

Moment w świecie fantazji: o problemowym korzystaniu z pornografii

7



Adrian Sztobryn

Absolwent kierunku Psychologia na Uniwersytecie Adama Mickiewicza w Poznaniu, certyfikowany life & recovery coach, jedyny w Polsce trener metody The Mindful Habit. W swojej pracy pomaga osobom uzależnionym od seksu i pornografii z Polski i zagranicy.

Problematyka kompulsywnej seksualności, nazywanej potocznie uzależnieniem od seksu, sięga korzeniami starożytności. Już Platon, przemawiając w imieniu starożytnych mężczyzn, wspominał, że „Bogowie obdarzyli nas członkiem tyrańskim, który gwałtownością swego apetytu chce wszystko poddać swej woli.” Nadużywanie pornografii, przy tak obszernej historii niekontrolowanych zachowań seksualnych, wydaje się jedynie małym wycinkiem. Wraz z rozwojem technologii, a w szczególności, szerokopasmowego internetu, wycinek ten zaczął stawać się jednak coraz obszerniejszy, a pornografia zaczęła przenikać do popkultury, stając się w końcu elementem codziennego życia. Obecnie jedno na cztery wyszukiwania w sieci dotyczy pornografii, co trzeci mężczyzna na świecie ogląda pornografię codziennie, a jeden z popularnych portali z darmową pornografią doniósł, że w samym 2016 roku, ilość czasu spędzonego przez odwiedzających na oglądaniu pornografii sięgnęła 5 264 000 lat. Przy tak masowej konsumpcji ciężko jest nie uznać wpływu, jaki pornografia ma na kształtowanie naszych oczekiwań i relacji, także tych łóżkowych. Tymczasem problem uzależnienia od porno ciągle wydaje się tematem tabu.

W pop-kulturze sylwetka seksualnika wygląda zwykle następująco - jest to przebojowy casa nova, szczytający się swoimi kolejnymi podbojami. Często jest to bogaty i czarujący mężczyzna, który przedstawiany jest jako ten, który nie boi się sięgać

po to czego pragnie, choćby było to zakazane. Taki romantyczny obraz uzależnienia powoduje, że problem jest zwykle zbywany porozumiewawczymi uśmieszkami, a niektórzy nawet mówią otwarcie, że gdyby mieli wybrać jakiś nałóg, to byłby

to seks. Tymczasem rzeczywistość ma się do tego obrazu filmowego... tak jak zazwyczaj rzeczywistość ma się do filmów. Moje doświadczenie z pracy z osobami uzależnionymi buduje zupełnie inny obraz - często to nieśmiały, inteligentny facet, który

lepiej niż z realnymi kobietami, czuje się w świecie swoich fantazji. Pornografia jest w zasięgu ręki, dostarcza nieograniczonego zróżnicowania bodźców i przede wszystkim jest bezpieczniejsza, niż bliskie kontakty z prawdziwą kobietą. Nie ma ryzyka, że ktokolwiek zostanie zraniony, nie ma wyzwania, nie ma strachu. Jest za to czysta przyjemność. A zaraz po niej, poczucie winy, cierpienie, poczucie zmarnowanych godzin i okazji na to, by spotkać się z przyjaciółmi, zająć się swoimi pasjami czy poznać kogoś, o kim skrycie się marzy.

Producenci pornografii dwoją się i troją aby ich produkt trafił do męskich fantazji i w związku z tym był wysoce uzależniający. Koncerny pornograficzne, zarabiające według konserwatywnych oszacowań powyżej 10 miliardów dolarów rocznie, zwykle udostępniają ogromną ilość darmowej pornografii dla użytkowników. Ta taktyka ma za zadanie zainteresować internautę ich produktem, dać go posmakować. Jednakże, zaraz obok materiałów darmowych znajdują się natarczywe reklamy materiałów płatnych - ten sprytny sposób na wykorzystanie mechanizmu wzmocnienia pozwala czerpać

zyski od osób uzależnionych, u których wystąpiło już zjawisko tolerancji, czyli tych, którzy szukają czegoś dającego jeszcze intensywniejsze doznania. Zestawiając to ze średnią wieku w jakim dzieci mają pierwszy kontakt z pornografią, która wynosi 11 lat, mamy idealny przepis na pokolenia uzależnionych, regulujących swoje emocje pornografią mężczyzn i kobiet (które stanowią jednak zdecydowaną mniejszość - około 10% wszystkich uzależnionych). Efekty są druzgocące. W Stanach Zjednoczonych, raporty donoszą że 40% osób nadużywających pornografii traci swoich partnerów życiowych, 58% doświadcza poważnych strat finansowych, a około 30% traci z tego powodu pracę. Ponad 25% osób mających problem z kompulsywną masturbacją i korzystaniem z erotyki cierpi z tego powodu na zaburzenia erekcji, a 56% spraw rozwodowych w USA podaje „obsesyjne korzystanie z pornografii”, jako jedną z przyczyn rozpadu małżeństwa. Trudno jest w świetle tych faktów nie uznać, że mamy do czynienia z realnym zagrożeniem zarówno dla zdrowia fizycznego jak i psychicznego.

Ale skąd mam wiedzieć czy to już uzależnienie?

Powyższe statystyki mogły was nieco przestraszyć, stąd śpieszę ze sprostowaniem - nie każde korzystanie z pornografii jest kompulsywne. Jak zatem odróżnić zdrowe korzystanie z erotyki od jej nadużywania?

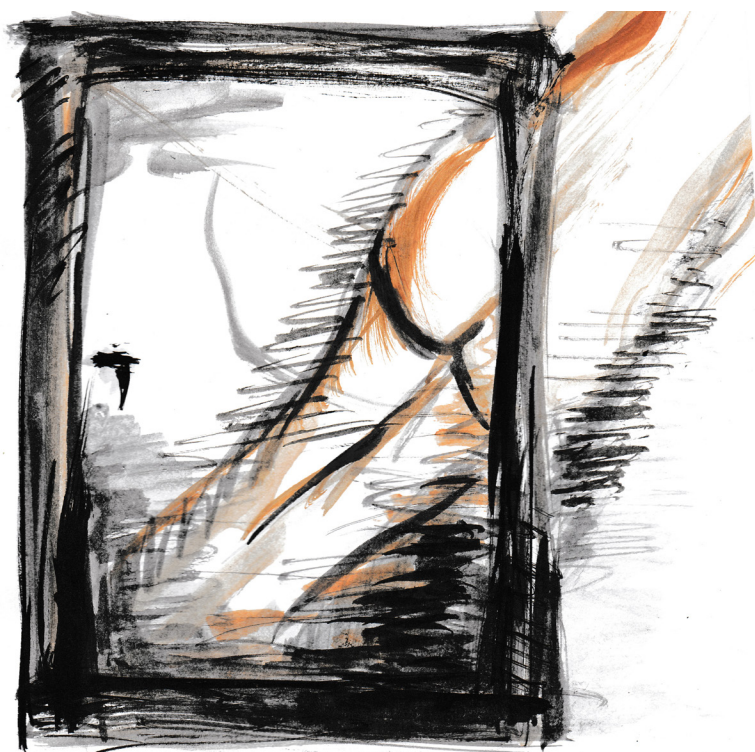
Po pierwsze, należy zadać sobie kilka istotnych pytań, i szczerze na nie odpowiedzieć.

- Czy próbowałeś ograniczyć lub zaprzestać korzystania z pornografii, ale Ci się to nie udało?

Jest to jeden z elementów układanki którym warto zająć się na samym początku. Jeśli próbowałeś ograniczyć czas poświęcany na korzystanie z pornografii i mimo swoich prób, nie jesteś w stanie, może to świadczyć o tym, że twoje z niej korzystanie wymknęło się z pod kontroli. Próby ograniczenia wskazują także na chociażby intuicyjne rozumienie, że nadużywanie pornografii może mieć negatywny wpływ na twoje funkcjonowanie.

- Czy doświadczasz smutku, niepokoju i innych przykrych stanów emocjonalnych po obejrzeniu filmu porno?

Aktywność seksualna powinna sprawiać nam przyjemność. Jeśli doświadczasz w jej trakcie lub zaraz po niej smutku, lęku, irytacji, może to oznaczać, że nie byłeś na nią w tym momencie gotowy, lub, że twoje potrzeby nie zostały zaspokojone. Przyjmując, że kompulsywne korzystanie z pornografii jest zastępczym sposobem na zaspokojenie swoich potrzeb - bliskości, relaksu, bezpieczeństwa, różnorodności - po zakończonym seansie osobę borykającą się z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi może ogarnąć poczucie straty. Okazuje się, że w świecie fantazji, może na chwilę



zapomnieć o swoich życiowych problemach, ale kiedy wraca do rzeczywistości, problemy ciągle tam są.

- Czy korzystanie z pornografii istotnie wpływa na inne sfery twojego życia? Czy kontynuujesz korzystanie z pornografii mimo świadomości negatywnych następstw w swoim życiu?

Jest to ważne pytanie w przypadku wszystkich uzależnień behawioralnych. Czy pornografia sprawia, że jesteś mniej zainteresowany/zainteresowana nawiązywaniem kontaktów z płcią przeciwną? Czy sprawia, że nie możesz skoncentrować się na nauce albo nie poświęcasz czasu na swoje pasje? Czy szukasz wymówek aby poświęcić więcej czasu na pornografię gdy inni zapraszają cię na spotkanie? Jeśli tak, to istnieją przesłanki by uważać, że to zachowanie wymyka się spod kontroli, torpedując twoje cele w innych sferach życia.

- Czy rodzaj preferowanej przez siebie pornografii zmienił się z czasem na bardziej ekstremalny? Czy poświęcasz na oglądanie pornografii coraz większe ilości czasu? Czy zacząłeś korzystać z materiałów płatnych? Jakie kwoty wydajesz miesięcznie na korzystanie z erotyki?

To pytanie odnosi się do znanego z innych uzależnień zjawiska tolerancji, czyli konieczności przyjmowania coraz większych dawek substancji by osiągnąć oczekiwany efekt. W przypadku pornografii, substancją chemiczną wydzielaną w trakcie oglądania jest dopamina. Niektóre badania sugerują, że wydzielanie się dopaminy w trakcie oglądania pornografii znacząco odbiega od tego, jak wydziela się dopamina w trakcie stosunku z partnerką. Może to spowodować nie tylko spadek zainteresowania seksem z part-

nerem/partnerką, ale także konieczność przekraczania kolejnych granic w poszukiwaniu silniejszych bodźców.

- Czy aktywność seksualna w którą się angażujesz stoi w sprzeczności z twoimi przekonaniami? Czy ukrywasz lub okłamujesz osoby dookoła siebie odnośnie swojej aktywności seksualnej?

Przekraczanie kolejnych granic etycznych może być kolejnym objawem rozwijającego się uzależnienia. Oglądanie pornografii publicznie, w pracy, uprawianie seksu w niedozwolonych miejscach, zakładanie fałszywych maili i okłamywanie bliskich odnośnie swojej seksualności - wszystko to świadczy o poczuciu przymusu, który staje się silniejszy niż twoja wola.

Pierwszy krok

Jeśli wydaje ci się, że możesz być uzależniony, najważniejszy jest pierwszy krok, czyli zgłoszenie się do terapeuty lub seksuologa klinicznego ze swoim problemem. Niestety problem wciąż jest przez wielu specjalistów bagatelizowany, co odbija się na jakości oferowanych usług, więc warto znaleźć osobę, która rozumie dobrze naturę kompulsywnych zachowań seksualnych i jest zaznajomiona z najnowszymi badaniami w tej dziedzinie. Konsultacja ze specjalistą pozwoli rozwiązać wątpliwości w tym temacie i jeśli okaże się, że wskazana byłaby praca nad tym obszarem życia, będzie stanowiła świetną podwalinę do dalszej terapii. Pamiętaj, że problem uzależnienia od seksu to przede wszystkim problem relacyjny. Dlatego ważne jest przyjrzenie się swoim bliskim relacjom, tym obecnym i tym dawnym i zobaczenie, jak w tej sferze do tej pory funkcjonowaliście. Czy doświadczyłeś odrzucenia, czułeś się gorszy, albo zbyt mocno się bałeś, by

nawiązać z kimś bliski kontakt? Czy doświadczyłeś traum, które wpłynęły na poczucie, że bliskość przejawia się przede wszystkim za pomocą seksualności? Wszystkie te tematy mogą okazać się niezwykle ważne w pracy nad uzależnieniem od pornografii. Choć wydają się pozornie niezwiązane, to w nich zwykle tkwi źródło uzależnienia.

Nawyki można zmienić jedynie, gdy zastąpi się go czymś innym. Jeśli spojrzysz na korzystanie z pornografii, jak na każdy inny automatyczny schemat reagowania, dojdiesz do wniosku, że za każdą sesją z porno stoją specyficzne zapalniki i przebiega ona w pewien zrytualizowany sposób. Jeśli chcesz zacząć dokonywać zmian w tej sferze, najpierw musisz zbudować świadomość tego, jak ten schemat wygląda w twoim przypadku. Co Cię odpala do myślenia o pornografii, fantazjowaniu lub sięgania po materiały w sieci? Czy są to sytuacje stresowe, sytuacje gdy czujesz się osamotniony, a może kiedy jesteś podekscytowany i czujesz, że zasłużyłeś na nagrodę? Jakie sytuacje i trudności życiowe sprawiają że sięgasz po porno? Kiedy poznasz swoje osobiste zapalniki, musisz stworzyć nowy plan działania z którego będziesz korzystał za każdym razem gdy najdzie cię chęć na porno. To może być aktywność fizyczna, zajęcie się swoim hobby, medytacja czy telefon do bliskiej osoby. Wystarczy jeden mały krok, jak zrobienie jednej pompki za każdym razem, gdy czujesz chęć obejrzenia porno, aby twój mózg zaczął tworzyć nowe połączenia. Ważne aby to działanie lub działania, będące twoim nowym schematem reagowania na zapalniki, zaspokajało twoje niezwiązane z seksualnością potrzeby w zdrowy sposób i pozwalało oderwać się na chwilę od świata fantazji - i żyć w tu i teraz.