akt przerywany działa silnie nerwicująco na partnerów — piszą o tym zgodnie wszyscy lekarze, niezależnie od światopoglądu. Praktyka ta jest szkodliwa dla systemu nerwowego i jest niepotrzebna, gdyż nie daje skutku, o który chodzi.

9. ODPOWIEDZIALNE RODZICIELSTWO

a) Okresowa wstrzemięźliwość metodą regulacji poczęć

O ile antykoncepcja doprowadza prędzej czy później do konfliktu i w efekcie — do rozpadu małżeństwa, o tyle wstrzemięźliwość podjęta świadomie za zgodą obojga stanowi czynnik pogłębiający wspólnotę. Stosowanie bowiem okresowej wstrzemięźliwości z uwagi na dziecko wymaga od małżonków porozumienia, czy to wówczas, gdy decydują się na akt małżeński, czy wtedy, gdy z niego rezygnują. Nigdy nie ma w takim postępowaniu sprzeczności — nie ma więc podstaw do konfliktu, jeżeli wstrzemięźliwość oboje akceptują. Mężczyzna, który w imię dobra

żony i dziecka rezygnuje ze swojej przyjemności seksualnej, daje do-
wódl prawdziwej męskości i odpowiedzialności i kobietę postawa taka
mobilizuje do uznania i do wdzięczności. Mężczyzna, który domaga się
współzycia bez względu na dobro dziecka i żony, jest przez kobietę trak-
towany z niechęcią i z pewnym lekceważeniem, natomiast gdy zaobser-
wuje ona z jego strony gotowość wyrzeczenia, wzrasta w niej uznanie.

W ten sposób praktykowana przez mężczyznę **wstrzemięźliwość sprzy-
ja dowartościowaniu samej męskości**, a także **dowartościowaniu przeży-
cia seksualnego**. Gdy kobieta przestanie się bać i ma poczucie, że w dzia-
łaniu seksualnym jest traktowana jak osoba, która się liczy, jej stosun-
ek do seksu seksualnych się zmienia.

**b) Okresowa wstrzemięźliwość służy leczeniu nerwicy seksualnej ko-
biet**, wydobywa je z oziębłości i pozwala na pełną radość obcowania,
którą dotychczas paraliżował lek. Konieczność porozumienia w sprawie
terminów współzycia sprzyja zjednoczeniu. Ludzie podejmują wówczas
dialog na ten temat i wspólnota wzrasta — **wstrzemięźliwość stosowana
zgodnie, w porozumieniu, wzmacnia miłość**, a jako rezygnacja z własnej
przyjemności podjęta dla dobra drugiego człowieka lub wyższej wartoś-
ci, pogłębia człowieka i wyzwala go z egoizmu.

c) Wybór metody określania płodności kobiety

Okresowa wstrzemięźliwość przyjęta przez małżonków jako jedynie
słuszna zasada postępowania w dziedzinie życia seksualnego domaga się
jeszcze dopracowania metody biologicznej, za pomocą której małżonkowie
wyznaczają okres, o który chodzi. Od dawna wiadomo, iż o poczęciu de-
cyduje organizm kobiety i XX wiek przyniósł w tej sprawie rozwiąza-
nie. Spośród metod, jakimi można dziś określić czas jajczkowania,
wiele nie nadaje się do powszechnego używania. Metoda bowiem musi
być łatwa, tania i wszystkim dostępna. Wśród ludzi wierzących w Polsce
pokutuje przekonanie, iż Kościół pouczał „kalendarza” małżeńskiego i
metoda ta okazała się zawodna. Stąd narosła nieufność do metod dykto-
wanych przez Kościół. Trzeba pamiętać, że Kościół i ostatnia encyklika
Humanae vitae nie podaje żadnych metod biologicznych, poucza jedynie
o etycznych normach postępowania w tej dziedzinie. Człowiek XX wie-
ku wybiera metody sam. Kalendarz (Ogino-Knausa) nie stracił nic ze
swojej wartości, jest bowiem oparty na przesłankach biologicznych
prawdziwych, mianowicie na fakcie, iż jajczkowanie występuje raz je-
den w cyklu hormonalnym kobiety i że odstęp w czasie między jajczko-
waniem a następującą po nim miesiączką jest stały. Te dane biologiczne
nie zostały zaprzeczone, przeciwnie, są potwierdzone w sposób jedno-
znaczny, ale obliczanie owych danych jest tylko wówczas niezawodne,
gdy cykl hormonalny kobiety jest regularny. Z praktyki wiadomo, iż
wiele kobiet opracowanych i znerwicowanych ma cykle zmienne, stąd
dla tych kobiet szukamy metody dokładniejszej. Medycyna w tej
chwili analizując przydatność testów owulacyjnych zwraca się do
metody, która od sposobu działania nazwana została metodą **termiczną**.
Test termiczny w ostatnich dziesiątkach lat doczekał się opracowania
(Döring, Geller, Chauchard, Kramarek i inni) i jest metodą godną pole-
cenia. Metoda ta daje **całkowitą pewność** bezpłodności w okresie po od-
bytym jajczkowaniu. Nie przedstawia ona większych trudności prak-
tycznych w stosowaniu, jedynie z początku interpretacja wykresów może
następować pewne wątpliwości, stąd potrzebna jest pomoc instruktorki.
Oczywiście konieczne jest codzienne mierzenie temperatury spoczynko-
wej, jednak trud ten jest niewielki w porównaniu z tym, co się za to
zyskuje. Kobieta pod wpływem stosowania metody termicznej uspokaja
się, znika lęk, znika konflikt sumienia, z reguły także poprawia się układ

między małżonkami. W skali lat współżycie kierowane według metody termicznej staje się rytmiczne, co sprzyja także wyrównaniu cyklu kobiety. Wiedza o metodzie termicznej należy do wiedzy fizjologicznej o kobiecie i powinna być dostępna dla wszystkich dorastających kobiet, a przede wszystkim dla wszystkich kobiet zamierzających wstąpić w związku małżeńskie.

d) Planowanie rodziny

Test termiczny pozwala człowiekowi pokierować płodnością zgodnie z rozumem, niekiedy jednak ludzie uważają, że jest to wiedza potrzebna dopiero tym, którzy mają kilkoro dzieci. Doświadczenie uczy, iż negatywna postawa względem dziecka może powstać już po pierwszym dziecku, gdy zjawilo się ono w okresie niekorzystnym dla rodziców. Każde dziecko powinno być zaplanowane. Ludzie rozumni powinni wybrać dla niego jak najlepszy czas i przygotować wszystko, a ważniejsze — powinni mieć zdecydowaną wolę podjęcia obowiązków rodziców. Każde dziecko, nie tylko pierwsze, ale także każde następne, ma być dzieckiem radośnie oczekiwany. Dlatego metoda termiczna potrzebna jest dla każdego młodego małżeństwa, żeby mogło dziecku zapewnić optymalne warunki. Matka karmiąca musi odczekać z rodzeniem następnego dziecka do ukończenia okresu laktacji. Wreszcie, w sposób szczególny, potrzebna jest metoda termiczna kobietom starzejącym się, u których cykle stają się nieregularne, a wiek nie pozwala już na podjęcie macierzyństwa. Każda para małżeńska, by podjąć w pełni odpowiedzialnie funkcję rodzicielstwa, powinna znać metodę pozwalającą swobodnie kierować płodnością. Wówczas powstanie model rodziny świadomie wielodzietnej, gdzie każde dziecko jest witane z radością i każde zjawia się wtedy, gdy rodzice tego pragną i go oczekują.

Oczywiście, może się zdarzyć, że ludzie znając metodę termiczną zaniedbają obowiązek rodzicielstwa. Wówczas ponoszą odpowiedzialność za to, że nie spełnili zadania powierzonego im przez Boga. W świetle najgłębszej wiedzy o zadaniu, jakim jest małżeństwo, ma ono służyć życiu, służyć dziecku. Od obowiązku rodzicielstwa sam Pan Bóg człowieka zwalnia. W małżeństwie katolickim nie może być postawy „nie chcemy dziecka”, ale może być sytuacja, kiedy „nie możemy mieć dziecka” lub „nie powinniśmy”.

Metoda termiczna ma służyć dobru małżonków i jej rozpowszechnianie powinno całkowicie uwolnić ludzi od grzechu zabójstwa dziecka i od grzechu antykoncepcji. To **nie jest metoda ograniczania płodności, ale metoda rozumnego kierowania ludzką płodnością**. Tej samej metody użyją małżonkowie, gdy chcą mieć dziecko. Wiedza biologiczna nie ma aspektu moralnego. Wydzwięk moralny mają dopiero czyny ludzkie, pełnione w oparciu o tę wiedzę — sama wiedza jest neutralna, może być przekazywana wszystkim. Metoda ta rozwiązuje trudny problem do końca i dlatego niewątpliwie z biegiem czasu stanie się metodą powszechnie stosowaną. W dobie dzisiejszej nie można sobie wyobrazić małżeństwa, które by nie musiało rozwiązać problemu płodności. Znamienne jest zdanie encykliki **Humanae vitae**, 16: „Kościół nie da się nikomu prześcignąć w chwaleeniu, w zalecaniu korzystania z rozumu w działaniu, co człowieka jako rozumne stworzenie tak ściśle zespała z jego Stwórcą”.

Oczywiście, sama wiedza biologiczna nie wystarczy, gdyż do pełnej realizacji odpowiedzialności za dziecko oprócz wiedzy o fizjologii kobiety, potrzebna jest **postawa woli**, która zaaprobuje wysiłek samoopanowania i wyrzeczenia. Dlatego metoda okresowej wstrzemięźliwości napotyka opory tych wszystkich ludzi, którym obce jest pojęcie ofiary i wyrzeczenia. Nie znaczy to, że nie ma ludzi, którzy by potrafili pokierować płod-

nością zgodnie z etyką — ludzi pełnych dobrej woli jest wielu i do nich zwraca się Ojciec święty w encyklice (25 i 26), by świadczyli sobą i życiem swoim dawali świadectwo prawdzie. Małżeństwo katolickie, które umie realizować pełną odpowiedzialność na odcinku współżycia małżeńskiego, swoimi doświadczeniami powinno podzielić się z młodymi, wstępującymi w związku małżeńskie.

Realizacja właściwego przygotowania do małżeństwa nakazuje zwrócić uwagę na samych małżonków, którzy stają się niejako „ekspertami” w dziedzinie spraw małżeńskich i pomocą swoją służą duszpasterzowi. Ekspertami od spraw małżeńskich z natury rzeczy powinni być sami małżonkowie, którzy swoim życiem udowodnią słuszność nauki przekazywanej przez Kościół (**Humanae vitae**, 27).

Teresa Kramarek

METODA TERMICZNA REGULACJI POCZĘĆ

WSTĘP

Dzięki odkryciom nauki człowiek może dziś planować rodzinę, tj. podejmować decyzję o ilości dzieci i odstępach czasu, w jakich powinny się urodzić. Kierowanie płodnością weszło w zakres podstawowych obowiązków małżonków, ponieważ wymaga tego zarówno własne ich dobro, jak i dobro dzieci już urodzonych czy też przewidywanych w przyszłości.

W jaki sposób zharmonizować przejawy miłości z odpowiedzialnym przekazywaniem życia? Jaką zastosować metodę?

Istnieje dostateczna ilość przekonywujących argumentów, aby uznać metodę termiczną za bardzo cenną. Jest to metoda okresowej wstrzeźliwości płciowej, w której okresy płodności i niepłodności w cyklach miesięczkowych kobiety oznacza się za pomocą testu termicznego pozwalającego śledzić cykliczną czynność jajników.

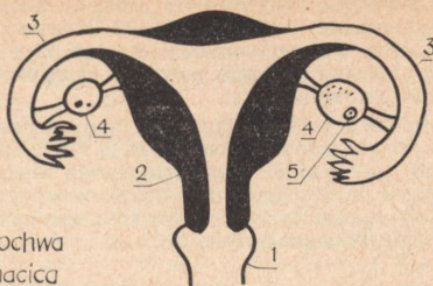
Metoda termiczna ze względu na wysoki stopień pewności, prostotę, absolutną nieszkodliwość oraz duże walory wychowawcze powinna być jak najszybciej spopularyzowana.

Opracowanie niniejsze jest przeznaczone dla małżeństw, które chcą metodą termiczną poznać i stosować. Nie może ono jednak zastąpić kontaktu z poradnią, gdzie małżonkowie mogliby wyjaśnić wątpliwości, a przede wszystkim skontrolować wykresy temperatury i oznaczone przez siebie okresy płodności i niepłodności — przynajmniej w pierwszych miesiącach stosowania metody.

NIECO FIZJOLOGII

Płodność zdrowej kobiety zależy przede wszystkim od czynności jajników, gdyż w nich dojrzewa co pewien czas pęcherzyk z jajem — żeńską komórką rozrodczą (ryc. 1).

Zwykle między 16—12 dniami przed krwawieniem miesięczkowym pęcherzyk pęka (proces ten nazywamy jajeczkowaniem — ovulatio), a dojrzałe jajo zostaje wciągnięte do jajowodu i tam może być zapłodnione. Ze ścianek pękniętego pęcherzyka powstaje w jajniku ciało żółte, którego wydzieliną — hormonem ciała żółtego (progesteron) — przygotowuje śluzówkę macicy na przyjęcie i dalszy rozwój zapłodnionego jaja.

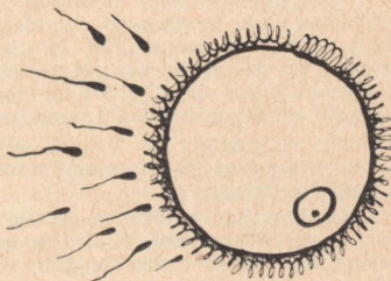


- 1 - pochwa
- 2 - macica
- 3 - jajowód
- 4 - jajnik
- 5 - pęcherzyk Graafa

Schemat narządów rodnych kobiety

ryc. 1

Zapłodnienie polega na połączeniu się jaja z plemnikiem — męską komórką rozrodczą (ryc. 2). Powstaje wtedy pierwsza komórka nowego człowieka.



Jajo i plemniki

ryc. 2

Jajo może być zapłodnione tylko w czasie pierwszej doby po jajeczkowaniu. Plemniki, których wiele milionów znajduje się w narządzie rodnym kobiety po współżyciu płciowym, zachowują zdolność zapłodnienia przez 2—3 doby. Zapłodnione jajo, przechodząc szereg przemian, dostaje się do macicy, zagnieżdża się w jej śluzówce i tam rozwija się przez 9 miesięcy, aż do porodu.

Jeżeli jajo po jajczkowaniu nie zostaje zapłodnione, to szybko obumiera, a ciałko żółte po 12—16 dniach czynności zanika. Wtedy błona śluzowa macicy zluszcza się i zostaje wydalona na zewnątrz wraz z krwią, co nazywamy miesiączką. Po miesiączce znowu dojrzewa jajo, następuje jajczkowanie, rozwój ciałka żółtego itd. Zmiany te przygotowujące cały organizm kobiety, a szczególnie narząd rodny, do nowej ciąży nazywamy cyklem płciowym albo cyklem miesięczkowym.

Długość cyklu miesięczkowego oblicza się od pierwszego dnia jednej miesiączki do dnia poprzedzającego wystąpienie następnej (ryc. 3). Dłu-

data	III 1969																														IV		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1				
	▲																												▲				
dni cyklu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	1	2	3				
długość cyklu: 26																																	

Obliczanie długości cyklu miesięczkowego

ryc. 3

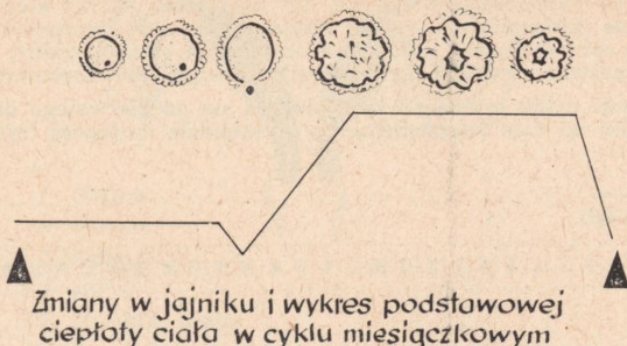
gość cykli miesięczkowych może być różna. Najczęściej występują cykle 25—30-dniowe. Wahanie długości cykli kobiety regularnie miesiączkującej mogą wynosić kilka dni, np.: 21—25, 24—28, 26—31, 27—29. Należy zawsze zapisywać daty wystąpienia miesiączek.

WYZNACZANIE OKRESÓW PŁODNOŚCI I NIEPŁODNOŚCI

Sama znajomość fizjologii narządu rodnego, długości cykli i daty ostatniego krwawienia miesięczkowego nie wystarcza do dokładnego oznaczenia okresu płodności i okresów niepłodności w cyklu miesięczkowym. Długość cykli i terminy jajczkowania oraz ściśle z nimi związane okresy płodności ulegają nieznacznym wahanom nawet u zdrowej kobiety, a wiele kobiet miesiączkuje nieregularnie. Długości cykli miesięczkowych mogą się znacznie zmienić po porodzie, po poronieniu, po chorobie, podróży i zmianie klimatu, po przykrych przeżyciach itp. — wtedy również termin jajczkowania ulega przesunięciu i obliczenia zawiodą.

Można jednak w prosty sposób w każdym cyklu miesięczkowym śledzić czynność jajników i rozpoznać odbyte jajczkowanie. Trzeba tylko w tym celu mierzyć podstawową ciepłotę ciała (tj. po dłuższym odpoczynku i w tych samych warunkach). Temperatura ciała kobiety zdrowej zmienia się w cyklu miesięczkowym w charakterystyczny sposób: od miesiączki do jajczkowania jest niższa niż od jajczkowania do miesiączki (ryc. 4).

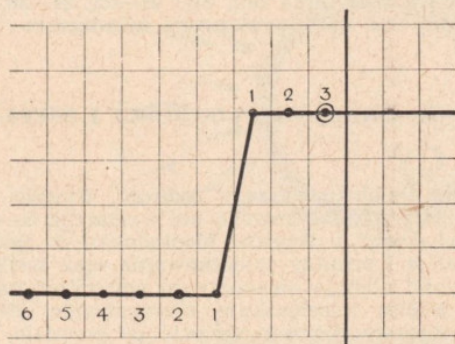
wzrost pęcherzyka . jajczkowanie . ciałko żółte



ryc. 4

Niższa temperatura po miesiączce zależy od hormonów pęcherzyka (estrogenów) wydzielanych w czasie dojrzewania pęcherzyka i jajczkowania, natomiast wyższa temperatura po jajczkowaniu zależy od hormonu ciała żółtego (progesteronu).

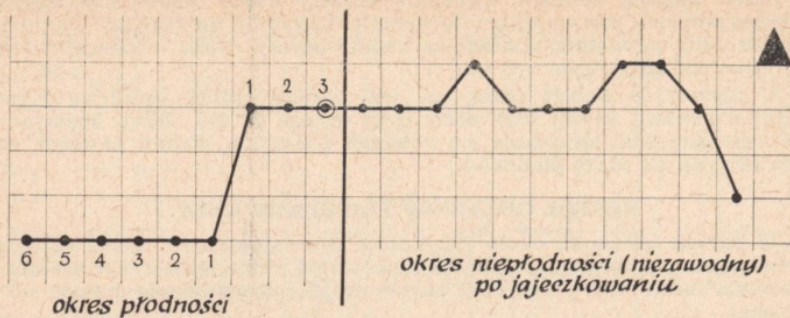
Metoda termiczna oparta jest właśnie na obserwacji tych zmian temperatury ciała kobiety, uzależnionych od czynności jajników.



Okres płodności

ryc. 5

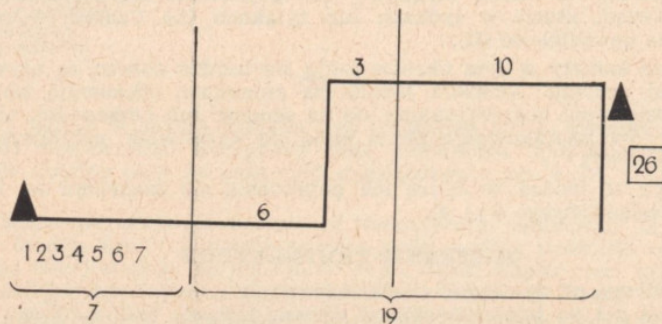
Okres płodności przypada na dni, gdy temperatura ciała z niższego poziomu przechodzi na wyższy, a w jajniku następuje ostateczny wzrost pęcherzyka, jajczkowanie i utworzenie ciała żółtego. Trwa on co najmniej 9 dni, tj. 6 (lub więcej) dni temperatury niskiej przed skokiem i 3 kolejne dni temperatury wyższej (rys. 5).



Okres niepłodności po jajczkowaniu

ryc. 6

Okres niepłodności po jajczkowaniu zaczyna się czwartego dnia podwyższonej temperatury i trwa 9—11 dni, aż do krwawienia miesięczkowego (ryc. 6).



Oznaczanie okresu niepłodności przed jajczkowaniem wg najkrótszego cyklu

ryc. 7

Okres niepłodności przed jajczkowaniem zaczyna się w pierwszym dniu miesiączki, a kończy się najpóźniej siódmego dnia przed najwcześniejszym skokiem temperatury (ryc. 7). Obliczamy go odejmując 19 dni od najkrótszego z ostatnich 12 cykli. Na przykład gdy wystąpiły cykle miesięczkowe: 28, 26, 29, 30, 28, 28, 28, 27, 26, 30, 29, 28, to najkrótszy cykl wynosi 26 dni. Obliczamy: $26 - 19 = 7$, a więc okres niepłodności przed jajczkowaniem trwa od pierwszego dnia cyklu (tj. od pierwszego krwawienia miesięczkowego) do siódmego dnia cyklu.

Jeżeli według obliczeń wypadnie dłuższy okres nieplodności przed jajeczkowaniem, niż wynika z wykresów, to trzeba go skrócić. Wykresy temperatury pozwalają dokładniej ustalić okresy cyklu miesięczkowego niż same obliczenie (por. ryc. 9).

U niektórych kobiet okres ten jest bardzo krótki, np. trwa tylko 4 dni u kobiety, której najkrótszy cykl wynosi 23 dni. Jeżeli krwawienie miesięczkowe utrzymuje się również 4 dni lub dłużej, to zaraz po nim zaczyna się okres płodności.

ZESPÓŁ OBJAWÓW JAJECKOWANIA

W okresie płodności około 75% kobiet może spostrzec u siebie objawy świadczące o odbywającym się jajeczkowaniu. Umiejętność ich zaobserwowania może mieć praktyczne znaczenie jako **uzupełnienie** metody termicznej.

Objawy jajeczkowania są różne i nie występują wszystkie jednocześnie, lecz tworzą charakterystyczny zespół u danej kobiety. Podajemy umowne znaki, jakimi znaczymy je na karcie cyklu.

Już na 4—5 dni przed jajeczkowaniem zmienia się charakter wydzieliny z pochwy, która staje się obfitsza i śluzowata (S). Czasem można zauważyć w niej ślad krwi.

Jednym z częściej spotykanych objawów jest ból owulacyjny, odczuwany w podbrzuszu („bolesne jajeczkowanie”) trwający od kilku minut do kilkunastu godzin (V), skarżą się na zmęczenie lub bezsenność, niechęć do pracy. Po jajeczkowaniu piersi stają się wrażliwsze, pełniejsze, czasem bolesne (U).

Z innych objawów jajeczkowania należy wymienić: częste oddawanie moczu, parcie na stolec, biegunkę (\perp), pojawienie się wyprysków na skórze, świąd, klucie w łydkach lub zylakach (Z). Czasem występuje wzmóŜona pobudliwość (II).

Zwykle kobiety w tym okresie czują się bardzo dobrze, są oŜywione, wydajniej pracują. Niektóre jednak są zmęczone, odczuwają ból głowy (o), ociężałość nóg (V), skarŜą się na senność lub bezsenność, niechęć do pracy. Po jajeczkowaniu piersi stają się wrażliwsze, pełniejsze, czasem bolesne (U).

Objawy te można w miarę ich pojawienia się zaznaczyć na karcie cyklu miesięczkowego (ryc. 8).

MIERZENIE TEMPERATURY

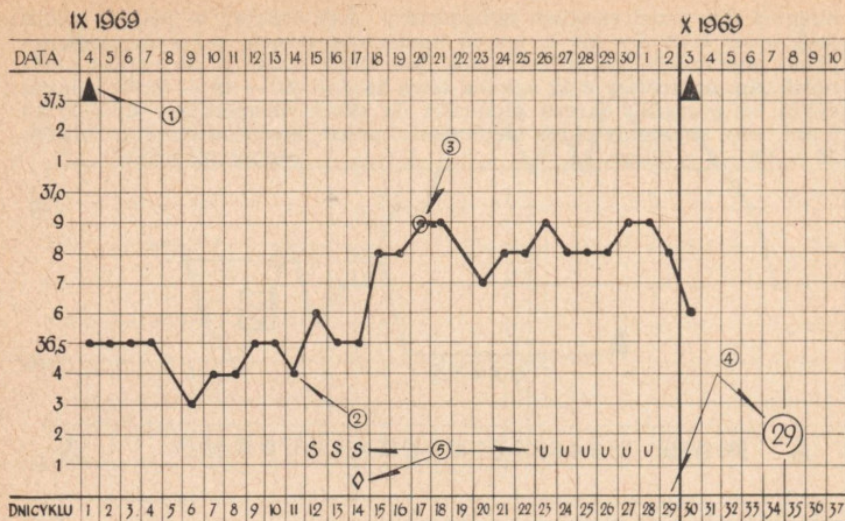
Jak wiemy, od miesiączki do jajeczkowania podstawowa ciepłota ciała jest niŜsza niŜ po jajeczkowaniu w okresie trwania ciała łoŜtego. Różnica między niŜszą a wyŜszą temperaturą jest niewielka. Aby ją zauwaŜyć trzeba mierzyć temperaturę systematycznie i dokładnie: codziennie rano przed wstaniem, o tej samej godzinie, przez 5 minut, w pochwle lub odbytncy (ewentualnie w ustach pod językiem).

JuŜ wieczorem naleŜy przygotować strząśnięty termometr, kartę cyklu i długopis.

NaleŜy zaznaczyć na karcie: zmianę termometru, mierzenie temperatury o innej godzinie (różnica ponad 1 godzinę), objawy choroby — nawet lekkiej (np. ból głowy, przeziębienie), pobrane leki, alkohol, nieprzespaną noc oraz inne czynniki, które mogą wpłynąć na zmianę prawidłowej temperatury i utrudnić właściwe oznaczenie okresów cyklu.

KARTY CYKLU MIESIĄCZKOWEGO

Do zapisywania podstawowej ciepłoty ciała i do łatwego rozpoznania dni jej niskiego i wysokiego poziomu słuŜy karta cyklu miesięczkowego. Wzór karty i jej prowadzenie przedstawiono na ryc. 8.



- Karta cyklu miesięcznego -

Objaśnienie:

- ▲ - pierwszy dzień miesiączki
- S - słuzowa wydzielina
- ◇ - ból owulacyjny
- u - objaw sulkowy

ryc. 8

1. Na karcie w górnej rubryce nad trójkątem (Δ — oznacza pierwszy dzień krwawienia) wpisujemy datę pierwszego dnia miesiączki, a następnie kolejne daty na cały cykl miesięczkowy, np. 4. IX. i dalej do 2. X.

2. Codziennie, zaraz po zmierzeniu temperatury, oznaczamy ją punktami w środku linii i pod odpowiednią datą według podziałki umieszczonej po lewej stronie, np. 14. IX. — 36,4°. Jeżeli słupek rtęci zatrzyma się między kreskami podziałki termometru, zapisujemy niższą.

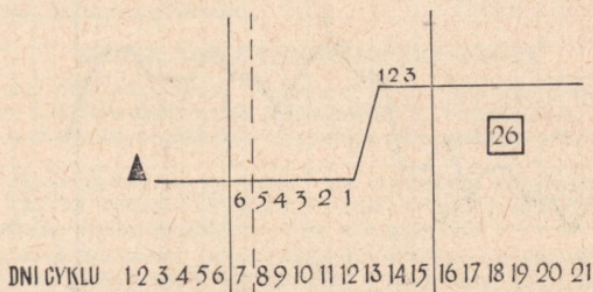
3. Śledząc wykres wyznaczamy okresy cyklu według podanych zasad. Trzeci kolejny punkt podwyższonej temperatury umieszczamy w kółeczku (20. IX. w 17 dniu cyklu skończył się okres płodności).

4. Dzień, w którym pojawia się następne krwawienie miesięczkowe, zaznaczamy znowu trójkącikiem (3. X.). Poprzedni dzień zakończył cykl miesięczkowy. Długość jego odczytamy w dolnej rubryce (na karcie 29 dni) i zaznaczmy po prawej stronie karty.

NA CO ZWRÓCIMY UWAGĘ PRZY ODCZYTYWANIU WYKRESÓW TEMPERATURY

1. Okres płodności kończy się w trzecim dniu wyższej temperatury następującym po co najmniej 6 dniach temperatury niższej okresu płodności. Oznaczając długość okresu niepłodności przed jajeczkowaniem (tj. odejmując 19 dni od najkrótszego z ostatnich 12 cykli) należy sprawdzić, czy w każdym cyklu w okresie płodności pozostało przynaj-

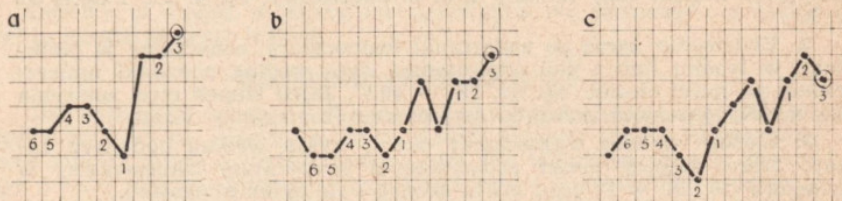
mniej 6 dni przed skokiem temperatury. Jeśli chociaż w jednym cyklu jest mniej tych dni niż 6, trzeba koniecznie skrócić okres nieplodności przed jajczkowaniem o brakującą ilość dni i dodać je do okresu płodności. Np. najkrótszy z 12 cykli trwa 26 dni: 26 — 19 — 7. W jednym cyklu od początku okresu płodności do skoku temperatury było tylko 5 dni, więc skracamy okres nieplodności przed jajczkowaniem o 1 dzień: 26 — 19 — 1 = 6 (ryc. 9).



Prawidłowe oznaczenie okresu płodności

ryc. 9

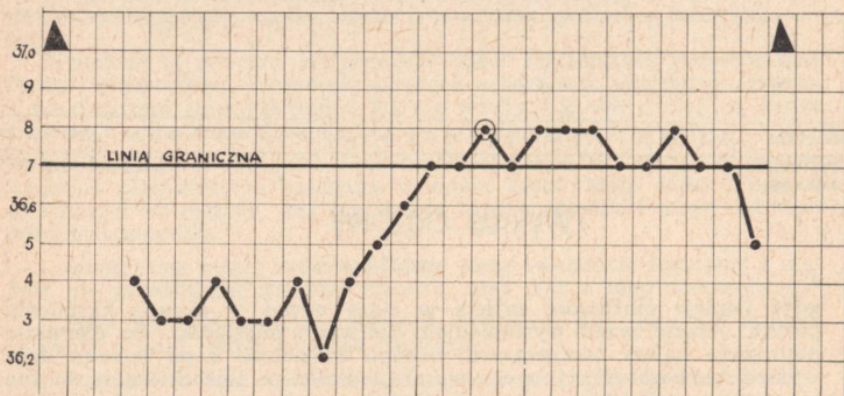
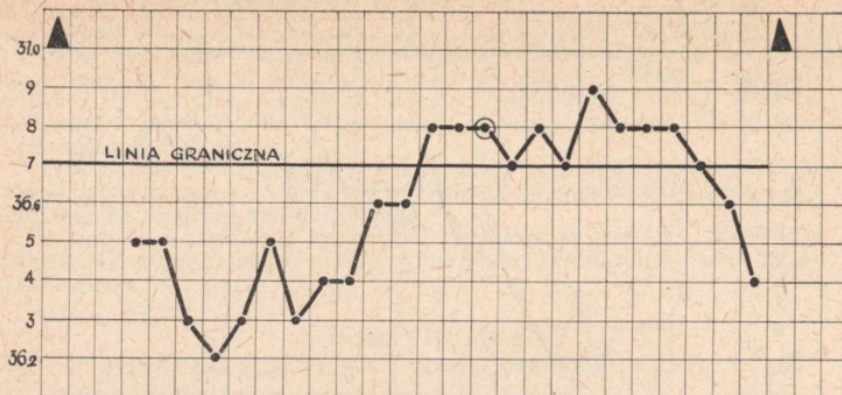
2. Przy oznaczaniu końca okresu płodności trzeba zwrócić uwagę, by w kolejnych 3 dniach wyższej temperatury nie było żadnego punktu temperatury tak niskiej jak w jakimkolwiek z 6 poprzednich dni. Gdy 1 lub 2 punkty temperatury znajdują się już na wyższym poziomie, a 2 lub 3 punkt znowu na niższym, trzeba czekać na 3 **kolejne** punkty wyższej temperatury w następnych dniach (ryc. 10).



Oznaczenie trzeciego dnia wyższej temperatury

ryc. 10

3. Należy też zwrócić uwagę na **linię graniczną**. Jest to linia, jaką możemy przeprowadzić przez najniższe punkty temperatury ustalonej fazy wyższej (z pominięciem punktów przejścia temperatury z niższego poziomu na wyższy i spadku kończące okres płodności — ryc. 11). Kolejne 3 dni wyższej temperatury kończące okres płodności muszą znajdować się **na lub powyżej** tej linii, tj. na poziomie wyższym właściwym dla



-Oznaczenie linii granicznej-

ryc. 11

danej kobiety. Linia graniczna może się zmienić po porodzie, po zmianie termometru, godziny mierzenia itp.

ZASTOSOWANIE METODY

Kobiety pragnące zajść w ciążę powinny układać swoje położenie małżeńskie w okresie płodności przed wzniesieniem temperatury na wyższy poziom. Jeżeli temperatura pozostaje na podwyższonym poziomie ponad 16 dni, istnieje prawdopodobnie ciąża (ryc. 12).

Kobiety, które nie zamierzają zajść w ciążę, współżyją w okresach niepłodności przed i po jajeczkowaniu, zachowując całkowitą wstrzemięzliwość płciową w okresie płodności.

Po porodzie czy po poronieniu aż do pojawienia się pierwszego krwawienia miesięczkowego należy wstrzymać się od współżycia płciowego,

3. niestystematyczne mierzenie ciepłoty ciała;

4. niedostateczna znajomość metody, brak kontroli wykresów.

Znajomość najkrótszego cyklu miesięczkowego i mierzenie temperatury pozwala kobiecie dokładnie ustalić jej okresy płodności i niepłodności i według nich regulować pożycie małżeńskie i ilość potomstwa. Wymaga to jednak nieco trudu i czasu (5 minut dziennie), trochę opamiętania i dyscypliny.

Przy dobrej woli małżonków i dokładnym poznaniu i stosowaniu podanej metody można uwolnić się od lęku przed niepożądaną ciążą i nie dopuścić do zaburzeń życia płciowego.

Zaleca się sprawdzanie w poradni (zwłaszcza na początku stosowania metody termicznej) karty cyklów miesięczkowych i oznaczonych przez siebie okresów.

Z ANKIET KOBIEC STOSUJĄCYCH KILKA LAT METODĘ TERMICZNA

„...Oceniam metodę bardzo pozytywnie. Wprowadza do małżeństwa wspaniałą harmonię, zgodę, lepsze zrozumienie małżonka, odświeża miłość.

Z metodą tą powinno się zapoznać każde małżeństwo, ponieważ jest łatwa i nieuciążliwa, likwiduje lęk przed urodzeniem następnego dziecka i po dłuższym praktykowaniu jej nie rezygnuje się z niej za żadne skarby...”

„...Czuję żal, że nie spotkałam wcześniej kogoś, kto by mi tę metodę wyjaśnił. Uniknęłabym bałaganu w moim życiu. Mam córki i pragnę je nauczyć tej metody, aby one swoje życie małżeńskie mogły od razu właściwie ustawić...”

„...Stałam się mniej nerwowa. Mogę teraz swobodnie współżyć z mężem nie przeżywając żadnego strachu. Mąż jest z tego zadowolony...”

„...Mąż jest zadowolony i nie jest nerwowy. Pół roku nie miałam zaufania, a teraz jestem zupełnie spokojna...”

„...Poprzednie lata uważam za zmarnowane, było to błędne koło, koszmar. Ja przeżywam drugą młodość...”

„...Razem z mężem w okresie płodności zdecydowaliśmy się na przyjęcie naszego następnego dziecka. Już po 17 dniach przekonałam się ostatecznie, że jestem w ciąży. Zaczęłam na siebie uważać...”

„...Po dziesięciu latach stosowania metody oboje z mężem oceniamy ją jak najbardziej pozytywnie. Zawdzięczamy metodzie spokój i równowagę duchową, a także zdobyte wiadomości. Pożycie małżeńskie z sumienną wstrzeźliwością okresową nie sprawia nam trudności, ponieważ już w pierwszych latach małżeństwa wzięliśmy się w karby. Ze względu na stan mojego zdrowia nie planowaliśmy więcej dzieci, mimo to nie odczuwaliśmy nigdy lęku przed ewentualnym poczęciem...”

„...Jestem naprawdę zadowolona i spokojna, nie czekam teraz na miesiączkę, czy przyjdzie w swoim czasie, a wyczytałam to z wykresów...”

„...Mąż mówi, że jest to wspaniała metoda, i ciągle mnie pilnuje, czy mierzę temperaturę...”

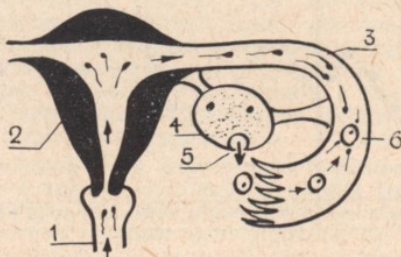
„...Daje małżonkom wielki spokój i pogodną atmosferę, mnie pilnuje, czy mierzę temperaturę...”

„...Daje małżonkom wielki spokój i pogodną atmosferę, nie dopuszcza do przesyty we współżyciu małżeńskim...”

**METODA TERMICZNA
OZNACZANIA OKRESÓW PŁODNOŚCI I NIEPŁODNOŚCI
W CYKLACH MIESIĄCZKOWYCH KOBIETY**

(synteza wiadomości dla męża)

Z wykresu codziennej temperatury kobiety można odczytać, czy jajniki pracują prawidłowo i kiedy nastąpiło jajczkowanie (owulacja), tj. pęknięcie pęcherzyka i przejście dojrzałego jaja z jajnika do jajowodu. Gdy jajo połączy się z plemnikiem, powstaje pierwsza komórka nowego człowieka.



1. - pochwa
2. - macica
3. - jajowód

4. - jajnik
5. - jajczkowanie
6. - zapłodnienie

Temperatura (patrz karta cyklu miesięczkowego) zależy od zmian zachodzących w jajniku: od miesiączki (Δ) do jajczkowania jest niższa, od jajczkowania do miesiączki wyższa (gdy z pęcherzyka rozwinię się ciało żółte).

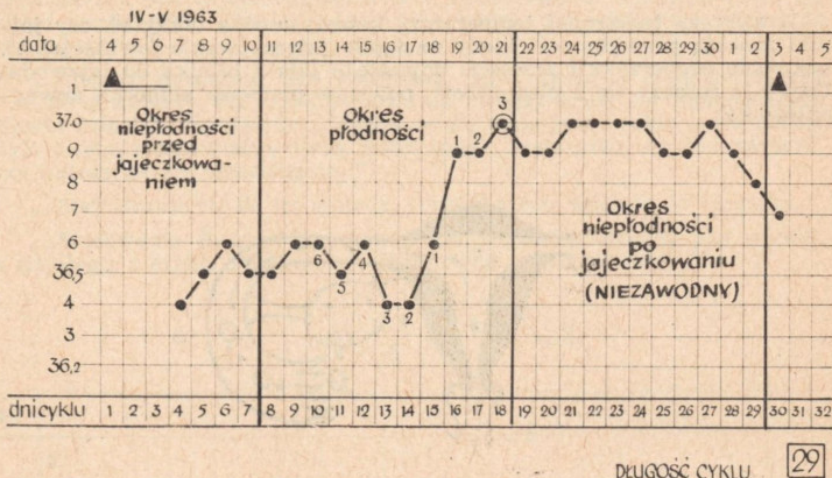
Okres niepłodności przed jajczkowaniem oblicza się odejmując 19 dni od najkrótszego z ostatnich 12 cykli.

W podanym przykładzie najkrótszy cykl wynosi 26 dni, stąd okres niepłodności przed jajczkowaniem trwa 7 dni łącznie z miesiączką. Można go także oznaczyć odliczając 6 dni od tego dnia cyklu (w ostatnich 12 cyklach), w którym najwcześniej wystąpił skok temperatury. Nie mają tego okresu kobiety z krótkimi cyklami i długą miesiączką. Nie można go oznaczyć u nie zapisujących daty miesiączek, po porodzie, po poronieniu.

Okres płodności trwa co najmniej 9 dni: 6 dni (lub więcej) temperatury niższej przed skokiem i 3 kolejne dni temperatury wyższej (żywołność plemników 3 doby + okres jajczkowania + żywotność jaja 1 doba).



-karta cyklu miesięczkowego-



W tym okresie mogą występować objawy zespołu jajeczkowania:

◇ — ból owulacyjny.

S — śluzowa wydzielina i inne.

Okres nieplodności po jajeczkowaniu zaczyna się czwartego dnia wyższej temperatury i trwa aż do miesiączki (około 10 dni).

Temperaturę mierzy się:

codziennie rano przed wstaniem

o tej samej godzinie

przez 5 minut

w pochwie lub odbytnicy (ew. w ustach pod językiem)

Długość cyklu miesięczkowego oblicza się od pierwszego dnia miesiączki do dnia poprzedzającego następną (tu 29 dni).

△ — pierwszy dzień miesiączki

UWAGA:

1. Na karcie cyklu zaznacza się dni choroby, stosowane leki, alkohol, inną godzinę mierzenia, nieprzespaną noc, zmianę termometru.
2. Należy pamiętać o kontroli wykresów temperatury w poradni.
3. Skuteczność metody zależy od sumiennego przestrzegania jej zasad przez oboje małżonków.

WARTOŚĆ TESTU TERMICZNEGO W ŚWIELE DONIESIEŃ NAUKOWYCH

Dobrze umotywowane respektowanie biologicznego rytmu płodności we współżyciu małżeńskim stwarza naturalną sposobność kształtowania więzi na coraz wyższym poziomie.

BADANIA PORÓWNAWCZE

Minęło ponad 150 lat od czasów pierwszych spostrzeżeń dotyczących cyklicznych wahań spoczynkowej ciepłoty ciała. Jednakże dopiero Van de Veldel wysunął hipotezę, że wykres ciepłoty porannej w przebiegu cyklu miesiączkowego wykazuje związek z czynnością jajnika. Na wartość rozpoznawczą wykresu podstawowej ciepłoty ciała w odniesieniu do terminu jajczkowania zwrócili uwagę Palmer i Devillers², którzy równocześnie opisali przypuszczalny mechanizm działania hormonów płciowych żeńskich na ośrodek termoregulacji.

Istnieje obszerne piśmiennictwo poświęcone badaniom porównawczym, obejmującym różne kryteria owulacji. W świetle tych badań ocena testu termicznego wypada na ogół pozytywnie, chociaż poszczególne autorzy różnią się w swych opiniach dość znacznie. Ze starszych doniesień wspomnę badania Diddle'a,³ który prześledził zbieżność pojawiania się bólu owulacyjnego ze zmianą faz temperatury. Na 20 obserwowanych kobiet ból ten występował w ostatnim dniu niżu wyprzedzającego skok ciepłoty — w 9 przypadkach, o jeden dzień wcześniej — w 8 przypadkach, a o jeden dzień później — w 3 przypadkach.

Z późniejszych doniesień znaczne podobieństwo metodyki badań uwidacznia się w pracach Rauschera⁴, Komorowskiej⁵ oraz Trębickiej-Kwiatkowskiej⁶. Autorzy ci posługiwali się równolegle kilkoma testami, a mianowicie biopsją rysową, rozmazami cytohormonalnymi, oceną zmian cyklicznych śluzu szyjkowego oraz pomiarami podstawowej ciepłoty ciała (p.c.c.). O ile Rauscher przypisywał większą ścisłość badaniom cytohormonalnym, o tyle polskie autorki udokumentowały w sposób przekonujący, że test termiczny jest dostatecznie ścisłym sposobem klinicznego oznaczania terminu jajczkowania.

W nowszym piśmiennictwie polskim Adamcio-Deptulska i Papierowski⁷ przeprowadzili podobne badania porównawcze, podkreślając ważność kojarzenia różnych testów dla oceny czynności jajników w przebiegu cyklu. Przyjmując jako miarodajną ocenę histopatologiczną, autorzy ci stwierdzili, że zgodność wyników uzyskanych tym sposobem w stosunku do pozostałych testów osiągnęła 90%, przy czym niezgodność w ocenie czynności jajników na podstawie rozmazów cytohormonalnych występowała trzykrotnie częściej w porównaniu z wynikami uzyskiwanymi za pomocą pomiarów p.c.c.

Podobnie jak podział cyklu na poszczególne fazy daje się odczytać w analizie rozmazów cytohormonalnych lub w obrazach bioptycznych, krzywa termiczna umożliwia analogiczny podział na dwie fazy: na fazę hipotermii odpowiadającą fazie wzrostu i dojrzewania pęcherzyka oraz na fazę hipotermii, charakterystyczną dla fazy wydzielniczej z równoczesną aktywnością estrogenną i gestagenną jajnika.

Jednakże spostrzeganie dwufazowości cyklu w wykresach termicznych ma olbrzymią przewagę nad wszystkimi innymi metodami klinicznymi i biochemicznymi. Przede wszystkim dzięki swej prostocie jest ono dostępne każdemu człowiekowi niezależnie od wiedzy i wykształcenia. Ponadto możliwość zebrania dużego materiału ukazuje z kolei pierwszorzędą wartość statystyczną testu opartego na elementarnych pomiarach podstawowej ciepłoty ciała.

ZAKRES WAHAŃ DŁUGOŚCI I I II FAZY CYKLU

Wykresy termiczne stanowią potwierdzenie znanych spostrzeżeń Ogi-no i Knausa dotyczących podziału na dwie fazy. Istotnie, faza wzrostu i dojrzewania pęcherzyka wykazuje znacznie większą rozpiętość czasową w porównaniu z fazą wydzielniczą. O ile I faza zależy w znacznej mierze od zmiennej długości cyklu, o tyle czas trwania II fazy zachowuje względną stałość.

Obserwacje te, znane od dawna, doczekały się w ostatnim dziesięcioleciu szeregu opracowań statystycznych. Krzywa termiczna pozwala z łatwością podzielić cykl na dwie fazy dzięki możliwości uchwycenia w każdym normalnym minimum termicznego względnie ostatniego punktu hipotermii.

Biologiczna zmienność trwania dwóch faz cyklu jest zjawiskiem normalnym. Zestawienie 4540 cyklów u 512 kobiet zdrowych w okresie rodzimym dokonane przez grupę ekspertów światowej Organizacji Zdrowia⁹ ujmuje tę zmienność w liczby. Czas trwania fazy hipotermicznej wykazuje nieznaczne wahania i wynosi przeciętnie niecałe 13 dni, podczas gdy czas trwania fazy hipotermicznej zmienia się, bardziej, a jej przeciętna długość przekracza nieco 17 dni.

Długość II fazy cyklu na materiale polskim obejmującym 4000 cykli⁹ mieści się z niewielkim marginesem w granicach 11—14 dni. Najwyższy odsetek, wynoszący 24% ogólnej liczby, przypada na dwunastodniowy czas trwania fazy hipotermicznej. Na drugim miejscu uplasował się model trzynastodniowy wynosząc około 22%. Cyfry te są zbliżone do danych pochodzących z zestawienia grupy ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia.

CZYTELNOŚĆ WYKRESÓW PODSTAWOWEJ CIEPŁOTY CIAŁA

Dwufazowość krzywej termicznej jest w tak decydującym stopniu zależna od wydzielania progesteronu, że wpływ wielu innych czynników rzutujących na przebieg wykresu jest w praktyce nieistotny. Duże odchylenia, spowodowane zaburzeniami chorobowymi o przebiegu gorączkowym, nie nasuwają żadnych trudności rozpoznawczych i omawianie ich można całkowicie pominąć. Natomiast mniejsze deformacje krzywej, występujące zresztą sporadycznie w postaci wzrostów lub spadków, które nazwiemy rzekomymi, wymagają szczególnego omówienia. W każdym razie wiarygodność testu termicznego jako wykładnika przebytej owulacji powstają, zdaniem Gellera¹⁰, przede wszystkim u osób, które testu w ogóle nie znają, opierając się wyłącznie na wyobraźni, albo też znają go tylko powierzchownie.

Czynniki deformujące przebieg krzywej termicznej podzielimy na trzy grupy:

Do pierwszej zaliczymy pseudowzrosty spowodowane nieznacznymi odchyleniami w stanie zdrowia.

Drugą grupę utworzą różnorodnie i zaobserwowane w praktyce czynniki, które warunkują zarówno rzekome zwyczajki, jak rzekome spadki temperatury, zniekształcając typowy przebieg wykresu.

W trzeciej grupie zostaną umieszczone czynniki związane z hipotetycznymi niewielkimi zakłóceniami w czynności hormonalnej w układzie przysadka — a jajnik.

Osobną grupę stanowią czynniki, które wpływają na przesunięcie terminu owulacji, skracając lub wydłużając w znacznym stopniu I lub II fazę cyklu.

Zatrzymamy się pokrótce nad drugą grupą czynników powodujących zniekształcenia krzywej termicznej. Wchodzi tu w grę przede wszystkim dwie sprawy, a mianowicie: technika pomiarów ciepłoty (np. mniejsza dokładność pomiarów w ustach niż w pochwie) oraz pora mierzenia (odchylenia w czasie przekraczające 1 godzinę mogą już mieć pewien wpływ na przebieg wykresu). Szczególne znaczenie mają tu różne wydarzenia połączone z silnymi wzruszeniami emocjonalnymi lub spożyciem alkoholu.

Opóźnione jajczkowanie spostrzega się sporadycznie u młodych kobiet bez uchwytnej powiązania z jakimikolwiek czynnikami, naruszającymi normalny tryb życia. Zazwyczaj jednak zachodzi związek czasowy między pewnymi czynnikami działającymi jednorazowo lub przez dłuższy czas a obserwowanymi zmianami w przebiegu cyklu.

Wpływ różnych czynników deformujących charakterystyczny zapis p.c.c. oraz konieczność przestrzegania określonych warunków dla uzyskania prawidłowej krzywej nie zmieniają faktu, że tysiące przeglądanych wykresów mają charakterystyczny przebieg i z nielicznymi wyjątkami pozwalają ustalić dwufazowość cyklu zależną od przebytego jajczkowania.

WYKRESY TEMPERATURY U KOBIET PRACUJĄCYCH NA TRZY ZMIANY

Doniesienie niemieckiego autora Koflera¹¹, który poddał analizie 500 wykresów p.c.c. i stwierdził, że 53% spośród nich nie odpowiada wymogom interpretacji testu termicznego, nie znajduje potwierdzenia w doniesieniach innych autorów. Dla przykładu Marshall¹², członek międzynarodowej grupy ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia powołanej do opracowania biologicznego problemu regulacji urodzeń, przedstawił analizę 1134 wykresów i stwierdził, że w tej liczbie było 20 wykresów jednofazowych, a z pozostałych jedynie 16, tj. 1,3% ogólnej liczby wykresów, nie nadawało się do oceny z powodu niedokładności zapisu.

Szczególnym sprawdzianem stabilności krzywej ciepłoty podstawowej okazało się stosowanie testu termicznego dla celów regulacji urodzeń u kobiet pracujących na trzy zmiany. W jednej z poradni przemysłowych Łodzi zebrano 39 wykresów od 5 robotnic w wieku 25—43 lata. Stwierdzono wówczas, że wykresy zachowywały wyraźną dwufazowość i niczym nie różniły się od wykresów sporządzanych po mierzniu temperatury porannej po pełnym śnie nocnym. Jedna z kobiet, która w latach 1949—1960 urodziła czworo dzieci, w ciągu dalszych trzech lat ani razu nie zaszła w ciążę, kierując się wyłącznie przebiegiem wykresów ciepłoty. Na podstawie przeprowadzonych obserwacji autorzy zaproponowali zmianę terminu: „temperatura poranna” na termin ogólniejszy, przydatny i dla tego rodzaju przypadków, a mianowicie na określenie: „temperatura spoczynkowa”.

Od czasu ogłoszenia wspomnianej pracy powiększyło się znacznie archiwum nagromadzonych wykresów. Do współpracy zaproszono jedną z robotnic z niepełnym wykształceniem podstawowym, matkę czworga dzieci, która po dwukrotnym przerwaniu ciąży nieplanowanej zarzuciła stosunki przerywane i przestawiła się na metodę termiczną w czerwcu 1966 r. W ciągu następnych trzech lat mierzenia ciepłoty doskonale opanoła stronę techniczną. Do współpracy dla celów naukowo-praktycznych skłoniła ją wdzięczność za wprowadzenie w metodę. Mimo licznych obowiązków domowych i stosunkowo ciężkiej pracy fizycznej na trzy zmiany, przez szereg miesięcy notowała na wykresie godziny snu i porę mierzenia ciepłoty. Zapisy te potwierdziły wcześniejsze spostrzeżenia ogłoszone na łamach „Endokrynologii Polskiej”¹³. Okazało się, że sen trwający co najmniej trzy godziny wystarcza do sprowadzenia ciepłoty do poziomu podstawowego, mimo że pomiary ciepłoty były dokonywane nie w godzinach rannych, lecz około południa.

ZAGADNIENIE OWULACJI PARACYKLICZNEJ

Czynnikiem zdającym się w szczególny sposób podważać miarodajność testu termicznego dla regulacji urodzeń zdaje się być problem hipotetycznej owulacji paracyklicznej.

Reflektoryczny wpływ bodźców seksualnych (orgazmu) na czas wystąpienia względnie na samo wystąpienie jajczkowania był przedmiotem szeregu prac, zwłaszcza autorów niemieckich. Sama hipoteza tzw. owulacji sprowokowanej powstała w wyniku przeniesienia na człowieka zjawiska występującego stale u niektórych gatunków zwierząt. Przed blisko stu dwudziestu laty Barry¹⁴ ujął zagadnienie w sposób następujący: „Istnieje ewentualność, że stosunek może spowodować uwolnienie jaja z jajnika, a w pewnych okolicznościach może również doprowadzić do gwałtownego przyspieszenia stanu dojrzałości jaja”. Na podobną wypowiedź można natrafić już wcześniej w piśmiennictwie angielskim.

Odnosnie do tego tematu spotyka się w niemieckim piśmiennictwie ginekologicznym szereg nieugruntowanych, wręcz absurdalnych poglądów. Na przykład Chazan¹⁵ utwierdzał swych czytelników w przekonaniu, że jaja wydalone spontanicznie rzadko bywają zapładniane; żywotne są tylko te, które pochodzą z owulacji następującej w wyniku bodźców podczas stosunku. Bolaffio¹⁶ utrzymywał, że owulacja sprowokowana jest zjawiskiem rzadkim u kobiet prowadzących spokojne życie seksualne w małżeństwie, lecz częstym u kobiet spotykających się z mężami po dłuższej nieobecności (w danym wypadku po powrocie z frontu podczas I wojny światowej).

Równoległe do hipotezy owulacji sprowokowanej pojawiły się głosy przemawiające za możliwością dodatkowej, paracyklicznej owulacji w okresie jednego cyklu płciowego. Samuels¹⁷ zastosował spektroskopowy test, pozbawiony wszelkiej wartości klinicznej, przy pomocy którego odkrywał rzekome owulacje dodatkowe. D'Amour¹⁸ oparł analogiczny wniosek na podstawie obserwowania jakoby podwójnego lub potrójnego szczytu wydzielania gonadotropin w jednym cyklu, chociaż w żadnym przypadku domysły na tym oparte nie zostały potwierdzone podczas laparatomii.

Wielu badaczy tego okresu, z dużym doświadczeniem w znajomości cyklu płciowego kobiety, nie potwierdzało możliwości owulacji paracyklicznej. Kurzrock¹⁹ oświadczył stanowczo, że w ciągu dwudziestopięcioletnich badań nigdy nie zaobserwował potrójnej owulacji podczas tego samego cyklu. Wśród przypadków przez niego publikowanych na

uwagę zasługuje pewne małżeństwo, które przez wiele lat nie miało dziecka na skutek błędnej interpretacji przepisów Talmudu, a jednocześnie ścisłego przestrzegania okresowej wstrzemięźliwości. Przyczyną niepowodzenia było jedynie stałe pomijanie współżycia w przypadającym na ten czas okresie płodności. Po skróceniu okresu wyłączenia współżycia małżeństwo to szybko doczekało się dziecka. Na podstawie szeregu obserwacji własnych Hartman²⁰ ustalił, że zjawisko to nie występuje u małp Rhexus. Ponadto odwiedził Instytut Sztucznej Inseminacji Zwierząt w ZSRR w 1935 r. i utwierdził się w opinii, że nie zachodzi zjawisko owulacji sprowokowanej u kłaczy i u krów.

Najgłośniejszym szermierzem hipotezy przypisującej nieoczekiwane ciąży występowaniu owulacji paracyklicznej stał się anatom berliński Stieve²¹. Był on pierwszym i przez długie lata jedynym badaczem, któremu udało się obserwować dochodzące do stanu dojrzałości dwa pęcherzyki Graafa na raz. Po szeregu doświadczeń na zwierzętach nawiązał współpracę z położnikiem Sellheimem w 1921 r. i zajął się badaniem wpływu układu nerwowego na czynności płciowe. Od 1933 r. (!) miał sposobność przeprowadzenia szeregu obserwacji w więzieniach, a w czasie II wojny światowej badał wpływ silnych wstrząsów psychicznych podczas nalotów i walk o Berlin. Wielu ginekologów udostępniało mu swój materiał operacyjny do badań anatomopatologicznych. Ze swych obserwacji wyprowadził Stieve spekulacyjny wniosek, że paracykliczne owulacje wyjaśniają pochodzenie ciąż zainicjowanych w różnych fazach cyklu.

W pracach jego zwraca uwagę polemiczny charakter wystąpień. Deklarując się jako skrajny przeciwnik teorii Knausa wysunął Stieve wnioski kontrowersyjne, podważając w pewnej mierze ścisłość poglądów Knausa, ale nie udawadniając dostatecznie swoich własnych. W każdym razie nie Stieve, a Rauscher i Ulm²² byli pierwszymi badaczami, którzy w roku 1963 bezpośrednio obserwowali prawidłowy pęcherzyk w stadium owulacji. Od tych też autorów pochodzi dokładny opis zjawisk zachodzących w dojrzałym pęcherzyku w chwili jego pęknięcia i w świeżo wydalonym jaju.

Wypowiadając się na temat możliwości tzw. sprowokowanej owulacji, Rauscher zwrócił uwagę na konieczność odróżnienia jajeczkowania gwałtownego (ovulatio violenta) od przesunięcia terminu jajeczkowania spontanicznego. Pierwszą możliwość Rauscher odrzucił, uważając za niemożliwe, by za pomocą i w bezpośrednim wyniku stosunku płciowego pęcherzyk doszedł bezpośrednio do stanu, w którym mógłby wydalić komórkę jajową zdolną do zapłodnienia. Natomiast w drugą możliwość, w której różnorodne bodźce pośrednio doprowadzają do wcześniejszej lub opóźnionej owulacji spontanicznej, zdaniem Rauschera, nie należałoby wątpić. Zjawisko to stanowi zresztą klucz do wyjaśnienia sporadycznych ciąż zainicjowanych niezgodnie z wyliczeniem według metody kalendarzowej.

Niezasłużona kariera, jaką zrobiła w medycynie hipoteza owulacji paracyklicznej, pozwala zarazem uświadomić sobie fakt, że na myśleniu lekarskim zaciążył sztywny wzorzec 28-dniowego cyklu. Zawsze był on utożsamiany z pojęciem cyklu prawidłowego, choć wyraża tylko średnią arytmetyczną jego długości. Jako pozostałość tego nawyku myślowego pozostaje termin „ból środkowy” (Mittelschmerz”) ciągle utrzymujący się, mimo że nie ma nic wspólnego ze środkiem cyklu, lecz tylko i wyłącznie z jajeczkowaniem, odbywającym się u poszczególnych kobiet w różnym dniu cyklu, jednakże z zachowaniem względnej stabilności II fazy.

Dla ustalenia skuteczności wszelkich metod planowania rodziny obecnie stosuje się wyłącznie wzór Pearla²³. Wskaźnik zawadności wyraża się tu liczbą nieoczekiwanych ciąż na 1200 cyklów, tj. na 100 „lat kobiecych” stosowania danej metody. Sens wzoru Pearla staje się jasny, jeśli uwzględnimy, że w pojedynczym cyklu może nastąpić tylko jedno poczęcie. Podawanie liczby nieoczekiwanych ciąż w przeliczeniu na pacjentkę lub na ilość stosunków płciowych jako wskaźnik skuteczności jakiejś metody nie odpowiada wymogom metodologicznym.

Podany przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia wskaźnik zawadności obliczony dla „ścislej” metody termicznej waha się w granicach od 0,8 do 1,4 na 100 lat kobiecych. Praktycznie więc jest to maksymalna pewność, jaką można uzyskać w ogóle w dziedzinie planowania urodzeń. Toteż autorzy radzieccy Samraj i Genin²⁴ mieli pełne podstawy do stwierdzenia, że w interpretacji charakterystycznych zmian temperatury podczas cyklu uzyskali „najbardziej skuteczny, najbardziej higieniczny i najbardziej dogodny sposób planowania ciąży”.

KIEROWANIE PŁODNOŚCIĄ JAKO ZASADA PLANOWANIA CIĄŻY

Posługiwanie się metodą opartą na biologicznym fakcie cyklicznej płodności u kobiety jest jakąś techniką, ale technika ta służy wyraźnie usprawnieniu osobistej zdolności kierowania naturalną funkcją płodności. Na podstawie coraz lepszego poznawania mechanizmów integracyjnych ustroju ludzkiego można wysunąć hipotezę, że usprawnienie tego rodzaju odpowiada kierunkom ewolucji człowieka w zakresie rozrodu. Utrzymywanie, że np. metoda termiczna nie jest metodą fizjologiczną, dlatego że wypacza rytm seksualnej cykliczności charakterystyczny dla ustrojów poliesteralnych, do których należy człowiek, nie znajduje oparcia w rzeczywistości.

Wiele przemawia za tym, że pobudliwość płciowa nie stanowi cechy zdeterminowanej cyklicznością. D. Arcy Hort²⁵ stwierdza u 59% badanych kobiet zwiększenie pobudliwości płciowej w okresie przedmiesiączkowym, u 6% — w okresie jajeczkowania, a 34% kobiet nie obserwowały w ogóle zmian pobudliwości w przebiegu cyklu. Nie można zatem określić, jako sprzecznego z fizjologią współżycia dwojga ludzi liczących się w tym układzie przede wszystkim z niewątpliwą cyklicznością płodności. Respektowanie tej cykliczności stanowi oczywiście pewną trudność psychologiczną, jednakże przewyciężenie tej trudności mieści się w kategoriach stressu humanizującego popęd seksualny. Nie ma powodu do przypuszczeń, że poddany pewnej adaptacji rytm seksualny miałby zakłócać procesy fizjologiczne związane z funkcją gruczołów płciowych i układów sterujących.

Niewątpliwie skuteczne stosowanie metod biologicznych pociąga za sobą konieczność adaptacji, ale trud w nią włożony okazuje się bardzo owocny. Otwierają się perspektywy świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, a zarazem jedyna w swym rodzaju sposobność ciągłej odnowy więzi małżeńskiej i kształtowania jej na coraz wyższym poziomie według prawa miłości.

PIŚMIENNICTWO

- 1 Van de Velde Th. H.: *Über der Zusammenhang zwischen Ovarialfunktion, Wellenbewegung und Menstrualblutung*. Harlem 1904.
- 2 Palmer R. i Devillers J.: *Action thermique des hormones sexuelles chez la femme*. C.R. Soc. Biol. 1939, 130. 895.

- 3 Didle A. W.: Relation of intermenstrual symptoms and signs to ovulation as determined by body temperatures.
- 4 Rauscher H.: Ovulationszeit und Konzeptionoptimum im Lichte vergleichender Untersuchung von Basaltemperatur, Vaginalabstrich, Cervix, Endometrium und Ovar. Archiw. f. Gynak. 1957, 189, 268.
- 5 Komorowska A.: Oznaczenia dnia jajczkowania za pomocą podstawowej ciepłoty ciała i rozmazów pochwowych. Gin. Pol. 1954, 25, 151.
- 6 Trębicka-Kwiatkowska B.: Porównawcze badania nad wartością metod diagnostycznych przy ocenie procesu jajczkowania. Annales A. M. im. C. Skł. Lublin 1962, 17, 173.
- 7 Adamcio-Deptulska M. i Papierowski Z.: Wyniki oceny czynnościowej jajników na podstawie pomiaru porannej ciepłoty ciała, pochwowych rozmazów cytohormonalnych i badania histopatologicznego śluzówki macicy. Gin. Pol. 1968, 39, 1293.
- 8 W. H. O. Scientific Group: Biologie de la regulation des naissances par la Contenance periodique, 1966, 360.
- 9 Kramarek T.: Metoda termiczna regulacji poczęć (na prawach rękopisu), 1968.
- 10 Geller S.: La courbe thermique guide du praticien en endocrinologie feminine. Paris 1961.
- 11 Kofler E. cyt. wg Sillo-Seidla: Kritik der Ovulationsteste. Zbl. Gyn. 1961, 47, 1898.
- 12 Marshall J.: The infertile Period Helicon Press. Baltimore 1963.
- 13 Fijałkowski W., Johanowicz E. i Reterski Z.: Temperatura poranna czy spoczynkowa. Endokr. Pol. 1967, 18, 465.
- 14 Barry M.: Spermatozoa observed within the mammiferous ovum. cyt. wg 15.
- 15 Chazan S.: Uber die Beziehung der Konzeption zur Menstruation. Zbl. Gynak. 1911, 35, 648.
- 16 Bolaffio M.: Die periodische Frucht- und Unfruchtbarkeit des Weibes. Zbl. Gynak. 1933, 57, 2006.
- 17 Samuels J.: Exact method of determining ovulation and pregnancy. Surg. Gynec. Obstet. 1938, 67, 608.
- 18 D'Amour F. F.: Further studies in hormone excretion during menstrual cycle, Amer. J. Obstet. Gynec. 1940, 40, 958.
- 19 Kurzrock R.: The combination of a short menstrual cycle and delayed coitus as a factor in sterility. Amer. J. Obstet. Gynec. 1928, 15, 546.
- 20 Hartman C. G.: Time of ovulation in wome. Baltimore 1936.
- 21 Stieve H.: Der Einfluss des Nervensystems auf Bau und Tatigkeit weiblichen Geschlechtsorgane des Menschen. Stuttgart 1952, s. 85—111.
- 22 Rauscher H.: Die Ovulation (Morphologie). Arch. Gynak. 1965, 202, 121.
- 23 Pearl R. cyt. wg Döring G. K.: Dtsch. med. Wschr. 1967, 92, 1955.
- 24 Samraj E. F. i Genin D. J.: Perspektywy rozwoju problemu antykoncepcji. Akuszerstwo i Ginekologia. 1962, nr 6, 62.
- 25 Hort A'Arcy: cyt. wg 12, s. 51.

PUBLIKACJE NA TEMATY AKTUALNE

W pracy zbiorowej **W nurcie zagadnień posoborowych**, która pod redakcją bpa Bohdana Bejzego ukazała się w Wydawnictwie Sióstr Loretanek, znajdują się liczne artykuły poświęcone najbardziej aktualnym tematom. Oto niektóre z nich:



W tomie 1:

ks. Henryk Wencel, **Ku teologii małżeństwa**

o. Karol Meissner OSB, **Zasady etyki seksualnej a antykoncepcja**

W tomie 2:

kard. Stefan Wyszyński, **U podstaw soborowej nauki o człowieku**

ks. Wincenty Granat, **Ku Bogu czy ku człowiekowi**

Jan Klys, **Powołanie do rozwoju**

Andrzej Wielowieyski, **O sytuacji małżeństwa dziś**

W tomie 3:

ks. Ignacy Różycki, **Pawłowe Credo narodu Bożego**

kard. Karol Wojtyła, **Problem teorii moralności**

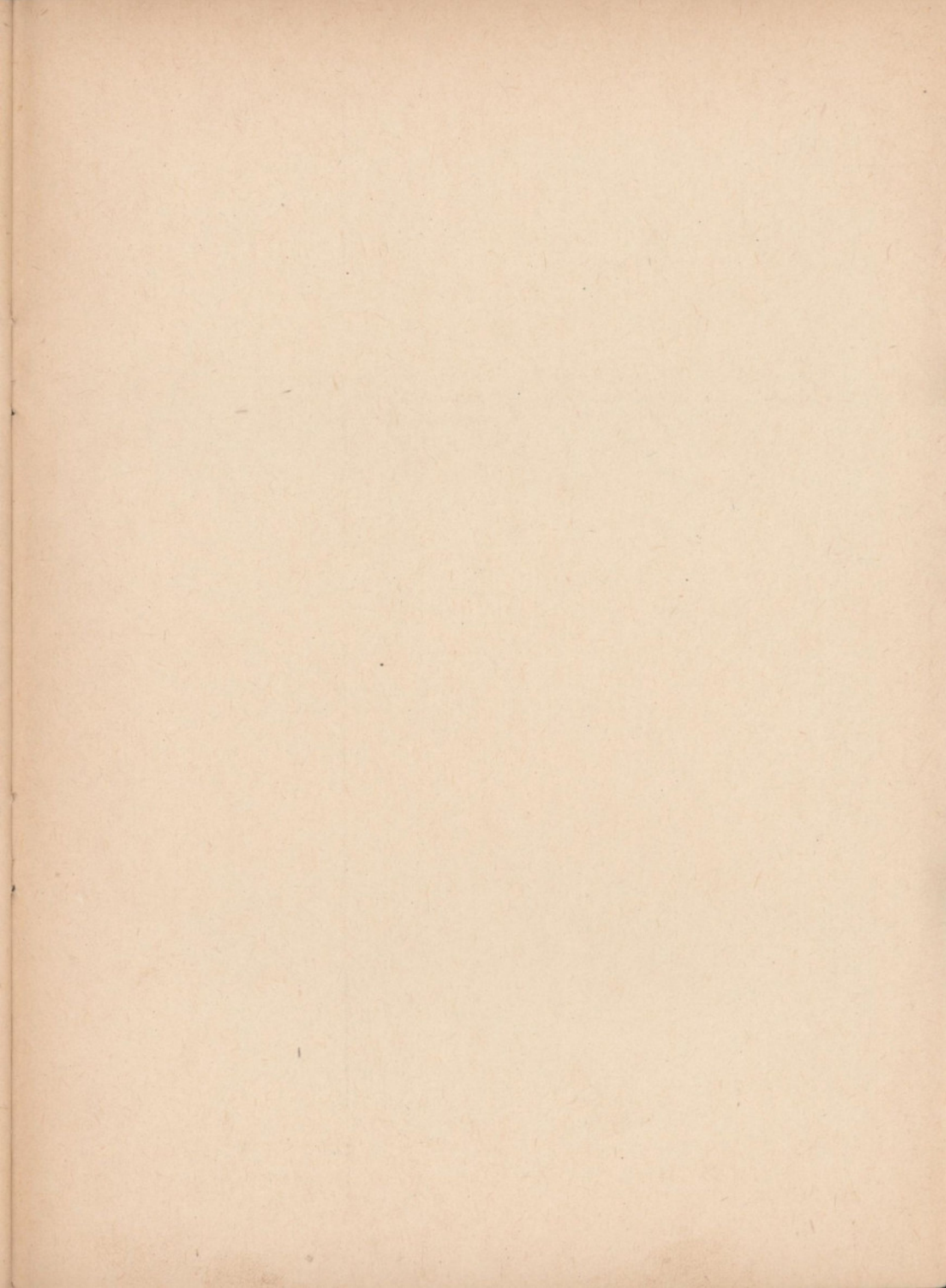
bp Józef Rozwadowski, **O wychowaniu religijno-moralnym**

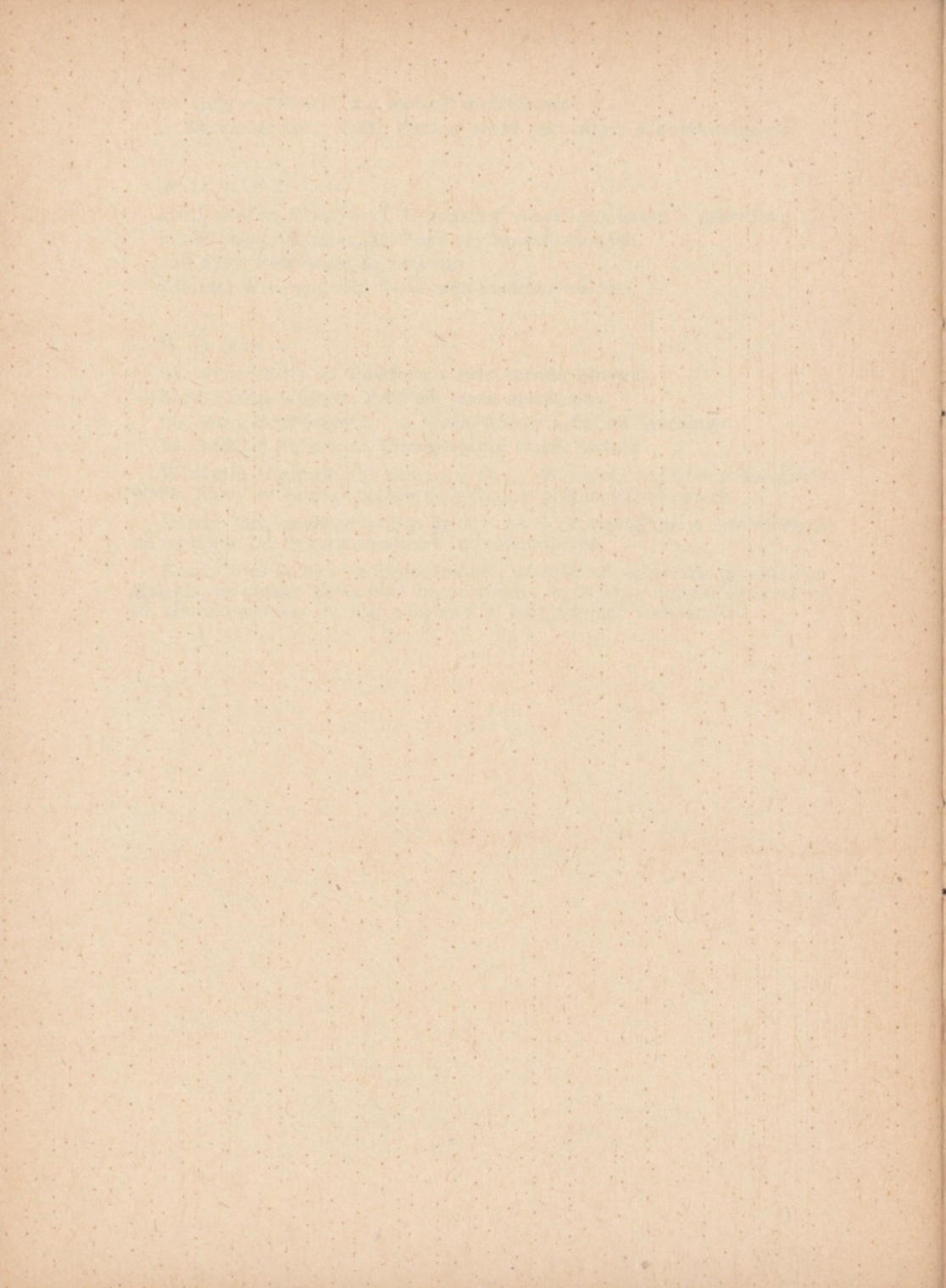
ks. Andrzej Zuberbier, **Chrześcijanin wobec świata**

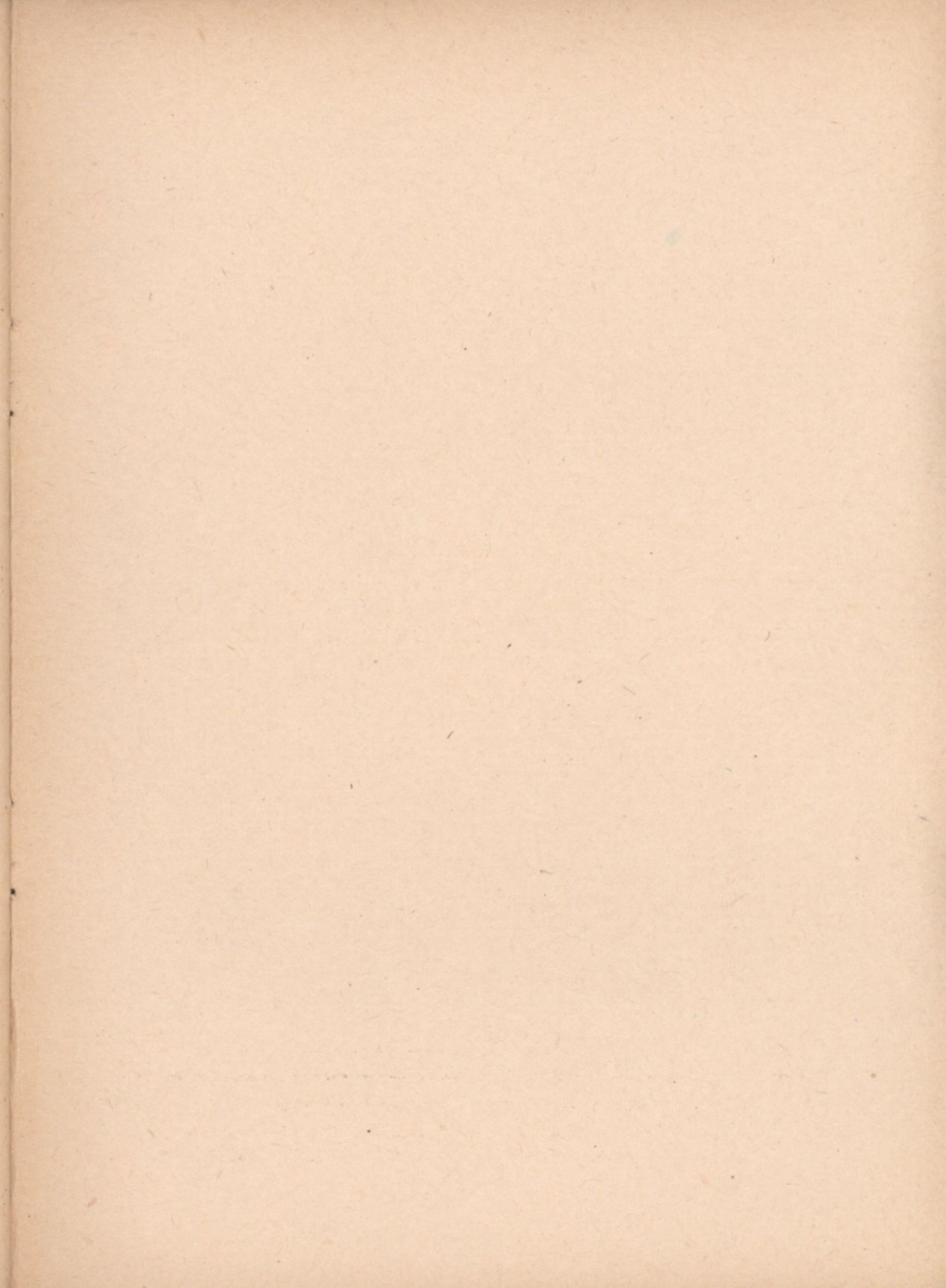
W druku znajduje się tom czwarty **W nurcie zagadnień posoborowych**, który w całości będzie poświęcony problematyce wiary.

Każdy tom zawiera obfite teksty do wykorzystania w katechizacji, na ambonie lub w rozmyślaniach indywidualnych.

Każdy tom stanowi odrębną całość, niezależną od tomów pozostałych. Książki te można zamawiać bezpośrednio w Wydawnictwie (Warszawa, ul. Sierakowskiego 6) lub nabywać w księgarniach katolickich.







WIMBP Gorzów Wlkp.

nr inw.: 600 - 9418



R

Za zezwoleniem Władzy Duchownej

Wydaje Kuria Biskupia w Gorzowie Wlkp.

Druk: Gorzowska Drukarnia Akcydensowa w Gorzowie Wlkp.
ul. Młyńska 4 — 1.200 egz. zam. 3113 - 02. 71 — R6/7