

Bračni dijalog u prirodnom planiranju obitelji

Danijela de Micheli Vitturi*

Sažetak

Bračni dijalog u prirodnom planiranju obitelji bio je naslov predavanja na 35. Obiteljskoj ljetnoj školi, održanoj od 23. do 27. kolovoza 2006. pod nazivom Dijalog u obitelji. Kršćanski supružnici, pozvani na doživotnu ljubav i odgovorno roditeljstvo, kroz bračni dijalog njeguju i hrane svoju ljubav. Dijalog mogu voditi dvije psihološki zrele osobe, koje su različite, a teže istom cilju. U ovom je tekstu stavljen naglasak na različitost između muškarca i žene, na njihovu potrebu za dijalogom kao susretom dviju različitih osoba pozvanih na ostvarenje zajedničke bračne ljubavi. Kršćanski supružnici, opredjeljujući se za kulturu života koja uključuje i prihvaćanje metoda prirodnog planiranja obitelji (PPO) u življenju odgovornog roditeljstva, pozvani su na trajan dijalog, čemu doprinose i metode PPO-a, koje se ne mogu ni zamisliti bez uzajamnog razumijevanja i dogovora. One pomažu kršćanskim supružnicima oduprijeti se po zdravlje štetnim kontraceptivnim sredstvima. Autorica je opisala metode PPO-a i postojeća kontraceptivna sredstva. Istakla je njihove prednosti i nedostatke. Posebno je naglasila da je korištenje metoda PPO-a nemoguće bez trajnog dijaloga, što doprinosi potpunijem življenju bračne ljubavi i odgovornog roditeljstva.

Ključne riječi: prirodno planiranje obitelji, odgovorno roditeljstvo, dijalog

Uvod

Kršćanski supružnici u svom pozivu na ljubav i odgovorno roditeljstvo na životnom putu često puta nailaze na bezbroj prepreka i izazovnih situacija koje su i odraz vremena u kojem živimo. Nikada nije bilo lako istovremeno biti i partner i odgojitelj, i nikada kao danas vrijednosti braka i dostojanstvo prenošenja ljudskog života nisu bili toliko izloženi manipulaciji tehnike i uplitanju sa strane. U svom opredjeljenju za život i civilizaciju ljubavi današnji kršćanski supružnici trebaju više nego ikada do sada i mudrosti i znanja kada je u pitanju odgovorno življenje i ostvarenje poziva na ljubav. Pozvani na doživotnu ljubav, zajednički život i međusobno dijeljenje, uz istovremeno očuvanje dostojanstva osobnosti, neminovno

* Danijela de Micheli Vitturi, dr. med. spec. obiteljske medicine. Specijalistička ordinacija obiteljske medicine, Matoševa 2, Split. Savjetovalište za obitelj pri franjevačkom samostanu Gospe od Zdravlja Split. Adresa: Matoševa 2, 21 000 Split, Hrvatska. E-mail: danijela.dmv@st.t-com.hr

se susreću i s međusobnim različitostima, bilo fizičke, bilo psihičke prirode. Pozvani da u ljubavi budu jedno tijelo, neprestano teže i za zajedništvom u različitosti, koja unatoč teškoćama ipak duboko obogaćuje i nadopunjuje supružnike. Samo u skladnom i dragovoljnom zajedništvu muž i žena slobodno i odgovorno mogu odgovoriti na Božji poziv zapisan u Knjizi postanka: »Plodite se i množite i nastanite zemlju« (Post 1, 28), kao i na činjenicu da će »ostaviti oca i majku i biti jedno tijelo« (Ef 5, 31). *Biti jedno tijelo* traži i jedinstvo duša u jednom Duhu. Govoreći o dijalogu u prirodnom planiranju obitelji, potrebno je znati što je zapravo dijalog, što je prirodno planiranje obitelji i što je odgovorno roditeljstvo, upoznati se s osnovnim razlikama i poteškoćama između supružnika i znati koji im je zajednički cilj.

1. Muško i žensko stvori ih

1.1. Različiti, a tako slični

Bog je stvorio čovjeka na svoju sliku: »na sliku svoju stvori ih...« (Post 1, 27). Čovjek je muško i žensko. Jedinstvo u različitosti. Različiti, a tako slični. Očitanjem humanoga genoma u medicini 21. stoljeća je došlo do novih spoznaja. Dva-deset i tri para kromosoma, s iznimkom spolnih kromosoma, međusobno su 99,8% identični, a kodirajuće regije, sami geni, čak su 99,999% međusobno identični¹. U čovjeka je determinacija spola zasnovana isključivo na djelovanju gena na spolnim kromosomima. Sve zrele jajne stanice sadrže jedan X–kromosom, a od zrelih spermija pola ih ima X–kromosom, a pola Y. (Muško i žensko imaju jednak broj kromosoma — po 23 para, a od toga samo 1 par spolnih kromosoma). Svaki je embrio u prvih 6 tjedana svoga razvoja predodređen za ženski spol, a nakon toga samo prisutnost Y–kromosoma može usmjeriti njegov razvoj prema muškom spolu. Za determinaciju muškog spola nije potreban niti cijeli Y–kromosom, nego samo jedan njegov uski odsječak smješten blizu njegova kratkog kraja. Y je manji od X. Precizna su mjerila pokazala da je Y–spermij značajno manji od X–spermija. Pretpostavlja se da bi zbog toga Y–spermij morao biti lakši i pokretljiviji od X–spermija. Na tom se shvaćanju zasniva empirijski prirodna metoda izbora spola djeteta vremenskim usklađivanjem spolnog odnosa s ovulacijom. Iskustvo pokazuje da se spolnim odnosom unutar 3 dana prije ovulacije i oko 24 sata nakon nje (osobito nakon uzdržavanja u prvoj polovici ciklusa) znatno povećava vjerojatnost začeća muškog djeteta. Za mogućnost začeća ženskog djeteta poželjno je posljednji spolni odnos imati 3 dana prije ovulacije. Tumačenje se zasniva na pretpostavci da se manji, Y–spermiji brže kreću, ali su kratkog vijeka, dok su teži, X–spermiji sporiji, ali dulje pokretni.

U azijskim zemljama izrazito prevladava želja za muškom djecom, koja na Bliskom i Srednjem istoku ima pretežno religijsko–kulturne korijene, na Dalekom

1 Usp. Božidar Vrhovec i sur., *Interna medicina*, Zagreb 2003; A. Švajger, »Izbor spola djeteta«, *Glasnik HKL–a*, VI. ž. br. 2, 2006.

istoku je izrazito ekonomske naravi. U Indiji je u ruralnim sredinama idealan omjer troje do petero muške djece prema jednom ženskom djetetu. Žena koja rađa žensku djecu postaje predmetom maltretiranja muža i njegove obitelji, koji je mogu otpustiti i vratiti roditeljima. Nije iskorijenjen ni infanticid ženske novorođenčadi gušenjem i potapanjem ili ostavljanjem u šumi »na brigu dobrim duhovima«. Blaži je oblik redukcija ishrane i briga za zdravlje ženske djece, kojoj se tako povećava smrtnost.

Anatomija razlikuje muški i ženski spol, a fiziologija različitost funkcioniranja muškog i ženskog tijela. Psihologija govori i o razlikama muškarca i žene. Nije mi cilj ovdje govoriti o tim razlikama, nego samo posvijestiti da one postoje i kao takve traže uvažavanje i razumijevanje za bolje ostvarenje dijaloga².

1.2. Razlikuju se, ali se istodobno i pojašnjuju i nadopunjuju

U Knjizi postanka nailazimo na različitost nastanka Adama i Eve. Kada je u pitanju poziv na molitvu, možemo reći da ni tu muško i žensko često nemaju jedinstven pristup, kao ni način. Tijelo nam i u najbližim trenucima blizine s drugima ne dopušta jedinstvo. Tjelesno jedinstvo muža i žene uvijek na sebi nosi nepremostivu razliku tijela i nemoć jedinstva.³ U granicama onog što je »ljudsko«, što očituje ljude kao osobe, razlikuje se ono što je »muško« i ono što je »žensko«, ali se istodobno pojašnjuju i nadopunjuju. To je prisutno i u velikoj analogiji o »zaručnici« u Poslanici Efežanima. U apostolskom pismu *Mulieris Dignitatem* papa Ivan Pavao II vidi razlike između muža i žene i u njihovu roditeljskom pozivu: žena mora neposredno za zajedničko donošenje novog života »plaćati« doslovnim iscrpljivanjem svojih tjelesnih i duševnih sila.⁴ Stoga bi muž trebao biti svjestan da mu iz zajedničkog roditeljstva rastu posebne obveze prema ženi. Materinstvo uključuje posebno zajedništvo s tajnom života koji dozrijeva u krilu žene. Za odgoj djeteta, u širem smislu, potreban je dvostruki utjecaj roditelja, majčinski i očinski. Ipak je onaj majčinski odlučujući za temelje nove ljudske osobnosti. Moralna snaga žene povezana je sa sviješću da je njoj Bog na poseban način povjerio ljude, i to odlučuje o njezinu pozivu. Žena postaje jaka jer joj je Bog »povjerio čovjeka«.

Kao što govorimo o razlikama, tako možemo govoriti i o sličnostima, pogotovo kada znamo da je i genska osnova u visokom postotku jedinstvena. Čežnja za ostvarenjem istog cilja daje smisao dijalogu. »Čovjek, koji je na zemlji jedino stvorenje što ga je radi njega samoga Bog htio, ne može potpuno naći sebe osim po iskrenom darivanju samog sebe.«⁵ To vrijedi za svakog čovjeka: za muškarca i za ženu, koji su pozvani da ostave oca i majku i da budu jedno tijelo, nadahnuti ljubavlju

2 Usp. Rebeka Jadranka Anić, *Više od zadanoga. Žene u Crkvi u Hrvatskoj u 20 stoljeću*, Split, 2003; Paul Tournier, *Više razumijevanja u braku. Psihoterapija bez psihoterapeuta*, Zagreb, 1990; Isto, *Poslanje žene. Putovi i zadaci feminizma*, Zagreb, 1991; John Gray, *Mars i Venera zauvijek zajedno*, Zagreb, 1997.

3 Usp. Ante Vučković, »Pamćenje tijelom i krvlju«, *Živo Vrelo*, 2006, br 6.

4 Ivan Pavao II, *Mulieris Dignitatem*.

5 Drugi vatikanski koncil, *Gaudium et spes*, 24.

koja ih daruje jedno drugom kao dar i u kojoj je moguće živjeti različitost u jedinstvu. »Muževi, ljubite svoje žene« (Ef 5, 25); ljubite ih zbog one posebne i jedinstvene povezanosti po kojoj muž i žena u braku postaju »jedno tijelo« (Post 2, 20; Ef 5, 31). U takvoj ljubavi žena se potvrđuje kao osoba, u takvom potvrđivanju ženska se osobnost potpuno razvija i usavršuje. Tako se ponaša Krist kao Zaručnik Crkve, koju želi vidjeti »slavnu, bez ljage i nabora« (Ef 5, 27). Moglo bi se reći da sve to treba prihvatiti kao *stil* Kristova ponašanja prema ženi. Suprug bi trebao usvojiti elemente tog stila ponašanja prema svojoj supruzi i tako bi se muškarac trebao ponašati prema ženi u svakoj situaciji. To je život *iskrenog sebedarja* njih dvoje.

1.3. Uzajamno zajedništvo ljubavi i života

Budući da je suprug nazvan *glavom* žene, kao što je Krist glava Crkve, baš se zato treba za nju predati; a predati se za nju znači predati i vlastiti život. U svojoj različitosti, unatoč opredjeljenju za doživotnu ljubav, i u samom najintimnijem činu izražavanja ljubavi moguće je međusobno ranjavanje i nerazumijevanje ukoliko supružnici nisu upoznati sa svojom naravi koja je specifična za muškarca i ženu. Da bi došlo do »iskrenog predanja« jednog drugome, treba se svaki od njih osjećati odgovornim za to predanje. Prema Božjoj nakani »jedinstva u dvoje«, to dostojanstvo neposredno ovisi o samoj ženi kao subjektu odgovornom za sebe, a istodobno je to muškarcu povjereno kao zadaća. Shodno tome Krist poziva muškarca na odgovornost. Svaki muškarac trebao bi si posvijestiti: nije li ona koja mu je povjerena kao sestra iste naravi, kao zaručnica i supruga, za njega postala objekt: objekt užitka i iskorištavanja?

U svom *Pismu obiteljima* 1994. papa Ivan Pavao II kaže da uzajamno darivanje muža i žene nema za jedini cilj rađanje djece, nego je samo po sebi uzajamno zajedništvo ljubavi i života. Osoba se ne smije smatrati sredstvom za postizanje nekog cilja, osobito ne sredstvom užitka; ona jest i mora biti sam cilj svakog čina. Sve ovo upućuje na to da je potrebno razviti umijeće vrlo istančanog osluškivanja međusobnih potreba kada je u pitanju izražavanje tjelesne ljubavi, da ne bi zbog svoje neprepoznate naravi muškarac bio proglašen *nasilnikom*, a žena trajno željna nježnosti i priče emocionalno hladnom.⁶

U razdoblju između rujna 1979. i travnja 1981. blagopokojni papa Ivan Pavao II održao je niz od 63 nagovora koji su postali temelj onoga što nam je danas poznato pod nazivom »teologija tijela«. Papa u njima promišlja značenje ljudske osobe, spolnosti te kršćanskog braka. Stvoreni smo na sliku Božju, ali ne znamo tko smo ako ne znamo tko je Bog. Neprimjerena reakcija svjetskog tiska bila je pokazatelj kako ljudi slabo poznaju ljudsku narav. Nisu bili kadri uvidjeti razliku između sebičnog iskorištavanja bračnog druga s jedne strane i strastvene spolnosti koja izvire iz temelja velikodušne ljubavi prema bračnom drugu s druge strane. Papa ni u kom slučaju nije kanio kazati kako je spolna žudnja sama po sebi grijeh.

6 Usp. P. Tournier, *Više razumijevanja u braku*.

Htio je samo reći kako su spolni čini ili pak stavovi koji bračnog druga pretvaraju u predmet iskorištavanja grijeh. Tražio je od ljudi u braku da razmotre motive svojih srdaca.⁷ Poznavajući ljudsku narav, sv. Pavao poziva supružnike da se dogovore i da se ne uskraćuju jedno drugom! (Ef, 7).

1.4. Bračna ljubav uključuje užitak, čistoću i odricanje te zahtijeva rast

Austrijski prof. moralne teologije Andreas Laun u svojoj knjizi *Ljubav i partnerstvo* govoreći o užitku citira Aristotela: »užitak je nešto dobro, ako je u skladu sa smislom stvaranja i ako je u službi ljubavi, a zlo je ako to u mnogim postupnostima nije«, i sv. Tomu Akvinskog: »Tko odbija užitak griješi!«⁸ Dakle putena radost, koju se osjeća prema voljenom partneru, ne samo da je dozvoljena nego je i priprava ljubavi! Ona nikako nije, kako se ponekad smatralo, zlo, koje bi se samo zbog nekih »prednosti« (realizacije rađanja) dalo opravdati! Integriranog u ljubav i određenog njom, užitka smije i mora biti. Sv. Toma smatra da bi se u raju savršeno ostvarilo ono što čovjek po Božjoj zamisli treba biti, a to bi vrijedilo i za bračni zagrljaj ljubavi, za radost srca i užitak tijela.

Bračnoj je ljubavi potrebna čistoća. Ona je zaštitni i obrambeni sustav da bi ljubav ostala ljubav ili da bi ozdravila i našla put natrag do sebe. Seksualna želja koja se oslobađa ljubavi i osamostaljuje, uvijek je ponižavajuća za oboje. A. Laun u istoimenom naslovu⁹ govori kako je spremnost na odricanje dio života, a svakako i spolnosti. Tijekom trudnoće i nakon rađanja djeteta postoje razdoblja uzdržavanja, druga su uvjetovana bolešću, odvojenošću i drugim neprilikama. Laun navodi kako je židovski zakon zahtijevao jednom mjesečno uzdržavanje od spolnih odnosa u trajanju od tjedan dana. Taj odmor pomaže paru zadržati svježinu u odnosu. To je sredstvo koje čuva ženu privlačnom u očima njezina muža. Umijeće savladavanja je dobro za vjernost. Dani uzdržavanja dopuštaju vrijeme za samog sebe. Čuvaju od toga da drugi ne postane objekt, užitak ili sredstvo zadovoljavanja. Bolje se uči međusobno razgovarati. Problemi se ne mogu prevladati zagrljajem, o njima se treba razgovarati. Od toga se sastoji jedan vrlo važan oblik intimnosti i blizine. Dani uzdržavanja su poput dana pripreme i oni pomažu, kada muž i žena izvršavaju bračnu dužnost pred licem Božjim, da od jednoga običnoga tjelesnog čina koji obavljaju i životinje nastane »čin svetosti i najviši izraz dvoje ljudi«.

Čovjek ima zadatak da izgradi samoga sebe na svim područjima, pa i na spolnom. Stoga za njega nema gore zablude nego vjerovati da se u životu treba pouzdavati samo u narav, koja sama provida i naznačuje puteve ljudskog življenja. Za razliku od životinje, koja svoju spolnost živi instinktivno, čovjek svoju spolnost mora živjeti odgovorno, kao i sve druge svoje aktivnosti.¹⁰

7 Michael O'Brien, MI 7–8/2006.

8 Andreas Laun, *Ljubav i partnerstvo*, Đakovo, 1994, 100.

9 Andreas Laun, *Ljubav i partnerstvo*, Split, 2005.

10 Marijan Vukdelija, *Čovjek i njegovo dostojanstvo u svjetlu Biblije i kršćanske teologije*, Split, 2000, 172.

Koliko je važno učiti o spolnosti u mladosti, a pogotovo upoznati mlade s programom koji je sveobuhvatan u odgoju i promiče prirodne metode planiranja obitelji, znaju i mnogi nastavnici i roditelji koji su prošli *Teen Star* program.¹¹

U nekim zemljama se imovinsko–pravni odnosi sređuju prije braka, a ono što je stečeno u braku je zajedničko. Nisu li tako i navike, i običaji, i razmišljanja, i osjećaji postali zajednički? Svatko je u brak donio svoje nasljeđe, dotu ili miraz poklonjen od roditelja, pa tako i kombinaciju gena, tjelesne, psihičke i duševne osobnosti, jedinstvenosti i neponovljivosti. Nije li i to bilo blago u glinenim posudama koje se preoblikuju uz pomoć Ljubavi? Odnosi u mijenama života traže trajno prilagođavanje. Stoga je i jasan Pavlov poziv koji kaže: »Ne uskraćujte se jedno drugome, osim po dogovoru...« (1Kor 7, 5). U postkonzilskom vremenu više ne govorimo o intimnom odnosu samo kao *remedium concupiscentiae* već i kao obliku bračne ljubavi koja duboko produbljuje i obuhvaća supružnike, hraneći i obogaćujući ih u njihovu odnosu.

Da je poželjno uključiti i molitvu u bračni život, znali su i Tobija i Sara, a i sv. Pavao poziva supružnike da se posvete Bogu: »ne uskraćujte se osim da se posvetite molitvi« (1Kor 7, 5). Kako inače izdržati tu različitost i sve poteškoće bračnog života bez stalnog obraćanja Onome koji nas je združio? I što je sve to što dolazi od čovjeka i rastavlja ga od žene? Je li to ono što dolazi iz njegova srca, sebičnosti, požude, kada zaboravlja da je on gospodar ženina tijela, a ona njegova? Žena darovana muškarcu iz ljubavi pozvana je da mu se pokorava u Gospodinu (sv. Pavao), a muž je pozvan ljubiti ženu kao Krist Crkvu. Umijeće je zajedno hodati u paru cipela 37 i 46, umijeće je gledati u istom pravcu sa 155 cm i 197 cm. Ali što Bog združi, čovjek neka ne rastavlja.

2. *Odgovorno roditeljstvo*

Papa Pio XII je svaki dan molio da znanstvenici nađu načina da kršćanski supružnici ne budu dugo u iskušenju. Papa Pavao VI je u enciklici HV definirao pojam odgovornog roditeljstva, koje znači:

poznavanje i poštivanje djelovanja bioloških tokova: um u sposobnosti prenošenja života otkriva biološke zakone koji su sastavni dio ljudske osobe. U odnosu prema urođenim nagonima i duševnim osjećajima, odgovorno roditeljstvo znači potrebno gospodarenje koje nad njima moraju vršiti razum i volja. Ostvarivanje odgovornog roditeljstva uključuje dakle i to da bračni drugovi u potpunosti priznaju vlastite dužnosti prema Bogu, prema samima sebi, prema obitelji i ljudskom društvu, u ispravnom redosljedu vrednota. (...) Čini kojima se bračni drugovi intimno i čisto sjedinjuju i kojima se prenosi ljudski život ne prestaju biti zakoniti ako se predviđa da će, iz razloga koji nipošto ne proizlaze iz volje bračnih drugova, biti neplodni, budući da ne prestaje njihova usmjerenost na označavanje i učvršćivanje njihove veze. (...) Iz svakoga pojedinog bra-

11 Usp M. Čuk, »Promišljanja o spolnosti«, glasnik HKLD XVI br. 1, 2006.

čnog čina ne nastaje novi život. Bog je mudro rasporedio prirodne zakone i razdoblja plodnosti. Crkva opominje ljude na opsluživanje normi prirodnog zakona i uči da svaki bračni čin mora ostati po sebi usmjeren na prenošenje života. (...) Učiteljstvo se temelji na neraskidivoj vezi između dvojakog smisla bračnog čina: smisla sjedinjenja i smisla rađanja. Tu je povezanost Bog ustanovio, i čovjek je ne smije samovoljno raskinuti. Ako se čuvaju oba ova bitna vida, bračni čin u cijelosti zadržava smisao uzajamne i istinske ljubavi, kao i svoju usmjerenost prema visokoj zadaći roditeljstva na koju je čovjek pozvan. (...) Bračni čin nametnut drugom bračnom drugu bez obzira na njegovo stanje i njegove opravdane želje nije istinski čin ljubavi. (...) Ako postoje opravdani razlozi da se porođaji učine rjeđima, Crkva uči da je tada dopušteno voditi računa o prirodnim mijenama i na taj način regulirati broj porođaja, a da se ne povrijede moralna načela.¹²

Ivan Fuček u svojoj knjizi *Bračna i predbračna ljubav*, govoreći o odgovornom roditeljstvu, uvažava: 1. *velikodušnost*, ona štiti od egoizma; 2. *odgoj novog djeteta*, koji je zahtjevan i odgovoran; 3. *odgoj već rođene djece*; 4. *zdravlje roditelja*; 5. *napetost i krize unutar bračnog para*; 6. *situaciju velike zajednice*; 7. *poziv vjere i Crkve na hrabro i razborito prihvatanje roditeljstva u punoj odgovornosti, koja uključuje mudrost, plemenitost i velikodušnost*.¹³

Odgovorno roditeljstvo znači i vladanje sobom (HV, 13). Stega svojstvena čistoći bračnih drugova ni izdaleka ne šteti bračnoj ljubavi: ona joj štoviše pridaje višu ljudsku vrijednost. Traži neprekidan napor, ali zahvaljujući njezinu blagotvornu učinku bračni drugovi cjelovito razvijaju svoje osobe i obogaćuju se duhovnim vrednotama; ona obiteljskom životu donosi plodove vedrine i mira i olakšava rješavanje drugih teškoća, pogoduje pažnji prema bračnom drugu, pomaže supružnicima da odgone sebičnost kao neprijatelja prave ljubavi i produbljuje njihov osjećaj odgovornosti. Takvi roditelji spremni su na dijalog, te dublje i odgovornije utječu i na odgoj svoje djece.

Njemački filozof Dietrich von Hildebrand je u knjizi *Enciklika Humanae vitae* — *znak protivljenja* ustao u obranu enciklike i ujedno dostojanstva supružnika. Objasnio je zašto je umjetno reguliranje poroda pogrešno i neprihvatljivo za kršćanske supružnike. Kontraceptivi ne samo da narušavaju zdravlje već i zadiru u samu bit intimnog čina lišavajući ga otvorenosti rađanju, a kod umjetne oplodnje narušen je čin intimnog sjedinjenja.¹⁴

3. Prirodno planiranje obitelji

Na području medicine koja se bavi planiranjem obitelji i regulacijom ljudske plodnosti posljednjih godina javljaju se novi problemi i pitanja koja izravno pripa-

12 *Humane Vitae*, 10–13, 16.

13 Usp. Ivan Fuček, *Moralno-duhovni život. Predbračna ljubav, bračna ljubav*, Split, 2005.

14 Usp. Dietrich von Hildebrand, *Enciklika »Humanae vitae«, znak protivljenja*, Zagreb, 1970.

daju području etike. Oni se kreću od prihvatljivosti i neprihvatljivosti nasilnog prekida trudnoće do primjene različitih metoda asistirane reprodukcije i izvantjelesne oplodnje. »U planiranju obiteljski liječnik mora promicati ponajprije odgojne i prirodne metode«, ističe prof. dr. B. Vrhovec u uvodnom dijelu voluminoznog udžbenika *Interna medicina*, stavljajući tako prirodne metode na prvo mjesto, »ispred kontraceptivnih metoda koje su u skladu s medicinskim spoznajama i moralnim stavovima žene«. ¹⁵ Poželjno je da kršćanski supružnici imaju jedinstven stav o reguliranju plodnosti, koji je u skladu s učiteljstvom Crkve i poželjan za njihovo zdravlje. Poblizje o metodama prirodnog planiranja obitelji ne možemo na ovom mjestu iscrpno govoriti, ali zbog boljeg razumijevanja cjelokupnog izlaganja potrebno je i ovdje nešto reći o tome.

U dosadašnjem radu u savjetovalištu za prirodno planiranje obitelji i u ambulanti opće/obiteljske medicine suočila sam se s oskudnim znanjem pacijenata i supružnika o prirodnim metodama. Iz istraživanja koje sam provela u ožujku i travnju 2005. u svojoj ordinaciji zaključila sam da većina ispitanika ima oskudno znanje o metodama PPO–a, mada se 51% njih opredijelilo za PPO. Na pitanje da nabroje metode PPO–a 30% ispitanika nije nabrojilo niti jednu metodu, jednu metodu nabrojilo ih je 40%, dvije 20%, tri 7%, a četiri 4%. Na pitanje koje metode koriste, coitus interruptus spomenulo je 30%, Billingsovu metodu 11%, neke druge metode 7%, dok 49% ispitanika ne koristi ništa. Velik postotak onih koji koriste coitus interruptus, koji nije prava prirodna metoda (jer je narušena prirodnost bračnog čina), »samouk je« (40%) i ne zna za druge metode. Na pitanje gdje su doznali o PPO–u 44% ispitanika je odgovorilo da je samouko, od roditelja ih je saznalo 25%, a u crkvi ili tijekom školovanja po 5%. Prema njihovu mišljenju o tome bi ih trebali poučavati roditelji — 44%, liječnik — 38%, a ostali — 18%. ¹⁶

Poznavajući učiteljstvo Crkve i štetu koju cjelokupnom zdravlju nanose kontraceptivi, kršćanski supružnici su u mogućnosti svjesno i dogovorno prihvatiti prirodne načine planiranja obitelji i o tome poučavati povjerenu im djecu. Tko će preuzeti na sebe tu odgovornu zadaću obiteljskog prosvjetitelja, predmet je valjanog dogovora. Najbolje je da supružnici prepoznaju svoje talente, da oslušuju pitanja svoje djece i da naravno usvoje određeno minimalno znanje koje će im moći prenijeti. U prvim godinama života neobično je važna uloga majke, a nije zanemariva ni stalna prisutnost očeva autoriteta kad je u pitanju izgradnja pravilnih životnih stavova o bitnim vrijednostima života. ¹⁷

15 B. Vrhovec i sur., *Interna medicina*, Zagreb 2003, 7. Inače B. Vrhovec je začetnik hrvatske kliničke farmakologije, prvi hrvatski liječnik koji je počasni član najstarije britanske medicinske institucije *Royal College of Physicians* osnovane 1518. i dopredsjednik Nacionalne bioetičke komisije o ispitivanju lijekova u Hrvatskoj, liječničkoj etici i ulozi Crkve u medicinskim istraživanjima.

16 Papa Ivan Pavao II osobito naglašava važnost roditeljskog odgoja i na području spolnosti. Usp. Ivan Pavao II, *Obiteljska zajednica*, Zagreb 1997; usp. Isto, *Sjaj Istine*, Zagreb 1998; usp. Sveti zbor za katolički odgoj, *Odgojne smjernice o ljudskoj ljubavi. Obrisu spolnoga odgoja*, Zagreb, 1996.

17 Koliko je važno znanje o prirodnim metodama planiranja obitelji govori i činjenica da je papa Pio XII svaki dan molio da znanstvenici nađu načina kako pomoći supružnicima u iskušenjima bračnog života.

3.1. Metode prirodnog planiranja obitelji

Prirodno planiranje obitelji znači svjesnu i odgovornu roditeljsku brigu o potomstvu, koja uključuje poznavanje anatomije i fiziologije ljudskog tijela. Svrha planiranja obitelji je *željeni broj djece, liječenje smanjene plodnosti i sprečavanje neželjenog začeca*. Zasniva se na činjenici da za svakog ciklusa žene u generativnoj dobi postoji samo jedna ovulacija i da je to jedino vrijeme kada je koncepcija moguća. Pritom treba uzeti u obzir da jajna stanica živi i ostaje sposobna za oplodnju svega nekoliko sati, najviše 24 sata, dok spermiji ostaju sposobni za oplodnju od 48–72 sata. Prema tome, u svakom ciklusu postoje najviše 4 plodna dana: 3 prije i 1 nakon ovulacije. Izbjegavanjem spolnih odnosa u to vrijeme može se izbjeći začecje.

3.1.1 Ogino–Knausova ili kalendarska metoda

Vrste metoda ujedno su i razvojne faze prirodnog planiranja obitelji, počevši od tridesetih godina dvadesetog stoljeća, kada su se pojavile prve publikacije i rezultati znanstvenih istraživanja japanskog liječnika Oginoa i austrijskog liječnika Knausa, koji su postavili prve temelje prirodnog planiranja utvrđivanjem pojmova »termin ovulacije« i »termin koncepcije«, definirajući plodnu fazu ciklusa u vremenu od dvanaestog do šesnaestog dana prije sljedeće menstruacije. Nazvana je Ogino–Knausovom ili kalendarskom metodom, a zasniva se na praćenju duljine menstrualnog ciklusa tijekom 12 mjeseci te spoznaji o relativnoj stabilnosti postovulacijske faze ciklusa. Pokušava doznati vrijeme u kojem će u sljedećem ciklusu najvjerojatnije uslijediti ovulacija. Od najdužeg ciklusa odbije se 11 dana da se dobije posljednji plodni dan ciklusa, a od najkraćeg 18 dana da se dobije prvi plodni dan ciklusa. Ova je metoda bila povoljna samo za žene s redovitim menstrualnim ciklusima, s obzirom da se temeljila na računanju trajanja prethodnih ciklusa, a da nisu bila promatrana aktualna zbivanja u tekućem ciklusu, koji je često promjenjiv i pun iznenađenja. Metoda se danas smatra zastarjelom i ima samo povijesnu vrijednost.

3.1.2 Temperaturna metoda

Ova metoda podrazumijeva svakodnevno mjerenje tjelesne temperature prije bilo koje druge aktivnosti, odmah nakon buđenja, uvijek istim termometrom i na isti način (najbolje u ustima). Ona počiva na spoznaji da 24–72 sata nakon ovulacije dolazi do progesteronski uvjetovanog porasta bazalne tjelesne temperature za 0,3 do 1 stupanj °C. Nakon ovulacije će ostati tako povišena tijekom cijele druge polovice ovulacijskog ciklusa. Plodno razdoblje obuhvaća 4 dana prije ovulacije i 3 dana poslije ovulacije, pa je mjerenje temperature nakon ovog razdoblja nepotrebno. Tridesetih godina prošlog stoljeća započela je u Njemačkoj praktična primjena mjerenja bazalne temperature ženina tijela, koje je našlo široku primjenu u savjetovalištim za sterilitet u Europi i Americi. Ovu je metodu prikazao prof. Dorig u svojim publikacijama. Ona je i danas aktualna, na što ukazuje njena uporaba u savjetovalištim za sterilitet te njena primjena u farmaceutskoj industriji.

3.1.3 Billingsova ovulacijska metoda — metoda promatranja cervikalne sluzi

Sredinom prošlog stoljeća, točnije 1953. godine, australski liječnik John Billings, na poticaj jednog svećenika hrvatskog podrijetla (Katarinić, Malinska na Krku), počeo je podrobnije istraživati metode prirodnog planiranja obitelji te našao reference iz 1864. koje govore o promjenama cervikalne sluzi prije ovulacije. Istraživanja na brojnim ženama sljedećih desetak godina dovela su do nedvojbenog zaključka iz 1964. da se promatranjem sluzi može predvidjeti ovulacija. Nakon toga supružnici Evellin i John Billings uvelike populariziraju metodu, koja se temelji na tipičnim promjenama cervikalne sluzi za vrijeme menstrualnog ciklusa. Klinička i laboratorijska ispitivanja pokazala su da se najplodnije vrijeme ciklusa poklapa s plodnom vrstom sluzi te da je neplodnost povezana s nepostojanjem iste sluzi u inače zdravih žena. Ova sluz osigurava zaštitni omotač spermijima, što im omogućuje da zadrže svoju oplodnu moć 3, a ponekad i 5 dana. Ako nema plodne sluzi, spermiji ubrzo propadaju. Osim što osigurava zaštitu i hranu spermijima, sluz stvara kanaliće koji im omogućavaju kretanje kroz rodnicu, grlić i maternicu sve do jajnika. Razdoblja plodne sluzi mogu biti duža ili kraća, a može je biti više ili manje. Svaka će žena otkriti svoja vlastita plodna obilježja, koja su individualna. Osnovno obilježje neplodnosti je suhoća ili nepromjenjivost. Neposredno nakon menstruacije stidnica je suha, u ranoj predovulacijskoj fazi sluz se pojavljuje oskudno, zamučena je, žućkaste boje i ljepljiva. U vrijeme ovulacije raste količina sluzi koja je prozirna, rastezljiva i konzistencije bjelanjka jajeta. Posljednji dan bilo kakvih plodnih obilježja sluzi najplodniji je dan u ciklusu i naziva se vrhunac plodnosti. Osjet vlažnosti, lubrikacije, može potrajati dan ili dva duže od prisutnosti vlaknaste sluzi. Taj osjet koji stvara sluz najvažniji je pokazatelj. Pokazatelji vrhunca plodnosti očito se javljaju unutar dana ovulacije. Nakon ovulacije sluz postaje ljepljiva, suha i mutna, i takva ostaje preostali dio ciklusa. Druga je mogućnost da sluz potpuno nestane. Kad potpuna suhoća ili ljepljiva sluz traju uzastopce tri dana nakon vrhunca, može se smatrati da je ovulacija završena i da je stanica propala.¹⁸

3.1.4 Creighton metoda u NaPro tehnologiji

Creighton metoda u NaPro tehnologiji, koja je nastala modifikacijom Billingsove metode, pokazala se valjanom pomoći u postizanju začeca kod neplodnih parova.¹⁹

18 Thomas W. Hilgers, profesor opstetricije i ginekologije na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Omahi (SAD), dao je sljedeću izjavu: »Billingsova će metoda u povijesti medicine biti priznata kao jedno od najvećih otkrića XX stoljeća«, dr Evelyn Billings — Ann Westmore, *Billingsova metoda*, Zagreb, 2000, 250.

19 Usp. *Bulletin of The Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia*, Volume 33, Nb 2 June, 2006.

3.1.5 Simptotermička metoda

Ova se metoda zasniva na pažljivom i preciznom praćenju, bilježenju i interpretaciji više pokazatelja ovulacije, a precizno se utvrđuju dani svakoga pojedinog tekućeg menstrualnog ciklusa. Uz bazalnu temperaturu i osjećaj vlažnosti pojavu plodne sluzi koristi se i treći pokazatelj ovulacije. On se temelji na promjeni otvora, konzistencije i položaja cerviksa, koji se mijenjaju tijekom ciklusa, a približavajući se ovulaciji, cerviks postaje sve mekši, otvoreniji i uvučeniji prema gore, što žena može osjetiti opipom. Načela samopretrage vrata maternice definira *palpacijska metoda*. Području interesa simptotermalne metode pripadaju i neki drugi simptomi vezani za ovulaciju, kao što su: napetost praćena nelagodnom punoćom u dojkama, bol u trbuhu koja može biti difuzna i umjerena, praćena nadutošću i težinom, ili pak oštra, kratkotrajna, pri naglom pokretu u donjem dijelu trbuha, na jednu stranu u predjelu jajnika u kojem se zbiva ovulacija, potom međumenstruacijsko krvarenje, smečkast ili ružičast iscjedak sredinom ciklusa. Svi navedeni simptomi nisu pouzdani ako se promatraju izvan dvaju bitnih pokazatelja. Ovoj je metodi postavio bitne temelje austrijski liječnik dr. Josef Rötzer.²⁰

3.1.6 Mini računalo: »Persona«

U svrhu prepoznavanja ovulacije u novije se vrijeme koristi i mini računalo zvano *Persona*. Tijekom ciklusa zahtijeva mjerenje temperature i unošenje podataka, a potom se napravi test u mokraći s priloženim trakicama (određivanje LH hormona).

Činjenica da se vaginalna sluz i slina, promatrani u vrijeme ovulacije svjetlosnim mikroskopom, prikazuju u obliku kristala, koristi testu *Maby baby* i *F testu*, koji su u stvari minijturni mikroskopi.

Prednosti su prirodnih metoda što ne narušavaju intimnost i prirodnost intimnog odnosa i ne oštećuju zdravlje, za razliku od kontraceptiva, koji narušavaju zdravlje i prirodnost bračnog čina.

3.2. Raširenost i prihvaćenost Billingsove ovulacijske metode

Australski istraživački i referentni centar za ovulacijsku metodu u Melbourneu, najpoznatiji je svjetski centar za PPO. On je 2003. godine bio organizator jubilarne konferencije povodom pedesete obljetnice Billingsove metode. Konferencija je obuhvaćala u jednoj grupi predavanja o ljudskoj seksualnosti i plodnosti, pristupu čovjeku, njegovoj tjelesnosti, ljubavi i braku, kao i upoznavanje s programima o seksualnosti u kojima se promiču pozitivne vrijednosti. (*Loving for life, Teen star, Teachable moments*). U drugoj grupi bila je riječ o Billingsovoj ovulacijskoj metodi, njezinoj medicinskoj utemeljenosti, primjeni kod poremećaja plodnosti, standardima učenja metode, te posebnim edukacijskim programima za obiteljske liječnike i ginekologe. Kinesko je ministarstvo zdravlja 1995. god. službeno

20 Usp. Josef Rötzer, *Prirodno reguliranje začeca. Simptotermalna metoda usklađivanja bračnog života sa znakovima plodnosti*, Zagreb, 2000.

uključilo Billingsovu ovulacijsku metodu (BOM) u Kinu i do 2003. osnovano je četrdeset centara sa 36 854 osposobljena učitelja koje su educirali učitelji iz Australije, predvođeni dr. Johnom i dr. Evellin Billings. Metodu ispravno koristi više od dva i pol milijuna plodnih bračnih parova u Kini, s uspješnošću većom od spirale — stopa djelotvornosti u izbjegavanju trudnoće je oko 99%. U 45 280 bračnih parova stopa uspješnosti začeća iznosila je 32,1%. Smanjen je i broj artifičijelnih abortusa u odnosu na kontrolnu grupu. BOM je u Kini vrlo popularan i prihvatljiv, a za mnoge je to i metoda izbora u planiranju obitelji.

Richard J. Fering, profesor College of nursing i direktor Instituta za prirodno planiranje obitelji Marquette University, Milwaukee, navodi u svom stručnom članku da u SAD-u dva do tri milijuna žena koristi metode PPO-a za izbjegavanje trudnoće, a tri do četiri milijuna koristi PPO kao pomoć u postizanju trudnoće. U SAD-u se moderne metode PPO-a poučavaju već više od 30 godina.²¹

3.3. Pretjerivanja i prešućivanja u svezi kontracepcijskih sredstava

3.3.1 Spirala — intrauterini uložak

Sa sigurnošću kontraceptiva često se pretjeruje, a učestalost se grešaka, kao i nuspojave, često prešućuju. Tako npr. spirala — intrauterini uložak, vrlo rašireno kontracepcijsko sredstvo, liječnik stavlja u ženinu maternicu da bi spriječio neželjenu trudnoću. Spirala djeluje tako da ne može doći do začeća zbog kontrakcija maternice niti do usađivanja zametka u nju. Pored spirale može doći i do oplodnje i do implantacije ploda u maternicu, ali ona onemogućava razvoj ploda, pa je ubrajamo u abortivna sredstva. Ona izaziva bolove, jake grčeve, ili neprestan, obilan ili neugodan iscjedak, prejaka krvarenja, produžena menstrualna krvarenja koja često dovode do anemije. Kao strano tijelo izaziva reakcije organizma kao što je upala maternice, koja se može proširiti na jajovode i rezultirati stvaranjem priraslica, što može dovesti do trajne neplodnosti. Zbog povećane kontrakcije maternice povećana je i učestalost izvanmaterničnih trudnoća (5–10% nastavljenih trudnoća). Upala se može proširiti i na potrbušnicu i izazvati gnojni peritonitis, koji može završiti fatalno. Kod nekih vrsta spirala može doći do perforacije maternice ili grlića, ako spirala prodre u okolna tkiva. Poteškoće prilikom uklanjanja spirale mogu dovesti i do odstranjenja maternice. Dio spirale koji je u rodnici može biti rasadnikom bakterija čak i kada je vanjski dio sterilan. Žene koje koriste spiralu riskiraju tri puta veću opasnost od infekcija od žena koje je ne koriste. Pogrešno je liječiti infekciju antibioticima, a da prethodno spirala nije uklonjena.²²

21 Neki od svjetski poznatijih centara za poučavanje PPO-a: Billings Ovulation Method Centar Tulsa chapter [//www.boma-usa.org](http://www.boma-usa.org); Creighton Model Oklahoma City Chapter [//www.popepaulvi.com](http://www.popepaulvi.com); Marquette Method Oklahoma City Chapter [//www.marquette.edu/nursing/nfp/about.html](http://www.marquette.edu/nursing/nfp/about.html); Northwest Family Services, Inc. [//www.nwfs.org](http://www.nwfs.org); Family of Americas Foundation [//www.familyplanning.net/engindex.html](http://www.familyplanning.net/engindex.html).

22 Usp. *Billingsova metoda*, Zagreb, 2000.

3.3.2 *Pilula — hormonsko kontracepcijsko sredstvo*

Pilula spada u hormonska kontraceptivna sredstva, djeluje tako da sprečava ovulaciju zaustavljanjem mehanizma u mozgu koji oslobađa hormon koji stimulira folikule (FSH) i hormon luteinizacije (LH), i na taj način sprečava ovulaciju. Nuspojave pilule su: povišen rizik oboljevanja od srčanog infarkta i moždanog krvarenja, embolije, oštećenja jetre, učestalije infekcije, povećan rizik od raka, promjene u probavnom traktu, sterilnost i psihičke smetnje, smanjenje libida sve do potpunog gubljenja osjećaja za spolnost. Laun citira da još nikada nije tako moćan medikament s toliko nepoznanica bez medicinske indikacije davan zdravim ljudima, te nakon saznanja o toliko učestalim dalekosežnim nuspojavama tako dugo ostao u prodaji. Može pogoršati osnovnu bolest u osoba koje boluju od šećerne bolesti, visokoga krvnog tlaka, povišenog kolesterola, pušenja, migrena, bolesti srca ili bubrega, epilepsije, fibroidnih tumora maternice, bolesti žučnog mjehura, depresije.

3.3.3 *Dijafragma, kemikalije i prezervativ — mehanička kontracepcijska sredstva*

Mehanička sredstva poput dijafragme oduzimaju prirodnost intimnim odnosima, a postoji i porast oboljevanja od karcinoma. Ispiranje rodnice raznim tekućinama je neestetsko i škodljivo. Kemikalije uzrokuju oštećenja, a upale mogu dovesti i do sterilnosti. Korištenje perzervativa može sprečavati prirodnost i može dovesti do gubitka erekcije i razočaranja koje ga prati, jer je smanjen izravni dodir s rodnicom.

3.3.4 *Coitus interruptus*

Prekinuti snošaj često dovodi do trudnoće, nedostatka opuštanja, a ako se koristi duže vrijeme, može dovesti i do pojave prerane ejakulacije, a ženama odnosi mogu postati nezadovoljavajući, jer ne uspijevaju postići orgazam. Prema istraživanju njujorškog instituta u Albanyju, muško sjeme je prirodni izvor dobroga raspoloženja. Istraživanje provedeno na 293 žene pokazalo je da one žene čiji partneri za vrijeme odnosa ne koriste kondome kasnije postižu bolje rezultate na testovima depresivnosti (odnosno manje su depresivne) od žena čiji ih partneri koriste. Istraživači ovaj učinak pripisuju hormonima koje sadržava sjemena tekućina, a koji se u krv upijaju preko stijenke vagine. Ovi su hormoni pronađeni u krvi sudionica istraživanja već nekoliko sati nakon spolnog odnosa.²³

4. *Mogućnost dijaloga*

Jedan od zahtjeva prirodnih metoda planiranja obitelji je povremena suzdržljivost, ako postoji valjan razlog odgode začeca. Premda tako ne izgleda, zahtjevno je i ciljano sjedinjenje kada se želi potomstvo. Već ove dvije činjenice ukazuju na to da je valjano korištenje prirodnih metoda nemoguće bez dijaloga. Opredjelje-

23 Usp. *Pro mente, Revija za psihološku medicinu i primijenjenu psihologiju*, br. 19–20, jesen, 2005.

nje za prirodno planiranje obitelji ga uključuje. Bez njega nije moguće valjano koristiti ove metode. Ljudska seksualnost ne počiva samo na biološkoj osnovi već uključuje također i osobnost muškarca i žene. Kao tjelesna i duševna bića, oni izražavaju ljubav fizički i duhovno.²⁴

Na jednom od zaručničkih tečajeva u Sinju, dok sam poučavala o PPO–u, jedan me zaručnik upitao ima li što tu i za muškarce. Ako posvjestimo da je muž gospodar ženina tijela, a žena muževljeva, onda možemo zaključiti da je neophodno međusobno upoznavanje, dogovaranje i oslušivanje. Muškarac je plodan mjesecima, a žena je plodna svega četiri dana svakoga mjesečnog ciklusa, a uz to je podložna i mijenjanju raspoloženja ovisno o fazi ciklusa. Oboje su pozvani na ljubav koja je istovremeno i osjetilna i duhovna. Ta ljubav nije samo puki nagon naravi ili osjećaj, nego je u prvom redu čin slobodne volje, koja ide za tim da se u radostima i bolima svakidašnjeg života ne samo održi nego i raste, tako da bračni drugovi postanu ne samo jedno srce nego i jedna duša i da zajednički postignu svoje ljudsko savršenstvo. Tko istinski ljubi svoga bračnog druga, ne ljubi ga samo zbog onoga što od njega prima nego i zbog njega samog, radujući se što ga može obogatiti darivanjem sebe.²⁵ Bračni drug mora doista svakodnevno gledati kako će ugoditi svojoj životnoj družici i obrnuto. A to uključuje i pitanja i odgovore i uzajamno poštivanje.

4.1. *Moguće smetnje*

Fra Vatroslav Frkin u svojoj knjizi *Bitne oznake bračne ljubavi*²⁶ govori o najčešćim zaprekama za bračno darivanje. Da bi bračno darivanje bilo što radosnije i spretnije, dobro je upoznati i razmotriti osnovne zapreke i o njima razgovarati. Kada se prihvate s ljubavlju i razumijevanjem, zapreke postaju ključ u rukama ljubavi. Među glavne i opravdane razloge autor ubraja: umor, bolest, pijanstvo, stambenu skučenost, novac, neurednost, pretjeranu stidljivost, strah od začeca, svađu i predbacivanje prošlog života. To sve mogu biti vrlo vrijedne teme za dijalog koji je potrebno bar donekle ostvariti i verbalno, a ne samo zagrljajem i šutnjom koja samo odgađa rješavanje nesporazuma.

Umor je na prvom mjestu. Velike su razlike između muža i žene u pogledu umora. Muž je gotovo uvijek raspoložen za bračno darivanje, i umoran i odmoran, a umorna žena nije gotovo nikada raspoložena za bračno darivanje. Muža vrijeđa neraspložena žena i eto prilike za dijalog koji može emocionalno rasteretiti umornu ženu i udobrovoljiti je. A za to je potrebno izgraditi i umijeće slušanja.

Strah od začeca je uz umor glavni razlog zašto danas žene odbijaju muževe, ali ako je muž zaista gospodar ženina tijela, onda i on zna kada je poželjno vrijeme

24 Usp. »Natural Family Planning and Thruly Human Sexuality«, *Bulletin of The Ovulation Metod Research and Reference Centre of Australia*, Volume 33, Nb 2, June, 2006.

25 Vatroslav Frkin, *Bitne oznake bračne ljubavi: zaručnicima i bračnim parovima*, Đakovo, 1993; usp. Ivan Fuček, *Obnova braka i obitelji: prema učenju Humanae vitae, 30 godina nakon (1968–1998)*, Zagreb, 1998.

26 Vatroslav Frkin, *Bitne oznake bračne ljubavi: zaručnicima i bračnim parovima*, Đakovo, 1993.

za bračno darivanje bez straha. Stoga su oboje, i muž i žena, dužni znati bitne činjenice o prenošenju ljudskog života.

Pretjerana stidljivost je posljedica nepravilnog odgoja i nedovoljnog poznavanja prirode bračnog čina. Ona je neprijatelj ljubavi i nju je kao problem potrebno rješavati odvojeno, da ne bi došlo do duševnog ranjavanja.²⁷

Bolest je vrlo važan čimbenik za odgodu dijaloga, mada ona može biti upravo i povod ozbiljnom dijalogu. Kad je riječ o sjedinjenju, možemo govoriti o bolestima koje izravno djeluju na spolne organe i direktno onemogućuju intiman odnos, kao i posljedicama nekih psihičkih i somatskih oboljenja koja uzrokuju smanjenje libida ili nemogućnost erekcije. Ako je riječ o bolesnom bračnom drugu, naravno je učiniti sve da se oporavi i izliječi. Bolest može biti i bijeg od zahtjevnosti bračnog darivanja. Dobar bračni dijalog je tu gotovo neophodan za pronalaženje pravog rješenja.

Alkoholizam pojačava spolnu želju, a smanjuje potenciju. Koliko je samo tužnih priča o nasilnom bračnom drugu koji u stanju pijanstva nasrće i traži odnos. Kako se oduprijeti? Liječenjem osnovne bolesti. Jednom je od mene četrdesetogodišnja pacijentica tražila kontraceptivne tablete jer joj je muž ponekad pijan, pa nije sposoban za dijalog. Zar su kontraceptivne tablete lijek protiv alkoholizma? Popuštanje je samo odobravanje nezdravih odnosa, a i bračnog nasilja. O toj vrsti nasilja piše i dr. P. Brajša u knjizi *Umijeće bračnog života*.²⁸

Napetost ili nesposobnost opuštanja je jedna od osnovnih zapreka svakog oblika dijaloga, koja je često popraćena *nedostatkom vremena*. Današnji supružnici, rastrgani između posla, kuće, djece, hobija, medija, opterećeni nizom informacija i problemima posebno egzistencijalne prirode, dobar dio svoga bračnog staža proviže pod stresom. Nedostatku vremena neprijatelj je i nedostatak prostora.

Nedostatak prostora — mnogi supružnici žive u skućenom prostoru koji osim djece dijele i s roditeljima, pa je jedno od umijeća očuvanja bračnog dijaloga sadržano i u pronalaženju prostora i vremena za dijalog u četiri oka.

Neujednačen ciklus dana i noći, odnosno potreba za snom u isto vrijeme, narjedi je slučaj i javlja se ako dvoje ljudi koji žive u braku istovremeno imaju potrebu za snom i istovremeno se bude. Najteži je slučaj ako se ranoranilac veže s osobom koja je kao noćna sova. Potrebno je uvažavati potrebe za spavanjem, i rano-večernje, kao i kasnojutarnje.²⁹

Svada je vrlo neugodna zapreka sjedinjenju, mada ona može biti i povod dobrom dijalogu, ako su supružnici usvojili umijeće svađanja.³⁰ Jedna od posljedica

27 Michael O'Brien, MI 7–8, 2006: »Oboje bijahu goli i ne osjećahu stida. Dok su živjeli slobodni od grijeha naši praroditelji u svom prostoru slobode bili su kadri savršeno iskazivati ljubav kroz svoja tijela kao jedan od jezika 'srca'. No, ulaskom grijeha u svijet, došlo je do onoga što Sveti Otac nazivlje 'temeljnim nemirnom svekolikog ljudskog postojanja'. Došlo je do konstitutivnog loma unutar ljudske osobe, gotovo kidanja čovjekova izvorna duhovna i somatskog jedinstva.«

28 Pavao Brajša, *Umijeće bračnog života. Kako ostvariti i zadržati zadovoljan i sretan brak?*, Zagreb, 1997.

29 Usp. Christa Meves, *Bračna abeceda*, Đakovo, 2001.

30 Usp. Pavao Brajša, *Umijeće svađanja. Svađam se, dakle postojim*, Pula, 1996; Isto, *Umijeće svađanja. Umijeće življenja u dvoje. Sve o braku*, Pula, 1998.

svađe je nemogućnost opraštanja, no lijek za nju upravo jest opraštanje. Možemo govoriti i o bezuvjetnom opraštanju, ali ono se ne može uvijek ostvariti, pa treba uzeti u obzir da opraštanja često puta nema bez dijaloga, bez molitve za oprost i bez istinskog međusobnog pomirenja, za što je potrebno i vremena i strpljenja. Ljubav »sve vjeruje, svemu se nada, sve podnosi« (1Kor 13, 7). Ljubav oslobađa i prihvaća, ali se sve ne može riješiti dijalogom.³¹ Zato je jako važno na vrijeme prepoznati što se to ne može riješiti razgovorom. Zajednička molitva može biti učinkovitija od njega (sjetimo se Tobije i Sare, odnosno savjeta sv. Pavla: »ne uskraćujte se (...) osim da se posvetite molitvi« (1Kor 7, 5). Jedino tijelo koje premošćuje razlike tijela je Kristovo tijelo, i jedini način kako se može biti jedno s Bogom i istodobno jedno s drugim jest blagovanje njegova tijela i krvi.³²

4.2. *Izazov bračnog dijaloga i njegove granice*

»(...) i obećavam ti vjernost u dobru i zlu, u zdravlju i bolesti i da ću te ljubiti i poštovati u sve dane života svoga.«³³ Može li se voljeti ono što se ne poznaje? Može li se darivati, a da se ne zna što se daruje? Ne upućuje li nas to na bolje upoznavanje sebe i svoga tijela koje se daruje, kao i onog tijela kojeg smo gospodari? P. Mijo Nikić u svom članku »Psihološki temelji dijaloga« definira dijalog kao razgovor dviju strana koje se međusobno uvažavaju i kroz razgovor i bolju suradnju žele doći do još dubljeg upoznavanja, do novih spoznaja ili do rješenja nastalih nesporazuma. Dijalog pretpostavlja razlike, pa čak i suprotnosti u mišljenju. Nema dijaloga gdje svi misle isto. Da bi on bio plodan, potrebno je da su strane koje u njemu sudjeluju psihološki zrele i dobronamjerne osobe, spremne tražiti istinu i zajedničko dobro.³⁴

Samim time što su muško i žensko već su različiti, a njihovo bračno zajedništvo traži zajednički cilj. Stoga je bračni dijalog sastavni dio bračnog života. Na bračnom vikendu govori se o verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji, molitvi i komunikaciji sa zajednicom. Prirodno planiranje obitelji uključuje sve ove oblike komunikacije, međusobni dogovor uključuje odgovornost para pred Bogom i pred društvom. Pokušamo li na bračni dijalog primijeniti *Joharijev prozor* koji p. M. Nikić spominje kao »poznati termin u psihologiji ljudskog ponašanja, kroz koji gledamo ovaj svijet i sve što nam se događa«³⁵, možda nam se otvore i novi vidici. Evo kako izgleda taj prozor:

On ima četiri okna. Kroz prvo gledam ono što je poznato meni, ali i drugome, ono što nikako ne mogu sakriti od drugih. To je naš javni ja. Kroz drugo okno vidim samo ja, a drugi ne vidi ništa; to su moje tajne, moj privatni svijet u koji može imati uvid samo onaj kome se povjerim. To je moj tajni ja. Kroz

31 Usp. Mijo Nikić, »Psihološki temelji dijaloga«, *Obnovljeni život* 61 (2006) 2.

32 Usp. Ante Vučković, »Pamćenje Tijelom i krvlju«, *Živo Vrelo*, 2006. br 6. 22.

33 Liturgijsko vijeće Hrvatske biskupske konferencije, *Red slavljenja ženidbe*, Zagreb, 1997, 25.

34 Mijo Nikić, »Psihološki temelji dijaloga«, *Obnovljeni život* 61 (2006) 2, 229.

35 Mijo Nikić, »Psihološki temelji dijaloga«, *Obnovljeni život* 61 (2006) 2, 229.

treće okno ili prozor ja ne vidim ništa, a drugi vide puno toga. To je moj slijepi ja. On je skriven u meni, a poznat drugima. Riječ je o onom što ne mogu sakriti od drugih, što otkrivam o sebi svojim govorom, ponašanjem, mimikom, načinom odijevanja i slično. Četvrti je prozor kroz koji ne vidim, ni ja ni drugi. To je moj nepoznati, nesvjesni ja. On zauzima velik dio moje osobnosti i utječe na sve što činim. Nešto od njegove naravi možemo otkriti savjesnim ispitom savjesti, pomoću psihoterapije i uz profesionalnu pomoć preko raznih psiholoških testova.³⁶

Iz ovoga se može zaključiti da je bračni dijalog gotovo neiscrpan izvor novih spoznaja koje mogu pomoći u izgradnji boljih, kvalitetnijih i dinamičnih odnosa. Njime se mogu riješiti neki nesporazumi, ali ne svi, i ne uvijek, stoga je mudro prepoznati kada je potrebno odustati od njega bar privremeno, dok ne sazriju okolnosti. »Ne uskraćujte se (...) osim da se posvetite molitvi« (1Kor 7, 5). I sv. Pavao poziva na odgodu jedne vrste dijaloga u svrhu druge. Štoviše, Apostol Naroda također poziva da se ne pretjeruje u tom uskraćivanju, tj. da ono bude »po dogovoru, povremeno« (1Kor 7, 5).

Dijalog o prirodnom planiranju obitelji među supružnicima otvara prostor za bolje međusobno upoznavanje, kao i vrijeme za molitvu i za upoznavanje sebe i osobnog odgovora na ljubav i prihvaćanje novog života. Kad se voli, nije teško darivati, no često puta problem je primiti. Treba biti ponizan i siromašan i potreban ljubavi da bi je mogli i primiti, a ne samo darivati. Darivanje je blaženije, ali kako omogućiti radosnom darivatelju da bude sretan ako istovremeno nema i radosnog primatelja? Za ostvarivanje dobrog dijaloga važno je znati govoriti i znati slušati, ali ne ostati samo na slušanju, već i čuti ono što se govori, uvažiti, a ponekad usvojiti i primijeniti ako je moguće.

4.2.1 Dogovorite se...

Direktan odgovor na ovo pitanje ne nalazi se u literaturi; na nama je pojedinačno da ga stalno pokušavamo ostvariti pomoću našeg znanja, riječi uma, srca, savjesti, uvažavanja, osluškivanja, uskraćivanja, popuštanja i svega što je sastavni dio ljubavi.

Prirodna regulacija začeca ne samo da potiče zajedništvo, ona ga i treba. Što ako je jedan partner voljan, a drugi nije? Sv. Pavao kaže »dogovorite se«, što znamo da nije lako, i da to pripada umijeću življenja u braku, o čemu piše dr. P. Brajša³⁷ i još mnogi drugi autori. To je očito neiscrпно pitanje s mogućnošću odgovora ostavljenom svakom pojedinom paru, da u skladu sa zakonom ljubavi najbolje odgovori u danom trenutku. A. Laun kaže: »Ne postoji univerzalno rješenje, ali ljubav odgovara kada jedan partner respektira prigovor savijesti svog bračnog druga

36 Mijo Nikić, »Psihološki temelji dijaloga«, *Obnovljeni život* 61 (2006) 2, 229.

37 Usp. Pavao Brajša, *Umijeće razgovora*, Pula, 1996; Isto, *Umijeće ljubavi*, Pula, 1997; Isto, *Umijeće svadanja. Svadam se, dakle postojim*, Pula, 1996; Isto, *Umijeće življenja u dvoje. Sve o braku*, Pula, 1998; Isto, *Umijeće bračnog života. Kako ostvariti i zadržati zadovoljan i sretan brak?*, Zagreb, 1997.

— (kada je u pitanju primjena kontracepcijskih sredstava) osjećaj krivnje može imati samo onaj tko ih upotrebljava, a ne onaj koji ih se odriče.«³⁸

Govoreći o prirodnom planiranju obitelji, vrijedno je spomenuti kontraceptive i njihovu štetnost, jer tako dobivamo bolji uvid u prednosti koje imaju prirodne metode.

4.2.2 *Bezuvjetna ljubav*

Bezuvjetna ljubav je obilježje božanske ljubavi i nedostižni ideal ljudske ljubavi. O njoj govori i dr. Pavao Brajša, za njom posizu mnogi koji nastoje ostati vjerni obećanju danom na danu vjenčanja. Ostvariti bezuvjetnu ljubav znači ne dati se pokolebati lošim raspoloženjem bračnog druga, već pronaći put do srca i »olakšati ljubav«, ponekad ispravljajući i sagledavajući sebe uz stalno osluškivanje potreba, stanja bračnog supratnika. U ljudskom odnosu postoji i nesavršena ljubav koja teži savršenoj. Ona ima i svoje potrebe, odnosno zakonitosti koje nisu bezuvjetne, zato je na putu ljubavi u bračnom životu, koji je isprepleten nizom situacija koje proizlaze iz odnosa, važno i vrijedno postaviti uvjete i znati na njih odgovoriti slobodnom voljom.

4.2.3 *Ljubite jedni druge*

»(...) i obećavam ti vjernost u dobru i zlu, u zdravlju i bolesti i da ću te ljubiti i poštovati u sve dane života svoga.«³⁹ Obećanje je ovo izrečeno u času vjenčanja. U tom trenutku to ne može biti nego tako, no ne znam je li itko promislilo da je to zahtjevno i da itekako iziskuje truda.

Jedan od znakova afektivne zrelosti jest sposobnost da se prihvati stvarnost onakva kakva jest. U obećanju dajemo jedan dio svoje slobode, svoju osobnu želju podređujemo dobrobiti cjeline, a u slučaju braka dobrobiti para. Dobro je ljudskom biću: ne ubiti životinju, ukrotiti je, naučiti kako je poštivati i voljeti, reći joj da je volimo, onako kako rade dobri jahači koji znaju govoriti svojem konju, utješiti ga, usmjeriti ga i uportijebiti njegovu snagu u svoju korist. Nijedno ljudsko biće nije savršeno. Tražiti od sebe savršenstvo znači postaviti se izvan stvarnosti. Potrebno je sebe vidjeti kao slabog, ali i znati osloniti se na snagu koju ne osjećamo. Upravo je ovdje obećanje povezano s rizikom i s činom vjere... U svakom od nas postoji i *mudrac*. To je veleposlanik Božji u nama, predstavnik Duha Svetoga, onaj koji zna da je teško održati svoja obećanja, koji razumije što nismo i koji nam, bez da se umori, pokazuje put dobrog duhovnog napretka, što je naš najdublji interes, jer želimo živjeti u sreći i radosti.⁴⁰ Koliko ja poznajem tvoje tijelo kojemu sam gospodar? Koliko poznajem svoje tijelo koje darujem tebi? Jesmo li u trenutku obećanja bili svjesni da je to obećanje koje se ponavlja iz dana u dan? Jesmo li svjesni da smo se do danas promijenili i da naš dijalog iz dana u dan treba nove

38 Andreas Laun, *Ljubav i partnerstvo*, Split, 2005, 137.

39 Liturgijsko vijeće Hrvatske biskupske konferencije, *Red slavljenja ženidbe*, Zagreb, 1997, 25.

40 Clode Piron, *Sion*, 26. 05. 2006. 40 Kongres FICPM.

oblike prilagođavanja i izražavanja ljubavi primjerene dobi, mogućnostima i onoj duhovnoj snazi koju nosimo u sebi? Ne zamjeri drugome na onome što ti ne može dati, ako ti prvi nisi pokušao dati ono što drugome treba. Niz izazovnih i isprepletenih situacija nosi zajednički život. Samo nesebična ljubav može trajno odgovarati na izazove suživota, i da pritom ne sustane i ne nestane, nego još više raste. »Ljubav je kao plima, što se više daje, više je ima«, kaže pjesma.

Tijelo je sakrament prvog reda, znak koji u vidljivi svijet prenosi nevidljive tajne. U svojoj spolnoj vezi izražava poziv na uzajamnost, ljubav i uzajamno darivanje samoga sebe.⁴¹ Moje me tijelo čini ovisnim o društvu i dopušta mi da budem ja sam. Svojim se tijelom darujem drugima i po njima primam sebe. Istodobno darujem i jačam sebe. Po njemu spoznajem uzajamno nadopunjavanje. Po tijelu ljudski rod postaje mojom obitelji.⁴²

U svjetlu Kristova otajstva spolnost se pokazuje kao zvanje da se ostvari ljubav koju Duh Sveti ulijeva u srca otkupljenih.⁴³ Bez sjedinjenja u ljubavi zakonitih supruge nema rađanja u Božjoj ljubavi i po Božjem planu. Spasitelj nam daje novi ključ kako valja razumjeti ženidbenu spolnu ljubav.⁴⁴ On nam kao najveći i najmudriji prijatelj veli: »Ljubite jedni druge; kao što sam ja ljubio vas« (Iv 13, 34) i daje nam najveću zapovijed: »Ljubi Gospodina Boga svojega svim srcem svojim, i svom dušom svojom (...) svoga bližnjega kao sebe samoga« (Mt 22, 37–39). S obzirom na bračne supružnike, Kristova zapovijed znači: ljubi svoga muža, svoju ženu kao samog sebe, ni više ni manje, i bit ćeš sretan. Ako u tom ne uspiješ u potpunosti, sjeti se da smo ipak prognani sinovi Evini u toj suznoj dolini i da na nebu imamo trajne zagovornike, a među nama Isusa Krista u sve dane do svršetka svijeta.

4.2.4 Sve na veću slavu Božju

Neka pokušaji da se približimo jedno drugom i olakšamo život u dvoje trajnim radom na sebi i na našem odnosu budu vidljivi znak sv. sakramenta ženidbe na slavu Boga koji nas je po ljubavi združio. Hvala Bogu, ali i svima onima koji svojim ustrajnim osobnim, stručnim i institucionalnim radom neprestano doprinose održavanju, popravljanju i poboljšavanju ne samo dijaloga već sveukupnih odnosa u braku i obitelji.

5. Zaključak

Upravljanje plodnošću jedan je od sastavnih dijelova bračnog dijaloga. U susretu dvaju različitih bića, koje po ljubavi sjedinjeni postaju jedno, ostvaruje se i

41 Sveti zbor za katolički odgoj, *Odgojne smjernice o ljudskoj ljubavi. Obrisu spolnoga odgoja*, Zagreb, 1996.

42 Usp. Daniel — Ange, *Tvoje tijelo stvoreno za ljubav*, Đakovo, 2003.

43 Sveti zbor za katolički odgoj, *Odgojne smjernice o ljudskoj ljubavi. Obrisu spolnoga odgoja*, Zagreb, 1996, br 30.

44 Usp. Ivan Fuček, *Obnova braka i obitelji*, Zagreb, 1998.

zajednički cilj supružnika: sjedinjenje u ljubavi i sukreacija sa Stvoriteljem u prihvaćanju novog života. Prirodne metode pomažu u očuvanju zdravlja i pomažu razvijanju bračnog dijaloga. One omogućuju trajno oslušivanje situacije u kojoj se supružnici nalaze i na taj način pomažu življenju odgovornog roditeljstva.

Stoga i danas, premda obasuti brojnim zagađenjima civilizacije smrti, obasjani svjetlom Božje Riječi i trajnim nastojanjem međusobnog dijeljenja ljubavi, oslušujući i različitosti i zajednički cilj, kršćanski supružnici mogu živjeti svoje poslanje i odgovoriti pozivu na ljubav i život, te svojim primjerom doprinijeti izgradnji civilizacije ljubavi.

5.1. Prednosti i granice prirodnog planiranja obitelji

- lako se uče i shvaćaju.
- ne oštećuju život i zdravlje ni roditelja ni djece.
- pomažu razvoju bolje komunikacije i boljih odnosa među supružnicima.
- ne remete spontanost niti estetiku bračne ljubavi.
- mogu se uklopiti u etičke norme.
- ništa ne koštaju.
- teret i odgovornost planiranja obitelji ravnomjerno se raspoređuju na muža i ženu.
- muževi više cijene svoje supruge i više su predani obitelji.
- rjeđe su rastave braka.
- dovoljno su pouzdane čak i u žena s neredovitim ciklusima.

Nedostatnost prirodnih metoda ovisi o discipliniranosti i educiranosti onih koji ih koriste. Da bi nezadovoljstvo bilo manje, potrebno je trajno obnavljati znanje i biti otvoren novim spoznajama. Za svoju realizaciju PPO zahtijeva kvalitetan bračni dijalog; bez njega je neprovediva primjena samih metoda. Stoga možemo govoriti o interakciji koja pomaže u očuvanju zdravih i kvalitetnijih odnosa u braku i obitelji otvorenoj prihvaćanju života i civilizacije ljubavi.

Nemoj se nikada odreći čežnje za savršenstvom. Seksualnost je način izražavanja ljubavi primjeren čovjeku, a ljubav čezne za savršenstvom... Neka čežnja za savršenstvom popravi tvoj brak, tvoju ljubav i ispuni život. U ljubavi se ništa ne mora, jer kad se mora, onda ljubav postane mora.

*Marital Dialogue in Natural Family Planning**Danijela de Micheli Vitturi**Summary*

»Marital Dialogue in Natural Methods of Family Planning« was the topic of a talk given at the 35th Family Summer Programme held between August 23 and August 27, 2006, entitled »Dialogue in the Family«. Christian spouses, whose vocation it is to love one another until death and to practise responsible parenthood, foster and nourish their love through marital dialogue. Dialogue is possible between two psychologically mature persons who, though they differ from one another, nevertheless strive toward the same goal. This text emphasizes the differences between men and women, their need for dialogue as an encounter between two distinct individuals who are called to achieve the totality of conjugal love. Christian spouses, who have opted for the culture of life, and this includes also their acceptance of natural family planning methods (NFPM) in living within the principles of responsible parenthood, are called to engage in continuing dialogue regarding NFPM which are inconceivable without mutual understanding and agreement. Natural family planning methods assist Christian spouses in their efforts to resist the use of contraceptive devices which are harmful to their health. The author has described natural family planning methods and existing contraceptive devices. She has stressed their advantages and disadvantages and has made a point of emphasizing that implementing natural family planning methods is impossible without continuous dialogue. Continuous dialogue, in turn, contributes to a more complete fulfillment of conjugal love and responsible parenthood.

Key words: natural family planning methods, responsible parenthood, dialogue