

Co sprawia, że mężczyźni żyjący w związkach coraz częściej – w moim przekonaniu – ograniczają lub rezygnują ze współżycia na rzecz pornografii i masturbacji i jakie są tego konsekwencje

Paweł Pilich

MĘŻCZYZNA W ZWIĄZKU Z PORNOGRAFIĄ

Jest taki dowcip „z brodą”. Mężczyzna wstaje w środku nocy i chodzi po pokoju. Budzi się żona i mówi do niego: „Chodź!”, a on na to: „Nie, rozchodzę”.

To obraz sprzed czasów internetu. Współcześni mężczyźni już nie muszą „rozchodzić” swojego napięcia. Mają internet, a w nim nieprzebrane możliwości karmienia swojej wyobraźni i zmysłów.

Ceną jest rozszczępienie, które trafnie oddaje fragment książki „Serotonina” Michela Houellebecqa:

„(...) Gdyby to był pornol, ciąg dalszy byłby jeszcze bardziej przewidywalny, za to waga dialogów mniejsza. Wszyscy mężczyźni pragną dziewczyn świeżych, ekologicznych i lubiących trójkąty, no, powiedzmy, prawie wszyscy, a w każdym razie ja.

Była to jednak rzeczywistość, więc wróciłem do domu. Miałem wzwód, co biorąc pod uwagę przebieg popołudnia, niespecjalnie dziwiło. Poradziłem sobie z nim w powszechnie przyjęty sposób.”

POŻEGNANIE Z SEKSEM

Coraz częściej w gabinecie spotykam mężczyzn, którzy zamiast relacji seksualnych w realu, wybierają oglądanie pornografii i masturbację. I nie są to mężczyźni, którzy byliby niezdolni do relacji seksualnych, w jakiś sposób zdefektowani czy nieatrakcyjni. Wręcz przeciwnie, są zazwyczaj przystojni, wrażliwi, radzą sobie w życiu, mają ciekawe zainteresowania, coś do zaferowania innym. Są wśród nich zarówno trzydziestolatkowie jak i sześćdziesięciolatkowie. Żyją w związkach. O seksie dużo myślą, mówią, fantazjują. Gdy zaczynamy rozmawiać o konkretach okazuje się, że rzadko współżycją, dwa, trzy razy w miesiącu albo rzadziej, niekiedy od wielu lat wcale. Na pytanie, czy dla nich to jest w porządku, zazwyczaj z zawstyżeniem odpowiadają, że nie. Dalsza rozmowa o sferze seksualnej przenosi nas w sferę pornografii.

Ci mężczyźni do gabinetu zgłaszają się przeważnie z trzema rodzajami problemów: obniżonym nastrojem, którego

z niczym konkretnym nie wiążą, kryzysem w związku albo uzależnieniem od pornografii (ktoś powiedział, że to uzależnienie albo pacjent sam tak uważa).

Nie chcę się wdawać w ocenę pornografii. Nie taka moja rola. Pornografia była, jest i zapewne będzie istnieć w przestrzeni społecznej. Warto za to skupić na tym, co sprawia, że mężczyźni żyjący w związkach coraz częściej – w moim przekonaniu – ograniczają lub rezygnują ze współżycia na rzecz pornografii i masturbacji oraz jakie są tego konsekwencje.

Wydaje się, że okazjonalne korzystanie z pornografii nie stanowi zagrożenia. Może być źródłem inspiracji, pobudzać wyobraźnię, pomagać rozładować napięcie. Czasem dobrze wpływa na związek, np. gdy partner z powodów zdrowotnych jest czasowo niezdolny do seksu albo parę przez jakiś czas dzieli duża odległość, itp. Kłopot polega jednak na tym, że pornografia może uzależniać. Wciąga bowiem w świat kolorowy, ekscytujący, z nieskończoną ilością możliwości. Pozwala przeżywać wstydlive na co dzień fantazje w bezpiecznej przestrzeni. Z takiej podróży trudno wrócić do rzeczywistości z jej ograniczeniami.

Po pomoc zgłaszają się coraz częściej mężczyźni, którzy nie potrafią wypłatać się z macek pornografii. Kiedyś, w sytuacji frustracji seksualnej sięgnęli po pornografię, np. gdy partnerka była w ciąży albo gdy zaraz po urodzeniu dziecka seks nie był możliwy. Początkowo zaspokajanie w ten sposób potrzeb seksualnych pozwalało im lepiej funkcjonować w codziennym życiu – dawali żonie wsparcie, nie naciskali na zbliżenia, kiedy ona nie miała na to ochoty, przeżywali mniej napięcia.

Inni, na skutek pracy, stresu, dużej odpowiedzialności, nadmiaru codziennych obowiązków, na tyle oddalili się od partnerek, że pożądanie z czasem osłabło, a niekiedy wygasło całkowicie. Gdy oddalali się od partnerek, równocześnie coraz bardziej wiązali się z pornografią. Początkowa okazjonalność stała się powszechnością.

W krótkim czasie sfera seksualna uległa rozszczępieniu. Partnerka, która po ciąży trochę przytyła, niewyspana, zaabsorbowana niemowlęciem nie poświęcała zbyt wiele uwagi własnemu wyglądowi oraz potrzebom partnera, słabo wypadła w porównaniu do rozkręconej aktorki porno.

Bywa, że każde z partnerów zajęte sobą szukało szybkiego rozładowania napięcia i stresu, niewymagającego ani wysiłku, ani brania pod uwagę potrzeb drugiej strony. Zamiast dbać o intymność w związku, zaczęli bezwzględnie oczekiwać od drugiej strony pożądania.

WROGOŚĆ, OBOJĘTNOŚĆ, RUTYNA

Kobiety często bardziej lub mniej świadomie przykładają do tego rękę, przeżywając ulgę, gdy mężczyzna nic od nich nie chce. Często nie zastanawiają się, dlaczego tak się dzieje. Jak to możliwe, że ten do niedawna zainteresowany seksem facet nagle nic od niej nie chce.

Jednym w to graj, bo partner im nie przeszkadza w pracy, czytaniu albo rozmowie na WhatsAppie z przyjaciółką. Inne czują się opuszczone i mówią „Skoro on się mną nie interesuje, ja też nie będę o niego zabiegać. Zadbam sama o siebie”. Jeszcze inne wstydzą się swojego ciała, które z wiekiem się zmienia.

On natomiast czuje się coraz bardziej odtrącony, samotny. Ten brak rekompensuje sobie natychmiastową gratyfikacją w sferze wirtualnej. To nie wymaga żadnego wysiłku i daje ekspresowe zaspokojenie.

Takie związki potrafią trwać latami. Wkrada się rutyna. Złość, frustracja i niezadowolenie przeradza się we wzajemną niechęć, czasem wrogość, innym razem obojętność. Ludzie żyją równolegle, niekiedy w poczuciu krzywdy, często nie zdając sobie z tego sprawy. Złość, która mogłaby być katalizatorem zmiany i rozwoju, rozmywa się w silnych doznaniach zmysłowych pod wpływem pornografii.

Gdy do tego dochodzi alkohol (a często dochodzi), to mężczyznom trudno się w tym połapać. Ich nastrój zaczyna się wahać, a granica między rzeczywistością a iluzją zaciera się.

Pornografia daje chwilową ulgę, a równocześnie staje się pożywką dla wielu lęków i kompleksów. Przede wszystkim dlatego, że promuje obraz nieprawdziwy. I nie chodzi tu, jak powszechnie się przyjmuje, o wygląd, kształty i rozmiary. Wraz z rozwojem serwisów internetowych umożliwiających bezpłatne zamieszczanie i oglądanie filmów pornograficz-

nych na zasadzie podobnej do YouTube'a, zmieniła się nieco estetyka aktorów. Nie są już tylko kobiety z dużymi piersiami i krągłymi pośladkami oraz umięśnieni mężczyźni z wielkimi penisami. Amatorskie filmy urealniły nieco estetykę. Podstawowe przekłamanie dotyczy gotowości, dostępności i wydolności. Mężczyźni mają wzwód na zawołanie, a kobiety są nieustannie gotowe i chętne do seksu. Wszyscy mogą zawsze, długo, na różne sposoby i w różnych konfiguracjach. Poza tym w internecie można ciągle wybierać i zmieniać. Nie trzeba oglądać ca-

łego filmu (nie mówimy tu o filmie dziewięćdziesięciminutowym, ale o dziesięcio czy dwudziestominutowym nagraniu), można przesuwać konkretne sceny, chwilę popatrzeć i przejść do następnego nagrania. I tak bez końca. Nieustanna gotowość, ciągła nowość, permanentna ekscytacja. Dopamina zalewa.

SPOJRZEĆ NA RZECZYWISTOŚĆ

Jednak w życiu jest inaczej. Trzeba znaleźć czas, nawiązać ze sobą kontakt, zbudować atmosferę, włożyć wysiłek.



A przede wszystkim dostrzec i uwzględnić drugą osobę: jej emocje, potrzeby, preferencje.

Nie każdy musi zmieniać swoje przyzwyczajenia. Tak można żyć.

Podstawowe pytanie, które zadają moim pacjentom, dotyczy tego, jak w tym wszystkim się czują. Zazwyczaj źródłem cierpienia jest niemożliwe do spełnienia pragnienie, aby to, co w internecie, stało się realnym w życiu. Nieustanną ekscytację, ciągle dopływ nowych bodźców, pełną dostępność seksualną partnera oraz własne możliwości bez ograniczeń. Pod tym pragnieniem kryje się zazwyczaj samotność, smutek i lęk. Zadaniem psychoterapii jest wydobyć te uczucia.

Aby tym pacjentom pomóc, trzeba wejść w świat ich fantazji, w świat pornografii. Doprecyzować, czego tam szukają, co przeżywają. Często po raz pierwszy mają na ten temat jakieś refleksje. To droga do poznania pragnień. Najczęściej okazuje się, że nie są one perwersyjne, jak wielu może się wydawać. Gdy mężczyźni nazywają swoje pragnienia, przestają się ich bać. Możemy badać ich źródła, sprawdzać, dlaczego taki właśnie rodzaj seksu ich pociąga. Gdy potrzeby się normalizują, stają się naturalne, to można zastanowić się, czy i w jaki sposób da się je realizować w rzeczywistości. Czy to możliwe w obecnym związku, z aktualną partnerką? Jak o tym rozmawiać bez wstydu i poczucia winy?

Wielu mężczyzn ma przekonanie, że ich potrzeby seksualne są zbyt duże, że mogą nimi skrzywdzić kobietę. Niewyrażone i niezaspokojone w wewnętrznym przeżyciu urastają do rangi czegoś zagrażającego. Zadaniem psychoterapii jest dotrzeć do źródeł tych przekonań i lęków.

Zgłębianie tych obszarów wiąże się zazwyczaj z przeżywaniem trudnych uczuć. Wydobyć ich na powierzchnię powoduje, że trudno już żyć tak, jak dotychczas. Wniesienie nowej perspektywy do związku oznacza szansę na pogłębienie relacji i wyjście z marazmu. To równocześnie zagrożenie, bo może się okazać, że przepaść jest już tak duża, że nie ma na czym budować. Tak, czy inaczej, poszerza się zakres wolności. Dzieje się tak wówczas, gdy można wybierać – wybierać spośród tego, co realne.



Paweł Pilich – certyfikowany psychoterapeuta Europejskiego Stowarzyszenia Psychoterapii (ECP) oraz ISTDP, związany z Laboratorium Psychoedukacji. Jest współtwórcą zaawansowanych grup terapeutycznych „Tylko dla mężczyzn”.

Pierwszym krokiem, by rodzice mogli pracować nad złością, jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, gdzie każdy będzie mógł ujawnić swoje emocje, lęki, obawy, smutek krytyczne myśli, niezadowolone z samego siebie

Krzysztof Górski

„MOJE DZIECKO MNIE ZŁOŚCI” – profilaktyka agresji w pracy z rodzicami

„Dzisiaj bierzemy na warsztat złość rodzicielską. Będziemy się jej przyglądać, oswajając rozkładać na czynniki pierwsze. Warto poznać swoją złość, aby korzystać z niej jako z siły, która nie niszczy, ale buduje relacje. Tytuł „Moje dziecko mnie złości” jest przewrotny, bo tak naprawdę nie dzieci nas złością, tylko my jako rodzice się na nie złościimy. Po naszej stronie leży odpowiedzialność zmiany naszego zachowania”.

Tymi słowami od dziesięciu lat rozpoczynamy warsztat dla rodziców „Moje dziecko mnie złości” stworzony przez zespół Fundacji Sto Pocięch. Jego celem jest oswojenie uczucia złości, poznanie jego funkcji i znalezienie sposobów, by lepiej sobie z nią radzić. W trakcie dwunastogodzinnego spotkania uczestnicy przechodzą przez proces w kierunku większej świadomości samych siebie oraz kontaktu z potrzebami dzieci.

* * *

Siłą działającej w Warszawie od piętnastu lat Fundacji Sto Pocięch jest bliski kontakt z problemami, potrzebami rodziców. W naszej pracy zwracamy uwagę także na to, co jest satysfakcjonujące w rodzicielstwie, czyli stawiamy na zasoby naszych klientów. Jako zespół sami jesteśmy zarówno rodzicami jak i profesjonalistami: trenerami, psychoterapeutami, psychologami, pedagogami. W pracy warsztatowej i prowadząc grupy wsparcia, czerpiemy na równi z naszego doświadczenia rodzicielskiego jak i profesjonalnego. Dzięki temu rodzice, którzy potrzebują wsparcia, mają nie czuć się oceniani i rozliczani, a zamiast tego usłyszani i rozumiani. Doświadczenie pokazuje nam, że kluczowe jest, aby rodzic, który przychodzi po pomoc, odkrył, iż warto być życzliwym dla samego siebie. Empatyczny kontakt z samym sobą skutkuje troską, uważnością w relacji z dzieckiem.

NIECHCIANA ZŁOŚĆ

Rodzic, gdy nie radzi sobie ze swoją złością, nie ma dostępu do swoich potrzeb. Kontakt z samym sobą może być zablokowany na różne sposoby. Część osób czuje destrukcyjne poczucie winy w związku ze swoimi agresywnymi reakcjami, myślami i siłą negatywnych emocji. Wina pociąga za sobą ciąg negatywnych przekonań.

Wewnętrzny krytyk dochodzi do głosu w postaci niszczących myśli: „Jestem złą matką”, „Jestem beznadziejnym rodzicem, bo zachowuję się tak, jak mój ojciec, a przecież obiecałem sobie, że będę inny”, „Do niczego się nie nadaję”. Dominacja krytyka wewnętrznego osłabia sprawczość i projektuje destrukcyjne reakcje. Trudno zachowywać się dobrze, myśląc o sobie źle.

Inny sposób niekonstruktywnego sposobu radzenia sobie ze złością to tkwienie w lęku. Boję się swoich nadmiernych reakcji, nie rozumiem ich, więc blokuję wyrażanie uczuć i potrzeb. W konsekwencji tego niezrealizowane potrzeby powodują frustrację i... wybuch gotowy. I tak na okrągło. Rodzice boją się rozmawiać o złości, gdyż myślą, że będą oceniani, skrytykowani czy ukarani przez nas, profesjonalistów. To często echo doświadczeń z dzieciństwa, kiedy nie mieli prawa się złościć.

Kolejnym uczuciem blokującym pracę nad złością jest wstyd. Rodzice myślą sobie: „Jak wykształcona osoba, lekarka, nauczycielka, ojciec, który kocha swoje dziecko, może zachować się agresywnie, werbalnie czy fizycznie”. Wstyd powoduje, że rodzic nie mówi, nie otwiera się na życzliwy kontakt z innymi i samym sobą. Jest samotny w obliczu trudności. Brak kontaktu z głębszymi uczuciami i potrzebami oraz samotność powodują frustrację i wściekłość, która musi znaleźć ujście w destruktywnym zachowaniu wobec innych lub siebie samego.