

Szkoda czasu

Do grupy uzależnionych od seksu skierował go terapeuta, który pomagał mu odejść od kompulsywnych zachowań – ciągnących się za nim od okresu dorastania, kiedy nie radził sobie ze stresem i brakiem akceptacji najbliższych mu osób.

– Są osoby – mówi Marek – które, by poradzić sobie z emocjami piją alkohol, żeby sobie ulżyć. Ja w takich przypadkach odurzałem się oglądaniem pornografii i masturbowaniem się. Właściwie każda moja wolna chwila wypełniona była takim zachowaniem. I dziś wiem, że to niszczyło moją psychikę. W wielu dziedzinach przestałem się rozwijać. Przede wszystkim zaś uciekałem od trudnych do udźwignięcia dla mnie emocji, bo nikt nie nauczył mnie ich w zdrowy sposób wyrażać. Przez wiele lat specjalizowałem się w ukrywaniu uczuć. Musiałem to robić, bo gdy je wyrażałem, nie były akceptowane. W domu trzeba było wykonywać polecenia ojca – bez dyskusji. Nie do pomyslenia był sprzeciw wobec nakazów i zakazów, wymagań. Skutek był taki, że w pewnym momencie odizolowałem się od rodziny i zamknąłem w sobie. Ale żeby jakoś żyć w nieprzyjaznym otoczeniu, zakładałem różne maski. Z czasem wyspecjalizowałem się w dobieraniu stosownych do konkretnych sytuacji. Wiedziałem, którą założyć, żeby uniknąć kary, żeby – na przykład – pięść ojca nie wylądowała na moim nosie.

Ruina

Marek przywołuje wiele agresywnych zachowań ojca, które wynikały m.in. z jego kanonu cech stereotypowo przypisywanych chłopcom, mężczyznom („chłopak musi być twardy”, „mężczyźni nigdy nie płaczą”).

– Przez wiele lat – opowiada – myślałem, że relacje w moim domu są normalne, że tak jest we wszystkich rodzinach. Dopiero na terapii dowiedziałem się, że tak nie jest. A one właśnie generowały moje kompulsywne zachowania seksualne. Przedtem tłumaczyłem sobie: „Okey, mam problemy, napięcia emocjonalne rozładowuję samogwałtem, ale nie jestem w tym odosobniony, przecież robi to prawie każdy chłopak czy mężczyzna. Ale jak znajdę *swoją miłość*, to ona *wyleczy mnie* z masturbacji”.

Z taką iluzją wszedłem w związek małżeński. I wydawało mi się, że z osobą, którą kochałem. Wkrótce jednak okazało się, że związek ten przyniósł jeszcze więcej trudnych

emocji niż wtedy, kiedy byłem sam. Po trzech miesiącach w związku wróciłem do starych zachowań. Matężństwo nie zniwelowało mojej potrzeby izolowania się, uciekania przed wyrażaniem uczuć. I przez 12 lat ukrywałem się przed żoną ze swoim nałogiem. Żona nigdy nie przytapała mnie na – nazwijmy to – emocjonalnej zdradzie (nigdy nie zdradziłem jej z inną kobietą w realu, ale były to setki kobiet oglądanych na ekranie komputera). Bardzo dobrze nauczyłem się też zacierać ślady po sobie; żona nie mogła sprawdzić, co oglądam online, tym bardziej nie mogła mnie nakryć „na gorącym uczynku”. Jednak po dwunastu latach nasze relacje stawały się coraz chłodniejsze. Obwinałem się za taki stan rzeczy, czułem, że jestem nieuczciwy wobec żony: mówiłem jej, że jest piękna, że nasze życie seksualne jest dla mnie satysfakcjonujące, ale moje zachowanie temu przeczyło. Ona również się zorientowała, że coraz gorzej się między nami układa, że nie zawsze się rozumiemy, także w sferze erotycznej. Przeżywała nawet załamanie nerwowe. Robiłem wszystko, żeby jej pomóc stanąć na nogi, ale robiłem to niezdarnie. Doszliśmy w końcu do punktu krytycznego. Nasz związek popadał w ruinę.

Ratunek

W swoim środowisku uchodził za osobę nieskazitelną, wzór moralności, ale sam o sobie myślał jak najgorzej, miał świadomość, że prowadzi podwójne życie. I ta dychotomia zaczęła mu mocno doskwierać.

– Na początku mojej choroby – relacjonuje Marek – oglądałem tylko filmy erotyczne, ale z czasem potrzebowałem coraz mocniejszych wrażeń, coraz większego haju. I nie byłem w stanie z tego zrezygnować. Setki razy obiecywałem sobie, że robię to ostatni raz. Po czym wracałem do tego samego, wyrzucając sobie, że jestem za mało męski, że jestem słaby. Wiedziałem już, że tak, jak dotąd, nie mogę żyć. Nie mogę oszukiwać siebie i innych, tych, którzy uważają mnie za osobę nienaganną. Postanowiłem więc wyjawić swój sekret żonie. Przygotowywałem się do tego dwa tygodnie. Przeżyła szok, gdy doszło do niej, że przez

12 lat żyła z człowiekiem, którego tak naprawdę nie знаła. Ja zaś poczułem ulgę, byłem zadowolony, że wreszcie powiedziałem prawdę o sobie i teraz razem będziemy mogli wszystko, co było złe między nami, naprawiać. Żona jednak myślała zupełnie inaczej. Pomimo starań, które czyniłem, aby uratować nasz związek – nasze drogi się rozeszły, chociaż jeszcze przez jakiś czas żyłem w iluzji, że do siebie wrócimy, że żona mi przebaczy.

Po rozstaniu próbowałem żyć w abstynencji od masturbacji, ale bezskutecznie. Zapisalem się więc do ośrodka terapii uzależnień w Szklarskiej Porębie. Po rocznej terapii terapeuta poradził mi, abym znalazł sobie grupę wsparcia, żebym chodził regularnie na mityngi dla osób uzależnionych od seksu. Gdy pierwszy raz znalazłem się w takiej grupie mityngowej, stwierdziłem, że to nie jest dla mnie odpowiednia wspólnota, że w porównaniu z moimi doświadczeniami inni mają doświadczenia przedszkolne. Poza tym miałem nastawienie nałogowca; że jeśli mam się zmieniać, to szybko, natychmiast. No i przez pierwsze dwa lata oszukiwałem siebie i terapeutę, mówiąc, że regularnie uczestniczę w mityngach i korzystam z programu oferowanego przez anonimowych seksoholiców. W końcu przyszła refleksja: „Radziłeś sobie przez tyle lat sam i zobacz, dokąd doszedłeś?”. Wreszcie zdałem sobie sprawę, że sam sobie z moim problemem nie poradzę, choć miałem wdrukowany imperatyw radzenia sobie samemu. Dziś pielęgnuję w sobie wdzięczność wobec wspólnoty, która uratowała mi życie, gdyż przekonała mnie do pójścia drogą Programu 12 Kroków.

Rozkwitanie

Przed rzeczywistym wejściem w Program 12 Kroków Marek miał poczucie, że żona go skrzywdziła – opuściła, złamała przysięgę małżeńską... Wchodził w rolę ofiary. Dziś myśli i czuje inaczej.

– Na początku drogi zdrowienia – tłumaczy – myślałem: „Jak to – okazałem skrucę, pokazałem, że mi na niej zależy. I co? I żadnej nagrody”. Wtedy jeszcze nie rozumiałem istoty swojego problemu. Nie wiedziałem, jak zrobić w sposób właściwy obrachunek moralny, nie wiedziałem, jak zadość uczynić osobom przeze mnie skrzywdzonym. Myślałem jedynie, jak odebrać rekompensatę za wszystko, czego w życiu nie dostałem. Więc zmiana mojego myślenia to był bolesny proces, bo miałem poczucie, że muszę zrezygnować z dużej części swojej osobowości, że jak się jej pozbędę – to już nic ze mnie nie zostanie. Że mnie nie będzie. Ale to była nieprawda. Bo w momencie, kiedy wszystko, co moje, powierzyłem Sile Wyższej, mogłem podjąć nowe działania, aby się rozwijać. No i w efekcie całkowitego poddania się poprzez ogłoszenie bezsilności, porzucenia wszystkich strategii radzenia sobie z chorobą i ciężkiej pracy na 12 Krokach – zacząłem robić postępy. Pojawiły się przebłyśki trzeźwego myślenia, zacząłem rozróżniać uczucia; dostrzegłem różnicę między wstydem a upokorzeniem, zacząłem wy-

rażać swój gniew, definiować wszystkie doświadczane emocje. Wtedy już byłem ponownie singlem.

Po trzech latach od podjęcia leczenia rozwiodłem się z żoną. To był w jakimś sensie akt zadośćuczynienia żonie, bo czuła, że była wmanewrowana w małżeństwo, że nasz związek służył mi do zaspokojenia moich żądz. Miała prawo czuć się przeze mnie oszukana.

Rozwód przebiegał w pokojowej atmosferze. Po nim po raz pierwszy poczułem się sam ze sobą dobrze. Przedtem nie wyobrażałem sobie życia bez kobiet. Musiałem je mieć, żeby przeżyć... Program dwunastokrokowy dał mi narzędzia do tego, żeby odczuwać radość z życia w pojedynkę. Przekonywałem się z dnia na dzień, że życie w abstynencji jest możliwe i że może sprawiać przyjemność.

Teraz mam już za sobą Program 12 Kroków. Kiedy je przeszedłem, wciąż byłem singlem. Dziś już nie jestem sam. Mam drugą żonę.

Z obecną żoną najpierw się przyjaźniliśmy. Po dwunastu miesiącach spotkania się padła obustronna propozycja: „może byśmy spróbowali być razem”. Po półtora roku wzięliśmy ślub. Jesteśmy w związku małżeńskim ponad rok. I oboje mamy poczucie, że nas związek rozkwita.

Retrospekcja

Marek nadal pracuje na dwunastokrokowym programie, ale też uczestniczy w warsztatach dla osób uzależnionych od seksu i miłości. Podczas tych warsztatów zidentyfikował przyczyny swojego uzależnienia.

– Ważnym etapem mojego zdrowienia – wyjaśnia – było nawiązanie relacji ze swoim wewnętrznym, skrzywdzo-



nym dzieckiem, zranionym chłopcem. Od dzieciństwa miałem traumę odrzucenia przez ojca. Już na etapie terapii zaczęły się pojawiać obrazy związane z ojcowskim ostracyzmem wobec mnie. Pamiętałem wszystkie jego słowa i czyny, które raniły tak głęboko, że w mojej psychice wyrły niezatartą bruzdę. To miało takie przełożenie, że czułem się nie tylko odrzucony przez ojca, ale również przez innych mężczyzn. Moje relacje z nimi na poziomie emocjonalnym skończyły się jeszcze przed wiekiem dorastania. Nie miałem prawdziwych męskich wzorców. Dopiero w okresie zdrowienia dowadywałem się, co to znaczy być mężczyzną. Do tego czasu wszyscy mężczyźni mieli twarz mojego ojca, z którego cechami się nie utożsamiałem, wręcz nienawidziłem go. Dopiero po zrozumieniu tego zacząłem czerpać od towarzyszących mi zdrowieniu mężczyzn siłę, odwagę – cechy, których mi zawsze brakowało w relacjach z innymi osobami.

Jeżeli masz problem z uzależnieniem od seksu i miłości oraz chcesz przestać obracać się we wzorcach nałogowych zachowań, możesz wziąć udział w mityngach SLAA – stacjonarnych oraz poprzez Skype'a.

Listę grup SLAA, które udostępniły informację o swoim działaniu można znaleźć na: www.slaa.pl. Informacje o Wspólnocie SLAA oraz mityngach można uzyskać również pod nr. tel.: 502 815 430. Telefon jest czynny w poniedziałek w godzinach 16:00-19:00 oraz w sobotę w godzinach 12:00-15:00 lub pod adresem e-mail: kontakt@slaa.pl.



Radość

– Już samo to, że mogę się dzielić z innymi swoimi problemami daje mi poczucie normalności. – mówi Marek. Obecnie realizuję program, będąc w związku. Wiele z tych narzędzi, które otrzymuję, wykorzystuję codziennie i być może będę wykorzystywał do końca życia. Codziennie rano 20 minut poświęcam na spisanie, za co komu jestem wdzięczny i za co siebie kocham, a 30 minut wieczorem w dzienniczku uczuć opisuję ważne wydarzenia z dnia z ob rachunkiem moralnym.

Wiele osób pyta mnie, czy jestem już zdrowy. Odpowiadam, że zdrowieję, bo to jest proces, który cały czas postępuje. Muszę nadal być czujny, obserwować wszystkie swoje potrzeby i stany emocjonalne.

Dzień zaczynam od modlitwy na kolanach – puentuje Marek. – Wcześniej modlenie się kojarzyło mi się ze wszystkim, czego nie akceptuję, z przymusem. Dzisiaj mam dwóch ojców – Siłę Wyższą, którą nazywam Bogiem Ojcem, i biologicznego, z którym mam relacje dla mnie bezpieczne. Ponieważ konsekwentnie stawiam granice i nie daję się krzywdzić. Mój ojciec nie może pogodzić się z utratą kontroli nade mną, dalej wybiera życie w iluzji i ucieka od rzeczywistości. Rozumiem go. Rozumiem,

że bez tego, co ja otrzymałem we wspólnocie, nie jest on w stanie nic zmienić.

Modłę się do mojej Siły Wyższej w geście pokory. Bo do mojej choroby doprowadziła mnie pycha, a do zdrowienia prowadzi mnie pokora. Dziś jest we mnie radość z tego, co otrzymałem od wspólnoty, ale też wciąż proszę ją o wsparcie.

Dziś uczę się kochać tak, jak kocha mój Stwórca. Chcę żyć wartościami – dobrem, pięknem, prawdą i miłością.

Radykalizm

– Zostawałem w firmie po godzinach, informując małżonkę, że mam dużo pracy. A gdy wszyscy wyszli z biura, korzystając z firmowego komputera, oglądałem pornografię i onanizowałem się do późnych godzin nocnych. Któregoś dnia firmowy informatyk powiedział mi w zaufaniu, że wszyscy pracownicy będą sprawdzani, jakie strony internetowe oglądają. I prosił mnie, abym zaprzestał oglądania pornografii.

Zacząłem więc zacierać ślady po sobie, bo mogłem zostać zwolniony z pracy dyscyplinarnie. Ale po jakimś czasie stwierdziłem, że to nie jest praca dla mnie, bo nie czuję się w niej bezpieczny. Sam więc złożyłem wypowiedzenie i przeprowadziłem się do innego miasta. Nie byłem w stanie się skonfrontować z tym, co mnie czekało. Znalazłem pracę, w której nie musiałem już korzystać z biurowego komputera; dostałem laptopa, pracowałem w terenie. Zdarzały się dni, kiedy miałem takie głody, że zaszywałem się gdzieś w publicznych toaletach i przed ekranem laptopa uprawiałem seks sam ze sobą. To było moje dno, od którego odbiłem się dopiero wtedy, gdy przyznałem się, że sam sobie nie poradzę i zacząłem szukać pomocy.

Dziś wiem, że w leczeniu uzależnienia od seksu potrzebny jest radykalizm – radykalna decyzja o zerwaniu z myśleniem, że można wyleczyć się samemu. Jestem tego przykładem. Przez swoją opieszałość straciłem wszystko – żonę, pracę, mieszkanie, zaufanie najbliższych, więź ze swoją Siłą Wyższą. Miałem poczucie, że już nic nie mam, a nadal tracę. Dopiero wtedy, kiedy moje życie przestało mieć sens – przyznałem się do bezsilności.

Dlatego zachęcam tych, którzy mają podobny problem do mojego, jeśli tylko go dostrzegą, aby niezwłocznie skorzystali z pomocy. Szkoda czasu na morderczą mitręgę w samotności! W naszym kraju jest wiele grup, które pomagają w odzyskaniu trzeźwości i kontroli nad swoim życiem. Nawet ci, którzy nie mieszkają w wielkich aglomeracjach miejskich, mają możliwość korzystania z mityngów na Skypie czy telefonicznych nawet kilka razy w tygodniu. Wystarczy tylko poszukać informacji w internecie, wpisując hasło: **uzależnienie od seksu i miłości** lub **seksoholizm**.

Tadeusz Pulcyn
Dziennikarz, publicysta