

# Uzależnienie od seksu. Zrozumieć. Pomóc — relacja ze szkolenia

*Understanding and treating sex addiction — the report of the training*

Natalia Smogulecka<sup>1</sup>, Przemysław Marcinek<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia „Radzimowice” w Szklarskiej Porębie

<sup>2</sup>Poradnia Psychologiczno-Seksuologiczna, Leszczyńskie Centrum Medyczne Ventriculus

## Streszczenie

W pracy zamieszczono relację ze szkolenia pt. „Uzależnienie od seksu. Zrozumieć. Pomóc”, które odbyło się we wrześniu 2013 roku w Szklarskiej Porębie. Przedstawiono sylwetki osób szkolących i organizatorów, zarys programu szkolenia oraz najistotniejsze przekazane uczestnikom treści. Podkreślono znaczenie współpracy i wymiany doświadczeń przez różnych specjalistów dla skutecznego rozwiązywania problemów pacjentów uzależnionych od seksu.

**Słowa kluczowe:** uzależnienie od seksu, psychoterapia uzależnień, terapia seksualna

*Seksuologia Polska 2013; 11 (2): 76–78*

## Abstract

This paper presents a report of the “Understanding and Treating Sex Addiction” training held by Paula Hall and Nick Turner on September 2013 in Szklarska Poręba. The profile of the trainers and organisers is provided along with the summary of the training programme. Some of the major points and issues addressed at the training are discussed. The significance of the cooperation and experience sharing between various specialists in the field of addiction and sexology is emphasized.

**Key words:** sex addiction, addiction psychotherapy, sexual therapy

*Polish Sexology 2013; 11 (2): 76–78*

Od 26 do 29 września 2013 roku w Szklarskiej Porębie odbywało się szkolenie „Uzależnienie od seksu. Zrozumieć. Pomóc”. Na zaproszenie Ośrodka Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia „Radzimowice” w Szklarskiej Porębie, przyjechali do Polski Paula Hall oraz Nick Turner. Ta para psychoterapeutów od kilku lat współpracuje ze sobą przy realizacji autorskiego programu wychodzenia z uzależnienia od seksu: *The Hall Recovery Course*. Prowadzą wspólnie ośmioosobowe grupy, składające się z mężczyzn seksuoholików. Ponadto, każde z nich pracuje indywidualnie z osobami uzależnionymi od seksu oraz ich partnerami.

Paula Hall — autorka programu szkolenia — pracy z seksuoholikami uczyła się od Thaddeusa Bircharda oraz Patricka Carnesa. Obecnie sama ma kilkunastoletnie doświadczenie w pracy z tego typu

pacjentami. Owocem tego jest jej książka (wydana w Anglii w grudniu ubiegłego roku) pt. *Understanding and Treating Sex Addiction*. W swojej publikacji, poza uporządkowaniem dotychczasowej wiedzy, Paula wprowadza również ciekawe narzędzia diagnostyczne oraz ćwiczenia pomocne w pracy terapeutycznej. Spora część materiałów szkoleniowych została zaczerpnięta ze wspomnianej książki, jak również z programu *The Hall Recovery Course*.

Nick Turner jest z kolei dyrektorem Relate Institute w Wielkiej Brytani — jednego z największych centrów kształcących i certyfikujących psychoterapeutów na Wyspach. Ponadto oboje są psychoterapeutami specjalizującymi się w terapii związków oraz problemów o podłożu seksuologicznym (*Sexual and Relationship Psychotherapist*).

Organizatorem szkolenia był Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia „Radzimowice” w Szklarskiej Porębie, w którym od ponad dziesięciu lat pomaga się osobom uzależnionym od seksu. Pracę

**Adres do korespondencji:** mgr fil. Natalia Smogulecka  
ul. Pstrowskiego 4a/1, 58–580 Szklarska Poręba  
tel. 783 842 307, e-mail: natalia@radzimowice.pl

z seksuologami rozpoczął, zmarły kilka lat temu, założyciel Ośrodka, psycholog i psychoterapeuta Piotr Barczak. On też opracował program pracy z seksuologami oraz zorganizował w 2003 roku w Szklarskiej Porębie konferencję pt. „Diagnoza i terapia erotomanii”. Sam Ośrodek istnieje już od prawie 30 lat. Początkowo zajmowano się w nim głównie terapią osób uzależnionych od alkoholu. Od roku 2001 poszerzono program o terapię osób uzależnionych od zachowań. Od 2013 roku Ośrodek jest członkiem Towarzystwa Terapii Uzależnienia od Seksu i Kompulsji Seksualnych (ATSAC, *Association for the Treatment of Sex Addiction and Compulsivity*).

Organizatorzy szkolenia postawili sobie za cel między innymi wzbudzenie dyskusji oraz uwrażliwienie środowiska psychoterapeutycznego — obejmującego terapeutów o wielu specjalizacjach — na zjawisko seksuologizmu. Dlatego zaprosili do uczestnictwa zarówno terapeutów uzależnień, jak i seksuologów (lekarzy i psychologów). Problem uzależnienia od seksu — co zostało podkreślone na wstępie szkolenia — jest na tyle złożony, że wykracza poza podstawowe kompetencje terapeuty uzależnień. Seksuolog z kolei może nie mieć wystarczającej wiedzy o mechanizmach rządzących uzależnieniem. Szkolenie trwało cztery dni i obejmowało szesnaście sesji (w tabeli 1 zamieszczono program szkolenia).

Szkolący, uwzględniając zapotrzebowanie uczestników, przeprowadzili jeszcze dodatkową sesję o różnicach płciowych w uzależnieniu od seksu. Każda sesja rozpoczynała się od merytorycznego wprowadzenia. Następnie uczestnicy w grupach pracowali warsztatowo, omawiając przedstawiane zagadnienia, testując prezentowane narzędzia pracy terapeutycznej lub superwizując przypadki kliniczne z własnej praktyki.

Definiując uzależnienie od seksu, Paula Hall podkreśliła, że obecnie w klasyfikacjach zaburzeń psychicznych nie ma takiego rozpoznania. Ponadto, według niej istotą omawianego problemu nie jest wzmoczony popęd seksualny, choć osoby uzależnione mogą tak to odczuwać. Z tego też powodu termin hiperlibidemia nie może być stosowany zamiennie z terminem uzależnienie od seksu (seksuologizm), gdyż nie oddaje całej złożoności omawianego zaburzenia (a w rzeczywistości jest odrębnym rozpoznaniem). Do pełnego opisu seksuologizmu Paula Hall zaprezentowała model BERSC (*Biological, Emotional, Relational, Social, Cultural*), zawierający jego biologiczne, emocjonalne, relacyjne, społeczne oraz kulturowe uwarunkowania.

Podczas szkolenia omawiano propozycję dwóch kwestionariuszy diagnostycznych, a raczej ustrukturyzowanego wywiadu. Jeden z nich jest pomocny przy rozpoznawaniu tego, co leży u podstaw problemu

**Tabela 1. Program szkolenia**

Dzień 1	<b>Czym jest uzależnienie od seksu?</b> Uzależnienie od seksu — wstęp do szkolenia Diagnozowanie seksuologizmu Podłoże neurologiczne uzależnienia Problem więzi w uzależnieniu od seksu
Dzień 2	<b>Zrozumieć seksuologizm</b> Trauma w uzależnieniu od seksu Terapia traumy i więzi Zmiana ścieżek neuronowych Współwystępujące uzależnienia i zaburzenia
Dzień 3	<b>Zrozumieć seksuologizm cd.</b> Parafilie – zrozumienie i terapia Znaczenie wstydu i praca ze wstydem Przełamując Zaprzeczenie Trzeźwość seksualna i „pozytywna” seksualność
Dzień 4	<b>Podstawy zdrowienia</b> Wstęp do wywiadu motywującego i cykl motywacyjny Wstęp do cyklu nałogowego Rozpoznawanie wyzwalaczy i praca na cyklu nałogowym Strategie przeciwdziałania nawrotom

seksuologizmu — oparto go na modelu etiologii seksuologizmu OAT (*Opportunity, Attachment, Trauma; okazja, przywiązanie, trauma*). Model ten uwzględnia trzy ścieżki prowadzące do uzależnienia od seksu wywołane traumą, zaburzeniami przywiązania lub też samą tzw. „okazją”.

Sporo kontrowersji i ożywione dyskusje wśród uczestników wywołały między innymi następujące zagadnienia poruszane podczas szkolenia:

1. Seksuologizm a parafilie (czy uzależnienie od seksu jest składową — elementem definiującym — parafilie? Czy realizowane zachowania parafialne prowadzą do uzależnienia od seksu oraz w jakim stopniu u osób uzależnionych od seksu mogą rozwijać się zaburzone preferencje seksualne?).
2. Psychoterapia uzależnienia od seksu a terapia traumy (w jakim zakresie, kiedy, w jakiej kolejności oraz kto powinien podejmować interwencje wobec pacjenta uzależnionego od seksu, u którego źródłem problemów są szeroko rozumiane doświadczenia traumatyczne?).
3. Pomoc partnerom osób uzależnionych od seksu (czy można, a jeśli tak, to kiedy, mówić o współuzależnieniu?).
4. Praca z ciałem w terapii osoby uzależnionej od seksu (jakiego rodzaju oraz kiedy można proponować pacjentowi takie interwencje oraz jakie warunki muszą być spełnione, aby praca z ciałem niosła wartość terapeutyczną?).
5. Współwystępowanie uzależnień (jakie inne uzależnienia — zarówno chemiczne, jak i behawioralne — mogą pojawić się u pacjenta uzależnionego od seksu oraz jakie funkcje pełnią? W jakim zakresie,

kiedy oraz w jakiej kolejności powinny one być przedmiotem interwencji psychoterapeutycznej?).

6. „Pozytywna” seksualność (czym jest oraz jak pomagać pacjentowi ją definiować i kształtować?).
7. Abstynencja seksualna w uzależnieniu od seksu (jakie zachowania ma obejmować abstynencja w uzależnieniu od seksu? Jaką funkcję pełni w tera-

pii? Czy i kiedy warunkiem podjęcia psychoterapii jest utrzymywanie przez pacjenta abstynencji?).

Na zakończenie, należy podkreślić, że opisywana w niniejszej pracy inicjatywa szkoleniowa z pewnością przyczyni się do lepszej wymiany doświadczeń między, zajmującymi się zagadnieniami z pogranicza seksuologii i uzależnień, specjalistami o różnym przygotowaniu zawodowym.