

Rozmowa z Damianem Zdradą - psychoterapeutą, specjalistą terapii uzależnień, kierownikiem Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień w Sosnowieckim Szpitalu Miejskim, autorem książki: Seksoholizm - perwersja i miłość, Wyd. Difin 2017

**Red:** Seksoholizm -perwersja i miłość. Skąd taki tytuł?

**DZ:** Od wielu lat prowadzę terapię osób uzależnionych od seksu. Zauważyłem, że gdy zgłaszają się na terapię, oprócz wielu problemów w życiu osobistym, łączy ich niezwykła cecha: brakuje im życia w życiu. Poszukują coraz to nowych doznań, nierzadko przekraczając granice perwersji tylko po to, aby poczuć chociaż przez chwilę, że żyją. Przestają czuć pustkę wewnątrz siebie i przez moment mają wrażenie, że są szczęśliwi, chociaż jest to tylko ułudą szczęścia. Natomiast w procesie zdrowienia - pojawia się coraz więcej życia, które płynie razem z coraz większym doświadczaniem miłości. Pojawia się szacunek do siebie i do innych. Może ktoś staje się mniej perfekcyjny, ale za to - bardziej ludzki.

**Red:** To niezwykle, myślałem, że seksoholik to właśnie człowiek żyjący pełnią, a w jego życiu jest różnorodnie i kolorowo...

**DZ:** Tak, mamy wyobrażenie seksoholika, który jest szarmanckim uwodzicielem, ktoś jak James Bond. Tymczasem to na ogół człowiek, który pod płaszczykiem blichtru, jest pogrążony w rozpacz... Albo jest to osoba, która jest tak bardzo zniewolona lękiem, że jedyne na co ją stać, to pornografia i masturbacja, gdyż nie jest w stanie być blisko kobiety... to zupełnie inne oblicze seksoholizmu niż to, jakie znamy z filmów.

**Red:** Mówi Pan o mężczyznach, ale czy zdarzają się kobiety seksoholiczki?

**DZ:** Tak, ale u nich wygląda to inaczej. Bywa, że angażują się w płytkie, aczkolwiek burzliwe i krótkotrwałe związki, czas pomiędzy jednym a drugim to czasem zaledwie kilka dni, gnają ciągle do przodu, nie potrafiąc się zatrzymać... w końcu zmęczone i zropaczone zastanawiają się, czy na pewno o to im w życiu chodziło...

**Red:** Skąd bierze się taki problem? Czy to nie jest wynik tak wielkiej dostępności pornografii, powstających jak grzyby po deszczu klubów nocnych?

**DZ:** To oczywiście ma znaczenie, ale to nie jedyna przyczyna. Żyjemy w czasach, gdy więzi między ludźmi tracą na wartości. Stajemy się zdehumanizowanymi maszynami. Reklamy wmawiają nam, że jeśli kupimy jeden z miliona jakichś produktów, będziemy wyjątkowi, że prawdziwy mężczyzna, musi mieć samochód określonej marki a kobieta zawsze powinna być piękna... W efekcie - pojawia się pomysł, że w związkach międzyludzkich może być podobnie, że zawsze powinno być fajnie i kolorowo, ona - zawsze uśmiechnięta, on - pewny siebie macho. Coraz bardziej zanika świadomość seksu jako elementu budującego bliskość. Pojawia się za to myśl, że seks można nieskończenie wiele razy powielać, do czego nie jest potrzebna żadna bliskość... Proszę pomyśleć: jeszcze 20 lat temu istniało pojęcie: miłość płciowa. Kto teraz tak mówi? Co to w ogóle znaczy? (śmiech). Seks nie służy wyłącznie prokreacji, tak jak nie ma na celu dostarczania jedynie przyjemności.

**Red:** To bardzo pesymistyczna wizja naszej kultury...

**DZ:** Tak, nie budzi to pozytywnych emocji. Posiadamy jednak sposób na to, aby jakoś sobie z tym radzić.

**Red:** Jaki?

**DZ:** Z jednej strony - popkultura podsuwa nam pornografię i marne filmy oparte o efekty specjalne. Z drugiej - stanowi specyficzny rodzaj terapii współczesnego człowieka. Filmy pokazują to, czego się boimy, uczymy się to oswajać... Spójrzmy choćby na „Gwiezdne wojny”, gdzie mroczny Lord Vader okazuje w końcu ludzkie cechy... Popkultura pokazuje nam drogę: jak to zrobić, aby być bardziej człowiekiem... to współczesna mitologia i tak jak kiedyś - starożytnym Grekom pomagała zrozumieć świat, takie samo znaczenie ma obecnie. Dotąd, dopóki niesie ze sobą pozytywne przesłanie, wszystko jest dobrze. Ważne, abyśmy go nie przeoczyli.

**Red:** Czy - w takim razie - seksoholizm to wynik życia w naszych szalonych czasach?

**DZ:** Nie, aż tak bardzo bym tego nie upraszczał. W XIX wieku żył niejaki D.A.F. De Sade. Jego powieści - nawet jak na współczesne czasy - są bardzo perwersyjne. A przecież nie było wtedy jeszcze TV i internetu. Raczej chodzi o to, że niektórzy ludzie mają bardzo duże trudności w budowaniu bliskich relacji. To wynika z wielu przyczyn, o których napisałem w książce. Gdy się to nałoży na wzorec konsumpcyjnej kultury, wtedy można stworzyć własną wizję silnego faceta lub bezkompromisowej superwoman, ale pod tym kryć się będzie bardzo zagubiony i samotny człowiek...

**Red:** Rozmawiamy o tym, jakie są przyczyny seksoholizmu. Ale przecież, jest jeszcze dramat osób, które żyją z seksolikami...

**DZ:** Tak, i tu się pojawia temat zdrady. Nieprzypadkowo napisałem tą książkę, mając takie niezwykle nazwisko. Bardzo często zgłaszają się do mnie pary z problemem niewierności jednego z partnerów. Wbrew pozorom - nie zawsze jest to seksoholizm. Czasem dwie osoby są tak blisko siebie, żyją jak papużki- nierozłączki, że potrzebne jest zbudować nieco dystansu między nimi, a może tak się stać czasem tylko wtedy, gdy pojawi się ten trzeci... w związkach potrzebne jest trochę dystansu, trochę własnego życia, bo inaczej para się udusi we wzajemnym uścisku...

**Red:** Żona mówi do męża, że powinien iść się leczyć, bo ma zbyt duże potrzeby seksualne. Czy to seksoholizm?

**DZ:** Też niekoniecznie. Bardzo często w parach zdarza się niedopasowanie seksualne. On potrzebuje codziennie, a ona raz w tygodniu... Jeśli on nie zaspokaja swoich potrzeb poza związkiem, nie jest to jeszcze seksoholizm. Ale możliwe, że powinni porozmawiać o swoich potrzebach, próbować jakoś nawzajem iść na kompromis. Czasem może to być też inna sprawa: gdy w małżeństwie źle się dzieje, na ogół pierwszym miejscem, gdzie widać problem, to łóżko. Może trzeba czasem zastanowić się nad kondycją związku, albo chociaż wyjechać gdzieś wspólnie na kilka dni?

**Red:** To w takim razie po czym poznać, że ktoś jest nałogowcem seksu?

**DZ:** Odwiedzanie portali randkowych, wiele przygodnych znajomości, płatny seks, pornografia i masturbacja kosztem życia we dwoje - to mogą być oznaki, że ktoś uzależnił się od seksu, od intensywnych doznań, które one niosą ze sobą.

**Red:** No właśnie, uzależnienie od substancji, np. alkoholu, to jakoś można zrozumieć. Ale jak dochodzi do tego, że ludzie uzależniają się od seksu? Mówił już Pan, że dostępność płatnego seksu i pornografii nie jest tu najważniejsza...

**DZ:** Podam to na przykładzie: oglądanie pornografii nie uzależnia. Ale - jeśli połączymy ją z samostymulacją - wówczas nastąpi związek oglądanego filmu i intensywnych doznań. To dopiero jest przyczyną uzależnienia. Film pornograficzny jawi się wówczas jako sposób na rozładowanie napięcia a to z kolei może prowadzić do uzależnienia. Podobnie może być w sytuacjach związanych z płatnym czy przypadkowym seksem: to są na ogół bardzo ekscytujące doznania i pojawia się chęć, aby je powtarzać, szczególnie wtedy, gdy w życiu jest szaro, smutno i nieciekawie...

Red. To jak leczy się seksoholizm?

**DZ:** Psychoterapią. W tej formie leczenia ludzie odkrywają, że nie mogą być samowystarczalni. Że do pełni człowieczeństwa, potrzebni są inni ludzie. Stają się bardziej wrażliwi na innych, zyskują większą świadomość siebie. Zaczynają tęsknić ze związkiem pełnym miłości i bliskości. Krótko mówiąc - jest w nich więcej ze zwykłego człowieka, to właśnie leczy z seksoholizmu. Nie chodzi o to, aby podejmować abstynencję od seksu. To także jest niehumanitarne. Celem jest czerpanie prawdziwej radości z bycia we dwoje, a nie tylko doznawanie chwilowej ulgi, która czasem może być mylona z przyjemnością...

Red: Na koniec: jaką radę dałby Pan naszym czytelnikom?

**DZ:** Dbajmy o bliskie związki: uczmy się od siebie całe życie, poszukujmy chwil, które możemy spędzić razem, jeśli mamy dzieci - przynajmniej jeden wyjazd na rok bez dzieci, oglądajmy romantyczne filmy we dwoje, czasem pozwólmy sobie na odrobinę dystansu, robienia czegoś oddzielnie - i w zasadzie - więcej nie trzeba. A jeśli jednak zauważasz, że nie jesteś w stanie kontrolować swoich seksualnych impulsów, zgłoś się do specjalisty. Szczera rozmowa pomoże ci znaleźć rozwiązanie.