

Cinsel Bağımlılığı Yenmek, problemlili ya da istenmeyen cinsel davranış örüntülerine sahip bireylere yardımcı olmak için bilişsel davranışçı terapi ilkeleri kullanılarak hazırlanmış olan, herkese açık bir kendine yardım rehberidir. Henüz profesyonel yardım almaya hazır olmayan ya da çok az yardım alınabilecek bir yerde yaşayan kişiler için tasarlanmıştır ve genel psikoterapi ile bağlantılı olarak da kullanılabilir. Bu alanda öncü bir uzman tarafından yazılan kitap, bağımlılık döngüsünü ve bunun nasıl kırılacağını açıklamadan önce, cinsel bağımlılığın kökenleri hakkında okuyucuya bir farkındalık sunuyor.

Kitap, kompulsif cinsel davranış sorununu ele almak için haftalık bir kendin yap eylem programı içeriyor ve okuyucunun iyileşme sürecinde ilerlemesine yardımcı ve nüks etmeyi önleme konusunda kapsamlı tavsiyeler sunuyor. Cinsel Bağımlılığı Yenmek, cinsel bağımlılar ve onlarla çalışan profesyoneller için açık ve güncel bilime dayalı bir rehberlik sunacaktır.

CİSS
KİTAP

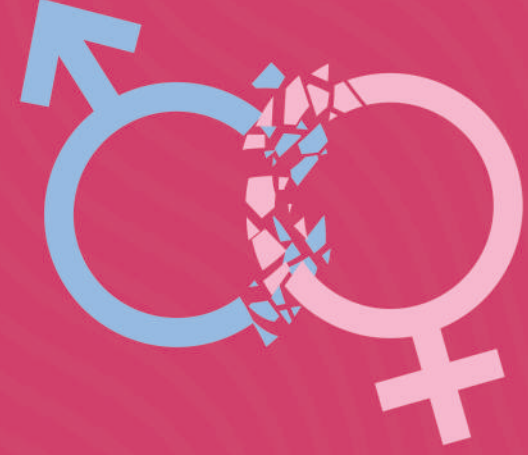


CİSS
KİTAP

CİNSEL BAĞIMLILIĞI YENMEK

THADDEUS BIRCHARD

THADDEUS BIRCHARD



CİNSEL BAĞIMLILIĞI YENMEK

Kendine Yardım Rehberi

CİSS
KİTAP

CİNSEL BAĞIMLILIĞI YENMEK

Kendine Yardım Rehberi

Thaddeus Birchard



Cinsel Bağımlılığı Yenmek, problemlili ya da istenmeyen cinsel davranış örüntülerine sahip bireylere yardımcı olmak için bilişsel davranışçı terapi ilkelere kullanarak hazırlanmış olan ulaşılabilir bir kendine yardım rehberidir. Henüz profesyonel yardım almaya hazır olmayanlar ya da çok az yardım alınabilecek bir yerde yaşayanlar için tasarlanmıştır ve genel psikoterapi ile bağlantılı olarak da kullanılabilir. Bu alanda öncü bir uzman tarafından yazılan kitap, bağımlılık döngüsünü ve bunun nasıl kırılacağını açıklamadan önce, cinsel bağımlılığın kökenleri hakkında okuyucuya bir içgörü sunuyor.

Kitap, kompulsif cinsel davranış sorununu ele almak için haftalık bir kendin yap eylem programı içeriyor ve okuyucunun iyileşme sürecinde ilerlemesine yardımcı olacak ve nüks etmeyi önleme konusunda kapsamlı tavsiyeler sunuyor.

Cinsel Bağımlılığı Yenmek, cinsel bağımlılar ve onlarla çalışan profesyoneller için açık ve bilgilendirilmiş bir rehberlik sunacaktır.

Thaddeus Birchard, Marylebone Center'in kurucusudur. Psikoseksüel terapide lisansüstü ve hiperseksüel bozuklukların tedavisinde doktora derecesine sahiptir. İngiliz Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapiler Derneği üyeliğine sahiptir. Ayrıca Cinsel Bağımlılık ve Kompulsiyon Tedavisi Derneği'nin kurucusudur.

Bu kitap, sorunlu cinsel davranışlarla mücadele edenler için gerekli her şeyi içeriyor. Sorunlu cinsel davranışları çevreleyen kilit noktalar hakkında kapsamlı ve kolay okunabilir bir arka plana sahiptir. Vaka örnekleri ve açıklamalarla oldukça etkili egzersizler ve planlar içeriyor. Bu rehber, problemli cinsel davranışların etkilerine katlanan herkesin bir sağlık ve iyilik halini sağlamasına ve sürdürmesine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Cinsel davranışlarının sonuçlarıyla uğraşan herkes bu kitabı son derece yararlı ve umut verici bulacaktır.

Dr. Mary Deitch, *Cinsel Sağlık Geliştirilmesi Derneği Başkanı, Deitch Terapi ve Psikolojik Danışmanlık kurucusu. LLC, Pennsylvania, ABD*

İngiltere'nin önde gelen cinsel bağımlılık uzmanı Dr. Thaddeus Birchard, cinsel bağımlılıktaki uzmanlık bilgisini, tecrübesini ve girişimlerini paylaşıyor ve bu kendine yardım kaynak kitabında bize eşsiz bilgiler sunuyor. Bu kitap içtenlikle tavsiye edilen bir okuma metni, danışanı cinsel bağımlılığından kurtulmak ve kendisi için bir terapistle dönüştürmek için öğretici ve kolaylaştırıcı mükemmel bir kaynaktır. Kitap, danışanın bakış açısından devasa bir empati, beceri ve derin anlayışı aktarıyor. Vaka öyküleri, egzersizler ve aktarılan bilgilerle dolu olan bu görkemli kaynak, kendini anlama arayışında umudu ve başkalarıyla bağlantı kurma duygusunu pekiştiriyor. Size sürece nasıl başlayacağınızı ve daha sağlıklı bir yaşama doğru iyileşme yolculuğunun nasıl yapılacağını gösteriyor.

Lesley Boswell, *Cinsel Bağımlılık ve Kompulsiyon Tedavisi Derneği Başkan Yardımcısı, İngiltere (ATSAC)*

Uzunca bir zamandır beklenen cinsel bağımlılık kendine yardım rehberi olan bu kitap, cinsel bağımlılık tedavisinin öncü merkezlerinden biri olan Marylebone Psikolojik Terapiler Merkezinin bir eseri. Merkezin kurucusu Dr. Thaddeus Birchard bu eserle bilgeliğini ve onlarca yıllık deneyimini okuyucularıyla cömertçe paylaşıyor. Kitap, cinsel bağımlılık alanını pratik bilgilere odaklanarak gözden geçiriyor. Ayrıca, birçoğu Birleşik Krallık ve Avrupa'da var olan cinsel bağımlılık tedavi programlarında yerini bulan bir dizi iyi tasarlanmış uygulaması kolay egzersizler yoluyla okuyucularının öz farkındalığını ve alternatif başa çıkma stratejilerini geliştirmeyi amaçlıyor. Bilişsel mekanizmaları ve tedavi değerlendirmelerini temel alan cinsel bağımlılık için ilk kez yazılan bir kendine yardım kaynağı olan bu kitap, yalnızca kontrol dışı cinsel davranışlarla mücadele eden kişilerin değil, aynı zamanda onlara yardımcı olan terapistlerin de ilgisini çekecektir.

Dr. Tom Werner, *Psikiyatrist, Tıp Eğitmeni ve BDT Terapisti, Toplum Ruh Sağlığı Ekibinin lideri. Maudsley NHS Foundation Trust, İngiltere*



www.cisskitap.com

Aydına Yayıncılık Ltd. Şti.
Ayvansaray Mah. Hoca Çakır Cad. No: 26/1 Fatih / İstanbul
Yayınevi Sertifika No: 50129

Cinsel Bağımlılığı Yenmek
KENDİNE YARDIM REHBERİ
Thaddeus Birchard

Çeviren: Samet Köse

ISBN: 978-605-73257-2-3
Birinci Baskı: Eylül 2022, İstanbul

İç Düzen: Tekin Öztürk
Kapak Tasarımı: Zeynep Sevrâ Doğan

Baskı: Step Matbaacılık
Matbaa Sertifika No: 45522

Copyright©2022, Ciss Kitap
Tüm hakları saklıdır.

Taylor & Francis Group üyesi Routledge tarafından İngilizce yayınlanan bu kitap yayınevinin izniyle çevrilmiştir. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının izni olmaksızın hiçbir elektronik, optik veya mekanik araçla çoğaltılamaz.

İçindekiler



Bölüm I: Ön Okumalar	7
1. Giriş.....	9
2. Bilişsel Davranışçı Terapi.....	21
3. Cinsel Bağımlılık.....	29
4. Normalüstü Uyarılar.....	35
5. Utanç.....	41
6. Nörobilim.....	55
7. Bağlanma.....	67
Bölüm II: 10 Haftalık İyileşme Programı	71
1. Hafta: Temel İnanç ve Formülasyon	73
2. Hafta: Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması.....	85
3. Hafta: Zararlı Sonuçlar ve En Kötü Senaryo.....	93
4. Hafta: Koşullu Cinsellik Planı	105
5. Hafta: Aile Kökeni.....	113
6. Hafta: Bağımlılık Döngüsü	125
7. Hafta: Döngüden Çıkış.....	139
8. Hafta: Bilişsel Çarpıtmalar	149
9. Hafta: Kişisel Öykü	163
10. Hafta: Nüks Önleme.....	175
Bölüm III: Yardımcı Okumalar	191
8. İnternet Pornosu	193
9. Alışılmadık Cinsel Uygulamalar	199

10. Çapraz Bağımlılıklar ve Eşlik Eden Bozukluklar	203
11. Grup Çalışması.....	211
Sonuç.....	217
Kaynaklar.....	219
Kaynakça.....	223
İndeks.....	227

Şekil Listesi

Şekil 1.1.1 Düşünümsel benlik.	14
Şekil 1.2.1 Sıcak çapraz topuz diyagramı.....	25
Şekil 1.2.2 Sözleşme pazarlığı.	25
Şekil 1.5.1 “Sorun Benim”.....	47
Şekil 2.1.1 Cinsel bağımlının formülasyonu.	82
Şekil 2.1.2 Kişisel formülasyon.	83
Şekil 2.4.1 Koşullu cinsellik planı.	111
Şekil 2.5.1 Travma yumurtası.	122
Şekil 2.6.1 Genel bağımlılık döngüsü.	125
Şekil 2.6.1 Ben’in bağımlılık döngüsü.....	134
Şekil 2.8.1 Utanç pusulası.....	152

Tablo Listesi

Tablo 1.2.1 Dürtü günlüğü	27
Tablo 2.1.1 Temel inançların belirlenmesi	75
Tablo 2.2.1 Değerler listesi	89

Bölüm I
Ön Okumalar

Giriş



Kitap Hakkında

Bu kitap, cinsel bağımlılığın kurtulma yolculuğuna çıkmak isteyen herkes için bir “kendin-yap” terapi kitabı olarak tasarlanmıştır. En nihayetinde, bağımlılık yaratan davranışların herhangi birinden iyileşmek sizin dışınızda bir başkası tarafından gerçekleştirilmeyecektir. Dünyanın en iyi terapistlerinden oluşan bir ekiple çalışsanız bile, kendinizi değiştirebilecek tek kişi sadece sizsiniz. Bağımlılarla görüştüğümde, onlara iyileşme ve değişiklik yapmak için gereken zamanı, enerjiyi ve düşünceyi göstermeye istekli olmaları gerektiğini vurgularım. Yapabileceğim tek şey size destek, içgörü sağlamak ve sorularınıza yanıt vermektir derim çünkü sizinle çalışan ve sizi destekleyen birinin olması motivasyonunuzu artırmaya yardımcı olacaktır. Bu kitap, iyileşmeye yönelik terapiye erişemeyen ya da pahalı tedavi programlarına katılmak ve bir ya da iki yıl boyunca terapiye gitmek için gereken maddi imkânları olmayan kişiler için tasarlanmıştır. Beni terapistiniz olarak ve bu kitabı terapiye gitmek olarak kabul ediniz. Kitap, Marylebone Psikolojik Terapiler Merkezi'ndeki grup programımızda ya da bireysel terapide bulunabilen cinsel bağımlılık davranışına yönelik tüm müdahaleleri içermektedir. Tedavi programımızda kullandığımız aynı konu dizileri burada da kullanılmıştır. Tek fark, bunları okumanız ve egzersizleri kendinize ayırdığınız zamanlarda yapmanızdır. Bu bölümün sonunda, soyutlanmayı kırmaya ve size destek ve hesap verebilirlik sağlamaya yardımcı olabilecek bazı önerilerde bulunacağım. Ba-

ğımlılık bir bağlantısızlık bozukluğudur ve bağlantılı olma değişim ve dönüşüm için son derece önemlidir.

Bu Kitap Nasıl Kullanılmalıdır?

Bu kitap, okunacak bir kitap olmaktan çok bir iyileşme aracıdır. Kendin-yap iyileşme programı için bir kullanım rehberidir ve referans kitap olarak kabul edilmelidir. On haftalık bir iyileşme programını temel alan ve davranışınızı değiştirmenize yardımcı olmak için tasarlanmış adım adım bir rehberdir.

Kitabın bu ilk bölümü, 10 haftalık programa başlamadan önce okunması ve anlaşılması gereken altı temel okuma içerir. Bunları tek seferde ya da uygun zamanlarınızda okuyabilirsiniz. Ancak, bunlar yalnızca birer okumadan ibaret değildir ve her birinin içeriğini özümsemek önemlidir. Her bölümü birden fazla okumak isteyebilirsiniz. Altı bölüm temelde şu konulara odaklanıyor: bilişsel davranışçı terapi, cinsel bağımlılık, normalüstü uyaranlar, utanç, nörobilim ve bağlanma. Bilişsel davranışçı terapi ile ilgili bölüm, bu kitabın dayandığı temel terapötik yaklaşımı ana hatlarıyla açıklamaktadır. İyileşme çalışmanızın temelini oluşturacağı için bu terapötik modeli okumanız ve kavramanız önemlidir. Bir sonraki bölüm, cinsel bağımlılık kavramının gözden geçirilmesi ve biraz da kavramın geçmişi hakkındadır. Bu sizin cinsel bağımlı olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olacaktır. Daha sonra “normalüstü uyaranlar” kavramı, internetin kompulsif cinsel davranış olarak kullanımı bağlamında açıklanır. İlerleyen bölümde utanç tanımlanmış ve detaylı bir şekilde açıklanmıştır. Nörobilim bölümünde cinsel bağımlılığın altında yatan sebepler açıklanacaktır. Bu, davranışlarınızın yalnızca yanlış seçimler yapmakla ilgili olmadığını görmeye yardımcı olma amacı gütmektedir. Yanlış seçimlerin neden bu kadar düzenli olarak tekrarlandığının anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Okumalar, “bağlanma stilleri” kavramının anlatılmasıyla sona eriyor. Bunlar, bakımverenlerimizle olan ilişkimiz tarafından oluşturulan erken dönem örüntülerdir ve yaşam boyu devam etme eğilimindedir.

Bu okumalar özümsendikten sonra, kitabın II. Bölümünde belirtilen 10 haftalık iyileşme programına başlayacak konumda olacaksınız. İyileşme programının her bölümü bir hafta içinde yapılacak şekilde tasarlanmıştır. Bu zaman çizelgesine bağlı kalmak zorunda değilsiniz. Bir bölümde diğerine göre daha fazla zaman geçirmek isteyebilirsiniz. Bazı bölümleri tekrar etmek isteyebilirsiniz. Size en uygun hızda çalışmakta özgürsünüz. Kitabın içerdiği konular aşağıdaki gibidir:

1. Hafta: Temel İnanç ve Formülasyon
2. Hafta: Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması
3. Hafta: Zararlı Sonuçlar ve En Kötü Senaryo
4. Hafta: Koşullu Cinsellik Planı
5. Hafta: Aile Kökeni
6. Hafta: Bağımlılık Döngüsü
7. Hafta: Döngüden Çıkış
8. Hafta: Bilişsel Bozukluklar
9. Hafta: Kişisel Öykü
10. Hafta: Nüks Önleme

Bu terimlerin çoğu bu aşamada muhtemelen size yabancı gelecektir ancak kitap boyunca bunları adım adım açıklayacağız. Her hafta, konuyla ilgili arka plan bilgilerinin yanı sıra kendi bağımlılık alışkanlıklarınızı anlamanıza ve değiştirmenize yardımcı olacak egzersizler sunacağız. Bu egzersizler için her hafta belirli bir zaman ayırmalı ve dikkatinizi buna çevirmelisiniz. Günlüğünüze notlar yazmak da iyi bir fikir olabilir, belki de her hafta aynı saatte iki saatlik bir zaman aralığı ayırabilirsiniz. Egzersizlerden bir ya da ikisi daha fazla zaman alabilir. İyileşme çalışmanızı kesintilerin minimum düzeyde olduğu sessiz bir alanda yapmaya çalışmalısınız. Yazılı egzersizler yapmaya ek olarak, kendi kişisel öğreniminizle ilgili notlar yazmak için her bölümün sonunda sağlanan bölümü kullanmak yararlı olabilir.

Programın her haftası ayrıca bir “dayanak” içerir. Dayanaklar, iyileşme sürecine daha fazla girmenizi sağlayacak yardımcı araçlardır ve düzenli olarak kendi kendinize tekrarlamanız için yazılmış

bazı ifadelerden oluşurlar. Bu bölümün sonunda bir giriş dayanağı ve ardından iyileşme programını oluşturan bölümlerin her birinin sonunda bulacağınız 10 dayanak var. Programın o haftası boyunca her bölümde verilen dayanağı günde üç kez okumanızı öneririm: sabah, gün içinde ve son olarak, yatmadan önce yüksek sesle. Bu tekrarlayan davranışın amacı “nörojenез” (sinir dokusu oluşumu) yaratmaktır. Dayanağı her okuduğunuzda, beyninizde sizi iyileşme modunda tutan ve iyileşme taahhüdünü güçlendiren bir etki yaratacaktır. Daha önce kullandığınız ve özellikle yararlı bulduğunuz dayanakları geri dönüp tekrar okuyabilirsiniz. Bununla birlikte, hepsini bir oturumda okumaktan ya da okurken acele etmekten kaçınmanızı öneririm.

Çalışma kitabının III. Bölümünde, cinsel bağımlılık hakkındaki bilginizi ve anlayışınızı geliştirmek için tasarlanmış dört tamamlayıcı okuma bulacaksınız. İlk bölüm internet ve cinsel kompulsif davranışlar hakkındadır. Bunu, alışılmadık cinsel örüntüler ve cinsel bağımlılığa eşlik edebilecek sorunlarla ilgili bir bölüm izlemektedir. Son olarak, aynı sorunla uğraşan diğerleriyle bağlantı kurabileceğiniz mevcut grupların ve oluşumların bir taslağını bulacaksınız. Kitap, devam eden iyileşmenizde size yardımcı olabilecek kitapların ve kuruluşların bir kaynak listesiyle sona eriyor.

Kararsızlık Konusunda Birkaç Söz

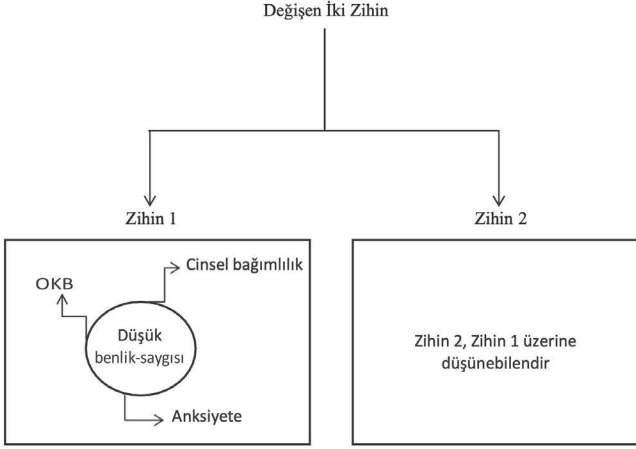
Bu aşamada kararsızlık (ambivalans) kavramını düşünmeliyiz. Bağımlılık yapan bir maddeden ya da bağımlılık yapan bir eylemden vazgeçme konusunda hepimiz kararsızız. Sonuçta, neden bu kadar heyecan verici ve böyle bir ödül sunan bir şeyden vazgeçmek isteyesiniz? Bunun yanıtı, davranışınızın sonuçlarında yatıyor. İlerledikçe durdurulamaz gibi görünüyor ancak daha sonra muhtemelen kendinize “Bunu neden tekrar yaptım?” diye soruyorsunuz. Keşfedildiği takdirde ortaya çıkabilecek olumsuz sonuçların muhtemelen açık bir şekilde farkındasınızdır. Hatta bu davranışın ilişkiniz için bir tehdit olduğunu fark edebilirsiniz. Cinsel bağımlılıkla, bağımlılık döngüsünün neresinde olduğunuzla bağlı olarak, bırakma arzusu gelir ve gider. Bağımlılık döngüsü

hakkında bu kitabın daha sonraki bir bölümünde daha çok şey olacak ancak şimdilik kararsızlığın döngüsel olduğunu anlamamız önemlidir: “eyleme dökme” davranışına (kompulsif cinsel davranışta bulunmayı tanımlamak için kullandığımız terim) ne kadar yakın olursanız, davranışı durdurmaya o kadar az kararlı olursunuz. Eyleme dökmeden sonra ne kadar az zaman geçirirseniz, kararlılık girişiminiz de o kadar güçlü olacaktır. Bu nedenle, davranışı durdurma kararlılığı eyleme dökmeden hemen sonra artar ve bir sonraki eyleme dökme aşamasına doğru döngüde ilerlerken kaybolur. Kararsızlık, bağımlılığın doğal bir bileşenidir. Bunu kabul etmelisiniz.

Düşünümsel Benliği Geliştirmek

İstenmeyen cinsel davranışları değiştirecek ve geride bırakacaksınız, güçlü bir “düşünümsel benlik” geliştirmeniz gerekecektir. Düşünümsel benlik, benliğin (self) diğer alanlarını gözlemleyebilen bölümdür. Kişi bu gözlem sonucunda değişiklik yapabilir. Bu kitap, size düşünümsel benliğinizi geliştirmenize yardımcı olacak egzersizler sunmak için tasarlanmıştır. Örneğin panik atak geçiren ve aşırı derecede kendi düşüncelerine dalmış bir danışanımızı ele alalım. Terapide olduğumuzda, bana işlerin ne kadar kötü olduğunu söylerken kötü bir yere yönelmeye başladığını görebiliyordum. Kendini kötü hissetme konusunda sürekli düşünmesi ve kötü hissetme derecesi, duygudurumunu daha da kötüleştiriyordu. Ona geleceği sorduğumda canlanıyor ve duygudurumu düzeliyordu. Kötü hissetme hakkında düşündükleri ile duygudurumları arasında açıkça doğrudan bir ilişki söz konusuydu. Buna dikkat çekmiştim ve danışanım konuyu kavramıştı. Kendisini kötü hissetme konusunda endişelenmek için ne kadar çok zaman harcarsa, o kadar kötüleşecekti. Oysa geleceği planlamak ve görselleştirmek için zaman harcadığında, kendisini o denli iyimser hissedecekti. Terapist olarak benim görevim buna dikkat çekmekti. Benliğin, dışında durabilen ve benliği gözlemleyen parçası olan düşünümsel benliği kullanmak, onu bağımsız olarak bu sonuca götürebilirdi. Öyleyse göreviniz kendinizi anlamakta ve davranış örüntülerinizi fark etmekte ve kavramakta

başarılı olmaktadır. Şekil 1.1.1 bunun nasıl işlediğini gösteriyor. Bir sonraki bölümde göreceğiniz gibi, bilişsel davranışçı terapinin en temel özelliği budur: kendimizi gözlemleyerek, farklı düşünerek ve bu kendi kendimizi analiz sürecinden edindiğimiz içgörüyü gelecekteki davranışlarımıza uygulayarak davranışlarımızı değiştirebiliriz.



Şekil 1.1.1 Düşünümsel benlik.

Zihin 2 ile Zihin 1'i şunlarla değiştiriniz:

1. artan farkındalık ile
2. kısmen anne babalık sağlayan bir ilişkiye dahil olarak
3. BDT yöntemlerinin soruna uygulanması ile

Bütün Dikkatini Yönelme

Cinsel bağımlılıktan kurtulmak için yapılması gereken işin bir bölümü de, bütün dikkatini yönelme sürecidir. İnternet portalının ya da seks işçilerinin peşine düşmek yerine, bütün dikkatini bir iyileşme kültürüne yönelmelisiniz. Zamanınızı yapmaya

harcadığınız şey olursunuz: koşarsanız zayıflarsınız, çalışırsanız uzman olursunuz, dans ederseniz dansçı olursunuz ve piyano pratiği yaparsanız piyanist olursunuz. Hangi konuda çalışırsanız çalışınız, zamanla daha iyi olursunuz. Uygulama, bir eylemin otomatik hale gelene kadar zahmetli bir şekilde tekrarlanmasıdır. Bu kitapta sunulan egzersizler, cinsel eyleme dökme davranışı için alternatif seçimler yapmayı öğrenmenize yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Ne kadar çok pratik yaparsanız, bu o kadar kolay gerçekleşir ve o kadar usta olursunuz. İlk başta zordur ve birçok yanlışlık içerir ancak devam ederseniz işler değişecektir. Yol almaya istekliyseniz, sonuçlarına mutlaka ulaşacaksınız.

Okumanın en önemli olduğu yer burasıdır. Okumak, başka biriyle içsel bir konuşma yapmak gibidir. Okuduklarımızla ve bizi özümseyen şeylerle değişiriz. Kendinizi bir iyileşme kültürüne bırakınız. Ardından bütün dikkatinizi yöneltme süreci düşüncelerinizde ve içgörülerinizde bile değişiklikler yapmaya başlayacaktır. Bu kitapta ele alınan konular hakkında ek okuma önerisi istiyorsanız, Patrick Carnes'in *Out of the Shadows* kitabının ya da Paula Hall'un *Understanding and Treating Sexual Addiction** kitabının bir kopyasını edinebilirsiniz. Bunlar, cinsel bağımlılık konusunda iki mükemmel giriş metni olup size tamamlayıcı bilgiler sağlayacaktır. Ayrıca *CBT for Compulsive Sexual Behaviour - A Guide for Professionals* kitabımı da edinebilirsiniz. Bu kitap daha çok kompulsif cinsel davranışları olan erkeklerle çalışan profesyoneller için tasarlanmış olsa da, pek çok yararlı bilgi içeriyor. *Cinsel Bağımlılığı Yenmek*, ilk kitapta verilen tüm bilgilerden yararlanıyor ve kendini geliştirme formatında ortaya çıkıyor. Ayrıca, kitapların büyük dağıtımçıları tarafından üretilen okuma listelerine de göz atabilir ve cinsel bağımlılığı araştırabilirsiniz. Listelerde size hitap eden ya da durumunuzla eşleşen herhangi bir şey olup olmadığına bakınız. Ayrıca yardımcı olması için bu kitabın sonundaki *Kaynaklar* bölümüne de bakabilirsiniz.

* *Cinsel Bağımlılık ve Porno Bağımlılığını Anlamak ve Tedavi Etmek* adıyla yayınevimiz tarafından çevrilmiştir.

Kendinizi bu kitaptaki egzersiz programını yaparak ve belki de bir gruba katılarak ya da iyileşme arkadaşlıklarından birine giderek kompulsif cinsel davranıştan kurtulmaya çalışınız.

Bağlantı Kurmak

Bu kitap, başka herhangi bir iyileşme kaynağına sahip olmayanlar için kaleme alınmıştır. Ancak bu tamamen kendi başınıza olduğunuz anlamına gelmez. En azından tamamen yalnız hissetmenize gerek yok. Hepimizin bildiği gibi, bir parça kömürün kendi kendine yanması zordur, yangın çıkması için genellikle birkaç kömür parçasına gereksinim duyarız. Zaten ben ve sen varız ya da en azından bu kitap ve sen. Bir gruba katılmak gibi başka olasılıklar da var. Marylebone Center'da, avukatlar, polisler, hukuk danışmanları, öğretmenler, öğrenciler, sporcular ve din adamları dahil olmak üzere yelpazenin dört bir yanından bir dizi insanın katıldığı gruplar yürütüyoruz.

Diğer bir olasılık ise On İki Adım programına katılmaktır. Bu kitapta daha sonra bunlar hakkında daha fazla yazacağım. Birleşik Krallık'ın hemen hemen her yerinde buluşuyorlar ve iyileşme yolculuğunda önemli bir destek sağlıyorlar. Adsız Cinsel Bağımlılar ya da Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları web sitelerine bir göz atınız ve kolayca gidebilmeniz için yeterince yakınlıkta toplantılar olup olmadığını araştırınız. Bunlar, cinsel bağımlılığı olan ve karşılıklı destek için bir araya gelen, profesyonel olmayan kadın ve erkek gruplarıdır.

Her zaman bu toplantılardan birine gidebilirsiniz. Hiçbir şey söylemek zorunda değilsiniz ve yalnızca katılmanız yeterli olacaktır. Yaşadığınız sorun başgösteren izolasyonunuzu kırmanın bir yolu olup olmadığına karar vermeden önce muhtemelen birkaç toplantıya gitmeniz gerekecektir. Bu grupların çevrim içi toplantıları da vardır ve çevrim içi bir hami bulmak mümkün olabilir. Hemi, cinsel bağımlılığın üstesinden gelme konusunda biraz daha deneyime sahip olan iyileşme sürecindeki kişidir ve bu kişiyi size destek sunacak kişi olarak kaydedebilirsiniz.

Diğer bir fikir, birkaç güvenilir arkadaş seçmek ve onlara bir iyileşme yolculuğuna çıktığınızı söylemek olabilir. Sorunun doğasını açıklamamız ve onlara size yardımcı olmaya istekli olup olmadıklarını sormanız gerekecektir. Bu mümkün olursa, ilerlemenizi gözden geçirmek için sizinle bir süre için ayda yaklaşık bir saat kadar görüşmek isteyip istemediklerini sormanızı öneririm. Bu konuda çok fazla utanç duyabilirsiniz ancak sizi yargılamayan insanlarla sorunlarınızı paylaştığınızda utanç hissi azalacaktır. Eğer onlar sizin arkadaşınızsa, bu şekilde yardım etmeleri istendiğinde kendilerine iltifat edilmişçesine iyi hissedebileceklerini düşünüyorum. Bu onlara güvendiğinizin göstergesi olacaktır.

Bir başka fikir, bir hesap verebilirlik partneri bulmaktır. Bu, bir önceki ile hemen hemen aynı fikirdir ancak güvendiğiniz ve durumu açıklayabileceğiniz bir kişiyi içerir. Bu rotayı izlerseniz, onlarla haftada bir görüşmenizi öneririm. Bu yüz yüze ya da telefon ya da e-posta yoluyla olabilir. Sorun internet bağımlılığıysa, internet aramalarınızı hesap verebilirlik partnerinize e-postayla gönderecek programlar vardır. Örneğin, “Covenant Eyes” programı, internet kullanımınızın bir kaydını belirlenmiş bir üçüncü şahsa gönderecektir. Bu, interneti kötüye kullanmanızı önlemenin etkin bir yöntemidir.

Bu süreçte yardım almanın bir diğer yolu da papazınıza, rahibinize ya da diğer dini liderinize yaklaşmaktır. Onlara sorununuzu anlatabilir ve hesap verebilirlik partneriniz olup olmayacaklarını sorabilirsiniz. Kişinin sizinle aynı frekansta olup olmadığını görmek için onlarla önceden görüşme yapmak da muhtemelen akıllıcadır. Taahhüdünüzün sonsuza kadar sürmemesi için bunu 3-6 ay ile sınırlandırabilirsiniz.

Her durumda, hangi alternatifi benimserseniz benimseyin, sürecin nasıl ilerlediğini görebilmeniz için altı hafta süreyle geçici olarak denemenizi öneririm. İyileşmeniz için ihtiyacınız olan şey size sunulmuyorsa, hesap verebilirlik partnerinizle yollarınızı ayırmaktan çekinmeyiniz. Yardımcı olup olmadıklarını bilecek olan sizsiniz. Karar verirken acele etmeyiniz, böylece doğru karar olduğundan emin olabilirsiniz.

Son olarak, terapiye gidebilirsiniz. Bu konuda pek çok terapist var ancak çoğu cinsel bağımlılıkla çalışma konusunda pek deneyimli değiller. Ancak yardım etmek isteyeceklerdir. Bu seçeneği seçerseniz, onlara aklınızdan geçenleri söyleyiniz ve kabul ederlerse yukarıdaki gibi harekete geçiniz. Bir deneme süresine ihtiyacınızın olduğunu unutmayınız. Birçok terapist evden çalışıyor, bu yüzden bu durumun bir servete mal olması gerekmez. Sizinle aylık görüşmeyi kabul edip etmeyeceklerini sorabilirsiniz. Terapistlerle ilgili olan şey, onların gizlilik ilkesine uyacaklarını garanti edebilenizdir. Gizliliği bozarlarsa profesyonel akreditasyonlarını kaybederler. Son çalışmalar (Schmitz, 2005), psikoterapinin danışanın beyin kimyasında değişiklikler yapabildiğini göstermektedir. Hudson-Allez (2009), terapötik sürecin, yaşam geçmişimizden miras aldığımız eksiklikleri giderebileceğini yazar. Başka bir deyişle, zaman geçirdiğimiz kişiler gibi olma eğilimindeyiz. Ötekini bilinç dışı olarak içselleştiririz. Bu, psikoterapinin önemli bir işlevidir. Terapisti bilinç dışı olarak içselleştiririz. Bu genellikle kendini kabul etme, şefkat ve yargılayıcı olmamanın içselleştirilmesi anlamına gelir. Bu yüzden, terapiye gitmeyi düşünmenizi öneriyorum. İyileşme konusunda doğru bulduğum şeylerden biri de şu temel kuraldır: en az yapmak istediğiniz şeyler, en çok yapmanız gereken şeylerdir.

Cinsel davranışlarınız yasa dışı unsurlar içeriyorsa, terapiye daha dikkatli yaklaşmanız gerekecektir. Bağımsız uygulayıcıların yasa dışı faaliyet bildirim zorunlu olmamakla birlikte, bazı terapistler bunu yapmak için etik bir sorumluluk hissedebilir, bu nedenle bildirim ile ilgili kişisel politikaları hakkında terapistinizle önceden görüşmenizi öneririm. Ne yazık ki bu durum, insanları kazanı olmayan bir duruma sokabilir: sorunu çözme konusunda yardım almak için kendini açma önemlidir, ancak aynı zamanda açıklamaya izin verilmeyebilir ve sorun çözülmeden kalabilir.

Son Sözler

Bu kitapta temel alınan terapötik yaklaşım olan bilişsel davranışçı terapinin (BDT) amacı, danışanı terapistte dönüştürmektir. Bu, davranışlarda kalıcı bir değişikliğin temeli olacak bilgi ve içgörü

sağlamak anlamına gelir. Bu kitabı okumanızın ve içindeki egzersizleri yapmanızın amacı, içgörü kazanmak ve onu kendi özel durumunuza uygulamayı öğrenmektir. Bu, bilişsel davranışçı terapide gerçekleşen süreçle aynıdır; tek fark, uzakta bir terapist oluşum ve sürecin dakika etkileşimli bir değişim olmayıp, bilgiyi sunduğum ve sizi daha anlayışlı olmaya ve davranışsal değişikliğe götürecek egzersizleri sağladığım bir süreç oluşudur.

Siz bir bağımlısınız ve bağımlılar anında değişime alışkındırlar. Her şeyi bir kerede yapmak sizin için cazip olacaktır. Aslında bu pek de iyi bir fikir değil. Bağımlı olmanız ne kadar sürdü? Başa çıkılmaz duygularınızı yatıştırmak için ne zamandır seksi kullanıyorsunuz? Gerçek şu ki, eğer seks davranışını uzun süredir duygudurum düzenleyici bir davranış olarak kullanıyorsanız, iyileşme hemen anında gerçekleşmeyecektir. Bunun çok daha yavaş ilerleyen bir süreç olduğunu anlamalısınız. Bu çok fazla çalışma gerektirir. Hızlı düzelmeler ve anında yanıtlar mevcut değil. Keşke öyle olmasaydı ama ne yazık ki öyle. Bunun hassas ancak sürekli uygulama ve büyük bir kararlılık gerektiren bir süreç olduğu fikrine alışmaya çalışınız.

Bu süreç kusursuz bir şekilde ilerlemeyecektir ve süreç içerisinde hatalar olacaktır. Zaten eyleme dökmeyi düşünüyor, internete girmeyi ve porno izlemeyi dört gözle bekliyor olabilirsiniz. Sorunu çözmeye çalışmanın neden olduğu anksiyete bile eyleme dökme dürtüsünü tetikleyebilir. Merak etmeyiniz, her şey zamanla netleşecektir. Artık başlayabilirsiniz. Bu yolculukta size başarılar diliyorum. Bu sizi utançtan zarafete götürebilecek bir yolculuktur. Umarım bu kitap üzerinde çalışırken bunu deneyimlersiniz.

Giriş Dayanağı

Ön okumaları yaparken bu dayanak günde üç kez okunmalıdır. Her gün en son okuduğunuzda, yüksek sesle okunmalıdır.

Ben değişeceğim. Kompulsif cinsel davranışlarla çok uzun süre yaşadım. İlk başta, bu cinsel davranışlar öylesine gerçekleşti ama sonunda kompulsif bir davranış haline geldi. Bu kompulsif davranış hayatımı çok uzun süredir kontrol ediyor. Şimdi değişim zamanı.

Bağımlılık benim hakkımda neredeyse her şeyi etkiledi. Düşüncelerimi şekillendirdi, arzularımı yönlendirdi, günlük zamanımı elimden aldı, ilişkilerimi etkiledi ve hayatımı alt üst etti. En önemlisi, bu bağımlılık, ilişki kapasitemi düşürdü ve sevdiğilerimi ciddi şekilde incitti. Ama şimdi değişeceğim. Bu benim azim ve kararlılığım. Değişeceğim. Bunu yapabilirim. Gerekli değişiklikleri yapabileceğimi biliyorum. Bu kitapta ana hatları verilen programı kararlılıkla yürüteceğim. Daha da önemlisi, bağımlılıktan iyileşmek benim önceliğim olacak. Değişeceğim. Bunu gerçekleştirebileceğimi biliyorum. Değişeceğim.

Bilişsel Davranışçı Terapi



Bu bir bilişsel davranışçı terapi (BDT) kendini geliştirme kitabı olduğundan, ilk işimiz BDT'nin temel bileşenlerini anladığımızdan emin olmak olacaktır. Bilişsel davranışçı terapi 1970'lerde ortaya çıktı ve davranışsal ve bilişsel bilimlerde gerçek bir devrim olarak kabul edilebilir. Freud ya da Jung'un psikanalizi gibi geleneksel psikoterapilerden önemli bir kopuşu temsil eder. BDT'nin 'büyükbabası' Albert Ellis, eğitim almış bir psikanalistti, ancak danışanlarının bilinç dışına erişmek gibi geleneksel terapötik yaklaşımlardan yarar görmediklerini, bunun yerine onların bakış açılarını ve çevrelerini değiştirerek ilerleme kaydettiklerini fark etmişti. O dönemde duygudurum bozukluklarının öncelikle "düşünme bozuklukları" olduğunu fark eden Aaron Beck olmuştu. Hem Beck hem de Ellis, psikolojik rahatsızlığın başımıza gelenlerden değil, deneyimlerimizi nasıl düşündüğümüz ve nasıl yorumladığımızdan kaynaklandığını fark etmişlerdi. Kendimiz, başkaları ve dünya hakkında düşünme şeklimizin, hissetme ve davranış biçimimizi önemli ölçüde etkilediğini savundular. Psikolojik sıkıntı yaşadığımızda, düşüncemiz daha katı ve çarpık hale geliyor ve kendimiz, başkaları ve dünya hakkındaki inançlarımız giderek sabitleniyordu. Yanlış düşünme süreçleri, olumsuz duygulara yol açıyor, bu da kendi kendini engelleyen davranış örüntülerine neden oluyor, hatalı düşünme ve bir kısır döngü yaratmakla sonuçlanıyordu.

BDT'de değişim, danışanın düşünceleri, duyguları ve davranışları arasındaki bağlantıyı kavradığında ve herhangi bir yararsız düşünme modeline meydan okuyup düzeltildiğinde gerçekleşecektir. BDT terapistinin rolü, öncelikle danışanın bu uyumsuz

düşünce örüntülerini tanımlamasına ve değiştirmesine yardımcı olmaktadır, bu da duygularda ve davranışta değişikliklere yol açacaktır. BDT terapistleri, danışanların yaşamlarında olumlu değişiklikler elde etmelerine yardımcı olmak için genellikle davranışçı teknikleri kullanırlar. Birçok yönden rehber ya da öğretmen olarak hareket ederek danışanın yeni kavrayış ve düşünce yöntemleri geliştirmesine yardımcı olurlar.

Dolayısıyla, BDT'nin kazandırdığı temel içgörü, duygularımızı belirleyenin dışsal olaylar değil, daha çok duygudurumlarımızı yaratan olaylara ilişkin *yorumumuz* olduğudur. Başka bir deyişle, duygularımız olaylar hakkındaki düşüncelerimizden kaynaklanır. Birlikte birkaç örneği ele alalım.

Aaron, tıpla ilgili bir disiplinde son sınavlarına girmeden kısa bir süre önce röntgencilik nedeniyle tutuklanmıştı. Bu tutuklama, artık tıp alanında kariyer yapamayacağı anlamına geliyordu. Bu birçok insan için üzücü bir gün olurdu ama onun için bir anlamda rahatlamaydı. Tıp okumayı hiçbir zaman istememişti. Onu buna iten ailesinin baskısıydı. Bu olayı bir trajedi olarak değil, ailenin yükümlülüklerinden kurtulma olarak deneyimlediği şekilde yorumlamıştı.

Tom'un dairesinin kira kontratı yenilenmemiştir. Buna kızmadı çünkü bu, Londra'dan çok daha yeşil bir ortama taşınmasına izin vermişti. Birçok kişinin sıkıntı kaynağı olarak yorumlayacağı kira kontratının sonu, Tom için bir umut meselesiydi.

Ölümün kendisi bile aslında bir sıkıntı meselesi değildir; hepsi onu nasıl yorumladığımızı bağlıdır. William için ölüm, son değil, görkemli bir sonsuzluğa doğru yeni bir girişimin başlangıcıydı.

Öyleyse, önemli olan ve duygularımızı oluşturan olayın kendisi değil, daha çok olayı yorumlayışımızdır. Bu durum, cinsel bağımlılık için de aynı derecede geçerlidir. Cinsel bağımlılığın temel ve önemli tanımı, öznel sıkıntı yaratan ve mesleki, eğlence ve ev içinde önemli fırsatların kaybına katkıda bulunan bir davranış modeli olmasıdır. Başka bir deyişle, insanlar sıkıntıya ve umutsuzluğa neden olan tekrarlayan bir dizi cinsel aktivite sergilerler. Seks işçilerine gitmeniz sizin için sorun değilse, yaşam hedefle-

rinize müdahale etmiyorsa, finansal bir yıkım yaratmıyorsa ve ilişkinizi bozmuyorsa, o halde sorun ne? Başkaları tarafından getirilen ahlaki yargılar sorun olabilir ancak bu yargılar onların görüşleridir ve onlara katılıp katılmamakta özgürsünüz. Defalarca söylediğim gibi, “eğer sorunsa, bu yalnızca bir sorundur”. Tedavi programımıza katılan erkeklerin çoğu, sevdikleri partnerleriyle anlamlı ilişkilerini korumak için bize başvururlar. İlişkinin ve aile yaşamının değeri, her şeyin ötesinde bir öneme sahiptir.

BDT'nin kazandırdığı bir başka içgörü, davranışımızın düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğudur. Normalde bunun tersini düşünürüz, düşüncelerimizin ve duygularımızın davranışlarımızı oluşturduğuna inanırız. Bununla birlikte, ikisi de doğrudur: Davranışlarımız, davranışlarımızı oluşturan duygu ve düşüncelerimizin yanı sıra düşüncelerimizi ve duygularımızı etkiler. Kaygılı hissettiğimiz için bunu cinsel eyleme dökümleriz. Ancak, davranışımızı değiştirir ve eyleme dökmezsek, bu duygularımızı ve düşüncelerimizi değiştirecektir. Bu bir yerde düşünceleri ve duyguları etkileyen davranış örneğidir. Benzer şekilde, istemediğim bir koşuya çıkarsam, sonrasında iyi bir yetkinlik ve öz kontrol duygularım olacaktır. Eğer gerçekten diyet yaparsam ve çok fazla iyi yemek tatmamak için yemin edersem, biraz irademi zorlayabilirim ancak sonunda kendi kendine hakimiyet duygusuyla kendimi çok daha iyi ve daha etkili hissedeceğim. Bir süre seksten uzak durma sözleşmesi (hiç cinsellik yapmamaya karar vererek) yapanlar, kendilerini daha iyi, daha iyimser ve daha fazla denetimli hissettiklerini bildiriyorlar. Cinsel iyileşme gruplarımızdaki tüm erkekler, cinsel davranışları kontrol altına alındığında daha iyi ve mutlu hissettiklerini bildirdiler. Yani bu iki yönlü bir yol: düşünceler ve duygular davranışları ortaya çıkarır ancak davranışlar da duyguları ve düşünceleri doğurur.

BDT, olayları düzen ve düzensizlik arasındaki bir ikilem olarak değil, daha çok bir süreklilikteki sorunlar ve meseleler olarak anlama eğilimindedir. Örneğin depresyonu ele alalım: depresyon, “hiç yok” seçeneğinden “yataktan kalkamıyorum” seçeneğine kadar uzanan bir süreç üzerindedir. Hepimiz tamamen iyi, bi-

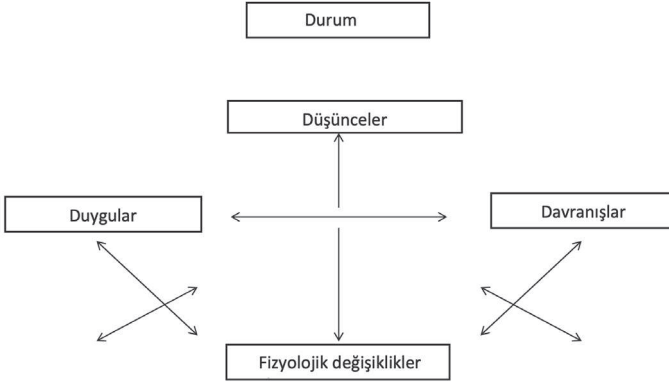
raz depresif, daha depresif ve çok depresif arasında bu ölçekte bir yerdeyiz. Bu ne zaman bir bozukluk olur? Sanırım bunun yanıtı, ilgili kişinin bir sorun olduğunu hissettiği ve durumu değiştirmek istediği durumda olacaktır. Cinsel davranış ne zaman problemlidir? Bunun yanıtı, davranışın ilgili kişi için kabul edilemez olduğunun fark edilmesidir. Başka bir deyişle, davranışın dezavantajları iyice arttığında kişi gerçekten durması gerektiğini hisseder, öyle ki diğer önemli değerler ve yaşam tarzı seçimleri ön plana çıkabilir. Bazıları için cinsel bağımlılık, başka türlü normal davranışın yalın bir şekilde abartılmasıdır.

BDT'nin bir başka özelliği de, olayları birbirine bağlı bir sistemin parçaları olarak görmesidir. Bu sistem normalde düşüncelerden, duygulardan, davranışlardan ve fizyolojik tepkilerden oluşur. Şekil 1.2.1 bunun nasıl işlediğini göstermektedir. Görünüşü nedeniyle buna "sıcak çapraz topuz" diyagramı diyoruz. Duyguların düşünceden ve davranışların ve fizyolojik tepkilerin duygulardan geliştiğine dair BDT anlayışını yansıtan düşüncelerin sistemin tepesinde olduğuna dikkat ediniz.

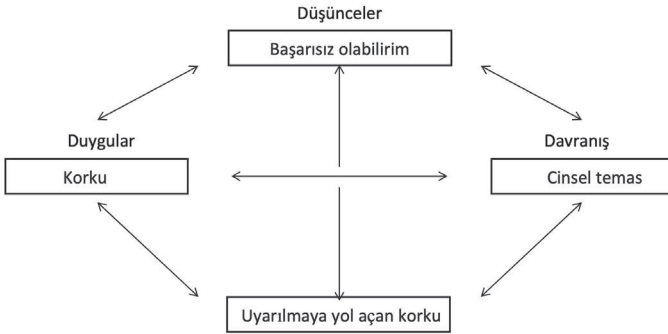
David anksiyete ve utançla hareket ediyordu. Önünde onda anksiyete ve korkuya (duygu) neden olan bir sözleşme müzakeresi (düşünce), önemli bir son tarih vardı. Bu dayanılmaz bir hale gelmişti ve bir kaçışa ihtiyacı vardı. Cinsel davranış onun normal kaçış yoluymuştu. Son teslim tarihiyle ilgili anksiyete, bedensel rahatsızlığa neden olacak ve kalp atışlarında artış ve avuç içlerinde terleme yaşayacaktı. Cinsel ilişki sürecine başlarken, bunlar cinsel heyecan duygularına dönüşür. Tüm bu faktörler arasındaki bağlantı Şekil 1.2.2'de gösterilmektedir.

Başka bir örneği ele alalım: Roger yalnızlık konusunda "eyleme dökme" davranışı sergiliyordu. Önünde yapacak pek bir şeyi ve yapacak kimsenin olmadığı bir hafta sonu vardı. "Yalnızım" diye düşünüyordu. Yalnız olmaya odaklanmak, dayanılmaz bir yalnızlık duygusu yaratmıştı. Düşünceleri, yalnızlıktan bir kaçış olarak cinsel eyleme dökmeye dönüşüyordu. Cinsel eyleme döküyordu. Oysa yalnızlık sorununu çözmenin başka yolları da vardı. Bir arkadaşıyla tanışabilir, bir sosyal kulübe gidebilir ya da briç oynamak ya da nasıl dans edileceğini öğrenmek gibi etki-

leşimli bir faaliyete girebilirdi. Bu alternatifler aslında yalnızlık sorununu çözebilirdi. Oysa, cinsel eyleme dökmeğe yatkın olan Roger, internette tek başına eyleme dökcekti. İnternet kullanımı tek başına yapılan bir uğraştır ve daha fazla yalnızlık ortaya çıkaracaktır.



Şekil 1.2.1 Sıcak çapraz topuz diyagramı.
Kaynak: Padesky and Mooney, 1990'dan uyarlanmıştır.



Şekil 1.2.2 Sözleşme pazarlığı.

Egzersiz: Dürtü günlüğü

Cinsel kompulsif davranışlar çoğunlukla aniden belirmezler, aksine kendilerinden önce gelen olumsuz duygudurumlarından ortaya çıkarlar. Bu duygu ve davranışları fark edip izleyebilmek önemlidir. Bunu yapmak için, eyleme dökme dürtülerinizin yazılı bir kaydı olan bir “dürtü günlüğü” (bkz. Tablo 1.2.1) kullanabilirsiniz. Eyleme dökme dürtünüzü hissettiğiniz her seferinde, bunu kaydedin ve dürtüden hemen önce tam olarak neler olup bittiğini not edin. Bu, davranışı eyleme dökmeniz için belirli tetikleyiciler olduğunu görmenize yardımcı olacaktır. Bazen dürtüyü harekete geçirenin belirli insanlar olduğunu fark edebilir, diğer zamanlarda belirli ortamların dürtüyü ve bazı istenmeyen duygudurumlarını tetiklediğini görebilirsiniz. Örneğin, sıkıldığınızda ya da belki kaygılı ya da yalnız olduğunuzda düşüncelerinizin eyleme dönüştüğünü fark edebilirsiniz. Bu duygudurumlarını fark etmek ve sonunda bunları yönetmenin başka yollarını öğrenmek önemlidir.

Dürtü uyandıran şeyin ne olduğunu anladıktan sonra, dürtünün gücünü 1’den 10’a kadar derecelendirip ne kadar sürdüğünü not ediniz. Bu dürtüyle hareket edip etmediğinizi, öyleyse ne yaptığınızı ve bunun ne kadar sürdüğünü kaydediniz. Daha sonra nasıl hissettiğinizi not ediniz. Yapabiliyorsanız, eyleme dökme davranışı yerine takip edebileceğiniz alternatif davranışları belirleyip belirleyemeyeceğinize bakınız. Alternatif davranışlar hakkındaki bu düşünme süreci, tam iyileşmeye giden yolculuğunuzda önemli hale gelecektir.

Unutmayınız ki, önemli olan dürtü değil, dürtüyü yaratan koşullardır. Dürtü için bir bağlam belirledikten sonra, kompulsif cinsel davranışa bir alternatif üretebileceksiniz. Yeni strateji o kadar çabuk tatmin olmayacak ancak size çok daha etkin uzun vadeli sonuçlar verecektir.

Örneğin, masanızda oturuyor, sıkılmış ve öğleden sonrası için sıkıcı işleri gerçekten yapmak istemiyor olabilirsiniz. Erotik bir web sitesine göz atma fikri aklınıza gelecektir.

Tablo 1.2.1 Dürtü günlüğü

Tarih/zaman	Öncesinde neler oluyor? Örneğin: alkol, yalnızlık, anksiyete, stres, kendini yatıştırma	Dürtünün derecesi (1-10)	Sürdüğü zaman	Eyleme dönme? (Evet/ Hayır)	Evet ise, ne kadar uzun ve hangi tür. Örnekler: internet, web-kamerası, anonim seks	Sonraki duygular. Örnekler: utanç, pişmanlık, öz-saldırı, üzüntü	Olabilecek alternatif ya da daha önce sergilenmiş davranışlar

Bunun aklınıza yeni geldiğini düşünebilirsiniz ancak içinde bulunduğunuz bağlam önemlidir. Cinsel düşüncelerin can sıkıntısı ve anksiyeteye bir tepki olduğunun farkına vardığınızda, daha etkili bir uzun vadeli strateji benimseyerek cinsel eyleme dökme davranışını atlatabilirsiniz.

Dürtü günlüğü, bu kendine yardım tedavi programından geçen bir ilerleme kaydı işlevi görebilir. Size cinsel bağımlılıktan çıkıp daha dengeli bir yaşam tarzına geçme girişiminde yararlı olacak önemli bilgiler sağlayacaktır. Bu hafta dürtü günlüğünü başlatmanızı ve bu kendine yardım programını kullandığınız 10 hafta boyunca saklamanızı öneririm. Dürtü günlüğünün fotokopisini çekebilirsiniz ya da elle yazarak kopyalayabilirsiniz. Başkalarının görmesi için ortalıkta bırakmak muhtemelen iyi bir fikir değil. Günlüğü her zaman yanınızda tutmanızı öneririm. Bazı kişiler bunu bilgisayarlarında ya da telefonlarında düzenlemeyi tercih edebilirler. Asıl olan, dürtü günlüğünü olaya olabildiğince yakın bir zamanda tamamlamanızdır. Sonraya bırakırsanız, muhtemelen unutursunuz ya da tam olarak hatırlamazsınız.

Bu iyileşme programı sırasında dürtüyü eyleme dökmeyle tepki vermeyi azaltıp azaltamayacağınıza bir bakınız. Günlüğe haftadan haftaya bir göz atmak yararlı olabilir. Cinsel bağımlılığınız hakkında bir şeyler yapmaya çalışmanızın yarattığı anksiyetenin neden olduğu ilk iki haftada dürtülerde bir artış olabilir. Yalnızca yapmamayı düşünmek bile dürtüleri gerçekleştirme düşüncelerini tetikleyebilir. Öyleyse, dikkatli olunuz ve nasıl ilerlediğinizi görünüz.

Bilişsel davranışçı terapi hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Cinsel Bağımlılık



Bu bölümde cinsel bağımlılık kavramını ele alacağız ancak konuya öncelikle cinsel bağımlılığın ne olmadığı ile başlayalım. Cinsel bağımlılık, aşırı bir cinsel dürtü ya da çok fazla seksten hoşlanmakla ilgili değildir. Bu, sevdiğiniz seks türü ya da tek başına ya da başka biriyle ne yapmak istediğinizle ilgili de değildir. Cinsel fantezi hayatınız ya da mastürbasyon yaparken ne düşündüğünüz ya da neye baktığınız hakkında da değil. Seks normal bir insan gereksinimidir ve bir başkasına duyulan ısrarlı bir özlemdir. Bu nedenle biz buna yalnızca bir seçenek yerine “dürtü” diyoruz. İnsan türünde, heteroseksüel vajinal ilişki ve bununla ilgili tüm olası varyasyonlardan, tüm olası çeşitleriyle aynı cinse karşı cinsel davranışa varan geniş bir olası cinsel alternatifler yelpazesinde dikkate değer farklılıklar söz konusudur. Cinsel bağımlılık, aynı cinsiyetten davranışlarla ya da kendi başına davranışları tercih etmeyle ilgili de değildir. Grup seks, kölelik, otorite ve boyun eğme tercihleri* ya da bazılarının olağan dışı olarak tanımlayabileceği herhangi bir şey hakkında da değil. Bu kitap seks yapmamakla ilgili *değil*. Bu, yaptıktan sonra haz alabileceğiniz ve kendinizi iyi hissedebileceğiniz iyi seks yapmakla ilgilidir.

Cinsel bağımlılık kavramı çok eskilere dayanıyor. Üçüncü yüzyılda, Augustine “bağımlılık” terimini kullanmadan bağımlılık hakkında görüşlerini yazmıştı (ve muhtemelen cinsel davranıştan söz ediyordu). Şöyle diyordu:

* BDSM: Bondage, domination, submission, masochism

Düşmanın pençelerinde benim irade gücüm vardı ve böylece beni bağlayacak bir zincir oluşturmuştu. Gerçek şu ki, düzensiz şehvet, sapkın bir irade ortaya çıkarır. Şehvet kötülüğe teşvik ettiğinde, bir alışkanlık oluşur ve örutü kontrol edilmediğinde, dayanılmaz bir istek haline dönüşür. Bunlar zincir olarak tanımladığım birbirine bağlanan halkalardı ve sert doğada köleliğim bunu beni baskı altında tutmak için kullanıyordu.

(Augustine, 1997: 192, Boulding tarafından çevrilmiştir)

Uzunca bir süre sonra, Patrick Carnes (1983) *Out of the Shadows* adlı eserinde cinsel bağımlılık kavramını geliştirdi ve herkese tanıttı. Bu kitap cinsel bağımlılıkla ilgili en son çalışmaların esin kaynağı ve temeli olmuştur.

Cinsel bağımlılığın dört bileşeni olan bir davranış örutüsü olduğundan söz edilir: denetimden çıkmış gibi hissettirir, zararlı sonuçlar doğurur, durdurmak imkânsız görünür ve mutlaka bir işlevi vardır. İlk üç özellik tüm cinsel davranışlar için geçerlidir. İyi seks, kontrol kaybını içerir ve benliğin erotizm içinde kendinden geçmesidir. Cinselliğin çoğu kez iyi ve kötü sonuçları vardır. Durdurmak zordur çünkü seks temel bir insan dürtüsüdür. Cinsel bağımlılığın ardında yatan en büyük etmen, bunun seksle ilgili olmamasıdır. Daha çok, olumsuz duygudurumlarından kaçmanın ve kaçınmanın sonradan öğrenilmiş bir yöntemi olmasıdır. Bu yüzden cinsel bağımlılık, olumsuz bir duygudurumunu yatıştırmak için cinsel davranışın kullanılmasıyla ayırt edicidir. Bununla birlikte, içsel biyolojik bir dürtüye mi tepki verdiğinizi ya da yalnızca sıkıldığınızı ve biraz heyecan isteyip istemediğinizi belirlemek zor olabilir.

Cinsel bağımlı olduğunuza dair kuşularınız olabilir. Muhtemelen bu kitabı satın almanızın nedeni de budur. Kitabı size satın almasından ötürü partnerinizin de bu konuda kuşuları olabilir. Bununla birlikte, cinsel örutülerinizin gerçekten kompulsif olup olmadığını anlayabilecek tek kişi sizsiniz. Bu soruyu yanıtlamaya yardımcı olmak için Carnes'in sözlerine kulak verebiliriz. O bize Cinsel Bağımlılığın On İşaretini sunuyor:

1. Kontrol dışı davranış örüntüsü.
2. Cinsel davranıştan kaynaklanan ağır sonuçlar.
3. Olumsuz sonuçlara rağmen durduramama.
4. Kendine zarar veren ya da yüksek riskli davranışlarla ısrarlı uğraş.
5. Cinsel davranışı sınırlamak için sürekli bir istek ya da çaba.
6. Temel başa çıkma stratejisi olarak cinsel saplantı ve fantezi.
7. Mevcut aktivite düzeyi yeterli olmadığı için cinsel deneyim sayısında artma.
8. Cinsel aktivite etrafında şiddetli duygudurum değişiklikleri.
9. Sekse ulaşmak, seksüel olmak ya da cinsel deneyim sonrası kendine gelmek için aşırı miktarda zaman harcama.
10. Cinsel davranış nedeniyle önemli sosyal, mesleki ya da eğlence etkinliklerinin ihmal edilmesi.

(Carnes, 1991: 11–12)

Carnes'e göre, "cinsel bağımlılar cinselliklerini uyku, endişe, ağrı, aile ve yaşam sorunları için adeta bir ilaç olarak kullanıyorlar" (1991: 23). On İşareti baştan sona okuduktan sonra, bunların çoğuna mı yoksa tümüne mi evet diyebileceğinizi kendinize sorunuz. Örneğin, cinsel örüntülerinizin partnerinizle olan ilişkinizi bozduğunu ya da gece boyunca internet pornosu izlediğiniz için işe geç gittiğinizi fark etmişsinizdir. Belki önemli bir şeyi atmışsınızdır ya da ilişkiniz seks işçilerini kullanmanız nedeniyle tehdit altındadır.

Cinsel bağımlılığın özü, derinlerde kendi hakkınızda gerçekte nasıl hissettiğinizde yatar. Baumeister, bağımlılığın "kendinden kaçış" olduğundan söz eder (Baumeister, 1991: 21). Kendinizi iyi hissetmediğinizde, olumsuz duygudurumlarından kaçmaya ve haz içinde kendinden geçmeye gereksinim duyduğunuzu belirtir. Cinsel bağımlılık, dayanılmaz duygudurumlarından kaçmak için cinsel davranışın tekrar tekrar kullanılmasıdır. Para kazandığınız, akademik ödüller kazandığınız ya da işinizde terfi ettiğiniz için kendiniz hakkında iyi hissettiğinizi düşünebilirsiniz ancak bunlar bazen "yeterli olmama" gerçek duygularına karşı bir savunma olabilir. Bu savunmaların altında, çoğu zaman benlik tarafından bile fark edilmeyen, kişinin yeterince iyi olmadığı duygusu yatar.

Avukat olan bir danışanımdı. Yedi çocuklu bir ailenin son erkek çocuğuydu. Zeki, yakışıklı ve işinde başarılıydı. Satış rekorları kırarak bir roman yazma kapasitesine sahipti ama bunu gerçekleştirememişti. Her akşam evde oturup porno izleyerek zaman geçiriyordu. Aynı miktarda zaman ve enerjiyi farklı bir şeye aktarsaydı, bir çeşit başarı elde edebilirdi. Ancak tüm zamanını internette boşa harcamıştı. Harcadığı bu sonsuz saatler için elinde gösterebileceği hiçbir şeyi yoktu. Onlar yalnızca kendinden geçmek için kaçıştı. Şimdi, belki hepimizin bazen kendinden geçmeye ihtiyacı vardır ancak bu durumda o, geceler boyunca zamanını aynı verimsiz sürece harcamıştı. Yeterli olmadığına dair içsel duygusundan uzaklaşmak için harcadığı yıllar için gösterebileceği çok az şeyi vardı. Kitap yazmış olsaydı, en azından göstereceği bir şey olurdu ve kitabın başarısı, öz değer duygusunu artırabilirdi ve yeterli olmama hissini ortadan kaldıracaktı. Cinsel bağımlılık düşük benlik saygısı için asla bir çözüm değildir ve aslında, düşük benlik saygısına daha da katkıda bulunur. Üretken aktivite ise tam tersini yapar; daha yüksek öz-değer düzeyleri oluşturur ve bunu pekiştirir.

Belki okulda ya da üniversitede öğrencisiniz ve bir akademik derece kazanmak için çalışıyorsunuz. Çalışmak için harcadığınız zaman sizi akademik dereceye götürecektir. İnternete bakmak için harcanan zaman, zamanı boşa harcamak olacaktır ve gelecek için olasılıklarınızı azaltacaktır. Cinsel bağımlılık, kısa vadeli kazanç ve uzun vadeli kayıpla ilgilidir. İnternet üzerinden çalışmanın sıkıcılığından kaçmaktansa, mermiyi ısırap daha sıkı çalışmak daha akılcıdır.

Düşük öz değere bazen düşük kişisel bakım eşlik edebilir. Süreç şöyle işler: çok değerli olmadığınızı düşünürsünüz ve bu nedenle kendinize bakmazsınız. Herhangi bir eski giysinizi giyersiniz. Giysilerinizin ütülendiğinden emin değilsinizdir. Diş doktorunuza ya da göz doktorunuza gitmeyi ertelersiniz. Düzenli yemiyorsunuzdur. Çok fazla içki içiyorsunuzdur. Düzenli egzersiz yapmıyorsunuzdur. Bunlar birikir ve daha fazla ihmale dönüşür ve bu da bir şeylerin içinde kendinden geçmeye olan gereksini-

mine katkıda bulunur. Sizi kendinizden geçiren şey alkol, eğlence amaçlı uyuşturucular ya da internet pornosu olabilir.

Bazen insanlar kendilerini yönetmekte zorlandıkları çetrefilli durumlarda bulurlar ve internet pornosunu kullanmaya başlarlar. Belki de kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve diğer herkes başkalarıyla çıkıyorken siz de aynısını yapmıyorsunuz. Cinsel bağımlılar konusunda çalışırken, kriz zamanlarında internet ya da seks işçilerinin kullanımında bir artış olduğunu gözlemlemiştım. Partnerle ya da onun hamileliğiyle ya da partnerin danışan ve terapide oluşuyla ilgili çözülemeyen sorunlar söz konusu olabilir. Endişe dayanılmayacak kadar fazla olabilir ve striptiz kulübelerinde ya da internette sağlanabilecek bir kaçış durumu olabilir. Aslında sadakatsiz olmak için yola çıkmıyorsunuz, yalnızca cinselliğin içinde kendinden geçmekle anksiyeteyi yönetmeye çalışıyorsunuz.

Bağımlılık sözcüğü, “yargı kararıyla bağlanma” anlamına gelen Latince *addicare* sözcüğünden gelir ve özgürlük kaybını temsil eder. Augustine’in şu sözlerini tekrar düşününüz: “Dayanılmaz bir istek... zincir oluşturan birbirine bağlanan halkalar”. Bir iyileşme grubu toplantısının başlangıcında, bir danışanım “yalnızca özgür olmak istiyorum” diye haykırmıştı. İşte elinizdeki bu kitabın amacı da özgür olmanıza katkıda bulunmaktır.

Cinsel bağımlılık hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Normalüstü Uyarılar



Kliniğimize tedavi olmak için gelen çok sayıda erkek internet pornosuna bağımlıdır. Bu, ara sıra kullanımla ilgili değil, daha çok kapsamlı ve zaman gerektiren bir örüntüdür. Cinsel davranışta benlik duygusu kaybolur. Bu kişiler için bu benlik kaybı saatlerce hatta günlerce sürebilir. Haftada iki günün en önemli bölümlerini birkaç yıl boyunca internet pornosu ile mastürbasyon yaparak geçiren birkaç kişi düşünebiliyorum. İnternet pornosunun özellikle güçlü çekiciliğini anlamak için, “normalüstü uyarılar” kavramını irdelememiz gerekiyor.

Az önce akşam yemeği yediğimizi ve bize bir seçenek sunulduğunu hayal edelim: sadece bir portakal ya da çikolatalı portakal alabilirim. Kendini disipline etme konusunda usta olmayınca, çikolatalı portakalı tercih ederiz. Başka bir deyişle, gerçek olmayanı gerçek olana tercih ederiz. Yapay tatlandırıcılar ve sahte tatlarla dolu, yapay olarak geliştirilmiş ekstra tatlı ürünü, doğal portakalın gerçekliğine tercih ediyoruz. Aynı analiz sekse de uygulanabilir. Gerçek çıplak bir kadın ile yapay olarak güçlendirilmiş çıplak bir kadın arasında bir seçim yapıldığında, yapay olarak güçlendirilmiş olanı seçebilirsiniz. Pornonun temeli işte bu olgudur. Porno, abartılanın gerçeğin üzerinde sunulmasıdır. Yapay olarak geliştirilmiş görüntüler, doğal kadının gerçekliğinden daha çekici hale gelir. Çikolatalı portakal ve ekrandaki kadın, “normalüstü uyarılara”, başka bir deyişle gerçeğin yapay abartmalarına örnek oluşturur.

Normalüstü olayların cinsel bağımlılıktaki rolünü anlamak için Nobel Ödülü sahibi Niko Tinbergen’in çalışmasını kavramamız

gerekiyor. Tinbergen, kuşların ve memelilerin gözlemlenmesine özel ilgi duyan Hollandalı bir doğa bilimciydi. Savaştan sonra Hollanda'yı terk etmiş ve Oxford'daki Merton Collegedâ ders vermeye başlamıştı. Hollanda sularında en yaygın balık olan dikenli balığı inceledi ve bu balıkların abartılı gerçek dikenli balık modellerine tepki verdiklerini keşfetti. Kullandığı mankenler, gerçek balıkların gücünü aşabiliyordu. Kazlarda da benzer örüntüler keşfetti. Kazlar doğal yumurta yerine abartılı sahte yumurtaların üzerine oturmayı tercih ediyorlardı. Ayrıca küçük soluk mavi yumurtalar bırakan kuşları inceledi ve dişilerin benekli parlak mavi renkli gerçek olmayan yumurtaların üzerinde oturmayı tercih ettiklerini buldu. Tinbergen, bu çalışmalardan, yapay olarak geliştirilmiş bir uyarının gerçek olandan daha güçlü olabileceği sonucuna vardı ve bu yapay olarak geliştirilmiş uyarılara ilk kez "normalüstü uyarılar" adını veren de oydu (Barrett, 2010).

Başka bir örnek olarak, Harvard Tıp Fakültesi'nde hocalık yapan ve ahır kırlangıçlarının yapay pekiştirilmesi üzerine çalışan bir psikolog olan Dr. Deidre Barrett, ahır kırlangıçlarının açık kahverengi renkli göğüsleri olduğunu ve dişilerin zindeliğin göstergesi olarak en yoğun renge sahip olanları seçtiğini keşfetmişti. Bilim insanları, 5.99 dolarlık keçeli kalemle yüzüne bakılmayan bir erkek kırlangıcın göğsünü karartmıştı ve aniden dişiler onunla çiftleşmek için sıraya girmişti (Barrett, 2010).

Tüm bu örnekler, insan cinsel davranışında normalüstü olayların rolünü anlamamıza yardımcı olacaktır. Texas Üniversitesi'nde bir beyin cerrahı olan Dr. Donald Hilton, "plastik cerrahi ile güçlendirilmiş göğüslerle yapay olarak geliştirilmiş dişi kelebekler aynı amaca hizmet ediyor... her türün erkekleri yapay olanı doğal olarak evrimleşenlere tercih ediyorlar" diyor (Hilton, 2013: 5).

Dublin'deki PCI Koleji (Bireysel Psikolojik Danışmanlık Enstitüsü) Başkanı Eoin Stephens, normalüstü uyarıların yapay olarak geliştirilmiş uyarılar olduğunu ve düşüncelerimizde, duygularımızda, fizyolojik tepki ve davranışlarımızda direnmesi zor karşılıklar yarattığını vurguluyor (Stephens, 2012). Bunu, gelişen iştah uyandıran içgüdüler ve motivasyon sistemlerini alt üst edip

ele geçirerek ve bunlarla ilgili nöral yolakları aşırı uyararak gerçekleştiriyorlar.

Porno hakkında yazılar yazan Hilton, bu bağımlılık etkisinin “hızlandırılmış yenilik ve İnternet pornosunun sağladığı normalüstü uyarıcı etmenler tarafından güçlendirilebileceğini” belirtiyor (Hilton, 2013: 1). İnsanlar yenilik arayışı olan varlıklardır. 400 milyon sayfalık internet pornosunda ise bol miktarda yenilik mevcuttur (Maltz ve Maltz, 2008).

Naomi Wolf, “Bugün, gerçekten çıplak kadınlar yalnızca kötü pornodur” diye yazıyor. Maltz ve Maltz (2008: 35), Men’s Health dergisi Mart 2004 sayısından ve *The Smart Girls Guide to Porn* eserinden bazı ilginç istatistiklerden alıntılar yapıyor: “Bir erkeğin sertleşmiş penisinin ortalama uzunluğu 14 cm iken, bir erkek porno yıldızının penisinin ortalama uzunluğu 20 cm; dahası, kadın porno yıldızlarının yüzde 85’inde göğüs implantı var. Bu örneklerde porno dünyasından çok iyi örneklenmiş normalüstü uyarıcıları görüyoruz.”

The Harvard Crimson’daki bir Soru-Cevap bölümünde, Hilton internet pornosu hakkında şunları vurgulamıştı: “Orgazm olduğumuzda, bağlanmaya neden olan oksitosin adında bir nörotransmitter salgıyorduk, bu yüzden her orgazma ulaştığımızda sözcüğün tam anlamıyla pornoya bağlanıyoruz ki bu bağımlılıktan kurtulmak çok daha zor” (Harvard Crimson, 2011). Bu doğrusu, aynı şey seks işçilerinin kullanımında ve diğer cinsel yolların kullanımı ile bağımlılığın yaratılması için de geçerli olacaktır. Gerçek olanın abartılmasıyla ya da bununla orgazm olduğumuzda, abartılı bir uyarıcıya biyolojik olarak belirlenmiş bir bağ oluşturuyoruz. Bu, insanlar, mekanlar ve fetiş nesnelere gelen belirli uyarılma ipuçlarının kalıcılığını açıklayabilir. Abartılı olanı doğal olarak gelişenlere tercih etmeye eğilimliyiz. Yapay olarak güçlendirilmiş olmanın heyecanı, kadının doğal gerçekliğinin heyecanından daha cezbedicidir. Seks işçileri için de durum benzerdir. 20 ya da 30 yaşındaki bir eşin eşit olamayacağı bir tür dişilik sunabilirler. Yapay olanın sağladığı uyarıcı, sıradan kadının çekiciliğini azaltacaktır. Porno bağımlılığı olan erkekler genellikle partnerlerinden cinsel olarak uzaklaşırlar. Normalüstü

uyaran, kadının gerçekliğine tercih edilir. *The Vagina: A Biography* de dahil olmak üzere sekiz kitabın yazarı olan ve *New York* dergisinde yazan Naomi Wolf, “Porno en nihayetinde erkeklerin iştahını kabartmaz, onları gerçek olandan uzaklaştırır” der ve şöyle devam eder: “Porno saldırısı, gerçek kadınlara kıyasla erkek cinsel dürtüsünü zayıflatmaktan sorumludur... Erkeklerin gittikçe daha az kadını pornoya eşdeğer görmesine öncülük ediyor”. Bu, normalüstü uyarıların etkisidir. Belki de bu yüzden kliniğimizde internet pornosuna bağımlı olan pek çok erkek gerçek bir partnerle seks yapmakta güçlük çektiklerinden yakınıyorlar.

Porno genelde erkekler için üretilir. Evet, kadınlar için özel olarak hazırlanmış porno var ama pornonun kullanımı neredeyse tamamen erkeklerin ilgisini çekiyor. Erkek cinselliği görseldir. Kadın figürünü zenginleştiren ya da ortaya çıkaran beden bölgeleri ve kıyafet parçalarıyla ilgili bir meşguliyet söz konusudur. Türümüzün doğal düzeni, kadınların çekmesi ve erkeklerin çekilmesidir. Erkeklerin üreme kapasitesini fark etme kapasitesi ve kadınların üreme kapasitesinin reklamını yapma kapasitesi, türün devamı için çok önemlidir. Daha iyi fark eden ve daha iyi reklam verenlerin genlerini yayma şansı daha yüksektir. Bunlar aslında biyolojik olarak zorunlu olan içgüdüsel süreçler gibi görünüyor.

İnternette, tercih ettiğimiz cinsel tür, önceden belirlenmiş cinsel şablonumuzla eşleşiyor. Teşhirci eğilimleri olan bazı erkekler yapmaca teşhirci pornoyu tercih edecektir. Cinsel davranış sergilerken daha çok “güçlenmek” ile ilgilenen diğer erkekler, zamanlarını seks işçisi sitelerine erişerek, cinsel teması araştırıp planlayarak ya da hayal kurarak geçireceklerdir. Şişman erkeklerle ilgilenen bir danışanım, cinsel aktiviteye karışan şişman, yaşlı erkeklerin cinsel resimlerini görmek için internette saatlerce arama yapıyordu.

Beynimizde, bize görsel ipuçları verildiğinde diğer insanların duygudurumlarıyla rezonansa girmemizi sağlayan *ayna* nöronlarımız var. Görsel ipuçlarını alamadığımızda, bir başkasının duygularını hissetmek zordur. Üvey babası tarafından cinsel tacize uğramış bir kadın danışanla çalışıyordum. Görünüşü bana istismarının öyküsünü anlatırken mutlak bir huzur ve dinginlik

hissi veriyordu. Bu nedenle, hissettiği dehşeti ya da tiksintiyi hiçbir şekilde hissedememiştim. Sakin görüldüğü için ben de kendimi sakın hissediyordum. Ayna nöronları, başkalarının ne hissettiğini hissetmemizi sağlar. Bunların çoğu görseldir ve daha azı, durumları tanımlamak için kullanılan kelimelerin gerçek içeriğindedir. Porno açısından bakınca, başkalarının uyarılmasıyla uyarılabiliriz. İnternette bu uyarılma sinyalleri güçlendirilir ve abartılır. Kadın karakterler yalnızca cinsel ilişki sırasında ses çıkarmazlar, aynı zamanda yüksek ve abartılı cinsel haz sesleri çıkarırlar. Çoğunlukla abartılı cinsel pozisyonadırlar: iri göğüslerin gösterilmesi, pekiştirilmiş kalçalar ve boyalı dudaklar. Onlar için hiçbir cinsel eylem aşırı görünmüyor: vajinal, anal ve oral penetrasyon ve belki de üçü aynı anda. Normalde onlara yüksek topuklu ayakkabılar ve çoraplar gibi fetiş giysiler eşlik eder. Hepsi olabildiğince rastgele sekse meraklı ve oldukça doyumsuz görünüyorlar. Peki, sahici ve doğal kadınlar gerçekte de böyleler mi? Bence değil. Bunlar gerçeğin abartılmasıdır ve normalüstü uyarılar olarak erkekler onları gerçek olanın yerine tercih edebilir. İnternet pornosuna bakarak yarım ömür geçirmek gerçek kadınların yerini alabilir ve erkek izleyicilerde gerçekçi olmayan beklentiler oluşturabilir. Bu, Tinbergen'in sözünü ettiği yapay olanın gerçek olandan daha çekici hale gelmesinin cinsel bir tezahürüdür. Bu sitelere bakmak, erkeğe her zaman sert olması, her zaman boşalması ve vajinal seksten olduğu kadar anal ve oral seksten de tamamen haz alması gerektiği izlenimini verecektir. Gerçekte ise bunların hiçbiri doğru değildir. Yapay olarak geliştirilmiş olan, gerçekte olandan çok daha güçlü olabilir.

Normalüstü uyarılar hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Utanç



Utancın Tanımı

Kendi çocukluğumun ilk anıları, anlatılarla değil enstantanelerle zihnimde canlanır. Bu çoğumuz için geçerlidir. Bu anlık görüntüler hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerdir. Kitaplara olan sevgim ve yetişkin yaşamda büyük bir kütüphanemin oluşunun öyküsü, açıkçası daha üç yaşındayken kütüphaneye götürülmeme kadar uzanıyor. Rahip olarak mesleğimin başlangıcı, çocukken Efendimizin Duasını ve 23. Mezmur'u öğrenmeye kadar uzanıyor. Ayrıca cinsel utanç deneyimimi belirli bir çocukluk olayına bağlıyorum. Muhtemelen üç yaşındaydım ve arka bahçede başka bir çocukla birlikteydim. Onun kalçasını görmek istemiştim. Yalnızca kalçasının kıvrımıyla ilgileniyordum ve nazıkçe okşamıştım. O anda annem histerik ve öfkeli bir şekilde olay yerine gelmişti. O zaman çok yanlış bir şey yaptığımı anlamıştım ve bu olay hayatım boyunca benimle kaldı. Bu anı bir bellek damgalaması gibiydi. Bunun hakkında konuşabilmem 36 yılı bulmuştu ve her konuştuğumda içimde korkunç bir utanç duygusu ortaya çıkıyordu. Şimdi bile, yanlış bir şey yapmadığımı ve yaşa uygun yarı cinsel keşif nedeniyle öyle davrandığımı bilmeme rağmen içimde hâlâ utanç anksiyetesinin varlığını hissediyorum. İşte o kader gününde cinsel utanç ve bedensel utanç bir araya gelmişti. Bu yanımin kötü olduğunu hissediyordum ve bunu asla unutmadım. Bugün ise farklı. Hâlâ hissediyorum ama şimdi en azından yanlış yapmadığımı biliyorum. Annem içime cinsel utanç yerleştirmişti. Cinsel bağımlılıktan iyileşmeden önce, bunun gerçek bir

utanç olduğunu düşünürdüm. Şimdi bunu hissettiğimde, bunun yalnızca bir “utanç senaryosu” olduğunu, başka bir deyişle, gerçekte hiçbir ağırlığı ya da geçerliliği olmayan geçmişimden gelen utanç duyguları olduğunu biliyorum. Kendi kendime şunu söylemeyi öğrendim: “İşte geliyor, bu yalnızca utanç verici bir senaryo. Hiçbir geçerliliği yok.”

Öyleyse, utanç nedir? Doğası gereği ve özünde kusurlu olduğunuz inancından kaynaklanan korkunç bir duygudur. Utanç, sevimsiz, derinden kusurlu, sakar, aptal olduğunuz ve nihayetinde bir hata yapmadığınız, aksine bir hata olduğunuz duygusudur. Derinden rahatsız edici bir duygudur. Utanç ve suçluluk, beyinde kurulan aynı duygudur. Aradaki fark, suçluluğun bir defaya mahsus bir ihlali temsil etmesidir ve özür dileyerek ya da uygun düzeltmeler yaparak halledilebilir. Utanç ise, kişinin özünde kusurlu olduğu ve düzeltilemeyeceğine ilişkin yaygın ve toksik bir duygudur. Ruhta bir gizli damgadır.

Yakın zamana kadar bilim insanlarının ve araştırmacıların düşüncelerinde ve yazılarında utanç çok az yere sahipti. Daha sonra psikoterapistler, araştırmacılar, ilahiyatçılar ve psikologlar utançın doğasını keşfetmeye başladılar. Erken iyileşme döneminde, John Bradshaw tarafından yazılan *Healing the Shame that Binds You* (2005) kitabını okudum. Bunu Fransa’da bir bisiklet gezisinde yaptığımı hatırlıyorum. Bu kitap, kendime ve hayatımda inşa edilmiş olan utanç yapısına dair anlayışında bir devrim yarattı. Endemik utançın doğası, utancı şu şekilde tanımlayan aile terapistleri Fossum ve Mason da dahil olmak üzere, Bradshaw’dan sonraki birçok kişi tarafından ortaya konmuştu:

“Kişi olarak tamamen küçülmüş ya da yetersiz olmaya dair içsel bir durum. Bu kendini yargılayan benliktir... Yaygın bir utanç duygusu, kişinin temelde kötü, yetersiz, kusurlu, değersiz ya da bir birey olarak tam anlamıyla geçerli olmadığı şeklindeki süregiden bir deneyimdir. “

(Fossum ve Mason, 1986: 5)

California’da özel muayenehanede çalışan bir tıp doktoru olan Otto Will, utancı “acı verici ve hoş olmayan bir duygu” olarak

tanımlar (Will, 1987: 309). O (aynı eserde), utanmanın “kınanma ve insan desteğinin olası yoksunluğu ile yüz yüze gelmek” olduğunu vurguluyor.

Utancı tepkilerinin, tüm kültürlerde benzer şekilde temsil edilen kendine özgü özellikleri söz konusudur. Utancın beden dili evrenseldir. Başka bir deyişle, tüm insanlar büyük ölçüde aynı şekilde utanç gösterirler. Bu, örtülü bir yüz, kaçırılan bir bakış, örtülü bir ağız, eğik baş ve küçültülmüş bedeni içerebilir. Beden dilini okurken utancın doğası hakkında çok şey anlatılabilir: saklanma ve kendini görünmez yapma ihtiyacı söz konusudur. “Utancı” sözcüğü, “saklanmak” anlamına gelen Hint-Avrupa sözcüğü olan *skem* sözcüğünden köken alır. Bildiğimiz gibi, “gizlenmenin” iki anlamı vardır. Biri, kimsenin bulamayacağı bir yere bir şey koymak, diğeri ise “ham deri”, “at derisi” ve “sığır derisi” gibi bir kişinin ya da bir hayvanın kaplaması ve örtülmesidir. Utancı, bu iki anlamı da içeriyor. Bu, gizlenmesi ve örtülmesi gereken bir benlik duygusudur. Deri aynı zamanda izinsiz girişe karşı savunmadır. Yine de, utanç bir başkasının bakışına bile gereksinim duymaz. En basit şekliyle benliğin benliğe odaklanan gözü olabilir.

Öyleyse utanç, beraberinde bir saklanma arzusunu ve algılanan aşağılanmayı örtme gerekliliğini getirir. Benim durumumda, yazdığım kitap ve makaleler ile kazandığım mesleki yeterliliklerden bir örtüm oluşuyor. Başka bir örtüm, insanlara iyi davranmaktır. Yeterince yayın yaptıysam, yeterlilik kazandıysam ve iyi olursam, insanların utanç verici olduğumu fark etmeyecekleri ilkesiyle çalışıyorum. Diğerleri de aynı şeyi yapıyor. Yönettiğim bir iyileşme grubunda, cinsel bağımlılığın zararlı sonuçları üzerine bir seans yapmıştık. “Ben kusurluyum” inancını örtmek için “kibar olmanın” ne kadar yaygın kullanıldığının farkındaydım. Örneğin, grubun bazı üyeleri acı veren konular ve büyük sonuçları olan kayıplar hakkında konuşurken sürekli gülümsüyorlardı.

Utancın doğasını popüler dilde kullanılan tanımlamalardan öğrenebiliriz. İnsanlar mahcup olduklarını söylüyorlar, bu da teknik olarak “ölmek” anlamına geliyor. Bazen insanlar “O kadar utandım ki yerin yarılıp beni yutmasını istedim” derler. Bir haham bana son derece ürpertici bir dille “Mezara gömülmek

istedim” demişti. Utanç deneyimi anlatmak için kullanılan tüm bu ortak terimlerde, ortadan kaybolma ve ölüme atıfta bulunulmaktadır. Sonuçta ölüm, nihai ve tamamen ortadan kaybolmayı sembolize eder.

Utanç ve Cinsel Bağımlılık

Bu bölümde utanç üzerine detaylı bir şekilde odaklanmak istiyorum çünkü utanç ve cinsel bağımlılık arasında köklü bir bağlantı var. Klinik Psikiyatri Profesörü ve utanç konusunda önemli katkısı bulunan Dr. Donald Nathanson bu bağlantıyı vurguluyor. Nathanson, cinsel uyarılma ile gelen düşüncelerin utancı tersine çevirme girişimleri olduğu görüşünde. “Cinsel fantezinin, utançları geri almanın ve başkalarının hayatındaki utanç deneyimlerini tersine çevirme yollarından biri olduğunu” belirtiyor (Nathanson, 1992: 286). Utanç, “o ben değildim” inancının köklü inancından doğan duygudurumudur. Cinsel bağımlılar için cinsel davranış, utanç duygularını yatıştırarak ve bunlardan kaçınmak için kullanılan bir kaçış mekanizmasıdır.

Psikanalitik psikoterapide önemli bir figür olan Psikiyatri Profesörü Dr. Robert Stoller, cinsellik ve alışılmadık cinsel davranış biçimlerini incelemiştir. O, seksin “utançları geri almanın ve aşağılamaların etkisini tersine çevirmenin yöntemlerinden biri olduğu sonucuna varmıştı; her yönden gelen darbeler, gündüz düşleri senaryosunun her uygulanmasıyla savunuluyordu” (Stoller, 1987: 295).

William Golding’in (1980) *Rites of Passage* romanında, bir din adamı bilinmeyen bir hastalıktan gizemli bir şekilde ölür. Kitabın yalnızca son birkaç sayfasında utançtan öldüğü öne sürülüyor. Bir denizci ile oral seks yapmıştı ve sonunda utancı o kadar büyüktü ki ölümüne neden oldu. Daha önce gördüğümüz gibi, utançta ölümün imaları söz konusudur. Sanırım bunun nedeni, evrimsel terimlerle konuşacak olursak “terk edilmek” anlamına gelmesiydi. Kabile ordusu tarafından terk edilmek varlığını tehdit ederdi. Aynı şekilde, çocukken aileniz tarafından terk ederseniz, hayatta kalmazsınız. Grup, aile ya da partner tarafın-

dan terk edilme olasılığının tümü potansiyel bir teröre yol açar. Terk edilme, nihayetinde hayatta kalma korkusunu tetikler.

Erkeklerin bir eşin kaybından ne kadar derinden etkilendiğinin farkındayım. Cinsel bağımlılık keşfedildiğinde, bir rahatsızlıktan daha fazlası söz konusudur. Ciddi bir yok olma korkusu söz konusu. Sosyal destek olmadan kişi yapı söküme uğrattılır. Hücre hapsindeki kadın ve erkeklerle yapılan araştırmalar bu sürece tanıklık ediyor. Bizler sosyal varlıklarız. Bizi dostlarımızdan ayıracabilecek her şeyden çok korkarız ve bizi aşına olduğumuz ipuçlarından ayıran her şey parçalanmamıza yol açar.

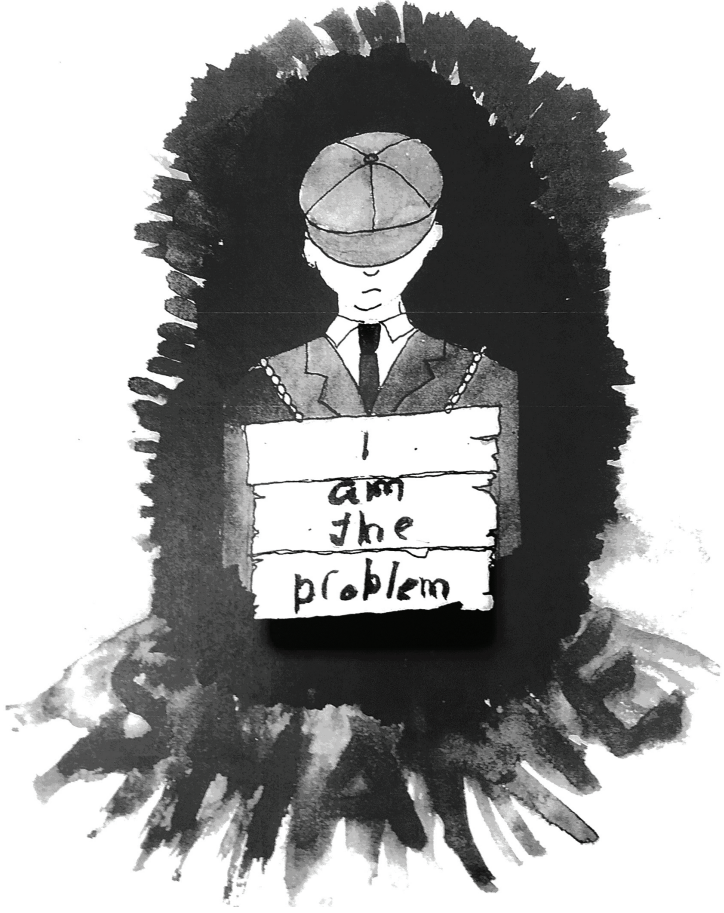
Bir danışanım, bir web sitesinde tanıştığı bir kadınla üç yıllık bir ilişki yaşıyordu. Ona çok para harcamıştı. İş hayatının başlangıcında çok para kazanmıştı. Kendi evliliği sorunlarla kuşatılmıştı. Bu kadın, hikayesini yirmi bin sterlin karşılığında bir bulvar gazetesine satmıştı. Ofisimde bir gün danışanıma karısından telefon gelmişti. Gazeteciler evlerinin dışındaydı. Karısı olay hakkında hiçbir şey bilmiyordu. İşte orada en korkunç yıkımı görmüştüm. Danışanım, karısı onunla telefonda konuşurken fetüs pozisyonuna girmişti. Bu uzun boylu, sağlam adamın nasıl da çaresizliğe düştüğünü asla unutmayacağım. Bu aşağılanma gerçekten ortak bir iyiliğe hizmet etmiş miydi? Bu, gerçekte açgözlülüğün hizmetinde gerçekleşen feci bir yıkımdı.

Çoğu insan bu derecede utanç duymaz ancak neredeyse tüm cinsel bağımlılar az çok utanç duyarlar. Bu çok yönlü bir utançtır. Cinsel bağımlılık genellikle acı verici utanç duygularından kaçma arzusundan kaynaklanır. Çoğu cinsel bağımlı için bu duyguların kaynağı çocukluk çağı travmalarına uzanır. Cinsel bağımlıların sıklıkla cinsel ya da fiziksel olarak istismara uğradığını öne sürmüyorum ancak çoğu, onlara kendilerinde bir sorun olduğu mesajını veren ailelerde büyümüşlerdi. Çocukluğunda utanç duyan bir adamın çizdiği bir resim var. Resim, okul üniforması giyen yaklaşık 10 ya da 11 yaşındaki bir çocuğa aitti ve boynuna “Sorun benim” yazan bir afiş asılmıştı (bkz. Şekil 1.5.1). Bu inanç, sürekli eleştirel bir babaya ve tepkisiz bir anneye sahip olmanın bir sonucu olarak ortaya çıkmıştı. Anne kendi gereksinimlerine o kadar odaklanmıştı ki çocuğunun gereksinimleri

önemsiz hale gelmişti. Siz de alay konusu, gaddarlık ya da diğer taciz davranışlarının hedefi olabilirsiniz. Yemek yemek istemediğinde babasının başını yemeğe soktuğu Frank'i ya da babasının mastürbasyon yapıp yapmadığını tespit etmek için odasına gelip ellerini kokladığı Harry'nin durumunu düşünüyorum. Bunlar su yüzüne çıkan anılar ancak muhtemelen tüm çocukluk boyunca çeşitli şekillerde katlanılan aşağılanma buzdağının sadece görünen yüzleriydi.

Sık sık bana harika çocuklukları olduğunu söyleyen cinsel bağımlı danışanlarım oldu ama bu ifadeler aldatıcı olabilir. Aşağılama deneyimleri unutulmayacak şekillerde benliğin gelişimine etki eder. Bu tür durumlarda, bazen “aileden kötü söz etmeyin” gibi işleyen aile kuralları ya da “Hak etmiştim. Bana zarar vermedi. İşe yaramazın biriydim” gibi kendini cezalandırma inançları söz konusudur. Cinsel bağımlılarda derinden kusurlu bir benlik duygusuyla büyümelerinden başka dikkati çeken bir şey bulamamıştım. Bazen savunmaları o kadar baskındır ki onları göremez ya da kabul edemezler. Bir danışanım bana “Dünyanın her yerinde fabrikalarım var” demişti. Bu, metal American Express kartıyla birlikte utanca karşı savunmasıydı. Karşımdaki sandalyede otururken, utanç karşısında tek savunması bir başarı gücü yaratmak olan, öfkeli, incinmiş bir çocuk olan 12 yaşında bir çocuk görüyordum.

İnsanların yüksek başarı yoluyla utanç duygularına karşı korunmaya çalışması alışılmadık bir şey değildir. Cardiff Üniversitesi'nde Uygulamalı Teoloji alanında uzmanlaşmış ve şu anda Birmingham Üniversitesi'nde çalışan bir din adamı olan Dr. Stephen Pattison, utancın doğası üzerine *Shame: Theory, Theology* (2000) adlı mükemmel bir kitap yazdı. Sürekli yüksek başarı dürtüsüne bazen alkol kullanımı, aşırı yeme, eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımı ve cinsel bağımlılığın eşlik ettiğinden söz ediyordu. Cinsel bağımlılık, iş hayatı ve yüksek başarı taleplerinden kurtulma mekanizması sağlar. Çalışma, kontrol ve bırakma arasında değişen bir döngünün denetleme ögesidir. Cinsel bağımlılık, döngünün salıverilme unsurunu sağlayabilir.



Şekil 1.5.1 "Sorum Benim".

CBT for Compulsive Behavior: A Guide for Professionals kitabında Wright hakkında yazmıştım ama burada onun hikayesine yeniden değinmek istiyorum. Wright, babası tarafından sevilmiyordu. Annesi o kadar hasar görmüştü ki Wright'a asla düzgün bir şekilde annelik edememişti. Kendinden nefret eden biri olarak büyümüştü. Bu düzeydeki kendinden nefret her şeye nüfuz eder. Bir avukat olarak görünüşte başarılı olmasına rağmen, hayatı kendinden kuşku duymak ve kendini suçlamakla geçmişti. İnter-

nette cinsel davranışı eyleme dökmüş ve bir kadın porno yıldızına güçlü bir şekilde bağlanmıştı. Utanç duygusu o kadar büyüktü ki düşüşüne katkıda bulunduğuna inanıyordu. Dışardaki tüm başarısına rağmen, kendini değersiz hissediyordu. Yavaş yavaş ve acı verici bir şekilde onun özsaygı duygusunu geliştirmeye çalıştık ama utancın ağırlığı kaynaklarımızın taşıyabileceğinden daha fazlaydı. Ama cesurca çaba sarf etmişti. Karanlığın güçlerine karşı böyle bir kahramanlıkla mücadele eden başka birini hiç tanımadım.

Cinsel bağımlılık, derinden hissedilen içsel bir utanç duygusunun bir sonucu olabilir ancak aynı zamanda süregelen utancın da kaynağıdır. Konunun özü bu. Cinsel bağımlılık utanç gideci olarak kullanılsa da aslında utanç yaratma mekanizmasıdır. Başka bir deyişle, utanıyorum ve bu yüzden eyleme döküyorum anlamına gelir. Sonrasında eyleme dökme kişiyi daha çok utandırıyor. Utanç hissediyorum ve utanç verici şeyler yapıyorum. Bu yüzden utancım artıyor ve utanç verici olduğumun kanıtı oluyor. Bu bir kısır döngüdür. Cinsel bağımlılığın kaçış yolu, utanç verici oluşa dair derin ve köklü inancı doğrular ve artırır.

Birçok cinsel bağımlı, kendilerini bir “utanç sarmalında” sıkışmış halde bulur (Kaufman, 1989). Utanç sarmalı, yaygın utancı tetikleyen bir olay ve ardından utanç olayı üzerine tekrarlayan düşünce uğraşlarını içerir. Bu duygu ve düşünceler, aşağıya doğru bir sıkıntı sarmalı yaratır. Olaylar tekrar tekrar ele alınır ve bu utanç duygusunu artırır. Sonunda, benlik utançla aşılır ve bir tür felç ortaya çıkar. Örneğin, telefonunuza bakan ve bir seks işçisi ile e-posta yazışmaları bulan partneriniz tarafından yakalandığınızı hayal ediniz. Çok büyük bir utanç hissediyorsunuz. Bu sahneyi zihninizde defalarca yeniden yaşarsınız, böylece utanç artar ve çoğalır. Bu olaylar dizisindeki sorun, utancın cinsel eyleme geçmeye en büyük katkısı oluşturmasıdır. Ne kadar utanç duyarsanız, o kadar dayanılmaz hale gelecektir. Bu da sizi utanç duygularının panzehiri olarak cinsel eyleme dökme davranışına geri götürecektir. Ne yazık ki, utanç duygusu yaratan partner farkında olmadan bir sonraki cinsel bağımlılık davranışını yaratmaya katkıda bulunabilir.

Utanca Karşı Savunmalar

Michigan Eyalet Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Psikolojik Danışmanlık Profesörü olan Gershen Kaufman, insanların kendilerini utançtan korumak için şu mekanizmalardan birini ya da birkaçını benimseme eğiliminde olduklarını öne sürüyor: öfke, aşışılama, mükemmeliyetçilik, kontrol, başkalarını suçlama, geri çekilme, mizah ve yadsıma. "Öfkenin kendini utançtan koruduğunu" vurguluyor (Kaufman, 1989: 100). Aşışılama, kişiyi diğerinden daha iyi ve dolayısıyla daha üstün hissetmesini sağlar. Mükemmeliyetçilik, kusurlu hissetmeye karşı verilen bir tepkidir. Kendimizi güvende hissetmek için denetimi elimizde tutarız. Başkalarını suçlarız ve onları utandırırız ve bu da utancı kendimizden başkalarına aktarmayı sağlar. Geri çekilme, yalnızca yüzeysel benliğin bilinmesine neden olan utançtan saklanmaktır. Bir birey olarak nasıl inşa edildiğinizi ve yukarıda listelenen savunmalardan herhangi birini utançla başa çıkmak için kullanıp kullanmadığınızı düşünmek yararlı olacaktır.

Pattison (2000), utançla başa çıkmak için kullandığımız dört yöntem olduğundan söz eder: geri çekilme, kaçınma, kendine saldırma ve başkasına saldırma. Geri çekilme yanıtı tam da bunu içerir; geri çekilmeyi. Daha önce de vurguladığım gibi, "utanç" sözcüğü "saklanmak" demektir. Bu bir dolaba girip kapıyı kapatmak anlamına gelmez ancak örneğin öğle yemeğinden kaçınmak, ofisinizde kalmak ve başkalarıyla karşılaşmamak anlamına gelebilir. Bunu yapan ve cinsel bağımlı olmayan bir danışanım var. Bana "ait olduğumu asla hissetmiyorum" demişti. Özel bir eğitimle üst orta sınıfla çevrili olan kapsamlı bir okula gitmenin utancı, onun için ilki Oxford'dan edindiği çift diplomadan daha güçlü olan bir süregelen utanç yaratıyordu. O saklanıyordu. Kaçınma, cinsel bağımlının utancı yönetmesinin tipik yöntemidir. Cinsel aktivite ile duygulardan kaçınırsınız. Alkol bazı insanlar için aynı işlevi sağlar. Bazıları bunu aşırı yiyerek gerçekleştirir ve bu kilo alımına neden olur. Toplumumuzda fazla kilolu olmak utanç vericidir ve bu nedenle kaçınma mekanizması aslında sorununa katkıda bulunuyor. Cinsel bağımlılar ile çalışırken "kendine saldırı" mekanizmasını tekrar tekrar gözlemliyorum. Derinlerde,

“Ben iyi bir insan değilim ve ne yaptığımı bilseler muhtemelen beni kimse sevmezdi” diyen, çoğu zaman şiddetli bir iç ses söz konusudur. Son olarak, “başkasına saldırma” mekanizması var. Bunu bazen başkalarını yargılayan cinsel bağımlılarda görüyorum. “Diğerine saldır” senaryosu “twitter trollerini” ve internete başkalarını taciz edenleri motive ediyor ve bulvar gazetesini danışanımın evinin kapısına götüren gazeteciliği motive ediyor. Kendimizde gizlemeye çalıştığımız şeyi başkalarında açığa çıkarmaya çalışıyoruz.

Bazen utanç beden algısı bozukluğundan kendini gösterir. Bu düzensizlik, eğer buna böyle diyebilirsek, bedenimizin bir bölümünde bir şeylerin yanlış olduğu yönündeki ezici bir duygudur. Bazen cinsel bağımlılıkla kendini gösterir. “Kulaklarımdan nefret ediyorum” ya da “burnumdan nefret ediyorum” şeklinde kendisini gösterebilir. Genelde erkek cinsel bağımlılarda penislerinde bir sorun olduğu duygusu söz konusudur. Birçoğu penislerinin çok küçük olduğunu öne sürüyor; bu bana, “penisim çok küçük” şeklinde somatize edilen “yetersizim” inancının bir sonucu gibi görünüyor. Ortalama bir porno yıldızının penisinin ortalama bir erkekten 3 inç daha uzun olduğu gerçeği göz önüne alındığında, bu korkunun çok sayıda internet pornosu izlemekle pekişeceğini ileri sürebiliriz. Utanç, hayali bozukluklardan değil, gerçek bozukluklardan da kaynaklanabilir. İnfertil olan bazı erkeklerin olabildiğince çok insanla seks yaparak bu eksikliği telafi etme eğiliminde olduklarını nadir de olsa not etmiştim. Belki bu yalnızca cinsel bağımlılıktır ama bana erkekliğin doğurganlığın yokluğunun telafisi olarak ifade edilmesinin bir yöntemi gibi görünüyor. Tıpkı beden algısı bozukluğu olan kişilerin profesyonel ya da mesleki konular olarak sanat ve tasarımı seçme eğilimi göstermeleri gibi (Veale ve ark., 2002), seksle aşırı meşgul erkeklerin cinsel utanca bir yanıt olarak penise odaklanma eğiliminde olması akla yatkındır. Kendilerine “ben kusurluyum ve penisim bile çok küçük” mesajını veriyorlar.

Utancı Tedavi Etmek

Bu utanç tartışması bizi tedavi konusuna getiriyor. Utanç duygusunun iyileştirilmesi, cinsel bağımlılık tedavisinin temelinde yer alır. Bu süreçteki ilk aşama, bir utanç bilinci geliştirmenize yardımcı olmaktır. Bu bölüm bununla ilgilidir. Utanç hakkında yazmaya çalıştım, böylece onu anlayacak ve tanımaya başlayacaksınız. Utanç duyguları yaşadığınızın farkında olmak, temelde utancın merhametine kalmaktan farklıdır. Utanç duyguları geçmişin mirasıdır ve gelecekte de sürmesine gerek yoktur. Bunlar otomatik düşünceler ve duygulardır ve bunları fark etmek mümkündür ancak şimdiki zamanla ilgisiz oldukları için onları göz ardı etmek de mümkündür. Anladığımız şeyler, bizi anlamadığımız şeylerle aynı şekilde yönetmez.

Utanç uyandırıcı olmayan, yargılayıcı olmayan bir başka kişiye utancın anlatılması utanç hissini azaltacaktır. Sürekli olarak “açığa çıkarma utancı azaltır” diyen bir danışanım vardı. İyileşme gruplarımızdan birinde utançla dolu bir danışan vardı. Duygularını grupla paylaşması inanılmaz çaba gerektirmişti. İnternet pornosunu kullanarak çok fazla zaman geçiriyordu. Haftada iki gün izinli oluyordu ve ilk izin gününün sabahı interneti kullanmaya başlıyor ve nihayet ikinci gününün akşamı internetten çıkıyordu. Tüm bu süre boyunca internet pornosuna bakıyordu. Grubun ikinci toplantısında onlara açmak zorunda olduğu bir şey olduğunu söylemişti. Dolabında idrarını saklamak gibi utanç verici bir alışkanlığı olduğunu paylaşmıştı. Gruba bunu söylerken, tüm utanç belirtilerini görebiliyordum: baş aşağı, gözler yerde, beden sandalyede çökmüş kalmış. Gruptan geri bildirim isteyip istemediğini sordum. Yavaş yavaş, gruptaki insanlar ona endişelenmemesini söylediler, onların da yaptıkları şeyler vardı ve bunun için de ölümcül bir utanç yaşıyorlardı. Bu geri bildirim etkisini, danışanımın yüzünde ve bedeninde görmek şaşırtıcıydı. Utanç silinmiş gitmişti. Utanç karşısındaki cesareti grup için yararlı olmuştu. Başkalarına da utanç verici olaylar hakkında konuşma izni vermişti. Aynı zamanda grubun diğer üyelerine nezaket ve diğerkâmlık fırsatı vermişti. Nezaket ve diğerkâmlık uygulamasında her iki taraf için de kazançlar söz konusudur. O

andan itibaren, grup yeni bir yaşam kalitesi kazanmış ve buna dahil olan herkes için tutarlı bir değişim gücü haline gelmişti.

Öyleyse, eğer utanç açığa çıkınca yok oluyorsa, kendi utancınızı nasıl açabileceğinizi düşünmek isteyebilirsiniz. Utanç yüzünden gizlenmiş olan bazı şeyleri paylaşabileceğiniz tanıdığınız birini düşününüz. Belki yakın bir arkadaş ya da bir aile üyesi seçebilirsiniz. Alternatif olarak, günlük yaşamınıza dahil olmayan birini seçebilirsiniz. Kim olursa olsun bu kişiye gitmenizi ve onlara söylemeniz gereken bir şey olduğunu söylemenizi öneririm. Onlara tavsiyelerine ihtiyacınızın olmadığını, yalnızca dinlenilmeye ihtiyacınız olduğunu söyleyiniz.

Utançtan rahatsız olan bir danışanım vardı ve sonunda iki güvenilir aile üyesini bir araya getirerek onlara cinsel davranışlarını anlatmıştı. Ben de oradaydım. Kız kardeşi ağlamış ve amcası tedavi masraflarını ödemeyi teklif etmişti. Onu daha çok sevmişti. Amcası elini ona uzatmıştı. Danışanım daha sonra bunu daha önce hiç yaşamadığını belirtmişti. Seansın ardından bana mesaj atarak huzur içinde hissettiğini yazmıştı. Utanç, açığa çıkarıldığında azalır, hatta tümüyle ortadan kalkabilir. Artık ikili bir hayat sürmeye ya da benliğin hasarlı kısmını başkalarından saklamaya gerek yok. Aslında hepimiz hasarlıyız.

Daha önce, kendi hayatımdaki utanç kurgusu hakkında yazmıştım. Bunun bir kurgu olduğunu anlamak, kendi iyileşmemin önemli bir parçasıydı. Evet, hepimiz utanç duyabiliriz ama bu utanç temelli yaşamaktan farklıdır. Utanç temelli yaşamak, sürekli olarak utançtan rahatsız olmaktır. Mükemmeliyetçiliğe, “mükemmel olmalıyım” inancına yol açabilir. Bu ezici ve her yeri kaplayan utançtan kurtulmak, benim için iyileşme sürecinin en önemli armağanı olmuştu. İşte iyileşmeye eşlik eden vaat: yeni bir özgürlük ve yeni bir mutluluk bulacaksınız. Bunun için çalışırsanız, bu her zaman gerçekleşecektir.

Utanç konusuyla ilgili son bir açıklama yapacağım: Geçenlerde Steve McQueen’in ortak yazıp yönettiği *Utanç* filmi izlemeye gitmiştim. Film, Brandon’ı oynayan Michael Fassbender ve kız kardeşi Sissy’yi canlandıran Carey Mulligan tarafından harika

sahnelenmişti. Hiç bu kadar açık seks ve çıplaklık içeren, yine hiçbir erotik çekiciliği olmayan bir film izlememiştim. Peki bu nasıl gerçekleşmişti? Çünkü film, cinsel bağımlılığın yarattığı utancı ve cinsel kompulsif davranışa bu denli yakalanmış bir hayatın dramını konu alıyordu.

Utancı hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Nörobilim



Giriş

Cinsel bağımlılığın altında yatan kimyasal süreçler karmaşıktır ve konuya aşina olmayanlar için anlaşılması zor olabilir. Bu yüzden, bu konuya biraz ayrıntıyla giriş yapmanın haklı nedenleri var. Cinsel davranışın tekrarının beyninizde uzun vadeli değişiklikler yaptığını ve bu davranışı geride bırakmanızı zorlaştırdığını fark edeceğiniz için bağımlılığın nörokimyasının anlaşılması kişinin hissettiği utancı azaltacaktır.

Bağımlılığı bilişsel zihniniz ve “limbik sisteminiz” arasında bir tartışma olarak düşünmenizi isteyebiliriz. Limbik sistem beynin tehdit merkezidir. Bilişsel zihin “Hayır, bunu yapmayacağım” derken zihnin diğer bölümü uyarılma kimyasının etkisi altında “Bunu gerçekten istiyorum” diyebilir. Davranışın geçmişte sık sık tekrarlanması, beynin eyleme dökmeyi yeğleyen kısmının genellikle kazandığı anlamına gelir. İyileşmenin amacı, zihnin “hayır” diyen kısmının “evet” diyen kısmına galip gelmesidir. Bu, çaba gerektiren uygulama ve çok sayıda girişim gerektirir.

Bu bölüm, cinsel bağımlılığın altında yatan beyin kimyasının temel ilkelerini özetlemektedir. Bağımlılığın berrak düşünmeyi nasıl bozduğunu ve daha iyi bir yaşam kalitesi sağlayan tutarlı seçimler yapma becerimizi olumsuz yönde nasıl etkilediğini ele alıyor. Uzun vadede daha iyi bir yaşam kalitesini elde etmekten çok kısa vadeli eylemleri tercih ediyoruz. Bu bölüm, DeltaFosB, vazopresin, serotonin ve dopamin olmak üzere dört beyin kimyasalını inceleyecektir. Ayrıca, beyindeki olumlu değişikliklerin

cinsel bağımlılığın üstesinden gelmemize nasıl yardımcı olabileceğini de ele alacağız.

Bağımlılığa genetik yatkınlık sorusuyla başlayalım. Bağımlılık eğiliminin genetik bir temele sahip olduğu ileri sürülürken, bağımlılığınızın suçunu genleriniz üzerine atmak çok kolaydır ve bu bize pek yardımcı olmaz. Bazı insanların bağımlılığa diğerlerinden neden daha yatkın olduğunu açıklayabilecek bir bağımlılık modeline yönelik bir *eğilim* söz konusudur. Volkow ve Li, “bağımlılığa karşı incinebilirliğin %40–60’ının genetik etmenlerle bağlanabileceğini” vurguluyorlar (Volkow ve Li, 2005: 1429). Benzer rakamlar başka uzmanlar tarafından da belirtilmiştir. Bununla birlikte, genetik olanın yalnızca bağımlılık eğilimi olduğunu ve bir madde bağımlılığının ya da tekrar eden bir davranışın gerçek varlığı olmadığını unutmayınız. Cinsel bağımlılığı olan erkeklerle çalışırken, bir şey net görünüyor: genellikle bir aile tipi bağımlılık davranışı söz konusu. Amaçlarımız açısından, bunun genetik mi yoksa öğrenilmiş davranışların mirasıyla mı açıklandığı pek önem taşımıyor. Bununla birlikte, hepimizin bir şeyleri miras aldığımızı ve çoğumuzun hayatta üstesinden gelmek için çabalamamız gereken bir engele sahip olduğumuzu kabul etmemiz önemlidir. İster genetik ister tarihsel aile dinamiğinden miras edilmiş olsun, bağımlılığa yatkınlığın anlaşılması önemlidir. Cinsel bağımlılığa karşı incinebilir olduğunuzu bilmeniz, ahlaki açıdan yetersiz olduğunuz için değil, genetik kalıtım yoluyla ya da aileler arası örüntüler yoluyla bağımlılığa yatkın olduğunuz için hissettiğiniz utanç azaltacaktır. Bu utanç ne denli az olursa, cinsel eyleme dökme dürtüsü o kadar azalacaktır.

Bağımlılıkların kuşaktan kuşağa değişebileceğini gözlemledim. Örneğin, alkolik bir anne ya da baba söz konusuysa, bu gelecek kuşakta dini davranışın alkolizme bir alternatif sağladığı dindarlığa bağımlılık olarak aktarılabilir. Din, burada madde kullanımının davranışsal bir yer değiştirmesi şeklinde tezahür edebilir. Alternatif olarak, dindar ebeveynlerin çocukları isyan edebilir ve madde ve bazı davranışları dindarlık yerine bağımlılık yaratacak düzeyde kullanabilirler. Bu yorumlar, herhangi bir dini sistemin

içeriği hakkında olmayıp, bireyin bir inanç sistemiyle olan ilişkisi hakkındadır.

Biyolojik Bir Dürtü Olarak Bağımlılık

Cinsel davranışın düşünme eyleminden çok daha fazlası olduğunu ve mantık ürünü olmadığını aklımızdan çıkarmamalıyız. Cinsel davranışın temel amacı türü korumaktır ve güçlü bir yerleşik mekanizmanın ürünüdür. Tek bir baskın biyolojik göreviniz var ve bu DNA'nızı mümkün olan en yüksek dereceye çoğaltmaktır. Doğa Ana cinsel davranışa güç ve kuvvet bahşetmiştir. İnsanların dünyasında bu şekilde güçlendirilmiş çok az şey vardır. Geceleri araba parklarını ziyaret ederek uluorta seks yapan bir danışanım vardı. Ertesi sabah gün doğarken arabasıyla eve dönerken, Çin restoranından aldığı akşam yemeğinin arabasında önceki akşam koyduğu yerde durduğunu fark etmişti. Seks, açlık dürtüsüne galip gelmişti.

Cinsel gereksinimler ve romantik uğraşlar, kadınları ve erkekleri aşırı ve bazen tehlikeli davranışlara sürükleyebilir. Âşık olduğumuzda beyin, bize bu muhteşem hisleri veren opioidlerle doludur. Beynin bilişsel bölümü bozulmuştur ve çoğu zaman akılcı düşünmeyiz. Sevdiklerimizin düşünceleri ile sonsuza kadar meşgulüzdür ve mutlu kavuşma duygularına sahibizdir. Bu durumun olumsuz tarafı, yargılamamız bozulmuştur ve sevgimizdeki herhangi bir olumsuz özelliği göremeyiz. Bunların farkına ancak zamanın akışına bağlı olarak ve romantik kimya azalırken varırız.

İnsanlar, seksin arkasındaki güçlü biyolojik dürtüye direnmenin ve üstesinden gelmenin kolay olmadığını bilirler. Bu güçlü bir kişinin tehlikeli ve kişisel olarak zararlı davranışlara boyun eğmesine neden olabilir. Bill Clinton'ı düşünüyorum. Monica Lewinsky ile oral seks yapması ona ne kazandırmıştı? İşte meslek hayatının zirvesinde, her yeteneğiyle ve kaybedecek her şeyiyle ve buna yenik düşen bir adam. Diğer bir örnek, uluslararası öneme sahip biri olan Dominique Strauss-Kahn'ın vakasıdır. O da cinsel dürtüsünden bunalmıştı ve sonuç, itibarı ve profesyonel

yaşamı için tam bir felaket olmuştu. Bir diğeri, Birleşik Krallık Başsavcılık Direktörü iken Londra'daki King's Cross İstasyonu yakınlarında hayat kadınlarına arabası ile yavaşlayıp ilişki teklifinde bulunmaktan tutuklanan Stephen Green vakasıdır. Stephen Green sonuçta her şeyini kaybetti. Karısı bir yıl sonra intihar etti. Başarılı olan ve profesyonel yaşamlarının zirvesine ulaşmış olan bu erkekler, hâlâ acımasız cinsel gereksinim taleplerine maruz kalıyorlardı.

Bazı uzmanlar, bağımlılığın bozulmuş yürütme işlevi ile ilişkili olduğunu savunuyor. Bu, bağımlılığın beynin düşünme bölümünü kullanma yeteneğimizi zayıflattığı anlamına gelir. Bağımlılık mantıklı değer yargıları başlatma, planlama ve uygulama yeteneğini bozuyor. Uyarılma kimyası bilişsel işlevi etkiliyor. Cinsel bağımlı kişi, kısa vadeli kazanç ve uzun vadeli kayıp arasında bir tercihte bulunur. Kişi, refah ve tatmin getiren seçimler yerine, her zaman ve tekrar tekrar mutsuzluk ve pişmanlık getiren seçimler yapar. Çalışma hayatında bilişsel işlevle ilgili herhangi bir sorunu olmayan erkekler, cinsel yaşamlarında aynı uygulamayı yapmıyor gibi görünmektedir. Bu, bağımlılığın etkisidir. Düşünme, önem sıralaması yapma ve planlama yeteneğimizi engeller. Bu yalnızca iradenin zayıflığıyla ilgili değil, beyindeki bu eylemleri gerçekleştirmeyi zorlaştıran nörokimyasal süreçlerle ilgilidir. Davranışlarımızın sonuçları olduğu fikri, beklenen bir kendinden geçmenin yanında gölgede kalıyor. Kısa vadeli heyecan o denli etkileyici ki sonrasında farkındalığını gölgede bırakıyor.

Bilgisayarınızın başında oturduğunuzu hayal ediniz. Diyelim ki, yarın teslim edilmesi gereken önemli bir raporunuz var. Rapor hakkında kaygılı hissediyorsunuz, bunu yaparken sıkılıyorsunuz ve eşiniz öğleden sonra evden çıkıyor. Üç şey bir araya geliyor: gereksinim, can sıkıntısı ve fırsat. "10 dakika internete gireceğim" diye düşünüyorsunuz. Üç saat sonra orgazm olduktan sonra internetten çıkılıyorsunuz. Üç saatinizi boşa harcadığınız için kendinizi berbat hissediyorsunuz. Raporu hazırlamamışsınız ve partnerinize zarar vereceğini bildiğiniz şekilde davranmışsınız. Bu seçim, erotik haz dakikalarca sürerken utanç ve pişmanlığın günlerce sürebilmesine rağmen, heyecanın gücü ve yakınlığı,

utanç ve pişmanlığın etkisinden çok daha güçlü bir şekilde ortaya çıktığı için gerçekleşmişti. Zihniniz düzgün çalışmıyor gibi görünüyor ve sizi iyi hissettirecek seçimden çok (iş tamamlandı, rapor hazırlanmış ve vicdan rahat), beraberinde daha çok mutsuzluk getiren bir seçim yapıyorsunuz. Bağımlılık işte budur. Her zaman kısa vadeli kazanç ve uzun vadeli kayıpla ilgilidir.

Bağımlılığın nörokimyası hakkında ayrıntılara gireceğim çünkü bağımlılığın bir beyin sorunu olduğunu ve ahlaki bir yargı ya da zayıf irade sorunu olmadığını kavramanızı istiyorum. Beyin, bağımlılık yaratan tepkilerle şekillenmiştir. Cinsel örüntülerin tekrarı ve özellikle yalnızlık, anksiyete ve diğer sıkıntı türlerinin etkilerini hafifletmek için cinsel davranışların kullanılması, beynimizdeki ödül ve motivasyonla ilgili sinir devrelerinde “esnekliğe” yol açar. Başka bir deyişle, aslında beynimizdeki nöral yolları değiştirir ve bilginin sinir sistemimiz aracılığıyla nasıl taşındığını etkiler. Araştırmalar, beynin tekrarlayan öğrenme yoluyla fiziksel olarak değiştiğini ve bağımlılığın bunun güçlü bir biçimini temsil ettiğini göstermiştir (Hilton, 2013). Bağımlılık yapan maddelerin ve davranışların kullanımı, beynimizdeki nöronlar arasında bağlantılar oluşturarak, tekrarlarla pekiştirilen nöral yollar oluşturur. Davranışları tekrar etmeye devam ettiğimizde daha sarsılmaz ve otomatik hale gelirler (Ryan, 2013). Davranışın hayatımıza hâkim olmasına izin veren yeni beyin yapıları gelişir. Bu, bağımlılığın öncelikle beyinde bulunan biyolojik bir bozukluk olduğu görüşünü destekler.

Kimyasal bağımlılık ve cinsel kompulsivite aynı özelliklerin çoğunu paylaşır. Cinsel davranışın, alkol ve uyuşturucuyla hemen hemen aynı şekilde aynı nöral yolları harekete geçirdiği ileri sürülmektedir (Ray, 2012). Beynin madde kullanımına yanıt veren bölümü, beynin internet pornosuna yanıt veren bölümüdür (Reynaud ve ark., 2010). Başka bir deyişle, madde kullanımına bağlı beyin mekanizmaları ve nöral devreler, cinsel istek ve orgazm için olanlarla aynıdır. Beyin görüntüleme verileri bu görüşü desteklemektedir. Doğal dürtüler ve maddeye bağlı aşırı istek, beynin ödül sistemlerini ele geçirebilir. Alkol ve uyuşturucular bu süreçte dış etkenler iken, seks içsel olarak üretilen bir kimya-

sal tepkidir. Beyindeki cinsel haz sağlayan ödül sistemi çok güçlü, hatta belki de en güçlüsüdür. Alışkanlık olarak sekse dönüp kendini yatıştırmakla, beyin organizasyonu cinsel uyarılara duyarlı hale gelecek ve bu da cinsel ipuçlarına verilen tepkiyi artıracaktır. Bu cinsel ipuçları, cinsel bağımlılığı olan bireye ek bir anlam kazandırır. Her akşam iki ila üç saat internet pornosu izleyen kişi, bu kullanımın nöral yollarını alkol ya da diğer eğlence amaçlı uyuşturucularla aynı şekilde şekillendirdiğini görecek. İnternette arama yapmak ve mükemmel masturbasyon görseli aramak, “nöroplastik öğrenme” için örnek bir egzersizdir (Hilton, 2013). Başka bir deyişle, beyninizdeki nöral yolları aktif olarak şekillendirir. İnternet pornosu bağımlılığı da güçlü bir etkiye sahiptir çünkü “değişken oranlı” olarak bilinen programa göre ödüllendirilir. O mükemmel görsel ya da klibe ne zaman rastlayacağınızı asla tam olarak bilemezsiniz. Bazı görüntüler dikkat çekerken, diğerleri tam olarak dikkat çekmeyecektir. Ödüller, tıpkı kollu kumar makinesindeki ödüller gibidir. Ne zaman kazanacağınızı ya da kaybedeceğinizi asla tahmin edemezsiniz. Rastgele bir sırayla gelen kazançlar, öngörülen düzenlilikle gelenlerden çok daha fazla bağımlılık yapma eğilimindedir (Maltz ve Maltz, 2008).

Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği, bağımlılığı “beyin ödülü, motivasyonu, belleği ve ilgili döngülerin kronik bir bozukluğu” olarak tanımlar. Bağımlılık biyolojiyi değiştirir ve en temelde kötü seçimlerle olduğu kadar nöronal aktiviteyle de ilgilidir.

Beyin Kimyası

Beynimizin cinsel uyarılmaya neden bu şekilde yanıt verdiğini anlamak için, beyin kimyası hakkında temel bir bilgiye sahip olmak önemlidir. Bağımlılık yaratan süreçlerde önemli olan dört beyin kimyasalı vardır: DeltaFosB, vazopresin, dopamin ve serotonin. Özetlersek; DeltaFosB, tadını çıkarmayı bıraksanız bile bir şeyler yapmaya devam etmenizi sağlar, vazopresin ısrarcılık ve odaklanma ile ilişkilidir, dopamin haz duygusu yaratır, serotonin ise “iyi hissetme” kimyasalıdır.

DeltaFosB'nin rolü kapsamlı bir şekilde araştırılmamıştır ancak uyuşturucuyla ilgili ödüllerin aracılığında rol oynadığına dair artan kanıtlar vardır. Hayvanlarda yapılan araştırmalar, yüksek Delta-FosB düzeylerinin, morfin ve kokain gibi ilaçlara yönelmelerine neden olduğunu göstermiştir. Son zamanlarda yapılan diğer bazı araştırmalar, DeltaFosB ile cinsel davranış arasında bir ilişki olduğunu gösterdi. Seks son derece ödüllendirici bir davranış biçimidir ve çeşitli beyin kimyasallarının, özellikle de Delta-FosB'nin bağımlılık yapıcı sürecin kalıcılığından sorumlu olması mümkündür.

Bağımlılık yaratan süreçlerimizden nefret etsek de bunları yapmaya devam edebiliriz. Günde defalarca mastürbasyon yapan ve bundan haz almadığını söyleyen bir danışanım vardı. DeltaFosB'nin, gerçekten haz vermeyi bırakan bir sürecin devamında rol oynadığını düşünüyorum. İnternet pornosu kullanımı gibi cinsel bağımlılık yapıcı örüntülerin tekrarlanmasının beyinde neden olduğu değişikliklerin, haz geride kaldıktan çok sonra bile sarsılmaz ve kalıcı bir eyleme dökme eğilimi yaratabileceği görüşünü ortaya atıyorum.

Vazopresine (hipofiz arka bezinden salgılanan antidiüretik hormon) dönelim. Biraz fazla basitleştirilen vazopresin, ısrarcılık ve odaklanmanın beyin kimyasalıdır, erkeklerde baskın olma eğilimindedir ve cinsel heyecan sırasında zirve yapar. Tanınmış nörobilimci Jan Panksepp, vazopresinin erkek dayanıklılığı (avlanma için gerekli), kur yapma, bölge belirleme ve erkek saldırganlığı (savaşmak için gerekli) ile ilgili olduğunu öne sürüyor (Panksepp, 1998). Kadınlarda da düşük miktarlarda bulunur ve çocuklarını tehlikeli ve saldırgan yabancılardan ("kaplan-anneler" terimi bu nedenledir) korumalarına olanak tanır.

Bir erkek olarak, erkek cinsel dürtüsünün ısrarcı ve odaklanmış doğasının kişisel olarak farkındayım. Daha önce de vurguladığım gibi, genel olarak kadınların çekici olduğu ve erkeklerin çekildikleri söylenebilir. Ne kadar ısrarcı olur ve odaklanırsanız, DNA'nızın yayılmasını en üst düzeye çıkarma olasılığınız o kadar artacaktır.

Kliniğimizde tedavi görmek isteyen erkeklerin çoğu hayatta be-
lirgin hedefleri olan ve başarılı kişilerdi. Gerçi bu durum yal-
nızca bizim özel kliniğimize tedavi için gelen erkekler hakkında
bir şeyler söyleyebilir. Bununla birlikte, bana aynı zamanda, bu
erkeklerin akranlarından daha yüksek genel vazopresin düzey-
lerine sahip olabileceğini de düşündürüyor. Cinsel bağımlılık
ile yüksek başarı arasında bir bağlantı olup olmadığından emin
değilim ancak varsa, bu durum erkeklerde doğal olarak oluşan
vazopresin düzeylerine bağlı olabilir diye düşünüyorum.

Çocukluk deneyimlerimiz ile beynimizin bağımlılık örüntüleri
geliştirmeye yatkınlığı arasında net bir ilişki var gibi görüldü-
ğünü belirtmekte yarar var. Hudson-Allez (2009), çocukluk çağı
travmasının “hipotalamik-hipofiz-adrenal eksen” adı verilen bir
iç mekanizmanın işleyişini bozduğundan ve bunun bizi gelecek-
teki bağımlılık bozukluklarına yatkın hale getirdiğinden söz edi-
yor. Travma derken, bir sopayla dövülmeyi değil, daha çok utanç
verici, besleyici olmayan ya da ihmal edici durumları kastediyoruz.
Bunlar nadiren bir defaya mahsus olaylardır ancak fiziksel
şefkat ya da destekleyici beslenmenin olmadığı sonsuz eleştiri ve
kınamayla dolu bir çocuklukta da gelişebilir. Hudson-Allez ay-
rıca erken dönemde stresin vazopresin ve oksitosin (bağlanma
hormonu) düzeylerinde değişiklikler yaratabileceğini vurgulu-
yor. Bu, artan cinsel uyarılmaya, azalmış cinsel doyuma ve ömür
boyu sürecek bir partnere bağlanma sorunlarına sahip olmaya
yol açacaktır. Yürüttüğümüz tedavi programlarında çoğu cinsel
bağımlının bu özelliklerin üçünü de deneyimlediğini gözlemle-
miştim.

Dikkate almamız gereken üçüncü beyin kimyasalı dopamindir.
Dopaminin haz deneyimimizi düzenlemede önemli bir kimyasal
olduğu ve madde kötüye kullanımının dopamini artırdığı yaygın
olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, kompulsif davranışların
da aynı etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Beyinde dopamin
düzeyleri arttığında, daha yüksek ödül düzeyleri yaşantıların.

Porno Tuzağı (2008) kitabı yazarları Maltz ve Maltz, dopaminin
cinsel uyarılma sırasında salındığını ve taş (crack) kokaine ben-
zer bir etki ürettiğini belirtiyorlar. Şöyle diyorlar: “Fareye tıklama

ile bilgisayar ekranında görünen resim arasındaki kısa gecikme bile dopamin salgılatılabilir” (Maltz ve Maltz, 2008: 19). Kingston ve Firestone, “bağımlılığın nöral substratları (örneğin, dopamin düzensizliği) ile cinsel iştah uyandıran davranışlar arasındaki benzerliklerin, bağımlılığın davranışsal bir görünümü olarak cinsel aktivitenin dahil edilmesi görüşünü desteklediğini” vurguladılar (Kingston ve Firestone, 2008: 291).

Cinsel iştah uyandıran davranışta dopaminin rolüne dair kanıtların bir bölümü, Parkinson hastalığının tedavisinde kullanılan dopamin arttırıcı ilaçlardan kaynaklanmaktadır. Bu ilaçlarla tedavi edilen hastalar, hiperseksüel davranışta artışlar gösterebiliyorlar. Dopamin, cinsel motivasyon ve cinsel aktivite için bir temel sağlıyor gibi görünüyor.

Konumuzu ilgilendiren son beyin kimyasalı, genel iyilik halinden sorumlu olan serotoninidir. Önemli bir başarıyı gerçekleştirdikten sonra hissettiğimiz o haz dolu duyguları açıklıyor. Bu duyguyu spor salonuna gittikten ya da koşudan döndükten sonra da yaşayabiliriz. Serotonin aslında cinsel eyleme dökme gereksinimini azaltır çünkü kendinizi iyi hissettiğinizde başka bir dünyaya kaçmanıza gerek kalmayacaktır.

Bu bilgi, hayvan ve insan çalışmalarından ve depresyon tedavisinde sıklıkla kullanılan ilaçlar olan seçici serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI) rolünün gözlemlenmesinden kaynaklanmaktadır. Harvard’da tıp doktoru ve araştırmacı olan Kafka (1997), çalışmaların serotonin azalması ile cinsel davranışta artış arasında bir bağlantı olduğunu gösterdiğini belirtmektedir. Durum buysa, cinsel bağımlılıkla mücadele etmeye çalışırken daha yüksek düzeylerde serotonin oluşturmayı düşünmek isteyebiliriz. Anlamlı ve eğlenceli aktivitelere katılarak doğal olarak daha yüksek serotonin düzeyleri yaratmak mümkündür. Buna şarkı söylemek, dans etmek ve fiziksel egzersiz yapmak gibi aktiviteler dahildir. Koşmak, tehlikeye karşı doğal bir tepkidir ve güne başlarken gerçek bir dayanak sağlar. Her zaman sabahları koşarım, ayrıca bir konuşma ya da sunum yapmak gibi en zinde olmamı gerektiren önemli bir olaydan önce de koşarım. Doktora çalışmalarım için sözlü sınavım yaklaştığında, sınavdan önce uzun

bir koşuya çıkmıştım. Beni endorfinle dolduran en iyi egzersiz ise bokstur. Bir eğitimle çalıştığım için, yalnızca antrenmandan değil, onu yendiğimde iki kez kazançlı çıkıyordum. Adanmış bir topluluk içinde yer almak da aynı zamanda serotonin salgılanmasını sağlar, bu yüzden insanların bağımlılıkla başa çıkmalarına yardımcı olacak grupları öneriyorum.

Birçok kişi beyindeki serotonin düzeylerini artırarak hareket eden SSRI ilaçların libidoyu azalttığını fark ediyor. Bu, amansız bir cinsel eyleme dökme davranışı sergileyenler için gerçek bir rahatlama sağlayabilir. SSRI ilaçlarla tedavi etmenin, cinsel kompulsiviteyi ve dürtü yoğunluğunu azalttığı bilinmektedir. Bazı araştırmacıların bu ilaçların partner ile seks üzerinde önemli bir etkisi olmadığını bulduklarını belirtmek de önemlidir (Muench ve ark. 2011; Wainberg ve ark., 2006). Kliniğimizde, kompulsif cinsel davranışa ısrarlı tekrarlayan düşünce süreçleri eşlik ettiğinde ya da davranışın tehlikeli ve başkalarına zarar verme olasılığı söz konusuysa ve ayrıca cinsel bağımlılığın kendisini tehlikeye attığı durumlarda SSRI ilaçlarının kullanımını öneriyoruz.

Beynimizi Dönüştürmek

Önceleri beyin gelişiminin değişmez olduğu düşünülüyordu. Başka bir deyişle, bir kez geliştiğinde, tüm kapasitesi buydu ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde gerilemesinden başka hiçbir şey olmayacaktı. Bununla birlikte, güncel araştırmalar beynin oldukça esnek olduğunu ve yeniden öğrenme aracılığıyla değiştirilebileceğini gösterdi. Öğrenme tekrarlamayı, sıklığı ve süreyi içeriyordu. Yeni bir davranışı ne kadar sık uygularsanız, o kadar ısrarla uygulanır ve ne kadar uzun süre uygulanırsa, yeni nöral yolların ortaya çıkma olasılığı o kadar artacaktır. Bunun bağımlılık oluşturmak için nasıl olumsuz bir şekilde gerçekleştiğini daha önce vurgulamıştık ama aynı zamanda bizi bağımlılıklardan kurtaran olumlu bir sürece de dönüşebilir. Pratik yaparak, uzun süredir devam eden uyaranlara farklı tepkiler oluşturmak mümkündür. Kendini yatıştırmak için cinselliği kullanmak yerine, cinsel bağımlılığı tetikleyicilere neredeyse otomatik hale gelecek yeni, sağlıklı tepkiler geliştirmek mümkündür. Buna

başlamak zordur ancak ne kadar pratik yapılırsa o kadar kolay gerçekleşecektir. Bunu kliniğimizde yürüttüğümüz cinsel bağımlılıktan iyileşme gruplarında gözlemliyorum. Tedavi programının başlangıcında sık sık kesintiler olur ancak zamanla bu yeni alternatif davranışların yerine getirilmesi ve teşvik edilmesi çok daha kolay hale gelir. Cinsel bağımlılığın yerini, uzun vadede daha fazla tatmin sağlayan ve yaşam kalitenizin düzeyini daha az tehdit eden yeni yanıtlar alır.

Kendi yaşadığım bir nöroplastisite örneğinden söz edeyim. Bir gün Londra'da South Bank'taydım ve bir grup insanın swing dansı yaptığını görmüştüm. Hoşuma gitmişti ve dağıttıkları broşürlerden birini almıştım. Hayatımda dans etmeye ihtiyacım olduğuna karar verdim. İlk derse gittim ve felaket kötüydüm. Beynimde müzikle hareketi birbirine bağlayan hiçbir bölge yoktu. Beceriksizdim ve hareketlerim tuhaf geliyordu. Çok büyük bir utanç duygusuyla savaştığım zorunda kalmıştım. Dans adımlarını iki yıl boyunca tekrarladım (sıklığın, tekrarın ve sürenin önemine bir örnek). Sonunda bana doğal gelmeye başladılar ve adımlarımı hiç düşünmeden atabiliyordum.

Öğretmenim adımları daha hızlı öğrendiğimi fark etmişti. Ne olmuştu? Egzersiz ve tekrar yoluyla yepyeni bir nöral yollar dizisi oluşturmuştum. Nörobilimde "birlikte ateşlenen nöronlar birbirine bağlanır" şeklinde bir ifade vardır. Olan işte tam da buydu. Aynı süreç istenmeyen cinsel davranışları geride bırakmaya çalışırken de geçerlidir. Daha önce hiç dans etmemişken dans etmeyi öğrenmek gibidir. Yeni kendini yatıştırma mekanizmalarını kararlılıkla uygulamalısınız. Bir süre sonra bu yeni yöntemler ikincil doğanız haline gelecek ve otomatik olarak cinsel eyleme dökmenin yerini alarak benimsenecektir.

Sonuç olarak, cinsel bağımlılık cinsel organlarla ilgili olmayıp, beynin yapılanmasını şekillendiren öğrenilmiş bir davranış örüntüsü içerir. Sıklık ve tekrar yoluyla, beyinlerimiz davranışa biyolojik bir yatkınlık geliştirir. Bununla birlikte, bu davranışları daha sağlıklı alternatiflerle değiştirmek için sıklık ve tekrarlardan da yararlanabiliriz.

Nörobilim hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Bağlanma



Cinsel bağımlılığın altında yatan nedenleri anlamaya çalışırken, “bağlanma” kavramını anlamak önemlidir. Bağlanma, diğer insanlarla ve özellikle yakın ilişkilerimizde bağlantı kurma şeklimizi ifade eder. Bağlanma tarzımız çocuklukta kurulur ve ebeveynlerimize ya da bakımverenlerimizle bağlanma şeklimizi yansıtır. Dört olası bağlanma stili vardır: güvenli, kaçınan, kaygılı ve düzensiz. Güvenli bağlanan kişi, sorumlu ebeveynlerle uygun şekilde ve yeterince iyi ebeveynlik almıştır. Bakımveren ve çocuk arasında sağlıklı bir etkileşim vardır. Güvenli çocuk, bir yetişkin olarak güvenli ilişkiler kurabilir ve kendi duygusal durumlarını yönetmekte beceriklidir. Kaçınan bağlanma tarzı, bakımverenin çocuğa karşı ilgisiz, yokluk ya da istismar edici örüntülerine bir tepkidir. Çocuk basitçe bakımverenden kaçınır. Güvende hissetmek için sadece kendine güvenmesi gerektiğini öğrenmiştir. Çok fazla duygusal bağılıktan kaçınan ve zor duygusal durumlardan kaçınmak için aşırı çaba gösteren bir yetişkin haline gelmesi olasıdır. Alternatif olarak, aynı durumda çocuk bakımverenin kaybı konusunda muhtaç ve kaygılı hale gelebilir. Yetişkin ilişkilerinde, partnerlerinin onu terk edeceğinden endişe ederek muhtaç ve yapışkan davranır. Düzensiz bağlanma stiline sahip çocuk ise, sürekli korku ya da öfke içinde yaşar ve bu, daha sonraki yaşamında ciddi ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin oluşmasına neden olacaktır.

Aşağıda, bağlanma stilleri anlaşılması ve hatırlanması kolay şekilde açıklanmıştır. Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından formüle edilmiştir.

Güvenli: Ben iyiyim, sen iyisin.

Kaçıngan: Ben iyiyim ama sen iyi değilsin.

Kaygılı: Sen iyisin ama ben iyi değilim.

Düzensiz: İyi değilsin, ben de iyi değilim.

Temel bağlanma stillerimiz, onları tanımadığımız ve bilerek onları değiştirmeye çalışmadığımız sürece ya da bakımverenlerle ilişkideki önceki eksiklikleri giderme kapasitesine sahip bir başkasıyla ilişki kurmadığımız sürece yaşam boyu bizimle kalacaktır.

Kendi bağlanma stilim hakkında biraz araştırma yaptım. Ben yarı kaçıngan ve yarı güvenliyim. Kaçınganım çünkü çok fazla danışmadan kendi işimi yapıyorum ve kendime bakabiliyorum. Başkalarının bunu benim için yapmasını istemiyorum ya da beklemiyorum. Başka biriyle uzun vadeli bir ilişki kurabildiğim sürece güvenliyim. Yalnızca bir parçam düzensiz görünüyor.

Bu konuyu ayrıntılı olarak ele almamızın nedeni, bağlanma stillerinin bağımlılıkla ve dolayısıyla cinsel bağımlılıkla ilgili olmasıdır. Çoğu cinsel bağımlı, kaçıngan bir bağlanma stiline sahiptir ve içler acısı duygudurumlarından kaçınmak, kendine zaman ayırmak ya da başka türlü dayanılmaz bir duygudurumunu yatıştırmak için cinsel eylem içinde kaybolurlar. Bazen erkekler kaygılı bir bağlanma stiline sahip olabilir ve istismarcı ilişkilerde kalırlar çünkü alternatif olan terk edilme onlar için yönetilemeyecek kadar korkunç görünür. Ancak çoğu zaman, cinsel bağımlı erkekler, kaçıngan bağlanma stiline sahip olma eğilimindedir.

Infant Losses, Adult Searches kitabının yazarı ve deneyimli bir klinik psikolog olan Glynn Hudson-Allez (2009), kaçıngan kişilerde oksitosin düzeyinin düşük olduğundan söz eder. Oksitosin, insanda bağlanmanın beyin kimyasalıdır. Bu, bir dereceye kadar, bu tür insanların neden güçlü ve kalıcı ilişkilere sahip olma olasılıklarının daha düşük olduğunu açıklayabilir. Kaçıngan bağlanma stillerine sahip kişiler, maddeleri ve davranışları kendi kendini düzenlemenin dış kaynakları olarak kullanabilirler. Bir başka araştırmacı Katehakis (2016), cinsel bağımlıların tek kişilik bir sistemde kolaylıkla faaliyet gösterdiklerinden ve cinsel bağımlılık gibi tek kişilik davranışlarda kendilerini yatıştırmaya devam

ettiklerinden söz etmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişiler, aşırı duyguları yumuşatmakta güçlük çekerler ve bu nedenle, bunu sağlayacak davranışlara ve madde kullanımına yönelirler.

Bu işlevsiz düzenlemenin çocukluk döneminden kaynaklandığını anladığınızda, utançta bir azalma olacaktır çünkü sorunun yaşanmasından sorumlu olan siz değilsiniz. Ancak bu konuda neler yaptıklarınızdan siz sorumlusunuz.

Bağlanma hakkında öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Ön Hazırlık Haftası İçin Ödevlerin Gözden Geçirilmesi

- Bilişsel davranışçı terapi, cinsel bağımlılık, normalüstü uyaranlar, utanç, nörobilim ve bağlanma konusunu okuyunuz.
- Dürtü günlüğünüzü hazırlayınız ve saklayınız.
- Giriş dayanağını günde üç kez okuyunuz.

Ayrıca şunları da yapabilirsiniz:

- Önerilen kitaplardan birini sipariş veriniz.
- Diğer yararlı kitaplar için listelere göz atınız.
- Adsız Cinsel Bağımlılar ya da Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları konusuna bakınız.
- Literatürü gözden geçiriniz.
- Bir buluşma listesi çıktısı alınız.

Bölüm II

**10 Haftalık İyileşme
Programı**

1. Hafta

Temel İnanç ve Formülasyon



Giriş

Kısa bir süre önce, danışanım Jimmy bana Londra'da "kendini Soho'da eyleme dökme davranışında bulduğunu" söylemişti. Onu oraya götüren bir dizi olay ve karar olması gerektiği için bu ifadeye itiraz etmiştim. Jimmy, Soho'dan yaklaşık 10 mil uzakta, Streatham'da yaşıyordu. Otobüse binmesi, bir varış noktası seçmesi, metroya geçmesi, içeri girmek için bir yöne karar vermesi ve oraya vardığında geri dönme seçeneğine sahip olması gerekirdi. Streatham'dan Soho'ya geçme süreci bir dizi düşünce, duygu ve davranışı içeriyordu. Elbette Jimmy otomatik pilottaydı ve bundan haberi yoktu. İşlemi o kadar çok tekrarlamıştı ki ilgili adımlar kendi sistemine entegre olmuştu. Eyleme dökme örnekleri otomatik ve farkındalık dışı hale dönüşmüştü.

Jimmy'nin bilinçsiz süreçleri ile araba sürmek arasında paralelliklerin varlığından söz edebiliriz. Arabanın nasıl sürüleceğini öğrendikten sonra davranışlarınız bilinçsiz hale gelecektir. Vites değiştirmeyi, gaza basmayı ya da döner kavşakta fren yapmayı artık düşünmek zorunda değilsiniz. Bu eylemlerin arkasındaki düşünceler otomatik hale gelmiştir. Bu, araba kullanma konusunda mükemmel bir şey olabilir ancak kontrol dışı cinsel davranışlar söz konusu olduğunda pek yararlı olmayabilir. Bu yüzden, eyleme dökme davranışınıza yol açan düşünce ve duygu dizisini daha iyi anlamaya başlamanız önemlidir.

İnsanlar cinsel eyleme dökme davranışını genellikle sıkıntıdan kaçmanın bir yolu olarak sergilerler. Kendini yatıştırma meka-

nizması söz konusudur. Bu nedenle, iyileşme programının bu ilk haftasında, bunaltıcı, rahatsız edici ya da üzücü bulduğunuz durumları ve olayları analiz ederek başlayacağız. Sizi üzen olaylara bakarak, düşüncelerinizi, duygularınızı ve davranışlarınızı analiz ederek, “temel inançlarınızı” ortaya çıkarabileceğiz. Temel inanç, kendinizle ilgili derinlemesine var olan görüşünüzdür ve kendinizle ilgili vizyonunuzun içinde kaybolmuş olabilir. Çoğumuz, temel inançlarımızın sonuçlarına karşı, bütün bir yönetim teknikleri birikimiyle kendimizi savunmaya çalışırız.

Bu hafta yapacağımız ikinci şey, kendi formülasyonunuzu oluşturmanıza yardımcı olmaya çalışmaktır. Formülasyon, muhtemelen anlaşılması zor olan karışık bir duruma biraz düzen ve anlam getirmeye çalışma yöntemidir. Formülasyon, yalnızca sizin durumunuzu ve özelde cinsel kompulsif davranış sorununun temellerini tanımlayan bir şemadır.

Temel İnançlarınızı Ortaya Çıkarmak

Temel inançlarınızın ne olduğunu saptamak için, sizi rahatsız eden olayları ve düşünceleri inceleyeceğiz ve ardından sorunun bir şemasını oluşturacağız. Size yardımcı olması için hazırladığımız şablonu kullanabilirsiniz (bkz. Tablo 2.1.1). Son zamanlarda sizi rahatsız eden üç gerçek durumu düşünerek başlamanızı istiyorum. Bunlar işte, otobüste ya da arabayı sürerken meydana gelmiş olabilirler ya da evde ya da partnerinizle olan durumlardır. Bu durumların her birini tabloya not ediniz, olayın önemli unsurlarını açıklayınız ve tanımlama kolaylığı için etiketleyiniz.

BDT terapistiniz olarak temel görevlerimden biri, tutumlarınızın, duygularınızın ve tepkilerinizin altında yatan otomatik düşünceler konusunda sizi uyarmaktır. Bunlar, neredeyse hiç kaydetmediğiniz bir duruma tepki olarak zihninizde aşırı hızlı yanıp sönen düşüncelerdir. Bir duruma atfettiğiniz yorumu ve anlamı etkilerler. Her birimizin bir olay hakkında yaptığı spesifik yorum, diğer insanların yaptığından farklı olabilir. Kendi düşünme şeklimizi yetiştirilme biçimimiz, kültürümüz ve deneyimlerimiz şekillendirir. Yine de otomatik düşüncelerin kafamızdan geçtiğini

gördüğümüzde, genellikle tüm bu faktörlerin farkında değildir ve yalnızca düşünceyi olayın gerçek yorumu olarak kabul ederiz. İkinci bölümde gördüğümüz gibi, bu düşünceler olay hakkında hissettiklerimizi ve davranış biçimlerimizi şekillendirmeye devam edecektir.

Tablo 2.1.1 Temel inançların belirlenmesi

	Üzücü olay 1	Üzücü olay 2	Üzücü olay 3
Durum			
Otomatik düşünceler			
Duygu			
Davranış			
Anlam/temel inanç			

Bu yüzden, şimdi sizden tabloda not ettiğiniz üç rahatsız edici durumun her birinde sahip olduğunuz 'otomatik' düşünceleri değerlendirmenizi istiyorum. Her olay sırasında aklınızdan geçen düşünceleri not ediniz. Şu anda duygulardan değil düşüncelerden bahsettiğimizi unutmayınız. Duygular düşünceleri takip edecektir.

Düşüncelerinizi not ettikten sonra, o sırada sahip olduğunuz duyguları düşünüp not ediniz. Gerçekte yalnızca dört geçerli duygu vardır: anksiyete, utanç, öfke ve kayıp. Yazabileceğiniz başka herhangi bir şey, bu dört duygudan biri için hüsnütabirdir. Örneğin, hayal kırıklığı muhtemelen hafif bir öfkeyi temsil eder. Toplumumuzda erkekler çoğu zaman duygular olmadan sosyalleşir ve bazı duyguların erkekçe olmadığı düşünülür. Örneğin, korku duyguları evrenseldir ancak erkeklere korkularını göstermemeleri gerektiği öğretilmiştir. Bununla birlikte öfke, erkekler için uygun bir duygudurum olarak sosyal olarak desteklenir. Diğer taraftan kadınlar öfkelerini değil korkularını göstererek sosyalleşiyorlar. Ama hepimiz bu farklı duygudurumlarına sahibiz ve bağımlılık döngüsünü kırabileceksek onları tanımayı öğrenmemiz gerçekten önemlidir. Tedavi programımızda erkekleri

kendi duygularına karşı açık olmaya teşvik ediyoruz. İçinizde neler olduğunu öğrenmelisiniz. Şimdi, üç rahatsız edici durumun her birinde yaşadığınız duyguları yazınız ve onlara yoğunlukları-na göre 1'den 10'a kadar bir puan veriniz.

Ardından davranışlarınızı düşünmeye devam ediniz. Davranış-lar, avazınız çıktığı kadar çığlık atmak gibi dikkat çekici ya da diğer kişiyle göz temasının kesilmesi gibi dikkatlerden kaçan bir eylem olabilir. Tekli ya da çoklu olabilirler; örneğin, göz teması kaybı ve kaşlarını çatma, kafa sallama ya da yüz ifadesini kayıt-sızlık ya da düşmanlığa çevirme. Bazılarının neredeyse farkında olmadığımız tüm davranışları fark etmemiz gerektiğini unutma-yınız. Sesin tonunda ya da hacminde değişiklikler, konuşma ya da beden dilinde küçük değişiklikler ve odadan dışarı kaçmak ya da yumruğunuzu kapıya geçirmek gibi daha dikkat çekici davra-nışlar olabilir. Rahatsızlığa genellikle bedendeki fiziksel değişik-likler eşlik eder. Bunlar mide rahatsızlığı, kalp çarpıntısı, göğüste sıkışma, nefes darlığı ya da avuç içi terlemesini içerebilir, bu ne-denle bunlardan herhangi birini yaşadığınız not alınız.

Bunu yaptıktan sonra en önemli kısma geçebilirsiniz. BDT yal-nızca düşüncelere bakmakla kalmaz, aynı zamanda bu düşün-celerin anlamlarına da odaklanır ve onları destekleyen temel inançları ortaya çıkarmaya çalışır. Temel inanç, genellikle erken çocuklukta oluşan, kendinize dair derinde var olan bir görüştür. Katı ve esnek olmama eğilimindedir. Bazen ailede verilen me-sajlardan dolayı, bazen çoğumuzun yaptığı gibi bir ömür boyu bunu gizlemeye ya da ondan kaçınmaya çalıştığımızdan ötürü erişilmesi ve tanımlanması zor olabilir. Çoğumuz, temel inancın sonuçlarına karşı, bütün bir yönetim teknikleri birikimiyle ken-dimizi savunmaya çalışırız.

Size kendi temel inançlarıma ve düşünceleri, duyguları ve davra-nışları analiz etmek için yukarıda sözünü ettiğimiz yapıyı kulla-narak ona nasıl erişebileceğime dair bir örnek vereyim. Söz ko-nusu durum, “birinin benden daha başarılı olduğunu duymak” idi. Benim düşüncem “gerçekten bunun için uğraşiyor” oldu. Duygularım ise kızgınlık ve utançtı. Davranışlarım ise onu şid-detle eleştiriyordu. Şimdi düşüncelerin arkasındaki anlama bak-

mamız gerekiyor. Benim durumumda, bunun karşılığı “yeterince iyi değilim” idi. Bu, başarısını duymakla tetiklenen temel inancımdı. “Onun için iyi bir şey, onun için uğraşılıyor” ya da “herhangi birinin profesyonel yaşamında iniş çıkışlar var” gibi daha iyi huylu düşüncelerim olabilirdi. Yine de beni etkileyen düşünce, “O benden daha iyi çünkü ben yeterli değilim” idi. Bu düşünce, benim temel inancımla etkileşime girdiği için diğerlerini gölgede bırakmıştı.

Kendi temel inançlarınızı ortaya çıkarmak için, tabloda not ettiğiniz otomatik düşüncelere bir göz atınız ve aşağıdaki soruları değerlendiriniz:

- Bu düşüncenin benim için anlamı neydi?
- Bu düşünce benim kendime bakış açım hakkında neler söylüyor?

Yanıtları aldığınızı düşündüğünüzde, bunları tabloya not ediniz.

Bu tabloda size yardımcı olması için, danışanlarımdan bazı örnekler vereceğim.

Richard bu egzersizi yapmış ve aşağıdaki hususlara dikkat çekmişti:

Durum: Partnerim bana tembel dedi.

Otomatik Düşünceler: Bu haksızlık. Dün akşam yemek yapmıştım.

Duygu: Saat 8’de öfke.

Davranış: Somurtup durdum ve sustum.

Anlam/Temel İnanç: Kötü muamele görüyorum. Ben kötü muamele gören türden bir insanım. Bu nasıl bir insan? Zayıf bir insan.

Tom bu egzersizi yapmış ve aşağıdaki hususları kaydetmişti:

Durum: Çocuklarım bana küstah ve terbiyesizce yanıt veriyor.

Otomatik Düşünceler: Saygısızlık görüyorum.

Duygular: Saat 6’da öfke.

Davranış: Bağırıyorum, yüzüm buruşuyor ve şiddetli görünüyor, saldırganlıkla ellerimi sıkıyorum.

Anlam/Temel İnanç: Ben pek değerli biri değilim.

Margie bu egzersizi yapmış ve şu şekilde çalışmıştı:

Durum: Kocam her zaman mutfağın karmakarışık oluşundan şikâyet ediyor.

Otomatik Düşünceler: Berbat bir ev kadını olmalıyım.

Duygular: Saat 7'de utanç.

Davranış: Ağladım.

Anlam/Temel İnanç: Bir anne ve eş olarak pek değerli biri değilim.

Jamie'nin durumu ise şöyleydi:

Durum: Önümü başka bir araba kesti.

Otomatik Düşünceler: Tam bir aptal. Kim olduğumu sanıyor ki?

Duygular: Saat 10'da öfke.

Davranış: Ona bağırdım, küfrettim ve sağ elimle kötü bir hareket yaptım.

Anlam/Temel İnanç: Saygısızlık görüyorum ve bu başkalarının saygısızlık ettiği türden bir insan olduğum anlamına geliyor.

Yukarıdaki olayların her birinde, kişiler benlik duygusuna dayalı sonuçlara varıyorlardı. Bu sonuçlar arasında “saygı görmüyorum” ve “ben iyi bir insan değilim” vardı. Bu kişilerden hiçbiri, “Çocuklar çocuk olacak, sonuçta 13 yaşında”, “Ben mükemmel bir anneyim. O yalnızca biraz obsesif-kompulsif” ya da “Diğer sürücünün kendi sorunları var ve bunu kişisel olarak algılamam gerekmez”. Her iki durumda da, bir şekilde istedikleri ölçütlere uymayan ya da yeterince iyi olmadıklarını düşündükleri içsel bir korkuyu yansıtan bir sonuca varıyorlardı.

Buna erişilmesi zor olabilir çünkü çoğumuz bir ömür boyu bunu gizlemeye ya da bundan kaçınmaya çalışırız. Bununla birlikte, olayları yorumlamamızın ardında yatan anlamın ne kadar çok farkına varırsak, temel inancımıza o kadar yaklaşıyoruz. Bu durum genellikle temel inancımız başa çıkması zor utanç duyguları ürettiği için önemlidir ve daha önce gördüğümüz gibi utanç, kompulsif cinsel davranışın birincil itici gücüdür.

Formülasyon Oluşturmak

Otomatik düşüncelerinizi ve bunların altında yatan temel inançları tanımlamada ustalaştığınızda, bir formülasyon oluşturmaya hazırsınız demektir. Formülasyon, basitçe durumunuzun şematik bir taslağıdır ve bu durumda, cinsel kompulsif davranış probleminizin temellerini ortaya koyar. Geçmişin mirasını ve bunun mevcut davranışınızı nasıl şekillendirdiğini anlamanıza yardımcı olacak yararlı bir araçtır.

Formülasyon, dört bölüme ayrılmış basit bir model olarak düzenlenmiştir. Bunlar; kurgu, temel inanç, yönetim teknikleri ve kaçış mekanizmalarıdır. Davranışın kurgusu, onun çerçevesini oluşturan tarihsel durumdur ve genellikle çocuklukta gerçekleşir. Ardından temel inanç geliyor. Çoğu cinsel bağımlı, iyi olmadıklarına, özünde kusurlu olduklarına ya da bir şekilde beklentileri karşılamadıklarına dair temel inanca sahiptir. Bu daha sonra temel inancı gizlemek için tasarlanmış davranışlar ve tutumlar tarafından yönetilir. Bu yönetim teknikleri genellikle sanki/öyleyse ifadeleri gibi ifade edilir, örneğin, “Arkadaş canlıysam insanlar benden hoşlanırlar”. Temel inanca dayanılmaz utanç duyguları eşlik ettiğinden, bu duygulardan kaçmanın yolları olmalı. Bunlara kaçış mekanizmaları diyoruz. Bazı insanlar kaçış mekanizması olarak cinsel davranış ve fanteziyi kullanırlar. Çoğu cinsel bağımlının aşağıdaki benzeyen bir formülasyonu vardır:

Kurgu: ailede

Temel inanç: “Ben iyi değilim”

Yönetim teknikleri: çalışma/zinde kalma

Kaçış mekanizması: cinsel davranış

İşte aşırı bir örnek. Hank işten hemen sonra her gün seks işçilerini kullanıyordu. Eve giderken aynı anda iki ya da üç kadına erotik masaj yaptıracığı bir masaj salonuna uğruyordu. Bu masraflı bir süreçti ve seks işçilerinin bu şekilde kullanılmasının bedelini ödemek için 100.000 sterlinin üzerinde parayı zimmetine geçirmişti. Sonunda durum fark edildi ve zimmete para geçirmekten tutuklandı. Seks işçilerini kullanımı üç yıldır bu hızla

devam ediyordu. Davranışın ipucu onun geçmişinde bulunabilir. Hank hayata iyi bir başlangıç yapmamıştı. Doğduğunda nefes alamıyordu ve hayata döndürülmesi gerekiyordu. Annesi doğumundan sonra haftalarca hastanede kalmıştı ve Hank hiç emzirmemişti. Annesi, erken yaşamı boyunca ondan uzak kalmış ve ondan kopmuştu. Katı ve geleneksel bir aileden geliyordu ve yedi yaşındayken yatılı okula gönderilmişti. Katıldığı okul da katı ve gelenekseldi. Okul ortamında kendini geliştirememiş ve davranış sorunları baş göstermişti. Bütün bunlar onda kadınlarla temas için sınırsız bir özlem yaratmıştı. Birden fazla seks işçisinin aynı anda kullanılması, davranışın sıklığı ve ilgili risklere karşı kayıtsızlığı, bu danışanın bağımlılık sürecinin kapsamını ve aciliyetini temsil ediyor gibi görünüyor. Tüm bunlar, “ben çok değerli değilim” şeklindeki temel inancından kaynaklanıyordu.

Hank’in formülasyonu şöyle oluşturulabilir: kurgu açıkça aile kökeninde ve özellikle de annesiyle olan kusurlu ilişkiydi. Annesinin hastalığından ve doğumunun etrafındaki zor koşullardan kaynaklanarak hiçbir zaman bir bağlanma gerçekleştirememişti. Bu, eleştirel ve yargılayıcı bir babaya sahip olmak ve ardından yatılı okula gitmekle pekişmişti. Bu onun temel inancını oluşturdu: “Sevilmiyorum ya da ilgilenilmiyorum ve bu benim hatam olmalı. Ben kusurluyum.” Kendisini akademik çalışmalara adanarak savunma geliştirdi ve biri tıp bilimi, diğeri işletme çalışmaları olmak üzere iki derece sahibi oldu. Temel inancından kaynaklanan utançtan kaçmak için cinsel davranışları kullanıyordu. Formülasyonu şu şekilde yapılabilir:

Kurgu: aile ve okul

Temel inanç: “Ben değersizim.”

Yönetim tekniği: Eğer iş hayatında başarılıysam, o zaman yeterince iyiyimdir

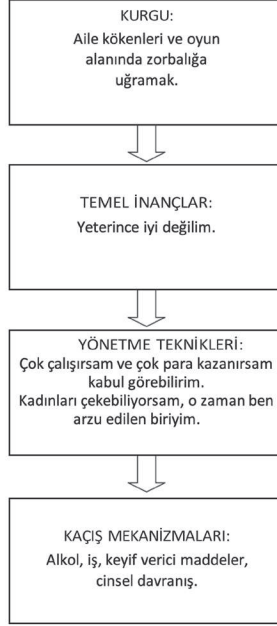
Kaçış mekanizması: cinsel davranış

Bu bileşimin nasıl ortaya çıktığını ve tüm bileşenlerin birbiriyle nasıl bağlantılı olduğunu görmek kolaydır. Çoğu bağımlı, yukarıdaki gibi görünen bir bileşime sahiptir. Kurgu ayrıntılı olarak farklılık gösterebilir, ancak neredeyse her zaman ebeveynlikteki

eksikliklerden kaynaklanır ve aile kökeninden ortaya çıkar. Yönetim stratejileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Tipik yönetim stratejileri ise şunlar olabilir: “para kazanırsam, o zaman kabul edilebilirim”, “kadınları kendime çekebilirim, o zaman arzu edilirim”, “her zaman gülümsersem, insanlar beni sevecektir ve bu da kabul edilebilir olduğum anlamına gelir.” Bu kitapta, özellikle cinsel davranışın bir kaçış mekanizması olarak kullanımıyla ilgileniyoruz ancak eğlence amaçlı uyuşturucular, yiyecek, iş ve dindarlık gibi başka kaçış mekanizmalarının da olduğunu belirtmek önemlidir.

Başka bir örnek olarak size kendi formülasyonumu vereceğim. Davranışımın kurgusu ailedeydi. Babam için yeterince iyi değildim ve annem ruhsal açıdan o denli hasarlıydı ki varlığıma kayıtsız kalıyordu. Bu benim kusurlu olduğuma dair temel bir inanç oluşturdu. Yönetim tekniklerim herkese iyi davranmak ve diplomalar edinmekti. Eğer iyiysem, insanlar benden hoşlanırdı. Yeterli diplomam varsa, o zaman kabul edilebilirdim. Kaçış mekanizmalarım seks, dindarlık, yiyecek ve alkoldü. Bunu anladığımda bağımlılık gücünü kaybetmeye başladım. Şimdi utanç duyduğumda, yalnızca temel utanç duygumun tetiklendiğini ve aslında utanç verici olmadığını biliyorum. Bu anlayış harika bir kabulleniş yaratmış ve büyük bir kurtuluş platformu oluşturmuştu.

Formülasyon



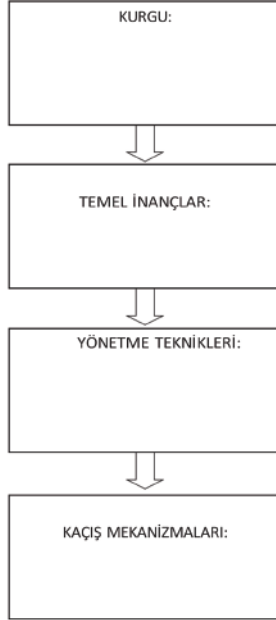
Şekil 2.1.1 Cinsel bağımlılığın formülasyonu.

Şekil 2.1.1, cinsel kompulsif biri için sık görülen bir formülasyonu sunmaktadır. Dikkatlice okuyunuz ve ardından sağlanan formu kullanarak kendi ayırt edici bileşiminizi özetleyen özgün bir formülasyon oluşturmaya çalışınız. Kendinize sessiz bir ortam ayırınız. Rahatsız edilmeden kendiniz hakkında düşünebileceğiniz bir yere çekiliniz. Kişisel formülasyonunuzu yapmanız için kullanışlı bir boş form sunuyoruz (bkz. Şekil 2.1.2). Daha sonra, akılcı olması için iyileşme programında kendi formülasyonunuzu yeniden üretmek için bir başka girişimde bulunmanız gerektiğini fark edebilirsiniz.

Kendi formülasyonunuz daha açık hale geldikçe, onu cinsel kompulsif davranış yoluna sokan tetikleyicileri fark etmek için kullanabileceksiniz. Bu farkındalık, farklı seçimler yapmaya başlamanıza ve kendinize, başkalarına ve çevrenizdeki dünyaya daha

sağlıklı bir bakış açısı geliştirmenize yardımcı olacaktır. Bu daha sağlıklı g6r6ř artık zor duyguları y6netmek i7in cinsel davranışları kullanmanızı gerektirecektir.

Form6lasyon



şekil 2.1.2 Kişisel form6lasyon.

İyileşme Programının 1. Haftası İçin Ödevlerin Özeti

- Üzücü Olaylar tablosunu doldurunuz ve temel inancınızı belirleyiniz.
- Formülasyonunuzu yapınız.
- 1. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

1. Hafta İçin Dayanak

Artık bu değişim sürecini başlattığıma göre, bunu uygulama ile sürdürmem önemli. Kendimi uzun süredir cinsel kompulsif davranışlarıma kaptırdım. Şimdi kendimi iyileştirmeye nasıl odaklanacağımı öğreniyorum. Uygulama, kararlılık ve katlanma içeriyor. İstedğim uzun vadeli sonuçları, yani cinsel kompulsif davranışlardan arınmış bir hayatı elde etmek için gerekli değişiklikleri yapma kararlılığını kapsıyor. Uygulama öncelikle bu kitapta ana hatları verilen programa devam etmek anlamına geliyor. Egzersizleri özenle yapmak ve gerçekten yapmak istemediğim halde onlarla devam etmek anlamına geliyor. Uygulama, kendimi değişime teslim etmek demektir. Aynı zamanda bir iş başvurusunda olduğu gibi başvuru yapmak anlamına da gelir. Her iki anlamda da bu uygulamayı yapıyorum. Kendimi yeni bir yaşam tarzına adıyorum ve bu da uygulamayı içeriyor.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

2. Hafta

Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması



Değerler Sisteminiz

Bu hafta değerler sisteminizin açıklığa kavuşturulmasına odaklanacaksınız. Başka bir deyişle, değerlerinizi ve günlük yaşamınızda nasıl hayata geçirdiğini keşfedeceğiz. İngiliz cinsel bağımlılık uzmanı Paula Hall, *Cinsel Bağımlılığı Anlamak ve Tedavi Etmek* adlı kitabında, değerlerin “hayatımızda anlam ve tatmin elde ettiğimiz ilkeler” olduğundan söz eder (Hall, 2013: 94).

Eylemlerimiz her zaman belirttiğimiz değerlere uymuyor olabilir. Örneğin, cömertliğe ve şeffaflığa çok değer veriyorum ancak ofisimle metro istasyonu arasındaki sokakları kaplayan dilencilere her zaman para vermem. Bazen onları hiç düşünmeden geçiyorum. Nezakete değer veririm ama insanlara her zaman kibar davranmam. Geçen gün bir restorandan yemek yemeden ayrıldım çünkü yemeklerin servis şeklini beğenmemiştim. Bu pek sorun olmazdı ancak orada çalışan personele karşı pek de nazik davranmamıştım. Ayrıca iyiliğe de değer veriyorum ama cinsel sorunları hakkında beni görmeye gelen Ugandalıya pek de nazik davranmamıştım.

Cinsel davranışlarımız söz konusu olduğunda, değer sistemimiz ile eylemlerimiz arasında genellikle bir boşluk söz konusudur. Erkeklerle ve kadınlara değer verdiğimizizi öne sürerken, yine de muhtaç ve zavıfları sömürebiliriz. Örnek olarak fuhuş olayını ele alalım. Bazıları seks işçiliğini bir “değiş tokuş” ya da bir mal ve

hizmet alışverişi olarak görse de, güç dengesizliği çok büyükse, söz konusu takas sömürüye dönüşebilir. Bu, her iki yönde de olabilir; kadınlar, kendi finansal çıkarları için erkeklerdeki cinsel zayıflığı istismar ederler. Daha önce yazdığım, öyküsünü bulvar gazetesine satan kadını düşünelim: bu durumda, sömürülen ve sömüren kimdi? Dürüstlüğü büyük bir değer olarak kabul ediyor ancak nerede olduğunuz ve birlikte olduğunuz kişi hakkında eşinize yalan söylüyorsunuz, o zaman değerlerinize göre yaşamıyorsunuz demektir. Porno kullanımı, kişisel değer sistemlerimizle de çelişebilir. Bazıları pornonun doğal olarak katılımcılarının değerini düşürdüğünü ileri sürüyor. Aynı zamanda değer sistemimizle başka şekillerde çakışabilir ya da bunlarla çelişebilir.

Belki de değerler sistemimiz için en iyi gerçek rehber davranışlarımızdan çıkarılabilir. Davranışlarımız genellikle gerçek değerlerimize ihanet eder. Davranışlarımızın değer sistemimizi nasıl onayladığını ya da bununla nasıl çeliştiğini düşününüz. Cinsel kompulsif davranışla ilgili iki önemli sorun söz konusudur: genellikle utanç duymanıza neden olur ve çok fazla zaman kaybına yol açar. Tedavi programımıza katılanlar bana, onlar için en büyük kaybın, cinsel arayış için harcanan zamanın çok büyük bir bölümü olduğunu söylüyorlar. Yaşadığınız çifte yaşam hakkında hissettiğiniz utanç, partnerinize olan cinsel ilginin kaybıyla ilgili ya da kişisel değer sisteminizle çok fazla çatışma olduğu için olabilir.

Değerleriniz hakkında düşünmenin yararlı bir yolu, kendi ölüm ilanınızı yazmaktır. Birkaç sayfa kağıt alınız ve nasıl hatırlanmak istediğinizi yazınız. Tabii ki o gün övgüyü kim yapacaksa, yalnızca güzel şeyler söyleyecek ya da en azından karakterinizin zor yanlarını daha çekici bir dile sokacaktır. Bir kişi olarak sert ve sapkınsanız, sizi kompulsif olarak tanımlayabilirler. Bir zamanlar hakkında “at sineği” tanımlaması yapılan bir meslektaşım vardı. Çetin ceviz birisi olduğu anlamına geldiğini düşünürdüm. Oysa kötü huylu ve engelleyici olduğu anlamı taşıdığı ortaya çıkmıştı.

Bazı danışanlarımın değerler sistemiyle cinsel bağımlılığın nasıl çatıştığına dair bazı örneklerle birlikte bakalım. William, internet pornosunu kullanarak önemli miktarda zaman harcadığı için te-

rapiye geliyordu. Ona bir değerler listesi verdim ve kendisi için en önemli olan beşini seçmesini istedim. Benlik saygısını, bilgiyi, fiziksel veya duygusal olarak doyurmayı, düzeni ve Tanrı'yı seçmişti. Davranışlarını düşündüğünde, bunun kendi değerler sistemiyle çeliştiğini fark etmişti. Benlik saygısı çelişiyordu çünkü eyleme dökme davranışları öz-değer duygusunu düşürüyordu. Yazdığı bir makaleyi araştırması beklenirken internette zaman kaybettiği için bilgi ile de çelişiyordu. Davranış aynı zamanda onun fiziksel veya duygusal olarak doyurma değerini çeşitli şekillerde ihlal ediyordu. Partnerinden cinsel olarak uzaktı ve partneri bunun bir kadın olarak kendi arzulanırlığını sorgulamasına neden olduğunu fark etmişti. Çocuklarıyla fazla vakit geçirmiyordu çünkü zamanının çoğunu internette geçiyordu. Kendi kariyerini ilerletmesi amaçlanan makaleleri yazmıyordu. İnternetteki davranışı, düzenden çok hayatındaki düzensizliğe de katkıda bulunuyordu. Geç vakte dek ayakta kalmak, uykusuzluk ve koşuşturulan sabahlar, sağlıklı bir çalışma ve boş zaman ritmi yerine kaos içinde yaşadığı hissine katkıda bulunmuştu. Ve nihayet, Tanrı konusuna gelemim. William bir kilise ziyaretçisiydi, makul ölçüde inançlıydı ve davranışının toplumsal personasına ve inanç sistemine aykırı olduğuna dair derin bir duyguya sahipti. Her açıdan, William'ın önemli olduğunu düşündüğü değerler, internet pornosu kullanımıyla çelişiyordu. William için internet pornosu bir bağımlılık haline gelmişti. Anksiyeteye başa çıkmak için giderek daha sık kullanıyordu ve internet pornosu kullanımı rahatsızlığına katkıda bulunuyordu. Sonunda, bu egzersizi yaptıktan sonra William, yaşadığı hayatın hileli bir hayat olduğunu fark etmişti. Bir değişiklik yapmaya ve eylemlerini inanç ve değerlerine uygun hale getirmeye karar verdi.

Robert adında başka bir danışanımdan ilk beş değerini seçmesini istediğimde tek eşliliği, serveti, geleneği, otoriteyi ve zindeliği seçmişti. Tek eşlilik değeri, karısını 20 yıldan fazla aldatmakla çelişiyordu. 20 yıllık dönemde seks işçilerine 1.5 milyon sterlin harcadığı için serveti azalmıştı. Gelenek sevgisi, seks işçilerini kullanmasından pek etkilenmemiş ancak otoritesi, çifte yaşamı yüzünden zayıflamıştı. Bir anlamda, saygı duyulmayacak bir şekilde davrandığını hissediyordu. Robert her zaman bir sporcuymdu

ve genç bir adam olarak ragbi takımının kaptanıydı ancak çaptan düştüğünün farkındaydı. Doğrudan seks işçilerini kullanmasına bağlı olmasa da, çok fazla kilo almıştı ve bu da düşük öz-değerini pekiştiriyordu. Seks işçileriyle buluşmak yerine koşuya ya da spor salonuna gitmiş olsaydı, durum bu şekilde olmayabilirdi.

Yukarıdaki iki örnek, internet pornosu ve seks işçilerinin kullanımıyla değerlerin ihlal edildiğini göstermektedir. Robert'in durumunda, bu ihlallerden bazıları dolaylıydı. Ama bunu nasıl çerçeveseniz çerçeveleyin, Robert benlik duygusunu yoksullaştıran bir hayat sürüyordu. William'ın sorunu daha doğrudan ve sonuç odaklıydı ve o da öne sürdüğü değerlerle çelişki içinde yaşıyordu. Değerler sisteminize karşı gelecek şekilde hayat sürmek, sorunlar yaratacak ve öz-değeri azaltacaktır. Sorun hemen ya da birdenbire ortaya çıkmayabilir ancak yavaş yavaş kişisel bütünlük hissini zayıflatacaktır.

“Değer” sözcüğü, yiğitlik ya da mertlik ile aynı Latince kökünden gelir. “Güçlü olmak, iyi olmak” ya da “değerli olmak” anlamına gelir. İyileşme programımızın işlevi güç ve zindelik oluşturmaktır. Sözcüğün anlamının diğer tarafına geçelim. Ayrıca gerekli değişiklikleri yapmak güç ve kararlılık gerektirir. Sizden önemli bir davranış değişikliği yapmaya başlamanızı istediğimi biliyorum. Bir anda olmayacak ama bunun için çalışırsanız gerçekleşecektir.

Egzersiz: Değerlerin Açıklığa Kavuşturulması

Şimdi kendi değerlerinizi düşünmeniz için zaman ayırmanızı öneriyorum. Bazılarımızın değer verdiği yaygın değerlerin bir listesini hazırladım (bkz. Tablo 2.2.1). Listeyi okumanızı ve ilk beş değerinizi işaretlemenizi istiyorum.

Tablo 2.2.1 Değerler listesi

Güvenilirlik	Romantik olma	Başarı	Sadakat
Merhamet	Özerklik	Umut	Sevgi dolu
İrade	Üretkenlik	Aile	Uсталık
Açıklık	Nezaket	Amaç	Dünya barışı
Öz farkındalık	Dintence	Cinsellik	Cömertlik
Hoşgörülü olma	Sorumluluk	Hizmet etme	Yükümlülük
Bağımsızlık	Rahatlık	Sevilen	Arabuluculuk
Dürüstlük	Dostluk	Alçakgönüllülük	Yardımsverlik
Adalet	Yaratıcılık	Sadelik	Kendi başınalık
Maneviyat	Güç	Güven	Kendini kabul
Güzellik	Yakınlaşma	Eğlenceli	İş birliği
İç huzur	Zindelik	Değişiklik	Meydan okuma
Büyüme	Esneklik	Heyecan	İlgili
Bilgi	Macera	Benlik saygısı	Kabul etme
Şöhret	Servet	Erdem	Risk alma
Himaye edicilik	Tek eşlilik	Uyumsuzluk	Düzenlilik
Tutku	İçtenlik	Popülerlik	İyi hissetme
Kararlılık	Gelenek	Adanmışlık	Sağlık
Tanrı	Bağışlama	Yetkinlik	Çekicilik

Kaynak: CASAA'dan uyarlandı (2015).

En önemli beş değerinizi seçtikten sonra, cinsel davranışınız hakkında düşünmenizi ve verilen şablonu kullanarak, cinsel davranışınızın kendi değerlerinizi nasıl doğruladığını ya da bunlarla çeliştiğini yazmanızı istiyorum. Sizin için önemli olan insanlarla değerleri tartışmak ve belki de değerler üzerine biraz daha okumak isteyebilirsiniz.

Birinci Değer _____

Cinsel davranışım bu değeri nasıl doğrular ya da onunla nasıl çelişir?

İkinci Değer _____

Cinsel davranışım bu değeri nasıl doğrular ya da onunla nasıl çelişir?

Üçüncü Değer _____

Cinsel davranışım bu değeri nasıl doğrular ya da onunla nasıl çelişir?

Dördüncü Değer _____

Cinsel davranışım bu değeri nasıl doğrular ya da onunla nasıl çelişir?

Beşinci Değer _____

Cinsel davranışım bu değeri nasıl doğrular ya da onunla nasıl çelişir?

2. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Egzersiz: Değerlerin açıklığa kavuşturulması.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 2. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

Belleğinizi tazelemek için bu kitaptaki bazı ön bölümleri tekrar okumak isteyebilirsiniz.

2. Hafta İçin Dayanak

Değerler, ayırt edici şekilde insanların sahip olduğu bir şeydir. Hayvanların aslında değerleri olduğunu düşünmüyorum, onların daha çok içgüdüleri var. Duygu hissedemeyecekleri için değil, yaşam için istek uyandıran standartlara sahip olmak, insan karakterinin doruk noktasıdır. Değerlerin peşinde koşmada büyük bir asalet vardır. Bunu kendi haysiyetim ve çocuklarımın, partnerimin, meslektaşlarımın ve daha geniş toplumun iyiliği için görüyorum. Belirtilen değerlerimin gerçek davranışım tarafından zayıflatıldığını gözlemlediğimde, bu benim kişiliğimin itibarını sorgulamaya çağırıyor. Şimdi değerler sistemimi ve davranışımın gerçekliğini birbiriyle aynı hizaya getirmeye çalışacağım. Bunu gerçekleştirebilirim ve bunu gerçekleştirirken de değişebilir ve eylemleri sözleriyle eşleşen bir kişi haline gelebilirim.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

3. Hafta

Zararlı Sonuçlar ve En Kötü Senaryo



Cinsel kompulsif davranış, hem eylemin hazırlanmasında hem de gerçekleştirilmesinde haz verebilir. Haz, birikimin yoğunluğunda, eylem sırasında benlik kaybında, orgazmın gücü ve öncesindeki olumsuz duygudurumlarının hafifletilmesindedir. Biyolojik olarak cinsel olmaya programlandık ve uyarılmanın beyin kimyası, bilişsel işlevleri kapatıyor. Cinsel bağımlılık, kısa vadeli, güçlü bir şekilde ödüllendirilen bir davranış örüntüsüdür. Ödül öylesine güçlüdür ki çoğu zaman davranışın olumsuz etkilerini gölgede bırakır.

Bununla birlikte, gerçek şu ki, cinsel eyleme dökmenin çoğu zaman zararlı sonuçları vardır ve uzun vadeli iyilik hali oluşturmak için hiçbir şey sağlamaz. Deneyim bittikten sonra gösterilecek hiçbir şey kalmaz. Hiçbir şey başarmamıştır. Genellikle boşa harcanan zaman ve artan utançla birlikte başlangıçta hafifletmeye çalıştığınız duygudurumlarına geri dönersiniz. Uzun vadeli iyilik hali sağlamak için hiçbir şey sağlamaz.

Eminim açıklamaya çalıştığım durumu fark etmişsinizdir. İnteretten, masaj salonundan ya da seks işçisinin dairesinden çıkıyorsunuz, kendinizi pek iyi hissetmiyorsunuz. Belki de otel odasından çıkana kadar bekleyemiyorsunuz. “Sonsuzluğu” orgazm ile taksi arasındaki zaman olarak tanımlayan bir danışanımı hatırlıyorum.

Size klinik pratiğimdeki danışanların yaşadığı bazı zararlı sonuçlardan söz edeyim. Otobüste cinsel organlarını teşhir ettiği için

şu anda hapisyanede tutuklu bulunan Thomas var. Bir trende cinsel organlarını teşhir ettiği için polis tarafından uyarılmış olan Robert var. Adrian, reşit olmayan porno izlediği için tutuklanmıştı. Bu, alkol ve kokain etkisi altında meydana gelmişti. Pedofil değildi ama bu iki madde normal fren sistemini elinden almıştı ve yasa dışı eyleme yol açmıştı. İki hafta süreyle hapse gönderilmişti. İşini ve geçindirdiği 30 aile, geçim kaynaklarını kaybetmişti. Bilgisayar konusunda uzman olan bir başka danışanım ise dosya paylaşımı yapıyordu. Bilgisayarına yasa dışı materyalin indirildiğinden haberi olmamıştı. Yine de, savcılığın kendisine dava açmasını engellemedi. Tüm bunlar cinsel kompulsif davranışın ciddi olumsuz sonuçlarıdır.

İki kadınla ilişkisi olan Roy adlı bir danışanım vardı. Biri, kendisinden iki kızı olan eşiydi. Diğer kadını da seviyordu ve ondan bir oğlu olmuştu. Eşi bunları öğrendiğinde herkes kargaşa içindeydi. Onunla uzun saatler geçirdim ve acısını izlemek korkunçtu. Bir de iş için seyahat ederken internette yalnızca otel odalarında eyleme dökken Nigel vardı. Bir ya da iki kez seks işçisiyle bir görüşme ayarlamak için internetin ötesine geçmişti. Karısı telefonunu bulmuş ve sadakatsizliklerini keşfetmişti. Yıkılmıştı. Şu anda altı aydır tedavi görüyor ve evdeki sıkıntı neredeyse hiç azalmadı.

Kompulsif cinsel davranışınız nedeniyle tutuklanmayabilirsiniz ancak sonrasında başka aşığılanmalar olabilir. Basında ifşa olan ve bunun sonucunda aylarca süren derin utançlara katlanmak zorunda kalan danışanımı düşünün. Üç hafta boyunca magazinlerin ön sayfasındaydı. Yüksek profilli bir pozisyonu kaybetmişti. Başka biri basında ifşa edilmiş ve başarısızlık nedeniyle evliliğini kaybetmişti. Yüksek profilli bir pozisyonunuz varsa, korkarım basının insafına kalmışsınızdır. Bir futbolcu, basına maruz kalma olasılığından çok korktuğu için tedaviye bile gelememişti. Biraz BDSM'den (rızya bağlı olarak fiziksel şiddet ve baskının kullanıldığı cinsel ilişki şekli) hoşlanan başka bir adam, bu davranıştan dominatrislerle keskin bir şekilde uzak durmak zorunda kalmıştı. Eşi öğrenmişti ve durumu kavrarken, toplumdaki konumu açısından ezici sonuçlarla basına kolayca maruz kalabileceğini fark etmişti.

Yönettiğimiz tedavi gruplarında, erkeklerin neredeyse yarısı, ilişkilerini kaybetmekten ve ardından çocuklarının bakımını kaybetmekten korktukları için bizimle birlikte olduğunu vurguluyorlar. Eşler ve partnerler, cinsel kompulsif davranışların keşfedilmesinden korkunç bir şekilde etkileniyorlar. Kendilerini ihanete uğramış, aldatılmış, reddedilmiş ve çekici değilmiş hissederek. Davranışın keşfi aylar, hatta yıllar süren mutsuzluk yaratır. Partnerler, trafik kazasından çıkan insanlar gibidir. “Güvenli bir sığınak” olduğunu düşündükleri kişinin olmadığı ortaya çıkmış, güven yok olmuştur. Erkekler *bölmelere ayırma* yeteneğine sahipler ancak kadınlar genellikle bunu yapamazlar. Olayları bir bütün olarak, organik bir birliktelik olarak görürler.

Ayrıca sağlığınız ve eşinizin sağlığı için de sonuçlar olabilir. Diyelim ki seks işçileriyle eyleme dökme davranışı sergiliyorsunuz ve birkaç içkiden sonra prezervatif konusunda biraz dikkatsizsiniz. Oral seks sizi uçuk (herpes) ve genital siğillere maruz bırakıyor. Daha sonra kendinizi ve muhtemelen eşinizi cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyona maruz bırakabilirsiniz. Cinsel kompulsif davranışınız nedeniyle test edilmesi için partnerinizle birlikte Zührevi Hastalıklar kliniğine gitmeniz gerektiğini hayal ediniz. Bunun utancı her şeyi kuşatacaktır. Bir danışanım, İtalya’da bir transseksüel seks işçisiyle ilişki kurarak HIV pozitif hale gelmişti. Bu zavallı adamın da bir karısı ve iki çocuğu vardı.

Cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyon riski altında olmasanız bile, tedavi gören bazı erkeklerin sağlık anksiyetesi vardır. Bu korkular tamamen akıl dışı olsa bile, HIV/AIDS korkularından rahatsız olurlar. Tedavi gören birkaç erkeğin korku ve belirsizlik acılarından geçtiğini gözlemledim. Bir erkek, yalnızca bir seks işçisi tarafından mastürbasyon yaptırıldığı halde enfeksiyon korkusundan rahatsız olmuştu. Başka bir erkek de, kendisi ve kadın birbirine hiç dokunmadıkları halde akut bir anksiyete atağı yaşamıştı. Oysa kadının yalnızca mastürbasyon yapışını izlemişti.

Çoğu erkek için, olası sonuçlar yukarıda bahsedilenler kadar değildir. Ancak çalışma hayatınız için bazı sonuçlar olabilir. Profesyonel kariyeriniz üzerindeki etkisini görmek her zaman kolay değildir. Cinselliğe ya da sanal sekse ağır bir bağımlılık varsa, so-

nuçlar yığılarak artabilir. Size bir örnek vereyim. Paul, iş bilgisayarında internet pornosuna bakarken bir kadın meslektaşı tarafından görülmüştü. Meslektaşı bunu işverenlerine bildirmemişti ancak işini kaybetme korkusu Noel tatilini mahvetmeye yetmişti. Biz buna “*ruhun karanlık gecesi*” diyoruz ve bu onun iyileşme arayışında dönüm noktasıydı. Mükemmel bir iyileşme sağladı ve şu anda bakım sonrası programımıza devam ediyor.

Cinsel bağımlılık aile yaşamını da etkileyebilir. Diyelim ki, internette eyleme geçme arzusuyla o kadar meşgulsünüz ki eşinize olan cinsel ilginizi kaybediyorsunuz. Bu durum ona nasıl hissettiriyor? Ebeveynliğiniz üzerinde zincirleme etkisi olabilir. Bir danışanım, çocuklarına ev ödevlerinde yardım etmeyi ihmal ettiğinin farkına varmıştı. İyileşmeye başladığından beri ev hayatı gelişme göstermişti ve çocukları daha mutluymuştu.

Finansal kayıplar da olabilir. Genç bir erkek öğretmen, cinsel kompulsif davranışını finanse etmek için maaş günü kredisi verenlerden 7000 sterlinden fazla borç almıştı. Seks işçilerine harcanan parayı eklerseniz (hediyeleri, taksileri ve otelleri unutmayınız), ömür boyu masraflar karşısında hayrete düşebilirsiniz. Bedava internet pornosu izlerseniz, finansal maliyetler çok yüksek olmayacaktır ancak ücretli sitelere, özellikle canlı sitelere girerseniz, maliyet hızla tırmanabilir. Zengin bir adam, bir seks işçisine 20 yıl boyunca ayda 10000 sterlin ödeme yapmıştı. Son derece zengin olmasına rağmen, bu yine de, herhangi birinin hesabına göre, cinsel hizmetler için ödenen çok büyük bir bedel olacaktı.

Cinsel kompulsif davranışla ilgili iki önemli sorun söz konusudur. Utanç duymanıza neden olur ve çok fazla zaman kaybına yol açar. Çifte hayat hakkında hissettiğiniz utanç olabilir. Partnerinizdeki cinsel ilginin kaybıyla ilgili utanç olabilir. Kişisel değer sisteminizde çatışma olabilir. Tedavi programımıza katılanlar bana, kendileri için en büyük kaybın cinsel arayışlarda harcanan vakit kaybı olduğunu söylüyorlar.

Zihnimizi bağımlılık yaratan cinsel davranışın zararlı sonuçlarına odaklamak, muhtemelen utanç yaratacak ve zaten kırılğan

olan benlik duygusunu zayıflatacaktır. Ancak bunun yapılması gerekiyor. Yadsımanın bir anlamı yok. Davranışın sonuçlarının tamamen farkında olmamız gerekir. Gerçek ve olası zararlı sonuçları düşünmek, gerekli değişiklikleri yapma kararlılığımızı güçlendirecektir. Cinsel bağımlılığın kısa vadeli, güçlü bir şekilde ödüllendirilen ve birçok uzun vadeli kayıp yaratabilecek bir davranış olduğunu unutmamalıyız. Sorun şu ki ödül öylesine güçlü ki davranışın artçı etkilerini gölgede bırakıyor. Biyolojik olarak cinsel olmaya programlandığımız ve uyarılmanın beyin kimyasının bilişsel işlevleri kapattığı gerçeğini hesaba katarsanız, bunun yönetilmesi zor olduğunu fark edeceksiniz. Bu gerçekleştirilebilir ancak pek de kolay değil. Azim ve kararlılık olmadan gerçekleştirilemez.

İyileşme programının bu bölümünün içeriği pek kolay olmamıştır. Davranışınızın zararlı sonuçlarına iyice bakmanız her ne kadar önemli olsa da, kendinizi bir utanç dağının altına gömmemeye çalışınız. Davranışın utancına çok fazla kapılırsanız, bu sizi daha fazla eyleme dökmeye yatkın hale getirebilir. Cinsel davranış utançtan bir kaçıştır ancak sorun şu ki kaçış yolu aslında daha yüksek düzeyde utanç üretiyor. Bu sizi daha fazla cinsel kompulsif davranışa götüren bir girdap yaratacaktır. Gerçekçi olmanız ama aynı zamanda bu konuda bir şeyler yapmaya çalıştığınızı da kabul etmelisiniz. Bu seçimde umut ve onur var.

Egzersizler

Bu hafta için iki egzersiz var. Birincisi, davranışın yaşamınız boyunca tüm zararlı sonuçlarının bir listesini yapmaktır. İkincisi, bir “en kötü durum” senaryosu hazırlamaktır.

Egzersiz 1: Zararlı Sonuçlar Listesi

Size ilk egzersizde yardımcı olmak için, davranışın bazı zararlı sonuçlarını listeledik. Bunları okuyunuz ve ardından kendi bağımlılığınızın toplam maliyetini yazmaya çalışınız. Bunu kestiremezseniz, muhtemel gelecekteki potansiyel maliyetleri göz önünde bulundurunuz.

Finansal:

- web sitelerinin ve web kameralarının maliyetleri;
- insanları akşam yemeğine götürmek, para ya da hediyeler vermek;
- fazladan bir telefon için abonelik maliyetleri;
- işyerinde kaybedilen fırsatlar ve dolayısıyla daha düşük maaş;
- cinsel macera arayışında eğlence ve alkol maliyetleri;
- seks işçilerine yapılan ödemeler;
- evlilik dışı cinsel partnerlere hediyeler;
- hırsızlık kurbanı olmak.

Sağlık:

- beden biti riski;
- HIV riski;
- cinsel yolla bulaşan diğer enfeksiyonlar;
- kişisel gelişimini kaybetmek;
- kendilik imgesinin bozulması;
- sağlık anksiyetesi aktivasyonu.

İlişkiler:

- partneriniz üzerinde ciddi etki;
- partneriniz sizi terk ediyor;
- boşanma;
- davranışınız boşanma davasının bir parçası olarak gösteriliyor;
- genel arkadaşlıklara ilgisizlik;
- yetersiz ebeveynlik;
- partnerinizin, davranışlarınız ve kendinize zarar vermeniz nedeniyle umutsuzluğa sürüklenişi.

Kendilik imgesi:

- çoğu zaman kendinizi suçlu hissediyorsunuz;
- kendinizi kötü ya da değersiz olarak deneyimliyorsunuz;
- intiharı bir çıkış yolu olarak düşünüyorsunuz;
- davranışınız ile değerleriniz arasındaki çelişkinin rahatsız edici bir şekilde farkındasınız.

Yasal ve sosyal:

- yol kenarında bekleyen hayat kadınlarına ilişki teklifinde bulunduğunuz için tutuklandınız;
- gazetelere çıkacağınızdan korkuyorsunuz;
- toplumdaki konumunuzu kaybedeceğinizden korkuyorsunuz;
- başkalarının saygısını kaybediyorsunuz;
- davalar ve boşanma daha zor hale getiriliyor;
- yasa dışı porno indirdiğiniz için tutuklanıyorsunuz;
- saygı duyulan başkaları tarafından umumi tuvaletlerde dolaşırken görülüyorsunuz.

Fiziksel:

- eyleme dökme sırasında soyuluyorsunuz;
- eyleme geçerken fiziksel zarar verme tehdidiyle karşı karşıya kaldınız;
- gece yarısı tehlikeli yerlere gidiyorsunuz;
- seks işçileriyle birlikte zararlı ve muhtemelen yasa dışı maddeler kullanmaya başlıyorsunuz.

Kişisel Zararlı Sonuçlar Listeniz

Finansal

Sağlık

İlişkiler

Kendilik İmgesi

Yasal ve sosyal

Fiziksel

Listeyi yaptıktan sonra, sizin için en önemli zararlı sonuçları daire içine alınız.

Egzersiz 2: En Kötü Durum Senaryosu

Bir “en kötü durum senaryosu” yazınız. Başka bir deyişle, davranışınızı değiştirmesenz en kötü ne olabilir senaryosunu yazınız.

İşte bir örnek: Evliliğimin sona ermesinin tüm stresini yaşayacağım. Bunu uzun süreli ve çetrefilli bir boşanma izleyecek, bu da bana büyük miktarda paraya ve sahip olduğum tüm paranın yarısına mal olacak. Devam eden ödemelerden bahsetmeye bile gerek yok. Çocukları görmekte zorlanacağım. Partnerim tekrar evlenecek ve çocuklarımın bir üvey babası olacak. Daha fazla kenara atılacağım. Cinsel örüntülerim mahkemede konuşulacak ve kamuoyunun bilgisi haline gelecek. O zaman yalnız kalacağım.

Aynen yukarıdaki gibi vakalar biliyorum. Bir davada eşi, kocasının internet pornosuna karışmasını kızları için bir tehdit olduğunu düşünmesinin bir nedeni olarak kullanmıştı. Boşanma davası iki yıl sürmüş ve 2 milyon sterline mal olmuştu.

İşte başka bir örnek: Polis, zaman zaman katılımcıların reşit olmadığı sitelere eriştiğimi öğrenecek. Reşit olmayanlar benim ilgi alanım değil ama şimdi bilgisayarım dalar. Polis geldi ve ben tutuklandım. Sosyal Hizmetler devreye girecek. Polis işverenlerime haber verecek. İşimi kaybedeceğim ve eşim beni tiksinti içinde terk edecek.

Bunların gerçekleştiği bir değil, pek çok vaka biliyorum. Bir vaka, eşi, kocasının internet pornosunu kullanmasından o kadar rahatsız olmuştu ki polisi aradı ve danışanım yasa dışı porno nedeniyle tutuklandı. Davası, bilgisayarında aslında yasa dışı porno olmadığı için geri çekildi. Ancak, Sosyal Hizmetler işin içindeydi ve çocuklarından neredeyse alıkonulmuştu.

Son bir örnek: Bir danışanım basında ifşa olmuş ve işinden istifa etmek zorunda kalmıştı. Karısı onu terk etmişti ve çocukları çılgına dönmüştü. Onlar da babalarını terk ettiler. Aile dağılmıştı. Teselli edilemez durumdaydı. Tüm bunları kendi başına getirdiği gerçeğinin farkındalığıyla durumu daha da kötüleşmişti.

Şimdi kendi en kötü durum senaryonuzu yazınız:

3. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Zararlı Sonuçlar listesi yapınız.
- Bir En Kötü Durum Senaryosu yazınız.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

3. Hafta İçin Dayanak

Geçmiş davranışlarım bazen sorun yaratmıştı. Davranışın gelecekteki olasılıklarını düşündüğümde üzülüyorum. Bu iyileşme programı olmadan kendimin ve başkalarının olası mutsuzluğuna yol açtığımı fark ediyorum. En büyük sorun, bu davranışın benlik duygum üzerindeki etkisi. Kısa vadede heyecan verici olsa da, uzun vadede yıkıcı bir yola girdiğimin farkındayım. Bugün, iyileşme ve istenmeyen ve yıkıcı cinsel davranış örüntülerini geride bırakma çabalarımı iki katına çıkarıyorum. Bugün, davranışla ilişkili sorunların ve tehlikelere karşı yeni bir vizyonla, kendimi iyi hissettiren bir yaşam

biçimine doğru iyileşme sürecime devam edeceğim. Bu ikili yaşamı sona erdireceğim. Bu, benim bugün ve gelecekte kompulsif cinsel davranıştan tam olarak kurtulmak için çabalamaya devam etme kararlılığımıdır.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

4. Hafta

Koşullu Cinsellik Planı



İyileşme programının bu bölümünün işlevi, hangi cinsel örüntüleri kabul edilebilir bulduğunuzu ve hangilerini geride bırakmak istediğinizi gerçekten düşünmenizi sağlamaktır. Bunu bir “cinsellik planı” hazırlayarak yapacağız. Cinsellik planında, cinsel davranışlarınızı üç kategoriye ayırmanız istenecektir: “uygun”, “şüpheli” ve “uygun değil”. Sizin için kabul edilebilir görünen davranışlar “tamam” kategorisine dahil edilecektir. Geride bırakmak istediğiniz cinsel davranışlar “uygun değil” kategorisine yerleştirilirken, “şüpheli” kategorisi henüz emin olmadığınız davranışları içerecektir. Cinsellik planı koşulludur ve zaman ve deneyim ile değiştirilmesi gerekebilir.

Cinsellik planınız, koşullarınıza ve dünya görüşünüze bağlı olarak farklı olacaktır. Adanmışlık ilişkisi içinde ve sadakat vaadinde bulunan çoğu erkek, başka bir kişiyle cinsel ilişkide bulunmamaı seçecektir. Diğer insanlarla cinselliği “uygun değil” kategorisine ve partnerle cinselliği “uygun” kategorisine koyacaklardır. Kesin bir ilişki içinde olmayan erkekler, hangi davranışı sorumlu bir cinsel davranış modeli olarak göreceklarını daha yakından düşünmek zorunda kalacaklar. Çıktığınız farklı kadınlarla seks yapmayı hangi kategoriye koyarsınız? Bazı erkekler bunu tamamen kabul edilebilir olarak görür ve bu seçilen davranışa sınır koymazlar. Muhtemelen ilk kez çıktığınız biriyle yatmamanızı tavsiye ederim. Ertesi sabah onun adını hatırlamanız gerekecek. Bazen üç randevu kuralını öneririm. Bu, üç randevuya gitmeden biriyle seks yapmamak için basit bir kuraldır. Bu, dizginlenmemiş cinsel iştah ile insan bağlılığı arasında temel bir sınır sağlar ve cinsel çevreleme sanatında yararlı bir uygulamadır.

Cinsellik planınızı hazırlarken, mastürbasyon hakkında da düşünmeniz gerekecektir. Çoğu erkek için bu, ara sıradan sık olana görülen bir davranıştır. Bu, özellikle erkek ve partneri arasındaki libido düzeylerinde büyük farklılıklar olduğu durumlarda geçerlidir. Çoğu erkeğin partnerleriyle cinsel fırsatlar arasındaki boşlukları doldurmak için mastürbasyon yaptıklarını düşünüyorum. Çoğu erkek mastürbasyonu “uygun” kategorisine koyar. Neden partnerle seksin tek başına seksten daha iyi olduğu görüşünü benimsediğimizi hiç anlamamışımdır. Farklı deneyimler olduğuna düşünüyorum ama neden birinin diğerinden daha iyi görüldüğünü anlayamıyorum. Bazı erkekler için mastürbasyon, onları tam anlamıyla eyleme dökmeye götüren ilk adımdır. Bu durumda, mastürbasyonu “uygun değil” ya da “şüpheli” kategorisine koyma eğiliminde olurlar. Ancak bu durum pek yaygın görülmez. Genel olarak konuşursak, çoğu erkek mastürbasyonu partnerle seksin yanı sıra kabul edilebilir bir cinsel uygulama olarak görür.

Amerikan tarihinin ilginç örnekleriyle de gösterilebileceği gibi, bu her zaman böyle olmamıştır. John Harvey Kellogg, Kellogg Mısır gevreğini 1878’de icat eden tıp doktoruydu. Sindirimi kolay gıdalarla beslenmenin cinsel heyecanı azaltacağına inanıyordu. Cinsel uyarılmayı, özellikle de mastürbasyonu, her türlü ciddi tıbbi şikâyet ve duruma yol açan korkunç bir ahlaksızlık olarak görüyordu. Mısır gevreğini mastürbasyonun panzehiri olarak icat etmişti. Bir dahaki sefere kahvaltı yaptığınızda bunu hatırlamanızı öneririm.

Tedavi programımızda, talepkâr bir dini bağlılığı benimsedikleri ve sıkı sıkıya sarıldıkları dini görüşleri ile çeliştiği için mastürbasyonu “uygun değil” kategorisine koyan birkaç erkek vardı. Doğu Afrika’da büyümüş bir danışanım var ve orada mastürbasyon büyük sosyal kısıtlamalar getirilmişti. Muhafazakar ya da son derece dindar ortamlarda yetişmiş olanlarınızın da mastürbasyon konusunda çekinceleri olabilir. Aynı şey, oldukça yakın zamana kadar Batı kültüründe de egemen olarak geçerliydi. Bu tabular ve yasaklar hâlâ varlığını sürdürüyor. Mastürbasyon yapan anlamına gelen ‘wanker’ terimi hâlâ hafif bir istismar terimi olarak kullanılmaktadır. Bu, mastürbasyonun modern toplumda

hâlâ belli belirsiz bir yer kapladığını gösterir. Mastürbasyon hakkında dikkatlice düşünmenizi ve cinsellik planınızda onu nereye koymak istediğinize karar vermenizi öneririm.

Cinsellik planınızı hazırlarken, eşlik eden erotik imgeler kullanarak mastürbasyonu nasıl gördüğünüzü de düşünmeniz gerekecektir. Bazı insanlar internet pornosuyla mastürbasyonu “uygun” kategorisine koyar. Cinsel çıkış yolu olarak internet pornosunu kullanmayı seçen orta yaşlı bir danışanım vardı. Karısı onunla cinsel ilişki kurmak istemiyordu. Seks işçilerini kullanmak istemediği için derinlemesine düşünerek internetin cinsel çıkış yolu olarak hizmet etmesi gerektiğine karar vermişti. Diğer insanlar internet pornosu kullanımının kabul edilemez olduğunu düşünebilirler. Bunun nedeni, internet pornosunun kendileri için diğer istenmeyen davranışlara doğru kaygan bir zemin olduğunu zaten belirlemiş olmalarıdır. Bu kitabın sonlarına doğru internetteki bölümde bu konuya daha ayrıntılı olarak girecek olsak da, internet pornosunun alışılmış kullanımı artan izolasyona yol açabilir ya da buna eşlik edebilir. Bazen gündelik seks için öğütterek seks (gagging) yapan iri yarı kadınların görsellerine bakmaya o kadar alışabilirsiniz ki gerçek kadınların da böyle olduğunu ya da olması gerektiğini düşünmeye başlayabilirsiniz. Bu nadiren doğrudur ve internet, çıplak bir kadın imgenizi bozabilir. İnternetteki kadınların abartılı özellikleri ve davranışları, gerçek bir çıplak kadının cinsel çekiciliğini azaltabilir. Normalüstü uyarılarla ilgili bölümde vurguladığımız gibi, doğal yerine abartılı olanı tercih etmeye başlıyoruz.

Geçmişte seks işçilerini kullandıysanız, bu etkinliği cinsellik planınızın neresine yerleştireceğinize karar vermeniz gerekecektir. Tedavi programımızda, seks işçilerinin hizmetlerini kullanmaya alışkın olan ve bunu seks planlarında “uygun değil” kategorisine yerleştirmeyi seçen erkeklerin, bu davranışı nispeten kolay bir şekilde durdurabildiklerini görüyoruz. Çünkü seks işçisinin kullanımı internette arama yapmayı, telefon görüşmesi yapmayı, nakit para çekmeyi, bir adrese gitmeyi, park yeri bulmayı, daireyi bulmayı ve sonra merdivenleri çıkmayı içerir. Bu süreç, olumsuz sonuçları düşünmek ve fikrinizi değiştirmek için birçok çıkış

noktası ve fırsat sağlayacaktır. İnternette cinsel davranışları geride bırakmak çok daha zordur. Bunun nedeni çok kolay olmasıdır. Göz açıp kapayınca kadar, günlük hayatın sıradanlığından cinsellik içinde kendinden geçmenin hazzına taşınabilirsiniz. Süreç yalnızca bir an ve birkaç fare tıklaması alacaktır. Süreç o denli hızlıdır ki, bunu yapmak isteyen tarafınız ile yapmayan tarafınız arasında bir tartışma için bile zaman bırakmaz.

Cinsellik planınız hakkında yaptığınız seçimler yaşa göre de belirlenecektir. Toplumumuzda, eğer yaşlıysanız cinsel olmayı istemenin uygun olmadığı konusunda yaygın bir görüş var. Yaşlıların kaldığı evlerde cinsel davranış olasılığı için çok az önlem var. Seks dürtüsü yaşla birlikte azalırken, 65 yaşını doldurduğunuz için cinsel zevkten mahrum kalmanız için hiçbir neden yok. Çok fazla internet pornosu kullandığını düşündüğü için bana gelen bir din adamı vardı. 85 yaşındaydı ve tamamen erkeklerden oluşan bir yerleşim bölgesinde yaşıyordu. Bana kötü bir işin en iyisini yapıyormuş gibi gelmişti. Bilgisayarda kendisini soyutlamasından endişelendiğim için, sosyal bağlantılarını arttırmaya çalışmasını ve internet pornosu kullanımını konusunda endişelenmemesini önermiştim.

Engelli bir bireyseniz herhangi bir cinsel deneyime sahip olmak sizin için son derece zor olabilir. Bakım asistanlarının yardım etmesine izin verilmez. Dışarıya da çıkamazsınız. Bu da genellikle cinsel seçenekler konusunda bir ikilem bırakacaktır.

Cinsel davranış her boyutta ve şekilde ortaya çıkar ve genellikle çocukluk dönemi gelişiminin bir ürünüdür. Uzmanlar bize erkek cinsellik şablonlarının (yerleşik cinsel tercihler) yedi ila dokuz yaşları arasında sabitlendiğini söylüyor. Diğer uzmanlar, cinsel örüntülerin dört ila on bir yaş arasında oluştuğunu ve çan şeklindeki bir eğriyle gelişimin en yüksek yaşını yaklaşık yedi ila dokuz yaş arasına yerleştirdiğini düşünüyor. Cinsel şablonlar daha sonra ergenlik döneminde etkinleştirilir. Bazı araştırmacılar, şimdilerde şablonlarda bu dönemde değişikliklerin yapılabileceğini öne sürüyor. Çoğunlukla, cinsel senaryolarımıza takılıp kalıyoruz ve yaşam boyunca pek değişmiyorlar. Bu şablonlar otomatik olarak çalışırlar ve bilerek seçilen tercihler değildir.

Tiksinti tepkisi de erken çocukluk döneminde yerleşir. Bu da büyük ölçüde seçim olmadan gerçekleşir. Bir kişi bazı cinsel davranışları cinsel özleminin doruk noktası olarak bulabilirken, bir başkası bu aktiviteyi aşırı derecede iğrenç bulabilir. Örnek olarak heteroseksüel anal seksi ele alalım. Bir katılımcı bunun insanlık tarafından bilinen en iyi cinsel aktivite olduğunu düşünebilirken, başka bir kişi, genellikle kadın partnerler, bu fikirden tamamen tiksinebilir. Tiksinti tepkisi harekete geçirilebilir çünkü cinsel organların ikili bir rolü vardır: boşaltım ve eşlerin bağı. Çiftlerin ilişkisinde, bu tercih farklılıklarının dikkatle ve saygıyla tartışılması gerekir. Çiftlerin ilişkisinde her iki taraf da vermeli ve almalıdır. Bununla birlikte, çoğumuz partnerlerimize katılmaya isteksiz oldukları bir cinsel davranış örüntüsü için baskı yapmaya istekli olmayız. Aynı zamanda, partnerlerden daha maceracı olana, diğerinin cinsel beklentilerinden farklı bir şey önerdiği için sapık gibi hissettirilmemelidir. Bu tür konular hakkında tam ve dürüst bir tartışma yapmak, uzun vadeli gönül sancılarını önleyebilir.

Zihnimizde işleyen cinsel şablonların büyük ölçüde sabit olduğunu yazmıştım. Alandaki bazı yetkin kişiler bunu sorgulayacaktır. Örneğin internet, bazı şablonları değiştirebilir. Seks yapan heteroseksüel çiftleri izlemekten sıkılabilir ve böylece daha fazla çeşitlilik için etrafa bir göz atabilir ve esaret ve boyun eğme davranışlarını izleyebilirsiniz. Bu size ilginç ve yeni görünebilir. Buradaki fikir, bu yeni sitelere bakarak, onlara bir orgazmın zevkiyle bağlanmanızdır. Bazı insanlar bunun nörokimyanız yoluyla olabileceğini düşünüyor. Beyin, orgazm sırasında oksitosin salgılar ve oksitosin, bağlanmanın beyin kimyasıdır, bu yüzden aslında ekrandaki görüntüye bağlanırsınız. Benim görüşüm, internetin sürekli kullanımı ile gizli bir cinsel senaryoyu zihnin ön saflarına getirebileceği yönündedir. Bu, yeni bir senaryonun yaratılması değil, gömülü bir senaryonun yeniden canlandırılmasıdır. Mastürbasyonda kullanımları ile kendinizi farklı cinsel senaryolara alıştırmamız kolay olacaktır. Böyle bir şeyin genç kadınları seven erkeklerde olduğundan şüpheleniyorum. Kim hoşlanmaz ki? Ancak yaş yavaş yavaş aşağı inebilir ve siz farkına varmadan, zar zor yasal olan fotoğraflara bakarsınız ve sorunlar ortaya çıkar.

Cinsel ilginiz reşit olmayan kişilere yönelik cinsel bir çekim ya da baskı içeriyorsa, size vereceğim tek yanıt bunu yapmamanızdır. Bu gibi durumlarda profesyonel yardım almanızı öneririm. Bu konu bu kitabın kapsamı dışındadır ancak bu cinsel ilgi alanlarının peşinde koşarsanız, kendinizi ciddi bir suçla karşı karşıya bulabilirsiniz. Daha da ağır olanı, başka bir kişiye verilecek zarardır.

Hazırlayacağınız cinsellik planı, denemeniz ve işe yarayıp yaramadığını görmemiz gerekeceğinden koşullu olacaktır. Zaman ve tecrübe ile değiştirilebilir. Tek yapmanız gereken cinsel şablonlarınız hakkında düşünmek ve hangilerini geride bırakmak istediğinizi ve hangilerinin sizin için kabul edilebilir olduğunu düşündürmektir. Dıştaki kutucuğa, sizin için “uygun olmadığını” düşündüğünüz cinsel davranışları yazarsınız. İçteki kutucuğa sizin için “uygun” olanları yazarsınız. Ortadaki kutucuğa şüpheli ve belirsiz davranışları koyarsınız. Bu sürecin işlevi, size ne yaptığınızı düşündürmek ve ne istediğinize yönelik düşünülmüş bir eylem planı oluşturmaktır.

Göz atmanız için tedavi programımızdaki insanlardan birkaç gerçek örnek veriyorum.

Wayne:

Uygun değil: seks işçileriyle seks yapmak

Uygun: eş ile seks yapmak ve mastürbasyon

Şüpheli: cinsel hizmetler sunan kadınların sitelerine göz atmak

Cinsel hizmet sunan kadınların web sitelerine göz atmayı “şüpheli” kutucuğuna koymuştu çünkü bunun tarihsel olarak onu telefon görüşmesi yapmaya ve sonunda seks işçisini görmeye sevk ettiğinin farkındaydı. Uyarılma kimyası harekete geçip onu kontrolünü kaybedeceği “baloncuğa” götürmeden önce süreci durdurmak daha uygun görünüyordu.

Roger:

Uygun değil: saunalar ya da seks partileri, internet pornosu ve uyuşturucu madde kullanımı

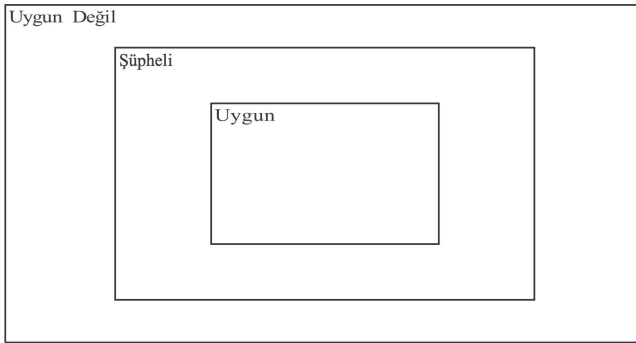
Uygun: partner ile seks yapmak

Şüpheli: alkol

Roger, süreci sürdürmek için çeşitli eğlence amaçlı uyuşturucular kullanan, perşembe gününden pazar gününe kadar sürekli seks geçmişi olan bir eşcinseldi. Uyuşturucuyla başlayacak ve sonraki üç günü saunadan saunaya ve seks partisinden seks partisine giderek geçirecekti. Bunu yedi yıldır yapıyordu. Geçmişte porno filmlerde rol almıştı. Alkol “şüpheli” kutucuğun içindeydi çünkü Roger, alkolün engellemelerini azalttığının ve onu tehlikeli cinsel davranışlara karşı savunmasız bıraktığının farkındaydı. Roger başarılı olmuş ve alkolü tamamen bırakmıştı. Ayıklığının birinci yıl dönümünü pasta ve dondurma ile kutlamıştık.

Egzersiz: Koşullu Cinsellik Planı

Artık kendi koşullu cinsellik planınızı hazırlama zamanınız geldi. Ben buna “koşullu” diyorum çünkü yararlı olması için denenmesi ve test edilmesi gerekiyor. Tecrübe ile değiştirilebilir. İçteki kutucuğa sizin için kabul edilebilir görünen davranışları yazınız. Dıştaki kutucuğa, geride bırakmak istediğiniz cinsel davranışları listeleyiniz. Ortadaki kutucuğa henüz emin olmadığınız davranışları yazınız. Bunun koşullu bir cinsellik planı olduğunu unutmayınız. Değiştirilebilir olduğunu da. Bu konuda gerçekçi olmaya çalışınız ve “uygun değil” kutucuğa çok fazla ya da çok az koyarak aşırıya kaçmayınız. Yalnızca gerçekçi olmaya çalışınız.



Şekil 2.4.1 Koşullu cinsellik planı.

4. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Koşullu bir cinsellik planı yapınız.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 4. Dayanağı günde üç defa okuyunuz.

4. Hafta İçin Dayanak

Bazı cinsel örüntülerimin bana yardımcı olmadığı farkındayım. Tüm cinsel davranışlarımı göz önünde bulundurmak ve gerekli değişiklikleri yapmak niyetindeyim. Bu ilk başta zor olacak ama bu değişiklikler zamanla kolaylaşacak. Günden güne yaşayacağım. Davranışımı değiştireceğim. Zararlı ve yıkıcı davranışları geride bırakacağım ve cinsel eylem bittiğinde kendimi iyi hissetmeme neden olan cinsel örüntüleri kucaklayacağım. Adanmışlık, azim ve kararlılıkla değişeceğim. Değişim, belki de farkına varmadan çoktan başladı ama en nihayetinde başladı. Bu değişim iyileşme programından geçerken ivme kazanacak.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

5. Hafta

Aile Kökeni



Bağımlılık yaratan süreçler hayatımızın içinde geliyor ve sonra kendi başlarına bir hayat sürüyor gibi görünüyor. Onlar hakkın-da bir şeyler yapmaya karar verdiğimiz ve artık yorulduğumuz bir noktaya gelene kadar sürüyorlar. Geldiğiniz nokta işte budur ve durumu değiştirmek için bazı adımlar atmaya karar verdiniz.

Bu bölümün amacı, bağımlılık yaratan süreçlerinizin nasıl ortaya çıktığını daha iyi anlamaktır. Hiç kimse sonrasında acı verici ve yıkıcı bir cinsel davranış örüntüsü arzu etmez. Kendimizi kötü hissetmemize neden olacak ya da başkaları için yıkıcı olabilecek bir cinsel davranış örüntüsü için arayışa çıkmayız.

Aslında, bağımlılık yapıcı örüntüler, aile kökenimizden kaynaklanır. Bağımlılık yaratan cinselliğin ortaya çıkışının kökenleri çocuklukta ve kontrolümüz dışındaki konularda yatmaktadır. Cinsel bağımlıysanız ya da alışılmadık bir cinsel davranışınız varsa, bunu istemediğinizden emin olunuz. Elbette, bununla başa çıkma şeklinizden siz sorumlusunuz. Eylemlerinizden ve sonuçlarından siz sorumlusunuz ancak her şeyden önce onların yaşamınızdaki varlığından sorumlu değilsiniz.

Bağımlılık yaratan davranışın genetik mi yoksa çevre tarafından mı belirlendiğine dair her zaman bir tartışma söz konusudur. Daha önce de belirttiğim gibi, bazı araştırmacılar bağımlılık eğiliminin yaklaşık yüzde 50'sinin genetik olduğunu ileri sürüyor. Bağımlılığın genetik olduğunu değil, bağımlılığa *yatkınlığın* genetik olduğunu söylediklerini unutmayınız. Bağımlılık eğiliminin bir bağımlılığın gerçekliğine dönüşüp dönüşmeyeceğini belirlemede önemli olanın aile ortamı olduğu görüşümdedir.

“İnsanın kişiliği çocukluğunda şekillenir” diyen bir Fransız atasözü var. Çocuklukta meydana gelen olayların uzun vadeli sonuçları olduğu gerçeğini kısaca özetliyor. Üzerimizde derin bir etkiye sahip olabilecek olumsuz çocukluk olayları arasında taciz, sürekli eleştiri, alıkonan bir anne ve uygun beslenmenin olmayışı ile küçük düşürücü ya da utandırıcı olaylar yer alır. Olumsuz olaylar, olumlu olaylardan farklı olarak beyne damgasını vurur. Olumsuz olaylar tehdit oluşturur ve beynimiz tehdide duyarlıdır. Beynimiz bu şekilde tasarlanmıştır çünkü tehditler tehlike arz ederler ve tehlikeyle ilişkili duygular eylemi tetikler. Örneğin korkuyu ele alalım. Bizi tehlikeden koruması için korkuyoruz. Ya kaçarız, savaşıyoruz ya da felç oluruz (kalakalırız). Bu seçeneklerden sonuncusu, zarar görmekten kaçınmak için en son çaresiz mekanizma olan ölü taklidi yapmaya eşdeğerdir. Cinsel örüntülerinizi şekillendiren temel olaylar muhtemelen herhangi bir gerçek belleğiniz olmadan önce gerçekleşmiştir ancak yine de bir parçanız bunu hatırlıyordur. Tepkiler, bilinçli belleğinizde olmasa bile davranışlarınızda kodlanmıştır.

Cinsel davranış, yerleşik bir dürtünün parçasıdır. Biyolojik açıdan düzenli olarak cinsel olmaya programlandık. Cinsel davranış, alkol ya da keyif verici uyuşturucuların öğrenilmiş madde kullanımına benzemez. Beden kimyası sizin dışınızda değil, içinizdedir. Bazılarımız alkol kullanarak olumsuz duygudurumlarından kaçmayı öğrenirken, bazılarımız olumsuz duygudurumlarından kaçmanın bir yolu olarak kendi ödülleriimizi yaratan davranışları kullanmayı öğreniriz. Sabahları fiziksel egzersiz yaparsam yataktan uyanıp kahvaltı etmekten daha iyi hissedeceğimi ve daha iyi bir gün geçireceğimi biliyorum. Kaslarımın aerobik ve anaerobik egzersizde tekrar tekrar kullanılmasının duygudurumlarımı değiştirdiğini biliyorum. Kendimi kötü hissediyorsam, bu duygudurumunu değiştirecek yapabileceğim bir şey olduğunu biliyorum. Elbette egzersiz de benim için iyi ve kilomu düşük tutuyor ve fazla kilolu olmamak da hakeza. Öte yandan, kendimi kötü hissediyorsam ve bundan dolayı internet pornosuna kaçarsam, boşa harcanan zaman dışında gösterebileceğim hiçbir şeyim yok. Cinsel bağımlı, hayata kalite ve uzun vadeli iyilik hali getirecek

şeyler istemek yerine kısa vadeli kaçıışı seçer. Bu kaçış birçok sorunu beraberinde getirecektir.

Tüm cinsel bağımlıların acı verici geçmiş deneyimleri olmuştur. Geçmiş deneyimlerimizi daha iyi anlayabilirsek, onlardan kurtulma ve gelecek için yeni seçimler yapma fırsatımız olacaktır. Geçmişte mevcut davranışımıza neden olan sorunları saptayabilmeliyiz. Çoğumuz başımıza kötü bir şey geldiğini inkâr ederiz. Önemli olan anne babanızı suçlamak değil, yalnızca davranışınızın aile kökeninde nasıl yaratıldığını anlamaya çalışmaktır. Ebeveynlerimiz genellikle bildikleri en iyi işi yaptılar. Onlar suçlu değiller. Ne de olsa onlar da tıpkı sizin gibi yetişkin yaşamlarında bilinçsizce içselleştirilmiş kurallar ve mekanizmalarla hareket eden bir başkasının çocuklarıydılar.

Bazen söz konusu hasarı anlamak kolaydır. Anneniz ya da babanız bir alkolikse, alkoliklerin yalnızca baskın bir ilişkisi olduğunu ve bunun alkolle olduğunu hemen kavrayabilirsiniz. Ebeveynlerinizden biri depresyondan ya da ruhsal bir bozukluktan muzdarip oldularsa, kendi hataları olmaksızın muhtemelen size düzgün bir şekilde ebeveynlik etmeleri mümkün olamazdı. Bazen çocuklara, çocuğun gereksinimleri için değil, ebeveynin gereksinimlerini karşılamak için ebeveynlik edilir. Bu hassas ve anlaşılması zor görünebilir. Daha anlaşılır ifadeyle, çocukken düzenli olarak dayak yediğini söyleyen birçok danışanım oldu. Bir vakada anne oğlunun sırtında bir tenis raketi kırmıştı. Bir diğerinde çocuk, annesinin yüksek topuklu ayakkabısıyla dövülmüş ve kafasında kesikler bırakılmıştı. Çocuk yetiştirme uygulamalarının kültürden kültüre ve yaştan yaşa farklılık gösterdiğini biliyorum ancak bir çocuğun sırtında tenis raketi kırmayı çocuk istismarından daha az bir şey olarak tanımlamak zor olurdu. Bir çocuğa dışarı çıkıp şaplak atılacak bir anahtarı seçmesi istenmişti. “İyi bir evde” yetişen başka bir çocuk, kışın çıplak olarak kapı eşiğine bırakılmıştı. Bu uygulamalar size çirkin görünebilir ama bunları benimle görüşmeye gelen ve iyileşme programımıza katılan cinsel bağımlıların rutin hikayelerinde bulabilirsiniz.

Bağımlılıklar nadiren tek başına ortaya çıkarlar ve diğer bağımlılıklar ile birlikte ortaya çıkma eğilimindedirler. Bir erkeğin yal-

nızca cinsel bağımlı olması nadirdir. Alkol ve seks sık görülen bir bileşimdir. Alkol, inhibisyonu (ketleme) ortadan kaldırır ve dizginlenemeyen cinsel davranışların kapılarını açar. Bir danışanım yalnızca cinsel eyleme dökerken sigara içiyordu. Nikotin ve seksi, bağımlılık yaratan bir bileşim olarak birleştirmişti. Bunu daha da ileri götürmüştü ve yalnızca sigara içen kadınların resimlerine bakıyordu. Kliniğimizde sık görülen bir diğer bileşim de seks ve çalışmaktır. Daha önce vurguladığımız gibi, cinsel bağımlılar bir kontrol ve salıverme döngüsü oluştururlar. Çalışmak, döngünün kontrol bölümüdür. Çalışmanın kontrolünü cinsel eylemin serbest bırakılması izler. Bazen bileşim seks ve dindir. Din, ürettiği iyi hisler ve aynı nedenlerle cinsel davranış için takip edilir. Bu bileşim ile yüksek düzeyde utanç ve pişmanlık bir araya gelir çünkü bir davranış diğerine çok zıttır. Bu kitabın sonlarına doğru çapraz bağımlılıklar ve eşlik eden bozukluklarla ilgili bölümde çoklu bağımlılıklar konusuna daha fazla değineceğiz.

Danışanlarım olan bazı erkeklerin çocukluk geçmişlerine bir göz atalım. Tüm bu erkeklerin cinsel bir bağımlılığı ve bazılarının da alışılmadık cinsel ilgileri var. Bu örnekler, *CBT for Compulsive Sexual Behaviour - A Guide for Professionals* kitabımdan alınmıştır ve onların eyleme dökme modellerinin daha kapsamlı bir açıklaması, bu kitaptaki Vaka Öyküleri bölümünde bulunabilir.

Robin ile başlayalım. Robin oldukça cinselleştirilmiş bir aile ortamında büyümüştü. Ebeveynleri birbirine bağlıydı ama bu bağıllık Robin'i çocukken fark edilmekten alıkoyuyor gibiydi. Evdeki seks partilerinin farkındaydı ancak bunlara hiçbir zaman doğrudan maruz kalmamıştı. Ebeveynlerinin özel ilişkisi onun asla görülmediği anlamına geliyordu ve bir yetişkin olarak bu, tekrarlanan teşhirciliğin cinsel sıradışılığını gösteriyordu. Robin'in bir erkek olarak fark edilmesi ve değer görmesi gerekiyordu ve bu, ereksiyon halindeki penisini otobüslerde ve trenlerde kadınlara göstermesine neden olmuştu.

Thomas, babası tarafından sevilmiyordu. Annesi kendi ihtiyaçlarıyla o kadar meşguldü ki ona ayıracak ne vakti ne de ilgisi vardı. Dahası, Thomas kendinden nefret eden bir eşcinseldi ve kaçıış internet pornosunda bulmuştu.

Francois “mavi bebek” olarak doğmuştu. Babası ortalıkta yoktu. Pornoyu çok küçükken kullanmaya başlamıştı. Babasının porno koleksiyonunu “ödünç” alacaktı. İlki dört yaşındayken cinsel istismar olarak tanımlayabileceğimiz üç olay yaşamıştı. Bunlar parçalı bellekte hatırlanmıştı. Bir yetişkin olarak, sayısız kadınla cinsel kompulsif davranışlar sergilemişti.

Matthew için travma daha doğmadan başlamıştı. Annesinin ailesi ondan kürtaj olmasını istemişti. Artık gelirleri için ona güvenen ailesi hakkında öğrenerek konuşuyordu. Para kazanmanın yanı sıra seks kulüplerine ve seks partilerine gitmeye bağımlı hale gelmişti. Bu, evliliğinin haricinde yaptığı bir şeydi.

Mason evlatlık verilmişti. Bunun etkisi, istenilmemenin ömür boyu süren bir deneyimiydi. Büyükannesiyile yaşamaya gitmiş ancak sosyal hizmet görevlileri, büyükannesinin ona bakmakta ihmalkar davrandığını görünce sosyal hizmetler bakımına alınmıştı. Sonunda işlevsiz bir aile tarafından evlat edinilmiş ve o ailede büyümüşü. Seks işçileriyle görüşmeye devam etmişti.

Henry, sınırları olmayan bir ailede büyümüşü. Babasının tatillerde kullandıkları karavanda eşiyile yüksek sesle seks yaptığını hatırlıyordu. Henry, hem üvey kız kardeşleriyle cinsel ilişkiye girmiş hem de reşit olmayan biriyle seks yapmaktan hapse girmişti. O ailede sınırlar söz konusu değildi.

Bazılarımız bu kişilerle benzer deneyimler yaşarken bazılarımızın benzer deneyimleri olmayacaktır. Benim durumumda sorun istismar değil, ihmaldi. En azından, dayak yerseniz, yanlış nedenlerle de olsa önemli olduğunuz anlamına gelir. İhmal daha kötü olabilir. İhmal ediliyorsanız, kimse için önemli değilsinizdir. Bunca yıldan sonra, yatmadan önce hâlâ süt arzuluyorum. Sütüm yoksa paniğe kapılırım. Düşünen beynimde ihmal edildiğimi hatırlamasam bile, vücudum hatırlıyordu ve bunu asla unutmamıştı.

Yukarıda verilen örneklerden de görebileceğimiz gibi, cinsel bağımlı birçok erkeğin travmatik doğum öyküleri vardır. Annelelerinin hamileliği sırasında travmatik olaylar söz konusu olabilir. Araştırmalar bize, doğmamış çocuğun anne karnındayken bile olaylara duyarlı olduğunu söylüyor. Örneğin, doğmamış çocuk-

lar Mozart'ı sever ama Wagner'i sevmez. Ne kadar hassaslar. Doğmamış çocuk, babasının varlığını hissedebilir. Bir çocuk doktoru olan Stephen Verny, *The Secret Life of the Unborn Child* (1981) kitabında sezaryenle doğan çocukların, yetişkin yaşamında doğal olarak doğan çocuklardan daha fazla cinsel sorun yaşadıklarını yazıyor. Ancak bu görüşü doğrulayacak hiçbir referans vermiyor.

Bazen cinsel bağımlılığa yol açan sorunlar kimseden kaynaklanmaz. Fiziksel anormalliği olan bazı erkekler kendilerini diğerlerinden daha aşağı hissedebilir. Diğerleri büyüdükleri ortamın bir sonucu olarak zorluklar yaşayabilir. Yedi yaşındayken annesinin ona et yarasını nasıl dikeceğini öğretmesiyle travma geçiren bir danışanım vardı. O ve ailesi savaşın olduğu bir yerde yaşıyordu ve pratisyen hekim olan annesi, bombalı bir baskında aileden birinin yaralanması durumunda bunu yapabileceğinden kaygılıydı. Etraflarında bombalar patlıyordu. Bu, bağımlılığın kökeninin her zaman başkalarının istekli olmasında yatmadığını ancak tümüyle kimsenin kontrolü dışındaki durumlardan ortaya çıkabileceğini gösterir.

Aile kökeninde klinik pratikte gördüğüm faktörlerin en sık bileşimi, uzak, eleştirel bir baba ile soğuk, içine kapanık, gösterici olmayan bir annenin bileşimidir. Bir danışanımın böyle bir annesi vardı ve cinsel fantezisi, göğüsleri danışanımın üzerine sarkan bir grup çıplak kadın tarafından masaj yapılmasıydı. Cinselliği fanteziden çıkarın, anlamı netleşecektir. Danışanım anne yoksulluğundan kadın bolluğuna geçmeye çalışıyordu. Fantezi, basitçe, erken yaşamının gerçekliğinin tersine çevrilmesiydi. Anneden yoksunluk, annenin çocukla tutarlı bir şekilde ilişki kuramadığı ya da istemediği durumlara verdiğim terimdir. Çocuk sorunun kendisi olduğu mesajını alacaktır.

Bağımlılığın işaretleri hakkında biraz teknik bilgi alma zamanı geldi. Buradaki hipotez, çocuklar optimal düzeyin altında bakım aldıklarında, içsel duygularını ya da duygudurumlarını yönetmeyi asla öğrenemeyecekleridir. Duygudurumlarını yönetme yeteneği, birincil bakımverenlerden çocuğa aktarılır. Çocuklar bakımverenlerinden aldıkları regülasyon (düzenleme) sayesinde kendi iç durumlarını düzenlemeyi öğrenirler. Bunu her gün

sokaklarda görebilirsiniz. Tekrar tekrar, mont ve eşarp ayarlayarak çocuklarının beden ısısını düzenleyen annelere rastlıyorum. Aynı şey yalnızlık, utanç, pişmanlık, öfke ve korku gibi diğer duygudurumlarında da olur. Düzenlenerek düzenlemeyi öğrenir ve bu süreci içselleştiririz. Bunu anne babasından hiç öğrenmeyen çocuklar, duygusal yaşamlarını düzenlemek için maddelere ve davranışlara yönelirler. Sonuçta, kendinizi kaygılı ya da utanç verici hissediyorsanız, birkaç kadeh şarap ya da internette birkaç saat geçirmek, geçici bir kaçış yolu sağlayarak duygudurumunuza hafifletecektir. Bağımlılık, olumsuz duygudurumlarının yönetimi için öğrenilmiş bir aktivitedir. Sorun, çözümün beraberinde gelen sorunlardan yoksun olmamasıdır. Utanç hissediyorsunuz ve bu nedenle seks işçileriyle eyleme döküyorsanız, bu daha fazla utanç duymanıza neden olacaktır ve böylece sonsuz bir tekrar eden döngü yaratılacaktır. Bu örüntü, siz ondan bıkcncaya ve iyileşme peşinde koşmaktan başka alternatif kalmayınca dek sürer.

Elbette birçok bağımlılık yapıcı madde ve çok sayıda bağımlılık yapıcı tekrarlayıcı aktivite söz konusudur. Yemek bir kaçış olabilir, cinsellik içinde kendinden geçinilen bir yer olabilir ve keyif verici uyuşturucular eksik heyecanı sağlayabilir. İşinizde ya da coşkulu bir dini ayinde kendinizi kaybedebilirsiniz. Başka bir majör bağımlılık davranışı yerine bir kişinin neden cinselliğe bağımlı hale geldiğini düşünmek belki de ilginç olabilir. Bu soruyu ele alan tek uzman, *Sexual Addiction, An Integrated Approach* (1998) adlı kitabın yazarı Aviel Goodman'dır. Goodman, cinsel bağımlılığın "cinselleştirilmiş" olarak tanımladığı aile ortamlarında birincil kaçış mekanizması olarak ortaya çıktığını varsayıyordu. Bu cinselleştirme gizli ya da açık olabilir. Seks negatif bir aile, seks pozitif bir aile kadar sekse takıntılı olabilir. Bunlar spektrumun iki ucu gibi görünebilir ancak aslında aynı şeye karşılık gelirler. Her ikisi de seksle ilgili düşünce uğraşlarıdır. Birinde sürekli ondan bahsedilerek, diğerinde ise hiç bahsedilmeyerek ifade ediliyor.

Egzersizler

Bu hafta ya travma yumurtası ya da utanç müzesi egzersizini veya her ikisini birden yapmayı seçebilirsiniz. Hepsi aynı egzersiz anlamına gelirler. Her ikisi de çocukluğun daha az mutlu yönlerini araştırıyor. Cinsel bağımlılığın, yönetilmesi zor duygudurumlarını uyuşturmak için kullanılan bir davranış biçimi olduğunu unutmayınız. Bu durumlar çocuklukta kurgulanmıştır ancak yetişkin yaşamda hüküm sürmeleri beklenmez.

Egzersiz 1: Travma Yumurtası

Bu haftanın egzersizi, çocukluğunuzdaki olumsuz olayları ortaya çıkarmanıza ve bunlar üzerine düşünmenize yardımcı olmak için tasarlandı. Aile ortamımız ne kadar sıcak ve samimi olursa olsun, hepimiz olumsuz olaylara maruz kalırız.

Tercihen A1 olmak üzere büyük bir kağıt parçası alın ve büyük bir yumurta şekli çizin. Yumurtanın içine, hayatınızda yaşadığınız utanç verici ya da sağlıklı olmayan, hatta muhtemelen taciz edici deneyimleri temsil eden resimler çizeceksiniz. Temsili yazmayıp çizmek önemlidir çünkü bu beynin farklı bir bölümünü kullanır. Bu bir sanat yarışması değil ve bazılarınız şimdiden kendi kendinize “Ama çizemiyorum” diyebilirsiniz. Bu muhtemelen işlemekte olan eleştirel sesinizdir. Sizden bir Rembrandt olmanızı değil, yalnızca deneyiminizin bir temsilini çizmenizi istiyorum. Önemli olan, başka birinin iyi bir çizim olduğunu söyleyeceği bir şey yaratmak değil, bunun yerine olayın ve muhtemelen onunla birlikte gelen duyguların bir temsilini çizmektir. Bu egzersiz yumurta olarak adlandırılır çünkü mevcut davranışlar içindeki deneyimlerden doğar. Sıfır yaş ile başlayınız ve şu anki yaşınıza kadar gidiniz. Bazen doğumdan öncesine geri dönmek bile mümkündür. Öyleyse, başlangıçta, doğum anında ya da öncesinden başlayınız ve utanç verici, taciz edici, zararlı ya da besleyici olmayan bildiğiniz tüm olayları ortaya çıkarınız. Aşağıda danışmanımın izniyle bir örnek sunuyorum.

Cinsel bağımlılığınızın kaynağı muhtemelen travma yumurtasında anlatılan olaylarda yatmaktadır, bu nedenle travma yu-

murtasını bir arkadaşınız ya da başka bir güvenilir kişiyle gözden geçirebilirseniz özellikle yardımcı olacaktır. Bunu partnerinizle de yapabilirsiniz ancak cinsel davranışlarınız nedeniyle doğru kişi olmayacağı gibi onun için de travmatik olabilir. Bireysel terapi görüyorsanız, terapist hikayenizi dinlemek için ideal bir kişi olacaktır.

Egzersiz 2: Utanç Müzesi

Bu egzersizi yapmanın bir başka yolu da utanç müzesidir. Bu egzersizde, her deneyimi tek bir A4 kağıda çizeceksiniz. Başka bir A4 kağıdına, hatırlayabildiğiniz kadarıyla deneyimi yazarsınız. Tüm sayfalar ve bunlara karşılık gelen açıklamalar daha sonra Utanç Müzesi İçin Rehber Kitap adlı eserde birleştirilir.

Danışanım Patrick utanç müzesi egzersizini tamamladığında, yatılı okula götürülürken arabanın arkasında otururken kendisinin bir resmini çizmişti. Çocuğun yüzü açıkça korkmuş durumdaydı. Korkuyu fark etmeniz için sanat eleştirmeni olmanıza gerek yok. Ebeveynler ön tarafta oturuyor, dümdüz karşıya bakıyorlardı. Patrick arabanın arkasında yalnız ve izole durumdaydı. Bununla birlikte gelen yorum şuydu:

Tüm arkadaşlarımdan ve bana tanıdık gelen her şeyden uzaklaştırılarak arabanın arkasında oturuyorum. Çok fazla korku hissediyorum. Yanlış bir şey yapmışım gibi hissediyorum. Fransadaki terör sırasında hapse atılmış bir suçlunun ya da bu insanlardan birinin idama götürüldüğünü hissediyorum. Tamamen yalnızım. Çaresizlik ve ceza duygusu çok ezici ve bunaltıcı. Kendimi lanetlenmiş gibi hissediyorum. Suçlu hissediyorum. Bir fiyasko olduğumu hissediyorum.

Patrick'in korku ve izolasyon duygularıyla eyleme döktüğünü anlamak çok fazla farkındalık gerektirmez. Tarif ettiği senaryoda, yetişkin davranışının işaretlerini görmek mümkündür. Patrick bir korku hali içinde yaşıyor ve bu korku yukarıdaki olayda kurgulanmıştı. Elbette, çizim belirleyici olaydı ancak gerçek şu ki, muhtemelen bu tür birçok korku, utanç, suçluluk ve izolasyon deneyimi yaşamıştı. Bu duygudurumları tahammül edilemezdi ve internet pornosu kullanarak onlardan kaçıyordu.

Family Rules

Don't talk back
 Don't fight
 Do as your told
 Be good
 Family doesn't fight

Family Boundaries

Loose
 Keep it within the family
 Do as your told

Family Roles

High achiever
 Good student
 (After Separation)
 Career / Bread winner



Dad

Laid back
 Bread winner / Main earner
 discipline
 unattached
 Lazy

Mum

Caring
 Confating
 Home maker
 thoughtful
 Loving

Şekil 2.5.1 Travma yumurtası.

Kaynak: Danışanın izni ile çoğaltılmıştır.

5. Hafta İçin ödevlerin zeti

- Travma yumurtanızı çiziniz ya da utanç müzesine rehberlik yapınız.
- Dürtü gnlgnz tutmaya devam ediniz.
- 5. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

5. Hafta İçin Dayanak

Bağımlılığım çok uzun zaman önce başladı. Muhtemelen benim çocukluğumda rastlantı sonucu kurulmuştu. Yetişkin hayatımda utanç, anksiyete ve yalnızlığı ynetmeme yardımcı olmada etkili olmuştu. İşler sıkıcı olduğunda heyecan sağlamak için kullandım. Daha retken şeyler yapabileceğim boş zamanlarımı doldurmak için kullandım. Can sıkıntısından kaçmak için kullandım. Ancak tüm bunlar yalnızca kaışlardı. Katığım şeylerin sonuçlarından kısa vadede kaçınmanın dışında herhangi bir şeyi değiştirmek için hiçbir işe yaramadılar. Bu davranış hiçbir şeyi ozmedi. şimdi bir değişiklik yapmaya kararlıyım. Acı veren duygularla yaşamayı öğrenmeye kararlıyım. Bu zor ve sıkıntılı durumları yönetmenin sağlıklı yollarını bulmaya kararlıyım. Devam edeceğim ve sonunda zafer kazanacağım. Kafa karışıklığı ve hasar yaratan bu cinsel örüntüleri geride bırakıp, kısa vadede haz, uzun vadede bana mutluluk veren bir cinsellik tarzını benimseyeceğim.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

6. Hafta

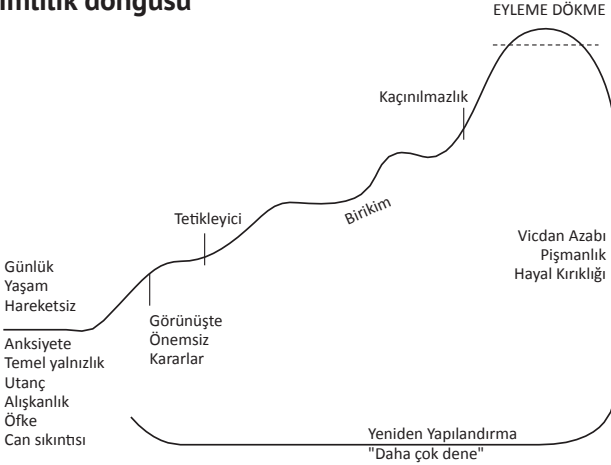
Bağımlılık Döngüsü



Giriş

Bu bölümün amacı, kendi cinsel eyleme dökme davranışlarınızda yer alan adımları çözümlenize ve bunları bilinçli farkındalığa getirmenize yardımcı olmaktır. Eyleme dökme ile ilgili olaylar dizisini bir “bağımlılık döngüsü” olarak tanımlayabiliriz. Döngü olarak adlandırılır çünkü kendi kendini güçlendirir ve tekrar tekrar onlara döneriz. Bağımlılık döngünüz anlaşılmadıkça, kırılması zor olacaktır. Ancak döngü anlaşıldıktan sonra, düzeltici önlemleri alabileceksiniz. Bağımlılık döngüsünü bir şema ile tasvir edebiliriz.

Bağımlılık döngüsü



Şekil 2.6.1 Genel bağımlılık döngüsü.

Kaynak: Bays ve Freeman-Longo 1989'dan Thaddeus Birchard tarafından uyarlanmıştır.

Bu bölümde, bu döngüyü oluşturan bileşenlerin her birine bakmaya başlayacağız. Tedavi programımızdaki erkekler, istenmeyen cinsel davranışları geride bırakmalarına yardımcı olacak en önemli girişim olarak bağımlılık döngüsünü tanımladılar. Hareketsiz aşamaya başlayalım.

Hareketsiz Aşama

Hareketsiz aşamada, muhtemelen hayat her zamanki gibi ilerliyormuş gibi görünebilir. İşler iyi gidiyor ve bağımlılık yokmuş gibi görünebilir. Kendinizi bir sorununuz olmadığına ikna edebilirsiniz. Bununla birlikte, cinsel eyleminiz zor düşünceler, duygular ve olumsuz olaylarla başa çıkmak için geliştirdiğiniz tek yol olduğu için, döngünün tetiklenmesi fazla zaman almayacaktır.

İşaretler

Eyleme dökme davranışı için üç öncelikli bileşen söz konusudur: olumsuz duygudurumları, görünüşte önemsiz kararlar ve bağımlılık döngüsünü harekete geçiren tetikleyiciler. Döngü normalde olumsuz duygular yaşamakla başlar. Bu içsel duygudurumlarına cinsel eyleme dökmenin “işaretleri” diyoruz. İkinci bölümde gördüğümüz gibi, cinsel eyleme dökmeyle yol açan birincil duygudurumları depresyon, yalnızlık, anksiyete, can sıkıntısı ve utançtır. Bu duygular tahammül edilemez olarak deneyimlenir ve cinsel davranış, duygulardan kaçmanın ve geçici bir rahatlama yaratmanın bir yöntemi olarak kullanılır.

Birlikte bir örneğe bakalım. Ben, başarılı bir finansal dâhiydi. Çalışma hayatına bir komisyoncu firması ile başlamıştı ve sonunda bu işi kendi işini kurmak için bırakmıştı. Knightsbridge’de bir dairesi ve Fransa’da bir evi vardı ve olağanüstü bir durumdaydı. Bir karısı ve bir çocuğu vardı. Kliniğin kapısında tesadüfen eşi ve çocuğuyla tanışmıştım. Eşi güzel bir kadındı ve çocuğu da sağlıklı görünüyordu. Ancak tüm başarısı, başarısız olacağı endişesine dayanıyordu. Her gün sürekli anksiyete yaşıyordu. Seks işçilerini kullanarak anksiyetesini gideriyordu. Karısı bunun hakkında hiçbir şey bilmiyordu ve evliliklerinin “mükemmel” olduğunu

düşünüyordu. Ne zaman planlanan çok önemli bir toplantı ya da gerçekleşmek üzere olan riskli ve belirsiz bir süreç olsa, Ben seks işçilerine gidiyordu. Ayrıca bunları zor ve belirsiz toplantıları ve iş günü olaylarını atlatmanın bir ödülü olarak kullanıyordu. Ben'in örüntüsü, kaygılı olduğu zaman seks işçilerini kullanmak ve toplantısı başarılı bir şekilde geçtikten sonra bunu bir ödül olarak kullanmaktı. Ben tedaviye gelmedi ve daha fazla bilgi de yoktu. Tedaviye gelmiş olsaydı, anksiyete/ödül ile seks işçilerini kullanması arasındaki ilişkiyi belirleyip ona başka anksiyete yönetimi stratejilerini öğretebilirdik. Ben, ailesini ciddi bir şekilde riske sokmuş ve onların refahını ve mutluluğunu tehlikeye atmıştı.

Cinsel eylemi bir duygudurum değiştirme stratejisi olarak kullanmanın sorunu, kısa vadede işe yarıyor gibi görünse de, uzun vadede durumu daha da kötüleştirmesidir. Keyfiniz yerinde değilse, cinsel eylem sizi daha sonra daha kötü bir ruh haline sokacaktır. Aynı şekilde, eğer kaygılıysanız, eyleme geçtikten sonra muhtemelen daha da kaygılı olacaksınız. Aynıısı utanç, can sıkıntısı ve yalnızlık için de geçerlidir. Bu olumsuz duygudurumları eyleme dökme sonrasında artarlar. Benzer şekilde, ilişki dinamiklerinizle ilgili zorluklar varsa, bunların eyleme dökme sonucu olarak daha da kötüleşmesi olasıdır.

Başka bir danışanım Roderick için eyleme dökmenin işareti yetersizlik duygularıydı. Onun için örüntünün ilk bölümü, "başarısız olabilirim" düşüncesi idi. Bu anksiyeteye neden oluyordu. Roderick mükemmeliyetçiydi ve başarısızlık korkusu yüksekti. Yüksek bir başarıya sahip olmasına rağmen, bu başarıyı başarısızlık korkusu üzerine inşa edilmişti. Başarısızlık korkusu, aslında kusurlu olduğu inancından doğuyordu. Finans hizmetleri endüstrisindeki bütün hayatı başarıdan başarıya koşarak geçmişti. Aslında, başarısızlık korkusunun, yüksek başarı düzeylerine katkıda bulunan itici güç olduğunu söylemek doğru olacaktır. Roderick'in önemli bir sözleşme görüşmesi vardı. Zihninden şöyle bir düşünce geçmişti, "Peki ya başarısız olursam?" Bu düşünce yüksek düzeyde anksiyeteyi tetiklemişti. Bir seks işçisini ziyaret ederek anksiyeteden kurtulmuştu. Seks işçisini görmeyi planla-

maya başladığı andan itibaren, anksiyetesinden haz içinde kendinden geçme durumuna taşınmıştı. Cinsel olarak kendinden geçme durumu yalnızca seks işçisini görmeyi değil, tüm süreci, internette arama yapmayı, profilleri okumayı, daireye gitmeyi, yukarı çıkmayı ve odasına girmeyi kapsıyordu. Bu faaliyetlerin başlangıcından beri ruh hali değişmiş bir durumdaydı. Bir taşla iki kuş vurmuştu. Anksiyetesi rahatlamıştı ve bu bir artıydı ve cinsel heyecan ilave bir artıydı. Bununla birlikte, bu kaçışı, başarısız olabileceği temel inanç sistemini gerçekten değiştirmek için hiçbir şey yapmamıştı. Bundan bir an kaçmıştı ama durum cinsel olarak kendinden geçmesinden sonra devam edecekti. Bu, altta yatan nedenin asla iyileştirilemediği anlamına geliyordu. Başarısızlık konusunda kalıcı bir anksiyete hali içindeydi ve çare seks işçilerinin kullanılmasıydı. Aslında, bu kısa vadeli bir stratejiydi ve bu nedenle hiç bitmeyen bir cinsel davranış döngüsü içeriyordu. Cinsel davranış aslında seks için olmasa da başarısızlık korkusundan bir kaçıştı.

Birlikte bir diğer örneğe bakalım. Jason seks işçilerini ziyaret ederek eyleme döküyordu. Jason'ın cinsel eyleme dökme davranışının işaretleri, kendinden nefretle sınırlanan, düşük öz-değer duygusuydu. Jason kendisini kötü hissettiğinde, aşağılayıcı cinsel hizmetler sunan seks işçilerine adanmış web sitelerini ziyaret ediyordu. Web sitelerine yapılan ziyaretler çılgınca olaylar zincirini harekete geçiriyordu. Davranışları üzerindeki tüm kontrolünü kaybediyor ve bu hizmetleri yerine getirmesi için bir kadına ödeme yapmak üzere kuzey Londra'ya gidiyordu. Maaş günü kredisi verenlerine yüklü miktarda borcu vardı. Kendi kendine, "ben pisliğin biriyim ve daha iyisini hak etmiyorum" diyordu. Bu onu utanç çukuruna sürüklüyordu. Onun bu hissi kronik, sürekli ve aralıksızdı. Sorun şu ki, Jason dominatrislerden biriyle her eyleme döktüğünde, bu onun değersiz olduğuna olan inancını doğruluyordu. Bağımlılık döngüsü bu nedenle devam ediyordu.

Görünüşte Önemsiz Kararlar

Bağımlılık döngünüzü anlamamanın bir sonraki önemli özelliği, sizi cinsel kompulsif davranışa götürebilecek görünüşte önem-

siz kararları tanımanızı öğrenmektir. Örneğin, yürüyüşe çıkmaya karar verdiğinizi varsayalım. Evinizden çıkarsanız sağa ya da sola dönebilirsiniz. Sola dönerseniz, bir okulu ve bir oyun alanını geçersiniz. Çocuklara cinsel bir ilgi duyuyorsanız sola dönmek hatalı olur. Sağa dönmek sizi dükkanlara ve ardından yemyeşil bir banliyö sokağına götürür. Sola ya da sağa dönmek, görünüşte önemsiz bir karar gibi görünür ancak önemsiz değildir çünkü bir başkası için felaket olabilecek ve sizin için derin sonuçları olabilecek bir dizi talihsiz olayı harekete geçirme olasılığı barındırır.

Sizi cinsel kompulsif davranışlara götürebilecek görünüşte önemsiz kararları tanımaya başlamanız önemlidir. Örneğin, partneriniz alışverişe gidiyor ve siz evde kalmaya ve rahatlamaya karar veriyorsunuz. Ancak, bu “rahatlama zamanı” size eyleme dökme fırsatı sunar. Uyarılmanın kimyası artmaya başladığında, geri çekilmesi giderek zorlaşır. Evde kalmak, görünüşte önemsiz bir karardır. Ya da belki partneriniz yatağa giriyor ve siz “Sevgilim, sonra geleceğim” diyorsunuz. Cinsel kompulsif davranışları destekleyen başka bir fırsat sunuluyor. Yatma zamanınız, cinsel denge için önemli sonuçlar doğurabilecek, görünüşte önemsiz bir karar gibi duruyor.

İşten eve giderken seks işçilerini alan bir danışanım vardı. Her gün kırmızı ışık bölgesinden eve gidiyordu ve defalarca cinsel eyleme dökme davranışına geçiyordu. Eve gitme şekli kadar basit ve önemsiz bir şey, uyarılma kimyasını harekete geçiriyor ve onu bir iş adamından cinsel bir avcıya dönüştürüyordu. Ona “Eve farklı bir yoldan gitmek için bilinçli bir karar vermelisin” demiştim.

Metroda nerede oturacağına dair karar, cinsel eyleme dökme davranışını harekete geçirebilir. Karşı koltukta oturan kadınlardan birini görebilmek ve ardından hayal edebilmek için kasıtlı olarak bir pozisyon seçiyor musunuz? Aslında başka bir yere oturabilirsiniz. Gazetenizi okuyabilir ya da başka bir bölüme geçebilirsiniz. Bir danışanım havaalanında kadınlarla takılırdı. Hindistan’a gidip geliyordu. Yalnızca Business Lounge’da oturmak onun görünüşte önemsiz bir kararıydı. “Kitap okumalısın” demiştim. Bağımlılık döngüsünün amaçlarından biri, fark etmeyi öğrenmenize ve sonra bu görünüşte önemsiz gibi görünen kararlardan

kaçınmanıza yardımcı olmaktır. Bu kararlar sizi tetikleyicilere götürür ve tetikleyiciler sizi bağımlılık yaratan cinsel davranışa götürür.

Tetikleyiciler

Bağımlılık döngünüzü tanımak, cinsel eyleminiz için belirli tetikleyicileri belirlemenize yardımcı olur. Tetikleyiciler bazen *ipuçları* olarak da bilinir. Birlikte çalıştığım bir adam, bir kadın emlakçı tarafından boş bir dairede gezdirilirken cinsel uyarılmasında artma hissediyordu. Yalnızca seks yapmak için bir kadınla yalnız kaldığının farkındaydı. Durum ve ortam onun için tetiklenmişti. Bu onu, karşılık verilmeyen cinselleştirilmiş bir sohbetle götürmüştü. Sonrasında kendisini aptal gibi hissetmişti.

Bir ilişkisi olan erkekler için tetikleyiciler, ilişkide saklı sağlıksız dinamiklerle ilgili olabilir. Gizli dinamikler, aşırı kontrolcü bir eş ya da onu terk etmekle tehdit eden bir eş olma eğilimindedir. Evli bir çift olan Mary ve Joe'yu ele alalım. Mary onu "düzeltmemiz" için Joe'yu kliniğe getirmişti. İnternet pornosu kullandığından ve cinsel hizmetler için masaj salonlarını oldukça sık ziyaret ettiğinden haberdar olmuştu. Öfkeliydi ve bunun Joe'nun sorunu olduğu ve düzeltmesi gerektiği görüşüne varmıştı. En başından beri Mary'nin Joe'yu kontrol etme gereksinimi olduğunun farkındaydım. Bu, tedavi programı sırasında giderek daha belirgin hale geldi. Joe'nun eşinin onu kontrol etme gereksiniminden kurtulmaya çalıştığı, interneti ve cinsel hizmetleri özel "zaman" etkinlikleri olarak kullandığı açıktı. Birçok erkek, bahçe barakasına ya da aletlerin olduğu zemin kata girerek aşırı kontrolcü partnerlerinden kaçır. İnternet aynı zamanda partnerin taleplerinden kaçmak için bir olanak sağlayabilir. Mary, Joe'nun her zaman nerede olduğunu, kiminle birlikte olduğunu ve ne yaptığını bilmek istiyordu. Kontrol etmek için onu günde 10 kez ofisinden arardı. Joe bunu klostrofobik ve sokulgan bulurdu. Bu durum tetikleyici görevi görmüş ve Joe, bazı özel alanlar yaratmak için internet pornosuna yönelmişti. Mary, Joe'yu kontrol etmeye çalıştıkça, o daha çok eyleme dökmek istiyordu. Onlarla bir çift olarak çalışırken, Mary'nin Joe'yu serbest bırakmasının zor olduğunu fark et-

miştim. Beni Joe'nun internet kullanımından dolayı suçluyordu. Oysa suçlu değildim. İlişkide bir dinamik oluşturduğuna dikkat çekmeye çalışıyordum: Joe'ya ne kadar baskı yaparsa, baskıdan kaçmak için o kadar çok eyleme dökmesi gerekiyordu ve o eyleme dökükçe, Mary daha çok baskı uyguluyordu. Joe'nun cinsel eyleminin ardında başka etmenler de söz konusuydu ancak bu işlevsiz dinamik, çözmeye çalıştığı sorunları yaratmaya açık şekilde yardımcı oluyordu.

Birikim

Birikim aşamasında, cinsel eyleme doğru adım adım ilerlersiniz. Örneğin, cinsel eyleminiz eskortları ziyaret etmeyi içeriyorsa, birikim aşamasında bir eskort web sitesine bakabilir, profilleri okuyabilir, belki bir e-posta gönderebilir ya da yalnızca bilgi edinmek amacıyla kadınlardan birini arayabilirsiniz. Hatta hâlâ kendinize gerçekten eyleme dökme niyetinde olmadığınızı söylüyor olabilirsiniz ancak gerçekte tüm bu faaliyetler sizi eyleme geçmenin kaçınılmaz olduğu noktaya götürecektir.

Birikim aşamasında beyinde uyarılma kimyası artmaya başlar. Cinsel hazzın anında ödüllendirilme olasılığı o kadar çoktur ki sonrasındaki herhangi bir düşünceyi gölgede bırakır. Kısa vadeli kazanç, uzun vadeli iyilik halinden öncelikli hale gelmiştir.

Kaçınılmazlık Noktası

Bu, geri dönüşün olmadığı ve muhtemelen nihayetinde kesinlikle harekete geçeceğinizi kendinize itiraf ettiğiniz noktadır. Bu bir seks işçisinin dairesinin eşğinde durup kapı zilini çalmak, telefonu kaldırıp seks sohbet numarasını çevirmek ya da hard içerikli porno web sitesine tıklamak olabilir.

Eyleme Dökme

Daha önce öğrendiğimiz gibi, "eyleme dökme", cinsel davranışın kendisini tanımlamak için kullandığımız terimdir. Dışa vurma evresindeki duygular karışık olabilir. Bir yandan, olumsuz duy-

gudurumundan kurtulmanın yanı sıra cinsel uyarılmanın heyecanını da yaşayabilirsiniz. Bununla birlikte, bu noktada bazı olumsuz duyguları da deneyimlemeye başlayabilirsiniz çünkü artçı etkiler bazen eyleme dökme daha sona ermeden ortaya çıkmaya başlar.

Artçı Etkiler

Cinsel eyleme dökmenin artçı etkileri çoğunuza çok tanıdık gelir. Bunlar genellikle zayıflatıcı utanç, pişmanlık, kendi kendine saldırı ve yağmalanmış bir benlik duygusudur. İyileşme sürecine girmeye çalışan, genellikle eşlerinin isteğiyle, bu etkilere sahip olmayan bazı erkeklerle tanıştım ancak çoğu erkek bu etkileri yaşar. Kendilerine şu soruyu soruyorlardı, “bunu nasıl tekrar yapabildim?” Pişmanlık bunaltıcı olabilir ve yaşanan huzursuzluk çok baskın olabilir. Yine de bu duygulara rağmen, erkek aile hayatına devam etmeli, işe gitmeli, arkadaşlarıyla öğle yemeğine çıkmalı ve partnerine karşı “yanlış bir şey yok” yüz ifadesini takınmalıdır. Cinsel eyleme dökme başkası tarafından keşfedildiğinde artçı etkiler genellikle daha kötüdür. Hem kendinden nefret eden hem de yetişkin kadınlardan korkan Fin örneğine bakalım. Terapide bir travma yumurtası çizdiğinde, bu çizime dahil olan tüm yetişkin kadınlar onu cezalandırıyor ya da reddediyordu. Fin yalnız yaşıyordu ve arkadaşı yoktu. En önemli düşüncesi “asla bir kız arkadaşım olamaz” idi. Bu, amansız yalnızlıkla birleştiğinde, kaçma gereksinimini harekete geçirmişti. İnternet pornosu onun tek kaçış yoluymuştu. Bununla birlikte, bir kez tutuklanmıştı ve tutuklanma, yalnızlığını ve arkadaşsız olma hissini doğrulayan ve vurgulayan derin bir travmaydı. Asla bir ilişkiye sahip olamayacağına inanıyordu. Bu onu internet pornosuna daha da yöneltmiş ve böylece cinsel bağımlılık döngüsü devam etmişti.

Yeniden Yapılandırma

Bazen çabuk ama daha sık bir şekilde yavaşça utanç duyguları azalır ve hayatınızı yeniden yapılandırmaya başlarsınız. Yeniden yapılandırdıktan sonra, hareketsizlik aşamasına bir dönüş olur

ve o dayanılmaz olumsuz duygu yaşanır yaşanmaz aynı döngü yeniden başlar.

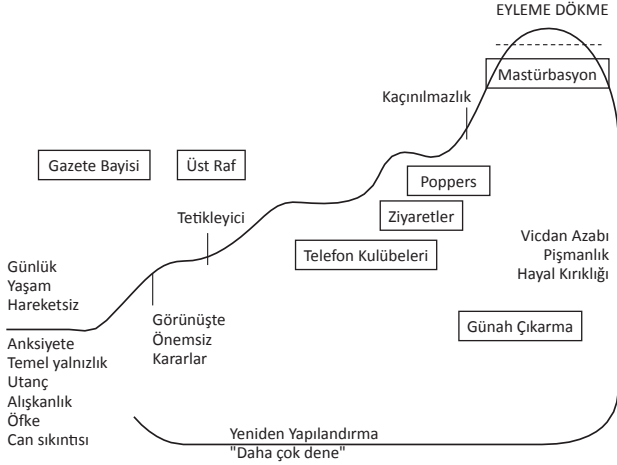
Örnek

Şimdi sizi bir danışan Ben'in bağımlılık döngüsüne götüreceğim, böylece tüm unsurların nasıl birbirine uyduğunu görmeye başlayabilirsiniz. Ben, şehirde önemli müşteriler için bir dizi hesap yürüten zeki ve yetkin bir yönetici olarak çalışıyordu. Düzenli ve titizdi. Varoşlarda eşi ve çocuğuyla yaşıyordu. Karısı çalışmıyor ancak kızına tam zamanlı bakım sağlıyordu. Kızları üç yaşındaydı.

Ben, öğle yemeğinde gazete almak için dışarı çıkıyordu. En üst rafın dikkatini çekeceği gazete bayilerine giderdi. Üst rafta tamamen genç kız dergileri vardı. Bu dergiler hard içerikli porno değil, çıplak, iri göğüslü kadınlarla doluydu. Bu dergileri gizlice gözden geçirirdi. Bu daha sonra bağımlılık döngüsünü başlatmıştı. Daha sonra telefon kulübelerindeki cinsel servis ilanlarına bakarak Londra'yı dolaşmaya başlamıştı. Bir süre sonra cinsel hizmet sunan kadınları aramaya başlamıştı. Ardından, fiyatları ve sundukları hizmetleri sormak için buldukları yerleri ziyaret etmeye başlayacaktı. Daha sonra poppers (bağımlılık yapan kimyasal bir kas gevşetici) almaya başlamıştı. Sonunda bu kadınlardan birine ya da bir masaj salonuna gitmeye karar vermişti. Mastürbasyon ya da oral seks yapacaktı. Orgazmindan sonra, berbat hissederek tren istasyonuna doğru yol alacaktı. Suçluluk duygusu o kadar büyüktü ki Westminster Katedrali'ne uğrayıp önce günah çıkaracak, sonra trene binip eve dönecekti. Önümüzdeki hafta içinde kendisini daha iyi hissetmeye başlayacaktı. Benimle görüşecekti. Adsız Cinsel Bağımlılar toplantısına gidecekti. Spor salonunda ekstra egzersiz yapacaktı. Sonunda utanç, pişmanlık ve suçluluk duygusu kaybolacak ve yaklaşık üç hafta sonra başka bir gazete almak için gazete bayisine gidecekti. Onu tanıdığımda, bu döngü üç haftalık aralıklarla sekiz yıldır devam ediyordu. Seks işçilerini kullanması için müşteri hesaplarından borç almıştı. Bu yasa dışıydı. Hiç bitmeyen bir bağımlılık döngüsünde umutsuzca kaybolmuştu.

Ben'in döngüsü şuna benziyor:

Bağımlılık döngüsü



Şekil 2.6.1 Ben'in bağımlılık döngüsü.

Kaynak: Bays ve Freeman-Longo 1989'dan Thaddeus Birchard tarafından uyarlanmıştır.

Döngünün bileşenlerini açıkça görebilirsiniz. Hareketsiz aşama aslında durağan geçmiyordu. Bunun yerine, bir dizi bilinç dışı duygudurumlarından ibaretti. Ben'in bağımlılık döngüsünün ana itici gücü utançtı. Ben'in fiziksel bir anormalliği vardı. Günlük yaşamda görünmezken, ona görünürdü; göğsü hafifçe içbükeydi. Ortaokulunun soyunma odalarında yıllarca alay konusu olmuştu. Bu fiziksel kusur, hayatına hakim olan bir eksiklik hissinde katkıda bulunmuştu. Ben'in eyleme dökmesinin işareti olan durum, kusurlu olmaktan kaynaklanan, yaygın ve aşırı derecede büyük bir utanç duygusuydu. Görünüşte önemsiz görünen karar, gazeteyi satın almak için gazete bayisine gitmekti. Tetikleyici en üst raftı. Döngünün geri kalanı şemada tanımlanmıştır. Sonsuz bir şekilde tekrar ediyordu ve oldukça ritüelleşmişti. Ben'in hayatı, cinsel davranışa kaçma dönemleriyle utanç içinde yaşanan bir hayattı. Bu kaçış dönemleri, döngüyü sürdürüyordu çünkü her kaçış dönemi, Ben'e hayatının utanç verici olduğunu doğruluyordu.

Ben, ancak döngünün farkına vardığında bu döngüden çıkabilirdi. Gazete almak için dışarı çıkmayın. Eyleme dökmenin kaçınılmaz olması için uyarılma kimyasının oluşmasına izin vermeyin. Öğle yemeği saatinde başka bir şey yapın: koşuya çıkın, spor salonuna gidin ya da tempolu bir yürüyüşe çıkın. Her gün öğle yemeğinde iyileşmekte olan birini arayın. Bir süre alternatif davranıştan sonra, bağımlılık örüntüsü kaybolacaktır. Dahası, benlik saygısı artacak ve utanç azalacaktır. Ben'in düşük öz değer duygularını değiştirmek için nitelikli bilişsel davranışçı terapiye ve hayat boyu süren "ben yeterli değilim" inancını yenmesi için BDT tarafından sağlanan egzersizlere ihtiyacı vardı.

Egzersiz: Bağımlılık Döngüsü

Kendi kişisel bağımlılık döngünüzü hazırlamanızı istiyorum. Eyleme dökme davranışı sergilediğiniz son ya da unutulmaz bir anı hatırlayınız. Eyleme dökmeden önceki ruh halinizi düşününüz. Görünüşte önemsiz kararları ve tetikleyicileri düşününüz ve ardından döngüyü kaçınılmazlık noktasına kadar doldurunuz. Gerçekten eyleme dökme ekleyiniz ve ardından hissettiğiniz duygularınızı tanımlayınız. Ayrıca yeniden yapılandırmayı oluşturan unsurları da eklemelisiniz. Herkes Ben'in döngüsünün tüm bileşenlerine aynı derecede sahip değildir. Bazen duygudurumlarından eyleme geçmeye geçiş saniyeler içinde gerçekleşebilir. Bu özellikle internette eyleme dökme davranışı sergileyenler için geçerlidir. Bazen döngünün birikim bölümü sonsuza kadar sürebilir. Bu, iş için seyahat ederken eyleme dökme bazı erkekler için geçerlidir. Bir seks işçisi aramaya haftalar öncesinden başlayabilirler. Bazı erkekler, eyleme geçtikten sonra özellikle güçlü bir pişmanlık duygusu hissetmezler. Bununla birlikte, döngünün genel özellikleri hâlâ geçerlidir.

Birkaç cinsel eyleme dökme örneği görmek yararlı olabilir. Muhtemelen döngülerin aynı olduğunu fark edeceksiniz.

Eyleme dökme deneyiminizi tanımlayınız:

İşaretler nelerdi?

Görünüşte önemsiz kararlar nelerdi?

Tetikleyiciler nelerdi?

Birikim aşamasında ne fark ettiniz?

Kaçınılmazlık noktasında ne oldu?

Cinsel eyleme dökme aşamasında düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız nelerdi?

Artçı etkiler: eyleme döktükten sonra neler hissettiniz?

Yeniden yapılandırma aşamasında düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınız hakkında neler fark ettiniz?

6. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- YouTube'da Bağımlılık Döngüsü Dersine bakınız: www.youtube.com/results?search_query=cycle+of+addiction+birchard
- Döngüyü kişiselleştiriniz.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 6. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

6. Hafta İçin Dayanak

Eyleme dökme davranışımın döngüsel olarak ilerlediğinin farkındayım. Sürecin zor ya da tahammül edilemez duygudurumları içerdiğini anlıyorum. Bu olumsuz duygulardan kaçmak için cinsel davranışları kullandığımı kabul ediyorum. Bunu yapmaya devam etmeyeceğim. Bağımlılık yaratan cinsel davranışımı ve beni cinsel eyleme götüren olaylar dizisini anlamaya başlıyorum. Öğrenebilirim ve öğrenerek değişebilirim. Kendimi bu devam eden değişim programına adıyorum. Ben olmak istediğim kişi olabilirim. Sosyal benliğimi ve içsel benliğimi uyumlu hale getirebilirim. Çaba ve kararlılıkla gerekli dönüşümleri yapabilirim. Kesin kararım budur.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

7. Hafta

Döngüden Çıkış



Artık kendi bağımlılık döngünüz hakkında bilgi sahip olduğunuz göre, bu döngüyü nasıl kırabileceğiniz hakkında düşünmeye başlayabilirsiniz. Bağımlılık yaratan davranışlarınızı tekrarlamamanızı sağlamak için döngüyü kırabileceğiniz çok sayıda nokta vardır. Genel olarak, döngüyü ne kadar erken kırarsanız o kadar iyi olacaktır. Uyarılma kimyası oluşmaya başladığında, eylemlerinizin sonuçları hakkında düşünme yeteneğinizi kapatır ve bu nedenle kaçınılmaz olandan bir çıkış yolu bulmak zorlaşır. Bu nedenle, uyarılma kimyasından etkilenmemek için erken önlem almak önemlidir. Ne kadar çok birikim olursa, özgürleşmek o kadar zor olacaktır. Bu bölüm, bağımlılık döngünüzü kırmanın bazı temel yöntemlerini içerecektir.

Cinsel eyleme dökme davranışına karşı ilk savunma hattı, yalnızlık, anksiyete, depresyon, çökkün duygudurum, can sıkıntısı ya da partnerinizden yabancılaşma gibi bir öncül durumda olduğunuzu fark etmektir. Genellikle cinsel eyleme dökme davranışından önce açığa çıkan duygudurumunu fark ettiğinizde, farklı bir strateji düşünebilir ve uygulayabilirsiniz. Canınız sıkılırsa, sizi zorlayacak bir şey yapabilirsiniz. Koşuya çıkın, squash oynayın, bir satranç oyunu organize edin ya da arabaya binin ve yeni bir yere gidin. Anksiyete için bildiğim en iyi çare koşmaktır. Koşmak istemiyorsanız, bunun yerine meditasyon ya da nefes egzersizlerini deneyin. Yalnızsanız, bir toplantıya gidin, kiliseye gidin, eski bir arkadaşınızı arayın, bir komşunuzla konuşun ya da kahve içmek için bir arkadaşınızla buluşun. Döngünün devam etmesini durdurmak için farklı bir şey yapmalısınız.

İyileşme grupları genellikle dayanılmaz duygudurumlarını etkin biçimde yönetmenin yöntemini sağlar. Yönettiğimiz her grupta yalnızlık üzerine cinsel eyleme dökme davranışı sergileyen iki ya da üç erkek vardı. Bu geçici bir yalnızlık duygusu değil, daha derin ve geniş kapsamlı bir şeydir. Yalnız olmaya dair derin bir içsel duygudur ve arkadaşlık ihtiyacı her zaman çift ilişkilerinde ve hatta bir insan kalabalığında karşılanmaz. Başka bir yerde söylediğim gibi, bağımlılık genellikle bağlantısızlıktan kaynaklanır ve bağlantısızlıkla yönlendirilir. Darren, tedaviye gelenler arasında yalnızlığa karşı cinsel eyleme dökme davranışı sergileyen erkeklerden biriydi. Ona göre, cinsel eylemde bir bağlantılı olma görünümü vardı ancak bu yalnızca bağlantılı olmayı andırıyordu. Bağlantılı olma gibi görünen ama aslında sahte olan bir şey elde etmek için tek gecelik ilişkilerin ve seks işçileriyle buluşmanın fiziksel bileşenlerini kullanıyordu. Tedavi programımızdaki grup süreci, erkeklerin artık yalnız olmadığı bir ortam yaratır. Birbirlerine karşı dürüst olmaları istenir ve yakınlığın kaçamak cevaplarla değil, dürüst iletişimle inşa edildiğini öğrenirler. Darren, erkeklerle bağ kurmanın nasıl bir şey olduğunu hiç bilmiyordu ve bu, onun ilk gerçek arkadaşlık deneyimiydi. Bu deneyim tek başına bağımlılık yaratacak şekilde seks işçilerini kullanımına ve tek gecelik ilişkilere müdahale etmek için yeterliydi.

Bu nedenle, cinsel bağımlılık döngüsünden en iyi çıkış noktası, önceki duygudurumunu tanımak ve cinsel davranışa başvurmadan onu değiştirmeye çalışmaktır. Unutmayınız ki döngüden ne kadar erken çıkarsanız o kadar güvende hissedersiniz. Cinsel hazzın anlık ödülü o kadar büyüktür ki sonrasında her türlü düşüncüyü gölgede bırakır. Aynı şey alkol için de geçerlidir. Birkaç kadeh şarap içtikten sonra muhakemeniz bozulur ve birkaç kadeh daha şarap içersiniz. Ertesi sabah akşamdan kalma ile ilgili düşünceler unutulur. Yalnızca korkunç bir baş ağrısı ve mide bulantısı ile uyandığınızda kendi kendinize “bunu yapmamalıyım, son seferdi, bunu bir daha asla yapmayacağım” dersiniz. İster aşırı alkol almaktan, ister cinsel eyleme dökme davranışından bahsediyor olalım, aynı şey geçerlidir. Anında ödülün gücü o kadar büyüktür ki sonrasında gerçekliğini gizler ya da yok eder. Uyarıl-

ma kimyası sizi geri dönüşü olmayan noktaya götürmeden önce döngüden çıkmanız gerekir.

Bağımlılık döngünüz hakkında daha fazla bilgi sahibi olduktan sonra, cinsel eyleme dökme davranışınızdan önce gelen görünüşte önemsiz kararları fark etmeye başlayacaksınız ve sonra bunları değiştirme fırsatınız olacaktır. Örneğin, tedavi gören birçok erkek, flört etmek kadar basit bir şeyin onları cinsel eyleme dökme davranışına sevk ettiğini fark ettiler. Görünüşe iltifat etmek, uyarıcı olmayan özellikler hakkında iltifatta bulunmaya dönüşebilir, bu da aynı derecede zarif olabilir ancak cinsel ilişkide bulunma olasılığına yol açmaz. Karşılaştığınız bir kadının mizah anlayışını, nezaketini ya da eşine olan bağlılığını fark edebilir ve eşine göstermesi için bunların öneminden bahsedebilirsiniz. Bu ifadeler iltifat niteliğindedir ve cinsel talihsizliğe yol açabilecek sinyaller vermezler. Bağımlılık döngüsünü öğrenmek, bu önemsiz görünen kararları fark etmeyi öğrenmenize ve sonra bunlardan kaçınmanıza yardımcı olacaktır. Bu kararların sizi tetikleyicilere götürdüğünü ve tetikleyicilerin sizi bağımlılık yaratan cinsel davranışa götürdüğünü unutmayınız.

Kaçınmanız gereken bazı insanlar ve yerler olabilir çünkü cinsel eylemi tetiklerler. Aynı şey alkol için de geçerlidir. Onu geride bırakmak istiyorsanız, muhtemelen arkadaşlarınızı değiştirmeniz gerekecektir. İçki içtiğiniz restoranlara ve barlara gitmemelisiniz. Geçen yıl alkol kullanmayı bırakmış ve alkol aldığım bazı restoranlardan uzak durmam gerektiğini anlamıştım. Yalnızca orada olmak bile tetikleyici görevi görebilir.

Çoğu zaman, sizi eski davranış örüntülerinden çıkaran ve cinsel eyleme dökme davranışını tetikleyen faktörlerden kaçınan yeni bir dizi alternatif davranışı devreye sokmanız gerekir. M4 otolundan Londra'ya kadar araba kullanan bir danışanım vardı. Bunu daha önce birçok kez yapmış ve bir seks kulübüne gitmek için direksiyonu kırmıştı. Londra'ya artık başka bir yoldan gelmek zorundaydı çünkü eski rotası bağımlılık yaratan süreçlerini tetikliyordu. Onu cinsel eyleme dökme davranışına iten durumlarla ve yerlerle karşılaşmamak için rutinini değiştirmek zorunda kalmıştı.

Bağımlılık döngüsü, internet pornosuna bağımlı olanlar için özellikle problemlidir çünkü zaman faktörleri o kadar hızlıdır ki, düşünmek için neredeyse hiç zaman yoktur ve ortalama bir huzursuzluktan cinsel kendinden geçmeye dönüşüm neredeyse anlıktır. İnternet pornosuna bağımlıysanız, sisteminizde bir engelleyici olması önemlidir. Elbette, engelleyicinin etrafından dolaşip onu aşabilirsiniz ancak bir zaman gecikmesi söz konusudur, bu da size yeniden düşünme fırsatı yaratacaktır. Böylelikle yalnızca yarın sizi mutsuz edeceğini bilerek, bunu gerçekten yapmanız gerekip gerekmediğine karar verebilirsiniz.

İnternet porno bağımlılığı döngüsünü başarıyla kıran bir danışanın örneğine bakalım. Rupert kalıcı olarak çökkün bir duygudurum ya da yarı depresyon halinde hayatını sürdürüyordu. Onun ruhsal durumu bardağının her zaman yarı boş olmasıydı. Keyifsiz olma eğilimi vardı ve hayatı büyük ölçüde neşesiz yaşıyordu. Hoşlanmadığı bir işi vardı, ailesini bir yük olarak görüyordu, hiç egzersiz yapmıyordu ve tatmin edici dış aktiviteleri yoktu. Sigorta poliçeleri satıyor ve sonra eve gelip eşi yatana dek televizyon izliyordu. Ardından dizüstü bilgisayarını açıp porno izleyebildiği zaman heyecan başlayacaktı. Her zaman bir saat porno izlemek ve sonra yatmak niyetindeydi ancak porno girdabına kapılıp, onlardan fotoğraf geri almak umuduyla kadınlara kendi fotoğraflarını gönderecekti. Sonunda, sabah saat 2 civarında bilgisayarı kapatır ve yatağa giderdi. İşe gitmek için sabah 6'da kalkması gerekiyordu. Dört saat uyuduktan sonra, ertesi gün işinde zorlanacaktı ve ertesi akşam eve gidene kadar "bir daha asla" diyecek ve örüntü tekrarlanacaktı. İnternet pornosunun esaretindeydi. Çökkün duygudurumu rahatlamış, yerini cinsel heyecanın coşkusu almıştı ancak bu başka türlü sıkıcı bir yaşamdan geçici bir kaçış olmuştu.

Rupert yeni bir yaşam tarzı öğrenmek zorundaydı. Zamanla küçük şeylerden keyif almayı öğrendi. Bilgisayarına engelleyiciler koydu ve eşikle birlikte yatmaya başladı. İşini değiştirebilmek için akşam derslerine gitmeye ve yeni beceriler öğrenmeye karar verdi. Bric oynamaya bile başladı. Rupert, hayatını anlamlı aktivitelerle doldurmayı öğrendi. Bu yeni yaşam tarzı, ona büyük bir

memnuniyet ve yaşamı üzerinde bir başarı ve kontrol duygusu vermiş ve zamanla internet pornosu geçmişte kalmıştı. Eşini bile şaşırtarak, cinsel enerjisi de yatak odasına geri dönmüştü. Herkes böyle daha mutluymuştu.

Kliniğimizde tedavi gören ve başarılı çıkış stratejileri uygulayıp cinsel bağımlılık döngülerini kırmayı başaran birkaç erkek örneğine bakalım. Birincisi, Nick var. Grup tedavi programımıza katılmış ve programı üstün bir başarıyla tamamlamıştı. Nick henüz 23 yaşında genç bir yetişkindi. Zinde bir “delikanlı” gibi görünüyordu. Cinsel iyileşmenin iniş ve çıkışlarını gruba bildirmekte önlenemez derecede ciddiye ve dikkate değer ölçüde dürüsttü. Kendini adanmış bir Hristiyandı ve Londra'nın merkezinde büyük bir Evanjelik Kilisesi için çalışıyordu. Sosyal benliğinin içsel benliğiyle uyuşmadığının giderek daha fazla farkına varmıştı. Kilise gençlik grubuyla çalışırken, internet pornosuna bağımlı olmuş ve bu, seks işçilerinin düzenli kullanımına dönüşmüştü. Kilise'den farklı kadınlarla rastgele cinsel ilişkisi de vardı. Nick, bağımlılık döngüsünü anlamış ve iyileşmenin ilk adımının akıllı telefonundan kurtulmak olduğunu fark etmişti. Akıllı telefon, internet pornosuna erişmesine ve eskort sitelerinde gezinmesine olanak tanıyordu. Bu, seks için ödeme yapılmasına yol açıyordu. Bu nedenle, akıllı telefondan kurtulmak, değişim stratejisindeki ilk önceliğiydi. Bunu diğer toplu değişiklikler izledi. Bilgisayarındaki internet sitelerini kapatmış ve dizüstü bilgisayarını paylaştığı dairesinin ortak odasında kullanmaya başlamıştı. Sonunda Kilise için çalışma işini bırakmaya karar verdi. Kilise çalışması, onun kim olduğu ve neyi temsil etmesi gerektiği arasında imkânsız bir çelişki yaratıyordu. Ardından evini taşıdı ve müteakiben başka şehirlere taşındı. Şimdi tedavi programımıza geliyor. Nick her şeyi yapmaya hazırdı. Nick için, üst düzey değerler cinsel bağımlılığa galip gelmişti. Tamamen iyileşmemişti ancak cinselliğinin kendisine baskın olmadığı bir yere taşınmıştı. Nick için cinsellik hayatın bir parçası haline gelmiş ve alçakgönüllülükle kim olduğu ve olmaya çalıştığı kişi arasındaki farkın gerçekliğini kabul etmişti. Amacı, tek bir kadınla sadakat içinde yaşanan bir ilişkiydi. Bunu başarmak için her şeyi yapmaya hazırdı.

Bazı bireylerin diğerlerinden daha düşük bir can sıkıntısı eşiği var gibi görünüyor. Bazılarımız gülleri budamaktan mutluluk duyabilirler. Fakat bazımız ise hayatı ilginç ve heyecanlı kılmak için paraşütle atlama ya da bungee jumping gibi en uçtaki aktiviteler yapmak zorunda kalırız. Bu danışanlar kliniğime motosikletlerle gelme eğilimindedir.

Ne zaman bir danışanın bir motosiklete bindiğini duysam, içimden gelen bir ses şu soruyu soruyor: “Bu adamda can sıkıntısı mı var?” Gerrard süper boyutlu bir motosiklete biniyordu ve otobandan 100 mil hızla Brüksel’e gidiyordu. Her zaman aksiyon dolu tatiller yapıyordu. Şehirde tüccar olarak çalışıyordu ve günlük hayatı heyecan beklentisiyle doluydu. Cinsel bağımlılığı her zaman aşırı düzeydeydi, genellikle alkol ve kokainle birleşmişti. Son altı ayda 150’den fazla kadınla seks yapmıştı. Buna nasıl zaman bulduğunu hep merak etmişimdir. Adrenalin bağımlısı gibi görünüyordu ve bu büyük heyecan düzeyleri olmadan hayatı sıkıcı ve iç karartıcı buluyordu. Gülleri budamak onun için yeterli olmazdı. Can sıkıntısı eğilimi üzerine cinsel eyleme dökme davranışı sergiliyordu. Bunu fark etmeye başlamış ve sonunda cinsel macerayı diğer uyarıcı aktivitelerle değiştirmeyi başarmıştı. Bu yeni faaliyetler ona asla kokain ve kadınlardan aldığı yüksekliğin yoğunluğunu vermemiş ancak genel olarak çok daha iyi bir yaşam kalitesi sağlamıştı.

Adsız Cinsel Bağımlılar gibi bir On İki Adım programında, bağımlılığınızın üstesinden gelmek için “elinizden gelen her şeyi yapmaya istekli olmalısınız” şeklinde bir söz vardır. Kişisel olarak yapmaya hazır olduğunuz şeyleri düşünmeye başlayınız.

Bu bölümün sonuna geliyoruz. Umarım şimdi bağımlılık döngünüz, işaretler, görünüşte önemsiz kararlar, tetikleyiciler ve sonrası konusunda iyi bir fikre sahip olacaksınız. Sizi istenmeyen cinsel davranış örüntülerinden uzak tutacak çıkış stratejilerini ve davranış değişikliklerini düşünmeye başlıyorsunuz. Bilgelik sahiplerine son söz: zulanızdan kurtulunuz. Bununla söylemek istediğim, önceki tüm cinsel temas numaralarını siliniz, gelen aramaları engelleyiniz ve tüm uygunsuz web adreslerini yok ediniz. Hatta cep telefonu numaranızı bile değiştiriniz. Bunun zor

olduğunu biliyorum ama her yolu denemeye istekli olmalısınız. Zuladan kurtulmak zor ve acı vericidir. Her zaman bir kayıp hissi söz konusudur. Neredeyse bir yas sürecidir çünkü eski bir arkadaşınıza veda ediyorsunuzdur. Cinsel eylemde bulunmak size geçmişte çok fazla haz vermişti, bu yüzden bunu yapmanın size büyük bir keder vereceğini kabul ediniz. Bunun yerine yakında doğru şeyi yaptığınızı ve ikili yaşamın sona erdiğini fark edeceksiniz.

Egzersiz: Çıkış Stratejileri

Şimdi sizden önceki bölümde oluşturduğunuz döngüyü incelemenizi ve olası çıkış noktalarını belirlemenizi istiyorum. En iyi çıkış noktasının, önceki duygudurumunu tanımak ve cinsel davranışa başvurmadan onu değiştirmeye çalışmak olduğunu unutmayınız. Döngüden ne kadar erken çıkarsanız, o kadar güvende olursunuz. Döngünün her aşamasına bir göz atınız (işaretler, görünüşte önemsiz kararlar, tetikleyiciler, birikim, kaçınılmazlık noktası ve eyleme geçme) ve ondan çıkabileceğiniz yollar olup olmadığını düşününüz.

İşaretler: çıkış stratejisi

Önemsiz gibi görünen kararlar: çıkış stratejisi

Tetikleyiciler: çıkış stratejisi

Birikim: çıkış stratejisi

Kaçınılmazlık noktası: çıkış stratejisi

Eyleme dökme: çıkış stratejisi

7. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Çıkış stratejilerinizi yazınız.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 7. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

7. Hafta İçin Dayanak

Bağımlılık yaratan cinsel davranışımın, asla gerçekten anlamadığım tekrar eden bir davranış örüntüsüne dayandığını kavramaya başlıyorum. Kavramaya çalıştıkça onu geride bırakmaya çalışacağım. Kendimi yeni bir yaşam tarzına adadım. Bu yeni yaşam tarzı, büyük bir fedakarlık gerektiriyor ancak gelecek adına umut verici. Beni cinsel bağımlılığa götüren duygudurumlarımı, görünüşte önemsiz görünen kararları, beni kaçınılmaz fakat istenmeyen cinsel davranışa götüren ipuçlarını ve tetikleyicileri anlamaya başladım. Ama değişmeye karar verdim ve bu programın yardımıyla bu değişikliği yapmayı taahhüt ediyorum. 'Utançtan sonraki etkileri' iyi başarı duygularına dönüştürmek istiyorum. Kendimi buna ve iyileşmekte olan bir hayata adıyorum.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

8. Hafta

Bilişsel Çarpıtmalar



İkinci bölümde öğrendiğimiz gibi, deneyimlerimizi, kendimizin ve başkalarının davranışlarını yorumlama şeklimiz, düşüncelerimiz tarafından belirlenir. Bir bağımlılık döngüsüne yakalandığımızda, düşünce sistemimizde belli hataların olması muhtemeldir. Bunlar genellikle panik anında cinsel davranışlarımız için sunulan akıl dışı bahaneler olarak görünür. Bu bölüm, genellikle uygun olmayan cinsel aktiviteye eşlik eden en yaygın düşünce hatalarını incelemektedir. Psikologlar normalde bu hataları “bilişsel çarpıtmalar” olarak adlandırır. Ben şahsen onlara “bilişsel aldatmacalar” diyorum çünkü bunlar iç dünyamızdan çıkıyor ve gerçeği yansıtmıyorlar. Utanç duygularından nasıl çıktıklarını ve bir sorumluluk reddi yoluyla bizi davranışın gerçek yükünden korumak için tasarlandıklarını göreceğiz. Ayrıca bu düşünce hatalarının kendimizle ilgili temel inançlarımızdan nasıl kaynaklandığını da göreceğiz.

Cinsel eyleme dökme davranışında bulunduğumuza dair kanıtlarla karşılaştığımızda, muhtemelen utanç duyguları geliştirmeye başlarız. Bu kitabın Birinci Bölümünde belirttiğimiz gibi, utanç çaresizce kınamanın dayanılmaz duygusudur. Utanç rahatsızlığıyla başa çıkmaya çalıştığımız birkaç yaygın yöntem söz konusudur. Bunların hepsi, dayanılmaz utanç duygusunu yaşamak zorunda kalmamak için düşüncemizi değiştirmeyi içerir. Bunu yapmanın en yaygın yolları inkâr, rasyonelleştirme, gerekçelendirme, küçültme, bahaneler ve suçlamadır. Bunların her birini sırayla kısaca irdedeceğiz.

Yadsıma, cinsel eylemin gerçekleşmediğini söylemeyi içerir. Bazen buna gerçekten inanabilirsiniz ancak diğer zamanlarda kendinizi suçlanmaktan korumak için bunu kullanabilirsiniz.

Rasyonalizasyon, cinsel eylemin gerçekleştiğini kabul etmeyi ancak kendinizi bir daha asla yapmayacağınıza kendinizi ikna etmeyi içerir. Bir seks işçisinin evinden ya da umumi tuvaletten çıkarken kendinize bunları söylemiş olabileceğinizi düşününüz. Bağımlılık döngünüze yönelik iyi bir kavrayış edinene dek bunun bir daha olmayacağına inanmak oldukça kolaydır. Döngünün farkında olmak, ne kadar süredir devam ettiğine ışık tutacaktır. Yıllar boyunca eyleme dökme davranışınızın kanıtlarını incellerseniz, muhtemelen kendinize bunu defalarca söylediğinizi göreceksiniz ve uygun müdahale olmazsa kendinizi kandırmaya ve davranışı tekrarlamaya devam edeceksiniz.

Gerekleştirme, cinsel eylem gerçekleşmiş olsa bile, kesinlikle yapmak niyetinde olmadığınızı kabul etmek anlamına gelir. Bunun bir örneği, kendinize stresli olmanız gerektiğini ve eşinizin yanlış anladığını söylemek olabilir. Belki de kendinize eşinizin sizinle seks yapmayacağını ve sizin seks yapma arzusuyla yanıp tutuştuğunuzu söyleyerek davranışınızı haklı çıkarabilirsiniz. Bu durum sorumluluğu reddetmek ve durumu mümkün olan en iyi şekilde sunmaya çalışmaktır. Vaziyeti kurtaran bir rutin davranış şeklidir.

Küçültme, cinsel eylemi kabul etmeyi ama sonuçlarını minimize etmeyi içerir. Örneğin, kendinize, bir genç kıza seks yapmış olmanıza rağmen, gerçekten hiçbir zararın verilmediğini ve birkaç hafta içinde her şeyi unutacağını söyleyebilirsiniz. Oldukça genç olduğunuzu kendi kendinize kabul edebilirsiniz ancak kalıcı bir hasara yol açacağını düşünmezsiniz. Uygunsuz cinsel temas üzerine yapılan araştırmalar bize durumu farklı bir şekilde anlatıyor. İnsanlar bu tür bir temastan çok zarar görebilir ve uzun vadede yakınlıktan kaçınmalarına neden olabilir ve başka psikoseksüel sorunlara yol açabilir.

Cinsel eyleme dökme davranışınızın sonuçlarına karşı korunmanın bir yolu olarak bahaneleri kullanabilirsiniz. Örneğin, genç

bir erkekle seks yaptığınızı kendinize itiraf edebilirsiniz ancak sarhoş olduğunuzu ve ne yaptığınızı bilmediğinizi söyleyebilirsiniz. Gerçekten içmeyi bırakmanız gerektiğini söylersiniz. Ancak, alkolün yasak olduğunu ve insanların ayıkken dikkate almaya-
cakları her türlü şeyi yapmalarına imkân verdiğini bilmenize rağmen, sarhoş olmayı seçtiğiniz gerçeğinin sorumluluğunu üstlenmezsiniz.

Cinsel eyleme dökmelerinizin sonuçlarından kaçmak isterseniz, bunun sizin hatanız olmadığını söyleyeceksiniz. Belki o kadının sizi yönlendirdiğini söyleyeceksiniz. Ne de olsa, altındaki her şeyi görebileceğiniz kadar kısa bir etekle dolaşmamalıydı. Kadınlar genellikle çekici olmak için giyinirler ancak çekici olmak ve hatta onunla sohbet etmek ve elinizi eteğinin içine sokmak arasında bir fark söz konusudur.

Yukarıdaki çarpıtmaların tümü, kendini cinsel eylemin kabulünde ortaya çıkan utançtan korumak için tasarlanır. Bilişsel çarpıtmalar olabilirler ama bu çarpıtmalar aynı zamanda ciddi utanç tehdidine karşı doğal tepkilerdir. Bu tepkilere, cinsel örüntüleri onları rahatsız edici davranışlara sokan kişilerde daha yaygın rastlanır. Yine de çoğunuzun böyle düşüncelere sahip olacağına eminim.

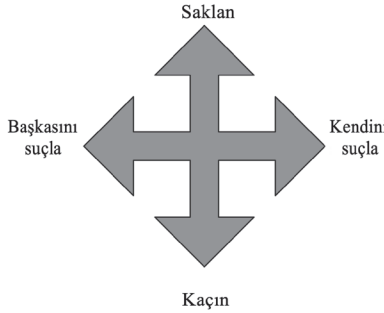
Tüm bu stratejiler sorumluluğun reddi ile ilgilidir. Bunlar utançınızla yüzleşmek anlamına geleceği için, suça kendinizin neden olduğunuz kabul etme isteksizliğinden ortaya çıkarlar. Yapılacak en iyi şey, incinmiş olduklarını kabul etmek, özür dilemek ve sorumluluk ve alçakgönüllülükle sonuçları üstlenmektir.

Utanca karşı tepkimizi anlamak için yararlı bir model, utanç pusulasıdır. Utanç pusulası farklı insanların utançla başa çıktığı dört ana yolu göstermektedir.

Pusulanın üst kısmında *saklanma* eğilimi var. Birçoğumuz, başkalarından ya da kendimizden saklanarak utanç duygusuna karşılık veririz. Utancın beden dili, kapalı ağız ve gizlenmiş yüzdür. Utançla başa çıkmanın tüm olağan mekanizmaları, örneğin, kendimize “ben değildim”, “zararı olmadı”, “sarhoştum” ya da “kısa etek giymemeliydi” demek gibi, saklanmakla ilgilidir. Gör-

düğümüz gibi, bunların hepsi utanç deneyiminden kaçınmak için geliştirilmiş bahanelerdir. Pusulanın alt kısmında *kaçış* var. Bu, alkol içerek ya da cinsel kompulsif davranışlarda kaybolarak utanç duygusundan kaçtığımız anlamına gelir. Pusulanın solunda “*Başkasını Suçla*” ve sağında “*Kendini Suçla*” yer alır. Bunların her ikisine de basit bir örnek isim takma, etiketlemedir. Bu, kendine ya da bir başkasına yönelik olumsuz terimlerin kullanımı için geçerlidir.

Her birimiz, cinsel eyleme bağlı utançlara karşı savunmak için farklı düşünce hatalarından ya da bilişsel çarpıtmalardan yararlarız. Benim görüşüme göre her bilişsel çarpıtma olumsuz temel inançlarımızdan kaynaklanıyor. Temel inançlarımızın kendimizi, başkalarını ve çevremizdeki dünyayı algılama şeklimizi şekillendirdiğini unutmayınız. Temel inançlarımız ebeveynlerimizle ya da birincil bakımverenlerimizle ilişkilerimizi deneyimleme şeklinizin bir sonucu olarak genellikle erken çocukluk döneminde oluşurlar. Bilincimizden gizlenme eğilimindedirler ve kullandığımız bilişsel çarpıtmaların türünü belirleyeceklerdir.



Şekil 2.8.1 Utanç pusulası.

Kaynak: Nathanson, 1992: 312.

Yaygın temel inançlar “Yeterince iyi değilim”, “Sevilmeyen biriyim”, “Başarısızım”, “Değersizim” ve “İyi olan hiçbir şeyi hak etmiyorum” şeklindedir.

Sanders ve Wills (2005) tarafından oluşturulan bilişsel çarpıtma modelini kullanarak düşünce hataları ile temel inançlar arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine irdeleyebiliriz. Onların geliştirdiği kapsamlı bilişsel çarpıtma listelerini ele alacak, genişletecek ve temel inançlara göre yorumlayacağım. En yaygın düşünce hataları şunlardır:

Siyah Beyaz Düşünme: Bu, her şeyi siyah beyaz görmek ve aslında her şeyin her zaman gri tonlarda olduğu gerçeğini görmezden gelmek anlamına gelir. Siyah ve beyaz düşünürler genellikle kendilerine ya da başkalarına zulmederler. Siz de siyah/beyaz bir düşünür olabilirsiniz ya da eşinizi cinsel davranışlarınız için tamamen veya davranışlarınız için kendinizi utanç içinde ve ezici bir şekilde suçlayabilirsiniz. Oysa bunların hiçbiri uygun tavır değil. Hepimiz güçlü ve zayıf yönlerin bir bileşimiyiz ve bu insanlık halinin yalın gerçekliğidir. Siyah/beyaz düşünen biriyle evli olabilirsiniz. Tecrübelerime göre, cinsel eylemde buldukları keşfedilen ve siyah/beyaz düşünen biriyle evli olan erkekler, yıllarca eziyet içinde yaşama eğilimindedir. Bu insanlar, olayları tamamen kötü ya da tamamen iyi olarak görerek, kutuplaşmış pozisyonlara girerler. Gerçekte, insanlar ne tamamen iyi ne de tamamen kötüdür. Aksine bu affetmeyen bir zihniyetin tezahürüdür. Diğer taraftan, siyah/beyaz düşünen bir partner, tüm sorunları için kendini suçlayabilir ve ağır bir depresyona girebilir. Bu aşırı düşünen kişilerle yaşamak gerçekten zordur.

Zihin Okuma: Zihin okuma, başkalarının düşünce ve görüşleri hakkında kanıtlara dayanarak değil, kendi temel inancınıza dayalı varsayımlar yapmaktır. Örneğin, düşmanca yorumladığınız bir e-posta alırsınız. Aslında bu, kendinize dair içsel görüşünüze dayanan yorumunuzdur. E-postaya “bunu bana gönderdiği için o berbat biri” diye düşünerek tepki verebilirsiniz. Ya da alternatif olarak şöyle düşünebilirsiniz, “ah canım, çok yanlış bir şey yapmış olmalıyım”. Bu yanıtların her ikisi de kendiniz ve başkaları hakkındaki iç inancınızdan ortaya çıkar. Bu yalnızca kanıtlara dayanmayan bir iç sestir. Başkasını suçlama ya da kendini suçlama eğilimidir.

Kristal Küreye Bakma: Bu bilişsel çarpıtma, gelecekte her zaman olumsuz sonuçları tahmin etmeyi içerir. Bu, kısmen geçmişte çok sayıda olumsuz tepki ve sonuç yaşamış olunmasına bağlıdır. Bununla birlikte, kanıtlara baktığınızda, bazı şeyler kötü bir şekilde ve bazı şeyler iyi bir şekilde ortaya çıkar. Bu, her şeyin kötü sonuçlanacağına inanmak yerine, alınması çok daha gerçekçi bir pozisyon olurdu. Olumsuz sonuç beklentisi, her şeyi kuşatan bir korkuya dayanır. Düşük dereceli olabilir ama hiçbir şeyin iyi olmayacağına yönelik bir beklenti söz konusudur. Normalde beklentilerimizin temel inancımızla örtüşmesi gerçeğiyle bağlantılıdır. Temel inanç genellikle “ben kötüyüm, bu yüzden hiçbir şey benim için bir daha asla yolunda gitmeyecek” şeklindedir.

Zihinsel Filtre: Bu bilişsel çarpıtma, olumsuzla aşırı odaklanma ya da olumsuz olan olayları kanıt olmadan yorumlama eğilimini içerir. Zihinsel filtreye sahip kişi, pek çok olay, koşul, insan ve yer arasından yalnızca olumsuz olan şeylere odaklanır çünkü bunlar onun temel inançlarını güçlendirir, bu da “dünya düşmanca bir yer, diğer insanlar düşmandır” ya da “saygıya layık değilim” gibi bir düşünce olabilir. Bu, nötr ve olumlu olanı görmezden geleceğiniz ve yalnızca olumsuz temel inançla uyumlu olan ya da ondan türeyeni fark edeceğiniz anlamına gelir. Örneğin, on ayrı dükkanda alışverişe gittiğinizi hayal ediniz. Diyelim ki, ilk dokuz mağazada tamamen kabul edilebilir hizmet alıyorsunuz ancak onuncu mağazada satış elemanı size kaba davranıyor. Zihinsel bir filtreniz varsa, diğer dokuzunu unutacak ve onuncusuna odaklanacaksınız. Zihniniz olumlu olanı filtreler ve sizi olumsuzla mahkum eder. Sonra düşünür ve kendinize “bu adil değil, o çok kabaydı” gibi bir şey söylersiniz. Bu, muhtemelen “saygıya layık değilim” olan temel inancınızla uyum içindedir. Kendinizle ilgili temel inancınız olmasaydı, kolayca “ah canım, belki de kötü bir gün geçiriyordu, kabalığının benimle ilgisi yok” diye düşünebilirdiniz.

Olumlu Olanı En Aza İndirgeme: Bu tür bilişsel çarpıtmada, başarılarınızı en aza indirir ve onları anlamsız olarak görmezden gelirsiniz. Sahip olduğunuz nitelik ya da becerileri reddeder ve hiçbir değerinizin olmadığını düşünürsünüz. Bu genellikle “ben iyi

değilim” inancıyla bağlantılıdır. Bu temel inanç çok yüksek sesle konuşur ve bazen kendinizle ilgili iyiliği duymayı ya da görmeyi imkânsız hale getirir. Örneğin, belki olta ile balık tutmaya gidersiniz. Önemli bir yetenek olduğunu düşünmeyebilirsiniz ancak herkes bunu yapamaz ve çoğumuzun öğrenecek sabrı da yoktur. Bunu biliyorum çünkü olta ile balık tutmaya gitmiş ve bunun sabır ve fiziksel el becerisinin yanı sıra iyi bir el-göz koordinasyonu gerektirdiğini öğrenmiştim. Yapamadım ve bir hafta içinde hiçbir şey yakalayamadım. Eğer gerçekten ilgilenirsem, yeterince sıklıkta tekrarlırsam belki bir sinek avcısı olabilirdim. Önemsediğimiz pek çok olumlu özellik var: babalık, aileyi geçindirmek, squash oynamak, politik aktivizm, çocuklara ev işlerinde yardım etmek, zinde kalmak ve aile bütçesini geliştirmek. Bunların hiçbiri küçük şeylere indirgenemez ve hiçbiri maharetsizlik değildir. Sonuçta biz cinselliğimizden çok daha fazlasıyız.

Büyütme: Bu düşünce hatasıyla, küçük olayların önemini aşırı dramatize edersiniz ve bunları kendiniz için felaket bir şey ifade edecek şekilde yorumlarsınız. Örneğin, kendi kendinize, “telefonumu nereye koyduğumu hatırlayamıyorum, Alzheimer’ın erken başlangıcı olmalı” diyebilirsiniz. Bu kısmen bir felaket beklentisiyle ve belki de hak ettiğiniz şeyi aldığınıza dair bir inançla bağlantılıdır. Önceki bilişsel çarpıtma gibi, olumsuz olayların büyütülmesi, kötü olduğumuza dair temel inançtan kaynaklanır. Geleceğe yansıtılan bir yorum olması dışında küçültme ile aynıdır. Hatta bunu olumsuz bir şekilde yaparsınız. Çok azımız sabah iyi hissederek uyanır, alkolsüz bir akşam geçirmenin avantajlarını düşünür ve ardından alkolsüz bir geleceği kutlarız. Akşamdan kalma uyanırız ve kendimize hayatın nafi olduğunu söyleyerek depresyonda hissederiz. Başka bir deyişle, büyütme, küçük olayları gelecekteki korkunç sonuçların habercisi olarak kullanma eğilimidir. Gerçekte, gelecek olacağı gibi olacaktır ve beklenmedik hastalıklar, kaza ya da nihai ölüm oranımızın zamanlaması üzerinde hiçbir kontrolümüz yoktur.

Duygusal Akıl Yürütme: Duygusal akıl yürütmenin anlaşılması çok kolaydır. Basitçe, bir duyguyu gerçekmiş gibi yorumladığınız anlamına gelir. Kendinizi kötü hissediyorsunuz, bu yüzden kötü-

sünüz. Kendinizi suçlu hissediyorsunuz, bu yüzden suçlusunuz. Duygudurumunuz güçlü olduğu için düşüncelerinizi yönlendirebilir, bunun üstesinden gelmekse zor olabilir. Bilgisayarım ofisimde çalınmıştı. Yanlış bir şey yaptığıma dair hiçbir kanıt yoktu ancak “ben işe yaramazın tekiyim” inancım o kadar güçlüydü ki utanç duyguları kanıtları tartmaya yönelik bilişsel kapasitemi etkisiz hale getirmişti. Ancak temel inancımın tetiklendiğini ve sorumsuzca bir şey yaptığıma dair hiçbir kanıt olmadığını biliyordum. Yine de bu duygu devam ediyordu. Bundan kurtulmam dört gün sürmüştü. Bunun bir aldatmaca olduğunu ve bugünkü durumun gerçekliğine değil, çocukluk mesajlarının mirasına tepki verdiğimin farkındaydım. En azından utanç krizi geçirdiğimi ve gerçek hayattaki kanıtların duygudurumumu desteklediğini biliyordum.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Gerçekçi olmayan beklentiler genellikle birçok “gerekli” ve “zorunlu” yargılardan oluşur. Bu gerçekçi olmayan beklentiler genellikle performans kapasitemize değer veren çocukluk yaşantısından kaynaklanır. Biyolojide ‘A’ almalıydınız ama yalnızca ‘B’ aldınız ve bu yüzden başarısızdınız. Fakirlere para vermem gerektiğini biliyorum ama ofis ile metro istasyonu arasında sekiz dilenci var. Onlara her gün para vermek, önceki eğitimimde ortaya konan gerçekçi olmayan bir beklenti gibi görünüyordu. Yalnızca bazılarına verebilirdim. İkisine vermeye karar verdim ve diğer altısı için kendimi paralamamaya odaklandım. Gerçekçi olmayan beklenti, derecelendirme kriterlerini abartarak yeterince iyi olmadığınıza dair temel inancı kormanın bir yöntemidir.

Etiketleme: Kendimize ya da başkalarına olumsuz terimler kullandığımızda, onların ya da bizim olsun, temel inancın sürdürülmesine katkıda bulunuyoruz. “Lola” örneğini ele alalım. Lola anahtarlarını ya da çantasını unuttuğunda, kendi kendine “Ben tam bir aptalım” derdi. Hepimiz bir şeyleri unuturuz. Anahtarlarımı sık sık evde, yatak odasında cüzdanımı ya da cep telefonumu kafedeki masada unutuyorum. Bunların hiçbiri bana aptal olduğumu söylemiyor. Aklımda çok şey olduğunu, çok meşgul olduğumu ya da yalnızca dikkatimin dağıldığını söylüyorlar.

Lola da aptal değildi. Cambridge'den birinci sınıf bir diploması vardı ve finans alanında çalışıyordu. Onunla konuşan yalnızca iç sesiydi ya da iç zorbasıydı. Onunla konuşmak onun utancıydı ve onun yeteneğinin gerçekliğiyle ya da yaşamı yönetme kapasitesiyle hiçbir ilişkisi yoktu. Bu durumda, "yeterince iyi olmadığına" dair temel inancı onu tam bir aptal olduğunu düşünmeye sevk ediyordu. Bu saçma fikri destekleyecek hiçbir kanıt yoktu ancak tekrar tekrar kendi kendine konuşması ve bilişsel çarpıtmaları, kendisi hakkındaki temel inancını güçlendiriyordu.

Kendini Suçlama: Birçok kişi bir eylemden sorumlu olmasa bile kendini suçlar. Bu bizimle konuşan temel inanç nedeniyledir. Telefonum çaldığında benden özür dileyen bir danışanım vardı. Muayenehaneye geldiğinde kapatmayı unuttuğumdu. Onunla hiçbir ilgisi olmadığı halde benden özür dilemişti. Oysa benim hatamdı. Yetersiz ve diğerlerinden daha az olduğuna dair temel inancı yalnızca özür dilemesiyle kanıtlanmayıp, aynı zamanda sürekli özeleştirici ile pekişiyordu. Kendime olan temel inancım o kadar güçlü ve otomatikti ki bir keresinde ayağımın takıldığı bir basamağa özür dilemiştim. Bu açıkça saçmaydı. Hepimiz iyinin ve o kadar iyi olmayanın terkiyiyiz. Bu hayatın yalın bir gerçeğidir. Kendini suçlama, bunu görmezden gelme ve kişinin kendi içindeki yalnızca olumsuzluğu fark etme ve bunu, bütün resmin tüm oranlarının dışına çıkıncaya kadar büyütme eğilimidir. Cinsel sorunların potansiyel güç kaynağı budur.

Felaketleştirme: Bu, en basit şekliyle herhangi bir durumda olabilecek en kötü sonucu tahmin etme eğilimidir. Bu da kötü olduğunuza dair temel inançla ilgilidir ve bu nedenle sonucun kötü olması kaçınılmazdır. Gerçek şu ki, bazı şeyler kötü, bazıları da iyidir. Olası en kötü sonucu beklediğiniz tüm zamanların bir çizelgesini çıkarır, bunun olmadığını anlar ve bunu genel kanıt koleksiyonuna eklerseniz, çoğu durumda olmasa bile birçoğunda muhtemelen felaketin aslında hiç gerçekleşmediğini göreceksiniz.

Sonuç olarak, düşünce hatalarımız ya da bilişsel çarpıtmalarımız temel inançlarımızdan kaynaklanır. Temel inançlarda gömülüdürler ve onları sürdürme işlevi görürler. Bunların hepsi utanç

pusulasının yorumları ya da yansımalarıdır. Zihin okuma, ötekinin durumunun kendi temel inancınıza dayalı bir yorumudur. Kristal küreye bakmak, geleceği temel inancınız açısından görme eğilimidir. Aynı şey zihinsel filtre için de geçerlidir ancak ağırlıkla gelecekte çok şimdiki zamanla ilgilidir. Küçültme ve büyütme, kanıtların gerçekliğini göz ardı eder. Sizin doğru hissettiğinizi varsayarsak, duygularınız benzer şekilde kanıtları göz ardı eder ya da en azından resmin tamamını görmezden gelirler. Etiketleme, bilinçli ya da bilinçsiz olarak sizi aşağıda tutma işlevi görür. Kendini suçlama, sorumluluk almaktan farklıdır. Kendi karakterinize karşı yine sizin tarafınızdan yapılan bir karakter suikastidir. Olası en kötü sonucu öngörmek, “ben kötü bir insanım ve başıma kötü şeyler gelecek” inancının bir yansımasıdır. Tüm bu bilişsel çarpıtmalar, temel inançlarınıza dayalı öngörüler, yorumlar ya da beklentilerdir.

Egzersiz: Bilişsel Çarpıtmalar

En yaygın bilişsel çarpıtmaların bir listesini göz önünde bulundurmanızı ve hangilerinin özellikle sizin düşünme ve konuşma süreçlerinle ilgili olduğunu bulmanızı istiyorum. Gerçek hayattan örnekler veriniz.

Siyah Beyaz Düşünme

Zihin Okuma

Kristal Küreye Bakma

Zihinsel Filtreleme

Olumlu Olanı En Aza İndirgeme

Büyütme

Duygusal Akıl Yürütme

Gerçekçi Olmayan Beklentiler

Etiketleme

Kendini Suçlama

Felaketleştirme

8. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Bilişsel çarpıtmalarla ilgili egzersizleri tamamlayınız.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 8. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

8. Hafta İçin Dayanak

Duygularımın düşüncelerimi izlediğini ve ayrıca duygularımın düşüncelerimi etkileyebileceğini biliyorum. Gelecekte davranışımı çevreleyen kanıtlara bakmaya ve daha dengeli bir bakış açısı edinmeye çalışacağım. “Pek iyi olmayan şeyler” yapmış olabilirim ama bunlar dürüst bir insan olarak karakterimi tamamen ortadan kaldırmaz. Hayatımda cinsel davranışımın daha fazlası var. Aslında, bu olumsuz düşünme örüntülerinin ve bunlarla ilişkili duyguların beni bağımlılık yapan süreçlere geri götürebileceğinin farkındayım. Cinsel bağımlılığımın duygudurumlarımı değiştirmenin bir yöntemi olduğunun farkındayım ve düşünme örüntülerimi değiştirerek kendimi tekrar bağımlılık yaratan kompulsif cinsel davranışa düşmekten alıkoyabilirim. Bunu şimdi daha iyi yapıyorum. Geçmişin yaralarından iyileşiyorum ve kendimle ilgilenmenin yeni yollarını öğreniyorum. Bunu yalnızca kendim için değil sevdiğim için de yapacağım.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

9. Hafta

Kişisel Öykü



Cinsel örüntülerimiz olduğu gerçeğinden kendimizin sorumlu olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Temel inançlarımız muhtemelen bize durumun böyle olduğunu dikte eder. Bunun başka bir bilişsel çarpıtma olduğunu söyleyebilirsiniz. Gerçek şu ki, alı şılmadık bile olsa, hiç kimse bir arzu örüntüsüne sahip olmaktan sorumlu değildir. Bu durum aile kökeninde kurgulanmıştır ve bizim nevi şahsına münhasır çocukluk deneyimlerimizden ortaya çıkacaktır. Bu, durumu nasıl yönettiğinizden, durumla nasıl uzlaştığınızdan sorumlu olmadığınız anlamına gelmez ve sizi sorumlu ve uygun şekilde denetimli bir hayat sürmekten kurtarmaz. Aslında kimse saunalarda eyleme dökmek, halka açık yerlerde seks yapmak, seks işçilerinin hizmetlerini kullanmak ya da internet pornosuna bakmak gibi pek çok soruna yol açacak bir cinsel davranış örüntüsü seçmez. Bunlardan herhangi birini ya da hepsini yapabilirsiniz ancak bunu yapmak için bir davranış ya da arzu talep etmediniz. Bir şekilde kurgulandı ve onu gelişimsel geçmişinizin mirası olarak aldınız. Ancak insan, gelişimsel geçmişinden çok daha fazlasıdır ve sorumluluk, saygı, dürüstlük ve bütünlük gibi üst düzey değerlere göre hareket etme sorumluluğuna sahiptir.

Cinsel bağımlılarla çalışırken yaptığım ilk şey öykü almaktır. Bu üç saatlik bir süreçtir. Seansın ilk yarısı genel öyküye, ikinci yarısı cinsel öykü ve ilişki geçmişine ayrılır. Sonra öyküyü analiz edip bir rapor hazırlarım. Bağımlılık sürecini yaratan nedenselliği ve temel bileşenleri her zaman belirleyebilirim. Bununla birlikte, en önemli bilginin cinsel geçmişten çok genel öyküde olduğunu

keşfettim. Bu da beni cinsel ve ilişki öyküsünün genel öykünün destekçisi olduğu sonucuna götürüyor.

Genel öyküde, özellikle doğum öyküsü ve ondan önce gelebilecek herhangi bir travma ile ilgileniyorum. Anne ile çocuk arasındaki bağda kesintiler arıyorum. Doğum sırasında herhangi bir komplikasyonla, çocuğun emzirilip beslenmediğiyle ve erken bebeklik döneminde uzun süreli ayrılıkların olup olmadığıyla ilgileniyorum. Ailede kullanılan disiplin örüntüleriyle ilgileniyorum. Tekrarlayan katı muamele çocuk istismarı anlamına gelebilir. Bir danışanımın öyküsünde 4-16 yaşları arasında haftada bir yüzüne tokat atılmıştı. Yüzün benliği temsil etmesi nedeniyle yüze vurulması ruhsal açıdan özellikle hasar vericidir. Bazı danışanlarımın öyküsünde çocukken odalarında ya da eski günlerde kömür mahzeninde kilitlenme vardı. Çocuklukta fiziksel cezalandırma koşulları olmadığında bile, sonsuz eleştiri ve uyarı söz konusu olabilir. Bazen istismarcı ebeveyn davranışı, fiziksel cezayı ve psikolojik taciz bileşenlerini içerebilir. Danışanlarımdan biri çocukken dışarı çıkarılmış, dövülmüş ve dayak sırasında “Selam Sana Ey Meryem” ilahisini okuması söylenmişti. Ayrıca çocuğun ebeveyn çatışmasına ya da kardeşlerine yönelik taciz edici saldırılara maruz kalmasıyla da ilgileniyorum. En hafif deyişle, ana babanızın sürekli bir çatışmaya girmesi ya da sizin huzurunuzda erkek ya da kız kardeşinize kötü muamele edilmesi son derece rahatsız edicidir. Örtülü bir şekilde “banyo” alışkanlıklarını sorguluyorum çünkü uzun süreli yatak ısıtma, çocuk ile aile karmaşasının bir işareti olabilir. Aynı şey, çocuğun tekrarlayıcı olarak ebeveyninden çaldığı ev içi hırsızlık davranışı için de geçerlidir. Danışanlarımdan çocukluklarındaki tıbbi geçmişlerini de bilmem gerekiyor. Hastanede geçirilen uzun süreli ayrılıklar ya da travmatik zamanlar çocuğu ve dolayısıyla yetişkinin benlik duygusunu bozar. Uygulamada nadiren karşılaşsam da, her zaman doğrudan cinsel ve fiziksel istismarı sorarım.

Çocukluk çağında birden fazla ameliyat geçirmiş, kronik hastalığı olan bir danışanım vardı. Bunlar onu gelecek korkusuyla baş başa bırakmıştı. Bu korkudan ve çocukluk koşullarında oluşturduğu kusurlu olma duygusundan öğrenilmiş bir kaçış olarak

internet pornosuna karşı konulmaz bir ilgi geliştirmişti. Cinsel örüntüsünün gelişimi için çok önemli bir dönem olan sekiz ile dokuz yaşları arasında invazif tıbbi girişimlerin olduğunu fark etmiştim.

Yaşam öyküsünün beni çok etkileyen başka önemli unsurları da var. Danışanlarıma her zaman okul deneyimlerini sorarım. “Utangaç”, “yabancı” ya da “uyumsuz” gibi kelimelere özellikle dikkat ediyorum. Bu tür sözler, herhangi bir erken dönem utanç deneyiminin kendilik bilincinin gelişmesiyle kendini doğrudan dışa vurmaya başladığını düşündürüyor. Ayrıca zorbalığı da sorguluyorum. Zorbalık benliğe yapılan bir saldırdır ve kalıcı izler bırakabilir.

Cinsel kompulsif davranış sergileyen erkeğin gelişimindeki en büyük ve en önemli etmen ebeveynlerin özellikleridir. Genellikle danışanlarımdan bana her bir ebeveyni tanımlayacak beş ya da altı kelime seçmelerini ya da cümle kurmalarını isterim. Uygun olduğu durumlarda üvey ebeveyni de dahil ediyorum. Bu listede, ebeveyni iyi bağlanmayı önerecek bağlantılı kelimeleri ararım ancak çoğu durumda, cinsel kompulsif erkeklerin güvenilirmez, narsistik ya da yetersiz ebeveynliğin mirasçıları olduğunun farkındayım. Bu ebeveynlerin “hatası” değil çünkü tecrübelerime göre ebeveynler bildikleri en iyi işi yapıyorlar ancak onlar da kendi ebeveynlerinden bir dizi kısıtlayıcı miras edinmişler.

Bu süreci açıklamak için size klinik çalışmalarımın bir örnek vereceğim. Bir danışanıma sormuştum, “Çocukken anneniz nasıldı? Onu tanımlayacak beş ya da altı kelime seçebilir ya da cümle kurabilir misiniz? Şu pencereden baksaydım, ne tür bir kadın görürdüm?” Yanıtlar şunlardı: “katı”, “mutsuz”, “finansal sorunlarla mücadele eden” ve “babama karşı zorbalık yapan”. Ona babası hakkında aynı soruları sormuştum. Yanıtlar “ezilmiş”, “reddedilmiş”, “sadakatsiz” ve “eğitimsiz” idi.

Bu açıklamalarda akla gelen birkaç şey var. Dikkat edilmesi gereken ilk şey, söylenen tek şeyin bunlar olduğudur. Anne için kullanılan “katı” sözcüğü dışında, ebeveynlerin çocukla ilişkisini tanımlamak için kullanılan bağlaç ifadeler yoktu. Aslında annesi,

altı ile on yaşları arasındayken haftada bir onu dövüyordu. Babası annesiyle olan ilişkisinde gelip gitmeler yaşıyordu. Hiçbir zaman işlevsel bir ilişki görmemiş ve hiçbir zaman tatmin edici ve uyumlu ilişkilerin gerekliliklerini ya da yapısını içselleştirmemişti. Bir keresinde bana evine döndüğünde ne bekleyeceğini asla bilemediğini söylemişti. Bu, belirsizlikten kaçınmayı, rutin ve beklenenleri tercih etmeyi pekala açıklıyor olabilir. Çevrim içi porno bağımlısıydı.

Çocukluğunuzla ilgili tüm bu soruları yanıtlayarak mevcut durumunuzun nedenlerini bulacaksınız. İnsanın kişiliğinin çocuklukta şekillendiği doğrudur. Cinsel bağımlılık ve diğer bağımlılıklarda, çocukta yetersizlik, yanlış olma ya da bir şekilde anne ya da babada bir hayal kırıklığı yarattıkları duygusu empoze edilmiştir. Tüm bağımlılıklar, bu kişisel eksiklik bağlamında kendini oluşturur. Cinsel bağımlılar için cinsel davranış, bu zor duygulardan kaçış biçimidir.

Danışanlarımdan biri olan Liam'dan öyküsünü paylaşma, bağımlılık yaratan davranışı ile bu davranışın erken yaşamda yaratılması arasındaki bağlantıları gösterme iznim var. Çoğumuz Liam kadar şiddetli bir travma yaşamamış olabiliriz ama ben bu öyküyü seçtim çünkü çocukluk travmalarını ve onu çevreleyen kaosu anlatıyor. Liam şu anda iyileşme sürecinde ve tedavi programımız ve katıldığı diğer gruplar aracılığıyla iyi iş çıkardı.

Liam 40 yaşında, İrlandalı, heteroseksüel bir erkek. Üç evlat edinilmiş çocuğun ortancası. Bir ablası ve bir küçük kız kardeşi vardı. Yalnızca hemcinslerinin olduğu bir ortaokula gitmiş ve 13-17 yaşları arasında yatılı okumuştur. Son dönemde biriyle duygusal ilişkisi yoktu. Üniversiteye gitmemiş olmasına rağmen, iş hayatında başarılı olmuş ve çok para kazanmıştı. Kendisi iyileşmekte olan bir alkolikti ve son altı yıldır Adsız Alkolikler'de çalışıyordu. Haftada yaklaşık beş kez toplantılara gidiyordu ve iyileşme sağlamıştı. Haftada beş kez spor salonuna gidiyor ve fiziksel olarak zinde ve incedi. Mükemmeliyetçi olma eğiliminde ve düzenli, temiz ve titiz olmaktan hoşlanıyordu. Büyük bir içgörüyü ve zengin bir maneviyata sahip zeki ve yetenekli biriydi. Keyifli ve

abartısız bir mizah anlayışı vardı. İlgi alanları müzik ve operaydı, özellikle de Wagner.

Liam, bir yaşındayken evlat edinilmişti. Öz annesi 15 yaşındaydı ve İrlandalı yoksul bir çiftçilik topluluğundan geliyordu. Dedesi, hamile olduğunu öğrendiğinde annesini kapı dışarı etmiş ve onu “rahibelere” göndermişti. Annesi doğumdan sonra Liam’ı en fazla iki hafta süreyle emzirmişti. Sonrasında biberonla beslenmişti. Annesi, “fahişe” ve “genç bir sürtük” olarak tanımlanabilirdi. Öz babası kayıplara karışmıştı. Annesinin herhangi bir cinsel eğitim almış olması olası değildi ve doğum kontrolü konusunda bilgisizdi. Daha sonra, kendisine ve evlatlık kız kardeşlerine karşı canavarca davranan tehlikeli ve şiddet yanlısı bir kadın tarafından evlat edinilmişti. Dışarıdan mükemmel bir aile gibi görünmesine rağmen, bu mükemmellik birçok sırrı gizliyordu.

Liam bana “Din adına evlat edinilmiştim. Bize her gün evlat edinildiğimiz söylenirdi” derdi. Liam, okulda kendini her zaman yabancı hissettiğini söylemişti. Üvey annesini otoriter, korkutucu, intikamcı, soğuk, akıl hastası ve barbar olarak tanımlıyordu. Onun hakkında söylediği olumlu bir şey yoktu. İyi zamanlar yaşamamıştı. Sürekli bağırış çağırış, dayak ve pataklanma tehditleri vardı. Üvey annesi, sık sık, “Seni öldüreceğim, ikiye böleceğim ve seni yara bere içinde bırakacağım” diye tehdit ederdi. Liam bana şunları söylemişti: “Kötü niyetli idi. Kulaklarımdaki çınlamayı hâlâ hatırlayabiliyorum.” Üvey annesine göre her şeyin hızlı yapılması gerekiyordu. Herkesle arası kötüydü ve kendi annesinin cenazesine bile katılmamıştı.

Liam’ın ilk anılarından biri, üvey annesinin ona saati nasıl okuyacağını öğretmesiydi. Bana şöyle anlatmıştı:

Bir saati vardı ve yanlış yanıt alırsa yüzümüze vururdu. Yüzümüze vurulmakla tehdit edilirdik ve her zaman yüzümüze vurulurdu. Her yerimize tahta kaşıkla vuruldu: kollarımıza, bacaklarımıza, yüzümüze. Hâlâ parmaklarındaki yüzükleri hatırlıyorum. Tüm bunlar kendisiyle ve onu hayal kırıklığına uğratmamakla ilgiliydi. Hep onun onayını arzuladım ama asla alamadım.

Ailedeki şiddet rastgele ve öngörülemezdi ancak şiddet tehdidi süreklilik arz ediyordu. Liam bana, “Tekmelenmişim ve bunu hatırlamak istemiyorum” demişti. Biraz daha büyüdüğünde, üvey annesi, öğretmenlerden onu daha fazla dövmelelerini istemek için okula gitmişti. Bana, “Sevgiyi, çocuklu anneleri asla anlayamazdım” demişti.

En büyük kız kardeş, iki kardeşinden daha normal görünüyordu ancak üvey babaları tarafından istismara uğradığını söylemişti. Küçük kız kardeş, bir suçlu ve bir dolandırıcı olarak tanımlanıyor. Liam, üvey babasının nazik olduğunu ancak annenin hakimiyetinde olduğunu söylemişti. Evlilik sırasında ailesini ve evini iki kez terk etmişti. Bu adam sonuçta çocukları üvey annenin saldırılarından korumak için hiçbir şey yapmamıştı.

Liam'ın hayatında dinin rolü hakkında da bir şeyler söylenmeli. Kilise ile ilgili anıları güzel anılardı. Orayı “huzur ve güvenlik yeri” olarak tanımlıyordu. Din adamlarının ona yardım etmeye çalıştıklarını söylemişti. İkinci okuldan sonra Liam ilahiyat okumayı denedi ve kiliseyi seviyordu. Muhtemelen kilise, iyilik ve merhamet mekanı olması sayesinde Liam'ı, rahatsız ve şiddet dolu bir çocukluk döneminde güven telkin eden tek kaynak olarak daha büyük zararlardan kurtarmıştı.

Liam aoseksüel bir çocukluk geçirmişti ve bana “çocukluğumda seks yoktu” demişti. Çocukluk provası oyunları ya da cinsel deneyimlerle ilgili anılar ve erken mastürbasyon anıları yoktu. Göze çarpan anılardan ilki, beş ya da altı yaşındayken üvey annesinin yatak odasına gidip kanla kaplı çarşafı görünce dehşete düşmesiydi. İkinci anı, “güzel ve alımlı” bir genç kıızı okula giderken görmesiydi. Bana onu görmek için trene bindiğini söylemişti. Nihayet, ortaokulda, hastalandığında göğsüne merhem süren kibar, genç bir kadın vardı. Cinsel eğitim eksikliği vardı. Üvey ebeveynleri ona seks hakkında bir kitap vermişti ama kitabın son bölümündeki sayfalar birbirine zımbalanmıştı. Bu danışmanın hiçbir eşcinsel deneyimi yoktu ve 17 yaşına kadar mastürbasyon yapmamıştı. Bu sırada üç şey bir araya geldi: alkol, mastürbasyon ve Marquise de Sade. Bu üçü o zamandan beri onun cinselliğinin

merkezinde yer alıyor. 17 yaşındayken alkol içtikten sonra bilincini kaybetmişti.

Liam, kadınların poposuna şaplak atmak gibi bir tercih geliştirmişti. Yalnızca alkolün etkisi altında seks yapıyordu. Kadın masum, ince ve sarışın olmalıydı. Bana “Okullu kız masumiyeti olmalı. Saf masumiyet beni olağan dışı bir şekilde uyarıyor” demişti. Bu masumiyet arayışı onu yasa dışı alanlara götürmemişti ancak okul kıyafetleri ve okul ayakkabısı giyen kadınlar tarafından tahrik oluyordu. Davranışının iki bölümü var gibi görünüyor: kızları cezalandırıyormuş gibi davranmak ve onları cezalandırmaktan söz etmek. Bazen sopalamayı seçiyordu ama sopalamak formalite icabıydı. Daha çok “yaramaz olduğunu ve ona şaplak atmam gerektiğini söylemek” ile ilgiliydi. Fantezi, aslında şiddetin kendisinden çok, şiddet tehdidiyle ilgilidir.

Ek olarak, Liam’in rutin bir heteroseksüel senaryosu vardı ancak daha az erotik suçlarla doluydu. Ayrıca geç boşalma ve penetrasyon sırasında erektil başarısızlık öyküsü vardı. Geç boşalma, masturbasyonun yanı sıra cinsel birleşmeyi de karakterize eder. Liam ayrıca bıçaklar, makaslar ve tıraş bıçaklarıyla kendine zarar verme fikrinden bahsetmişti. Bu özellikle masturbasyondan sonra güçlüydü. “Testislerimi kesmek istiyordum” demişti. Liam yetişkin yaşamında üç prostat enfeksiyonu geçirmiş ve bunlardan birinde penisten kan şikâyeti olmuştu. Liam’a terapi için birincil hedeflerini sorduğumda, bu hedeflerin “geç boşalmayı, kendine zarar verme düşüncelerini ve üvey annesine karşı duyduğu öldürücü öfkeyi gidermek” olduğunu söylemişti.

İlk öncelik kendine zarar verme düşüncesine eşlik eden panik atakların üstesinden gelmekti. Bu çok acil bir durumdu. Anksiyetesini azaltmasına yardımcı olmak için genel bilişsel davranışçı süreçleri kullanmıştık ve buna davranışı anlaşılır kılmak için formülasyon da dahildi. Kendine zarar verme düşüncesi masturbasyondan sonra geldiği için, masturbasyondan önce ve sonra söylenecek bir onaylama listesi hazırlamıştık. Bu onaylamaları yararlı bulmuştu. Liam ayrıca cinsel bağımlı olan erkekler için tedavi programımıza katılmıştı. Ayrıca alkole bağımlıydı ve bir dereceye kadar egzersiz bağımlıydı.

Kadınların poposuna şaplak atmanın Liam'ın çocukluk tacizinin erotik bir zafere dönüşmesi olduğunu kolayca fark edebiliriz. Cinsel fantezisinde Liam, istismarcı anne figürüne geri dönebiliyordu. Davranışın daha çok şiddet tehdidi ile ilgili olduğuna, şiddetin gerçekliğinin ve istenen nesnenin masum ve güzel olduğuna dikkatinizi çekerim. Bu, üvey anneye tam bir tezat oluşturuyor ve aynı zamanda kadınlardan gelen nezaket deneyimine de geri dönüyordu. Görünüşe göre kendine zarar verme düşüncelerindeki imgeler, onu ikiye bölmek ve onu öldürmekle tehdit eden üvey anneden kaynaklanıyordu. Aynı zamanda bu ona telkin ettiği derin cinsel utancın bir sonucuydu. Geç boşalmayı tedavi etmek zordur ancak bazı nedenlerini çözmeye başlamıştık: cinsel utanç, kontrol altında olma ihtiyacı, bedeninden utanç duymak, düzenli olma ihtiyacı ve kirlenici maddelerin yokluğu. Psikoterapinin temel amacı, bu canlandırmaların arkasında yatan inançları keşfetmek ve tanımlamaktır. Utancı azaltmak ve daha yüksek düzeyde kendini kabullenme yaratmaktır. Bu tür inançların ve canlandırmaların (enactments) değiştirilmesinin zor olmasının temel nedeni, güçlü bir erotik haz sağlamalarıdır.

Egzersiz: Yazılı Bir Öykü Hazırlama

Bir öykünün oluşturulması yararlı, açıklayıcı ve onarıcıdır. Öykü, cinsel geçmişinize özel olarak odaklanarak tüm hayatınızı kapsayan yazılı bir ifadedir. Sakin bir yerde biraz zaman geçirip çocukluğunuzu, ergenliğinizi ve yetişkin yaşamınızı düşününüz. Bu egzersizi birkaç saat hatta birkaç gün içinde yapmak en iyisi olabilir. Bilgilenme için travma yumurtasına geri dönmeniz gerekecek.

Kalem ve kağıtla oturmak ve çocukluğunuzun olaylarını ve koşullarını olumsuzluklara odaklanarak yazmak için zamana ihtiyacınız olacak. Olumsuz olaylar gelişimimizi olumlu olandan daha fazla etkiler çünkü beyindeki tehdit merkezine kaydolurlar. Örneğin, bir kez saldırıya uğramış ve hastanede kalmıştım. Dokuz yıl sonra bile, işe yürürken arkamdaki ayak seslerini duymaktan hâlâ rahatsız oluyorum. Durmalı ve arkamdaki kişinin geçmesine izin vermeliyim. Soygunla ilgili hiçbir anım olmasa da bir parçam o olayı hatırlıyor.

Olumsuz deneyimler benlik için tehdittir ve bu nedenle bilinçli ya da bilinçsiz olarak kaydedilirler.

Her şeyi yazmak, öykü için bir bütünlük duygusu yaratır. Geçmişin bugüne nasıl bağlandığını görebileceksiniz. Bağlantıların yanı sıra örüntüleri de görebileceksiniz. Bu, öyküye tutarlılık kazandıracaktır. Aynı zamanda gerçek bir duygusal boşalım (katarsis) zamanı da olabilir çünkü bazılarınız için hatıraları dikkate almak üzücü ya da acı verici olabilir. Bunu kimseyi suçlamak için değil, yalnızca hepsinin birbirine nasıl uyduğunu ve kompulsif cinsel davranışa nasıl neden olduğunu anlamak için yapıyoruz.

Öykü siz daha doğmadan önce başlamış olabilir. Nesilden nesile devam eden bozulmuş evlilikler geçmişi olabilir. Anneniz size hamileyken travma yaşamış olabilir. Özellikle annenizden uzun süreli ayrılma olasılıkları, küvözler, doğumla ilgili komplikasyonlar ve emzirme ile ilgili bilgiler olmak üzere doğum öykünüz hakkında bilgi almanız gerekecektir. Erken travma ve kendi çocuk sağlığınızın bozulması gibi karmaşık faktörleri aradığımızı unutmayınız. Travma yumurtasında bahsedilen olayları düşünmeniz ve yazmanız gerekecektir. Ayrıca erken ya da yarı cinsel deneyimleriniz de düşünmeniz gerekecek. Bunlar, şimdi, geriye dönüp baktığınızda, cinsel içerikli olarak tanımlayacağınız şeylerdir. Daha sonra, istenmeyen ya da taciz edici olarak tanımlayabileceğiniz çocukluk cinsel oyunlarını, erken keşifleri ve olayları içeren cinsel geçmişinizi yazmanız gerekecek.

Daha sonra cinsel kompulsif davranışınızın geçmişini yazmanız gerekecektir. İlk ne zaman başladığını düşününüz. Bazı danışanlar, çevrelerinde meydana gelen olaylardan kendilerini yatıştırma için bir süreç olarak mastürbasyonu erken keşfettiklerinin farkına varırlar. Bazı kültürlerin mastürbasyona karşı yasakları vardır, bu da mastürbasyonu bu etkinlik konusunda rahat olan kültürlere göre daha utanç dolu hale getirir. Bakalım, aralarındaki ilişkiyi bir çizgi boyunca çizerek, cinsel geçmişinizin bir zaman çizelgesini hazırlayabilecek misiniz? En baştan başlayın ve şimdiki zamana kadar taşıyınız.

Bunu gerçekleştirdikten sonra yaşam öykünüzü elde edeceksiniz. Cinsel yaşamınızın öyküsünü geleceğe yönelik umutlar ve planlarla bitiriniz. Kişisel hedefleriniz ve kişisel gelişiminiz, profesyonel ya da çalışma hayatınız, sevdikleriniz ve sizi sevenler için sahip olabileceğiniz hedefleri düşününüz.

Bazen insanlar daha ileri öykü süreçleri yazarlar. Örneğin, 10 yaşında ölen babası ve (o sırada fark edilmeyen) onun üzerinde güçlü bir etkisi olan büyükbabası da dahil olmak üzere, hayatında tanıdığı tüm erkekler hakkında bir öykü yazan bir danışanım vardı. Daha sonra hayatındaki tüm kadınlarla ilgili başka bir öykü yazmış ve sürekli kadın arayışının mevcut olmayan bir aneden kaynaklandığını fark etmişti.

Pek çok insan, yaşam öykülerini güvendikleri bir kişiyle paylaşmayı yararlı buluyor. Adsız Cinsel Bağımlılar'da bu, haminiz ya da bir grup üyesi olabilir. Tedavi programımızda her kişi kendi öyküsünü gruba anlatır ve grup üyeleri daha sonra o kişiye öyküsünü dinlemenin nasıl bir şey olduğu konusunda geri bildirimde bulunur. Bunu kendi başınıza yapıyorsanız, öykünüzü çok güvendiğiniz bir arkadaşınıza anlatmayı düşünebilirsiniz. Terapi görüyorsanız, bunu terapistinizle gerçekleştirebilirsiniz. Bunu papazınız ya da bölge rahibinizle de yapabilirsiniz. Diğer kişi bunu işitmeyi angarya olarak görmeyecektir çünkü siz kalpten konuşuyorsunuz. Konuşulan gerçeği duymada büyük bir güç vardır ve söz konusu alçakgönüllülüğe neredeyse her zaman büyük saygı duyulur. Bunu yapmaya karar verirseniz, kiminle konuşmayı seçtiğinize özen gösteriniz. Bu kişiye güvenilmeli ve mahremiyet yükümlülüklerine bağlı olmalıdır.

Kişisel öykünüzü araştırmanın çeşitli yöntemleri vardır ancak bunun işlevi tutarlı bir öykünün yaratılmasına katkıda bulunmaktır. Bireysel olarak nasıl inşa olduğunuzu bilerseniz, yararlı değişiklikler yapma şansınız olacaktır. Dünyaya nasıl geldiğinizi ve hangi gelişimsel örüntülerin benliğinizin oluşumuna katkıda bulunduğunu bilmiyorsanız, o zaman değişim son derece zordur. Öyleyse geçmişinizi bilmeniz, sıkışıp kalma olasılığınızı ortadan kaldıracaktır. Bildiklerimiz, bizi bilmediklerimizle aynı ölçüde yönetmez.

9. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Kişisel öykünüzü yazınız.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- 9. Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

9. Hafta İçin Dayanak

Eşsiz bir geçmişim olduğumu biliyorum. Başka hiç kimse tam olarak aynı öyküye sahip olmadı ve de asla sahip olamaz. Kardeşlerim olsa bile, her birimiz ebeveynlerimiz ve bakımverenlerimizle farklı etkileşim kurarız ve bu, her birimizin farklı bir geçmişi olduğu anlamına gelir. Bu dayanakta, öykümdeki bazı sorunlara odaklanıyorum. Bunlar benim yaptığım şeyler değildi. İhmal, istismar, tekrarlayan utanç olayları ve terk edilme tehditleri ya da gerçekleştirilmesi mümkün olmayan yüksek standartlar içerebilirler. Buna neyin yol açtığından emin değilim ama geride bir zayıflık ve acı mirası bıraktı. Yine de, geçmişe bağlı kalmayı reddediyorum. Geçmişin beni esir almasına izin vermeyi reddediyorum. Özgür olacağım. Bugün kendimi özgürlük arayışına adıyorum. Yıllarca süren, bağımlılık yaratan kompulsif cinsel davranıştan kurtulmaya çalışıyorum. Bunun için çabalarsam, yeni bir özgürlük ve yeni bir mutluluk anlayışı edinebilirim. Bunu yapmaya devam edeceğim.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Hafta 10

Nüks Önleme



On haftalık iyileşme programının sonuna geliyoruz. Nüks önleme (relapse prevention) hakkındaki bu bölüme geçmeden önce, şimdiye kadar yapılan çalışmaları gözden geçiriniz. Bu kitabın açılış kısmındaki ön okumaları tekrar okuyabilirsiniz. Bazı egzersizleri tekrar gözden geçirebilirsiniz. Koşullu cinsellik planına geri dönebilir ve şimdi bildiklerinizin ışığında, bunların değiştirilip değiştirilmeyeceğini düşünebilirsiniz. Travma yumurtasına ve bağımlılık döngüsüne ya da çıkış stratejileri bölümüne bir kez daha bakabilirsiniz. Bu kendine yardım iyileşme programı 10 haftalık bir program olarak tanımlansa da, sorumluluk sizdedir. Tamamlamak için gerektiği kadar zaman ayırabilirsiniz. Zamanı gelince, her şeyi yeniden yapabilirsiniz. Size en uygun şekilde yaklaşınız.

Şimdi eski cinsel bağımlılık davranışlarınıza geri dönmeyi nasıl önleyeceğinize odaklanacağız. Nüks önleme planınız size özel olacaktır. Kendi özgün gereksinimlerinizi ve kendi özel davranış örüntülerinizi yansıtmaya gerekecektir. Örtüşmeler ve pek çok ortak nokta olmasına rağmen, herhangi iki nüks önleme planı aynı değildir. Eyleme dökmeye ilişkin duygudurumları kişiden kişiye farklılık gösterir ve tetikleyiciler kendi yaşam öykümüze bağlıdır. Cinsel davranışınızın içeriği kişiden kişiye farklılık gösterecektir. Bazılarınız can sıkıcı ama özellikle tehlikeli olmayan eyleme dökme davranışlarına sahip olabilirsiniz. Başkalarının güvenliğini tehdit eden ve cezai yaptırımlara yol açabilecek davranışlara sahip olanlarınız için, nüks önlemek, kendi iyiliğiniz ve başkalarının iyiliği için çok önemlidir.

Gözden geçirmek amacıyla, sizi özellikle kompulsif cinsel davranışlara karşı savunmasız kılan duygusal durumları düşünerek başlayınız. Bazı kişiler öncelikle anksiyete ve stres üzerine eyleme dökme davranışı gösterirler. Anksiyete, içsel anılardan ya da başkalarının eylemlerinin ve yorumlarının olumsuz yorumlanmasından kaynaklanabilir. Anksiyete genellikle bilişsel olarak gelecekteki tehlikelerin olduğundan fazla değerlendirilmesine ve kişinin bireysel gücünün ve direncinin hafife alınmasına dayanır. Bu bileşim korku ve anksiyete yaratacaktır. Bazı kişiler, derin bir varoluşsal yalnızlık hissine dayanarak eyleme dökme davranışı sergilerler. Bu yalnızlık duygusu, bir ilişkide ve kalabalıkta sürekli bir yoldaştır. Utanç, yalnızlığın son derece üzücü başka bir duygudurumdur. Daha önce belirtildiği üzere, utanç, bir hata yaptığınız duygusundan değil, bir hata olduğunuz duygusundan kaynaklanır. Bunlar üzücü duygulardır. Bu duygular, sürünerek uzaklaşmamıza ve asla görülmememize neden olur. En kötüsü, toplumun derin aşağılamasıyla ilgilidir. Eşiniz seks işçileriyle görüştüğünüzü ya da bilgisayar başında itaat ve boyun eğme videolarına bakarak saatler geçirdiğinizi öğrendiğinde hissettiğiniz duygu olabilir. Bunlar ve diğer olumsuz duygudurumları, eyleme dökmemize neden olur. Seks bir kaçış tepkisidir.

Olumsuz duygudurumlarıyla beraber, bazı uyuşturucular aynı zamanda kompulsif cinsel davranışa açılan bir kapı işlevi görülebilir. Alkol, bu ilaçların en yaygın olanıdır. Alkol, inhibisyonu ortadan kaldırır. Alkolün etkisi altında, tüm sonuç düşünceleri ve ertesi gün unutulur. İçki içenleriniz, ikinci içkiden sonra tüm sonuçların kaybolduğunu hemen bileceklerdir. İkinci içki, birkaç içkinin daha da iyi olacağını söyler. Sarhoş olmanın yolu bundan geçer.

Jason adında bir danışanım vardı. Striptiz bara gidip birkaç içki içtikten sonra birkaç şişe şampanya ısmarlamıştı. Ertesi sabah akşamdan kalma bir şekilde uyanmış ve 3000 sterlin harcadığını fark etmişti. Bana geldiğinde, utanç ve pişmanlık duyguları altında eziliyordu. Portekiz'de başka bir danışanım da aynı şeyi yapmıştı ancak bir gecenin maliyeti ona 10000 sterline patlamıştı. Çok sarhoştur, herkese şampanya ve kokain ısmarlamıştı, baş-

kalarına pin numarasını vermişti ve utançtan boğulmuştu. Başka bir danışanıma eşi tarafından dava açılmıştı. Yıllar içinde kokain ve seks işçilerine bir servet kaybetmişti. Şimdi çoğumuzun bir akşam birkaç bin sterlin kaybetme olasılığı olmayabilir ancak bu öyküler bu uçucu maddelerin tehlikeli doğasını gösteriyor. Seks ve sarhoş edici maddeler tehlikeli bir bileşim oluşturuyor.

Nüks önleme planınız hakkında düşünürken, anında fark yaratabilecek özel değişiklikleri dikkate almalısınız. Örneğin, bilgisayarınızı ekran kapı eşiğine bakacak şekilde yeniden konumlandırmak iyi bir fikir olabilir. Bilgisayarı evde kullanıyorsanız, çalışma odası ya da yatak odası yerine aile odasına yerleştirebilirsiniz. Pornoya ulaşımı engelleyecek yazılım paketleri edinmek mümkün. Pornoya erişimi geciktirecek ya da seks işçisi sitelerine erişimi geciktirecek herhangi bir davranışınız, eyleme dökme davranışından uzaklaşmanız için size daha fazla zaman kazandıracaktır. Bir başka iyi fikir de bilgisayarda geç vakte kadar 'çalışmak' değil, partnerinizle yatağa gitmektir.

Koşullu cinsellik planınıza dönüp başlangıçtan bu yana geçen haftalarda ne kadar yararlı olduğuna bakmak iyi bir fikir olabilir. Nasıl gitti? Hangi değişikliklere gereksinim var? Sıkılması ya da gevşetilmesi gerekiyor mu? Çoğu zaman, bir cinsellik planı hazırlarken, mükemmellik tavsiyeleri hazırlama eğilimi söz konusudur. Zamanla tecrübe, sınırların çok gevşek mi yoksa çok sıkı mı olduğunu belirleyecektir. Cinsellik planınız, cinsel davranışınız için düşünülmüş, ölçülmüş ve en önemlisi gerçekçi bir eylem planını yansıtmalıdır. Üç davranış kategorisini tekrar düşününüz: "Uygun", "Uygun değil" ve "Şüpheli". Bazen, iyileşme sürecinde, bu kutucukların içeriği değişebilir. Gruplarımızdaki erkekler flört etmeyi genellikle "Uygun değil" kutucuğuna taşırlar. Mastürbasyon bir seçim meselesidir ve bazı erkekler bunu "Uygun" kutucuğunda tutarken, bazıları "Uygun değil" kutucuğuna taşırlar. Bazı erkekler, internet pornosunu kullanarak mastürbasyonu "uygun değil" kutucuğuna taşıyacaktırlar. Seçim sizin. Ekrandaki sekse aşırı ölçüde alışmak mümkündür. Öyle ki gerçek olan çekiciliğini yitirebilir. Siz ve eşiniz arasında kabul edilebilir davranış konusunda bir anlaşmazlık söz konusu olduğunda,

ilişkide zorluklar olabilir. Bu, kalıcı bir ilişki için önemli sorunlar yaratacaktır.

Adsız Alkolikler’de iyileşme sürecinde “arkadaşlarınızı değiştirmeniz gerekir” şeklinde bir söz vardır. Yani eyleme dökme davranışınıza yardım ve yataklık eden insanları görmeye devam ederseniz, kendinizi riske atmış olursunuz. Başkalarının görüş ve düşüncelerine özellikle duyarlı olan insanlardan biriyseniz, bu özellikle doğrudur. İçkiyi bırakmak isteyen bir danışanım vardı ama şakalara ve arkadaşlarının içki içmesi için yaptığı baskıya dayanamıyordu. Aynı şey cinsel eyleme dökme için de geçerlidir. Bazen sizi içkiye yönlendirebilecek insanlar olduğu gibi, sizi eyleme dökmeğe yönlendirebilecek belirli insanlar vardır. Bunlar, bekarlığa veda hafta sonundaki erkekler, iş gezisindeki meslektaşlarınız ya da daha önce bira ve kokain içtiğiniz bir arkadaşınız olabilir. Bira ve kokain, sizin için istenmeyen cinsel davranışlara uzanan yol olabilir. Bu yüzden bu arkadaşınızla vakit geçirmek ya da onunla dikkatlice kontrol edilen koşullarda görüşmek muhtemelen doğrudur. Arkadaşlarınızın bir listesini yapmak ve onların isimlerinin yanına, onlarla eyleme dökme davranışı sergileyip sergilemediğinizi ya da sizin eyleme dökme davranışı sergileyeceğiniz bir yere gitmenize katkıda bulunup bulunmadıklarını yazmak akıllıca olabilir. Sonra onları görmeye devam edip etmeyeceğinizi ve eğer öyleyse, hangi koşullarda onları görmenin güvenli olacağını düşünebilirsiniz. Sophie’yi “iletişim kurulması gerekenler listesine” ekleyen bir danışanım vardı. Birkaç ay süren içsel mücadelenin ardından kendi kendine, “Onunla görüşeceğim” demişti. Sophie, sık sık seks yaptığı, kokain ve kristal metamfetamin kullanan bir genç kadındı. Onu görmeye gitmiş ve kokain etkisi altında kristal metamfetamin kullanmıştı. Uyu-yakalmış ve sonra kusmuşuyla boğulmuştu. Beyni hasarlı kaldı. Bu uç bir öykü olabilir ancak yanlış insanlarla arkadaşlık kurmanın zararlı sonuçları hakkında uyarıcı bir öyküdür.

Aynı şekilde, zaman geçirmenin sizin için iyi olduğu kişilerin bir listesini yapmak değerli olabilir. Bu liste cinsel iyileşme programından kişileri içerebilir. Arkadaş grupları, sizi cesaretlendirebilecek ve aynı deneyimleri ve sıkıntıları paylaşan yeni arkadaşlar

edinmenin mümkün olduğu bir ortam sağlar. Ofiste birlikte vakit geçirmenin sizin için iyi olacağı birini tanıyor olabilirsiniz. Bir parça kağıt alınız, bu tür insanların bir listesini yapınız, onlardan birini telefonla arayınız ve bir kahve ya da öğle yemeği öneriniz.

Kiminle zaman geçirdiğinizi düşünmek akıllıca olmakla kalmaz, aynı zamanda nerede geçireceğinizi de düşünmeniz gerekebilir. Cinsel eyleme dökme davranışı için ipuçları içeriden ve dışarıdan gelir. İçsel olanlar kompulsif cinsel davranışa yol açan duygudurumlardır, dış ipuçları ise anları ya da eyleme dökmenin izlenimlerini çağrıştıran insanlar, yerler, olaylar ve durumlardır. Yalnızca eyleme dökme anımsatan bir durumda olmak, eyleme dökme arzusunu tetiklemek için yeterlidir. Striptiz kulüpleri genellikle iyi bir fikir değildir. Eğer eyleme dökmeniz alkol ile birleşmişse ya da bunu takip ediyorsa, daha önce içki içtiğiniz barlardan ya da restoranlardan kaçınmak en iyi çözüm olacaktır. Bir başka sorun da iş gezileri olabilir. İş seyahatindeyken sık sık cinsel davranışa karışan birçok erkek tanıyorum. Günün sonunda otelin barından kaçınılması gerekebilir. Birleşik Krallık'a kıyasla yurt dışında otel barları bazen seks işçileri tarafından seçilen yerlerdir. Kliniğimizin bulunduğu Londra'nın Marylebone bölgesinde eyleme dökme davranışı gösteren bazı danışanlarım, ofisime yakın yerlerde seks işçilerini kullandıkları için Marylebone'a her gelişlerinde kendilerini tetiklenmiş hissettiklerini vurgulamışlardı.

Eğer eyleme dökme bırakırsanız, neredeyse her zaman incinirsiniz. Bu, ancak stresi yönetmenin alternatif yollarını sağlamak ya da kendi imajınızı iyileştirmek veya yalnızlığı azaltmak için zengin ve anlamlı aktiviteler geliştirerek en iyi şekilde önlenebilir. Aklınıza gelebilecek, ilginç alternatifler olabilecek her türden şeyin bir listesini yapınız. Daha önce Perşembe gününden pazar gününe kadar seks ve uyuşturucu üzerine eyleme dökme bir danışanımdan bahsetmiştim. Perşembe günü bir İspanyolca dersini değiştirmiş ve bağımlılık döngüsünü kesintiye uğratmıştı. İnternette hobiler, el sanatları, çizim dersleri, dans ya da spor aktiviteleri için arama yapabilirsiniz. Zengin ve anlamlı aktiviteler yaşam kalitenizi yükseltir ve yaşam kaliteniz ne kadar iyi olursa, onları

cinsel kendinden geçme duygusu için bırakmanız o kadar zor olacaktır. En nihayetinde bu durum gerçekten seksle ilgili değil. Olumsuz duygudurumlarından bir kaçış stratejisi hakkındadır.

İyileşme cephaneliğindeki bir başka araç da On İki Adım Toplantısı olacaktır. Daha sonra bu kitapta bu toplantılar hakkında daha fazla yazacağım. Adsız Cinsel Bağımlılar ya da Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları toplantısına gidebilirsiniz. Başlangıçta bu toplantıları tuhaf bulabilirsiniz ancak biraz azimle, yakında toplantı formatlarını öğreneceksiniz. Bu toplantılar, sizden büyük bir “Yüce Güç” kavramı etrafında geliştirilmiştir. Özellikle laik Britanya’da pek çok insan, toplantının gücünü Yüce Güçler olarak alıyor. Herhangi bir etkinlikte, Adsız Cinsel Bağımlılar’da, herkesin katılmasına ve aynı zamanda kendi pozisyonunu korumasına olanak tanıyan “istediğinizi alın ve gerisini bırakın” sloganı vardır. Yüce Güç kavramı, birçok cinsel bağımlının iyileşmenin kendi başına yapılamayacak bir şey olduğunu anlamasına yardımcı olur. Yaygın olarak kabul edilen inanç, bağımlılıktan kurtulmanın başlangıç noktasının teslim olmak olduğu yönündedir: “Bu benim için çok büyük, bunu yapamam, başkasının bunu benden devralması gerekir”.

Ayrıca bireysel psikoterapinin iyi bir fikir olup olmadığını da düşünebilirsiniz. Uzun yıllardır terapi görüyorum. Herhangi bir sorun üzerinde çalışmak için terapiye gitmiyorum ancak hayatın sonuna doğru ilerlediğimde yaşam sorunları ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Terapi görüyorum çünkü beni tanıyan ve güvenebileceğim biriyle kendim hakkında konuşmak için bir saat geçirmeyi yararlı buluyorum. Bazılarınız için kendinizi daha iyi anlamanız önemli olabilir. Bireysel terapide bağımlılık davranışını tetikleyen bazı problemleri ele almak da mümkündür. Depresyon, anksiyete ve düşük benlik saygısı, terapötik tedaviye duyarlıdır. Kompulsif cinsel davranıştan kurtulmaya çalışan herkes için bireysel terapiyi şiddetle tavsiye ederim. Terapinin kullanımı çok yönlüdür. Anlaşıldığınızı ve duyulduğunuzu hissettiğiniz bir yer ve içgörü kazanmak için bir ortam olabilir. Kompulsif cinsel davranışa eşlik eden ve onu yönlendiren bazı sorunları ele almak için bir ortam olabilir.

Bir ilişki içindeyseniz, ilişkinin kalitesini nasıl iyileştireceğinizi düşünmeniz gerekecektir. Elbette bunu yapmanın en iyi yolu, radikal bir davranış değişikliğine başlamaktır. Bunun yürürlüğe girmesi biraz zaman alabilir ve partneriniz muhtemelen kızgın, güvensiz, utanç duymuş ve içerlemiş olacaktır. Partnerinizin normale dönmesi aylar alabilir. Benim deneyimime göre, en iyisi aşamalı şekilde açılmaktan kaçınmaktır. Aşamalı derken, biraz şimdi ve biraz gelecek hafta demek istiyorum. Sonuç, partnerinizin bunun bitip bitmeyeceğini merak etmesidir. Partnerinizin güvenini geri kazanmak zaman alacaktır. Travma geçirmiş olacaktır. Onunla daha fazla zaman geçirebilirsiniz. İletişim becerileriniz üzerinde çalışınız. Yalnızca ikiniz için zaman ayırmak ve belki de aile işleri için daha fazla zaman harcamak iyi bir fikirdir. Ona zaman tanıyınız. Bu kitabı onunla birlikte gözden geçirmek ya da cinsel kompulsif erkeklerin partnerlerine yönelik kitapları sipariş vermek yardımcı olabilir. Bir iyileşme grubundaydysanız, bu partnerinize biraz daha güven verebilir. Cinsel kompulsif erkeklerin partnerleri için *Circles of Support and Accountability (COSA)* adlı bir program var. Bu, büyük ölçüde destek ve kendi iyi oluşları için bir araya gelen kadınlardan oluşan profesyonel olmayan bir gruptur. Partneriniz bunu yararlı bulabilir. Doğru zaman geldiğinde, birlikte çift terapisine gidebilirsiniz. Kliniğimizde birçok çift görüyoruz ve gereksinim duyulan özel yardım konusunda uzman sayılırız. Herhangi bir nitelikli profesyonel evlilik ve çift terapisti, işleri yeniden yoluna koymanıza yardımcı olabilir. Güvenli ve kapalı bir alanda zor konular hakkında konuşmak için bir ortam sağlayabilir. Hangi eylemi yaparsanız yapın, partnerinizin ciddi ölçüde zarar göreceğini aklınızdan çıkarmayınız. Güvенеbileceğini düşündüğü kişinin güvenilmez olduğu ortaya çıktı. Bazen uzun bir gizli hayat söz konusudur ve partneriniz sizi hiç tanıyıp tanımadığını merak edebilir.

Partnerinizle aranızdaki işleri yoluna koymaya çalışırken, telafi etmeye çalışmanız gereken diğer insanları düşünmek akıllıca olabilir. Telafi etmek gerçekten verilen zarar için özür dilemek ve resmi olarak “üzgünüm” demek için bir fırsata sahip olmak demektir. Bunun onlara daha fazla zarar verebileceğini düşünmediğiniz sürece, bu bazen en iyi şekilde yüz yüze yapılır. Bir

mektup ya da e-posta da olabilir. Bağımlılık içinde olduğunuz süre boyunca incitmiş olabileceğiniz tüm insanları düşününüz. Telafi acı verici bir süreçtir ve aslında onlar için değil, sizin için yapılır. Yaptığınız değişimleri kabul edip etmemeyi seçmekte özgürler. Sonuç sizi ilgilendirmez. Telafi etmeye çalışınız ve tepkileri nezaketle kabul ediniz. Yine, telafide bulunmak, öncelikle yapmanız gerekebilecek bir tazminat eylemidir. Bir kez yapıldığında, yapılabilecek hiçbir şey kalmaz. Doğrudan düzeltmeler yapmanın uygunsuz olacağını bildiğiniz bazı durumlarda, sembolik düzeltmelerde bulunmanızı tavsiye ederim. Hayır kurumlarına sembolik bir telafi yöntemi olarak para veren bazı danışanlarım olmuştur.

İyileşmenin ve nüks etmeyi önlemenin bir diğer önemli bölümü de hizmet sunmaktır. Bu, “hâlâ acı çeken bağımlıya” yardım etmeye hazır ve istekli olmak anlamına gelir. Bu aynı zamanda hayatınızın odağını kendinizden başka insanlara çevirmenin bir yolu olabilir. Hepimizin diğer insanlarla bağlantı kurmaya ihtiyacı var. Bazıları bağımlılığın “irade gücünün isyana kalkışması” olduğunu söylerler. On İki Adım Toplantısında çay ve kahve yapmak kadar basit bir şey yapabilirsiniz ya da daha büyük olabilir. Bazıları bir hayır kurumunda gönüllü rol üstlenir. Örneğin, haftada bir gece çorba mutfağında çalışan bir danışanım vardı. Her ne olursa olsun, hizmet sunumu değerlidir. Başkalarına hizmet ederken aslında kendimize hizmet ederiz.

Nüks önleme ile ilgili bu bölümün sonuna geliyoruz, hayatınızı yaşama şeklinizi değiştirmek için yapmanız gereken belirli seçimleri düşününüz. Uzun vadeli çaba gösteriniz. Sağlıklı seçimler yapınız. Her kişi farklıdır ve her bir kişi kişiselleştirilmiş bir nüks önleme planı oluşturmalıdır. Bu plan yalnızca kaçınmak istediklerinizi değil, aynı zamanda kullanabileceğiniz olumlu eylemleri de içermelidir. Bir danışanım Fransızca dersi almaya başlamıştı, diğeri dans etmeye başlamıştı, bir diğeri egzersiz programını artırmaya karar verirken, başka biri haftalık Adsız Cinsel Bağımlılar toplantısına katılmaya karar vermişti. Ne yapmaya karar vererseniz verin, olumsuzun olumlu ile dengelendiğinden emin olunuz. Kompulsif cinsel davranışınızı durdurursanız, incinirsi-

niz. Sonrasında kompulsif cinsel davranışla rahatlattığımız acıdır, bu nedenle iyileşme planınızın olumlu ve olumsuzları içerdüğinden emin olunuz.

Egzersiz: Nüks Önleme Çalışma Sayfası

Aşağıdaki soruları yanıtlayınız ve ardından ileriye dönük bir plan yapınız.

Kompulsif cinsel davranışımın tetikleyicileri nelerdir?

Hangi duygusal durumlar beni kompulsif cinsel davranışa karşı savunmasız kılar?

Hangi maddeler cinsel kompulsif davranışa geçiş kapısı olma eğilimindedir?

Bağımlılık döngümü kırmama yardımcı olmak için hangi kısa vadeli değişiklikleri yapabilirim?

Hangi cinsel davranış benim için kesinlikle yasak bölgededir?

Hangi davranışlar benim cinsel eyleme dökme olasılığımı artırır?

Hangi cinsel davranışlar benim için iyidir ve bana gönül rahatlığı sağlar?

Hangi etkinlikler beni fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak besler ve geliştirir?

Sınırlandırmayı ya da durdurmayı tercih ettiğim hangi etkinlikler beni geliştirmez?

Daha önce birlikte eyleme döktüğüm ya da bana eyleme dökmem için imkân tanyan, kaçınmam gereken insanlar kimler?

İyilik halimi ve yeterlilik duygumu pekiştiren hangi arkadaşlıkları geliştirmeliyim?

Adsız Cinsel Bağımlılar ya da Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları iyileşmeme nasıl yardımcı olabilir?

Bireysel psikoterapinin ne gibi avantajları olabilir?

Sevdiklerimle ilişkimin kalitesini artırmak için neler yapabili-
rim?

Kimden özür dilemem ve kime karşı yaptıklarımı telafi etmem
gerekiyor?

Cinsel iyileşme rotasında kalabilmek için hangi özel seçimleri
yapmam gerekiyor?

Bu soruları yanıtladıktan sonra, bir nüks önleme planı oluştur-
mak ve bunu bir karta yazmak iyi bir fikir olabilir.

İşte örnek bir plan:

Günlük:

- İyileşme kitabının bir sayfasını okuyunuz.
- Günlük meditasyon kitabını okuyunuz.
- Telefonla bir arkadaşınızı arayınız.

Haftalık:

- Haftada üç kez koşunuz.
- Çocuklarla haftada bir yürüyüş yapınız.
- Psikoterapistinizle görüşünüz.
- Adsız Cinsel Bağımlılar toplantısına gidiniz.

Aylık:

- Partnerinizle yalnızca ikinizin olacağı yemeğe çıkınız.

Yıllık:

- Bir geziye çıkınız.

Şimdi kendi planınızı yazınız.

Günlük

Haftalık

Aylık

Yıllık

Planlarınızı gerçekçi yapınız. Kendinizi kaptırmanız ve sürdürmesi imkânsız olacak bir plan yapmanız mümkündür. Planınıza sadık kalmazsanız, onu gözden geçiriniz ya da plandan saptığınızı fark ettiğinizde plana geri dönünüz. Sonuçta, büyük bir davranış değişikliği yapmaya çalışıyorsunuz ve böyle bir değişiklik adanmışlık ve sürekli kararlılık gerektirir. Plana ne kadar çok dönerseniz, sizin için o kadar kolay olacaktır.

10. Hafta İçin Ödevlerin Özeti

- Nüks Önleme Çalışma Sayfasındaki soruları yanıtlayınız.
- Nüks Önleme Planınızı bir karta yazınız ve yanınızda bulundurunuz.
- Dürtü günlüğünü tutmaya devam ediniz.
- Dayanağı günde üç kez okuyunuz.

10. Hafta İçin Dayanak

Geleceğe bakıyorum. Kompulsif cinsel davranışlarımı inceledim. Bu davranışlarımı anlamaya çalıştım. Şimdi ilerlemeye karar verdim. Bu, sonun başlangıcı ve başlangıcın sonudur. Daha az gidilmiş yoldan gideceğim. Utançtan zarafete uzanan bir yolculuğa çıkıyorum.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Bölüm III
Yardımcı Okumalar

İnternet Pornosu



Bu kliniğin ilk günlerinde internet pornosu sorunu olan bir adam bana gelmişti. Bu onun hikayesi. Bir süreliğine Fransa'da yaşıyor ve çalışıyordu ve ayda bir eşinin yanına geliyordu. Bir İngiliz-Fransız yayınevinde Bilgi Teknolojileri (IT) uzmanı olarak çalışıyordu. Cuma günü sona erdiğinde, internete girip akşam geç saatlere kadar porno izleyeceğini, ardından Cumartesi ve pazar günleri tüm gün devam edeceğini söylemişti. Pazartesi sabahı yorgun ve aşağılık hissederek işe gitmek için kalkıyordu. Pornoya bakmaktan başka hiçbir şey yapmadan iki gün üç akşamı boşa harcadığını düşünüyordu. Hafta boyunca sıkı çalışır ve hayatına devam ederdi ama her hafta sonu aynı davranış örüntüsünü sürdürürdü. Ayrıca, seks yapan insanların video kliplerini izlemekten yorulacağını ve fazladan erotik uyarım için internetin sınırlarına gittikçe daha fazla gireceğini de keşfetmişti. Eşi, onun gizli hayatı hakkında hiçbir şey bilmiyordu. Tüm bu süreç onun kendine olan güvenini baltalıyor ve özgüvenini yok ediyordu. Maalesef internet, sizi çevrim içi varlığa ve çevrim dışı yokluğa gitgide daha fazla çeken aşağı doğru bir sarmal haline gelebilir.

Ben internete karşı değilim. Modern dünyada, onun kullanımı olmadan etkinlikte bulunmak pek mümkün olmaz. E-posta yazışmaları ve ilgilendiğim konularda araştırma yapma yeteneği olmadan hayatımı yönetemezdim. Kolayca kitap satın alabilir, müzik ve film indirebilir, haberleri ve hava durumu bilgilerini alabilirsiniz. İnternet aracılığıyla başkalarıyla bağlantı kurabilirsiniz. Benzer şekilde internet, bireylerin kendilerini HIV/AIDS ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlara karşı korumalarına yardımcı olacak bilgiler ve rehberlik sağlar. İnternetin pek çok faydası var ve cinsel alandaki tüm kötülükleri internetin genişle-

mesine bağlama eğilimini desteklemiyorum. İnternet pornosuna ya da internetin, kullanmak isteyenlere cinsel hizmet sunmak için kullanılmasına yönelik herhangi bir yasağı desteklemiyorum. Bununla birlikte, hemen hemen her iyi şey kötü bir yanıyla birlikte gelir ve kötü yanı, bu sorunlara bir çözüm olmaktan çok, hayatın sorunlarından bir kaçış olarak kullanılabilir olmasıdır.

İnternette oyun bağımlılığı, *Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nın (APA, 2013) en son yayınında “ileri çalışma” için yeni bir kategori olarak tanımlanmaktadır. Bu rehber, ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılan ruhsal bozuklukların standart sınıflandırmasıdır. Bu tanımlamanın içerisinde, cinsel bağımlılıkla ilgili bir not var ve bunun ruhsal bir bozukluk olarak el kitabına dahil edilmesi için yeterli akademik denetimden geçmiş verilerin olmadığı sonucuna varılmış durumda (APA ,2013). Bu, cinsel bağımlılık kavramının var olmadığı anlamına gelmez. Sadece resmi sınıflandırmayı garanti altına alacak yeterli akademik denetimden geçmiş verilerin mevcut olmadığı anlamına gelir. Her hâlükârda, bunun bir “psikiyatrik bozukluk” olduğuna ikna olmuş değilim. Yine de, bağımlılık olarak adlandırılmış ya da adlandırılmamış olsun sorunlu cinsel davranış gerçektir, meşakkatlidir ve potansiyel olarak yıkıcıdır.

Porno başlangıçta “fahişeler hakkında yazılar” anlamına geliyordu. Şimdi onu cinsel uyarılma amacıyla müstehcen materyal sağlanması olarak tanımlamak bizim için daha doğru olacaktır. İnternet çok hızlı geliştiği için, istatistiklerle ilgili güncel bilgi sağlamak olanaksızdır; bir hafta içinde güncelliğini yitirirler. Sahip olduğum en son bilgiler şu şekildedir:

- Amerika Birleşik Devletleri'nde her gün tek başına 68 milyon web araması yapılıyor.
- 2010'da, tüm küresel web aramalarının yüzde 13'ü porno oldu.
- Yetişkinlerin yüzde 10'u internet porno bağımlısı olduklarını itiraf ediyor.
- Porno web siteleri, en önde teknoloji şirketlerinin (Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo, Apple ve Netflix) toplamından daha fazla gelirlere sahiptir.

(*Stop Porn Culture*, 2014)

Geçtiğimiz birkaç yıl içinde yapılan araştırmalar, internette cinsel bağımlılığın yeni ve çoğu zaman fark edilmeyen bir dizi sosyal, ekonomik ve mesleki sonuçları olan bir sorun olduğunu ortaya koymuştur. Normalüstü uyaranlar ilkesine dönen internet pornosunun ısrarlı kullanımındaki sorunlardan biri, gerçek kadın algımızı değiştirmesidir. Çok iri göğüslü ve gelişi güzel seks meraklısı kadınlara bakmaya o kadar alışsınız ki, bu kadınların var olan gerçekliğini çarpıtacaktır. Sürekli porno kullanımının gerçek bir kadının cinsel çekiciliğini nasıl azaltabileceğini fark etmek kolaydır.

Beynin ayna nöronları, bir başkasının ne hissettiğini hissetmemizi sağlar. Birinin ağladığını görürseniz, genellikle merak etmeye, hatta iyi olup olmadığını ya da herhangi bir yardıma gereksinim duyup duymadığını sormaya yönlendirilirsiniz. Bu ayna nöronlar, gördüğümüz duygularla rezonansa girmemize yardımcı olur ve uygun empatik yöntemlerle tepki vermemize olanak sağlar. Ayna nöronlar, cinsel uyarılma resimlerine baktığımızda da çalışır. Erkek ve kadın resimlerinin canlandığını gördüğümüzde, bu bizde uyarılma da yaratabilir.

İnternet, hayatın sorunlarından kaçınmak için de kullanılabilir. İnternet kullanımının çelişkili sonuçlarından biri, yalnızlıktan bir kaçış gibi görünse de, araştırmalar sosyal izolasyonu ve kendine yabancılaşmayı artırabileceğini göstermiştir (Chaney ve Chang, 2005). Maltz ve Maltz (2008) internet pornosunun aşırı kullanımının can sıkıntısına, sosyal yalıtıma, başkalarının nesnelleştirilmesine, düşük benlik değerine ve cinsel bağımlılığa neden olabileceğinden söz eder.

Kanaatimce internetin aşırı kullanımıyla ilgili bir başka sorun, rutin pornodan sıkılabilmek ihtimalidir. Bu nedenle aramanın yönü gittikçe daha alışılmadık ve hatta aşırı hale gelebilir ve çevrim içi olarak harcanan zaman miktarında bir artış olabilir. İnternette sonsuz yenilik var. Bence bu, diyelim ki kızillar ya da uzuvları kesilmiş kişiler için çekinik düzeyde kalmış bir cinsel senaryonuz varsa, mastürbasyon ve orgazmın gücüyle pekiştirildiği için cinsel şablonlarınızın ön saflarına getirilebileceği anlamına gelecektir. Bir araştırmacıya göre, internetin aşırı kullanımı, genellikle

partnerle cinsel davranışa olan ilginin azalması açısından çevrim dışı cinsel davranışta değişikliklere neden olabilir (Young, 2007). Çok sayıda erkek, internet porno bağımlılığına eşlik eden ilişki problemlerinin yanı sıra başka cinsel problemler de bildirmiştir. Ancak hangisinin önce geldiğinden emin değilim. İki şeyin yan yana olması, birinin diğerine neden olduğu anlamına gelmez. Birçok başka araştırmacı internet pornosu kullanımına sıklıkla yalnızlık, depresyon, akademik sorunlar, evlilik sorunları, kaçırılan fırsatlar, aşırı harcama, düşük kişisel bakım ve diğer sosyal problemlerin eşlik ettiğini öne sürmüşlerdir (Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Van Rooij ve ark., 2012; Yen ve ark., 2007). İnternet porno bağımlılığına eşlik eden en büyük bireysel kayıp kaybedilen zamandır.

İlişkilerini yoluna koymak için çok sayıda erkek terapi gruplarımıza katılıyor. Cinsel bağımlılık partneri yaralar ve ilişkiyi istikrarsızlaştırır. İlişkideki partnere karşı genellikle katastrofik bir güven kaybı olur. İnternet pornosunun kullanımı, doğası gereği ilişkinin iyiliğine darbe vurur. Kadınların acınacak halde “Ona artık nasıl güvenebilirim?” diye bağırdıklarına defalarca tanık oldum. Erkeklerin kendilerinin de cinsel bağımlılığın sonuçlarının farkına vardıklarında perişan olduğunu gözlemledim. İnternet pornosunun çekiciliği göz önüne alındığında, kadınlar kendilerini aşağılanmış, itici ve arzulanmıyor hissedebilirler. Sonuç, gizli bir ilişkinin keşfi kadar güçlü olabilir. İnternet porno bağımlılığının kalpleri kırma ve ilişkileri yok etme kapasitesi söz konusudur.

Bu kitabın önceki bölümlerinde temel inançlarınızdan söz etmiştik. Çoğu cinsel bağımlı temel bir “Ben iyi değilim” inancına sahiptir ve bununla birlikte korkunç bir utanç duygusu ortaya çıkar. Utanç duygusu dayanılmaz görünür ve utanç duygusundan kaçmak için internet pornosu kullanılır. Bununla birlikte, bu yalnızca kısa vadeli bir strateji olarak işe yarar çünkü internet pornosunun kullanımı “iyi değilim” fikrini daha da doğrular ve bu korkunç bir döngüyü harekete geçirir: utanç, sanal seks, daha fazla utanç ve ardından daha fazla sanal seks.

Bu bölümde internet porno bağımlılığınf daha yakından incelenmiştir. İnternetin yaşamımızda olmaya devam edeceğini ve

normal yaşamın internete başvurulmadan gerçekten mümkün olmayacağını kabul ederken, internet pornosunun bağımlılık yaratan kullanımıyla ilgili bazı olası sorunlara işaret ettik. Bazıları bunun cinsel şablonları değiştirebileceği görüşünü benimsiyor. Bazısı ise, paradoksal olarak, yalnızlıktan kaçmak için kullanıldığını ancak aynı zamanda yalnızlığı da artırdığını ileri sürüyorlar. İnternet pornosunun kullanımının ilişkilerin kalitesi ve dayanıklılığı üzerinde rahatsız edici ve bozucu bir etkisi olabileceğini de vurguladık. Cinsel eyleme dökme davranışının ucuz (web kamerası kullanmadığınız sürece) ve nispeten güvenli bir yolu olmasına rağmen, bu kullanımın kullanıcı ve sevdikleri için geniş kapsamlı etkileri söz konusudur.

Alışılmadık Cinsel Uygulamalar



Bir keresinde bir cinayet davasında bilirkişi olarak ifade vermem istenmişti. Sanık cinayetten suçlu bulunarak 20 yıl hapis cezasına çarptırılmıştı. Kadını gerçekten öldürmüştü ama onu öldürmek istediğine ikna olmamıştım. “Bıçak oyunu” oynuyorlardı ve çok sarhoştular. Eli kaymış ve kadın ölmüştü. Aynı gün öğleden sonra bahçede “Seni öldüreceğim kaltak” diye bağırarak duyulmuş olması davasına pek yardımcı olmamıştı.

Şimdi, çoğunuz bıçak ya da nefes oyunu oynamıyorsunuz. Bunlar, alışılmadık olarak nitelendirilebilecek durumların en uç noktasında yer alacaktır. Bu yüzden burada bu konular hakkında yazmaya fazla yer ayırmayacağım. Kendiliğinden boğulma, çok dikkatli yapılması gereken başka bir tehlikeli uygulamadır. Son derece dikkatli olunuz, kendinizi yanlışlıkla öldürmeniz kolaydır. Burada ele almak istediğim alışılmadık cinsel uygulamaların çoğu, baskınlık/boyun eğme, transvestitizm (cross-dressing) ya da bu temaları rötuş etmeleri içerir. Sömürücü ve kompulsif olan her şey hukuki ve ahlaki açıdan açıkça yanlıştır. Bu yüzden, rıza gösteren yetişkinleri içeren ve yasa dışı ya da ahlak dışı olmayan davranışlarla sınırlı kalacağım. Davranışlarınız kompulsif bir yapıya ve sapmaya dönüşürse, bu sorunlarla başa çıkmanıza yardımcı olması için derhal yetkin bir psikoseksüel terapisti aramanızı öneririm. Birleşik Krallık'ta, *Lucy Faithfull Foundation*'ın ‘Şimdi Durdurun’ adlı bir yardım hattı var. Kliniğimizde risk değerlendirmeleri yapabilen ve tedavi sağlayabilen bir adli tıp uzmanı bulunmaktadır. Ne yaparsanız yapınız, kompulsif ya da taciz edici bir eylemde bulunmaya eğiliminiz varsa, bunun için vakit geçirmeden yardım almalısınız.

Alışılmadık cinsel davranışlar teknik olarak “parafili” olarak adlandırılır. *Amerikan Psikiyatri Derneği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*’nın son baskısında, yoğun bir sıkıntıya ya da ciddi yaşam sorunlarına neden olmadıkça tıbbi bir sorun olarak listelenmemiştir. Parafili sözcüğü Yunanca’da “yanında” anlamına gelen ‘para’dan ve “sevmek” anlamına gelen ‘fili’den gelir. Bu cinsel örüntüler çocuklukta kurulur ve cinsel olgunlukla hayata geçme eğilimindedir. Normalde çocukluk durumundaki bazı yoksunluk ya da travmanın sonucudur. Travma derken, korkunç bir şiddet eylemini kastediyorum, daha azını ama tekrarlayan bir ruhsal örselenmeyi kastediyorum. Alkolik bir anne baba ya da ruhsal bozukluğu olan bir anne baba olduğunda bu özel bir sorundur. Bu tür bir aile geçmişine sahip herkes ilginç bir cinsel senaryo geliştirmeyecektir ancak bazıları bunu geliştiriyorlar ve bunun anlamı eylemde saklıdır. Eğer seksi eylemin kendisinden çıkarırsanız, anlam ortaya çıkaracaktır. Yani eğer birisi kadınları dövmek istiyorsa, seksi bu eylemden çıkarırsanız bu size anlamın ne olduğunu gösterecektir. Bu, genellikle cezalandırıcı bir anne-ye karşı bilinçsiz bir kırgınlıkla kurulan kadınları cezalandırma arzusudur.

Danıştığım yetkin uzmanların çoğu (Bader, 2008; Kahr, 2007; Money, 1986; Stoller, 1975) fantezi ve alışılmadık senaryoların bir travma kodlaması olduğu ve bunların erotizasyon ve zaferle sonuçlandığı konusunda hemfikirler. Çocukluk döneminin eksiklikleri, travmaları ve aşağılanmaları haz sağlayacak hale getirilerek ustalığa ve zafere dönüştürülür. Böylelikle dayanılmaz olan bir deneyim, katlanılabilir kılınır. Sahip olduğunuz alışılmadık durum her ne olursa olsun, bunu istemediğinizi unutmayınız. Bu durum gelişimsel geçmişinizde kuruldu ve onlara sahip olmak konusunda elinizde hiçbir seçenek yoktu. Bununla ilgili ne yapacağınız ve ona göre hareket edip etmeyeceğiniz konusunda ise seçeneğiniz var. Alışılmadık senaryoyu istemiyorsanız ya da senaryo ilişkilerinizi engelliyor ve zarar veriyorsa, o zaman bir sorunuz var demektir. Parafili bağımlılık yapıcı sürece dahil olduğu ölçüde, bağımlılık yaratan süreçleri geride bıraktığınızda, parafilin üzerinizdeki gücü azalacaktır. Parafiliyi azaltmak ya da tümüyle ortadan kaldırmak için önerilen birkaç yöntem

daha vardır. Bunların hepsi bir çeşit kaçındırma terapisi içeriyor. Kaçındırma terapisinde, parafili hoş olmayan bir uyaranla eşleştirilir ve bu eşleşmenin, parafilinin erotik gücünde bir azalmaya yol açtığı ileri sürülür. Alandaki bazı yetkin kişiler bu süreci önerirken, diğerleri bunun kalıcı etkileri olduğuna ikna olmu-yorlar. Bu tartışmanın devam edeceğini düşünüyorum. Kaçındırma terapisinin kullanımı sorunludur. Hatta bazıları bunun etik bir süreç olup olmadığını sorgulayabilir. Kesinlikle zor bir süreç ve başarısızlık oranları çok yüksek. Nadiren “normal, alışılmadık senaryolar” için kullanılır ve tehlikeli olan senaryolara sahip olanlarla sınırlı olma eğilimindedir. Yalnızca iki kez bir tür kaçındırma terapisi kullandım. Bir zamanlar işe giderken otobüste kendini teşhir eden bir danışanımla çalışıyordum. Bu eylemi kesintiye uğratması için ona bir şişe amonyak tuzu vermiştim. İşe yaramamıştı. İkinci seferde onu aşağılayıcı şeyler yapmaları için kadınlara para ödeyen bir danışanımla çalışıyordum. Bu seks işçilerinden biriyle her deneyimin sonunda danışanım intihara eğilimli oluyordu. Bu danışanım için de işe yaramamıştı. Sonunda yatılı tedaviye başlamış ve ondan en son haber aldığımda yedi aydır tamamen iyileşmişti. Onun için yatılı tedavi hayatında devrim yaratmıştı. Bu ona ve ailesine çok pahalıya mal olmuştu ama şimdi yepyeni bir hayatı var. Çok zor bir süreci ama başarıyla sonuçlanmıştı. Sahip olduğu hayat acılarıyla doluydu, oysa şimdi huzur dolu bir hayata dönüşmüştü.

Alışılmadık senaryoların yanı sıra bir dizi sorun da olabilir. Bunlar arasında duygudurum bozuklukları, madde bağımlılığı sorunları, depresyon ve yüksek düzeyde anksiyete bulunur. Bazıları, istenmeyen alışılmadık bir senaryo için en iyi tedavinin grup çalışması, bireysel çalışma ve ilaç tedavisinin bir bileşimi olduğunu söyleyebilir. Antidepresan ilaçların seçici serotonin geri alım inhibitörlerinin (SSRI'lar) sıklıkla cinsel ihtiyacı ve arzuyu azalttığı iyi bilinmektedir. Bu bütüncül süreç genellikle en ideal tedavi planı olarak kabul edilir. Erken tedavi, güçlü bir benlik duygusu, yüksek düzeyde motivasyon ve cinsel şablonun önemli bir parçasının normal cinsel işlevler olduğunda bu bileşim terapötik süreçte en iyi sonuçları sağlayacaktır.

Bu bölüme bir cinayet davasından söz ederek başlamıştım. Aynı davayla bitireceğim. Adam iki gündür sürekli alkol alıyordu. Eski bir cinsel partneri onu aramış ve eve davet etmişti. Kadının “hard seksten” hoşlandığı söyleniyordu. Gece boyunca birkaç kez seks yaptılar. Sabah erkenden bıçaklarla oynamak için mutfağa indiler. Adam o kadar sarhoştu ki eli kaymış ve kadının boğazını kesmişti. Kadın kan kaybından ölmüştü. Adam sekiz saat boyunca kadının cansız bedeninin yanında sızmıştı. Ertesi gün polise teslim oldu. İkisi de bıçak oyunu ile ilgili en önemli kuralı bilmiyordu: sarhoşken bunu asla yapmamalısınız. Bu vakada görebileceğimiz gibi, bıçak oyunu ölümcül sonuçları olan tehlikeli bir durumdur.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Çapraz Bağımlılıklar ve Eşlik Eden Bozukluklar



Giriş

Cinsel bağımlılığa bir dizi sorun eşlik edebilir. Bunlar, cinsel bağımlılığın bir ya da daha fazla başka bağımlılık yapıcı süreçle birleştiği “çapraz bağımlılıkları” içerebilir. Cinsel bağımlılığa depresyon, anksiyete, utanç ve yalnızlık gibi duygudurum sorunları da eşlik edebilir. Ayrıca, partnerinizle olan ilişkinizde bazen cinsel eyleme dökme ihtiyacınıza katkıda bulunan sorunlu bir dinamik var olabilir. Bu, partneri suçlamak değildir. Dinamik, genellikle “farkındalık dışıdır”. Oradadır ama hemen fark edilemeyebilir. Bu bölümde hem bağımlılıkları hem de sıklıkla kompulsif cinsel davranışa eşlik eden duygudurum sorunlarını inceleyecek ve yorumlayacağız.

Çapraz Bağımlılıklar

Araştırmalar, kompulsif cinsel davranışın genellikle alkol ve diğer eğlence amaçlı uyuşturucu kullanımıyla birleştirdiğini açıkça ortaya koymuştur. Bazı araştırmalar, cinsel bağımlıların yüzde 40-60'ının da bir madde kullanım sorunu yaşadığını öne sürüyor. Bu bileşimin yüksek yaygınlığı, hem cinsel davranış hem de madde sorununun aynı kökene sahip olduğunu göstermektedir.

En büyük suçlu alkoldür. Yalnızca alkolün etkisi altında eyleme dökme davranışında bulunan danışanlarım var. Belki de danışan-

larımın yüzde 30'u aşırı alkol kullanıyor ve bazıları seks işçileri için para ödüyor. Alkol sizi ketler ve bilişsel zihninizden uzaklaştırır. Alkolün etkisi altında, ayık olsak asla yapmayacağımız ya da söylemeyeceğimiz şeyler yapar ve söyleriz. Birkaç biradan sonra geçmiş ve gelecek duygusu kaybolur. Sonuçlara dair tüm düşünceler pencereden dışarı çıkar. Alkol, duygudurumu değiştiren bir maddedir. İnhibisyonun ortadan kalması, bir kişinin kötü kararlar almasına ve akıl dışı hareket etmesine de neden olabilir.

Kokain kullanımı belki alkolden daha çetrefillidir. Tedavi programımıza katılan kokain kullanan erkekler, iki ya da üç seanstan sonra programı bırakıyorlardı. Bu durum benim, eğer bir kokain sorunuz varsa, kompulsif cinsel davranışa odaklanmadan önce bununla ilgilenmeniz gerektiğine düşünmemi sağlıyor. Kokain, beyin kimyasını o kadar köklü şekilde değiştiriyor ki mutlaka geride bırakılması gerekiyor. Kokain, beyne büyük zarar veren tehlikeli bir ilaç. Kokain etkisi altında kafayı bulma hissinin etkisi o kadar yoğundur ki kişi yalnızca bir kez kullanımda bile bağımlı hale gelebilir. Kokain ayrıca kalp krizi ya da felç riskini artırır. Ergenlikte başladığında, düşünme yeteneğimiz ve duygusal işlevsellüğümüz açısından uzun süreli etkileri söz konusudur. Kokain, seks işçilerini kullanan erkekler için özel bir sorun olabilir. Bazı seks işçileri kokain tedarik etmektedir ve kendileri de kokain kullanımına bağımlıdırlar. Enkaz ve yıkıma giden süreci fark etmek kolaydır: birkaç içki inhibisyonu ortadan kaldırır ve sizi bir seks işçisini ziyarete götürür, bu da daha sonra, erotik hazzı arttırmak için bir ya da iki doz kokain çekmenin iyi bir fikir olacağını, inhibisyona uğramış adama önerir.

Bağımlılıklar birbirine yalnızca eşlik etmez. Farklı şekillerde etkileşirler. Yukarıdaki paragrafın sonundaki örnek, bağımlılıkların bir şekilde etkileşime girdiğini gösterir ve bu “füzyon” olarak adlandırılır. Diğer bir bileşim, bir bağımlılığın diğerinin yerini almak için ortaya çıkmasıdır. Sigarayı bırakmaya çalışan herkes bunu bilecektir. Sigarayı bırakırsanız yemeye başlarsınız. Alkol gibi bir bağımlılık diğerini mazur görmek için kullanılabilir. Bir bağımlılık, bir diğerine götüren bir ritüelin parçası olabilir. Gör-

düğünüz gibi, bağımlılıklar karmaşık ve birbiriyle bağlantılı fenomenlerdir.

Davranışsal bağımlılıklarda davranış, bir maddeden ziyade olumsuz duygudurumunu uyuşturmak için kullanılır. Davranış beyindeki dopamini artırır. Bu, örneğin “aşk bağımlılığı” için geçerlidir. Âşık olma konusunda yapılan araştırmalar, sürecin bir maddenin kullanımıyla aynı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Alışveriş bile bir bağımlılık olabilir. Koşmaya alışkınım ve birkaç günlüğüne koşmadığımda vücudumun bana bir şeylerin ters gittiğini hissettirdiğini biliyorum. Koşuya çıkıyorum ve sonrasında kendimi iyi hissediyorum. Beden cinsel kimya üretir ve her birimizin cinsel olma özerkliği vardır. Cinsel davranışları ele alırken, cinsel dürtünün basitçe vücudunuzun kimyasının gelgitlerine bir tepki mi olduğunu yoksa cinsel arzunun olumsuz bir duygudurumunu yatıştırma ihtiyacından mı kaynaklandığını ayırt etmek zordur. Bu karmaşık bir karar verme sürecidir ancak kompulsif cinsel davranışın işaretlerini fark ettikçe, aradaki farkları ayırt etmek mümkün olacaktır.

Çalışmak, insanların “işkolikler” dediği kavramı yaratan başka bir kompulsif davranış olabilir. Bu, çok iyi profesyonel sonuçlara sahip olabilen ve genellikle yüksek oranda ödüllendirilen bir davranıştır. Ancak, iş hayatında çalışkan olmaktan daha fazlasıdır. Bu, tahammül edilemez duygudurumlarından bir kaçış olarak iş hayatında tamamen kaybolmaktır. Özellikle erkekler için geçerlidir. Erkek kimliği, profesyonel yaşamla derinden bağlantılıdır. Birinin mesleğini ya da iş hayatını bildiğinizde, onu bir değer kategorisine yerleştirebilirsiniz. Profesyonel kimlik oluşturulduktan sonra, zihninizde o kişinin geçmişine, eğitim durumuna, ait olduğu sınıfa ve sosyal hiyerarşideki yerine dair bir fikre sahip olursunuz.

Bazı insanlar, iş hayatının taleplerine olan kararlılıklarını daha da artıran bir obsesif-kompulsif bozukluğa sahiptir. İşkolkler seçtikleri kariyerde başarılı olsalar da bunun ciddi bir dezavantajı söz konusudur. Kompulsif cinsel davranıştan kurtulma sürecinde makul bir iş-yaşam dengesi önemlidir. Danışanlarımdan babalarının asla evde olmadığını tekrar tekrar duyuyorum. İyi ebeveynlik dengeli bir zaman adanmışlığı gerektirir. Dayanılmaz duygudurumlarından kaçınmak ve bu nedenle önemli aile sorumluluklarını, evlilik ilişkilerini ve eğlence aktivitelerini ihmal etmek için işe kaçmak ciddi bir sorundur. İyi bir iyileşme genellikle, çalışma, dinlenme, rahatlama, spor ve aileye adanmışlığın hepsinin hak ettiği yeri bulduğu dengeli bir yaşam geliştirmek anlamına gelir.

Bir başka ilginç bağımlılık yaratan süreç, dini faaliyetlere katılmaktır. Burada, tüm dindar insanların bağımlı olduğunu ya da dinin bağımlılık yapan bir süreç olduğunu ileri sürmüyorum. Böyle bir şeyi söylemek çok kolaydır fakat dini davranışın sosyal düzene ve dindar bireye sağladığı önemli faydaları reddeder. Bununla birlikte, din alternatif bir bağımlılık süreci olabilir. Dini adanmışlık, dayanılmaz olanı katlanılabilir hale getirebilecek etkinlikler sağlamak için bozulmuş olan benlik duygusunu desteklemek için davranışsal bir dublör olabilir. Dindar insanlarda sık sık ön yargı ve hoşgörüsüzlüğe dönüşen büyük bir öz nefret gözlemledim. Utanç odaklı kişi için din, seilmeyen benliğin gerçekliğini gizlemenin bir yolu olabilir ve bazen cinsel bağımlılığa eşlik eder. Cinsel bağımlılığa eşlik ettiğinde, bu durum kişi için iki arada bir derede kalma haline dönüşür. Dinin mesajı genellikle utanç verici bir mesajdır. Utanç dayanılmaz hale geldiğinde, bazıları kompulsif cinsel davranışa başvurur. Bu da bu bireylerin utanç verici oldukları inancını doğrular. Böylece daimi bir döngüde kalmaya devam ederler. Bazıları kusurlu bir benlik duygusundan kaçış mekanizmalarını hem dinde hem de cinsellikte bulurlar. Bu çok acı verici ve yıkıcı bir bileşimdir.

Başka çapraz bağımlılıklar da söz konusudur. Bir ağrı kesici olarak kompulsif yeme, sıradan olandan heyecanlı olana bir kaçış yöntemi olarak kumar ve paraşütle atlama, bungee jumping ve

motosiklet yarışları gibi yüksek adrenalinli aktivitelerin peşinde koşma bunların arasındadır. Sık sık kumarbazların kaybetmeye bağımlı olduğunu düşünüyorum. Kumar, kazançtan çok daha fazla kayıp getiren son derece heyecan verici bir aktivitedir. Yiyecekleri ağı kesici olarak kullanmak kusurlu olma hissini pekiştirir. Bizim kültürümüzde, zayıf insanlar sosyal olarak daha değerlidir ve şişman insanlar hor görülebilmektedir. Yüksek adrenalin aktiviteleri tehlikeli ve potansiyel olarak ölümcül olabilir.

Yürüttüğümüz iyileşme gruplarının çoğunda, bu tür çapraz bağımlılıkları gözlemliyoruz. Ortalama on erkekten oluşan bir grupta, kumar oynayan bir kişi, kompulsif cinsel davranışa giriş kapısı olarak alkol kullanan birkaç kişi, kokain kullanan bir ya da iki kişi, kendilerini yiyeceklerle yatıştıran bir ya da iki kişi, dini kullanan iki ya da üç kişi ve işkolik birkaç kişi vardır. Çoğu zaman bu davranışlardan birkaçı aynı kişide ortaya çıkabilir.

Duygudurum Sorunları

Duygudurum sorunları sıklıkla kompulsif cinsel davranışa eşlik eder. Bununla birlikte, iki durumun yan yana olması nedeniyle birinin zorunlu olarak diğerine neden olduğu sonucuna varmak mümkün değildir. Cinsel bağımlılık durumunda, kanıtlar kompulsif cinsel davranışın zor duygudurum duygularından bir kaçış olduğuna işaret etmektedir. Bu bana aynı zamanda ruhsal sorunların özünde cinsel kompulsif davranışla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Sözümlü edeceğimiz duygudurum sorunları:

- depresyon
- yalnızlık
- anksiyete
- utanç
- can sıkıntısına eğilim.

Bunların hepsi rahatsızlık olmasa da, acı verici duygudurumlardır. Zaten kompulsif cinsel davranış, bu duygudurumlarından birinden kaçma girişimidir. *Journal of Clinical Psychiatry*'de yazan Kafka (1991), cinsel bağımlılığı "duygudurum bozukluğuyla

birlikte görülen cinsel düzenleme bozukluğu” olarak tanımlıyor (Kafka 1991: 63). “Eşlik eden”, birlikte ortaya çıkan iki semptom anlamına gelir. Muhtemelen bunu “problemlili duygudurumlarıyla ortaya çıkan bir cinsel davranış örüntüsü” olarak yeniden tanımladım. “Bozukluk” terimi fazla tıbbi görünmektedir ve hem cinselliği hem de duygudurumunu bir patolojiye dönüştürme eğilimindedir.

Şiddetli depresyon vakalarında, duygudurumunun mümkün olduğunca erken tedavi edilmesi önemlidir. Depresyon sizi motivasyondan mahrum eder ve motivasyon, cinsel bağımlılığı yenmek için önemli bir araçtır. Depresyon, herhangi bir aktivitede bulunmak için caydırıcılık yaratır ve ne kadar az aktivitede bulunursanız, o kadar çok depresif olursunuz. Aynı zamanda olumsuz düşünceleri yerleştirir ve olumsuz düşünme soruna daha fazla katkıda bulunur. Depresyon, antidepresan ilaçlarla ya da bilişsel davranışçı terapi ile tedavi edilebilir. İlaç almak istemeyenler için BDT tercih edilen yöntem olabilir. BDT’nin ilaçlara göre başka bir avantajı söz konusudur. Sorunun yeniden ortaya çıkması durumunda ileride kullanılacak teknikleri öğrenebilirsiniz. Depresyonda olduğunuzu düşünüyorsanız yardım almalısınız. Depresyon tedavi edilebilir bir ruhsal bozukluktur.

İyileşme gruplarımızda genellikle yalnızlığın kuşattığı birkaç danışanımız vardır. Bunlar “yerleşik” sorunlardır ve bir partnere, bir futbol takımına ya da bir golf arkadaşına sahip olmakla hiçbir ilgisi yoktur. Çocuk gelişiminde, kişiyi neredeyse her zaman yalnız hissettiren bir şey olmuştur. Yalnızlık üzerine cinsel eyleme döken bireyler genellikle terk edilmekten çok korkarlar. Yalnızlık genellikle cinsel bağımlılığa ve özellikle internet cinsel bağımlılığına eşlik eder. Kişi yalnızlık sorununu çevrim içi çözmeye çalışır ancak bu daha derin ve gerçek bir yalnızlığa neden olur.

Tedavi programımızda çok sayıda erkek, cinsel eyleme dökme davranışlarının yüksek düzeyde anksiyete ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Yüksek stres düzeylerinden kaçmak için cinsel davranışları kullandıklarını fark etmişlerdir. Cinsel eyleme dökme eğiliminin azalması için stresi azaltmak önemlidir. Bazen süregelen ve zayıflatıcı bir stres düzeyi söz konusudur

ve bu konuda yardım almak için bilişsel davranışçı bir terapistte gitmenizi öneririm. Böyle bir durum Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) olarak bilinir. Bu terimi, anksiyete düzeyleri normal yaşamı gerçekten engelleyecek kadar yüksek olduğunda kullanırız. Anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olacak bir dizi teknik söz konusudur ve bir kez öğrendikten sonra, gelecekte anksiyeteyi azaltmayı sürdürmek için kullanılabilirler.

Bu kitapta daha önce gördüğümüz gibi, utanç, kişinin kabul edilemez, değersiz, özünde kusurlu, küçültülmüş, sevimsiz, aşağılanmış ve bu nedenle tüm insani değerlerini yitirerek olası bir reddedilme kurbanı olduğu duygusudur. Utanç tıbbi bir rahatsızlık olmasa da, son derece acı verici bir deneyimdir. Çoğu insan utanç odaklıdır. Bu, kendine güven ve öz yeterlik tutumunun altında, sürekli, genellikle bilinmeyen bir utanç temeli olduğu anlamına gelir. İnsanlar, başkalarıyla bağlantı kurmaya programlanmışlardır ve başkalarıyla bağlantılı olmaya yönelik tehditler son derece rahatsız edicidir. Karşılaştığım çoğu cinsel bağımlının yüksek düzeyde toksik utanç duygusu vardı. Bu utanç duygusundan bir an için cinsel davranışla kaçabilirsiniz ama sonrasında utanç yoğunlaşacaktır. Utanç cinsel davranışla giderilir ama aynı zamanda cinsel davranış daha fazla utanç yaratır. İnternet pornosuna zaman kaybettiğiniz için ya da iş seyahatlerinde seks işçilerini kullandığınız için kötü biri olmanız gerektiğini düşünürsünüz. Utanç, cinsel eyleme dökmelerle geçici olarak giderilse de, uzun vadede yoğunlaşacaktır.

Klinik çalışmalarım da, diğerlerinden daha yüksek düzeyde uyarıma gereksinim duyan erkek danışanlar gözlemledim. Ben bu bireylere “can sıkıntısına eğilimli” ya da “can sıkıntısına tahammülsüz” bireyler diyorum. Sanki can sıkıntısı göstergeleri diğer bireylerden daha düşüktür. Gerçekten canlı hissetmek için anormal derecede yüksek düzeyde heyecana gereksinim duyuyor gibi görünüyorlar. Bu gibi durumlarda, basit ve sıradan olanı takdir etmeyi öğrenmelerini öneririm. Sıradanlıkta büyük bir zarafet vardır. Yalnızca fark etmelisiniz.

Sonuç

Bu bölümde, çapraz bağımlılıklara ve bunlara eşlik eden duygudurum sorunlarına odaklandık. Bunların her ikisi de cinsel eyleme dökme davranışlarına yol açabilir. Cinsel bağımlılık, bu duygudurumlarından ya da duygudurum sorunlarından birini hafifletmek için bir mekanizma olduğu için aslında seks eylemiyle ilgili değildir. Çapraz bağımlılıklar sıklıkla cinsel bağımlılığa açılan geçiş maddeleridir. Gerçekten iyi ve tam bir iyileşme istiyorsanız, bu etmenlerin cinsel davranışınızla nasıl ilişkili olduğunu düşünmeniz yararlı olacaktır. Sonuçta, etkili bir iyileşme en iyi şekilde bir sağlık platformunda sürdürülür. Kendinizi iyi hissediyorsanız ve hayattan memnunsanız, tatsızlıklardan kaçınmanın bir yöntemi olarak sekse kaçmaya gerek kalmaz. İşte o zaman seks, bir ilişkide keyifli bir eğlence aktivitesi ya da yakınlığın önemli bir kolaylaştırıcısı haline dönüşebilir.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Grup Çalışması



Bu bir kendine yardım kitabı olmasına rağmen, birçok kişi iyileşmeyi sürdürmenin tek güvenilir yönteminin başka bir kişi ya da kişilerden yardım almak olduğunu fark edecektir. İhtiyacınız olan yardımı bu kitaptan alamazsanız ya da değişmek için tüm iyi niyetlerinize rağmen eski davranışlarınıza döndüğünüzü fark ederseniz, o zaman grup çalışmasını deneyebilirsiniz. Cinsel davranış konusunda yüksek düzeyde gizlilik ve utanç olduğundan, bu kulağa çekici olmayan bir ihtimal gibi gelebilir. Bununla birlikte, umduğunuz sonuçları kendi başınıza alamazsanız, acıya göğüs gerip ilerlemenize yardımcı olması için bir grup çalışması ya da başka bir kişinin katılımını sağlayabilirsiniz.

Başka bir fikir, bireysel terapiye gitmektir. Bireysel terapiden yararlanmak için en pahalı ya da en nitelikli terapistte ihtiyacınız yok. Yalnızca terapistinize ısındığınızdan ve onun anlayışına ve beceri düzeyine güven duyduğunuzdan emin olmanız yeterli olacaktır. Sizin için en uygun psikoterapisti bulmak için çarşı pazar dolaşmanın görgü kurallarına uygun olmayabileceğini anlıyorum ama bunun neden bir sorun olması gerektiğini anlamıyorum. Açıkçası, kararınızı verebilmeniz için önce bir seans yapmanız gerekir. Görüştüğünüz ilk terapist sizin için biçilmiş kaftan gibi görünmüyorsa, tam olarak doğru terapisti buluncaya dek denemeye devam ediniz. Beni tam olarak anlayan bir terapistim vardı ve onunla görüşmek ve beni anladığını hissetmek harika bir duyguydu. Onunla görüştüğüm dönemde ölmüştü ve bütün gün 'Kendimi annesiz bir çocuk gibi hissediyorum' ilahisini söyleyerek dolaştığımı hatırlıyorum. Bir terapistle iyi bir ilişkiye sahip olmak, yalnızlığı azaltıp tümüyle giderebilir.

Bana göre iki tür terapi vardır. Biri, belirli bozukluklara yardımcı olmak için kanıtlara dayalı protokollerin uygulanmasına dayanan bilişsel davranış terapi, diğeri ise kendiliğın inşasına ilişkin daha genel bir keşif sürecidir. Son bölümde bahsedilen sorunlardan birini gidermeyi amaçlıyorsanız, bilişsel davranışçı bir terapist öneririm ancak öz farkındalık arıyorsanız, genel bir psikoterapist seçmenizi öneririm. Bazı terapistler diğelerinden daha fazla yönlendirici değildir, bu nedenle kiminle görüşeceğinizi düşünürken bunu da aklınızda bulundurunuz. Bir uyarı: İstenmeyen cinsel davranışları yalnızca bireysel terapi ile geride bırakmak zordur. Diğeri iyileşme çabalarını artırmak için bireysel terapi kullanılmalıdır. İyileşme sürecinde ilerlemek için bu kitabı kullanıyorsanız, bu süreçte yanınızda birinin olması önemli katkı sağlayacaktır. Bu durumda terapistinize, birlikte çalışırken bu kitabın bir nüshasını vermenizi öneririm.

Cinsel iyileşme arkadaşlık gruplarına katılmak ücretsizdir ve profesyoneller tarafından yönetilmez. İyileşen bağımlıların birlikte çalışarak, deneyim, sıkıntı ve başarısızlıklarını, hatta iyileşme sürecindeki başarılarını, umutlarını ve zaferlerini paylaşmalarından oluşurlar. Bu tamamen akranlar arası bir süreçtir. Bunun ücretli bir profesyonel olan bir kişiyle çalışmaya göre bazı avantajları söz konusudur. Kendine yardım programı olduğu için herkes eşittir ve grup sürecine yapılan her katkı değerli olabilir. Bu programlarda daha fazla bilgi çeşitliliği vardır. Hepsi, 1935'te Adsız Alkolikler'in kuruluşuyla başlayan modele dayanıyor. Bu programlar teistik ve Tanrı inancını içeriyor olsa da, inançsızlar için bu durum gerçekten bir sorun olmamalıdır. Temel odak, benliğin Yüce Güce teslim edilmesi fikri üzerinedir. Laik Britanya'da grup ya da programın kendisi Yüce Güç olarak kabul edilir. Özetle, her grup aşağıdaki bileşenlerde özetlenebilecek bir On İki Adım sürecini içerir. Bu süreç Yüce Güce teslim olmayı, ahlaki bir envanteri, zarar görenlere telafi yapılmasını ve sürecin yaşam boyu devam etmesini kapsar. Son adım, aynı durumdaki başkalarına yardım etmeye odaklanmıştır. On İki Adım'ın "Tanrısal" dilinden vazgeçseniz bile, önemli bir sloganını aklınızda buldurmalısınız: "İstediginizi alın ve gerisini bırakın". Bu sloganı

akılda tutarak, herkes On İki Adım Cinsel İyileşme Grubuna katılmadan yararlanabilir.

Şu anda Birleşik Krallık'ta faaliyet gösteren cinsel iyileşme arkadaşlık grupları Adsız Sekskolikler (AS), Adsız Cinsel Bağımlılar (ACB) ve Adsız Seks ve Aşk Bağımlılarıdır (ASAB). Bu gruplar önce Londra'da kuruldu, daha sonra ülke geneline yayıldılar. Dünyanın her yerinde toplantılara katılmak mümkündür. Farklı arkadaş grupları haftanın farklı gün ve saatlerinde buluşur. Bunlardan birine düzenli olarak katılarak iyileşmeyi artırmak mümkündür.

Adsız Sekskolikler, heteroseksüel evlilik dışında kendisiyle ya da başka biriyle cinsel ilişkiye girmeyen ortak bir kırmızı çizgiye sahiptir.

Adsız Cinsel Bağımlılar büyük ölçüde erkeklerin arkadaşlık grubudur. Çok sayıda olmasa da kadınlar da katılır. Bu arkadaşlıkta her birey kendi kırmızı çizgilerini belirler. Başka bir deyişle, kişisel bir cinsellik planı ve kendi ayıklık tanımınız doğrultusunda çalışırsınız. Yoksunluğun tanımı kendi kendine tanımlanmıştır. Bu bana gerçekten kapsayıcı bir arkadaşlık grubu gibi görünüyor ve kendi iyileşme sürecinize katkı sağlayabilir.

Dikkate alınacak son cinsel iyileşme arkadaşlık grubu, Adsız Seks ve Aşk Bağımlılarıdır. Başlığa "aşk" eklenmesi nedeniyle, katılımcıların yaklaşık yarısı kadındır. SLAA, zorlu ve hoşgörüsüz bir iyileşme programı olan HOW programını (Dürüst, Açık ve İstekli) içerir. Bu grup toplantılarına katılan az sayıda danışanım oldu ve hepsi bunu yararlı buldu. Her durumda bu kişiler, bağımlılığın hayatlarını tamamen yönetilemez kıldığı bireylerdi.

On İki Adım programlarının grup temelli oldukları için etkili olduğuna inanıyorum. Grup, kişinin yalnız olduğu hissini giderir, yakın arkadaşlık sağlar ve bilgi temin eder. Ayrıca bir hamilik (sponsorluk) sistemi de işletiyorlar. Bu, çoğu grup üyesinin bir hesap verebilirlik ortağı olarak hareket eden ve onlara program boyunca iyileşme sürecinde rehberlik eden bir hami bulması anlamına gelir. Ancak On İki Adım programlarının da kendine özgü zorunlulukları söz konusudur. Birçok toplantıya katılma-

nız gerekecektir. “Tanrısal” dil bazıları için rahatsız edici olabilir. Programda bağımlılığın nörobilimi hakkında çok az şey vardır, bağımlılık döngüsüne yönelik çok az analiz bulunur, bilişsel çarpıtmalar hakkında ve aile kökenine özgü hiçbir şey yoktur. Bu dezavantajlara rağmen, cinsel bağımlılığın iyileşmesi için yine de tavsiye ederim. İyileşme yolunda kullanılacak bir araçtır. Uzun zaman önce, bunlar Birleşik Krallık’ta mevcut olan tek tedavi programlarıydı. Söylenenler yerine getirildiğinde, cinsel bağımlılığın çözümü için etkili programlardır.

Birleşik Krallık’ta cinsel bağımlılıktan kurtulma konusundaki tüm eğitim programlarına şahsen katılmışım. Erkekleri ve kadınları cinsel bağımlılık sorunu ile çalışmak üzere eğitmek için çeşitli programları da başlattım. Başlangıçta benimle eğitim almış iki ya da üç kişi şimdi kendi programlarını oluşturdular. Bu programlar farklı şekillerde gelişecek ve meslektaşlarım tarafından hiçbir zaman tedavi görmediğim için, çalışmanın içeriği ya da etkinliği hakkında yorum yapacak konumda değilim. Onlar saygı duyduğum uzmanlar ve cinsel bağımlılıktan muzdarip kadın ve erkeklere olan adanmışlıklarına değer veriyorum. Herhangi bir nitelikli cinsel iyileşme programının, iyileşme çalışmasına yardımcı olacağını düşünüyorum.

Marylebone Center’daki kendi programımız üç bölüme ayrılmıştır. Her bölüm 12 hafta sürer ve hafta içi bir akşam iki saat toplanırız. Programın ilk bölümü, cinsel bağımlılık davranışına yönelik tüm girişimlere odaklanırken, ikinci bölüm bunu daha gayri resmi bir şekilde sürdürür ve konulara daha derinlemesine girer. Programın üçüncü bölümü, “Öz Saygının Yenilenmesi” olarak adlandırılır ve benlik saygısını geliştirmek için bilişsel davranışçı egzersizleri kullanır. Mükemmel bir iyileşme oranımız var. Aradığınız sonuçları bu kitaptan alamazsanız, bir iyileşme grubuna katılabilir ya da ülke çapında faaliyet gösteren özel tedavi programlarından birine katılabilirsiniz.

Son olarak, eğer sorun siz ve başkaları için çok büyük, rahatsız edici ya da tehlikeliyse, yatılı tedaviye gitmeniz gerekebilir. Cinsel bağımlılık konusunda çalıştıklarının reklamını yapan bir dizi yatılı servis hizmetleri vardır. Bununla tam olarak ne kastettiklerini

ve tam olarak ne tür bir tedavi sunduklarını bilmek isterdim. Şu anda, cinsel bağımlılığın tedavisi için İngiltere merkezli herhangi bir yatılı tedavi merkezinin reklamını yapmıyorum. Hiç şüphe yok ki zamanla bu değişecek. Amerika Birleşik Devletleri'nde bu işi etkili bir şekilde yapan pahalı merkezler var. Bana Güney Afrika'da işlerin iyi sürdüğü söylendi. Bu doğruysa, Güney Afrika, Amerika Birleşik Devletleri'nden çok daha ucuz bir seçenektir. Çoğu erkek için, yatılı tedavi gerekli değildir ve yatılı olmayan bir program etkilidir.

Grup çalışması, bireysel iyileşme çalışmasına yararlı bir katkı olabilir. Bu, ücretsiz olan On İki Adım programları olabilir ya da özel bir program için ödeme yapabilirsiniz. Bu kitaptaki egzersizlere nasıl devam edeceğinize bakınız. Gerekse duyulması halinde her zaman ücretsiz bir programa ya da özel bir tedavi programına erişebilirsiniz.

Bu kitabın önceki bölümlerinde, “eğer sorunsuz, bu yalnızca bir sorundur” ifadesini kullanmıştım. Cinsel davranışınız sizin için sorun değilse, başka hiç kimse bunu cinsel bağımlılık olarak etiketlememelidir. Bunun bir sorun olup olmadığını belirleyebilecek tek kişi sizsiniz. Bununla birlikte, yaşamınızda gerçekten sıkıntılı bir duruma neden olan bir cinsel davranış örüntüsüne sahipseniz, bu kitap davranış kontrol altına almanıza yardımcı olacaktır. İnternet pornosuna bakarak geçirdiğiniz zaman miktarı ya da seks işçilerine harcadığınız para miktarı sizi rahatsız ediyorsa, bu kitaptaki egzersizler davranış örüntülerinizde bazı temel değişiklikler yapmanıza yardımcı olacaktır. Ancak, bunların hiçbiri sizin için sorun değilse, o zaman varsın öyle olsun.

Bu hafta öğrendiklerinizi özetleyiniz:

Sonuç



Cinsel bağımlılık kavramına karşı bir dizi argüman söz konusudur. Bazı kişiler bağımlılığın yutulan maddeleri içermesi gerektiğini düşünür. Nörobilim alanında yapılan son araştırmalar bu görüşün geçerliliğini çürütüyor. Bazı aktivitelerin beyin kimyasını eğlence amaçlı uyuşturucularla aynı şekilde etkileyebileceğinin farkına varmış durumdayız. Romantik çekiciliğin beyin kimyası buna iyi bir örnektir. Romantik çekim, iğneli uyuşturucuların etkisinin tüm özelliklerine sahiptir. Bazı insanlar için egzersiz bağımlılık yapan bir süreç haline gelebilir. Diğerleri için bu yemek ya da alışveriş olabilir. Süreç ne olursa olsun, beyinde dopamin salgılır ve dopamin, hazzın temel bileşenidir. Yüksek dopamini arzulanabilir ve bunu farklı şekillerde tekrar etmeye çalışabiliriz.

Belki de daha önemli bir başka argüman, cinsel bağımlılık kavramının cinselliğin kendisini bir patolojiye dönüştürmesidir. En azından bazı cinsellik biçimleri patolojik hale getirilmiştir. Bunlar, psikoloji ya da tıp kisvesi altındaki değer yargılarıdır. Cinsel şablonlarımızı seçmediğimiz için, bazılarını “Uygun” kutucuğuna, diğerlerini “Uygun değil” kutucuğuna yerleştirmek doğru görünmüyor. Bunun istisnası, kompulsif ya da rıza veremeyenlerle olan cinsel ilişkidir. Bu, çocukları ve ağır engellileri ya da karar verme süreçleri uyuşturucu ya da alkol nedeniyle bozulmuş olanları kapsayacaktır.

İkna edici bulduğum tek argüman, cinsel bağımlılık anlatısının yalnızca bir anlatı olduğudur. Son zamanlarda cinsel bağımlılıkla ilgili yaygara Amerika Birleşik Devletleri’nde ortaya çıktı. Aşırı bireysellik, Amerikan toplumunda öne çıkan bir özelliktir ve cinsel bağımlılığın giderilmesi bu anlatıya uymaktadır. İkinci bir özellik, Amerika’nın çok fazla teknolojik ilerlemenin olduğu bir toplum olmasıdır. Bağımlılıktan kurtulmanın altında yatan tema, bir “benlik teknolojisi” ile denge ve uyuma doğru ilerlenmesidir.

Bu terim, benliğin bir inceleme ve düzeltme nesnesi olduğu anlamına gelir. Bu kitapta cinsel bağımlılık terimini kullanmış olsam da, aslında bu daha çok problemlili cinsel davranışla ilgilidir. Bununla, size rahatsızlık veren ve yaşamınızın genel kalitesini düşüren bir cinsel davranış örüntüsünü kastediyorum. Problemlili cinsel davranışları anlamak ve değiştirmek için yararlı bir genel çerçeve sağladığı için bağımlılık terminolojisini kabul ediyorum.

İnsan cinsel davranışları ve cinsel örüntüleri çok çeşitli varyasyonlara sahiptir. Tekrar tekrar söylediğim gibi, onları biz istemiyoruz; bundan hoşlanmayabilirsiniz, çok zaman alabilir ya da sizi tehlikeli yerlere götürebilir. Bunu sorun olarak görmeyebilirsiniz ama belki de eşiniz için bir sorundur. Alışılmadık bir cinsel senaryo ile ilgili sorunlardan biri, aynı şeyi yapmak isteyen bir partner bulmanın genellikle zor olmasıdır. Cinsel zevkin doruk noktası olduğunu düşündüğünüz şeyler, bir başkası için son derece tatsız olabilir. Tiksinti tepkisi tetiklendiğinde, etkisi içgüdüsel, sakın ve derinlemesine düşünme için nadiren kullanışlıdır.

Cinsel bağımlılık araştırmalarımda ortaya çıkan şeylerden biri, erkek cinselliğini bir patolojiye dönüştürme eğilimidir. Erkek cinselliği doğrusal, hedeflenmiş ve son derece güçlüdür. Erkekler çekilir, kadınlar ise çeker. Bu böyledir işte. Çekme konusunda iyi olan kadınlar üreme stratejilerini geliştirirler. Kadınları fark etmekte başarılı olan erkekler de üreme stratejilerini geliştirirler. Farkına varmak ve fark edilmek, insan üreme stratejisi içinde önemli bir yere sahiptir.

Umarım bu çalışma kitabı size küçük bir katkı sağlamıştır, böylece siz de özgürlüğü ve mutluluğu deneyimleyebileceksiniz.

Kaynaklar



Genel

- Birchard, T. (2015) *CBT for Compulsive Sexual Behaviour: A Guide for Professionals*, London: Routledge.
- Bradshaw, J. (2005) *Healing the Shame that Binds You*, Deerfield Beach, FA: Health Communications, Inc.
- Carnes, P. (1991) *Don't Call It Love*, New York: Bantam Books.
- Carnes, P. (2001) *Out of the Shadows: Understanding Sex Addiction*, Center City, MN: Hazelden.
- Hall, P. (2013) *Understanding and Treating Sex Addiction*, Hove: Routledge.
- Hazelden Meditations (1989) *Answers in the Heart: Daily Meditations for Men and Women Recovering from Sex Addiction*, Center City, MN: Hazelden.
- Milkman, H. and Sunderwirth, S. (2010) *Craving for Ecstasy and Natural Highs*, Los Angeles: Sage.
- Penix Sbraga, T. and O'Donohue, W. (2003) *The Sex Addiction Workbook: Proven Strategies to Help You Regain Control of Your Life*, Oakland, CA: New Harbinger.
- Zilbergeld, B. (1999) *The New Male Sexuality*, New York: Bantam Books.
Kick Start İyileşme Programı: www.sexaddictionhelp.co.uk.

Çevrim İçi Porno

- Carnes, P., Delmonico, D. and Griffin, E. (2008) *In the Shadows of the Net: Breaking Free from Compulsive Online Sexual Behaviour*, Center City, MN: Hazelden.
- Maltz, W. and Maltz, L. (2008) *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography*, New York: Harper.
- Weiss, R. and Schneider, J. (2006) *Untangling the Web: Sex, Porn and Fantasy Obsession in the Internet Age*, New York: Alyson Books.
- Candeo: www.candeobehaviorchange.com
- Your Brain on Porn: www.yourbrainonporn.com

Parafililer

- Bader, M. (2003) *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*, New York: St Martin's Press.
- Baumeister, R. (1989) *Masochism and the Self*, New York: Psychology Press.
- Fogel, G. and Myers, W. (eds) (1991) *Perversions and Near-perversions in Clinical Practice: New Psychoanalytic Perspectives*, New Haven, CT: Yale University Press.
- Kahr, B. (2007) *Sex and the Psyche*, London: Allen Lane.
- Money, J. (1986) *Lovemaps: Clinical Concepts of Sexual/Erotic Health and Pathology, Paraphilia and Gender Transposition in Childhood, Adolescence and Maturity*, New York: Irvington.
- Wineberg, T. (1995) *Studies in Dominance and Submission*, Amherst, NY: Prometheus Books.

Kadınlar ve Cinsel Bağımlılık

- Carnes, S. (ed.) (2011) *Mending a Shattered Heart: A Guide for Partners of Sex Addicts*, Carefree, AZ: Gentle Path Press.
- Collins, G. and Collins, P. (2012) *A Couple's Guide to Sex Addiction*, Avon, MA: Adams.
- Davis Kasl, C. (1989) *Women, Sex and Addiction*, New York: Harper and Row.
- Mellody, P. (2003) *Facing Codependence*, San Francisco: Harper.
- Norwood, R. (2000) *Meditations for Women Who Love Too Much*, London: Arrow Books.
- Weiss, D. (2000) *She Has a Secret*, Colorado Springs, CO: Discovery Press.

Aşk Bağımlılığı

- Mellody, P., Wells Miller, A. and Miller, K. (1992) *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Are*, San Francisco: Harper.
- Norwood, R. (2008) *Women Who Love Too Much*, London: Arrow Books.
- Wilson Schaef, A. (1989) *Escape from Intimacy: The Pseudo-Relationship Addictions*, San Francisco: Harper.

Cinsel Bağımlılık ve Din Adamları

- Booth, L. (1991) *When God Becomes a Drug*, Los Angeles: Jeremy P.

Tarcher, Inc.

Lasser, M. (2004) *Healing the Wounds of Sexual Addiction*, Grand Rapids, MI: Zondervan.

Lockwood, C. (2000) *Falling Forward*, Anaheim, CA: Desert Stream Press.

Shupe, A. (1995) *In the Name of All That Is Holy*, Westport, CT: Praeger.

Thoburn, J. and Baker, R. (eds) (2011) *Clergy Sexual Misconduct: A Systems Approach to Prevention, Intervention and Oversight*, Carefree, AZ: Gentle Path Press.

Cinsel Bağımlıların Partnerleri İçin Kaynaklar

Carnes, S. (ed.) (2011) *Mending a Shattered Heart: A Guide for Partners of Sex Addicts*, Carefree, AZ: Gentle Path Press.

Collins, C. and Collins, G. (2012) *A Couple's Guide to Sexual Addiction*, Avon, MA: Adams Media.

Hall, P. (2015) *Sex Addiction: The Partner's Perspective*, London: Routledge.

Steffens, B. and Means, M. (2009) *Your Sexually Addicted Spouse: How Partners Can Cope and Heal*, Far Hills, NJ: New Horizon Press.

On İki Adım Programları

Adsız Cinsel Bağımlılar: www.saa-recovery.org.uk.

Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (SLAA): www.slaauk.org.

Adsız Kompulsif Cinsellik Yaşayan Bireyler: www.scarecovery.org.

Cinsel Bağımlılık İyileşme Hizmetleri

Cinsel Bağımlılık ve Kompulsivite Tedavi Derneği: www.atsac.co.uk

Cinsel ve İlişki Terapistleri Birliği: www.cosrt.org.uk

The Hudson Centre: www.thehudsoncentre.co.uk

Travma ve Bağımlılık Uzmanları Uluslararası Enstitüsü: www.iitap.com

Marylebone Psikoterapi Merkezi: www.marylebonecentre.co.uk ve www.sexual-addiction.co.uk

Paula Hall: www.paulahall.co.uk

Relate: www.relate.org.uk

Kaynakça



- American Psychiatric Association (APA) (2013) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, Fifth Edition, Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Society for Addiction Medicine (ASAM) (no date) 'Definition of addiction'. Online. Available: www.asam.org/for-the-public/definition-of-addiction (accessed 10 November 2013).
- Augustine, Saint, Bishop of Hippo (1997, translator Boulding). *The Confessions*, London: Hodder and Stoughton.
- Bader, M. (2008) *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies*, London: Virgin Books.
- Barrett, D. (2010) *Supernormal Stimuli*, New York: W.W. Norton and Company.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. (1991) 'Attachment styles among young adults: a test of a four category model', *Journal of Personality and Social Psychology* 61, 2: 226-44.
- Baumeister, R. (1991) *Escaping the Self: Alcoholism, Spirituality, Masochism and Other Flights from the Burden of Selfhood*, New York: Basic Books.
- Bays, L. and Freeman-Longo, R. (1989) *Why Did I Do it Again: Understanding My Cycle of Problem Behaviors*, Brandon, VT: Safer Society Press.
- Beck, J. (1995) *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, New York: Guilford Press.
- Bradshaw, J. (2005) *Healing the Shame that Binds You*, Deerfield Beach, FA: Health Communications, Inc.
- Byrom, T. (2012) *The Dhammapada: The Sayings of the Buddha*, New York: Vintage Books.
- Carnes, P. (1983) *Out of the Shadows*, Minneapolis, MN: CompCare Publishers.
- Carnes, P. (1991) *Don't Call It Love*, New York: Bantam Books.
- Center on Alcohol, Substance Abuse, and Addictions (CASAA), University of New Mexico (2015) *Personal Values Card*. Online. Available: <http://casaa.unm.edu/inst/Personal%20Values%20Card%20Sort.pdf> (accessed 8 August 2016).

- Ceyhan, A. and Ceyhan, E. (2008) 'Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use', *CyberPsychology and Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behaviour and Society* 11, 6: 699–701.
- Chaney, M. and Chang, C. (2005) 'A trio of turmoil for internet sexually addicted men who have sex with men: boredom proneness, social connectedness and dissociation', *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention* 12, 1: 3–18.
- Critelli, J. and Bivona, J. (2008) 'Women's erotic rape fantasies: an evaluation of theory and research', *Journal of Sex Research* 45, 1: 57–70.
- Fossum, M. and Mason, M. (1986) *Facing Shame: Families in Recovery*, New York: W.W. Norton and Company.
- Golding, W. (1980, republished 2013) *Rites of Passage*, London: Faber and Faber. Goodman, A. (1998) *Sexual Addiction: An Integrated Approach*, Madison, CT: International Universities Press.
- Greenberg, D. and Bradford, J. (1997) 'Treatment of the paraphilic disorders: a review of the role of selective serotonin reuptake inhibitors', *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment* 9, 4: 349–60.
- Hall, P. (2013) *Understanding and Treating Sexual Addiction*, London: Routledge. The Harvard Crimson (2011) '5Qs about pornography with Dr Donald L. Hilton Jr. MD', *The Harvard Crimson*. Online. Available: www.thecrimson.com/2011/4/7/porn-men-addiction-pornography/ (accessed 14 April 2015).
- Hilton, D. (2013) 'Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity', *Socioaffective Neuroscience and Psychology* 3, 20767; <http://dx.doi.org/10.3402/snps.v3i0.20767> (accessed 12 April 2014).
- Hudson-Allez, G. (2009) *Infant Losses, Adult Searches: A Neural and Developmental Perspective on Psychopathology and Sexual Offending*, London: Karnac.
- Kafka, M. (1991) 'Successful antidepressant treatment of non-paraphilic sexual addictions and paraphilias in men', *Journal of Clinical Psychiatry* 52, 2: 60–5.
- Kafka, M. (1997) 'A monoamine hypothesis for the pathophysiology of paraphilic disorders', *Archives of Sexual Behavior* 26, 4: 343–58.
- Kahr, B. (2007) *Sex and the Psyche: The Truth About Our Most Secret Fantasies*, London: Penguin Books.
- Katehakis, A. (2016) *Sex Addiction as Affect Dysregulation: A Neurobiologically Informed Holistic Treatment*, New York: W.W. Norton and Company.

- Kaufman, G. (1989) *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, New York: Springer Publishing Company.
- Kingston, D. and Firestone, P. (2008) 'Problematic hypersexuality: a review of conceptualization and diagnosis', *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Prevention and Treatment* 15, 4: 284–310.
- Maltz, W. and Maltz, C. (2008) *The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography*, New York: Harper Collins.
- Milkman, H. and Sunderwirth, S. (2009) *Craving for Ecstasy and Natural Highs: A Positive Approach to Mood Alteration*, Los Angeles: Sage.
- Money, J. (1986) *Lovemaps: Clinical Concepts of Sexual/Erotic Health and Pathology, Paraphilia and Gender Transposition in Childhood, Adolescence and Maturity*, Buffalo, NY: Prometheus Books.
- Muench, F., Blain, L., Morgenstern, J. and Irwin, T. (2011) 'Self-efficacy and attributions about change in persons attempting to reduce compulsive sexual behavior with medication vs. placebo', *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention* 18, 4: 232–42.
- Nathanson, D. (1992) *Shame and Pride: Affect, Sex and the Birth of the Self*, New York: W.W. Norton and Company.
- Padesky, C.A. and Mooney, K.A. (1990) 'Presenting the cognitive model to clients', *International Cognitive Therapy Newsletter* 6: 13–14.
- Panksepp, J. (1998) *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*, Oxford: Oxford University Press.
- Pattison, S. (2000) *Shame, Theory, Theology*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Ray, L. (2012) 'Clinical neuroscience of addiction: applications to psychological science and practice', *Clinical Psychology: Science and Practice* 19, 2: 154–66.
- Reynaud, M., Kavila, L., Blecha, L. and Benyamina, A. (2010) 'Is love passion an addictive disorder?' *American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36, 5: 261–7. doi: 10.3109/00952990.2010.495183 (accessed 12 April 2014).
- Ryan, F. (2013) *Cognitive Therapy for Addiction: Motivation and Change*, Chichester: Wiley-Blackwell.
- Sanders, D. and Wills, F. (2005, reprinted 2006) *Cognitive Therapy: An Introduction*, London: Sage.
- Schmitz, J. (2005) 'The interface between impulse-control disorders and addictions: are pleasure pathway responses shared neurobiological substrates?' *Sexual Addiction and Compulsivity: The Journal of Treatment and Prevention* 12: 149–68.

- Stephens, E. (2012) *Even Better Than the Real Thing: The Role of Supernormal Stimuli in Unhealthy Behaviours*, PCI College, Dublin. Online. Available: www.pccollege.ie/even-better-than-the-real-thing (accessed 18 December 2013).
- Stoller, R. (1975) *Perversions: The Erotic Form of Hatred*, New York: Pantheon.
- Stoller, R. (1987) 'Pornography: daydreams to cure humiliation', in D. Nathanson (ed.) *The Many Faces of Shame*, New York: Guildford Press.
- Stop Porn Culture (2014) Online. Available: www.stoppornculture.org (accessed 7 August 2014).
- Van Rooij, A., Zinn, M., Schoenmakers, T. and Van de Mheen, D. (2012) 'Treating internet addiction with cognitive behavioural therapy: a thematic analysis of the experience of therapists', *International Journal of Mental Health and Addiction* 10: 69–82.
- Veale, D., Ennis, M. and Lambrou, C. (2002) 'Possible association of body dysmorphic disorder with an occupation or education in art and design', *American Journal of Psychiatry* 159, 10: 1788–90.
- Verny, T. and Kelly, J. (1981) *The Secret Life of the Unborn Child*, New York: Dell Publishing.
- Volkow, N. and Li, T.-K. (2005) 'The neuroscience of addiction', *Nature, Neuroscience* 8, 11: 1429–30.
- Wainberg, M., Muench, F., Morgenstein, J., Hollander, E., Irwin, T., Parsons, J. et al. (2006) 'A double-blind study of Citalopram versus placebo in the treatment of compulsive sexual behaviors in gay and bisexual men', *Journal of Clinical Psychiatry* 67, 12: 1968–73.
- Will, D. (1987) 'The sense of shame in psychosis: random comments on shame in the psychotic experience', in D. Nathanson (ed.) *The Many Faces of Shame*, New York: Guildford Press.
- Wolf, N. (no date) 'The porn myth', *New York* magazine. Online. Available: http://nymag.com/nymetro/news/trends/n_9437 (accessed 13 April 2014).
- Yen, J., Ko, C., Yen, C., Wu, H. and Yang, M. (2007) 'The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), depression, social phobia and hostility', *Journal of Adolescent Health* 41, 1: 93–8.
- Young, K. (2007) 'Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications', *CyberPsychology and Behavior* 10, 5: 671–9.

İndeks



- Adsız Alkolikler 166, 178, 212
- Adsız Cinsel Bağımlılar (ACB) 16, 69, 133, 144, 172, 180, 182, 185, 187, 213, 221
- Adsız Sekskolikler (AS) 213
- Adsız Seks ve Aşk Bağımlıları (ASAB) 16, 69, 180, 185, 221
- AIDS 95, 193
- alkol 27, 33, 46, 59, 60, 94, 98, 111, 114, 140, 141, 144, 152, 168, 169, 179, 202, 203, 204, 207, 217
- Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği 60
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA): Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 194
- anksiyete 19, 24, 27, 59, 75, 95, 123, 126, 127, 128, 139, 176, 180, 201, 203, 207, 208, 209
- arkadaşlar 179
- artçı etkiler 132
- Aşağılama 46, 49
- aşk, olma 205, 213
- Augustine, Saint 29, 30, 33, 223
- ayna nöronlar 195
- bağımlılık döngüsü 125, 132, 134
- bağlanma 10, 33, 62, 67, 68, 69, 80
- bağılantısızlık 10
- bahaneler 149
- Bartholomew, K. 67, 223
- Baumeister, R. 31, 220, 223
- Beck, A. 21, 223
- beden algısı bozukluğu 50
- benlik saygısı 32, 135, 180
- beyin kimyası 60, 93, 217
- bıçak oyunu 202
- bilişsel çarpıtmalar 149, 158, 214
- bilişsel davranışçı terapi (BDT) 2, 10, 21, 208
- birikim 131, 135, 139, 145
- Bradshaw, J. 42, 219, 223
- büyütme 155, 157, 158
- can sıkıntısı 28, 58, 126, 127, 139, 144, 209
- Carnes, P. 15, 30, 31, 219, 220, 221, 223
- cinsel bağımlılık 3, 9, 10, 12, 15, 22, 24, 29, 30, 44, 48, 51, 61, 65, 68, 69, 85, 132, 140, 143, 175, 194, 214, 215, 217, 218
- Clinton, B. 57
- çapraz bağımlılıklar 116, 206
- çıkış 98, 107, 108, 139, 140, 143, 144, 145, 146, 175
- çocukluk 41, 45, 46, 62, 69, 108, 109, 114, 116, 152, 156, 163, 164, 166, 168, 170, 171, 200
- davranışlar 12, 19, 23, 26, 27, 30, 63, 73, 76, 79, 105, 117, 120, 184, 200
- değerlerin 85, 88, 89
- DeltaFosB 55, 60, 61

- depresyon 23, 63, 126, 139, 142, 196, 201, 203, 207, 208
- din 16, 44, 46, 108, 206
- doğum öyküleri 117
- dopamin 55, 60, 62, 63, 217
- duygudurum sorunları 203, 207
- duygular 23, 27, 75, 114, 126, 131, 176
- dürtü günlüğü 26
- düşünce hataları 153
- ebeveynlik 67, 98, 115, 206
- egzersiz 16, 32, 63, 64, 97, 114, 120, 133, 142, 170, 182, 217
- Ellis, A. 21
- eyleme dökme 13, 15, 19, 24, 26, 28, 48, 56, 61, 63, 64, 73, 87, 95, 99, 116, 125, 127, 128, 129, 131, 132, 135, 137, 139, 140, 141, 144, 149, 150, 175, 176, 177, 178, 179, 184, 197, 203, 208, 210
- filtre 158
- Firestone, P. 63, 225
- formülasyon 79, 82, 83, 169
- Fossum, M. 42
- gerçekçi olmayan beklentiler 39, 156
- gerekçelendirme 149
- gizlilik 18, 211
- Golding, W.: Rites of Passage 44, 224
- Goodman, A. 119, 224
- görünüşte önemsiz kararlar 126, 144, 145
- Green, S. Greenberg, D. grup çalışması 58
- Hall, P. 15, 85, 219, 221, 224
- Harvard Crimson, The 37, 224
- Hilton, D. 36, 37, 59, 60, 224
- hipotalamik-hipofiz-adrenal eksen 62
- Horowitz, L. 223
- Hudson-Allez, G. 18, 62, 68, 224
- ihmal 31, 62, 96, 117, 206
- internet 12, 17, 27, 31, 33, 35, 37, 38, 50, 51, 59, 60, 86, 87, 88, 96, 102, 107, 108, 109, 110, 114, 116, 121, 130, 131, 132, 142, 143, 163, 165, 177, 193, 194, 195, 196, 197, 208, 224, 226
- işaretler 144, 145
- işaretleri 118, 126, 128
- işkolikler 205
- iş-yaşam dengesi 206
- kaçındırma terapisi 201
- kaçınılmazlık noktası 145
- kaçış mekanizmaları 79
- Kafka, M. 63, 207, 208, 224
- kararsızlık 12
- Katehakis, A. 68, 224
- kayıp 58, 75, 97, 145, 196, 207
- Kellogg, J.H. 106
- kendini suçlama 153
- kendini yatıştırma 27
- Kingston, D. 63, 225
- kişisel bakım 32, 196
- kompulsif yeme 206
- korku 67, 75, 95, 119, 121, 176
- kumar 60, 206, 207
- Li, T-K. 56, 226
- Lucy Faithfull Foundation 199
- madde kullanımı 110
- Maltz, W. and Maltz, C. Marylebone Centre programı Mason vaka örneği: aile kökeni 37, 60, 62, 63, 195, 219, 225
- Mason, M. 42, 117, 224
- mastürbasyon 29, 35, 46, 60, 61, 95, 106, 110, 168, 195
- Men's Health dergisi 37
- motivasyon 36, 63, 201, 208
- mükemmeliyetçilik 49
- Nathanson, D. 44, 152, 225, 226
- nefes oyunu 199

normalüstü uyarılar 10, 35, 36, 39, 69
nörobilim 10, 69
nüks önleme 175, 182, 186
oksitosin 37, 62, 68, 109
olumsuz düşünme 161, 208
On İki Adım programları 215
orgazm 37, 58, 59, 93, 109
otomatik düşünceler 51, 74
ödül 12, 59, 60, 62, 97, 127
öfke 49, 67, 75, 77, 78, 119
örnek 35, 36, 57, 60, 65, 76, 79, 81, 88,
96, 102, 110, 120, 152, 165, 187,
204
öz-değer 32, 87, 128
parafili 200, 201
Pattison, S. 46, 49, 225
porno 19, 32, 37, 38, 48, 50, 94, 99, 102,
111, 117, 131, 133, 142, 166,
193, 194, 195, 196
psikoterapi 2
rasyonelleştirme 149
Sanders, D. 153, 225
seks işçileri 179, 204
serotonin 55, 60, 63, 64, 201, 224
sözleşme görüşmesi 127
Stephens, E. 36, 226
Stoller, R. 44, 200, 226
Strauss-Kahn, D. 57
stres 27, 176, 208
suçluluk 42, 121, 133
tetikleyiciler 26, 126, 130, 144, 145,
175
Tinbergen, N. 35, 36, 39
utanç 10, 17, 27, 41, 42, 43, 44, 45,
46, 48, 49, 50, 51, 52, 56, 58, 59, 62, 65,
69, 75, 78, 79, 81, 86, 96, 97, 116, 119,
120, 121, 123, 127, 128, 132, 133, 134,
135, 149, 151, 152, 153, 156, 158, 165,
170, 171, 173, 176, 181, 196, 203, 206,
207, 209, 211
Utanaç (film) 41, 42, 43, 44, 48, 50, 51, 52,
53, 96, 119, 121, 125, 134, 149,
151, 152, 176, 196, 206, 209
uyuşturucular, eğlence amaçlı 33, 59, 81,
111, 119, 176
vazopresin 55, 60, 61, 62
Verny, T. 118, 226
Volkow, N. 56, 226
Will, O. 42, 43, 226
Wills, F. 153, 225
Wolf, N. 37, 38, 226
yadsıma 49
yalnızlık 24, 25, 27, 59, 119, 125, 126,
127, 134, 139, 140, 176, 196,
203, 207, 208
yaş 108, 109, 120
yatak ıslatma 164
yatkinlik 56, 65
yeme, kompulsif 46, 206
yüksek başarı, dürtü 46, 62, 127
yürütme işlevi 58
zararlı sonuçlar 30
zihinsel 158, 184
zihinsel filtre 158
zorbalık 15, 165