PARTNER WEEKENDU

Zdjęcie ilustracyjne (fot. Shutterstock)

"Naprawdę się kochamy, w tych strasznych momentach też"

Dominika Klimek
27.10.2021 10:20

Marta czuła, że w zbliżeniach z Piotrem zupełnie jej nie ma. Chodziło tylko o to, żeby mógł skończyć. Julia martwiła się, co będzie wieczorem. Może dzisiaj będzie spokój? Jadwiga: - Uzależnienie? 40 lat temu mówiło się tylko o uzależnieniu od alkoholu, a on setkę walnął raz do roku. Do głowy mi nie przyszło, że to też może być nałóg.

Jadwiga poznała Andrzeja, późniejszego męża, jako 17-latka. – *Pierwsze wrażenie miałam pozytywne, bo w ogóle nie pił. Wszyscy dookoła pili, łącznie z moim ojcem. A ja nie chciałam być z alkoholikiem* – wspomina. – *Za to życie mojego męża kręciło się tylko wokół seksu. Nie mógł znaleźć pracy, wolał siedzieć w domu. Ktoś mu załatwił robotę – od razu rzucał lub tracił. Udawał, że szuka nowej. A w PRL-u trzeba było się naprawdę postarać, żeby pracy nie mieć. Ale jemu praca przeszkadzała w karmieniu nałogu. Nałogowi podporządkowane było całe nasze życie.*

W domu się nie masturbował, to ja byłam jego "obiektem". W pewnym momencie brakowało mi doby, żeby wszystko spiąć. Dzieci były zaniedbane, chałupa zapuszczona. Nie spałam. Nie jadłam za wiele. Musiałam ciągle być gotowa, zawsze i wszędzie.

REKLAMA

Z tamtego okresu pamiętam głównie lęk. Co zrobić, żeby w domu było dobrze, żeby dał mi już spokój. Ciągłe zgadywanie.

Najpierw winy szukałam w sobie. Dopiero po trzydziestce dotarło do mnie, że jeśli nie zacznę zdrowieć ze swojego chorego myślenia, to przejmą je moje córki. Na wszystko będą się zgadzały. Dlatego zaczęłam czytać, szukać, w końcu trafiłam do poradni uzależnień.

Wcześniej nikt nie zauważył, co się u nas dzieje. A mieliśmy dużą rodzinę, kilkadziesiąt osób. Wiedzy o tym nie było wcale. Jeśli nie zataczał się, nie bełkotał, to co tu zauważać.

"Prawdziwy" nałóg

Dr Bogusław Habrat w publikacji "Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tzw. nałogi behawioralne" pisze, że jedne z pierwszych kryteriów nałogów behawioralnych (czyli tych związanych z czynnościami)

sformułowano pod koniec lat 70.

W przyszłym roku wejdzie w życie nowa klasyfikacja chorób ICD-11. Światowa Organizacja Zdrowia uwzględniła w niej zaburzenie problemowego korzystania z gier komputerowych.

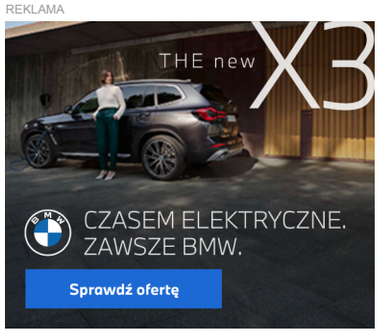
Oprócz uzależnień w ICD istnieje jeszcze kategoria: "zaburzeń kontroli impulsów". Znajdują się w niej między innymi piromania, kleptomania oraz kompulsywne zachowania seksualne. – *Kompulsywne, a więc mamy tu pewien przymus i poczucie utraty kontroli* – wyjaśnia termin prof. Mateusz Gola, psychoterapeuta, profesor Instytutu Psychologii PAN. – *Celem jest kolejne doświadczenie seksualne, kolejny orgazm, odcięcie się od rzeczywistości i emocji. Jak go osiągniemy* – to dla niektórych może nie mieć znaczenia.

Kiedyś kompulsywne zachowania seksualne nazywane były seksoholizmem czy erotomanią. W klasyfikacji ujęto je zaledwie dwa lata temu. Nic więc dziwnego, że kiedy Jadwiga potrzebowała pomocy, terapii dla osób takich jak ona nie było. W końcu, jako córka osób nadużywających alkoholu, dołączyła do wspólnoty Al-Anon.

– *Szybko jednak przełożyłam sobie w głowie alkohol na seks i wszystko zaczęło do siebie pasować. Zachowania męża, moje zachowania. Jego myślenie, moje myślenie.*

Wcześniej nikt nie zauważył, co się u nas dzieje. A mieliśmy dużą rodzinę, kilkadziesiąt osób. Wiedzy o tym nie było wcale (fot. Shutterstock)

REKLAMA



Seks "na automacie"

– *Uważam, że masturbacja w związkach jest czymś normalnym, zawsze była obecna w tych, które tworzyłam. Ale w relacji z Piotrem coś poszło bardzo nie tak* – wspomina Marta.

Na początku był luz, poczucie humoru, motylki w brzuchu, wieczory z pizzą i dużo wspaniałego seksu. Po kilku miesiącach zamieszkali razem, emocje nieco przygasły, a ich seksualne potrzeby coraz bardziej się rozjeżdżały. Czasem czuła, że w zbliżeniach zupełnie jej nie ma. Piotr nie zwracał uwagi na to, że ją boli, że czegoś nie chce. Chodziło tylko o to, żeby mógł skończyć. Czasem przychodziło mu to z trudem. Wyjaśnił dlaczego – seksu z kobietą musiał nauczyć się na nowo. Kiedyś poświęcał dużo czasu na porno i masturbację, a z żywym człowiekiem to zupełnie co innego. Ale zapewniał, że ten kryzys już dawno za nim. Więcej o tym nie wspominał i unikał tematu.

Według badań przeprowadzonych przez zespół prof. Goli z udziałem ponad 3000 osób szukających pomocy w związku z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi ponad 80 proc. osób, których dotyczy ten problem, skupia się głównie na pornografii. Kompulsje, których obiektem jest partner czy partnerka, są tylko częścią zjawiska.

– *Udany seks partnerski to wysiłek* – wyjaśnia prof. Gola. – *Trzeba zadbać o jakość relacji, kondycję, zdrowie. Nagroda w postaci orgazmu jest duża, ale jest też proporcjonalna do tego wysiłku. Gdy za seks możemy zapłacić, proporcje się zmieniają – mniej starań, ale wciąż trochę wysiłku i zachodu. A kiedy mówimy o pornografii, wysiłek jest już minimalny. Wystarczy kilka kliknięć na klawiaturze, a stymulacja jest bardzo silna. Nagroda przychodzi prawie bezkosztowo, oczywiście w krótkiej perspektywie czasu.*

Marta wspomina, że Piotr niewiele mówił o uczuciach, o marzeniach, o tym, czego chce od życia. Twierdził, że jest mu dobrze tak, jak jest. Ale na seks nalegał zawsze: kiedy była zmęczona, po pracy, po podróży, a nawet kiedy chora leżała w łóżku. Nawet gdy pojechała do rodzinnego domu na pogrzeb ojca, jedyne SMS-y, które jej wysyłał, to był seksting.

Piotr zawsze musiał coś robić, działał od czynności do czynności. Praca, granie na komputerze, jedzenie gdzieś w międzyczasie, seks też, ale bez tego, co "przed", i bez tego, co "po". Sam środek, bez rozmów i czułości. – *Działał na automacie. Gdy się zatrzymywał, zostawał z własnymi myślami i emocjami. Bardzo tego nie lubił* – wspomina Marta.

Seksu "na automacie" chciał bardzo dużo i bardzo często. Marta zgadzała się, nawet jak nie miała ochoty. Myślała, że to nic takiego, że jest to winna Piotrowi. W końcu jednak zaczęła odmawiać.

– *Wiedziałam, że niektórych brak seksu frustruje. Ale Piotr reagował zbyt agresywnie. Aż go trzęsło. Żeby ochłonąć, skręcał blanta.*

W uspokajaniu się znowu zaczęła pomagać mu masturbacja.

– *Oddalaliśmy się od siebie coraz bardziej. Już wcześniej niewiele rozmawialiśmy, ale w tym okresie to już w ogóle. Czułam się niepotrzebna. Nieatrakcyjna. Miałam poczucie, że można mnie wymienić na film czy zabawkę. Wcześniej lubiłam o siebie dbać. Uwielbiałam makijaż, sukienki. Wtedy nie miałam siły nawet wyciągać ich z szafy. Zakopałam się w dresach.*

W ostatnim etapie związku Marta dowiedziała się, że kiedy wyjeżdżała, Piotr ją zdradzał. Do masturbacji już się przyzwyczaiła, ale tego zupełnie się nie spodziewała. Znalazła w sobie siłę, żeby zakończyć relację.

Mateusz Gola: – *Zachowania, które podejmuje osoba z takimi kompulsjami, mogą być bardzo krzywdzące i raniące dla partnera lub partnerki. Jednocześnie człowiek, który rani, może sam cierpieć, bo nie jest w stanie kontrolować swojego zachowania. Poczucie utraty kontroli nad własnym życiem to wielki dramat.*

Kompulsywne zachowania seksualne można długo wypierać. Ludzie trafiający do nas na terapię mówią, że ich problem ciągnie się nawet od 10 lat. I nikt go nie dostrzegał. Pornografię zwykle ogląda się samotnie, nikt nie ingeruje. Bardzo łatwo też kompulsje tłumaczyć przed sobą samym. "Przecież wszyscy oglądają porno, niczym się nie różnię od innych. Funkcjonuję normalnie". I faktycznie, obraz tej osoby odbiega od przedstawianego w mediach – pełnego sensacji, opatrzonego słowem "seksoholik". Dlatego mijają lata, zanim ktoś przyzna, że ogląda już nie tylko w weekendy, ale codziennie, i przed pracą, i w pracy, i po pracy, i jeszcze przed snem. Podobnie wypiera się uzależnienie od alkoholu. Skoro jeszcze partner nie odszedł, finansowo sobie radzę, mam znajomych, to chyba wszystko jest w porządku.

Kompulsywne zachowania seksualne można długo wypierać (fot. Shutterstock)

Nie mam ochoty mówić o miłości

Julia mówi, że gdyby pominąć nałóg, to z Krzyśkiem świetnie się dogadują.

– Naprawdę się kochamy, w tych strasznych momentach też. Nawet gdy wali bezpośrednio: to przez ciebie, bo ty nigdy..., też bez winy nie jesteś. Chociaż wtedy... wtedy nie mam ochoty mówić mu o miłości.

Tak bym chciała wiedzieć, co się dzieje u niego w głowie. On nie umie mi tego opisać, a ja nie rozumiem. Czasem czuję, jakby w jego ciele były dwie różne osoby, które zupełnie do siebie nie pasują.

Pierwsza terapia Krzyśka dotyczyła uzależnienia od alkoholu.

– Nie pił na umór – opowiada Julia. – *Pił mało, ale regularnie. Kilka razy w tygodniu piwko, dwa–trzy. Tak radził sobie ze stresem. Nie miałam pijanego męża, ale też ciężko powiedzieć, żebym miała trzeźwego. Pewnego dnia poszedł do poradni uzależnień i przestał pić. Dobrze sobie radził, tak mi się wydawało. Chodził na terapię, były postępy. Myślałam, że jak Krzysiek wytrzeźwieje, to już będzie dobrze, że alkohol psuł nam relację. Okazało się, że to dopiero początek. Krzysztof poradził sobie z niepiciem tak, że wpadł w co innego.*

Julia nie chciała zbliżeń tak często jak Krzysiek. Mimo że bardzo chciała chcieć, bo wtedy by się nie denerwował, nie naciskał, nie wymuszał.

Od rana martwiła się, co będzie wieczorem. Czy Krzysiek będzie chciał seksu? Może dzisiaj będzie spokój? A jak nie, to co zrobić, żeby też mieć ochotę? Planowała, starała się jakoś nastawić, nakręcić. Byle tylko nie było kłótni, złej atmosfery, wyrzutów sumienia.

– Byłam przekonana, że jak odmawiam seksu, to niszczę małżeństwo. Bardzo długo uważaliśmy, że problem jest we mnie, że mam za niskie libido. Miałam ogromne poczucie winy. Zamawialiśmy jakieś tabletki z internetu, chodziłam do seksuolożki. Z nią trudno mi było rozmawiać, wstydziłam się. Pytała, co czułam, gdy uprawialiśmy seks. Prosiła, żebym między spotkaniami robiła notatki: co mi się podobało, co nie. Nie potrafiłam nawet pisać o tym na kartce, a co dopiero mówić w gabinecie.

O wyrzutach sumienia w podobnych sytuacjach często słyszy Patrycja Wonatowska, seksuolożka i terapeutka. Bo najpierw w głowie wielu klientów i klientek pojawia się myśl: coś jest ze mną nie tak. Ale czy na pewno?

W gabinecie przyglądają się temu bliżej. Odkrywają granice. Ustalają potrzeby: ile to jest dużo seksu, ile mało, ile się go właściwie chce, gdy nie myśli się o nim jak o obowiązku. Ale ile seksu to już kompulsja?

Według dr. Goli kryteria nie są ilościowe, ale jakościowe: – *Przede wszystkim poczucie utraty kontroli. Próbuję zapanować nad tym, ile takich zachowań podejmuję, jak długo będą trwały, ale nie jestem w stanie. Kolejne kryterium to negatywny wpływ na ważne obszary mojego życia: pracę, szkołę, rodzinę, relacje. Poza tym, mimo że te zachowania negatywnie oddziałują na mnie, na otoczenie, ja je kontynuuję, nawet jeśli same w sobie już nie dają mi przyjemności. Problemy się nawarstwiają. Pojawia się przygnębienie, być może symptomy depresji. Czuję się tak źle, że próbuję się oderwać od rzeczywistości. Podejmuję te same zachowania, ale już nie dlatego, żeby poczuć przyjemność, tylko żeby przez chwilę nie czuć tej nieprzyjemności, którą niesie ze sobą codzienność.*

Zanim Julia trafiła do swojej terapeutki, zgadzała się na seks ze strachu, że jeśli Krzysiek nie rozładuje się w ten sposób, to pójdzie pić.

– Chciałam, żeby nam się układało. Dlatego myślałam, że zgadzając się, robię dobrze. Bo skoro w każdej dziedzinie życia jest OK, i tylko w tej jednej ja coś psuję, to czemu by tego nie zmienić, żeby było idealnie?

Byłam przekonana, że jak odmawiam seksu, to niszczę małżeństwo. Bardzo długo uważaliśmy, że problem jest we mnie, że mam za niskie libido (fot. Shutterstock)

Złoty środek

Gdy Krzysiek zdecydował, że pójdzie na drugą terapię, oboje z Julią byli przekonani, że będzie już z górki. Alkohol odstawił przecież szybko, tak dobrze mu poszło.

Stało się inaczej. Praca nad nałogiem zaczęła się dopiero wtedy, gdy został zupełnie "trzeźwy", czyli bez seksu, zderzony z życiem.

– Od tamtej pory w głowie mam ciągłą huśtawkę. Czasem uważam, że robi za mało, że mógłby zrobić więcej. Znaleźć nową terapię, leczyć się bardziej, szybciej, prędzej zacząć. Potem myślę, że i tak się stara, więc nie będę go cisnąć. Później, że mam prawo jednak czegoś oczekiwać. Z jednej strony szkoda ci człowieka, wiesz, że jest chory. Z drugiej wszyscy mówią ci, żeby się nie litować. Popadam ze skrajności w skrajność. Z poczucia winy we wściekłość. I nikt nie mówi, jaki jest złoty środek.

Uniwersalnego rozwiązania nie zna też Patrycja Wonatowska: – *Wspierać? Odłączyć się? Trwać? Być obok? To trudne pytania. Jedno wiem na pewno: warto być uważnym na swoje emocje i mówić o nich. O tym, co nas złości, co nie jest dla nas OK. Być może dzięki takiemu komunikatowi druga osoba poczuje impuls do jakiejkolwiek zmiany.*

To jednocześnie zrzucenie odpowiedzialności ze swoich barków. Przyznanie, że jakiejś trudności nie będzie się ogarniało samemu. Ale też jest w porządku, jeśli ktoś powie: nie mam siły, nie będę w takim związku, bo nie potrafię. Jedni uznają, że najlepiej zerwać relację i stworzyć coś od nowa, a inni powiedzą: razem dużo przeszliśmy, spróbujmy to odbudować.

Jadwiga, która z kompulsjami męża zmagała się blisko cztery dekady temu, zdecydowała, że chce się rozwieść.

– Potem weszłam jeszcze w kilka relacji, ale tym razem to ja raniłam mężczyzn. Traktowałam ich jak śmieci. Dlaczego? Bo mogłam. Chciałam się odegrać za przeszłość. Dopiero kiedy zdałam sobie sprawę, że nie jestem w stanie zapanować nad swoim zachowaniem, zrozumiałam, na czym polega ten przymus, który czuł mój mąż. Trudno zrozumieć nałóg, jak się go nie poczuje.

Dziś jestem w wielu wspólnotach, DDA, SLAA i innych, jeżdżę na warsztaty, kilka razy w roku na zloty, dwa razy w tygodniu chodzę na różne mityngi w realu i w internecie. Niektórzy – jak ja – niosą bagaż przez kolejne związki. Inni z wyboru zostają sami – chcą umrzeć bezdzietnie, bez partnera, żeby nikogo nie ranić. Każdy musi znaleźć swój sposób. Zgodny z sercem, sumieniem i intuicją.

Względem byłego męża nie mam współczucia, ja czuję wobec niego tylko litość. Nikt mu nie powiedział, że z jego problemem można sobie poradzić. Mógł się co najwyżej z kolegą na ławce skonsultować, bo w tamtych czasach nikt się tym nałogiem nie zajmował.

Zaczyna się ocenianie

Julia przez długi czas czuła się samotna. Zanim poszła na terapię, nie miała z kim porozmawiać o zachowaniu Krzyśka. Mąż wiecznie chce seksu, żona odmawia – wydawało jej się, że w polskich domach to norma, nie ma na co narzekać, nic się z tym nie da zrobić.

Dziś całą historię oprócz terapeutki znają tylko mama Julii i przyjaciółka.

– Obie mają mężów alkoholików, nic nie muszę im tłumaczyć. One po prostu rozumieją. Teraz, kiedy już wiem tak dużo, gdyby jakaś koleżanka powiedziała mi, że jest w podobnej sytuacji, mogłabym ją pocieszyć: słuchaj, ja to znam. Miałam tak samo. Może być lepiej. A nie mogę, bo większość osób, które się z tym zmagają, cierpi w milczeniu. Jeśli chodzi o alkohol, to jeszcze da się z tym tematem wyjść do ludzi, ponarzekać koleżankom. Co druga pewnie powie, że u niej jest tak samo. A jeśli chodzi o seks? Wątpię. Od razu zacznie się ocenianie.

Julia przez długi czas czuła się samotna. Zanim poszła na terapię, nie miała z kim porozmawiać o zachowaniu Krzyśka (fot. Shutterstock)

Patrycja Wonatowska pyta: – *Czy jako społeczeństwo jesteśmy na tyle otwarci, by uznać, że po pierwsze: seks jest częścią życia, po drugie: nie chodzi w nim tylko o reprodukcję, ale także o przyjemność? Myślę, że nie. I jeszcze sporo wody upłynie, zanim tak będzie. Dlatego tak łatwo nam kogoś ocenić. Stygmatyzacja opiera się tu na tym, że ludzie w ogóle uprawiają seks i mają taką potrzebą. Im bardziej będziemy podkreślać, że seks i seksualność jest czymś złym, tym łatwiej będzie nam przychodzić krytykowanie osób, które seksu będą podejmować więcej.*

Chyba doczekam?

Julii i Krzyśkowi ich terapie pomogły w ustaleniu, że jeszcze nie czas na powrót do seksu, jeszcze za wcześnie. Na razie całują się, przytulają, masują. Julia mówi, że potrafi wyczuć po dotyku, kiedy Krzysiek jest spokojny, a kiedy już "na głodzie", jak to nazywa. Wtedy cała się spina.

– Nie chcę takiej bliskości. Czuję się wtedy wykorzystywana. Nie mam ochoty być czymś, czym on się tylko zaspokaja.

Na terapii nauczyłam się mówić: nie chcę. Mówić: przepraszam, tylko kiedy naprawdę mam za co. Pozwalać sobie na wyrażanie złości.

On też wykonał ogromną pracę. Więcej mówi o swoich uczuciach. Bardzo szanuję jego podejście. Są osoby, które latami nic nie robią z nałogiem. Czasem tylko boję się, że jak będzie miał naprawdę kiepski okres, to pociągnie mnie za sobą.

Wiem, że jest mu trudno. Krzysiek obawia się, że przez całe życie będzie "nie taki", że już zawsze będzie musiał się leczyć i coś w sobie zmieniać. Ma też wrażenie, że jak komuś o tym powie, to ludzie zaczną się go bać, że się na nich rzuci czy coś. Z alkoholizmu aż tak się nie bał zwierzyć znajomym.

W pandemii pojawił się kolejny problem: terapia Krzysztofa została przerwana. Oboje z Julią stracili pracę, koszt 200 zł tygodniowo ich przerastał. Znaleźli ofertę kilkutygodniowych wyjazdów terapeutycznych, ale na taki turnus musieliby odkładać kilka lat.

– Czasem czuję się rozczarowana. Światem, małżeństwem. Inaczej to sobie wyobrażałam. Gdy w książce

pojawia się para i jakiś pozytywny wątek seksualności, to potrafię się popłakać. Czemu ja tak nie mam? – myślę wtedy. Ale staram się koncentrować na przyszłości. Wyobrażam sobie, jak będzie fajnie, gdy z tego wyjdziemy. Chyba doczekam?

***

Terapię kompulsywnych zachowań seksualnych dofinansowuje Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Informator o placówkach udzielających pomocy znajduje się na stronie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP działa też telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi, jego numer to 801 889 880.

Artykuł powstał we współpracy z Fundacją Inspiratornia w ramach projektu dofinansowanego przez Fundusz Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Fundacja zaprasza do odwiedzenia strony www.uzaleznieniabehawioralne.pl.

Dominika Klimek. *Dziennikarka, autorka podcastu #ważne. Prowadzi warsztaty dźwiękowo-radiowe. Pisze reportaże o tematyce społecznej.*

UDOSTĘPNIJ

ZOBACZ TAKŻE

Kariera Christiana Diora to zaledwie 10 lat z jego życia. Co robił wcześniej?

Spojrzała na sklepową półkę i poczuła, że ze światem jest coś nie tak. Dziś zajmuje się dewzrostem

Miała wyobrażenie, że lekarze chcą ją zabić. "Leczyła się" u kogoś w Poznaniu, kto "otwierał jej trzecie oko"

Prof. Dębska: "Kobiety mówią, że czują się zdradzone"

Komentarze (0)

Od najpopularniejszych

"Naprawdę się kochamy, w tych strasznych momentach też"

Dodaj komentarz...

ZALOGUJ SIĘ I SKOMENTUJ

Nie ma jeszcze żadnych komentarzy - napisz pierwszy z nich!

Copyright © Agora SA