

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Uzależnienie od pornografii. Mażeńskie problemy spod łóżka

Autor: Rory C. Reid, Dan Gray

ISBN: 978-83-246-1427-1

Tytuł oryginału: [Confronting Your Spouses Pornography Problem](#)

Format: A5, stron: 200



Kiedy zaczyna się niewierność?

- Zdobądź niezbędne informacje i rozpoznaj istniejący problem!
- Sięgnij po wsparcie, by pokonać trudności z ujawnieniem się!
- Poznaj wielką, naprawczą moc wybaczenia i zaufania!
- Przeczytaj o przypadkach klinicznych i poznaj prawdziwe historie pacjentów!

Publikacja dla uzależnionych, ich rodzin oraz lekarzy i terapeutów.

Wirtualna zdrada, rzeczywisty nałóg

Współczesny świat kreuje kult ciała. Półnagie dziewczyny prowadzą telewizyjne teleturnieje, z witryn kiosków z prasą bezceremonialnie mają okładki „świerszczyków”, a internetowe wyszukiwarki pełne są linków do stron „tylko dla użytkowników dorosłych”. Przy takich pokusach czasem trudno zachować zdrowy umiar. Gdzie przebiega granica między rozrywką związaną z treściami erotycznymi a kompulsywnym zachowaniem? Zarówno osobom, które już nie mogą uporać się z pragnieniem oglądania niecenzuralnych zdjęć i filmów, jak i ich partnerom niezwykle ciężko przyznać się do tego, że przeżywają poważny kryzys.

Wielu nałogowych użytkowników pornografii nie ma świadomości swojego uzależnienia. Jak jad rozprzestrzenia się ono w psychice chorego, wpływając na jego zachowanie, wywołując patologie, niszcząc szacunek dla kobiet. Autorzy-terapeuci z ogromną wrażliwością podchodzą do problemu związanego z pornografią coraz częściej pojawiającego się w związkach małżeńskich i partnerskich. Pomagają osobom uzależnionym oraz ich partnerom w unikaniu destrukcyjnych przyzwyczajzeń. Udzielają im porad, jak wspólnie zająć się uzdrawianiem tej sytuacji, jakich realnych wyników leczenia oczekiwać oraz jak rozpocząć proces wracania do normalności. Książka powstała w oparciu o badania kliniczne, poparte wieloletnim doświadczeniem w poradnictwie. Jest w wysokim stopniu instruktażową oraz niezwykle aktualną pozycją.

„Różowy” nałóg bez różowych okularów:

- rujnujący wpływ kompulsywnych zachowań na związek i rodzinę;
- zgubne konsekwencje cyberseksu i wirtualnych kontaktów intymnych;
- negatywne reakcje emocjonalne wywołane uzależnieniem;
- paląca potrzeba uczciwości, zaufania i troski o partnera.

Spis treści

Wstęp	5
CZĘŚĆ I Wydanie wojny uzależnieniu od pornografii	9
1. Czy mój mąż ma problem?	11
2. Reakcja na odkrycie, że partner korzysta z pornografii	18
3. Wystąpienie z zarzutami	21
4. Rozmowa: wypowiedzenie wojny problemowi	27
5. Przewidywanie reakcji męża	31
6. Ustalenie zdrowych granic	37
CZĘŚĆ II Wyjawienie szczegółów nałogowych zachowań	47
7. Podjęcie decyzji, aby wyjawić szczegóły zachowania	49
8. Wyznanie	54
9. Po dokonaniu wyznania — co dalej?	63
CZĘŚĆ III Zerwanie z uzależnieniem od pornografii	71
10. Odbudowanie zaufania i zasłużenie sobie na wybaczenie	73
11. Rozpoczęcie procesu zmian	82
12. Prawidłowa ocena sytuacji	86
13. Opracowanie skutecznej strategii zmiany	95
14. Zasady, które pomogą Ci uwolnić się od pornografii	105
15. Radzenie sobie ze swoją słabością po wyleczeniu się z nałogu	130

Część IV Pomoc oraz wsparcie dla żony nałogowca	139
16. A co ze mną? Wyciąganie ręki po pomoc i wsparcie	141
17. Zaznanie ulgi, zaleczenie ran i przebaczenie	149
Dodatki	165
A. Czy uzależnienie od pornografii naprawdę istnieje?	167
B. Wybór terapeuty	173
C. Ocena problemu: ankieta na temat korzystania z pornografii	175
D. Częste błędy w sposobie myślenia	180
E. Szkodliwy toksyczny wstyd	188
F. Ekstremalne zachowania seksualne pobudzane przez pornografię	191
G. Wyrażanie oraz określanie uczuć	193

6. Ustalenie zdrowych granic

Ponieważ trudno jest pomóc mężowi zmienić zachowanie, jeśli on sam tego nie chce, żona powinna skoncentrować się na ustaleniu swoich zdrowych granic oraz wypracowaniu w sobie poczucia własnej wartości.

Na temat granic i współzależnienia napisano wiele książek. Celem niniejszego rozdziału nie jest przedstawienie szczegółowej analizy tego, co te koncepcje oznaczają i jak do nich podejść, ale tylko zasygnalizowanie ich istnienia. Na końcu rozdziału znajdziecie listę proponowanych materiałów szerzej omawiających to zagadnienie.

Czym są granice?

Granica to jest to, co odróżnia i oddziela nas od innych. Podobnie jak ogrodzenie wokół domu chroni nas przed światem zewnętrznym, zapewniając jednocześnie przestrzeń, w której możemy czuć się bezpiecznie. Każda osoba jest własnym odzwierciedleniem i decyduje o tym, kto może mieć dostęp do najistotniejszych i najbardziej osobistych aspektów jej życia.

Pia Mellody w swojej książce *Toksyczne związki — anatomia i terapia współzależnienia* przedstawia trzy główne funkcje granic. Po pierwsze, chronią nas przed intruzami, którzy mogliby wkroczyć w naszą osobistą przestrzeń lub nas wykorzystać. Po drugie, powstrzymują nas od przekraczania granic osobistej przestrzeni i wykorzystywania innych. I wreszcie po trzecie, tworzą ramy naszego samookreślenia, które definiuje nas jako jednostki ludzkie¹.

¹ Mellody, P., *Toksyczne związki — anatomia i terapia współzależnienia*, Jacek Santorski & Co, Warszawa 2005.

Anne Katherine charakteryzuje funkcję granic w następujący sposób:

Granice wnoszą porządek w nasze życie. W miarę jak uczymy się je umacniać, zyskujemy wyraźniejsze poczucie własnego ja oraz naszych relacji z innymi. Granice stwarzają nam możliwość decydowania o tym, jak będziemy traktowani przez innych. Posiadając mocne granice, mamy cudowne poczucie pewności siebie wywodzące się ze świadomości, że jesteśmy w stanie się obronić i obronimy się przed ignorancją, podłością lub głupotą innych².

Na przestrzeni życia zakreślamy różne granice. Są wśród nich granice emocjonalne, intelektualne, fizyczne (włącznie z seksualnymi), społeczno-relacyjne oraz duchowe. Na przykład, kiedy znajdziesz się w windzie z nieznaną Ci osobą, zwróć uwagę na swoje zachowanie. Czy stoisz obok tej osoby? Obcy sobie ludzie zwykle stoją przy przeciwległych ścianach windy. Jest to granica fizyczna. Czy da się ją przesunąć? Co się stanie, jeśli więcej osób wejdzie do windy? Najprawdopodobniej reguły określające Twoją granicę zmieniają się i będziesz gotów stanąć bliżej nieznanego. Tak właśnie dzieje się z naszymi granicami. Mamy własne reguły i przekonania, według których definiujemy siebie w stosunku do innych. Reguły te wpływają na sposób, w jaki reagujemy na różne sytuacje, oraz na to, jak przebiegają nasze interakcje z innymi. Choć różnorodne okoliczności mogą zmienić nasze granice, każda osoba decyduje, na ile jej granice mogą ulec rozszerzeniu.

W związkach małżeńskich granice pozwalają na ustanowienie limitów zapewniających optymalne środowisko dla rozkwitu zdrowej intymności. Granice oddzielające nas od współmałżonka są zazwyczaj bardziej przejrzyste niż te, które oddzielają nas od innych. Przez *przejrzystość* rozumiemy to, co można zobaczyć za murem ochronnym wzniesionym wokół siebie przez drugą osobę, oraz co ta osoba może zobaczyć poza naszym murem. Przejrzyste osoby pozwalają innym zobaczyć swoje prawdziwe wnętrze. Ta przejrzystość sprawia, że małżonkowie o wiele lepiej poznają siebie nawzajem niż ludzi spoza ich związku. Stwarza ona również podatność na zranienie, jeżeli jeden z partnerów wykorzysta zaufanie wynikające ze szczególnej więzi łączącej go z drugim partnerem. Kiedy linia wyznaczająca granicę

² Katherine, A., *Boundaries, Where You End and I Begin*, Fine Communications, New York, NY 1991.

zostanie przekroczona, dochodzi do naruszenia granicy. Granica zostaje naruszona, kiedy mąż, w pogoni za pozamałżeńską satysfakcją seksualną, pozwala sobie na korzystanie z pornografii. Ginie zaufanie. Uczucie szacunku zostaje nadwyrężone. W odpowiedzi na naruszenie granic należy je przewartościować, powiedzieć o tym partnerowi i na nowo je określić. Danie partnerowi do zrozumienia, że naruszył granice, może polegać po prostu na zakomunikowaniu mu tego w asertywny sposób. Jeżeli przekroczył granicę nieumyślnie, prawdopodobnie przeprosi i podejmie odpowiednie kroki, aby to się nie powtórzyło.

Przykładem granicy dotyczącej korzystania z komputera może być reguła wymagająca, aby każdy członek rodziny zgłosił przypadkowe zetknięcie się z materiałami pornograficznymi w czasie używania komputera. Jeżeli zdarzyło się to mężowi i powiadomi o tym żonę, można ten incydent przeanalizować i ustalić strategię, aby w przyszłości go uniknąć. Staje się on edukacyjnym przykładem dla całej rodziny. Granica ta zabezpiecza również przed zrodzeniem się uczucia wstydu i poczucia winy spowodowanych niezamierzonymi zajściami. Ustalona zostaje dobra granica niedopuszczająca sekretów i stwarzająca w rodzinie atmosferę zaufania w zakresie korzystania z komputera.

Jeżeli masz do czynienia z egoistą, może on nie przejmować się tym, że narusza Twoje granice. W takim przypadku należy je wzmocnić i przewartościować. Proces przewartościowywania może spowodować konieczność zmian uprzednio ustalonych reguł. Na przykład pewna żona, po odkryciu, że mąż od dawna uprawia samogwałt, patrząc na pornograficzne materiały, powtórnie określiła swoją granicę fizyczną i postanowiła nie współżyć z nim seksualnie do czasu, aż zwróci się o pomoc do profesjonalisty. W normalnych okolicznościach taka granica uważana byłaby za niezdrową, ponieważ związek małżeński oznacza jedność współmałżonków włącznie z intymnością seksualną. Jednak kiedy zaufanie umożliwiające tę bliskość jest zagrożone przez naruszenie granic, można oraz należy je zrewidować.

W pewnym sensie tworzenie i określanie na nowo granic może wyglądać na wprowadzanie konsekwencji. Choć może tak być, nie jest to celem granic. Właściwe granice mają na celu zwiększenie szansy na zdrową intymność. Ustalanie granic jest posunięciem podyktowanym miłością. Przesłanie istnienia granic jest takie, iż na tyle zależy Ci na danej osobie, że chcesz

zapobiec jakimkolwiek szkodliwym zachowaniom z jej strony. Dajesz do zrozumienia, że nie pozwolisz, aby żyła poniżej swojej godności. Twoja granica mówi: „Chcę ci pomóc w osiągnięciu twojego najlepszego ja, a przez takie zachowanie z pewnością nie masz dobrego mniemania o sobie”. Granice dają również do zrozumienia, że na tyle dbasz o siebie, że nie pozwolisz, aby inni celowo Cię ranili. Granice pomagają Ci również ustrzec się przed przekroczeniem ograniczeń, które inne osoby ustaliły dla siebie.

Jeśli szkoda wyrządzona związkowi przez problemy z pornografią ma zostać naprawiona, muszą zaistnieć zdrowe granice, zanim nastąpi odnowienie zaufania i szacunku. Pewna kobieta stwierdziła: „Gdybym dalej pozwalała mężowi ranić mnie w imię »współczucia« i »zrozumienia«, wypaliłabym się, aż wreszcie poczułabym do niego taki żal, że nie miałabym ochoty na rozwiązanie naszych małżeńskich problemów”.

W przypadku innej pary doszło do burzliwej wymiany zdań, kiedy żona usiłowała ustalić zdrowe granice dotyczące usytuowania komputera w domu. Mąż ze złością odpowiedział: „Mnie nie obchodzi, co myślisz, lepiej zostaw mój komputer w spokoju”. Na to żona: „Czuję się lekceważona, kiedy moje opinie nie są brane pod uwagę, i nie zamierzam tolerować przekleństw i słów, które mnie poniżają. Jeżeli nie przestaniesz, wyjdę”.

Mimo że kobieta ta nie miała kontroli nad zachowaniem męża, całkowicie panowała nad swoją reakcją na tę sytuację. Obrona własnych granic była zdrową decyzją, która uchroniła ją od stania się ofiarą znieważającego zachowania męża. Później, kiedy dotarło do niego, że żona traktuje swoje granice poważnie, przeprosił i wyraził gotowość przedyskutowania jej obaw. W ten sposób granica pomogła żonie uniknąć stania się ofiarą, a mężowi nabrać szacunku zarówno do żony, jak i do siebie samego.

Ustalenie granicy

Kobiety często przyznają, że czują się jak w potrzasku i są bezradne wobec wyborów dokonywanych przez mężów. Kiedy kobieta stwierdzi, że nie jest w stanie znaleźć rozwiązania, oznacza to wyraźnie, że musi ustalić granice. Pierwszym krokiem w ustaleniu granicy jest zidentyfikowanie sytuacji, w której czujesz się nieswojo. Sytuacja jej przeciwna stanowi punkt, od którego zaczynasz wytyczać linię graniczną. Na przykład pewna kobieta

stwierdziła, że czułaby się lepiej, gdyby w domowych komputerach zostały zainstalowane filtry. W tym przypadku granica, którą powinna ustalić, opierałaby się na zainstalowaniu filtrów. Inna kobieta ustaliła granicę dotyczącą kłamstw w związku. Powiedziała mężowi: „Jedna omyłka nie musi pociągać za sobą następnej”, nawiązując do jego kłamstw związanych z oglądaniem materiałów pornograficznych. To było dla niej nie do przyjęcia. W rozmowie z mężem zaznaczyła, że gotowa jest cierpliwie czekać, aż poradzi sobie z problemem pornografii, ale jeśli potknie się i podda pokusie, nie będzie tolerowała sytuacji, gdy ukryje to przed nią. Granica dotycząca nieuczciwości odnośnie do jego potknięć pomogła mężowi wyeliminować z życia skrytość, która umożliwia mu kontynuowanie niewłaściwego zachowania.

Współuzależnienie

Ustalenie i egzekwowanie granic wymaga asertywności, co zostało zilustrowane w poprzednim przykładzie. Niestety, kiedy ludzie dysponują słabymi granicami, zwykle brak im asertywności. Ponadto ludzie ze słabymi granicami często wykazują cechy charakterystyczne dla współuzależnienia.

Współuzależnienie jest terminem używanym przez psychoterapeutów w celu określenia osób, które są przekonane, że drogą do przynależności, intymności, sukcesu, akceptacji i uznania jest umiejętność zadowalania innych. W rezultacie tego przekonania uwaga osób współuzależnionych skupiona jest na zewnątrz, a ich wnętrze wystawione jest na manipulację innych, których myśli, uczucia i czyny nim rządzą. Utrata powiązania z prawdziwym „ja” rekompensowana jest obsesją zadowalania innych i kontroli nad nimi.

Powstanie współuzależnienia jest ogromnie złożonym problemem. Tłumaczone jest między innymi tym, że u dzieci odczuwających brak opieki lub których potrzeby nie są zaspokajane rozwija się niskie poczucie własnej wartości, będące powodem wielu patologicznych prób zaspokojenia tych potrzeb. Potrzeby nie są zaspokajane w zdrowy sposób i dziecko internalizuje to doświadczenie, uważając, że jest w pewnym stopniu niepełnowartościowym człowiekiem.

Jeden z autorów opisuje, jak może powstać współuzależnienie, określając je jako:

(...) emocjonalny, psychiczny i behawioralny stan, który powstaje w rezultacie przedłużonego przestrzegania przez danego osobnika serii opresyjnych reguł — reguł, które uniemożliwiają mu szczere wyrażenie uczuć, jak również nieskrępowaną rozmowę na tematy osobiste oraz interpersonalne³.

W tego rodzaju sytuacjach rozwijają się cechy współuzależnienia rekompensujące wewnętrzny ból wywołany zaniedbaniem.

Choć wyjaśnienia te nie pasują do każdej sytuacji, zapewniają wgląd w niektóre cechy charakterystyczne dla wielu współuzależnionych. Lista zachowań, które współuzależniony osobnik może wykształcić, jest obszerna i zawiera między innymi następujące:

1. Masz osłabioną zdolność odróżniania uczuć swoich od cudzych, co stwarza skłonności do poczuwania się do odpowiedzialności za uczucia innych. Bierzesz na siebie odpowiedzialność za emocje innych osób.
2. Potwierdzenie własnej wartości uzależniasz od aprobaty, uwagi i podziwu ze strony innych.
3. Masz poczucie winy lub odpowiedzialności w reakcji na wyrażenie przez inne osoby silnych uczuć negatywnych.
4. Pomoc innym obciążona jest oczekiwaniami, że ci, którym oddajesz przysługę, okażą Ci w jakiś sposób więcej miłości i szacunku, odwzajemniając się za Twój wysiłek.
5. Często pomagasz innym kosztem zaspokojenia własnych potrzeb.
6. Obwiniasz siebie, jeśli coś się nie powiedzie, lub masz uczucie, że nigdy nie potrafisz niczemu sprostać.
7. Udzielasz doskonałych rad innym, ale sam się do nich nie stosujesz.
8. Masz skłonności do perfekcjonizmu — doskonale wykonane zadanie jest podstawą samooceny.

³ Subby, R., *Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation, w Co-Dependency: An Emerging Issue*, Health Communications, Hollywood, FL 1984, s. 26.

9. Czujesz nieustanny strach przed odrzuceniem lub opuszczeniem Cię przez innych.
10. Unikasz wysuwania żądań wobec innych lub wyrażania swoich prawdziwych uczuć z obawy przed ich dezaprobatą.
11. Brak Ci asertywności w walce o swoje, ponieważ nie jesteś pewien, czego naprawdę chcesz albo czy masz do tego prawo.
12. Przedstawiasz się w fałszywym świetle, ponieważ żywisz przekonanie, że inni nie zaakceptują Cię takim, jaki naprawdę jesteś.
13. Czujesz, że opinie i uczucia innych sterują Twoim postępowaniem.
14. Masz trudności z dzieleniem się najgłębszymi uczuciami lub z wyrażeniem ich. W większości Twoich związków brak jest prawdziwej intymności.
15. Masz czarno-biały sposób myślenia — wszystko jest albo całkowicie dobre, albo całkowicie złe.
16. Wewnątrz czujesz się nieszczęśliwy, ale udajesz, że wszystko jest w porządku.
17. Twoim postępowaniem kierują sztywne zasady i nie potrafisz wybaczyć sobie własnych błędów.
18. Podejmujesz się wielu zajęć, aby wprawić się w dobre samopoczucie. Często pracujesz ponad siły. Jesteś zgłodniały pochwał.
19. Aby uzyskać Twoją akceptację, wszystko musi być robione w szczególny sposób, odpowiadający Twoim wysokim wymaganiom.
20. Masz odczucie, że inni Cię nie doceniają, wykorzystują lub manipulują Tobą.

Jeżeli dojdiesz do wniosku, że występuje u Ciebie wiele z tych cech, możliwe, że borykasz się ze współzależnieniem. Nie znaczy to, że ponosisz odpowiedzialność za uzależnienie męża od pornografii. Oznacza natomiast, że łatwiej Ci będzie walczyć z jego problemem, jeżeli najpierw skutecznie zajmiesz się swoim współzależnieniem. Po bolesnym okresie życia z mężem, który oddaje się pornografii, trudno Ci będzie to zaakceptować.

Wiele żon czuje rozczarowanie, kiedy przyprowadzają współmałżonków na terapię, żeby ich „naprawić”, i dowiadują się, że one same, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne, powinny popracować nad swoim

współuzależnieniem. Choć nie sprawdza się to w każdym przypadku, na bazie doświadczenia można stwierdzić, że duży procent osób będących w związku małżeńskim z kimś mającym kłopoty z kompulsywnym zachowaniem wykazuje się przynajmniej jedną ze skłonności charakterystycznych dla współuzależnienia. Jeśli nie jest to wzięte pod uwagę równoległe z problemem uzależnienia od pornografii współmałżonka, zachodzi możliwość, że on zacznie rozwijać zdrowe nawyki, natomiast żona będzie nadal borykać się ze współuzależnieniem. Poza tym, ponieważ jedną z cech charakterystycznych dla współuzależnionej osoby jest brak u niej odpowiednich granic, niezbędnym do ich nakreślenia i zrozumienia warunkiem jest zajęcie się problemem współuzależnienia.

Beverly Engel w następujący wnikliwy sposób tłumaczy pełen wewnętrznych sprzeczności problem współuzależnienia:

Ironią jest, że choć współuzależniona osoba poczuwa się do odpowiedzialności za innych i opiekuje się nimi, w głębi serca uważa, że inni są odpowiedzialni za nią. Obwinia innych za swoje niepowodzenia i problemy i czuje, że to z ich powodu jest nieszczęśliwa.

Ponadto będąc pod wrażeniem, że ludzie i wydarzenia nią sterują, jednocześnie sama za bardzo kontroluje innymi. Boi się pozwolić innym być sobą oraz wydarzeniom następować w naturalny sposób. Wiedząc najlepiej, co i jak powinno zostać zrobione i jak ludzie powinni się zachowywać, współuzależniona osoba kontroluje innych za pomocą pogroźek, wymuszania, udzielania rad, wywoływania stanu bezradności lub poczucia winy albo poprzez zdominowanie ich⁴.

Wniosek

Postawienie zarzutów mężowi uzależnionemu od pornografii jest trudnym zadaniem, bez względu na sytuację. Jeżeli mąż zgadza się rozmawiać o swoim problemie, para powinna podjąć wspólny wysiłek, którego celem będzie wypracowanie zdrowszej intymności i lepszej komunikacji. Jeśli natomiast

⁴ Engel, B., *The Emotionally Abused Woman: Overcoming Destructive Patterns and Reclaiming Yourself*, Lowell House, Los Angeles 1990.

ze strony męża nie będzie odpowiedzi na postawione mu zarzuty, będziesz musiała podjąć decyzję, jak zareagować na jego brak zainteresowania sprawami, które są dla Ciebie istotne. Stawiając czoła tym trudnym i skomplikowanym problemom, zwróć się po poradę i wsparcie do terapeuty lub przewodnika duchowego. Jeżeli mąż wyrazi gotowość współpracy, pamiętaj, aby unikać mentalności widzów seriali, w których skomplikowane problemy rozwiązywane są w kilku odcinkach. Jeśli Twój mąż ma problem z pornografią, uporanie się z tym nałogiem może potrwać miesiące, a nawet lata. Jeżeli wspólnie chcecie podjąć to wyzwanie, jest nadzieja na sukces. Wiele par małżeńskich pokonało uzależnienie od pornografii. Stworzyły lepsze związki, uwalniając się od niezdrowych nawyków. Nie pozwól, aby przeszłość zniewoliła Waszą przyszłość.

Dodatkowe pozycje do przestudiowania

Do wybitnych autorów zajmujących się tematem granic i współuzależnienia należą: Pia Mellody, Beverly Engel, Melody Beattie, Charles L. Whitfield, John oraz Linda Friel, Earnie Larsen, Robert Subby i Anne Katherine.