

# Riippuvuus - suhteen kolmas pyörä

Artikkeli Näky-lehdessä 1/2004  
Samuli Rissanen

Riippuvuus suhteen kolmas pyörä: Porno vie avioliiton siunaukset

Terapeutti, sielunhoitaja Tor Spiik uskoo, että pornoriippuvuuteen liittyy jo lapsuudessa takkiin tarttunutta itsevihaa sekä huonommuuden tunteita, joihin haetaan helpotusta - edes hetkeksi. Pornon katselu tuo miehelle usein tunteen turvallisuudesta. Se kestää kuitenkin vain hetken ja sitoo käyttäjänsä pornografisten kuvien katseluun. – Jälkeenpäin ahdistus ja syyllisyys alkavat usein vaivata. Jokin meissä tietää, että tein väärin, Spiik on huomannut. Hetkinen, pornohan on vain kuvia, kuinka siihen voi jäädä kiinni? – Pornon katselu aiheuttaa voimakasta mielihyvää ja johtaa usein orgasmiin. Kyse on myös kemiasta, aivojen välittäjäaineissa tapahtuvista muutoksista. Kuvat ja mielikuvat syöpyvät mieleen noustakseen sieltä esiin aina ahdistuksen myötä. – Pornoriippuvuus toimii samoin kuin mikä tahansa riippuvuus. Ilman sitä riippuvainen kokee jopa fyysisiä vieroitusoireita, Spiik kertoo. Spiik tietää, mistä puhuu. Hänellä on asiasta kokemusta sekä omasta takaa että ammattiauttajan näkökulmasta. Seksi- ja pornoriippuvuus on nykyään miesten keskuudessa yleistä, eikä sitä helpota parisuhteen lukkiutumiset, joissa seksiä käytetään kaupankäyntivälineenä. Ja toden totta: Kun astun kotitalon portista ulos, on vieressä heti eroottinen hierontapaikka, kulman takana seksibaari ja poikkikadulla sijaitsee parikin seksivälinekauppaa. Pornon leviäminen joka paikkaan hämmentää ja herättää kysymyksiä. Mistä on kyse, Tor Spiik? – Yhteiskunnan kaiken salliva asenne sekä kulttuurin voimakas mielihyväkeskeisyys näkyvät myös katukuvassa. Seksistä on tekemällä tehty rakkauden korvike. – Muutos on tapahtunut reilun kymmenen vuoden aikana. Pelkään, että joudumme maksamaan siitä vielä kalliin laskun. Kulttuurin yliseksualisoituminen koskettaa eritoten nuorisoamme. Seksikokemuksia on jo hyvin nuorilla ja vaatimukset ulkonäön ja seksikkyyden suhteen korkeita.

## Riippuvuus oire

Spiik kirjoitti muutama vuosi sitten Häpeän lapset -nimisen kirjan. Hän on erikoistunut terapiatyössään juuri häpeään liittyviin kysymyksiin. Myös pornoriippuvuuden taustalla on häpeää. Siihen näyttää liittyvän lapsenomaista kaipausta, täyttymättömiä tarpeita ja kyvyttömyyttä todellisiin kohtaamisiin. – Häpeä aiheuttaa voimakasta ahdistusta. Pornoon takertuminen lievittää sitä, Spiik uskoo. Miksi se on miehille kovempi pala? – Miehelle seksuaalisuus on suurempaa toimintaa ja liittyy selkeämmin sukupuoliyhdyntään. Porno tarjoaa miehelle väylän maskuliinisen seksuaalisuuden toteuttamiseen. Nainen taas tarvitsee enemmän aikaa lämmitäkseen, miehelle seksi on tässä ja nyt. Spiik sanoo, että useimpien miesten mielestä pornon katselu on vähäpätöinen juttu, joka voi kuulua elämään ja avioliittoon. Sitä ei ymmärretä vahingollisena. Terapeutti kuitenkin torjuu tämän käsityksen. – Itse olen joutunut todella taistelemaan suhteeni puolesta, jossa seksi- ja pornoriippuvuudestani tuli suhteemme kolmas pyörä. Kuvat ja seksikokemukset tulivat suhteeseemme mukaan, enkä voinut olla aidosti vaimolleni läsnä. Rukous osoittautui Spiikille oivallisimmaksi avuksi riippuvuutta vastaan. – Pyysin Jumalalta, että Hän vapauttaisi minut irtosuhteiden repimästä elämästä ja tekisi minusta jälleen kokonaisen. Pyysin, että Hän asettaisi minut ennalleen ja palauttaisi takaisin kaikki menetykset sekä minulle että seksikumppaneilleni. Spiik uskoo, että kaikista miehen ja naisen välisistä seksisuhteista jää meihin aina jotakin. – Raamatussa puhutaan siitä, kuinka mies ja

nainen yhtyessään tulevat yhdeksi. Kaikissa seksisuhteissa on kysymys tällaisista yhden lihan liitoista. Nyt Spiik on löytänyt pohjan, joka ei petä. Rukoukset puhdistivat ja vapauttivat. – Nykyään pystyn olemaan enemmän läsnä vaimolleni ja välillämme on ihan uudenlainen rakkaussuhde. Mutta tie oli pitkä. Ongelmani juontuivat lapsuudesta, isättömyydestä ja häpeästä. Niitä piti työstää kauan.

## Ei oikopolkuja

Riippuvuuksista eheytyjälle Spiik ei lupaa helppoa tietä, mutta kylläkin rohkaisevan eheytymisprosessin. Kenenkään ei tarvitse katua, että on lähtenyt vapautumisen tielle. Elämä riippuvuuksista vapaana voittaa orjuuden kehässä pyörimisen takuuvarmasti. Spiik suosittelee ammattiauttajan apua lähes aina, itsekseni riippuvuuksista toipuminen on vaikeaa. Avunsaanti edellyttää ainoastaan oman voimattomuuden myöntämistä ja halun parantua. – Toipumiseen pitää sitoutua ja ymmärtää, miten paljon riippuvuus rikkoo omaa ja läheisten elämää. Jos elää avioliitossa, on syytä miettiä, kaataako koko lastin esimerkiksi aviopuolison niskaan. Totuudenmukaisuus on tärkeää, mutta se voi mennä toisen sietokyvyn yli. Ulkopuolisen, luotettavan henkilön apu on siksi paikallaan. Spiik tietää, että nykyisen pornovyöryn aikakaudella kiusauksia voi olla vaikea vastustaa. Siksi tietyt toimenpiteet ovat tärkeitä. – Riippuvuudesta kärsivän on hyvä tiedostaa se kehä, joka johtaa vahingolliseen käyttäytymiseen. Kehän suhteen kannattaa olla mieluummin liian varovainen kuin turhan itsevarma. Käytännössä kierre pitää katkaista alkuunsa, sillä asteittain etenevä riippuvuuskehä käy ongelmasta kärsivälle yhä vaikeammaksi pysäyttää. Jos tietää pornolehtiä myyvän tutun kioskin sijaitsevan tietyllä kadulla, on hyvä olla edes ajamatta sen ohi, jos kiusaus tuntuu liian suurelta vastustaa. Pornografiseen materiaaliin voi tätä nykyä törmätä missä vain, siksi rukous on tärkeää. – Itse kannoin aina pientä ristiä taskussani ja puristin sitä, kun kiusaus langeta oli suuri.

## Seurakunnat vastuuseen

Spiik tietää, että pornoriippuvuus on myös kristittyjen seurakunnassa käyvien miesten ongelma. Seurakunnassa voi olla vaikea tulla ongelmansa kanssa näkyviin, jos yhteys ei toimi. – Toisaalta seurakunnissa olisi kaikki mahdollisuudet auttaa tällaisistakin ongelmista kärsiviä. Kyllä ristin sovitustyö koskee myös pornoriippuvaista. Seurakunnilta Spiik toivoisi rohkeutta ja avoimuutta asioiden käsittelyyn. – Seksuaalisuus on inhimillinen, voimakas tarve. Kyllä siihenkin liittyvät ongelmat pitää pystyä kohtaamaan. Spiikin mielestä on surullista, jos riippuvainen tuomitaan ja hylätään, sillä se ei ole missään tapauksessa Raamatun mukaista. – Ei Jeesus hylännyt ketään, itse asiassa hän hakeutui sinne, missä oli rikkinäisiä ja sairaita ihmisiä. Ongelmaa ei pidä myöskään vähätellä eikä selittää pois, sillä siten riippuvuuden jatkuminen mahdollistetaan edelleen. Seurakunta hyötyy ihmisistä, jotka tietävät mistä on kyse. – Mielestäni seurakunnissa käytetään liian vähän armolahjoja. Ihmisten puolesta voi esimerkiksi paastota ja rukoilla. Se olisi osoitus siitä, että olemme tämän ihmisen suhteen tosissaan ja haluamme muutosta hänen elämäänsä.

## Mistä apua?

Seksi- ja pornoriippuvuuteen pätevät samat lainalaisuudet kuin muihinkin riippuvuuksiin. Siksi AA-liikkeestä tutut kahdentoista askeleen ohjelmat ovat käyttökelpoisia. Myös Sininauhaliitolla on vastaavia hengellisiä toipumisohjelmia riippuvuuksista kärsiville. Seksuaali- ja tunne-elämän riippuvuuksiin apua saa myös kristillisiltä palvelujärjestöiltä, kuten Aslan ry:ltä. Aslan järjestää seminaareja,

koulutuksia sekä Elävät Vedet -eheytysohjelmia. 30.6.- 4.7.2004 Mario Bergnerin seminaari Lahdessa teemana ”Lunastettu elämä”, joka käsittelee seksuaalista eheytymistä. Kristillisiä terapiakeskuksia on Helsingissä, Turussa ja Tampereella, joissa ongelmiaan voi työstää kristityn terapeutin kanssa. Helsingissä toimii Suomen Elia ry, Turussa CHC ry eli Kristillinen tervehtymiskeskus ja Tampereella Soteria ry.