EasyPeasy

English (original) by Hackauthor² Korean translation by symas333

2026-10-26

차 례

1 소개 7

책에 대하여 8

1.1 경고 9

마지막으로… 11

1.2 독서를 위한 팁과 마지막 사소한 메모 11

2 쉬운 방법 13

3 왜 끊기 어려울까? 15

3.1 사악한 함정 16

4 자연 19

4.1 작은 괴물 19

4.2 성가신 알람 21

4.3 쾌락인가, 버팀목인가? 22

4.4 빨간 선을 넘다 22

4.5 빨간 선 주변에서 춤추는 것의 쾌감 23

4.6 흡연자 비유 23

5 세뇌 25

5.1 과학적 추론 25

5.2 의지력 사용 문제 25

5.3 수동성 27

5.4 금단 증상 28

6 세뇌 측면 29

6.1 스트레스 29

6.2 지루함 30

6.3 집중 30

6.4 이완 30

6.5 에너지 31

6.6 Social Night 세션 32

7 무엇을 포기해야 할까? 35

7.1 포기할 것이 없습니다 35

7.2 공허, 공허, 아름다운 공허! 36

8 시간 절약 37

9 건강 39
9.1 불길한 검은 그림자 41

10 포르노 사용자가 되는 것의 이점 43

11 의지력 방법 45

12 줄이기에 주의하세요 49

13 단 한 번 엿보기 51

14 일반 사용자 53

15 YouTube/Twitch/Instagram 사용자 57

16 사회적 습관? 59

17 타이밍 61

18 재미가 그리울까요? 63

19 구획화할 수 있나요? 65

20 거짓 인센티브 피하기 67

21 포르노를 끊는 쉬운 방법 69

22 금단 기간 73

23 한 번만 살짝 엿보기 77

24 나에게 더 어려울까? 79
24.1 실패의 주요 이유 79

25 대체물 81

26 유혹 상황을 피해야 할까요? 83

27 계시의 순간 85

28 마지막 방문 87
28.1 마지막 경고 88

29 피드백 89
29.1 체크리스트 91

30 가라앉는 배에 탄 사람들을 도우세요 93

31 비사용자에게 조언 95
31.1 포르노를 사용하는 친구가 이 책을 읽도록 도와주세요 95
31.2 상대방에게 말해야 할까요? 95
31.3 파트너가 포르노를 끊습니다 96
31.4 미끄러짐(재발) 96
31.5 MO(자위, 오르가즘)는 어때요? 98
31.6 표준 조언과의 편차 98
31.7 이 스캔들을 끝내는 데 도움을 주세요 98
31.8 마지막 경고 99

32 지침 101
32.1 긍정 101
우리는 지금 어디에 있습니까? 102
왜 그럴까요? 102
어떻게 도울 수 있나요? 102
지혜의 덩어리 103

리소스 107
REBT 대처 진술 107
EasyPeasy와 Jack Trimpey의 중독성 있는 음성 인식 기술(AVRT)을 결합 108

제 1 장

소개

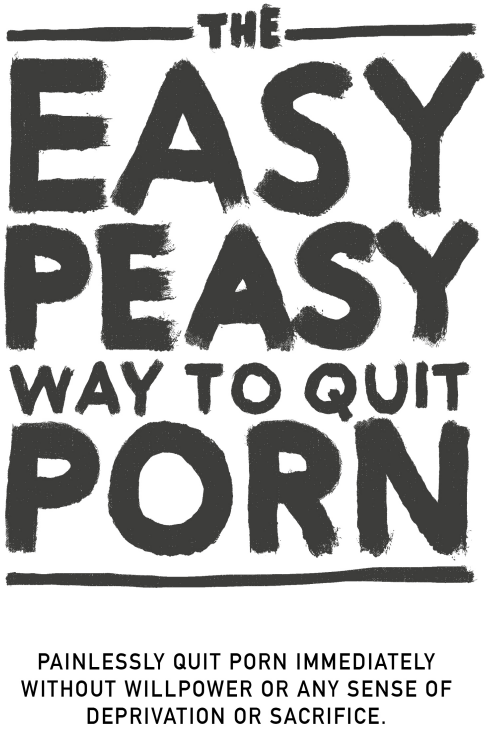

그림 1.1: Cover Image

챕터를 건너뛰지 마세요

이 오픈소스 책은 당신이 의지력이나 박탈감, 희생의 감각 없이 즉시, 고통 없이, 그리고 영구적으로 포르노 사용을 중단할 수 있게 해줄 것입니다. 그것은 고통스러운 조치를 취하라는 판단, 당혹감, 압력을 가하지 않을 것입니다.

사실, 책을 읽는 동안 사용량을 줄일 필요는 전혀 없습니다. 그렇게 하는 것은 오히려 해롭습니다.

당신은 그 생각에 대해 불안해하거나, 적극적으로 금욕을 시도하는 수백만 명 중 한 명일 수도 있습니다. 그렇다면, 당신이 이미 읽은 내용이 당신이 들어본 모든 것과 상반될 수 있지만, 당신이 들은 내용이 효과가 있었는지 스스로에게 물어보세요. 효과가 있었다면, 당신은 이 책을 전혀 읽지 않았을 것입니다.

아마도 당신은 다음 질문에 공감할 것입니다:

- 원래 의도했던 것보다 훨씬 더 많은 시간을 포르노를 시청하는 데 보내고 있나요?

- 당신은 음란물 소비를 중단하거나 제한하려는 노력이 실패하고 있습니까?
- 포르노 시청에 소비한 시간이 개인적 또는 직업적 의무, 취미 또는 인간관계에 방해가 되거나 그보다 더 우선시된 적이 있습니까?
- 당신은 포르노 시청 사실을 비밀로 유지하기 위해 노력하십니까(예: 브라우저 기록 삭제, 포르노 시청 사실 거짓말)?
- 포르노 시청이 친밀한 관계에 심각한 문제를 야기했나요?
- 포르노를 시청하기 전과 시청하는 동안 흥분과 쾌감이 반복되는 현상을 경험한 후, 시청 후에는 부끄러움, 죄책감, 후회의 감정을 느끼십니까?
- 포르노를 보지 않을 때에도 포르노에 대해 생각하는 데 상당한 시간을 보내십니까?
- 포르노 시청으로 인해 개인적 또는 직업적 삶에 다른 부정적인 결과(예: 결근, 성과 저하, 관계 소홀, 재정 문제)가 생겼습니까?

만약 당신이 자위행위나 섹스를 위해 포르노에 의존하는 사용자라면 어떤 이유로든, 계속 읽기만 하면 됩니다. 사랑하는 사람을 위해 여기 왔다면, 이 책을 읽도록 설득하기만 하면 됩니다. 하지만 설득이 안 된다면 직접 책을 읽어보세요. 방법을 이해하면 메시지를 전달하는 데 도움이 되고 자녀가 시작하지 못하게 예방할 수 있습니다. 지금은 접근할 수 없다는 사실에 속지 마세요. 모두 빠져들기 전에 접근해야 합니다.

책에 대하여

이 책은 포르노를 위한 Allen Carr의 EasyWay to Smoking의 재작성을 재작성한 버전으로, 무료이며 오픈 소스이며 CC-BY-SA 라이선스를 받았습니다. 이 책의 성공은 여러분이 다음과 같은 기반을 가지고 있다는 데 달려 있습니다.

챕터를 건너뛰지 마세요

조합 자물쇠를 열 때는 숫자를 올바른 순서로 입력해야 합니다. 중독도 다르지 않습니다.

개인적으로 원래 Google 사이트 버전(제가 쓴 것이 아님)이 제 인생을 바꿔놓았습니다. 대부분의 사람들과 비슷하다면, 비교적 어릴 때 포르노를 접했고 그 이후로 계속 사용해 왔을 것입니다. 압도적이지만 다소 검열된 위험 경고 문헌을 우연히 발견할 때까지 말입니다. 저와 마찬가지로, 여러분은 다양한 길이의 연속으로 성공했을 가능성이 높지만, 결국에는 항상 허황된 충동에 굴복했을 것입니다. 이 방법이 완전히 다르게 효과가 있었고, 효과가 있었던 유일한 방법이라는 사실을 알려드리게 되어 기쁩니다.

아니면, 당신은 이 책을 관심 있는 당사자에게 소개받았고 회의적일 수도 있습니다. 우선, 적어도 이 책을 읽어주셔서 감사합니다. 이 부분은 곧 자세히 설명하겠지만, 포르노를 처음 본 때를 잠깐 떠올려보세요. 평생 포르노를 다시 볼 거라고 생각하셨나요? 이 문제에 대한 제 비공식적인 연구(친구들에게 이 책을 읽으라고 졸라대기)에 따르면, EasyPeasy는 중독성이 심한 사람뿐 아니라 캐주얼 포르노 사용자에게도 효과적입니다. 그다지 길지 않고 큰 성과를 거둘 가능성이 높으니 계속 읽어주시기 바랍니다.

이 해킹책에 설명된 방법은 다음과 같습니다:

- 즉시 해결합니다.
- 자주 사용하는 사람이나 자주 사용하지 않는 사람 모두에게 효과적입니다.
- 심한 금단 증상을 유발하지 않습니다.
- 의지력이 필요 없습니다.
- 충격요법이나 보조수단, 장치가 필요 없습니다.
- 과식, 흡연, 음주 등 다른 중독으로 이 중독을 대체하게 하지 않습니다.
- 영구적인.

믿기 어려울지 모르지만 많은 사람들이 이와 같은 생각을 가지고 있습니다.

> “이것은 포르노 중독에 대한 선구적인 연구입니다.”
> — 제가 찾을 수 없는 레딧의 어떤 사람은, 그 말장난이 의도적인 것이라고 생각하지 않습니다.

> “저는 10년 동안 중독되어 있었습니다. 그 10년 동안 저는 우울증, 의심, 불안, 그리고 제 비밀이 터질까 봐 두려워서 몸이 굳어 있었습니다. 세션을 마칠 때마다 저는 제 자신을 미워했고, 포르노 다이어트를 마칠 때마다 저는 금세 워터 슬라이드를 타고 내려갔습니다. 하지만 이 책이 제가 멈추는 데 도움이 되었습니다. 저는 과거에 포르노에 대해 항상 방어적이었습니다. 이제 이 책을 두 번 읽고 나서는 공격적입니다. 포르노는 저를 통제할 수 없고 이제는 슬픈 농담처럼 느껴집니다.”
>
> — u/DeepNewt

> “며칠 전, 저는 20살이 되었습니다. 아주 오랜만에, 저는 제 생일을 포르노 함정에서 자유롭게 보냈고, 그것은 제가 몇 달 전에 우연히 발견한 이 책 덕분입니다. 그 전에는 전통적인 방법으로 끊으려고 많은 시간을 보냈고, 내면의 혼란을 겪었고, 제 자신을 영구적으로 중독자라고 낙인찍었습니다. 이 책은 제게 모든 것을 해결해 주었습니다. 이전에는 제가 모르게 작은 괴물을 이미 물리쳤을 때조차 제 자신을 통제할 수 없다고 두려워했지만, 이제는 더 이상 중독자가 될 필요가 없다는 것을 깨닫고 자부심을 느낄 수 있습니다.
>
> 이 글을 올리는 데는 이유가 없습니다. 제 머릿속이 아닌 다른 곳에 적어야 한다고 생각했을 뿐입니다. 제게는 정말 많은 의미가 있거든요. 이 글을 읽고 이 책을 읽거나 추천하고 싶다면, 다른 어떤 방법보다 더 효과적이라는 걸 믿어주세요. 제가 가장 추천하는 팁은 메모를 하는 것입니다. 이상하게 들리겠지만, 실제로 특정 아이디어를 굳건히 하는 데 도움이 되었습니다.”
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> “기반을 둔”
>
> — anon, /fit/

1.1 경고

이 책이 성적 기능 장애(포르노로 인한 발기 부전 포함), 신뢰할 수 없는 각성, 실제 섹스 파트너에 대한 관심 상실, 뇌의 최면 상태, 그것이 더럽고 역겨운 습관이며 당신은 멍청하고 척추 없는 의지가 약한 해파리라는 눈부신 비난과 같은 사용자가 위험에 처한 다양한 건강 문제를 이용해 당신을 ‘겁먹게’ 해서 그만두게 하려고 한다면, 당신은 몹시 실망할 것입니다. 그 전략은 제가 그만두는 데 도움이 되지 않았고, 만약 당신에게 도움이 될 것이라면 당신은 이미 그만두었을 것입니다.

금연을 위한 기존 방법은 의지력을 사용하거나, ‘n일에 한 번 사용’과 소비량 감소와 같은 ’포르노 다이어트’ 대체 방법을 옹호합니다. 일부 사이트에서는 신경전달물질과 신경가소성에 대한 심사평가 연구를 나열하고 있으며, 이러한 사이트는 유익하지만 많은 사람들이 건강상의 위험을 알고 아무것도 하지 않기로 선택하지만, 그러한 자료는 일반적으로 피합니다. 궁극적으로, 포르노를 사용하는 이유를 실제로 제거하지 못하기 때문에 똑같이 효과가 없습니다. 궁극적으로 무언가를 금단의 과일로 만드는 것은 중독을 치료하는 방법이 아닙니다.

EasyPeasy라고 불리는 이 방법은 다르게 작동합니다. 곧 말할 내용 중 일부는 믿기 어려울 수 있지만, 이 책을 다 읽을 때쯤이면 믿을 뿐만 아니라, 어떻게 세뇌당해 다른 방식으로 믿게 되었는지 궁금해할 것입니다.

우리가 포르노를 보는 것을 선택한다는 일반적인 오해가 있습니다. 포르노 중독자(그렇습니다, 중독자)가 포르노를 보는 것을 선택하는 것은 알코올 중독자가 알코올 중독자가 되는 것을 선택하는 것과 같고, 헤로인 중독자가 헤로인 중독자가 되는 것을 선택하는 것과 같지 않습니다. 우리가 노트북이나 스마트폰을 부팅하고 브라우저를 실행하고 좋아하는 ’온라인 하렘’을 방문하는 것은 사실입니다. 가끔 영화관에 가기로 선택하지만, 평생 영화관에서 보내기로 선택한 것은 아닙니다. 원래는 호기심과 인간 본성이 저를 그곳으로 이끌었지만, 중독되어 건강, 행복, 관계가 쇠퇴할 것이라는 것을 알았다면 시작하지 않았을 것입니다. “그 포르노 사이트를 처음 방문했을 때 성기능 장애에 대해 들었더라면!”

잠시 생각해 보세요. 자위를 하기 위해 포르노를 꼭 봐야 한다는 ‘긍정적인’ 결정을 내린 적이 있나요? 아니면 파트너와의 섹스를 더 즐겁게 하기 위해 포르노로 인한 환상을 봐야 한다는/꼭 봐야 한다는/필요하다는 결정을 내린 적이 있나요? 아니면 인생의 어떤 시점에서 포르노를 보지 않고는 잠을 잘 수 없거나 힘든 하루를 보낸 후 저녁을 보낼 수 없었던 적이 있나요? 아니면 포르노 없이는 집중하거나 스트레스를 감당할 수 없었던 적이 있나요? 포르노가 필요하다고, 포르노가 없이, 온라인 하렘이 없이는 불안하고 심지어 공황 상태에 빠졌다고 결정한 시기는 언제였나요?

다른 모든 포르노 사용자와 마찬가지로, 당신은 인간과 자연이 결합해 고안해 낸 가장 사악하고 미묘한 함정에 빠졌습니다. 사용자이든 아니든, 자녀가 대처하거나 즐거움을 위해 포르노를 사용하는 생각을 좋아하는 사람은 살아 있는 사람 중 아무도 없습니다. 즉, 모든 중독자는 처음부터 시작하지 않았으면 좋겠다고 생각합니다. 놀라운 일이 아닙니다. 아무도 포르노가 필요 없이 삶을 즐기거나 스트레스에 대처할 수 없습니다.

동시에 모든 사용자는 계속 사용하고 싶어합니다. 결국 아무도 우리에게 브라우저의 시크릿 모드를 시작하라고 강요하지 않습니다. 그들이 이유를 이해하든 아니든, 온라인 하렘의 문을 두드리기로 결정하는 것은 사용자뿐입니다.

만약 사용자가 다음날 아침 마치 처음으로 튜브 사이트에 접속한 적이 없는 것처럼 깨어날 수 있는 마법의 버튼이 있다면, 내일 중독자는 여전히 '실험' 중인 젊은이들뿐일 것입니다.

우리가 그만두는 것을 막는 유일한 것은 두려움입니다! 포르노에서 자유로워지기 위해 불확실한 비참함, 박탈, 충족되지 않은 갈망의 기간을 견뎌내야 한다는 믿음에서 비롯된 두려움입니다. 이러한 두려움은 다음과 같은 학습된 것과 습득된 것 모두에서 비롯된 비이성적 믿음에서 비롯됩니다.

- 자위행위나 오르가즘에 이르는 섹스는 인생에서 유일하고 가장 중요한 일입니다.
- 포르노는 현실 세계의 섹스보다 '안전'하다. 왜냐하면 포르노는 나를 거부할 수 없기 때문이다.
- 포르노는 교육적이고 유익합니다.
- '우수한' 섹스 경험을 누릴 권리.
- 더 많은 것이 항상 더 좋습니다.

이러한 비이성적인 믿음은 행동에 옮겨질 경우 다음을 포함한 비이성적인 결과를 초래합니다.

- '완벽한 10/10'을 발견하면 숭배하고 집착합니다.
- 마치 그것이 인간 경험에서 가장 중요한 일인 것처럼, 섹스에 실패하면 자신을 패배자로 여기는 것입니다.
- 완벽한 10을 기대합니다.
- 잠재적 파트너에 대해 지나치게 판단적이고 비판적인 태도를 보이는 경우.
- 원하든 원치 않든 강제로 섹스를 하는 것.

혼자 지내는 밤이 비참하고, 통제할 수 없는 충동과 싸우는 밤이 될 것이라는 두려움입니다. 시험 전날 밤이 포르노 없이는 지옥 같은 밤이 될 것이라는 두려움입니다. 우리의 작은 버팀목 없이는 결코 집중하거나, 스트레스를 다루거나, 자신감을 가질 수 없을 것이라는 두려움, 그리고 우리의 성격과 인격이 변할 것이라는 두려움입니다.

하지만 무엇보다도 '한 번 중독자는 영원히 중독자'라는 두려움이 있습니다. 즉, 우리는 결코 완전히 자유로울 수 없고, 남은 인생을 이상한 시간에 가끔씩 포르노로 인한 오르가즘을 갈구하며 보낼 것입니다. 제가 그랬듯이, 여러분이 이미 모든 전통적인 방법을 시도해 보고 '의지력 방법'의 비참함과 고문을 겪었다면, 여러분은 그 두려움에 영향을 받을 뿐만 아니라, 결코 그만둘 수 없다고 확신하게 될 것입니다.

불안하거나, 공황상태에 빠지거나, 지금이 끊을 때가 아니라고 느낀다면, 당신의 불안과 공황상태가 포르노 때문에 해소되는 것이 아니라 포르노 때문에 생긴다는 것을 확신시켜 드리겠습니다. 당신은 포르노 함정에 빠지기로 결정한 것이 아니지만, 모든 함정과 마찬가지로, 이 함정은 당신이 계속 갇히도록 설계되었습니다. 스스로에게 물어보세요. 처음 포르노 사진과 비디오를 봤을 때, 살아있는 동안 계속 보기로 결정했습니까? 그러면 언제 끊을 것입니까? 내일? 내년? 스스로를 속이지 마세요! 이 함정은 당신을 평생 붙잡아두기 위해 설계되었습니다. 다른 중독자들이 왜 그것이 그들의 삶을 '죽이기' 전에 그만두지 않는다고 생각하십니까?

저는 마법의 버튼을 언급했습니다. EasyPeasy는 그 마법의 버튼과 똑같이 작동합니다. 제가 분명히 말씀드리자면, EasyPeasy는 마법이 아니지만, 저를 포함하여 그것을 끊는 것이 너무나 쉽고 즐거웠던 다른 사람들에게는 마법처럼 보입니다!

경고 내용은 다음과 같습니다: 이것은 닭과 달걀의 상황입니다: 모든 중독자는 끊고 싶어하고 모든 중독자는 끊는 것이 쉽고 즐겁다고 생각할 수 있습니다. 사용자가 끊으려 하지 못하게 막는 것은 오직 두려움뿐입니다. 가장 큰 이득은 그 두려움을 없애는 것이지만, 책을 다 읽을 때까지는 그 두려움에서 자유로울 수 없습니다. 반대로, 계속 읽으면서 두려움이 커져서 책을 다 읽지 못하게 될 수도 있습니다. 한 여성의 이 말을 들어보세요.

"방금 EasyPeasy를 다 읽었어요. 4일밖에 안 되었지만, 기분이 너무 좋아서 다시는 포르노를 볼 필요가 없을 것 같아요. 5개월 전에 처음 당신의 책을 읽기 시작했는데, 반쯤 읽고는 당황했어요. 계속 읽으면 그만둬야 할 거라는 걸 알았어요. 제가 어리석지 않았나요?"

함정에 빠지기로 결정한 것은 아니지만, 마음속으로 분명히 하세요: 그렇게 하기로 긍정적으로 결정하지 않는 한, 함정에서 벗어날 수 없습니다. 이미 포기하려고 끈을 잡아당기고 있거나, 그 생각 자체에 불안을 느끼고 있을 수도 있지만, 어느 쪽이든 명심하세요: 당신은 잃을 것이 없습니다!

책을 다 읽고 나서 자위나 섹스를 위해 포르노를 계속 사용하고 싶다고 결정한다면, 그렇게 하는 것을 막을 것은 없습니다. 책을 읽는 동안 포르노 사용을 줄이거나 중단할 필요도 없습니다. 충격 요법은 없다는 것을 기억하세요. 반대로, 저는 여러분에게 좋은 소식만 있습니다. 앤디 듀프레인이 쇼생크 감옥에서 마침내 탈출했을 때 어떤 기분이었을지 상상해 보세요. 제가 포르노 함정에서 탈출했을 때 느꼈던 것과 같고, EasyPeasy를 사용한 전 사용자들이 느낀 것도 같습니다. 책을 다 읽고 나면, 여러분도 그렇게 느낄 것입니다! 해보세요!

마지막으로…

누구나 포르노를 끊는 것이 쉽고 즐겁다고 생각할 수 있습니다. 여러분도 포함해서요! 이 책의 나머지 부분을 열린 마음으로 읽기만 하면 됩니다. 더 많이 이해할수록 더 쉬워질 겁니다. 단어 하나도 이해하지 못하더라도 지침을 따른다면 쉽게 이해할 수 있을 겁니다. 가장 중요한 것은 포르노에 대해 우울해하거나 박탈감을 느끼며 인생을 보내지 않을 것이고, 이 책을 다 읽고 나면 유일한 미스터리는 왜 그렇게 오랫동안 그랬는가가 될 겁니다.

EasyPeasy의 경우, 실패 이유는 두 가지뿐입니다.

지시를 수행하지 못함. 어떤 사람들은 책에서 특정 권장 사항, 예를 들어 줄이거나 대체품을 사용하지 말라는 권장 사항에 대해 너무 독단적이라는 점에 짜증이 날 것입니다. 저는 그런 계략을 사용하는 것을 중단하는 데 성공한 사람이 많다는 것을 부인하지 않지만, 그들은 그것에도 불구하고 성공했을 뿐, 그것 때문이 아닙니다. 어떤 사람들은 해먹에 서서 사랑을 나눌 수 있지만, 그것이 가장 쉬운 방법은 아닙니다. 이 함정의 자물쇠를 여는 방법은 이 책에 나와 있지만, 올바른 순서로 사용해야 합니다. 한 장에서 다음 장으로 넘어가고 장을 건너뛰지 않아야 합니다.

이해하지 못함. 아무것도 당연하게 여기지 말고, 들은 것뿐만 아니라 자신의 견해와 사회가 섹스, 인터넷 포르노, 중독에 대해 말한 것에 의문을 제기하세요. 예를 들어, 그것이 단지 습관일 뿐이라고 믿는 사람들은 왜 다른 습관들(일부는 즐거운)은 쉽게 끊을 수 있고, 끔찍한 기분을 주고, 에너지, 시간, 활력을 소모하는 습관은 끊기 어려운지 자문해보세요. 포르노를 즐긴다고 믿는 사람들은 왜 훨씬 더 즐거운 다른 것들을 받아들이거나 버릴 수 있는지 자문해보세요. 왜 포르노를 꼭 봐야 하나요? 포르노를 보지 않으면 공황 상태가 되는 건가요?

EasyPeasy는 포르노를 끊는 것이 얼마나 쉽고 즐거운지에 대한 지식을 제공합니다. 다른 많은 사람들과 마찬가지로, 제 인생에서 가장 큰 승리 중 하나는 포르노 함정에서 벗어난 것입니다. 우울해할 필요는 없습니다. 오히려 지구상의 모든 사용자가 이루고 싶어하는 것을 성취하게 될 것입니다. 자유!

기억하세요, 챕터를 건너뛰지 마세요.

시작하기 전에 알아두어야 할 몇 가지 용어: PMO: 포르노(Porn), 자위(Masturbation), 오르가즘(Orgasm)의 순환. 온라인 하렘: 고속 인터넷 포르노를 호스팅하는 웹사이트.

1.2 독서를 위한 팁과 마지막 사소한 메모

이 책을 보통 책처럼 읽지 마세요, 매우 짧고, 몇 시간 안에 끝낼 수 있을 겁니다. 대부분 사람들은 강조 표시하거나 메모하기에서 이익을 얻고, 보통 교훈을 완전히 굳히기 위해 몇 번 다시 읽기를 권장합니다.

왜 해킹북을 쓰나요? 앨런 카는 오래 전에 세상을 떠났고 그가 만든 기관에서는 인터넷 포르노를 치료를 제공하는 중독 중 하나로 나열하지 않았기 때문입니다. 저는 금전적으로나 다른 면에서 이득을 얻지 못합니다.

이 책 전반에 걸쳐 저, 원래의 해킹 저자, 그리고 앨런 카가 분명하게 등장하여 여러분에게 쉽고 고통 없이 금연할 수 있는 독특하고 매력적인 방법을 제공할 것입니다.

해킹북: 다른 책을 기반으로 해킹한 책. 원작자는 완전히 인정됨.

해킹북을 다루는 커뮤니티도 여러 개 있지만, 책을 다 읽은 후에 확인하는 것이 좋습니다.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (지금 실제로 작동 중!! 가장 좋은 연락 방법, 이걸 사용하세요) | coomer 밈 보관소 | 분석 | matrix | discord | reddit | 피드백 양식

빠른 알림: 챕터를 건너뛰지 마세요

행운을 빌어드리지만, 곧 알게 되실 테지만, 그럴 필요는 없습니다.

좋은 분위기,

Hackauthor²

그림 1.2: 크리에이티브 커먼즈 라이선스 이미지

이 작품은 크리에이티브 커먼즈 저작자표시-동일조건변경허락 4.0 국제 라이선스에 따라 라이선스가 부여되었습니다. 코드는 GPLv3입니다.

제 2 장

쉬운 방법

이 책의 목적은 당신을 새로운 마음가짐으로 인도하는 것입니다. 에베레스트 산을 오르는 기분으로 시작해서 그 다음 몇 주를 갈망하고 박탈감을 느끼는 일반적인 중단 방법과는 대조적으로, 끔찍한 질병에서 치유된 것처럼 기쁨의 기분으로 바로 시작합니다. 그때부터 인생을 더 살아갈수록 이 기간을 돌아보며 처음에 어떻게 포르노를 사용했을까 궁금해할 것입니다. 부러움이 아닌 연민으로 다른 포르노 사용자를 바라볼 것입니다.

중독된 적이 없는 사람(상대방을 위해 책을 읽는 사람)이거나 끊은 사람(또는 "포르노 다이어트"의 금식 기간 중이 아닌 사람)이 아니라면 책을 다 읽을 때까지 계속 사용하는 것이 필수적입니다. 이것은 모순처럼 보일 수 있으며 포르노를 계속 자위하라는 이 지시는 다른 어떤 것보다 더 많은 반대를 불러일으키지만 더 읽을수록 포르노를 사용하고 싶은 욕구가 점차 줄어들 것입니다. 이 지침을 진지하게 받아들이세요: 일찍 끊으려고 시도하는 것은 당신에게 도움이 되지 않습니다.

많은 사람들이 무언가를 포기해야 한다고 느껴서 책을 다 읽지 않고, 어떤 사람들은 심지어 사악한 사건을 미루기 위해 하루에 한 줄만 의도적으로 읽기도 합니다. 이렇게 생각해 보세요. 잃을 것이 뭐가 있나요? 책을 다 읽고 멈추지 않는다고 해서 지금보다 더 나쁘지는 않습니다. 정의상 파스칼의 내기입니다. 잃을 것이 없고 큰 이익을 얻을 가능성이 높은 내기를 하는 것입니다.

그런데 며칠이나 몇 주 동안 포르노를 보지 않았지만 포르노 사용자인지, 전 사용자인지, 아니면 비사용자인지 확신할 수 없다면, 책을 읽는 동안 포르노를 사용해서 자위하지 마세요. 사실, 당신은 이미 비사용자이지만, 우리는 당신의 뇌가 당신의 몸을 따라잡도록 해야 합니다. 책을 다 읽을 때쯤이면 당신은 행복한 비사용자가 될 것입니다. EasyPeasy는 포르노의 상당한 단점을 나열하고 이렇게 말하는 일반적인 방법과는 정반대입니다. "포르노 없이 충분히 오래 버틸 수만 있다면 결국 그 욕망은 사라지고 노예 상태에서 벗어나 삶을 다시 즐길 수 있을 것입니다." 이것은 매일 수천 명이 이 방법을 사용하여 중단하는 논리적인 방법입니다. 그러나 다음과 같은 이유로 성공하기는 매우 어렵습니다.

PMO 중단이 진짜 문제는 아닙니다. 세션을 마칠 때마다 사용을 중단하게 됩니다. 4분의 1 포르노 다이어트 첫날에 "포르노를 사용하고 싶지 않고, 더 이상 자위하고 싶지도 않습니다."라고 말할 강력한 이유가 있을 수 있습니다. 모든 사용자가 그렇게 하며, 그들의 이유는 여러분이 상상할 수 있는 것보다 더 강력합니다. 진짜 문제는 2일차, 10일차 또는 10,000일차입니다. 약한 순간에 '한 번만 엿보기'를 하고, 또 한 번 엿보고 싶어하고, 갑자기 다시 중독자가 되는 것입니다.

건강 위험에 대한 인식은 더 큰 두려움을 불러일으켜 중단하기 어렵게 만듭니다. 사용자에게 그것이 그들의 활력을 파괴한다고 말하면, 그들이 하는 첫 번째 일은 도파민을 급증시키는 무언가, 즉 담배, 술, 또는 포르노를 검색하기 위해 브라우저를 시작하는 것입니다.

모든 중단 이유는 실제로 중단을 더 어렵게 만듭니다. 이는 두 가지 이유 때문입니다. 첫째, 우리는 계속해서 우리의 '작은 친구'나 어떤 소품, 악습, 또는 쾌락(사용자가 그것을 어떻게 인식하든)을 포기하도록 강요받고 있습니다. 둘째, 그들은 "맹목"을 만듭니다. 우리는 중단해야 할 이유로 자위행위를 하지 않습니다. 진짜 질문은, 왜 우리는 그것을 원하거나 필요로 하는가입니다.

EasyPeasy를 사용하면 (처음에는) 중단하고 싶은 이유를 잊고 포르노 문제에 직면하여 다음과 같은 질문을 스스로에게 던집니다.

1. 포르노는 나에게 무엇을 하는가?
2. 나는 그것을 실제로 즐기고 있는가?
3. 나는 정말로 내 마음과 몸을 파괴하면서 인생을 살아야 하는가?

아름다운 진실은 모든 포르노가 당신에게 전혀 도움이 되지 않는다는 것입니다. 제가 분명히 말씀드리자면, 사용자로서의 단점이 장점보다 크다는 것이 아니라 포르노를 보는 데는 전혀의 장점이 없다는 것입니다.

대부분 사용자는 포르노를 사용하는 이유를 합리화할 필요가 있다고 생각하지만, 그들이 내놓는 이유는 모두 오류와 환상입니다.

먼저, 우리는 이러한 오류와 환상을 제거할 것입니다. 사실, 당신은 곧 포기할 것이 없다는 것을 깨닫게 될 것입니다. 그뿐만 아니라, PMO가 아닌 사람이 되는 데에는 놀랍고 긍정적인 이득이 있으며, 웰빙과 행복은 이러한 이득 중 두 가지에 불과합니다. 포르노 없이는 삶이 결코 즐겁지 않을 것이라는 환상이 사라지고, 포르노 없이도 삶이 똑같이 즐겁고 무한히 더 즐겁다는 것을 깨닫고, 박탈감이나 놓침의 감정이 근절되면, 우리는 웰빙과 행복의 증가를 재고하게 될 것입니다. 그리고 포르노를 끊는 수십 가지 다른 이유도 재고하게 될 것입니다. 이러한 깨달음은 여러분이 정말로 원하는 것, 즉 포르노 중독의 노예에서 벗어나 삶을 즐기는 것을 이루는 데 도움이 되는 긍정적인 도움이 될 것입니다!

제 3 장

왜 끊기 어려울까?

모든 사용자는 무언가 사악한 것이 자신을 사로잡았다고 느낀다. 초기에는 *“오늘은 그만둘게”라는 간단한 질문이다. 결국 우리는 끊을 의지가 충분하지 않다고 믿거나, 삶을 즐기기 위해 포르노에 내재된 무언가가 있다고 믿게 된다. 포르노 중독은 미끄러운 구덩이에서 빠져나오기 위해 발톱을 사용하는 것과 같다. 정상에 가까워지면서 햇살을 보지만, 기분이 떨어지면서 다시 미끄러져 내려간다. 결국 브라우저를 열고 자위행위를 하면서 끔찍한 기분이 든다.

사용자에게 “지금과 같은 지식으로 중독되기 전으로 돌아갈 수 있다면 포르노를 사용했을까요?”라고 물어보세요.

“절대 안 돼!”가 답일 것이다.

인터넷 포르노를 옹호하고 그것이 뇌에 손상을 주거나 도파민 수용체를 조절하지 않는다고 믿는 확인된 사용자에게 물어보세요.“자녀에게 포르노를 사용하도록 장려하시나요?”

“절대 안 돼!”가 다시 한 번 대답입니다.

포르노는 엄청난 수수께끼입니다. 앞서 말했듯이, 문제는 그것을 끊기 쉬운 이유를 설명하는 것이 아니라, 그것을 끊기 어려운 이유를 설명하는 것입니다. 진짜 문제는 신경 손상에 대한 통찰력을 얻은 후에 왜 누군가가 그것을 하는지 설명하는 것입니다. 우리가 시작하는 이유 중 하나는 이미 수천만 명의 사람들이 그것을 하고 있기 때문이지만, 이 모든 사람들은 처음부터 시작하지 않았으면 좋겠다고 말하며, 그것이 2단 기어로 사는 것과 같다고 말합니다. 우리는 그들이 그것을 즐기지 않는다고 믿지 않습니다. 우리는 그것을 자유나 ’성교육’과 연관시키고, 우리 스스로 중독되기 위해 열심히 노력하기 때문입니다. 그런 다음 우리는 남은 인생을 다른 사람들에게 그것을 하지 말라고 말하고 우리 스스로 그 습관을 버리려고 노력하며, 종종 이 점에서 우리만 독특하다고 생각합니다.

우리는 또한 상당 부분의 시간을 절망과 비참함을 느끼며 보냅니다. 초자연적인 것으로 ’교육’하는 것은 따뜻하고 실제적인 이미지가 있을 때조차도 차가운 이미지를 선호하고 그리워하게 만듭니다. PMO로 인해 도파민이 끊임없이 급증하고 감소하면서 우리는 평생 고립, 과민성, 분노, 스트레스, 피로, 성적 기능 장애를 겪게 됩니다. 섹스와 연결의 가장 좋은 부분이 없는 포르노를 사용하면 결국 비참하고 죄책감을 느끼게 됩니다.

사실, 인터넷 포르노의 중독성과 파괴력에 대해 여기와 다른 사이트에서 읽으면 우리는 더욱 긴장하고 절망하게 됩니다! 하고 있을 때는 하고 싶지 않고, 하지 않을 때는 갈망하는 취미가 어떤 것일까요? 사용자들은 최면성과 무감각에 대해 읽을 때마다, 신뢰하는 파트너의 등 뒤에서 사용할 때마다, 낮에 운동을 할 수 없을 때마다 자신을 멸시합니다. 그렇지 않으면 지적이고 합리적인 인간이 하루 종일 경멸 속에 지냅니다. 하지만 가장 나쁜 점은, 사용자들이 이런 끔찍한 검은 그림자를 마음속에 품고 살아야 하는 데서 무엇을 얻는가? 전혀 아무것도 없다!

당신은 “그거 다 좋다, 나도 알아. 하지만 이런 것에 빠지면 끊기가 정말 어렵다.”고 생각할지도 모른다. 하지만 왜 그렇게 어려울까? 어떤 사람들은 강력한 금단 증상 때문이라고 말하지만, 곧 알게 되겠지만, 실제 금단 증상은 사실 매우 가볍다. 그리고 많은 PMO가 중독자라는 사실을 깨닫지 못한 채 살다가 죽었다는 것을 생각하면 이는 분명하다.

어떤 사람들은 인터넷 포르노가 무료이므로 인류가 이런 생물학적 횡재를 주장해야 한다고 말하지만, 이는 사실이 아니다. 중독성이 있고 모든 약물과 마찬가지로 작용한다. 플레이보이 잡지와 같은 ’에로티시즘’만 즐긴다고 맹세하는 사용자에게 ’안전하지 않은 포르노’의 선을 넘은 적이 있는지 물어보라. 그리고 그들이 완전히 정직하다면, 아무것도 사용하지 않는 것보다는 그 선을 넘은 것을 합리화했던 때에 대해 고백할 것이다.

즐거움도 이와 아무런 상관이 없습니다. 저는 가재를 좋아하지만, 매일 가재를 먹어야 할 지경까지는 가지 않았습니다. 인생의 다른 일들은, 우리는 그것을 하는 동안 즐기지만, 하지 않을 때 박탈감을 느끼며 앉아 있지는 않습니다.

어떤 사람들은 이렇게 말합니다:
“교육적이에요!” 그렇다면 어떻게 사람으로서 성장하게 했나요? “성적 만족이에요!” 그렇다면 왜 고립되고 끝없는 갈망을 느끼게 하나요? “해방감이에요!” 현실 생활의 스트레스에서 벗어나는 거예요? 좋아요, 모든 것이 다시 덮쳐오기 전에 한 시간 동안요? 그리고 어떤 스트레스를 해결해 주었나요? “잠을 잘 수 있게 도와줘요” 그렇다면 왜 다른 사람들은 그것 없이도 잘 수 있을까요? 과학적으로 입증된 수면 개선 방법(https://www.amazon.com/Uvex-Blocking-Computer-SCT-Orange-S1933X/dp/B000USRG90)은 많이이 있으며, 그 중에서도 수면 개선 방법은 더 많이 있습니다.

많은 사람들이 포르노가 지루함을 해소한다고 믿지만, 지루함은 마음의 상태입니다. 포르노는 당신을 금세 새로운 것을 찾는 데 익숙해지게 만들어 점점 더 지루해지다가 마침내 적절한 클립을 찾아 헤매는 짓에 참여하게 되고, 점점 더 새로운 것, 강렬한 감정, 그리고 결국 엄청난 충격 가치를 불러일으키는 것을 찾도록 배선됩니다.

어떤 사람들은 친구들과 아는 사람들이 다 하기 때문에 그렇게 한다고 말합니다. 그렇다면 친구들이 두통을 치료하기 위해 머리를 자르지 않기를 기도하세요! 그것에 대해 생각하는 대부분의 사용자는 그것이 그저 습관일 뿐이라고 결론 내립니다. 이것은 실제로 설명이 아니지만, 모든 일반적이며 합리적인 설명을 무시하고 보면, 그것이 유일하게 남은 변명인 듯합니다. 불행히도, 그것은 똑같이 비논리적입니다. 우리는 매일 우리의 삶의 습관을 바꾸고, 그 중 일부는 매우 즐겁습니다. 우리는 PMO가 습관이며 습관은 깨기 어렵다고 믿도록 세뇌당했습니다.

습관을 고치기 어려울까요? 미국 운전자들은 도로의 오른쪽에서 운전하는 습관이 있지만, 해외 여행을 할 때는 거의 짜증 없이 그 습관을 고칩니다. 그리고 새로운 직장을 구하면 다른 일상을 갖게 되므로 습관이 바뀝니다. 익숙해지는 데 시간이 걸릴 수 있지만, 평생 포르노 중독과 씨름한 것을 고치는 것과는 전혀 다릅니다. 우리는 매일 습관을 만들고 고치는데, 왜 우리는 습관이 없을 때는 박탈감을 느끼고, 습관이 있을 때는 죄책감을 느끼고, 어차피 고치고 싶은 습관을 고치기 어려워할까요? 그만하면 됩니다.

답은 포르노는 습관이 아니라 중독입니다! 그래서 ’포기’하기가 그렇게 어려운 것처럼 보입니다. 대부분의 사용자는 중독을 이해하지 못하고 포르노에서 진정한 즐거움이나 버팀목을 얻는다고 믿습니다. 그들은 그만두면 진정한 희생을 치르는 것이라고 믿습니다.

아름다운 진실은 포르노 중독의 진정한 본질과 그것을 사용하는 이유를 이해하면, 바로 그렇게 하지 않을 것이라는 것입니다. 3주 안에 유일한 미스터리는 왜 당신이 포르노를 그렇게 오랫동안 사용해야 했는지, 그리고 왜 다른 사용자들을 설득할 수 없는지일 것입니다. PMOer가 아닌 것이 얼마나 좋은지!

3.1 사악한 함정

인터넷 포르노는 인간과 자연이 함께 고안해 낸 미묘하고 사악한 함정입니다. 우리 중 일부는 위험에 대해 경고를 받기도 하지만, 그것을 즐기지 못하는 것이 믿기지 않습니다. 하지만 처음에 무엇이 우리를 그것에 빠지게 할까요? 일반적으로 아마추어와 프로가 공유하는 무료 샘플입니다. 그것이 함정이 생겨나는 방식입니다. 대신 첫눈에 보기도 전에 우리가 무엇에 빠지게 될지 위험에 대해 경고했다면, 경고 종은 울릴 것입니다.

하지만 이런 종은 울지 않습니다. 아마도 많은 클립의 충격적인 특성이 우리의 어린 마음을 결코 중독되지 않을 것이라고 안심시켜, 우리가 그것을 즐기지 않기 때문에 원할 때마다 그만둘 수 있다고 생각하게 하는 것일 수도 있습니다. 아니면 부드러운 소재의 겉보기에 순수해 보여도 아무런 경고 종을 울리지 않는 것일 수도 있습니다. 사기꾼이 우리의 마음을 조종하기 위해 능숙하게 짜는 것과 비슷합니다. 지적인 인간으로서 우리는 성인 인구의 절반이 우리가 보고 있는 것을 수행할 잠재력을 저하시키는 무언가에 체계적으로 중독된 이유를 이해할 것입니다. 호기심은 우리를 중독의 문턱에 더 가까이 데려가지만, 우리는 우리가 훑어보는 썸네일을 클릭할 용기가 없습니다. 그것들이 우리를 아프게 하거나 위험하고 부도덕한 길로 인도할까 두렵기 때문입니다. 그리고 우연히 하나를 클릭했다면, 종종 우리의 유일한 바람은 가능한 한 빨리 그 페이지에서 벗어나는 것이지만, 동시에 더욱 절실하게 호기심을 느낍니다.

이 과정이 시작되면 우리는 갇힙니다. 지금부터 우리는 왜 그렇게 하는지 이해하려고 평생을 보내고, 아이들에게 시작하지 말라고 말하고, 이상한 때는 우리 자신을 벗어나려고 노력합니다. 이 함정은 성적 수행, 직업이나 관계의 상실, 동기 부족 또는 그저 나병 환자처럼 느끼는 것과 같은 ’사건’으로 인해 우리가 멈추려고 하도록 설계되었습니다. 우리가 멈추자마자 금단 증상으로 인해 스트레스가 더 커지고, 스트레스를 없애기 위해 의지했던 방법을 이제는 사용할 수 없게 됩니다.

그러면 그만두려는 결심이 흔들리는 것으로 판명됩니다. 며칠 동안 고문을 당한 후 우리는 그만두기에 잘못된 시기를 선택했다고 스스로를 설득하고, 스트레스 없는 기간을 기다리기로 결심합니다. 스트레스가 없는 기간이 오면 처음에 그만두려고 했던 이유가 사라집니다. 물론 그 기간은 결코 완전히 오지 않을 것이고, 우리는 우리의 삶이 점점 더 스트레스가 많아지는 경향이 있다고 믿기 시작합니다. 우리는 부모의 보호를 떠나고, 일, 가사, 모기지, 주거지 구매, 자녀 양육의 스트레스가 우리의 삶을 가득 채우기 시작합니다. 하지만 이것은 환상입니다. 모든 생명체의 삶에서 가장 스트레스가 많은 부분은 실제로 유아기와 청소년기입니다.

우리는 책임과 스트레스를 혼동하는 경향이 있습니다. 마약 중독자의 삶과 마찬가지로 포르노가 우리를 이완시키거나 스트레스를 해소하지 않기 때문에 사용자의 삶은 자동적으로 더 스트레스가 많아집니다. 어떤 사람들은 포르노가 우리를 믿게 하려고 합니다. 오히려 그 반대입니다. 계속 사용하면서 스트레스를 더 받게 되고, 밤늦게 죄책감에 시달리면서 낙타의 등에 더 많은 짚을 쌓게 됩니다. 중독을 끊은 사용자조차도(대부분이 평생 한 번 이상 그렇듯이) 완벽하게 행복한 삶을 살다가도 갑자기 다시 중독될 수 있습니다. 포르노 미로에 빠지면 우리의 마음은 흐릿해지고 우리는 남은 인생을 탈출하려고 노력합니다. 많은 사람이 성공하지만 나중에 사악한 함정에 빠집니다.

포르노 중독 문제를 해결하는 것은 수수께끼입니다. 복잡하고 어렵습니다. 하지만 답을 보면 간단하고 재미있고, 왜 그걸 생각하지 못했을까 궁금해집니다! EasyPeasy에는 이 퍼즐의 답이 들어 있어 미로에서 빠져나와 다시는 미로에 빠지지 않도록 도와줍니다. 해야 할 일은 모든 지시를 그대로 따르는 것뿐입니다. 하지만 챕터를 건너뛰거나 처음 읽을 때 신중하게 노력하지 않고 번개처럼 빠르게 책을 읽어서 잘못된 방향으로 간다면 나머지 지침은 무의미합니다.

누구나 쉽게 멈출 수 있지만, 먼저 사실을 확립해야 합니다. 아니요, 당신을 놀라게 하려고 만든 사실이 아니라, 이미 충분한 정보가 있습니다. 그것이 당신을 멈출 수 있다면, 당신은 이미 멈췄을 것입니다. 하지만 왜 우리는 멈추기 어려울까요? 이 질문에 답하려면 우리가 여전히 포르노를 사용하는 진짜 이유를 알아야 하는데, 두 가지 요인으로 요약할 수 있습니다. 그것은 다음과 같습니다.

- 본성과 인터넷 포르노.
- 사회적 세뇌.

포르노 사용자는 지적이고 합리적인 인간입니다. 그들은 자신이 엄청난 미래의 위험을 감수하고 있다는 것을 알고 있기 때문에 자신의 '습관'을 합리화하는 데 많은 시간을 보냅니다. 하지만 포르노 사용자는 마음속으로 자신이 바보라는 것을 알고 있으며, 중독되기 전에 포르노를 사용할 필요가 없었다는 것을 알고 있습니다. 대부분의 사람들은 첫 '엿보기'가 혐오감과 새로운 호기심의 혼합이었다는 것을 기억합니다. 그런 다음 사이트를 찾고, 필터링하고, 북마크하는 데 특화되어 중독되기 위해 열심히 노력합니다.

가장 성가신 것은 중독되지 않은 사람들(대부분의 여성, 노인, 고속 인터넷 포르노를 이용할 수 없는 국가에 사는 사람들)이 아무것도 놓치지 않고 상황을 웃기게 여긴다는 생각입니다. 다음 장에서 이러한 요소를 분해하면 여러분도 사악한 함정을 이해하게 될 것입니다!

제 4 장

자연

인터넷 포르노는 가능한 한 오랫동안 번식하도록 설계된 자연스러운 보상 메커니즘을 하이재킹하여 작동합니다. 인터넷 포르노의 즉각적이고 접근성이 높은 형태는 뇌의 보상 메커니즘이 일반적으로 가능한 것보다 훨씬 더 오랫동안 도파민을 생성하도록 합니다. 과학적으로 이를 쿨리지 효과라고 하며, 이미 알고 계실 수 있습니다.

도파민은 아편유사체에 의해 생성되는 실제적인 쾌락과 관련된 신경전달물질입니다. 더 많은 도파민, 더 많은 아편유사체, 더 많은 행동. 도파민이 없으면 먹는 것과 같은 행동이 즐겁지 않고 완료되지 않으며, 지방과 설탕이 많은 음식이 가장 높은 화학 물질을 방출합니다.

도파민은 또한 새로운 것에 대한 반응으로 방출됩니다. 무한한 양의 포르노가 제공되면서 이것은 변연계(보상 회로)를 범람시켜 포르노를 처음 볼 때 행동하고 오르가즘을 느끼고 또 다른 아편유사체 범람을 유발합니다. 가능한 한 많은 도파민을 섭취하도록 유도된 뇌는 이를 쉽게 기억할 수 있는 스크립트로 저장하고 DeltaFosB라는 화학 물질을 방출하여 신경 경로를 강화합니다. 이제 뇌는 섹시한 광고, 혼자 있는 시간, 스트레스 또는 약간 침체된 느낌과 같은 신호에 반응하여 이러한 경로를 불러오고 갑자기 '워터 슬라이드'를 탈 준비가 됩니다. 이것이 반복될 때마다 더 많은 DeltaFosB가 방출되어 워터 슬라이드가 기름칠이 되어 생기를 띠고 다음에 타기가 더 쉬워집니다.

변연계는 도파민이 자주 그리고 매일 범람하는 것을 감지하면 도파민과 오피오이드 수용체의 수를 줄이는 자체 교정 시스템을 가지고 있습니다. 안타깝게도 이러한 수용체는 일상 생활의 스트레스를 처리하도록 동기를 부여하는 데에도 필요합니다. 자연적인 보상으로 생성되는 소량의 도파민은 단순히 포르노와 비교할 수 없으며 감소된 수용체에 의해 효율적으로 흡수되지 않아 정상보다 더 많은 스트레스를 받고 짜증을 느끼게 됩니다. 이 과정을 둔감화라고 합니다.

이 사이클에서 당신은 '적색선'을 넘어 죄책감, 혐오감, 당혹감, 불안, 두려움과 같은 감정을 유발했고, 이는 도파민 수치를 더욱 높이고 뇌가 이러한 감정을 성적 각성으로 오해하게 만듭니다.

시간이 지남에 따라 뇌는 이전에 본 클립뿐만 아니라 유사한 장르와 충격 수준에도 둔감해집니다. 이러한 낮은 동기 부여는 뇌가 끊임없이 평가를 내리면서 낮은 만족감을 유발하여 갈증을 해소할 클립을 찾도록 합니다. 그래서 당신은 더 많은 참신함을 추구하며, 첫 방문 때는 클릭하지 않겠다고 자신 있게 말했던 홈페이지의 아마추어적이고 충격을 유발하는 클립을 클릭합니다.

> "작은 것들의 이슬 속에서 마음은 아침을 찾고 상쾌해진다"
>
> — 칼릴 지브란

삶의 힘든 시기를 헤쳐나가는 데는 잠깐의 안정감만 있으면 되지만, 둔화된 뇌가 비사용자의 뇌가 사용할 수 있는 스트레스 해소제를 받아들일 수 있을까요?

도파민 범람은 빠르게 작용하는 약물처럼 작용하여 빠르게 떨어지고 금단 증상을 유발합니다. 많은 사용자는 이러한 통증이 중단하려고 하거나 중단하도록 강요받을 때 겪는 끔찍한 트라우마라고 착각합니다. 사실, 이는 주로 사용자가 쾌락이나 소품을 박탈당했다고 느끼기 때문에 정신적입니다.

4.1 작은 괴물

포르노에서 실제로 일어나는 화학적 금단 증상은 매우 미묘하여 대부분 사용자는 자신이 약물 중독자라는 사실을 깨닫지 못한 채 살다가 죽었습니다. 많은 사용자는 약물에 대한 두려움을 가지고 있지만, 그들은 정확히

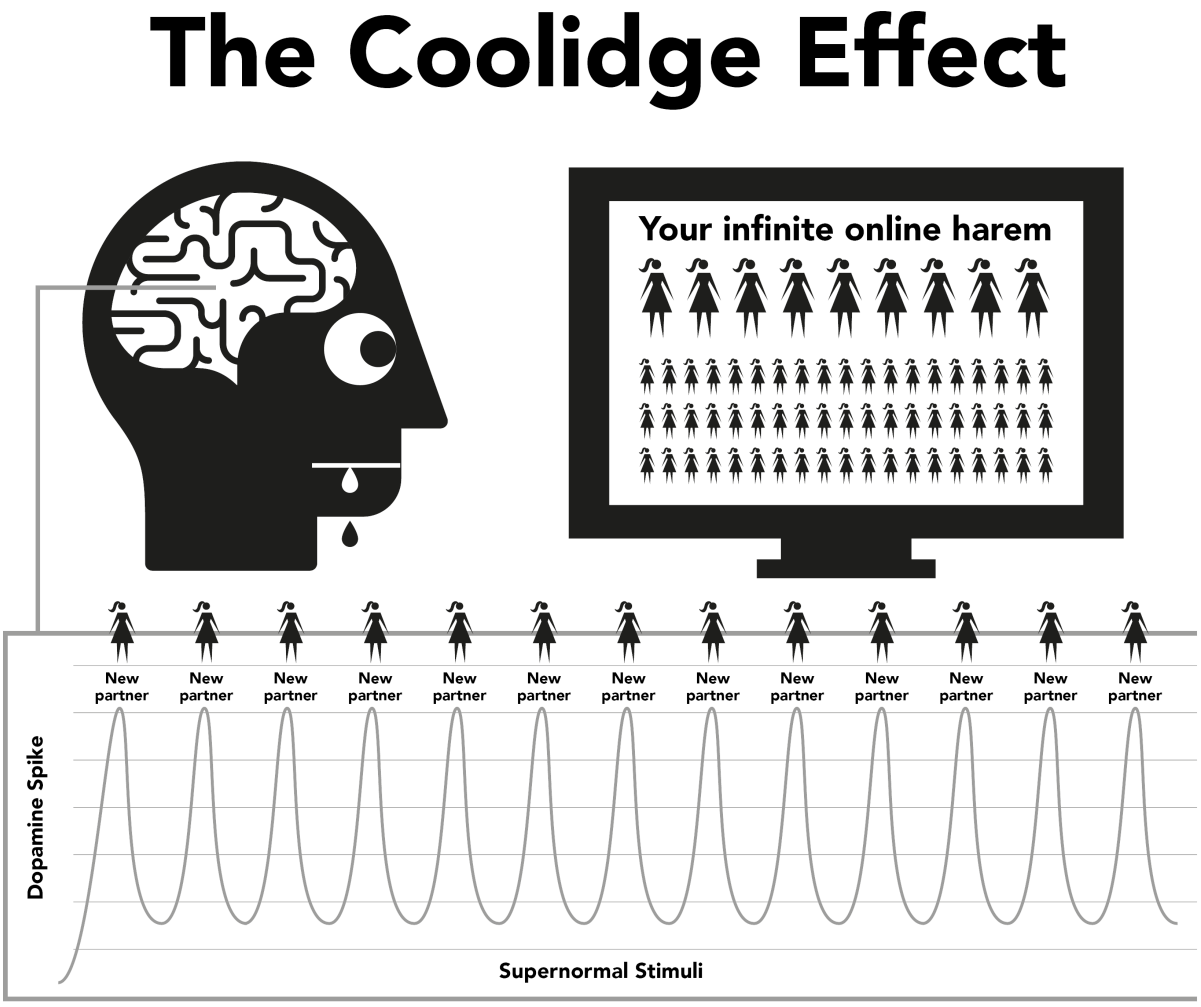

그림 4.1: 쿨리지 효과 그래픽

약물 중독자입니다. 다행히도 끊기 쉬운 약물이지만, 사실 중독되었다는 사실을 먼저 받아들여야 합니다. 포르노에서 벗어나는 것은 신체적 고통을 유발하지 않으며, 그저 무언가가 빠진 것 같은 공허하고 불안한 느낌일 뿐입니다. 그래서 많은 사람이 그것이 성적 욕망과 관련이 있다고 믿습니다. 이런 느낌이 오래 지속되면 긴장, 불안, 흥분, 자신감 저하, 과민성이 됩니다. 마치 독에 대한 배고픔과 같습니다.

세션에 참여한 지 몇 초 만에 도파민이 공급되고 갈망이 끝나서 워터 슬라이드를 휙휙 내려가는 동안 성취감을 느끼게 됩니다. 초기에는 금단 증상과 그에 따른 안도감이 너무 미미해서 그것을 알지 못합니다. 우리가 정기적으로 사용하게 되면, 우리는 그것을 즐기게 되었거나 '습관'에 빠졌기 때문이라고 믿습니다. 사실은 우리가 이미 중독되었지만 그것을 깨닫지 못한다는 것입니다. 작은 괴물은 이미 우리의 뇌 속에 있기 때문에, 가끔씩 워터 슬라이드를 타고 내려가서 그것을 먹입니다.

모든 사용자는 비이성적인 이유로 포르노를 찾기 시작합니다. 캐주얼 사용자든 헤비 사용자든 포르노를 계속 사용하는 유일한 이유는 그 작은 괴물에게 먹이를 주기 위해서입니다. 이 난제는 잔인하고 혼란스러운 처벌의 연속이지만, 아마도 가장 비참한 측면은 사용자가 세션에서 얻는 즐거움일 것입니다. 처음에 중독되기 전에 신체가 가졌던 평화, 평온, 자신감을 되찾으려고 노력합니다.

4.2 성가신 알람

이웃집 경보기가 하루 종일 울렸거나 다른 사소한 지속적인 짜증이 났을 때 갑자기 소리가 멈추고 평화와 평온의 놀라운 느낌이 밀려오는 느낌을 아십니까? 이것은 진정한 평화가 아니라 짜증의 끝입니다. 다음 세션을 시작하기 전에 우리 몸은 완전하지만 뇌가 도파민을 펌핑하도록 강요하기 시작하고 끝나고 사라지기 시작하면 금단 증상을 겪습니다. 이것은 육체적 고통이 아니라 공허한 느낌일 뿐입니다. 우리는 그것이 존재한다는 사실조차 알지 못하지만 우리 몸 안에서 물이 떨어지는 수도꼭지와 같습니다.

우리의 합리적인 마음은 그것을 이해하지 못하지만 이해할 필요도 없습니다. 우리가 아는 것은 포르노를 원한다는 것뿐이며 자위를 하면 갈망이 사라집니다. 그러나 갈망을 해소하려면 더 많은 포르노가 필요하기 때문에 만족은 덧없습니다. 오르가즘에 도달하자마자 갈망이 다시 시작되고 함정이 계속 당신을 붙잡습니다. 피드백 루프, 당신이 그것을 끊지 않는 한!

포르노 함정은 벗는 즐거움을 얻기 위해 꽉 끼는 신발을 신는 것과 비슷합니다. 사용자가 이를 이런 식으로 볼 수 없는 세 가지 주요 이유가 있습니다.

1. 우리는 태어날 때부터 인터넷 포르노가 단순히 인쇄된 포르노를 대체한 또 다른 현대적 발전이라고 말하는 엄청난 양의 세뇌를 받았습니다. 이 오류는 자위가 해롭지 않다는 진실과 함께 포장되어 있으므로 왜 우리가 이를 믿지 말아야 합니까?

2. 신체적 도파민 금단에는 실제 고통이 없고 배고픔과 정상적인 스트레스와 분리할 수 없는 공허하고 불안한 느낌만 있기 때문에 이 느낌은 포르노 세션으로 나타납니다. 바로 그때가 인터넷 포르노를 찾는 경향이 있기 때문입니다. 우리는 이 느낌을 정상적인 것으로 여기는 경향이 있습니다.

3. 그러나 사용자가 인터넷 포르노를 진정한 빛으로 보지 못하는 주된 이유는 그것이 앞뒤로 작동하기 때문입니다. 당신이 그것을 소비하지 않을 때 당신은 공허함을 느낍니다. 중독되는 과정이 초기에는 매우 미묘하고 점진적이기 때문에 공허한 느낌은 정상적인 것으로 간주되어 이전 세션의 탓으로 돌리지 않습니다. 브라우저가 실행되고 세션을 시작하는 순간, 즉각적인 활력을 얻고 긴장이 풀리거나 편안해지므로 인터넷 포르노가 그 공로를 차지합니다.

이 '뒤에서 앞으로' 역전 과정으로 인해 모든 약물을 끊기 어렵습니다. 헤로인이 없는 헤로인 중독자의 공황 상태를 상상해 보세요. 이제 마침내 혈관에 바늘을 꽂을 수 있을 때의 극심한 기쁨을 상상해 보세요. 헤로인에 중독되지 않은 사람들은 그런 공황 상태에 시달리지 않습니다.

헤로인은 그 느낌을 해소하지 않고 오히려 그 느낌을 유발합니다. 마찬가지로 비사용자는 인터넷 포르노가 필요하다는 공허한 느낌에 시달리지 않고 오프라인일 때 공황 상태에 빠지지 않습니다. 비사용자는 사용자가 소리가 나지 않고 신체 비율이 비정상적인 2차원 비디오에서 어떻게 즐거움을 얻는지 이해할 수 없습니다. 결국 사용자도 이해할 수 없습니다.

우리는 인터넷 포르노가 편안하거나 만족스럽다고 말하지만, 처음부터 불만족하지 않았다면 어떻게 만족할 수 있겠습니까? 비사용자는 섹스 없는 데이트 후에 완전히 편안한 불만족 상태에 시달리지 않지만, 사용자는 '작은 괴물'을 만족시킬 때까지 그렇지 않습니다.

4.3 쾌락인가, 버팀목인가?

중요한 상기 사항 – 사용자가 끊기 어려워하는 주된 이유는 진정한 즐거움이나 버팀목을 포기하고 있다고 믿기 때문입니다. 전혀 아무것도 포기하지 않는다는 것을 이해하는 것이 중요합니다. 포르노 함정의 미묘한 뉘앙스를 이해하는 가장 좋은 방법은 그것을 먹는 것과 비교하는 것입니다. 규칙적인 식사 습관은 우리가 식사 사이에 배고픔을 느끼지 못하게 하고, 식사가 늦어질 때만 배고픔을 느끼게 합니다. 육체적 고통은 없고, 배고픔으로 인식되는 공허하고 불안한 감정만 있습니다. 배고픔을 만족시키는 과정은 매우 즐거운 경험입니다.

포르노는 거의 동일한 것처럼 보이지만 그렇지 않습니다. 배고픔과 마찬가지로 육체적 고통이 없고 보상 메커니즘이 비슷한 방식으로 작동하지만, 먹는 것과의 이러한 유사성 때문에 사용자는 진정한 즐거움이나 버팀목이 있다고 믿게 됩니다. 먹는 것과 포르노는 매우 유사해 보이지만 실제로는 정반대입니다.

- 당신은 살아남고 삶에 활력을 불어넣기 위해 먹는 반면 포르노는 당신의 모조를 어둡게 하고 깎아내립니다.
- 음식은 진짜 맛있고 먹는 것은 우리가 평생 즐기는 진짜 즐거운 경험입니다. 포르노는 행복 수용체를 스스로 파괴하여 대처하고 행복을 느낄 수 있는 기회를 파괴합니다.
- 먹는 것은 배고픔을 만들지 않고 진짜로 배고픔을 해소하지만, 첫 번째 포르노 세션은 도파민에 대한 갈망을 시작하고 그 이후의 세션마다 그렇게 합니다. 배고픔을 해소하기는커녕 평생 고통을 겪게 합니다.

먹는 것이 습관일까요? 그렇게 생각한다면, 완전히 깨보세요! 먹는 것을 습관이라고 설명하는 것은 호흡을 습관이라고 설명하는 것과 같습니다. 둘 다 생존에 필수적입니다. 사람들이 다른 시간에 다양한 종류의 음식으로 배고픔을 해소하는 습관이 있는 것은 사실이지만, 먹는 것 자체는 습관이 아닙니다. 포르노도 마찬가지입니다. 사용자가 브라우저를 실행하는 유일한 이유는 이전 세션에서 만들어진 공허한 감정을 다른 시간에 다양한 장르로 확대하여 끝내려고 하기 때문입니다.

인터넷에서 포르노는 종종 습관이라고 하며 편의상 EasyPeasy에서도 '습관'이라고 합니다. 하지만 포르노는 습관이 아니라 약물 중독이라는 사실을 항상 인지하세요! 포르노를 사용하기 시작하면, 우리는 스스로를 강제로 대처하게 만들어야 합니다. 우리가 알기도 전에, 우리는 점점 더 기괴하고 충격적인 포르노로 치닫습니다. 스릴은 사냥에 있지 죽이는 데 있지 않고, 도파민은 오르가즘 후 빠르게 몸에서 빠져나가기 때문에, 사용자들이 여러 브라우저 창과 탭 사이를 넘나들며 '에지'(오르가즘을 지연)하려는 이유를 설명합니다.

4.4 빨간 선을 넘다

다른 약물과 마찬가지로 신체는 똑같은 오래된 클립의 효과에 대한 면역력을 키우는 경향이 있으며, 뇌는 더 많은 것을 원하거나 다른 것을 원합니다. 같은 클립을 잠깐 본 후에는 이전 세션에서 생긴 금단 증상이 완전히 해소되지 않습니다. 이 포르노 파라다이스에서는 줄다리기가 벌어집니다. '빨간 선'의 안전한 쪽에 머물고 싶지만 뇌는 금지된 과일 클립을 클릭하라고 합니다.

이 포르노 세션에 참여한 후에는 기분이 나아지지만, 포르노 파라다이스에 살고 있음에도 불구하고 시작하지 않은 사람보다 더 긴장되고 편안하지 않습니다. 이 자세는 꽉 끼는 신발을 신는 것보다 더 우스꽝스럽습니다. 왜냐하면 인생을 살면서 신발을 벗은 후에도 불편함이 점점 더 커지기 때문입니다. 사용자는 작은 괴물에게 먹이를 주어야 한다는 것을 알고 있기 때문에 스스로 시간을 정하는데, 이는 네 가지 유형의 경우 또는 그 조합인 경향이 있습니다.

지루함/집중 – 완전히 반대되는 두 가지!

스트레스/이완 – 완전히 반대되는 두 가지!

어떤 마법의 약이 몇 분 전에 보였던 효과를 갑자기 뒤집을 수 있을까? 사실 포르노는 지루함과 스트레스를 해소하지도, 집중력과 이완을 촉진하지도 않는다. 생각해보면, 수면을 제외하고 우리 삶에는 어떤 다른 종류의 상황이 있을까? 다른 종류의 '현실적'이거나 '부드러운' 포르노 장르로 낮추고 싶은 생각이 있다면, 이 책의 내용은 모든 포르노, 즉 인쇄, 웹캠, 유료 시청, 채팅, 생방송 등에 적용된다는 점을 알아두세요. 인체는 지구상에서 가장 정교한 대상이지만, 가장 하등한 아메바나 벌레조차도 음식과 독의 차이를 알지 못하고는 살아남을 수 없습니다.

자연선택을 통해 우리의 정신과 신체는 인류를 번식시키고 지속시키는 행동에 대한 보상 기술을 개발했습니다. 그들은 자연에서 발견되는 어떤 것보다 더 크고, 더 밝고, 더 날카로운 초자연적 자극에 대비하지 못합니다. 가장 조용한 2차원 이미지조차도 우리를 각성시키기 때문입니다. 하지만 같은 이미지를 반복해서 보면 그렇지 않을 것입니다. 현실 세계에서는 견제와 균형이 당신이 다른 일을 하도록 보장하지만 인터넷 포르노에는 그런 제한이 없어서 당신은 가상의 하렘에서 인생을 보내게 됩니다!

신체적으로나 정신적으로 약한 사람들이 사용자가 된다는 것은 오류이며, 운이 좋은 사람들은 첫 번째 사례가 역겹다고 생각했지만 평생 치료받는 사람들입니다. 그렇지 않으면 그들은 중독되기 위해 싸우는 힘든 학습 과정, '걸릴까'에 대한 두려움 또는 브라우저 개인 정보 보호 설정을 작동할 만큼 기술적이지 않은 것을 겪을 정신적으로 준비가 되어 있지 않습니다. 아마도 이 모든 사업에서 가장 비극적인 부분은 자료를 찾고 흔적을 감추는 데 능숙한 십 대들과 관련이 있는데, 그들은 점점 더 많은 수로 시작합니다.

인터넷 포르노를 즐기는 것은 환상입니다. 장르에서 장르로 옮겨 다니며 도파민을 얻기 위해 '안전한' 포르노 장르의 '빨간 선' 안에 우리의 참신한 '원숭이'를 유지하는 것뿐입니다. 헤로인 중독자처럼 그들은 실제로 그 고통을 해소하는 의식을 즐기고 있을 뿐입니다.

4.5 빨간 선 주변에서 춤추는 것의 쾌감

한 클립만 남아 있어도, 사용자들은 포르노 클립의 나쁘고 추한 부분을 걸러내는 법을 끊임없이 스스로에게 가르칩니다. 솔로일지라도, 그들은 여전히 가장 마음에 드는 신체 부위를 걸러냅니다. 사실, 어떤 사람들은 레드라인을 중심으로 춤을 추는 것을 즐기며, '부드러운 것'을 좋아한다고 선언하고 초자연적 자극에는 중독되지 않는다고 변명합니다. 하지만 특정 배우나 장르에 집착한다고 믿는 사용자에게 물어보세요."평소에 볼 수 있는 포르노 브랜드를 구할 수 없고 안전하지 않은 장르만 구할 수 있다면 자위 행위를 중단할 것인가요?"

절대 안 돼요! 사용자는 장르를 확대하거나 성적 지향의 차이, 닮은 연기자, 위험한 배경, 충격적인 관계, 작은 괴물을 만족시킬 수 있는 모든 것에 자위 행위를 할 것입니다. 처음에는 맛이 끔찍하지만 시간이 지나면 즐기는 법을 배우게 될 것입니다. 사용자는 실제 섹스를 한 후, 긴 하루 일과를 마치고, 열, 감기, 독감, 인후통, 심지어 병원에 입원한 후에도 공허한 만족감을 추구합니다.

즐거움과는 아무런 상관이 없습니다. 섹스를 원한다면 노트북을 가지고 있는 것은 의미가 없습니다. 일부 사용자는 자신이 마약 중독자라는 사실을 깨닫고 불안해하며 이로 인해 중단하기가 더 어려워질 것이라고 믿습니다. 사실, 이는 두 가지 중요한 이유 때문에 좋은 소식입니다.

1. 대부분이 계속 사용하는 이유는 단점이 장점보다 훨씬 크다는 것을 알고 있지만 포르노에는 우리가 실제로 즐기거나 일종의 소품처럼 작용하는 것이 있습니다. 우리는 사용을 중단한 후에는 공허함이 있을 것이라는 착각에 빠져 있으며, 우리 삶의 특정 상황은 결코 예전과 같지 않습니다. 사실 포르노는 아무것도 제공하지 않을 뿐만 아니라 빼앗습니다.
2. 인터넷 포르노는 참신함과 섹스 기반 도파민 범람을 유발하는 가장 강력한 요인이지만, 중독되는 속도가 빠르기 때문에 결코 심하게 중독되지 않습니다. 실제 금단 증상은 너무 약해서 대부분의 사용자는 자신이 금단 증상을 겪었다는 것을 깨닫지 못한 채 살다가 죽었습니다.

그렇다면 왜 많은 사용자가 중단하기 어려워서 수개월 동안 고문을 겪고 남은 인생을 이상한 시간에 그것을 그리워하며 보낼까요? 답은 두 번째 이유인 세뇌입니다. 신경전달물질 중독은 대처하기 쉽고, 대부분의 사용자는 출장이나 여행 중에 온라인 포르노를 며칠 동안 보지 않고도 금단 증상에 영향을 받지 않습니다. 그들의 작은 괴물은 당신이 호텔 방으로 돌아오자마자 노트북을 열 것이라는 사실을 알고 안전합니다. 당신은 당신의 성가신 고객과 당신의 과대망상적인 매니저를 견뎌낼 수 있고, 당신이 취할 수 있는 해결책이 거기에 있다는 것을 알 수 있습니다.

4.6 흡연자 비유

좋은 비유는 담배 피우는 사람의 경우입니다. 담배를 피우지 않고 하루 10시간을 보낸다면 머리카락을 쥐어뜯을 테지만, 많은 흡연자는 새 차를 사서 그 차 안에서 담배를 피우지 않을 것입니다. 많은 사람이 극장, 슈퍼마켓, 교회를 방문하고 담배를 피울 수 없어도 아무런 문제가 없습니다. 기차와 비행기에서도 폭동이 없었습니다. 흡연자는 누군가 또는 무언가가 흡연을 멈추게 해주면 거의 기뻐합니다.

사용자는 가족 모임이나 다른 행사 때 부모님 집에서 인터넷 포르노를 보는 것을 거의 불편함 없이 자동으로 삼갈 것입니다. 사실, 대부분의 사용자는 별다른 노력 없이 금욕하는 기간이 길어집니다. 신경학적으로 작은 괴물은 여전히 중독되어 있어도 쉽게 대처할 수 있습니다. 평생 캐주얼 사용자로 지내는 사용자가 수백만 명 있으며, 그들은 중독자만큼이나 중독되어 있습니다. 중독에서 벗어났지만 가끔씩 엿보고 기분이 떨어지면 워터 슬라이드를 타고 내려오는 중독자도 있습니다.

이전에 말했듯이 실제 포르노 중독이 주요 문제가 아니라, 그것은 단지 우리의 마음을 진짜 문제인 세뇌에 대해 혼란스럽게 만드는 촉매 역할을 할 뿐입니다. 그러나 인터넷 포르노의 나쁜 영향이 과장되었다고 생각하지 마십시오. 오히려 슬프게도 과소평가된 것입니다. 때때로, 만들어진 신경 경로가 평생 존재하며, 적절한 우연

과 자극이 섞이면 다시 인생을 파괴하는 워터 슬라이드로 떨어진다는 소문이 돌지만, 이는 사실이 아닙니다. 우리의 뇌와 몸은 몇 주 안에 회복되는 기적적인 기계입니다.

멈추기에 너무 늦었다는 것은 없습니다! 온라인 커뮤니티를 잠깐 둘러보면 모든 연령대의 사람들이 자신의 삶(과 파트너의 삶)을 재부팅하는 것을 볼 수 있습니다. 다른 모든 것과 마찬가지로, 어떤 사람들은 정자 유지, 카레차를 연습하고 섹스의 감각적, 전파적 측면을 차별화하여 파트너를 그 어느 때보다 행복하게 만듭니다.

평생 중독자나 중독자에게는 캐주얼 사용자만큼 쉽게 끊을 수 있다는 점이 위안이 될 수 있으며, 특이한 방식으로 더 쉽습니다. 더 깊이 빠질수록 안도감이 커집니다. 제가 끊었을 때 저는 바로 제로로 갔고, 나쁜 고통은 하나도 없었습니다. 사실, 금단 기간 동안에도 그 과정은 실제로 즐거웠습니다.

하지만 먼저 세뇌를 제거해야 합니다.

제 5 장

세뇌

이것이 우리가 사용하기 시작하는 두 번째 이유입니다. 이 세뇌를 완전히 이해하려면 먼저 초자연적 자극의 강력한 효과를 조사해야 합니다. 우리의 뇌는 단순히 '온라인 하렘'을 만드는 데 준비가 되어 있지 않아서, 조상들이 여러 생애 동안 했던 것보다 15분 만에 더 많은 잠재적 배우자를 바꿀 수 있습니다.

과거에는 많은 잘못된 조언이 있었습니다. 한 가지 예는 자위 행위가 실명으로 이어진다는 것입니다. 이것은 다른 공포 전략과 함께 분명히 지나쳤습니다. 이러한 오해는 과학에 의해 전복되는 것이 옳았습니다. 그러나 아기는 목욕물과 함께 버려졌습니다. 우리의 잠재 의식은 어린 시절부터 성적 메시지와 이미지, 암시로 가득 찬 잡지와 광고로 폭격을 받습니다. 일부 팝 비디오는 극도로 암시적이지만 절망하지 말고 어떤 구성 요소를 사용하는지 식별하는 게임으로 만드세요. 충격적 가치, 참신함, 색상, 크기, 금기, 향수 등입니다. 이러한 게임은 사춘기 전 아동에게 교육 방법으로 가르칠 수도 있습니다.

핵심 메시지는 "이 세상에서 가장 소중한 것, 내 마지막 생각과 행동은 오르가즘입니다."입니다. 과장된 표현일까요? TV나 영화 줄거리를 보면 섹스의 감각적(촉각, 후각, 음성)과 전파적(오르가즘) 부분이 뒤섞인 것을 볼 수 있습니다. 이것의 영향은 우리의 의식에 등록되지 않지만 잠재의식은 그것을 흡수할 시간이 있습니다.

5.1 과학적 추론

반대 방향으로 홍보가 있습니다. 성기능 장애에 대한 공포, 동기 상실, 실제 소녀보다 가상 포르노 선호, YourBrainOnPorn.com 및 다양한 인터넷 하위 문화가 있지만 이러한 운동은 실제로 사람들이 사용하는 것을 막지 못합니다. 논리적으로 말하면 그래야 하지만 간단한 사실은 그렇지 않다는 것입니다. YourBrainOnPorn.com의 심사평가 연구에서 나열된 건강 위험조차도 청소년이 시작하는 것을 막기에 충분하지 않습니다.

아이러니하게도, 이 혼란 속에서 가장 강력한 힘은 사용자 자신입니다. 사용자는 의지가 약하거나 신체적으로 약한 사람이라는 것은 오류입니다. 중독이 존재한다는 것을 알게 된 후에는 신체적으로 강해야 중독에 대처할 수 있습니다. 아마도 가장 고통스러운 측면은 그들이 자신을 실패한 패배자이자 참을 수 없는 내성적인 사람으로 여긴다는 것입니다. 친구가 자기 쾌락을 추구하는 것을 스스로 폄하하지 않았다면 실제로 더 흥미로울 수 있었을 것입니다.

5.2 의지력 사용 문제

의지력 방법을 사용하여 중단하는 사용자는 자신의 의지력 부족을 비난하고 평화와 행복을 망칩니다. 자기 훈련에 실패하는 것과 자기 혐오는 다른 것입니다. 결국, 섹스 전에 항상 강하고, 적절하게 흥분하고, 파트너를 만족시킬 수 있어야 한다는 법은 없습니다. 우리는 습관이 아니라 중독에 대해 노력하고 있으며, 골프와 같은 습관을 멈추기 위해 스스로에게 논쟁하는 순간은 없지만 포르노 중독에 대해서도 마찬가지입니다. 왜 그럴까요?

지속적으로 초자연적인 자극에 노출되면 뇌가 다시 배선되므로, 중고차 딜러에서 차를 사는 것처럼 이 세뇌에 대한 저항력을 키우는 것이 중요합니다. 예의 바르게 고개를 끄덕이지만 남자가 하는 말은 믿지 않습니다. 따라서 가능한 한 많은 섹스를 해야 한다고 생각하지 마세요. 모든 것이 매우 훌륭하고, 포르노가 없는 상황에서 포르노를 사용합니다.

안전한 포르노 게임도 하지 마세요. 당신의 작은 괴물이 당신을 유혹하기 위해 그 게임을 발명했습니다. 아마추어 포르노는 어떤 권위자에 의해 인증되었나요? 포르노 사이트는 사용자로부터 데이터를 수집하여 사용자

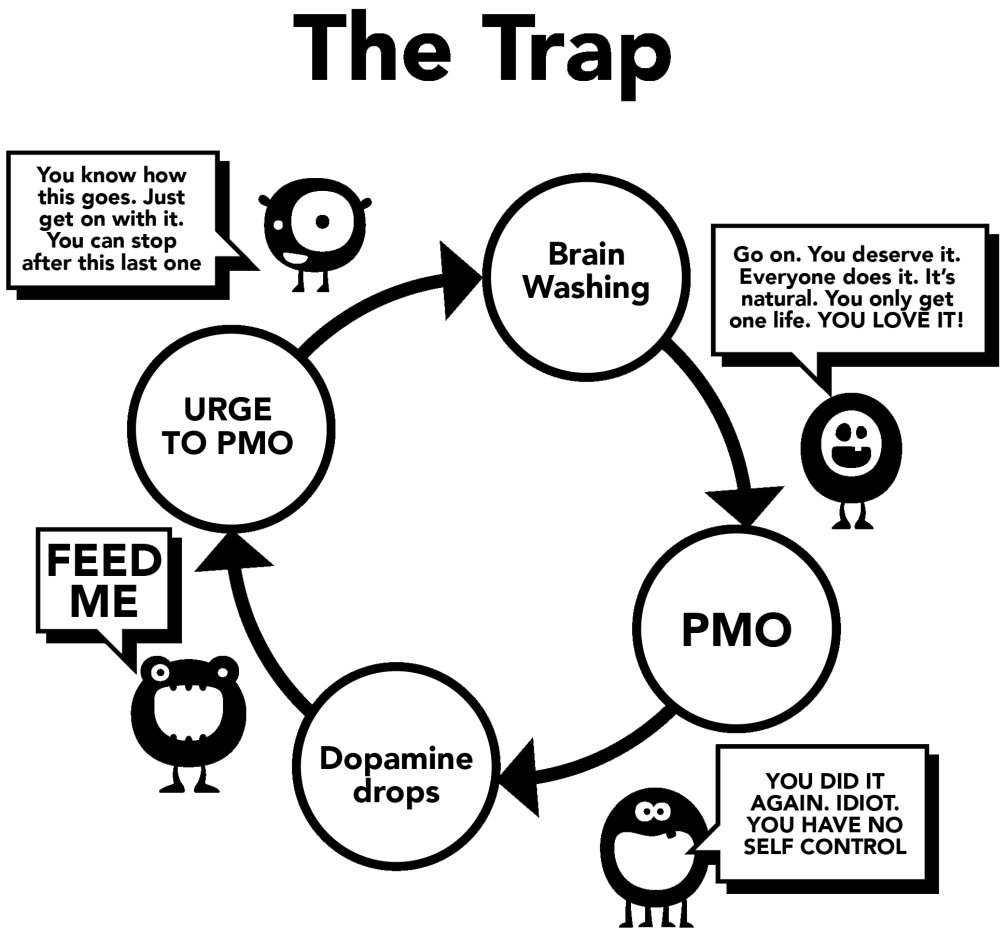

그림 5.1: 포르노그래피의 함정

의 요구에 부응하고, 특정 범주에서 증가가 보이면 그 부분에 집중하여 최대한 빨리 콘텐츠를 내놓습니다. 교육적 의도나 '안전한' 여성 마케팅 클립에 속지 마세요. 스스로에게 이렇게 물어보세요."왜 그러는 거지? 정말 그럴 필요가 있을까?"

아니요, 물론 그럴 필요가 없습니다!

대부분 사용자는 정적이고 부드러운 포르노만 보고 괜찮다고 맹세하지만, 실제로는 유혹에 저항하기 위해 의지력을 발휘하며 끈을 잡고 있습니다. 너무 자주 너무 오랫동안 하면 의지력이 상당히 고갈되고 운동, 다이어트 등 의지력이 매우 중요한 다른 삶의 프로젝트에서 실패하기 시작합니다. 이러한 분야에서 실패하면 비참하고 죄책감을 느끼게 되어 다시 포르노를 사용하게 됩니다. 이렇게 하지 않으면 사랑하는 사람에게 분노와 우울증을 터뜨립니다.

인터넷 포르노에 중독되면 세뇌가 증가합니다. 잠재의식은 작은 괴물에게 먹이를 주어야 한다는 것을 알고 다른 모든 것을 차단합니다. 사람들이 그만두지 못하게 하는 것은 두려움입니다. 도파민으로 뇌를 가득 채우는 것을 멈췄을 때 느끼는 공허하고 불안한 느낌에 대한 두려움입니다. 당신이 그것을 모른다고 해서 그것이 거기에 없다는 것을 의미하지는 않습니다. 고양이가 온수 파이프가 어디에 있는지 이해할 필요가 없는 것처럼 당신은 그것을 이해할 필요가 없습니다. 고양이는 특정 자리에 앉으면 따뜻하다는 것을 알 뿐입니다.

5.3 수동성

우리의 정신의 수동성과 권위에 대한 의존으로 인해 세뇌가 일어나는 것이 포르노를 포기하는 데 가장 큰 어려움입니다. 사회에서 자란 우리의 양육 방식은 우리 자신의 중독에 대한 세뇌로 강화되었고 가장 강력한 친구, 친척, 동료와 결합되었습니다. '포기'라는 문구는 진정한 희생을 의미하는 세뇌의 전형적인 예입니다. 아름다운 진실은 포기할 것이 없다는 것입니다. 오히려 끔찍한 질병에서 벗어나 놀라운 긍정적인 성과를 거둘 것입니다. 우리는 지금 이 세뇌를 제거하기 시작할 것입니다. 더 이상 '포기'를 언급하지 않고 중단, 그만두기 또는 아마도 진정한 위치인 탈출을 언급하는 것으로 시작합니다!

우리가 처음에 사용하도록 설득하는 유일한 것은 다른 사람들이 그것을 하고 우리가 놓치고 있다고 느끼는 것입니다. 우리는 중독되기 위해 열심히 노력하지만, 그들이 놓친 것을 결코 찾지 못합니다. 우리가 다른 클립을 볼 때마다 그 안에 무언가가 있어야 한다는 것을 확신하게 되고, 그렇지 않았다면 사람들이 그것을 하지 않았을 것이고 사업이 그렇게 크지 않았을 것입니다. 습관을 버렸더라도, 파티나 사교 모임에서 섹시한 연예인, 가수, 심지어 포르노 스타에 대한 토론이 나오면 전 사용자는 자신이 박탈당하고 있다고 느낀다. "내 친구들이 다 그 사람들에 대해 이야기하는 걸 보면 그들은 훌륭할 거야, 그렇지? 온라인에서 무료 사진이 있어?" 그들은 안전하다고 느끼고, 오늘 밤 한 번만 엿보고는 알아차리기도 전에 다시 빠져든다.

세뇌는 매우 강력하며 그 효과를 알아야 한다. 기술은 계속 발전하고 미래에는 기하급수적으로 빠른 사이트와 접근 방법이 등장할 것이다. 포르노 산업은 가상 현실에 수백만 달러를 투자하여 그것이 다음으로 좋은 것이 되도록 하고 있다. 우리는 어디로 가고 있는지 모르고, 현재 기술이나 앞으로 올 것에 대처할 준비가 되어 있지 않다.

우리는 이 세뇌를 제거하려고 한다. 박탈당하는 것은 비사용자가 아니라, 평생을 포기하는 것은 사용자입니다.

- 건강
- 에너지
- 부
- 마음의 평화
- 자신감
- 용기
- 자존감
- 행복
- 자유

그들은 이러한 상당한 희생에서 무엇을 얻는가? 비사용자가 항상 누리는 평화, 평온, 자신감 상태로 돌아가려는 착각을 제외하고는 전혀 아무것도 없습니다.

5.4 금단 증상

앞서 설명했듯이, 사용자들은 포르노를 즐거움, 휴식 또는 어떤 종류의 교육을 위해 사용한다고 믿습니다. 실제 이유는 금단 증상을 완화하기 위해서입니다. 우리의 잠재의식은 특정 시간에 인터넷 포르노와 자위 행위가 즐거움을 주는 경향이 있다는 것을 배우기 시작합니다. 우리가 약물에 점점 더 중독될수록 금단 증상을 완화해야 할 필요성이 커지고 미묘한 함정이 당신을 더욱 끌어내립니다. 이 과정은 너무 느리게 진행되어 당신은 그것을 알지 못하고, 대부분의 젊은 사용자는 중단하려고 시도하기 전까지는 자신이 중독되었다는 것을 깨닫지 못하고, 심지어 그때조차도 많은 사람들이 그것을 인정하지 않습니다.

치료사가 수백 명의 청소년과 나눈 이 대화를 들어보세요.

> 치료사: “인터넷 포르노가 약물이라는 것을 알고 있고 당신이 사용하는 유일한 이유는 당신이 중단할 수 없기 때문입니다.”
>
> 환자: “말도 안 돼! 저는 그것을 즐깁니다. 그렇지 않다면, 저는 그만둘 것입니다.”
>
> 치료사: “그냥 일주일 동안 멈추어서 당신이 원한다면 할 수 있다는 것을 저에게 증명하세요.”
>
> 환자: “그럴 필요 없어요, 저는 그것을 즐깁니다. 제가 그만두고 싶다면, 저는 그렇게 할 것입니다.”
>
> 치료사: “그냥 일주일 동안 멈추어서 당신이 중독되지 않았다는 것을 스스로 증명하세요.”
>
> 환자: “무슨 소용이 있어요? 저는 그것을 즐깁니다.”

이미 말했듯이, 사용자들은 스트레스, 지루함, 집중력 또는 이러한 것들이 합쳐진 시기에 금단 증상을 완화하는 경향이 있습니다. 다음 장에서는 세뇌의 이러한 측면을 집중적으로 다룰 것입니다.

제 6 장

세뇌 측면

포르노 함정의 거대한 괴물은 사회적 힘, 미디어 묘사, 동료 및 사용자 자신의 내부 내러티브를 포함한 여러 측면의 정점을 통해 자랍니다. 의지력 방법을 사용하는 동안 이러한 오류를 해체하지 못하면 결국 박탈감이 생겨 사용자를 함정으로 다시 이끕니다. 포르노의 상상된 가치를 해체하는 것은 성공에 필수적이며 어디에서 강탈당하고 있는지 볼 수 있습니다!

세뇌와 두려움 사이의 연관성을 주목하는 것이 중요합니다. 미래의 금단 증상을 느끼는 것에 대한 두려움이 고통을 만듭니다. 두려움은 고통 그 자체입니다. 땀이 나는 손바닥, 호흡 곤란, 수면 문제 및 똑바로 생각할 수 없는 것과 같은 금단 증상이 있었을 때를 생각해보세요. 이제 그러한 감정을 느꼈던 비슷한 상황을 생각해 보세요. 구직 면접, 매력적인 사람 주변의 긴장, 대중 연설 등. 이것들은 두려움이 유발하는 것과 동일한 불안한 감정입니다. 간단히 말해서, 물리적 약물이 중단한 지 몇 달 후에도 어떻게 사람들을 여전히 사로잡을 수 있습니까? 정신적으로 그럴 리가 없지?

6.1 스트레스

인생의 큰 비극뿐만 아니라 사소한 스트레스도 사용자를 이전에는 배제되었던 금지된 '안전하지 않은' 영역으로 몰아넣습니다. 스트레스에는 사교, 전화 통화, 어린 자녀를 둔 주부의 불안 등이 있습니다. 특히 사업가의 경우 전화 통화를 예로 들어보겠습니다. 대부분의 전화는 만족한 고객이나 상사가 당신을 축하하는 것이 아니라 어떤 종류의 짜증이 있습니다. 아이들이 비명을 지르고 파트너의 정서적 요구가 있는 평범한 가정 생활로 집에 돌아오면 사용자는 (이미 그렇게 하고 있지 않다면) 그날 밤 약속된 포르노의 안도감을 상상하게 됩니다. 그들은 무의식적으로 금단 증상을 겪고, 스트레스 해소제가 약화되고 추가적인 짜증에 대비하지 못합니다. 정상적인 스트레스와 동시에 부분적으로 고통을 완화하면 총량이 감소하고 사용자는 일시적으로 활력을 얻습니다. 이러한 효과는 환상이 아니며, 사용자는 이전보다 정말 기분이 좋아졌지만, 사용하지 않는 사람보다 더 긴장합니다.

다음 예는 충격을 주기 위한 것이 아닙니다. EasyPeasy는 그러한 치료법을 약속하지 않습니다. 하지만 포르노는 신경을 이완시키는 것이 아니라 파괴한다는 것을 강조하기 위한 것입니다.

매우 섹시하고 매력적인 파트너와 함께 있어도 흥분할 수 없는 단계에 도달했다고 상상해 보세요. 잠시 멈추고 매우 사랑스럽고 매력적인 사람이 당신의 관심을 끌기 위해 '하렘'을 점유하는 가상 포르노 스타와 경쟁하고 실패해야 하는 삶을 시각화해 보세요. 경고를 받았을 때 이 매력적이고 기꺼이 하는 파트너와 실제 섹스를 하지 않고 계속 사용하고 죽는 사람의 마음가짐을 상상해 보세요. 이런 사람들을 이상한 사람으로 치부하기 쉽지만, 이런 이야기는 가짜가 아닙니다. 포르노 약물의 끔찍한 참신함이 당신의 뇌에 미치는 영향입니다. 인생을 더 많이 살수록 용기는 더 많이 빠지고 포르노가 그 반대의 일을 한다고 믿게 됩니다.

갑자기 WiFi가 작동하지 않거나 너무 느려서 공황 상태에 빠진 적이 있습니까? 인터넷 포르노가 그런 감정을 유발하기 때문에 인터넷 포르노를 사용하지 않는 사람은 그런 고통을 겪지 않습니다. 인생을 살면서 그것은 체계적으로 당신의 신경과 용기를 파괴하고, DeltaFosB가 강력한 신경 워터 슬라이드를 형성하여 점차적으로 '아니오'라고 말할 수 있는 능력을 파괴합니다. 남성성이 죽는 단계에서 사용자는 포르노가 새로운 파트너라고 믿고 그것 없이는 인생을 마주할 수 없습니다.

인터넷 포르노는 당신의 신경을 완화하는 것이 아니라 천천히 파괴합니다. 중독에서 벗어나는 가장 큰 이점 중 하나는 자연스러운 자신감과 자기 확신이 돌아온다는 것입니다.

파트너를 만족시킬 수 있는 능력에 대해 스스로를 평가할 필요가 없습니다. 이것은 자유가 아닙니다. 하지만 이 자유는 행복과 리비도를 깎아내리는 방식으로 도파민 워터 슬라이드에 기름을 바르고 같은 파괴적인 행동을 반복함으로써 얻을 수 없습니다.

6.2 지루함

많은 사람들과 마찬가지로, 침대에 누워자마자 이미 좋아하는 포르노 사이트에 접속해 있고, 상기시켜줄 때까지 이미 잊어버릴 것입니다. 그것은 두 번째 천성이 되었습니다. 마찬가지로 포르노가 지루함을 해소한다는 것은 또 다른 오류입니다. 지루함은 마음의 상태이기 때문에 오랫동안 박탈당했거나 줄이려고 할 때 발생합니다.

실제 상황은 이렇습니다. 인터넷 포르노의 초자연적인 매력에 중독되어 금욕하려고 할 때, 무언가 빠진 것 같은 느낌이 듭니다. 스트레스를 주지 않는 무언가로 마음을 채울 것이 있다면, 약물이 없어도 오랫동안 신경 쓰지 않고 지낼 수 있습니다. 그러나 지루할 때는 마음을 돌릴 것이 없으므로 괴물에게 먹이를 줍니다. 자신을 탐닉하고 멈추거나 줄이려고 하지 않을 때, 심지어 개인 검색을 시작하는 것조차 잠재의식이 됩니다. 이러한 의식은 자동적입니다. 사용자가 지난주에 있었던 세션을 기억하려고 하면, 마지막 세션이나 오랜 금욕 후의 세션처럼 일부만 기억할 수 있습니다.

사실은 포르노가 간접적으로 지루함을 증가시키는데, 오르가즘은 무기력함을 느끼게 하고, 사용자는 활기찬 활동을 하는 대신 지루함을 느끼며 쉬면서 금단 증상을 해소하는 것을 선호하는 경향이 있기 때문입니다. 세뇌에 맞서는 것이 중요한데, 사용자는 지루할 때 포르노를 보는 경향이 있고, 우리의 뇌는 포르노를 흥미로운 것으로 해석하도록 프로그램되어 있기 때문입니다. 마찬가지로, 우리는 섹스(심지어 나쁜 섹스)가 이완에 도움이 된다고 믿도록 세뇌당했습니다. 슬프거나 스트레스를 받을 때 커플은 섹스를 원한다는 것은 사실입니다. 탄트라와 전파적 섹스를 구별하지 않는 한, 의무적인 오르가즘에 도달한 후 얼마나 빨리 서로에게서 벗어나고 싶어하는지 살펴보세요. 커플이 그냥 포옹하거나, 말하거나, 껴안고 잠자리에 들기로 결정했다면, 그들은 안도감을 느꼈을 것입니다.

6.3 집중

자위와 섹스는 집중에 도움이 되지 않습니다. 집중하려고 할 때 자동으로 산만함을 피하려고 합니다. 따라서 사용자가 집중하고 싶을 때 생각조차 하지 않고 자동으로 브라우저를 열고 작은 괴물에게 먹이를 주고 갈망을 부분적으로 끝냅니다. 그들은 이미 포르노를 본 것을 잊은 채 당장의 일에 집중합니다. 수년간 도파민이 넘쳐나면서 신경학적 변화가 정보 접근, 계획 및 충동 조절과 같은 능력에 영향을 미칩니다.

또한 다음 세션을 위해 참신함을 제공해야 합니다. 같은 내용이 더 이상 충분한 도파민과 아편 유사 물질을 생성하지 않기 때문입니다. 따라서 참신함을 위해 인터넷 거리를 돌아다니며 충격적인 자료를 향해 선을 넘으려는 충동에 맞서야 하며, 이는 더 많은 스트레스를 생성하고 끝낸 후에도 만족하지 못하게 만듭니다.

또한 도파민 수용체가 큰 서지에 대한 자연스러운 내성으로 인해 제거되어 자연적인 스트레스 해소제에서 나오는 작은 도파민 증가의 이점이 감소함에 따라 집중력에 부정적인 영향을 미칩니다. 이 과정이 줄어들면 집중력과 영감이 크게 향상됩니다. 많은 사람에게 의지력 방법으로 성공하지 못하는 것은 집중력 측면 때문입니다. 짜증과 나쁜 화를 참을 수 있지만, 버팀목이 없어진 후 어려운 일에 집중하지 못하면 많은 사람이 망합니다.

사용자가 탈출하려고 할 때 겪는 집중력 상실은 섹스가 없어서가 아니고 포르노도 아닙니다. 무언가에 중독되면 정신적으로 막힙니다. 정신적으로 막혔을 때 어떻게 합니까? 브라우저를 실행합니다. 그러면 막힘이 치유되지 않습니다. 그러면 어떻게 합니까? 해야 할 일을 하고, 비사용자와 마찬가지로 계속합니다.

사용자일 때는 원인에 대해 아무것도 탓하지 않습니다. 사용자는 성적 기능 장애를 겪지 않고, 가끔씩 다운타임이 있을 뿐입니다. 사용을 중단하는 순간, 잘못된 모든 것은 중단 이유에 대한 탓입니다. 이제 정신적으로 막혔을 때, 그냥 계속하는 대신 “지금 내 하렘을 확인할 수만 있다면, 내 모든 문제가 해결될 거야”라고 말하기 시작합니다. 그러면 그만두고 노예 상태에서 벗어나기로 한 결정에 의문을 품기 시작합니다.

포르노가 집중력을 높이는 데 정말 도움이 된다고 믿는다면, 그것에 대해 걱정하면 집중할 수 없게 될 것입니다. 신체적 금단 증상이 아니라 의심이 문제를 일으킵니다. 항상 기억하세요. 고통을 겪는 사람은 사용자가지, 사용하지 않는 사람이 아닙니다.

6.4 이완

대부분의 사용자는 포르노가 긴장을 푸는 데 도움이 된다고 생각합니다. 그렇지 않습니다. ’인터넷의 어두운 골목’에서 흥분을 해소하기 위해 필사적으로 검색하고, 빨간 선을 넘기 위해 끈을 잡아당기는 내면의 갈등은 확실히 매우 편안한 활동처럼 들리지 않습니다.

새로운 장소로의 여행이나 긴 하루를 보낸 후 밤이 찾아오면, 우리는 앉아서 휴식을 취하고 배고픔과 갈증을 해소하고 완전히 만족합니다. 사용자는 만족하지 못합니다. 만족해야 할 또 다른 배고픔이 있기 때문입니다.

사용자는 포르노를 케이크 위의 장식으로 생각하지만, 실제로는 먹이를 필요로 하는 '작은 괴물'입니다. 진실은 중독자는 결코 완전히 긴장을 풀 수 없으며 인생을 살면서 기하급수적으로 악화된다는 것입니다. 전직 사용자의 온라인 댓글 하나를 들어보세요.

> "나는 내 속에 사악한 악마가 있다고 정말로 믿었고, 지금은 그것이 있다는 것을 알게 되었지만, 그것은 내 성격의 고유한 결함이 아니라 문제를 만든 작은 인터넷 포르노 괴물이었습니다. 그 당시 나는 세상의 모든 문제가 있다고 생각했지만, 내 인생을 돌이켜보면 그 모든 큰 스트레스가 어디에 있었는지 궁금해집니다. 내 인생의 다른 모든 것은 내가 통제하고 있었고, 나를 통제하는 것은 포르노 노예 제도뿐이었습니다. 슬픈 것은 오늘날에도 내가 노예 제도 때문에 그렇게 짜증이 난다고 아이들에게 설득할 수 없다는 것입니다."

포르노 중독자들이 중독을 정당화하려고 할 때마다 "아, 그러면 긴장을 푸는 데 도움이 됩니다.⋆"라는 메시지를 전합니다. 무서운 영화를 본 후 밤에 6살 아들이 침대를 같이 쓰려고 했지만, 아빠가 거부해서 세션을 하고 몇 시간 동안 흥분할 수 있었던 싱글 대디의 온라인 계정을 들어보세요.

여기 또 다른 흡연 비유가 있습니다. 몇 년 전 입양 기관은 흡연자들이 아이를 입양하는 것을 막겠다고 위협했습니다. 한 남자가 화가 나서 전화를 걸었다. "당신은 완전히 틀렸어요", 그는 말했다. "어렸을 때, 어머니에게 다툼이 될 만한 문제를 제기해야 했다면, 어머니가 담배를 피울 때까지 기다렸어요. 그때는 어머니가 더 느긋하셨거든요." 그 남자는 어머니가 담배를 피우지 않을 때 왜 이야기할 수 없었을까요?

일부 사용자는 실제 섹스를 한 후에도 제대로 된 효과를 얻지 못했을 때 왜 그렇게 스트레스를 받을까요? 온라인의 한 기사에 따르면, 광고 분야에서 일하는 한 남자가 언제든지 9와 10을 데이트에 초대했지만, 인터넷 포르노가 훨씬 쉽고, 식당에서 돈을 쓸 필요가 없고, 저녁이 끝나고 데이트 상대에게 거절당할 가능성도 없어서 저녁 식사에 관심을 잃었다고 합니다. 집에 도착하자마자 손끝에서 위험은 적고 보상은 큰 이 제도를 갈구하게 만드는 작은 괴물 때문에 왜 신경을 써야 할까요?

그럼 비사용자는 왜 완전히 느긋할까요? 사용자는 왜 하루나 이틀 동안 효과 없이는 느긋하게 쉴 수 없을까요? 금욕 서약을 하고 끊은 사용자의 경험에 대해 읽어보면 유혹과의 싸움을 알 수 있을 것입니다. 더 이상 '즐길 권리가 있는' '유일한 즐거움'을 누릴 수 없게 되자 전혀 편안하지 않은 것이 분명합니다. 그들은 완전히 편안해지는 것이 어떤 것인지 잊었습니다. 포르노는 파리가 낭자초에 잡힌 것에 비유할 수 있습니다. 처음에는 파리가 꽃꿀을 먹다가 어느 순간 식물이 파리를 먹기 시작합니다.

식물에서 나올 때가 되지 않았습니까?

6.5 에너지

대부분의 사용자는 포르노의 참신함과 에스컬레이션 추구가 뇌의 보상과 성 체계에 미치는 점진적인 효과를 알고 있습니다. 그러나 그들은 그것이 에너지 수준에 미치는 영향을 알지 못합니다.

포르노 함정의 미묘한 점 중 하나는 그것이 신체적, 정신적으로 우리에게 미치는 영향이 너무 점진적이고 눈에 띄지 않게 일어나서 우리는 그것을 알지 못하고 대신 금단 증상을 정상적인 것으로 간주한다는 것입니다. 그 효과는 나쁜 식습관과 비슷합니다. 우리는 심하게 과체중인 사람들을 보고 그들이 어떻게 그런 상태에 도달할 수 있었는지 궁금해합니다. 하지만 그것이 하룻밤 사이에 일어났다고 가정해 봅시다. 당신은 근육이 잔뜩 뭉쳐 있고 몸에 지방이 전혀 없는 날씬한 상태로 잠자리에 들었고, 깨어나 보니 뚱뚱하고 부풀어 오르고 배가 불룩 튀어나와 있었습니다. 완전히 쉬고 에너지가 넘치는 기분으로 깨어나는 대신, 비참하고 무기력하며 눈을 뜨기도 힘듭니다.

당신은 공황상태에 빠져서 하룻밤 사이에 무슨 끔찍한 병에 걸렸는지 궁금해할 것입니다. 하지만 그 병은 정확히 똑같습니다. 당신이 그곳에 도착하는 데 20년이 걸렸다는 사실은 중요하지 않습니다. 포르노도 마찬가지입니다. 당신의 마음과 몸을 즉시 옮겨서 포르노를 3주 동안 끊었을 때의 기분과 직접 비교할 수 있다면, 그것만으로도 당신을 설득하는 데 충분할 것입니다. 당신은 스스로에게 이렇게 기분이 좋을까, 아니면 그것이 실제로 무슨 의미일까, "정말 그렇게 깊이 빠졌을까?"라고 물을 것입니다. 당신은 더 건강해지고 에너지가 더 많아질 뿐만 아니라 훨씬 더 자신감이 생기고 집중력이 높아질 것입니다.

에너지 부족, 피로, 그리고 그와 관련된 모든 것은 '나이가 든다'는 이유로 깔끔하게 덮어버립니다. 앉아서만 생활하는 친구와 동료들은 이런 행동의 정상화를 더욱 심화시킵니다. 에너지는 어린이와 청소년의 전유물이고 노년은 20대에 시작된다는 믿음은 세뇌의 또 다른 증상이며, 도파민 둔화의 복합 효과로 인해 식사와 운동 습관을 인식하지 못하는 것도 마찬가지입니다.

포르노를 끊은 직후에 흐릿하고 답답한 느낌이 사라질 것입니다. 요점은 포르노를 보면 항상 에너지를 빼돌리고 그 과정에서 변연계의 화학 작용을 건드린다는 것입니다. 신체적, 정신적 건강이 점진적으로 회복되는 금연과 달리 포르노를 끊으면 첫날부터 훌륭한 결과를 얻을 수 있습니다. '작은 괴물'을 죽이고 워터 슬라이드

를 닫는 데는 약간의 시간이 걸리지만 보상 센터를 회복하는 것은 구덩이로 천천히 미끄러지는 것과는 전혀 다릅니다. 의지력 방법의 트라우마를 겪고 있다면 건강이나 에너지의 이득은 겪게 될 우울증에 의해 사라질 것입니다. 안타깝게도 EasyPeasy가 3주 만에 당신을 당신의 마음 속으로 즉시 옮겨놓을 수는 없지만, 당신은 할 수 있습니다! 당신은 본능적으로 당신에게 들은 것이 옳다는 것을 알고 있습니다. 당신이 해야 할 일은 상상력을 사용하는 것뿐입니다!

6.6 Social Night 세션

이것은 말이 되는 것처럼 보이지만 그렇지 않은 잘못된 정보입니다. 식욕을 조절하기 위해 레스토랑이나 파티에 가기 전에 집에서 식사를 하시겠습니까? 이것은 당신이 사교 모임 전 세션에서 하는 일이며, 피곤해 보이고 최상의 상태가 아닙니다. 픽업 기술의 광범위한 채택은 공연, 픽업 및 점수에 대한 압력을 가져왔습니다. 포르노와 물질로 나비를 익사시키려고 하면 장기적으로 문제가 더 악화될 뿐입니다. 개인적으로 저는 집중하고 참여하기 위해 약간의 불안을 좋아하고 오르가즘으로 정신적으로나 육체적으로 지치게 하는 것은 도움이 되지 않습니다.

사교 모임 포르노는 쾌락/소품 추구에 대한 두 가지 이상의 일반적인 이유로 인해 발생하며, 사회적 기능은 핵심적으로 스트레스가 많고 편안합니다. 이것은 모순처럼 보일 수 있지만 모든 형태의 사교 활동은 스트레스가 될 수 있습니다. 친구와 함께 할 때조차도 자신이 되고 완전히 편안해지기를 원하기 때문입니다. 한 번에 여러 요소가 존재하는 경우가 많습니다. 예를 들어 운전을 들 수 있습니다. 결국 당신의 삶이 위태롭기 때문입니다. 스트레스가 많고, 장시간 집중이 필요합니다. 이러한 요소를 알 필요는 없습니다. 잠재의식은 이미 메시지를 받고 있습니다. 마찬가지로 교통 체증에 갇히거나 긴 고속도로 운전에서 지루할 때 집에 도착하면 세션을 할 수 있다는 약속이 마음을 사로잡습니다.

또 다른 좋은 예는 첫 데이트를 가는 것입니다. 곧 만날 사람에 대한 질문을 던지는 마음입니다. 그런 다음 실제로 그 사람을 만나면서 열정이 사라지기 시작하면 너무 편안해지고 이런 기분에 죄책감을 느끼기 시작합니다. 줄다리기가 시작되어 “섹스를 원하거나 최대한 빨리 여기서 나가야 해”라는 생각이 데이트 후 포르노를 준비합니다.

데이트가 잘 진행되었고 몇 시간 후에 다시 그들의 집으로 돌아갔더라도 어떤 식으로 되든 오르가즘을 찾는 것이 유일한 목표라면 만족하지 못할 것입니다. 다른 때는 혼자 집으로 운전하면서 자신의 노고를 축하하는 대신 온라인 하렘에 대한 생각만 합니다. 이런 입장에 있는 사람은 집에 도착하자마자 세션을 하게 될 테고, 이런 밤을 보낸 후 – 불안한 공허함을 느끼며 깨어나는 밤 – 포르노를 끊는 것을 생각할 때 가장 그리워하는 밤이 바로 그런 밤입니다. 우리는 삶이 다시는 그렇게 즐겁지 않을 거라고 생각합니다. 사실, 같은 원리가 작용합니다. 세션은 단순히 금단 증상에서 벗어나게 해주고, 때로는 다른 때보다 더 큰 욕구를 가지고, 다음 신호를 위해 워터 슬라이드에 기름을 바릅니다.

이 점을 분명히 해두세요. 인터넷 포르노와 하렘 거주자가 특별한 것이 아니라, 그 순간이 특별합니다. 포르노에 대한 욕구가 사라지면 그런 순간이 더 즐거워지고 스트레스가 많은 상황이 덜 스트레스가 많아질 것입니다.

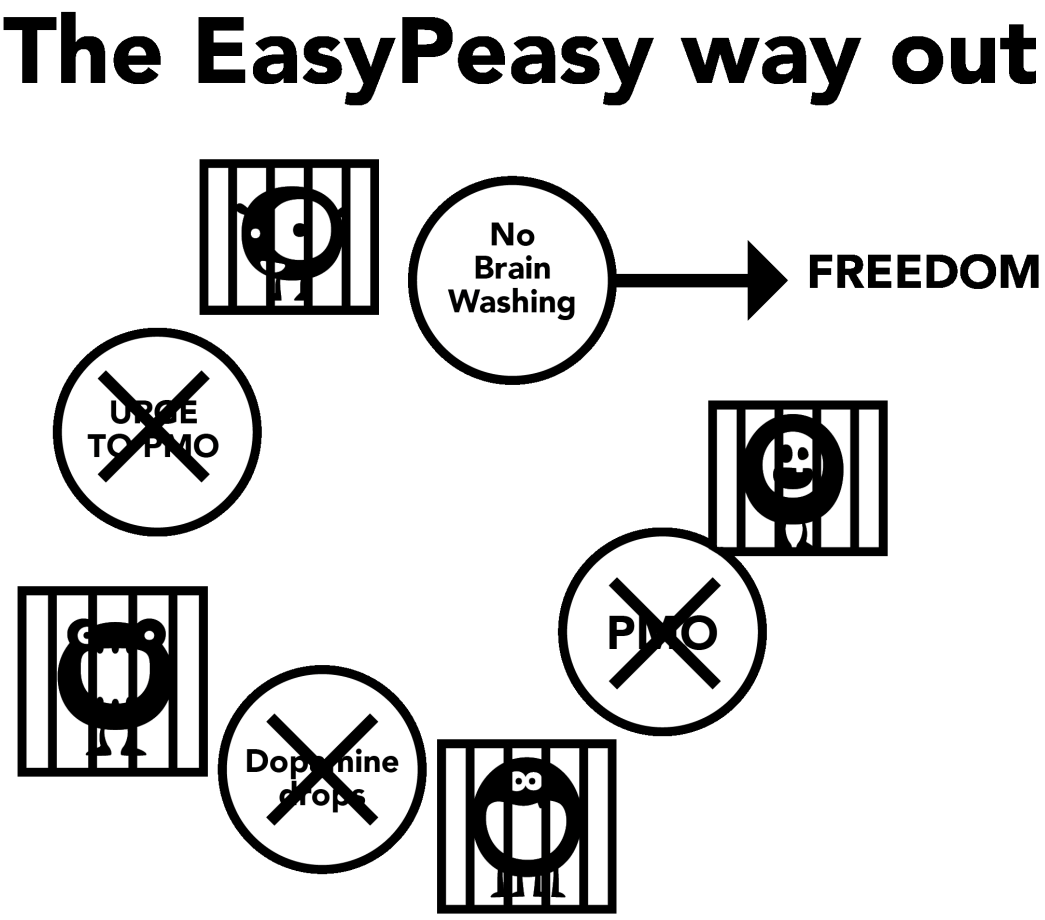

그림 6.1: 이미지 – 세뇌 제거

제 7 장

무엇을 포기해야 할까?

전혀 아무것도! 포르노는 우리의 쾌락이나 소품을 빼앗긴다는 두려움 때문에 포기하기 어렵습니다. 특정한 즐거운 상황이 다시는 예전과 같지 않을 것이라는 두려움. 스트레스가 많은 상황에 대처할 수 없게 될 것이라는 두려움. 다시 말해, 그것은 세뇌의 영향으로 인해 섹스(그리고 확장된 오르가즘)가 모든 인간에게 필수적이라고 믿게 됩니다. 더 나아가, 그것은 인터넷 포르노에 우리에게 필요한 것이 내재되어 있으며, 사용을 중단하면 우리 자신을 부정하고 공허함을 만들 것이라고 믿는 것입니다.

이것을 마음속으로 분명히 하십시오: 포르노는 공허함을 채우지 않습니다. 공허함을 만듭니다!

우리 몸은 지구상에서 가장 정교한 물체입니다. 지적 설계, 자연 선택 또는 그 둘의 조합을 믿든, 우리 몸은 인간보다 수천 배 더 효과적입니다! 우리는 가장 작은 살아있는 세포나 시력, 생식, 그리고 우리 몸이나 뇌에 존재하는 다양한 상호 연결된 시스템의 기적을 창조할 수 없습니다. 이 창조자나 프로세스가 우리가 초자연적인 자극을 처리하도록 의도했다면, 우리는 다른 보상 시스템을 제공받았을 것입니다. 우리 몸은 실패 방지 경고 장치를 제공받았고, 우리는 이를 무시하면 위험합니다.

7.1 포기할 것이 없습니다

몸에서 작은 괴물을, 마음에서 세뇌(큰 괴물)를 제거하면, 자주 자위행위를 하거나 인터넷 포르노를 이용하고 싶지 않을 것입니다. 포르노 중독에 관해서는 알려진 것과 알려지지 않은 것이 많으며, 의료계의 많은 사람들은 누군가를 포르노 중독자로 의심하거나 판단하는 개념이 없습니다. 보고된 증상 중 많은 것이 다른 원인으로 잘못 태그되었습니다. 사용자가 일반적으로 멍청한 사람들이라는 것이 아니라 포르노 없이는 비참할 뿐입니다. 악마와 깊은 푸른 바다 사이에 갇혀 포르노를 사용할 수 없어서 금욕하고 비참하거나, 죄책감을 느끼고 포르노 때문에 자신을 멸시하기 시작해서 비참합니다. 허리 통증이나 성기능 장애와 같은 증상이 나타나면 책임을 받아들이고 다른 방향을 보는 것 사이에서 마음이 찢어집니다.

또 다른 흡연자 비유: 우리 모두는 교활한 담배 한 대를 피우기 위해 몰래 빠져나가는 흡연자를 보았고, 우리는 진정한 중독이 실제로 일어나는 것을 봅니다. 중독자들은 즐거움을 위해 이런 짓을 하는 것이 아니라, 그것 없이는 비참하기 때문에 그렇게 합니다.

많은 사람의 첫 성적 경험이 오르가즘으로 끝났기 때문에 오르가즘 없이는 섹스를 즐길 수 없다는 믿음을 갖게 되었습니다. 남성의 경우 포르노는 섹스를 위한 보조 도구로 마케팅되며, 때로는 행위 중에 자신감을 키우는 교육으로 마케팅되기도 합니다. 이건 말도 안 되는 소리입니다. 초자연적 자극의 조건화는 그것을 낮추는 데만 성공합니다.

포기할 것이 없을 뿐만 아니라 엄청난 긍정적인 이득을 얻을 수 있습니다. 사용자가 중단을 생각할 때 건강과 활력에 집중하는 경향이 있습니다. 이것들은 타당하고 중요한 이유이지만, 저는 개인적으로 가장 큰 이득은 심리적인 것이라고 생각합니다.

- 자신감과 용기의 회복.
- 노예 상태에서의 자유.
- 더 이상 마음 뒤편에 끔찍한 검은 그림자가 없고 자신을 미워하지 않습니다.

7.2 공허, 공허, 아름다운 공허!

얼굴에 콜드소어가 생겼다고 상상해보세요. 그래서 약사에게 가서 무료로 사용해 볼 수 있는 연고를 주었습니다. 연고를 바르면 바로 사라졌습니다. 일주일 후에 다시 나타났으므로 약사에게 다시 가서 연고가 더 있는지 물었습니다. 약사는 "물론입니다. 튜브를 보관해두세요. 나중에 필요할 수도 있으니까요."

연고를 바르면 갑자기 상처가 다시 사라집니다. 하지만 상처가 다시 생길 때마다 더 커지고 더 고통스러워지며 간격이 점점 짧아집니다. 결국 상처가 얼굴 전체를 덮고 엄청나게 고통스럽고 30분마다 다시 생깁니다. 연고가 일시적으로 제거할 수 있다는 것을 알고 있지만 매우 걱정됩니다. 상처가 결국 온몸으로 퍼질까요? 간격이 완전히 사라질까요? 의사에게 가도 고칠 수 없어서 다른 방법을 시도해 보지만 연고 외에는 아무것도 효과가 없습니다.

이제 연고에 완전히 의존하게 되었고 튜브를 가지고 다니지 않고는 외출하지 않습니다. 해외로 나갈 때는 튜브를 여러 개 가지고 다닙니다. 건강에 대한 걱정 외에도 약사는 튜브 하나에 100달러를 청구합니다. 돈을 내는 수밖에 없습니다.

이에 대한 기사를 우연히 발견하고 그것이 단순한 당신에게 일어나는 일이지만, 많은 사람들이 같은 문제로 고통받고 있습니다. 사실, 의학계에서는 연고가 실제로 상처를 치료하지 못하고 대신 피부 표면 아래로만 상처를 덮는다는 것을 발견했습니다. 상처가 자라게 한 것은 연고이기 때문에 상처가 없어지려면 연고 사용을 중단하기만 하면 됩니다. 그러면 상처가 사라질 것입니다.

연고를 계속 사용하시겠습니까? 연고를 사용하지 않으려면 의지가 필요할까요? 기사를 믿지 않는다면 며칠 동안 불안할 수 있지만 상처가 나아지기 시작했다는 것을 깨닫고 나면 연고를 사용하고 싶은 필요성이나 욕구가 사라질 것입니다. 비참하겠습니까? 물론 그렇지 않을 것입니다! 치료할 수 없다고 생각했던 끔찍한 문제가 있었지만 이제 해결책을 찾았습니다. 상처가 사라지는 데 1년이 걸렸더라도 상처가 나아지는 매일마다 얼마나 기분이 좋았는지 생각하게 될 것입니다. 이것이 포르노를 끊는 마법입니다.

아픈 것은 신체 통증, 정상적인 정욕 부족, 흥분 저하, 침투 감소, 2차원 이미지에 낭비한 시간, 권리 침해에 대한 느낌, 당신을 잡은 사람을 멸시하거나 더 나쁘게는 자신을 멸시하는 것이 아닙니다. 이러한 것들은 모두 아픈 것에 더해집니다.

아픈 것은 우리가 이 모든 것에 마음을 닫게 만듭니다. 그것은 해결책을 원하는 공황 상태의 느낌입니다. 비사용자는 그런 느낌으로 고통받지 않습니다. 우리가 겪는 최악의 것은 두려움이고, 가장 큰 이득은 그 두려움을 없애는 것입니다. 그것은 첫 번째 세션으로 인해 발생하고, 그 이후의 세션에서 더욱 강화되고 발생합니다.

일부 사용자는 '행복'하고, 교활한 작은 괴물에 눈이 멀어서 같은 악몽을 겪고, 자신의 어리석음을 정당화하려고 거짓 주장을 합니다.

자유로워서 너무 좋아요!

제 8 장

시간 절약

일반적으로 사용자가 중단을 시도할 때, 주된 이유는 건강, 종교, 파트너 낙인입니다. 이 끔찍한 약물에 대한 세뇌의 일부는 순전히 노예제입니다. 인간은 세계 여러 지역에서 노예제를 폐지하기 위해 열심히 노력했지만, 사용자는 스스로 부과한 노예제에 시달리며 삶을 보냅니다. 그들은 포르노를 사용할 수 있게 되면 자신이 사용하지 않는 사람이기를 바란다는 사실을 모릅니다. 포르노가 소중해지는 유일한 때는 우리가 줄이거나 금욕하려고 '노력'할 때나 금욕이 강요될 때입니다.

세뇌로 인해 포르노를 중단하기 어렵다는 것은 아무리 반복해도 지나치지 않습니다. 따라서 시작하기 전에 더 많이 없앨수록 목표를 달성하기가 더 쉬워집니다. 포르노가 건강에 부정적인 영향을 미치지 않는다고 믿고(포르노로 인한 발기 부전, 최면성 등) 정신적으로 힘겨워하지 않는 확진 사용자는 일반적으로 젊거나 가끔 섹스 파트너가 있는 독신입니다. 따라서 내부 피드백은 젊음의 특성으로 인해 손실되거나 관찰 및 등록하기에는 너무 드뭅니다.

젊은 사용자에게 더 나은 주장은 "당신이 소비하는 시간에 대해 걱정하지 않는다고 믿을 수 없어요."라고 말하는 것보다 소비하는 시간입니다. 일반적으로 건강상의 이유나 사회적 낙인으로 인해 공격을 받으면 불이익을 당했다고 느끼며 눈이 밝아지지만 제때… "아, 저는 감당할 수 있어요. 일주일에 x시간밖에 안 되고 그만한 가치가 있다고 생각해요. 제 유일한 즐거움이에요."

"아직도 걱정하지 않는다고 믿을 수 없어요. 도파민 금단으로 인한 신체적 소모를 포함한 하루 평균 30분을 가정해 봅시다. 2주마다 약 하루 종일 근무하는 셈이죠. 하루에 30분이 매우 보수적인 추정치라는 데 동의하실 겁니다. 평생 얼마나 많은 시간을 보낼지 생각해 보셨나요? 그 시간 동안 무엇을 하고 계신가요? 진짜 관계를 발전시키고 계신가요? 아니요, 좋아하는 포르노 스타가 당신에게 동정심을 갖는 것은 아닙니다. 당신이 그들의 비디오에 너무 많은 시간을 보냈다고 해서 시간을 낭비하는 것이 아닙니다! 그뿐만 아니라, 실제로 그 시간을 이용해 신체 건강을 망치고, 신경과 자신감을 파괴하여 평생 노예, 고통, 우울, 짜증을 겪습니다. 분명 걱정되시겠죠?"

이 시점에서 특히 젊은 사용자의 경우, 그들은 평생 중독이라고 생각한 적이 없다는 것이 분명합니다. 가끔씩 일주일에 낭비하는 시간을 계산하는데, 그것만으로도 충분히 놀랍습니다. 아주 가끔, 그리고 중단하는 것을 생각할 때만, 일년에 얼마를 지출하는지 추정하는데, 무섭지만 평생은 생각할 수 없습니다. 그러나 우리가 논쟁 중이기 때문에 확인된 사용자는 충동적으로 "저는 감당할 수 있어요. 일주일에 그렇게 많은 시간만 있으면 돼요"라고 말하며 백과사전 판매원처럼 행동합니다.

현재 연봉을 지급하고 매년 한 달간 휴가를 주는 직장 제안을 거부하시겠습니까? 모든 사용자는 눈 깜짝할 새에 가입하고 이국적인 장소로 휴가 상품을 찾는 데 바쁠 것입니다. 일 없이 한 달을 보내는 방법을 알아내는 것이 가장 큰 문제일 것입니다. 확인된 사용자와 논의할 때마다(그리고 여러분처럼 그만두려고 계획하는 사람이 아니라는 점을 명심하세요) 아무도 그 제안을 수락하지 않았습니다. 왜 안 될까요?

이 시점에서 확인된 사용자는 종종 "저는 돈에 대해 실제로 걱정하지 않습니다."라고 말할 것입니다. 그런 식으로 생각한다면 왜 걱정하지 않는지 자문해 보세요. 왜 삶의 다른 측면에서는 여기저기서 몇 달러를 절약하기 위해 많은 노력을 기울이지만, 행복을 죽이고 비용을 희생하는 수천 달러를 지출할까요?

인생에서 내리는 다른 모든 결정은 합리적인 결정에 도달하기 위해 장단점을 따져보는 분석 과정의 결과입니다. 잘못된 결정일 수도 있지만 합리적인 추론의 결과일 것입니다. 어떤 사용자가 인터넷 포르노 사용의 장단점을 따져볼 때마다, 답은 열두 번 이상, "사용 중단! 넌 멍청이야!"입니다. 따라서 모든 사용자는 원하거나 결정해서가 아니라, 중단할 수 없어서 사용합니다. 그들은 포르노를 사용해야 하기 때문에, 모래 속에 머리를 파묻고 스스로를 세뇌합니다.

확인된 사용자는 더 많은 연구가 나오고 더 많은 사람들이 인터넷 포르노의 해로운 영향에 대해 이야기함에 따라 상황이 기하급수적으로 악화될 것이라는 점을 명심해야 합니다. 오늘은 비의학적 사람들이 그 영향에 대해 논의하지만, 내일은 의사가 진단 검사 목록에 올릴 것입니다. 사용자가 성생활에서 직장 스트레스 뒤에

’휴식 시간’을 숨길 수 있는 시대는 사라졌습니다. 파트너는 왜 늦은 밤에 노트북을 하고 있는지 물을 것입니다. 이미 비참함을 느끼는 불쌍한 사용자는 이제 땅이 열리고 자신을 삼키기를 원합니다.

이상한 점은 많은 사람들이 근육을 키우고 조각처럼 보이기 위해 헬스장 멤버십과 개인 트레이너에게 많은 돈을 지불할 의향이 있지만(그리고 그들 중 많은 사람들이 상상 속(그리고 실제) 절박함 속에서 의심스럽고 위험한 부작용이 있는 테스토스테론 증가와 같은 치료법에 의지하지만), 이 그룹에는 뇌의 자연스러운 이완 시스템을 체계적으로 파괴하는 관행을 중단하면 도움이 될 사람들이 많다는 것입니다.

이는 그들이 여전히 사용자의 세뇌된 마음으로 생각하고 있기 때문입니다. 잠시 눈에서 모래를 닦아내세요. 인터넷 포르노는 연쇄 반응이며 평생의 사슬이며, 그 사슬을 끊지 않으면 평생 사용자로 남게 됩니다. 남은 인생 동안 포르노에 얼마나 많은 시간을 보낼지 추산해 보세요. 물론 사람마다 다르겠지만, 1년 반의 근무 시간이라고 가정해 봅시다. 내일 카펫 위에 급여의 1년 반 분을 복권에서 받은 수표가 놓여 있다면 어떨까요? 당신은 기쁨에 춤을 추고 있을 테니, 춤을 추기 시작하세요! 당신은 그 혜택을 받기 시작할 것입니다!

만약 당신이 이것을 보기 어려운 방식이라고 생각한다면, 당신은 여전히 자신을 속이고 있는 것입니다. 당신이 처음부터 첫 엿보기를 하지 않았다면 얼마나 많은 시간을 절약했을지 계산해 보세요.

곧 당신은 마지막 세션을 사용하기로 결정할 것입니다(아직은 아니에요, 지침을 기억하세요!), 다시 함정에 빠지지 않음으로써 비사용자로 남을 것입니다. 비사용자로 남으려면 포르노를 사용하지 않고 ’한 번 엿보기’를 피하는 것뿐입니다. 그렇게 하면 예상했던 급여 상승이 무엇이든 손해를 볼 것입니다.

누군가의 포르노 중독에 대해 멘토링을 하고 있다면, 현재 연봉을 지불하고 한 달치의 유급 휴가를 제공하는 직장 제안을 거부한 사람을 알고 있다고 말하세요. 그 바보가 누구냐고 물으면, “당신!”이라고 말하세요. 무례하지만, 때로는 예의 바르지 못한 방식으로 요점을 전달해야 합니다.

제 9 장

건강

이것은 사용자, 특히 젊고 미혼인 사람들이 건강 위험을 알고 있다고 생각하지만 사실은 그렇지 않은 사람들에게 가장 큰 세뇌가 일어나는 영역입니다. 많은 사람들이 결과를 받아들일 준비가 되었다고 말하며 스스로를 속입니다. 인터넷 라우터에 포르노 사이트에 접속했을 때 경고음과 함께 “지금까지는 잘 해왔지만, 1분만 더 버티면 머리가 터질 거야”라는 경고음이 울리는 기능이 있다면, 버텼을까요? 답이 궁금하다면 절벽으로 올라가 눈을 감고 가장자리에 서서 포르노를 끊을지 눈가리개를 하고 올라갈지 선택권을 가지고 있다고 상상해보세요.

어떤 선택을 할지는 의심할 여지가 없지만, 모래 속에 머리를 파묻고 어느 날 아침 깨어나 포르노를 더 이상 보고 싶지 않기를 바라는 것은 아무것도 이룰 수 없습니다. 중독자들은 건강상의 위험을 생각할 수 없습니다. 그렇게 하면 중독의 환상적 즐거움이 사라지기 때문입니다. 이것이 중독에서 벗어나는 첫 단계에서 충격 요법이 효과가 없는 이유를 설명합니다. 파괴적인 뇌 변화에 대해 읽어보는 사람은 중독자가 아닌 사람들뿐입니다.

사용자, 일반적으로 젊은 사용자와의 일반적인 대화를 들어보세요.

> 저: “왜 끊고 싶어?”
>
> 사용자: “픽업 아티스트 블로그에서 4일 동안 멈춰서서 힘을 북돋우는 게 좋다고 읽었어요.”
>
> 저: “건강 위험에 대해 걱정하지 않으세요?”
>
> 사용자: “아니요, 내일 버스 밑으로 들어갈 수도 있어요.”
>
> 저: “하지만 고의로 버스 밑으로 들어갈 거예요?”
>
> 사용자: “물론 아니죠.”
>
> 저: “도로를 건널 때 좌우를 살피지 않아요?”
>
> 사용자: “물론 그렇죠.”

정확히 말해서, 그들은 버스 밑으로 발을 디디지 않기 위해 많은 노력을 기울이고 그럴 가능성은 수천 대 1입니다. 그런데도 사용자는 중독으로 인해 불구가 될 가능성이 거의 확실하고도 전혀 모르는 것처럼 보입니다. 세뇌의 힘은 이런 것입니다. 인터넷 포르노는 양의 탈을 쓴 늑대입니다. 비행기에 조금이라도 결함이 있다고 느낀다면 탑승하지 않을 것입니다. 위험이 수백만 대 1임에도 불구하고 말입니다. 그런데도 포르노를 보면 4분의 1 이상 확실하다고 생각하면서도 그것을 전혀 모르는 것 같습니다. 사용자는 이것에서 무엇을 얻습니까? 전혀 아무것도 얻지 못합니다!

또 다른 흔한 오해는 우울증이나 짜증입니다. 많은 젊은이들이 우울증이나 우울증을 겪지 않기 때문에 건강에 대해 걱정하지 않습니다. 우울증이나 스트레스는 질병이 아니라 증상입니다. 일반적으로 젊은 사람들은 신체가 더 많은 도파민을 생성하는 자연스러운 능력으로 인해 발생하는 과민성이나 우울증을 느끼지 않습니다. 나이가 들거나 삶이 심각한 좌절에 부딪히면 이미 고갈된 자원이 과로해지고 본격적인 증상을 경험하게 됩니다. 노년층 사용자가 스트레스를 받거나 우울하거나 짜증이 나는 것은 자연의 안전장치가 수용체를 트리밍하여 신경계를 과도한 도파민 범람으로부터 보호하기 때문입니다. 사용자는 또한 자신을 틀에 박힌 상태로 유지하는 다른 신경학적 변화를 일으킵니다.

이렇게 생각해 보세요. 좋은 차가 있는데 아무것도 하지 않고 녹슬게 두면 꽤 어리석을 것입니다. 금세 움직일 수 없는 녹더미가 되어 어디든 데려다줄 수 없을 것입니다. 그러나 돈 문제일 뿐이므로 세상의 끝은 아닙니다. 그러나 몸은 당신을 삶 속에서 데려다주는 차량입니다. 우리 모두는 건강이 가장 큰 자산이라고 말합니다. 아픈 백만장자에게 물어보세요. 대부분의 사람들은 병이나 사고로 인해 나아지기를 기도했던 일을 떠올

릴 수 있습니다. 포르노를 사용함으로써, 녹이 슬고 아무것도 하지 않는 것뿐만 아니라, 평생 사용하던 유일한 차량을 체계적으로 파괴하고 있습니다.

현명해지세요. 이렇게 할 필요는 없습니다. 기억하세요. 이것은 당신에게 전혀 도움이 되지 않습니다. 잠시만 모래 속에서 머리를 빼고 다음 세션이 당신이 깊이 사랑하는 사람에게 전혀 반응하지 않게 만드는 과정을 시작할 것이라는 것을 확실히 안다면, 계속 사용하겠습니까? 이런 일이 일어나는 사람들과 이야기를 나누면, 그들도 자신에게 이런 일이 일어날 것이라고는 전혀 예상하지 못했을 것이고, 가장 나쁜 것은 질병 자체가 아니라 스스로에게 이런 일을 초래했다는 사실입니다. '버튼을 누른' 사람들이 어떤 기분인지 상상해보세요. 그들에게는 세뇌가 끝났습니다. 그들은 남은 인생을 "인터넷 포르노를 보며 자위해야 한다고 오랫동안 스스로를 속였을까?"라고 생각하며 보냅니다. 돌아갈 기회가 있었으면!"

자신을 속이는 건 그만둬, 기회는 있어. 연쇄 반응인데, 다음 포르노 세션에 참여하면 그 다음 세션으로 이어지고 그 다음 세션으로 이어진다. 이미 당신에게 일어나고 있는 일이에요. EasyPeasy는 충격 요법을 약속하지 않으니 이미 중단하기로 결정했다면 다음 내용은 충격적이지 않을 겁니다. 아직 결정하지 않았다면 이 장의 나머지 부분을 건너뛰고 책의 나머지 부분을 다 읽은 후에 다시 읽어보세요.

인터넷 포르노가 우리의 성생활과 정신적 웰빙에 미치는 피해에 대한 수많은 연구가 이미 쓰여졌습니다. 문제는 중단하기로 결정할 때까지 알고 싶어하지 않는다는 것입니다. 포럼과 멘토 그룹은 포르노가 눈가리개를 하기 때문에 시간 낭비입니다. 실수로 읽었을 경우 가장 먼저 하는 일은 좋아하는 튜브 사이트를 여는 것입니다. 포르노 사용자는 행복, 스트레스 및 섹스 위험을 지뢰를 밟는 것처럼 엉뚱한 일로 생각하는 경향이 있습니다.

머릿속에 새겨두세요. 이미 일어나고 있습니다. 매번 포르노 사이트를 열 때마다 도파민이 넘쳐나고 오피오이드가 작용합니다. 신경 워터 슬라이드는 기름칠이 되어 있고, 그 놀이기구는 당신을 다음 단계로 부드럽게 안내하고, 당신의 뇌는 이미 대본에 굴복했습니다. 신경계는 이제 도파민으로 가득 차 있고, 몇 번째인지도 모를 만큼 도파민 수용체가 닫히고, 이 작은 괴물은 지난번보다 쾌감이 약간 떨어져서 당신을 더 충격적인 포르노나 행동으로 몰아넣어 더 많은 도파민을 분비합니다. 더 많은 참신함, 더 많은 도파민, 그리고 이 작은 괴물은 계속하라고 말합니다. 한 번의 세션에서 너무 많은 사진과 비디오가 초자연적인 자극을 유발하여 뇌에 더 많은 화학 물질을 주입하고 계속하도록 만듭니다.

그동안 수용체는 범람에 대한 반응으로 닫으라는 정보를 받습니다. 오르가즘은 이 효과를 증가시키고 금단 증상으로 이어집니다. 이 작은 괴물이 실제적인 고통과 불편함 없이 해결책을 갈구하기 때문에 당신은 부인하고 있습니다. 발기 부전의 위협은 많은 사람을 무서워하게 하여, 그들은 그것을 마음에서 차단하고 중단에 대한 두려움으로 그것을 가립니다. 두려움이 더 큰 것이 아니라 오늘 중단하는 것이 즉각적입니다. 왜 부정적인 면을 보십니까? 아마도 그럴 일은 없을 겁니다. 어차피 그때쯤에는 그만둬야 할 테니까요.

우리는 포르노를 줄다리기로 생각하는 경향이 있습니다. 한 쪽은 두려움입니다. "건강에 해롭고, 더럽고, 노예가 됩니다." 다른 쪽은 긍정적인 측면입니다. "제 즐거움이에요, 친구, 제 버팀목이에요." 우리에게는 이 쪽도 두려움이라는 생각이 들지 않는 듯합니다. 포르노를 즐기는 것이 아니라 포르노 없이는 비참한 삶을 사는 경향이 있기 때문입니다. 헤로인이 없는 헤로인 중독자는 비참함을 겪지만 마침내 혈관에 바늘을 꽂고 그 끔찍한 갈망을 끝낼 수 있을 때의 극심한 기쁨을 상상해 보세요. 누가 실제로 정맥에 주사 바늘을 꽂는 것에서 즐거움을 얻는다고 믿을 수 있을지 상상해 보세요. 헤로인이 아닌 중독자는 그런 공황 상태에 빠지지 않으며 헤로인은 그 감정을 해소하지 않고 오히려 그 감정을 유발합니다.

비사용자는 포르노를 사용할 수 없어도 비참함을 느끼지 않습니다. 그런 감정을 겪는 사람은 사용자뿐입니다. 인터넷 포르노는 감정을 해소하지 않고 오히려 유발합니다. 부정적인 결과에 대한 두려움은 사용자가 그만두는 데 도움이 되지 않습니다. 그들은 그 감정을 지뢰밭을 걷는 것과 같다고 비유하기 때문입니다. 만약 당신이 그것을 해냈다면 괜찮지만, 운이 없었다면 지뢰를 밟고 그 결과를 맞이하게 됩니다. 위험을 알고 감수할 각오가 되어 있었다면 다른 사람과 무슨 상관이 있겠습니까? 이 상태의 중독자들은 일반적으로 다음과 같은 회피 전략을 개발합니다.

"당신은 결국 늙어서 성적 능력을 잃을 거예요…"

물론 그럴 수 있지만, 성적 능력이 중요한 것이 아닙니다. 여기서는 노예 제도에 대해 이야기하고 있습니다. 그것이 사실이라 하더라도, 그것이 고의로 자신을 짧게 자르는 데 대한 논리적인 이유입니까?

"삶의 질이 그저 사는 것보다 더 중요합니다."

정확히 그렇습니다! 중독자의 삶의 질이 중독되지 않은 사람보다 더 좋다고 말하고 있습니까? 사용자의 삶의 질이 비사용자의 삶의 질보다 더 좋다고 정말로 믿습니까? 모래 속에 머리를 파묻고 비참하게 사는 삶은 즐거운 삶이 아닌 것 같습니다.

"저는 독신이고 앞으로 정착할 계획이 없으니 왜 안 할까요?"

그게 사실이라 하더라도 신경적 충동 조절 메커니즘을 가지고 노는 것이 논리적인 이유입니까? 아무리 누구도 기대하지 않는다고 확신하더라도 혼자 있을 때마다 옷을 벗을 만큼 어리석은 사람이 있다고 생각할 수 있습니까? 그게 포르노 사용자가 실제로 하는 일입니다!

과도한 자극으로 보상 회로를 점진적으로 막고, 정상적인 삶의 스트레스를 감당할 수 없게 만드는 것은 열정과 활력으로 삶을 즐기는 데 도움이 되지 않습니다. 포르노와 자위행위는 초콜릿 바가 진짜 음식을 대체하는 것처럼 자연스러운 성적 욕구를 대체했습니다. 놀랍지 않게도 많은 의사와 심리학자는 이제 다양한 정신 건강 문제를 생리적 원인과 연관시키고 있습니다. 주류 의학계는 포르노가 자백하는 개인이 보고한 문제의 직접적인 원인이라는 것이 과학적으로 입증된 적이 없다고 주장해 왔지만, 공개적으로 성적 무능력을 인정하는 것은 수치심을 유발하는 사건이기 때문에 원인을 발견하고 자신의 삶에서 제거한 사람이 아니라면 왜 그렇게 할까요?

EasyPeasy는 포르노를 없애고 행복한 전 사용자가 되는 데 도움을 줄 것입니다. 포르노, 포르노를 이용한 자위 행위 또는 불필요한 오르가즘은 없습니다. 유일한 도움은 파트너의 촉각, 시각 및 후각입니다. 식욕이 잘 발달한 후 통밀 빵처럼 인터넷 포르노의 고과당 옥수수 시럽을 더 이상 원하지 않을 것입니다. 압도적인 증거는 증거가 필요하지 않습니다. 망치로 엄지손가락을 두드려서 아플 때 증명할 필요가 없습니다. 인터넷 포르노의 스트레스는 사용자의 삶의 다른 측면에 영향을 미쳐 많은 사람이 대처하기 위해 담배와 알코올과 같은 약물에 의지하게 만들고, 어떤 경우에는 호스트가 자살을 고려하게 만들기도 합니다.

사용자는 또한 포르노의 해로운 영향이 과장되어 있다는 착각에 시달립니다. 그 반대의 경우가 있는데, 인터넷 포르노가 성기능 장애와 다른 많은 문제의 주요 원인이라는 데 의심의 여지가 없습니다. 포르노로 인해 이혼한 사례는 얼마나 될까요? 알 수 있는 확실한 방법은 없지만 온라인 커뮤니티 검색 결과 그 수가 기하급수적으로 증가하고 있는 것으로 나타났습니다.

프렌즈에서 TV에서 끊임없이 무료 포르노를 보던 남자들이 피자 배달부가 왜 '큰 침실'을 보려고 하지 않는지 궁금해하는 에피소드가 있습니다. 중독되면 변함없이 실제 여성에게 포르노 환상을 투사합니다. 인터넷의 어두운 면에 부주의하거나 우연히 포르노에 노출되면 이미 인생의 전환점에 있는 사람에게 어떤 일이 일어날지 상상해보세요. 포르노로 인한 이런 생각과 싸우는 것은 그들의 정신 건강에 큰 부담이 될 것입니다.

(다음은 또 다른 사고 실험입니다. 누군가가 당신에게 와서 오르가즘은 원하지 않지만, 관통적으로라도 사랑을 하고 싶다고 말한다고 가정해 보겠습니다. 그들은 오르가즘 없이 가능한 한 오래, 최대한 하고 싶어합니다. 하지만 그렇게 된다면 괜찮습니다. 만약 그런 제안을 받는다면, 저는 다른 어떤 것보다 훨씬 더 놀라운 새로운 성적 경험을 보장해 드리겠습니다. 시도해 보세요.)

세뇌의 영향으로 우리는 100층 건물에서 떨어진 남자가 50층을 지나가면서 "지금까지는 잘 됐어요!"라고 말한 것처럼 생각하는 경향이 있습니다. 우리는 지금까지 해왔기 때문에 포르노를 한 번 더 본다고 해서 달라지지 않을 것이라고 생각합니다. 다른 방식으로 생각해 보세요. '습관'은 각 세션이 다음 세션에 대한 필요성을 만들어내는 평생의 연속적인 사슬입니다. 습관을 시작하면 퓨즈에 불이 붙습니다. 문제는 퓨즈가 얼마나 오래 지속되는지 알 수 없다는 것입니다. is. 포르노 세션에 굴복할 때마다 폭탄이 터지는 데 한 걸음 더 가까워집니다. 다음이 될지 어떻게 알 수 있나요?

9.1 불길한 검은 그림자

사용자들은 집이나 직장에서 다투는 하루를 보낸 후 늦은 밤에 외출했을 때 인터넷 포르노가 실제로 불안한 감정을 유발한다는 것을 믿기 어려워합니다. 비사용자는 그런 감정을 겪지 않고 포르노가 그 감정을 유발합니다.

포르노를 끊는 것의 또 다른 큰 기쁨은 우리 마음 뒤편에 있는 불길한 검은 그림자로부터 자유로워지는 것입니다. 모든 사용자는 포르노의 해로운 영향으로부터 마음을 닫는 것이 바보라는 것을 알고 있습니다. 우리 삶의 대부분은 자동적이지만 검은 그림자는 항상 표면 바로 아래 잠재의식 속에 숨어 있습니다. 끊는 것의 놀라운 이점 중 일부는 시간 낭비와 2차원 이미지와 사랑을 나누는 순전히 어리석은 일을 끝내는 것과 같이 의식적입니다.

지난 장에서는 비사용자의 상당한 이점을 다루었지만, 공정성을 위해 균형 잡힌 설명을 하는 것이 필요합니다. 따라서 다음 장에서는 사용자가 되는 것의 이점을 나열합니다.

제 10 장

포르노 사용자가 되는 것의 이점

제 11 장

의지력 방법

사회에서 포르노를 끊는 것이 매우 어렵다는 것은 널리 알려진 사실입니다. 끊는 방법에 대한 조언을 제공하는 책과 포럼은 보통 그것이 얼마나 어려운지 말하면서 시작합니다. 사실은 엄청나게 쉽습니다. 그 진술에 의문을 제기하는 것은 이해할 수 있지만, 먼저 생각해보세요. 만약 당신의 목표가 4분 안에 1마일을 달리는 것이라면, 그것은 어렵고 당신은 수년간의 힘든 훈련을 거쳐야 하며, 심지어 그때조차도 신체적으로 무능해질 수도 있습니다.

그러나 포르노를 끊기 위해 해야 할 일은 포르노를 보지 않거나 더 이상 자위행위를 하지 않는 것입니다. 아무도 당신에게 자위행위를 강요하지 않으며(자신을 제외하고는) 음식이나 물과 달리 생존에 필요하지 않습니다. 그러니 만약 당신이 그것을 멈추고 싶다면, 왜 어려울까요? 사실, 그렇지 않습니다. 의지력을 사용하거나 사용자에게 어떤 종류의 희생을 하는 것처럼 느끼게 하는 방법을 사용하여 스스로를 어렵게 만드는 것은 사용자입니다. 이러한 방법을 고려해 보겠습니다.

우리는 사용자가 되기로 결정하지 않고, 포르노 잡지나 웹사이트를 실험할 뿐이며, 그것들이 끔찍하기 때문에(맞아요, 끔찍하죠) 원하는 클립을 제외하고는 언제든지 멈출 수 있다고 확신합니다. 처음에는 원할 때와 특별한 경우에 처음 몇 개의 클립을 봅니다. 깨닫기도 전에 우리는 그 사이트를 정기적으로 방문하고 원할 때 자위행위를 할 뿐만 아니라 매일 그 사이트에서 자위행위를 합니다. 포르노는 우리 삶의 일부가 되어 어디를 가든 인터넷 연결이 필요합니다. 그러면 우리는 사랑, 섹스, 오르가즘, 그리고 포르노의 스트레스 해소 효과를 누릴 자격이 있다고 믿습니다. 같은 클립과 배우가 우리에게 같은 정도의 각성을 제공하지 않는다는 사실을 깨닫지 못하고 '나쁜 포르노'를 피하기 위해 한계에 맞서 싸우기 시작합니다. 사실, 자위행위와 인터넷 포르노는 우리의 성생활을 개선하거나 스트레스를 줄이는 데 도움이 되지 않습니다. 그저 사용자들이 그것 없이는 삶을 즐기거나 스트레스를 처리할 수 없다고 믿을 뿐입니다.

사용자가 포르노를 보는 것은 필요하기 때문이 아니라, 포르노를 좋아해서 보는 것이라는 착각에 시달리기 때문에 중독되었다는 것을 깨닫는 데는 보통 오랜 시간이 걸립니다. 포르노를 '즐기지' 않을 때, 참신함, 충격 또는 에스컬레이션이 추가되지 않는 한 절대 즐길 수 없는 일인데, 우리는 언제든지 멈출 수 있다는 착각에 빠져 있습니다. 이것이 자신감의 함정입니다. "저는 포르노를 즐기지 않아서 원할 때 멈출 수 있어요". 하지만 당신은 절대 멈추고 싶어하지 않는 것 같아요.

보통 우리가 실제로 멈추려고 시도할 때까지는 문제가 있다는 걸 깨닫지 못합니다. 첫 번째 시도는 일반적으로 일찍 일어납니다. 파트너를 만나서 첫 데이트 후에 그들이 '충분하지 않다'는 것을 알아차리는 것입니다. 또 다른 일반적인 이유는 일상 생활에서 나타나는 건강 문제를 알아차리는 것입니다.

이유와 상관없이 사용자는 건강이든 섹스든 스트레스가 많은 상황을 항상 기다립니다. 멈추자마자 작은 괴물은 배고픔을 느끼기 시작합니다. 그러면 사용자는 담배, 술 또는 좋아하는 인터넷 포르노와 같이 도파민을 펌핑할 무언가를 원합니다. 클릭 한 번으로 하렘과 함께 할 수 있습니다. 포르노 캐시는 더 이상 지하에 있지 않고 가상이며 어디에서나 액세스할 수 있습니다. 파트너가 주변에 있거나 친구와 함께 있으면 더 이상 가상 하렘에 액세스할 수 없으므로 더욱 괴로워합니다.

사용자가 과학 자료나 온라인 커뮤니티를 접했다면 마음속에서 줄다리기를 하며 유혹에 저항하고 박탈감을 느낀다. 스트레스를 해소하는 평소의 방법은 이제 사용할 수 없게 되어 세 배의 타격을 입는다. 이 고문 기간 후에 나올 수 있는 결과는 타협이다. "줄여버릴게" 또는 "잘못된 시기를 골랐어" 또는 아마도 "스트레스가 내 삶에서 사라질 때까지 기다릴게" 그러나 스트레스가 사라지면 멈출 이유가 없고 사용자는 다음 스트레스가 많은 시간이 될 때까지 다시 그만두기로 결정하지 않는다.

물론, 대부분의 사람들의 삶이 더 스트레스가 많아지기 때문에 적절한 시기는 없습니다. 우리는 부모의 보호를 떠나 집을 마련하고, 모기지를 지고, 아이를 낳고, 더 책임감 있는 직업을 갖는 세상에 들어갑니다. 그럼에도 불구하고 사용자의 삶은 포르노가 실제로 스트레스를 유발하기 때문에 덜 스트레스가 될 수 없습니다. 사용자가 에스컬레이션 단계로 더 빨리 넘어갈수록 더 괴로워지고 의존의 환상이 커집니다.

사실, 삶이 더 스트레스가 많아지고 포르노나 비슷한 버팀목이 그 환상을 만들어낸다는 것은 환상입니다. 이에 대해서는 나중에 더 자세히 설명하겠지만, 이러한 초기 실패 이후에 사용자는 보통 어느 날 깨어나서 자위 행위나 포르노를 사용하고 싶지 않을 가능성에 의지합니다. 이러한 희망은 일반적으로 다른 전 사용자로부터 들은 이야기에 의해 불붙습니다. "나는 침투가 희미해지기 전까지는 진지하지 않았고, 그 후 포르노를 더 이상 사용하고 싶지 않았고 자위 행위를 멈췄습니다."

자신을 속이지 말고, 이러한 소문을 조사하면 보이는 것처럼 결코 간단하지 않다는 것을 알게 될 것입니다. 일반적으로 사용자는 이미 중단할 준비를 했고 그 사건을 발판으로 삼았습니다. "그냥 그렇게" 중단한 사람들의 경우 더 자주 충격을 받았습니다. 아마도 파트너가 발견했거나, 정상적인 성적 지향이 아닌 포르노에 접근하는 자기 발견 사건이 있었거나, 스스로 성적 기능 장애에 대한 두려움을 겪었을 수 있습니다. "그저 제가 그런 사람입니다." 자신을 속이지 마세요. 당신이 그것을 이루지 않는 한 일어나지 않을 것입니다.

의지력 방법이 왜 그렇게 어려운지 더 자세히 생각해 보겠습니다. 우리 삶의 대부분은 모래 속에 머리를 처박은 "내일은 그만둘게"라는 접근 방식을 채택합니다. 이상한 때에 무언가가 중단하려는 시도를 촉발합니다. 건강, 활력 또는 자기 분석에 대한 우려일 수 있으며, 실제로 즐기지 못한다는 것을 깨닫는 것일 수 있습니다. 이유가 무엇이든, 우리는 포르노의 장단점을 따져보기 시작합니다. 섹스는 탄트라(촉각, 후각, 음성)와 전파(오르가즘)로 나뉩니다. 이것은 우리의 마음을 여는 주요 열쇠 중 하나이며, 이 중요한 구별이 없다면 혼란이 생겨 실패로 이어질 것입니다. 합리적으로 평가하면 우리는 평생 알고 있던 것을 알게 되고, 결론은 "그만 봐!"보다 천 배는 더 큽니다.

앉아서 중단의 장점에 점수를 매기고 포르노의 장점과 비교한다면, 중단에 대한 총 점수는 '단점'보다 훨씬 더 많을 것입니다. 파스칼의 내기를 사용하면 중단함으로써 거의 아무것도 잃지 않고, 이득을 얻을 가능성이 높고 잃지 않을 가능성이 더 높습니다. 사용자는 비사용자가 더 나을 것이라는 것을 알고 있지만, 희생을 한다는 믿음이 그들을 넘어뜨립니다. 환상이기는 하지만 강력합니다. 그들은 이유를 모르지만, 사용자는 삶의 좋은 때와 나쁜 때 모두 세션이 도움이 되는 것처럼 보인다고 믿습니다. 시도를 시작하기도 전에, 자신의 중독에 대한 세뇌로 더욱 강화된 사회적 세뇌는 '포기'가 얼마나 어려운지에 대한 훨씬 더 강력한 세뇌와 결합됩니다.

사용자들은 몇 달 동안 중단했지만 여전히 간절히 그것을 갈구하는 사람들, 또는 중단한 후 남은 인생을 세션을 원한다는 사실을 한탄하며 보내는 불만스러운 포기자들의 이야기를 듣습니다. 몇 달 또는 몇 년 동안 중단하고 행복한 삶을 살다가 포르노를 '한 번' '엿보기'만 하고 갑자기 다시 중독되는 사용자들의 이야기도 있습니다. 사용자들은 아마도 질병의 진행 단계에 있는 몇몇 사람들을 알고 있을 것입니다. 그들은 스스로를 눈에 띄게 파괴하고 삶을 즐기지 못하지만 계속 사용합니다. 게다가 그들은 아마도 그러한 경험 중 하나 이상을 겪었을 것입니다.

따라서 "좋아요! 뉴스 들었어요?"라는 느낌으로 시작하는 대신 더 이상 포르노를 볼 필요가 없어!"라고 말하는 대신, 그들은 마치 에베레스트 산을 오르려고 하는 것처럼 암울하고 우울한 기분으로 시작하고, 작은 괴물이 당신을 낚아채면 평생 중독된다고 잘못 판단합니다. 많은 사용자는 여자친구나 아내에게 사과하면서 "포르노를 끊으려고 노력하고 있어요. 앞으로 몇 주 동안은 짜증이 날 거예요. 참아주세요."라고 말하면서 시도를 시작합니다. 대부분의 시도는 시작하기도 전에 실패합니다.

사용자가 세션 없이 며칠을 버틴다고 가정해 보겠습니다. 그들은 각성을 되찾고 회복을 시작하고 있습니다. 그들은 좋아하는 튜브 사이트를 열지 않았고 그 결과 이전에는 집중하지 못했던 정상적인 자극에 각성됩니다. 처음에 중단하기로 결정한 이유는 운전 중에 심각한 교통사고를 보는 것처럼 생각에서 빠르게 사라집니다. 잠시는 속도가 느려지겠지만, 다음에 약속에 늦을 때는 스로틀을 밟을 겁니다.

전쟁의 반대편에는 아직 고칠 수 없는 작은 괴물이 있습니다. 육체적 고통은 없습니다. 감기에 걸려서 같은 기분이 든다면 일을 멈추거나 우울해지지 않고, 웃어넘길 것입니다. 사용자가 아는 전부는 하렘을 방문하고 싶다는 것입니다. 작은 괴물은 이를 알고 큰 세뇌 괴물을 가동시켜 몇 시간 또는 며칠 전에 중단할 이유를 모두 나열했던 사람이 이제는 필사적으로 다시 시작할 변명을 찾게 합니다. 그들은 다음과 같은 말을 하기 시작합니다.

- "인생은 너무 짧아, 폭탄이 터질 수도 있고, 내일 버스 밑으로 발을 디딜 수도 있어. 너무 늦었어. 요즘은 모든 게 중독을 불러온다고 하잖아."
- "제가 잘못된 시간을 골랐네요."
- "크리스마스 이후, 휴가/시험 이후, 인생의 스트레스가 많은 이 사건이 지난 후까지 기다려야 했어요."
- "집중도 안 되고, 짜증도 나고, 성격도 나빠지고, 직장도 제대로 못 다니고 있어요."
- "제 가족과 친구들은 저를 사랑하지 않을 겁니다. 솔직히 말해서, 모든 사람을 위해 다시 시작해야 합니다. 저는 확실한 섹스 중독자이고 오르가즘 없이는 결코 행복할 수 없습니다."
- "아무도 섹스 없이는 살아남을 수 없습니다." (섹스의 탄트라와 전파적 부분의 구분을 고려하지 않는 선의의 사람들에게 세뇌당함).

- “저는 이런 일이 일어날 거라는 걸 알았습니다. 제 뇌는 과거의 과도한 포르노 사용으로 인해 도파민 급증으로 인해 변화한 델타포스비에 ‘민감해졌습니다. 민감성은 ’결코’ 뇌에서 제거될 수 없습니다.”

이 단계에서 사용자는 보통 포기합니다. 브라우저를 실행하면 정신분열증이 증가합니다. 한편으로는 작은 괴물이 마침내 고침을 받으면서 갈망을 끝내는 엄청난 안도감이 있습니다. 다른 한편으로는 오르가즘이 끔찍하고 사용자는 왜 그렇게 하는지 이해할 수 없습니다. 이것이 사용자가 의지력이 부족하다고 생각하는 이유입니다. 사실 의지력이 부족한 것이 아니라, 그들이 한 일은 마음을 바꾸고 최신 정보에 비추어 완벽하게 합리적인 결정을 내린 것뿐입니다.

“비참하다면 건강하거나 부유해지는 의미가 뭐예요?”

절대 없습니다! 길고 비참한 삶보다 짧은 즐거운 삶을 사는 것이 훨씬 낫습니다. 다행히도 이것은 사용자가 아닌 사람에게는 사실이 아닙니다. 왜냐하면 삶은 무한히 더 즐겁기 때문입니다. 사용자가 겪는 비참함은 금단 증상 때문이 아닙니다. 처음에는 금단 증상으로 인해 발생하지만 실제로 고통스러운 것은 의심과 불확실성으로 인해 마음 속에서 줄다리기를 하는 것입니다. 사용자는 희생을 한다는 느낌으로 시작하기 때문에 박탈감을 느끼기 시작하는데, 이는 스트레스의 한 형태입니다.

이러한 스트레스가 많은 시간 중 하나는 뇌가 그들에게 ’엿보기’를 말하면서 멈추자마자 뒤로 돌아가고 싶어할 때입니다. 하지만 이미 멈췄기 때문에 그럴 수 없고, 이는 그들을 더욱 우울하게 만들고 다시 방아쇠를 당깁니다. 그만두기를 어렵게 만드는 또 다른 요인은 무언가가 일어날 때까지 기다리는 것입니다. 운전 면허 시험에 합격하는 것이 목표라면 시험에 합격하자마자 목표를 달성했는지 여부가 확실합니다. 의지력 방법에서 내부 서사는 “인터넷 포르노 없이 충분히 오래 버틸 수 있다면, 결국 그것을 보고 싶은 충동이 사라질 것이다.” 중독자들이 자신의 연속 또는 금욕의 날에 대해 이야기하는 온라인 포럼에서 이를 실제로 볼 수 있습니다.

위에서 말했듯이, 사용자가 겪는 고통은 정신적이며 불확실성으로 인해 발생합니다. 신체적 고통은 없지만 여전히 강력한 영향을 미칩니다. 이제 비참하고 불안한 사용자는 잊는 것과는 거리가 멀고, 이제 의심과 두려움으로 가득 차 있습니다.

- “갈망은 얼마나 오래 지속되나요?”
- “다시 행복해질 수 있을까?”
- “아침에 일어나고 싶을까?”
- “앞으로 스트레스를 어떻게 견뎌낼까?”

사용자는 상황이 나아지기를 기다리고 있지만 여전히 침울해하는 동안 ’하렘’은 점점 더 소중해지고 있습니다. 사실, 무언가가 일어나고 있지만 무의식적으로 브라우저를 열지 않고 몇 주를 버틸 수 있다면 작은 괴물에 대한 갈망이 사라집니다. 그러나 앞서 언급했듯이 도파민과 오피오이드 금단 증상은 너무 약해서 사용자는 그것을 인식하지 못합니다. 이때 많은 사용자는 ’그것을 걷어차 버렸다’고 느끼고 그것을 증명하기 위해 엿보고 워터 슬라이드로 돌아갑니다. 신체에 도파민을 공급한 후, 이제 그들의 마음 뒤편에서 “또 하나 원해.”라고 말하는 작은 목소리가 들립니다. 사실, 그들은 그것을 걷어차 버렸지만 다시 중독되었습니다.

어린 시절에 만화를 보고 신경 과학에 따르면 만화에 대한 신경 경로(DeltaFosB)를 형성했습니다. 아이가 만화를 보는 것을 막고 싶다면, 그 경로가 여전히 존재하는지 연구하고 어른들에게 왜 그들이 더 이상 좋아하는 어린 시절 만화를 보는 것을 좋아하지 않는지 조사할 것입니다. 첫째, 더 나은 엔터테인먼트가 있고 둘째, 만화가 더 이상 마법을 가지고 있지 않습니다. 의지력 방법을 사용하면 아이에게 만화를 거부하는 것이지만 EasyPeasy를 사용하면 아이가 만화에 아무런 가치를 두지 않도록 하는 것입니다. 어느 것이 더 낫습니까?

사용자는 일반적으로 “다시 중독되고 싶지 않아!”라고 생각하면서 즉시 다른 세션에 들어가지 않고 몇 시간, 며칠 또는 몇 주가 지나도록 안전하게 허용합니다. 전 사용자는 “음, 중독되지 않았으니 안전하게 또 다른 세션을 할 수 있겠어.”라고 말할 수 있습니다. 처음 시작했을 때와 같은 함정에 다시 빠져 이미 미끄러지는 경사로에 있습니다.

의지력 방법을 사용하여 성공한 사용자는 주된 문제가 세뇌이기 때문에 길고 어려움을 겪는 경향이 있습니다. 신체적 중독이 사라진 후에도 사용자는 여전히 우울하고 비참합니다. 결국 이 장기적인 고문에서 살아남은 후, 포기하지 않을 것이라는 것을 깨닫기 시작하고 우울함을 멈추고 포르노 없이도 삶이 계속되고 즐겁다는 것을 받아들입니다. 성공보다 실패가 훨씬 더 많은데, 성공한 일부 사람들은 취약한 상태에서 삶을 살아가고 포르노가 실제로 그들에게 활력을 준다고 말하는 일정량의 세뇌를 받기 때문입니다. 이는 오랫동안 중단한 많은 사용자가 나중에 다시 시작하는 이유를 설명합니다.

많은 전 사용자는 ’특별한 대접’으로 가끔 세션을 갖거나 자기 통제력이 얼마나 강한지 스스로 확신시킵니다. 정확히 그렇게 합니다. 하지만 세션이 끝나자마자 도파민이 사라지기 시작하고 마음 뒤편의 작은 목소리가 그들을 다른 세션으로 몰고 가기 시작합니다. 참여하기로 결정하면 여전히 통제 하에 있는 것처럼 보이고 충격,

에스컬레이션 또는 새로운 것을 추구하는 것이 없으므로 “대단해! 정말 즐겁지는 않지만 중독되지는 않을 거야.”라고 말합니다. 크리스마스/이번 휴일/이번 트라우마가 지나면 그만둘게요.” 그들은 그들의 뇌의 워터 슬라이드가 더욱 기름칠을 했다는 사실을 잘 모릅니다.

너무 늦었어요, 그들은 이미 빠져나왔어요! 그들이 스스로를 잡아낸 함정이 다시 희생자를 잡았어요.

앞서 말했듯이, 즐거움은 거기에 들어오지 않아요. 절대 없었어요! 만약 우리가 즐거움 때문에 시청한다면, 아무도 행위를 끝내는 데 걸리는 시간보다 더 오래 튜브 사이트에 머물지 않을 거예요. 그럼에도 불구하고, 자기 만족을 위한 더 나은 방법은 기억에서 나오는 거예요. 우리는 인터넷 포르노를 즐긴다고 생각하는 건, 그것을 즐기지 않으면 중독될 만큼 어리석을 거라고 믿을 수 없기 때문일 뿐이에요. 대부분의 사용자는 초자연적 자극, 참신함 또는 충격 추구에 대해 전혀 모르고, 그것에 대해 읽은 후에도 자신의 사용이 진화적 보상 회로 배선에 의해 동기가 부여되었다고 믿지 않아요. 그래서 포르노의 많은 부분이 잠재의식적인 거예요. 만약 당신이 신경학적 변화를 알고 미래에 그것이 당신에게 돈을 들일 것이라는 것을 정당화해야 한다면, 심지어 즐거움은 사라질 것입니다.

나쁜 쪽으로 마음을 막으려고 할 때, 우리는 어리석다고 느낍니다. 우리가 직면해야 한다면, 그것은 참을 수 없을 것입니다! 사용자가 행동하는 것을 보면, 그들이 사용하고 있다는 것을 모를 때만 행복해하는 것을 볼 수 있습니다. 일단 알게 되면, 그들은 불편하고 사과하는 경향이 있습니다. 포르노는 작은 괴물을 먹이기 때문에 세뇌(큰 괴물)와 함께 몸에서 그것을 정화하면, 볼 필요도 없고 보고 싶어하지도 않을 것입니다!

제 12 장

줄이기에 주의하세요

많은 사용자가 줄이기를 중단을 위한 발판으로 삼거나 작은 괴물을 통제하려는 시도로 삼습니다. 많은 사람이 줄이기나 '포르노 다이어트'를 기분을 북돋우는 방법으로 추천합니다. 줄이기를 중단을 위한 발판으로 사용하는 것은 치명적입니다. 우리를 남은 인생 동안 가두어 두는 것은 줄이기 위한 이런 시도입니다. 일반적으로 줄이기는 중단하려는 시도가 실패한 후에 따릅니다. 몇 시간 또는 며칠 동안 금욕한 후 사용자는 다음과 같이 말합니다.

"온라인 하렘을 방문하지 않고는 잠들 생각을 감당할 수 없어서 지금부터는 4일에 한 번만 포르노를 보거나 '나쁜 포르노' 컬렉션을 정리하겠습니다. 이 포르노 다이어트를 따를 수 있다면, 거기에 머무르거나 더 줄일 수 있습니다."

지금은 몇 가지 끔찍한 일이 발생합니다:

1. 그들은 여전히 인터넷 포르노에 중독되어 있고, 몸뿐만 아니라 마음 속에서도 괴물을 살려두고 있습니다.
2. 다음 세션을 기다리며 삶이 끝나기를 바랍니다.
3. 자르기 전에, 그들은 하렘을 방문하고 싶을 때마다 브라우저를 실행하고 적어도 금단 증상을 어느 정도 완화했습니다. 이제 그들은 삶의 정상적인 스트레스 외에도 대부분의 삶에서 금단 증상을 겪게 되어 더욱 비참하고 성질이 나빠집니다.
4. 탐닉하는 동안, 그들은 대부분의 세션을 즐기지 못했고 자신이 초자연적인 자극을 사용하고 있다는 것을 깨닫지 못했습니다. 그것은 자동적이었고, 즐겼던 유일한 하렘 방문은 금욕 기간 후의 방문이었습니다. 이제 그들은 각 하렘 방문을 위해 한 시간 더 기다리기 때문에 각각을 '즐깁니다'. 기다리는 시간이 길어질수록, 각 세션이 더 '즐거워지는' 것처럼 보이는데, 세션의 '즐거움'은 세션 자체가 아니라 갈망으로 인한 불안의 종식입니다. 약간의 신체적 갈망이든 정신적 침울이든 말입니다. 고통이 길어질수록, 각 세션이 더 '즐거워지는' 것입니다.

중단의 가장 큰 어려움은 신경 중독이 아닙니다. 신경 중독은 쉽습니다. 사용자는 사랑하는 사람의 죽음, 가족 또는 직장 문제 등 다양한 상황에서 어려움 없이 중단합니다. 예를 들어 10일 동안 포르노에 접근하지 않아도 아무런 문제가 없습니다. 하지만 포르노에 접근할 수 있는 동일한 10일을 보냈다면 머리카락을 쥐어뜯을 것입니다.

많은 사용자는 근무일에 기회가 생기면 금욕하거나 빅토리아 시크릿이나 수영장 등을 지나가도 불편함이 없습니다. 많은 사용자가 방문객을 위해 일시적으로 소파에서 잠을 자야 하거나 직접 방문하는 경우 금욕합니다. 고고 바 또는 누드 해변에서도 폭동이 없었습니다. 사용자는 누군가 또는 무언가가 포르노를 볼 수 없다고 말하는 것을 거의 기쁘게 생각합니다. 사실, 금욕하려는 사용자는 하렘 방문 없이 오랜 시간 동안 가는 것에서 비밀스러운 즐거움을 얻으며 언젠가는 절대 원하지 않을지도 모른다는 희망을 줍니다.

중단할 때 진짜 문제는 세뇌, 인터넷 포르노가 일종의 소품이나 보상이며 그것 없이는 삶이 결코 똑같지 않을 것이라는 자격의 환상입니다. 인터넷 포르노를 끊는 것과는 거리가 멀고, 그렇게 줄이는 것은 당신을 불안하고 비참하게 만들고, 이 세상에서 가장 소중한 것은 당신이 놓친 새로운 클립이며, 그것을 보지 않고는 다시 행복할 수 없다고 확신하게 만듭니다.

포르노를 덜 볼수록 온라인 하렘을 방문하고 싶어하지 않을 것이라는 망상에 시달리며 줄이기 위해 노력하는 사용자보다 더 비참한 것은 없습니다. 그 반대가 사실입니다. 포르노를 덜 볼수록 금단 증상을 더 오래 겪고, 그 증상을 해소하는 안도감을 더 '즐깁니다'. 그러나 그들은 자신이 좋아하는 장르가 제자리에 맞지 않는다는

것을 알게 될 것입니다. 하지만 그것은 그들을 멈추지 않을 것입니다. 튜브 사이트가 단 한 명의 스타나 한 가지 장르에만 전념한다면 어떤 사용자도 한 번 이상 방문하지 않을 것입니다.

믿기 어렵습니까? 가장 자제력이 떨어지는 순간은 언제일까요? 4일을 기다린 다음 절정에 도달하는 순간입니다. 그러면 4일 동안 포르노 다이어트를 하는 대부분의 사용자에게 가장 소중한 순간은 언제일까요? 맞습니다. 4일을 기다린 후 같은 절정에 도달하는 순간입니다! 오르가즘을 즐기기 위해 자위를 한다고 정말로 생각하시나요? 아니면 자신에게 그럴 자격이 있다는 착각 속에서 금단 증상을 해소해야 한다는 더 합리적인 설명을 믿으시나요?

세뇌를 제거하는 것은 마지막 세션을 끝내기 전에 포르노에 대한 환상을 없애는 데 필수적입니다. 창을 닫기 전에 포르노를 즐긴다는 환상을 없애지 않는 한, 다시 중독되지 않고 나중에 증명할 방법이 없습니다. 북마크와 저장된 사진 위에 마우스를 올려놓을 때, 이 행동의 영광이 어디에 있는지 스스로에게 물어보세요. 아마도 습관적이거나 좋아하는 주제에 대한 것과 같이 특정 클립만 취향에 맞다고 생각할 수도 있습니다. 그렇다면 다른 비디오나 주제를 볼 필요가 있을까요? 습관이 생겼기 때문일까요? 왜 사람들은 습관적으로 뇌를 엉망으로 만들고 자신을 낭비할까요? 한 달 후에는 아무것도 달라지지 않습니다. 그렇다면 포르노 클립이 왜 달라야 할까요?

직접 테스트해 볼 수 있습니다. 지난달의 핫한 클립을 찾아서 다르다는 것을 증명하세요. 그런 다음 알림을 설정하고 포르노를 보지 않은 한 달 후에 같은 클립을 시청하세요. 지난달과 거의 같은 지점을 강타할 것입니다. 잠재적 파트너에게 거절당하거나 시험을 받는 사회적 행사 후에는 같은 클립이 달라질 것입니다. 그 이유는 작은 괴물이 만족하지 못하면 중독자는 결코 완전히 행복할 수 없기 때문입니다.

만족은 어디에 들어갑니까? 금단 증상을 완화하지 못하면 비참할 뿐입니다. 포르노를 보는 것과 보지 않는 것의 차이는 행복과 비참함의 차이입니다. 그래서 인터넷 포르노가 더 나은 것처럼 보이는 것입니다. 아침에 포르노를 보기 위해 사이트에 접속하는 사용자는 시청하든 보지 않든 비참합니다.

줄이는 것은 효과가 없을 뿐만 아니라 최악의 고문 형태입니다. 처음에는 사용자가 습관에 점점 덜 빠지면 포르노를 보고 싶은 욕구가 줄어들 것이라고 기대하기 때문에 효과가 없습니다. 습관이 아니라 중독입니다. 모든 중독의 본질은 점점 더 많은 것을 원하는 것이지 점점 더 적게 원하는 것이 아닙니다. 따라서 줄이기 위해 사용자는 평생 의지력과 규율을 행사해야 합니다. 따라서 줄이는 것은 영원히 의지력과 규율을 의미합니다. 중단하는 것이 훨씬 쉽고 덜 고통스럽습니다. 문자 그대로 수만 건의 경우 줄이는 데 실패했습니다.

중단의 문제는 대처하기 쉬운 도파민 중독이 아닙니다. 포르노가 즐거움을 준다는 잘못된 믿음으로, 처음에는 사용을 시작하기 전에 받은 세뇌로 인해 발생했고, 실제 중독으로 더욱 강화되었습니다. 모든 절제는 오류를 더욱 강화할 뿐이며, 포르노가 그들의 삶을 완전히 지배하고 세상에서 가장 소중한 것이 중독이라고 확신하게 만듭니다.

성공한 소수의 사례는 비교적 짧은 기간의 절제와 그 후 '콜드 터키'로 달성되었습니다. 이러한 사용자는 절제 때문에가 아니라 절제에도 불구하고 중단했습니다. 그것은 고통을 연장했을 뿐이며, 실패한 시도는 사용자를 불안하게 만들고 평생 중독되었다고 더욱 확신하게 했습니다. 이것은 보통 그들이 즐거움과 버팀목을 위해 온라인 하렘으로 돌아가거나 적어도 다음 시도 전에 한 번 더 돌아가기에 충분합니다.

그러나 줄이는 것은 포르노의 무의미함을 보여주는 데 도움이 되며, 금욕 기간 이후에는 하렘 방문이 즐겁지 않다는 것을 분명히 보여줍니다. 중단한 후에 기분 좋게 만들기 위해서는 벽돌 벽에 머리를 부딪혀야 합니다(금단 증상을 겪어야 합니다). 따라서 선택은 다음과 같습니다.

1. 평생 줄이고 스스로에게 고문을 가하는 것, 어차피 할 수 없을 것입니다.
2. 평생 스스로를 점점 더 고문하는 것, 이는 무의미합니다.
3. 자신에게 친절하고 포르노를 완전히 끊는 것.

줄이는 것이 보여주는 또 다른 측면은 하렘 방문이라는 것이 없다는 것입니다. 인터넷 포르노는 긍정적인 노력을 하지 않는 한 평생 지속될 연쇄 반응입니다.

기억하세요: 줄이는 것은 당신을 끌어내릴 것입니다.

제 13 장

단 한 번 엿보기

“단 한 번 엿보기”는 당신이 마음에서 제거해야 할 신화입니다.

- 처음에 우리를 시작하게 하는 것은 단 한 번 엿보기입니다.
- 대부분의 중단 시도를 무산시키는 어려운 시기나 특별한 경우에 단 한 번 엿보기입니다.
- 중독을 끊는 데 성공한 후에 우리를 다시 함정으로 보내는 것은 단 한 번 엿보기입니다. 때로는 더 이상 포르노가 필요하지 않다는 것을 확인하기 위한 것일 뿐이며, 한 번의 하렘 방문이 바로 그것을 합니다.

포르노의 후유증은 끔찍할 것이고 사용자는 다시는 중독되지 않을 것이라고 확신하지만, 그들은 이미 중독되었습니다. 사용자는 자신을 너무 비참하고 죄책감에 시달리게 만드는 무언가가 그렇게 해서는 안 된다고 생각하지만, 그렇게 되었습니다.

종종 사용자가 중단하지 못하게 하는 것은 ‘한 번의 특별한 세션’이라는 생각입니다. 긴 컨퍼런스 여행, 힘든 하루의 직장, 아이들과의 싸움, 파트너가 당신을 섹스를 거부하는 사건 이후의 세션입니다. ’한 번만 엿보기’라는 것은 없다는 것을 확고히 명심하세요. 그것은 깨지지 않는 한 평생 지속되는 연쇄 반응입니다. 이상하고 특별한 경우에 대한 신화는 사용자가 멈춘 후 침울하게 만듭니다. ’별거 아니야’ 세션을 절대 보지 않는 습관을 들이세요. 그것은 환상입니다. 포르노를 생각할 때마다 정신적으로나 육체적으로 자신을 파괴하는 특권을 위해 화면 뒤에서 수천 년을 보내는 더러운 삶을 상상하세요. 평생 노예와 절망에 빠져 있습니다. 발기가 신뢰할 수 없다고 해서 범죄는 아니지만 장기적으로 더 행복할 수 있지만 대신 단기적인 ’쾌락’을 위해 그것을 희생하기로 선택할 때는 범죄입니다.

우리가 공허함을 위해 항상 ‘할 일’을 생각해 낼 수 없다는 것은 괜찮습니다. 평생 모든 경우에 그렇게 하는 것은 현실적으로 가능하지 않습니다. 우리는 대부분을 계획할 수 있지만 때로는 그저 그렇게 됩니다. 포르노와 상관없이 좋은 때와 나쁜 때가 있습니다. 하지만 포르노가 아니라는 것을 분명히 명심하세요. 당신은 평생 비참하거나 전혀 비참하지 않을 것입니다. 아몬드 맛이 마음에 들어서 시안화물을 복용할 생각은 하지 않을 테니, 가끔씩 ’별거 아닌’ 세션으로 자신을 벌하는 것을 멈추세요. 문제가 있는 사용자에게 “중독되기 전으로 돌아갈 기회가 있었다면 사용자가 되었겠습니까?”라고 물어보세요. 대답은 피할 수 없이 “농담이시죠!”입니다. 하지만 모든 사용자는 매일 그 선택권을 가지고 있는데, 왜 그들은 그것을 선택하지 않을까요? 답은 두려움입니다. 멈출 수 없거나 그것 없이는 삶이 똑같지 않을 것이라는 두려움입니다.

자신을 속이는 것을 멈추세요! 누구나 할 수 있습니다. 엄청나게 쉬운 일이지만, 그렇게 하려면 마음속으로 몇 가지 기본 사항을 분명히 해야 합니다.

1. 포기할 것은 없고, 달성할 수 있는 놀라운 긍정적인 이득만 있습니다.
2. 이상한 ‘별거 아니야’ 또는 ‘한 번 엿보기’ 세션에 대해 결코 자신을 설득하지 마십시오. 그런 것은 존재하지 않습니다. 평생 동안 더럽고 노예가 될 뿐입니다.
3. 당신은 다른 것이 없습니다. 모든 사용자는 쉽게 중단할 수 있습니다.

많은 사용자는 자신이 중독자이거나 중독성 성격을 가지고 있다고 믿습니다. 이는 일반적으로 충격적인 신경과학을 지나치게 많이 읽은 결과로 발생합니다. 그런 것은 없습니다. 중독되기 전에 비디오 클립을 보고 자위할 필요성을 가지고 태어난 사람은 없습니다. 당신을 사로잡는 것은 당신의 성격이나 성격의 본질이 아니라 약물입니다. 중독성 있는 초자연적 자극의 본질은 이것이 사실이라고 믿게 만듭니다. 그러나 이러한 믿음을 제거하는 것이 필수적입니다. 왜냐하면 당신이 중독되었다고 믿는다면, 당신의 몸 속의 작은 괴물이 오래 전에 죽은 후에도 중독될 것이기 때문입니다. 이 모든 세뇌를 제거하는 것이 필수적입니다.

제 14 장

일반 사용자

중독자는 일반 포르노 사용자를 부러워하는 경향이 있습니다. 우리 모두는 이런 캐릭터를 만난 적이 있습니다. “아, 일주일 내내 세션 없이도 버틸 수 있어. 별로 신경 쓰이지 않아.” 우리는 우리도 그런 사람이 되고 싶습니다. 믿기 어려울지 몰라도, 어떤 사용자도 사용자인 것을 좋아하지 않습니다. 절대 잊지 마세요:

어떤 사용자도 일반 사용자든 그렇지 않든 사용자가 되기로 결정한 적이 없습니다. 따라서

모든 사용자는 어리석다고 느낍니다. 따라서

모든 사용자는 자신의 어리석음을 정당화하기 위해 자신과 다른 사람에게 거짓말을 해야 합니다.

골프광들은 얼마나 자주 플레이하고 플레이하고 싶어하는지 자랑하지만, 사용자들은 왜 자위를 얼마나 적게 하는지 자랑할까요? 그것이 진정한 기준이라면, 그 찬사는 자위를 전혀 하지 않는 것이 아닐까요?

누군가가 당신에게 “당근 없이 일주일을 버틸 수 있고, 전혀 신경 쓰이지 않아”라고 말한다면, 당신은 미친 사람과 이야기하는 줄 알 것입니다. 내가 당근을 즐긴다면, 왜 당근 없이 일주일을 버틸까요? 내가 당근을 즐기지 않는다면, 왜 그런 말을 할까요? 따라서 사용자가 세션 없이 일주일을 버틴다는 코멘트를 할 때, 그들은 자신과 당신을 설득하여 문제가 없다고 하려고 합니다. 하지만 문제가 없다면 그런 말을 할 필요가 없을 것입니다. 번역하면, 이 코멘트는 “포르노 없이 일주일을 버텼어.”가 됩니다. 모든 사용자처럼, 이후에 남은 인생을 버틸 수 있기를 바랐습니다. 일주일만 버틸 수 있다면, 일주일 내내 박탈감을 느낀 후에 세션이 얼마나 소중했을지 상상할 수 있나요?

이것이 캐주얼 사용자가 헤비 사용자보다 효과적으로 더 중독되는 이유입니다. 쾌락에 대한 환상이 더 클 뿐만 아니라, 쾌락에 덜 시간을 할애하고 따라서 건강 위험에 덜 취약하기 때문에 그만둘 인센티브가 적습니다. 가끔은 성기능 장애를 겪을 수 있지만, 그 원인이 무엇인지 확신하지 못하기 때문에 다른 요인 때문이라고 비난합니다. 기억하세요, 사용자가 얻는 유일한 쾌락은 탐색 및 탐색 도파민 주기와 금단 증상을 완화하는 것입니다. 이미 설명했듯이요. 쾌락은 환상입니다. 작은 포르노 괴물을 우리가 대부분 알지 못하는 거의 감지할 수 없는 가려움증이라고 상상해 보세요.

영구적인 가려움증이 있다면 자연스러운 경향은 긁는 것입니다. 보상 회로가 도파민과 오피오이드에 점점 더 면역이 됨에 따라 자연스러운 경향은 가장자리로, 확대, 폭식, 신기함 추구, 충격 추구 등입니다. 사용자가 체인 시청을 막는 주요 요인은 네 가지입니다.

시간. 대부분은 감당할 수 없습니다.

건강. 가려움을 해소하기 위해 우리는 이용 가능한 모든 무료 자료를 소비해야 하며, 그 이상도 소비해야 합니다. 그런 종류의 폭식에 대처할 수 있는 능력은 개인마다 다르며, 삶의 다른 시간과 상황에 따라 다릅니다. 이것은 자동적인 제지 역할을 합니다.

규율. 규율은 사회, 사용자의 일, 친구 및 친척, 또는 모든 사용자의 마음 속에서 일어나는 자연스러운 줄다리기의 결과로 사용자 자신에 의해 부과됩니다.

상상력. 상상력 부족은 주관적인 기준으로 클립의 충격, 참신함 및 기타 가치를 축소합니다.

‘비캐주얼’ 사용자를 약하고 다른 사람들이 왜 자신의 ’섭취’를 제한할 수 있는지 이해할 수 없다고 생각하기 쉽습니다. 그러나 과다 사용자는 대부분의 캐주얼 사용자가 단순히 체인 뷰잉을 할 수 없다는 점을 명심해야 하며, 이를 위해서는 매우 강한 상상력과 체력이 필요합니다. 일주일에 한 번 하는 이런 중독자들은 더 많이 할 수 없거나, 직장, 사회, 중독되는 것에 대한 증오심 때문에 더 많이 할 수 없는 사람들입니다.

몇 가지 정의를 제공하는 것이 유익할 수 있습니다.

비사용자

함정에 빠진 적은 없지만 자만해서는 안 되는 사람입니다. 그들은 운이나 선의의 은혜로 비사용자가 되었습니다. 모든 사용자는 중독되지 않을 것이라고 확신했고, 일부 비사용자는 가끔씩 세션을 시도합니다.

캐주얼 사용자

여기에는 두 가지 기본 분류가 있습니다.

1. 함정에 빠졌지만 깨닫지 못하는 사용자 – 그런 사용자를 부러워하지 마세요. 그들은 단지 벌레잡이풀의 입에서 꿀을 맛보고 있을 뿐이며, 아마도 곧 중독자가 될 것입니다. 모든 알코올 중독자가 가벼운 술꾼으로 시작했듯이, 모든 사용자도 가벼운 술꾼으로 시작한다는 것을 기억하세요.
2. 이전에 중독자였지만 멈출 수 없다고 생각하는 사용자. 이런 사용자는 가장 슬픈 사용자이며, 각각 별도의 의견이 필요한 다양한 범주에 속합니다.

하루에 한 번 사용자

오르가즘에 대한 권리를 즐긴다면 왜 하루에 한 번만 인터넷 포르노를 보나요? 참거나 그만둘 수 있다면, 왜 굳이 신경을 써야 하나요? 기억하세요, '습관'은 실제로는 멈추었을 때 편안해지도록 벽에 머리를 부딪히는 것입니다. 하루에 한 번 사용자는 매일 1시간도 안 되어 금단 증상을 완화합니다. 그들은 자신도 모르게 하루 종일 이 벽에 머리를 부딪히며 살아가고, 평생 그렇게 살아갑니다. 그들은 하루에 한 번만 사용합니다. 잡히거나 신경 건강에 문제가 생길 위험을 감수할 수 없기 때문입니다. 중독자에게는 즐기지 않는다고 설득하기 쉽지만, 가끔 사용하는 사람에게는 설득하기가 훨씬 더 어렵습니다. 끊으려고 시도해 본 사람이라면 누구나 그것이 최악의 고문이며, 평생 중독 상태를 유지할 가능성이 매우 높다는 것을 알 것입니다.

거부된 사용자

그들은 매일 오르가즘을 느낄 권리를 요구하지만, 섹스 파트너는 항상 그 요청을 기꺼이 들어주지는 않습니다. 처음에는 인터넷 포르노를 사용하여 이 공허함을 메우지만, 신나는 '워터 슬라이드'를 타면서 참신함, 충격, 초자연적 이미지 등의 순환에 갇힙니다. 사실, 그들은 파트너의 거부에 만족하는데, 그것은 일종의 변명을 제공하기 때문입니다. 인터넷 포르노가 당신에게 그렇게 많은 것을 준다면, 왜 파트너를 가질 필요가 있습니까? 대신 그들을 자유롭게 해주세요. 그들은 파트너를 마음속으로 '운반'해야 할 때조차 세션을 즐기지 못합니다. 어느 순간, 그들은 인터넷의 어두운 골짜기로 모험을 떠날 변명을 줄 실제 파트너를 찾습니다.

포르노 다이어트 사용자

"언제든지 멈출 수 있어. 수천 번이나 했어!"라고도 합니다.

그들이 다이어트가 파트너를 꼬시는 기분을 만드는 데 도움이 된다고 생각한다면, 왜 4일에 한 번만 다이어트를 하는 걸까요? 아무도 미래를 예측할 수 없고, 우연히 만나는 일이 예정된 세션 후 1시간 후에 일어난다면 어떨까요? 또한, 가끔 '배관 청소'를 하는 것이 긴장을 푸는 데 좋다면, 왜 매일 배관을 하지 않나요? 자위 행위가 생식기를 건강하게 유지하는 데 필요하지 않고 인터넷 포르노도 전혀 필요하지 않다는 것이 증명되었습니다. 그렇더라도 신경 손상에 대해 읽어본 픽업 아티스트 '전문가'는 결코 초자극 포르노를 보라고 권하지 않을 것입니다. 사실 포르노 다이어트 사용자는 여전히 중독되어 있습니다. 신체적 중독에서 벗어났지만, 여전히 세뇌라는 주요 문제가 있습니다. 그들은 매번 완전히 끊을 수 있기를 바라지만, 곧 다시 같은 함정에 빠집니다.

대부분의 사용자는 실제로 이런 중단과 재시작을 부러워하며 다이어터가 자신의 사용을 통제할 수 있다는 것이 얼마나 '운이 좋은지' 생각합니다. 그러나 그들은 다이어터가 자신의 사용을 통제하지 않는다는 사실을 간과합니다. 그들은 사용하고 있을 때, 통제하지 않았으면 좋겠다고 생각합니다. 그들은 중단하는 번거로움을 겪고, 박탈감을 느끼기 시작하고 다시 함정에 빠지며, 그렇지 않았으면 좋겠다고 생각합니다. 그들은 두 가지 모두에서 최악의 결과를 얻습니다. 생각해 보면, 세션을 가질 수 있을 때 사용자의 삶에서 이는 사실입니다. 마치 당연하다고 생각하거나 원하지 않는 것처럼 생각합니다. 박탈당했을 때만 포르노가 소중해집니다. '금지된 과일' 증후군은 사용자에게 끔찍한 딜레마 중 하나입니다. 그들은 신화, 환상에 대해 침울해하기 때문에 결코 이길 수 없습니다. 그들이 이길 수 있는 방법은 포르노를 멈추고 침울함을 멈추는 것뿐입니다!

"정적/길들인/수제 포르노만 본다" 사용자

네, 누구나 처음에는 이렇게 하지만, 클립의 평균 충격 값이 얼마나 빠르게 증가하는지 놀랍지 않나요? 그리고 우리가 알기도 전에 박탈감을 느끼는 것(내성)이요? 정적인 포르노는 참신함이 부족해서, 우리는 기름 한 컵을 사서 파이퍼에게 돈을 주고 원망과 죄책감을 느끼며 워터 슬라이드를 타고 내려갑니다. 할 수 있는 최악의 일은 파트너의 사진을(물론 허락을 받고) 자위에 사용하는 것입니다. 왜? 그 과정에서 뇌를 탐색, 검색, 다양성으로 유도되는 도파민 플러시에 맞게 다시 배선하기 때문입니다. 화학적으로 뇌의 포르노 워터 슬라이드는 DeltaFosB를 축적하기 때문에 실시간으로 그들과 함께 있을 때 어려움을 겪게 됩니다.

이 범주의 또 다른 함정은 '아마추어'와 '수제' 포르노입니다. 대부분이 가짜이고 당신도 그것을 알고 있고, 게다가 눈에 띄는 첫 번째 사진에서 멈추지 않고 대신 계속 찾고 검색합니다. 기억하세요. 뇌가 찾는 것은 오르가즘뿐만 아니라 워터 슬라이드에 스릴을 주는 것은 사냥의 참신함입니다. 아마추어든 프로든 포르노 콘텐츠

가 문제가 아니라 뇌에서 도파민이 분비되어 내성과 포만감이 쌓이는 것입니다. 포르노는 정상적인 뇌 기능을 파괴하고, 자위는 근육-뇌 반응을 혼란스럽게 합니다. 오르가즘은 뇌에 아편 유사 물질을 범람시켜 다음에 경로를 따라가기 쉽게 만듭니다.

"멈췄지만 가끔 엿보는" 사용자

어떤 면에서 엿보는 사용자는 가장 비참합니다. 그들은 박탈당하고 있다고 믿으며 살아가거나, 더 자주 가끔 엿보는 것이 두 번이 되어 미끄러운 경사로를 따라 아래로 미끄러지다가 조만간 다시 중독자로 전락합니다. 그들은 처음에 빠진 바로 그 함정에 다시 빠진 것입니다.

캐주얼 사용자에는 두 가지 다른 범주가 있습니다. 첫 번째는 뉴스에 보도된 최신 유명인 섹스 테이프 이미지나 클립을 보고 자위하는 유형이거나, 학교나 직장에서 '실수로' 본 것을 '집으로 가지고 온' 것입니다. 이 사람들은 실제로는 사용하지 않는 사람들일 뿐이지만, 자신이 뭔가를 놓치고 있다고 느낍니다. 그들은 행동의 일부가 되고 싶어하는데, 우리 대부분이 이런 식으로 시작합니다. 다음에, 얼마 후에 당신의 환상 속 유명인이 더 이상 당신을 위해 그것을 하지 않는다는 것을 알아차리세요. 당신의 환상 속 목표가 '도달 불가능'할수록 오르가즘의 철수는 더 좌절스럽습니다.

두 번째 범주는 최근 주목을 받고 있으며, 온라인에서 공유된 사례를 설명하여 가장 잘 설명할 수 있습니다.

한 직장 여성이 수년간 인터넷 포르노 스토리를 읽어왔지만 매일 밤 한 번 이상이나 그 이하로 사용한 적이 없었습니다. 우연히 그녀는 매우 의지가 강한 여성이었습니다. 대부분의 사용자는 그녀가 처음에 왜 그만두고 싶어하는지 의아해할 것입니다. 그녀의 경우 PIED 또는 PE의 위험이 없다고 기꺼이 지적합니다(사실이 아닙니다). 그녀는 정적 이미지도 사용하지 않았고, 스토리는 그들이 매일 사용하는 어떤 자료보다 훨씬 온건했습니다.

그들은 일반 사용자가 더 행복하고 통제력이 더 강하다고 가정하는 실수를 합니다. 그들은 통제력이 더 강할 수 있지만 확실히 행복하지는 않습니다. 이 여성의 경우, 그녀는 파트너나 실제 섹스에 만족하지 못했고, 일상의 스트레스와 긴장에 반응할 때 매우 짜증이 났습니다. 그녀의 가장 가까운 사람들은 그녀를 괴롭히는 것이 무엇인지 알아낼 수 없었습니다. 그녀가 합리화를 통해 사용을 두려워하지 않는다고 스스로를 설득하더라도, 그녀는 변함없이 기복을 수반하는 실제 관계를 즐길 수 없다는 것을 깨달았습니다. 그녀의 뇌의 보상 센터는 매일 도파민이 넘쳐나는 결과로 삶에 존재하는 정상적인 스트레스 해소제를 활용할 수 없었습니다. 이후 뇌 수용체의 하향 조절로 인해 대부분의 상황에서 그녀는 우울증에 걸렸습니다. 대부분의 사람들과 마찬가지로 그녀는 포르노의 어두운 면과 여성에 대한 대우에 대해 큰 두려움을 느꼈습니다. 첫 경험 전에 말입니다. 결국 그녀는 사회적 세뇌의 희생자가 되어 첫 사이트를 시도했습니다. 항복하고 연쇄 사용자가 되는 대부분의 사람들과 달리, 그녀는 폭력적인 영상을 보고는 그 흐름에 저항했습니다.

포르노에서 즐기는 것은 거의 감지할 수 없는 신체적 갈망이든, 가려움증을 긁을 수 없다는 정신적 고문이든, 그 전에 시작된 갈망을 끝내는 것입니다. 인터넷 포르노 자체가 독이기 때문에 금욕 기간을 거친 후에야 그것을 즐긴다는 환상을 겪게 됩니다. 배고픔이나 갈증과 마찬가지로 오래 참을수록 마침내 해소되었을 때의 쾌감이 커집니다. 포르노를 그저 습관이라고 믿는 실수를 저지르는 사람들은 "만약 내가 그것을 특정 수준으로 또는 특별한 경우에만 유지할 수 있다면, 내 뇌와 신체가 그것을 받아들일 것이다. 그러면 나는 그 수준에서 계속 사용하거나 내가 원한다면 더 줄일 수 있다."라고 생각합니다.

'습관'은 존재하지 않는다는 것을 마음속으로 분명히 하십시오. 포르노는 약물 중독이며, 금단 증상을 견디는 것이 아니라 완화하는 것이 자연스러운 경향입니다. 현재 수준에서 그것을 유지하려면 평생 엄청난 양의 규율과 의지력을 행사해야 합니다. 뇌의 보상 센터가 도파민과 오피오이드를 허용하게 되면, 점점 더 많은 것을 원하게 되고, 점점 더 적게 원하지 않습니다.

포르노가 점차 신경계, 용기, 자신감, 충동 조절을 파괴하기 시작하면서, 각 세션 사이의 간격을 줄이는 것을 저항할 수 없게 됩니다. 이것이 초기에는 그것을 받아들이거나 거부할 수 있는 이유입니다. 정신적으로나 육체적으로 무언가 잘못되었다는 징후가 보이면 그냥 멈춥니다. 이 여자를 부러워하지 마세요. 24시간에 한 번만 보면 세상에서 가장 소중한 것처럼 보이고, 포르노를 '금단의 열매'로 만듭니다. 이 불쌍한 여자는 수년 동안 줄다리기의 중심에 있었습니다.

그녀는 약물 사용을 멈출 수 없었지만 스트리밍 클립으로 확대하는 것을 두려워했습니다. 그녀는 그 날들 중 매일 23시간 10분 동안 남자친구에 대한 유혹과 감정 부족과 싸워야 했습니다. 그녀가 한 일을 하려면 엄청난 의지력이 필요했고, 결국 그녀는 눈물을 흘렸습니다. 이런 경우는 드물지만 논리적으로 생각해 보세요. 포르노에 진정한 버팀목이나 즐거움이 있거나, 아니면 없습니다. 있다면 누가 한 시간, 하루, 심지어 일주일을 기다리고 싶어하겠습니까? 그동안 왜 버팀목이나 즐거움을 박탈당해야 합니까? 진정한 버팀목이나 즐거움이 없다면 온라인 하렘을 방문할 필요가 있겠습니까?

다음은 4일에 한 번 찾아오는 한 남자의 삶을 묘사한 또 다른 사례입니다:

> "저는 40살이고, 실제 여성과 포르노로 인한 발기부전(PIED)을 겪었고, 포르노를 볼 때도 마찬가지였습니다. 포르노를 볼 때면 항상 그렇죠. 제가 완전히 발기한 지 꽤 오래되었습니다. 4분의 1 포르노 다이어트를 하기 전에는 세션 후 밤새도록 푹 잤습니다. 지금은 밤에 매 시간 깨어나서 그

> 생각만 합니다. 잠들 때도 좋아하는 클립을 꿈꿉니다. 예약된 세션 후의 날에는 꽤 우울한 기분이 들고, 다이어트 때문에 모든 에너지를 소모합니다. 제 연인은 제가 너무 짜증이 나서 저를 내버려 두었고, 그녀가 나갈 수 없다면 집에 데려오지 않으려고 했습니다. 저는 밖에서 조깅을 하지만 제 마음은 그것에 사로잡혀 있습니다.
>
> "예약된 날에는 밤 일찍 계획을 세우기 시작하고, 계획에 어긋나는 일이 생기면 매우 짜증이 납니다. 대화에서 물러나고 직장과 집에서 (나중에 후회하게 되지만) 포기하곤 했습니다. 저는 논쟁을 좋아하는 사람은 아니지만, 주제나 대화가 저를 억누르기를 원하지 않습니다. 저는 제 연인과 어리석은 싸움을 걸었던 때를 기억합니다. 저는 10시를 기다렸고, 그 시각이 되자 제 손은 통제할 수 없이 떨렸습니다. 저는 바로 행동을 시작하지 않습니다. 새로운 영상이 추가되었기 때문입니다. 그리고 '둘러보기'를 합니다. 제 마음은 제가 4일 동안 굶었기 때문에 시간을 들여 찾을 만한 '특별한' 영상을 받을 자격이 있다고 말합니다. 결국 나는 하나나 둘로 만족하지만, 다음 4일 동안 '살아남기' 위해 지속되기를 원하기 때문에 일을 마무리하는 데 더 많은 시간을 들인다."

다른 문제들 외에도, 이 불쌍한 남자는 자신이 독을 먹고 있다는 사실을 전혀 모른다. 먼저, 그는 '금지된 과일 증후군'에 시달리고 있고, 그 다음에는 뇌가 도파민을 씻어내도록 강요하고 있다. 비교적 그의 도파민 수용체는 그렇게 줄어들지 않았지만, 그는 포르노 워터 슬라이드에 기름을 바르고, 다음 4일 동안 살아남기 위해 에징, 참신함, 다양성, 충격, 불안을 찾고 있다. 당신은 아마 이 남자를 비참한 바보로 생각할 것이다. 하지만 그렇지 않다. 전직 운동선수이자 해군 상사였던 그는 어떤 것에도 중독되고 싶지 않았다. 그러나 전쟁에서 돌아온 후 그는 재향군인 재활 프로그램에서 IT 기술자로 훈련을 받았다.

공무원에 입문했을 때 그는 은행에서 고소득 IT 전문가로 일했고, 집에 가져갈 노트북을 받았다. 그 해에 유명 사교계 인사들이 포르노 영상을 온라인에 '유출'했고, 그에 대한 이야기가 많이 나왔습니다. 그런 다음 그는 중독되어 남은 인생을 엄청난 돈을 지불하고 신체적, 정신적으로 스스로를 망쳤습니다. 그가 동물이었다면 사회는 오래 전에 그를 비참함에서 벗어나게 했을 것입니다. 하지만 우리는 여전히 정신적으로, 신체적으로 건강한 청소년들이 중독되는 것을 허용합니다. 이 사례와 기록이 과장되었다고 생각할 수 있지만, 이 사례는 극단적이기는 하지만 결코 독특한 사례가 아닙니다. 이와 유사한 이야기가 수만 건 있습니다. 그의 친구와 지인 중 아무도 그가 4명 중 1명꼴이라는 사실에 질투하지 않았을 것이라고 확신할 수 있습니까? 이런 일이 당신에게 일어날 수 없다고 생각한다면, 자신을 속이는 것을 멈추세요.

이미 일어나고 있습니다.

다른 중독자들과 마찬가지로 포르노 사용자들은 악명 높은 거짓말쟁이입니다. 심지어 자신에게도요. 그럴 수밖에 없죠. 대부분의 일반 사용자는 인정하는 것보다 훨씬 더 많은 횟수와 훨씬 더 많은 경우에 탐닉합니다. 소위 '주 2회' 사용자들과의 대화에서 많은 사람들이 그 주에 3~4회 이상 그렇게 했다고 인정할 것입니다. 일반 사용자의 reddit, NoFap, 재부팅 포럼 스토리를 읽어보면 그들이 날짜를 세거나 실패를 기다리고 있다는 것을 알 수 있습니다. 일반 사용자를 부러워할 필요도 없고, 둘 다 사용할 필요도 없습니다. 그것 없이는 삶이 무한히 달콤할 것입니다. 다음 기록을 살펴보세요.

"하루 동안 내 엉덩이를 만지지 않겠다는 간단한 도전에서 시작했는데, 그럴 수 없었습니다. 더 이상 자위에 대해 생각하지 않고, 생각도 나지 않습니다. 가능합니다. 약속드립니다. 할 수 있는 사람들을 기다리는 부는 정말 대단합니다."

십 대는 일반적으로 치료하기 어렵습니다. 멈추기가 더 어렵기 때문이 아니라, 중독되었다고 믿지 않거나 함정의 초기 단계에 있기 때문입니다. 일반적으로 두 번째 단계 전에 자동으로 멈출 것이라는 망상에 시달립니다.

인터넷 포르노를 싫어하는 자녀의 부모는 거짓된 안전감을 가져서는 안 됩니다. 모든 자녀는 중독되기 전에 포르노의 어두운 면을 싫어합니다. 어느 시점에서 당신도 그랬습니다. 공포 캠페인에 속지 마십시오. 함정은 항상 그랬던 것과 같습니다. 자녀는 인터넷 포르노가 초자연적 자극이라는 것을 알고 있지만, 한 번의 '방문'이나 '엿보기'로는 안 된다는 것도 알고 있습니다. 어느 단계에서는 파트너, 급우 또는 직장 동료의 영향을 받을 수 있습니다.

이 문제에 대해 안주하지 마십시오. 청소년이 인터넷 포르노 및 기타 약물에 중독되는 것을 막지 못하는 사회의 실패는 아마도 이 중독의 가장 불안한 측면일 것입니다. 청소년의 뇌는 훨씬 더 가소성이 있으며, 교육하고 보호하는 것이 필요합니다. 어디서부터 시작해야 할지 잘 모르겠다면 YourBrainOnPorn.com 책을 포함하여 신경 과학에 대해 스스로 교육할 수 있는 좋은 자료가 있습니다. 십 대 자녀가 이미 중독되었을 수 있다고 생각하더라도 이 책은 누군가가 벗어나는 데 도움이 되는 기본적인 이해를 제공합니다. 그렇지 않은 경우 이 책을 추천하세요!

제 15 장

YouTube/Twitch/Instagram 사용자

이 사용자는 일반 사용자와 함께 그룹화되어야 하지만 그 영향이 너무 심해서 별도의 장을 필요로 합니다. 이로 인해 자제력이 붕괴되어 NoFap 포럼 사용자 한 명이 거의 헤어지게 되었습니다.

> "저는 중단을 시도한 지 3주가 되었는데, 그 시도는 제 아내가 제 신뢰할 수 없는 발기와 관심 부족에 대해 걱정해서 시작되었습니다. 저는 그것이 아내의 문제가 아니라 직장의 압박이라고 말했습니다. 그녀는 "당신이 전에 직장의 압박을 견뎌냈을 거 알지만, 당신이 저라면 사랑하는 사람이 체계적으로 스스로를 파괴하는 것을 지켜봐야 한다면 어떤 기분이 들겠어요?"라고 말했습니다. 저는 저항할 수 없는 주장이었고, 그래서 중단을 시도했습니다. 그녀는 제가 속이지 않는다는 것을 알고 있지만, 이것은 그보다 더 나쁩니다. 시도는 3주 후에 끝났고, 오랜 친구와의 격렬한 논쟁으로 끝났습니다. 그로부터 몇 년이 지나서야 내 교활한 마음이 의도적으로 논쟁을 유발했다는 것을 깨달았습니다. 당시에는 당연히 화가 났지만, 이 친구와 전에 한 번도 다툰 적이 없고, 그 이후로도 다툰 적이 없기 때문에 우연이라고는 생각하지 않습니다. 분명히 작은 괴물이 작용한 것입니다.
>
> "그럼에도 불구하고, 저는 변명을 했습니다. 저는 절실하게 해소가 필요했고, 어떻게 하든 상관없었습니다. 아내는 기분이 좋지 않았기 때문에 저는 '자격감'을 느꼈고, 포르노 사이트를 피하고 YouTube 동영상만 시청하여 '적색선'의 이쪽에 머물러서 스스로를 '제한'해도 괜찮을 것이라고 스스로 확신했습니다. 하지만 아내는 밤이 되자 '회개'하여 사랑을 나누고 싶어했지만, 저는 피곤했고 '마력'이 없어서 두통을 만들어냈습니다. 아내가 실망할 것이라는 생각을 참을 수 없었습니다. 그러다가 점차 옛날 방식으로 돌아갔고, YouTube가 제 새로운 하렘 목적지가 되었습니다. 당시에 나는 그것이 적어도 내 소비를 줄이는 것이라고 생각하며 매우 기뻤던 것을 기억합니다. 결국 그녀는 내가 침대에서 그녀를 계속 무시한다고 비난했습니다. 나는 그것을 깨닫지 못했지만 그녀는 내가 말다툼을 일으키고 집에서 뛰쳐나간 적이 있다고 설명했습니다. 다른 때는 사소한 물건을 사려고 2시간을 허비하고 염좌를 가장했습니다. 나는 그녀를 구애하지 않기 위해 허약한 변명을 했기 때문에 신뢰할 수 있는 온라인 하렘이 있을 때는 더 어렵습니다."

YouTube 사용자의 최악의 점은 그들이 박탈당하고 있다는 그들의 마음의 오류를 뒷받침한다는 것입니다. 동시에, 그것은 자존감을 크게 잃게 합니다. 그렇지 않으면 정직한 사람이 사랑하는 사람을 속이도록 강요할 수 있습니다. 아마도 그런 일이 일어났거나 어떤 형태로든 여전히 일어나고 있을 것입니다.

Twitch, Instagram, TikTok, Twitter(및 대부분의 소셜 미디어)와 같은 웹사이트에서 직면하는 문제는 주로 보충제에 의해 발생합니다. 참신함을 추구하는 도파민 충동에 의해 그들은 자신이 안전한 사이트에 있다고 믿도록 속입니다. 기억하세요. 스릴은 죽이는 것이 아니라 찾는 데 있으며, 작은 괴물은 어디에서 고칠 수 있는지 신경 쓰지 않습니다. 사용자에게 다양한 온라인 피드에서 수신되는 '소프트' 콘텐츠는 금단 증상에서 잠깐의 안도감을 제공하여 그들을 사로잡고 다음 세션을 기다리게 합니다.

이미지/비디오의 모델은 실제로 아름답습니다. 그리고 지금 당장 당신 편이라면 확실히 당신에게 즐거움을 줄 수 있겠지만, 그 이미지는 그럴 수 없습니다… 그것은 단순히 현실이 아닙니다. 당신의 뇌는 붉은 망토에 달려드는 황소처럼 속아서 나중에는 왜 그랬는지 이해하지 못합니다. 당신은 자위하지 않고 그냥 그 이미지들을 볼 수 있다고 생각할 수 있습니다. 하지만 당신의 뇌는 무한한 참신함에 중독되어 있고, 그 작은 괴물은 어디서 고침을 받는지 신경 쓰지 않는다는 것을 기억하세요. 똑같은 함정입니다.

당신은 TV 시리즈 콜럼보를 보았을 것입니다. 각 에피소드의 주제는 비슷합니다. 보통 부유하고 존경받는 사업가인 악당은 자신이 완벽한 살인이라고 확신하는 것을 저질렀고, 그의 범죄가 발각되지 않을 것이라는 그의 확신은 다소 초라하고 인상적이지 않은 모습의 콜럼보 형사가 사건을 담당하고 있다는 것을 알게 되면서 힘을 얻습니다.

콜럼보는 심문을 마치고 용의자에게 자신이 무죄라고 확신시킨 후 문을 닫는 짜증나는 습관이 있습니다. 하지만 살인범의 얼굴에서 만족스러운 표정이 사라지기 직전에 콜럼보는 다시 나타나 "한 가지 작은 점만 말씀드리겠습니다, 선생님. 설명하실 수 있을 겁니다…"라고 말합니다. 용의자는 더듬거리며, 그 순간부터 콜럼보가 점차 자신을 지치게 만들 것이라는 것을 알게 됩니다. 범죄가 아무리 흉악하더라도, 그 순간부터 살인범에게 동정심을 갖게 됩니다.

이런 발작은 비슷합니다. 빨간 선을 넘어 '당연히 받을 만한' 포르노를 볼 수 없다는 긴장감, 그리고 그 행위를 마친 후 쾌락이 어디 있는지 궁금해하는 것입니다. 선을 넘어 통제력을 잃고 침대로 돌아가는 것에 대한 두려움, 그리고 파트너가 섹스를 원한다는 두려움에 쫓기는 것입니다. '안전한' YouTube 동영상은 무감각함, 참신함 부족, 조만간 좋아하는 온라인 하렘을 방문할 것이라는 확실한 지식으로 인해 더 이상 당신을 만족시키지 못할 것입니다. 그 확신이 사실이 되었을 때, 마지막 굴욕과 수치심이 뒤따르고, 곧바로 체인 뷰잉으로 돌아가는 것입니다.

오, PMOer가 되는 즐거움이여!

제 16 장

사회적 습관?

정신과 신체의 건강은 우리가 중단해야 하는 주된 이유입니다. 하지만 항상 그래왔습니다. 포르노가 중독성이 있고 잠재적으로 우리의 삶을 산산조각 낼 수 있다는 것을 알려주기 위해 신경과학에 대한 과학적 연구와 지식이 실제로 필요하지 않습니다. 우리의 몸은 지구상에서 가장 정교한 물체이며, 모든 사용자는 첫 세션부터 자극이 과도하게 되어 독이 될 수 있다는 것을 알고 있습니다.

우리가 포르노에 관여하게 되는 유일한 이유는 진화적 프로그래밍과 주기가 겹치기 때문입니다. 인터넷 포르노는 매우 쉽게 이용할 수 있고 무료이며 하루 24시간 스트리밍됩니다. 포르노는 한때 무해하다고 여겨졌지만, 그 당시에는 이미지가 고정되어 있었고 비디오를 보려면 지역 상점에 가서 VHS 테이프를 사야 했습니다.

오늘날에는 포르노가 초자연적 자극이며 중독을 유발한다고 일반적으로 생각합니다. 사용자 자신도 마찬가지입니다. 옛날에는 강한 남자가 자위행위를 했다는 것을 인정하지 않았고, 멍청이라는 말은 경멸적인 용어였습니다. 모든 술집, 클럽 또는 바에서 대부분의 남성은 여성을 집으로 데려가 진짜 섹스를 하고 싶어할 것입니다. 오늘날 인터넷 포르노 중독자의 입장은 완전히 역전되었습니다. 오늘날의 남성은 여성이 필요 없다고 느끼기 시작했다는 것을 깨닫습니다. 온라인에서 뭉쳐서 경험을 논의하고, 전략을 고안하고, 옵션을 탐구합니다. 오늘날의 강한 남성은 약물에 의존하고 싶어하지 않습니다. 사회 혁명을 통해 모든 사용자는 인터넷 포르노와 자위 행위를 중단하는 것에 대해 진지하게 생각하고 있습니다. 오늘날의 사용자는 포르노를 쓸모없고 해로운 활동으로 생각합니다.

포럼에서 가장 눈에 띄는 추세는 포르노의 반사회적 측면에 대한 강조가 증가하고 있다는 것입니다. 남자가 매일 섹스와 오르가즘을 자랑하던 시절은 포르노 괴물에 대한 노예 의식으로 천천히 대체되고 있습니다.

사람들이 교육을 받은 후에도 계속하는 유일한 이유는 중단하지 못했거나 시도하기에는 너무 두려웠기 때문입니다. 이 주제에 대한 관심의 폭이 넓고, 일부는 파트너가 있든 없든 포르노, 자위 행위, 오르가즘을 삼가합니다. 정자 유지와 카레차와 같이 섹스의 탄트라와 전파 부분을 분리하는 관행이 무리 지어 논의되고 채택됩니다. 앞서 언급한 많은 실패는 실제로는 실패로 이어지고, 따라서 이를 실행하는 사람들에게 어느 정도 이롭습니다. PMO가 없는 경로를 시작하면 자신의 삶에 적용되는 가장 적합한 경로를 찾을 수 있습니다. 성적 분리를 이해하고 실행한 후 오르가즘에 대한 자신의 계획을 고안하는 것이 좋습니다. 어떤 경로이든 오르가즘을 통해 뇌에 화학 물질을 흘려보내는 횟수를 제한하고 포르노, 섹스, 오르가즘을 다시는 감정적 자아를 위한 즐거움이나 버팀목으로 보지 않는 데 가치가 있음을 알게 될 것입니다.

비사용자가 만든 다양한 인기 온라인 커뮤니티는 포르노뿐만 아니라 자위 행위도 끊는 데 전념합니다. 이러한 사이트는 궁극적으로 탈출하는 사람들에게 유익하지만 대부분의 메모는 의지력을 시도하라고 지적합니다. 금욕 행진과 다른 조치에 대한 집착의 결과는 자기 연민과 기쁨의 부족입니다. 세뇌의 대부분은 여전히 살아 있고 건강합니다. 결국 누군가가 무너지고 도미노 효과가 발생하여 다른 사용자들은 자신들이 유일한 사람이 아니라는 것을 알게 됩니다. 그러나 그들의 노력은 헛되지 않고, 그들은 앞으로 넘어지고 있습니다. 비록 브라우저는 닫지만 욕망과 필요성은 닫지 않으면서 많은 자기 고문을 겪기는 하지만요. EasyPeasy는 반대로 작동하여 브라우저를 닫기 전에 먼저 필요성과 욕망을 닫아버립니다. 매일 점점 더 많은 사용자가 가라앉는 배를 떠나고, 그 배에 남겨진 사람들은 자신이 마지막이 될까봐 두려워합니다.

당신이 되지 않도록 하세요!

제 17 장

타이밍

인터넷 포르노가 당신에게 아무런 도움이 되지 않는다는 명백한 사실과 지금이 중단할 적절한 시기라는 사실 외에도 타이밍이 중요합니다. 사회는 인터넷 포르노를 건강에 해롭지 않은 약간 불쾌한 습관으로 가볍게 여깁니다. 이는 사실이 아닙니다. 그것은 약물 중독이며, 질병이며 사회의 관계를 파괴합니다. 대부분의 사용자의 삶에서 일어나는 최악의 일은 이 끔찍한 중독에 빠지는 것입니다. 그들이 계속 중독되면 끔찍한 일이 일어납니다. 따라서 적절한 치료를 받을 권리를 갖기 위해서는 타이밍이 중요합니다.

먼저 포르노가 당신에게 중요하다고 여겨지는 시간이나 상황을 파악하십시오. 스트레스를 해소하기 위해 포르노를 사용하는 사업가라면 비교적 한가한 기간이나 휴일을 선택하십시오. 지루하거나 편안한 기간에 주로 포르노를 사용한다면 그 반대입니다. 그럼에도 불구하고 시도를 진지하게 받아들이고 인생에서 가장 중요한 일로 만드십시오.

3주 동안 미래를 내다보고 실패로 이어질 수 있는 모든 사건을 예상하십시오. 회의 여행, 파트너가 외출 등의 상황은 미리 예상하고 박탈당할 것이라고 생각하지 않는다면 당신을 막을 필요가 없습니다. 그동안 줄이려고 하지 마세요. 거부당하는 것이 즐겁다는 환상만 만들 뿐입니다. 사실, 가능한 한 많은 포르노를 보고 경험하도록 강요하는 것이 도움이 됩니다. 마지막 세션과 마지막 시간을 보내는 동안 포만감, 충족되지 않은 기대, 신체적 고통, 금단 증상, 짜증, 우울함으로 인한 실망을 염두에 두세요. 그것을 멈추게 할 때 얼마나 놀라운 일이 일어날지 생각해보세요.

무엇을 하든 “지금은 안 돼, 나중에”라고 말하고 마음에서 떨쳐버리는 함정에 빠지지 마세요. 지금 일정을 정하고 기대하세요.

기억하세요, 아무것도 포기하지 않는다는 것. 반대로, 당신은 놀라운 긍정적인 이득을 얻게 될 것입니다.

수년 동안 의학계는 옛날의 순한 정적 포르노와 최신 가상 현실 스트리밍 경험의 차이를 알지 못한 채 포르노를 무해하다고 여겼습니다. 문제는 모든 사용자가 도파민에 대한 갈망을 해소하기 위해 인터넷 포르노를 소비하지만, 사용자를 사로잡는 것은 화학 물질에 대한 중독이 아니라 중독으로 인한 자기 세뇌라는 것입니다. 지적인 사람은 자신감 속임수에 속겠지만, 속임수를 깨달은 후에도 계속 속는 사람은 바보뿐입니다. 다행히도 대부분 사용자는 바보가 아니라 바보라고 생각할 뿐입니다. 각 사용자는 자신만의 사적인 세뇌를 가지고 있습니다. 그래서 중독자의 유형이 매우 다양한 것처럼 보이는데, 이는 미스터리를 더욱 복잡하게 만들 뿐입니다.

원작의 이점은 니코틴(인간에게 알려진 가장 빠르고 중독성이 강한 약물 중 하나)을 끊는 것이었지만, 원작에서 제시된 철학이 각색되었을 때에도 여전히 타당하다는 것을 깨닫는 것은 기분 좋게 놀라운 일이었습니다. Carr과 제가 착수한 축적된 지식과 도전은 그 지식을 각 개별 사용자에게 전달하는 방법입니다. 모든 사용자가 쉽게 중단할 수 있을 뿐만 아니라 실제로 그 과정을 즐길 수 있다는 사실은 사용자가 그것을 깨닫지 못하면 무의미할 뿐만 아니라 극도로 좌절스럽습니다. Allen Carr은 그의 원래 책에서 논란이 되는 조언을 다음과 같이 설명합니다.

> “많은 사람들이 저에게 이렇게 말했습니다. ‘당신은 “책을 다 읽을 때까지 계속 담배를 피우세요.”라고 말합니다. 이것은 흡연자가 책을 읽는 데 오랜 시간이 걸리거나 아예 끝내지 못하게 만드는 경향이 있습니다. 마침표. 그러므로 지침을 바꿔야 합니다.’ 이는 논리적으로 들리지만, 지침이 ‘즉시 끊으세요’라면 일부 흡연자는 책을 읽기 시작조차 하지 않을 것입니다. 저는 초기에 흡연자가 저에게 상담한 적이 있습니다. 그는 이렇게 말했습니다. ‘당신의 도움을 구해야 해서 정말 싫습니다. 저는 의지가 강하다는 걸 알고 있습니다. 제 삶의 다른 모든 영역에서는 제가 통제하고 있습니다. 왜 다른 흡연자들은 모두 자신의 의지로 끊는데, 저는 당신에게 가야 합니까?’ 그는 이렇게 이어갔습니다. ‘제가 담배를 피우는 동안 담배를 피울 수 있다면 스스로 할 수 있을 것 같아요.’”

사회적 믿음에 따르면 금연은 엄청나게 어려운 일인데, 흡연자에게 어려운 일이 생겼을 때 무엇이 필요할까요? 우리의 작은 친구, 우리의 버팀목. 금연은 이중 타격인 듯합니다. 수행해야 할 어려운 과제가 있을 뿐만

아니라(그 자체로도 충분히 어려운 일이지만) 그런 경우에 우리가 보통 의지하는 버팀목을 사용할 수 없습니다. 아마도 이 방법의 진짜 장점은 과정을 거치는 동안 '포기'할 필요가 없다는 것입니다. 대신, 처음에는 모든 두려움과 의심을 없애므로 마지막 세션을 마치면 이미 자유를 누리고 있습니다.

따라서 이 해킹책은 같은 조언을 그대로 유지합니다. 아무리 쉽고 즐거울 것이라고 말하더라도 금연이 얼마나 어려운지에 대한 개인적인 세뇌로 인해 그것을 받아들이지 못하는 사람이 대다수일 것입니다.

타이밍은 제가 앨런의 원래 조언에 대해 심각하게 의문을 제기하게 만든 유일한 장입니다. 무엇보다도 트리거에 직장 스트레스가 포함된다면 시도할 휴일을 선택하고 그 반대의 경우도 마찬가지입니다. 가장 쉬운 방법은 아니지만, 가장 어려운 시간을 고르세요. 스트레스, 사회적 의무, 집중력 또는 지루함이든, 최악의 상황에서도 삶을 견뎌내고 즐길 수 있다는 것을 증명하면 다른 모든 상황이 즐겁습니다. 하지만 그것이 조언이라면 시도할 수 있을까요?

비유를 하나 들어보겠습니다. 제 여동생과 저는 함께 수영할 생각입니다. 우리는 수영장에 동시에 도착하지만 거의 함께 수영하지 않습니다. 그 이유는 그녀가 한쪽 발가락을 물에 담그고 30분 후에 실제로 수영을 하기 때문입니다. 그것은 느린 고문입니다. 저는 물이 아무리 차가워도 언젠가는 용감하게 해야 한다는 것을 미리 알고 있습니다. 그래서 저는 쉬운 방법으로 하는 법을 배웠습니다. 바로 뛰어드는 것입니다. 이제, 그녀가 바로 뛰어들지 않으면 수영을 할 수 없다고 주장할 수 있는 입장에 있다고 상상해보세요. 만약 그렇다면 그녀는 전혀 수영을 하지 않을 것입니다. 문제가 보이나요?

피드백을 통해 많은 사용자가 원래 타이밍 조언을 사용하여 '사악한 날'이 될 것이라고 생각하는 것을 지연시켰습니다. 저의 다음 생각은 '포르노의 장점' 장과 비슷한 기술을 사용하는 것이었습니다. "타이밍은 매우 중요하며 다음 장에서는 시도하기에 가장 좋은 시기에 대한 조언을 받을 것입니다." 그리고 다음 페이지에는 거대한 "지금!"이 있습니다. 사실, 가장 좋은 조언이지만, 당신은 그것을 받아들이겠습니까? 아마도 함정의 가장 미묘한 측면은 우리 삶에 진정한 스트레스가 있을 때 멈출 적절한 때가 아니지만, 스트레스가 없는 때는 고문을 끝내고 싶지 않다는 것입니다. 다음 질문을 스스로에게 물어보세요.

1. 처음으로 포르노를 접했을 때, 평생 포르노에 계속 의존하고 결코 멈출 수 없을 것이라고 정말로 결정했습니까? 물론 그렇지 않았습니다!
2. 평생 포르노에 계속 의존하고 결코 멈출 수 없을 것이라고 결정했습니까? 물론 그렇지 않습니다!

그럼 언제 그만둘까요? 내일? 내년? 그 다음 해? 처음으로 중독되었다는 것을 깨달은 이후로 스스로에게 묻고 있었던 질문이 아니었나요? 어느 날 아침 깨어나서 더 이상 보고 싶지 않기를 바라나요? 자신을 속이는 것을 멈추세요. 중독되면 점점 더 중독될 뿐, 덜 중독되는 것은 아닙니다. 침대에서 일어나는 것이 자위행위보다 더 어렵다고 느끼기 시작할 때까지 기다릴 건가요? 그건 좀 무의미할 겁니다.

진짜 함정은 지금이 적절한 때가 아니라는 믿음입니다. 내일은 항상 더 쉬울 겁니다. 우리는 스트레스가 많은 삶을 살고 있다고 믿지만, 사실은 그렇지 않습니다. 대부분의 진짜 스트레스는 우리 삶에서 사라졌습니다. 집을 나설 때 야생 동물에게 공격받을까 봐 두려워하지 않고, 대부분은 다음 식사가 어디서 나올지, 오늘 밤 지붕이 있을지 궁금해하지 않습니다. 야생 동물의 삶을 생각해보세요. 토끼가 굴에서 나올 때마다 평생 베트남을 마주하게 됩니다. 하지만 토끼는 그것을 처리하고, 아드레날린과 다른 호르몬을 가지고 있고, 우리도 마찬가지입니다. 사실, 모든 생물의 삶에서 가장 스트레스가 많은 시기는 유아기와 청소년기입니다. 하지만 30억 년의 자연선택은 우리에게 스트레스에 대처할 수 있는 능력을 갖추게 했고, 힘든 어린 시절을 보낸 많은 사람들이 정상적인 삶을 살고 있습니다.

"건강이 없으면 아무것도 없다"고 말하는 것은 진부하지만, 이는 절대적으로 사실입니다. 신체적으로나 정신적으로 강하다고 느낄 때, 기복을 즐기고 저조한 상황을 감당할 수 있습니다. 많은 사람이 책임과 스트레스를 혼동합니다. 책임은 우리가 그것을 감당할 만큼 강하지 않다고 느낄 때만 스트레스가 됩니다. 가장 파괴적인 것은 스트레스, 직장 또는 노년이 아니라, 그들이 의지하는 환상적이고 거짓된 목발입니다.

이렇게 생각해 보세요. 당신은 이미 평생 함정에 빠지지 않기로 결심했습니다. 따라서 어느 시점에서 – 쉽든 어렵든 – 당신은 자유로워지는 과정을 거쳐야 할 것입니다. 포르노는 습관이나 쾌락이 아니라 약물 중독이며 질병입니다. 우리는 내일이 더 쉬워지는 것이 아니라 점점 더 악화될 것이라는 것을 확립했습니다. 그것을 없앨 때는 지금입니다. 또는 가능한 한 지금에 가까운 시점입니다. 우리 삶의 매주가 얼마나 빨리 지나가는지 생각해보세요. 그것만 있으면 됩니다. 얼마나 좋은지 생각해보세요. 그것은 당신에게 점점 더 커지는 그림자 없이 당신의 남은 인생을 즐기는 것입니다. 모든 지침을 따른다면, 5일이나 3주를 기다릴 필요도 없을 것입니다. 당신은 그것을 그만두는 것이 쉬울 뿐만 아니라, 당신은 그것을 즐길 것입니다!

제 18 장

재미가 그리울까요?

아니요! 작은 포르노 괴물이 죽고, 몸이 도파민을 갈구하지 않고, 뇌의 포르노 워터 슬라이드가 '기름칠'이 부족해서 빠르게 사라지기 시작하면, 남아 있는 세뇌는 사라질 것입니다. 육체적으로나 정신적으로 삶의 스트레스와 긴장을 더 잘 처리할 수 있을 뿐만 아니라, 즐거운 시간을 최대한 즐길 수 있을 것입니다.

위험은 하나뿐입니다. 바로 섹스를 여전히 버팀목과 쾌락으로 사용하는 사람들의 영향입니다. '다른 남자의 풀은 항상 더 푸르다'는 우리 삶의 여러 측면에서 흔히 볼 수 있고 쉽게 이해할 수 있습니다. 포르노의 경우 – 환상적 '이점'에 비해 엄청난 단점이 있음에도 불구하고 – 전 사용자가 섹스와 포르노를 버팀목으로 요구하는 사람들을 부러워하는 경향이 있는 이유는 무엇일까요?

어린 시절의 모든 세뇌로 인해 우리가 함정에 빠졌다는 것은 충분히 이해할 수 있습니다. 그렇다면 왜 – 멍청이의 게임 포르노가 무엇인지 깨닫고, 그 습관을 걷어낸 뒤에도 – 우리는 똑같은 함정에 바로 빠지게 되는 걸까요? 포르노를 정상적인 것으로 제시하는 사회적 세뇌의 영향 때문입니다. 전 사용자는 화를 냅니다! 그들이 싱글이라는 불안한 공허감(어쨌든 범죄는 아닙니다)은 불안감을 유발하고, 그들을 워터 슬라이드를 타게 만듭니다. 이것은 실제로 이상한 변칙입니다. 특히 이 관찰을 고려한다면 더욱 그렇습니다. 세상의 모든 비사용자가 그렇게 되는 것을 기뻐할 뿐만 아니라, 세상의 모든 사용자는 왜곡되고, 중독되고, 세뇌된 마음이 즐거움이나 휴식의 망상에 시달리더라도 처음부터 중독되지 않았으면 좋겠다고 바랍니다. 그렇다면 일부 전 사용자는 왜 부러워할까요?

1. '한 번만 엿보기.' 기억하세요, 그런 것은 존재하지 않습니다. 고립된 상황을 보는 것을 멈추고 포르노 사용자의 관점에서 바라보기 시작하세요. 당신은 그들을 부러워할지도 모르지만, 그들은 자신을 인정하지 않고 당신을 부러워합니다. 다른 사용자를 임상적으로 관찰할 수만 있다면, 그들은 당신을 도울 수 있는 가장 강력한 도움이 될 수 있습니다. 그들이 얼마나 빨리 많은 탭과 브라우저 창을 여는지 알아차리세요? 중요한 섹션으로 빨리 넘어가서 클립에 금방 질려하고 참신함, 충격, 불안 등을 유발하는 모든 장르를 실행합니다. 특히 그 행동이 자동적인 것처럼 보인다는 점에 유의하세요. 기억하세요. 그들은 그것을 즐기는 것이 아니라, 그것 없이는 즐길 수 없다는 것입니다. 다음날 아침, 약해진 의지, 잃어버린 에너지, 흐릿한 눈으로 깨어나 스트레스와 긴장의 첫 등장에 계속해서 스스로를 질식시켜야 할 것입니다. 그들은 평생의 더러움, 열악한 정신 건강, 얼룩진 자신감에 직면하게 됩니다. 평생 마음 뒤편에 검은 그림자를 두고 스스로를 파괴하는 것입니다. 어떤 목적을 달성하기 위해서? 당신이 '받을 만한' 것을 얻고 저주받은 쾌락을 얻는다는 환상?
2. 일부 전 사용자가 괴로워하는 두 번째 이유는 포르노 사용자가 무언가를 하고 있고(예: 자위 행위) 비사용자는 그렇지 않기 때문에 박탈감을 느끼는 경향이 있기 때문입니다. 박탈당하는 것은 비사용자가 아니라 가난한 중독자라는 것을 명심하세요.

- 건강
- 에너지
- 자신감
- 마음의 평화
- 용기
- 평온
- 자유

- 자존심

포르노 사용자를 부러워하는 습관을 버리고 그들이 실제로 비참하고 불쌍한 존재라는 것을 보세요. 저도 한때 최악이었습니다. 그래서 이 책을 읽고, 그것을 마주할 수 없고 계속해서 스스로를 속이는 사람들이 아닌 것입니다.

헤로인 중독자를 부러워하지 않을 것이고, 모든 약물 중독과 마찬가지로 당신의 중독은 나아지지 않을 것입니다. 매년 기하급수적으로 더 나빠질 겁니다. 오늘 사용자로서의 삶을 즐기지 못한다면 내일은 더 즐길 수 없을 겁니다. 다른 사용자를 부러워하지 말고, 그들을 불쌍히 여기세요. 저를 믿으세요: 그들은 당신의 불쌍히 여기는 마음이 필요합니다!

제 19 장

구획화할 수 있나요?

이 신화는 주로 의지력 방법을 중단하려는 사용자들에 의해 퍼졌습니다. 이들은 정신적 체조를 하고 제킬 앤 하이드 루틴을 시작합니다. “포르노는 내 분신을 위한 것이고 실제 로맨스는 내 관계적 측면을 위한 것입니다.” 아무것도 진실과 거리가 멉니다. 포르노 워터 슬라이드, DeltaFosB 및 신경학적 변화가 실제 로맨스를 압도하여 덜 바람직하게 만들 것입니다. 하이드 씨는 분명히 제킬 박사의 지시를 무시할 것입니다.

인터넷 포르노를 사용하면 관음증 환자 역할을 위해 스스로를 훈련시키거나 도파민 수치가 약간 떨어지면 더 흥분되는 것을 클릭해야 하는 옵션이 필요합니다. 또는 최대 효과를 위해 딱 적절한 장면을 계속 검색합니다. 또한 몸을 구부린 자세로 자위하거나 매일 밤 침대에서 스마트폰을 보면서 결국 실제 자극보다 그러한 신호를 더 원하게 될 수 있습니다. 섹스는 온라인 하렘의 거의 모든 측면에 어긋나므로 비교할 때 기회가 없습니다. 젊을 때 만든 기억은 강력하고 오래 지속되므로 포르노 워터 슬라이드를 분해하고 다시 배선하거나 새로 만드는 데는 더 오랜 시간이 걸립니다. 그러나 더 어렵다는 것은 아닙니다.

’포르노 워터 슬라이드’를 탈 때마다 윤활유를 바르고 신경을 상쾌하게 유지하고 불타오르게 합니다. 패스트푸드 레스토랑 옆에 주차하면 프라이어 냄새가 코로 들어오고 이미 판매가 성립됩니다. 마찬가지로 뇌의 포르노 워터 슬라이드는 빨려들 준비가 되어 있으며 하루 24시간 열려 있습니다. 각 신호 또는 트리거는 섹스의 약속으로 보상 회로를 밝힙니다. 그러나 그것은 섹스가 아닙니다. 그럼에도 불구하고 신경 세포는 연결을 강화하기 위해 새로운 가지를 돋우어 성적 각성과의 이러한 연관성을 굳건히 합니다. 포르노를 많이 사용할수록 신경 연결이 강해집니다. 최종 결과는 궁극적으로 관음증자가 되어야 하고, 점점 더 심해지는 새로운 자료를 클릭해야 하고, 잠들기 위해 포르노가 필요하거나, 일을 끝내기 위해 완벽한 엔딩을 찾아야 할 수도 있다는 것입니다.

모든 물질이나 행동 약물과 마찬가지로 신체는 내성을 키우고 약물은 금단 증상을 완전히 완화하지 못합니다. 포르노 사용자가 세션을 마치자마자 또 다른 세션을 원하고, 금세 영구적인 배고픔이 충족되지 않습니다. 자연스러운 경향은 도파민 러시를 얻기 위해 에스컬레이션하는 것입니다. 그러나 대부분의 사용자는 다음 두 가지 이유 중 하나 또는 둘 다로 인해 이를 수행하지 못합니다.

돈: 유료 포르노 사이트에 가입할 여유가 없습니다.

건강: 신체가 감당할 수 있는 것에는 도파민 급증이나 오르가즘이 있습니다. 게다가 오르가즘은 실제로 도파민 플러시를 줄이기 위해 화학 물질을 유발합니다. 그래야만 합니다. 신체가 작동하는 방식이기 때문입니다.

작은 괴물이 몸을 떠나면 끔찍한 불안감이 사라집니다. 자신감이 돌아오고, 자존감이 놀라울 정도로 강해져서 인생을 통제하고 다른 문제를 해결하는 발판으로 삼을 수 있는 확신을 얻습니다. 이것은 중독에서 벗어나는 것의 많은 장점 중 하나입니다.

구획화 신화는 작은 괴물이 당신의 마음을 가지고 노는 많은 속임수 중 하나입니다. 이러한 속임수는 영구적인 배고픔을 만족시킬 수 없기 때문에 중단하기 어렵게 만들고, 많은 사용자가 공허함을 채우기 위해 담배, 폭음, 심지어 더 강한 약물에 의지하게 만듭니다.

인간은 자신과 다른 사람 모두에게 동물을 평가합니다. 파트너와 함께 포르노를 보는 것은 만족스럽지 않습니다. 두 사람 모두 내러티브에 대해 서로의 성과를 평가하기 때문입니다. 포스터에 나와 있더라도 침실에 브래드 피트가 있기를 원하십니까? 각 ’경험’이 연기되고, 대본이 작성되고, 전문가가 감독하고 하루 24시간 즉시 이용할 수 있는 하렘과 맞먹는 사람은 없습니다.

제 20 장

거짓 인센티브 피하기

의지력 방법을 사용하는 많은 사용자는 거짓 인센티브를 구축하여 동기를 부여하려고 시도합니다. 이에 대한 많은 예가 있는데, 대표적인 예는 한 달 동안 포르노를 보지 않은 후 선물로 자신을 보상하는 것입니다. 이는 논리적이고 합리적인 접근 방식으로 보이지만 사실은 거짓입니다. 자존심이 있는 사용자는 스스로에게 선물을 주는 것보다 매일 포르노를 계속 보는 것을 선호하기 때문입니다. 이는 사용자의 마음에 의심을 불러일으킵니다. 30일 동안 금욕해야 할 뿐만 아니라 포르노 없는 날을 즐길 수 있을지 확신할 수 없기 때문입니다. 그들의 유일한 즐거움이나 버팀목이 앗겨간 것입니다! 이 모든 것은 사용자가 자신이 하고 있다고 느끼는 희생의 크기를 증가시킬 뿐이며, 이제 그들의 마음속에서 더욱 소중해집니다.

다른 예는 다음과 같습니다.

- 사회생활과 더 많은 실제 섹스를 하도록 강요하기 위해 멈출 것입니다.
- 경쟁자를 뛰어넘고 내가 추구하는 파트너를 얻는 데 도움이 되는 마법의 에너지를 얻기 위해 멈출 것입니다.
- 포르노에 에너지와 열정을 낭비하지 않고 내 안에 배고픔을 키우지 않겠다고 다짐하기 위해 멈출게요.

이것들은 사실이고 효과적일 수 있으며 결국 원하는 것을 얻을 수도 있지만 잠깐 생각해보세요. 원하는 것을 얻는다면, 그 참신함이 사라지면 박탈감을 느낄 것이고, 얻지 못했다면 비참함을 느낄 것입니다. 어느 쪽이든 조만간 같은 함정에 다시 빠지게 될 것입니다.

그만두는 것을 거짓된 인센티브와 연결하면 의심이 커질 뿐입니다. 인센티브를 얻지 못하면(그리고 얻더라도) “그만두는 것이 실제로 내 삶을 더 좋게 만들까? 그만두고 원하는 것을 얻지 못하면, 그 방법을 올바르게 사용했을까?”와 같은 의심스러운 생각을 하기 시작할 것이기 때문입니다. 이런 생각은 희생의 감정을 증가시키고 따라서 괴로움을 만듭니다.

또 다른 전형적인 예는 온라인이나 포럼 협정입니다. 이는 일정 기간 동안 유혹을 없애는 장점이 있습니다. 그러나 일반적으로 다음과 같은 이유로 실패합니다.

1. 인센티브가 거짓입니다. 다른 사람들이 그렇게 한다고 해서 왜 멈추고 싶어합니까? 이 모든 것은 추가적인 압력을 생성하고 희생의 느낌을 증가시킬 뿐입니다. 모든 사용자가 특정 시간에 진정으로 멈추고 싶어한다면 괜찮지만, 모두가 비밀리에 원하더라도 멈추도록 강요할 수는 없습니다. 그들이 그렇게 할 준비가 될 때까지 협정은 추가적인 압력을 생성하여 시청하려는 욕구만 증가시킵니다. 이것은 그들을 비밀 시청자로 만들어 의존감을 더욱 증가시킵니다.
2. 의지력 방법을 사용하여 서로에게 의존하면 속죄 기간을 거치는 느낌이 들며, 그 동안 충동이 사라질 때까지 기다립니다. 그들이 포기하면 실패감이 있습니다. 의지력 방법을 사용하면 참가자 중 적어도 한 명이 포기하게 되어 다른 참가자에게 그들이 기다려온 변명을 제공합니다. 그것은 그들의 잘못이 아닙니다. 그들은 참았을 것이지만 ’프레드’가 그들을 실망시켰습니다. 진실은 그들 대부분이 이미 부정행위를 했다는 것입니다.
3. 공로를 공유하는 것은 의존의 반대 개념입니다. 포르노를 끊는 데는 놀라운 성취감이 있으며, 혼자 할 때 친구와 온라인 친구로부터 받는 찬사는 처음 며칠 동안 엄청난 도움이 될 수 있습니다. 그러나 모든 사람이 동시에 할 때 공로를 공유해야 하며 결과적으로 도움이 줄어듭니다.

4. 또 다른 고전적인 예는 구루의 약속입니다. 중단하면 더 이상 줄다리기에 참여하지 않기 때문에 행복을 얻을 수 있으며, 뇌가 다시 배선되고 충동 제어를 회복합니다. 그러나 이것이 당신을 섹스 신으로 만들거나 복권에 당첨시키지는 않을 것이라는 점을 명심해야 합니다. 당신 외에는 아무도 당신이 포르노를 끊는지에 대해 조금도 신경 쓰지 않습니다. 하루에 세 번 포르노를 보고 PIED가 있다고 해서 약한 사람이 아니고, 중독자이지만 그렇지 않다고 해서 강한 사람이 아닙니다.

자신을 속이는 것을 멈추세요. 연봉 12개월치에 10개월치 일할 수 있는 일자리 제안이나, 일상의 스트레스와 긴장에 대처하는 뇌의 능력을 저하시킬 위험, 신뢰할 수 있는 발기와의 갈등, 평생의 정신적, 신체적 고문과 노예 생활이 그들을 멈추지 못했다면, 위의 몇 가지 허황된 인센티브는 아무런 차이를 만들지 못할 것이고, 희생이 더 나쁘게 보이게 만들 뿐입니다. 대신, 반대편에 집중하세요.

"내가 그걸로 뭘 얻는 거지? 왜 포르노를 봐야 할까?"

줄다리기의 반대편을 계속 바라보고 포르노가 당신에게 무엇을 해주고 있는지 자문해보세요. 전혀 아무것도 아닙니다. 왜 그럴 필요가 있을까요? 당신은 그럴 필요가 없습니다! 당신은 그저 스스로를 벌하고 있을 뿐입니다. 파스칼의 내기입니다. 잃을 것이 거의 없고(각성 감소), 큰 이익(완전하고 안정적인 각성, 정신적 안녕과 행복)을 얻을 가능성이 있으며 큰 손실을 볼 가능성도 없습니다.

그럼 왜 친구와 가족에게 그만두겠다고 선언하지 않나요? 글쎄요, 그러면 당신은 기뻐하고 행복한 비사용자가 아니라 자랑스러운 전 중독자 또는 전 사용자가 될 것입니다. 파트너가 이것을 일종의 뉴에이지 방식으로 더 많은 섹스를 하려는 계략으로 볼 수 있기 때문에 약간 무서워할 수도 있습니다. 그들은 또한 당신이 섹스 머신으로 변하는 것을 두려워할 수도 있습니다. 그들이 열린 마음을 가지고 있지 않으면 설명하기 어렵습니다.

다른 사람들이 당신을 도와서 그만두게 하려는 시도는 그 작은 괴물에게 더 많은 힘을 줍니다. 그것을 당신의 마음에서 밀어내고 완전히 무시하는 것은 그것에 대해 생각하지 않으려고 하는 효과가 있습니다. 대신 마음챙김을 하세요. 생각, 신호(혼자 집에 있음) 또는 무심한 생각을 발견하자마자, 그냥 스스로에게 "좋아, 나는 더 이상 포르노의 노예가 아니야. 나는 자유롭고 성별의 차이를 알게 되어 행복해!"라고 말하세요. 이렇게 하면 생각으로 가는 산소가 차단되고 충동과 갈망으로 타오르는 것을 멈출 것입니다. 이 측면에서 마음챙김 명상을 연습하는 것은 생각의 비인격화를 돕는 데 도움이 될 수 있습니다.

제 21 장

포르노를 끊는 쉬운 방법

이 장에는 포르노를 끊는 쉬운 방법에 대한 지침이 들어 있습니다. 지침을 따르면 포르노를 끊는 것이 비교적 쉬운 것부터 즐거운 것까지 다양하다는 것을 알게 될 것입니다! 아래 지침을 따르면 포르노를 끊는 것이 엄청나게 쉽습니다. 해야 할 일은 두 가지뿐입니다.

1. 다시는 포르노를 보지 않겠다고 결심하세요.
2. 낙담하지 마세요. 기뻐하세요.

아마도 이렇게 묻고 계실 겁니다. "이 책의 나머지 부분이 왜 필요한가요? 왜 처음부터 그렇게 말할 수 없었을까요?" 글쎄요, 답은 결국 그것에 대해 침울해져서 결국 결정을 바꾸었을 거라는 겁니다. 아마 이미 여러 번 그렇게 했을 겁니다.

이미 말했듯이, 포르노는 미묘하고 사악한 함정입니다. 끊는 데 있어서 가장 큰 문제는 도파민 중독이 아닙니다. 도파민 중독은 확실히 문제이긴 하지만 가장 중요한 문제는 아닙니다. 바로 세뇌입니다. 따라서 먼저 모든 신화와 망상을 파괴해야 합니다. 적을 이해하고, 그들의 전략을 알면 쉽게 이길 수 있습니다. 끊으려고 노력하면서 인생의 많은 시간을 흑인 우울증에 시달리며 보냈지만, 마침내 벗어나자 나쁜 순간 없이 바로 제로로 돌아갔습니다. 금단 기간 동안에도 즐거웠고 그 이후로는 아무런 고통도 없었습니다. 오히려 제 인생에서 일어난 가장 멋진 일 중 하나였습니다.

마지막 시도는 달랐습니다. 요즘 모든 사용자와 마찬가지로, 저는 이 문제에 대해 진지하게 생각했습니다. 그때까지 실패한 뒤에는 다음에는 더 쉬울 거라는 생각으로 스스로를 위로하는 게 일상이었다. 평생 이런 길을 가야 한다는 생각은 한 번도 해본 적이 없었다. 그 생각이 나를 공포에 질리게 했고, 나는 그 주제에 대해 매우 깊이 생각하기 시작했다.

브라우저를 무의식적으로 실행하기보다는, 대신 내 감정을 분석하고 이미 알고 있는 것을 확인했습니다. 포르노를 즐기지 못했고, 더럽고 역겹다고 생각했습니다. 다른 지역에 사는 비사용자나 튜브 사이트를 전혀 알지 못하는 노인들을 살펴보기 시작했습니다. 그때까지 비사용자는 우유부단하고, 사교적이지 않고, 까다로운 사람으로 여겼습니다. 하지만 그들이 나타났을 때 그들을 살펴보니, 그들은 오히려 더 강하고 느긋해 보였습니다. 그들은 삶의 스트레스와 긴장을 이겨낼 수 있는 듯했고 포르노 사용자보다 사교적인 기능을 더 즐기는 듯했습니다. 그들은 확실히 포르노 사용자보다 더 많은 반짝임과 열정을 가지고 있었습니다.

전 사용자들과 이야기를 나누기 시작했습니다. 그때까지 저는 그들이 건강이나 종교적 이유로 포기하도록 강요당했다고 생각했고, 항상 비밀리에 하렘 방문을 갈구하고 있었습니다. 몇몇은 "이상한 괴로움이 생기긴 하지만, 너무 드물어서 신경 쓸 가치가 없어."라고 말했습니다. 대신 대부분은 "그럴까? 농담이겠지! 인생이 이렇게 좋았던 적은 없었어!"라고 말했습니다. 실패조차도 그들에게는 낙오와 같았습니다. 그들은 스스로를 비난하지 않고 무조건적으로 받아들였습니다. 진짜로 훌륭한 선수의 실수를 받아들이는 코치처럼요. 전직 사용자와 이야기를 나누면서 내 마음속에 항상 품고 있던 또 다른 신화, 즉 내 안에 타고난 약점이 있다는 신화가 무너졌습니다. 결국 모든 사람이 이런 개인적인 악몽을 겪는다는 것을 깨달았습니다.

기본적으로 저는 스스로에게 이렇게 말했습니다. "수많은 사람들이 지금 그만두고 완벽하게 행복한 삶을 살고 있어. 시작하기 전에는 그럴 필요가 없었고 이 더러움에 익숙해지기 위해 열심히 노력해야 했던 걸 기억할 수 있어. 그럼 왜 지금 해야 하나요?"* 어쨌든 저는 포르노를 즐기지 않았고, 그 모든 더러운 의식을 싫어했으며, 이 역겨운 중독에 노예가 되어 남은 인생을 보내고 싶지 않았습니다. 그러고 나서 저는 스스로에게 이렇게 말했습니다.

"좋든 싫든, 당신은 마지막 세션을 마쳤습니다."

저는 바로 그 순간부터 다시는 세션을 할 수 없을 거라는 걸 알았습니다. 쉬울 거라고 기대한 게 아니라, 오히려 그 반대였습니다. 저는 몇 달 동안 흑인 우울증에 시달리고 남은 인생을 가끔씩 괴로움을 겪으며 보낼 거라고 확신했습니다. 하지만 처음부터 완벽한 행복이었습니다.

왜 그렇게 쉬웠는지, 왜 그 무서운 금단 증상을 겪지 않았는지 알아내는 데 오랜 시간이 걸렸습니다. 그 이유는 그런 것이 존재하지 않기 때문이고, 괴로움을 만드는 것은 의심과 불확실성 때문입니다. 아름다운 진실은 포르노를 끊는 것은 쉽다는 것입니다. 우유부단함과 침울함 때문에 어려울 뿐입니다. 중독되어 있어도, 사용자는 특정 시간에 비교적 오랫동안 그것 없이 지낼 수 있습니다. 원하지만 가질 수 없을 때만 고통받습니다.

따라서 쉽게 만드는 열쇠는 중단을 확실하고 최종적으로 만드는 것입니다. 희망하는 것이 아니라, 그것을 끊었다는 것을 알고, 결정을 내렸습니다. 결코 의심하거나 의문을 제기하지 마십시오. 사실, 그 반대입니다. 항상 기뻐하십시오! 처음부터 확신할 수 있다면 쉬울 것입니다. 하지만 어떻게 처음부터 확신할 수 있습니까? 그래서 책의 나머지 부분이 필요한 것입니다. 시작하기 전에 마음 속으로 명확히 해야 할 몇 가지 필수 사항이 있습니다.

1. 당신이 그것을 이룰 수 있다는 것을 깨달으십시오. 당신은 다른 것이 없으며 당신을 보게 할 수 있는 사람은 당신 자신뿐입니다. 그 스타가 아니라, 그들이 남성성을 감소시키는 데 이용당하는 것을 꿈에서도 생각하지 않는 것입니다.
2. 포기할 것은 전혀 없습니다. 반대로, 엄청난 긍정적인 이득을 얻을 수 있습니다. 건강하고 부유해질 뿐만 아니라 좋은 시간을 더 즐기고 나쁜 시간에 덜 비참할 것입니다.
3. 엿보기나 단 한 번의 방문이라는 것은 없습니다. 포르노는 약물 중독이며 연쇄 반응입니다. 이상한 방문에 대해 불평함으로써 당신은 불필요하게 자신을 처벌할 뿐입니다.
4. 포르노를 당신을 해칠 수 있는 '남자들이 그럴 것이다'라는 습관이 아니라 약물 중독으로 보십시오. 좋아하든 싫어하든, 당신은 질병을 앓고 있습니다. 모래 속에 머리를 파묻는다고 해서 사라지지 않을 것입니다. 모든 불구 질환과 마찬가지로, 그것은 평생 지속될 뿐만 아니라 기하급수적으로 악화된다는 것을 기억하세요. 그것을 치료하기 가장 쉬운 시기는 지금입니다.
5. 질병(신경 중독)을 사용자인지 아닌지에 대한 사고방식에서 분리하세요. 모든 사용자는 중독되기 전으로 돌아갈 기회가 주어진다면 그 기회를 잡을 것입니다. 오늘 그 기회가 있습니다! 그것을 '포기'라고 생각하지 마세요.

마지막으로 방문했다고 최종 결정을 내리면 이미 비사용자가 됩니다. 사용자는 포르노로 자신을 파괴하면서 인생을 보내는 불쌍한 사람들 중 하나입니다. 비사용자는 그렇지 않은 사람입니다. 최종 결정을 내리면 이미 목표를 달성한 것입니다. 사실에 기뻐하세요. 앉아서 침울하게 화학 중독이 사라지기를 기다리지 마세요. 나가서 즉시 삶을 즐기세요. 중독되어 있어도 삶은 놀랍고 중독되지 않았을 때는 매일이 훨씬 더 좋아질 것입니다.

쉽게 끊을 수 있는 열쇠는 최대 3주 동안 금단 기간 동안 완전히 금욕하는 데 성공할 수 있다는 확신을 갖는 것입니다. 올바른 마음가짐이라면 이것이 엄청나게 쉽다는 것을 알게 될 것입니다.

이 단계에서 처음에 요청한 대로 마음을 열었다면 이미 탈출하기로 결정했을 것입니다. 이제 당신은 흥분의 감정을 느낄 것입니다. 마치 끈을 잡아당기는 개처럼, DeltaFosB 포르노 워터 슬라이드를 부수기를 기다릴 수 없습니다. 우울하고 암울한 감정이 든다면, 그것은 다음 중 하나일 것입니다:

1. 뭔가 마음에 와 닿지 않는다. 위의 다섯 가지 요점을 다시 읽고 그것이 사실이라고 믿는지 자문해 보세요. 어떤 요점이라도 의심된다면 책의 해당 부분을 다시 읽어 보세요.
2. 실패 자체를 두려워합니다. 걱정하지 말고 계속 읽으면 성공할 것입니다. 인터넷 포르노 사업은 거대한 규모의 자신감 속임수입니다. 똑똑한 사람들은 자신감 속임수에 속지만, 속임수를 알게 된 바보만이 계속해서 스스로를 속입니다.
3. 모든 것에 동의하지만 여전히 비참합니다. 그럴 필요가 없습니다! 눈을 뜨세요. 놀라운 일이 일어나고 있습니다. 감옥에서 탈출하려고 하는데, 올바른 마음가짐으로 시작하는 것이 중요합니다."내가 비사용자라는 게 참 신기하네!"

지금 해야 할 일은 금단 기간 동안 그 마음가짐을 유지하는 것뿐이며, 다음 몇 장은 그렇게 할 수 있도록 구체적인 사항을 다룹니다. 금단 기간이 지나면 그런 식으로 생각할 필요가 없고, 자동적으로 생각하게 될 것입니다. 인생에서 유일한 미스터리는 왜 전에는 보지 못했을까 하는 것입니다. 하지만 두 가지 중요한 경고가 있습니다.

- 책을 다 읽을 때까지 마지막 방문 계획을 미루세요.

- 최대 3주간의 금단 기간이 여러 번 언급되었는데, 이는 오해를 불러일으킬 수 있습니다. 첫째, 무의식적으로 3주 동안 고통을 겪어야 한다고 느낄 수 있습니다. 그럴 필요가 없습니다. 둘째, “어떻게든 3주 동안 금단해야 괜찮을 거야.”라고 생각하는 함정을 피하세요. 3주 후에는 실제로 마법 같은 일이 일어나지 않을 것이고, 갑자기 비사용자는 사용자와 실제로 다른 점을 느끼지 못하기 때문입니다. 3주 동안 중단하는 것에 대해 우울해한다면, 아마도 3주 후에도 여전히 우울해할 것입니다. 요약하자면, 지금 당장 “다시는 사용하지 않을 거야, 정말 대단하지 않아?”라고 말하면서 시작할 수 있다면, 3주 후에는 모든 유혹이 사라질 것입니다. 반면에 “포르노 없이 이 3주를 버틸 수만 있다면…”이라고 말한다면, 3주가 지난 후에 하렘 방문을 간절히 원할 것입니다.

이렇게 생각해 보세요. 뇌는 현상 유지를 원하기 때문에, 중단하면 좋은 것을 잃는다는 믿음에 사로잡혀 있다면, 당연히 끔찍한 기분이 들 것입니다. 뇌가 믿지 않는다면 어떤 식으로든 느끼도록 강요하는 것은 불가능합니다. 이것이 포르노가 당신에게 아무것도 주지 않는다는 환상을 없애는 데 어려움을 겪는 것이 중요한 이유입니다. 그렇게 하면 아무것도 희생하지 않는다는 것을 알 수 있습니다.

성적 기능 장애는 뇌와 정신 구조와 많은 관련이 있습니다. 인터넷 포르노는 뇌의 보상 회로를 재구성하고 정신에 ‘의심하는’ 사고방식을 줍니다. 이러한 자기 의심은 의심할 여지 없이 성적 기능 장애를 일으킬 것입니다. 상체에 모든 욕망을 가지고 있지만 하체에는 각성이 없는 것은 사고방식에 일어날 수 있는 최악의 일입니다. 로맨스와 함께하는 리비도는 죽을 때까지 가질 수 있는 청춘의 만병통치약입니다. 그만두면 가능성을 높게 유지할 수 있지만, 그것이 유일하거나 가장 큰 이득은 아닙니다. 노예 상태에서의 자유입니다!

제 22 장

금단 기간

마지막 세션 후 최대 3주 동안 금단 증상을 겪을 수 있습니다. 이는 두 가지 완전히 별개이지만 뚜렷한 요인으로 구성됩니다.

1. 도파민 금단 증상. 배고픔과 유사한 공허하고 불안한 느낌으로, 갈망이나 '꼭 해야 할 일'이라는 느낌으로 식별됩니다.
2. 광고, 온라인 검색, 전화 대화 등과 같은 특정 외부 자극의 심리적 트리거.

이 두 가지 뚜렷한 요인을 이해하고 구별하지 못하면 의지력 방법을 사용하여 성공하기 어렵고, 결국 많은 사람이 다시 함정에 빠지는 이유입니다. 도파민 금단 증상은 신체적 고통을 유발하지 않지만, 그 힘을 과소평가하지 마십시오. 하루 동안 음식을 먹지 않으면 '배고픔 통증'이라고 말합니다. 배가 울릴 수는 있지만 신체적 고통은 없습니다. 그럼에도 불구하고 배고픔은 강력한 힘이며 음식을 박탈당하면 매우 짜증이 날 가능성이 있습니다. 우리 몸이 도파민 러시를 갈구할 때와 비슷한데, 차이점은 우리 몸이 독이 아니라 음식을 필요로 한다는 것입니다. 올바른 마음가짐을 갖고 있다면 금단 증상은 쉽게 극복되고 매우 빠르게 사라집니다.

의지력 방법으로 며칠 동안 금단을 하면 도파민 플러시에 대한 갈망이 곧 사라집니다. 어려움을 유발하는 것은 두 번째 요인인 세뇌입니다. 사용자는 특정 시간과 특정 상황에서 금단 증상을 완화하는 습관이 생겨서 아이디어가 연관됩니다("발기가 되었으니 포르노를 봐야겠다." 또는 "노트북을 놓고 침대에 누워서 행복감을 느끼려면 세션을 해야겠다."). 이 효과는 예를 들어 가장 잘 설명할 수 있습니다. 차가 있고 방향 지시등이 왼쪽에 있지만 다음 차에서는 오른쪽에 있습니다. 왼쪽에 있다는 것을 알고 있지만 몇 주 동안은 방향을 지시하고 싶을 때 와이퍼를 켭니다.

정지도 비슷합니다. 초기에는 트리거 메커니즘이 특정 시간에 작동합니다. 세션을 원한다고 생각할 것이므로 세뇌에 맞서는 것이 처음부터 필수적이며 이러한 신호와 트리거가 빠르게 사라지게 할 것입니다. 의지력 방법에서 사용자는 자신이 희생을 하고 있다고 믿기 때문에 그것에 대해 침울해하고 충동이 사라질 때까지 기다리고 있으며 이러한 트리거 메커니즘을 제거하는 것과는 반대로 실제로는 증가하게 됩니다. 마찬가지로 구루 사고에서 사용자는 언제 신이 될지 궁금해하기 시작하고 심지어 그러한 생각을 하지 말라고 요구하여 자기 혐오와 실패의 길을 닦습니다.

일반적인 트리거는 혼자 있는 시간, 특히 친구들과 함께하는 사교 모임입니다. 다른 방법을 사용하여 그만두는 전 사용자는 평소의 버팀목이나 즐거움을 박탈당했다고 느끼기 때문에 이미 비참합니다. 그들의 친구들은 파트너와 함께 있고 친밀하게 행동합니다. 사용자는 싱글이거나 파트너로부터 '아무것도' 얻지 못하고 있으며 이제는 즐거운 사교 모임이어야 할 것을 더 이상 즐기지 않습니다. 그들의 기존의 뇌 워터 슬라이드는 파트너를 유혹하려고 하는 것보다 더 쉬운 포르노로 이어집니다.

섹스에 대한 권리 의식과 웰빙의 연관성 때문에 그들은 이제 세 배의 타격을 입고 있으며 세뇌는 실제로 증가합니다. 그들이 단호하고 충분히 오래 버틸 수 있다면 결국 자신의 운명을 받아들이고 삶을 계속 살아갑니다. 그러나 세뇌의 일부는 여전히 남아 있으며 두 번째로 비참한 측면은 사용자가 그만두었지만 몇 년이 지난 후에도 특정 경우에 '하렘에 마지막으로 한 번만 방문'하고 싶어한다는 것입니다. 그들은 자신의 마음 속에만 존재하는 환상을 그리워하고 있으며 불필요하게 스스로를 고문합니다.

EasyPeasy에서도 트리거에 대응하는 것이 가장 흔한 실패입니다. 전 사용자는 인터넷 포르노를 일종의 위약이나 설탕 알약으로 여기는 경향이 있으며, "포르노가 나에게 아무런 효과가 없다는 건 알지만, 효과가 있다고 생각하면 어떤 경우에는 도움이 될 거야."라고 생각합니다. 설탕 알약은 실제적인 신체적 도움은 주지 않지만, 진정한 증상을 완화하는 강력한 심리적 도움이 될 수 있으므로 유익합니다. 그러나 인터넷 포르노와 습관적인 자위 행위는 설탕 알약이 아닙니다. 왜 그럴까요? 포르노는 완화하는 증상을 만들어내고 완전히 완화하지 못합니다.

비사용자 또는 몇 년 동안 중단한 성공적인 사용자와 관련될 때 효과를 이해하는 것이 더 쉬울 수 있습니다. 파트너를 잃은 사용자의 경우를 생각해 보세요. 그런 때, 좋은 의도로 “하렘 방문을 한 번 하면 진정될 거야.”라고 말하는 것은 꽤 흔한 일입니다. 제안이 수락되면 도파민 중독이 없고 따라서 금단 증상도 없기 때문에 진정 효과가 없습니다. 기껏해야 잠깐 심리적으로 활력을 북돋아줄 뿐입니다.

세션이 끝난 후에도 원래의 비극은 그대로입니다. 사실, 그 사람은 이제 금단 증상을 겪고 선택을 해야 하기 때문에 더 심해질 것입니다. 참을지, 아니면 워터 슬라이드를 반복해서 타서 비참함의 사슬을 다시 시작해서 구제책을 찾을지 말입니다. 제공된 모든 포르노는 덧없는 심리적 활력을 주었을 뿐이며, 책이나 기분 좋은 영화, 심지어 나쁜 영화로도 얻을 수 있는 것과 같은 것입니다. 많은 비사용자와 전사용자가 이런 경우로 인해 다시 중독되었습니다. 마음속으로 확실히 기억하세요. 도파민 러시가 필요한 것이 아니라 그것을 어떤 것으로 계속 간주함으로써 자신을 더 괴롭히고 있을 뿐입니다. 일종의 소품이나 부스트입니다. 비참할 필요는 없습니다.

오르가즘은 좋은 관계를 만들어내지 못하고, 대부분 관계를 망칩니다. 또한 공개적으로 애정을 표현하는 사람들이 모든 상황을 즐긴다는 것은 전적으로 사실이 아니라는 점을 기억하세요. 친밀감은 파트너가 부끄러움 없이 반응할 수 있는 사적인 상황에서 가장 잘 즐길 수 있습니다. 오르가즘으로 유도된 도파민 중독자가 될 필요는 없습니다. 일련의 삶의 사건의 자연스러운 결과로 발생하는 경우 괜찮지만, 그 상황과 그 상황 없이 삶을 즐기세요.

포르노가 그 자체로 즐거운 것이라는 개념을 포기한 후, 많은 사용자는 “만약 깨끗한 인터넷 포르노가 있었으면”이라고 생각합니다. 깨끗한 소프트 포르노가 있고, 그것을 시도한 사람은 곧 그것이 시간 낭비라는 것을 알게 됩니다. 포르노를 사용하는 유일한 이유는 도파민 플러시를 얻기 위한 것이라는 것을 마음속으로 분명히 하십시오. 포르노에 대한 도파민 갈망이 사라지면 온라인 하렘을 방문할 필요가 없을 것입니다.

고통이 실제 도파민 금단 증상 또는 트리거/신호 메커니즘 때문인지는 상관없이 받아들이십시오. 신체적 고통은 존재하지 않으며 올바른 마음가짐이라면 문제가 되지 않을 것입니다. 금단에 대해 걱정하지 마십시오. 그 감정 자체는 나쁘지 않습니다. 문제는 원하고 거부당하는 느낌과 관련이 있다는 것입니다. 그것에 대해 침울해하는 대신 인정하십시오. “이게 뭔지 알아요, 포르노 금단이에요. 사용자들은 평생 이런 고통을 겪고 중독자로 만듭니다. 비사용자는 이런 고통을 겪지 않습니다. 고통, 그것은 이 거짓말 중독의 많은 악 중 하나입니다. 내 뇌에서 이 악을 정화하고 있다는 것이 놀랍지 않습니까!“

즉, 앞으로 3주 동안 몸 안에 약간의 트라우마가 있겠지만, 그 주와 남은 인생 동안 놀라운 일이 일어날 것입니다. 당신은 끔찍한 질병을 스스로 없애고, 보너스가 가볍고 일시적인 트라우마보다 훨씬 더 크고, 실제로 금단 증상을 즐길 것입니다. 그것은 당신의 뱃속에 사는 포르노 촌충을 굶기는 흥미진진한 게임처럼 즐거움의 순간이 될 것입니다. 당신은 그것이 당신을 살리기 위해 침대에 들도록 속이려고 하는 동안 3주 동안 그것을 굶겨야 합니다.

때때로, 그것은 당신을 비참하게 만들려고 할 것입니다. 때때로, 당신은 방심할 것입니다. 당신은 포르노 URL을 받거나 온라인에서 무언가를 우연히 발견하고는 멈췄다는 것을 잊어버리고, 기억할 때 약간의 박탈감을 느낄 것입니다. 이러한 속임수에 미리 대비하고, 어떤 유혹이 오더라도 그것은 오로지 당신 몸 안에 있는 괴물 때문에 온다는 것을 명심하고, 유혹에 저항할 때마다 전투에서 치명적인 일격을 가하는 셈이라는 것을 명심하세요.

무엇을 하든 포르노를 잊으려고 하지 마세요. 이것은 의지력 방법을 사용하는 PMOer가 몇 시간 동안 우울증에 빠지게 하는 원인 중 하나입니다. 그들은 결국 잊어버릴 수 있기를 바라며 매일을 보내려고 노력합니다. 잠을 잘 수 없는 것과 같습니다. 걱정할수록 더 어려워집니다. 어떤 경우든 잊을 수 없을 것입니다. 처음 며칠 동안은 ’작은 괴물’이 계속 상기시키고 피할 수 없을 것입니다. 여전히 노트북, 스마트폰, 잡지가 있지만 끊임없이 상기시켜 줄 것입니다.

요점은 나쁜 일이 일어나지 않으므로 잊을 필요가 없다는 것입니다. 사실, 놀랍고 멋진 일이 일어나고 있으며 하루에 천 번이나 그것에 대해 생각하더라도 매 순간을 음미하고 다시 자유로워지는 것이 얼마나 놀라운지 스스로에게 상기시키세요. 더 이상 스스로를 괴롭히지 않아도 된다는 순수한 기쁨을 상기하세요. 앞서 말했듯이, 고통이 즐거움의 순간이 되고, 포르노를 얼마나 빨리 잊을 수 있는지 놀라게 될 것입니다.

무엇을 하든 자신의 결정을 의심하지 마세요. 의심하기 시작하면 우울해지기 시작하고 더 악화될 것입니다. 대신, 우울한 순간을 이용해 활력을 북돋우세요. 우울증이 원인이라면 포르노가 우울증을 원인이라고 스스로에게 상기하세요. 친구가 URL을 전달해 주었다면, “더 이상 필요 없다고 말할 수 있어서 기뻐요.”라고 말하는 것을 자랑스러워하세요. 그러면 상대방이 상처받을 수 있지만, 상대방이 그것이 당신을 괴롭히지 않는다는 것을 알게 되면 반쯤은 당신에게 동참하게 될 것입니다.

기억하세요: 처음부터 중단해야 할 엄청나게 강력한 이유가 있습니다. 비용을 상기하고 몸과 마음의 오작동과 평생 마법에 시달리게 될 단순한 사실을 감수하고 싶은지 자문해보세요. 위험을 최소화하려는 작은 괴물의 노력을 염두에 두고, 무엇보다도 그 감정은 일시적일 뿐이며, 매 순간이 목표에 한 걸음 더 가까워진다는 것을 기억하세요.

일부 사용자는 평생 ’자동 트리거’를 역전해야 할까봐 두려워합니다. 다시 말해, 심리학을 사용하여 포르노가 필요 없다고 스스로를 속이며 살아야 한다고 믿습니다. 그렇지 않습니다. 낙관주의자는 병이 반만 차 있다고

보고 비관론자는 그것을 반쯤 비어 있다고 봅니다. 포르노의 경우, 병은 비어 있고 사용자는 그것이 가득 찼다고 봅니다. 인터넷 포르노를 사용하는 데는 이점이 없습니다. 이점이 있다고 생각하도록 세뇌된 사람은 사용자입니다. 포르노가 필요 없거나 원하지 않는다고 스스로에게 말하기 시작하면, 아주 짧은 시간 안에 말할 필요도 없게 되고, 스스로 아름다운 진실을 보게 됩니다. 그것은 당신이 해야 할 마지막 일입니다. 그것이 당신이 하는 마지막 일이 되지 않도록 하십시오.

제 23 장

한 번만 살짝 엿보기

이것은 의지력 방법을 사용하는 많은 사람들의 몰락입니다. 그들은 3~4일을 보내고 나서 그들을 넘기 위해 가끔 엿보기를 합니다. 그들은 이것이 사기에 미치는 파괴적인 영향을 깨닫지 못합니다.

대부분 사용자에게 튜브 사이트 하렘을 처음 엿보는 것은 실제 사람과의 섹스만큼 좋지 않았습니다. 깨끗한 클립은 거의 없고 멀리 떨어져 있어서 의식적인 마음에 활력을 불어넣고 “좋아, 그렇게 즐겁지는 않았어. 저는 충동을 잃어가고 있고 충격적인 것에 그렇게 관심이 없습니다.” 사실, 그 반대입니다. 오르가즘을 즐기는 것이 포르노를 그만둔 이유가 아니라는 것을 마음속으로 분명히 하십시오. 만약 사용자가 오르가즘만을 위해 거기에 있었다면, 그들은 결코 클립을 하나 이상 보지 않았을 것입니다. 당신이 포르노가 필요했던 유일한 이유는 그 작은 괴물에게 먹이를 주기 위해서였습니다. 4일 동안 굶은 후에 그 한 번의 엿보기가 얼마나 소중했을지 생각해보세요. 당신의 의식은 알지 못하지만, 당신의 몸이 받은 고갈은 당신의 잠재의식에 전달되고, 당신의 모든 건전한 준비는 훼손될 것입니다. 당신의 마음 뒤편에서 모든 논리에도 불구하고 세션이 소중하고 당신은 또 다른 세션을 원한다고 말하는 작은 목소리가 있을 것입니다.

그 작은 엿보기에는 두 가지 해로운 효과가 있습니다.

1. 그것은 당신의 몸에서 작은 괴물을 살아있게 합니다.
2. 더 나쁜 것은, 그것은 당신의 마음에서 큰 괴물을 살아있게 합니다. 만약 당신이 ’마지막 엿보기’를 했다면, 다음 엿보기를 하는 것이 더 쉬울 것입니다.

포르노는 쥐입니다 치즈 없는 함정, 독만. 의지력을 사용해서 치즈를 잡지 않도록 스스로를 설득해야 하지만 EasyPeasy는 그것이 독이라는 것을 보게 해줍니다. 피할 필요는 없고, 그냥 들어가지 않으면 됩니다.

무엇보다도 다음을 기억하세요:

‘한 번만 보기’는 사람들이 처음에 중독에 빠지는 방식입니다.

제 24 장

나에게 더 어려울까?

각 개인 사용자가 얼마나 쉽게 끊을지 결정하는 요인의 무한한 조합이 있습니다. 우선, 우리 각자는 고유한 성격, 직업, 개인적 상황, 타이밍, 신진대사 등을 가지고 있습니다. 특정 직업은 다른 직업보다 더 어려울 수 있지만 세뇌를 제거한다면 그럴 필요가 없습니다. 다음 몇 가지 예를 들어 보겠습니다.

가끔 의료 종사자에게는 어려울 수 있습니다. 우리는 의사들이 그 효과를 더 잘 알고 있기 때문에 더 쉬울 것이라고 생각하지만, 이것이 중단에 대한 더 강력한 이유를 제공하더라도 달성하는 것을 더 쉽게 만들지는 않습니다. 그 이유는 다음과 같습니다.

1. 건강 위험에 대한 끊임없는 인식은 두려움을 만들어내는데, 이는 금단 증상을 완화해야 할 필요성을 느끼는 상황 중 하나입니다.
2. 의사의 업무는 극도로 스트레스가 많고 일하는 동안 금단 증상의 추가 스트레스를 해소할 수 없습니다.
3. 그들은 나머지 인구에게 모범을 보여야 한다는 죄책감이라는 추가 스트레스를 받습니다. 이것은 그들에게 더 많은 압박을 가하고 박탈감을 증가시킵니다.

직장에서 힘든 하루를 보낸 후 포르노로 인해 스트레스가 잠시 해소되면 그 세션은 경험한 안도감과 잘못 연결됩니다. 이러한 잘못된 생각의 연관으로 인해 포르노가 모든 상황의 공로를 차지하게 되고, 포르노를 끊고 금단 증상을 겪으면서 갑자기 매우 소중해집니다. 이것은 일반 사용자의 한 형태이며 사용자가 장기간 금욕해야 하는 모든 상황에 적용됩니다. 의지력 방법에 따르면 사용자는 박탈당하고 세션 후에 오는 피로와 수면을 즐기지 못하기 때문에 비참합니다. 그들의 상실감은 크게 증가합니다. 그러나 먼저 포르노에 대한 세뇌와 침울함을 제거할 수 있다면 신체가 아민 전달 물질인 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민을 갈구하는 동안에도 휴식과 수면을 여전히 즐길 수 있습니다.

또 다른 어려운 상황은 지루함인데, 특히 스트레스 기간과 결합될 때 그렇습니다. 전형적인 예로는 학생과 싱글 맘, 스트레스가 많지만 단조로운 직장입니다. 의지력 방법을 중단하려고 시도하는 동안, 독신자는 '상실'에 대해 침울해하는 기간이 길어지고, 이는 우울증을 증가시킵니다. 다시 말하지만, 마음가짐이 올바르다면 이것도 쉽게 극복할 수 있습니다. 포르노를 끊었다는 사실을 계속해서 상기시켜준다고 걱정하지 마세요. 그런 순간을 이용해 사악한 괴물을 스스로 없애고 있다는 사실을 기뻐하세요.

긍정적인 마음가짐을 가지고 있다면 이런 고통은 즐거움의 순간이 될 것입니다. 기억하세요, 나이, 성별, 지능 또는 직업에 관계없이 모든 사용자는 모든 지침을 따른다면 쉽고 즐겁게 중단할 수 있습니다.

24.1 실패의 주요 이유

실패에는 두 가지 주요 이유가 있습니다. 첫 번째는 상업적, 온라인 뉴스 기사, 인터넷 검색 등 외부 자극의 영향입니다. 그들은 약한 순간에 처하거나 사회적 상황에서 친밀감을 보면 질투하기도 합니다. 이 주제는 이미 자세히 논의되었습니다. 그 순간을 이용해 한 번의 방문이나 엿보기라는 것은 없다는 것을 상기시키세요. 정신적 노예의 사슬을 끊었다는 사실에 기뻐하세요. 사용자가 당신을 부러워하고 당신은 그들을 불쌍히 여겨야 합니다. 왜냐하면 그들은 당신을 필요로 하기 때문입니다.

또 다른 이유는 나쁜 하루를 보내는 것입니다. 시작하기 전에 사용자이든 아니든 좋은 날과 나쁜 날이 있을 것이라는 것을 마음속으로 분명히 하세요. 교황과 살인자 모두에게 비가 내립니다. 인생은 상대적이며 기복없이는 기복을 겪을 수 없습니다. 의지력 방법의 문제점은 사용자가 나쁜 하루를 보내자마자 '하렘'을 방문하고 싶어서 우울해지기 시작하여 문제가 더욱 복잡해진다는 것입니다. 비사용자는 육체적으로뿐만 아니라 정

신적으로도 스트레스와 긴장을 더 잘 처리할 수 있습니다. 금단 기간 동안 나쁜 날이 있다면 그냥 받아들이세요. 중독되었을 때도 나쁜 날이 있었다는 것을 기억하세요. 그렇지 않았다면 끊기로 결정하지 않았을 겁니다. 그것에 대해 침울해하는 대신, 대신 인식하세요: “좋아요, 오늘은 별로 좋지 않지만 포르노가 그것을 치료할 수는 없을 거예요. 내일은 나아질 거고 적어도 놀라운 보너스가 있어. 그 끔찍한 중독을 끊었거든.”

포르노를 사용하는 사람이라면 포르노의 부정적인 면에 마음을 닫아야 합니다. 포르노를 사용하는 사람은 뇌 안개가 없고 그저 ’조금 침체’에 빠져 있을 뿐입니다. 인생에서 피할 수 없는 문제가 생기고 포르노를 원한다는 생각이 들 때, 당신은 행복하고 쾌활합니까? 물론 그렇지 않습니다. 일단 멈추면, 잘못된 모든 일을 당신이 멈췄다는 사실로 돌리는 경향이 있습니다.

일이 스트레스를 받으면, “이런 때라면 세션을 했을 거야.”라고 생각합니다. 사실이지만, 잊고 있는 중요한 것은 포르노가 문제를 해결하지 못했고, 당신은 그저 허황된 목발에 대해 침울해하면서 스스로를 벌하고 있다는 것입니다. 당신은 불가능한 상황을 만들고 있고, 포르노를 보고 자위할 수 없기 때문에 비참하지만, 그렇게 하면 더 비참해질 것입니다. 당신은 그것을 멈추는 것으로 올바른 결정을 내렸다는 것을 알고 있는데, 왜 당신의 결정을 의심함으로써 스스로를 처벌합니까?

기억하세요, 긍정적인 정신적 접근 방식은 필수적입니다. 항상.

제 25 장

대체물

대체물의 몇 가지 예로는 포르노 잡지, 정적인 인터넷 이미지, 포르노 다이어트 등이 있습니다. 어떤 것도 사용하지 마세요. 더 어렵게 만들 뿐, 더 쉽게 만들지는 않습니다. 고통이 생겨 대체물을 사용하면 고통이 더 오래 지속되어 더 어려워질 뿐입니다. 실제로 말하고자 하는 것은 공허함을 채우기 위해 포르노가 필요하다는 것입니다. 납치범이나 아이의 짜증에 굴복하는 것과 같을 것입니다. 고통을 계속 느끼고 고문을 더 오래 지속시키는 것입니다. 어떤 경우든 대체물은 고통을 덜어주지 못합니다. 당신의 갈망은 뇌의 특정 신경전달물질에 대한 것이며, 그것은 당신을 포르노에 대해 생각하게 할 뿐입니다. 다음 사항을 기억하세요.

1. 포르노를 대체할 수 있는 것은 없습니다.
2. 포르노가 필요하지 않습니다. 그것은 음식이 아니라 독입니다. 고통이 오면 금단 증상을 겪는 사람이 사용자이고, 사용하지 않는 사람이 아니라는 것을 기억하세요. 그것들을 있는 그대로 보세요. 약물의 또 다른 악입니다. 그것들을 괴물의 죽음으로 보세요.
3. 인터넷 포르노는 공허함을 만듭니다. 그것을 채우지는 않습니다. 뇌에 볼 필요가 없다고 빨리 가르칠수록 더 빨리 자유로워질 것입니다. 특히 남성 잡지, 영화, 로맨스 소설, 광고와 같이 포르노와 비슷한 것은 피하세요. 이것은 편협한 생각이 아닙니다. 로맨스와 섹스에 대해 이야기하는 것은 괜찮지만 포르노는 아닙니다. 언제 어디서 차별할 것인지 찾을 방법은 항상 있습니다. 소프트코어 포르노나 포르노 다이어트를 끊으려는 사용자 중 소수가 성공하고(자신의 관점에서) 그러한 사용에 성공했다고 생각하는 것은 사실입니다. 그러나 그들은 사용 때문에가 아니라 그럼에도 불구하고 그만둡니다. 많은 사람들이 여전히 이러한 조치를 권장한다는 것은 안타까운 일입니다.

포르노의 함정을 완전히 이해하지 못한다면 다이어트나 소프트 대체제가 매우 논리적으로 들리기 때문에 놀라운 일이 아닙니다. 포르노를 끊으려고 할 때, 물리쳐야 할 두 가지 강력한 적이 있다는 믿음에 근거합니다.

- 습관을 깨는 것.
- 끔찍한 신체적 금단 증상에서 살아남는 것.

두 명의 강력한 적을 물리쳐야 한다면, 동시에 싸우지 않고 한 번에 하나씩 싸우는 것이 현명합니다. 이론에 따르면, 포르노 사용을 처음 중단할 때는 일주일에 한 번으로 줄이거나 안전한 포르노를 사용합니다. 그런 다음 습관이 깨지면 점차적으로 공급을 줄여서 각 적을 따로 처리합니다.

이는 논리적으로 들리지만 잘못된 정보에 근거합니다. 포르노는 습관이 아니라 도파민 중독이며 금단 증상으로 인한 실제 신체적 고통은 거의 감지할 수 없습니다. 금연할 때 달성하려는 것은 신체와 뇌의 괴물을 가능한 한 빨리 죽이는 것입니다. 모든 대체 기술은 작은 괴물의 수명을 연장하는 것일 뿐이며, 이는 세뇌를 연장합니다. EasyPeasy는 마지막 세션 전에 세뇌를 없애서 즉시 금연을 쉽게 해줍니다. 작은 괴물은 곧 죽을 것이고, 죽어가는 동안에도 사용자가 되었을 때와 마찬가지로 문제가 되지 않을 것입니다.

생각해 보세요. 같은 약물을 추천함으로써 어떻게 약물 중독을 치료할 수 있을까요? 하드코어 인터넷 포르노를 그만두었지만 '안전한' 대안에 빠져서 작은 괴물의 정당화에 빠진 사람들에 대한 이야기가 온라인에 많이 있습니다. 안전한 포르노가 끔찍하지 않다는 사실에 속지 마세요. 첫 번째 고속 클립도 마찬가지였습니다. 모든 대체물은 모든 포르노와 정확히 같은 효과가 있습니다. 어떤 사람들은 먹기도 하지만, 세션을 원하는 공허한 느낌은 배고픔과 구별할 수 없지만, 하나는 다른 하나를 만족시키지 못합니다. 사실, 포르노를 원하게 만드는 것이 있다면, 그것은 배불리 먹는 것입니다. 이전에 설명했듯이, 포르노 다이어트와 안전한 포르노는 당신을 줄다리기 한가운데에 놓을 뿐이며, 유혹에 대한 저항이 너무 짜증나서 좋아하는 온라인 하렘을 방문하는 것에 안도감을 느낄 것입니다.

대체물의 가장 큰 악은 실제 문제인 세뇌를 연장하는 것입니다. 독감이 끝났을 때 대체물이 필요합니까? 물론 필요하지 않습니다. 포르노를 대체할 것이 필요하다고 말함으로써, 실제로는 희생을 하고 있다고 말하고 있는 것입니다. 의지력 방법과 관련된 우울증은 사용자가 자신이 희생을 하고 있다고 믿기 때문에 발생합니다. 당신이 하는 일은 한 가지 문제를 다른 문제로 대체하는 것뿐입니다. 음식, 담배 또는 술로 배를 채우는 데는 즐거움이 없습니다. 당신은 그저 살찐 채로, 비참해질 것이고, 금세 다시 약물을 복용하게 될 것입니다.

일반 사용자는 여행 중이나 가족 행사 등 일정 기간 동안 온라인에 접속할 수 없는 사람들처럼 자신이 받는 작은 보상을 박탈당하고 있다는 믿음을 떨쳐내기 어려워합니다. 어떤 사람들은 “포르노가 없었다면 어떻게 휴식을 취하는지 몰랐을 거야.”라고 말합니다. 이는 요점을 증명합니다. 종종 휴식을 취하는 것은 사용자가 필요로 하거나 원하기 때문이 아니라 중독자(그들은 중독자입니다)가 절실하게 가려움을 긁어야 하기 때문입니다.

포르노 세션은 결코 진정한 보상이 아니라는 점을 기억하세요. 그것은 벗는 즐거움을 느끼기 위해 꽉 끼는 신발을 신는 것과 같습니다. 따라서 약간의 보상이 필요하다고 느낀다면 그것을 대체품으로 삼으세요. 일하는 동안 신발이나 속옷을 너무 작은 사이즈로 신고 휴식을 취할 때까지 벗지 마세요. 그런 다음 벗을 때의 놀라운 휴식과 만족의 순간을 경험하세요. 아마도 그것은 다소 어리석을 것이라고 생각할 수도 있습니다. 당신은 절대적으로 옳습니다. 여전히 함정에 빠져 있는 동안은 시각화하기 어려울 수 있지만, 그것이 사용자들이 하는 일입니다. 곧 그 작은 ’보상’이 필요 없게 될 것이고, 여전히 함정에 빠진 친구들을 진짜로 불쌍히 여기고, 왜 그들이 요점을 알아차리지 못하는지 궁금해할 것이라는 것도 시각화하기 어렵습니다.

그러나 온라인 하렘 방문이 진짜 보상이었다고 계속 자신을 속이거나 대체물이 필요하다고 생각한다면, 박탈감과 비참함을 느낄 것입니다. 결국 다시 역겨운 함정에 빠질 가능성이 큽니다. 주부, 교사, 의사 및 기타 근로자처럼 진짜 휴식이 필요하다면, 중독되지 않아도 되기 때문에 곧 그 휴식을 더 즐길 수 있을 것입니다. 대체물이 필요하지 않다는 것을 기억하세요. 고통은 도파민에 대한 갈망이며 곧 사라질 것입니다. 앞으로 며칠 동안 그것을 소품으로 삼고 몸과 마음의 노예 상태와 의존에서 벗어나는 것을 즐기세요.

제 26 장

유혹 상황을 피해야 할까요?

지금까지 조언은 직접적이었으며 제안이 아닌 지시로 취급해 달라고 요청했습니다. 이 조언에는 타당하고 실용적인 이유가 있으며, 이러한 이유는 수천 건의 사례 연구에 의해 뒷받침되었습니다. 유혹을 피해야 할지 말지에 대한 질문에 대해서는 그렇지 않습니다. 각 사용자는 스스로 결정해야 합니다. 그러나 이 과정을 도울 수 있는 두 가지 유용한 제안이 있습니다. 앞으로 금단 증상이 올까 봐 두려워서 평생 포르노를 사용하게 되고, 이 두려움은 두 가지 뚜렷한 단계로 구성됩니다.

1단계 – "포르노 없이 어떻게 살아남을 수 있을까?"

이 두려움은 사용자가 싱글이거나 무성애자이거나 관심이 없거나 만날 수 없는 파트너가 있을 때 느끼는 공황 상태입니다. 이 두려움은 금단 증상으로 인한 것이 아니라 의존성에 대한 심리적 두려움, 즉 섹스와 오르가즘 없이는 살아남을 수 없다는 두려움입니다. 금단 증상이 가장 심할 때, 금단 증상이 가장 심할 때 금단 증상이 가장 심해집니다. 이는 사람들이 다이빙을 배울 때 느끼는 두려움과 같은 미지의 것에 대한 두려움입니다.

다이빙 보드는 높이가 1피트인데 실제로는 6피트인 것처럼 보입니다. 물은 깊이가 6피트인데 실제로는 1피트인 것처럼 보입니다. 머리를 박살낼 것이라고 확신하고 뛰어드는 데는 용기가 필요합니다. 뛰어드는 것이 가장 어려운 부분입니다. 용기를 찾으면 나머지는 쉽습니다! 이는 많은 의지가 강한 사용자가 결코 중단을 시도하지 않거나 시도해도 며칠밖에 버틸 수 없는 이유를 설명합니다. 사실 포르노 다이어트를 하는 사용자 중에는 멈추고, 실제로 폭식하고, 멈추기로 결정하지 않았을 때보다 더 빨리 더 가혹한 클립으로 확대합니다. 그 결정은 공황을 유발하여 스트레스를 주고 하렘으로 여행을 떠나라는 신호를 유발합니다. 하지만 지금은 그럴 수 없고, 박탈감에 대한 생각으로 이어지고 스트레스가 더 커집니다.

퓨즈가 끊어지고 브라우저를 시작하면 트리거가 빠르게 활성화됩니다. 걱정하지 마세요, 공황은 심리적인 것입니다. 의존하고 있다는 두려움입니다. 아름다운 진실은 중독되어 있을 때조차도 그렇지 않다는 것입니다. 당황하지 말고 자신을 던지지 마세요.

2단계 – 장기적 두려움

2단계는 장기적이며, 미래의 특정 상황이 즐겁지 않거나 포르노 없이는 트라우마에 대처할 수 없을 것이라는 두려움을 포함합니다. 걱정하지 마세요, 자신을 던질 수 있다면 그 반대가 사실임을 알게 될 것입니다. 유혹을 피하는 것 자체는 두 가지 범주로 나뉩니다.

1. "4일에 한 번 포르노 다이어트를 구독할 거예요. 어려울 때 온라인에 접속할 수 있다는 걸 알면 더 자신감이 생길 거예요. 실패해도 괜찮아요. 다음 주기에 며칠 더 추가하면 돼요."

이렇게 하는 사람들의 실패율은 완전히 그만두는 사람들보다 훨씬 더 높습니다. 이는 주로 금단 기간 동안 나쁜 순간을 보내고 있다면 브라우저에 접속해 위의 변명을 늘어놓으며 하렘을 방문하기 쉽기 때문입니다. 깨진 유리창처럼 자신의 규칙을 명백히 어기는 모욕을 당한다면 유혹을 극복할 가능성이 더 큽니다. 어떤 경우든 미루었다면 이미 그 고통은 지나갔을 것입니다. 그러나 이런 경우 실패율이 높은 주된 이유는 사용자가 처음부터 중단하는 데 완전히 전념하지 않았다고 느꼈기 때문입니다. 성공하는 데 필요한 두 가지 필수 요소는 다음과 같습니다.

- 확실성.
- "더 이상 포르노가 필요 없다는 게 놀랍지 않아요?"

어느 쪽이든, 도대체 왜 세션이 필요한 걸까요? 여전히 하렘을 방문해야 한다면 먼저 책을 다시 읽어보세요. 뭔가가 잘 맞지 않습니다. 당신의 마음 속의 거대한 세뇌 괴물을 완전히 죽일 시간을 가지세요.

2. “금단 기간 동안 스트레스가 많은 또는 사교적인 행사를 피해야 할까요?”

스트레스가 많은 상황의 경우, 그렇습니다. 자신에게 과도한 압력을 가하는 것은 의미가 없습니다. 술집이나 클럽과 같은 사교적인 행사의 경우 조언은 그 반대입니다. 바로 나가서 즐기세요! 포르노에 중독되어 있을 때조차도 섹스나 섹스의 전파적인 측면이 필요하지 않습니다. 나가서 섹스나 전파적인 섹스를 할 필요가 없다는 사실에 기뻐하세요. 이러한 압박 없이 삶이 훨씬 더 나은 아름다운 진실을 빠르게 증명해 줄 것입니다. 그 작은 괴물과 그 궁핍한 생각이 당신을 떠났을 때 얼마나 더 나을지 생각해보세요.

제 27 장

계시의 순간

일반적으로 탈출 후 3주 이내에 전 사용자는 계시의 순간을 경험합니다. 하늘이 더 밝아지고 세뇌가 완전히 끝나는 순간입니다. 포르노를 볼 필요가 없다고 스스로에게 말하는 대신 갑자기 마지막 실이 끊어졌고 다시는 필요하지 않고 남은 인생을 즐길 수 있다는 것을 깨닫습니다. 또한 이 지점에서 사용자를 동정의 대상으로 보기 시작합니다.

의지력 방법을 사용하는 중단자는 일반적으로 이 순간을 경험하지 못합니다. 왜냐하면 그들은 전 사용자가 된 것을 기쁘게 생각하지만 희생을 하고 있다고 믿으며 삶을 계속 살아가기 때문입니다. 중독이 심할수록 이 순간은 더욱 경이롭고 평생 지속됩니다. 인생에는 많은 즐거움이 있지만 실제로 경험하는 느낌을 다시 포착하는 것은 불가능합니다. 더 이상 포르노를 볼 필요가 없다는 기쁨은 다릅니다. 기분이 나쁘고 활력이 필요할 때 그 끔찍한 중독에 빠지지 않는 것이 얼마나 사랑스러운지 스스로에게 상기시킵니다. 많은 사람들이 그것을 인생에서 가장 위대한 사건 중 하나로 꼽습니다. 대부분의 경우 계시의 순간은 3주 후가 아니라 며칠 후에 일어납니다.

제 경우에는 마지막 하렘 방문을 마치기 전에 일어났습니다. 여기 있는 많은 독자들이 장을 다 읽기도 전에 "더 이상 말할 필요 없어요. 저는 모든 것을 너무나 분명하게 볼 수 있어서 다시는 포르노가 필요 없을 거라는 걸 알 수 있을 거예요." 받은 피드백에 따르면 이런 일이 자주 일어납니다. 이상적으로는 모든 지침을 따르고 심리학을 완전히 이해한다면 즉시 일어날 겁니다.

눈에 띄는 신체적 금단 증상이 사라지는 데는 약 5일이 걸리고, 전 사용자가 완전히 벗어나는 데는 약 3주가 걸린다고 하지만, 이런 지침은 두 가지 문제를 일으킬 수 있습니다. 첫 번째는 사람들의 마음에 5일에서 3주 동안 고통을 겪어야 한다는 생각이 자리 잡는 것입니다. 두 번째는 전 사용자가 "5일이나 3주 동안 살아남을 수 있다면 그 기간이 끝날 때 실제로 활력을 얻을 수 있을 거야."라고 생각하는 경향이 있다는 것입니다.

하지만, 그들은 즐거운 5일이나 3주를 보낸 다음, 중독과는 아무런 관련이 없지만 우리 삶의 다른 요인으로 인해 발생하는 모든 사람을 강타하는 재앙적인 날이 뒤따를 수 있습니다. 그러면 계시의 순간을 기다리는 전 사용자는 대신 우울증을 겪습니다. 자신감을 파괴할 수 있습니다. 마찬가지로, 지침이 없다면 전 사용자는 아무 일도 일어나지 않기를 기다리며 남은 인생을 보낼 수 있습니다. 이것이 의지력 방법을 사용하는 것을 중단한 대부분의 사람들에게 일어나는 일입니다.

사람들은 종종 5일과 3주의 의미에 대해 묻습니다. 그것은 그저 갑자기 그려진 기간일까요? 아니요, 확실한 날짜는 아니지만 수년에 걸친 피드백의 축적을 반영합니다. 중단한 지 약 5일이 되면 전 사용자는 중독을 마음의 주된 관심사로 삼지 않게 됩니다. 대부분의 전 사용자는 이 기간 동안 계시를 경험하는데, 일반적으로 한 때 대처할 수 없었거나 하렘 방문 없이는 즐겁지 않았던 스트레스가 많은 상황이나 사회적 상황에서 그렇습니다. 당신은 그것을 즐기거나 대처하고 있을 뿐만 아니라 포르노에 대한 생각이 전혀 떠오르지 않았다는 것을 갑자기 깨닫습니다. 그 지점부터는 보통 순조롭게 진행됩니다. 그때가 당신이 자유롭다는 것을 알게 되는 때입니다.

의지력 방법을 사용하여 중단하려는 많은 사람들의 경험과 제 경험에 따르면, 중단하려는 대부분의 진지한 시도가 실패하는 시기는 대략 3주입니다. 일반적으로 일어나는 일은 약 3주 후에 포르노를 보고 싶은 욕구를 잃었다는 것을 느낀다는 것입니다. 스스로에게 이를 증명해야 하므로 브라우저에 접속하여 하렘을 방문합니다. 이상한 느낌이 들지만, 그것을 걷어차 버렸다는 것을 증명합니다. 하지만 그 과정에서 신선한 도파민 러시 덕분에 DeltaFosB 워터 슬라이드에 기름을 바르게 되는데, 이는 지난 3주 동안 몸이 갈구했던 것입니다. 행위를 마치자마자 도파민이 몸에서 빠져나가기 시작합니다. 작은 목소리가 다시 들립니다. "아직 끊지 않았어, 또 끊고 싶어."

다시 끊기지 않으려고 바로 뒤로 물러나지 않고, 안전한 기간을 보내게 합니다. 다음에 유혹을 받을 때 "음, 다시 끊지 않았으니까, 또 끊는 건 해가 없어."라고 스스로에게 말할 수 있습니다. 당신은 이미 미끄러운 경사로를 내려가고 있습니다. 문제의 핵심은 계시의 순간을 기다리는 것이 아니라 브라우저를 닫으면 끝났다는

것을 깨닫는 것입니다. 당신은 당신의 작은 괴물에게 산소 공급을 차단했습니다. 지구상의 어떤 힘도 당신이 자유로워지는 것을 막을 수 없습니다. 그것에 대해 침울해하거나 계시를 기다리지 않는 한. 가서 삶을 즐기세요. 처음부터 대처하세요. 그 순간은 곧 올 것입니다.

제 28 장

마지막 방문

타이밍을 정했으니, 이제 마지막으로 하렘을 방문할 준비가 되었습니다. 방문하기 전에 두 가지 필수 사항을 확인하세요.

1. 성공할 자신이 있나요?
2. 암울하거나 뭔가 놀라운 것을 성취할 수 있다는 설렘이 있나요?

의심이 들면 먼저 책을 다시 읽어보세요. 포르노 함정에 빠지기로 결정한 적이 없다는 것을 기억하세요. 하지만 함정은 평생 당신을 노예로 만들기 위해 고안된 것입니다. 탈출하려면 멈추고 마지막 방문을 하겠다는 긍정적인 결정을 내려야 합니다.

지금까지 이 책을 읽은 유일한 이유는 탈출하고 싶어서라는 것을 기억하세요. 그러니 지금 긍정적인 결정을 내리고, 개인 브라우저 창을 닫을 때, 쉽든 어렵든, 다시는 하렘을 방문하지 않겠다고 엄숙하게 맹세하세요. 아마도 여러분은 과거에 이 서약을 여러 번 했지만 여전히 실패하고 있거나 끔찍한 트라우마를 겪어야 할까봐 걱정하고 있을 것입니다. 두려워하지 마십시오. 일어날 수 있는 최악의 일은 실패하는 것이므로 잃을 것이 전혀 없고 얻을 것이 많습니다.

하지만 실패에 대해 생각하는 것조차 멈추십시오. 아름다운 진실은 포기하기가 엄청나게 쉬울 뿐만 아니라 실제로 그 과정을 즐길 수 있다는 것입니다. 이번에는 EasyPeasy를 사용할 것입니다! 해야 할 일은 곧 주어질 간단한 지침을 따르는 것뿐입니다.

1. 지금 엄숙한 서약을 하고 그것을 의미하십시오.
2. 좋아하는 튜브 사이트의 사진과 클립을 의식적으로 탐색하고 사이트 관리자, 배우, 심지어 아마추어가 상품의 충격, 참신함, 초자연적 특성을 확대하려는 필사적인 시도를 살펴보고 즐거움이 어디에 있는지 자문하십시오.
3. 마침내 브라우저를 닫을 때는 “다시는 온라인 하렘을 방문하지 말아야지” 또는 “다른 하렘을 방문할 수 없어”라는 느낌으로 닫지 말고 “좋지 않아? 자유로워! 더 이상 포르노의 노예가 아니야!”와 같은 자유로움을 느끼면서 닫으세요. 저는 인생에서 이런 더러운 사이트를 다시 방문할 필요가 없습니다.”
4. 며칠 동안 뱃속에 작은 포르노 방해자가 있을 것이라는 점을 알아두십시오. 세션을 원하는 느낌만 알 수 있습니다. 이 작은 포르노 괴물은 도파민에 대한 약간의 신체적 갈망이라고 불립니다. 엄밀히 말해서 이것은 잘못된 것이며, 그 이유를 이해하는 것이 중요합니다. 그 작은 괴물이 죽는 데 최대 3주가 걸리기 때문에 전 사용자는 작은 괴물이 마지막 온라인 하렘 방문 후에도 계속 갈망할 것이라고 믿고, 따라서 이 기간 동안 유혹에 저항하기 위해 의지력을 사용해야 합니다. 사실이 아닙니다. 신체는 포르노에서 유발되는 도파민을 갈망하지 않습니다. 오직 뇌만이 갈망합니다.

다음 며칠 동안 엿보고 싶은 느낌이 든다면 뇌는 간단한 선택을 할 수 있습니다. 뇌는 그 느낌을 실제로 무엇인지 해석할 수 있습니다. 즉, 온라인 포르노 사이트를 처음 방문했을 때 시작된 공허하고 불안한 느낌이며, 그 다음에는 각각 “와!”하고 중얼거립니다. “나는 비사용자입니다!”**

또는 포르노에 대한 갈망을 느끼고 남은 인생을 고통받을 수도 있습니다. 잠깐 생각해보세요. 그게 엄청나게 어리석은 일이 아닐까요? “다시는 포르노를 보고 싶지 않아요”라고 말한 다음 남은 인생을 “방문하고 싶어요”라고 말하는 건요? 그게 의지력 방법을 사용하는 사람들이 하는 일이고, 그들이 그렇게 비참하게 느끼는 것도 당연합니다. 남은 인생을 절실하게 자신이 절대 가질 수 없기를 바라는 무언가를 위해 절망적으로 우울하게 보냅니다. 성공하는 사람이 매우 적고 성공하는 사람 중 일부는 결코 완전히 자유로울 수 없다고 느끼는 것도 당연합니다.

> ’이 정신적 그림을 마음속에 선명하게 그려보세요. 외부 자극이 당신을 방해하는 힘을 극복하는 데 매우 도움이 될 수 있기 때문입니다. 조용히 앉아 전화가 울리도록 내버려두고, 신호를 무시하고, 전화의 명령에 흔들리지 않는 모습을 그려보세요. 당신은 그것을 알고 있지만 더 이상 신경 쓰지 않고 따르지 않습니다. 또한 외부 신호 자체가 당신에게 아무런 힘이 없다는 사실을 마음속으로 선명하게 그려보세요. 당신을 움직일 힘이 없습니다. 과거에 당신은 순전히 습관적으로 그것에 복종하고, 반응했습니다. 원한다면, 반응하지 않는 새로운 습관을 형성할 수 있습니다.
>
> ‘또한, 반응하지 않는 것은 무언가를 하거나, 노력하거나, 저항하거나, 싸우는 것이 아니라 아무것도 하지 않는 것입니다. 하는 일에서 이완하는 것입니다. 당신은 그저 이완하고, 신호를 무시하고, 그 소환을 무시합니다. 전화벨은 당신이 습관적으로 통제하고 지금은 그 습관을 매우 의도적으로 바꾸기로 선택할 수 있는 모든 외부 자극에 대한 상징적 비유입니다.’
>
> — 맥스웰 몰츠, 새로운 사이코 사이버네틱스 12장.

의심하고 기다리는 것만이 그만두기 어렵게 만듭니다. 그러니 결코 자신의 결정을 의심하지 마세요. 당신은 그것이 올바른 결정이라는 것을 알고 있기 때문입니다. 의심하기 시작하면 이길 수 없는 상황에 처하게 됩니다. 방문을 갈구하지만 방문할 수 없는 비참한 상황입니다. 어떤 시스템을 사용하든 포르노를 끊을 때 무엇을 달성하려고 합니까? 다시는 보지 않으려고? 아니요! 많은 전 사용자가 그렇게 하지만 남은 인생을 박탈당한 기분으로 보냅니다.

사용자와 비사용자의 차이점은 무엇입니까? 비사용자는 포르노를 볼 필요도 없고 볼 의욕도 없으며, 갈망이 없고 보지 않기 위해 의지력을 행사할 필요가 없습니다. 그것이 당신이 달성하려고 하는 것이고, 그렇게 하는 것은 전적으로 당신의 힘 안에 있습니다. 포르노에 대한 갈망을 멈추거나 비사용자가 될 때까지 기다릴 필요가 없습니다. 마지막 브라우저 창을 닫고 도파민 공급을 차단하는 순간 완료됩니다. 당신은 이미 행복한 비사용자입니다!

다음과 같은 경우 행복한 비사용자로 남을 것입니다.

1. 당신은 결코 당신의 결정을 의심하지 않습니다.
2. 당신은 비사용자가 되는 것을 기다리지 않습니다. 그렇게 한다면, 당신은 그저 아무 일도 일어나지 않기를 기다리며 공포증을 만들 것입니다.
3. 당신은 포르노에 대해 생각하지 않으려고 하지 않거나 ’계시의 순간’이 오기를 기다리며 공포증을 만들지 않습니다.
4. 당신은 대체물을 사용하지 않습니다.
5. 당신은 다른 모든 사용자를 있는 그대로 보고 부러워하기보다는 그들을 불쌍히 여깁니다.

좋은 날이든 나쁜 날이든, 그만두었다고 해서 삶을 바꾸지 마세요. 바꾸면, 필요 없을 때 진정한 희생을 하는 셈이 됩니다. 기억하세요, 삶을 포기한 게 아닙니다. 아무것도 포기한 게 아닙니다. 오히려 끔찍한 질병에서 스스로를 치료하고 교활한 감옥에서 탈출한 겁니다. 시간이 흐르고 신체적, 정신적으로 건강이 좋아지면, 중독자였을 때보다 기분이 더 좋아지고 기분이 나쁠 때가 덜 나빠 보일 겁니다. 앞으로 며칠 동안이나 앞으로의 인생 내내 포르노에 대해 생각할 때마다 이렇게 생각하세요.

“와! “저는 비사용자입니다!”

28.1 마지막 경고

어떤 사용자도 중독되기 전으로 돌아갈 기회가 주어지고 지금의 지식을 가지고 있다면, 중독되기 전으로 돌아가려고 하지 않을 것입니다. 수만 명의 사람들이 수년간 중독에서 벗어나는 데 성공했지만, 다시 한번 중독되고 맙니다. 이 책이 중독에서 벗어나는 것을 비교적 쉽게 찾는 데 도움이 될 것이라고 믿습니다. 하지만 쉽게 끊을 수 있는 사용자는 다시 시작하는 것도 마찬가지로 쉽다는 점을 경고합니다. 이 함정에 빠지지 마십시오.

얼마나 오랫동안 끊었든, 다시 중독되지 않을 것이라고 얼마나 확신하든, 어떤 이유로든 포르노를 보지 않는 것을 평생의 규칙으로 삼으십시오. 미디어의 암시와 풍자에 저항하고, 포르노와 강박적 자위 행위가 많은 남성과 점점 더 많은 여성의 관계와 개인적 웰빙 감각을 파괴한다는 사실을 모른 채 포르노를 주류로 끌어들여 ’개방성’이라는 이미지를 어떻게 밀어붙이고 있는지 기억하십시오.

그 첫 번째 엿보기 또는 방문은 당신에게 아무런 도움이 되지 않습니다. 당신은 해소할 금단 증상이 없을 것이고, 그것은 당신을 끔찍하게 만들 것입니다. 그것은 당신의 마음과 뇌에 도파민 러시의 즐거움을 심어주고, 당신의 마음 뒤편에서 작은 목소리가 당신에게 다른 것을 원한다고 말할 것입니다. 그러면 당신은 잠시 비참하게 지내거나, 다시 모든 더러운 사슬을 시작하는 선택을 하게 됩니다.

제 29 장

피드백

이 전쟁은 사용자를 상대로 한 것이 아니라 포르노 산업의 함정을 상대로 한 것이며, 제가 그것을 즐기는 간단한 이유에서 벌어지고 있습니다. 감옥에서 탈출한 사용자에 대한 이야기를 들을 때마다 엄청난 쾌감을 느낍니다. 하지만 이 쾌감은 주로 두 가지 유형의 포르노 사용자 때문에 상당한 좌절 없이는 이루어지지 않았습니다. 이전 장의 경고에도 불구하고, 쉽게 끊을 수 있지만 나중에 빠져들어 다음에 성공할 수 없다는 것을 알게 된 사람들의 수에 계속 놀랐습니다.

늪에서 목까지 빠져들어 가라앉을 사람을 발견한 것과 같습니다. 그들을 끌어내면 고맙게 생각하지만 6개월 후에 바로 늪으로 다시 뛰어듭니다. 쉽게 끊고 다시 시작할 수 있는 사용자는 특별한 문제를 제기하지만, 당신이 자유로워지면 제발, 제발, 같은 실수를 하지 마세요. 그들은 그런 사람들이 여전히 빠져 있고 도파민이 부족하기 때문에 다시 시작한다고 믿습니다. 사실, 그들은 포르노에 대한 두려움을 잃는다. 그들은 "이상한 세션을 가질 수 있고, 다시 중독된다 하더라도 쉽게 끊을 수 있을 거야."라고 생각한다.

그렇게는 안 될 것 같다. 포르노를 끊는 것은 쉽지만 중독을 통제하는 것은 불가능하기 때문이다. 포르노를 끊는 데 필수적인 것은 포르노를 사용하지 않는 것이다.

사람들은 보통 EasyPeasy의 "쉬움"을 오해해서 포르노로 돌아온다.

얼음판의 차가운 콘크리트 바닥에 앉아 있는 사람을 상상해 보자. 그 맞은편 벽에는 완벽한 봄날이 보이는 창문이 있다. 나무가 부드럽게 흔들리고 새들이 지저귀고 바로 옆에 문이 잠겨 있지 않다.

얼음판에서 빠져나가는 데 의지력이 필요한가? 아니다! 빠져나가는 것이 머무르는 것보다 더 어려운가? 물론 아니다!(사실, 몸이 움직이기 때문에 조금 더 쉽다.) 제정신인 사람이 속지 않는 한 왜 그런 상황에 처해서 몇 달 또는 몇 년 동안 좌절을 겪을까?

EasyPeasy는 커튼을 밀어 사용자가 밖을 선명하게 볼 수 있도록 하고, 밖이 얼마나 끔찍할 수 있는지, 그리고 사용자가 방에서 얼마나 편안한지에 대한 망상을 제거합니다.

좌절스러운 사용자의 또 다른 범주는 멈추려고 시도하는 것이 너무 두려운 사람들이거나, 시도하더라도 큰 어려움을 겪는 실패에는 수치심이 없지만 시도하지 않는 것은 순전히 어리석은 짓입니다. 이렇게 생각해 보세요. 아무것도 피하고 있는 것입니다. 일어날 수 있는 최악의 일은 실패하는 것이고, 그럴 경우 지금보다 더 나쁘지 않습니다. 성공하는 것이 얼마나 멋진지 생각해보세요. 시도하지 않으면 이미 실패가 보장된 것입니다.

고통과 비참함에 대한 두려움. 걱정하지 말고 생각해보세요. 다시 포르노를 보지 않는다면 어떤 끔찍한 일이 일어날까요? 아무것도 일어나지 않습니다. 다시 보면 끔찍한 일이 일어날 것입니다. 파스칼의 내기 노트를 다시 읽어보세요. 어떤 경우든 공황 상태는 도파민 때문에 생기고 곧 사라질 것입니다. 가장 큰 이득은 그 두려움을 없애는 것입니다. 사용자들이 희미해지는 침투, 신뢰할 수 없는 성적 성과 또는 포르노에서 얻는 환상적인 쾌락을 기꺼이 감수할 것이라고 정말로 믿습니까? 공황 상태가 되면 심호흡이 도움이 될 것입니다. 다른 사람들과 함께 있고 그들이 당신을 낙담시키고 있다면, 그들에게서 벗어나 차고, 빈 사무실 또는 어딘가로 가세요.

울고 싶은 기분이 들면 부끄러워하지 마세요. 울음은 긴장을 푸는 자연스러운 방법입니다. 아무도 울고 나서 기분이 나아지지 않은 적이 없습니다. 우리가 젊은 남성들에게 하는 끔찍한 일 중 하나는 울지 않도록 조절하는 것입니다. 눈물을 참으려고 애쓰는 모습은 볼 수 있지만, 턱이 삐걱거리는 모습은 지켜보세요. 우리는 감정을 드러내지 않도록 스스로를 훈련하지만, 감정을 속에 가두어 두어서는 안 됩니다. 비명을 지르거나, 소리를 지르거나, 화를 내세요. 무언가를 발로 차세요. 당신의 투쟁을 질 수 없는 권투 경기로 여기세요. 아무도 시간을 멈출 수 없습니다. 당신 안의 작은 괴물이 지나가는 모든 순간은 죽어가고 있습니다. 피할 수 없는 승리를 즐기세요.

지침을 따르지 않음. 놀랍게도, 일부 사용자는 이 방법이 자신에게 효과가 없다고 말합니다. 그런 다음 그들은 하나의 지침뿐만 아니라 사실상 모든 지침을 무시했다고 설명합니다. 명확성을 위해 이 장의 마지막에 체크리스트로 요약되어 있습니다.

지침 오해. 주요 문제는 다음과 같습니다:

"포르노 생각을 멈출 수 없어." 물론 그럴 수 없고, 시도하면 공포증이 생겨 비참해질 거야. 밤에 잠들려고 하는 것과 같아. 시도할수록 더 힘들어져. 인생의 90%를 포르노에 대해 생각하더라도 중요한 건 생각하는 내용이야. "아, 포르노 보는 거 좋아" 또는 "언제 자유로워질까?"라고 생각한다면 비참해질 거야. 대신 "와! 자유로워졌어!"라고 생각한다면 행복해질 거야.

"작은 포르노 괴물은 언제 죽을 것인가?" 도파민 플러시는 몸에서 매우 빠르게 사라지지만, 언제 몸이 도파민 금단의 가벼운 신체적 감각으로 고통받지 않게 될지는 알 수 없습니다. 그 공허하고 불안한 느낌은 정상적인 배고픔, 우울증 또는 스트레스와 동일합니다. 포르노는 그 수준을 증가시킬 뿐입니다. 이것이 의지력 방법을 사용하는 것을 중단한 사용자가 신체가 도파민 금단을 멈춘 후에도 그것을 끊었는지 확신하지 못하는 이유입니다. 정상적인 배고픔이나 스트레스를 겪고 있다면, 그들의 뇌는 여전히 이것이 그들의 권리 세션을 주장할 타당한 이유라고 말하고 있습니다. 요점은 갈망이 사라질 때까지 기다릴 필요가 없다는 것입니다. 너무 미미해서 그것이 거기에 있다는 사실조차 알지 못하고, 원하는 느낌으로만 알고 있기 때문입니다. 치과에서 나올 때 턱이 아프지 않을 때까지 기다리나요? 물론 그렇지 않고 삶을 계속합니다. 턱이 여전히 아프더라도 기쁩니다.

금단 증상이 사라질 때까지 기다리지 마세요. "이게 얼마나 걸릴까? 내가 다르게 느껴지지 않는다면 자유로울까?"라고 끊임없이 자문하면 의심이 생깁니다. 두려움은 실제적인 고통이므로 금연 후 삶이 나아질 때까지 기다리면 의심이 생깁니다. 금단 증상은 두려워하지 않는 한 감지할 수 없으며 신경학의 기하급수적 개선은 느리기 때문에 다르게 느껴지기를 기다리면 아무 일도 일어나지 않는 것처럼 느껴져 의심이 생깁니다.

"'계시의 순간'은 아직 오지 않았습니다."* 기다리면 또 다른 공포증이 생길 뿐입니다. 저는 한때 의지력 방법을 3주 동안 중단한 적이 있습니다. 오랜 친구와 이야기를 나누다가 그는 제가 어떻게 지내는지 물었습니다. "3주를 버텼어요."라고 대답했습니다. 그는 "3주를 버텼다는 게 무슨 말이에요?"라고 물었습니다. 저는 "포르노 없이 3주를 보냈어요."라고 설명했습니다. 그는 "뭐 할 거야? 남은 인생을 버틸 거야?"라고 말했습니다. 뭘 기다리고 계신가요? 다 하셨잖아요. 당신은 비사용자입니다.*"

저는 "그는 절대적으로 옳아요. 제가 뭘 기다리고 있는 거지?"라고 생각했습니다. 안타깝게도 함정에 대한 이해가 부족해서 곧 다시 들어갔지만 요점은 알아챘습니다. 브라우저를 닫으면 비사용자가 됩니다. 중요한 것은 처음부터 행복한 비사용자가 되는 것입니다.

"저는 여전히 포르노를 갈구하고 있어요." 그럼 당신은 매우 멍청한 겁니다. 어떻게 당신은 비사용자가 되고 싶다고 주장하면서 포르노를 원한다고 말할 수 있나요? 모순입니다. 포르노를 원한다고 말하면, 당신은 사용자가 되고 싶다고 말하는 것입니다. 비사용자는 역겨운 튜브 사이트를 방문하고 싶어하지 않습니다. 당신은 이미 당신이 무엇이 되고 싶은지 알고 있으니, 스스로를 처벌하는 것을 멈추세요.

"저는 삶에서 옵트아웃했습니다." 왜? 당신이 해야 할 일은 자살을 멈추고 대신 활력을 얻는 것입니다. 당신은 삶을 조금도 멈출 필요가 없습니다. 이렇게 간단합니다. 앞으로 며칠 동안 당신의 삶에 약간의 트라우마가 생길 것입니다. 당신의 몸은 도파민 급증에 대한 요구와 주장에 대한 거의 눈에 띄지 않는 금단 증상을 겪을 것입니다. 이제 이것을 명심하세요: 당신은 이전보다 나쁘지 않습니다. 이것은 당신이 평생 동안 겪어 온 것입니다. 교회, 슈퍼마켓 또는 도서관에서 잠들 때마다. 당신이 사용자일 때는 신경 쓰이지 않았고, 멈추지 않으면 평생 이 고통을 겪을 것입니다.

포르노와 오르가즘은 기회를 만드는 것이 아니라 당신에게 기회를 박탈합니다. 당신의 몸이 여전히 도파민을 갈구하는 동안에도 식사와 사교 모임은 훌륭합니다. 삶은 훌륭합니다. 사교 모임에 가세요. 거기에는 알몸 댄서들이 있습니다. 당신이 박탈당하는 것이 아니라 그들이 박탈당한다는 것을 기억하세요. 그들 모두가 당신의 입장에 있고 싶어할 것입니다. 그들이 알았다면 말입니다. 프리마돈나이자 주목의 중심이 되는 것을 즐기세요. 포르노를 끊는 것은 그들이 할 수 없는 은밀한 즐거움을 얻는 훌륭한 대화 주제입니다. 당신의 친구와 동료들은 당신이 예전에 수줍고 피곤해 보였지만 지금은 행복하고 쾌활하다는 것을 보고 놀랄 것입니다. 당신은 처음부터 인생을 즐길 것입니다. 파티에서 픽업 아티스트를 부러워할 필요가 없습니다. 그들이 당신을 부러워할 것입니다. 그들이 알았다면 말입니다.

"나는 비참하고 짜증이 난다." 이것은 지침을 따르지 못한 것입니다. 어떤 지침인지 알아보세요. 어떤 사람들은 쓰여진 모든 것을 이해하고 믿지만, 마치 끔찍한 일이 일어나고 있는 것처럼 암울하고 우울한 기분으로 시작합니다. 당신은 하고 싶은 일을 할 뿐만 아니라 지구상의 모든 사용자가 원하는 일을 하고 있습니다. 중단하는 모든 방법을 통해 전 사용자는 특정한 마음가짐을 얻으려 하기 때문에 모든 포르노 관련 생각은 "와! 자유로워졌어!"로 구분됩니다. 그것이 당신의 목표라면, 왜 기다리나요? 그 마음가짐으로 시작하고 절대 잃지 마세요. 대안이 없습니다.

“저는 좋은 주/한 달/6개월을 보냈지만 다시 함정에 빠졌습니다.” 기억하세요, 두려움은 고통 그 자체입니다. 고통에 굴복하면 더 큰 두려움이 생겨 약해진 작은 괴물을 키우고 사용하지 않는 사람은 평생 중독되었다고 생각하게 됩니다. 사실, 세뇌에 대한 그들의 개념화는 변하지 않았지만, 그들은 생각 과정에 도파민을 제공했습니다. 이것은 정의상 앞으로 넘어지는 것이지만 지침을 따르지 못하는 것입니다. 아래에서 어느 것인지 이해하고 기뻐하세요.

29.1 체크리스트

다음 지침을 따르면 실패할 일이 없습니다.

1. 하렘을 방문하기 위해 온라인에 접속하지 않겠다고 엄숙하게 맹세하십시오. 또는 정적인 사진에 만족하지 않겠다고 또는 에로틱한 그래픽에 만족하지 않겠다고 또는 초자연적인 자극이 포함된 모든 것에 대해 평화를 이루겠다고 맹세하고 맹세를 지키십시오.

2. 이것을 분명히 하십시오. 포기할 것은 전혀 없습니다. 그렇다고 해서 PMO를 하지 않는 사람이 더 나을 것이라는 의미는 아닙니다(당신은 항상 이것을 알고 있었습니다). 또한 PMO를 하는 데 합리적인 이유가 없지만 PMO에서 즐거움이나 버팀목을 얻는다는 의미도 아닙니다. 그렇지 않으면 PMO를 하지 않을 테니까요. PMO에는 진정한 즐거움이나 버팀목이 없습니다. 그저 환상일 뿐입니다. 마치 멈추었을 때 즐거움을 얻기 위해 벽에 머리를 부딪히는 것과 같습니다.

3. 확실한 PMO라는 사람은 없습니다. 당신은 미묘한 함정에 빠진 수억 명 중 한 명일 뿐입니다. 다른 수많은 전 PMOer들이 한때 탈출할 수 없다고 생각했던 것처럼, 당신도 탈출했습니다.

4. 인생에서 PMO의 장단점을 따져보면 압도적인 결론은 항상 “그만해. 넌 바보야!”일 것입니다. 아무것도 그걸 바꿀 수 없습니다. 항상 그래왔고 앞으로도 그럴 것입니다. 자신이 옳다고 아는 결정을 내렸다면, 의심으로 스스로를 괴롭히지 마세요. 파스칼의 내기는 PMO에 완벽하게 적용되며, 손실 가능성은 없고, 이익 가능성은 높으며, 손실을 피할 가능성도 높습니다.

5. 포르노에 대해 생각하지 않으려고 하지 말고, 끊임없이 생각하고 있다고 걱정하지 마세요. 오늘이든, 내일이든, 평생이든 포르노에 대해 생각할 때마다 “와! 나는 PMO가 아니야!”라고 생각하세요.

6. 어떤 형태의 대체품도 사용하지 마세요. 잠을 자는 동안 노트북을 옆에 두고 자신에게 도전하지 마세요. 연극, 영화 또는 잡지를 피하지 마세요. 멈췄다는 이유만으로 라이프스타일을 바꾸지 마세요. 위의 지침을 따르면 곧 ’계시의 순간’을 경험하게 될 것입니다. 하지만:

7. ’계시의 순간’이 오기를 기다리지 마세요. 그저 삶을 계속 살아가며, 최고조를 즐기고 최저조에 대처하세요. 금세 그 순간이 찾아올 것입니다.

제 30 장

가라앉는 배에 탄 사람들을 도우세요

요즘 포르노 사용자들은 남성과 여성이 인터넷 포르노를 인식하는 방식의 변화를 감지하며 당황하고 있습니다. 인터넷 포르노의 중독성은 점점 더 자주 연구되고 있으며, 이제는 전통적인 포르노와 다르다고 정당하게 여겨지고 있습니다. 노력 없이 쉽게 이용할 수 있다는 점은 포르노 지지자들의 마음 속에서도 경각심을 불러일으킵니다. 그들은 또한 자유로운 언론과 사고를 위한 십자군이 다양한 요소에 의해 납치되고 있다고 느낍니다. 경찰이 없는 인터넷의 거친 서부는 초자연적 자극에 대한 연령 제한을 시행하는 것을 거의 불가능하게 만듭니다. 이것이 곧 끝나지 않을 것이라는 것은 유감스러운 일이지만, 수십만 명의 사용자가 중단하고 있으며, 대부분의 중독자는 포르노와 물질 중독의 유사성을 보여주는 연구를 알고 있습니다. 사용자가 가라앉는 배를 떠날 때마다 그 안에 남겨진 사람들은 더욱 비참함을 느낍니다.

모든 사용자는 본능적으로 자기 파괴적이고 2차원 픽셀 앞에서 시간을 보내며 뇌를 과도하게 자극하고 그 과정에서 성적 수행 능력이 떨어지는 신경 경로를 개발하는 것이 터무니없다는 것을 알고 있습니다. 여전히 어리석지 않다고 생각된다면, 도시 중심에 서서 포르노 잡지와 이야기를 나누고 그 차이가 무엇인지 자문해보세요. 단 하나뿐입니다. 그런 식으로는 따뜻함과 친밀함의 즐거움을 얻을 수 없습니다. 식료품 쇼핑을 갈 때마다 술과 담배를 사는 것을 멈출 수 있다면, 온라인 하렘을 방문하는 것을 확실히 멈출 수 있습니다. 사용자는 포르노를 보는 데 합리적인 이유를 찾을 수 없지만 다른 사람들이 그렇게 한다고 해서 그렇게 어리석다고 느끼지는 않습니다.

사용자는 연구원과 주변 사람들뿐만 아니라 자신에게도 자신의 습관에 대해 노골적으로 거짓말을 합니다. 그들은 그래야 합니다. 자존심을 유지하려면 세뇌가 필수적입니다. 그들은 자신에게 뿐만 아니라 비사용자에게 자신의 '습관'을 정당화할 필요성을 느낍니다. 그들은 더 미묘한 수단으로 포르노의 허황된 이점을 끊임없이 광고합니다.

사용자가 의지력 방법을 사용하여 중단하면 여전히 박탈감을 느끼고 불평하는 경향이 있습니다. 이 모든 것은 다른 사용자에게 계속 사용하는 것이 얼마나 옳은지 확인하는 것뿐입니다. 전 사용자가 습관을 끊는 데 성공하면 더 이상 자기 파괴적이거나 에너지를 낭비하며 삶을 살 필요가 없고 자신을 정당화할 필요가 없어서 고맙게 생각합니다. 기억하세요, 사용자를 모래 속에 숨긴 채로 두는 것은 두려움이며, 중단할 때만 자신의 행동에 의문을 제기합니다. 사용자를 도와 두려움을 제거하세요. 감옥에서 살지 않아도 되는 것이 얼마나 놀라운지, 에너지가 부족하고 자기 혐오감이 없는 대신 아침에 건강하고 건강한 기분으로 깨어나는 것이 얼마나 사랑스러운지, 노예 상태에서 벗어나 인생 전체를 즐길 수 있고 그 검은 그림자를 없앨 수 있는 것이 얼마나 멋진지 말하세요. 아니면 더 나은 방법으로 이 책을 읽게 하세요.

결혼한 사용자를 고의로 관계를 망치거나 어떤 식으로든 바람을 피우거나 더럽다고 지적하여 폄하하지 않는 것이 중요합니다. 전 사용자가 이 측면에서 최악이라는 일반적인 오해가 있습니다. 이 개념에는 어느 정도 근거가 있지만 일반적으로 중단의 의지력 방법 때문입니다. 전 사용자는 습관을 버렸지만 여전히 세뇌의 일부를 유지하고 있으며 여전히 자신이 희생했다고 믿기 때문입니다. 그들은 취약하다고 느끼고 자연스러운 방어 메커니즘은 포르노 사용자를 공격하는 것입니다.

이것은 전 사용자의 자존심을 높일 수 있지만 사용자에게는 도움이 되지 않습니다. 그것은 그들의 등을 벽에 기대게 하고, 그들을 더욱 비참하게 느끼게 하고 결과적으로 포르노에 대한 그들의 필요성을 더욱 증가시킬 뿐입니다. 의료 기관의 인터넷 포르노에 대한 태도의 변화가 많은 사용자가 그만두는 주된 이유이기는 하지만, 그렇게 하는 것을 더 쉽게 만들지는 않습니다. 사실, 그것은 훨씬 더 어렵게 만듭니다. 오늘날 대부분의 사용자는 주로 건강상의 이유로 그만두고 있다고 믿습니다. 이것은 엄밀히 말해서 사실이 아닙니다.

비록 엄청난 건강 위험이 분명히 그만두는 주된 이유이기는 하지만, 사용자들은 수년 동안 자신의 활력을 방해해 왔고 그것은 조금도 변화를 가져오지 못했습니다. 사용자들이 그만두는 주된 이유는 사회가 포르노가 무엇인지 폭로하기 시작했기 때문입니다. 마약 중독입니다. 사회의 태도는 천천히 변화하고 있습니다. 많은 파트너가 이제 한밤중에 노트북을 사용하고 있다면 질문을 할 것입니다.

일부 국가에서 포르노에 대한 전면 금지나 인터넷의 부재는 여행하는 사용자의 딜레마를 보여주는 전형적인 예입니다. 일반적으로 그들은 그것이 섭취를 줄이는 데 도움이 될 것이라는 태도를 취합니다. 그 결과, 그들은 하루에 한두 번, 둘 다 즐기지 못했을 것인데, 일주일 내내 금욕합니다. 그러나 이 강제 금욕 기간 동안 그들은 보상을 기다리며 정신적으로 박탈당할 뿐만 아니라 그들의 몸도 갈구합니다. 오, 그들이 결국 허락받을 때 그 온라인 하렘 방문이 얼마나 소중한지.

강제 금욕은 실제로 섭취량을 줄이지 못합니다. 왜냐하면 사용자는 마침내 혼자 있을 수 있게 되었을 때 더욱 탐닉하기 때문입니다. 그것은 사용자의 마음에 인터넷 포르노가 얼마나 소중한지, 그리고 그들이 그것에 얼마나 의존하고 있는지 각인시킬 뿐입니다. 이 강제 금욕의 가장 교활한 측면은 청소년에게 미치는 영향입니다. 우리는 '표현의 자유'를 납치하는 포르노 제작자들이 불행한 청소년들을 대상으로 하여 처음부터 그들을 중독시키는 것을 허용합니다. 그런 다음, 그들의 삶에서 아마도 가장 스트레스가 많은 시기에, 그들의 망상된 마음 속에서 포르노가 가장 필요할 때, 우리는 그들이 스스로에게 입히는 해로움 때문에 포기하도록 협박합니다.

많은 사람들이 그렇게 할 수 없고, 자신의 잘못이 아닌데도 평생 죄책감에 시달리게 됩니다. 많은 사람들이 성공하고 그렇게 하는 것을 기쁘게 생각하며, "좋아. 지금은 이걸 하고, 끝나면 어차피 낫게 될 거야." 그러면 일자리를 구하는 데 대한 고통과 두려움, 그리고 어른으로서 겪는 다른 어려움, 그리고 그들의 인생에서 가장 큰 '하이'가 찾아온다. 바로 일자리를 구하는 것이다. 고통과 두려움은 끝났고, 이제 안정감을 느끼고, 오래된 방아쇠 메커니즘이 다시 작동한다. 세뇌의 일부가 여전히 남아 있고, 새로운 직장용 노트북 냄새가 사라지기도 전에 사용자는 가장 좋아하는 온라인 하렘의 문턱에 서 있다. 그 순간의 기쁨이 그들의 마음에서 더러운 감정을 차단하고, 다시 중독될 생각은 없지만, 한 번 엿보는 것만으로는 해가 되지 않는다... 너무 늦었다! 그들은 이미 다시 중독되었다.

작은 괴물의 오래된 갈망이 다시 시작될 것이고, 그들이 곧바로 다시 중독되지 않더라도, 하이 이후 우울증이 그들을 잡을 가능성이 크다. 헤로인 중독자들이 법적으로는 범죄자이지만, 사회의 대응이 이 사람들을 돕고 있다는 것은 이상한 일이다. 불쌍한 포르노 사용자에 대해서도 같은 태도를 취하자. 그들은 원해서 하는 것이 아니라, 그들은 그래야 한다고 생각하기 때문입니다. 헤로인 중독자와 달리, 그들은 보통 수년간 정신적, 육체적 고문을 겪습니다. 우리는 항상 빠른 죽음이 느린 죽음보다 낫다고 말하므로, 불쌍한 포르노 사용자를 부러워하지 마십시오. 그들은 당신의 연민을 받을 만합니다.

제 31 장

비사용자에게 조언

31.1 포르노를 사용하는 친구가 이 책을 읽도록 도와주세요

먼저, 이 책의 내용을 공부하고 사용자의 입장에서 생각해보세요. 건강을 해치거나 불장난을 한다고 말하면서 이 책을 읽도록 강요하지 마세요. 그들은 여러분보다 이 사실을 더 잘 알고 있습니다. 사용자들은 포르노를 좋아하거나 원해서 계속 보는 것이 아니라, 자존심을 유지하기 위해 자신과 다른 사람들에게 이렇게 말할 뿐입니다. 그들은 포르노에 의존해서 포르노가 자신을 편안하게 해주고 용기나 자신감(쾌락이나 버팀목)을 주며, '섹스' 없이는 삶이 결코 즐겁지 않을 것이라고 생각하기 때문에 그렇게 합니다. 적어도 그들의 버전에서는 말입니다. 사용자를 강제로 중단시키려고 하면, 그들은 갇힌 동물처럼 느끼고 하렘을 더욱 원할 것입니다. 이것은 그들을 비밀 사용자로 만들고 포르노가 그들의 마음속에서 더욱 소중해질 수 있습니다.

대신, 동전의 다른 면에 집중하세요. 이전 사용자(블로그, 포럼, YBOP, NoFap 등, 다만 의지력 방법을 옹호하는 것은 조심하세요)와 어울리게 하세요. 사용자에게 자신도 평생 중독되었다고 생각했고, 비사용자로서 삶이 얼마나 더 나은지 말하게 하세요. 그들이 멈출 수 있다고 믿게 만들면, 그들의 마음이 열리기 시작할 것입니다. 그런 다음 금단 증상으로 인해 생긴 망상에 대해 설명하기 시작하세요. '도파민 러시'가 그들에게 활력을 주지 못할 뿐만 아니라, 자신감을 파괴하고 스스로를 짜증나고 피곤하게 만들고 있습니다.

이제 그들은 스스로 이 책을 읽을 준비가 되어야 하며, 신뢰할 수 없는 각성, 희미해지는 침투, PIED, PE 등에 대한 이야기가 페이지마다 나올 것으로 예상해야 합니다. 이 접근 방식은 완전히 다르며 질병에 대한 언급은 자료의 아주 작은 일부에 불과하다고 설명하세요.

간단히 말해서, 이 책이 어둠 속에서 사라지게 두지 마세요. 친구들에게 말하세요. 하지만 이상하게 말하지 마세요. 대화에서 '이기려' 하거나 토론을 하려고 하면, 상대방을 소외시키고 그들의 두려움을 더 키우는 데만 성공할 뿐입니다.

31.2 상대방에게 말해야 할까요?

아내, 여자친구 또는 파트너에게 내 습관에 대해 말해야 할까요? (당신이 금연하도록 돕는 것이 목적입니다.) 여기에는 여러 가지 요소가 작용합니다.

이미 의지력 방법을 사용하여 금연에 실패했고 이미 파트너에게 말했다면, 새로운 접근 방식에 대해 말하고 책을 읽어서 스스로 교육하도록 하세요. 그들은 금단 기간 동안 당신을 돕고 동기를 부여할 수 있으며 작은 괴물이 당신을 넘어뜨리려고 할 때 강력한 지지자가 될 것입니다.

포르노 함정의 존재를 막 알게 되었고 과거에 금연을 시도하지 않았다면 먼저 EasyPeasy를 직접 사용하세요. 이전에 설명했듯이 즐거운 경험이 될 것입니다. 그러나 어려움을 겪는다면 파트너에게 도움을 요청하세요. 파트너에게 개방적이고 취약하게 대하면 관계가 강화될 것입니다.

탈출을 즐기고 있고 우유부단함으로 어려움을 겪지 않는다면 파트너에게 알릴 이유가 많지 않습니다. 과거에 문제가 아니었다면 그냥 죽게 두세요. 하지만 파트너가 당신이 왜 더 좋아 보이고, 기분이 좋고, 성과가 더 좋은지 궁금해할 수도 있다는 점을 염두에 두십시오!

31.3 파트너가 포르노를 끊습니다

포르노는 관계를 파괴하는 사악한 도구이며, 즉시 끊을 수 있지만 치유에는 시간이 걸립니다. 많은 사용자는 중독에서 비롯된 비이성적 신념으로 인해 파트너와 사랑하는 사람에게 분노를 표출합니다. 이러한 행동은 가스라이팅, 거짓말, 조작적 행동으로 나타납니다. 모든 사용자에게 해당되는 것은 아니지만 질병의 후기 단계에서 점점 더 흔해지고 있습니다. 이러한 행동이 근본적인 포르노 중독에서 나타났을 수 있지만 이러한 행동에 대해 스스로 교육하고 인식되면 성 중독을 전문으로 하는 치료사를 만나는 것을 고려하는 것이 중요합니다.

파트너가 금단 기간 중이라면, 그렇지 않더라도 고통받고 있다고 가정하십시오. 쉽게 끊을 수 있다고 말함으로써 최소화하려고 하지 마십시오. 그들은 스스로 끊을 수 있습니다. 대신, 당신이 얼마나 자랑스러운지, 그들이 얼마나 더 좋아 보이는지, 그들과 함께 있는 것이 얼마나 달콤하고, 그들이 전반적으로 얼마나 더 쉬운지 계속해서 말하십시오. 특히 이런 일을 계속하는 것이 중요한데, 사용자가 중단을 시도할 때, 시도에 대한 행복감과 동료들로부터 받는 칭찬이 도움이 될 수 있기 때문입니다. 그러나 그들은 빨리 잊어버리는 경향이 있으므로 계속 칭찬하십시오.

그들이 포르노에 대해 이야기하지 않기 때문에, 당신은 그들이 잊었다고 생각하고 당신이 상기시켜주기를 원하지 않을 수 있습니다. 일반적으로 의지력 방법의 경우 정반대인데, 전 사용자는 다른 것에 집착하는 경향이 있기 때문입니다. 따라서 주제를 꺼내는 것을 두려워하지 말고 계속 칭찬하십시오(그들은 상기시켜주기를 원하지 않으면 당신에게 말할 것입니다).

금단 기간 동안 그들의 압박감을 덜어주고, 그들의 삶을 흥미롭고 즐겁게 만들 방법을 생각해보십시오. 이것은 또한 중독을 경험한 적이 없는 비사용자에게도 시련의 기간이 될 수 있습니다. 그룹의 한 구성원이 짜증을 내면, 그것은 전반적으로 비참함을 초래할 수 있습니다. 따라서 전 사용자가 짜증을 낸다면 이를 예상하세요. 그들은 당신에게 화를 낼 수도 있지만, 보복하지 마세요. 이때가 그들에게 가장 필요한 것은 당신의 칭찬과 동정입니다. 당신 자신이 짜증을 낸다면, 이해할 수 있지만, 그것을 드러내지 마세요.

중독자가 의지력 방법을 통해 포기하려고 할 때 사용하는 수법 중 하나는 짜증을 내며 파트너나 친구가 “이렇게 고통받는 걸 참을 수 없어. 제발, 그냥 독을 먹어.”라고 말하기를 바라는 것입니다. 그러므로 사용자는 체면을 잃을 필요가 없습니다. 그들은 ’포기’하는 것이 아니라 지시를 받았기 때문입니다. 전 사용자가 이런 계략을 쓴다면, 어떤 경우에도 재발하도록 격려하지 마세요. 대신 “포르노가 당신에게 이런 일을 한다면, 다행히도 당신은 곧 자유로워질 겁니다. 당신이 그것을 포기할 용기가 있어서 얼마나 놀라운 일입니까.”라고 말하세요.

회복 여정에는 두 가지 치유 파티가 있다는 것을 기억하세요. 파트너가 포르노를 끊을 때, 자신의 지원 네트워크, 셀프 케어 루틴, 경계를 갖는 것이 중요합니다. 이 과정은 하룻밤 사이에 이루어지지 않으며, 신뢰, 소통, 책임감이 필요합니다. 일기를 쓰고, 자신의 열정을 키우고, 가장 중요한 것은 치료를 통해 이 과정을 돕습니다.

31.4 미끄러짐(재발)

이 섹션의 존재는 함정을 떠나는 사람들에게 경고가 되어야 합니다. 개인적으로 저는 재발한 적이 없지만, 커뮤니티 구성원과의 인터뷰 경험과 인지 행동 치료의 도구를 사용하여 설명하겠습니다.

첫째, 재발이라고 부르는 것은 역효과가 있습니다. 일어난 일은 당신이 미끄러져서 작은 괴물을 먹인 것뿐이고, 그로 인해 큰 세뇌 괴물이 시작됩니다. 미끄러지는 사용자(정의상 앞으로 넘어지는 것)는 일반적으로 비이성적인 믿음의 전체 범위를 생성합니다.

- “나는 결코 자유로울 수 없을 거야” – 대격변
- “나는 평생 매일 운동하고, 공부하고, 열매를 맺어야 해”(일명 – Musterbating)
- “오늘 나는 PMO를 했어. 그러니 모든 책과 포럼을 읽는 게 무슨 소용이겠어… 내 목표는 M조차 하지 않는 것이었지만, 여기 내가 실패자야. 재발하고 있어.” – 좌절 내성 낮음
- “내 친구/포럼 독자/다른 사람들은 (n)일 동안 PMO를 하지 않고 있지만, 나는 할 수 없어 절망적인 사례야. 어제는 공부를 잘하고 열매를 맺었기 때문에 기분이 좋았지만, 오늘은 그렇지 않았어… 내리막길을 가고 있어.” – 자신과 다른 사람 간의 평가
- “나는 성적인 생각을 해서는 안 돼” – 자신, 부모 또는 사회 전체적으로 성관계에 대한 엄격한 신념이 자리 잡았습니다. 자기 채찍질이 목표 달성에 도움이 되는지 스스로에게 물어보세요. 그렇다면 여정을 즐기고 있나요?

각 사용자의 세뇌로 이어지는 요인은 무한해 보입니다. 당신은 누구보다 자신을 잘 알고 있지만, 지시를 따르지 않는 것은 분명 실패입니다. 포르노의 가치를 보았지만, 어떻게 그럴 수 있을까요?

종종 간과되는 것은 세뇌를 역전시키는 데 시간이 걸린다는 것입니다. 그렇다고 해서 더 어려워지는 것은 아니지만, 거의 모든 산업에서 성을 사용하고 세뇌에 적극적으로 대처하는 것은 의식적인 과정(적어도 처음에는)이므로 그 안에 담긴 교훈을 완전히 굳건히 하는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 따라서 여러 번 읽는 것이 좋습니다(어려운 장은 건너뛸 수 있음). 오래 걸리지 않을 것입니다.

놀랍게도 종교인들이 함정에서 벗어나는 일반적인 경험은 일종의 속죄로 함정이 조금 아프기를 바라는 것입니다. 그들은 그만두는 것이 너무 쉽다고 생각하지만, 그런 기분에 죄책감을 느낍니다. 하지만 왜 스스로를 방해하고 어렵게 만들까요? 이 점에서 작은 괴물은 매우 교활합니다.

작은 괴물과 거리를 두세요. 오래전에 포르노 산업에서 추가한 것입니다. 학교 운동장에서 짜증을 내는 괴롭힘꾼을 상상해보세요. 괴롭힘꾼에게 무슨 말을 할까요? 굴복하면 괴롭힘꾼을 강화할 뿐입니다. 그만두는 사람들 중 일부는 괴롭힘꾼에게 먹이를 주고 세뇌를 더 많이 하지만 함정에 대한 그들의 개념화는 변하지 않았습니다. 스스로를 일으켜 세우고, 어디에서 잘못했는지 파악하고, 자유를 즐기세요!

당신은 당신의 충동이 아닙니다. 마음챙김 명상은 생각을 알아차리는 수행이며, 마음의 본질에 대한 근본적인 교훈을 찾을 수 있습니다. 일반적으로 명상하는 것이 좋으며 종교적 수행과도 완벽하게 양립할 수 있습니다. 자신이나 작은 괴물과 싸울 수 없습니다. 당신은 무조건적으로 자신과 그 과정을 사랑해야 합니다.

하지만 당신의 마음에서 실패를 제거하세요. 여기 Gulliaco의 “Meditations of a Porn Addict”에서 발췌한 부분이 있습니다(책의 마지막에 있는 리소스 섹션에 링크됨):

> 포르노를 보는 것은 아무런 이점이 없고, 해로울 뿐이며, 그런 일을 하고 싶어하는 것은 극도로 터무니없기 때문에, 저는 그것을 표백제를 마시는 것과 비교합니다. 여기 있습니다:
>
> 표백제를 마시지 않는 힘든 여정.
>
> 안녕하세요! 저희는 NoBleach이고, 참가자(“Bleachstronauts”)가 일정 기간 동안 표백제를 마시지 않는 리부팅 챌린지를 주최합니다. 목표가 자기 통제력 테스트로 월간 챌린지에 가볍게 참여하는 것이든, 과도한 표백제 음주가 삶에서 문제가 되어 장기간 중단하고 싶든, 여기에서 지지적인 커뮤니티와 풍부한 리소스를 찾을 수 있습니다.
>
> - “때때로 저는 표백제를 한두 잔 마시는 것을 허용합니다. “한 방울”이 거짓말이라는 것을 알고 있지만, 한 잔이 해로울 것이라고 생각하지 않습니다. 그렇게 하지 않고는 내가 보낸 모든 시간을 망칠 수 없어.”
> - “표백제 마시는 걸 멈추는 데는 문제가 없지만, 가끔 길을 가다가 누군가가 유리잔에 물을 마시는 걸 보고, 그 유리잔에 표백제가 들어 있다고 상상해. 그러면 뭔가 먹고 싶어지고, 해야 할지 말아야 할지 스스로 고민하다가 결국 밤에 포기하고 한 잔 마셔.”
> - “제 문제는 가끔 주방에 혼자 있을 때 유리잔이 보이기 시작하고, 가끔 표백제를 보관하는 용기를 열어보고, 가끔 냄새를 맡고… 글쎄요, 결국 처음 시작했던 곳으로 돌아가게 된다는 거예요. 이걸 멈추고 싶은 마음이 간절하지만, 언제 멈출 수 있을지 모르겠어요.”
> - “표백제 마시는 걸 멈추는 건 불가능해요. 제 말은, 항상 입이 있잖아요. 항상 목이 아프고 표백제를 삼킬 수 있다는 걸 상기시켜 주는 데 어떻게 멈출 수 있겠어요?”
> - “맙소사, 19일 동안 안 했는데도 잘 됐어요. 중요한 건 실패에서 배우는 거예요! 이제 뭘 피해야 할지 알겠어요. 슈퍼마켓에서 세척제를 보는 거예요. 한 달까지 버텨보려고 노력할게요! 카운터를 리셋할게요. 행운을 빌어주세요!”
>
> 충동이 들면 진정하세요, 친구! 해킹책에서 뭐라고 하는지 기억하세요:
>
> “표백제는 우리의 즐거움이나 소품을 빼앗긴다는 두려움 때문에 포기하기 어렵습니다. 특정한 즐거운 상황이 다시는 예전과 같지 않을 것이라는 두려움. 스트레스가 많은 상황에 대처할 수 없다는 두려움. 다시 말해, 표백제를 사는 것과 나아가 마시는 것이 모든 인간에게 필수적이라고 믿게 하는 세뇌의 효과입니다. 더 나아가, 저렴한 표백제에는 우리에게 필요한 것이 내재되어 있으며, 사용을 중단하면 우리 자신을 부정하고 공허함을 만들 것이라는 믿음입니다. 마음속으로 이 점을 분명히 하세요: 표백제는 공허함을 채우는 것이 아니라, 공허함을 만듭니다!”
>
> 그리고 저는 이렇게 말합니다: “표백제가 가득 찬 유리잔을 5분 동안 보도록 강요당했다고 가정해 보세요. 당신이 정말 좋아했던 브랜드나 향 중 하나를 기억해 보세요. 어떤 소리가 함께 나오거나, 선택된 세부 사항만 기억할 수도 있습니다. 표백제가 거기에 있고 눈을 감을 수도, 고개를 돌릴 수도 없습니다. 이 표백제는 당신의 마음 속에 있고, 당신 안에 기록된 기억이기 때문입니다.
>
> 갈망을 느끼십니까? 혀에 무언가를 느끼거나 호흡에 변화를 느끼십니까? 기억하고 있는 것에 대한 당신의 감정은 무엇입니까? 그것들을 식별하십시오. 표백제는 그것들을 흐리게 만들고, 혼란스럽게 만들고, 당신을 사로잡고자 하는 것에만 주의를 기울이게 하려고 합니다.”
>
> 위의 내용으로, 저는 당신의 감정을 무시하려는 것이 아니며, “하하, 나는 똑똑하고 당신은 멍청해”와 같은 말을 하려는 것이 아닙니다. 하지만 당신에게 관점을 제공하여 이 중독을 극복하는 것이 얼마나 (그리고 항상 그럴 것입니다) 우스꽝스럽게 쉬운지 깨닫게 하려는 것입니다. 포르노를

> 보는 것은 “아, 난 상황 X에 있어. 그럼 포르노를 볼게”라고 말하는 켜기/끄기 스위치와 같지 않습니다. 환상! 거짓말! 얼마나 자주 표백제 한 잔을 마시도록 허용합니까? 한 번도? 왜? 그것이 끔찍한 일이기 때문입니다! PMO가 자신에게 하는 끔찍한 일이라는 것을 깨닫지 못한다면 어떻게 중독에서 벗어날 수 있겠습니까?

31.5 MO(자위, 오르가즘)는 어때요?

사람들은 문제 없이 수천 년 동안 자위를 해왔습니다. 분명히 말해서, 포르노가 문제입니다.

그렇긴 하지만 포르노와 같은 이유로 MO에 중독될 수 있습니다. 예를 들어 ’오르가즘이 필요하다’는 사고방식, 정신적 에스컬레이션, 신체에 섹스를 강요하는 것, 그리고 그저 쾌락주의적 쾌락 추구 등이 있습니다.

포르노와 자위가 여러분의 마음속에 깊이 얽혀 있을 가능성이 매우 큽니다. 많은 사용자가 포르노로 인한 환상에 자위를 한 결과 재발하는 것을 알게 됩니다. 뇌가 다시 배선되면서 이 세뇌가 결국 사라지는 것을 알게 될 것이지만, 잠시 MO에서 벗어나는 것이 가장 좋습니다. 또한 이 과정을 가속화하기 위해 실제 섹스를 찾아야 합니다.

이것은 지침이 아니지만 평가해 보세요. 정자 유지의 보고된 이점은 많습니다. 집중력과 에너지 증가, ‘두뇌 안개’ 제거, 자신감 증가, 그리고 다른 많은 이점이 있습니다. 개인적인 경험에 따르면 분명한 차이가 있으며, 이는 모두 이 증가된 에너지를 어떻게 승화시키느냐에 달려 있습니다.

추측하고 엄격한 과학적 지식이 없다면 이점은 몇 가지 다른 요인으로 귀결될 수 있습니다.

- 오르가즘 후 뇌는 도파민 방출을 억제하는 프로락틴을 방출합니다.
- 뇌에서 도파민 플러시를 제거하면 단순히 삶을 사는 것에서 더 많은 것을 흡수할 수 있습니다.
- 정액은 약 78일 후에 혈류에 재흡수되며 신체가 얻을 수 있는 최고의 영양소 중 하나입니다.
- 성적 에너지를 생산적인 습관으로 승화시키면 생산성이 한층 더 높아집니다.

오르가즘 없이 섹스를 하고 싶을 수도 있는데, 앞서 언급했듯이 이는 훌륭한 성적 경험(종종 카레차라고 함)입니다. 케겔 운동을 연습하면 이를 수행할 수 있는 능력을 강화할 수 있습니다. 개인적인 경험에 따르면, 이 근육을 표적으로 삼는 가장 쉽고 효과적인 방법은 소변을 중간에 멈추고 시작하는 것입니다(하지만 과용하지 않도록 주의하세요. 과용하면 문제가 발생할 수 있습니다). 섹스의 탄트라적 부분과 전파적 부분을 분리하는 것은 PMO 함정에서 벗어나는 많은 보너스 중 하나입니다(그리고 제 파트너도 그것을 좋아했습니다!).

31.6 표준 조언과의 편차

이 섹션은 새롭고 다소 불안하게 작성되었지만 그래도 언급해야 합니다.

EasyPeasy를 사용하는 일부 사람들은 포르노를 보고 싶은 욕구가 너무 줄어들어 마지막 세션을 가질 수 없다고 생각합니다. 괜찮습니다, 하지만 마지막 세션을 갖는 것의 힘을 과소평가하지 마십시오. 주의 깊게 탐색하고 PMO를 얼마나 싫어하는지 확고히 하는 것은 정말 강력할 수 있습니다. 개인적으로 저는 그것이 정말 유용하다고 생각했고 손을 깨끗이 씻을 수 있어서 기뻤고, 다시는 그럴 필요가 없어서 정말 안도했습니다. 그러나 마일리지는 다를 수 있습니다.

이미 잠시 동안 함정에서 벗어나 세뇌를 막 제거했다면, 그 작은 괴물에게 먹이를 줄 필요가 없습니다. 그저 귀찮게 할 뿐이니까요. 대신 자유를 즐기세요!

31.7 이 스캔들을 끝내는 데 도움을 주세요

인터넷 포르노는 자유 사회의 위험 요소 중 하나로, 개인의 자유를 옹호하는 선의의 노력에 편승합니다. 문명의 기초이자 인류가 지금까지 발전한 이유는 우리가 서로에게뿐만 아니라 미래 세대에게도 지식과 경험을 전달할 수 있기 때문입니다. 동물조차도 자손을 인생의 함정으로부터 보호할 필요가 있다고 생각합니다.

포르노 제작자는 선의로 이를 하는 것이 아니라, 특히 인터넷 포르노 중독이 널리 연구되고 있는 지금과 같이 인류를 도울 수 있다고 진심으로 믿고 있습니다. 아마도 초기 단계에서는 사람들이 포르노가 사람들에게 친밀감을 교육한다고 진심으로 믿었을지 모르지만, 당국은 그것이 오류라는 것을 알고 있습니다. 어떤 튜브 사

이트도 교육에 대해 진정한 주장을 하지 않습니다. 주장하는 것은 상품의 충격, 참신함, 그리고 점점 더 심해지는 품질에 대한 것뿐입니다.

엄청난 위선입니다. 사회에서 우리는 그렇지 않으면 학교 괴롭힘과 인체의 대상화에 대해 긴장합니다. 인터넷 포르노와 비교하면 이러한 문제는 단순한 여드름일 뿐입니다. 중독된 사람들의 수는 매년 새로운 높이로 올라가며, 건강, 활력, 에너지, 시간을 희생하고 상상 속의 픽셀 사람들과 양질의 시간을 보냅니다. 이것은 관계에서 가장 큰 살인자이며, 수십만 명의 삶이 중독되어 매년 파괴됩니다. 인터넷 포르노 제작자는 주류 간행물에 광고를 내지 않습니다. 그들은 광고를 할 필요가 없습니다. 우리의 생물학적 충동은 우리를 잘 비축된 하렘의 문턱으로 인도하여 지역 마약상처럼 무료 샘플을 제공합니다. 오늘날 튜브 사이트는 상품을 비축하기보다는 방문자가 콘텐츠를 게시하도록 장려합니다.

포르노 회사가 미성년 사용자를 억제하기 위해 18세 이상 경고를 표시하는 것은 얼마나 영리한 일입니까. 어떤 회사는 그렇게 하지도 않습니다. 인터넷 포르노는 모든 연령대의 모든 사람에게 영향을 미칩니다. “우리는 위험에 대해 경고했으니, 선택은 당신의 몫입니다”가 그들의 태도입니다. 그들은 연령을 확인하기 위한 조치를 취합니까? 아니요, 그것은 고객을 낙담시킬 것입니다. 물론 연령 확인이 법제화되면 그들은 그저 운영할 다른 국가를 찾을 것입니다. 아니면 그들은 금주법이 밀수와 마피아의 탄생으로 이어졌다는 것에 대해 글을 쓰게 하는 ’엘리트’에게 돈을 줄까요? 금주법을 폐지해도 알코올 관련 사상자가 줄어들지 않고 법 집행 기관이 마피아의 성장을 통제하지 못하는 이유는 편리하게 잊힌 질문입니다.

우리는 젊은 세대를 교육함으로써 이 문제를 다르게 해결할 수 있습니다. 쇼핑할 때 담배와 술을 피할 수 있다면 인터넷 포르노도 마찬가지입니다. 우리는 이미 ‘No Nut November’와 ’Coomer’ 밈이 주류가 되는 것과 같은 사회적 변화를 보고 있습니다. 사용자는 헤로인 중독자보다 더 선택권이 없습니다. 사용자는 중독되기로 결정하지 않고 미묘한 함정에 빠집니다. 그들이 선택, 내일 아침 유일한 사용자는 막 시작한 청소년일 것이고, 원한다면 언제든지 그만둘 수 있다고 믿을 것입니다.

왜 허위 기준이 있나요? 왜 헤로인 중독자는 범죄자로 여겨지지만, 중독자로 등록하고 메타돈과 적절한 의료 치료를 받아 끊을 수 있을까요? 그냥 포르노 중독자로 등록해보세요. 의사에게 도움을 요청하면, 그들은 “그렇게 많이 하지 말고 적당히 하세요”라고 말할 것입니다. 효과가 없다는 것을 이미 알고 있거나, ’우울증’을 치료하기 위한 약을 처방할 것입니다. 진짜 파트너를 찾으라는 조언은 더 나쁩니다. 정말인가요? 포르노를 더 잘 찾아서 파트너의 등 뒤에서 하는 사용자에 대해 들어본 적이 없나요? 어떤 사람들은 이해하지 못합니다.

공포 캠페인은 사용자가 중단하는 데 도움이 되지 않고, 더 어렵게 만듭니다. 그저 사용자에게 공포를 심어 더 많이 보고 싶게 만들 뿐입니다. 또한 청소년이 중독되는 것을 막지 못합니다. 청소년은 포르노가 성욕을 죽인다는 것을 알고 있지만, 한 번 보는 것만으로는 안 된다는 것도 알고 있습니다. 중독이 너무 만연하기 때문에 조만간 청소년은 사회적 압력이나 호기심으로 인해 한 번만 보려고 할 것입니다. 무료 포르노에는 끔찍한 클립이 있기 때문에 중독될 가능성이 큽니다.

왜 우리는 이 스캔들을 계속되도록 내버려 두는 걸까요? 왜 정부는 적절한 캠페인을 펼치지 않을까요? 왜 인터넷 포르노가 마약이자 살인적인 독이며, 당신을 편안하게 하거나 자신감을 주지 않고, 신경을 파괴하며, 한 번만 봐도 중독된다는 말을 듣지 못할까요? 왜 등록된 신용카드를 요청하거나, 아마도 제3자를 통해 연령 확인을 시행할 수 없을까요? Aylo (MindGeek)은 주요 포르노 사이트 중 많은 곳을 소유한 회사로, 정부가 자체적인 연령 확인 솔루션을 사용하도록 속이려 하고 있습니다. 정부가 그렇게 하도록 내버려 두지 마세요! H. G. 웰의 타임머신은 먼 미래에 한 남자가 강에 빠지는 사건을 묘사합니다. 그의 동료들은 절박한 비명소리를 듣지 못한 채 가축처럼 강둑에 앉아 있을 뿐입니다. 포르노 위기에 대한 사회의 일반적인 무관심과 마찬가지로 비인간적이고 불안합니다.

사회에 변화의 바람이 불고 있습니다. 눈덩이가 언덕을 굴러내리기 시작했고 이 책이 그것을 눈사태로 바꾸는 데 도움이 되기를 바랍니다. 여러분도 메시지를 퍼뜨려 도울 수 있습니다.

따라서 질문해 보세요. 의지력을 사용하거나 포르노를 끊으려고 노력하는 사람을 보면 친절하게 이 방법을 알려 주세요. 그러나 실제로 해야 할 일은 포르노에 대한 전반적인 이야기를 바꾸는 것입니다. 온라인에서 보거나 포르노가 정상화되는 것을 직접 경험한다면 존중하는 방식으로 교육하고 해방시키는 것을 습관으로 삼는 것을 고려하세요.

가끔 부정적인 반응을 받을 수도 있지만, 때로는 댓글만 있으면 됩니다. 여러분보다 먼저 많은 사람들이 그랬듯이, 여러분은 자유에 대해 감사하는 감사하는 사람들로부터 메시지를 받을 것으로 예상할 수 있습니다.

31.8 마지막 경고

이제 행복한 비사용자로서 남은 인생을 즐길 수 있습니다. 그렇게 하려면 다음의 간단한 지침을 따라야 합니다.

1. 다음 페이지를 북마크에 저장하고 필요할 때마다 참조하세요.

2. 다른 사용자를 부러워하기 시작하면 그들이 당신을 부러워할 것이라는 것을 깨달으세요. 당신이 박탈당하는 것이 아닙니다. 그들이 박탈당하고 있습니다.
3. 사용자가 되는 것을 즐기지 못했다는 것을 기억하세요. 그래서 그만두었습니다. 비사용자가 되는 것을 즐깁니다.
4. 한 번만 보는 것은 없다는 것을 기억하세요.
5. 다시는 포르노를 보지 않겠다는 결정을 의심하지 마세요. 그것이 올바른 결정이라는 것을 알고 있습니다.
6. 어려움이 있으면 인터넷 포르노에 대한 지식이 있는 치료사를 찾아 연락하세요. 온라인에서 이러한 치료사 목록을 찾을 수 있습니다.

제 32 장

지침

1. 모든 지침을 따르세요.
2. 열린 마음을 유지하세요.
3. 기쁨의 느낌으로 시작하세요.
4. EasyPeasy와 충돌하는 모든 조언과 영향력을 무시하세요.
5. 일시적인 해결책에 대한 모든 약속을 거부하세요.
6. 마음속으로 분명히 하세요: 포르노는 진정한 즐거움이나 버팀목을 제공하지 않으며 희생을 치르는 것이 아닙니다. 포기할 것도 없고 박탈감을 느낄 이유도 없습니다.
7. 그만두기를 기다리지 말고 지금 당장 하세요!
8. 다시는 보지 않겠다고 결심하고 의심하지 마세요.
9. 한 번만 보는 것은 없다는 것을 기억하세요.
10. 다시는 포르노를 보지 마세요.

32.1 긍정

- 나는 포르노의 노예 상태에서 자유로워졌습니다.
- 포르노에 대한 생각을 무시하는 것은 쉽습니다.
- 생각과 충동은 안녕입니다. 오, 제 갈망이 사라졌네요.
- 포르노 중독을 극복하기 위해 잠재의식을 집중합니다.
- 포르노는 제 시간, 에너지, 활력을 훔칩니다.
- 포르노를 이기는 것은 날이 갈수록 모든 면에서 기하급수적으로 쉬워집니다.
- 저는 포르노 없는 강하고, 행복하고, 가볍고, 편안한 라이프스타일을 즐기고 소중히 여깁니다.
- 뒤돌아보고 제 진행 상황을 생각하면 제 자신에 대한 큰 기쁨과 자부심이 생깁니다.
- 다른 포르노 사용자를 볼 때마다 그 사슬을 끊고 싶은 마음이 더 커집니다.
- 억눌린 에너지가 제 몸과 마음을 치유합니다. 그러면 가치와 목표를 향해 더 생산적이고 도전적인 일을 할 수 있습니다.
- 제 뇌는 다시 올바른 상태로 돌아오고, 이전에 하던 일을 하지 않음으로써 운동을 합니다.
- 이제 억눌린 의지력이 삶의 가벼운 스트레스와 긴장을 처리하는 데 사용됩니다.
- 좋아요, 저는 자유롭고 더 이상 노예가 아닙니다!

#책의 끝

읽어주셔서 감사합니다. 아시다시피, 당신이 자유를 찾았다는 사실에 진심으로 기쁩니다.

당신이 자유를 찾을 필요가 없는 세상을 꿈꿉니다.

당신이 포르노를 찾기 전에 포르노에 대해 의문을 품기 시작하고, 학교에서 배운 영향을 알아차리는 세상.

누군가가 좋아하는 포르노 스타를 언급했을 때 '어색한 사회적 실수'라는 분위기가 감돌았지만, 곧바로 진심으로 돕고 싶어하는 마음이 생기는 세상.

모두가 조금 덜 긴장한 세상. 지속 가능하고, 더 가깝고, 사려 깊은 지역 사회와 협력하는 세상.

우리는 당신이 생각하는 것만큼 멀리 떨어져 있지 않습니다.

우리는 지금 어디에 있습니까?

여러분은 포르노가 문화, 미디어, 일상생활에 정상화된 곳에 살고 있습니다. 이런 일이 일어나지 않을 것이라는 점을 확신하세요. 과학은 절대적이며, 시간이 지나도 남는 것은 모두 진실에 근거해야 합니다.

여러분은 이에 반대하는 사회적 변화를 목격하고 있습니다. 온라인 커뮤니티, 금욕의 달을 기념하고 대화가 눈덩이를 밀어붙입니다. 하지만 얼마나 더 기다리고 싶으신가요?

왜 그럴까요?

저희의 목표는 간단합니다.

1. 2023년 말까지 포르노 교육은 모든 성교육 프로그램에서 의무화되어야 합니다. 시간을 허비할 시간이 없습니다.
2. 2024년 말까지 포르노는 서비스 제공자 수준에서 옵트인 방식으로 연령 제한이 적용되어 어린아이들이 이를 피할 수 있습니다.
3. 2025년 말까지 Allen Carr의 EasyWay가 니코틴 캠페인의 최전선에 서야 합니다.

어떻게 도울 수 있나요?

지금은 스스로 조정하는 온라인 커뮤니티를 만들고 있습니다.

다음 플랫폼을 사용할 수 있습니다.

Urbit ~mogsub-possum/coomer - [네트워크 가입] 및 [사용]에 대한 가이드를 여기에서 찾을 수 있습니다.

Discord - 현재는 확인하지 않는 헛소리 중심이지만, 사람들과 함께 백그라운드에서 작업하여 멋진 무언가로 만들고 있습니다.

이메일 - 여기서 가입하면 나에게서 가끔 이메일을 받을 수 있습니다.

그러니 여러분이 누구이든, 어디에 사는 사람이든, 어떤 기술이나 여유 시간이 있든, 다른 사람들을 자유롭게 하는 데 도움을 줄 수 있을 것입니다.

아직 준비가 안 되었어요. 모든 게 완벽하게 구성되어야 하거든요. 하지만 지금 다양한 채널에 가입해서 채팅할 수 있어요.

여러분은요?

저는 프레이저이고, 호주에서 온 23세 심리학과 학생이에요.

저는 사람들을 돕는 걸 정말 좋아하고, 포르노에서 자유로운 사람이 많을수록 더 좋다고 생각해요!

직접 만나고 싶지만, 온라인에서는 제가 어디에 있는지 알려드릴게요.

yt: 프레이저 패터슨 - 제 삶에 대한 차분한 영상과 작은 지혜의 조각을 게시합니다.

ig: ? – 가끔은 자연 사진이나 제가 하는 일 사진도 올립니다.

tw: ? – 저는 여기에 글을 올리지 않습니다.

제발 저를 팔로우하도록 압력을 받지 마세요, 아시다시피, 약간의 압력은 제가 팟캐스트나 그런 것에 “안녕, 잠깐 들러도 될까요?”라고 말할 수 있도록 더 많은 ’영향력’을 얻을 수 있기 때문입니다.

지혜의 덩어리

포르노를 끊는 것은 쉬운 부분이고, ‘어려운’ 부분은 앞으로의 여정입니다.

도움이 될 만한 몇 가지 사항을 소개합니다.

기술 중독이라고 느낀다면, 당신의 생각이 삶의 속도와 일치한다는 것을 이해하세요. 자연을 경험하고 어두운 방에서 24시간 동안 건조 단식을 하여 삶의 속도를 늦추세요.

이것은 ’만병통치약’은 아니지만, 생각할 시간을 주고 생각과 평화를 누리게 해줍니다.

그런데, 마음챙김 명상은 이전에 추천되었습니다.

명상은 당신의 마음이 항상 어떤지 이해하는 연습입니다. 생각은 끊임없이 생겨나고 사라집니다.

당신은 포르노에 대해 생각할 것입니다 – 물론 – 명상은 그것을 생각으로 인식하는 데 도움이 됩니다.

[Waking Up 한 달 무료]를 강력히 추천합니다.

이 앱을 추천하는 데 돈을 받는 것은 아니지만, 정말, 정말 훌륭한 앱입니다. 먼저 소개 과정을 강력히 추천하고, 그 다음에 Alan Watts와 Jayasara의 Wisdom Texts를 추천합니다. 모두 매우 아름다운 경험입니다.

물론, 호흡 운동도 여전히 도움이 될 것입니다.

저는 Bukeuko와 Wim Hof의 호흡법을 추천하고 싶습니다.

지금은 한 손을 배에, 다른 한 손을 가슴에 얹으세요.

그런 다음 입술을 O자 모양으로 내밀면서 숨을 들이마세요(맞아요.. 하하 xd!!)

아기 때 자연스럽게 호흡하던 대로 횡격막이 활성화되는 것을 느낄 수 있을 겁니다. 모든 면에서 더 좋고, 신체에 덜한 노력이 필요합니다.

다른 사람들이 다 얕은 호흡을 하기 때문에 얕은 호흡을 배웠고, 우리는 자연스럽게 다른 사람들을 따라합니다.

익숙한 소리인가요?

글쎄요, 중독에 관해서는 당신이 끊는 것을 즐길 것이라는 데 의심의 여지가 없습니다…

알코올!

10일간의 금단 증상을 유발하는 것과 더불어, 알코올은 술 마시는 사람들을 ‘멍하게’ 만들고 즐거움, 자신감, 용기 또는 이완을 제공하지 않습니다.

제이슨 베일의 책 *술을 끊으세요… 쉽게!“는 알코올을 완전하고 완벽하게 해체합니다. 그는 알코올 중독자라는 것은 없다고 주장합니다. 중독성 공허함에 대한 ‘통제력을 잃은’ 사람들은 낙인이 찍히고 외면당할 뿐이며, 끊는 것은 매우 쉽다고 합니다.

저는 PMO 이후에 알코올을 끊었고, 알코올 없이는 삶과 사교 모임이 훨씬 더 즐거웠습니다.

자신을 마비시키고 중독시키는 약물은 매우 ’부머’적이지 않나요?

하지만 아마도 모든 사람이 단순히…

소비.

그럼, 여기에 그에 대한 인용문이 있습니다.

> …
>
> 저는 과도한 해체를 즐기거나 별로 사용하지 않지만, 현대 엔터테인먼트의 행위는 법정으로 끌고 가는 그런 과정을 요구합니다. 왜냐하면 대부분의 사람들이 TV를 보거나 휴대전화를 스크롤할 때 잊는 것이 바로 그것이기 때문입니다. 그것은 행위이고, 그들은 행동을 수행하고 있습니다. 그것이 아무리 평범하고 지루하더라도 말입니다. 지속적으로 수행하는 모든 행동은 결국 습관이 됩니

다. 적어도 어떤 의미에서는, 좋아하든 싫어하든 말입니다. 그리고 근본적으로 현대 엔터테인먼트에 몰두할 때 수행하는 행동은 무관심입니다. 그렇습니다. 인간은 적극적으로 무관심해지는 방법을 찾았을 뿐만 아니라, 이러한 행동을 미덕이 되는 방식으로 기르는 방법도 찾았습니다. “형, 주말 내내 넷플릭스를 봤어!” 이걸 분해해서, 인간이 주어진 삶을 어떻게 보낼지 살펴보죠–

- 소파에 앉아 있는 남자나 여자가 있습니다. 그들의 몸은 이상하고 부자연스러운 자세를 취하고 있고, 모두 접혀 있고 둥글며, 다른 것보다 더 많은 무게를 지탱할 이유가 없습니다. 그들은 커다란 끈적끈적한 덩어리입니다. 그들은 여기 앉아 있을 겁니다. 4x4피트 크기의 같은 공간에 몇 시간 동안 앉아 있을 겁니다. 그런데 세상은 이보다 훨씬 큽니다. 그들은 팔을 움직이고, 어쩌면 위치를 바꿀 수도 있지만, 그게 몸을 사용하는 전부입니다. 그들의 마음은 말 그대로 가장 낮은 수준에서 일하고 있습니다. 독서, 학습, 명상, 연습 또는 집중과 달리, 현대의 엔터테인먼트 행위는 시청자에게 아무것도 요구하지 않습니다. 단 한 가지, 그들이 특정 방향을 응시한다는 것입니다. 그들은 무관심의 매개체입니다. 그들이 원한다면, 눈을 제외한 모든 것이 마비되어도 여전히 ’오락’을 하는 행위를 하고 있을 것입니다. 이것이 얼마나 비참한 행위인지 보여줍니다. 저는 TV에 나오는 것에 반대하지 않고, 시각적 미디어에 반대하지도 않습니다. 제가 반대하는 것은 목적을 위한 수단인 미디어입니다. 사람들은 더 이상 TV 프로그램이나 특정 영화를 좋아하지 않습니다. 그들은 넷플릭스나 TV 시청을 좋아합니다. 그들이 가장 좋아하는 오락은 자신이 될 수 있는 모든 것에 무관심한 것입니다. 다시 한번, 당신이 처음부터 이것을 원했는지 아닌지에 대한 질문입니다. 아니면 다른 누군가가 이것이 정상적인 욕망이라고 결정했습니까?*

— Meta Nomad, Exiting Modernity // (pdf)

화면 앞에서 보내는 시간을 줄이는 것(눈으로 배우는 것과 함께)도…

근시안성.

근시(오래 볼 수 없음)의 대부분 사례는 완벽하게 치료할 수 있습니다.

간단히 말해서, 너무 가까이서 보면 눈 근육이 약해집니다. 안경을 앞에 두면 눈 근육이 더 약해지고, 이제 더 강한 안경이 필요합니다. 이 근육을 다시 훈련할 수 있습니다.

다음을 확인하세요.

- EndMyopia
- Myopia is Mental
- Visions of Joy

또한 치료하는 데 돈을 쓸 필요가 없습니다…

대머리.

간단한 두피 마사지로 많은 경우를 치료할 수 있습니다.

글쎄요, 종종 “말도 안 되는 소리 같지만 사실은 사실”인 것을 발견하는 제 친구의 말에 따르면요.

그는 https://perfecthairhealth.com을 추천하고, 또한…

수은 해독.

그는 자신에게 효과가 있었다고 말했습니다.

간단히 말해서, 수은은 환경(때때로), 아말감 충전물, 심지어 자궁에서 얻을 수 있으며, 신체에서 제거할 수 없는 정말 무겁고(독성이 있는) 금속입니다.

그러나 “수은 해독 핸드북”에 설명된 ‘킬레이션’ 과정을 거쳐 제거할 수 있습니다.

그는 모든 사람이 영향을 받는 것은 아니지만, 특히 이상한 건강 문제가 있는 경우 고려해 보는 것이 좋다고 말합니다.

어쨌든 친밀한 관계에 대해서는 세 권의 책을 추천하고 싶습니다.

- Models: Attract Women Through Honesty by Mark Manson은 감정적 취약성을 이해하고 필요성을 제거합니다.
- The Rational Male by Rollo Tomassi는 독성 관계를 피하는 데 유용합니다.
- The Way of The Superior Man by David Dieda는 남성적, 여성적, 균형 잡힌 에너지에 대한 보다 영적인 이해를 제공합니다. 꽤 ’뉴에이지’적이지만 맞는 말입니다.

그리고 진심으로 평화로움을 전합니다. 당신은 끔찍한 질병에서 방금 벗어났습니다. 세상을 새로운 시각과 새로운 의미로 바라보고, 항상 그 여정을 즐기세요.

당신의 남은 인생에 오신 것을 환영합니다.

따뜻한 인사를 전합니다.

Fraser Patterson

리소스

Meditations of a Porn Addict – Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist – SWATxKATS

9 Minute Meditation – Sam Harris

Waking Up Meditation Course – Sam Harris

Exiting Modernity – Meta Nomad // (pdf)

Letter I'm sending to schools

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

Why you're relapsing – u/Different_Guide_5205

Countering Fear – u/Different_Guide_5205

REBT 대처 진술

- "PMO를 멈출 수 있어요. 그렇게 하는 게 '어려워' 보여도요. 그렇게 어렵지 않고, 아무리 힘들어도 그만한 가치가 있어요!"
- "PMO에 대한 강력한 충동을 계속 무시하고 절대 굴복하지 않는다면, 저항하기가 점점 더 쉬워질 거예요."
- "저는 제 자신을 완전하고 무조건적으로 받아들일 수 있어요. 네, 제 모든 결점과 실패에도 불구하고요."
- "PMO는 제 문제를 빠르게 '치료'하는 듯하지만, 실제로는 더 악화시켜요."
- "때때로 PMO에 제 문제를 익사시키고 싶지만, 그럴 이유는 절대 없어요."
- "제가 정말 원하는 것을 얻지 못할 때 가장 불편해요. 하지만 내가 그렇다고 믿기로 선택하지 않는 한, 끔찍하거나 끔찍한 것은 아니고, 좀 더 현실적이고 도움이 되는 것을 믿기로 선택하지 않는 한 그렇지 않습니다."
- "나는 불공평한 대우를 결코 좋아하지 않을 것이지만, 나는 그것을 잘 견뎌낼 수 있고 아마도 그것을 막기 위해 음모를 꾸밀 수 있을 것입니다."
- "이 중요한 추구에서 아무리 여러 번 실패하더라도, 내 실패는 나를 무능한 이가로 만들지 않습니다. 그것은 단지 그때 무능하게 행동했을지도 모르는 사람으로 만들 뿐입니다."
- "나는 내가 원하는 것이 절대적으로 필요하지는 않지만, 그것을 얻지 못했을 때만큼 행복하지는 않더라도 어느 정도 행복할 수 있습니다."
- "나는 내 일에서 뛰어나기를 강력히 선호하지만, 반드시 그럴 필요는 없습니다. 그렇지 않다면 안타까운 일이지만, 그렇다고 해서 내가 열등한 것은 아닙니다. 더 잘할 필요 없이 더 잘하려고 계속 노력할 수 있어요."
- "많은 것들이 나를 미안하게 만들고 실망하게 만들 수 있지만, 이런 것들이 존재하지 않아야 한다고 요구하고 명령할 때, 나는 당황하고 우울해지고 격노하게 됩니다."
- "네, 저는 종종 제가 하겠다고 약속한 것을 하지 못했지만, 그것이 제가 이 약속을 이행할 수 없거나 이행하지 않을 것이라는 것을 의미하지는 않습니다."

- “저는 불안하고 우울한 것을 몹시 싫어하지만, PMO로 이런 감정을 즉시 해소할 필요는 없습니다. PMO를 할 때, 저는 일시적으로 제 문제에 대해 기분이 나아지지만 나아지지는 않습니다. 장기적으로 PMO는 문제를 더 악화시킵니다.”
- “사람들이 저를 나쁘게 대하는 것으로 저를 화나게 하지 않습니다. 저는 그들이 더 잘 행동하라고 요구하고 명령함으로써 그들의 나쁜 대우에 대해 고집스럽게 스스로를 화나게 합니다.”

EasyPeasy와 Jack Trimpey의 중독성 있는 음성 인식 기술(AVRT)을 결합

Discord의 az#8773에게 크레딧

이 글은 세뇌를 제거했음에도 불구하고 Allen Carr의 Easyway 방법을 사용하여 중독에서 회복하는 데 어려움을 겪고 있는 사람들을 위한 글입니다. 이 글을 읽는 모든 사람이 Allen Carr의 책을 읽고 그의 Easyway(일명 Easypeasy) 방법을 이해했다고 가정하겠습니다. 그렇지 않다면 강력히 추천합니다. Jack Trimpey의 ‘Rational Recovery’를 읽어보는 것도 도움이 될 것입니다. 아직 읽지 않으셨다면 문제 없습니다. 여기서 기본 사항을 다룰 것이기 때문입니다. 하지만 제가 할 것보다 훨씬 더 자세히 설명할 것이므로 어쨌든 읽어보는 것이 좋습니다. 이 글은 특정 중독을 겨냥한 것이 아니므로 모든 중독에 적용될 수 있습니다. 이 글의 목적은 Easyway를 ’중독적 음성 인식 기술’(AVRT)이라는 또 다른 성공적인 중독 방법과 비교하고 두 가지를 결합하는 것입니다. Easyway가 다른 모든 중독 회복 방법보다 훨씬 뛰어나다고 믿지만, AVRT를 이해하는 것도 Easyway를 사용해도 큰 괴물을 죽였음에도 실패하는 많은 사람들에게는 잃어버린 고리가 될 수 있다고 생각합니다.

중독을 극복하기 위한 경쟁적인 방법은 여러 가지가 있으며, 각각 성공률이 다릅니다. 대부분 시간 낭비이고 가능한 한 짧게 설명하고 싶기 때문에 그 중 어느 것도 언급하지 않겠습니다. 제가 쓸 방법은 Allen Carr의 Easyway와 Jack Trimpey(Rational Recovery 설립자)의 AVRT뿐입니다. 두 방법 모두 성공률이 매우 높지만, 각각 다른 것을 목표로 합니다. Easyway와 AVRT는 Easyway가 중독을 ‘작은 괴물’과 ’큰 괴물’로 분리하고 AVRT가 마음을 ’중독적 목소리’(일명 짐승)와 ’당신’으로 분리한다는 점에서 비슷합니다. 중독성 있는 목소리와 작은 괴물은 같은 것이고, 큰 괴물(일명 세뇌)은 중독이 어떤 종류의 혜택이나 버팀목을 준다고 생각하게 만드는 신념 체계입니다. Easyway는 작은 괴물에 대한 배려 없이 큰 괴물을 없애는 데 집중하는 반면 AVRT는 큰 괴물에 대한 배려 없이 작은 괴물에 집중합니다. Easyway는 심리적 중독을 파괴하는 반면 AVRT는 자신을 가장한 신체적 중독을 인식하고 그것과 분리하는 법을 가르칩니다. Easyway와 AVRT가 반대되는 것에 초점을 맞추고 있음에도 불구하고 모두 매우 높은 성공률을 보인다는 점이 흥미롭습니다.

Easyway가 다른 모든 중독 회복 방법보다 훨씬 뛰어나다고 믿고 무엇보다도 추천하지만, 두 가지 작은 허점을 지적할 수 있습니다. 첫째, 작은 괴물을 과소평가한다는 것을 알게 되었습니다. 이 글에서 개인적인 일화를 사용하는 것을 피하고 싶지만, 제 경험과 다른 사람들의 경험을 통해 우리 중 일부는 큰 괴물을 완전히 제거하지 못했기 때문이 아니라(이런 일이 발생할 수 있고 실제로 발생하지만) 작은 괴물을 과소평가했기 때문에 Easyway에서 실패하는 것 같습니다. 작은 괴물은 대부분의 사람들에게 문제가 되지 않아 Easyway의 높은 성공률을 설명하지만 저를 포함한 다른 사람들에게는 문제가 될 수 있습니다. 두 번째 허점은 Easyway에서 모든 실패는 지침을 따르지 않거나 큰 괴물을 제거하지 않은 결과라고 말한다는 것입니다.

Easyway의 기본 요점은 다음과 같습니다. 중독에는 두 가지 구성 요소가 있습니다. 도파민에 대한 신체적 중독과 중독이 어떤 종류의 쾌락이나 버팀목을 제공한다는 믿음(세뇌)으로 구성된 심리적 중독입니다. 이를 각각 작은 괴물과 큰 괴물이라고 합니다. Easyway에 따르면 작은 괴물은 거의 인식할 수 없는 공허하고 약간 불안한 느낌에 불과합니다. 중독이 아무런 이점도 없고 지각된 쾌락이나 버팀목이 환상일 뿐이며, 마찬가지로 중요하게도 중독 없는 삶에 대해 두려워할 것이 없다는 것을 깨닫고 세뇌를 풀어서 큰 괴물을 죽이면 갈망은 사라집니다. 갈망은 작은 버팀목이 없는 삶은 견딜 수 없을 것이라는 두려움에서 비롯되며, 이는 그만두는 것에 대해 의심하게 만들고, 이것이 갈망입니다. 중독 없이 삶이 얼마나 더 즐거울지 깨닫고 두려움을 극복하고, 그 기쁨의 느낌을 유지합니다.

저는 이것이 중독에서 회복하는 가장 좋은 방법이라고 믿지만, 이론적으로 큰 괴물을 처리하면 무력하고 무력한 작은 괴물은 시들어서 저절로 죽기 때문에 작은 괴물에 중점을 두지 않습니다. 그리고 어차피 거의 눈에 띄지 않으니까 누가 신경 쓰겠어요. 작은 괴물은 많은 사람들에게 중요하지 않을 수 있지만, 제 경험과 다른 사람들의 경험에 따르면 항상 그런 것은 아닌 것 같습니다. Easyway에 따르면 사람들이 Easyway에 실패하는 데는 두 가지 이유만 있습니다. 지침을 제대로 따르지 않았거나 큰 괴물을 제거하지 못했기 때문입니다. 저는 이것이 해롭다고 생각하며 나중에 그 이유를 설명하겠습니다.

중독성 음성 인식 기술(AVRT)은 뇌를 두 부분으로 나눕니다. 중독이 있는 하위 뇌(변연계)와 당신(또는 적어도 생각과 자아)이 있는 상위 뇌(전두엽 피질)입니다. 잭 트림피는 중독성 목소리를 짐승이라고 부릅니다. 왜냐하면 그것은 우리 뇌의 동물적 부분에 존재하며 “나는 그것을 원하고 지금 당장 원한다”는 한 가지 사실만 알고 있기 때문입니다. 저는 그것을 짐승으로 의인화하는 것이 도움이 되지 않는다고 생각하지만 그것이 당신이라고 믿는 것보다는 낫겠죠. 중독성 목소리(AV, 작은 괴물)는 당신의 마음의 목소리를 납치하여 당신을

중독에 빠지게 하기 위해 사용합니다. 그것은 당신의 운동 기능을 스스로 제어할 수 없기 때문에 이렇게 해야 합니다. 지금 시도해 보세요. 얼굴 앞에서 손을 들어 손가락을 흔들어 보세요. 이제 당신의 중독성에게 똑같이 하라고 요청하세요. 그것은 할 수 없습니다. 즉, 궁극적으로 여기서 통제하는 사람은 당신입니다.

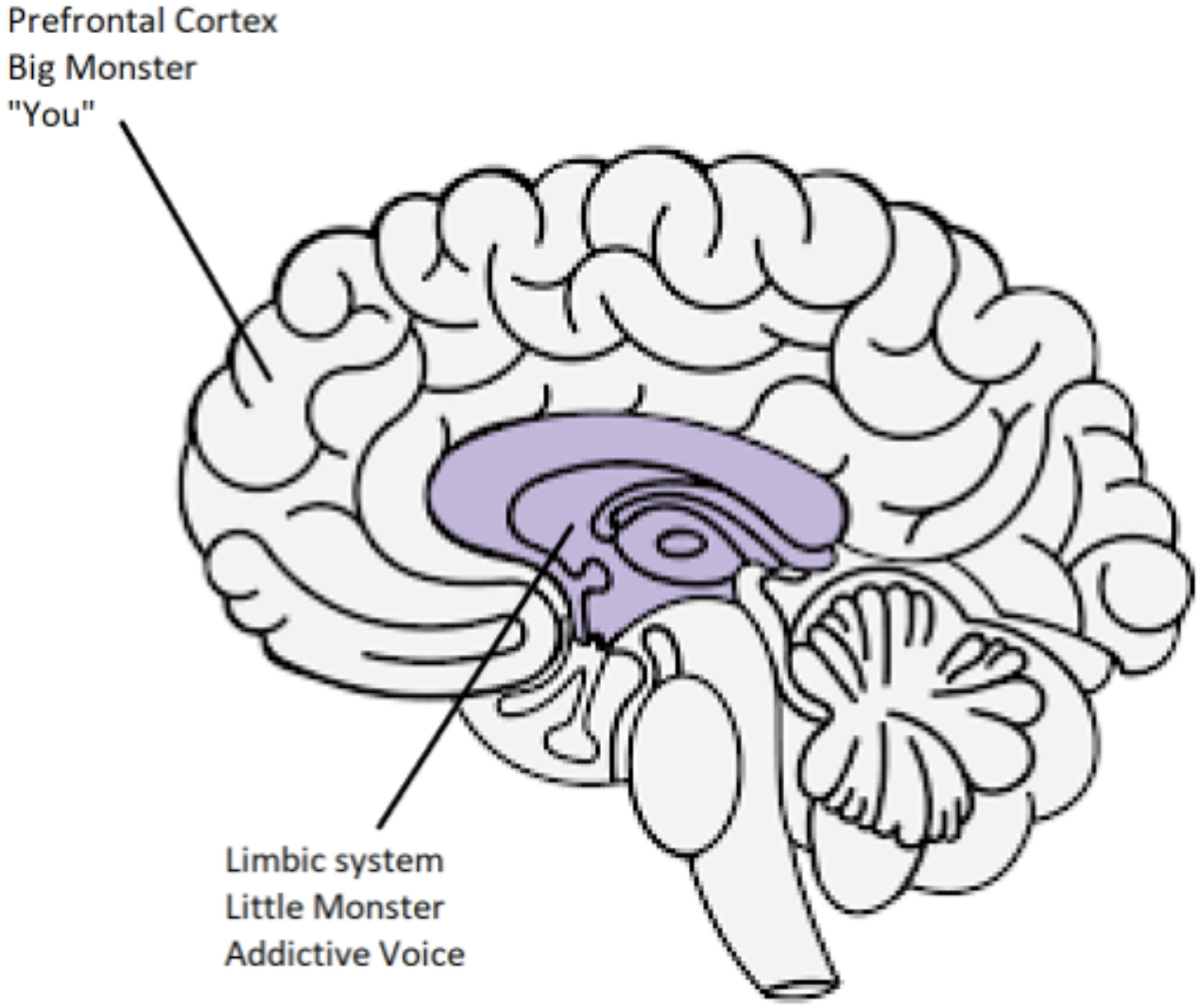

그림 32.1: 중독의 '두 뇌' 모델.

AV는 당신의 마음의 목소리를 납치할 뿐만 아니라, "나"라는 대명사 뒤에 속임수를 써서 숨습니다. "지금 당장 X가 필요해", "X가 그리워", "오늘 이후로 X를 할 자격이 있으니까 지금 당장 X를 하는 게 좋지 않을까?"라고 말합니다. AVRT는 당신이 중독성 있는 목소리가 아니라, 그저 당신이 그렇게 생각할 뿐이라는 사실을 강조합니다. AV를 '당신이 아니다'고 인식하고 거부하면, AV는 "나"를 빼고 "당신", "우리", "우리"를 사용하기 시작합니다. 이것은 AV가 당신이 아니라는 증거입니다.

AV에 "아니오"라고 말하면 이런 일이 일어납니다. "지금 당장 X가 필요해"는 "어서, 지금 당장 X가 필요해. 알잖아"가 됩니다. "X가 그리워"는 "어서, X가 그리워, 느낄 수 없니?"가 됩니다. "지금 당장 X를 하는 게 좋지 않을까, 오늘 이후로 X를 할 자격이 있으니까." "우리는 지금까지 겪어온 모든 일에도 불구하고 지금 당장 X를 할 자격이 있는데, 어떻게 이걸 거부할 수 있니?"가 됩니다.

이 시점에서 뭔가를 명확히 해야겠습니다. 이것은 앨런 카가 언급한 '줄다리기'가 아닙니다. '줄다리기'는 인지적 불협화음으로, 두 개 이상의 상충되는 신념 체계가 있는 경우이며 큰 괴물을 죽이지 않은 결과입니다. "나는 X가 주는 부정적인 영향 때문에 X를 하고 싶지 않지만, 그것은 나를 X로 만들기 때문에 하고 싶다". 이것은 줄다리기이며 큰 괴물의 행동입니다. 세뇌를 제거하여 큰 괴물이 죽으면 중독에 빠지라고 말하는 목소리는 작은 괴물(AV)에서만 나올 것입니다. AV는 대명사 "나"를 사용하기 때문에 AV와 큰 괴물을 혼동할 가능성이 있습니다.

AV는 엄청난 거짓말쟁이라는 점도 지적하는 것이 중요합니다. AV의 유일한 관심사는 무슨 대가를 치르더라도 도파민을 얻는 것입니다. 귀하의 AV는 해결책을 찾는다는 의미라면 잠재적으로 치명적인 상황에 처하도록 설득하려 할 것입니다.

앞서 “Easyway에 따르면 사람들이 Easyway에 실패하는 경우 가능한 이유는 두 가지뿐입니다. 지침을 제대로 따르지 않았거나 큰 괴물을 제거하지 못한 것입니다. 저는 이것이 해롭다고 생각하며 나중에 그 이유를 설명하겠습니다.”라고 말했습니다. AV를 인식하지 못하면 Easyway를 사용한 저와 다른 사람들이 큰 괴물을 완전히 죽이지 못했다고 잘못 믿었기 때문에 이미 세뇌를 죽였음에도 불구하고 다시 책을 다시 읽어 세뇌를 죽이려고 하기 때문에 이것이 해롭다고 생각합니다. AV를 인식하지 못하는 것과 ’Easyway에 실패했다면 큰 괴물을 죽이지 못했다는 의미’라는 믿음이 결합되면 이미 물리친 후에도 다시 큰 괴물에 노력을 집중하게 됩니다. Allen Carr의 책을 다시 읽는 순환에 빠져서 얼마 동안 지속된 다음 계속해서 재발할 수 있습니다.

AV가 “지금 X를 하고 싶은데, 그게 나를 X로 만들기 때문이에요”라고 말할 때, 세뇌를 풀고 큰 괴물을 제거했다면 “하지만 이게 사실이 아니라는 걸 알아요. 그래도 왜 여전히 사실이라고 믿는 거지? 세뇌를 완전히 풀지 못한 걸까”라고 생각할 수 있습니다. 여기서 진실은 세뇌를 제거했다는 것이고, AV가 말하는 것보다 더 잘 안다는 사실로 입증되지만, AV가 대명사 “나”를 사용했기 때문에 AV가 당신이라고 생각하는 것입니다. AV를 인식하고 “나”를 “당신”, “우리” 또는 “우리”로 바꾸어 자신을 드러내도록 강요하면, 여기 있는 것이 큰 괴물이 아니라 작은 괴물이라는 것을 확인할 수 있을 것입니다. 만약 그것이 실제로 큰 괴물이었다면 “나”를 “당신”, “우리” 또는 “우리”로 대체하지 않았을 것입니다.

이제 AV가 “제발, 옛날 추억을 위해 X를 한 번 더 할 수 있을까요? 한 번만 더요?”라고 말할 때 그리고 당신이 “아니오”라고 말할 때, 당신은 감정적인 반응을 느낄 수 있습니다. 당신은 두려움이나 슬픔을 느낄 수 있습니다. 이 감정이 당신에게서 오는 것이 아니라, 그것으로부터 온다는 것을 깨닫는 것이 매우 중요합니다. 만약 당신이 AV를 인식할 수 없다면, 당신은 이 감정이 당신에게서 온다고 생각할 것이고, 더 쉽게 포기할 것입니다. AV와 그것으로부터 오는 감정이 당신에게서 오지 않는다는 사실을 인식하고, 그 안에서 기쁨을 느끼십시오.

이 두 가지 방법을 함께 사용하고(필요하다면, 모든 사람이 작은 괴물에 문제가 있는 것은 아닌 듯합니다) AV를 인식할 때마다 기쁨과 환희의 느낌을 유지하면, 성공은 당신의 것입니다.

참고 문헌