

Dlaczego wciąż mężczyźni pornografia?

Autor: Luis McBurney



Laura, zmęczona jak zwykle, położyła się do łóżka o dziewiątej wieczorem. Od ósmej rano była „na najwyższych obrotach” - najpierw w pracy, potem w domu. Kiedy przygotowała kolację i położyła do łóżek trójkę dzieci, załadowała jeszcze pralkę i powycierała w kuchni podłogę. Tim, jej mąż, pomógł jej przy zmywaniu naczyń i obiecał, że przełoży pranie do suszarki, po czym ucałował ją na dobranoc.

Nagle coś wyrwało ją z pierwszego snu, kiedy uświadomiła sobie, że Tima nie ma obok niej w łóżku. Lubiła, kiedy razem kładli się spać i miała poczucie winy, że nie potrafi posiedzieć z nim trochę dłużej wieczorem. Kiedy spojrzała na zegarek, zobaczyła, że jest druga w nocy. O ile się nie myliła, już drugi raz w tym tygodniu Tim kładł się spać później niż zwykle.

Gdzie on jest? - pomyślała. Poprzednim razem, kiedy się obudziła, uświadamiając sobie, że nie ma go w łóżku, odwróciła się na drugi bok i zasnęła. Tej nocy było inaczej. Nie mogąc zasnąć, wstała, by zobaczyć, gdzie jest mąż. Zeszła w dół ciemnym korytarzem i zobaczyła smugę światła wydobywającą się z pokoju dziennego. Czyżby Tim oglądał o tej porze jakiś program telewizyjny? - pomyślała. Cóż mogło go tak zainteresować? Weszła po cichu do salonu i przystanęła, zaszokowana tym, co zobaczyła na ekranie: kilka zaangażowanych seksualnie nagich kobiet w otoczeniu podnieconego mężczyzny. Tim leżał na kanapie równie podniecony. Był tak „sparaliżowany”, że nawet nie uświadomił sobie, iż weszła.

Laura była wstrząśnięta i nie wiedziała, co zrobić. Poczuli się zdradzeni, upokorzeni i wściekli, że Tim mógł uczynić coś tak obrzydliwego. Kiedy patrzyła na niego z przerażeniem i niedowierzaniem, odwrócił się, szybko i ze wstydem wyłączył telewizor, po czym okrył się narzutą.

Rozmawiali aż do świtu. Laura od razu założyła, że Tim jest uzależniony od pornografii i zastanawiała się, jak długo mogło to trwać. W końcu po przemyśleniu i wysłuchaniu męża doszła do przekonania, że nie miało to związku z uzależnieniem. Zdała sobie sprawę, że dotąd nigdy wcześniej nie zauważyła niczego, co mogłoby wzbudzić jej podejrzenia. Nie pamiętała żadnego tajemniczego telefonu czy korzystania z Internetu. Nie znajdowała magazynów pornograficznych ani filmów video chowanych w dziwnych miejscach, czy rachunków za abonament programów dla dorosłych i do owej poniedziałkowej nocy - nie rejestrowała jego późnego chodzenia spać.

Tim przyznał się, że oglądał obrazy pornograficzne dawniej, będąc jeszcze na studiach, a kilka tygodni wcześniej kolega z biura zaproponował mu obejrzenie z nim kilku obrazków w Internecie. To obudziło w nim długo zaniechaną fascynację. Wypożyczył film pornograficzny, by obejrzeć go dzisiaj w nocy.

Nie starał się usprawiedliwiać swojego postępowania, odczuwał raczej głębokie poczucie winy i wyrzuty sumienia. Przyznanie się do winy przypominało im słowa apostoła Pawła z Rzym. 7:24: Nędzny ja człowiek, któż mnie wybawi z tego ciała śmierci?

Tak zabrzmieć może również współczesny lament tysięcy wierzących mężczyzn zniewolonych połyskującymi obrazkami pornograficznymi.

Podniecony...

Pamiętam moje pierwsze doświadczenia z pornografią. Miałem najwyżej pięć lat. Byliśmy z bratem u babci, gdzie kilku chłopców z sąsiedztwa pokazało nam komiksową broszurę. Kiedy zręcznym, gwałtownym ruchem obracali strony, ukazywał się obraz penisa w czasie wzwodu. Wtedy nie miałem pojęcia, co to jest i oczywiście nie zamierzałem pytać. Ale kiedy w gimnazjum kolega pokazał mi „Playboya”, wiedziałem już, o co chodzi. Byłem zafascynowany zdjęciami i te uczucia zachwytu stale we mnie tkwią. Silny pociąg do obrazów seksualnych jest wbudowany w naszą męską psychikę. Faktem jest, że mężczyznom sprawia dużą przyjemność patrzeć na ciała nagich kobiet.

Jak dochodzi do uzależnienia od pornografii?

Doradca Arch Hart, autor książki „Redeeming Male Sexuality”, pisze o dwóch silnie działających w mózgu substancjach chemicznych, które łącznie odpowiedzialne są za przymusowe działania stymulowane pornografią. Jedną z nich jest endorfina uwalniająca napięcie, sprawiająca przyjemności. Jej podobne do morfiny cząsteczki są uwalniane w ośrodkach podwzgórza, wywołując intensywne uczucie zadowolenia i odprężenia. Drugim związkiem jest adrenalina, która wywołuje podniecenie seksualne, czujność, wzrost energii, ekscytację i agresywną gotowość do podejmowania ryzyka czy współzawodnictwa. Pornografia pobudza obie te reakcje, które łącznie dają oparcie uzależniającym czynnikom w podejmowaniu ryzyka, ekscytacji czy eksplozji endorfinowego zadowolenia.

Silne działanie tych związków w połączeniu z aspektem „spożywania zakazanego owocu” prowokuje zwodnicze zachowania w cyklu „bodziec - reakcja”. Ma tu miejsce typowa reakcja mężczyzny na sygnał typu: „nieupoważnionym wstęp wzbroniony”. Jeżeli dojdzie do tego kilka aspektów życiowego stresu, które podważyły jego męskość, „scena” jest przygotowana. Staje się miejscem, gdzie może on potwierdzić swoją męską potencję i doznać chwilowego ukojenia od stresu - bez dodatkowo angażowanej energii. Dlatego podczas oglądania obrazów pornograficznych, mężczyzna może się doprowadzić do orgazmu poprzez masturbację. Nic dziwnego, że jak pisze specjalista do spraw uzależnień od pornografii, Dr. Mark Laaster - statystyki mówią o alarmującym wskaźniku 350 tysięcy stron pornograficznych łatwo dostępnych w Internecie.

Na szczęście nie każdy mężczyzna wpada w uzależnienie. Chociaż potencjał tkwi w każdym z nich, to jednak większość potrafi się temu oprzeć. Dla wielu z nich wystawienie się na tak jawną niemoralność jest odrażające. Są również mężczyźni, którzy widzą hipokryzję u chrześcijan pozwalających pornograficznym obrazkom przenikać ich duszę. Niektórzy po prostu respektują uczucia własnych żon na temat pornografii i powstrzymują się przed ich wykorzystywaniem. Wszystkie te aspekty miały u mnie wpływ na uwolnienie od skłonności do pornografii. Dodatkowo postanowiłem nie popierać idei łożenia funduszy na przemysł pornograficzny. Ta pseudo rozrywka, która rzekomo „nie pozostawia ofiar”, pozostawia jednak dewastację i śmierć. Wszystko to sprawia, że nawet okazjonalny rzut oka na fantazje w oprawie „miękkiej pornografii” staje się wyborem nie do odrzucenia. Nawet jeśli oboje partnerzy w małżeństwie godzą się na sporadyczne oglądanie filmów pornograficznych i zaakceptują jego erotyczny charakter, to koszty z tym związane są większe niż są tego świadomi.

Zawstydzony...

Im więcej czasu i energii mężczyzna poświęci pornografii, tym bardziej druzgocące będzie miał poczucie wstydu. Wir wciągający w dół staje się coraz silniejszy: wstyd, niedostosowanie i stres. Mężczyzna szuka uwolnienia poprzez pornografię, masturbację, po czym znowu czuje się paskudnie, że dał przyzwolenie obsesyjnemu, przymusowemu zachowaniu - w ten sposób odczuwany wstyd zostaje jeszcze bardziej wzmocniony. Czasami nawet chciałby ponieść karę, a wina i wstyd stają się jego karą z wyboru. Czuje się żałośnie! Większość uzależnionych od pornografii mężczyzn, z którymi razem z żoną Melisą pracowaliśmy, było podobnych do Adama - mężczyzny, który przebywał w naszym ośrodku na terapii. Został zwolniony po 15 latach pracy pastoralnej, po tym, jak kontrola systemu komputerowego ujawniła częste połączenia jego komputera ze stronami pornograficznymi. Razem z żoną przybyli do nas, by odbudować swoją relację małżeńską i podjąć leczenie z uzależnienia.

U Adama widać było głęboko zakorzeniony brak poczucia bezpieczeństwa, co ujawniało się dążeniem do odniesienia sukcesu. Jako mężczyzna po czterdziestce zmagał się ze wszystkimi typowymi objawami kryzysu wieku średniego - zmniejszona energia życiowa, wzrost świadomości własnej moralności, brak złudzeń co do swoich możliwości i oziębłość emocjonalna. Powoli popadał w depresję i zaczął się wycofywać z aktywności. Jednocześnie bardzo potrzebował potwierdzenia swojej męskości.

Po raz pierwszy zetknął się z internetową pornografią przypadkowo, a oglądane obrazy wydawały mu się jedynie czarujące. Zamiast natychmiast uciekać, przykuł do nich całą swoją uwagę. Poczul się nawet lekko podniecony, co ostatnio nie zdarzało mu się zbyt często. W końcu uświadomił sobie, w co się angażuje i zamknął stronę, lecz fascynacja tak mocno go wciągnęła, że znowu do niej wracał. Za każdym razem szukał nowych obrazów, a pokusa rosła.

Od pierwszego doświadczenia Adam wiedział, że powinien był powiedzieć o tym swojej żonie i zainstalować system ochronny w komputerze czy porozmawiać o pokusach z zaufaną osobą. Ale nie uczynił tego. W jego umyśle zapanowała pewnego rodzaju nadzieja na podniecenie, przygodę, „niewinny grzeszek”, penetrując kolejne części jego ciała. Wina i wstyd stały się przewodnikami uczuciami w jego życiu. Jak przy takim zasługującym na pogardę zachowaniu, całkowicie przejmującym nad nim kontrolę, może dzielić się Słowem Bożym? Jak może innym udzielać porad na temat czystości seksualnej, kiedy sam „spotyka się” z kobietami w świecie swoich fantazji? Jak mógł odnaleźć się w intymnej relacji ze swoją żoną, kiedy ją oszukiwał? Widział, jak gaśnie efektywność jego służby i był gotów przyjąć karę od Boga - może nawet utratę życia? W jego duszy rozbrzmiało desperackie wołanie ap. Pawła z listu do Rzymian: Nieszczęsny ja człowiek...

W końcu, kiedy został przyłapany, odczuł wielką ulgę. Odnalazł siebie, a jego małżeństwo zostało na nowo odbudowane, ale jakże mniej bolesne mogło być uniknięcie błędu...

Znowu wolny...

Czy można uciec przed mackami pornografii? Wydaje się, że nieprawdopodobne jest ustanowienie politycznej kontroli nad złem; potencjał finansowy przemysłu pornograficznego sam w sobie ma moc uzależniającą. Niemniej istnieją pewne obiecujące działania.

Najbardziej skutecznym pomysłem wydaje się ustanowienie, czym jest zdrowo pojęta męskość. Potwierdzenie u mężczyzn ich męskości - bez kulturowych zniekształceń przyzwalających na

stosunki seksualne z innymi osobami poza małżeństwem czy co do męskiej nieudolności. To może oznaczać po prostu wyłączenie telewizora, który bombarduje nasze domy treściami pornograficznymi. Jeszcze ważniejsze wydaje się naśladowanie szlachetnych przykładów mężczyzn, którzy wykazują dojrzałość, kompetencję i mają ukształtowane takie cechy charakteru jak: odwaga w stawianiu sobie celów, uczciwość, integralność, uprzejmość, lojalność. Mężczyzna z takimi atrybutami ma potentat, by ćwiczyć się w opanowywaniu bodźców seksualnych, a nie szukać chwilowego rozwiązania sytuacji poprzez wytrysk nasienia, by poczuć się wspaniale. Jego męskość w tych kategoriach będzie się cieszyła większym szacunkiem zarówno u niego samego jak i u kobiety. Dojrzałość seksualna sprawdza się w relacjach, a nie w skupieniu na sobie samym. Mężczyźni, którzy mają poczucie własnej wartości, nie muszą uciekać od rzeczywistości. Mężczyźni, który dał się wciągnąć w wir uzależnienia od pornografii można pomóc, proponując trzy podstawowe kroki:

- Zaniechaj pewnych zachowań. Rozpoznaj, jakie sytuacje życiowe wyzwalały pierwsze myśli, które niezmiennie ściągają cię na ścieżkę pornografii. Mogą to być pokusy z otoczenia, stres, samotność, frustracje seksualne czy wszelkie inne czynniki stymulujące, związane z cyklem uzależnienia.
- Postaw granice, które pomogą ci uniknąć pokuszenia. Może to być: zablokowanie dostępu do Internetu czy sieci telewizyjnych, alternatywne ścieżki poruszania się, rozmowa z żoną lub przyjacielem, rozwijanie małżeńskich doświadczeń seksualnych.
- Wybierz alternatywne zachowania i wzorce myślenia, które odciążą cię od stresu, dostarczą przygód czy aprobaty, np. spotkania rodzinne, czytanie, praca społeczna.

Najbardziej efektywnym miernikiem przeciwstawiania się pornografii czy wyzwiania się spod jej wpływu, jest moc Ducha Świętego. Większość osób związanych z pornografią odrzuca łagodny głos Jezusa, wzywający ich do osiągania pełni zamiast poddawania się samo wyniszczającym fantazjom czy bezosobowemu, narcystycznemu seksowi. Modlitwa o siły jest o wiele bardziej efektywna niż błaganie o miłosierdzie po fakcie.

Poleganie na Bogu polega na otwarciu się w swoim zranieniu przed żoną lub bliskim przyjacielem, który może zachęcić do postawienia pewnych granic w swoich codziennych przyzwyczajeniach, które ochronią przed pokusami. Te zmiany zachowania i sposobu myślenia czy impulsów inicjujących przymusowe działania są wyborem. Można wybrać zwycięstwo oparte na Bożej mocy lub życie z poczuciem wstydu. Pamiętaj, że ap. Paweł powiedział również: Dzięki niech będę Bogu - przez Jezusa Chrystusa. Nie ma zatem już potępienia dla tych, którzy są w Chrystusie Jezusie (Rzym. 7:25; 8:1).

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (1/2003)