

SEGÍTSÉG! A férjem pornófüggő

VAN KIÚT A POKOLBÓL?

3. RÉSZ

AHOGYAN AZ ELŐZŐ HETEK BEN IS KIDERÜLT: A PORNÓFÜGGŐSÉG

NEM AZ A TÉMA, AMIRE CSAK ÚGY LEGYINTHETÜNK AZZAL: FÉRFIGOLOG. ELJÖTT AZ IDŐ, HOGY VÉGLEG KIKAPCSOLJUK A DURVA MOZIT AZ ÉLETÜNKBŐL!

ELÉG A MEGBESZÉLÉS?

Első körben azt érdemes tisztázni, hogy képes-e ezt a helyzetet segítség nélkül is megoldani egy házaspár? „Az önségítés sok esetben hasznos. Főleg, ha hasonló problémával küzdő emberek önségítő csoportjáról van szó. A legismertebb ilyen szerveződés az Anonim Alkoholisták, aminek mintájára vagy csak az ötletéből kiindulva, sokféle függőséggel élők hoztak létre különböző civil és egyházi csoportokat. Ha valakinek a környezetében működik ilyen pornófüggőknek, mindenképpen érdemes megkeresni őket – tanácsolja Bertók Gyula pszichológus, majd hozzáteszi: – a házson belüli, végzett »önterápia« viszont kockázatos: túlságosan bevonódtak, involválódtak a pár tagjai érzelmileg ahhoz, hogy a kiúthoz szükséges érzelmi távolságtartást meg tudják valósítani. Ezen kívül a pszichés vakfoltjaik is akadályozzák őket abban, hogy észrevegyenek dolgokat.”

„BESZÉLNÉL A FEJÉVEL?”

De vajon jó, vagy nem, ha ebben a helyzetben megoldásként a barátok, ne adj’ isten a gyerekek segítségét kérjük mondván, ha én nem, ők majd biztosan képesek lesznek hatni a férjünkre...

„A gyerek ellen ez jóformán lelki merényletnek tekinthető, főleg, ha gyerek- vagy serdülőkorú. Szigorúan tilos – hangsúlyozza a szakember. – A gyerek nem a szülők problémáinak a megoldásáért van, nem vállalhat felelősséget a szülőkért: ez fordítva kell hogy legyen. A barátok sem tűnnek jó ötletnek: mindenkinek megvannak a maga problémái a saját kapcsolatában, életében, és a barátokkal érzelmi- leg közel is vannak, segíteni akarnak. Így hát a saját problémáikat kezdik többnyire rávetíteni a segítségüket kérőkre, nem az övékét igyekeznek megoldani. És hát persze a szaktudásuk is hiányzik, hacsak nem szakemberei a témának. A televízióknak javítását sem a barátainktól várjuk. A lelki problémáinkra miért tölük várnánk a megoldást? Mert ahhoz mindenki ért, mint a focihoz és a politikához? Arról nem is beszélve, hogy milyen helyzetbe hozza ez a beavatott, felkért barátot! Nem szívesen lennék a helyében: ha a feleség mellé áll, akkor a férj fog megorrolni, ha a férj pártját fogja, akkor a feleség. Mindenképpen megharagszik rá valaki, és alighanem veszik a barátság is. A barát legyen barát, a gyerek legyen gyerek, a lelki problémák megoldását pedig ugyanúgy, mint a tévének javítását, bízzuk szakemberrel!”

SAKÉRTŐ: BERTÓK GYULA, PSZICHOLÓGUS, WWW.BERTOKGYULA.COM
ÖSSZEÁLLÍTTA: B. MOLNÁR MÁRK, FOTÓ: GETTYIMAGES



18

LESZNEK ELVONÁSI TÜNETEK?

Érdekes megvizsgálni azt is, hogy okoz-e elvonási tüneteket, amikor lehozunk valakit a szerről – jelen esetben a pornóról?

„Miért pont ez ne okozna? – kérdezi Gyula. – Főleg abban az időszakban, amikor a szer már nincs meg, de még a hozzá vezető ok nem megoldott. Akkor fennáll egy szakadék, amit valahogy be kell tölteni” – magyarázza a szakember. Az agy krónikus túlingerlésének megszüntetése fokozott stresszérzékenységet jelentkezik. Általában az első két hét a legnehezebb. Gyakran a szélsőséges hangulatingadozás jelzi a változást. A gyógyulás hullámvölgyekkel tarkított. A szokásos elvonási tünetek, mint az ingerlékenység, szorongás, feltörő könnyek, nyugtalanság, levertség, álmatlanság, súlyos sóvárgás a pornó iránt, akár hónapokig is jelentkezhetnek. „Fontos megjegyezni, hogy az elvonási tünetek ilyenkor nem a szervezet biológiai működéséből adódnak, hanem a lelki egyensúly megbillenéséből, amit addig a pornónézés segített fenntartani. Ha kivesszünk egy lábat a székből, legalább hadd billegessen, nemde? Éppen ezért az elvonási tünetekre véleményem szerint szükség van, és inkább arról beszéljünk, hogyan lehet ezt az időszakot átvészelni. Arról kell beszélni, hogy mivel lehet enyhíteni a megjelenő tünetek okozta kellemetlenségeket, esetleges szenvedést. De ez egyénileg mérhető fel.”

MIBEN SEGÍT A TERÁPIA?

„A megoldás az önségítő csoporton való részvétellel kombinált pszichoterápia. Ez az ideális helyzet. Ám ha csak az egyik áll rendelkezésre, az is segíthet javítani a helyzeten – magyarázza Gyula. – A terápia első lépése: megérteni, hogy kontrollvesztésről van szó, ami nem akaraterő, elhatározás kérdése. Nem gyengeség miatt nem sikerül abbahagyni a pornófogyasztást.

A második nagyon fontos lépés: megérteni, hogy nem a pár nemi életével van probléma. Ha az lenne a háttérben, akkor nem válna kontrollálhatatlanná a pornófogyasztás: a pornónézés az igények kielégítésével befejeződik, vagyis nem tart el órákig, nem veszi el az időt, energiát, figyelmet más, fontos területektől az életben. Válasszuk külön a kettőt: az előző hiánypótlás, és addig tart, ameddig a hiány fennáll. Egy-egy alkalommal az orgazmus, a kielégülés után a filmet lekapcsolja, és megy a dolgára. A függő nem kielégülésre törekszik, hanem pornót akar nézni. Számára a pornónézéssel töltött idő, az állandó izgalom fenntartása maga a cél – hangsúlyozza a szakember. – Harmadik lépésben azon célszerű dolgozni, hogy megtaláljuk, mi lehet az a lelki hiány, amit ellensúlyoz, betölt a pornónézés. A terápia a továbbiakban már aszerint halad, amit ebben a pontban azonosítottunk. Vagyis nem a pornófüggést kell kezelni, hanem a pornófüggő embert a maga egyéni háttérével. Emiatt nem adható általánosan érvényes gyakorlat sem, hiszen nincs két egyforma háttér, nincs két egyforma terápia sem.”

ITT IS VAN VISSZAEESÉS?

„Visszaesés minden függőségnél előfordulhat, ez sem kivétel – folytatja a pszichológus. – Sokat segíthet a megfelelő környezet: erre utaltam, amikor azt mondtam: együtt tanulhatnak a pár tagjai a függőséghez vezető, háttérben húzódó problémákból. És ez a szakasz már akár párterápiát is igényelhet, akár a függőség csitulását követően egyéni terápiában is lehet folytatni. Miért mondom párterápiát? Mert a párkapcsolat oly módon folyt, aminek része volt a függőséghez vezető problémakör is. Például, ha az érzelmi közelséggel vannak gondjai a függőnek, és ez az egyik oki tényező, akkor nagy valószínűséggel különböző taktikák dolgozódtak ki az évek során a közelség elkerülésére, amiben mindketten részt vettek. Ha ebben nem történik változás, például a feleség ugyanúgy reagál, mint korábban, ismét felmerül a probléma, amit ha nem tudnak megoldani, be fog lépni a függőség ismét. Magyarul a függőség ugyan a függő betegsége, de köré már létrejött egy viselkedési szcéna, aminek a függőség kikerülésével alkalmazkodnia kell a megváltozott igényekhez. Természetesen a pornófilmek továbbra is ott kísértenek a függő életében, de ahogyan az alkoholistának sem az alkohol a veszélyes, hanem az, ha megissza, a pornófüggőnek is az a veszélyes, ha nézni kezdi, és a lelki egyensúlyát azzal akarja helyreállítani.”