

Spis treści

Wstęp 9

Rozmowa pierwsza

Uzależnienie 13

Konsekwencje 23

Przełom 41

Rozwiązanie 53

Zdrowienie 63

Dodatek 75

Rozmowa druga

Źródła 85

Poszukiwanie pełni 97

Na rozdrożu 105

Szukanie drogi 111

Wyjście z izolacji 119

Ostrożnie, ale do przodu 125

Doświadczenia zdrowienia w terapii	133
Na własnych nogach	149
Rodzenie się odrębności	159
Uwolnienie	167
Wytrwać	177
Zaprzyjaźnić się z emocjami	187
Skrzywdzony krzywdzicielem	191
Zdrowie a stereotypy	199
Kościół	213

Rozmowa trzecia

Początki	229
Cierpienie	241
Poszukiwanie	253
Więzi	263
Droga	273

Wstęp

Wiele dyskusji dotyczących homoseksualizmu i seksuoholizmu naznaczonych jest podejściem ideologicznym, a stosunek do ludzi, których te problemy bezpośrednio dotyczą, jest często doktrynalny i zakłada z góry ocenę moralną. W udostępnionych w tej książce rozmowach z kobietami i mężczyznami doświadczającymi skłonności homoseksualnych oraz z seksuoholikami próbujemy na wymienione zagadnienia spojrzeć z zupełnie innej strony, pokazując świat widziany ich oczyma. Powstrzymujemy się od komentarzy i ocen, a szczególnie od ocen moralnych, umożliwiamy zaś czytelnikowi wejście w rozmowę z bohaterami książki. Celem tej publikacji nie jest udzielanie rad i poszukiwanie rozwiązań, ale po prostu wsłuchanie się we wzajemną wymianę doświadczeń i prób radzenia sobie w codziennym życiu. Czytelnik staje się świadkiem czyjejś szczerzej rozmowy i taka jego obecność ma także duże znaczenie dla rozmawiających, gdyż wydobywa ich z izolacji i osamot-

nienia, na które wszelkie podejścia doktrynalne ich skazują. Jednocześnie sami rozmówcy, decydując się na szczerość i otwartość, pragną uczynić krok ku innym osobom z podobnymi doświadczeniami, aby nie czuły się samotne w swoich zmaganiach.

Umieszczenie w jednej publikacji zawartych tu rozmów nie oznacza, że utożsamiamy ze sobą wszystkie podjęte tematy – czyli homoseksualizm męski i kobiecy, a także seksoholizm. Mimo odrębności tych zagadnień wszystkich naszych bohaterów łączy fakt, że doświadczyli głębokich trudności i braku wolności w kontakcie z własną seksualnością, a także to, że zechcieli podzielić się z nami tymi doświadczeniami.

Pozostajemy niezwykle wdzięczni osobom, które zgodziły się na nagranie rozmów i zredagowanie ich na potrzeby tej książki. Jest dla nas zrozumiałe, że osoby te występują anonimowo, gdyż intymność poruszanych zagadnień, jak i trwający obecnie w związku z nimi ostry spór, mógłby wystawić je na wiele nieprzewidzianych reakcji. Dziękujemy za zaufanie i zrozumienie potrzeby takiej właśnie publikacji.

Oddzielne podziękowania kierujemy pod adresem osób, które wsparły nas w procesie redakcyjnym.

Ks. Mirosław Maliński

Rozmowa pierwsza



Uzależnienie



Odkrycie

Jakub: Skoro mamy rozmawiać o zdrowieniu z nałogu, wypada zacząć od początku – czyli od momentu, w którym orientujemy się, że w naszym postępowaniu jest coś niepokojącego. Często przecież bywa tak, że nasz nałóg nie jest widoczny ani dla ludzi z naszego otoczenia, ani nawet dla nas samych. W jaki sposób wy zorientowaliście się, że wasz stosunek do seksu nie jest taki, jak u innych ludzi? Jakie odczucia towarzyszyły tym odkryciom?

Bartek: Mam na imię Bartek i jestem seksoholikiem. (W taki sposób przedstawiamy się na naszych spotkaniach). Jeśli chodzi o mnie, to zacząłem zdawać sobie z tego sprawę podczas studiów. Wtedy właśnie zauważyłem w sobie potrzebę ciągłego „zaspokajania się”. To były lata, kiedy Internet zaczął być dostępny i szukałem miejsc, w których mógłbym korzystać z pornografii w sieci. Za tym oczywiście szła masturbacja. Kilkakrotnie zdarzyło się przy tym, że ktoś mi przeszkodził, przyłapał mnie w takiej sytuacji. Ogromny wstyd i poczucie zażenowania,

po obu stronach. Musiałem tłumaczyć się przed tymi osobami i próbować jakoś naprawiać naszą relację. Wtedy właśnie zorientowałem się, że moje zachowanie nie jest normalne. Że nie potrafię odmówić sobie doznań związanych z pornografią i masturbacją.

Ponieważ jestem osobą wierzącą, zacząłem szukać pomocy w religii, poprzez większe zaangażowanie w wiarę i częstą spowiedź. Dość szybko odkryłem jednak, że ta droga „nie działa” i że coraz częściej wracam do niechcianego zachowania. Jednocześnie zaczęła narastać we mnie racjonalizacja, że inni przecież też tak robią, że może to naturalne, że nie ma powodów do wyrzutów sumienia. Nazwałbym to rozdwójeniem jaźni: z jednej strony miałem świadomość, że coś jest nie tak, z drugiej – tłumaczyłem sam sobie i innym, że wszystko jest w porządku.

Jakub: Dobrze znam ten stan, o którym mówisz. U mnie również długo trwało, zanim zrozumiałem, że jestem alkoholikiem. W końcu jednak zauważyłem, że mój stosunek do alkoholu jest odmienny niż u innych ludzi. Mówiąc w skrócie, kiedy „normalny” człowiek się napije, w pewnym momencie ma dość. Tymczasem ja im więcej piłem, tym więcej musiałem pić. I choć nie upijałem się do upadłości, to nie wyobrażałem sobie, że mógłbym bez alkoholu przeżyć kilka dni. Przez jakiś czas tłumaczyłem sobie jeszcze, że to powszechne i że inni przecież też piją. W końcu jednak zaczęło docierać do mnie, że w moim stosun-

ku do alkoholu jest coś nienormalnego. Że inni – moi znajomi, ludzie wokół mnie – w przeciwieństwie do mnie potrafią żyć bez picia. To był początek mojej drogi do zrozumienia, że jestem uzależniony.

Tadeusz: Mam na imię Tadeusz i jestem seksoholikiem. Mam wrażenie, że ja aby zrozumieć to, że jestem chory, musiałem niestety zejść znacznie dalej, a raczej spaść niżej. Choroba rozwinęła się u mnie w wieku nastoletnim. Gdy miałem dwanaście czy trzynaście lat, znalazłem u mojego taty czasopisma i filmy pornograficzne. Zacząłem je oglądać i niesłychanie mnie zafascynowały. Te obrazy bardzo intensywnie weszły do mojej głowy i szybko zaczęło się we mnie rozwijać uzależnienie.

Po pewnym czasie zależność od pornografii, od masturbacji i szukania wciąż nowych bodźców była już na tyle silna, że mimo prób zerwania z nią, kompletnie nic nie pomagało. Jeżeli były jakieś chwilowe przerwy, to trwały one najwyżej dzień, może dwa. Kiedy już się „uruchamiałem”, wpadałem w wielogodzinne ciągi oglądania filmów pornograficznych i masturbowania się. Straszne przeżycie. Jednocześnie, przez cały ten czas żądza mnie okłamywała: wmawiałem sobie, że to, co robię, jest normalne, że każdy korzysta z pornografii i masturbacji.

W takim stanie wszedłem w małżeństwo, przez co niestety bardzo skrzywdziłem moją żonę. Oczywiście

musiałem wobec niej bardzo mocno grać i ją oszukiwać – czekaliśmy nawet ze współzyciem do ślubu, co w jakiś sposób udało mi się przeżyć. Cały czas jednak byłem nieuczciwy – i wobec żony, i w stosunku do samego siebie – bo wciąż żyłem uzależnieniem od pornografii i masturbacji, w tym szukałem ucieczki.

Po kilku latach nasze małżeństwo znalazło się na krawędzi rozpadu, a ja stanąłem pod ścianą całkowitej bezradności. Miałem dość takiego życia, samego siebie, patrzenia na siebie w lustrze, towarzyszyły mi myśli samobójcze. Dopiero to wszystko pomogło mi zrozumieć, że jestem chory. Moja żona wprost mi to zresztą kiedyś powiedziała. Pamiętam jej słowa: „Ty jesteś chory seksualnie”, bardzo szczerze i doskonale celne, a potwornie trudne dla mnie. Nie chciałem jej wtedy słuchać, buntowałem się, ale jednak w mojej głowie to zdanie zostało i pracowało. Minął chyba rok, zanim wróciłem do jej słów i zacząłem zastanawiać się nad sobą. Zacząłem myśleć o swoim uzależnieniu, o tym, co robię ze sobą i z innymi ludźmi, jak ich krzywdzę i wykorzystuję. To był przełom. Wtedy właśnie po raz pierwszy zacząłem szukać w Internecie Anonimowych Seksoholików. Stałem nad taką przepaścią, że musiałem to zrobić, bo inaczej wszystko by się rozleciało.

Krzysztof: Nazywam się Krzysztof, jestem seksoholikiem. Ponieważ jestem też alkoholikiem, szukając początków odkrycia mojego seksoholizmu, mu-

szę wskoczyć w środek mojej historii trzeźwienia od alkoholu. W moim przypadku wyglądało to tak, że wraz z odstawieniem picia moje wzorce uzależnienia od żądz seksualnej – pornografia, masturbacja, nałogowe zakochywanie się w kobietach – „same” wycofały się na dość długi czas. Choroba jednak nigdy nie odpuszcza całkowicie. Po niemal dziesięciu latach wszystko wróciło. To był stopniowy proces: najpierw sięgnąłem do, jak to określałem, „miękkiej” erotyki, czyli do filmów z treściami erotycznymi. Zanim się zorientowałem, wróciła cała reszta: twarda pornografia, kompulsywna masturbacja, zakochywanie się. Wkrótce zaczęła mi doskwierać nieuczciwość wobec mojej żony, dzieci, samego siebie. Ukrywałem się z moimi czynami i obiecywałem sobie wiele razy – bez skutku – że z tym skończę. Wszystko to rodziło cierpienie. Ponieważ jednak na szczęście byłem już we wspólnocie Anonimowych Alkoholików i w Programie dwunastu kroków, podejrzewałem, że może istnieć jakieś rozwiązanie. Kiedy więc ból zaczął przewyższać „przyjemność”, zacząłem naprawę szukać wyjścia.

Ból

Jakub: W waszych słowach wybrzmiewa cierpienie, jakie towarzyszy chorobie. Mnie bardzo pomogło odkrycie, że zarówno inni alkoholicy, jak i ja sam jesteśmy osobami cierpiącymi. Że moja gra, nieuczci-

wość, manipulowanie innymi prowadzą również do mojego bólu. Czy potrafilibyście wskazać, co było dla was źródłem największego cierpienia?

Krzysztof: Tego cierpienia było we mnie tak wiele, że trudno odpowiedzieć. Ale – obok bólu, również tego fizycznego, upokorzenia i całej reszty – przychodzi mi na myśl jedno słowo: wstyd. Wstydzilem się przed samym sobą, że nie potrafię skończyć z czymś, czego nie chcę. Wstydzilem się przed rodziną, zwłaszcza kiedy miałem już żonę i dzieci, bo nie byłem pewien, czy oni przypadkiem nie wiedzą, czy ktoś np. nie zajrzał do komputera, na którym korzystałem z pornografii. Wstydzilem się przed innymi: ponieważ również jestem osobą wierzącą, chodziłem do spowiedzi, ale uprawiałem „churching”, czyli wędrowałem od jednego kościoła do drugiego, żeby przypadkiem ksiądz mnie nie poznał. Między innymi w ten sposób choroba pokazywała moje zakłamanie.

Tadeusz: Jeśli chodzi o mnie, to pamiętam ciągle poczucie pustki i głodu, których nic nie mogło zapełnić. W moim życiu stale była obecna masturbacja, po kilka razy dziennie, która jednak nie dawała nasycenia. Spotykałem się z kobietami, sypiałem z nimi, ale to również nie mogło mnie zaspokoić. Wciąż chodziłem głodny.

Jakub: Mówisz o głodzie, którego nie da się zaspokoić. Taki mechanizm działa też w nas, alkoholi-

kach: im więcej piję, tym bardziej chce mi się pić. Wydaje mi się, że tym razem uda mi się nasycić, ale im więcej biorę, tym bardziej jestem głodny.

Tadeusz: Dokładnie. A w każdym razie, żeby zaspokoić ten głód, potrzeba radykalnie innych środków. Wtedy jeszcze tego nie rozumiałem, dlatego wciąż na nowo – bezskutecznie – próbowałem zapełnić tę pustkę seksem.

Bartek: Ja z kolei wskazałbym na poczucie osamotnienia. Wrażenie, że nikt mnie nie rozumie, nikt mnie naprawdę nie zna. Po części była to zresztą prawda, skoro ukrywałem mój nałóg przed innymi. Jednak cierpienie z tym związane było tak wielkie i nie do zniesienia, że musiałem rzucić winę na kogoś innego. Obwinałem wszystkich wkoło: żonę, przełożonych w pracy, moich teściów. Teściowie bardzo nam wtedy pomagali. Dopiero po wytrzeźwieniu zobaczyłem ogrom pracy, jaką włożyli w naszą rodzinę, a ja traktowałem ich jak wrogów. To dawało pocieszenie i usprawiedliwienie: skoro inni są tacy źli, to ja potrzebuję przyjemności.

Byłem narkomanem seksu. I jak każdy narkoman, potrzebowałem coraz mocniejszych dawek. Pętla stopniowo się zaciskała. To, co kiedyś dawało zadowolenie, przestawało wystarczać. Szukałem coraz mocniejszych treści, z czym wiązały się coraz większe kłopoty. Zastanawiałem się, skąd zała-

twić materiały pornograficzne (gdy zaczynałem, byłem wciąż niepełnoletni, a Internet nie był jeszcze dostępny), obawiałem się, że tajemnica się wyda. Ale, jak już mówiłem, zrezygnować z narkotyku nie potrafiłem. Nałóg działa jak samonakręcający się mechanizm: żeby zapchać narastające poczucie winy, niezrozumienia i samotności, szukałem coraz silniejszych doznań, co oczywiście skutkowało tylko jeszcze większą winą i izolacją.