



ŘEKNI PORNU NE!

Organizace NePornu, jak už napovídá název, se věnuje problematice pornografie a pomáhá závislým lidem. Na toto ožehavé téma jsme se bavili s jejím výkonným ředitelem Petem Luptonem. Jeho osobní příběh si můžete přečíst v únorovém vydání.



Ahoj Pete, proč je pornografie tak nebezpečná?

Je nebezpečná, protože se jedná o tzv. supernormální podnět, který extrémně silně stimuluje náš mozek. Ten je zvyklý běžně reagovat na různé podněty přicházející zvenčí, ale supernormální podnět stimuluje mozek extrémně moc, a ten začne v nadměrné míře vylučovat spoustu pozitivních hormonů, jako je dopamin, oxytocin, testosteron atd. Je to obzvláště nebezpečné během dospívání, kdy se bouří spousta hormonů a nemáme nad sebou takovou kontrolu. Sledování pornografie přináší v nadměrné míře spoustu pocitů, a to velmi jednoduše, aniž si toho člověk všimne, může vést k vybudování nezdravého návyku, potenciálně až závislosti.

Jakým způsobem vzniká závislost?

Závislost nevzniká, když se někdo jednou, případně občas podívá; samotná závislost se buduje velmi postupně. Uživatel pornografie si postupně zvyká na to, že vždy, když prožívá nějaké psychické nepohodlí, například se cítí osaměle, nudí se, je ve stresu, tak se jde zrelaxovat k pornografii. Aniž si to uvědomí, vnitřně si tento postup zautomatizuje, a tak si postupně vybuduje návyk, který může přerůst v závislost.

Příčinou je vychýlení hormonální rovnováhy v našem mozku: my si zvykneme na nový, vysoký standard hormonů, a když ho nemáme, pocítíme silnou potřebu ho doplňovat. A nic jiného nám hormony nedoplní tak, jako pornografie, protože se jedná o velmi intenzivní podnět, navíc ještě zkombinovaný s masturbací a orgasmem, což je největší přirozená odměna, jakou můžeme poskytnout našemu centru odměn v mozku. Kromě tvrdých drog v tomto světě neexistuje srovnatelný podnět.

A protože my lidé jsme pohodlní tvorové, budeme chodit tam, kde najdeme největší míru uspokojení. Takhle, byť nám to na první dobrou přináší spoustu dobrých pocitů, vzniká špatný návyk a závislost.



K jaké droze bys pornografii přirovnal?

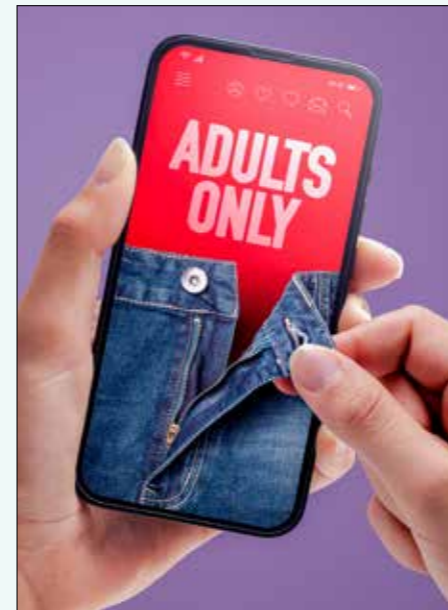
Často se srovnává třeba s heroinem, ale je to otázka, protože v případě pornografie nejde o látkovou závislost, která funguje jinak. Není tak život ohrožující, ale v něčem je nebezpečnější, protože je mnohem dostupnější. Člověk, který je působení pornografie vystaven už od raného věku, si na ni velice jednoduše vybuduje závislost, která bude negativně ovlivňovat jeho život.

Existuje nějaký test nebo kontrolní otázky, pomocí kterých by si mohli lidé sledující pornografii zjistit, jestli už jsou závislí?

Na našem webu www.nepornu.cz máme test závislosti obsahující přibližně 25 otázek.



Ale to nejdůležitější je pravdivě se zamyslet nad svým návykem; když si někdo není jistý, může začít s takovým laickým testem: prostě zkusit vysadit třeba na jeden měsíc, protože závislý člověk to v drtivé většině případů nezvládne. Začne trpět výkyvy nálad, je podrážděný, má problémy se soustředěním, neustále se mu vrací myšlenky na porno. Takhle lze jednoduše ověřit, jestli už náhodou nejsem v problému.



Jak se závislost na pornografii léčí?

Poměrně problematicky, protože jak ty obrázky jednou do mozku dáme, tak se jich těžko zbavíme: stále se nám v myslí vrací; kdykoliv se nám zachce, můžeme je vytáhnout. V tomto je to velmi náročné a lidé, kteří abstínují třeba i několik let, si pořád pamatují první porno, které viděli. Nehledě na to, že v dnešní době je téměř nemožné zbavit se internetu, protože ho používáme ve škole, v práci, při komunikaci s kamarády atd. Celkově je to velmi těžký proces.

První nutností při léčbě je zamezit přístupu k pornografii, ať už formou blokovacích programů, nebo tím, že si člověk na nějaký čas pořídí tlačítkový telefon, protože sám to nedokáže regulovat. Součástí každé závislosti je bažení, silný pocit puzení. Pevná vůle v této situaci bohužel nepomůže. Závislý člověk často funguje na autopilota: aniž by si to uvědomoval, začne „sžít“ porno a blokovací program může zabránit snadnému přístupu; vyhodí ho z autopilota a on se pak může vědomě rozhodnout, zda chce takhle pokračovat.

Pomáhá ještě něco jiného?

Jako druhou věc doporučujeme mít důvěryhodného kamaráda, partáka, se kterým je možné se sdílet. Může to být vrstevník, vedoucí mládeže, rodič nebo i kněz, kdokoli, komu důvěřuje, může se mu svěřovat, má s ním dobrý vztah, vzhlíží k němu, vnímá ho jako blízkého člověka, jako autoritu. V rozhovoru s kamarádem nejde jenom o to říct: „Zase jsem to podělal, zase se mi nedařilo,“ ale důležité je to s tím závislým člověkem probrat: zeptat se ho na pocity a ujistit ho, že kvůli tomu není špatným člověkem.

Je to o hledání konstruktivního řešení, v jehož rámci je možné odhalit spouštěče závislostního jednání. Často jde o psychické nepohodlí, ať už je to nuda, stres, únava, pocit osamění atd. Budování nových návyků vede přes odhalení spouštěčů, aby se člověk nesoustředil pouze na to, že nechce sledovat porno, ale spíše na to, jaké zdravé návyky místo těch negativních chce získat. V rámci organizace NePornu, můžeme nabídnout podporu lidem, kteří s tím bojují.

Celý svět jak venku, tak na internetu je plný sexu. Jak by s tím měl mladý člověk pracovat?

To je velmi důležitá otázka: my se toho prostě nezabavíme. Je to ta největší výzva a myslím si, že nejvíce pomáhá, když máme nějakého blízkého člověka, komu důvěřujeme a s nímž se o tom, bez jakéhokoliv odsouzení, můžeme pobavit. To je první věc, která mě k tomu napadá. Dále je důležité naučit se pracovat se svojí intimitou, a tím nemyslím sex, ale hluboké vztahy, protože o ty jde, když s kamarádem řešíš problém, že mě to svádí k pornografii.

Naše sexuální touha je primárně o hledání intimity, v první řadě partnerské a sexuální. My ji ale můžeme částečně nahradit i tou nesexuální, přátelskou, a budování hlubokých přátelských vztahů je v tomto ohledu velmi důležité.

Vnímám, že církevní prostředí, pokud je správně

uchopené, může nabízet poměrně dobrou oporu. Uvědomění si, že mě Bůh stále miluje, přijímá, neodsuzuje, mě může vykopnout z negativního přemýšlení o tom, že jsem „špatnej“, že mě druzí nemohou mít rádi.

Jasně, že to není ten ideál, který v životě chceme, ale pořád jsme jenom lidé, kteří selhávají. Máme ale Boží milost a můžeme na tom průběžně pracovat; přistupovat k tomu konstruktivně, nebrat to jako fatální selhání, ale říct si: „Dobře, co příště můžu udělat jinak?“

Jakým způsobem pomoci kamarádovi, který je závislý na pornografii?

Už jenom tím, že pro něj jsem. Může za mnou kdykoliv přijít a já ho nebudu odsuzovat, ale naopak s ním prodiskutuji, co by mohl příště udělat jinak. Někdy to může být i o tom, že kamarádovi do telefonu nebo počítače nainstalují blokovací program. Těchto programů je celá řada, například výborný



Mgr. Pete Lupton, výkonný ředitel NePornu. Zemaný, jedno dítě. Studium na Evangelikálním teologickém semináři a Mezinárodním baptistickém teologickém semináři. Oblíbené knihy: fanda fantasy románů z prostředí dungeons & dragons. Oblíbený citát: Když se přestaneš učit, přestaneš vést.

Covenant Eyes, který je ale placený. Pokud není možné dávat měsíčně 100 až 300 Kč, tak jsou jednodušší varianty jako Family Link od Googlu, Microsoft Family Safe a Apple Rodičovská kontrola. K tomu je potřeba, aby mi kamarád předal rodičovskou správu svého účtu a já mu pomocí zmíněných programů ve všech zařízeních nastavím blokování přístupu k pornografii. Ale nejdůležitější je samotný vztah, v jehož rámci je možné vše otevřeně řešit, a tím hledat cesty ven. To je v konečném důsledku nejvíce nápomocné.

Děkujeme za rozhovor ptal se Zbyněk Pavienský

