

Onarım Terapisi ile Gey "Gay" Pornosunun Üstesinden Gelmek: Altta yatan üç gereksinimin belirlenmesi

Joseph Nicolosi, Ph.D.

Medya, pornografinin kolayca bulunabilir olduğunu ve bunun sonucu olarak ona olan bağımlılığın salgın kategorisine yükselmesini göz ardı etmeye devam ediyor. Gay ya da gey pornosu, hemcinsine çekim duyan(HÇD) erkek için, gittikçe ayrı bir problem haline geliyor. Çünkü gey pornosu doğal, fakat hayal kırıklığı yaratan arzuları sunmaktadır.

HÇD erkeklerin terapileri sırasındaki gözlemlerimden biri de, danışanlarımın porno cazibesinin altında, doyuruluyormuş gibi gözüken şu üç duygu dürtüsünün yattığını açıkça fark etmeleri olmuştur: (1) Bedeni Kiskanma, (2) Kendinden Emin Tavrı ve (3) Açık/Savunmasız Paylaşım Gereksinimi. Tabii ki bu tablo her HÇD erkeğe uymaz (danışanlarıma her zaman söylediğim gibi, "Eğer bu söylediklerim sana pek bir şey ifade etmiyorsa o zaman soruna farklı şekilde yaklaşacağız.") Ama birçok erkeğin deneyimlerine de tamamiyen uymaktadır. Eğer bir şey ifade ediyorsa, o zaman onun gücünü azaltmak için porno görüntü üzerinde çalışmaya başlıyoruz. Belirgin pornografik görüntüler kullanmaya gerek duymuyoruz; aslında klinik deneyimimizin gösterdiği gibi, erkek bedeninin belirgin olmayan görüntüsü bile en az onun kadar etkili olmaktadır. Şimdi yukarıda sözünü ettiğimiz üç duygusal dürtünün her birini inceleyelim ve bunların gey pornosunda nasıl yer aldıklarını görelim.

Bedeni Kiskanma

Genellikle ilk belirlenen gereksinim, kişiselleştirilmiş olan görüntüdeki gibi bir bedene sahip olma arzudur. Porno artist, danışanın acı duyarak yetersizliğini hissetmekte olduğu erkeksi niteliklere sahiptir. Bu erkeksi özelliklerin mahiyeti her danışan için değişmekle birlikte, genelde danışanların utanç içinde kendilerinde eksik olduğunu hissettikleri; kaslılık, beden kılları, iri yapılılık ve erkekliğin arketip(örnek model) görünüşü ile büyük bir penistir.

Kendinden Emin Tavrı

Beden görüntüsüne ek olarak danışan, rahat bir açıklığın, kısıtlanmamış olmanın ve cesur saldırganlığın sergilenmesine çekim duyar. Bunlar kesin olarak danışanın yaşamındaki eksiklerdir- özellikle diğer erkeklerle olan engellenmiş/kısıtlanmış ilişkideki eksikler...

Açık/Savunmasız Paylaşım Gereksinimi

Araştırma devam ettikçe danışan, duyduğu çekimi farklı bir gözle tanımlamaya başlar; öyle ki duygularından ve kendi içinde yaşadığı deneyimlerin farklı boyutlarından bahsederken bunu, diğer erkeklerle açık/savunmasız bir paylaşım olarak tanımlar. İki erkek arasındaki cinsel eylem, hem açık/savunmasızca paylaşma hem de derinliği olan bir karşılıklı kabul ve onaylanma hayali sunar ki bunlar, onun erkeklerle olan ilişkilerinde son derece kuvvetle arzulanıp da hep acı vererek eksik kalmış unsurlardır.

Hayalden Gerçeğe

Danışan, bu fantazyaya ya da ham hayaller ile aslında kendisinin normal, sağlıklı ve geçerli olan gereksinimlerini giderme arayışında olduğunu anladıkça, eşcinsel ya da gay pornosuna olan ilgisi azalır. Gey pornosu duygusal açıdan “güvenli” gibi geliyorsa da kişiye sadece yalnızlıktan geçici bir süre kurtulmak ve diğer erkeklere daha da yabancılaşmaktan başka bir yarar sağlamaz. Bunun yerine danışan, terapisti tarafından, bu kandırıcı samimiyeti gerçek dostluk uğruna feda etmesi için cesaretlendirilir. Porno ona, diğer erkeklerin onu reddederek utandırmalarına karşı bir güvenlik veriyormuş gibiyse de bunu sadece o an için yapmaktadır. Oysa gerçek bir dönüşüm, sadece gerçek yaşam deneyimi sayesinde olasıdır.

Onarım Terapisinde danışanın bilincinde olamadığı gereksinimlerini açığa çıkarmak için üç tedavisel yöntem kullanılır. Bunlar: (1) İnceleme ve gözlem, (2) Bedende Çalışma, ve (3) EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme. Her tekniğin ne kadar etkili olacağı danışana bağlıdır. Terapist bunları bir arada da kullanabilir. Fakat genel bir kural olarak; Bedende Çalışma, inceleme ve gözlemden daha etkili, EMDR da Bedende Çalışma’dan daha etkili olmaktadır. (Bir tedavi şekli olan Bedende Çalışma’da danışan, bedeninde ortaya çıkan hislere dikkatini verdiğinde kendini nasıl hissettiğini tanımlamayı öğrenmektedir.)

Danışan, pornoyu karşılanmamış gereksinimlerin sadece bir “hayali ürünü/projeksiyonu” olduğunu görmekle, kaçınılmaz olarak şu soruyu sorar: “Peki o zaman bu gereksinimleri nasıl karşılayabilirim?” Onun bu sorusu, Onarım Terapisinin ikinci aşamasını ve gey pornosundan uzaklaşmayı ya da aslında eşcinselliğin kendisinden uzaklaşmayı işaret eder. Erkek pornosu ile fazlaca meşgul olma, genellikle danışanın gelişmemiş erkeklik duygusunun şu üç şekilde ortaya çıkmasını temsil etmektedir: bedeni kıskanma, kendinden emin olma eksikliği ve açık paylaşım gereksinimi. HÇD danışanın yaşamının incelenmesi bir yandan da gerçek/güvenilir erkek arkadaşlığın eksikliğini ortaya çıkarır.

Çocukluk dönemine ait baskın erkekler tarafından utandırılma anıları, tedavisel(terapatik) keşif sırasında sıklıkla yüzeye çıkar. Porno artist, artık danışanımızı korkutan erkeği temsil etmektedir. Danışanlar porno sayesinde, onları bir zamanlar ürkütmüş olan erkeğe hükmedebildiklerini ya da kendilerine hükmedildiğini fark etmeye başlarlar. Porno aracılığıyla hayali bir oyunla meşgul olabilmekte ve kendisini bir zamanlar aşağılamış ve reddetmiş olan erkekler tarafından psödo-kabul gördüğünü (kabul edildiği sanısını) hissetmektedir.

Danışan, karşılanmamış gereksinimlerini porno görüntüye nasıl yansıttığını anladıkça ve daha da önemlisi, o gereksinimleri gerçek erkek arkadaşlıklar yoluyla karşılamaya başladıkça, porno görüntünün sürükleyici gücü azalır. Araştırmalar göstermiştir ki danışan sonunda o görüntüleri sadece ilginç bulmamakla kalmayıp, tıpkı heteroseksüel erkeklerin tipik olarak gördükleri gibi, itici de bulmaya başlamaktadır.