

Dorota Woronowicz: Uzależniamy się od coraz większej ilości zachowań czy substancji

Cokolwiek nowego będzie sprawiało nam nową przyjemność i pozwalało osiągnąć oczekiwany stan, wtedy wiele osób będzie starało się to powtarzać i część z nich w końcu się uzależni. A ponieważ mamy coraz więcej różnych możliwości, to uzależniamy się od coraz większej ilości zachowań czy substancji – mówi Dorota Woronowicz w wywiadzie dla serwisu oPornografii.pl

Katarzyna Nowicka (Stowarzyszenie Twoja Sprawa): Udzieliła Pani niedawno wraz ze swym tatą - znanym psychiatrą i terapeutą Bohdanem Woronowiczem – wspólnego wywiadu dla „Wprost” na temat tego, ile i jak piją Polacy. Podkreśliliście Państwo, że teraz nie ma już prawie tzw. czystych alkoholików...

Dorota Woronowicz (psycholożka, terapeutka uzależnień): Tak. Picie alkoholu jest łączone z przyjmowaniem innych substancji psychoaktywnych. Często także z jakimś określonym zachowaniem. Mówię tu np. o uzależnieniu od hazardu, nowych technologii, czy oglądania internetowej pornografii.

W każdym uzależnieniu zaczyna się od małych dawek. Potem jest tego coraz więcej i więcej. Jeżeli więc przy okazji spożywania alkoholu człowiek „wlewa” go w siebie coraz więcej, to dlatego, że organizm coraz bardziej

przyzwyczajają się i rośnie jego tolerancja na alkohol. Podobnie jest w przypadku tzw. uzależnień behawioralnych czyli od zachowań, czynności.

Gdy mówiła Pani o kwestii łączenia alkoholu np. z uzależnieniem od pornografii, Pani tata zaznaczył, że gdy on zaczynał swą pracę to tak nie było. Można powiedzieć, że to znak czasów?

Myślę, że jest to kwestia ostatnich kilku lat. Rozwój internetu, smartfony... Różnego rodzaju treści, które kiedyś nie były tak łatwo osiągalne, teraz są dostępne w każdej chwili i w dowolnych ilościach. A bodźce, które wysyła pornografia także przecież uaktywniają dopaminę. Tak reaguje na nie nasz mózg. Stąd chce się do tego wracać i powtarzać tę czynność. Taki jest mechanizm uzależnienia. Czy to jest uzależnienie od substancji psychoaktywnej, czy jest to uzależnienie behawioralne, to mianownik jest wspólny.

Co jest jeszcze w tym mianowniku?

Napięcie podkręcone do granic wytrzymałości, a później jego zredukowanie i chwilowe uczucie ulgi. Potrzeba musi być zrealizowana natychmiast, bo odraczenie przyjemności wydaje się nie do wytrzymania. Akurat pornografia spełnia ten warunek idealnie. Kilka kliknięć i już pojawia się dopamina. Kiedyś to nie było takie proste. Trzeba było sobie np. kupić „świerszczyka” albo postarać się o kasetę wideo. Jednocześnie trzeba było też zrobić coś ze wstydem, który towarzyszył w kiosku, czy wypożyczalni. Teraz właściwie nie trzeba robić nic. Wszystko wydaje się bardzo proste: mój telefon, moja pornografia i szybkie reakcje chemiczne w moim mózgu...

Ten schemat funkcjonuje tak, że cokolwiek nowego będzie sprawiało nam nową przyjemność i pozwalało osiągnąć oczekiwany stan, wtedy wiele osób będzie starało się to powtarzać i część z nich w końcu się uzależni. A ponieważ mamy coraz więcej różnych możliwości, to uzależniamy się od coraz większej ilości zachowań czy substancji.

Współczesne czasy sprzyjają uzależnieniom?

Zdecydowanie. Pacjenci podkreślają, że nie potrafią inaczej szybko odstresować się i „wyluzować”. Ludzie funkcjonują w biegu, mają coraz więcej zajęć i zadań. Warunki życia i możliwości utrzymania rodziny są tak wymagające, że wciąż przybywa pracy i obowiązków. Tempo, poziom oczekiwań, wyścig szczurów, niskie poczucie własnej wartości, stres, poczucie samotności... Można by długo wymieniać.

Dodatkowo współczesny świat jest taki, że wymaga bycia idealnym. Trudno spełnić te wymagania, a np. alkohol, czy chwila z pornografią dają człowiekowi to złudne wrażenie, że czuje się lepiej, pewniej. Tyle, że z czasem często coraz trudniej jest to osiągnąć. I pogoń za bodźcami zaczyna być coraz większa.

Do czego to może prowadzić?

Zaczyna się realizować rzeczy, które wcześniej nie przychodziły komuś nawet na myśl. Na przykład jeden z moich pacjentów – mężczyzna na wysokim stanowisku i mający świetną sytuację materialną – stwierdził któregoś dnia, że on to chyba porzuci swoje dotychczasowe życie i przeniesie się na ulicę. To

była jedna koncepcja. Druga była taka, że zacznie wchodzić w związki gejowskie, chociaż jest heteroseksualny. On właśnie w ten sposób poszukiwał tej podwyższonej dawki – czegoś, co byłoby go w stanie jeszcze pobudzić. A uzależniony był już od alkoholu, narkotyków, seksu i rozwijania ogromnych prędkości na motorze. To wszystko już mu jednak nie wystarczało.

O uzależnieniach i konsekwencjach mówi się już bardzo dużo. Nie ma Pani wrażenia, że o kwestii pornografii jednak wciąż mniej?

To nadal jest często temat tabu. Wywołujący zawstydzenie i takie niedowierzanie, że przyczyną problemów może być właśnie pornografia i kryjący się często za nią hyperseksualizm. Tymczasem warto i trzeba o tym rozmawiać. W terapii ten temat jest już na dobre obecny.

Główne problemy osób uzależnionych występują w obszarze relacji z partnerami. Bo skoro można pewne rzeczy fundować sobie w zaciszu pokoju, przed ekranem komputera, czy smartfona i osiągać w ten sposób swój cel, to ta druga osoba przestaje być potrzebna. To realny problem. Dlatego do jednego z segmentów terapeutycznych, który jest poświęcony relacjom i seksualności, dość niedawno dodaliśmy zagadnienie dotyczące właśnie ewentualnych kontaktów z pornografią internetową.

Okazuje się, że do wielu mężczyzn, bo to ich głównie ten problem dotyczy, dociera często, że to pornografia leży u podłoża ich problemów w relacjach, a dodatkowo demotywująco wpływa też na jakąkolwiek chęć poprawy tych relacji.

Jak reagują pacjenci gdy porusza się z nimi ten temat?

Tak jak już wspomniałam – często czują się zawstydzeni. Jednak po analizie tego zagadnienia w spokojnych warunkach, w normalnej rozmowie o relacjach, o tym co robili pod wpływem pornografii, a czego nie robili, bardzo często widzę, że są zaskoczeni. Mówią, że pierwszy raz w życiu tak otwarcie rozmawiali na ten temat, że to było dla nich bardzo ważne. Podkreślają, że dzięki temu są w stanie zrobić kolejny duży krok w zdrowieniu.

Ludzie często wypierają myśli o problemie. Mówią: mnie to nie dotyczy...

Bardzo często. Na przykład jeden z moich pacjentów – 30-latek, podczas pracy w biurze regularnie wychodził do łazienki, odpalał smartfona, oglądał pornografię, masturbował się, a potem wracał do zajęć. Twierdził, że to jest taki styl życia, normalne zachowanie.

Gdy zaczęliśmy analizować w gabinecie, dlaczego i w jakich sytuacjach on wychodzi do tej toalety, okazało się, że dzieje się tak wtedy, gdy jest w nim bardzo dużo napięcia, nieadekwatnie dużo. Okazało się, że wynikało to m.in. z tego, że jego żona właśnie urodziła i znacznie rzadziej ze sobą współżyli. Do tego u dziecka pojawiły problemy ze zdrowiem, nagromadziło się wiele czynników.

Dopiero w trakcie przepracowywania tego wszystkiego, zdał sobie sprawę i otwarcie to przyznał, że zawsze po takim wyjściu do toalety, prędzej czy później, ma poczucie winy. I od słowa do słowa doszliśmy do wniosku, że jednak jest to dla niego problem. Wyraźnie zobaczył i to poczucie winy i problemy w domu. Po prostu musiał chcieć się zatrzymać i spojrzeć na to z boku przez swoje „szkło powiększające”.

Zawsze zalecam też i to często okazuje się pomocne, takie ocenienie siebie z dystansu, porównanie się do innej, podobnej do nas osoby.

Jak to miałyby wyglądać?

Przykładowo: jestem lekarzem, mam żonę, dwójkę dzieci i oglądam codziennie pornografię. Warto pomyśleć sobie o innym lekarzu, który ma żonę i dwójkę dzieci. I spróbować się skonfrontować. Zadać sobie pytanie, czy gdybym wiedział, że tamten lekarz codziennie ogląda pornografię... itd., to czy by mi się to wydało zupełnie zdrowe i w żaden sposób nie niepokojące.

Uważam też, że same wątpliwości dotyczące tego co robimy, jak funkcjonujemy, zastanawianie się, czy aby na pewno jest wszystko w porządku, powinniśmy już potraktować jako sygnał ostrzegawczy. Warto wtedy porozmawiać ze specjalistą. A jeśli ktoś chce wiedzieć, czy jest od czegoś uzależniony, to powinien sobie tego odmówić i poobserwować co się wówczas z nim dzieje.

Wywiad ukazał się na stronie oPornografii.pl