

• PÁRKAPCSOLAT

NÉHÁNY HETE MÁR BESZÉLTÜNK ARRÓL, MENNYIRE VESZÉLYES A HÁZASSÁGRA, HA A FÉRJ PORNÓFÜGGŐ. MOST AZZAL FOLYTATJUK: MIT ROMBOL LE A FELESÉGE LELKÉBEN MINDEZ!

ÚJ SOROZAT!
2. RÉSZ

SEGÍTSÉG!

A férjem pornófüggő

NEM A TE HIBÁD!

18

„Először is fontos tisztázni: a függőség betegség, aminek talán legfontosabb tünete a kontrollvesztés – kezdi Bertók Gyula pszichológus. – Az alkoholfüggő az alkoholfogyasztása fölött veszítette el a kontrollt, a játékfüggő a játék fölött, a vásárlásfüggő pedig képtelen csak a szükségletei szerint vásárolni. A pornófüggő meg a pornófogyasztása fölött. A függőségek általában jelzik, hogy valahol az adekvát problémamegoldás nem sikeredik, na meg gyakorta van valamiféle genetikai hajlam is a háttérben. Ha valakit arra szoktattak gyerekként, hogy ha bánatos, akkor elmennek vásárolni, az felvidítja, akkor számára a vásárlás a bánat megoldását szolgálja, nem a megvásárolt áruk beszerzését. Hasonló a helyzet a pornóval is – magyarázza a szakember. – Valamit megold, ami nem biztos, hogy szexuális jellegű problémakör, bár nem is kizárt, hogy az lenne. Az intimitástól, az érzelmi kötődéstől való aggodalom, bizalomra való csökkentettség, érzelmi igények kifejezésének a problémái, a testével való elégedetlenség ugyanúgy lehet a háttérben, mint akár az az ismert jelenség, hogy új, idegen szexuális partnerrel növekszik a szexuális teljesítőképesség. Tehát egy visszajelzést is adhat teljesítménybizonytalanság esetén. Ugyanúgy tekinthet rá a pornófüggő, mint a nemi élet feldobása. És még sok minden más is lehet a háttérben.”

MIT ÉREZ KÖZBEN A FÉRJ?

Egy párkapcsolatnak bizalomra, tiszteletre, őszinteségre és szeretetre kellene épülnie. Mi történik ezzel szemben egy pornófüggő kapcsolatában?

„Tudja, hogy nem helyes, amit tesz, igyekszik elrejtteni a viselkedését, szégyelli a függőségét – mondja Gyula. – Büntudat, szégyen gyakran kísérti a pornófüggőt, tetézve a kudarc élményével: szeretné, de nem képes változtatni a viselkedésén, elveszítette felette a kontrollt, a befolyását. Gyakori, hogy mindez kihat a rengeteg pornónézéssel töltött idő miatt a szociális életére, a baráti kapcsolataira, a családtagjaival való viszonyára, a munkájára is. Ilyenkor az erősödő büntudat, aggodalom, a sorozatos sikertelen kontrollálási próbálkozások miatti kudarc már átcsaphat önbizalomvesztésbe, önma-ga elleni haragba is. De az is sűrűn előfordul, hogy még nem éli meg a függőséget problémaként a függő ember, csak a környezete érez valamit, esetleg tud is a sok pornóval töltött időről: ők igyekeznek beavatkozni, segíteni.

Gyakran ez egyfajta üldözésbe megy át: rajtakapják, szembe-sítik azzal, amit csinál, vagy éppen ellenkezőleg: elnézik, támogatólag veszik körül, megbocsátanak neki mindent, és a függővel együtt a társát, feleségét kezdik el hibáztatni: biztosan ő nem tud megfelelő partner lenni.”

A NAGY HAZUGSÁG

A pornóban nemcsak a szereplők külseje idealizált, nem ritkán filmes trükköknek vagy plasztikai sebészeknek köszönhetően. A nőket úgy ábrázolják, mint akik bárhol, bármikor, bárkivel kaphatóak a szexre, és kifejezetten örömet lelik bármilyen hosszú és agresszív aktusban, ahogyan egy férfi vagy több férfi igényli, akkor is, ha az fájdalmas vagy megalázó. Mindig kielégülnek, általában hangosan és extatikusán, majd azonnal készen állnak a további lépésekre. Úgy tűnik, hogy a végtelen szex kivételével soha semmire nincs szükségük. Ez az irreális ábrázolásmód beég a pornófogyasztók agyába, ettől a nők iránti tisztelet, gyengédség és intimitás érzését a frusztráció és sok esetben agresszió váltja fel.

A FELESÉG HIBÁZTATÁSA

A fentieknek köszönhető a feleség hibáztatása is. „A hibáztatással elterelhető a lényegről a figyelem, megőrizhető az önbecsülés, bárha nyilvánvalóan hamis alapokon és más kárára, de mégis – magyarázza Gyula. – Csökkenthető a szégyenérzet és a büntudat oly módon, hogy azt áttoljuk a másik félre. Az ilyen viselkedés sokat ront a kapcsolaton, az egymás iránti bizalmon, és nehezíti a probléma okának megtalálását. Vagyis hozzájárul a függőség tartósításához, illetve a párok elhidegítését eredményezi.”

EBBEN TÉVED A FÉRFI!

A legnagyobb tévedés, hogy nem a feleség az oka, hogy pornófüggő lett.

„Mert igazából senki nem oka – hangsúlyozza a szakember. A hibáztatás semmilyen esetben nem vezet eredményre.

Az egyikük áldozat, a másikuk beteg. Ha hibást keresünk, nehezen találjuk meg egymáshoz vissza az utat. És nagyon szeretném hangsúlyozni: a pornófüggés nem párkapcsolati dinamikából eredő probléma. Egyedülálló ember is lehet pornófüggő, akkor is, ha egyébként a nemi életében nem szenved hiányt. A pornófüggés nem a nemi élet hiányosságait, hiányát pótolja!”

MIT ÉREZ A FELESÉG?

Nem meglepő, hogy a nők a pornóra máshogy néznek, mint a férfiak. Még akik el is tudják fogadni a létét, a saját kapcsolatukban megbocsáthatatlannak érzik megjelenését.

És nem véletlenül. Kutatások bizonyítják, hogy a pornóhasználók kevésbé elégedettek a párjuk külsejével, a szexuális teljesítményét unalmasnak találják, a monogámiát értelmetlennek, és a megcsalást reális lépésnek.

Amikor a partner rájön, hogy a társa pornófüggő, nagyon nehéz helyzetbe kerül. „Az első, ami megfordul a fejében a harag, féltékenység, a megcsaltság, megalázottság érzése, elszigeteltség, árulás, szégyen, valamint az, hogy »nem vagyok elég jó / szép / vonzó«. A második, hogy mit rontottam el. Nagyon nehéz nem arra gondolni, hogy valamit ő rontott el – magyarázza a szakértő. – Ugyanakkor a férjét elkezdi negatívan látni: egy olyan disznó alak, akinek semmi sem elég, más nők kellene neki, vagy hasonló. Ezzel segít magának megőrizni a saját önbecsülését: ha egy perverz disznónak nem elég jó, akkor nem vele van a baj, és az egész másként fest, mintha egy rendes becsületes családapának nem tudna a kedvére tenni. És talán ezzel megúszhatja a saját önértékelésének, nőiségének a leértékelődését. Mindenképpen támadva érezi magát nőiségében, amire valahogy válaszolnia kell: vagy szorongással, komplexusokkal, csökkentéértékűség érzésével, vagy a társa lebecsülésével.”

Nem szabad beleőrülni!

De akkor mit tegyen a nő ebben a helyzetben?

„Könnyű tanácsokat adni, de nehéz azokat megfogadni, még nehezebb be is tartani – mondja a szakember.

– A legfontosabb, hogy tudatosítani kell magában: nem neki szól, nem ő a címzettje ennek a viselkedésnek. Sőt: nem szól senkinek.

Emlékeztetni érdemes önmagát arra, hogy ez nem a nőiségének, szexualitásának szól, még csak nem is a külsejének, annak, ahogy kinéz. Értse meg, hogy a férje beteg, mint minden függő. Ez segíthet abban, hogy magát a függőséget tekintsék ellenségnek. És, ha végül úgy dönt, hogy párjával marad, a közös ellenfél ellen közösen tudjanak fellépni és közösen tudjanak tanulni a függőséghez vezető, háttérben meghúzódó problémákból, és így folytatni az életüket.”