EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Dutch translation by **Hack Auteur**

2026-10-26

Inhoudsopgave

1 Introductie **7**

Over het boek . . . 8

1.1 Waarschuwing . . . 9

Tot slot... . . . 10

1.2 Tips voor het lezen en laatste kleine opmerkingen . . . 11

2 De makkelijke manier **13**

3 Waarom is het moeilijk om te stoppen? **15**

3.1 De duistere Val . . . 16

4 Natuur **19**

4.1 Het kleine monster . . . 21

4.2 De Irritante Wekker . . . 21

4.3 Is het genot of een hulpmiddel? . . . 22

4.4 De rode lijn overschrijden . . . 22

4.5 De Kik van de Dans Rond De Rode Lijn . . . 23

4.6 De rokersmetafoor . . . 24

5 Hersenspoeling **25**

5.1 Wetenschappelijke redenering . . . 25

5.2 Problemen bij het gebruiken van wilskracht . . . 26

5.3 Passiviteit . . . 27

5.4 Afkickverschijnselen . . . 28

6 Aspecten van hersenspoeling **29**

6.1 Stress . . . 29

6.2 Verveling . . . 30

6.3 Concentratie . . . 30

6.4 Ontspanning . . . 31

6.5 Energie . . . 31

6.6 Sociale Avondsessies . . . 32

7 Wat geef ik op? **35**

7.1 Er is niets om op te geven . . . 35

7.2 Leegte, de leegte, de prachtige leegte! . . . 36

8 Tijd besparen **37**

9 Gezondheid **39**

9.1 Donkere zwarte schaduwen 41

10 Voordelen van het gebruik van porno. **43**

11 De wilskracht methode **45**

12 Kijk uit met verminderen **49**

13 Slechts één blik. **51**

14 Normale gebruikers **53**

15 De YouTube / Twitch / Instagram Gebruiker **57**

16 Een sociale gewoonte? **59**

17 Timing **61**

18 Ga ik het plezier missen? **65**

19 Porno als je alterego? **67**

20 Vermijd Valse Beweegredenen **69**

21 Makkelijk stoppen **71**

22 De Ontwenningsperiode **75**

23 Slechts één klein kijkje **79**

24 Is het moelijker voor mij? **81**

24.1 Primaire redenen voor falen. 81

25 Alternatief voor porno **83**

26 Moet ik situaties van verleiding vermijden? **85**

27 Het moment van onthulling **87**

28 Het Laatste Bezoek **89**

28.1 Een laatste waarschuwing 90

29 Twijfel **93**

29.1 De checklijst 95

30 Help Degenen op het Zinkende Schip **97**

31 Advies voor Niet-gebruikers **99**

31.1 Help je vrienden die porno gebruiken om dit boek te lezen . . . 99

31.2 Moet ik het mijn partner vertellen? . . . 99

31.3 Mijn partner stopt met het kijken naar porno. . . . 100

31.4 Uitglijden (relapse) . . . 100

31.5 En wat vind je van MO (masturbatie, orgasme)? . . . 102

31.6 Afwijkingen van standaardadvies . . . 102

31.7 Help mee om dit schandaal te beëindigen . . . 103

31.8 Laatste Waarschuwing . . . 104

32 De Instructies **105**

32.1 Affirmaties . . . 105

33 Het Einde Van Het Boek **107**

33.1 Waar nu naartoe? . . . 108

33.2 Easypeasy overal delen . . . 108

33.3 Fantasie! . . . 108

Bronnen **109**

REBT Coping Verklaringen . . . 109

Het combineren van EasyPeasy met Jack Trimpey's Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) . 110

Hoofdstuk 1

Introductie

Figuur 1.1: Cover Image

AUDIOBOEK IN HET NEDERLANDS YouTube | Spotify

SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER!

Dit open-source boek helpt je om onmiddellijk, zonder moeite en blijvend te stoppen met het gebruik van pornografie, zonder dat je wilskracht of een gevoel van ontbering of opoffering nodig hebt. Het legt geen oordeel, schaamte of druk op om pijnlijke stappen te ondernemen. Sterker nog, er is geen enkele reden om je pornogebruik te minderen terwijl je dit boek leest; dat zou zelfs contraproductief zijn.

Misschien voel je je terughoudend bij het idee om te stoppen met porno, of ben je een van de miljoenen die actief proberen te stoppen. Als dat zo is, lijkt wat gaat lezen misschien tegenstrijdig met alles wat je eerder hebt gehoord. Maar stel jezelf de vraag: heeft wat je gehoord hebt tot nu toe gewerkt? Als dat zo was, zou je dit boek waarschijnlijk niet aan het lezen zijn.

Misschien herken je jezelf in de volgende vragen:

1. Besteed je veel meer tijd aan het kijken naar porno dan je van plan was?
2. Heb je geprobeerd te stoppen of je pornogebruik te beperken, maar lukt het je niet?
3. Heeft de tijd die je aan porno besteedt invloed gehad op je persoonlijke of professionele verplichtingen, hobby's of relaties?
4. Ga je ver om je pornogebruik geheim te houden (bijvoorbeeld door je browsegeschiedenis te verwijderen of te liegen over het bekijken van porno)?
5. Heeft het kijken naar porno problemen veroorzaakt in je intieme relatie(s)?
6. Beleef je een cyclus van opwinding en plezier tijdens het kijken, gevolgd door gevoelens van schaamte, schuld en spijt daarna?
7. Denk je veel na over porno, zelfs als je het niet kijkt?
8. Heeft het bekijken van porno andere negatieve gevolgen gehad in je persoonlijke of professionele leven (bijvoorbeeld gemiste werkuren, slechte prestaties, verwaarloosde relaties, financiële problemen)?

Als je pornografie gebruikt voor masturbatie of seks, om welke reden dan ook, hoef je alleen maar door te lezen. Als je hier bent voor een geliefde, probeer hen dan over te halen dit boek te lezen. Lukt dat niet, lees het dan zelf. Het begrijpen van de methode kan helpen de boodschap over te brengen en te voorkomen dat je kinderen er ooit mee beginnen.

Over het boek

Dit boek is een herschreven versie van Allen Carr's EasyWay to Quit Smoking, maar dan voor pornografie. Het is gratis, open-source, en valt onder de CC-BY-SA licentie. Het succes van het boek berust op een belangrijk principe: SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER!

WNet als bij het openen van een combinatieslot, moet je alle onderdelen goed invoeren en in de juiste volgorde. Dit is hetzelfde bij het doorbreken van de verslaving aan seks. Persoonlijk heeft de originele versie op Google Sites (die niet door mij is geschreven) mijn leven veranderd. Net als de meeste mensen ontdekte je waarschijnlijk porno op jonge leeftijd en ben je het sindsdien blijven gebruiken. Totdat je stuitte op de overweldigende – maar enigszins gecensureerde – informatie over de gevaren ervan. Zoals velen, ben je er waarschijnlijk in geslaagd om periodes van onthouding te hebben, maar uiteindelijk bezweken aan valse verlangens. Ik ben blij te melden dat deze methode totaal anders werkt, en het enige is dat effectief is gebleken.

Misschien ben je door een bezorgde bekende naar dit boek geleid en sta je er sceptisch tegenover. Allereerst, bedankt dat je het in ieder geval bekijkt. Dit wordt straks uitgebreider besproken, maar denk even kort terug aan de eerste keer dat je naar porno keek. Had je toen gedacht dat je er voor de rest van je leven naar zou terugkeren? Uit mijn eigen informele onderzoek (door vrienden te vragen dit boek te lezen) blijkt dat EasyPeasy net zo effectief is voor de casual gebruiker als voor de zwaar verslaafde. Het is niet erg lang en de kans op grote verbeteringen is groot, dus ik smeek je om door te lezen.

De methode die in dit boek wordt beschreven is: 1. Eenvoudig en direct. 2. Even effectief voor zowel zware gebruikers als gelegenheidsgebruikers. 3. Veroorzaakt geen ernstige afkickverschijnselen. 4. Vereist geen wilskracht. 5. Maakt geen gebruik van shocktherapie, hulpmiddelen of trucjes. 6. Vervangt deze verslaving niet door andere verslavingen, zoals overeten, roken of drinken. 7. Permanent.

Je vindt dit misschien onmogelijk te geloven, maar dit gevoel wordt door veel mensen gedeeld.

> *"Dit is het baanbrekende werk voor pornoverslaving."*
>
> — Iemand op Reddit.

> "*Ik was tien jaar lang verslaafd. Die tien jaar werd ik geplaagd door depressie, twijfel, angst en de angst dat mijn geheim zou uitkomen. Na elke sessie haatte ik mezelf, en na elke poging tot onthouding gleed ik snel weer terug. Dit boek heeft me echter geholpen te stoppen. Voorheen was ik altijd in de verdediging tegen porno. Nu, na het twee keer te hebben gelezen, ben ik in de aanval. Porno heeft geen macht meer over me en lijkt nu gewoon een zielige grap.*">
>
> — u/DeepNewt

> "*Een paar dagen geleden werd ik 20 jaar oud. Voor het eerst in zeer lange tijd heb ik mijn verjaardag doorgebracht zonder in de val van porno te zitten, en dat is allemaal te danken aan dit boek dat ik een paar maanden geleden toevallig tegenkwam. Daarvoor had ik zoveel tijd besteed aan proberen

te stoppen op traditionele manieren, en ik had zoveel innerlijke strijd ervaren en mezelf permanent gelabeld als een verslaafde. Het boek heeft dat allemaal voor mij opgelost. Waar ik eerder bang was dat ik geen controle over mezelf had, zelfs toen ik het kleine monster onbewust al had verslagen, kan ik nu trots zijn dat ik geen verslaafde meer hoef te zijn.

Ik heb eigenlijk geen reden om dit te plaatsen, ik voelde gewoon dat ik dit ergens anders dan in mijn hoofd moest neerschrijven omdat het zoveel voor me betekent. Als je dit leest en eraan denkt om het boek te lezen of aan te bevelen, geloof me dan dat het beter werkt dan elke andere methode die er is. Mijn grootste tip is om aantekeningen te maken, wat misschien grappig klinkt, maar het heeft me echt geholpen bepaalde ideeën te versterken." — u/Suspicious_Web_4594

1.1 Waarschuwing

Als je verwacht dat dit boek je zal 'afschrikken' om te stoppen door je te wijzen op de gezondheidsrisico's, zoals seksuele disfuncties (inclusief door porno veroorzaakte erectiestoornissen), verminderde opwinding, verlies van interesse in echte sekspartners, hersenveranderingen (hypofrontaliteit), of dat het een smerige, walgelijke gewoonte is en dat je zwak en besluiteloos bent, dan zul je teleurgesteld worden. Die methoden hebben mij nooit geholpen om te stoppen, en als ze jou zouden helpen, was je nu al gestopt.

De conventionele methoden om te stoppen richten zich op wilskracht of op vervangende strategieën zoals 'om de zoveel dagen kijken' of het afbouwen van je gebruik. Sommige websites bieden wetenschappelijke informatie over neurotransmitters en neuroplasticiteit. Hoewel deze informatief zijn, weten veel mensen al van de gezondheidsrisico's, maar kiezen ervoor om niets te doen. Deze methoden werken uiteindelijk niet omdat ze de reden waarom mensen porno gebruiken, niet aanpakken. Het verbieden van iets maakt het alleen maar aantrekkelijker, en dat lost verslaving niet op.

De methode in dit boek, genaamd EasyPeasy, werkt anders. Sommige dingen die je gaat lezen, zullen misschien moeilijk te geloven zijn. Maar als je dit boek eenmaal hebt uitgelezen, zul je niet alleen deze ideeën geloven, je zult je afvragen hoe je ooit anders hebt kunnen denken.

Er is een misvatting dat we ervoor kiezen om porno te kijken. Porno-verslaafden (ja, verslaafden) kiezen net zo min om verslaafd te raken als alcoholisten kiezen om alcoholist te worden, of heroïnegebruikers kiezen om verslaafd te raken. Natuurlijk kiezen we ervoor om de laptop of smartphone op te starten, de browser te openen en naar onze favoriete 'online harem' te gaan. Soms kies ik ervoor om naar de bioscoop te gaan, maar ik zou nooit kiezen om daar mijn hele leven door te brengen. Oorspronkelijk namen nieuwsgierigheid en menselijke natuur me mee naar porno, maar als ik had geweten dat ik verslaafd zou raken en dat mijn gezondheid, geluk en relaties zouden lijden, was ik nooit begonnen. "Had ik maar eerder gehoord over seksuele disfuncties toen ik voor het eerst naar een pornosite ging!"

Sta even stil en vraag jezelf af: Heb je ooit bewust besloten dat je porno nodig hebt om te masturberen? Of dat je porno nodig hebt om fantasieën te bedenken om je seksleven met je partner spannender te maken? Of dat je na een lange dag niet kon ontspannen zonder porno te kijken? Of dat je niet kon omgaan met stress zonder het gebruik van porno? Wanneer heb je besloten dat je porno voor altijd nodig had in je leven, en dat je je onzeker en zelfs paniekerig zou voelen zonder je online harem?

Net als elke andere gebruiker ben je in de meest verraderlijke val gelokt die ooit is bedacht. Niemand, zelfs niet gebruikers zelf, vindt het prettig om te bedenken dat hun kinderen porno zouden gebruiken voor genot of om met problemen om te gaan. Dat betekent dat elke verslaafde wenst dat hij of zij nooit was begonnen. Dat is niet vreemd, want niemand heeft porno nodig om van het leven te genieten of om met stress om te gaan voordat ze eraan verslaafd raken.

Tegelijkertijd willen alle gebruikers doorgaan met het gebruik. Niemand dwingt ons om de incognito-modus van onze browser te openen. Of we nu de reden begrijpen of niet, het zijn alleen de gebruikers die besluiten de deuren van hun online harems binnen te gaan.

Als er een magische knop zou bestaan die ervoor zorgt dat je de volgende ochtend wakker wordt alsof je nog nooit een pornosite hebt bezocht, dan zouden de enige verslaafden morgen jonge mensen zijn die nog 'experimenteren'.

Het enige dat ons ervan weerhoudt om te stoppen is **ANGST!** Angst veroorzaakt door de overtuiging dat we een onbepaalde periode van ellende, verlies en onvervulde drang moeten overleven om vrij te zijn van porno. Deze angsten komen voort uit onlogische overtuigingen zoals: 1. Masturbatie of seks met een orgasme is het belangrijkste in het leven. 2. Porno is veiliger dan seks in het echte leven omdat porno me niet kan afwijzen. 3. Porno is leerzaam en nuttig. 4. Je hebt recht op een 'superieure' seksuele ervaring. 5. Meer is altijd beter.

Deze onlogische overtuigingen leiden tot onlogische gevolgen wanneer ze worden toegepast, waaronder: 1. Verafgoden van een 'perfect 10'-uiterlijk. 2. Denken dat je een mislukkeling bent als je geen seks hebt, alsof dat het belangrijkste in het leven is. 3. Altijd wachten op de perfecte partner. 4. Te kritisch en oordelend zijn over potentiële partners. 5. Seks hebben, ook al wil je dat op dat moment niet.

Het is de angst dat we een avond alleen doorbrengen in ellende, vechtend tegen oncontroleerbare impulsen. Bang dat de avond voor een examen een hel zal zijn zonder porno. Bang dat we nooit meer kunnen concentreren, stress aan kunnen of zelfverzekerd zullen zijn zonder ons 'hulpje', en dat onze persoonlijkheid en karakter zullen veranderen.

Maar de grootste angst is dat we voor altijd verslaafd zullen blijven: dat we de rest van ons leven zullen verlangen naar een pornografisch orgasme op onverwachte momenten. Als jij, net als ik, al alle traditionele methoden hebt geprobeerd om te stoppen en de ellende en marteling van de 'wilskrachtmethode' hebt doorstaan, dan zul je niet alleen door die angst worden beïnvloed, maar er ook van overtuigd zijn dat je nooit zult kunnen stoppen.

Als je je angstig voelt of denkt dat het niet het juiste moment is om te stoppen, verzeker ik je: die angst wordt niet verlicht door porno, het wordt juist veroorzaakt door porno. Je hebt er niet voor gekozen om in deze val te stappen, maar net als elke val is deze zo ontworpen dat je erin blijft zitten. Vraag jezelf af: toen je voor het eerst die pornobeelden en -video's bekeek, heb je toen besloten om dit voor de rest van je leven te blijven doen? Wanneer ga je stoppen? Morgen? Volgend jaar? Hou jezelf niet voor de gek! Deze val is ontworpen om je voor de rest van je leven gevangen te houden. Waarom denk je anders dat al die andere verslaafden niet stoppen voordat porno hun leven ruïneert?

Ik heb het gehad over een magische knop; EasyPeasy werkt als zo'n knop. Laat me duidelijk zijn: EasyPeasy is geen magie, maar voor mij en vele anderen die het makkelijk en plezierig vonden om te stoppen, voelt het wel zo!

De waarschuwing is als volgt: dit is een kip-en-ei-situatie. Elke verslaafde wil stoppen en elke verslaafde kan het stoppen gemakkelijk en plezierig vinden. Alleen angst houdt gebruikers tegen om die stap te zetten. De grootste overwinning is bevrijd te zijn van die angst, maar je zult niet volledig van die angst verlost zijn totdat je het boek hebt uitgelezen. Sterker nog, je angst kan toenemen naarmate je verder leest, wat je misschien ontmoedigt om door te gaan. Neem als voorbeeld deze opmerking van een vrouw: ***"Ik heb zojuist EasyPeasy uitgelezen. Ik weet dat het pas vier dagen geleden is, maar ik voel me zo geweldig, ik weet dat ik nooit meer porno zal hoeven te gebruiken. Ik begon vijf maanden geleden voor het eerst met het lezen van je boek, las tot halverwege en raakte in paniek. Ik wist dat als ik verder zou lezen, ik zou moeten stoppen. Was dat niet dom van mij?"***

Je hebt er niet voor gekozen om in de val te lopen, maar onthoud: je komt er alleen uit als je er bewust voor kiest. Misschien sta je al te popelen om te stoppen, of misschien ben je bang voor de gedachte. Hoe dan ook, onthoud: JE HEBT NIETS TE VERLIEZEN!

Als je aan het eind van het boek besluit dat je toch porno wilt blijven gebruiken voor masturbatie of seks, dan is er niets dat je tegenhoudt. Je hoeft niet eens te minderen of te stoppen met het gebruik van porno terwijl je dit boek leest, en onthoud, er is geen schoktherapie. Integendeel, ik heb alleen maar goed nieuws voor je. Kun je je voorstellen hoe Andy Dufresne zich voelde toen hij eindelijk uit de Shawshank-gevangenis ontsnapte? Zo voelde ik me toen ik uit de porno-val ontsnapte, en zo voelen de ex-gebruikers die EasyPeasy hebben gevolgd zich. Tegen de tijd dat je het boek uit hebt, zul jij je net zo voelen! Ga ervoor!

Tot slot...

Iedereen kan op een makkelijke en prettige manier stoppen met porno, ook jij! Het enige wat je hoeft te doen is de rest van dit boek met een open houding te lezen. Hoe meer je begrijpt, hoe makkelijker het zal zijn. Zelfs als je niet alles begrijpt, zul je merken dat het stoppen eenvoudig is, zolang je de instructies volgt. Het belangrijkste is dat je niet door het leven hoeft te gaan met een verlangen naar porno of het gevoel dat je iets mist. Tegen het einde van het boek zul je je afvragen waarom je überhaupt zo lang doorging.

Bij EasyPeasy zijn er maar twee redenen waarom afkicken van PMO-gebruik kan mislukken:

Het niet opvolgen van de instructies. Sommigen vinden het misschien vervelend dat het boek zo streng is over bepaalde aanbevelingen, zoals niet proberen te minderen of vervangingen te gebruiken. Ik ontken niet dat er mensen zijn die er desondanks in slagen te stoppen met dergelijke trucs, maar dat is eerder ondanks die methoden dan dankzij. Sommige mensen kunnen zelfs seks hebben terwijl ze op een hangmat staan, maar dat is zeker niet de makkelijkste manier. De 'combinatie' om uit deze verslavingsval te ontsnappen staat in dit boek, maar je moet de volgorde van de hoofdstukken volgen en geen hoofdstukken overslaan.

Het niet begrijpen. Neem niets zomaar aan, stel niet alleen vragen over wat je wordt verteld, maar ook over je eigen overtuigingen en wat de maatschappij je heeft verteld over seks, internetporno en verslaving. Bijvoorbeeld: als je denkt dat porno slechts een gewoonte is, vraag jezelf dan af waarom andere gewoontes – zelfs die plezierig zijn – makkelijk te doorbreken zijn, terwijl een gewoonte die je een slecht gevoel geeft, energie kost en je viriliteit ondermijnt, zo moeilijk te stoppen is. Als je denkt dat je echt geniet van porno, vraag jezelf dan af waarom je andere dingen die veel leuker zijn gewoon kunt laten liggen. Waarom moet je persé porno kijken? Waarom raak je in paniek als je het niet hebt?

EasyPeasy gaat je laten zien hoe makkelijk en plezierig het kan zijn om te stoppen met porno. Net als velen is een van mijn grootste overwinningen in het leven het ontsnappen uit de pornoval. Je hoeft je niet somber te voelen. Integendeel, je staat op het punt iets te bereiken wat iedere gebruiker op aarde graag zou willen: VRIJHEID!

Enkele termen voordat je begint: PMO: De cyclus van porno, masturbatie en orgasme. Online harem: Websites met snel beschikbare internetporno. Hackbook: is een boek gebaseerd op en aangepast van een ander boek. De oorspronkelijke auteur krijgt de volledige erkenning. Allen Carr is al lang geleden overleden en de instellingen die hij heeft opgericht behandelen internetporno niet als verslaving. Vandaar is dit boek als hackboek geschreven.

1.2 Tips voor het lezen en laatste kleine opmerkingen

Lees dit boek niet zoals een gewoon boek. Het is heel kort, en je zou het binnen een paar uur moeten kunnen uitlezen. De meeste mensen hebben baat bij het markeren van belangrijke stukken of het maken van aantekeningen. Het wordt vaak aangeraden het boek meerdere keren te lezen om de lessen echt goed te begrijpen. En belangrijk: SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER.

Er bestaan ook verschillende communities rond dit hackbook, maar ik raad je aan deze pas te bekijken nadat je het boek hebt gelezen.

discord | reddit | feedback form | urbit - ~mislyr-midnyt/coomer | coomer meme archive | analytics | matrix

Snelle herinnering: **SLA GEEN HOOFDSTUKKEN OVER**

Ik zou je geluk wensen, maar zoals je al snel zult leren, heb je het niet nodig.

Veel succes,

Hackauthor[2]

Figuur 1.2: Creative Commons License Image

Dit werk is gelicenseerd onder de Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Hoofdstuk 2

De makkelijke manier

Dit boek heeft als doel je een nieuwe manier van denken bij te brengen. In plaats van de gebruikelijke methode om te stoppen—waarbij je begint met het gevoel dat je de Mount Everest moet beklimmen en de komende weken verlangend en beroofd voelt—begin je hier meteen met een gevoel van opluchting, alsof je genezen bent van een verschrikkelijke ziekte. Vanaf dat moment, hoe verder je in het leven gaat, hoe meer je zult terugkijken op deze periode en je afvragen hoe je ooit in de eerste plaats porno hebt kunnen gebruiken. Je zult met medelijden naar andere pornogebruikers kijken, in plaats van met jaloezie.

Tenzij je iemand bent die nooit verslaafd is geraakt (en leest voor je partner) of al gestopt is (of zich in de 'vasten' dagen van een 'pornodieet' bevindt), is het essentieel om door te blijven gaan met het kijken naar porno totdat je het boek helemaal hebt uitgelezen. Dit lijkt misschien een tegenstrijdigheid, en deze instructie om door te gaan met masturberen terwijl je porno kijkt veroorzaakt meer bezwaar dan welke andere dan ook, maar naarmate je verder leest, zal je verlangen om porno te gebruiken geleidelijk afnemen. Neem deze instructie serieus: proberen om te stoppen terwijl je het boek nog aan het lezen bent, zal je niet ten goede komen.

Veel mensen maken het boek niet af omdat ze het gevoel hebben dat ze iets moeten opgeven. Sommigen lezen zelfs opzettelijk maar één regel per dag om het 'nare moment' uit te stellen. Bekijk het op deze manier: wat heb je te verliezen? Als je niet stopt aan het eind van het boek, ben je er niet slechter aan toe dan nu. Het is per definitie een 'Weddenschap van Pascal', een gok waarbij je niets te verliezen hebt en grote winstkansen.

Overigens, als je al een paar dagen of weken geen porno hebt gekeken, maar niet zeker weet of je een gebruiker, ex-gebruiker of niet-gebruiker bent; of als je merkt dat je verlangen om porno te kijken is afgenomen naarmate je het materiaal in je opneemt, dan moet je geen porno gebruiken om te masturberen terwijl je leest. Sterker nog, je bent al een niet-gebruiker, maar we moeten je hersenen nog laten inhalen op je lichaam. Aan het eind van het boek ben je een gelukkige niet-gebruiker. EasyPeasy is het tegenovergestelde van de normale methode, waarbij men de aanzienlijke nadelen van porno opsomt en zegt: *"Als ik maar lang genoeg zonder porno kan, zal het verlangen uiteindelijk verdwijnen en kan ik weer genieten van het leven, vrij van slavernij."*

Dit is de logische manier om het aan te pakken, en duizenden stoppen elke dag met deze methode. Echter, het is erg moeilijk om te slagen om de volgende redenen:

Stoppen met PMO is niet het echte probleem. Elke keer dat je je sessie beëindigt, ben je gestopt met gebruiken. Op de eerste dag van je vierjaarlijkse 'pornodieet' heb je misschien krachtige redenen om te zeggen: *"Ik wil geen porno meer gebruiken, of zelfs niet meer masturberen."* Alle gebruikers doen dat, en hun redenen zijn krachtiger dan je je kunt voorstellen. Het echte probleem is dag twee, tien, of tienduizend, wanneer je in een zwak moment 'even een kijkje' neemt, nog een wilt, en plotseling ben je weer verslaafd.

Bewustzijn van de gezondheidsrisico's zorgt voor meer angst, wat het moeilijker maakt om te stoppen. Vertel een gebruiker dat het hun mannelijkheid vernietigt en het eerste wat ze zullen doen, is grijpen naar iets om hun dopamine op te schroeven: een sigaret, alcohol, of zelfs de browser openen om naar porno te zoeken.

Alle redenen om te stoppen maken het eigenlijk moeilijker. Dit komt door twee redenen: - Ten eerste worden we voortdurend gedwongen om afscheid te nemen van ons 'kleine vriendje' of een andere steunpilaar, ondeugd of genot (hoe de gebruiker het ook ziet). - Ten tweede creëren ze een 'blinddoek'. We masturberen niet om de redenen waarom we zouden moeten stoppen. De echte vraag is: waarom willen of moeten we het doen?

Met EasyPeasy vergeten we (in eerste instantie) de redenen waarom we zouden willen stoppen, en stellen we onszelf de volgende vragen over het pornoprobleem: 1. Wat doet porno voor mij? 2. Geniet ik er eigenlijk van? 3. Moet ik echt mijn leven doorbrengen door mijn geest en lichaam te saboteren?

De prachtige waarheid is dat alle porno absoluut niets voor je doet, **helemaal niets**. Laat me het heel duidelijk maken, het is niet zo dat de nadelen van het een gebruiker zijn opwegen tegen de voordelen, het is dat er geen enkel voordeel is aan het kijken naar porno.

De meeste gebruikers vinden het nodig om te rationaliseren waarom ze porno gebruiken, maar de redenen die ze bedenken, zijn allemaal drogredenen en illusies. Eerst zullen we deze drogredenen en illusies wegnemen. Je zult namelijk al snel beseffen dat er niets is om op te geven. Sterker nog, er zijn geweldige, positieve voordelen van het niet meer gebruiken van porno, met welzijn en geluk als slechts twee van die voordelen. Zodra de illusie verdwijnt dat het leven zonder porno nooit meer zo leuk zal zijn—en je je realiseert dat het leven niet alleen net zo leuk is zonder, maar zelfs oneindig veel leuker—en zodra gevoelens van gemis of tekortkoming verdwijnen, zullen we opnieuw kijken naar het toegenomen welzijn en geluk, en de tientallen andere redenen om met porno te stoppen. Deze inzichten zullen positieve extra hulpmiddelen worden om je te helpen bereiken wat je echt wilt: genieten van je leven, vrij van de slavernij van pornoverslaving!

Hoofdstuk 3

Waarom is het moeilijk om te stoppen?

Alle gebruikers voelen alsof iets kwaadaardigs hen in zijn greep heeft. In het begin is het een simpele kwestie van *"Ik stop, maar niet vandaag."* Uiteindelijk gaan we geloven dat we niet genoeg wilskracht hebben om te stoppen, of dat er iets inherent is aan porno dat we nodig hebben om van het leven te kunnen genieten. Pornoverslaving is als proberen uit een gladde put te klimmen: zodra we bijna de top bereiken en het zonlicht zien, glijden we weer naar beneden als onze stemming daalt. Uiteindelijk openen we onze browser en terwijl we masturberen, voelen we ons verschrikkelijk.

Vraag een gebruiker: *"Als je terug kon gaan naar de tijd voordat je verslaafd raakte, met de kennis die je nu hebt, zou je dan aan porno zijn begonnen?"* Het antwoord zou zonder twijfel *"ZEKER NIET!"* zijn.

Vraag een doorgewinterde gebruiker, iemand die internetporno verdedigt en niet gelooft dat het schadelijk is voor de hersenen of dat het de dopamine-receptoren beïnvloedt: *"Moedig je je kinderen aan om porno te kijken?"* Opnieuw zou het antwoord *"ZEKER NIET!"* zijn.

Porno is een buitengewoon raadsel. Zoals eerder gezegd, het probleem is niet het uitleggen waarom het makkelijk is om te stoppen, maar waarom het moeilijk is om te stoppen. Het echte probleem is uitleggen waarom iemand het blijft doen nadat ze zich bewust zijn van de neurologische schade. Een deel van de reden waarom we beginnen, is omdat er al tientallen miljoenen mensen mee bezig zijn, maar al deze mensen zouden willen dat ze nooit waren begonnen. Ze vertellen ons dat het is als leven in de tweede versnelling. We geloven niet echt dat ze er niet van genieten, omdat we het associëren met vrijheid of 'seksuele voorlichting', en we doen ons best om zelf verslaafd te raken. Vervolgens brengen we de rest van ons leven door met anderen vertellen dat ze het niet moeten doen en proberen we zelf de gewoonte af te leren, vaak denkend dat we uniek zijn in dit probleem.

We besteden ook een aanzienlijk deel van onze tijd aan het voelen van hopeloosheid en ellende. Door onszelf te 'onderwijzen' met het bovennormale, gaan we de koude beelden verkiezen en verlangen we ernaar, zelfs als warme, echte ervaringen beschikbaar zijn. Door de constante pieken en dalen van dopamine veroorzaakt door PMO (Pornografie, Masturbatie, Orgasme), veroordelen we onszelf tot een leven van isolatie, prikkelbaarheid, woede, stress, vermoeidheid, en seksuele disfunctie. Door porno te gebruiken, zonder de beste aspecten van seks en verbondenheid, eindigen we met gevoelens van ellende en schuld.

Sterker nog, lezen over de verslavende en destructieve eigenschappen van internetporno, hier en op andere sites, maakt ons nog zenuwachtiger en hopelozer! Wat voor soort hobby is het waarbij je tijdens het doen wenst dat je het niet deed, en wanneer je het niet doet, ernaar verlangt? Gebruikers verafschuwen zichzelf elke keer dat ze lezen over hypofrontaliteit en desensitisatie, elke keer dat ze het achter de rug van hun vertrouwde partner doen, en elke keer dat ze zichzelf er niet toe kunnen brengen om te sporten na een sessie overdag. Een verder intelligent en rationeel mens brengt al zijn dagen door in zelfverachting. Maar het ergste van alles is: wat krijgen gebruikers ervoor terug om te leven met deze vreselijke zwarte schaduwen in hun achterhoofd? **Absoluut niets!**

Je denkt misschien: "Dat is allemaal goed en wel, ik weet dit, maar als je eenmaal verslaafd bent aan deze dingen, is het heel moeilijk om te stoppen." Maar waarom is het zo moeilijk? Sommigen zeggen dat het door de krachtige ontwenningsverschijnselen komt, maar zoals je snel zult ontdekken, zijn de werkelijke ontwenningsverschijnselen in feite heel mild. En dit wordt duidelijk wanneer je bedenkt dat veel PMO'ers hun hele leven hebben geleefd en zijn gestorven zonder ooit te beseffen dat ze verslaafd waren.

Sommigen zeggen dat internetporno gratis is en dat de mensheid daarom deze biologische schat moet claimen, maar dit is onwaar—het is verslavend en werkt net als elke andere drug. Vraag een gebruiker die zweert dat hij alleen van 'erotica' zoals Playboy-magazines geniet, of hij ooit de grens heeft overschreden naar 'onveilige

porno'. En als ze helemaal eerlijk zijn, zouden ze bekennen over de keren dat ze die grens hebben overschreden, in plaats van helemaal niet te gebruiken.

Genot heeft er niets mee te maken. Ik geniet van rivierkreeft, maar ik heb nooit het punt bereikt waarop ik elke dag rivierkreeft moest eten. Bij andere dingen in het leven genieten we ervan terwijl we ze doen, maar we zitten niet rond met een gevoel van gemis als we ze niet doen.

Sommigen zeggen:
"het is educatief!" Dus hoe heeft het ervoor gezorgd dat je als persoon groeide? *"Het zorgt voor seksuele bevrediging.!"* Dus waarom isoleert het je en zorgt het voor onverzadigbare verlangens? *"Het is een gevoel van opluchting!"* Bevrijding van de stress van het echte leven? Oké, voor een uur, voordat het allemaal weer op je neerstort? En welke stress heeft het daadwerkelijk weggenomen? *"Het helpt mij slapen"* Waarom kunnen anderen dan prima slapen zonder het te gebruiken? Er zijn veel wetenschappelijk aangetoonde methoden om slaap te fixen, en nog meer. Velen geloven dat porno verveling verlicht, maar verveling is een gemoedstoestand. Porno zal je snel laten wennen aan het zoeken naar nieuwigheden, waardoor je steeds meer verveeld raakt totdat je uiteindelijk meedoet aan die eindeloze zoektocht naar het juiste filmpje. Hierdoor word je steeds meer geconditioneerd om alles te zoeken dat nieuw is, sterke emoties oproept en uiteindelijk schokkende sensaties oproept.

Sommigen zeggen dat ze het alleen doen omdat hun vrienden en iedereen die ze kennen het ook doet. Als dat zo is, bid dan dat je vrienden niet beginnen hun hoofden af te hakken om een hoofdpijn te genezen! De meeste gebruikers die erover nadenken, komen tot de conclusie dat het gewoon een gewoonte is. Dit is eigenlijk geen verklaring, maar als je alle gebruikelijke, rationele verklaringen hebt uitgesloten, lijkt het de enige overgebleven uitvlucht. Helaas is het net zo onlogisch. Elke dag van ons leven veranderen we gewoontes, sommige daarvan zijn heel plezierig. We zijn gehersenspoeld om te geloven dat PMO (Pornografie, Masturbatie, Orgasme) een gewoonte is en dat gewoontes moeilijk te doorbreken zijn.

Zijn gewoontes moeilijk te doorbreken? Bestuurders in de VS hebben de gewoonte om aan de rechterkant van de weg te rijden, maar wanneer ze naar het buitenland reizen, doorbreken ze die gewoonte met nauwelijks enige moeite. En als je een nieuwe baan krijgt, neem je een andere routine aan, dus je gewoontes veranderen. Dit kan even wennen zijn, maar het is niets vergeleken met het doorbreken van een levenslange strijd met pornoverslaving. We maken en breken gewoontes elke dag van ons leven, dus waarom vinden we het moeilijk om een gewoonte te doorbreken die ons een gevoel van gemis geeft als we het niet doen, schuld als we het wel doen, en een gewoonte die we toch graag zouden willen doorbreken, terwijl het enige wat we hoeven te doen is ermee stoppen?

Het antwoord is dat porno geen gewoonte is, het is een verslaving! Daarom lijkt het zo moeilijk om 'ermee te stoppen'. De meeste gebruikers begrijpen verslaving niet en geloven dat ze echt plezier of steun halen uit porno. Ze denken dat ze een echt offer brengen als ze stoppen.

De mooie waarheid is dat zodra je de ware aard van pornoverslaving en de redenen waarom je het gebruikt begrijpt, je er gewoon mee stopt, zo simpel is het. Binnen drie weken zal het enige mysterie zijn waarom je het nodig vond om zo lang porno te gebruiken en waarom je andere gebruikers niet kunt overtuigen hoe fijn het is om geen PMO'er te zijn!

3.1 De duistere Val

Internetporno is een subtiele en verraderlijke valstrik die de mens heeft bedacht waarbij onze biologie wordt misbruikt voor iets waar het niet voor gemaakt is (zoals drugs). Sommigen van ons worden zelfs gewaarschuwd voor de gevaren, maar we kunnen niet geloven dat we er niet van genieten. Maar wat brengt ons er eigenlijk toe om het te proberen? Vaak zijn het de gratis video's van amateurs en professionals die delen, en zo wordt de val gezet. Als we in plaats daarvan waren gewaarschuwd voor de gevaren voordat we zelfs maar die eerste blik hadden geworpen, zouden de alarmbellen hebben gerinkeld.

Maar die alarmbellen gaan niet af. Misschien is het de schokkende aard van veel video's die ons jonge brein geruststelt dat we nooit verslaafd zullen raken, denkend dat: omdat we er niet van genieten, we kunnen stoppen wanneer we maar willen. Of misschien zorgt het ogenschijnlijk onschuldige karakter van softmateriaal ervoor dat we geen alarmbellen horen, net zoals een geraffineerde zwendelaar ons kan manipuleren om ons denken te sturen. Als intelligente wezens zouden we dan begrijpen waarom de helft van de volwassen bevolking systematisch verslaafd raakt aan iets dat ons vermogen om te presteren ondermijnt. Nieuwsgierigheid brengt ons dichter bij de drempel van verslaving, maar we durven niet op de thumbnails te klikken die we bekijken, uit angst dat ze ons ziek zullen maken of ons op een gevaarlijk en immoreel pad zullen brengen. En als we per ongeluk toch op

een van die video's klikken, is ons enige verlangen vaak om zo snel mogelijk van de pagina weg te komen, terwijl we tegelijkertijd nog nieuwsgieriger worden.

Zodra dit proces is begonnen, zitten we vast. Vanaf dat moment proberen we de rest van ons leven te begrijpen waarom we het doen, vertellen we onze kinderen dat ze er niet mee moeten beginnen, en proberen we soms zelf te ontsnappen. De val is zo ontworpen dat we alleen proberen te stoppen na een 'incident', of dat nu is vanwege seksuele problemen, verlies van een baan of relatie, gebrek aan motivatie, of gewoon het gevoel een paria te zijn. Zodra we stoppen, ervaren we meer stress door de ontwenningsverschijnselen, en de methode waarop we vertrouwde om die stress te verminderen, is nu niet meer beschikbaar.

Onze vastberadenheid om te stoppen blijkt dan wankel. Na een paar dagen van kwelling overtuigen we onszelf ervan dat het een slecht moment is om te stoppen, en besluiten we te wachten op een periode zonder stress, wat bij aankomst onze oorspronkelijke reden om te stoppen wegneemt. Natuurlijk zal die periode nooit volledig komen, en we beginnen te geloven dat ons leven steeds stressvoller wordt. We verlaten de bescherming van onze ouders, en de stress van werk, huishouden, hypotheken, het kopen van een woning en het opvoeden van kinderen begint ons leven te overspoelen. Maar dit is een illusie. De meest stressvolle delen van het leven van elk wezen zijn eigenlijk de vroege kindertijd en adolescentie.

We verwarren verantwoordelijkheid vaak met stress. Het leven van een gebruiker — net als dat van een drugsverslaafde — wordt automatisch stressvoller omdat porno ons niet ontspant of stress verlicht, zoals sommigen ons willen laten geloven. Het tegenovergestelde is waar: het veroorzaakt meer stress naarmate we blijven gebruiken, met elke schuldige nachtelijke sessie die meer lasten toevoegt. Zelfs gebruikers die de gewoonte opgeven — zoals velen een of meerdere keren in hun leven doen — kunnen een perfect gelukkig leven leiden, om vervolgens toch weer in de val te trappen. Als we ons weer in het pornomaze begeven, wordt ons denken vertroebeld en besteden we de rest van ons leven aan pogingen om te ontsnappen. Velen slagen erin, maar vallen later alsnog in de verraderlijke val.

Het oplossen van het probleem van pornoverslaving is een raadsel. Het is complex en moeilijk. Maar zodra je de oplossing ziet, is het simpel en zelfs leuk, en vraag je je af waarom je daar niet eerder aan hebt gedacht! EasyPeasy bevat de oplossing voor dit raadsel en leidt je uit het doolhof, zodat je er nooit meer in verdwaalt. Het enige wat je hoeft te doen is elke instructie nauwkeurig opvolgen. Als je echter een verkeerde afslag neemt door hoofdstukken over te slaan, of door het boek razendsnel door te nemen zonder zorgvuldig en bewust te lezen, dan zijn de rest van de instructies zinloos.

Iedereen kan het gemakkelijk vinden om te stoppen, maar we moeten eerst de feiten vaststellen. Nee, geen feiten die je bang moeten maken, er is al meer dan genoeg informatie beschikbaar. Als dat je zou stoppen, zou je al gestopt zijn. Maar waarom vinden we het moeilijk om te stoppen? Om dat te beantwoorden, moeten we de echte reden weten waarom we nog steeds porno gebruiken, en dat komt neer op twee factoren. Dit zijn:

- Natuur en internetporno.
- Maatschappelijke hersenspoeling.

Porno-gebruikers zijn intelligente, rationele mensen. Ze weten dat ze enorme risico's voor de toekomst nemen, dus besteden ze veel tijd aan het rechtvaardigen van hun 'gewoonte'. Maar diep vanbinnen weten pornogebruikers dat ze zichzelf voor de gek houden. Ze beseffen dat ze nooit behoefte hadden aan porno voordat ze eraan verslaafd raakten. De meesten herinneren zich dat hun eerste 'blik' een mix was van afkeer en nieuwsgierigheid naar iets nieuws. Daarna gaan ze zich specialiseren in het vinden, filteren en opslaan van websites, en werken ze hard om verslaafd te raken.

Wat nog het meest frustreert, is het gevoel dat niet-verslaafden — de meeste vrouwen, oudere mannen, en mensen in landen waar snel internet niet beschikbaar is — niets missen en de situatie zelfs lachwekkend vinden. Door deze factoren in de volgende hoofdstukken te ontleden, zul jij ook de verraderlijke valkuil begrijpen!

Hoofdstuk 4

Natuur

Internetporno werkt door natuurlijke beloningsmechanismen te kapen die ontworpen zijn om je zo lang mogelijk te laten voortplanten. De directe en zeer toegankelijke aard van internetporno zorgt ervoor dat het beloningssysteem in de hersenen veel langer dopamine blijft produceren dan normaal mogelijk is. Wetenschappelijk gezien wordt dit het Coolidge-effect genoemd, waar je misschien al van op de hoogte bent.

Dopamine is een neurotransmitter die geassocieerd wordt met verlangens, terwijl werkelijk genot wordt geproduceerd door opioïden. Meer dopamine betekent meer opioïden en meer actie. Zonder dopamine voelen activiteiten zoals eten niet plezierig aan en worden ze niet voltooid, waarbij voedingsmiddelen met veel vet en suiker de hoogste chemische afgifte veroorzaken.

Dopamine wordt ook vrijgegeven als reactie op nieuwigheid. Met een schijnbaar oneindige hoeveelheid beschikbare porno overstroomt dit het limbische systeem (beloningscircuit), zodat je bij de eerste keer dat je porno kijkt, reageert met een orgasme en een nieuwe golf van opioïden activeert. Om zoveel mogelijk dopamine te verkrijgen, slaat het brein dit op als een script dat gemakkelijk op te roepen is, en versterkt het de neurale paden door de afgifte van een chemische stof genaamd DeltaFosB. Nu roept het brein deze paden op als reactie op signalen zoals sexy reclames, alleen zijn, stress of zelfs een beetje down voelen, en plotseling ben je klaar om weer van de 'glijbaan' af te gaan. Elke keer dat dit wordt herhaald, wordt er meer DeltaFosB vrijgegeven, zodat de glijbaan wordt gesmeerd, levendig blijft en de volgende keer makkelijker te gebruiken is.

Het limbische systeem heeft een zelfcorrigerend systeem om het aantal dopamine- en opioïdreceptoren te verminderen wanneer frequent en dagelijks overvloed aan dopamine wordt gedetecteerd. Helaas zijn deze receptoren ook nodig om ons gemotiveerd te houden om dagelijkse stress aan te kunnen. Normale hoeveelheden dopamine die door natuurlijke beloningen worden geproduceerd, zijn eenvoudigweg niet te vergelijken met porno en worden niet zo efficiënt opgenomen door de verminderde receptoren, waardoor je je gestresster en geïrriteerder voelt dan normaal. Dit proces staat bekend als desensitisatie.

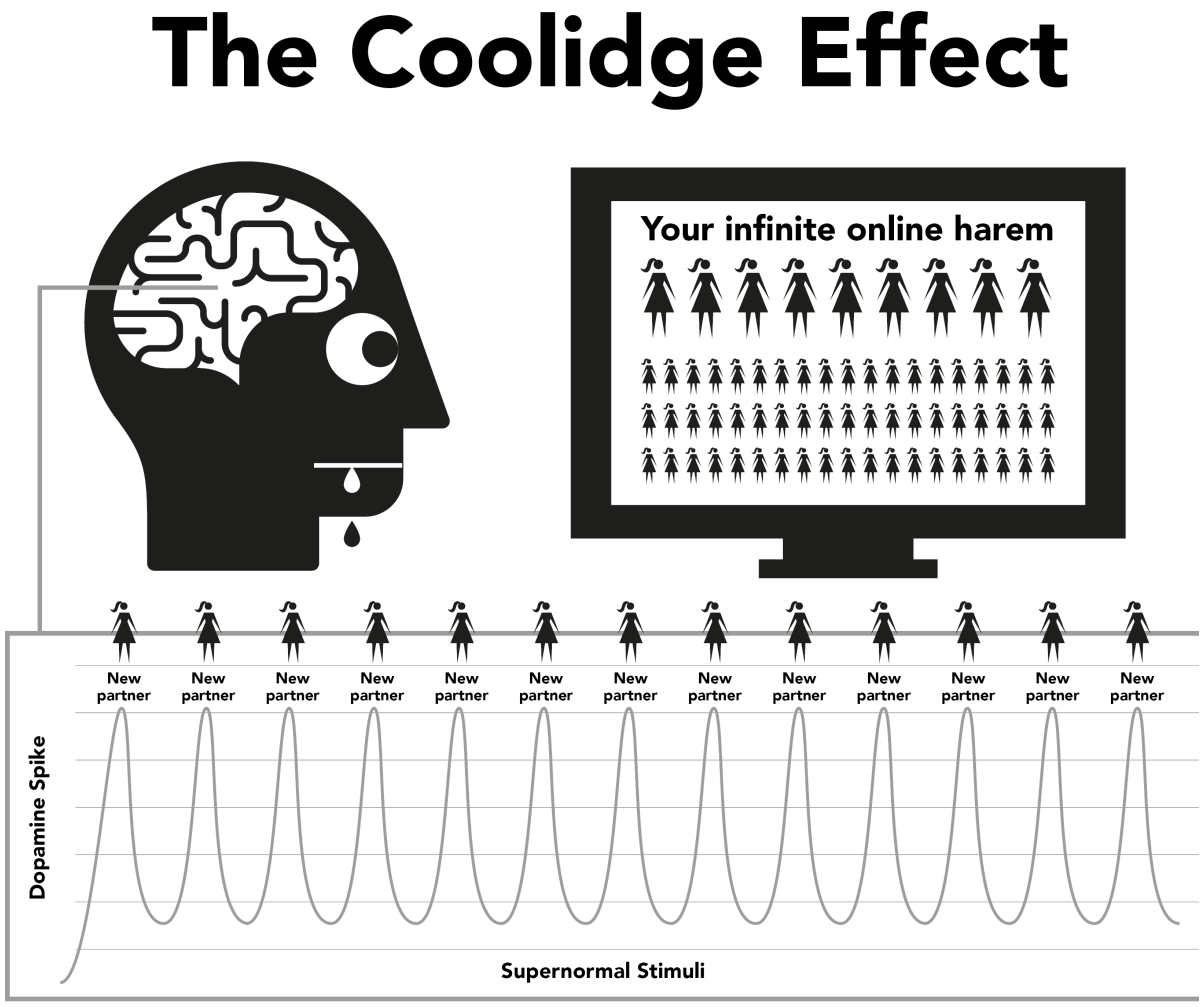
In deze cyclus overschrijd je de 'rode lijn' en wek je emoties op zoals schuld, walging, schaamte, angst en vrees, die op hun beurt de dopaminelevels nog verder verhogen en ervoor zorgen dat het brein deze gevoelens verkeerd interpreteert als seksuele opwinding.

Naarmate de tijd verstrijkt, raakt het brein niet alleen ongevoelig voor de eerder bekeken clips, maar ook voor vergelijkbare genres en schokniveau's. Deze verminderde motivatie wekt gevoelens van verminderde voldoening op, aangezien onze hersenen voortdurend bezig zijn met beoordelen, waardoor je op zoek gaat naar clips om de honger te stillen. Dus zoek je naar meer nieuwigheid, en klik je op de amateuristische, schokkende clip op de homepage waarvan je bij je eerste bezoek nog vol vertrouwen zei dat je die nooit zou bekijken.

> *" In de dauw van kleine dingen vindt het hart zijn ochtend en wordt het verfrist."*
>
> — Kahlil Gibran

Een vluchtig gevoel van veiligheid is alles wat nodig is om door een moeilijke periode in het leven te komen, maar zal je ongevoelige brein in staat zijn om die druppel ontspanning op te vangen die een niet-gebruiker kan gebruiken?

Dopamine-overstromingen werken als een snelwerkend medicijn, dat snel uitwerkt en ontwenningsverschijnselen veroorzaakt. Veel gebruikers denken dat deze pijnen het vreselijke trauma zijn dat ze ervaren wanneer ze proberen te stoppen of daartoe gedwongen worden. In feite zijn ze voornamelijk mentaal, aangezien de gebruiker zich beroofd voelt van zijn plezier of steun.



Figuur 4.1: The Coolidge Effect graphic

4.1 Het kleine monster

De werkelijke chemische ontwenningsverschijnselen van porno zijn zo subtiel dat de meeste gebruikers hun hele leven hebben geleefd en gestorven zonder op te merken dat er ontwenningsverschijnselen waren. Veel gebruikers hebben angst voor drugs, maar dat is precies wat ze zijn: drugsverslaafden. Gelukkig is het een gemakkelijke drug om van af te komen, maar je moet eerst accepteren dat je inderdaad verslaafd bent. Ontwenning van porno veroorzaakt geen fysieke pijn en is slechts een leeg, rusteloos gevoel van iets dat ontbreekt, waardoor velen denken dat het te maken heeft met seksuele verlangens. Op de lange termijn verandert dit gevoel in nervositeit, onzekerheid, agitatie, een laag zelfvertrouwen en prikkelbaarheid. Het is als honger, maar dan naar gif.

Binnen enkele seconden na het beginnen van een sessie wordt dopamine aangevuld en eindigt het verlangen, wat resulteert in een gevoel van voldoening terwijl je van de glijbaan afraast. In het begin zijn de ontwenningsverschijnselen en de daaropvolgende verlichting zo gering dat we ons er niet bewust van zijn. Wanneer we regelmatige gebruikers worden, denken we dat het komt doordat we ervan zijn gaan genieten of in de 'gewoonte' zijn gekomen. De waarheid is dat we al verslaafd zijn, maar het niet beseffen. Het kleine monster zit al in onze hersenen, dus af en toe maken we een ritje van de glijbaan om het te voeden.

Alle gebruikers beginnen naar porno te zoeken om irrationele redenen. De enige reden waarom iemand blijft kijken, of ze nu een gelegenheidsgebruiker of zware gebruiker zijn, is om dat kleine monster te voeden. Het hele dilemma is een reeks wrede en verwarrende straffen, maar misschien wel het meest zielige aspect is het gevoel van genot dat een gebruiker krijgt van een sessie, terwijl hij probeert terug te komen naar het gevoel van vrede, rust en zelfvertrouwen dat zijn lichaam had voordat hij verslaafd raakte.

4.2 De Irritante Wekker

Ken je dat gevoel wanneer de wekker van een buurman de hele dag afgaat — of een andere kleine, aanhoudende ergernis — en het geluid plotseling stopt en je overspoeld wordt door een gevoel van vrede en rust? Dit is niet echt vrede, maar het einde van een ergernis. Voor het begin van de volgende sessie zijn onze lichamen compleet, maar dan beginnen we onze hersenen te dwingen dopamine te pompen en wanneer we klaar zijn en het begint te verdwijnen, ervaren we ontwenningsverschijnselen. Dit is geen fysieke pijn, slechts een leeg gevoel. We zijn ons er niet eens van bewust dat het bestaat, maar het is als een druppende kraan in ons lichaam.

Ons rationele brein begrijpt het niet, maar dat hoeft ook niet. Het enige dat we weten, is dat we porno willen en wanneer we masturberen verdwijnt het verlangen. De voldoening is echter vluchtig, omdat meer porno nodig is om het verlangen te verlichten. Zodra je een orgasme hebt, begint het verlangen opnieuw en blijft de val je vasthouden. Een vicieuze cirkel, tenzij je deze doorbreekt!

De porno-val is vergelijkbaar met het dragen van te strakke schoenen, alleen om het genot te verkrijgen van het uittrekken ervan. Er zijn drie hoofdoorzaken waarom gebruikers het niet op deze manier kunnen zien:

1. Vanaf onze geboorte zijn we blootgesteld aan enorme hoeveelheden hersenspoeling die ons vertellen dat internetporno simpelweg een moderne ontwikkeling is die de gedrukte versie van porno heeft vervangen. Deze misvatting is verpakt met de waarheid dat masturbatie niet schadelijk is, dus waarom zouden we hen niet geloven?
2. Omdat fysieke dopamine-ontwenning geen daadwerkelijke pijn veroorzaakt, slechts een leeg en onzeker gevoel dat niet te onderscheiden is van honger en normale stress, manifesteert dit gevoel zich in een pornografische sessie, omdat dit juist de momenten zijn waarop we geneigd zijn internetporno te zoeken. We beschouwen dit gevoel als normaal.
3. De belangrijkste reden waarom gebruikers internetporno niet in het juiste licht zien, is echter omdat het achterstevoren werkt. Het is wanneer je het niet gebruikt dat je lijdt onder het lege gevoel. Omdat het proces van verslaving ongelooflijk subtiel en geleidelijk is in de vroege dagen, wordt het lege gevoel als normaal beschouwd en dus niet toegeschreven aan de vorige sessie. Op het moment dat de browser wordt geopend en je je sessie begint, krijg je een onmiddellijke oppepper en word je minder nerveus of meer ontspannen, dus internetporno krijgt de eer. Dit 'achterstevoren' proces maakt alle drugs moeilijk af te kicken. Stel je de staat van paniek voor van een heroïneverslaafde zonder heroïne; beeld je nu hun uiterste vreugde in wanneer ze eindelijk een naald in hun ader kunnen steken. Mensen die niet verslaafd zijn aan heroïne lijden niet onder dat paniekgevoel.

Heroïne verlicht het gevoel niet, het veroorzaakt het. Evenzo lijden niet-gebruikers niet onder lege gevoelens van behoefte aan internetporno, of paniek wanneer ze offline zijn. Niet-gebruikers kunnen niet begrijpen hoe

gebruikers mogelijk plezier halen uit tweedimensionale video's met gedempte geluiden en abnormale lichaamsverhoudingen. Uiteindelijk begrijpen gebruikers het ook niet meer.

We praten over internetporno als zijnde ontspannend of bevredigend, maar hoe kun je tevreden zijn als je in de eerste plaats niet ontevreden was? Een niet-gebruiker lijdt niet onder deze ontevreden staat, compleet ontspannen na een afspraak zonder seks, terwijl de gebruiker dat niet is totdat ze hun 'kleine monster' hebben bevredigd.

4.3 Is het genot of een hulpmiddel?

Een belangrijke herinnering: de hoofdreden waarom gebruikers het moeilijk vinden om te stoppen, is omdat ze geloven dat ze een echt plezier of een steun opgeven. Het is essentieel te begrijpen dat je helemaal niets opgeeft. De beste manier om de subtiliteiten van de pornografieval te begrijpen, is door het te vergelijken met eten. De gewoonte van regelmatige maaltijden zorgt ervoor dat we tussen de maaltijden door geen honger voelen, tenzij de maaltijd wordt uitgesteld. Er is geen fysieke pijn, alleen een leeg, onzeker gevoel dat we herkennen als honger. Het proces van het stillen van onze honger is een zeer aangename ervaring.

Pornografie lijkt hierop, maar is dat niet. Net als bij honger is er geen fysieke pijn en gedraagt het beloningsmechanisme zich op vergelijkbare wijze, maar juist deze gelijkenis met eten misleidt de gebruiker om te geloven dat er sprake is van echt plezier of een echte steun. Hoewel eten en pornografie op het eerste gezicht vergelijkbaar lijken, zijn ze in werkelijkheid tegenovergestelden.

- Je eet om te overleven en energie op te doen, terwijl pornografie je energie en levenslust juist vermindert.
- Voedsel smaakt echt lekker en eten is een oprecht aangename ervaring die we ons hele leven genieten. Pornografie daarentegen saboteert de receptoren voor geluk en vernietigt daarmee je vermogen om met stress om te gaan en je gelukkig te voelen.
- Eten creëert geen honger, maar verlicht het juist, terwijl de eerste pornografiesessie de hunkering naar dopamine op gang brengt, die elke volgende sessie verder versterkt. In plaats van de hunkering te verlichten, zorgt het ervoor dat je voor de rest van je leven blijft lijden.

Is eten een gewoonte? Als je dat denkt, probeer dan maar eens helemaal te stoppen! Eten beschrijven als een gewoonte is alsof je ademhalen als een gewoonte zou beschrijven — beide zijn essentieel voor overleving. Het klopt dat mensen de gewoonte hebben om hun honger op verschillende tijden en met verschillende soorten voedsel te stillen, maar eten zelf is geen gewoonte. Pornografie is dat ook niet. De enige reden dat een gebruiker de browser opstart, is om de lege gevoelens die de vorige sessie heeft gecreëerd, te beëindigen, op verschillende momenten met toenemend extremere genres.

Op internet wordt pornografie vaak een gewoonte genoemd en voor het gemak verwijst EasyPeasy ook naar de 'gewoonte'. Maar wees je er constant van bewust dat pornografie geen gewoonte is, maar een drugsverslaving! Wanneer we beginnen met het gebruik van pornografie, moeten we onszelf dwingen om ermee om te gaan. Voor we het weten, escaleren we naar steeds bizardere en schokkendere porno. De kick zit in het zoeken, niet in het vinden, waarbij dopamine snel uit het lichaam verdwijnt na een orgasme, wat verklaart waarom gebruikers willen 'edge' (het uitstellen van het orgasme) door te schakelen tussen meerdere browservensters en -tabs.

4.4 De rode lijn overschrijden

Net als bij andere drugs, ontwikkelt het lichaam een zekere immuniteit voor de effecten van dezelfde oude clips. Onze hersenen gaan naar meer verlangen of meer stimulerend materiaal. Na korte tijd dezelfde clip te hebben bekeken, verlicht het niet meer volledig de ontwenningsverschijnselen die de vorige sessie heeft veroorzaakt. Er vindt een strijd plaats in dit pornoparadijs: je wilt aan de veilige kant van je 'rode lijn' blijven, maar je hersenen vragen je om op de verboden vrucht-clip te klikken.

Je voelt je beter na deze sessie, maar je bent nerveuzer en minder ontspannen dan iemand die nooit begonnen is, ook al leef je in een zogenaamd pornoparadijs. Deze situatie is zelfs nog belachelijker dan het dragen van te strakke schoenen, omdat naarmate je langer in het leven staat, een steeds groter ongemak blijft hangen nadat je de schoenen uitdoet. Omdat de gebruiker weet dat het kleine monster gevoed moet worden, bepalen ze zelf het tijdstip, wat meestal op vier soorten momenten gebeurt of een combinatie ervan:

- Verveling / Concentratie — Twee totale tegenstellingen!

- Stress / Ontspanning — Twee totale tegenstellingen!

De waarheid is dat pornografie noch verveling en stress verlicht, noch concentratie en ontspanning bevordert. Als je erover nadenkt, wat voor andere soorten gelegenheden zijn er in ons leven, behalve slaap? Als je overweegt om over te schakelen naar andere soorten 'realistische' of 'zachtere' genres van pornografie, let dan op dat de inhoud van dit boek van toepassing is op alle soorten pornografie — gedrukte media, webcams, pay-per-view, chat, live shows, enzovoort. Het menselijk lichaam is het meest geavanceerde object op de planeet, maar geen enkele soort, zelfs de laagste amoebe of worm, overleeft zonder het verschil te kennen tussen voedsel en gif.

Onze geest en lichaam zijn zo gemaakt dat acties die gericht zijn op reproductie, in stand worden gehouden houden door ze te belonen. Het lichaam echter niet voorbereid op supernormale prikkels die groter, helderder en spannender zijn dan alles wat in de natuur voorkomt, aangezien zelfs het meest gedempte tweedimensionale beeld ons kan opwinden. Maar herhaaldelijk naar hetzelfde beeld kijken, zal dat niet doen. In het echte leven zorgen checks en balances ervoor dat je iets anders doet, maar internetpornografie heeft geen enkele rem, waardoor je je leven doorbrengt in een virtuele harem!

Het is een misvatting dat fysiek en mentaal zwakke mensen gebruikers worden, waarbij de geluksvogels degenen zijn die hun eerste ervaring weerzinwekkend vonden en voor altijd genezen zijn. Of ze zijn mentaal niet voorbereid om het zware leerproces door te maken om zichzelf verslaafd te maken, met angst om 'gepakt te worden' of niet technisch genoeg te zijn om de privacy-instellingen van de browser te bedienen. Misschien wel het meest tragische aspect van dit alles betreft tieners — bedreven in het vinden van materiaal en het verbergen van hun sporen — die in toenemende aantallen beginnen.

Het genieten van internetpornografie is een illusie. Springend van genre naar genre, houden we ons nieuwigheid-aapje binnen de 'rode lijn' van 'veilige' pornogenres om onze dopaminefix te krijgen. Net als heroïneverslaafden genieten ze in werkelijkheid alleen maar van het ritueel van het verlichten van die verlangens.

4.5 De Kik van de Dans Rond De Rode Lijn

Zelfs wanneer gebruikers bij één bepaalde clip blijven hangen, leren ze zichzelf voortdurend om de slechte en onaangename delen van pornoclips weg te filteren. (Bijv. geweldadige afbeeldingen zal je proberen te vergeten en weg te klikken.) Zelfs als het om solo-filmpjes gaat, richten ze zich op de lichaamsdelen die hen het meest aanspreken. Sommigen vinden zelfs plezier in dit dansen rond de rode lijn en vinden excuses om te zeggen dat ze alleen van 'zachte' porno houden en niet verslaafd zijn aan buitensporige prikkels. Maar vraag een gebruiker die beweert zich aan een bepaalde acteur of soft-genre te houden: "Als je je gebruikelijke soort porno niet kunt vinden en alleen toegang hebt tot een onveilige categorie, stop je dan met kijken?"

Zeker niet! Een gebruiker zal masturberen op alles, waarbij genres escaleren, voorkeuren voor seksuele geaardheid veranderen, performers die op iemand anders lijken, gevaarlijke situaties, schokkende relaties – alles om het kleine monster tevreden te stellen. In het begin smaakt het misschien afschuwelijk, maar na verloop van tijd leer je ervan te genieten. Gebruikers zoeken lege bevrediging, zelfs na echte seks, na een lange werkdag, bij koorts, verkoudheid, griep, keelpijn en zelfs tijdens een ziekenhuisopname.

Genot heeft er niets mee te maken; als het om seks zou gaan, zou het geen zin hebben om met je laptop bezig te zijn. Sommige gebruikers vinden het beangstigend om te beseffen dat ze drugsverslaafden zijn en denken dat dit het nog moeilijker zal maken om te stoppen. In werkelijkheid is dit goed nieuws om twee belangrijke redenen:

1. De reden waarom de meesten blijven gebruiken, is dat we, hoewel we weten dat de nadelen veel zwaarder wegen dan de voordelen, geloven dat er iets in porno zit dat we echt leuk vinden of dat het als een soort steunpilaar fungeert. We zijn in de illusie dat er een leegte zal zijn nadat we stoppen, en dat bepaalde situaties in ons leven nooit meer hetzelfde zullen zijn. In feite biedt porno niet alleen niets, het neemt zelfs iets weg.

2. Hoewel internetporno de krachtigste trigger is voor nieuwigheid en op seks gebaseerde dopamine-uitbarstingen, raak je ondanks de snelheid waarmee je verslaafd raakt, nooit ernstig verslaafd. De echte ontwenningsverschijnselen zijn zo mild dat de meeste gebruikers hun hele leven hebben geleefd en gestorven zonder te beseffen dat ze er ooit last van hebben gehad.

Waarom vinden veel gebruikers het dan zo moeilijk om te stoppen, gaan ze door maanden van marteling en verlangen ze de rest van hun leven op willekeurige momenten weer naar porno? Het antwoord is de tweede

reden: hersenspoeling. De verslaving aan neurotransmitters is gemakkelijk te beheersen, de meeste gebruikers kunnen dagen zonder online porno tijdens zakenreizen of vakanties, zonder dat ze last hebben van ontwenningsverschijnselen. Hun kleine monster weet dat je je laptop opent zodra je terug bent in je hotelkamer. Je kunt die vervelende klant en je megalomane manager overleven, in de wetenschap dat de oplossing binnen handbereik is.

4.6 De rokersmetafoor

Een goede vergelijking is die met de sigarettenroker. Als ze tien uur per dag zonder sigaret zouden gaan, zouden ze helemaal gek worden, maar veel rokers kopen een nieuwe auto en weerstaan de drang om erin te roken. Velen gaan naar theaters, supermarkten, kerken en ondervinden geen problemen doordat ze niet kunnen roken. Zelfs in treinen en vliegtuigen zijn er geen rellen uitgebroken. Rokers zijn bijna opgelucht als iemand of iets hen ervan weerhoudt te roken.

Gebruikers zullen automatisch afzien van internetporno in het huis van hun ouders tijdens familiefeestjes en andere gelegenheden, met weinig ongemak. In feite hebben de meeste gebruikers periodes waarin ze zonder moeite afzien. Het neurologische kleine monster is gemakkelijk te beheersen, zelfs wanneer je nog steeds verslaafd bent. Er zijn miljoenen gebruikers die hun hele leven incidenteel blijven gebruiken en ze zijn net zo verslaafd als de zware gebruikers. Er zijn zelfs zware gebruikers die de verslaving hebben overwonnen maar af en toe een kijkje nemen, waardoor ze de glijbaan van verslaving weer op kunnen gaan bij de volgende dip in hun stemming.

Zoals eerder gezegd, is de daadwerkelijke pornoverslaving niet het grootste probleem; het dient gewoon als een katalysator om onze geest in verwarring te houden over het echte probleem – hersenspoeling. Denk echter niet dat de slechte effecten van internetporno overdreven zijn; als er iets is, worden ze helaas onderschat. Af en toe gaan er geruchten rond dat de neurale paden die zijn gecreëerd er voor het leven zijn, en dat de juiste mix van toeval en stimulans je weer naar beneden kan trekken op de levensverwoestende glijbaan, maar dit is niet waar. Onze hersenen en lichamen zijn wonderbaarlijke machines, die binnen een paar weken herstellen.

Het is nooit te laat om te stoppen! Een snelle blik op online gemeenschappen zal je laten zien dat mensen van alle leeftijden hun leven (en dat van hun partner) opnieuw opstarten. Zoals met alles, nemen sommigen het naar een hoger niveau, door bijvoorbeeld het vasthouden van sperma te oefenen, Karezza toe te passen en door het onderscheiden van de zintuiglijke en reproductieve kanten van seks. Door meer aan zintuigelijke seks te doen maken ze hun partners gelukkiger dan ooit tevoren.

Het kan een troost zijn voor levenslange en zware gebruikers dat het voor hen net zo gemakkelijk is om te stoppen als voor incidentele gebruikers, en op een vreemde manier is het zelfs makkelijker. Hoe verder het je naar beneden trekt, hoe groter de opluchting. Toen ik stopte, ging ik meteen naar nul en had ik geen enkele ontwenningsverschijnsel. Sterker nog, het proces was eigenlijk zelfs plezierig, zelfs tijdens de afkickperiode.

Maar eerst moeten we de hersenspoeling verwijderen.

Hoofdstuk 5

Hersenspoeling

Hersenspoeling/brainwashing is de tweede reden waarom we beginnen met het gebruiken. Om deze hersenspoeling volledig te begrijpen, moesten we eerst de krachtige effecten van supernormale prikkels onderzoeken. Onze hersenen zijn simpelweg niet voorbereid op het creëren van een 'online harem', waardoor we in vijftien minuten meer potentiële partners kunnen bekijken dan onze voorouders in meerdere levens zouden doen.

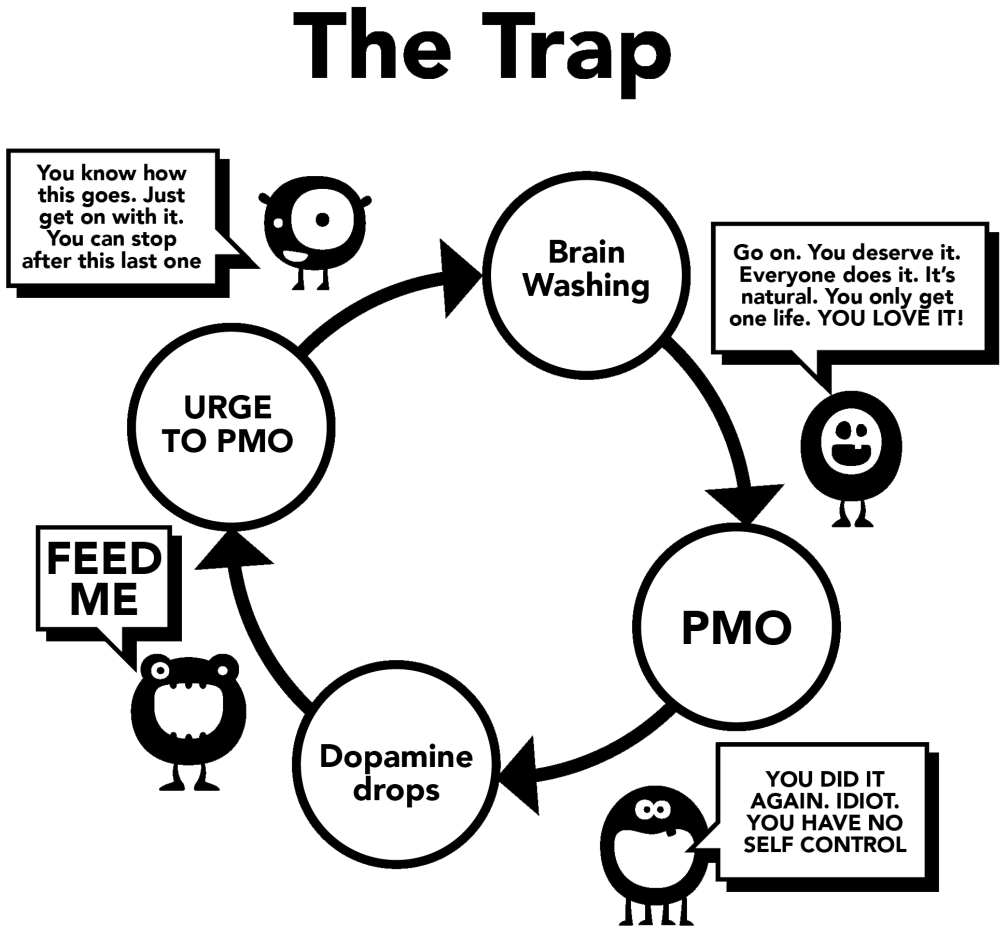
Er is in het verleden veel misleidend advies gegeven, zoals het idee dat masturbatie leidt tot blindheid. Dit soort bangmakerij heeft duidelijk overdreven, en het was terecht dat deze misvattingen door de wetenschap werden ontkracht. Maar we hebben met het badwater ook de baby weggegooid; vanaf onze jongste jaren worden onze onderbewuste geesten overspoeld met seksuele boodschappen en beelden, van tijdschriften tot advertenties vol toespelingen. Sommige popvideo's zijn extreem suggestief, maar raak niet ontmoedigd. Maak er een spel van om te achterhalen welke componenten ze gebruiken – is het de schokwaarde, de nieuwigheid, kleur, grootte, taboe, nostalgie, enzovoort? Zo'n spel kan zelfs aan pre-tieners worden geleerd als een manier om hen op te voeden.

In essentie luidt de boodschap: "Het meest kostbare op aarde, mijn laatste gedachte en actie, zal een orgasme zijn." Is dit overdreven? Kijk maar eens naar een willekeurige tv- of filmplot, en je zult zien hoe de zintuiglijke (aanraking, geur, stem) en de voortplantingsdelen (orgasme) van seks door elkaar worden gehaald. De impact hiervan wordt niet bewust geregistreerd, maar het onderbewustzijn heeft alle tijd om het op te nemen.

5.1 Wetenschappelijke redenering

Er is ook aandacht in de andere richting: angsten voor seksuele disfunctie, verlies van motivatie, voorkeur voor virtuele porno boven echte meisjes, YourBrainOnPorn.com en diverse internet-subculturen, maar deze bewegingen weerhouden mensen er niet daadwerkelijk van om te gebruiken. Logischerwijs zouden ze dat wel moeten doen, maar de simpele waarheid is dat ze dat niet doen. Zelfs de gezondheidsrisico's die worden opgesomd in peer-reviewed studies op YourBrainOnPorn.com zijn niet genoeg om een adolescent ervan te weerhouden om te beginnen.

Ironisch genoeg is de gebruiker zelf de meest krachtige kracht in deze verwarring. Het is een misvatting dat gebruikers zwakke of fysiek zwakke mensen zijn. Je moet fysiek sterk zijn om met een verslaving om te gaan nadat je weet dat die bestaat. Misschien is het pijnlijkste aspect dat ze zichzelf zien als mislukte verliezers en ondraaglijke introverte personen. Het is waarschijnlijk dat een vriend veel interessanter zou zijn in persoon als hij zichzelf niet zou neerhalen vanwege het zoeken naar zelfbevrediging.



5.2 Problemen bij het gebruiken van wilskracht

Gebruikers die stoppen met behulp van wilskracht, geven hun eigen gebrek aan wilskracht de schuld en ruïneren hun eigen vrede en geluk. Het is één ding om te falen in zelfdiscipline, maar iets heel anders om jezelf te haten. Er is tenslotte geen wet die vereist dat je altijd opgewonden moet zijn voor seks, volledig opgewonden en in staat om je partner te bevredigen. We hebben te maken met een verslaving, geen gewoonte. Je voert geen innerlijke strijd om te stoppen met een gewoonte als golfen, maar ditzelfde doen met pornoverslaving is genormaliseerd – waarom?

Constante blootstelling aan een supernormale prikkel verandert de bedrading van je hersenen, dus het is cruciaal om een weerstand op te bouwen tegen deze hersenspoeling, zoals bij het kopen van een auto van een tweedehands autohandelaar – beleefd knikken, maar geen woord van de man geloven. Geloof dus niet dat je zoveel mogelijk seks moet hebben, dat alles uitzonderlijk goed moet zijn, en dat porno een vervanging is als seks niet mogelijk is.

Speel ook niet het veilige porno-spel; je kleine monster heeft dat spel bedacht om je te verleiden. Is amateurporno gecertificeerd door een of andere autoriteit? Pornosites verzamelen gegevens van hun gebruikers en gebruiken die om aan hun behoeften te voldoen. Als ze een toename zien in een bepaalde categorie, zullen ze zich daarop richten en zo snel mogelijk inhoud produceren. Laat je niet misleiden door educatieve intenties of 'veilige' clips die op vrouwen zijn gericht. Begin jezelf af te vragen: "Waarom doe ik dit? Heb ik het echt nodig?" Nee, natuurlijk niet!

De meeste gebruikers zweren dat ze alleen statische en zachte porno kijken en dat het dus wel goed zit, terwijl ze in werkelijkheid aan de ketting liggen, vechtend met hun wilskracht om verleidingen te weerstaan. Als dit te vaak en te lang gebeurt, raakt hun wilskracht aanzienlijk uitgeput en beginnen ze te falen in andere levensprojecten

waar wilskracht van groot belang is, zoals lichaamsbeweging, diëten, enzovoort. Falen in deze gebieden maakt hen ongelukkig en schuldig, wat ertoe leidt dat ze weer porno gaan gebruiken. Als dit niet gebeurt, zullen ze hun woede en depressie afreageren op hun dierbaren.

Zodra je verslaafd raakt aan internetporno, wordt de hersenspoeling versterkt. Je onderbewuste weet dat het kleine monster gevoed moet worden, waardoor alles wordt geblokkeerd. Het is de angst die mensen ervan weerhoudt om te stoppen, de angst voor dat lege, onzekere gevoel dat ze krijgen wanneer ze hun hersenen niet langer overspoelen met dopamine. Alleen omdat je je er niet van bewust bent, betekent niet dat het er niet is. Je hoeft het niet te begrijpen, net zoals een kat niet hoeft te begrijpen waar de warmwaterleidingen zijn: de kat weet gewoon dat als hij op een bepaalde plek gaat zitten, hij zich warm voelt.

5.3 Passiviteit

De passiviteit van onze geest en afhankelijkheid van autoriteit die tot hersenspoeling leidt, is de grootste moeilijkheid bij het opgeven van porno. We worden tijdens onze opvoeding geïndoctrineerd door de samenleving. Dit effect wordt versterkt door de hersenspoeling van de pornoindustrie. Het wordt gecombineerd met de invloed van vrienden, familie en collega's, speelt een grote rol in ons denken over porno. De uitdrukking 'opgeven' is een klassiek voorbeeld van de hersenspoeling, omdat het een echte opoffering impliceert. De mooie waarheid is dat er niets is om op te geven; integendeel, je bevrijdt jezelf van een vreselijke ziekte en bereikt prachtige positieve resultaten. We gaan deze hersenspoeling nu verwijderen, te beginnen met het niet langer spreken van 'opgeven', maar van stoppen, afkicken of misschien wel de juiste term: ontsnappen!

Het enige dat ons in eerste instantie overtuigt om te gebruiken, is het feit dat anderen het doen en het gevoel dat we iets missen. We werken hard om verslaafd te raken, maar vinden nooit wat anderen schijnbaar missen. Elke keer dat we een andere clip zien, worden we gerustgesteld dat er iets in moet zitten, anders zouden mensen het niet doen en zou de industrie niet zo groot zijn. Zelfs wanneer ze de gewoonte opgeven, voelt de ex-gebruiker zich beroofd als er tijdens een feestje of sociale gelegenheid een gesprek opkomt over een sexy entertainer, zanger of zelfs een pornoster. "Ze moeten wel goed zijn als al mijn vrienden het over hen hebben, toch? Hebben ze gratis foto's online?" Ze voelen zich veilig, ze zullen vanavond alleen een blik werpen en voor ze het weten, zijn ze weer verslaafd.

De hersenspoeling is extreem krachtig en je moet je bewust zijn van de effecten ervan. Technologie blijft zich ontwikkelen en de toekomst zal exponentieel snellere sites en toegangsmethoden brengen. De porno-industrie investeert miljoenen in virtual reality, zodat dit de volgende grote stap wordt. We weten niet waar we naartoe gaan en zijn niet uitgerust om om te gaan met de huidige technologie of wat er nog komen gaat.

We staan op het punt om deze hersenspoeling te verwijderen. Het is niet de niet-gebruiker die wordt beroofd, maar de gebruiker die een leven lang opgeeft:

- Gezondheid
- Energie
- Rijkdom
- Rust in het hoofd
- Zelfverzekerheid
- Moed
- Zelf-respect
- Blijheid
- Vrijheid

Wat bereiken ze met deze aanzienlijke opofferingen? **ABSOLUUT NIETS**, behalve de illusie van proberen terug te keren naar de staat van vrede, rust en vertrouwen die de niet-gebruiker altijd geniet.

5.4 Afkickverschijnselen

Zoals eerder uitgelegd, denken gebruikers dat ze porno gebruiken voor plezier, ontspanning of een vorm van educatie. De echte reden is echter het verlichten van ontwenningsverschijnselen. Ons onderbewustzijn leert dat internetporno en masturbatie op bepaalde momenten plezierig kunnen zijn. Naarmate we steeds meer verslaafd raken aan deze 'drug', wordt de behoefte om de ontwenningsverschijnselen te verlichten groter, en sleurt de subtiele val je steeds dieper mee. Dit proces verloopt zo geleidelijk dat je het niet eens opmerkt. De meeste jonge gebruikers realiseren zich pas dat ze verslaafd zijn wanneer ze proberen te stoppen, en zelfs dan zullen velen het niet toegeven.

Neem deze conversatie die een therapeut had met honderden tieners:"

> **Therapeut:** "*Je beseft dat internetporno een drug is en de enige reden waarom je het gebruikt is omdat je niet kunt stoppen.*"
>
> **Patiënt:** "*Onzin! Ik geniet ervan, als dat niet zo was, zou ik stoppen.*"
>
> **Therapeut:** "*Stop gewoon een week om me te bewijzen dat je kunt stoppen als je wilt.*"
>
> **Patiënt:** "*Prima, ik geniet ervan. Als ik zou willen stoppen, zou ik dat doen.*"
>
> **Therapeut:** "*Stop gewoon een week om aan jezelf te bewijzen dat je niet verslaafd bent.*"
>
> **Patiënt:** "*Wat is het nut? Ik geniet ervan."*

Zoals al eerder vermeld, hebben gebruikers de neiging om hun afkickverschijnselen te verlichten op momenten van stress, verveling, concentratie of combinaties daarvan. In de volgende hoofdstukken zullen we ons richten op deze aspecten van de hersenspoeling.

Hoofdstuk 6

Aspecten van hersenspoeling

Het grote monster van de pornoval is ontstaan door de samenkomst van vele aspecten, waaronder maatschappelijke invloed, mediavoorstellingen, leeftijdsgenoten en het eigen persoonlijke verhaal van de gebruiker. Als je deze misvattingen niet doorziet en je enkel op wilskracht probeert te stoppen, leidt dat uiteindelijk tot een gevoel van gemis, waardoor je weer terugvalt in de val. Het is cruciaal om de ingebeelde waarde van porno te deconstrueren om succesvol te kunnen stoppen en te zien waar je wordt beroofd!

Het is belangrijk om de link tussen hersenspoeling en angst te begrijpen. Het is namelijk de angst voor toekomstige ontwenningsverschijnselen die deze verschijnselen creëert. Angst is het ontwenningsverschijnsel zelf. Denk maar aan de momenten waarop je last had van symptomen zoals zwetende handen, kortademigheid, slaapproblemen en moeite om helder na te denken. Denk nu aan soortgelijke situaties waarin je die gevoelens had, zoals bij sollicitatiegesprekken, zenuwen bij een aantrekkelijk persoon, of spreken in het openbaar. Dit zijn dezelfde angstige gevoelens die door angst worden veroorzaakt. Kortom, hoe kan een fysieke drug mensen maanden na het stoppen nog steeds in zijn greep houden? Het moet wel mentaal zijn, toch?

6.1 Stress

Niet alleen grote tragedies in het leven, maar ook kleine stressfactoren kunnen gebruikers naar het verboden en 'onveilige' gebied drijven dat ze eerder probeerden te vermijden. Deze stressfactoren kunnen variëren van sociale contacten en telefoontjes tot de dagelijkse zorgen van een huisvrouw met jonge kinderen. Laten we telefoongesprekken als voorbeeld nemen, vooral voor iemand die zakelijk actief is. De meeste telefoontjes komen niet van tevreden klanten of een baas die je feliciteert, er is vaak sprake van ergernis. Thuiskomen in het monotone gezinsleven met schreeuwende kinderen en de emotionele behoeften van je partner, kan ervoor zorgen dat de gebruiker – als dat nog niet het geval is – gaat fantaseren over de verlichting die porno die avond belooft te brengen. Ze lijden onbewust aan ontwenningsverschijnselen, met verzwakte stressverlagers die hen onvoorbereid laten voor extra ergernis. Het gedeeltelijk verlichten van die ontwenningsverschijnselen tegelijkertijd met normale stress vermindert de totale stress, waardoor de gebruiker een tijdelijke oppepper krijgt. Die oppepper is geen illusie, de gebruiker voelt zich echt beter dan voorheen, maar is gespannener dan hij of zij zou zijn als niet-gebruiker.

Het volgende voorbeeld is niet bedoeld om je te shockeren — EasyPeasy belooft dit niet te doen— maar om te benadrukken dat porno je zenuwen verwoest in plaats van te ontspannen. Probeer je voor te stellen dat je op een punt komt waarop je niet meer opgewonden kunt raken, zelfs niet met een zeer sexy en aantrekkelijke partner. Sta even stil en visualiseer een leven waarin een zeer lieve en charmante persoon moet concurreren met de virtuele pornosterren in je 'harem' om je aandacht te krijgen en daarin faalt. Stel je de gemoedstoestand voor van iemand die, zelfs als hij of zij die waarschuwing krijgt, blijft gebruiken en sterft zonder ooit echt seks te hebben gehad met deze charmante en gewillige partner. Het is makkelijk om deze mensen als raar te bestempelen, maar verhalen zoals deze zijn geen verzinsels — dit is wat de afschuwelijke nieuwigheid van de pornodrug met je hersenen doet. Hoe verder je in het leven komt, hoe meer moed wordt weggezogen en hoe meer je wordt misleid te geloven dat porno het tegenovergestelde doet.

Heb je ooit paniek gevoeld wanneer ineens de wifi uitvalt of te traag is? Niet-gebruikers lijden daar niet onder, want internetporno veroorzaakt dat gevoel. Naarmate je door het leven gaat, vernietigt het systematisch je zenuwen en moed, waardoor DeltaFosB krachtige 'neurale waterglijbanen' vormt die je steeds minder in staat stellen om nee te zeggen. Tegen de tijd dat je viriliteit is gedood, geloof je dat porno je nieuwe partner is en kun je het leven niet meer aan zonder.

Internetporno verlicht je zenuwen niet, het vernietigt ze langzaam. Een van de grote voordelen van het verbreken van de verslaving is de terugkeer van je natuurlijke zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid. Je hoeft jezelf niet te beoordelen op je vermogen om een partner te bevredigen — dat is geen vrijheid. Maar deze vrijheid kun je niet verkrijgen door de dopamineglijbaan te blijven smeren op manieren die je geluk en libido ondermijnen door hetzelfde destructieve gedrag te herhalen.

6.2 Verveling

Als je zoals veel mensen bent, open je zodra je in bed ligt automatisch je favoriete pornosite, vaak zonder er echt bij na te denken. Het is een gewoonte geworden. Het idee dat porno verveling verlicht, is echter een misvatting. Verveling is namelijk een gemoedstoestand die ontstaat wanneer je iets voor langere tijd hebt moeten missen of wanneer je probeert te minderen.

De werkelijkheid is dat wanneer je verslaafd bent aan de supernormale aantrekkingskracht van internetporno en vervolgens probeert af te kicken, het voelt alsof er iets ontbreekt. Als je iets hebt om je geest mee bezig te houden dat niet stressvol is, kun je lange tijd zonder last te hebben van de afwezigheid van de drug. Maar als je je verveelt en er is niets om je geest af te leiden, verval je snel in het voeden van het kleine monster. Wanneer je jezelf overgeeft en niet probeert te stoppen of te minderen, wordt zelfs het openen van privé-browsing automatisch. Dit ritueel is zo automatisch dat als de gebruiker probeert zich sessies van de afgelopen week te herinneren, ze zich slechts een klein deel ervan kunnen herinneren, zoals de laatste sessie of de sessie na een lange periode van onthouding.

De waarheid is dat porno indirect verveling vergroot, omdat orgasmes je loom maken en in plaats van energieke activiteiten te ondernemen, gebruikers liever rondhangen, zich vervelen en hun ontwenningsverschijnselen verlichten. Het bestrijden van de hersenspoeling is belangrijk omdat gebruikers de neiging hebben om porno te bekijken als ze zich vervelen, omdat onze hersenen porno als interessant interpreteren. Op dezelfde manier zijn we ook gehersenspoeld om te geloven dat seks — zelfs slechte seks — ontspanning bevordert. Het is een feit dat wanneer mensen verdrietig zijn of onder stress staan, ze seks willen. Maar kijk eens hoe snel je bij elkaar weg wilt na het verplichte orgasme. Als het stel gewoon had besloten om te knuffelen, te praten of te slapen, zouden ze zich veel meer opgelucht hebben gevoeld.

6.3 Concentratie

Masturbatie en seks helpen niet bij het concentreren. Wanneer iemand zich wil concentreren, probeert die persoon afleidingen te vermijden. Voor een gebruiker gebeurt echter het tegenovergestelde: zonder er bewust over na te denken, opent hij of zij automatisch de browser, kijkt porno om de drang te stillen, en gaat dan verder met de taak. Dit gebeurt zo automatisch dat ze vaak vergeten dat ze überhaupt porno hebben gekeken. Door jarenlange blootstelling aan overmatige dopamine-afgifte, raken vaardigheden zoals informatie ophalen, plannen en impulscontrole aangetast door de neurologische veranderingen die hierdoor ontstaan.

Je wordt ook gedreven om nieuwigheid te vinden voor de volgende sessie, omdat hetzelfde materiaal niet genoeg dopamine en opioïden meer genereert. Je zult dus door de straten van het internet moeten zwerven op zoek naar nieuwigheid, vechtend tegen de drang om de grens over te steken naar schokkend materiaal, wat op zijn beurt meer stress veroorzaakt en je onvervuld achterlaat na het beëindigen van de sessie.

Concentratie wordt ook negatief beïnvloed doordat de dopaminereceptoren worden verminderd vanwege de natuurlijke tolerantie voor de grote dopaminepieken, waardoor de voordelen van kleinere dopamine-boosts door natuurlijke stressverlagers afnemen. Je concentratie en inspiratie zullen sterk verbeteren zodra dit proces afneemt. Voor velen is het concentratie-aspect hetgeen dat hen ervan weerhoudt om succesvol te zijn met de wilskrachtmethode: ze kunnen omgaan met prikkelbaarheid en een slecht humeur, maar het onvermogen om zich te concentreren op iets moeilijks nadat hun steunpilaar is weggenomen, breekt velen op.

Het verlies van concentratie dat gebruikers ervaren wanneer ze proberen te ontsnappen, komt niet door het ontbreken van seks, laat staan porno. Je hebt mentale blokkades wanneer je verslaafd bent aan iets en wanneer je een mentale blokkade hebt, wat doe je dan? Je start de browser — wat de blokkade niet oplost — dus wat doe je dan? Je doet wat je moet doen, je gaat door zoals niet-gebruikers dat doen.

Wanneer je een gebruiker bent, geef je nooit de oorzaak de schuld: gebruikers hebben nooit seksuele disfunctie, alleen af en toe een dipje. Het moment dat je stopt met gebruiken, wordt alles wat fout gaat toegeschreven aan de reden waarom je bent gestopt. Nu, wanneer je een mentale blokkade hebt, in plaats van er gewoon mee door

te gaan, begin je te denken: *"Als ik nu mijn harem zou kunnen checken, zou dat al mijn problemen oplossen"*. Je begint dan je besluit om te stoppen in twijfel te trekken en je geeft je over aan de slavernij.

Als je gelooft dat porno echt helpt bij concentratie, dan zal je bezorgdheid erover garanderen dat je niet kunt concentreren. Het is de Twijfel, niet de fysieke ontwenningsverschijnselen, die het probleem creëert. Onthoud altijd, het is de gebruiker die last heeft van ontwenningsverschijnselen, niet de niet-gebruiker

6.4 Ontspanning

De meeste gebruikers denken dat porno hen helpt ontspannen. Dat is niet zo. De hectische zoektocht naar die 'donkere hoeken van het internet' en de interne strijd om de grens over te steken, klinkt zeker niet als een ontspannende activiteit. Na een lange dag of een reis naar een nieuwe plek, zitten we vaak neer om te ontspannen, onze honger en dorst te stillen en volledig tevreden te zijn. Maar de gebruiker is dat niet, omdat ze nog een andere honger hebben om te stillen. Gebruikers zien porno als de kers op de taart, maar in werkelijkheid is het de 'kleine monster' dat gevoed moet worden. De waarheid is dat de verslaafde nooit volledig ontspannen kan zijn, en naarmate ze verder door het leven gaan, wordt dit steeds erger. Neem een online opmerking van een ex-gebruiker:

> "Ik geloofde echt dat ik een kwaad demon in me had, maar nu weet ik dat ik dat had, hoewel het geen aangeboren fout in mijn karakter was, maar het kleine internetporno-monster dat het probleem veroorzaakte. In die tijd dacht ik dat ik alle problemen van de wereld had, maar als ik nu terugkijk op mijn leven, vraag ik me af waar al die grote stress vandaan kwam. In alle andere aspecten van mijn leven had ik controle, maar het enige wat mij controleerde, was de pornoverslaving. Het trieste is dat ik zelfs vandaag mijn kinderen niet kan overtuigen dat het de slavernij was die me zo prikkelbaar maakte."

Elke keer als ik porno-verslaafden hoor die proberen hun verslaving te rechtvaardigen, is de boodschap: *"Oh, het helpt me te ontspannen."* Neem het online verhaal van een alleenstaande vader wiens zesjarige zoon na een enge film bij hem in bed wilde slapen, maar de vader weigerde zodat hij zijn sessie kon hebben en urenlang kon "edgen"(climax uitstellen).

Hier is nog een vergelijking met roken: een paar jaar geleden dreigden adoptieautoriteiten rokers te verbieden kinderen te adopteren. Een man belde op, woedend. *"Jullie zitten helemaal fout"*, zei hij, *"ik kan me herinneren dat als kind, als ik een lastig onderwerp met mijn moeder wilde bespreken, ik wachtte tot ze een sigaret opstak omdat ze dan meer ontspannen was."* Waarom kon de man niet met zijn moeder praten als ze geen sigaret rookte?

Waarom zijn sommige gebruikers zo gestrest als ze hun fix niet krijgen, zelfs na echte seks? Een verhaal online beschrijft een man die in de reclame werkt en altijd 'nummers 9 en 10' klaar had staan voor een date, maar hij verloor de interesse om ze mee uit eten te nemen omdat internetporno veel makkelijker was, geen restaurantuitgaven vereiste en geen kans op een 'nee' aan het eind van de avond. Waarom zou je moeite doen als je kleine monster je laat verlangen naar het lage risico, hoge beloning-schema dat binnen handbereik is zodra je thuis komt?

Waarom zijn niet-gebruikers dan volledig ontspannen? Waarom kunnen gebruikers niet ontspannen zonder een fix voor een dag of twee? Lees over de ervaring van een gebruiker die de onthoudingsbelofte deed en stopte, en je zult de strijd met verleidingen opmerken: duidelijk helemaal niet ontspannen als ze de 'enige plezier' die ze 'mogen genieten' niet meer mogen hebben. Ze zijn vergeten hoe het is om volledig ontspannen te zijn. Porno kan worden vergeleken met een vlieg die gevangen zit in een bekerplant; in het begin eet de vlieg van de nectar, maar op een onmerkbaar moment begint de plant de vlieg te eten.

Is het niet tijd dat je uit de plant klimt?

6.5 Energie

De meeste gebruikers zijn zich bewust van de geleidelijke effecten die de nieuwigheids- en escalatiezoektocht van porno heeft op hun hersenbelonings- en seksuele systemen. Maar ze zijn zich niet bewust van het effect dat het heeft op hun energieniveau.

Een van de subtiliteiten van de pornoval is dat de effecten op ons, zowel fysiek als mentaal, zo geleidelijk en onmerkbaar gebeuren dat we er niet van bewust zijn en in plaats daarvan het ontwenningsgevoel als normaal

beschouwen. Het effect is vergelijkbaar met dat van slechte eetgewoonten: we kijken naar mensen die zwaar overgewicht hebben en vragen ons af hoe ze zichzelf zover hebben laten komen. Maar stel je voor dat het van de ene op de andere dag gebeurde — je ging naar bed slank, met gespierde armen en geen grammetje vet op je lichaam — en je werd wakker met overgewicht, opgeblazen en met een dikke buik. In plaats van wakker te worden met een volledig uitgerust en vol energie gevoel, voel je je ellendig, lusteloos en nauwelijks in staat om je ogen te openen.

Je zou in paniek raken en je afvragen welke vreselijke ziekte je 's nachts hebt opgelopen, en toch is de ziekte precies hetzelfde. Het feit dat het twintig jaar duurde om daar te komen, is irrelevant. Porno werkt hetzelfde: als het mogelijk was om je geest en lichaam onmiddellijk over te brengen om je een direct vergelijkingspunt te geven van hoe je je zou voelen na slechts drie weken stoppen met porno, zou dat alles zijn wat nodig is om je te overtuigen. Je zou jezelf afvragen, *"Zou het echt zo goed voelen?"*, wat eigenlijk neerkomt op, *"Was ik echt zo diep gezonken?"* Je zou je niet alleen gezonder voelen, met meer energie, maar ook veel zelfverzekerder en met een verbeterd vermogen om je te concentreren.

Gebrek aan energie, vermoeidheid en alles wat daarmee samenhangt, worden handig onder het tapijt geveegd van 'ouder worden'. Vrienden en collega's die ook een zittende levensstijl leiden, dragen verder bij aan de normalisatie van dit gedrag. De overtuiging dat energie het exclusieve voorrecht is van kinderen en tieners, en dat ouderdom al begint in je twintiger jaren, is een ander symptoom van hersenspoeling, net als het niet bewust zijn van eet- en bewegingsgewoonten als gevolg van de samengestelde effecten van dopamine-desensitisatie.

Kort nadat je stopt met porno, zal het wazige en drukkende gevoel je verlaten. Het punt is dat je met porno altijd je energie verbruikt en in dat proces de chemie van je limbisch systeem verstoort. In tegenstelling tot stoppen met roken, waarbij het herstel van je fysieke en mentale gezondheid slechts geleidelijk verloopt, levert stoppen met porno uitstekende resultaten vanaf dag één. Het doden van het 'kleine monster' en het sluiten van de waterglijbanen kost wat tijd, maar het herstellen van je beloningscentrum lijkt in niets op de langzame glijdende weg naar de put. Als je het trauma van de wilskrachtmethode doormaakt, zullen eventuele gezondheids- of energiewinsten worden tenietgedaan door de depressie waar je doorheen gaat. Helaas is het niet mogelijk voor EasyPeasy om je onmiddellijk over te brengen naar je geest over drie weken, maar jij kunt het wel! Je weet instinctief dat wat je wordt verteld juist is, het enige wat je hoeft te doen is **je verbeelding te gebruiken!**

6.6 Sociale Avondsessies

Heb je neiging om porno te gebruiken voordat je een sociale avond te hebben om je zelfvertrouwen te boosten? Dit is een rare gedachtekronkel die logisch lijkt, maar dat niet is. Om je eetlust onder controle te houden, eet je dan thuis voordat je naar een restaurant of feestje gaat? Dit is wat je doet met sessies voor sociale avonden, je ziet er moe uit en bent niet op je best. Wellicht heb je het idee dat je tijdens sociale gelegenheden of daten moet presteren, versieren en scoren. Pogingen om je zenuwen te onderdrukken met porno en andere middelen zullen het probleem op de lange termijn alleen maar erger maken. Persoonlijk houd ik van een beetje spanning om me scherp en betrokken te houden, en jezelf mentaal en fysiek uitputten met een orgasme zal niet helpen.

Het gebruik van porno voor sociale gelegenheden komt voort uit onze zoektocht naar plezier en beloning, vooral omdat sociale situaties vaak zowel stressvol als ontspannend kunnen zijn. Hoewel dit misschien tegenstrijdig lijkt, kan elke vorm van socialisatie stress veroorzaken—zelfs met vrienden—omdat je tegelijkertijd jezelf wilt zijn en volledig wilt ontspannen. Dit geldt voor veel situaties waar verschillende factoren samenkomen. Denk bijvoorbeeld aan autorijden, waarbij je leven op het spel staat. Het is een stressvolle activiteit die veel concentratie vereist, ook al ben je je daar niet altijd bewust van. Je onderbewustzijn neemt deze signalen op. Op dezelfde manier kan de belofte van een pornosessie bij thuiskomst je gedachten bezighouden als je vastzit in het verkeer of je verveelt tijdens een lange autorit.

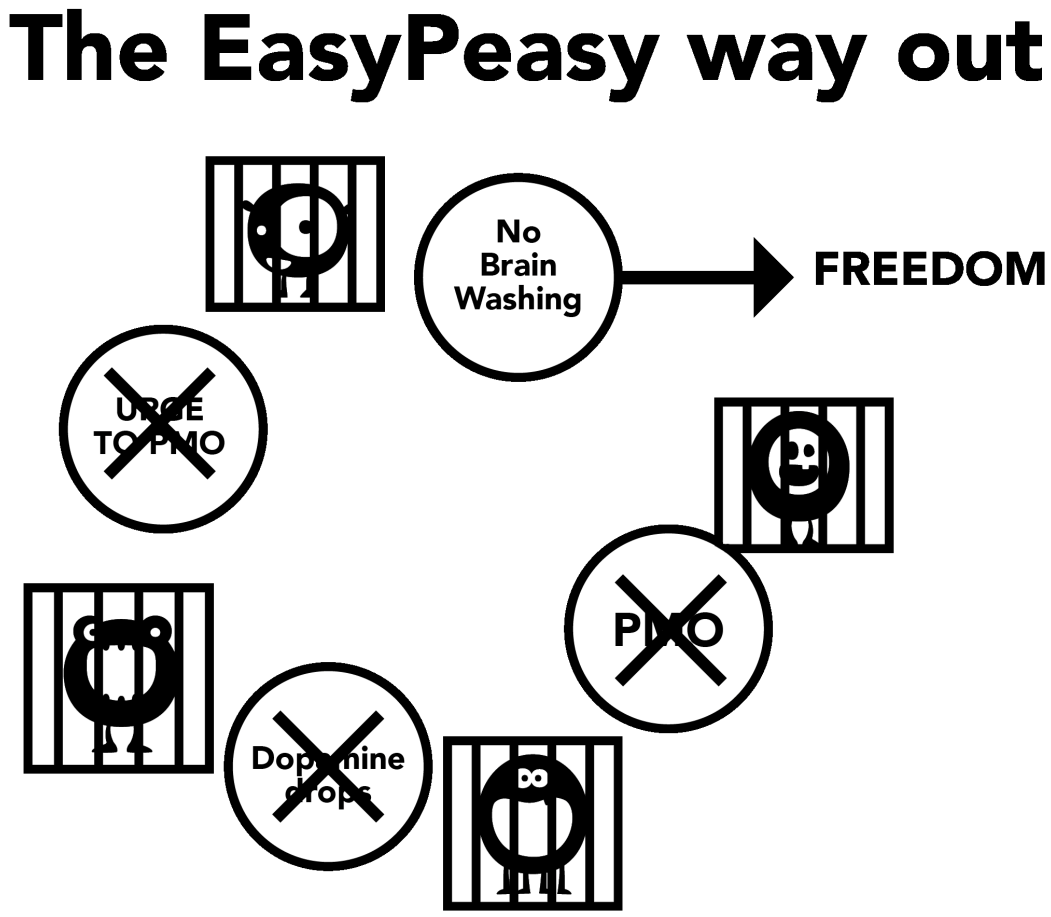
Een ander goed voorbeeld is een eerste date, waarbij je geest allerlei vragen oproept over de persoon die je gaat ontmoeten. Als je enthousiasme begint af te nemen na het ontmoeten van de persoon in het echt, begin je je te ontspannen, maar dan voel je je schuldig omdat je je zo voelt. Het touwtrekken is begonnen, "Ik wil seks of ik wil hier zo snel mogelijk weg", wat je voorbereidt op post-date porno.

Zelfs als de date goed ging en je uren later bij hen thuis bent, maakt het niet uit welke kant het op gaat, je zult niet tevreden zijn als je enige doel het bereiken van een orgasme is. Op andere momenten rijd je alleen naar huis, en het enige waar je aan denkt is je online harem in plaats van jezelf te feliciteren met je inspanningen.

Je kunt er zeker van zijn dat iemand in deze positie een sessie zal hebben bij thuiskomst, en het is vaak na zulke avonden — wanneer je wakker wordt met een ongemakkelijk leeg gevoel — dat we het PMO'en het meeste zullen missen wanneer we overwegen te stoppen met porno. We denken dat het leven nooit meer zo leuk zal zijn. In feite

is hetzelfde principe aan het werk: de sessies bieden simpelweg verlichting van de ontwenningsverschijnselen, soms met grotere behoeften dan andere, wat de glijbaan voor de volgende aanwijzing smeert.

Maak dit duidelijk: het zijn niet internetporno en haremleden die speciaal zijn, zo'n sociale gelegenheid is leuk en geeft voldoening. Zodra de behoefte aan porno is verdwenen, zullen zulke gelegenheden leuker worden en stressvolle situaties minder stressvol.



Figuur 6.1: Image - Removal of Brainwashing

Hoofdstuk 7

Wat geef ik op?

Helemaal niets! Pornografie lijkt moeilijk op te geven omdat we bang zijn dat we iets waardevols verliezen: ons plezier of onze steun. We vrezen dat bepaalde leuke situaties nooit meer hetzelfde zullen zijn, of dat we niet meer met stressvolle situaties kunnen omgaan. Deze angsten zijn echter het resultaat van hersenspoeling die ons doet geloven dat seks — en daarmee orgasme — onmisbaar is voor alle mensen. Bovendien denken we ten onrechte dat er iets essentieels in internetporno zit dat we nodig hebben, en dat we een leegte creëren als we stoppen met kijken.

Maak dit duidelijk in je gedachten: **porno vult geen leegte, het creëert er juist een!**

Onze lichamen zijn de meest geavanceerde structuren op de planeet. Of je nu gelooft in intelligent design, natuurlijke selectie, of een combinatie van beide, onze lichamen zijn duizenden keren effectiever dan wat de mens kan maken! We kunnen geen enkele levende cel creëren, laat staan de wonderen van het gezichtsvermogen, voortplanting en de verschillende onderling verbonden systemen in ons lichaam en brein. Als deze schepper of dit proces bedoeld had dat we met onnatuurlijke prikkels om moesten gaan, zouden we andere beloningssystemen hebben gekregen. Onze lichamen zijn voorzien van waarschuwingssystemen die we negeren op eigen risico.

7.1 Er is niets om op te geven

Zodra je het 'kleine monster' uit je lichaam verwijdert en de hersenspoeling (het 'grote monster') uit je geest, zul je niet langer vaak willen masturberen of internetporno gebruiken. Er zijn veel bekende en onbekende aspecten van pornoverslaving, en veel wetenschappers in de medische gemeenschap hebben geen idee hoe ze moeten bepalen of iemand verslaafd is. Veel symptomen worden onterecht aan andere oorzaken toegeschreven. Het probleem is niet dat gebruikers dom zijn, maar dat ze ongelukkig zijn zonder porno. Ze zitten vast tussen de duivel en de diepe zee: ongelukkig omdat ze geen porno kunnen kijken, of ongelukkig omdat ze zich schuldig voelen en zichzelf beginnen te verachten. Wanneer ze symptomen zoals lage rugpijn of seksuele disfunctie krijgen, zijn ze verdeeld tussen het accepteren van verantwoordelijkheid en het negeren ervan.

Een andere vergelijking met roken: we hebben allemaal wel eens rokers gezien die excuses bedenken om stiekem een sigaret te roken. Dit is een echte verslaving in actie. Verslaafden doen dit niet voor hun plezier, maar omdat ze ellendig zijn zonder.

Voor velen eindigde hun eerste seksuele ervaring met een orgasme, waardoor ze gingen geloven dat ze seks zonder orgasme niet konden genieten. Voor mannen wordt porno soms aangeprezen als een hulpmiddel voor seks, of zelfs als een manier om zelfvertrouwen op te bouwen tijdens de daad. Dit is onzin, want de conditionering door onnatuurlijke prikkels zorgt er juist voor dat het plezier afneemt.

Er is niet alleen niets op te geven, er zijn juist enorme voordelen te behalen. Wanneer gebruikers nadenken over stoppen, richten ze zich vaak op gezondheid en vitaliteit. Dit zijn valide en belangrijke redenen, maar ik geloof persoonlijk dat de grootste voordelen psychologisch zijn:

- De terugkeer van je zelfvertrouwen en moed.
- Vrijheid van slavernij.
- Niet langer afschuwelijke zwarte schaduwen achter in je hoofd hebben en geen zelfhaat meer.

7.2 Leegte, de leegte, de prachtige leegte!

Stel je voor dat je een koortslip op je gezicht hebt, en je gaat naar de apotheek waar je een gratis zalfje krijgt om te proberen. Je brengt de zalf aan en de koortslip verdwijnt meteen. Een week later komt de koortslip terug, dus je gaat terug naar de apotheek en vraagt om meer zalf. De apotheker zegt: “Natuurlijk, houd de tube, je hebt het misschien later weer nodig.”

Je gebruikt de zalf opnieuw en de koortslip verdwijnt weer. Maar elke keer dat de koortslip terugkomt, wordt deze groter en pijnlijker, en de intervallen worden korter en korter. Uiteindelijk bedekt de koortslip je hele gezicht en is deze ondraaglijk pijnlijk, en keert elke half uur terug. Je weet dat de zalf het tijdelijk zal verhelpen, maar je maakt je zorgen. Zal de koortslip zich uiteindelijk over je hele lichaam verspreiden? Zal het interval volledig verdwijnen? Je gaat naar je dokter, maar die kan het niet genezen, dus probeer je andere dingen, maar niets helpt behalve de zalf.

Op dit punt ben je volledig afhankelijk van de zalf, en je gaat nooit de deur uit zonder ervoor te zorgen dat je een tube bij je hebt. Als je naar het buitenland gaat, neem je verschillende tubes mee. Naast je zorgen over je gezondheid, vraagt de apotheker nu honderd dollar per tube. Je hebt geen andere keuze dan te betalen.

Op een dag kom je een artikel tegen dat dit probleem bespreekt en ontdekt dat het niet alleen bij jou gebeurt, maar dat veel mensen hetzelfde probleem hebben. De medische gemeenschap heeft ontdekt dat de zalf de koortslip niet geneest, maar deze alleen onder de huid laat verdwijnen. Het is juist de zalf die de koortslip doet groeien, dus je hoeft alleen maar te stoppen met het gebruik ervan en de koortslip zal na verloop van tijd verdwijnen.

Zou je de zalf blijven gebruiken? Zou het wilskracht kosten om de zalf niet meer te gebruiken? Als je het artikel niet gelooft, zou je misschien een paar dagen angstig zijn, maar zodra je merkt dat de koortslip begint te genezen, zou de behoefte of het verlangen om de zalf te gebruiken verdwijnen. Zou je ongelukkig zijn? Natuurlijk niet! Je had een vreselijk probleem waarvan je dacht dat het ongeneeslijk was, maar nu heb je de oplossing gevonden. Zelfs als het een jaar zou duren voordat de koortslip volledig weg was, zou je elke dag denken aan hoe geweldig je je voelt. Dit is de magie van stoppen met porno.

De koortslip is niet alleen de lichamelijke pijnen, het gebrek aan normaal verlangen, het afnemende opwinding, de verspilde tijd aan tweedimensionale beelden, het gevoel van verlies van eigenwaarde, en de haat tegenover de mensen die je betrapten, of nog erger, de haat tegenover jezelf. Dit alles komt bovenop de koortslip.

De koortslip zorgt ervoor dat we onze ogen sluiten voor al deze dingen — het is dat paniekerige gevoel van het willen van een fix. Niet-gebruikers hebben dat gevoel niet. Het ergste wat we ooit ervaren is angst, en de grootste winst is het bevrijden van die angst. Het wordt veroorzaakt door je eerste sessie, en verder versterkt en veroorzaakt door elke volgende.

Sommige gebruikers zijn ‘gelukkig’, verblind door hun sluwe kleine monsters en blijven door dezelfde nachtmerrie gaan, met verzonnen argumenten om hun domheid te rechtvaardigen.

Het is zo fijn om vrij te zijn!

Hoofdstuk 8

Tijd besparen

Wanneer gebruikers proberen te stoppen, worden de belangrijkste redenen vaak genoemd: gezondheid, religie en het stigma van hun partner. Een van de aspecten van deze verschrikkelijke verslaving is de pure slavernij ervan; de mens heeft hard gevochten om slavernij in veel delen van de wereld af te schaffen — en toch lijdt de gebruiker aan zelfopgelegde slavernij. Ze beseffen niet dat wanneer ze porno mogen kijken, ze wensen dat ze geen gebruiker waren. Porno wordt alleen kostbaar op momenten dat we proberen te minderen, te stoppen of wanneer onthouding ons wordt opgelegd.

Het kan niet vaak genoeg herhaald worden dat hersenspoeling het moeilijk maakt om met porno te stoppen, dus hoe meer we deze hersenspoeling ontkrachten voordat we beginnen, hoe makkelijker het zal zijn om je doel te bereiken. Porno-gebruiker s die niet geloven dat porno negatieve effecten heeft op hun gezondheid (zoals door porno veroorzaakte erectiestoornissen, hypofrontaliteit, enz.) en geen innerlijke strijd voeren, zijn meestal jonger of single en hebben af en toe een seksuele partner. Hierdoor gaat de interne feedback verloren door hun jeugdigheid of is deze te zeldzaam om opgemerkt te worden.

Een beter argument voor jongere gebruikers is de tijd die ze besteden. In plaats van te zeggen: “Ik kan niet geloven dat je je geen zorgen maakt over de tijd die je eraan besteedt,” kun je zeggen: “Laten we eens aannemen dat je dagelijks gemiddeld een half uur besteedt, inclusief de fysieke uitputting door dopamineonttrekking. Je besteedt dan ongeveer een volledige werkdag om de twee weken aan porno. Ik ben er zeker van dat een half uur per dag een conservatieve schatting is. Heb je wel eens nagedacht over hoeveel tijd je in je leven hieraan zult besteden? Wat doe je in die tijd? Ontwikkel je echte relaties? Nee, je favoriete pornoster heeft geen medelijden met je omdat je zoveel tijd aan hun video’s hebt besteed — je gooit tijd weg! Niet alleen dat, je gebruikt die tijd om je fysieke gezondheid te ruïneren, je zenuwen en zelfvertrouwen te vernietigen, zodat je een leven vol slavernij, pijn, melancholie en prikkelbaarheid tegemoet gaat. Dat moet je toch wel zorgen baren?”

Op dit punt wordt het duidelijk — vooral bij jongere gebruikers — dat ze nooit hebben overwogen dat dit een levenslange verslaving kan zijn. Soms rekenen ze uit hoeveel tijd ze in een week verspillen, en dat is al alarmerend genoeg. Heel af en toe, en alleen wanneer ze overwegen te stoppen, schatten ze in wat ze in een jaar besteden, wat beangstigend is — maar over een heel leven is ondenkbaar. Omdat we in een discussie zitten, zal de porno-gebruiker impulsief zeggen: “Ik kan het me veroorloven, het is maar zoveel per week,” waarbij ze zichzelf voor de gek houden.

Zou je een baan afslaan die je huidige jaarsalaris betaalt en je naast je normale vrije dagen een extra maand vrij per jaar geeft? Elke gebruiker zou meteen tekenen en beginnen met het zoeken naar vakantieaanbiedingen naar exotische locaties. Het grootste probleem zou zijn hoe je een volledige maand zonder werk zou doorbrengen. In elke discussie met een porno-gebruiker (en houd er rekening mee dat dit niet iemand zoals jij is die van plan is te stoppen) heeft nog nooit iemand dit aanbod aangenomen. Waarom niet?

Op dit punt zal een porno-gebruiker vaak zeggen: “Kijk, ik maak me echt geen zorgen over het financiële aspect.” Als je zo denkt, vraag jezelf dan af waarom je je geen zorgen maakt. Waarom doe je in andere aspecten van je leven veel moeite om een paar euro’s te besparen, maar besteed je duizenden euro’s aan iets dat je geluk vernietigt en de kosten voor lief neemt?

Elke andere beslissing die je in je leven neemt, is het resultaat van een analytisch proces waarbij je de voor- en nadelen afweegt om tot een rationele beslissing te komen. Het kan de verkeerde beslissing zijn, maar het zal het resultaat zijn van rationele deductie. Telkens wanneer een gebruiker de voor- en nadelen van internetporno overweegt, is het antwoord keer op keer: “STOP MET GEBRUIKEN! JE BENT EEN SUKKEL!” Daarom gebruiken alle gebruikers niet omdat ze willen of beslissen om te gebruiken, maar omdat ze niet kunnen stoppen. Ze moeten porno gebruiken en hersenspoelen zichzelf om hun hoofd in het zand te steken.

Porno-gebruiker s moeten in gedachten houden dat de situatie alleen maar exponentieel erger zal worden, met meer studies die uitkomen en meer mensen die praten over de nadelige effecten van internetporno. Vandaag de dag zijn het nog niet-medische mensen die de effecten bespreken, maar morgen staat het op de lijst met diagnostische tests van je arts. De dagen zijn voorbij dat de gebruiker zijn 'downtime' op seksueel gebied achter werkstress kan verbergen; je partner gaat vragen waarom je 's avonds laat op je laptop zit. De arme gebruiker — die zich al ellendig voelt — wil nu het liefst door de grond zakken.

Het vreemde is dat hoewel veel mensen veel geld zouden betalen voor sportschoolabonnementen en personal trainers om spieren op te bouwen en er goed uit te zien (en velen van hen, in hun denkbeeldige (en echte) wanhoop, hun toevlucht nemen tot behandelingen zoals testosteronboosters, met dubieuze en gevaarlijke bijwerkingen), er veel mensen in deze groep zijn die zouden profiteren van het stoppen met een praktijk die systematisch de natuurlijke ontspanningssystemen van hun hersenen vernietigt.

Dit komt omdat ze nog steeds denken met de gehersenspoelde geest van de gebruiker. Veeg het zand uit je ogen voor een moment. Internetporno is een kettingreactie en een ketting voor het leven, en als je die ketting niet breekt, blijf je de rest van je leven een gebruiker. Schat hoeveel tijd je denkt te zullen besteden aan porno voor de rest van je bestaan. Uiteraard zal het bedrag variëren van persoon tot persoon, maar laten we aannemen dat het anderhalf jaar aan werkuren is. Stel je voor dat er morgen een cheque van de loterij op je tapijt ligt voor anderhalf jaar van je salaris? Je zou van vreugde dansen, dus begin maar met dansen! Je staat op het punt om die voordelen te gaan ontvangen!

Als je denkt dat dit een slimme manier is om het te bekijken, houd je jezelf voor de gek. Reken uit hoeveel tijd je zou hebben bespaard als je nooit je eerste blik had geworpen, helemaal aan het begin.

Binnenkort zul je de beslissing nemen om je laatste sessie te gebruiken (nog niet, onthoud de instructies!), en door niet opnieuw in de val te trappen, een niet-gebruiker blijven. Het enige wat je hoeft te doen om een niet-gebruiker te blijven, is geen porno te gebruiken en te vermijden dat je 'slechts één blik werpt'. Onthoud dat als je dat doet, het je zal kosten wat je had geschat als je salariswinst.

Als je iemand begeleidt bij hun pornoverslaving, vertel ze dan dat ze iemand kennen die een baanaanbod heeft geweigerd dat hun huidige jaarsalaris betaalt en hen ook een volledige maand betaald verlof geeft. Wanneer ze vragen wie die idioot is, zeg je: "Jij!" Het is grof, maar soms moet je het punt op een minder beleefde manier overbrengen.

Hoofdstuk 9

Gezondheid

Dit is het gebied waar de hersenspoeling het sterkst is bij gebruikers, vooral bij jongeren en vrijgezellen, die denken dat ze zich bewust zijn van de gezondheidsrisico's, maar dat eigenlijk niet zijn. Velen houden zichzelf voor de gek door te zeggen dat ze bereid zijn de gevolgen te accepteren. Stel je voor dat je internetrouter een functie had die een alarmtoon afspeelde met een waarschuwing wanneer je een pornosite bezocht, met de boodschap: "Tot nu toe ben je ermee weggekomen, maar als je nog een minuut blijft, explodeert je hoofd." Zou je dan blijven? Als je twijfelt aan het antwoord, probeer dan eens naar een klif te lopen, aan de rand te staan met je ogen dicht, en stel je voor dat je moet kiezen tussen stoppen met porno of geblinddoekt verder lopen.

Er is geen twijfel over wat je zou kiezen, maar door je kop in het zand te steken en te hopen dat je op een dag wakker wordt en geen porno meer wilt kijken, bereik je niets. Gebruikers kunnen zich niet permitteren om na te denken over de gezondheidsrisico's, want als ze dat doen, verdwijnt het illusoire plezier van de verslaving. Dit verklaart waarom schoktherapie zo ineffectief is in de eerste stadia van stoppen: alleen niet-gebruikers brengen zichzelf ertoe om te lezen over de destructieve veranderingen in de hersenen.

Bijvoorbeeld dit gesprek met gebruikers, vaak jongeren:

> **Ik:** "Waarom wil je stoppen?"
>
> **Gebruiker:** "*Ik las in een blog van een versierder dat het goed is om vier dagen te stoppen om mezelf op te peppen.*"
>
> **Ik:** "Maak je je geen zorgen om de gezondheidrisico's?"
>
> **Gebruiker:** "*Nee, want ik kan onder de bus belanden morgen.*"
>
> **Ik:** "Maar zou je opzettelijk onder een bus stappen?"
>
> **Gebruiker:** "*Natuurlijk niet*"
>
> **Ik:** "Kijk je niet naar links en rechts als je de weg oversteekt?"
>
> **Gebruiker:** "*Natuurlijk wel.*"

Precies, ze doen hun best om niet onder een bus te lopen, terwijl de kans daarop duizenden keren kleiner is dan dat het gebeurt. Toch riskeert de gebruiker de bijna-zekerheid dat hun verslaving hen verlamt, en lijkt zich daar totaal niet van bewust. Zo groot is de kracht van de hersenspoeling; internetporno is een wolf in schaapskleren. Is het niet vreemd dat als we denken dat er het minste defect in een vliegtuig zit, we er niet in zouden stappen, ondanks dat de risico's miljoenen keren kleiner zijn, maar we nemen de meer dan één-op-vier zekerheid van porno en lijken ons er niet van bewust te zijn? Wat krijgt de gebruiker hier eigenlijk voor terug? Helemaal niets!

Een andere veelvoorkomende mythe is depressie of prikkelbaarheid. Veel jongere mensen maken zich geen zorgen over hun gezondheid omdat ze geen last hebben van depressie of somberheid. De depressie of stress is niet de ziekte zelf, maar een symptoom. Jongere mensen voelen over het algemeen geen prikkelbaarheid of depressie als gevolg van porno, dit komt door het natuurlijke vermogen van hun jonge lichaam om meer dopamine te produceren. Naarmate ze ouder worden of hun leven ernstige tegenslagen te verduren krijgt, worden hun al uitgeputte middelen overbelast en zullen ze de symptomen volledig ervaren. Wanneer oudere gebruikers zich gestrest, depressief of geïrriteerd voelen, komt dat doordat de fail-safe mechanismen van de natuur het zenuwstelsel beschermen tegen overmatige dopamine-overstroming door receptoren te verminderen. De gebruiker ontwikkelt ook andere neurologische veranderingen die hen in deze vicieuze cirkel houden.

Denk er eens zo over na: als je een mooie auto had en je liet deze roesten zonder er iets aan te doen, zou dat behoorlijk stom zijn. Het zou snel een roestige hoop worden, niet in staat om je ergens heen te brengen. Maar het zou niet het einde van de wereld zijn, omdat het slechts een kwestie van geld is. Maar je lichaam is het voertuig dat je door het leven draagt. We zeggen allemaal dat onze gezondheid ons grootste bezit is — vraag het maar aan een zieke miljonair. De meesten van ons kunnen terugkijken op een ziekte of ongeluk in ons leven waarbij we baden om beter te worden. Door porno te gebruiken, laat je niet alleen de roest binnendringen en doe je er niets aan, je vernietigt systematisch het enige voertuig waarmee je je hele leven moet doorgaan.

Word wakker. Je hoeft dit niet te doen. Onthoud, het doet helemaal niets voor je. Haal je hoofd eens uit het zand en vraag jezelf af: als je met zekerheid wist dat je volgende sessie een proces zou starten dat je totaal ongevoelig zou maken voor iemand van wie je diep houdt, zou je dan doorgaan met gebruiken? De mensen die dit overkwamen, hadden ook niet verwacht dat het hen zou overkomen, en het ergste is niet de ziekte zelf, maar het besef dat ze het zichzelf hebben aangedaan. Probeer je voor te stellen hoe mensen die de 'knop hebben ingedrukt' zich voelen. Voor hen is de hersenspoeling voorbij. Ze brengen de rest van hun leven door met de gedachte: "Waarom heb ik mezelf zo lang voor de gek gehouden dat ik internetporno nodig had om te masturberen? Als ik maar de kans had om terug te gaan!"

Houd jezelf niet voor de gek, je hebt die kans. Het is een kettingreactie: als je doorgaat met de volgende pornosessie, leidt dat tot de volgende en de volgende. Het gebeurt al met je. EasyPeasy belooft geen schoktherapie, dus als je al hebt besloten dat je gaat stoppen, zal het volgende niet schokkend voor je zijn. Als je dat nog niet hebt gedaan, sla dan de rest van dit hoofdstuk over en kom er later op terug, nadat je de rest van het boek hebt gelezen.

Er zijn al talloze onderzoeken geschreven over de schade die internetporno aanricht aan ons seksleven en onze geestelijke gezondheid. Het probleem is dat gebruikers dit niet willen weten totdat ze besluiten te stoppen. Forums en mentorengroepen zijn tijdverspilling omdat porno oogkleppen opzet. Als ze het per ongeluk lezen, is het eerste wat ze doen hun favoriete pornowebsite openen. Pornogebruikers beschouwen de risico's op geluk, stress en seks als een kwestie van geluk, zoals het stappen op een landmijn.

Begrijp goed dat het al gebeurt. Elke keer dat je een pornowebsite opent, activeer je een overstroming van dopamine en beginnen opioïden hun werk te doen. De neurale glijbanen zijn gesmeerd en de rit brengt je soepel naar de volgende stappen, je hersenen hebben al toegegeven aan het script. Het zenuwstelsel wordt nu overspoeld met dopamine en aangezien het de zoveelste keer is, sluiten dopamine-receptoren zich en gebruikt het kleine monster deze lichte dip in plezier in vergelijking met de vorige keer om je verder over de grens te drijven naar schokkendere porno of gedrag om meer dopamine vrij te maken. Meer nieuwigheid, meer dopamine, en het kleine monster vertelt je om door te gaan. Zoveel plaatjes en video's in één sessie veroorzaken een bovennormale prikkel, waardoor er meer chemicaliën in de hersenen worden geïnjecteerd en je wordt gedreven om door te gaan.

De hele tijd ontvangen je receptoren informatie om te sluiten als reactie op de overstroming. Orgasme versterkt dit effect alleen maar en leidt tot ontwenning. Je zit in ontkenning, omdat het kleine monster snakt naar zijn fix zonder echt pijn of ongemak. De dreiging van erectiestoornissen maakt velen doodsbang, daarom blokkeren ze het uit hun gedachten en overschaduwen het met de angst om te stoppen. Het is niet dat de angst groter is, maar stoppen vandaag is direct. Waarom zou je naar de negatieve kant kijken? Je hoopt tegen beter weten in dat het niet gebeur en dat je dan al gestopt bent.

We denken vaak aan porno als een touwtrekwedstrijd: aan de ene kant staat de angst, "Het is ongezond, vies en verslavend." Aan de andere kant de voordelen: "Het is mijn plezier, mijn vriend, mijn ondersteuning." We lijken ons nooit te beseffen dat deze kant ook angst is; het is niet dat we genieten van porno, het is dat we geneigd zijn om ongelukkig te zijn zonder. Heroïneverslaafden die geen heroïne krijgen, gaan door een hel, maar stel je de enorme vreugde voor als ze eindelijk een naald in hun ader mogen steken en die vreselijke hunkering beëindigen. Probeer je voor te stellen hoe iemand werkelijk zou kunnen geloven dat ze plezier halen uit het steken van een hypodermische naald in een ader. Niet-heroïneverslaafden voelen dat paniekgevoel niet, en heroïne verlicht het gevoel niet, het veroorzaakt het.

Niet-gebruikers voelen zich niet ellendig als ze geen porno mogen gebruiken — het zijn alleen gebruikers die dat gevoel hebben. Internetporno verlicht het gevoel niet, het veroorzaakt het. De angst voor de negatieve gevolgen helpt gebruikers niet om te stoppen, omdat ze dat gevoel vergelijken met het lopen door een mijnenveld. Als je er ongeschonden doorheen komt, prima, maar als je pech hebt, stap je op een mijn en onderga je de gevolgen. Als je de risico's kende en bereid was ze te nemen, wat heeft dat dan met iemand anders te maken? Verslaafden in deze staat ontwikkelen meestal de volgende ontwijkende tactieken:

"Uiteindelijk word je ouder en verlies je je seksuele kracht toch wel..." Natuurlijk is dat zo, maar seksuele kracht is niet het punt hier – we hebben het over slavernij. Zelfs als dat waar is, is dat dan een logische reden om jezelf bewust tekort te doen?

"Kwaliteit van leven is belangrijker dan alleen leven." Precies! Suggereer je dat de kwaliteit van het leven van een verslaafde beter is dan die van iemand die niet verslaafd is? Denk je echt dat het leven van een gebruiker beter is dan dat van een niet-gebruiker? Een leven waarin je je hoofd in het zand steekt en ongelukkig bent, klinkt niet bepaald aangenaam.

"Ik ben single en ben niet van plan om me in de toekomst te settelen, dus waarom niet?" Zelfs als dat waar zou zijn, is dat dan een logische reden om te spelen met je neurologische impulscontrole? Kun je je voorstellen dat iemand zo dom zou zijn om zich telkens uit te kleden wanneer ze alleen zijn, ongeacht hoe zeker ze ervan zijn dat er niemand op bezoek komt? Dat is in feite wat pornogebruikers doen!

Het geleidelijk verstopt raken van onze beloningscircuits door overmatige stimulatie, en het daardoor niet meer aankunnen van normale levensstress, helpt niet om met enthousiasme en energie van je leven te genieten. Porno en masturbatie hebben de natuurlijke seksuele behoefte vervangen, net zoals een chocoladereep echt voedsel vervangt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel artsen en psychologen nu verschillende mentale gezondheidsproblemen aan fysiologische oorzaken koppelen. De reguliere medische gemeenschap heeft moeite gedaan om te bewijzen dat porno niet de directe oorzaak is van de mentale en fysieke problemen. Zelfbekennende individuen geven wel aan dat porno de directe oorzaak is. Toegeven dat je seksuele problemen hebt in het openbaar is zo beschamend dat niemand dat zou doen, tenzij ze echt bezorgd zijn, de oorzaak hebben gevonden en het uit hun leven hebben verbannen.

EasyPeasy zal je helpen om van porno af te komen en een gelukkige ex-gebruiker te worden. Geen porno, geen door porno ondersteunde masturbatie of onnodige orgasmes. Het enige wat je nodig hebt, is de aanraking, het zicht en de geur van je partner. Net zoals volkorenbrood na een goed ontwikkelde eetlust, zul je niet langer verlangen naar de hoog-fructose-maïssiroop van internetporno. Bewijs dat zo overweldigend is, heeft geen verdere ondersteuning nodig; als ik mijn duim met een hamer sla en het doet pijn, hoeft dat niet bewezen te worden. De stress van internetporno heeft doorwerking op andere aspecten van het leven van de gebruiker, waardoor velen zich wenden tot drugs zoals sigaretten en alcohol om ermee om te gaan, en in sommige gevallen zelfs overwegen zelfmoord te plegen.

Gebruikers hebben ook de illusie dat de schadelijke effecten van porno overdreven zijn. Het tegenovergestelde is waar: er is geen twijfel dat internetporno de belangrijkste oorzaak is van seksuele disfunctie en vele andere problemen. Hoeveel scheidingen zijn veroorzaakt door porno? Er zijn geen betrouwbare manieren om dat te weten, maar zoekopdrachten op online gemeenschappen suggereren dat het aantal exponentieel groeit.

Er is een aflevering van Friends waarin de mannen, die continu gratis porno op tv ontvingen, zich begonnen af te vragen waarom het pizzameisje niet vroeg of ze hun 'grote slaapkamer' kon zien. Wanneer je verslaafd bent, projecteer je onvermijdelijk pornofantasieën op echte vrouwen. Stel je voor wat onzorgvuldige of zelfs toevallige blootstelling aan porno op de donkere kanten van het internet zou kunnen doen bij iemand die al op een kantelpunt in hun leven staat. Het vechten tegen deze door porno veroorzaakte gedachten zal een grote aanslag zijn op hun mentale gezondheid.

(Hier is nog een gedachte-experiment: stel dat iemand naar je toe komt en zegt dat ze niet per se een orgasme willen, maar wel heel graag willen vrijen, zelfs penetratief. Ze willen het zo lang en zo ver mogelijk doen zonder een orgasme – maar als het toch gebeurt, is dat oké. Ik verzeker je van een fenomenale nieuwe seksuele ervaring, beter dan welke andere dan ook, als je ooit die kans krijgt. Probeer het.)

De effecten van hersenspoeling doen ons denken als de man die, nadat hij van een gebouw van 100 verdiepingen was gevallen, zei terwijl hij langs de vijftigste verdieping zoefde: "Tot nu toe, zo goed!" We denken dat, omdat we er tot nu toe mee zijn weggekomen, één keer extra porno kijken geen verschil zal maken. Zie het op een andere manier: de 'gewoonte' is een doorlopende keten voor het leven, waarbij elke sessie de behoefte aan de volgende creëert. Wanneer je de gewoonte begint, steek je een lont aan. Het probleem is dat je niet weet hoe lang die lont is. Elke keer dat je toegeeft aan een pornosessie, kom je een stap dichter bij het ontploffen van de bom. **HOE WEET JE OF HET DE VOLGENDE KEER IS?**

9.1 Donkere zwarte schaduwen

Gebruikers vinden het vaak moeilijk te geloven dat internetporno daadwerkelijk die onzekere gevoelens veroorzaakt, bijvoorbeeld wanneer je 's avonds laat nog onderweg bent na een stressvolle dag thuis of op het werk. Niet-gebruikers hebben dat gevoel niet; het is de porno die het veroorzaakt.

Een van de grote voordelen van stoppen met porno is de bevrijding van de sinistere, donkere schaduwen achterin ons hoofd. Alle gebruikers weten dat het dom is om de schadelijke effecten van pornografie te negeren. Voor het grootste deel van ons leven gebeurt dit automatisch, maar die donkere schaduwen blijven altijd in ons

onderbewustzijn aanwezig, net onder de oppervlakte. Verschillende van de geweldige voordelen van stoppen zijn bewust merkbaar, zoals het beëindigen van tijdsverspilling en het besef van de pure dwaasheid van vrijen met een tweedimensionaal beeld.

De laatste hoofdstukken hebben de aanzienlijke voordelen van het niet-gebruiken besproken, maar in het belang van eerlijkheid is het nodig om een evenwichtig beeld te geven. Daarom worden in het volgende hoofdstuk de voordelen van het gebruik van porno opgesomd.

Hoofdstuk 10

Voordelen van het gebruik van porno.

Hoofdstuk 11

De wilskracht methode

Het is algemeen geaccepteerd in de maatschappij dat het erg moeilijk is om te stoppen met porno. Boeken en forums die je willen helpen, beginnen vaak met te benadrukken hoe moeilijk het is. De waarheid is echter dat het belachelijk makkelijk is. Het is begrijpelijk dat je aan die uitspraak twijfelt, maar overweeg het eens. Als je doel is om een mijl in vier minuten te rennen, dat is moeilijk, en daar zul je jaren voor moeten trainen, waarbij het misschien zelfs fysiek onmogelijk is.

Maar om te stoppen met porno hoef je alleen maar te besluiten om het niet meer te kijken en/of niet meer te masturberen. Niemand dwingt je om te masturberen (behalve jijzelf), en in tegenstelling tot eten of drinken is het niet nodig om te overleven. Dus als je wilt stoppen, waarom zou het dan moeilijk zijn? Eigenlijk is dat niet zo. Het zijn de gebruikers zelf die het moeilijk maken door het gebruik van wilskracht of andere methoden waardoor het lijkt alsof ze iets opofferen. Laten we eens naar die methoden kijken.

We besluiten niet om gebruikers te worden; we experimenteren gewoon met pornografische tijdschriften of websites. Omdat ze waardeloos zijn (dat klopt, waardeloos), afgezien van de clip die we zoeken, zijn we ervan overtuigd dat we op elk moment kunnen stoppen. In het begin kijken we die eerste paar clips wanneer we zin hebben of op speciale gelegenheden. Voor we het weten, bezoeken we die sites regelmatig en masturberen we wanneer we willen — en uiteindelijk dagelijks. Porno wordt een onderdeel van ons leven en zorgt ervoor dat we overal internettoegang nodig hebben. We gaan geloven dat we recht hebben op liefde, seks, een orgasme en de stressverlichtende werking van porno. We staan er niet bij stil dat dezelfde clip en acteurs ons niet meer hetzelfde opwinden, en we beginnen de grens te verleggen om 'slechte porno' te vermijden.

Masturbatie en internetporno verbeteren ons seksleven niet, en verminderen ook geen stress, maar gebruikers denken dat ze zonder dit niet van het leven kunnen genieten of met stress kunnen omgaan.

Het duurt meestal lang voordat we beseffen dat we verslaafd zijn, omdat we de illusie hebben dat we porno kijken omdat we ervan genieten — niet omdat we het nodig hebben. Wanneer we niet 'genieten' van porno, wat alleen gebeurt bij nieuwe, schokkende of escalatieve inhoud, denken we dat we altijd kunnen stoppen. Dit is een valstrik van zelfvertrouwen: "Ik geniet niet van porno, dus ik kan stoppen wanneer ik wil." Alleen lijkt het moment dat je écht wilt stoppen nooit te komen.

Het is vaak pas wanneer we daadwerkelijk proberen te stoppen dat we inzien dat er een probleem is. De eerste pogingen komen meestal voort uit het ontmoeten van een partner, waarbij je merkt dat die niet meer 'genoeg' is na de eerste dates. Een andere reden kan zijn dat je de negatieve effecten op je gezondheid in je dagelijks leven opmerkt.

Wat de reden ook is, de gebruiker wacht altijd op een stressvolle situatie, of het nu gaat om gezondheid of seks. Zodra ze stoppen, begint de 'kleine monster' honger te krijgen. De gebruiker wil dan iets om hun dopamine te verhogen, zoals sigaretten, alcohol, of hun favoriete — internetporno — waarbij hun 'harem' slechts één klik verwijderd is. De pornoverzameling is niet langer in de kelder, maar virtueel en overal toegankelijk. Als hun partner in de buurt is of ze met vrienden zijn, hebben ze geen toegang tot hun virtuele harem, wat hen nog meer stress bezorgt.

Als de gebruiker wetenschappelijke informatie of online communities heeft gevonden, begint er een innerlijke strijd, waarbij ze verleidingen weerstaan en zich beroofd voelen. Hun gebruikelijke manier om stress te verminderen is nu niet beschikbaar, waardoor ze driedubbel lijden. Het waarschijnlijke resultaat na deze periode van zelfmarteling is een compromis — "Ik ga minderen" of "Ik heb het verkeerde moment gekozen" of misschien, "Ik wacht totdat de stress in mijn leven voorbij is." Maar zodra de stress voorbij is, is er geen reden meer om te stoppen, en besluit de gebruiker pas weer te stoppen bij de volgende stressvolle periode.

Natuurlijk is er nooit een juist moment, want voor de meeste mensen wordt het leven juist stressvoller. We verlaten de bescherming van onze ouders, beginnen een eigen huishouden, nemen een hypotheek, krijgen kinderen en krijgen meer verantwoordelijkheden op het werk. Maar ongeacht de situatie kan het leven van de gebruiker nooit minder stressvol worden, want porno veroorzaakt juist stress. Hoe sneller de gebruiker naar de fase van escalatie gaat, hoe gestresster ze worden en hoe groter de illusie van afhankelijkheid groeit.

Het is in feite een illusie dat het leven stressvoller wordt en dat porno — of een vergelijkbare steun — die illusie creëert. Dit wordt later in meer detail besproken, maar na deze eerste mislukkingen vertrouwt de gebruiker meestal op de hoop dat ze op een dag wakker worden en gewoon geen behoefte meer hebben aan masturbatie of porno. Deze hoop wordt vaak gevoed door verhalen van andere ex-gebruikers: "Ik was niet serieus totdat ik erectieproblemen kreeg, toen had ik geen behoefte meer aan porno en stopte ik met masturberen."

Laat jezelf niet voor de gek houden, als je die verhalen onderzoekt zul je merken dat ze nooit zo simpel zijn als ze lijken. Meestal bereidt de gebruiker zich al voor om te stoppen en gebruikt het incident alleen als aanleiding. Vaker wel dan niet, hebben mensen die "gewoon ineens" stoppen een schok gehad: misschien zijn ze betrapt door hun partner, hebben ze porno van een andere seksuele oriëntatie bekeken dan normaal, of hebben ze een seksuele disfunctie meegemaakt. "Zo ben ik nou eenmaal." Houd jezelf niet voor de gek. Het zal niet gebeuren, tenzij je het zelf laat gebeuren.

Laten we in meer detail bekijken waarom de wilskrachtmethode zo moeilijk is. Het grootste deel van ons leven volgen we de "kop-in-het-zand" benadering: "Ik stop morgen wel". Af en toe zorgt iets ervoor dat we proberen te stoppen, bijvoorbeeld zorgen over gezondheid, potentie of een moment van zelfreflectie waarin we beseffen dat we er eigenlijk niet van genieten. Wat de reden ook is, we beginnen de voor- en nadelen van porno af te wegen. Seks wordt gesplitst in tantrisch (aanraking, geur, stem) en propagatief (orgasme); dit is een belangrijke sleutel tot het openen van onze geest, en zonder dit onderscheid zal er verwarring ontstaan, wat tot falen leidt. Bij een rationele beoordeling komen we tot de conclusie die we ons hele leven al kennen: "STOP MET KIJKEN!"

Als je de voor- en nadelen van stoppen op een rijtje zou zetten en die vergelijkt met de voordelen van porno, zouden de voordelen van stoppen veel zwaarder wegen. Als je Pascal's Wager toepast, verlies je bijna niets door te stoppen, met een grote kans op winst en een nog grotere kans om niets te verliezen. Hoewel de gebruiker weet dat het beter is om geen gebruiker te zijn, worden ze tegengehouden door het geloof dat ze iets opofferen. Hoewel dit een illusie is, is het krachtig. De gebruiker denkt dat de pornokijk-sessies tijdens goede en slechte momenten in het leven helpen, zonder precies te weten waarom. Nog voor ze proberen te stoppen, worden ze door maatschappelijke indoctrinatie en de hersenspoeling van hun verslaving zelf al ontmoedigd, versterkt door de overtuiging dat het moeilijk is om 'op te geven'.

Gebruikers horen verhalen van mensen die maandenlang gestopt zijn en nog steeds naar porno verlangen, of van mensen die gestopt zijn maar de rest van hun leven blijven klagen dat ze nog steeds graag een sessie zouden willen doen. Ook zijn er verhalen van mensen die na maanden of jaren van een gelukkig leven weer één keer naar porno keken, en vervolgens weer volledig verslaafd raakten. Gebruikers kennen waarschijnlijk zelf ook mensen in de vergevorderde stadia van deze verslaving, zichtbaar aan het afglijden en duidelijk niet gelukkig in het leven — en toch blijven ze gebruiken. Bovendien hebben ze waarschijnlijk zelf één of meerdere van deze ervaringen meegemaakt.

In plaats van te beginnen met de gedachte: "Geweldig! Heb je het gehoord? Ik hoef geen porno meer te kijken!", beginnen gebruikers vaak met een gevoel van somberheid, alsof ze een onmogelijke berg moeten beklimmen. Ze denken ten onrechte dat zodra de kleine verslavende "monsters" hun klauwen in je hebben gezet, je voor de rest van je leven vastzit. Velen beginnen hun poging zelfs door excuses aan hun partner te maken: "Ik probeer te stoppen met porno. Ik zal de komende weken waarschijnlijk geïrriteerd zijn, dus heb geduld met me." Veel pogingen zijn al gedoemd voordat ze beginnen.

Stel dat de gebruiker een paar dagen zonder een sessie doorkomt. Ze krijgen hun seksuele opwinding terug en beginnen te herstellen. Ze hebben hun favoriete pornowebsites niet geopend en raken daardoor weer opgewonden door normale prikkels die ze eerder negeerden. De redenen waarom ze oorspronkelijk besloten te stoppen, vervagen snel, alsof ze een ernstig auto-ongeluk zagen: het vertraagt je even, maar bij de volgende haastige afspraak trap je weer vol op het gaspedaal. Aan de andere kant is het kleine monster dat nog steeds zijn "fix" wil. Er is geen fysieke pijn — als je dit gevoel door een verkoudheid zou krijgen, zou je niet stoppen met werken of depressief worden, je zou het lachend wegwuiven. Het enige wat de gebruiker weet, is dat ze hun "harem" weer willen bezoeken. Het kleine monster weet dit ook en zet de grote hersenspoeling in gang. Diezelfde persoon die een paar uur of dagen geleden nog alle redenen opnoemde om te stoppen, begint nu wanhopig excuses te zoeken om weer te beginnen. Ze zeggen dingen als:

- "*Het leven is te kort, er zou een bom kunnen afgaan, ik zou morgen onder een bus kunnen belanden. Ik ben te laat. Ze vertellen je tegenwoordig dat alles verslavend is.*"

- "*Ik heb het verkeerde moment gekozen.*"
- "*Ik had moeten wachten tot na Kerstmis, na mijn vakantie/toetsen, na dit stressvolle moment in mijn leven.*"
- "*"Ik kan me niet concentreren, ik word prikkelbaar en slechtgehumeurd, ik kan mijn werk niet eens goed doen.*"
- "*Mijn familie en vrienden zullen niet van me houden. Laten we eerlijk zijn, voor ieders bestwil moet ik opnieuw beginnen. Ik ben een bevestigde seksverslaafde en er is geen manier waarop ik ooit weer gelukkig zal zijn zonder een orgasme.*"
- "*Niemand kan overleven zonder seks." (Gehersenspoeld door goedbedoelende mensen die geen onderscheid maken tussen de tantrische en voortplantingsdelen van seks)"*
- "*Ik wist dat dit zou gebeuren, mijn brein is 'gevoeliger gemaakt' door DeltaFosB door veranderingen die zijn veroorzaakt door dopaminepieken als gevolg van mijn overmatig gebruik van porno in het verleden. Deze gevoeligheid kan 'nooit' uit de hersenen worden verwijderd.*"

Op dit punt geeft de gebruiker meestal toe. Ze openen hun browser, en hun innerlijke strijd verergert. Aan de ene kant is er de enorme opluchting van het beëindigen van het verlangen wanneer het kleine monster eindelijk zijn "fix" krijgt; aan de andere kant is het orgasme teleurstellend en begrijpt de gebruiker niet waarom ze het deden. Dit is waarom de gebruiker denkt dat ze geen wilskracht hebben. Maar in feite is het geen gebrek aan wilskracht — ze hebben gewoon van gedachten veranderd en een rationele beslissing genomen op basis van de laatste informatie.

"Wat is het nut van gezond of rijk zijn als je ongelukkig bent?" Absoluut geen! Liever een korter, plezierig leven dan een lang en ellendig leven. Gelukkig is dit niet waar voor de niet-gebruiker, want het leven is oneindig veel plezieriger. De ellende die de gebruiker lijdt, komt niet door onthoudingsverschijnselen — hoewel die het proces aanvankelijk in gang zetten — maar door de innerlijke strijd van twijfel en onzekerheid. Omdat de gebruiker begint met het gevoel dat ze een offer brengen, beginnen ze zich beroofd te voelen, wat een vorm van stress is.

Een van deze stressvolle momenten is wanneer het brein hen vertelt om 'even te spieken', en ze direct spijt krijgen zodra ze zijn gestopt. Maar omdat ze gestopt zijn, kunnen ze dat niet en dit maakt hen nog depressiever en zet de cyclus opnieuw in gang. Een andere factor die stoppen moeilijk maakt, is wachten tot er iets gebeurt. Als je doel is om je rijbewijs te halen, weet je na het slagen direct of je je doel hebt bereikt. Bij de wilskrachtmethode is de interne gedachte: "Als ik maar lang genoeg zonder internetporno kan, zal de drang om te kijken uiteindelijk verdwijnen." Dit zie je vaak in online forums waar verslaafden praten over hun 'streaks' of het aantal dagen dat ze zich hebben onthouden. Zoals eerder gezegd, is de pijn die de gebruiker voelt mentaal en veroorzaakt door onzekerheid. Hoewel er geen fysieke pijn is, heeft het toch een sterke uitwerking. Nu de gebruiker zich ellendig en onzeker voelt, is hij verre van vergeten, maar juist vol van twijfels en angsten:

- "*Hoe lang zal het verlangen duren?*"
- "*Zal ik ooit weer gelukkig zijn?*"
- "*Zal ik ooit weer zin hebben om 's ochtends op te staan?*"
- "*Hoe zal ik ooit omgaan met stress in de toekomst?*"

De gebruiker wacht op verbetering, maar terwijl ze nog steeds in mineur zijn, wordt de 'harem' steeds aantrekkelijker. In feite gebeurt er wel iets, maar onbewust. Als ze het weken volhouden zonder de browser te openen, verdwijnt de drang naar het kleine monster. Echter, zoals eerder gezegd, zijn de ontwenningsverschijnselen van dopamine en opioïden zo mild dat de gebruiker ze nauwelijks opmerkt. Op een gegeven moment denken veel gebruikers dat ze er vanaf zijn, en besluiten een kijkje te nemen om het te bewijzen. Dit stuurt ze echter direct weer terug naar af. Door het lichaam opnieuw van dopamine te voorzien, komt er een stemmetje in hun hoofd dat zegt: "Je wilt nog een keer." In feite waren ze al afgekickt, maar nu hebben ze zichzelf weer verslaafd gemaakt.

Als kind keek je naar tekenfilms en volgens de neurowetenschap heb je daarvoor neurale paden (DeltaFosB) gevormd. Als je een kind zou willen ontmoedigen om te kijken, zou je onderzoeken of die paden nog steeds bestaan en volwassenen vragen waarom ze niet meer naar hun favoriete jeugdtekenfilms kijken. Ten eerste is er nu betere entertainment beschikbaar, en ten tweede hebben die tekenfilms hun magie verloren. Met de

wilskrachtmethode ontzeg je het kind alleen de tekenfilm, maar met de EasyPeasy-methode zorg je er ook voor dat ze er geen waarde meer in zien. Wat is beter? Meestal zal de gebruiker niet direct weer een sessie beginnen. Ze denken: “Ik wil niet opnieuw verslaafd raken!” en laten een veilige periode van uren, dagen of zelfs weken voorbijgaan. De ex-gebruiker kan dan zeggen: “Nou, ik ben niet opnieuw verslaafd geraakt, dus ik kan veilig nog een sessie doen.” Ze vallen weer in dezelfde valkuil als toen ze voor het eerst begonnen en staan al op het gladde pad naar beneden.

Gebruikers die slagen met de wilskrachtmethode vinden het vaak een lange en moeilijke weg, omdat het belangrijkste probleem de hersenspoeling is. Lang nadat de fysieke verslaving is verdwenen, blijven ze somber en ellendig rondlopen. Uiteindelijk, na dit langdurige martelen te hebben doorstaan, dringt het tot hen door dat ze niet meer zullen toegeven. Ze stoppen met piekeren en accepteren dat het leven doorgaat en ook zonder porno plezierig is. Er zijn echter aanzienlijk meer mislukkingen dan successen, omdat sommige die wel slagen, de rest van hun leven in een kwetsbare staat blijven. Ze hebben nog steeds een bepaalde mate van hersenspoeling die hen vertelt dat porno hen daadwerkelijk een oppepper geeft. Dit verklaart waarom veel gebruikers die voor lange periodes zijn gestopt, uiteindelijk toch weer beginnen. Veel ex-gebruikers doen af en toe een sessie als een ‘speciaal cadeautje’ of om zichzelf te bewijzen hoe sterk hun zelfcontrole is. Het lijkt dat te doen — maar zodra hun sessie eindigt en de dopamine verdwijnt, begint een stemmetje hen weer naar een volgende sessie te sturen. Als ze besluiten deel te nemen, lijkt alles nog onder controle, zonder verrassingen of escalatie, dus zeggen ze: “Geweldig! Hoewel ik er niet echt van geniet, raak ik niet verslaafd. Na Kerstmis/vakantie/deze stressvolle periode stop ik.” Wat ze niet weten, is dat de waterglijbaan in hun brein alleen maar gladder is geworden.

Te laat, ze zijn al verslaafd! De val waar ze zichzelf uit hebben weten te worstelen, heeft opnieuw zijn slachtoffer geëist.

Zoals eerder gezegd, gaat het nooit om genieten. Dat deed het nooit! Als we het alleen deden voor het plezier, zou niemand langer op pornowebsites blijven dan nodig is om klaar te komen. Hoe dan ook, zelfbevrediging is beter vanuit herinneringen. We denken dat we van internetporno genieten, simpelweg omdat we niet kunnen geloven dat we zo dom zouden zijn om eraan verslaafd te raken als we er niet van zouden genieten. De meeste gebruikers hebben geen idee van de ‘supernormale stimuli’, de drang naar nieuwheid of schokzoekers. Zelfs nadat ze erover lezen, geloven ze niet dat hun gebruik wordt gedreven door de beloningscircuits in hun hersenen. Daarom is zoveel van porno onbewust — als je je bewust was van de neurologische veranderingen en moest rechtvaardigen dat het je in de toekomst geld gaat kosten, zou zelfs de illusie van plezier verdwijnen.

Wanneer we proberen onze gedachten te blokkeren voor de negatieve kant, voelen we ons dom. Als we de waarheid onder ogen moesten zien, zou dat ondraaglijk zijn! Als je een gebruiker in actie zou zien, merk je dat ze alleen gelukkig zijn wanneer ze zich niet bewust zijn van hun gebruik. Zodra ze zich ervan bewust worden, voelen ze zich ongemakkelijk en verontschuldigend. Porno voedt het kleine monster, dus als je het uit je lichaam verwijdert, samen met de hersenspoeling (het grote monster), zul je geen behoefte of verlangen meer hebben om te kijken!

Hoofdstuk 12

Kijk uit met verminderen

Veel gebruikers proberen te minderen als een tussenstap naar stoppen, of als een poging om het "kleine monster" te beheersen. Sommigen raden aan om te minderen of een 'pornodieet' te volgen als opkikker. Maar minderen als een stap naar stoppen is fataal. Het zijn juist deze pogingen om te minderen die ons gevangen houden voor de rest van ons leven. Vaak volgt minderen op mislukte pogingen om te stoppen. Na enkele uren of dagen van onthouding zegt de gebruiker bijvoorbeeld:

> *"Ik kan de gedachte niet aan om naar bed te gaan zonder mijn online harem te bezoeken, dus vanaf nu gebruik ik alleen nog maar eens in de vier dagen porno of ruim ik mijn collectie van 'slechte porno' op. Als ik dit pornodieet kan volgen, kan ik het zo houden of zelfs nog verder minderen."*

Hierdoor gebeuren er een aantal verschrikkelijke dingen:

1. Ze zitten vast in de slechtste situatie: nog steeds verslaafd aan internetporno en houden het monster in leven, niet alleen in hun lichaam maar ook in hun geest.
2. Ze wensen hun leven voorbij terwijl ze wachten op de volgende sessie.
3. Voorheen, als ze hun harem wilden bezoeken, openden ze hun browser en verlichtten ze in ieder geval deels hun ontwenningsverschijnselen. Nu, naast de normale stress van het leven, veroorzaken ze zichzelf bijna voortdurend ontwenningsverschijnselen, waardoor ze nog ongelukkiger en chagrijniger worden.
4. Tijdens het gebruik genoten ze eigenlijk niet van de meeste sessies en realiseerden ze zich niet dat ze een supernormale prikkel gebruikten. Het was automatisch; de enige harembezoekjes waar ze van genoten, waren die na een periode van onthouding. Nu ze een uur langer wachten met elk harembezoek, 'genieten' ze van elk bezoek meer. Hoe langer ze wachten, hoe meer 'genot' elke sessie lijkt te bieden, omdat het 'genot' in een sessie niet in de sessie zelf zit — het is het einde van de onrust veroorzaakt door de drang — of het nu een lichte fysieke drang is of mentaal gemopper. Hoe langer het lijden, hoe 'genotvoller' elke sessie wordt.

De grootste moeilijkheid bij het stoppen is niet de neurologische verslaving, die is gemakkelijk te overwinnen. Gebruikers stoppen zonder moeite bij verschillende gelegenheden — het overlijden van een geliefde, familie- of werkzaken, enzovoort. Ze gaan bijvoorbeeld tien dagen zonder toegang en het stoort hen niet. Maar als ze dezelfde tien dagen zouden doorgaan terwijl ze toegang hadden tot porno, zouden ze hun haren uit hun hoofd trekken.

Veel gebruikers krijgen kansen tijdens hun werkdag en onthouden zich, of ze lopen langs winkels zoals Victoria's Secret of zwembaden zonder al te veel ongemak. Velen onthouden zich als ze tijdelijk op de bank moeten slapen om ruimte te maken voor een bezoeker, of zelf op bezoek zijn. Zelfs in Go-Go bars of op nudistenstranden zijn er geen rellen geweest. Gebruikers zijn bijna opgelucht als iemand of iets zegt dat ze geen porno kunnen kijken. In feite krijgen gebruikers die willen stoppen een geheim genoegen van lange periodes zonder harembezoeken, wat hen hoop geeft dat ze er misschien op een dag nooit meer naar verlangen.

Het echte probleem bij het stoppen is de hersenspoeling, de illusie dat internetporno een soort steunpilaar of beloning is en dat het leven nooit meer hetzelfde zal zijn zonder. Verre van je afkeer van internetporno te vergroten, zorgt minderen er alleen voor dat je je onzeker en ellendig voelt, en overtuigt het je ervan dat het kostbaarste op aarde het nieuwe filmpje is dat je hebt gemist, en dat je nooit meer gelukkig zult zijn zonder het te zien.

Er is niets zieliger dan de gebruiker die probeert te minderen en onder de illusie lijdt dat hoe minder porno ze kijken, hoe minder ze hun online harem willen bezoeken. Het tegenovergestelde is waar — hoe minder ze kijken, hoe langer ze ontwenningsverschijnselen ervaren en hoe meer ze 'genieten' van de verlichting ervan. Ze merken echter dat hun favoriete genre niet meer voldoet. Maar dat stopt hen niet: als de tube-sites zich alleen op één ster of één genre zouden richten, zou geen enkele gebruiker meer dan één keer gaan.

Moeilijk te geloven? Wat is het moeilijkste moment van zelfbeheersing? Wachten op vier dagen en dan een hoogtepunt bereiken. Wat is dan het meest kostbare moment voor de meeste gebruikers op een vierdaags pornodieet? Precies, hetzelfde hoogtepunt na vier dagen wachten! Geloof je echt dat je masturbeert om van het orgasme te genieten, of is de rationelere uitleg dat je de ontwenningsverschijnselen moet verlichten onder de illusie dat je er recht op hebt?

Het verwijderen van de hersenspoeling is essentieel om de illusies over porno te doorbreken voordat je die laatste sessie beëindigt. Tenzij je de illusie dat je ervan geniet hebt verwijderd voordat je dat venster sluit, kun je het daarna niet bewijzen zonder weer verslaafd te raken. Wanneer je met je cursor boven bladwijzers en opgeslagen afbeeldingen zweeft, vraag jezelf dan af waar de glorie in deze handeling zit. Misschien geloof je dat alleen bepaalde clips van goede smaak zijn, zoals die met gebruikelijke of favoriete thema's. Als dat zo is, waarom de moeite nemen om andere video's of thema's te bekijken? Omdat je eraan gewend bent geraakt? Waarom zou iemand zich bewust in de war brengen en zichzelf verkwisten? Niets is anders na een maand, dus waarom zou een pornoclip anders zijn?

Je kunt dit zelf testen. Zoek die hete clip van vorige maand om te bewijzen dat het anders is. Zet dan een herinnering en bekijk dezelfde clip na een maand zonder porno. Het zal (bijna) dezelfde reactie oproepen als vorige maand. Dezelfde clip zal anders aanvoelen na een sociaal evenement waarin je werd afgewezen of getest door een potentiële partner. De reden is dat de verslaafde nooit volledig gelukkig kan zijn als het kleine monster ontevreden blijft.

Waar komt tevredenheid dan in beeld? Het is gewoon dat ze zich ellendig voelen als ze hun ontwenningsverschijnselen niet kunnen verlichten. Het verschil tussen wel of geen porno kijken is het verschil tussen gelukkig en ellendig zijn. Daarom lijkt internetporno beter te zijn. Gebruikers die 's ochtends meteen hun sites bezoeken voor porno, zijn ellendig of ze het nu kijken of niet.

Minder kijken werkt niet alleen niet, het is de ergste vorm van marteling. Het werkt niet omdat de gebruiker aanvankelijk hoopt dat door steeds minder in de gewoonte te vervallen, ze hun verlangen om porno te kijken zullen verminderen. Het is geen gewoonte, het is een verslaving. De aard van elke verslaving is dat je steeds meer wilt, niet minder. Om te minderen, moet de gebruiker dus de rest van zijn leven wilskracht en discipline uitoefenen. Dus minderen betekent voor altijd wilskracht en discipline. Stoppen is veel makkelijker en minder pijnlijk; er zijn letterlijk tienduizenden gevallen waarin minderen is mislukt.

Het probleem met stoppen is niet de dopamineverslaving, die is gemakkelijk te beheersen. Het is de misvatting dat porno je plezier geeft, aanvankelijk veroorzaakt door hersenspoeling voordat we begonnen met kijken, en verder versterkt door de daadwerkelijke verslaving. Alles wat minderen doet, is de misvatting verder versterken, tot het punt waarop porno hun leven volledig beheerst en hen ervan overtuigt dat het kostbaarste op aarde hun verslaving is.

De enkele gevallen waarin het wel lukt, worden bereikt door een relatief korte periode van minderen, gevolgd door abrupt stoppen. Deze gebruikers stopten ondanks het minderen, niet dankzij. Het enige wat het deed was de pijn verlengen; mislukte pogingen lieten gebruikers nerveuze wrakken achter en nog meer overtuigd dat ze voor altijd verslaafd zijn. Dit is meestal genoeg om ze terug te laten keren naar hun online harem voor plezier en steun, of in ieder geval voor een volgende periode voor de volgende poging.

Minder kijken helpt echter wel om de nuttelоosheid van porno te illustreren, en laat duidelijk zien dat harembezoeken na perioden van onthouding niet plezierig zijn. Je moet je hoofd tegen een muur slaan (ontwenningsverschijnselen lijden) om het fijn te maken bij het stoppen. De keuzes zijn daarom:

1. Het leven lang minderen en zelfopgelegde marteling ondergaan, waar je toch niet toe in staat zult zijn.
2. Jezelf steeds meer martelen voor het leven, wat zinloos is.
3. Aardig zijn voor jezelf en helemaal stoppen met porno.

Een ander aspect dat minderen duidelijk maakt, is dat er geen sprake is van een enkel of af en toe harembezoek. Internetporno is een kettingreactie die de rest van je leven zal duren, tenzij je een positieve poging doet om deze te doorbreken.

Onthoud: Minderen zal je naar beneden halen.

Hoofdstuk 13

Slechts één blik.

Stel je voor, je bent aan het stoppen en dan is er een stemmetje: "Ik ga even één blik werpen". Dit is een mythe die je uit je hoofd moet zetten:

- Het is *slechts één glimp* die ons in de eerste plaats laat beginnen met de porno-keten.
- Het is *slechts één glimp* om ons door een moeilijke periode heen te helpen of op een speciale gelegenheid die de meeste van onze pogingen om te stoppen tenietdoet.
- Het is *slechts één glimp* die, nadat we erin geslaagd zijn de verslaving te doorbreken, ons weer in de val lokt. Soms is het alleen maar om te bevestigen dat ze geen porno meer nodig hebben, en één bezoek aan de harem bewijst dat precies.

De gevolgen van pornografie zullen vreselijk zijn en je ervan overtuigen dat je nooit meer verslaafd zult raken — maar je bent het al. De gebruiker voelt dat iets wat hen zo ellendig en schuldig maakt hen niet tot die handeling had moeten brengen, en toch gebeurde het.

Het idee van 'één speciaal moment' houdt gebruikers vaak tegen om te stoppen: dat ene moment na een lange zakenreis, een zware dag op het werk, ruzie met de kinderen, of een situatie waarin je partner seks afwijst. Maak het jezelf erg duidelijk: **Er bestaat niet zoiets als 'even één kijkje'!!**. Het is een kettingreactie die de rest van je leven kan duren, tenzij je die doorbreekt. De mythe van een toevallig, speciaal moment zorgt ervoor dat gebruikers blijven treuren nadat ze gestopt zijn. Wen jezelf aan om nooit een 'dat stelt niet zoveel voor'-sessie te zien als iets onschuldigs, want dat is fantasie. Elke keer dat je aan porno denkt, zie dan een smerige levenslange gewoonte waarin je eindeloze uren achter een scherm doorbrengt, ten koste van je mentale en fysieke gezondheid — een leven vol slavernij en hopeloosheid. Het is geen misdaad als je erecties onbetrouwbaar zijn, maar het wordt dat wel als je ervoor kiest om je langetermijngeluk op te offeren voor kortetermijnplezier.

Het is oké dat we niet altijd iets kunnen verzinnen om de leegte op te vullen; dat is niet altijd realistisch voor de rest van ons leven. Goede en slechte tijden gebeuren ook zonder pornografie. Maar maak het jezelf duidelijk: pornografie is niet de oplossing. Je zit vast aan een leven vol ellende of helemaal niet. Je zou toch ook geen cyanide nemen alleen omdat je van de amandelsmaak houdt? Dus stop met jezelf te straffen met die zogenaamde onschuldige sessies. Vraag een gebruiker met problemen: "Als je terug kon naar de tijd voordat je verslaafd raakte, zou je dan alsnog beginnen?" Het antwoord is onvermijdelijk: "Dat meen je niet!" Toch heeft elke gebruiker elke dag van zijn leven die keuze, dus waarom kiezen ze er niet voor? Het antwoord is ANGST!. De angst dat ze niet kunnen stoppen of dat het leven niet hetzelfde zal zijn zonder.

Stop met jezelf voor de gek te houden! Je kunt het, iedereen kan het. Het is belachelijk eenvoudig, maar om het zo te maken, zijn er bepaalde basisprincipes die je duidelijk moet krijgen:

1. Er valt niets op te geven, alleen geweldige positieve voordelen te behalen.
2. Maak jezelf nooit wijs dat een 'dat stelt niet zoveel voor' of 'even één kijkje' onschuldig is. Dat bestaat niet. Er is alleen een leven vol smerigheid en slavernij.
3. Er is niets bijzonders aan jou; elke gebruiker kan makkelijk stoppen.

Veel gebruikers denken dat ze verslaafde persoonlijkheden hebben. Dit gebeurt vaak nadat ze te veel schokkende neurowetenschappelijke informatie hebben gelezen. Dat is niet waar; niemand wordt geboren met de behoefte om naar filmpjes te masturberen voordat ze verslaafd raken. Het is de drug die je verslaaft maakt, niet je

karakter of persoonlijkheid. De aard van een supernormale prikkel maakt dat je gelooft dat dit het geval is. Het is echter cruciaal om deze overtuiging te verwijderen, want als je gelooft dat je verslaafd bent, blijf je dat, zelfs nadat het kleine monstertje in je lichaam allang is gestorven. Het is essentieel om deze hersenspoeling los te laten.

Hoofdstuk 14

Normale gebruikers

Mensen die veel porno kijken, wensen vaak dat ze net als anderen waren die het maar af en toe doen. We kennen allemaal zulke mensen: “Oh, ik kan een hele week zonder een sessie, het stoort me echt niet.” We wensen dat we ook zo waren. Dit is misschien moeilijk te geloven, maar geen enkele gebruiker geniet ervan om een gebruiker te zijn. Vergeet nooit: Geen enkele gebruiker heeft ooit besloten om er een te worden, casual of niet, dus, Alle gebruikers voelen zich dom, en daarom moeten alle gebruikers tegen zichzelf en anderen liegen in een vergeefse poging hun domheid te rechtvaardigen.

Golfliefhebbers pronken met hoe vaak ze spelen en willen spelen, dus waarom pochen gebruikers over hoe weinig ze masturberen? Als dat het echte criterium is, dan zou de hoogste eer toch zijn helemaal niet te masturberen, nietwaar? Als iemand tegen je zou zeggen: “Ik kan een hele week zonder wortels en het stoort me helemaal niet,” zou je denken dat je met een gek praat. Als ik van wortels hou, waarom zou ik dan een hele week zonder willen? En als ik er niet van hou, waarom zou ik zo’n opmerking maken? Dus wanneer een gebruiker een opmerking maakt over een week zonder een sessie te overleven, proberen ze zichzelf — en jou — ervan te overtuigen dat ze geen probleem hebben. Maar er zou geen reden zijn om zo’n opmerking te maken als er geen probleem was. In werkelijkheid zeggen ze: “Ik heb een hele week zonder porno overleefd.” Zoals elke gebruiker hopen ze dat ze na die week de rest van hun leven zonder kunnen. Maar als je maar net een week kunt overleven, kun je je voorstellen hoe waardevol de sessie daarna moet zijn geweest, nadat ze zich een hele week beroofd hebben gevoeld?

Dit is waarom casual gebruikers eigenlijk meer verslaafd zijn dan zware gebruikers. Niet alleen is de illusie van plezier groter, maar ze hebben ook minder motivatie om te stoppen omdat ze er minder tijd aan besteden en daardoor minder kwetsbaar zijn voor gezondheidsrisico’s. Af en toe kunnen ze last krijgen van seksuele disfunctie, maar ze weten niet waardoor het komt en wijten het dus aan andere factoren. Onthoud dat het enige plezier dat gebruikers krijgen in de zoek-en-vind-dopaminecyclus zit en in het verlichten van de ontwenningsverschijnselen, zoals al eerder uitgelegd. Het plezier is een illusie — stel je het kleine pornomonster voor als een bijna onmerkbare jeuk waar we meestal niet van bewust zijn.

Als je een permanente jeuk hebt, is de natuurlijke neiging om te krabben. Naarmate de beloningscircuits steeds minder gevoelig worden voor dopamine en opioïden, is de natuurlijke neiging om te ‘edge-en’, escaleren, binge-kijken, op zoek te gaan naar nieuwigheid, schokerend materiaal, enz. Er zijn vier belangrijke factoren die gebruikers ervan weerhouden om continu te kijken.

1. Tijd. De meesten kunnen zich dat niet veroorloven.
2. Gezondheid. Om de jeuk te verlichten, moeten we al het beschikbare gratis materiaal consumeren en meer. Het vermogen om met dat soort binge-gedrag om te gaan verschilt per individu en varieert op verschillende momenten en in verschillende situaties in hun leven. Dit werkt als een automatische beperking.
3. Discipline. Discipline wordt opgelegd door de maatschappij, door het werk van de gebruiker, vrienden en familie, of misschien zelfs door de gebruiker zelf als gevolg van de natuurlijke innerlijke strijd die in elke gebruiker plaatsvindt.
4. Verbeelding. Gebrek aan verbeelding speelt de schok, nieuwigheid en andere waarden van de clip op een subjectieve basis naar beneden.

Het is makkelijk om niet-casual gebruikers als zwak te beschouwen, niet in staat te begrijpen waarom anderen hun ‘inname’ kunnen beperken. Zware gebruikers moeten echter in gedachten houden dat de meeste casuale gebruikers simpelweg niet in staat zijn om aan een binge te beginnen, wat een zeer sterke verbeeldingskracht en uithoudingsvermogen vereist. Sommige van deze een-keer-per-week-gebruikers, die zware gebruikers vaak

benijden, zijn fysiek niet in staat om meer te doen, of hun baan, de maatschappij, of hun eigen afkeer van verslaving laat het niet toe.

Het kan nuttig zijn om een paar definities te geven van verschillende gebruikers.

De Niet-gebruiker Iemand die nooit in de val is gelopen maar niet zelfgenoegzaam moet zijn. Ze zijn alleen een niet-gebruiker door geluk of genade. Alle gebruikers waren ervan overtuigd dat ze nooit verslaafd zouden raken en sommige niet-gebruikers blijven af en toe een sessie proberen.

De Casuale Gebruiker Er zijn twee basiscategorieën:

De gebruiker die in de val is gelopen maar het niet beseft – benijd zulke gebruikers niet. Ze proeven slechts de nectar aan de mond van de bekerplant en zullen hoogstwaarschijnlijk snel zware gebruikers worden. Onthoud, net zoals alle alcoholisten begonnen als casuale drinkers, zo beginnen alle gebruikers als casuale gebruikers. De gebruiker die vroeger een zware gebruiker was en denkt dat ze niet kunnen stoppen. Deze gebruikers zijn de trieste van allemaal en vallen in verschillende categorieën, die elk afzonderlijk commentaar vereisen.

De Een-keer-per-dag Gebruiker Als ze genieten van hun recht op een orgasme, waarom gebruiken ze dan maar één keer per dag internetporno? Als ze het kunnen nemen of laten, waarom doen ze dan überhaupt de moeite? Onthoud, de 'gewoonte' is in werkelijkheid je hoofd tegen een muur slaan om het ontspannend te vinden wanneer je stopt. De een-keer-per-dag-gebruiker verlicht hun ontwenningsverschijnselen minder dan een uur per dag. Hoewel ze zich er niet van bewust zijn, brengen ze de rest van hun dag door met hun hoofd tegen deze muur te slaan, en dat doen ze voor het grootste deel van hun leven. Ze gebruiken één keer per dag omdat ze het risico niet kunnen lopen betrapt te worden of hun neurologische gezondheid te schaden. Het is makkelijk om de zware gebruiker ervan te overtuigen dat ze er niet van genieten, maar aanzienlijk moeilijker om een casuale gebruiker te overtuigen. Iedereen die heeft geprobeerd te minderen, weet dat het de ergste marteling is, en bijna gegarandeerd je voor de rest van je leven verslaafd houdt.

De afgewezen Gebruiker Ze eisen het recht op een dagelijks orgasme, maar hun sekspartner is niet altijd bereid om aan dat verzoek te voldoen. In eerste instantie gebruiken ze internetporno om dit gemis op te vullen, maar zodra ze de spannende 'waterglijbaan' nemen, zitten ze vast in een cyclus van nieuwigheid, schokken, supernormale beelden, enz. Eigenlijk zijn ze blij met de afwijzing van hun partner, omdat het hen een excuus biedt. Als internetporno je zoveel geeft, waarom zou je dan überhaupt een partner hebben? Laat ze in plaats daarvan vrij. Ze genieten niet eens van sessies wanneer ze hun partner in gedachten moeten 'meedragen'. Op een gegeven moment hopen ze dat hun partner hen een excuus geeft om de duistere valleien van het internet te verkennen.

De Porno-dieet Gebruiker Ook wel bekend als: "Ik kan stoppen wanneer ik wil. Ik heb het duizenden keren gedaan!" Als ze denken dat diëten hen helpt in de stemming te komen om partners op te pikken, waarom zitten ze dan überhaupt op een dieet van één keer in de vier dagen? Niemand kan de toekomst voorspellen, en wat als het toeval van een ontmoeting zich voordeed een uur na je geplande sessie? Bovendien, als af en toe 'de leidingen schoonmaken' goed is om spanning te verlichten, waarom zou je dan niet elke dag ontluchten? Het is bewezen dat masturbatie niet nodig is om de geslachtsorganen gezond te houden en internetporno is helemaal niet nodig. Zelfs als dat het geval is, zal geen enkele pick-up-goeroe die heeft gelezen over de neurologische schade ooit aanraden om superstimulerende porno te kijken. De waarheid is dat de porno-dieet gebruiker nog steeds verslaafd is. Hoewel ze van de fysieke verslaving af zijn, blijven ze zitten met het primaire probleem van hersenspoeling. Ze hopen elke keer dat ze voorgoed stoppen, maar vallen al snel weer voor dezelfde val.

De meeste gebruikers benijden deze stoppers-en-starters eigenlijk en denken hoe 'gelukkig' de diëter is dat hij zijn gebruik kan beheersen. Maar ze zien over het hoofd dat de diëter zijn gebruik niet beheerst — wanneer ze gebruiken, wensen ze dat ze het niet deden. Ze gaan door de moeite van stoppen, beginnen zich dan beroofd te voelen en vallen weer voor de val, waarna ze wensen dat ze dat niet hadden gedaan. Ze krijgen het slechtste van beide werelden. Voor de dietgebruiker is dit de werkelijkheid: — ze verlangen nog steeds naar porno terwijl ze wensen dat ze dat niet deden. Pas wanneer ze zich onthouden, wordt porno waardevol. Het 'verboden-vrucht'-syndroom is een van de verschrikkelijke dilemma's voor gebruikers. Ze kunnen nooit winnen, want ze zijn verdrietig om een mythe, een illusie. Er is maar één manier waarop ze kunnen winnen, en dat is stoppen met verdrietig zijn door te stoppen met porno!

De "Ik kijk alleen naar simpele/onschuldige/zelfgemaakte porno" gebruiker. Iedereen begint hiermee, maar het is opvallend hoe snel de gemiddelde schokwaarde van de video's lijkt toe te nemen. Voordat je het weet, voel je je ontevreden (tolerantie). De nieuwigheid ontbreekt bij statische porno, dus geven we toe aan de verleiding en glijden we af naar wrok en schuldgevoel. Het slechtste wat je kunt doen is de foto's van je partner gebruiken (met toestemming natuurlijk) om te masturberen. Waarom? Omdat je in dat proces je brein opnieuw bedraad voor de dopamineflitsen die worden veroorzaakt door het zoeken en verlangen naar variatie. Chemisch gezien is het effect op het brein te vergelijken met het opbouwen van DeltaFosB, waardoor je problemen zult ondervinden wanneer je daadwerkelijk samen bent met je partner.

Een andere valkuil in deze categorie is 'amateur' en 'huisgemaakte' porno. De meeste zijn nep, en dat weet je ook, plus je stopt niet bij de eerste die je ziet, je blijft zoeken. Onthoud, het gaat je brein niet alleen om het orgasme, maar ook om de nieuwigheid van de jacht die de ervaring spannend maakt. De inhoud van de porno is niet het probleem — of het nu amateur of professioneel is — het zijn de dopamineflitsen in je brein die leiden tot tolerantie en verzadiging. Porno verstoort de normale werking van het brein, en masturbatie verstoort de spier-brein respons; orgasme overspoelt het brein met opioïden en maakt de weg vrij voor een volgend keer.

De "Ik ben gestopt, maar werp af en toe een blik" gebruiker Op een bepaalde manier zijn gebruikers die af en toe 'pieken' het meest zielig van allemaal. Of ze gaan hun leven door met het gevoel dat ze iets missen, of de occasionele blik wordt er één te veel, waardoor ze weer langzaam afglijden naar hun oude gewoonte en uiteindelijk weer zware gebruikers worden. Ze zijn opnieuw in dezelfde val getrapt als in het begin.

Er zijn nog twee andere categorieën van **gelegenheidsgebruikers**. **De eerste is het type dat masturbeert op beelden of video's van de nieuwste celebrity-sekstapes** die in het nieuws komen, of iets wat ze 'per ongeluk' zagen op school of werk. Deze mensen zijn eigenlijk gewoon niet-gebruikers, maar ze hebben het gevoel dat ze iets missen. Ze willen deel uitmaken van de actie, net zoals de meesten van ons begonnen zijn. Let de volgende keer maar op, na een tijdje doet de celebrity uit je fantasie het niet meer voor je. Hoe meer 'onbereikbaar' het doel van je fantasie is, hoe frustrerender het uitblijven van het orgasme wordt.

De tweede categorie krijgt de laatste tijd meer aandacht, het best beschreven aan de hand van een geval dat online werd gedeeld. Een professionele vrouw had jarenlang internetpornografie gelezen en gebruikte het nooit meer of minder dan één keer per nacht. Ze was een zeer wilskrachtige vrouw. De meeste gebruikers zouden zich afvragen waarom ze überhaupt wilde stoppen – en zouden snel opmerken dat er geen risico was op PIED (porn-induced erectile dysfunction) of PE (premature ejaculation) in haar geval (niet waar). Ze gebruikte niet eens statische beelden, de verhalen waren veel milder dan het materiaal dat ze dagelijks gebruikten.

Men maakt de fout te denken dat gelegenheidsgebruikers gelukkiger en meer in controle zijn. Ze zijn misschien meer in controle, maar ze zijn zeker niet gelukkig. In het geval van de vrouw was ze niet tevreden met haar partner, noch met echte seks, en was ze zeer prikkelbaar in haar dagelijkse leven. Haar naasten konden niet begrijpen wat haar dwarszat. Zelfs als ze zichzelf overtuigde dat ze niet bang hoefde te zijn voor haar gebruik door het te rationaliseren, vond ze het nog steeds moeilijk om te genieten van echte relaties, die onvermijdelijk ups en downs kennen. Het beloningscentrum van haar brein kon niet meer normaal reageren op de dagelijkse stress omdat het constant overstroomd werd met dopamine. De daaropvolgende downregulatie van de receptoren in haar brein maakte haar melancholisch in de meeste situaties.

Alle genot dat je uit porno haalt, is het verlichten van de drang die ervoor al aanwezig was, of dat nu een bijna onmerkbare fysieke drang is of de mentale kwelling van het niet mogen krabben aan de jeuk. Internetporno is zelf vergif, en daarom lijkt het alleen maar alsof je ervan geniet na periodes van onthouding. Net als honger of dorst, hoe langer je het verdragen hebt, hoe groter het 'genot' wanneer je het eindelijk verlicht. De fout maken door te denken dat porno slechts een gewoonte is, leidt tot het denken: "Als ik het op een bepaald niveau kan houden of alleen op speciale gelegenheden, zal mijn brein en lichaam het accepteren. Dan kan ik het op dat niveau houden of verder verminderen als ik dat wil."

Zorg ervoor dat het duidelijk is in je hoofd: de 'gewoonte' bestaat niet. Porno is verslaving aan drugs, waarbij de natuurlijke neiging is om afkickverschijnselen te verlichten, niet om ze te verdragen. Om het op het niveau te houden waar je nu bent, zou je de rest van je leven enorme hoeveelheden discipline en wilskracht moeten uitoefenen. Terwijl het beloningscentrum in je brein tolerant wordt voor dopamine en opioïden, wil het steeds meer, niet minder.

Terwijl porno je zenuwstelsel, moed, zelfvertrouwen en impulscontrole geleidelijk vernietigt, wordt je steeds minder in staat om de verleiding te weerstaan en de tijd tussen elke sessie te verkorten. Daarom kunnen we het in het begin nemen of laten. Als we iets opmerken dat mentaal of fysiek niet goed gaat, stoppen we gewoon. Wees niet jaloers op deze vrouw — als je maar één keer per vierentwintig uur kijkt, lijkt het het kostbaarste op aarde, waardoor porno een 'verboden vrucht' wordt. Veel jaren was deze arme vrouw het middelpunt van een innerlijk gevecht.

Hoewel ze niet in staat was om te stoppen met gebruiken, was ze bang om over te gaan op het streamen van clips. Gedurende drieëntwintig uur en tien minuten van elke dag moest ze de verleiding en het gebrek aan gevoelens jegens haar vriendje bestrijden. Het vergde enorm veel wilskracht om te doen wat ze deed, uiteindelijk bracht het haar tot tranen. Dergelijke gevallen zijn zeldzaam, maar bekijk het logisch: ofwel is er een oprecht hulpmiddel of plezier in porno, of niet. Als dat wel zo is, wie wil er dan een uur, een dag of zelfs een week wachten? Waarom zou je in de tussentijd van het hulpmiddel of plezier worden beroofd? Als er geen oprecht hulpmiddel of plezier is, waarom zou je dan überhaupt een bezoek brengen aan je online harem?

Hier is nog een geval van een man die eens in de vier dagen kijkt, waarbij hij zijn leven als volgt beschrijft:

> *" Ik ben veertig jaar oud en ik heb last van PIED (pornogerelateerde erectiestoornis) gehad bij echte vrouwen, zelfs wanneer ik porno gebruik, wat meestal het geval is. Het is al een tijdje geleden dat ik een volledige erectie heb gehad. Voordat ik overstapte naar het eenmaal-in-de-vier-dagen-pornodieet, sliep ik na mijn sessie altijd goed door de nacht. Nu word ik elke uur van de nacht wakker en het is het enige waar ik aan kan denken. Zelfs als ik slaap, droom ik over mijn favoriete clips. Op dagen na mijn geplande sessie voel ik me behoorlijk bedroefd, het dieet kost al mijn energie. Mijn partner laat me met rust omdat ik zo slechtgehumeurd ben, en als ze niet weg kan, wil ze me niet in huis hebben. Ik ga buiten joggen, maar mijn gedachten zijn geobsedeerd door porno.*
>
> *" Op de geplande dag begin ik eerder op de avond te plannen en raak ik erg geïrriteerd als er iets tegen mijn plannen ingaat. Ik trek me terug uit gesprekken en geef toe (om later spijt van te hebben) op het werk en thuis. Ik ben geen ruziemaker, maar ik wil niet dat het onderwerp of het gesprek me tegenhoudt. Ik herinner me gelegenheden waarop ik domme ruzies met mijn partner begon. Ik wacht tot tien uur en als het zover is, trillen mijn handen oncontroleerbaar. Ik begin niet meteen aan de daad — omdat er nieuwe video's zijn toegevoegd — en 'winkel rond'. Mijn gedachten vertellen me dat ik mezelf vier dagen heb uitgehongerd en dat ik een 'speciale' clip verdien die de tijd die ik heb besteed aan zoeken waard moet zijn. Uiteindelijk kies ik er één of twee, maar ik wil dat het lang duurt zodat ik 'overleef' tot de volgende vier dagen, dus neem ik meer tijd om de daad te voltooien."*

Naast zijn andere problemen heeft deze arme man geen idee dat hij zichzelf vergiftigt. Eerst lijdt hij aan het 'verboden-vrucht-syndroom' en dwingt hij vervolgens zijn hersenen om dopamine te produceren. In vergelijking hiermee zijn zijn dopamine-receptoren niet zo ernstig aangetast, maar hij smeert de porno-waterglijbanen, op zoek naar opwinding, variatie, schok en angst om de volgende vier dagen te overleven. Je denkt waarschijnlijk dat deze man een zielige dwaas is, maar dat is niet zo. Als voormalig atleet en marinier wilde hij niet verslaafd raken aan iets. Echter, na terugkeer uit de oorlog volgde hij een opleiding tot IT-technicus in een revalidatieprogramma voor veteranen.

Bij het betreden van het burgerleven was hij een goed betaalde IT-professional bij een bank en kreeg hij een laptop mee naar huis. Het was het jaar waarin beroemde sterren hun porno-video's 'lekten' op internet en er veel over werd gesproken. Hij raakte toen verslaafd en heeft de rest van zijn leven betaald en zichzelf fysiek en mentaal geruïneerd. Als hij een dier was, zou de samenleving hem al lang uit zijn lijden hebben verlost, maar we laten nog steeds mentaal en fysiek gezonde jonge tieners verslaafd raken. Je denkt misschien dat dit geval en deze notities overdreven zijn, maar dit geval — hoewel extreem — is verre van uniek. Er zijn tienduizenden soortgelijke verhalen. Kun je er zeker van zijn dat geen van zijn vrienden en kennissen hem benijdde omdat hij een eens-in-de-vier man was? Als je denkt dat dit jou niet zou kunnen overkomen, **stop dan met jezelf voor de gek te houden.**

HET GEBEURD AL.

Zoals andere verslaafden zijn pornogebruikers beruchte leugenaars, zelfs tegen zichzelf. Ze moeten wel. De meeste af en toe gebruikers geven toe veel vaker toe te geven en op veel meer gelegenheden dan ze zullen toegeven. Veel gesprekken met zogenaamde 'twee-keer-per-week' gebruikers zullen toegeven dat ze het die week meer dan drie of vier keer hebben gedaan. Lees Reddit, NoFap en reboot-forumverhalen van af en toe gebruikers, en je zult merken dat ze ofwel dagen tellen of wachten om te falen. Je hoeft niet jaloers te zijn op af en toe gebruikers, en je hoeft ook niet te gebruiken, het leven is oneindig zoeter zonder. Bekijk het volgende logboek:

"*Het begon met een eenvoudige uitdaging om mijn geslachtsdeel een dag lang niet aan te raken en het niet kunnen volbrengen. Ik denk niet meer aan masturbatie, het komt niet meer in me op. Dat is mogelijk, ik beloof het je. De rijkdommen die wachten op degenen die daartoe in staat zijn - ze zijn ongelooflijk.*"

Jongeren zijn over het algemeen moeilijker te genezen, niet omdat ze het moeilijker vinden om te stoppen, maar omdat ze niet geloven dat ze verslaafd zijn of zich in de beginfase van de valstrik bevinden. vaak lijden ze aan de waan dat ze automatisch zullen stoppen voordat de tweede fase komt.

Ouders van kinderen die een hekel hebben aan internetporno mogen niet denken dat ze veilig zitten. Alle kinderen hebben een hekel aan de duistere kanten van porno voordat ze verslaafd raken. Op een bepaald moment deed jij dat ook. Laat je ook niet misleiden door angstcampagnes, de valstrik is nog steeds hetzelfde. Kinderen weten dat internetporno een bovennormale prikkel is, maar ze weten ook dat één 'bezoek' of 'gluur' het niet zal doen. Op een gegeven moment kunnen ze beïnvloed worden door een partner, klasgenoot of collega.

Wees alsjeblieft niet laks in deze kwestie. Het falen van de samenleving om adolescenten te weerhouden van verslaving aan internetporno en andere drugs is misschien wel het meest verontrustende aspect van deze verslaving. De hersenen van adolescenten zijn aanzienlijk flexibeler, en het is noodzakelijk om hen op te voeden en te beschermen. Als je niet weet waar je moet beginnen, zijn goede bronnen onder meer het boek YourBrainOnPorn.com om jezelf te informeren over de neurowetenschap. Zelfs als je vermoedt dat je tiener al verslaafd is, biedt het boek een fundamenteel begrip om iemand te helpen ontsnappen. Anders, beveel dit boek aan!

Hoofdstuk 15

De YouTube / Twitch / Instagram Gebruiker

Deze gebruiker moet worden ingedeeld bij de casual gebruikers, maar de effecten zijn zo verraderlijk dat het een apart hoofdstuk rechtvaardigt. Het leidt tot het verlies van zelfbeheersing, bijna tot een splitsing voor een NoFap-forumgebruiker:

> *"Ik was drie weken bezig met een van mijn mislukte pogingen om te stoppen, de poging was getriggerd door de bezorgdheid van mijn vrouw over mijn onbetrouwbare erecties en gebrek aan interesse. Ik had haar verteld dat het niet aan haar lag, maar aan de druk op het werk. Ze zei: "Ik weet dat je eerder met werkdruk om bent gegaan, maar hoe zou jij je voelen als jij mij was en moest toekijken hoe iemand van wie je houdt zichzelf gestructureerd vernietigt?" Het was een argument dat ik onweerstaanbaar vond, vandaar de poging om te stoppen. Ze weet dat ik niet vreemdga, maar dit is op een bepaalde manier erger dan dat. De poging eindigde na drie weken, uitmondend in een verhitte ruzie met een oude vriend. Het drong pas jaren later tot me door dat mijn sluwe geest opzettelijk de ruzie had veroorzaakt, ik voelde me destijds terecht geërgerd maar geloof niet dat het toeval was, aangezien ik nog nooit eerder met deze specifieke vriend had geruzied, ook niet sindsdien. Het was duidelijk het kleine monster aan het werk.*
>
> *"Ondanks alles had ik mijn excuus. Ik had wanhopig behoefte aan een ontlading en het maakte niet uit hoe. Mijn vrouw was niet in de stemming, dus had ik gevoelens van 'recht', dus overtuigde ik mezelf ervan dat het wel oké zou zijn als ik mezelf 'beperkte' door pornowebsites te vermijden en deze kant van de 'rode lijn' te blijven door alleen maar naar YouTube-video's te kijken. Maar mijn vrouw werd 'toch warm' naarmate de avond vorderde en wilde vrijen, maar ik was moe en zonder mijn 'vermogen', dus verzon ik een hoofdpijn. Ik kon het niet verdragen om te denken aan de teleurstelling die dit bij mijn vrouw zou veroorzaken. Toen keerde ik geleidelijk terug naar oude gewoonten, waarbij YouTube mijn nieuwe harem-bestemming werd. Ik herinner me dat ik op dat moment behoorlijk tevreden was, en dacht dat het tenminste mijn consumptie verminderde. Uiteindelijk beschuldigde ze me ervan haar nog steeds te negeren in bed. Ik had het niet beseft, maar ze beschreef de keren dat ik een ruzie had veroorzaakt en het huis uit was gestormd. Op andere momenten, twee uur nodig had om een klein item te kopen en het faken van verstuikingen. Ik had zwakke excuses verzonnen om te ontsnappen aan het slijmen van haar, dus wanneer ik een betrouwbare online harem heb, is het nog moeilijker."*

Het ergste aan de YouTube-gebruiker is dat het de misvatting in stand houdt dat ze iets wordt onthouden. Tegelijkertijd veroorzaakt het groot verlies van zelfrespect; een anderszins eerlijk persoon kan zichzelf dwingen om hun geliefde te bedriegen. Waarschijnlijk is het jou ook al overkomen, of gebeurt het nog steeds in een of andere vorm.

Problemen met websites zoals Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (en de meeste sociale media) worden voornamelijk gedreven door opvulling/vervulling zoeken. Aangedreven door dopaminestoten die zoeken naar nieuwigheid, misleiden ze zichzelf door te geloven dat ze op een veilige site zitten. Onthoud — de kick zit in het zoeken, niet in het vinden, en het kleine monstertje kan het niet schelen waar de kick vandaan komt. Voor de gebruiker geeft de 'soft' content in hun verschillende online feeds hen een kortstondige verlichting van ontwenningsverschijnselen, waardoor ze verslaafd blijven en wachten op hun volgende sessie.

Het model in de afbeelding of video is inderdaad mooi, en als je hen nu aan je zijde had, zouden ze je zeker plezier kunnen geven, maar die afbeelding kan dat niet… Het is gewoon niet echt. Je hersenen worden misleid

zoals een stier die op een rode cape afstormt, en begrijpen achteraf niet waarom ze het deden. Men zou kunnen denken dat je alleen naar die afbeeldingen kunt kijken zonder te masturberen. Maar onthoud dat je hersenen verslaafd zijn aan de eindeloze nieuwigheid, en het kleine monstertje kan het niet schelen waar de kick vandaan komt. Het is dezelfde val.

In de tv-serie Columbo volgt elke aflevering een vergelijkbaar thema. Een rijke, gerespecteerde zakenman denkt de perfecte moord te hebben gepleegd en voelt zich gerustgesteld wanneer de onopvallende, sjofel ogende rechercheur Columbo de zaak onderzoekt. Columbo eindigt vaak zijn ondervraging door de verdachte te laten denken dat hij vrijuit gaat. Net voordat de moordenaar zich ontspannen voelt, keert Columbo terug met een laatste vraag. Dit moment markeert het begin van de verdachte's ondergang, omdat hij beseft dat Columbo hem langzaam zal uitputten en ontmaskeren, ongeacht hoe afschuwelijk de misdaad was.

Deze episodes zijn vergelijkbaar, de spanning van niet over de rode lijn mogen gaan om de pornokick te krijgen die ze 'terecht verdienden', en je dan afvragen waar het plezier bleef na het voltooien van de daad. De angst om over de lijn te gaan. De angst om de controle te verliezen en terug naar bed te gaan, om vervolgens te worden achtervolgd door de angst dat je partner seks wilde. De 'veilige' YouTube-video's zullen je niet langer tevreden stellen door desensitisatie, gebrek aan nieuwigheid. Je zult de angst hebben voor de zekere wetenschap dat je vroeg of laat toch je favoriete online harem zult bezoeken. De uiteindelijke vernedering en schaamte volgt dan wanneer die zekerheid een feit wordt, gevolgd door de onmiddellijke terugkeer naar ketting-kijken.

OH, DE VREUGDES VAN EEN PMO'er!

Hoofdstuk 16

Een sociale gewoonte?

Gezondheid van geest en lichaam zijn de belangrijkste redenen om te willen stoppen met porno — maar dat is altijd al zo geweest. We hebben geen wetenschappelijk onderzoek of kennis in de neurowetenschap nodig om ons te vertellen dat porno verslavend is en ons leven kan verwoesten. Onze lichamen zijn de meest geavanceerde objecten op de planeet, en elke gebruiker weet vanaf de eerste sessie dat de stimulans te veel kan worden en giftig kan worden.

De enige reden waarom we ooit in aanraking komen met porno, is vanwege de overlap met onze evolutionaire programmering. Internetporno is zeer toegankelijk, gratis en 24 uur per dag beschikbaar. Porno werd ooit als onschadelijk beschouwd, maar dat was toen de beelden statisch waren en de video's een bezoek aan de lokale winkel voor een VHS-band vereisten.

Tegenwoordig wordt algemeen aangenomen — zelfs door gebruikers zelf — dat porno een supernormale stimulans is en verslavend werkt. Vroeger gaf een sterke man niet toe dat hij masturbeerde, en "rukker" was een denigrerende term. In elke kroeg, club of bar wilden de meeste mannen trots een vrouw mee naar huis nemen en echte seks hebben. Vandaag de dag is de situatie volledig omgekeerd voor de internetporno-verslaafde. De man van nu realiseert zich dat hij begint te voelen dat hij geen vrouw nodig heeft. Online vormen ze groepen, delen ervaringen, bedenken strategieën en verkennen opties. De sterke man van vandaag wil niet afhankelijk zijn van drugs. Door een sociale revolutie denken alle gebruikers serieus na over het stoppen met internetporno en masturbatie. De gebruikers van vandaag beschouwen porno als een nutteloze en schadelijke activiteit.

De meest opvallende trend die op forums wordt opgemerkt, is de toenemende nadruk op de asociale aspecten van porno. De dagen dat een man opschepte over dagelijks seks en orgasmes krijgen, worden langzaam vervangen door het besef van slavernij aan het pornomonster.

De enige reden waarom mensen doorgaan na voorlichting is omdat ze niet zijn gestopt of te bang zijn om het te proberen. Er is een breed scala aan interesse in het onderwerp, sommige mensen onthouden zich van porno, masturbatie en orgasme — met of zonder partners. Praktijken die de tantrische en voortplantingsdelen van seks scheiden, zoals zaadbehoud (Semen Retention) en Karezza, worden massaal besproken en overgenomen. Veel van de eerder genoemde mislukkingen zijn in werkelijkheid "vooruitvallen", wat enigszins ten goede komt aan de mensen die ze beoefenen. Zodra je het pad van geen-PMO (porno, masturbatie, orgasme) inslaat, zul je de beste aanpak vinden die bij jouw leven past; het wordt aangemoedigd om je eigen plan te bedenken over orgasmes na het begrijpen en beoefenen van seksuele scheiding. Welke route je ook kiest, je zult waarde zien in het beperken van het aantal keren dat je je hersenen met chemische stoffen overspoelt door middel van orgasmes. Je zult porno, seks en orgasmes nooit meer zien als een genot of kruk voor je emotionele zelf.

Verschillende populaire online gemeenschappen, opgericht door niet-gebruikers, zijn toegewijd aan het stoppen met niet alleen porno, maar ook masturbatie. Deze sites zijn uiteindelijk gunstig voor degenen die willen ontsnappen, maar de meeste adviezen wijzen erop dat ze het met wilskracht moeten proberen. Het gevolg van een obsessie met onthoudingsstrepen en andere maatregelen is zelfmedelijden en gebrek aan vreugde. Veel van de hersenspoeling blijft voortbestaan. Uiteindelijk stort iemand in en vindt er een domino-effect plaats, waarbij andere gebruikers ontdekken dat zij niet de enigen zijn. Hun inspanningen zijn echter niet tevergeefs, ze vallen vooruit, zij het met veel zelfkwelling terwijl ze hun browsers sluiten maar niet het verlangen en de behoefte. EasyPeasy werkt omgekeerd, door eerst de behoefte en het verlangen uit te schakelen, voordat de browser wordt afgesloten. Elke dag verlaten meer en meer gebruikers het zinkende schip en degenen die achterblijven, worden bang dat ze de laatste zullen zijn.

LAAT HET JOU NIET OVERKOMEN!

Hoofdstuk 17

Timing

Afgezien van het voor de hand liggende punt dat het je geen goed doet en dat dit het juiste moment is om te stoppen, is timing belangrijk. De maatschappij behandelt internetporno luchtig, alsof het een onschadelijke gewoonte is die je gezondheid niet schaadt. Dit is onjuist. Het is een drugsverslaving, een ziekte en een verwoester van relaties in de samenleving. Het ergste dat de meeste gebruikers kan overkomen, is verslaafd raken aan deze verschrikkelijke verslaving. Als ze verslaafd blijven, gebeuren er verschrikkelijke dingen. Timing is daarom belangrijk om jezelf het recht op een goede genezing te geven.

Identificeer eerst de tijden of gelegenheden waarop porno voor jou belangrijk lijkt. Als je een zakenman bent die het gebruikt voor de illusie van stressverlichting, kies dan een relatief rustige periode of een vakantie. Als je vooral porno kijkt tijdens saaie of ontspannende momenten, geldt het tegenovergestelde. Hoe dan ook, neem je poging serieus en maak het de belangrijkste zaak in je leven.

Kijk vooruit voor een periode van drie weken en probeer gebeurtenissen te voorzien die tot falen kunnen leiden. Gelegenheden zoals conferentiereizen of wanneer je partner niet thuis is, hoeven je niet te ontmoedigen, mits je ze van tevoren anticipeert en niet het gevoel hebt dat je iets wordt ontnomen. Probeer in de tussentijd niet te minderen, want dit zal alleen de illusie creëren dat onthouding prettig is. In feite helpt het om zoveel mogelijk pornosesies te houden. Als je je laatste sessie hebt moet je het volgende doen: wees je bewust hoe teleurstellend dit kijken is doordat je al zo verzadigd bent, bewust van de niet vervulde verwachtingen, lichamelijke pijn, ontwenningsverschijnselen, prikkelbaarheid en somberheid. Denk aan hoe geweldig het zal zijn wanneer je jezelf toestaat ermee te stoppen.

WAT JE OOK DOET, VAL NIET IN DE VALKUIL OM ALLEEN TE ZEGGEN, "NU NIET, LATER" EN HET UIT JE GEDACHTEN TE ZETTEN. WERK NU JE TIJDSPLANNING UIT EN KIJK ERNAAR UIT.

Onthoud, *je geeft niets op.* Integendeel, je staat op het punt om geweldige positieve resultaten te behalen.

Jarenlang beschouwde de medische wereld porno als onschadelijk zonder het verschil te kennen tussen de tamme statische porno van vroeger en de nieuwste virtual reality-streamingervaring. Het probleem is dat hoewel elke gebruiker internetporno puur consumeert om de dopamine-craving die het veroorzaakt te verlichten, het niet de verslaving aan de chemische stof is die de gebruiker verslaafd maakt. Nee het is de zelfhersenspoeling als gevolg van verslaving.

Een intelligent persoon kan in een oplichterstruc trappen, maar alleen een dwaas zou blijven vallen voor de truc zodra hij het doorheeft. Gelukkig zijn de meeste gebruikers geen dwazen, ze denken alleen dat ze dat zijn. Elke gebruiker heeft zijn eigen persoonlijke hersenspoeling. Daarom lijkt er zo'n divers scala aan verslaafde typen te zijn, wat de mysteries alleen maar verder vergroot.

Hoewel het oorspronkelijke boek is geschreven voor het te stoppen met nicotine (een van de snelst en meest verslavende drugs die de mens kent), was het aangenaam verrassend om te realiseren dat de filosofie die in het oorspronkelijke boek werd gepropageerd nog steeds geldig is toegepast op porno. De verzamelde kennis en uitdaging die Carr en ik aangaan, is hoe we die kennis kunnen overbrengen op elke individuele gebruiker. Het feit dat ik weet dat elke gebruiker niet alleen gemakkelijk kan stoppen, maar zelfs kan genieten van het proces, is niet alleen nutteloos, maar ook uiterst frustrerend, tenzij de gebruiker zich daarvan bewust wordt. In zijn oorspronkelijke boek legt Allen Carr zijn controversiële advies uit:

"Veel mensen hebben tegen me gezegd: 'Je zegt: "Blijf roken tot je het boek uit hebt." Dit zorgt ervoor dat de roker er lang over doet om het boek te lezen of het gewoon niet afmaakt. Punt. Daarom zou je die instructie moeten veranderen.' Dit klinkt logisch, maar ik weet dat als de instructie zou zijn: 'Stop onmiddellijk', sommige

rokers niet eens zouden beginnen met het lezen van het boek. In de beginperiode kwam een roker naar mij toe. Hij zei: 'Ik vind het echt vervelend dat ik jouw hulp moet zoeken, ik weet dat ik een sterke wil heb. In alle andere aspecten van mijn leven heb ik controle. Waarom stoppen al die andere rokers met hun eigen wilskracht, en moet ik bij jou aankloppen?' Hij vervolgde: 'Ik denk dat ik het zelf zou kunnen doen, als ik mocht roken terwijl ik het doe.' "

De maatschappelijke overtuiging dicteert dat stoppen met roken ongelooflijk moeilijk is, dus wat heeft een roker nodig als iets moeilijk is? Ons kleine vriendje, onze kruk. Ontsnappen aan roken lijkt een dubbele klap: niet alleen is er een moeilijke taak te verrichten — die al moeilijk genoeg is — maar de kruk waar we normaal op vertrouwen in zulke situaties is niet beschikbaar. Misschien is het ware schoonheid van deze methode dat je niet hoeft te 'stoppen' terwijl je het proces doormaakt. In plaats daarvan worden alle angsten en twijfels aanvankelijk weggenomen, zodat je, zodra je de laatste sessie afrondt, al van je vrijheid geniet.

Daarom zal dit hackboek dezelfde instructies behouden. Hoe vaak ook wordt gezegd dat het gemakkelijk en plezierig zal zijn, er zal een grote meerderheid zijn die het niet kan accepteren vanwege persoonlijke hersenspoeling over hoe moeilijk stoppen is.

Timing is het enige hoofdstuk waarbij ik serieus vraagtekens zet bij Allen's oorspronkelijke advies. Bovenal, als triggers werkstress zijn, kies dan een vakantie om een poging te wagen, en vice versa. Dit is niet de gemakkelijkste manier; kies in plaats daarvan wat jij beschouwt als de moeilijkste tijd. Of dat nu stress is, sociale verplichtingen, concentratie of verveling. Zodra je hebt bewezen dat je geniet van het leven in de slechtste situaties, wordt elke andere situatie plezierig. Maar als dat het advies was direct te stoppen, zou je dan überhaupt een poging wagen?

Hier is een analogie. Mijn zus en ik zijn van plan samen te zwemmen. We komen tegelijkertijd bij het zwembad aan, maar zwemmen zelden samen. De reden is dat zij één teen onderdompelt en pas een half uur later daadwerkelijk zwemt. Dat is langzame marteling. Ik weet van tevoren dat ik op een gegeven moment, hoe koud het water ook is, er toch doorheen moet. Dus ik heb geleerd het op de gemakkelijke manier te doen: direct erin duiken. Stel je nu voor dat ik in de positie was om van haar te eisen dat als zij niet meteen zou duiken, ze helemaal niet mocht zwemmen. Als dat het geval was, zou ze helemaal niet zwemmen. Begrijp je het probleem?

Uit feedback blijkt dat veel gebruikers het oorspronkelijke timing-advies hebben gebruikt om uit te stellen wat zij denken dat de 'vreselijke dag' zal zijn. Mijn volgende gedachte was om een soortgelijke techniek te gebruiken als in het hoofdstuk over de 'voordelen van porno', iets als — "Timing is heel belangrijk en in het volgende hoofdstuk krijg je advies over het beste moment om de poging te wagen." en op de volgende pagina staat dan alleen een groot "NU!" Dat is in feite het beste advies, maar zou je het opvolgen? Misschien is het subtielste aspect van de val dat wanneer we echte stress in ons leven hebben, het niet het juiste moment is om te stoppen, maar op momenten zonder stress hebben we geen behoefte om de marteling te beëindigen. Stel jezelf de volgende vragen:

1. Toen je voor het eerst met porno begon, heb je toen echt besloten dat je er voor de rest van je leven van afhankelijk zou blijven zonder ooit te kunnen stoppen? ***Natuurlijk niet!***
2. Ga je de rest van je leven doorgaan zonder ooit te kunnen stoppen? ***Natuurlijk niet!***

Dus wanneer stop je? Morgen? Volgend jaar? Het jaar daarna? Is dat niet wat je jezelf al hebt gevraagd sinds je je voor het eerst realiseerde dat je verslaafd was? Hoop je dat je op een ochtend wakker wordt en gewoon geen behoefte meer hebt om te kijken? Stop met jezelf voor de gek te houden, bij elke verslaving raak je steeds meer verslaafd, niet minder. Ga je wachten tot je daadwerkelijk voelt dat uit bed komen moeilijker is dan alleen masturberen? Dat zou nogal zinloos zijn.

De echte valkuil is de overtuiging dat nu niet het juiste moment is — het zal altijd morgen gemakkelijker zijn. We geloven dat we stressvolle levens leiden, maar in werkelijkheid doen we dat niet. De meeste echte stress is uit ons leven verwijderd. Als je je huis verlaat, leef je niet in angst om aangevallen te worden door wilde dieren, de meesten vragen zich niet af waar hun volgende maaltijd vandaan komt, of of ze vannacht een dak boven hun hoofd hebben. Denk aan het leven van een wild dier: elke keer dat een konijn uit zijn hol komt, staat het zijn hele leven lang voor een Vietnam-achtige situatie. Maar het konijn kan het aan, het heeft adrenaline en andere hormonen, en wij ook. De waarheid is dat de meest stressvolle periodes in het leven van een wezen de vroege kindertijd en adolescentie zijn. Maar drie miljard jaar natuurlijke selectie heeft ons uitgerust om met stress om te gaan, en veel mensen die opgroeien met een moeilijke jeugd leiden een normaal leven.

Het is een cliché om te zeggen: "Gezondheid is je grootste rijkdom", maar het is absoluut waar. Wanneer je je fysiek en mentaal sterk voelt, kun je van de hoogtepunten genieten en de dieptepunten aan. Veel mensen verwarren verantwoordelijkheid met stress; verantwoordelijkheid wordt pas stressvol als we ons niet sterk genoeg

voelen om het aan te kunnen. Wat de meeste mensen vernietigt, is niet stress, werk of ouderdom, maar de illusoire, leugenachtige krukken waar ze op leunen.

Bekijk het zo: je hebt al besloten dat je niet de rest van je leven in de val blijft zitten. Op een bepaald moment — of je het nu gemakkelijk of moeilijk vindt — zul je door het proces van bevrijding moeten gaan. Porno is geen gewoonte of plezier, het is een drugsverslaving en een ziekte. We hebben vastgesteld dat het morgen niet makkelijker wordt, maar juist steeds erger. Het moment om ervan af te komen is nu — of zo snel mogelijk. Denk er eens aan hoe snel elke week van ons leven voorbijgaat. Dat is alles wat het kost. Stel je voor hoe fijn het zal zijn om de rest van je leven te genieten zonder steeds groter wordende schaduwen die boven je hangen. Als je alle instructies opvolgt, hoef je niet eens vijf dagen of drie weken te wachten. Je zult niet alleen merken dat het gemakkelijk is om te stoppen, je zult er zelfs van genieten!

Hoofdstuk 18

Ga ik het plezier missen?

Nee! Zodra het kleine pornomonster dood is, je lichaam stopt met het verlangen naar dopamine, en de "waterglijbanen" in je brein snel beginnen te vervagen door gebrek aan stimulatie, zal elke resterende hersenspoeling verdwijnen. Je zult niet alleen fysiek en mentaal beter in staat zijn om de stress en druk van het leven aan te kunnen, maar je zult ook meer van de goede momenten genieten.

Er is maar één gevaar: de invloed van mensen die seks nog steeds als hun ondersteuning en genot gebruiken. Het gezegde "het gras is altijd groener aan de overkant" is heel herkenbaar in veel aspecten van ons leven. Maar waarom, als het om porno gaat — met zulke enorme nadelen vergeleken met de illusoire 'voordelen' — neigt de ex-gebruiker ernaar om jaloers te zijn op degenen die seks en porno als een kruk gebruiken?

Met alle hersenspoeling vanaf onze jeugd is het begrijpelijk dat we in de val zijn gelopen. Maar waarom lopen we, nadat we ons realiseren wat een zinloze bezigheid porno is en erin geslaagd zijn om de gewoonte af te leren, toch weer terug in dezelfde val? Het is de invloed van maatschappelijke hersenspoeling die porno met seks verwart en het als normaal presenteert. De ex-gebruiker voelt een steek van verlangen! Het gevoel van onzekerheid of leegte, vooral als ze single zijn (wat trouwens geen misdaad is), veroorzaakt angst en drijft hen om weer de glijbaan af te gaan.

Dit is inderdaad een merkwaardige tegenstrijdigheid, vooral als je bedenkt dat niet alleen elke niet-gebruiker in de wereld blij is om geen gebruiker te zijn, maar dat zelfs elke gebruiker, ondanks hun verknipte, verslaafde, gehersenspoelde geest die denkt te genieten of te ontspannen, wenst dat ze nooit verslaafd waren geraakt. Dus, waarom zijn sommige ex-gebruikers dan jaloers?

"Ik wil gewoon één keer kijken!" Onthoud, 'één keer kijken' bestaat niet echt. Stop met het zien van die ene geïsoleerde gelegenheid en begin het te bekijken vanuit het perspectief van de pornogebruiker. Misschien ben je jaloers op hen, maar zij keuren hun eigen gedrag niet goed en zijn jaloers op jou. Als je op de een of andere manier klinisch naar een andere gebruiker zou kunnen kijken, zou dat je het beste kunnen helpen om eruit te komen. Let op hoe snel ze meerdere tabbladen en browservensters openen, hoe ze vooruitspoelen naar de 'belangrijke' delen, hoe ze snel verveeld raken en verschillende genres doorlopen die zorgen voor nieuwigheid, schok, angst, enzovoort. Vooral opvallend is dat het allemaal automatisch lijkt te gaan. Onthoud — ze genieten er niet van, maar ze kunnen uberhaupt niet meer genieten zonder dit middel. De volgende ochtend worden ze wakker met een verzwakte wil, verloren energie en wazige ogen, en zullen ze zichzelf moeten blijven verstikken bij de eerste tekenen van stress en spanning. Ze staan voor een leven vol vuiligheid, slechte mentale gezondheid en aangetaste zelfvertrouwen — een leven waarin ze zichzelf vernietigen met zwarte schaduwen in hun achterhoofd. En waarvoor? De illusie dat je krijgt wat je 'verdient' en verdomd plezier?

De tweede reden waarom sommige ex-gebruikers verlangen voelen, is omdat ze zich tekortgedaan voelen. De pornogebruiker doet iets — zoals zelfbevrediging — en de niet-gebruiker doet dat niet, waardoor ze zich tekortgedaan voelen en een soort van FOMO hebben. Wees duidelijk in je hoofd: het is niet de niet-gebruiker die wordt tekortgedaan, maar de arme verslaafde die wordt beroofd van:

- Gezondheid
- Energie
- Zelfvertrouwen
- Innerlijke rust
- Moed

- Gemoedsrust
- Vrijheid
- Zelfrespect

Stop met jaloers zijn op pornogebruikers en begin ze te zien als de ellendige, zielige wezens die ze werkelijk zijn. Misschien zeg je “ik was ooit een van de ergste”. Daarom lees je dit boek, en niet degenen die het niet aankunnen en zichzelf blijven voor de gek houden.

Je zou niet jaloers zijn op een heroïneverslaafde, en net als bij elke andere drugsverslaving, zal jouw situatie niet beter worden. Elk jaar zal het exponentieel erger worden — als je er vandaag niet van geniet om een gebruiker te zijn, zul je er morgen nog minder van genieten. Wees niet jaloers op andere gebruikers, heb medelijden met ze. Geloof me: *Ze hebben je medelijden nodig!*

Hoofdstuk 19

Porno als je alterego?

Misschien zeg je: “ik kan pornogebruik gescheiden houden van mijn seksleven”.

Dit misverstand wordt vooral verspreid door mensen die proberen te stoppen op basis van wilskracht. Ze voeren mentale gymnastiek uit en beginnen aan een Jekyll-en-Hyde-act: “Pornografie is voor mijn alter ego en echte romantiek is voor mijn relatiekant.” Niets is minder waar — de “pornoglijbanen”, DeltaFosB en neurologische veranderingen zullen de echte romantiek overnemen, waardoor die minder aantrekkelijk wordt. Mr. Hyde zal Dr. Jekyll’s instructies zeker overrulen.

Als je internetporno gebruikt, train je jezelf voor de rol van voyeur of raak je eraan gewend om meteen iets opwindenders te zoeken zodra je dopaminepeil daalt. Of je zoekt voortdurend naar de perfecte scène voor maximaal effect. Daarnaast masturbeer je misschien in een ineengekrompen houding of kijk je ’s avonds in bed op je smartphone, waardoor je uiteindelijk die signalen aantrekkelijker vindt dan echte prikkels. Seks gaat tegen bijna elk aspect van de online harem in, dus heeft het geen schijn van kans in vergelijking. De herinneringen die je op jonge leeftijd creëert, zijn krachtig en langdurig, dus het afbreken van die pornografische glijbanen en het herschikken of aanleggen van nieuwe paden duurt langer. Dat wil echter niet zeggen dat het moeilijker is.

Elke keer dat je op de ‘pornoglijbaan’ stapt, smeer je hem in en houd je de zenuwen fris en klaar om te vuren. Wanneer je naast een fastfoodrestaurant parkeert, komt de geur van de frituur je neus binnen en is de verkoop al gedaan. Op dezelfde manier staan de pornoglijbanen in je brein klaar om je mee te zuigen, en ze zijn 24 uur per dag geopend. Elk signaal of elke trigger laat je beloningscircuit oplichten met de belofte van seks — maar het is geen seks. Toch versterken zenuwcellen deze associaties met seksuele opwinding door nieuwe takken te laten groeien om de verbindingen te versterken. Hoe meer je pornografie gebruikt, hoe sterker de zenuwverbindingen worden. Het eindresultaat is dat je na geleidelijke desensitisatie wel een voyeur moet zijn, dat je steeds extremere en nieuwe materialen nodig hebt, dat je porno nodig hebt om te kunnen slapen, of dat je de perfecte climax moet vinden om de klus te klaren.

Net als bij elke andere stof of gedragsmatige drug bouwt het lichaam een tolerantie op en stopt de drug met het volledig verlichten van de ontwenningsverschijnselen. Zodra de pornogebruiker een sessie afsluit, wil hij snel weer een nieuwe, omdat de voortdurende honger onbevredigd blijft. De natuurlijke neiging is om te escaleren, om die dopaminerush te krijgen. Echter, de meeste gebruikers worden hiervan weerhouden om een of beide van de volgende redenen:

Geld: Ze kunnen zich geen abonnement op betaalde pornosites veroorloven. Gezondheid: Er is maar zoveel dat het lichaam aankan, of het nu gaat om dopaminepieken of orgasmes. Bovendien zorgen orgasmes ervoor dat er chemische stoffen vrijkomen die het dopamineniveau verlagen. Dat moet, zo werkt het lichaam nu eenmaal.

Zodra het “kleine monster” je lichaam verlaat, stopt het vreselijke gevoel van onzekerheid. Je zelfvertrouwen keert terug, samen met een geweldig gevoel van zelfrespect, waardoor je de kracht hebt om de controle over je leven terug te nemen en dit als springplank kunt gebruiken om andere problemen aan te pakken. Dit is een van de vele grote voordelen van het loskomen van welke verslaving dan ook.

Lust naar porno als alterego beschouwen is een van de vele trucjes die het “kleine monster” met je geest speelt. Deze trucs maken het moeilijker om te stoppen. Je ervaart de onmogelijke bevrediging ende voortdurende honger. Hierdoor zoeken veel gebruikers hun toevlucht tot meer of andere middelen zoals sigaretten, veel drinken of zelfs hardere drugs om de leegte te vullen.

Mensen beoordelen zichzelf en anderen constant. Samen met je partner naar porno kijken is onbevredigend, omdat je elkaar steeds vergelijkt met het verhaal dat je ziet. Wil je Brad Pitt in je slaapkamer, zelfs als hij

alleen maar op een poster staat? Geen enkele persoon kan concurreren met een harem waarin elke 'ervaring' geacteerd, gescript en geregisseerd is door professionals, en die 24 uur per dag direct beschikbaar is.

Hoofdstuk 20

Vermijd Valse Beweegredenen

Veel mensen die de wilskrachtmethode gebruiken, proberen hun motivatie te verhogen door het creëren van valse beweegredenen. Een typisch voorbeeld is jezelf belonen met cadeaus als je een maand geen porno kijkt. Dit lijkt logisch en verstandig, maar is eigenlijk een valkuil. Elke zelfrespecterende persoon zou liever dagelijks porno blijven kijken dan zichzelf te belonen met een eigen cadeau. Dit zorgt voor twijfel, omdat je niet alleen dertig dagen moet volhouden, maar ook onzeker bent of je die dagen zonder porno wel leuk gaat vinden. Het enige genot of hulpmiddel is weggenomen! Dit vergroot alleen maar het gevoel van opoffering, wat nu nog kostbaarder lijkt.

Andere voorbeelden zijn:

- "Ik stop zodat ik een sociaal leven en meer echte seks krijg."
- "Ik stop zodat een magische energie me zal helpen mijn concurrenten te verslaan en de partner te krijgen die ik wil."
- "Ik stop zodat ik mijn energie niet meer verspilt aan porno en mezelf een honger naar het echte leven kan aanleren."

Deze gedachten kunnen waar zijn en effectief lijken, en misschien krijg je wat je wilt, maar denk er even over na. Als je krijgt wat je wilde, voel je je beroofd zodra het nieuwe eraf is. En als je het niet krijgt, word je ellendig. Hoe dan ook, vroeg of laat val je weer in dezelfde valkuil.

Het koppelen van stoppen aan een valse stimulans vergroot alleen maar de twijfel. Als je je doel niet bereikt (of zelfs als je dat wel doet), begin je te twijfelen: "Maakt stoppen mijn leven echt beter? Als ik stop en niet krijg wat ik wil, heb ik de methode dan verkeerd toegepast?" Zulke gedachten vergroten het gevoel van opoffering en veroorzaken daardoor juist verlangens.

Een ander typisch voorbeeld zijn online of forum-pacten. Deze hebben als voordeel dat ze de verleiding tijdelijk wegnemen, maar falen meestal om de volgende redenen:

1. De stimulans is vals. Waarom zou je stoppen alleen omdat anderen dat doen? Dit creëert alleen extra druk en versterkt het gevoel van opoffering. Het is prima als iedereen oprecht op hetzelfde moment wil stoppen, maar je kunt ze niet dwingen, ook al willen ze dat in het geheim wel. Totdat ze er klaar voor zijn, creëert een pact extra druk, wat hun verlangen om te kijken alleen maar vergroot. Dit verandert ze in geheime kijkers, wat hun afhankelijkheidsgevoel versterkt.

2. Afhankelijkheid van anderen bij de wilskrachtmethode zorgt voor het gevoel dat je een soort boetedoening ondergaat, terwijl je wacht tot de drang verdwijnt. Als iemand toegeeft, voelt dat als falen. Vaak geeft minstens één deelnemer het op, wat de anderen het excuus geeft waar ze op wachtten. Het is niet hun schuld, ze zouden het volgehouden hebben, maar 'Fred' liet hen in de steek. In werkelijkheid hebben de meesten allang vals gespeeld.

3. Het delen van de eer is het tegenovergestelde van afhankelijkheid. Er is een geweldig gevoel van prestatie als je stopt met porno, en als je het alleen doet, is de waardering van je vrienden en online kennissen een enorme opsteker in de eerste dagen. Maar als iedereen het tegelijk doet, moet de eer gedeeld worden en is de boost kleiner.

4. Een ander klassiek voorbeeld is de belofte van een goeroe. Stoppen zal je geluk brengen omdat je niet meer verwikkeld bent in het mentale touwtrekken, je brein herstelt en je impulsen beter kan beheersen. Maar vergeet niet, het zal je geen seksgod maken of de loterij laten winnen. Niemand behalve jij geeft er iets om als je stopt met porno. Je bent geen zwak persoon als je drie keer per dag porno kijkt en last hebt van PIED (porn-induced erectile dysfunction), en ook geen sterk persoon als je een verslaafde bent en niet stopt.

Stop met jezelf voor de gek te houden. Als zaken zoals een baan van tien maanden voor een jaarsalaris of de risico's van het verminderen van je vermogen om met stress om te gaan, of het hebben van een betrouwbare erectie je niet tegenhouden, dan zullen deze paar valse beweegredenen dat ook niet doen. Ze vergroten alleen maar het gevoel van opoffering. Richt je in plaats daarvan op het volgende: "Wat haal ik hier eigenlijk uit? Waarom moet ik porno kijken?" Blijf naar de andere kant van het mentale touwtrekken kijken en vraag jezelf af wat porno voor je doet. HELEMAAL NIETS. Waarom moet ik het doen? JE HOEFT HET NIET TE DOEN! JE STRAFT JEZELF ALLEEN MAAR. Het is net als Pascal's Weddenschap: je hebt bijna niets te verliezen (afnemende opwinding), kans op grote winsten (volledige en betrouwbare opwinding, mentaal welzijn en geluk) en geen kans op grote verliezen.

Waarom zou je dan niet aan je vrienden en familie laten weten dat je stopt? Wel, het maakt je een trotse ex-verslaafde, maar geen gelukkige niet-gebruiker. Het zou je partner zelfs kunnen afschrikken, omdat ze dit misschien zien als een manier om meer seks te willen, op een soort New Age-manier. Ze zouden ook kunnen vrezen dat je een seksmachine wordt. Het is moeilijk uit te leggen, tenzij ze er heel open voor staan.

Elke poging om anderen te betrekken bij het stoppen, geeft het kleine monstertje juist meer macht. Het wegduwen uit je gedachten en het volledig negeren ervan heeft als effect dat je er alleen maar meer aan denkt. Wees in plaats daarvan bewust. Zodra je de gedachten, signalen (zoals alleen thuis zijn) of afwezige gedachten opmerkt, zeg dan tegen jezelf: "Geweldig, ik ben geen slaaf van porno meer. Ik ben vrij en blij dat ik nu het verschil in seks ken!" Dit zal de zuurstof wegnemen van de gedachte en voorkomt dat het zich ontwikkelt tot drang en verlangens. In dit opzicht kan het beoefenen van mindfulness-meditatie nuttig zijn om gedachten te leren loskoppelen.

Hoofdstuk 21

Makkelijk stoppen

Dit hoofdstuk bevat instructies over de gemakkelijke manier om te stoppen met porno. Als je deze instructies volgt, zul je merken dat stoppen varieert van relatief makkelijk tot zelfs plezierig! Het enige wat je moet doen, is het volgende:

1. Neem de beslissing dat je nooit meer porno gaat kijken.
2. Treur er niet om. Wees blij! Je vraagt je waarschijnlijk af: "Waarom is de rest van het boek dan nodig? Waarom zei je dit niet meteen?" Het antwoord is dat je uiteindelijk toch zou treuren en daardoor je besluit zou herzien. Dat heb je waarschijnlijk al vaker meegemaakt.

Zoals eerder gezegd, is porno een subtiele, verraderlijke val. Het grootste probleem bij het stoppen is niet de dopamineverslaving—wat zeker een probleem is, maar niet het voornaamste—het is de hersenspoeling. Daarom is het nodig om eerst alle mythen en illusies te vernietigen. Begrijp je vijand, ken hun tactieken, en je zult ze makkelijk verslaan. Na veel periodes van diepe depressie tijdens eerdere pogingen om te stoppen, was mijn laatste poging totaal anders. Ik ging zonder problemen naar nul en vond het zelfs plezierig, zelfs tijdens de afkickfase. Sindsdien heb ik nooit meer enige drang gehad. Integendeel, het was een van de mooiste gebeurtenissen in mijn leven.

Mijn laatste poging was anders. Zoals bij veel gebruikers had ik het probleem serieus overwogen. Tot dan toe troostte ik mezelf na elke mislukking met de gedachte dat het de volgende keer makkelijker zou zijn. Het was nooit bij me opgekomen dat ik mijn hele leven zo door zou moeten gaan. Die gedachte vervulde me met afschuw, en ik begon er dieper over na te denken.

In plaats van automatisch de browser te openen, begon ik mijn gevoelens te analyseren en bevestigde wat ik al wist: ik genoot niet van porno en vond het smerig en weerzinwekkend. Ik begon te kijken naar niet-gebruikers in andere delen van de wereld of oudere mensen die nooit in aanraking waren gekomen met pornowebsites. Ik had niet-gebruikers altijd gezien als saai, onsociaal en kieskeurig. Maar toen ik ze observeerde, leken ze juist sterker en meer ontspannen. Ze konden beter omgaan met stress en leken meer te genieten van sociale gebeurtenissen dan pornodeelnemers. Ze hadden zeker meer energie en levenslust.

Ik begon te praten met ex-gebruikers. Ik dacht altijd dat zij gestopt waren om gezondheids- of religieuze redenen en in het geheim verlangden naar een terugkeer naar porno. Een paar zeiden dat ze af en toe een kleine drang voelden, maar dat die zo zeldzaam was dat het niet de moeite waard was. De meesten zeiden juist: "Verlangen? Je maakt een grap! Het leven is nog nooit zo goed geweest!" Zelfs hun mislukkingen waren leermomenten voor hen—ze veroordeelden zichzelf niet, maar accepteerden het onvoorwaardelijk, zoals een coach een fout van een sterspeler accepteert. Door met ex-gebruikers te praten, besefte ik dat de zwakte die ik in mezelf zag, iets was waar iedereen doorheen ging.

Ik zei tegen mezelf: "Veel mensen stoppen nu en leiden perfecte, gelukkige levens. Ik had het niet nodig voordat ik begon, en ik herinner me dat ik hard moest werken om aan deze smerigheid te wennen. Dus waarom zou ik het nu nog nodig hebben?" Ik genoot helemaal niet van porno, haatte het hele vieze ritueel, en wilde de rest van mijn leven niet verslaafd blijven aan deze walgelijke gewoonte. Ik zei tegen mezelf: "Of je het nu leuk vindt of niet, je hebt je laatste sessie gehad."

Op dat moment wist ik dat ik nooit meer een sessie zou hebben. Ik verwachtte niet dat het makkelijk zou zijn, integendeel. Ik dacht dat ik maanden van diepe depressie zou doormaken en de rest van mijn leven af en toe verlangens zou voelen. Maar het tegenovergestelde gebeurde: het was vanaf het begin absoluut heerlijk.

Het duurde even voordat ik begreep waarom het zo makkelijk was en waarom ik geen last had van die angstaanjagende ontwenningsverschijnselen. De reden is simpel: ze bestaan niet. Het is de twijfel en onzekerheid die die drang veroorzaken. De mooie waarheid is dat stoppen met porno makkelijk is. Het is alleen de besluiteloosheid en het verdriet dat het moeilijk maakt. Zelfs terwijl je verslaafd bent, kun je soms lange periodes zonder. Je lijdt alleen als je het wilt, maar het niet kunt hebben.

De sleutel tot makkelijk stoppen is dus om het stoppen definitief en zeker te maken. Niet hopen, maar weten dat je bent gestopt en dat het een feit is. Twijfel nooit, maar wees blij! Als je vanaf het begin zeker kunt zijn, zal het makkelijk zijn. Maar hoe kun je vanaf het begin zeker zijn? Daarom is de rest van het boek nodig. Er zijn een paar essentiële punten die je helder in je hoofd moet krijgen voordat je begint:

1. Besef dat je het kunt bereiken. Er is niets speciaals aan jou, en de enige die je kan dwingen om te kijken, ben jijzelf.
2. Er is absoluut niets om op te geven. Integendeel, je maakt enorme positieve winst. Je zult niet alleen gezonder en rijker zijn, maar je zult ook meer van de goede tijden genieten en minder ongelukkig zijn tijdens de slechte.
3. Er bestaat niet zoiets als "even een kijkje nemen". Porno is een drugsverslaving en een kettingreactie; door te klagen over een 'kleine blik' straf je jezelf alleen maar.
4. Zie porno niet als een onschuldig 'jongens-onder-elkaar'-gedrag dat je misschien schaadt, maar als een verslaving. Accepteer dat je, of je het nu leuk vindt of niet, de ziekte hebt. Het verdwijnt niet door je hoofd in het zand te steken.
5. Scheid de verslaving—de neurologische verslaving—van de mindset van een gebruiker of niet-gebruiker. Iedere gebruiker zou, als ze de kans kregen om terug te keren naar de tijd voordat ze verslaafd raakten, die kans grijpen. Jij hebt die kans vandaag!

Zodra je de definitieve beslissing neemt dat je je laatste bezoek hebt gehad, ben je al een niet-gebruiker. Een gebruiker is iemand die zichzelf vernietigt met porno, een niet-gebruiker is iemand die dat niet doet. Zodra je die definitieve beslissing hebt genomen, heb je je doel bereikt. Wees blij en wacht niet af tot de verslaving verdwijnt. Ga meteen het leven in en geniet ervan. Het leven is prachtig, zelfs als je verslaafd bent, en elke dag wordt zoveel beter zonder die verslaving.

De sleutel om stoppen makkelijk te maken, is zeker weten dat je volledig zult afkicken tijdens de ontwenning, die maximaal drie weken duurt. Als je de juiste instelling hebt, is dit belachelijk makkelijk.

Op dit punt, als je je geest hebt opengesteld zoals aan het begin werd gevraagd, heb je waarschijnlijk al besloten dat je wilt ontsnappen. Je zou nu gevoelens van opwinding moeten hebben, zoals een hond die aan de lijn trekt en niet kan wachten om los te breken. Als je echter een gevoel van somberheid of wanhoop hebt, komt dat waarschijnlijk door een van de volgende redenen: 1. Er is iets dat nog niet helemaal duidelijk voor je is. Lees de vijf punten hierboven opnieuw en vraag jezelf af of je ze echt gelooft. Als je ergens aan twijfelt, herlees dan de betreffende secties van het boek. 2. Je bent bang om te falen. Maak je geen zorgen, lees gewoon verder en je zult slagen. Het hele internetpornogebeuren is een gigantische vorm van oplichterij. Slimme mensen trappen in zulke trucs, maar alleen een dwaas blijft zichzelf voor de gek houden nadat hij de waarheid heeft ontdekt. 3. Je bent het met alles eens, maar voelt je nog steeds ellendig. Niet doen! Open je ogen, er gebeurt iets geweldigs. Je staat op het punt om te ontsnappen uit de gevangenis. Het is essentieel dat je begint met de juiste instelling: "Het is geweldig dat ik geen gebruiker meer ben!"

Alles wat je nu moet doen, is ervoor zorgen dat je in deze positieve instelling blijft tijdens de ontwenningsperiode. De volgende paar hoofdstukken behandelen specifieke punten die je daarbij helpen. Na de ontwenningsperiode hoef je er niet meer bewust over na te denken, het zal vanzelf gaan. Het enige mysterie in je leven zal zijn waarom je het niet eerder doorhad. Let echter op twee belangrijke waarschuwingen.

- Stel je plan om je laatste keer te kijken uit tot je het boek hebt uitgelezen.
- Er is vaak gesproken over een ontwenningsperiode van maximaal drie weken, wat tot misverstanden kan leiden. Ten eerste kun je onbewust denken dat je drie weken moet lijden, maar dat is niet het geval. Ten tweede moet je oppassen voor de gedachte: "Ik moet gewoon drie weken volhouden en dan ben ik er vanaf." Na drie weken gebeurt er namelijk niets magisch; je zult je niet opeens als een niet-gebruiker voelen, omdat niet-gebruikers zich eigenlijk niet anders voelen dan gebruikers. Als je tijdens die drie weken zit te mokken over het stoppen, is de kans groot dat je daarna nog steeds zult mokken. Kortom, als je nu meteen kunt zeggen: "Ik ga nooit meer gebruiken, wat heerlijk!", dan zal na drie weken alle verleiding verdwenen zijn. Maar als je denkt: "Als ik deze drie weken zonder porn kan doorkomen…", zul je na die drie weken juist verlangen naar een nieuwe sessie.

Denk er op deze manier over na — je hersenen willen de huidige situatie behouden, dus als je gelooft dat je iets waardevols verliest door te stoppen, zul je je natuurlijk vreselijk voelen. Het is onmogelijk om jezelf te dwingen om iets op een bepaalde manier te voelen als je hersenen het niet geloven. Daarom is het belangrijk om de illusie weg te nemen dat porno je iets geeft. Op die manier weet je dat je helemaal niets opoffert.

Seksuele disfunctie heeft veel te maken met je hersenen en mentale instelling. Internetporno herschikt de beloningscircuits van je hersenen en geeft je een 'twijfelende' mindset. Deze zelftwijfel zal ongetwijfeld leiden tot seksuele problemen. Het hebben van verlangen in je hoofd, maar zonder opwinding in je lichaam, is het slechtste wat je mentale toestand kan overkomen. Libido gecombineerd met romantiek is het elixer van de jeugd dat je tot aan je dood kunt hebben. Door te stoppen vergroot je de kans hierop, maar dat is niet de enige of belangrijkste winst. Het gaat om je vrijheid van slavernij!

Hoofdstuk 22

De Ontwenningsperiode

Gedurende maximaal drie weken na je laatste sessie kun je worden blootgesteld aan afkickspijnen. Deze bestaan uit twee heel verschillende maar toch duidelijke factoren:

1. Dopamine-ontwenningsverschijnselen: Een leeg, onzeker gevoel, vergelijkbaar met honger, dat zich uit in cravings of het gevoel dat je 'iets moet doen'.
2. Psychologische triggers: Bepaalde externe prikkels zoals reclames, online browsen, telefoongesprekken, enzovoort.

Als je deze twee factoren niet begrijpt of onderscheidt, wordt het lastig om succesvol te stoppen met alleen wilskracht. Dit is ook waarom velen terugvallen in de valkuil. Hoewel de dopamine-ontwenning geen fysieke pijn veroorzaakt, moet je de kracht ervan niet onderschatten. We spreken bijvoorbeeld over 'hongerpijn' als we een dag zonder eten zitten. Je maag kan rommelen, maar er is geen echte fysieke pijn. Toch is honger een sterke kracht, en we kunnen behoorlijk prikkelbaar worden als we van voedsel worden beroofd. Hetzelfde geldt wanneer ons lichaam hunkert naar een dopaminestoot, maar het verschil is dat ons lichaam eten nodig heeft, geen vergif. Met de juiste instelling zijn ontwenningsverschijnselen makkelijk te overwinnen en verdwijnen ze snel.

Na een paar dagen stoppen met de wilskrachtmethode, verdwijnen de cravings voor dopamine al snel. Het tweede probleem — hersenspoeling — veroorzaakt echter moeilijkheden. De gebruiker heeft zichzelf aangeleerd om op bepaalde momenten en gelegenheden de ontwenningsverschijnselen te verlichten, wat zorgt voor een associatie van ideeën ("Ik heb een erectie, dus ik moet porno kijken" of "Ik lig in bed met mijn laptop, dus ik moet een sessie doen om me goed te voelen"). Dit effect is vergelijkbaar met een auto: in je vorige auto zat de richtingaanwijzer links, maar in je nieuwe auto zit die rechts. Je weet dat het anders is, maar toch zet je de ruitenwissers aan in plaats van de richtingaanwijzer, en dit blijft een paar weken gebeuren.

Het stoppen werkt op een vergelijkbare manier: in de eerste dagen werkt het triggermechanisme op bepaalde momenten. Je denkt aan een sessie, dus is het essentieel om de hersenspoeling vanaf het begin aan te pakken, zodat deze triggers en signalen snel verdwijnen. Met de wilskrachtmethode denkt de gebruiker dat hij iets opoffert, waardoor hij mokt en wacht tot de drang verdwijnt. Dit werkt het tegenovergestelde van het verwijderen van deze triggers, en versterkt ze juist. Evenzo, bij het 'goeroe-denken', vraagt de gebruiker zich af wanneer hij een soort god zal worden en verwacht hij zelfs dat hij deze gedachten niet meer zal hebben, wat leidt tot zelfafwijzing en falen.

Een veelvoorkomende trigger is tijd alleen doorbrengen, vooral bij sociale evenementen met vrienden. De ex-gebruiker die andere methoden gebruikt om te stoppen, voelt zich al ellendig omdat hij zich beroofd voelt van zijn gebruikelijke 'steunpilaar' of plezier. Zijn vrienden zijn met hun partners en vertonen intimiteit. De gebruiker is ofwel single, of heeft geen seks met zijn partner, en kan nu niet meer genieten van wat een leuke sociale gelegenheid zou moeten zijn. Zijn hersenen leiden hem terug naar porno, wat gemakkelijker lijkt dan proberen zijn partner te verleiden.

Omdat hij seks ziet als essentieel voor zijn welzijn, krijgt hij nu een drievoudige klap, en de hersenspoeling wordt eigenlijk versterkt. Als hij volhoudt, accepteert hij uiteindelijk zijn situatie en gaat verder met zijn leven. Maar een deel van de hersenspoeling blijft bestaan. Het meest zielige aspect is dat de gebruiker, zelfs na jaren, nog steeds verlangt naar 'één laatste bezoek aan het harem' op bepaalde momenten. Hij hunkert naar een illusie die alleen in zijn hoofd bestaat en martelt zichzelf onnodig.

Zelfs bij de EasyPeasy-methode is reageren op triggers de meest voorkomende valkuil. De ex-gebruiker ziet internetporno vaak als een soort placebo of suikerpil, denkend: “Ik weet dat porno niets voor me doet, maar als ik denk dat het helpt, zal het op bepaalde momenten toch nuttig zijn.” Een suikerpil kan, hoewel het fysiek niet helpt, een krachtig psychologisch hulpmiddel zijn om echte symptomen te verlichten, en is dus voordelig. Internetporno en gewoonte-masturbatie zijn echter geen suikerpillen. Waarom niet? Porno creëert de symptomen die het verlicht en stopt uiteindelijk helemaal met ze te verlichten.

Je zult het effect beter begrijpen wanneer je het vergelijkt met een niet-gebruiker of iemand die al jaren succesvol is gestopt. Neem het voorbeeld van een gebruiker die zijn partner verliest. Het is vrij normaal dat men in zulke situaties goedbedoeld zegt: “Neem één keer een kijkje in het harem, dat zal je helpen kalmeren.” Als het aanbod wordt geaccepteerd, zal het echter geen kalmerend effect hebben, omdat er geen dopamineverslaving is en dus geen ontwenningsverschijnselen. In het beste geval geeft het ze een kortstondige psychologische opkikker.

Zelfs nadat de sessie voorbij is, blijft het oorspronkelijke probleem bestaan. Sterker nog, het probleem wordt verergerd, omdat de persoon nu te maken krijgt met ontwenningsverschijnselen en een keuze moet maken: deze doorstaan of opnieuw naar een sessie grijpen om zo de keten van ellende opnieuw te starten. Het enige wat porno bood, was een korte mentale opkikker, iets dat ook bereikt had kunnen worden met een boek of een goede (of zelfs slechte) film. Vele niet-gebruikers en ex-gebruikers zijn door zulke situaties opnieuw verslaafd geraakt.

Wees je ervan bewust: je hebt die dopaminestoot niet nodig en door het te blijven zien als een soort steunpilaar, blijf je jezelf alleen maar martelen. Er is geen reden om ellendig te zijn.

Orgasmes vormen geen basis voor goede relaties, ze kunnen ze zelfs vaak verpesten. Onthoud ook dat openbare uitingen van affectie niet altijd betekenen dat mensen van elk moment genieten; intimiteit wordt het best beleefd in privé, waar partners zich vrij kunnen voelen zonder schaamte. Je hoeft geen dopamineverslaafde te zijn die dit ervaart door orgasmes. Als het gebeurt als een natuurlijk gevolg van gebeurtenissen in het leven, is dat prima, maar geniet van de momenten en het leven ook zonder.

Na het loslaten van het idee dat porno op zichzelf plezierig is, denken veel gebruikers: “Was er maar schone internetporno.” Er is zachte porno, maar iedereen die het probeert, ontdekt al snel dat het tijdverspilling is. Maak jezelf duidelijk dat de enige reden waarom je porno gebruikte, was voor de dopaminestoot. Zodra je de craving voor dopamine kwijt bent, heb je geen behoefte meer om je online harem te bezoeken.

Of de ontwenningsverschijnselen nu voortkomen uit echte dopamineonttrekking of door triggers en cues, accepteer het. De fysieke pijn is er niet, en met de juiste instelling is het geen probleem. Maak je geen zorgen over de ontwenningsverschijnselen zelf, het gevoel is niet slecht. Het is de associatie met verlangen en het gevoel van ontbering dat het probleem vormt. In plaats van erover te piekeren, erken het: “Ik weet wat dit is, het is de ontwenningspijn van porno. Dit is wat gebruikers hun hele leven lijden en wat hen verslaafd houdt. Niet-gebruikers hebben geen last van deze pijnen, het is een van de vele kwaden van deze leugenachtige verslaving. Is het niet geweldig dat ik deze kwaal uit mijn hersenen aan het verwijderen ben!”

Met andere woorden, de komende drie weken zul je een lichte trauma in je lichaam ervaren, maar gedurende die weken, en voor de rest van je leven, gebeurt er iets wonderbaarlijks. Je verlost jezelf van een vreselijke ziekte, met voordelen die de tijdelijke trauma’s ruimschoots overtreffen. Je zult zelfs van de ontwenningsverschijnselen kunnen genieten. Ze zullen momenten van plezier worden, zoals een spannend spel waarbij je de pornografische lintworm in je lichaam aan het uithongeren bent. Je moet hem drie weken uithongeren, terwijl hij probeert je in de val te lokken om hem in leven te houden.

Soms zal hij proberen je ellendig te maken. Soms word je verrast. Je krijgt een porno-URL toegestuurd of komt iets tegen online en vergeet dat je gestopt bent, waardoor je je even onthand voelt als je het je herinnert. Wees voorbereid op deze trucs en, wat de verleiding ook is, bedenk dat deze er alleen is vanwege het monster in je lichaam, en elke keer dat je de verleiding weerstaat, geef je het een dodelijke klap in de strijd.

Wat je ook doet, probeer porno niet te vergeten. Dit is iets wat PMO-gebruikers die met wilskracht proberen te stoppen urenlang depressief maakt. Ze proberen elke dag door te komen in de hoop dat ze het uiteindelijk zullen vergeten. Het is zoals niet kunnen slapen — hoe meer je je zorgen maakt, hoe moeilijker het wordt. Hoe dan ook, je zult het niet kunnen vergeten. De eerste paar dagen blijft het ‘kleine monster’ je eraan herinneren, en je zult het niet kunnen vermijden. Zolang er laptops, smartphones en tijdschriften om je heen zijn, zullen er constante herinneringen zijn.

Het punt is dat je het niet hoeft te vergeten, omdat er niets slechts gebeurt. Sterker nog, er gebeurt iets fantastisch en wonderbaarlijks. En zelfs als je er duizend keer per dag aan denkt, geniet van elk moment en herinner jezelf eraan hoe geweldig het is om weer vrij te zijn. Herinner jezelf aan de pure vreugde dat je jezelf niet langer hoeft te martelen. Zoals eerder gezegd, zul je merken dat de cravings momenten van plezier worden, en je zult verrast zijn hoe snel je daarna porno zult vergeten.

Wat je ook doet, twijfel niet aan je beslissing. Zodra je begint te twijfelen, begin je te piekeren, en dat maakt het erger. Gebruik dat moment van piekeren en zet het om in een opkikker. Als de oorzaak depressie is, herinner jezelf er dan aan dat de porno die depressie veroorzaakte. Als een vriend je een URL stuurt, wees trots als je kunt zeggen: “Ik ben blij dat ik dat niet meer nodig heb.” Dit kan hen kwetsen, maar als ze zien dat het je niet stoort, zullen ze al half overgehaald zijn om zich bij je aan te sluiten.

Onthoud: je hebt ontzettend sterke redenen om in de eerste plaats te stoppen. Herinner jezelf aan de nadelen en vraag jezelf af of je echt het risico wilt nemen op het disfunctioneren van je lichaam en geest, en het feit dat je de rest van je leven onder een soort betovering zou leven. Let op de pogingen van het ‘kleine monster’ om de gevaren te bagatelliseren en onthoud vooral dat dit gevoel slechts tijdelijk is. Elk moment brengt je dichter bij je doel.

Sommige gebruikers zijn bang dat ze de rest van hun leven bezig zullen zijn met het omkeren van ‘automatische triggers’. Met andere woorden, ze denken dat ze zichzelf voor de gek moeten houden door middel van psychologie om zonder porno te kunnen leven. Dat is niet waar; onthoud dat de optimist het glas als halfvol ziet en de pessimist als halfleeg. In het geval van porno is het glas leeg, maar de gebruiker ziet het als vol. Er zijn geen voordelen aan het gebruik van internetporno. De gebruiker is gehersenspoeld om te denken dat die er wel zijn. Zodra je jezelf begint te vertellen dat je geen porno nodig hebt of wilt, zal het in korte tijd vanzelf gaan. Later hoef je het niet eens meer te zeggen, omdat je de prachtige waarheid zelf ziet. Dit is het laatste wat je moet doen — maar zorg ervoor dat het niet het laatste is dat je doet.

Hoofdstuk 23

Slechts één klein kijkje

Dit is de valkuil voor velen die de methode van wilskracht gebruiken. Ze houden het drie of vier dagen vol, maar nemen dan een klein kijkje om zichzelf te kalmeren. Ze realiseren zich niet hoe verwoestend dit is voor hun moraal.

Voor de meeste gebruikers was hun eerste kijkje op de website niet zo goed als seks met een echt persoon. De clips die schoon zijn, zijn zeldzaam, wat hun verstand een boost geeft. Ze denken: "Goed, dat was niet zo heel leuk. Ik verlies de drang en ben niet zo geïnteresseerd in het schokkende spul." In werkelijkheid is het tegenovergestelde waar. Begrijp goed, het genot van een orgasme was niet de reden dat je met porno stopte. Als gebruikers alleen voor het orgasme gingen, zouden ze nooit meer dan één clip kijken. De enige reden waarom je porno nodig had, was om dat kleine monstertje te voeden. Denk eens na, na vier dagen uitgehongerd te zijn, hoe waardevol dat ene kijkje voor dat monstertje moet zijn geweest. Je bewuste geest is zich er niet van bewust, maar de kick die je lichaam kreeg, wordt doorgegeven aan je onderbewuste, en al je goede voorbereiding wordt ondermijnd. Er zal een stemmetje achterin je hoofd fluisteren dat, ondanks alle logica, die sessies kostbaar zijn en je er nog een wilt.

Dat kleine kijkje heeft twee schadelijke effecten:

1. Het houdt het kleine monster in je lichaam in leven.
2. Erger nog, het houdt het grote monster in je gedachten levend. Als je dat 'laatste kijkje' hebt genomen, wordt het makkelijker om het volgende te nemen.

Pornografie is een muizenval zonder kaas, alleen gif. Met wilskracht moet je jezelf overtuigen om de kaas niet te pakken, maar EasyPeasy laat je zien dat het gif is. Je hoeft het niet te vermijden, je gaat er gewoon niet op in.

Onthoud vooral: 'slechts één klein kijkje' is hoe mensen in de verslaving terechtkomen. *'Gewoon even kijken' is hoe mensen in de eerste plaats verslaafd raken.*

Hoofdstuk 24

Is het moelijker voor mij?

Er zijn oneindig veel combinaties van factoren die bepalen hoe gemakkelijk elke individuele gebruiker zal stoppen. Ten eerste heeft iedereen een eigen karakter, carrière, persoonlijke omstandigheden, timing, metabolisme, enzovoort. Bepaalde beroepen kunnen het misschien moeilijker maken, maar als de 'hersenspoeling' is verdwenen, hoeft dat geen probleem te zijn. Laten we een paar voorbeelden bekijken.

Soms is het voor mensen in de medische wereld moeilijk. We denken dat het voor artsen gemakkelijker zou moeten zijn omdat zij zich meer bewust zijn van de gevolgen, maar hoewel dit hen meer redenen geeft om te stoppen, maakt het het niet per se makkelijker. Dit komt door het volgende:

1. Het constante bewustzijn van de gezondheidsrisico's creëert angst, wat juist een van de omstandigheden is waarin we de behoefte voelen om afkickverschijnselen te verlichten.
2. Het werk van een arts is enorm stressvol, en meestal kunnen zij de extra stress van de afkickverschijnselen niet verlichten terwijl ze aan het werk zijn.
3. Ze hebben ook nog eens de extra stress van schuldgevoelens, omdat ze het gevoel hebben dat ze een voorbeeld moeten zijn voor anderen. Dit verhoogt de druk en versterkt het gevoel van gemis.

Na een zware werkdag wordt de stress soms tijdelijk verlicht door porno, en die sessie wordt dan ten onrechte geassocieerd met de ervaren opluchting. Door deze verkeerde associatie krijgt porno de eer voor de hele situatie, en bij het stoppen voelt out-acten plots heel waardevol doordat de afkickverschijnselen bovenop reguliere stress komen. Dit geldt ook voor mensen die in andere situaties gedwongen worden lange tijd af te zien van hun gewoonte. Onder de wilskrachtmethode voelt de gebruiker zich ellendig omdat hij wordt 'beroofd' en niet kan genieten van de vermoeidheid en slaap na een sessie. Het gevoel van verlies wordt hierdoor enorm vergroot. Maar als je eerst de hersenspoeling en het treuren over porno kunt loslaten, kun je nog steeds genieten van rust en slaap, zelfs als je lichaam snakt naar de chemische stoffen — serotonine, norepinefrine en dopamine.

Een andere moeilijke situatie is verveling, vooral in combinatie met periodes van stress. Typische voorbeelden zijn studenten en alleenstaande ouders, waarbij het werk zowel stressvol als eentonig kan zijn. Als je probeert te stoppen met de wilskrachtmethode, heb je als single vaak lange periodes waarin je treurt om je 'verlies', wat het gevoel van depressie versterkt. Maar ook dit kan makkelijk worden overwonnen als je je mindset juist hebt. Maak je geen zorgen als je constant eraan wordt herinnerd dat je bent gestopt. Gebruik die momenten juist om te vieren dat je jezelf van dat 'monster' hebt bevrijd.

Als je een positieve instelling hebt, worden deze momenten van verlangen zelfs momenten van vreugde. Onthoud: elke gebruiker, ongeacht leeftijd, geslacht, intelligentie of beroep, kan het makkelijk en plezierig vinden om te stoppen, **als je alle instructies volgt.**

24.1 Primaire redenen voor falen.

Er zijn twee belangrijkste redenen waarom mensen falen. De eerste is de invloed van externe prikkels — een reclame, een nieuwsartikel online, wat internet browsen, enzovoort. Ze bevinden zich in een zwak moment of worden zelfs jaloers bij het zien van intimiteit in sociale situaties. Dit onderwerp is al uitgebreid besproken. Gebruik zulke momenten om jezelf eraan te herinneren dat er niet zoiets bestaat als "nog één keer kijken". Vier dat je de mentale slavernij hebt doorbroken. Onthoud dat de gebruiker jou benijdt, en je zou medelijden met ze moeten hebben, want zij hebben het nodig.

De tweede reden is een slechte dag. Wees duidelijk voor jezelf voordat je begint: of je nu een gebruiker bent of niet, je zult goede en slechte dagen hebben. Het regent zowel voor de paus als voor de moordenaar. Het leven is relatief, en zonder dalen kun je ook geen pieken ervaren. Bij de wilskrachtmethode beginnen gebruikers direct te verlangen naar een bezoek aan het 'harem' zodra ze een slechte dag hebben, wat het probleem alleen maar verergert. Een niet-gebruiker is beter uitgerust om stress en spanningen aan te kunnen, zowel fysiek als mentaal. Als je tijdens de ontwenningsperiode een slechte dag hebt, accepteer het gewoon; herinner jezelf eraan dat slechte dagen er ook waren toen je verslaafd was, anders had je niet besloten te stoppen. In plaats van erover te treuren, erken het: "Oké, vandaag is niet zo goed, maar porno gaat het niet oplossen. Morgen wordt beter en ik heb in ieder geval een geweldige bonus: ik heb die afschuwelijke verslaving overwonnen."

Als je een pornogebruiker bent, moet je de negatieve kanten van porno verdringen. Gebruikers hebben geen hersenmist, ze zijn gewoon 'een beetje down'. Wanneer je de onvermijdelijke problemen van het leven hebt en denkt aan porno, ben je dan gelukkig en opgewekt? Natuurlijk niet. Zodra je stopt, is de neiging om alles wat verkeerd gaat te wijten aan het feit dat je bent gestopt.

Als je gestrest bent door werk, denk je: "Op dit soort momenten zou ik een sessie gehad hebben." Dat is waar, maar wat je vergeet is dat porno het probleem niet oploste, en dat je jezelf gewoon straft door te treuren om een illusoire steunpilaar. Je creëert een onmogelijke situatie: ellendig omdat je geen porno kunt kijken, maar nog ellendiger als je dat wel doet. Je weet dat je de juiste beslissing hebt genomen door te stoppen, dus waarom zou je jezelf straffen door aan die beslissing te twijfelen?

Onthoud, een positieve mentale benadering is belangrijk! Altijd!

Hoofdstuk 25

Alternatief voor porno

Wellicht kom je tijdens het stoppen in de verleiding om alternatieven of iets vervangends voor porno te gebruiken. Enkele voorbeelden van alternatieven of vervangingen zijn het beperken tot pornografische tijdschriften, statische internetafbeeldingen, pornodieëten, enzovoort. GEBRUIK ZULKE ALTERNATIEVEN NIET!

Ze maken het moeilijker, niet makkelijker. Als je toch een drang voelt en een alternatief gebruikt, zal dit de drang alleen maar verlengen en het moeilijker maken. Wat je eigenlijk zegt, is dat je porno nodig hebt om de leegte te vullen. Het is alsof je toegeeft aan een kaper of een kind dat een driftbui heeft; dit zorgt er alleen maar voor dat de drang blijft terugkomen en verlengt de kwelling. Bovendien zullen de alternatieven de drang niet verlichten. Je hunkering is naar bepaalde neurotransmitters in de hersenen, en het enige wat deze alternatieven doen, is ervoor zorgen dat je aan porno blijft denken. Onthoud de volgende punten:

1. Er is geen vervanging/alternatief voor porno.
2. Je hebt geen porno nodig. Het is geen voedsel, het is gif. Wanneer de drang van ontwenningsverschijnselen opkomt, herinner jezelf eraan dat het de gebruikers zijn die ontwenningsverschijnselen hebben, niet de niet-gebruikers. Zie ze voor wat ze zijn: een ander kwaad van de drug. Zie ze als de dood van een monster.
3. Internetporno creëert de leegte; het vult die niet. Hoe sneller je je hersenen leert dat je het niet hoeft te kijken, hoe sneller je vrij zult zijn. Vermijd vooral alles wat op porno lijkt, zoals mannenbladen, films, romantische romans en reclames. Dit is niet bekrompen; het is prima om over romantiek en seks te praten, maar niet over porno. Er is altijd een manier om te weten wanneer en waar je onderscheid moet maken. Het is waar dat een klein deel van de gebruikers die proberen te stoppen met softcore porno of pornodieëten, succesvol is (volgens hun eigen perspectief) en hun succes toeschrijft aan het gebruik daarvan. Ze zijn echter gestopt ondanks het gebruik ervan en niet dankzij. Het is jammer dat velen deze maatregelen nog steeds aanbevelen.

Dit is niet verrassend, want als je de pornovalkuil niet volledig begrijpt, klinkt een dieet of zachte alternatief heel logisch. Het is gebaseerd op de overtuiging dat wanneer je probeert te stoppen met porno, je twee krachtige vijanden hebt om te verslaan:

- De gewoonte doorbreken.
- Verschrikkelijke lichamelijke afkickverschijnselen overleven.

Als je twee krachtige vijanden hebt om te verslaan, is het logisch om ze niet tegelijkertijd te bestrijden, maar één voor één. Dus de theorie gaat dat wanneer je eerst stopt met porno, je het terugbrengt naar één keer per week of veilige porno gebruikt. Vervolgens, zodra de gewoonte is doorbroken, verminder je geleidelijk de hoeveelheid, zodat je elke vijand afzonderlijk aanpakt.

Dit klinkt logisch, maar is gebaseerd op onjuiste informatie. Porno is geen gewoonte, maar een dopamineverslaving, en de daadwerkelijke fysieke pijn van ontwennen is bijna onmerkbaar. Wat je probeert te bereiken bij het stoppen, is beide monsters in je lichaam en geest zo snel mogelijk te doden. Alles wat alternatief-technieken doen, is het leven van het kleine monster verlengen, en daardoor verlengen ze ook de hersenspoeling. EasyPeasy maakt het gemakkelijk om meteen te stoppen, waarbij de hersenspoeling wordt gedood voordat je laatste sessie plaatsvindt. Het kleine monster zal snel dood zijn, en zelfs terwijl het sterft, zal het niet meer problemen veroorzaken dan toen je een gebruiker was.

Denk eens na, hoe kun je een verslaving aan een drug genezen door dezelfde drug aan te bevelen? Er zijn veel verhalen online over mensen die zijn gestopt met hardcore internetporno, maar verslaafd zijn geraakt aan 'veilige' alternatieven, nadat ze waren gevallen voor de rechtvaardigingen van hun kleine monster. Laat je niet misleiden door het feit dat de veilige porno niet vreselijk is – dat was die eerste high-speed clip ook niet. Alle alternatieven hebben precies dezelfde effecten als elke andere porno. Sommigen beginnen zelfs te eten, maar hoewel het lege gevoel van het willen van een sessie niet te onderscheiden is van honger naar voedsel, zal het één het andere niet bevredigen. Sterker nog, als er iets is dat ervoor zorgt dat je porno wilt, dan is het jezelf volproppen met eten. Zoals eerder uitgelegd, zullen pornodieëten en veilige porno je alleen maar midden in het touwtrekken plaatsen, waarbij de weerstand tegen verleiding zo vervelend is dat je opgelucht zult zijn als je je favoriete online harem bezoekt.

Het grootste kwaad van alternatieven is het verlengen van het echte probleem: de hersenspoeling. Heb je een alternatief nodig voor de griep wanneer die voorbij is? Natuurlijk niet. Door te zeggen dat je een alternatief voor porno nodig hebt, zeg je eigenlijk dat je een offer brengt. De depressie die gepaard gaat met de wilskrachtmethode wordt veroorzaakt doordat de gebruiker gelooft dat hij een offer brengt. Het enige wat je doet, is het ene probleem vervangen door het andere. Er is geen plezier in jezelf volproppen met eten, sigaretten of alcohol. Je wordt alleen maar dik, ongelukkig, en binnen de kortste keren ben je weer terug bij de drug.

Toevallige gebruikers vinden het moeilijk om het idee los te laten dat ze hun kleine beloning wordt ontzegd, zoals degenen die voor een bepaalde tijd niet online mogen gaan, zoals tijdens het reizen of een familie-evenement, enzovoort. Sommigen zeggen: "Ik zou niet weten hoe ik zou moeten ontspannen zonder porno." Dat bewijst het punt – vaak wordt de pauze niet genomen omdat de gebruiker het nodig heeft of zelfs wil, maar omdat de verslaafde – wat ze zijn – wanhopig de behoefte heeft om de jeuk te krabben.

Onthoud, de pornosessies waren nooit echte beloningen. Ze waren gelijk aan het dragen van te strakke schoenen om het plezier te voelen van het uittrekken ervan. Dus als je denkt dat je een kleine beloning nodig hebt, laat dat dan je alternatief zijn; draag terwijl je werkt schoenen of ondergoed dat een maat te klein is, en sta jezelf niet toe ze uit te trekken totdat je pauze hebt. Dan ervaar je het heerlijke moment van ontspanning en voldoening wanneer je ze uittrekt. Misschien denk je dat dat nogal stom zou zijn. Je hebt helemaal gelijk. Het kan moeilijk zijn om je voor te stellen terwijl je nog in de val zit, maar dat is wat gebruikers doen. Het is ook moeilijk voor te stellen dat je binnenkort die kleine 'beloning' niet meer nodig hebt en dat je binnenkort vrienden die nog in de val zitten met oprechte medelijden zult bekijken en je zult afvragen waarom ze het punt niet zien.

Als je jezelf echter blijft voorhouden dat het bezoek aan het online harem een echte beloning was, of dat je een alternatief nodig hebt, zul je je beroofd en ellendig voelen. De kans is groot dat je weer in de walgelijke val trapt. Als je een echte pauze nodig hebt, zoals huisvrouwen, leraren, artsen en andere werkenden, zul je binnenkort meer van die pauze genieten omdat je jezelf niet meer hoeft te verslaven. Onthoud dat je geen alternatief nodig hebt. De drang is een verlangen naar dopamine en zal snel verdwijnen. Laat dat je steun zijn voor de komende dagen en geniet ervan je lichaam en geest te bevrijden van slavernij en afhankelijkheid.

Hoofdstuk 26

Moet ik situaties van verleiding vermijden?

Tot nu toe was het advies duidelijk en werd je gevraagd het als instructie te zien in plaats van suggestie. Er zijn goede, praktische redenen voor dit advies, gebaseerd op duizenden praktijkgevallen. Maar als het gaat om de vraag of je verleidingssituaties moet vermijden, ligt het anders. Elke gebruiker zal zelf moeten beslissen. Twee nuttige suggesties kunnen je echter helpen in dit proces. De angst voor toekomstige ontwenningsverschijnselen houdt ons namelijk gevangen in het gebruik van porno, en deze angst bestaat uit twee fasen.

Fase 1 - "Hoe kan ik zonder porno overleven?" Deze angst is het paniekerige gevoel dat je krijgt wanneer je single bent of een partner hebt die geen interesse in seks heeft of niet beschikbaar is. Deze angst komt niet door ontwenningsverschijnselen, maar door de psychologische afhankelijkheid: de vrees dat je niet zonder seks of een orgasme kunt leven. Dit gevoel is het sterkst vlak voordat je besluit te stoppen, als je ontwenningsverschijnselen op hun laagst zijn. Het is de angst voor het onbekende, vergelijkbaar met de angst die mensen voelen wanneer ze leren duiken.

Het springplankje lijkt veel hoger dan het is, en het water lijkt veel ondieper. Je hebt moed nodig om te springen, overtuigd dat je jezelf zult bezeren. Het moeilijkste is de sprong zelf; als je het eenmaal doet, blijkt de rest gemakkelijk! Dit verklaart waarom veel wilskrachtige gebruikers nooit een poging doen om te stoppen, of slechts enkele dagen volhouden. Sommige gebruikers die proberen te stoppen, grijpen zelfs sneller en harder naar porno dan voorheen, omdat de beslissing paniek veroorzaakt. Deze stress zorgt voor een drang naar porno, maar als je besluit om niet toe te geven, ontstaan gedachten van verlies, wat de stress alleen maar vergroot.

Als de drang te sterk wordt en je de browser opent, raak dan niet in paniek. De paniek is alleen psychologisch, het is de angst dat je afhankelijk bent. De mooie waarheid is dat je dat niet bent, zelfs niet als je nog verslaafd bent. Dus blijf kalm en waag de sprong.

Fase 2 - Langetermijnangst De tweede fase gaat over de angst dat bepaalde situaties in de toekomst niet meer leuk zullen zijn of dat je trauma's niet aankan zonder porno. Maak je geen zorgen, als je eenmaal de sprong hebt gemaakt, zul je merken dat het tegenovergestelde waar is. Het vermijden van verleiding valt in twee categorieën.

1. "*Ik zal me abonneren op een pornodieet van eens in de vier dagen. Ik zal me zelfverzekerder voelen wetende dat ik online kan gaan als het moeilijk wordt. Als ik faal, is dat prima, dan voeg ik gewoon extra dagen toe aan mijn volgende cyclus.*"

Het falingspercentage bij mensen die dit doen, is veel hoger dan bij degenen die helemaal stoppen. Dit komt voornamelijk doordat het in een zwak moment tijdens de ontwenningsperiode gemakkelijk is om naar porno te grijpen met bovenstaande excuses. Als je je eigen regels breekt, is de kans groter dat je voor de verleiding zult bezwijken. De drang was waarschijnlijk al verdwenen als je het wat langer had uitgesteld. Maar de belangrijkste reden voor het falen is dat de gebruiker zich niet volledig had toegewijd aan het stoppen. Onthoud dat de twee essentiële elementen voor succes zijn:

- `Zekerheid.`

- `"*Is het niet fantastisch dat ik geen porno meer nodig heb?*"`

In beide gevallen, waarom in hemelsnaam heb je een sessie nodig? Als je nog steeds naar je harem moet gaan, lees het boek dan opnieuw. Er is iets dat nog niet volledig is doorgedrongen. Neem de tijd om het grote hersenspoelingsmonster in je hoofd volledig te doden.

2. "*Moet ik stressvolle of sociale gelegenheden vermijden tijdens de terugtrekkingsperiode??*"

Bij stressvolle situaties: ja, vermijd ze. Het heeft geen zin om jezelf onnodige druk op te leggen. Maar voor sociale situaties, zoals uitgaan naar bars of clubs, geldt het omgekeerde advies. Ga eropuit en geniet! Je hebt geen seks of seksuele verlangens nodig, zelfs niet terwijl je nog verslaafd bent aan porno. Ga eropuit en vier het feit dat je geen seks nodig hebt, dat zal je snel laten inzien hoe geweldig het leven is zonder deze druk. En bedenk hoe veel beter het zal zijn wanneer het kleine monster in je gedachten volledig verdwenen is, samen met die behoeftige gedachten.

Hoofdstuk 27

Het moment van onthulling

Meestal ervaren ex-gebruikers binnen drie weken na hun ontsnapping het moment van openbaring. De lucht lijkt helderder te worden en het is het moment waarop de hersenspoeling volledig eindigt. In plaats van jezelf te vertellen dat je geen porno hoeft te kijken, realiseer je je ineens dat de laatste draad is gebroken en dat je de rest van je leven kunt genieten zonder het ooit nog nodig te hebben. Vanaf dit moment begin je vaak gebruikers te zien als mensen om medelijden mee te hebben.

Mensen die met de wilskrachtmethode stoppen, ervaren dit moment meestal niet, omdat ze, hoewel ze blij zijn ex-gebruikers te zijn, blijven geloven dat ze een offer brengen. Hoe verslaafder je was, hoe wonderbaarlijker dit moment van openbaring/inzicht is, en het blijft je een leven lang bij. Hoewel er veel vreugdevolle momenten in het leven zijn, is het onmogelijk om het daadwerkelijke gevoel van die momenten te herbeleven. De vreugde van niet langer porno hoeven te kijken is anders; als je je somber voelt en een opkikker nodig hebt, herinner jezelf er dan aan hoe fijn het is om niet meer verslaafd te zijn aan die afschuwelijke gewoonte. Velen noemen dit als een van de grootste gebeurtenissen in hun leven. In de meeste gevallen vindt het moment van openbaring niet na drie weken plaats, maar al na een paar dagen.

In mijn eigen geval gebeurde het voordat ik mijn laatste harembezoek had afgerond. Ik weet zeker dat veel van de lezers hier, voordat ze het einde van de hoofdstukken hebben bereikt, iets zouden zeggen als: “Je hoeft niets meer te zeggen. Ik zie het nu heel duidelijk; ik weet dat ik nooit meer porno nodig zal hebben.” Op basis van de ontvangen feedback gebeurt dit vaak. Idealiter, als je alle instructies opvolgt en de psychologie volledig begrijpt, zou het onmiddellijk moeten gebeuren.

Hoewel wordt gezegd dat het ongeveer vijf dagen duurt voordat de merkbare fysieke ontwenningsverschijnselen verdwijnen, en ongeveer drie weken voordat een ex-gebruiker volledig vrij is, kunnen zulke richtlijnen twee problemen veroorzaken. Ten eerste wordt de suggestie in de hoofden van mensen geplant dat ze vijf dagen tot drie weken moeten lijden. Ten tweede denkt de ex-gebruiker: “Als ik vijf dagen of drie weken kan overleven, kan ik aan het einde van die periode een echte opkikker verwachten.”

Maar ze kunnen vijf prettige dagen of drie prettige weken hebben, gevolgd door rampzalige dagen die iedereen treffen, en die niets te maken hebben met verslaving, maar door andere factoren in ons leven worden veroorzaakt. Dan ervaart onze ex-gebruiker, die wacht op het moment van openbaring, in plaats daarvan depressie. Dit kan hun zelfvertrouwen vernietigen. Aan de andere kant, als er geen richtlijnen waren, zou de ex-gebruiker de rest van zijn leven kunnen wachten op iets dat nooit gebeurt. Dit is wat de overgrote meerderheid van degenen overkomt die proberen te stoppen met de wilskrachtmethode.

Mensen vragen vaak naar de betekenis van de vijf dagen en drie weken. Zijn het zomaar uit de lucht gegrepen periodes? Nee, hoewel het geen vaste data zijn, weerspiegelen ze een verzameling van feedback door de jaren heen. Ongeveer vijf dagen na het stoppen houdt de ex-gebruiker op de verslaving als de belangrijkste bezigheid van zijn geest te beschouwen. De meeste ex-gebruikers ervaren rond deze periode de openbaring, meestal in stressvolle of sociale situaties waarmee ze vroeger niet konden omgaan of die niet leuk waren zonder een harembezoek. Je realiseert je plotseling dat je niet alleen geniet of ermee omgaat, maar dat de gedachte aan porno zelfs niet bij je is opgekomen. Vanaf dat punt gaat het meestal soepel. Dan weet je dat je vrij bent.

Uit mijn eigen ervaring, en die van velen die proberen te stoppen met de wilskrachtmethode, blijkt dat rond de drie weken de meeste serieuze pogingen om te stoppen mislukken. Wat meestal gebeurt, is dat je na ongeveer drie weken merkt dat je de behoefte aan porno hebt verloren. Je wilt dit bewijzen aan jezelf, dus je opent de browser om je harem te bezoeken. Het voelt vreemd aan, wat bewijst dat je er vanaf bent. Maar in het proces heb je de DeltaFosB-glijbaan gesmeerd dankzij de verse dopaminerush, waar je lichaam de afgelopen drie weken

naar hunkerde. Zodra je de daad hebt verricht, begint de dopamine je lichaam te verlaten. Een stemmetje verschijnt opnieuw: “Je bent er niet vanaf, je wilt er nog een.”

Je haast je niet meteen terug, omdat je niet weer verslaafd wilt raken, dus laat je een veilige periode voorbijgaan. Wanneer je de volgende keer in de verleiding komt, kun je tegen jezelf zeggen: “Nou, ik ben niet opnieuw verslaafd geraakt, dus er is geen kwaad in om er nog een te nemen.” Je bent al op weg naar beneden op het glibberige pad. De sleutel tot het probleem is niet wachten op het moment van openbaring, maar te beseffen dat zodra je de browser sluit, het voorbij is. Je hebt de zuurstoftoevoer naar je kleine monster afgesneden. Geen enkele kracht op aarde kan voorkomen dat je vrij bent, tenzij je erover blijft treuren of wacht op een openbaring. Ga en geniet van het leven; ga er vanaf het begin vreugdevol mee om. Het moment van inzicht zal snel komen.

Hoofdstuk 28

Het Laatste Bezoek

Nu je hebt besloten wanneer je jouw laatste bezoek brengt, ben je klaar om voor de laatste keer je 'harem' te bezoeken. Voordat je dat doet, controleer je eerst twee essentiële punten:

1. Voel je je zeker van succes?
2. Heb je een gevoel van somberheid en ondergang, of ben je juist enthousiast omdat je op het punt staat iets geweldigs te bereiken?

Als je twijfelt, lees dan eerst het boek opnieuw. Onthoud dat je nooit bewust gekozen hebt om in de porn-overslaving te vallen; de val is ontworpen om je levenslang gevangen te houden. Om te ontsnappen, moet je de bewuste beslissing nemen dat je gaat stoppen en je laatste bezoek brengt.

Onthoud dat de enige reden waarom je dit boek tot nu toe hebt gelezen, is omdat je graag wilt ontsnappen. Maak dus nu de positieve beslissing en leg een plechtige belofte af dat, ongeacht of je het makkelijk of moeilijk vindt, wanneer je je privébrowser sluit, je nooit meer je 'harem' zult bezoeken. Misschien maak je je zorgen dat je deze belofte al vaak eerder hebt gemaakt en nog steeds faalt, of dat je door een vreselijke trauma heen zult moeten. Wees niet bang, het ergste dat kan gebeuren is dat je faalt, dus je hebt niets te verliezen en alles te winnen.

Maar stop met denken aan falen — de prachtige waarheid is dat het niet alleen belachelijk eenvoudig is om te stoppen, maar dat je het proces zelfs kunt genieten. Deze keer gebruik je de EasyPeasy-methode! Het enige wat je hoeft te doen, is de eenvoudige instructies volgen die nu gegeven worden.

1. Maak nu de plechtige belofte en meen het serieus.

2. Bekijk de foto's en video's op je favoriete pornowebsite bewust. Let op de wanhopige pogingen van de beheerders, acteurs en zelfs amateurs om de schokwaarde, nieuwigheid en het buitengewone van hun aanbod te versterken en vraag jezelf af: "Waar zit hier het plezier in?"

3. Wanneer je uiteindelijk je browser sluit, doe dit dan niet met het gevoel: "Ik mag nooit meer naar een pornowebsite," of "Het is me verboden om nog eens te kijken," maar in plaats daarvan met het gevoel van vrijheid, zoals: "Is het niet geweldig? Ik ben vrij! Ik ben niet langer een slaaf van porno! Ik hoef nooit meer in mijn leven naar deze smerige sites."

4. Wees je ervan bewust dat je de komende dagen een klein 'pornosaboteurtje' in je buik kunt voelen. Dit kan alleen het gevoel zijn dat je een sessie wilt. Dat kleine pornomonster is het lichte fysieke verlangen naar dopamine. Strikt genomen is dit onjuist, en het is belangrijk om te begrijpen waarom. Omdat het tot drie weken kan duren voordat dat kleine monster sterft, denken ex-gebruikers dat het verlangen blijft na het laatste bezoek aan de 'harem', en dat ze daarom wilskracht moeten gebruiken om tijdens deze periode de verleiding te weerstaan. Dit is niet waar, het lichaam verlangt niet naar door porno opgewekte dopamine; alleen de hersenen verlangen dat.

Als je de komende dagen dat verlangen voelt om te kijken, heeft je brein een eenvoudige keuze. Het kan dat gevoel interpreteren zoals het werkelijk is — een leeg, onzeker gevoel dat is begonnen bij het eerste bezoek aan een pornowebsite en dat telkens is versterkt door elk volgend bezoek, en jezelf zeggen: "YIPPEE! IK BEN GEEN GEBRUIKER MEER!"

Of je kunt beginnen met verlangen naar porno en de rest van je leven lijden. Denk er eens over na, zou dat niet ongelooflijk dom zijn? Om te zeggen: "Ik wil nooit meer naar porno kijken" en dan de rest van je leven zeggen: "Ik zou dolgraag willen kijken"? Dat is wat mensen doen die de wilskrachtmethode gebruiken, en geen wonder dat ze zich zo ellendig voelen. Ze brengen de rest van hun leven wanhopig door met verlangen naar iets waarvan ze hopen dat ze het nooit meer zullen doen. Geen wonder dat zo weinig mensen slagen en dat degenen die slagen zich nooit volledig vrij voelen.

Visualiseer deze situatie duidelijk in je geest, want het kan nuttig zijn om de kracht van externe prikkels te doorbreken. Stel jezelf voor terwijl je rustig zit, de telefoon laat rinkelen en het signaal negeert, onaangedaan door het bevel ervan. Hoewel je het hoort, stoort het je niet meer en gehoorzaam je er niet aan. Houd ook duidelijk voor ogen dat het externe signaal zelf geen macht over je heeft, geen macht om je te bewegen. In het verleden gehoorzaamde je het, reageerde je erop, puur uit gewoonte. Je kunt, als je wilt, een nieuwe gewoonte vormen om niet meer te reageren.

> *' Merk ook op dat je falen om te reageren niet bestaat uit iets doen, of een inspanning leveren, of weerstaan of vechten, maar uit niets doen — ontspannen van het doen. Je ontspant gewoon, negeert het signaal, en laat de oproep onbeantwoord. Het rinkelen van de telefoon is een symbolische vergelijking voor elke andere externe stimulus waaraan je gewoonlijk controle geeft en die je nu heel bewust wilt veranderen.'*
>
> — Maxwell Maltz, *The New Psycho Cybernetics* hoofdstuk 12.

Het is alleen twijfelen en wachten dat het moeilijk maakt om te stoppen, dus twijfel nooit aan je beslissing, want je weet dat het de juiste is. Als je begint te twijfelen, zet je jezelf in een situatie waarin je niet kunt winnen: je voelt je ellendig terwijl je verlangt naar een sessie, maar je kunt er geen hebben. Wat je ook doet om te stoppen met porno, wat probeer je te bereiken? Nooit meer kijken? Nee! Veel ex-gebruikers doen dat, maar gaan de rest van hun leven door met het gevoel dat ze iets missen.

Wat is het verschil tussen gebruikers en niet-gebruikers? Niet-gebruikers hebben geen behoefte of verlangen om porno te kijken, ze hebben geen hunkering en hoeven geen wilskracht te gebruiken om het niet te kijken. Dat is wat je wilt bereiken, en het ligt volledig binnen je macht om dat te doen. Je hoeft niet te wachten tot je geen verlangen meer hebt naar porno of totdat je een niet-gebruiker bent geworden; dat is al voltooid op het moment dat je dat laatste browservenster sluit en de dopaminevoorraad afsnijdt. **JE BENT AL EEN GELUKKIGE NIET-GEBRUIKER!**

Je zult een gelukkige niet-gebruiker blijven, op voorwaarde dat:

1. Je nooit twijfelt aan je beslissing.
2. Je niet wacht om een niet-gebruiker te worden. Als je dat doet, zul je gewoon wachten op niets en een fobie creëren.
3. Je probeert *niet* om niet aan porno te denken of wacht op het 'moment van onthulling', waardoor je angst creëert.
4. Je geen vervangers gebruikt.
5. Je ziet alle andere gebruikers zoals ze echt zijn en hebt medelijden met hen in plaats van jaloers op hen te zijn.

Of het nu goede of slechte dagen zijn, verander je leven niet alleen omdat je gestopt bent. Als je dat doet, breng je een echt offer terwijl dat niet nodig is. Vergeet niet, je hebt niet opgehouden met leven. Je hebt niets opgegeven. Integendeel, je hebt jezelf genezen van een vreselijke ziekte en bent ontsnapt uit een verraderlijke gevangenis. Naarmate de dagen verstrijken en je gezondheid — zowel fysiek als mentaal — verbetert, zullen de hoogtepunten hoger lijken en de dieptepunten minder diep dan toen je nog een gebruiker was. Telkens als je de komende dagen of de rest van je leven aan porno denkt, denk dan:

" JOEPIE! IK BEN EEN NIET-GEBRUIKER!"

28.1 Een laatste waarschuwing

Geen enkele gebruiker zou, als ze de kans hadden om terug te gaan naar de tijd voordat ze verslaafd raakten, met de kennis die ze nu hebben, ervoor kiezen om te beginnen. Tien duizenden die erin slaagden om de gewoonte

jarenlang succesvol af te leren, leiden perfect gelukkige levens, alleen om uiteindelijk weer in de val te lopen. Ik hoop dat dit boek je helpt om relatief gemakkelijk te stoppen. Maar wees gewaarschuwd: gebruikers die het gemakkelijk vinden om te stoppen, vinden het net zo gemakkelijk om weer te beginnen. Trap niet in deze val.

Ongeacht hoe lang je al gestopt bent of hoe zeker je ervan bent dat je nooit meer verslaafd zult raken, maak er een levensregel van om om geen enkele reden naar porno te kijken. Weersta de toespelingen en suggesties in de media en onthoud hoe ze hun beeld van 'openheid' promoten door porno in de mainstream te brengen, zonder te beseffen dat porno en dwangmatig masturberen relatiekillers zijn en het persoonlijke welzijn van een groot aantal mannen en een groeiend aantal vrouwen ondermijnen. Onthoud dat die eerste blik of dat eerste bezoek niets voor je zal doen. Je zult geen ontwenningsverschijnselen hebben om te verlichten, en het zal je alleen maar een ellendig gevoel geven. Wat het wel zal doen, is de plezierige dopamine-rush in je hersenen opwekken, en er zal een stemmetje achterin je hoofd fluisteren dat je er nog een wilt. Dan sta je voor de keuze: of je voelt je een tijdje ellendig, of je begint de hele smerige keten opnieuw.

Hoofdstuk 29

Twijfel

De strijd is niet tegen gebruikers, maar tegen de val van de porno-industrie, en die strijd voer ik simpelweg omdat ik er plezier in heb. Elke keer dat ik hoor over een gebruiker die ontsnapt uit die gevangenis, voel ik een enorme voldoening. Maar dit plezier gaat niet zonder de nodige frustratie, vooral veroorzaakt door twee categorieën pornogebruikers. Ondanks de waarschuwing in het vorige hoofdstuk, ben ik telkens weer verbaasd over het aantal mensen dat het gemakkelijk vindt om te stoppen, maar later opnieuw verslaafd raakt en dan niet meer succesvol kan stoppen.

Het is alsof je iemand uit een moeras trekt die tot aan hun nek erin zit en op het punt staat om kopje onder te gaan. Je helpt ze eruit, en ze zijn dankbaar, maar zes maanden later duiken ze recht terug het moeras in. Gebruikers die het gemakkelijk vinden om te stoppen en opnieuw beginnen, vormen een speciaal probleem. Maar als je eenmaal vrij bent, **ALSTUBLIEFT, MAAK NIET DEZELFDE FOUT.** Ze denken dat mensen opnieuw beginnen omdat ze nog steeds verslaafd zijn en de dopamine missen. In werkelijkheid vinden ze het zo makkelijk om te stoppen dat ze hun angst voor porno verliezen. Ze denken: "Ik kan wel een keertje kijken, en zelfs als ik weer verslaafd raak, zal het makkelijk zijn om te stoppen."

Helaas werkt het zo niet. Het is gemakkelijk om te stoppen met porno, maar onmogelijk om de verslaving te beheersen. Het enige dat essentieel is om te stoppen, is het niet gebruiken van porno.

Mensen keren meestal terug naar porno omdat ze het "gemakkelijke" in EasyPeasy verkeerd begrijpen. Stel je iemand voor die op de koude betonnen vloer van een ijskoude kamer zit. Aan de overkant is een raam dat een perfecte lentedag buiten toont — bomen die zachtjes wiegen, vogels die fluiten — en naast het raam is een niet-vergrendelde deur.

Is het moeilijk om uit die koude kamer te komen? Nee! Is ontsnappen moeilijker dan blijven? Natuurlijk niet! (In feite is het zelfs iets makkelijker omdat je lichaam in beweging komt). Waarom zou iemand met gezond verstand zichzelf in zo'n situatie brengen, zichzelf maanden of jaren van frustratie veroorzakend, tenzij ze zijn misleid?

EasyPeasy schuift de gordijnen opzij zodat de gebruiker duidelijk naar buiten kan kijken. Hierdoor neemt easypeasy misverstanden weg over hoe verschrikkelijk het buiten kan zijn en hoe oncomfortabel de gebruiker in de kamer is.

De andere categorie van frustrerende gebruikers zijn degenen die te bang zijn om de poging te wagen om te stoppen, of wanneer ze dat wel doen, vinden dat het een grote worsteling is. De belangrijkste moeilijkheden lijken de volgende te zijn:

Faalangst.

Er is geen schande in mislukken, maar het niet proberen is puur domheid. Zie het zo: je verschuilt je voor niets. Het ergste wat kan gebeuren is dat je faalt, in welk geval je er niet slechter aan toe bent dan nu. Bedenk eens hoe geweldig het zou zijn om te slagen. Als je de poging niet waagt, heb je al gegarandeerd dat je faalt.

Angst voor pijn en angst om ellendig zijn.

Maak je geen zorgen, denk gewoon: wat voor verschrikkelijks zou er kunnen gebeuren als je nooit meer porno zou kijken? Absoluut niets. Vreselijke dingen zullen gebeuren als je dat wel doet; lees de opmerkingen over Pascal's gok opnieuw. In ieder geval wordt de paniek veroorzaakt door dopamine en zal die snel verdwijnen. De grootste winst is dat je van die angst af bent. Denk je echt dat gebruikers bereid zijn om de vervagende penetraties, onbetrouwbare seksuele prestaties, of het illusoire genot dat ze krijgen van porno te accepteren? Als

je in paniek raakt, zal diepe ademhaling helpen. Als je bij andere mensen bent en ze werken je op de zenuwen, ontsnap dan naar de garage, een lege kantoorruimte of ergens anders.

Als je wilt huilen, schaam je dan niet. Huilen is de natuurlijke manier om spanning te verlichten. Niemand heeft ooit goed gehuild zonder zich daarna beter te voelen. Een van de vreselijke dingen die we jonge mannen aandoen, is hen aanleren niet te huilen. Je ziet ze proberen de tranen tegen te houden, maar kijk naar de kaak die op elkaar klemt. We leren onszelf om geen emoties te tonen, maar mensen zijn niet bedoeld om emoties binnen te houden. Schreeuw, roep of heb een driftbui. Schop tegen iets aan. Zie je strijd als een bokswedstrijd die je niet kunt verliezen. Niemand kan de tijd stoppen; elk moment dat verstrijkt, sterft dat kleine monster in jou. Geniet van je onvermijdelijke overwinning.

Het niet volgen van de instructies.

Ongelooflijk, sommige gebruikers zeggen dat de methode voor hen niet werkte. Ze beschrijven dan hoe ze niet alleen één instructie negeerden, maar praktisch allemaal. Ter verduidelijking zijn deze samengevat als een checklist aan het einde van dit hoofdstuk.

Niet begrijpen van van de instructies. De voornaamste problemen lijken deze te zijn:

“Ik kan niet stoppen met denken aan porno.”

Natuurlijk kun je dat niet, en als je het probeert, creëer je een fobie en word je ellendig. Het is net als proberen in slaap te vallen: hoe harder je het probeert, hoe moeilijker het wordt. Het maakt niet uit of je negentig procent van je leven aan porno denkt; het gaat om wát je denkt. Als je denkt: “Oh, ik hou van porno kijken” of “Wanneer ben ik eindelijk vrij?”, zul je je ellendig voelen. Denk je in plaats daarvan: “YIPPEE! Ik ben vrij!”, dan zul je gelukkig zijn.

“Wanneer gaat het kleine monster dood?“

De dopamine-flush verdwijnt snel uit je lichaam, maar het is onmogelijk om te zeggen wanneer je lichaam ophoudt met het voelen van de lichte fysieke ontwenning van dopamine. Dat lege, onzekere gevoel is identiek aan normale honger, depressie of stress. Porno versterkt dit alleen maar. Daarom weten mensen die met de wilskrachtmethode stoppen nooit zeker of ze er vanaf zijn, zelfs nadat hun lichaam geen dopamine-ontwenning meer ervaart. Als ze normale honger of stress voelen, zegt hun brein nog steeds dat dit een reden is om weer naar porno te kijken. Het punt is dat je niet hoeft te wachten tot de drang weg is, want het is zo licht dat je het nauwelijks merkt. Het is slechts een gevoel van “iets willen”. Als je de tandarts verlaat, wacht je toch ook niet tot je kaak geen pijn meer doet? Natuurlijk niet, je gaat gewoon verder met je leven. Hoewel je kaak nog steeds pijn doet, ben je opgelucht.

Wacht niet tot de ontwenning verdwijnt, want dan creëer je twijfel door jezelf steeds af te vragen: “Hoe lang duurt dit? Ben ik echt vrij als ik me nog steeds zo voel?” Angst is de werkelijke oorzaak van de drang. Wachten tot je leven beter wordt na het stoppen creëert twijfel. Ontwenning is onmerkbaar, tenzij je er bang voor bent. Neurologische verbeteringen zijn langzaam, dus als je wacht op een ander gevoel, lijkt het alsof er niets gebeurt, wat twijfel creëert.

” Het ’moment van verlichting/openbaring’ is nog niet aangebroken.”

Als je erop wacht, creëer je weer een nieuwe fobie. Ik ben ooit drie weken gestopt met de wilskrachtmethode. Toen ik een oude vriend sprak, vroeg hij hoe het ging. *“Ik heb drie weken overleefd”* antwoordde ik. Hij vroeg: *“Wat bedoel je met ‘overleefd’?”* Ik verduidelijkte: *“Ik heb drie weken geen porno gekeken.”* Hij zei: *“Wat ga je doen, de rest van je leven overleven? Waar wacht je op? Je hebt het al gedaan, je bent een niet-gebruiker.”* Ik dacht: *“Hij heeft absoluut gelijk, waar wacht ik op?”* Helaas, door mijn gebrek aan begrip van de verslaving, viel ik al snel weer terug, maar de boodschap was duidelijk: je wordt een niet-gebruiker zodra je je browser sluit. Het belangrijkste is dat je vanaf het begin een gelukkige niet-gebruiker bent.

“Ik verlang nog steeds naar porno.”

Dan gedraag je je heel dom. Hoe kun je beweren dat je een niet-gebruiker wilt zijn en tegelijkertijd zeggen dat je naar porno verlangt? Dat is een tegenstrijdigheid. Als je zegt dat je porno wilt, zeg je dat je een gebruiker wilt zijn. Niet-gebruikers willen niet naar die vieze websites gaan. Je weet al wat je wilt zijn, dus stop met jezelf straffen.

“Ik heb ervoor gekozen om buiten het leven te staan.”

Waarom? Het enige wat je hoeft te doen, is stoppen met jezelf vernietigen en in plaats daarvan energie opdoen. Je hoeft helemaal niet te stoppen met leven. Het is simpel: de komende dagen heb je een lichte schok in je leven. Je lichaam zal de bijna onmerkbare ontwenning voelen van de vraag naar een dopamine-stoot. Bedenk dit: je bent er niet slechter aan toe dan je al was. Dit is wat je je hele leven hebt gevoeld, elke keer dat je sliep,

in de kerk was, in de supermarkt of in de bibliotheek. Het leek je niet te storen toen je nog een gebruiker was, en als je niet stopt, zul je deze stress voor de rest van je leven blijven voelen.

Porno en orgasmes maken gelegenheden niet beter; ze ontnemen juist plezier van gelegenheden. Zelfs als je lichaam nog steeds naar dopamine hunkert, zijn maaltijden en sociale gelegenheden geweldig. Het leven is prachtig — ga naar sociale gelegenheden, zelfs als er naakte dansers zijn. Onthoud dat jij niet degene bent die iets mist, zij zijn dat. Elk van hen zou dolgraag in jouw schoenen willen staan, als ze maar wisten hoe. Geniet ervan om het stralende middelpunt van de aandacht te zijn. Het stoppen met porno is een geweldig gespreksonderwerp, en je kunt een geheime vreugde voelen die zij niet kennen. Je vrienden en kennissen zullen verbaasd zijn om te zien dat jij, voorheen teruggetrokken en vermoeid, nu gelukkig en opgewekt bent. Je zult vanaf het begin van het leven genieten; je hoeft niet jaloers te zijn op pick-up artists, zij zullen jou benijden — als ze maar wisten hoe je het deed.

"Ik ben ellendig en prikkelbaar."

Dit komt doordat je de instructies niet goed opvolgt. Zoek uit welke je verkeerd hebt begrepen. Sommige mensen begrijpen en geloven alles wat er is geschreven, maar beginnen nog steeds met een gevoel van somberheid, alsof er iets verschrikkelijks aan de hand is. Je doet niet alleen wat je graag zou willen doen, maar ook wat elke gebruiker op de planeet zou willen doen. Bij elke methode van stoppen probeert de ex-gebruiker een bepaalde gemoedstoestand te bereiken, dus elke porno-gerelateerde gedachte moet worden gevolgd door: "YIPPEE! IK BEN VRIJ!" Als dat je doel is, waarom wachten? Begin in die gemoedstoestand en verlies die nooit meer. Er is geen alternatief.

"Ik had een goede week / maand / zes maanden, maar ik zit weer in de val."

Onthoud, angst is de oorzaak van de drang. Toegeven aan een drang voedt de angst, waardoor het verzwakte kleine monster sterker wordt en de niet-gebruiker bang maakt dat hij voor altijd verslaafd is. In werkelijkheid is hun begrip van de hersenspoeling niet veranderd, maar ze hebben dopamine aan het denkproces toegevoegd. Dit is letterlijk 'vooruitvallen', maar het is een fout in het opvolgen van de instructies. Begrijp waar het misging en vier het feit dat je weet wat je moet doen.

29.1 De checklijst

Als je deze instructies opvolgt, kun je niet falen:

1. Doe een plechtige belofte dat je nooit meer online je harem bezoekt, of kijkt naar statische foto's, vrede sluit met erotische afbeeldingen, of iets bekijkt dat bovennatuurlijke prikkels bevat. Houd je aan deze belofte.
2. Houd dit helder in je gedachten: Er is absoluut niets om op te geven. Hiermee wordt niet bedoeld dat je er beter aan toe zult zijn als niet-PMO'er (dat wist je al), en ook niet dat je er toch wat plezier of een steun in vindt. (nee er is geen rationele reden om aan PMO te doen) . Wat wel wordt bedoeld, is dat er geen echt plezier of steun in PMOen zit. Het is slechts een illusie, zoals je hoofd tegen een muur slaan om plezier te hebben wanneer je stopt.
3. Er bestaat niet zoiets als een "ware PMO'er". Je bent gewoon een van de honderden miljoenen die in de subtiele val zijn getrapt. Net als de miljoenen andere ex-PMO'ers die ooit dachten dat ze niet konden ontsnappen, ben jij ontsnapt.
4. Als je ooit in je leven de voor- en nadelen van PMO zou afwegen, zou de overweldigende conclusie altijd zijn: "Stop ermee. Je bent een dwaas!" Dat zal nooit veranderen. Het is altijd zo geweest en zal altijd zo blijven. Nadat je de juiste beslissing hebt genomen, martel jezelf niet door te twijfelen. Pascal's gok past perfect op PMO, geen kans op verlies, grote kans op winst, en grote kans om verlies te vermijden.
5. Probeer niet om niet aan porno te denken, of je zorgen te maken dat je er constant aan denkt. Elke keer dat je eraan denkt, of dat nu vandaag, morgen of de rest van je leven is, denk: **"JOEPIE! IK BEN EEN NIET-PMO'ER!"**
6. Gebruik **geen** enkele vorm van alternatief. Daag jezelf niet uit door je laptop naast je bed te houden terwijl je slaapt. Vermijd geen toneelstukken, films of tijdschriften. Verander je levensstijl op geen enkele manier puur omdat je gestopt bent. Als je bovenstaande instructies opvolgt, zul je snel het 'moment van openbaring' ervaren, maar:
7. Wacht niet op het 'moment van openbaring'. Ga gewoon door met je leven, geniet van de hoogtepunten en ga om met de dieptepunten. Je zult merken dat het moment in een mum van tijd zal komen.

Hoofdstuk 30

Help Degenen op het Zinkende Schip

Porno-gebruikers voelen de veranderingen in hoe internetporno door hun omgeving wordt gezien. De verslavende aard van internetporno wordt steeds vaker onderzocht en wordt nu terecht als iets anders beschouwd dan traditionele pornografie. De gemakkelijke toegankelijkheid en beschikbaarheid baart zelfs de voorstanders van porno zorgen. Ze voelen ook dat hun strijd voor vrijheid van meningsuiting en gedachten wordt gekaapt door verschillende invloeden. Het wilde westen van het ongereguleerde internet maakt het bijna onmogelijk om leeftijdsbeperkingen te handhaven op deze supernormale stimuli. Helaas zal dit niet snel stoppen, maar honderdduizenden gebruikers stoppen ermee, waarbij de meeste verslaafden op de hoogte zijn van studies die overeenkomsten aantonen tussen porno- en middelenverslaving. Elke keer dat een gebruiker het zinkende schip verlaat, voelen degenen die achterblijven zich steeds ellendiger.

Elke gebruiker weet instinctief dat het belachelijk is om zichzelf te saboteren en tijd door te brengen voor tweedimensionale pixels, waarmee ze hun brein overbelasten en in het proces neurale paden ontwikkelen die slechte seksuele prestaties garanderen. Als je het nog steeds niet dom vindt, probeer dan maar eens midden in je stad tegen een pornoblad te praten en vraag jezelf af wat het verschil is. Slechts één verschil: je krijgt niet de warmte en intimiteit op die manier. Als je kunt stoppen met het kopen van alcohol en sigaretten wanneer je boodschappen doet, dan kun je zeker stoppen met het bezoeken van je online harem. Gebruikers kunnen geen rationele redenen vinden om porno te kijken, maar voelen zich minder belachelijk als anderen het ook doen.

Gebruikers liegen openlijk over hun gewoonte, niet alleen tegen onderzoekers en de mensen om hen heen, maar ook tegen zichzelf. Ze moeten wel – de zelfmisleiding is essentieel om een beetje zelfrespect te behouden. Ze voelen de behoefte om hun 'gewoonte' niet alleen voor zichzelf te rechtvaardigen, maar ook voor niet-gebruikers. Ze promoten voortdurend subtiel de illusoire voordelen van porno.

Als een gebruiker stopt met de wilskrachtmethode, blijft hij zich toch beroofd voelen en verandert hij vaak in een klager. Dit bevestigt alleen maar voor andere gebruikers hoe 'gelijk' ze hebben door door te gaan. Als de ex-gebruiker erin slaagt te stoppen, is hij dankbaar dat hij niet langer door het leven hoeft te gaan met zelfdestructie of het verspillen van energie, en hoeft hij zichzelf niet meer te rechtvaardigen. Onthoud dat het angst is die ervoor zorgt dat de gebruiker zijn hoofd in het zand steekt, en zijn gedrag pas in twijfel trekt wanneer hij stopt. Help de gebruiker door die angsten weg te nemen. Vertel hem hoe geweldig het is om niet langer in een gevangenis te leven, hoe heerlijk het is om 's ochtends wakker te worden met een fit en gezond gevoel in plaats van uitgeput en vol zelfhaat, hoe fantastisch het is om vrij te zijn van slavernij en te genieten van je hele leven zonder die donkere schaduwen. Of beter nog, laat ze dit boek lezen.

Het is belangrijk om een getrouwde gebruiker niet te vernederen door te suggereren dat hij zijn relatie opzettelijk aan het ruïneren is, of dat het op de een of andere manier bedrog of onrein is. Er is een veelvoorkomende misvatting dat de ex-gebruiker in dit opzicht het ergst is. Deze misvatting heeft enige basis, maar komt meestal voort uit de wilskrachtmethode om te stoppen. Omdat de ex-gebruiker – hoewel hij van de gewoonte af is – nog steeds een deel van de zelfmisleiding behoudt en gelooft dat hij een offer heeft gebracht. Hij voelt zich kwetsbaar en zijn natuurlijke verdedigingsmechanisme is om de porno-gebruiker aan te vallen.

Dit kan het ego van de ex-gebruiker opkrikken, maar het helpt de gebruiker niet. Het zorgt er alleen maar voor dat de gebruiker zich nog ellendiger voelt, waardoor zijn behoefte aan porno juist groter wordt. Hoewel de verandering in de houding van de medische wereld tegenover internetporno de belangrijkste reden is waarom veel gebruikers stoppen, maakt dit het niet gemakkelijker om te doen. Sterker nog, het maakt het veel moeilijker. De meeste gebruikers denken tegenwoordig dat ze vooral om gezondheidsredenen stoppen. Dit is niet helemaal waar.

Hoewel het enorme gezondheidsrisico uiteraard de belangrijkste reden is om te stoppen, hebben gebruikers hun vitaliteit al jarenlang gesaboteerd zonder dat het enige invloed had. De belangrijkste reden waarom gebruikers stoppen, is dat de samenleving begint in te zien dat porno verslaving is. De houding van de samenleving verandert langzaam: veel partners zouden nu vragen stellen als je 's nachts op je laptop zit.

Een volledig pornoverbod in sommige landen of de onbeschikbaarheid van internet zijn klassieke voorbeelden van het dilemma van de reizende gebruiker. Over het algemeen nemen ze de houding aan dat dit hen zal helpen om minder te consumeren. Het resultaat is dat ze in plaats van één of twee keer per dag – waar ze trouwens niet van genoten – een hele week zonder doen. Maar tijdens deze gedwongen onthouding worden ze niet alleen mentaal beroofd in afwachting van hun beloning, hun lichaam snakt er ook naar. Oh, hoe kostbaar is dat bezoek aan de online harem wanneer het eindelijk weer mag.

Gedwongen onthoudingen verminderen het gebruik niet, omdat de gebruiker zichzelf uiteindelijk alleen maar meer laat gaan als hij eindelijk alleen is. Het enige wat het doet, is in het hoofd van de gebruiker inprenten hoe waardevol internetporno is en hoe afhankelijk hij ervan is. Het meest verraderlijke aspect van deze gedwongen onthouding is het effect op jongeren. We staan toe dat de kapers van 'vrijheid van meningsuiting', de porno-producenten, ongelukkige tieners targeten om hen in eerste instantie verslaafd te maken. Terwijl jongeren in de meest stressvolle periode van hun leven zitten en ze in hun verwarde geest behoefte denken te hebben aan porno, chanteren we hen om te stoppen omdat ze zichzelf schade toebrengen.

Veel jongeren zijn niet in staat om te stoppen en krijgen door de maatschappelijke druk een enorm schuldgevoel over hun pornogebruik. Velen slagen erin te stoppen en zijn blij dat ze het hebben gedaan, denkend: *"Prima. Ik doe dit nu en als het voorbij is, ben ik toch genezen."* Dan komt de pijn en angst van het zoeken naar werk en andere volwassen problemen, gevolgd door de grootste 'high' van hun leven: het vinden van een baan. De pijn en angst zijn voorbij, en nu ze zich veilig voelen, treedt het oude mechanisme weer in werking. Een deel van de zelfmisleiding zit er nog steeds, en voor ze het weten, staan ze weer aan de drempel van hun favoriete online harem. De opwinding van het moment verdringt de nare gevoelens, ze zijn niet van plan weer verslaafd te raken, maar een snelle blik kan toch geen kwaad… Te laat! Ze zijn alweer verslaafd.

De oude drang van het 'kleine monstertje' begint opnieuw en zelfs als ze niet meteen weer volledig verslaafd raken, zal de depressie na de euforie hen waarschijnlijk alsnog te pakken krijgen. Het is vreemd dat hoewel heroïneverslaafden criminelen zijn volgens de wet, de samenleving hen helpt. Laten we dezelfde houding aannemen ten opzichte van de arme porno-gebruiker. Ze doen het niet omdat ze willen, maar omdat ze denken dat ze moeten. In tegenstelling tot de heroïneverslaafde lijden zij vaak jarenlang onder mentale en fysieke kwelling. We zeggen altijd dat een snelle dood beter is dan een langzame, dus ben niet jaloers op de arme porno-gebruiker. ***De pornogebruiker verdient jouw medelijden.***

Hoofdstuk 31

Advies voor Niet-gebruikers

31.1 Help je vrienden die porno gebruiken om dit boek te lezen

Begin eerst met het bestuderen van de inhoud van dit boek en probeer je in de gebruiker te verplaatsen. Dwing hen niet om het boek te lezen door te zeggen dat ze hun gezondheid kapotmaken of met vuur spelen. Ze weten dat waarschijnlijk beter dan jij. Gebruikers blijven geen porno kijken omdat ze het leuk vinden of omdat ze het willen. Ze zeggen dat tegen zichzelf en anderen om hun zelfrespect te behouden. Ze doen het omdat ze afhankelijk zijn van porno, omdat ze denken dat het hen ontspant, moed of zelfvertrouwen geeft (plezier of steun) en omdat ze het gevoel hebben dat het leven nooit leuk zal zijn zonder 'seks', tenminste hun versie ervan. Als je een gebruiker probeert te dwingen te stoppen, zal hij zich als een gevangen dier voelen en juist meer verlangen naar zijn 'harem'. Dit kan hen veranderen in een geheime gebruiker, waardoor porno in hun gedachten nog waardevoller wordt.

Richt je in plaats daarvan op de positieve kant. Breng hen in contact met ex-gebruikers (blogs, forums, YBOP, NoFap, enz., maar pas op voor het promoten van de wilskrachtmethode). Laat ex-gebruikers hen vertellen hoe zij ook dachten dat ze voor altijd verslaafd zouden blijven en hoe veel beter hun leven nu is zonder porno. Zodra ze beginnen te geloven dat ze kunnen stoppen, zal hun geest zich openen. Leg dan uit hoe de illusie van ontwenningsverschijnselen werkt. Niet alleen geven die 'dopamine-kicks' hen geen energie, ze ondermijnen hun zelfvertrouwen en maken hen prikkelbaar en moe.

Op dit punt zouden ze klaar moeten zijn om het boek zelf te lezen, verwachtend dat het vol staat met verhalen over mislukte opwinding, falende penetratie, door porno veroorzaakte erectiedisfunctie, voortijdige ejaculatie, enz. Leg uit dat deze aanpak heel anders is en dat verwijzingen naar ziektes maar een klein deel van het materiaal uitmaken.

Kortom, laat dit niet in de duisternis verdwijnen. Vertel het je vrienden, maar doe het op een normale manier. Als je probeert de discussie te 'winnen' of een debat aan te gaan, vervreemd je hen alleen maar en vergroot je hun angst.

31.2 Moet ik het mijn partner vertellen?

Moet ik mijn vrouw, vriendin of partner vertellen over mijn gewoonte? (Met de bedoeling om je te helpen stoppen.) Hier spelen meerdere factoren mee.

Als je eerder hebt geprobeerd te stoppen met de wilskrachtmethode en dit is mislukt, en je hebt je partner al ingelicht, vertel hen dan over je nieuwe aanpak en laat hen het boek lezen om zichzelf te informeren. Ze kunnen je ondersteunen en motiveren tijdens de ontwenningsperiode en zijn een belangrijke steun wanneer de verleiding toeslaat.

Als je net hebt ontdekt wat de 'pornoval' is en nog niet eerder hebt geprobeerd te stoppen, begin dan eerst zelf met EasyPeasy. Zoals eerder uitgelegd, zou dit een plezierige ervaring moeten zijn. Maar als je het moeilijk vindt, vraag dan om hulp van je partner. Wees open en kwetsbaar met je partner, dat zal je relatie versterken.

Als je het ontsnappen uit de val als plezierig ervaart en het je niet moeilijk valt door twijfel, is er niet veel reden om je partner in te lichten. Als het in het verleden geen probleem was, laat het dan rusten. Maar wees erop voorbereid dat je partner misschien zal opmerken dat je er beter uitziet, je beter voelt en beter presteert!

31.3 Mijn partner stopt met het kijken naar porno.

Pornografie is een schadelijke verstorende kracht in relaties, en hoewel stoppen met kijken direct kan gebeuren, kost het tijd om te herstellen. Veel gebruikers, door irrationele overtuigingen voortgekomen uit hun verslaving, richten hun frustratie vaak op partners en dierbaren. Dit uit zich soms in gaslighting, liegen en manipulatief gedrag. Dit geldt niet voor alle gebruikers, maar komt steeds vaker voor in latere stadia van de verslaving. Hoewel deze gedragingen voortkomen uit de onderliggende pornoverslaving, is het belangrijk dat je jezelf hierover informeert. Als je deze gedragingen herkent, overweeg dan om een therapeut te raadplegen die gespecialiseerd is in seksverslavingen.

Als je partner in de ontwenningsperiode zit, ga er dan vanuit dat ze lijden, of ze dat nu laten merken of niet. Minimaliseer dit niet door te zeggen dat het makkelijk is om te stoppen; dat kunnen ze zelf wel zeggen. Blijf in plaats daarvan benadrukken hoe trots je op ze bent, hoe veel beter ze eruitzien, hoe fijn het is om bij ze te zijn, en hoe rustiger ze in het algemeen zijn. Dit is vooral belangrijk omdat de euforie van de poging om te stoppen en de lof van vrienden hen kan helpen, maar die positieve gevoelens kunnen snel vervagen, dus blijf hen prijzen.

Omdat ze niet over porno praten, kun je denken dat ze het zijn vergeten en dat ze niet willen dat je het onderwerp aansnijdt. Meestal is het tegenovergestelde waar, vooral bij de wilskrachtmethode, waar de ex-gebruiker vaak nergens anders aan kan denken. Wees dus niet bang om erover te beginnen en blijf hen aanmoedigen (ze laten je wel weten als ze er niet over willen praten).

Doe je best om hen te ontlasten tijdens de ontwenningsperiode en bedenk manieren om hun leven interessant en plezierig te maken. Deze periode kan ook zwaar zijn voor niet-gebruikers, vooral als je zelf nooit die verslaving hebt gehad. Als één persoon in een groep prikkelbaar is, kan dit voor iedereen vervelend zijn. Dus anticipeer hierop; als de ex-gebruiker prikkelbaar is, kunnen ze dit misschien op jou afreageren. Reageer daar niet op, want op zulke momenten hebben ze je lof en steun het hardst nodig. Als je zelf prikkelbaar bent, wat begrijpelijk is, probeer het dan niet te laten merken.

Een veel voorkomende truc van een verslaafde die probeert te stoppen met behulp van de wilskrachtmethode, is boos worden in de hoop dat hun partner of vrienden zullen zeggen: *"Ik kan niet aanzien dat je zo lijdt. Neem gewoon je 'gif' weer."* Zo hoeft de gebruiker zijn gezicht niet te verliezen, want ze 'geven niet op', ze zijn 'geadviseerd'. Als de ex-gebruiker dit probeert, moedig hen dan op geen enkele manier aan om terug te vallen. Zeg in plaats daarvan: *"Als dit is wat porno met je doet, wat geweldig dat je er bijna vanaf bent. Hoe geweldig dat je de moed hebt gehad om te stoppen."*

Onthoud dat er tijdens het herstelproces twee partijen genezen. Als je partner stopt met porno, is het belangrijk dat jij je eigen steunnetwerk, zelfzorgroutines en grenzen hebt. Dit proces gebeurt niet van de ene op de andere dag en vereist vertrouwen, communicatie en verantwoordelijkheid. Journaling, het ontwikkelen van je eigen passies en ook therapie kan hierbij helpen.

31.4 Uitglijden (relapse)

Het bestaan van deze sectie dient als waarschuwing voor degenen die de val verlaten. Persoonlijk ben ik nooit teruggevallen, maar ik zal ervaringen gebruiken uit interviews met leden van de gemeenschap en hulpmiddelen uit cognitieve gedragstherapie om dit te illustreren.

Ten eerste is het contraproductief om het een 'terugval' te noemen. Wat er is gebeurd, is dat je bent uitgegleden en het 'kleine monstertje' hebt gevoed, wat op zijn beurt het grote hersenspoelmonster activeert. Gebruikers die uitglijden (wat, volgens de definitie, vooruitvallen betekent) krijgen vaak te maken met een reeks irrationele overtuigingen:

- "*Ik zal nooit vrij zijn*" - **Dramatiseren**
- "*k zou / moet elke dag van mijn leven moeten sporten, studeren en vruchtbaar moeten zijn*" (Ook wel **moetivatie** genoemd)
- "*Vandaag heb ik PMO gedaan, dus wat heeft het voor zin om al die boeken en forums te lezen… Mijn doel was zelfs om niet eens M te doen, maar hier ben ik - een mislukking - terugval.*" - **Lage frustratietolerantie**
- "*Mijn vrienden / forumlezers / anderen doen al (x) dagen geen PMO, maar ik kan het niet, dus ik ben een hopeloos geval. Gisteren voelde ik me goed omdat ik goed studeerde en vruchtbaar was, maar vandaag niet… Ik ga achteruit.*" - **Vergelijken met anderen**
- "Ik mag geen seksuele gedachten hebben" - Ze hebben starre overtuigingen over seks, verkregen door henzelf, hun ouders of hun samenleving. Vraag jezelf af of zelfkastijding je helpt om je doelen te bereiken, en zo ja, geniet je van de reis?

Factoren die bijdragen aan de hersenspoeling van elke gebruiker lijken eindeloos. Je kent jezelf beter dan wie dan ook, maar het is duidelijk dat je de instructies niet hebt gevolgd. Je zag waarde in porno, maar hoe dan?

Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat het tijd kost om de hersenspoeling ongedaan te maken. Dit maakt het niet moeilijker, maar bijna elke industrie gebruikt seks, en het actief tegengaan van hersenspoeling is een bewust proces (in elk geval in het begin), dus het kan tijd kosten om de lessen echt te verankeren. Daarom wordt aanbevolen om het boek meerdere keren te lezen (je kunt de hoofdstukken waar je moeite mee hebt overslaan). Het kost je niet veel tijd.

Een verrassend veelvoorkomende ervaring bij religieuze gebruikers die de verslaving verlaten, is dat ze willen dat het proces een beetje pijn doet, als een vorm van boetedoening. Ze vinden het zo gemakkelijk om te stoppen dat ze zich schuldig voelen over hoe gemakkelijk het gaat. Maar waarom jezelf saboteren en het moeilijk maken? Het kleine monstertje (de verslaving) is hierin erg sluw.

Verbreek de associatie met dat kleine monstertje — het is ooit door de porno-industrie toegevoegd. Stel je een pestkop voor die op het schoolplein een woedeaanval heeft. Wat zeg je tegen zo'n pestkop? Als je toegeeft, versterk je alleen maar hun gedrag. Sommigen die stoppen, voeden de pestkop nog steeds, waardoor hun hersenspoeling toeneemt, maar hun begrip van de verslaving is niet veranderd. Herpak jezelf, ontdek waar het misging, en geniet van je vrijheid!

Je bent niet je drang. Mindfulnessmeditatie is de oefening van het opmerken van gedachten, en er zijn fundamentele lessen over de aard van de geest te vinden. Het wordt sterk aanbevolen om te mediteren in het algemeen, en dit is volledig compatibel met religieuze beoefening. Je kunt niet tegen jezelf vechten, of tegen het kleine monstertje. Je moet jezelf en het proces onvoorwaardelijk liefhebben.

Verwijder het idee van falen uit je gedachten. Hier is een passage uit "Meditations of a Porn Addict" door Gulliaco (gelinkt in de sectie Bronnen aan het einde van het boek):

"Omdat porno kijken je nul voordelen biedt, is het iets dat je alleen maar pijn doet, en het is extreem belachelijk om zoiets te willen doen. Ik vergelijk het met het drinken van bleekmiddel. Hier heb je een voorbeeld:

> De moeilijke reis van het niet drinken van bleekmiddel.
>
> Hallo! Wij zijn NoBleach en we organiseren uitdagingen waarin deelnemers ("Bleachstronauts") zich onthouden van het drinken van bleekmiddel voor een bepaalde periode. Of je nu meedoet voor een maandelijkse uitdaging om je zelfbeheersing te testen, of omdat overmatig bleek drinken een probleem in je leven is geworden en je voor langere tijd wilt stoppen, je zult hier een ondersteunende gemeenschap en veel bronnen vinden.> - "Soms sta ik mezelf toe om een glas bleekmiddel te drinken. Ik weet dat die 'één druppel' een leugen is, maar ik denk niet dat één glas pijn zal doen. Je kunt niet al die uren die ik zonder heb gedaan vernietigen." - "Ik heb geen probleem met stoppen, maar soms loop ik over straat en zie ik iemand water drinken, in een glas, en ik stel me voor dat het glas bleekmiddel bevat. Dan krijg ik een verlangen, en na een interne discussie geef ik 's avonds toe en drink ik een glas." - "Mijn probleem is dat ik, als ik alleen ben in mijn keuken, naar de glazen begin te kijken, soms mezelf verleid door de fles bleekmiddel te openen, soms ruik ik eraan, en… Nou, dan zit ik weer terug bij af. Ik wil hier zo graag mee stoppen, maar ik weet niet zeker of dat ooit lukt." - "Bleek drinken stoppen is onmogelijk, ik heb tenslotte altijd een mond, toch? Hoe kan ik stoppen als mijn keel me eraan herinnert dat ik altijd kan slikken?" - "*Oh man, het ging zo goed, 19 hele dagen zonder het te doen. Het belangrijkste is om van mislukkingen te leren! Nu weet ik wat ik moet vermijden: kijken naar schoonmaakproducten in de supermarkt. Ik ga proberen om een maand vol te houden! Ik reset mijn teller. Wens me geluk!*" Als je een drang voelt, kalmeer dan! Onthoud wat het hackboek zegt: "Bleekmiddel is moeilijk op te geven vanwege de angst dat we ons plezier of steun verliezen. De angst dat bepaalde fijne situaties nooit meer hetzelfde zullen zijn. De angst dat we niet met stressvolle situaties om kunnen gaan. Kortom, het zijn de effecten van hersenspoeling die ons doen geloven dat het kopen van bleekmiddel, en dus het drinken ervan, essentieel is voor elk mens. Zelfs verder, het geloof dat er iets inherent waardevols zit in betaalbaar bleekmiddel, en dat als we stoppen, we onszelf iets ontzeggen en een leegte creëren. Maak dit duidelijk in je hoofd: Bleekmiddel vult geen leegte, het creëert er één!"
>
> En ik zeg: "Stel je voor dat je gedwongen wordt vijf minuten naar een glas bleekmiddel te kijken. Herinner je je één van die geuren of merken die je zo lekker vond? Misschien gaat het gepaard met een geluid, of herinner je je alleen bepaalde details. Het bleekmiddel is daar, en je kunt je ogen niet sluiten of je hoofd wegdraaien, want het bleekmiddel zit in je hoofd, het is een herinnering."
>
> Wat voel je nu? Heb je een verlangen? Voel je iets op je tong of verandert je ademhaling? Wat zijn je gevoelens over wat je herinnert? Identificeer ze, het bleekmiddel wil ze vertroebelen en je verwarren, zodat je alleen nog maar aandacht hebt voor datgene dat je wil verleiden."

> Met dit alles wil ik je gevoelens niet bagatelliseren, en zeker niet iets zeggen als “haha, kijk hoe dom de gebruiker is”, maar ik wil je een perspectief bieden, zodat je beseft hoe belachelijk makkelijk het eigenlijk is (en altijd zal zijn) om deze verslaving te overwinnen. Pornokijken is niet als een aan/uit-knop waar je zegt “nou ja, ik zit in situatie X, dan kijk ik maar porno”. Fantasieën! Leugens! Hoe vaak sta je jezelf toe een glas bleekmiddel te drinken? Nooit? Waarom niet? Omdat het vreselijk is! Hoe kun je je verslaving overwinnen als je niet inziet dat PMO net zo vreselijk is om te doen?”

31.5 En wat vind je van MO (masturbatie, orgasme)?

Mensen masturberen al eeuwen zonder problemen. Om duidelijk te zijn: het probleem zit bij porno.

Dat gezegd hebbende, kun je ook verslaafd raken aan masturbatie (MO) om dezelfde redenen als bij porno, zoals de ‘noodzaak om een orgasme te hebben’-mentaliteit, mentale escalatie, het forceren van je lichaam om seks te hebben, en puur hedonistisch plezier.

Waarschijnlijk zijn porno en masturbatie sterk met elkaar verweven in je gedachten. Veel gebruikers geven aan dat ze uiteindelijk terugvallen doordat ze masturberen naar door porno-geïnduceerde fantasieën. Terwijl je hersenen opnieuw bedraden, zal deze hersenspoeling geleidelijk verdwijnen, maar het is verstandig om een tijdje pauze te nemen van masturbatie. Zoek ook naar echte seksuele ervaringen om dit proces te versnellen.

DDit is geen bevel, maar iets om te overwegen: de gerapporteerde voordelen van onthouding van orgasme (spermaretentie) zijn talrijk — meer focus en energie, het verdwijnen van ‘hersenmist’ en meer zelfvertrouwen, samen met een reeks andere voordelen. Uit persoonlijke ervaring merk ik een duidelijk verschil, en het hangt allemaal af van hoe je deze extra energie kanaliseert.

Zonder strikte wetenschappelijke kennis te claimen, kan het zijn dat de voordelen voortkomen uit een paar verschillende factoren:

Kortom, terwijl sommige mensen positieve effecten kunnen ervaren van semenretentie, is het belangrijk om deze beweringen met enige voorzichtigheid te benaderen en te erkennen dat wetenschappelijk bewijs mogelijk ontbreekt.

- Na een orgasme komt er prolactine vrij in de hersenen, wat de afgifte van dopamine remt.
- Het onthouden van je hersenen van dopaminestoten zorgt ervoor dat er meer opname is van gewoonweg het leven leiden.
- Sperma wordt na ongeveer 78 dagen opnieuw opgenomen door de bloedbaan en is een van de beste voedingsstoffen die je lichaam kan krijgen.
- Het omzetten van seksuele energie in productieve gewoonten brengt een extra laag van productiviteit met zich mee.

Je kunt ook seks hebben zonder orgasme, wat, zoals eerder genoemd, een prachtige seksuele ervaring is (vaak aangeduid als Karezza). Je kunt je vermogen om dit te doen versterken door Kegel-oefeningen te doen. Uit persoonlijke ervaring is de eenvoudigste en meest effectieve manier om deze spier te trainen, het stoppen en starten van je urinestroom (maar wees voorzichtig, overdrijf het niet, dit kan op zichzelf weer problemen veroorzaken). Het scheiden van de tantrische en reproductieve onderdelen van seks is een van de vele voordelen van het ontsnappen aan de PMO-val (en mijn partners waren er ook dol op!).

31.6 Afwijkingen van standaardadvies

Dit deel schrijf ik met enige terughoudendheid, maar het moet toch worden genoemd.

Sommige mensen die EasyPeasy gebruiken, merken dat hun verlangen om porno te kijken zo sterk is verminderd dat ze geen laatste sessie meer kunnen doen. Dat is prima, maar onderschat de kracht van zo’n laatste keer niet. Bewust door porno bladeren en echt beseffen hoeveel je het haat, kan heel krachtig zijn. Persoonlijk vond ik het erg nuttig en was blij om mijn handen ervan af te wassen, oprecht opgelucht dat ik het nooit meer hoef te doen. Maar jouw ervaring kan anders zijn.

Als je al een tijdje vrij bent van de val en de hersenspoeling hebt verwijderd, hoef je het kleine monstertje niet meer te voeden — het zou alleen maar aan je blijven knagen. Geniet in plaats daarvan van je vrijheid!

31.7 Help mee om dit schandaal te beëindigen

Internetporno is een van de gevaren in een vrije samenleving en lift mee op de welwillende inspanningen van voorstanders van persoonlijke vrijheid. De basis van beschaving — de reden waarom de mensheid zo ver is gevorderd — is onze capaciteit om kennis en ervaringen te delen, niet alleen met elkaar, maar ook met toekomstige generaties. Zelfs dieren beschermen hun kroost tegen de valkuilen van het leven.

Porno-producenten handelen niet te goeder trouw, ze geloven niet oprecht dat ze de mensheid helpen, vooral nu de verslaving aan internetporno breed wordt bestudeerd. Misschien dachten mensen in de beginfase oprecht dat porno mensen iets leerde over intimiteit, maar autoriteiten weten nu dat dit een misvatting is. Geen enkele tube-site maakt echt educatieve claims. De enige beweringen gaan over de schokkende, nieuwe en escalerende aard van hun aanbod.

De hypocrisie is ongelooflijk: als samenleving maken we ons druk over pesten op school en de objectificatie van het menselijk lichaam. In vergelijking met internetporno zijn deze problemen maar kleinigheden. Het aantal mensen dat verslaafd raakt, stijgt elk jaar, terwijl ze kostbare tijd doorbrengen met illusies en denkbeeldige pixelmensen, ten koste van hun gezondheid, vitaliteit, energie en tijd. Porno is een van de grootste oorzaken van relatieproblemen, en honderdduizenden levens worden elk jaar verwoest doordat mensen eraan verslaafd raken. Internetporno-producenten hoeven niet te adverteren in reguliere media — dat is niet nodig, onze biologische drang brengt ons vanzelf naar hun goed gevulde harems, waar gratis monsters worden uitgedeeld als door een lokale drugsdealer. Tegenwoordig moedigen tube-sites bezoekers vooral aan om zelf content te plaatsen.

Hoe slim is het dat porno-bedrijven 18+ waarschuwingen tonen als afschrikmiddel voor minderjarigen, hoewel sommigen dat niet eens doen. Internetporno raakt iedereen, ongeacht de leeftijd. Hun houding is: “We hebben je gewaarschuwd voor het gevaar, dus de keuze is aan jou.” Nemen ze stappen om leeftijden te verifiëren? Nee, want dat zou hun klanten ontmoedigen. En als leeftijdsverificatie wordt verplicht, verhuizen ze gewoon naar een ander land. Of ze betalen iemand om te schrijven over hoe verboden alcohol leidde tot illegale handel en de opkomst van de maffia. Wat daarbij vergeten wordt, is waarom het intrekken van dat verbod niet leidde tot een vermindering van alcoholgerelateerde slachtoffers, en waarom de wetshandhaving er niet in slaagde de groei van de maffia te stoppen.

We kunnen dit probleem anders aanpakken door de jongere generatie te onderwijzen. Als ze sigaretten en alcohol kunnen vermijden tijdens het winkelen, kunnen ze hetzelfde doen met internetporno. We zien al maatschappelijke verschuivingen zoals ‘No Nut November’ en ‘Coomer’-memes die mainstream worden. De gebruiker heeft niet meer keuze dan een heroïneverslaafde. Gebruikers besluiten niet om verslaafd te raken, ze worden in een subtiele val gelokt. Als ze een keuze hadden, zouden alleen nieuwelingen morgen nog kijken, overtuigd dat ze elk moment kunnen stoppen als ze willen.

Waarom die dubbele standaarden? Waarom worden heroïneverslaafden als criminelen gezien, maar kunnen ze zich wel registreren om methadon en medische hulp te krijgen? Probeer jezelf maar eens als porno-verslaafde te registreren — als je hulp vraagt aan je arts, zeggen ze waarschijnlijk: “Doe het gewoon wat minder, probeer matiging,” wat je al weet dat niet werkt, of ze schrijven medicatie voor tegen je ‘depressie’. Nog erger is het advies om echte partners te zoeken — serieus? Hebben ze nog nooit gehoord van mensen die porno verkiezen en het stiekem doen achter de rug van hun partner om? Sommige mensen begrijpen het gewoon niet.

Angstcampagnes helpen gebruikers niet om te stoppen, ze maken het juist moeilijker. Ze maken mensen alleen maar banger, waardoor ze juist meer willen kijken. Ze voorkomen ook niet dat tieners verslaafd raken. Tieners weten dat porno hun libido doodt, maar ze weten ook dat één keer kijken geen kwaad kan. Omdat de verslaving zo wijdverspreid is, zullen tieners vroeg of laat door sociale druk of nieuwsgierigheid een keer proberen. En omdat gratis porno slechte clips aanbiedt, is de kans groot dat ze verslaafd raken.

Waarom laten we dit schandaal voortduren? Waarom komen overheden niet met echte campagnes? Waarom krijgen we niet te horen dat internetporno een verslavende en gevaarlijke drug is, die je zenuwen sloopt, en dat één keer kijken genoeg is om verslaafd te raken? Waarom kunnen ze geen leeftijdsverificatie afdwingen door bijvoorbeeld geregistreerde creditcards te eisen, mogelijk via een derde partij? Aylo (MindGeek), eigenaar van veel grote porno-sites, probeert overheden te bedriegen om hun eigen leeftijdsverificatiesysteem te gebruiken — laat dit niet gebeuren! In het boek The Time Machine van H.G. Wells is er een scène waarin iemand in de rivier valt en zijn metgezellen apathisch aan de oever zitten, ongevoelig voor zijn wanhoopskreten. Dit is even verontrustend als de algemene apathie van de samenleving voor de pornocrisis.Er waait echter een wind van verandering door de samenleving. Een sneeuwbal is begonnen te rollen, en hopelijk zal dit boek helpen om er een lawine van te maken. Jij kunt ook helpen door de boodschap te verspreiden.

Als je iemand ziet worstelen met wilskracht of proberen te stoppen met porno, verwijs ze dan vriendelijk naar deze methode. Maar de echte taak is om het verhaal rond porno in het algemeen te veranderen. Overweeg

om, als je online of in het echt de normalisering van porno tegenkomt, respectvol te proberen om mensen te onderwijzen en te bevrijden.

Af en toe kun je een negatieve reactie krijgen, maar soms is één opmerking genoeg. Net als velen voor jou, kun je berichten verwachten van dankbare mensen die je zullen bedanken voor hun vrijheid.

31.8 Laatste Waarschuwing

Je kunt nu de rest van je leven genieten als een gelukkige niet-gebruiker. Om ervoor te zorgen dat dit zo blijft, volg je deze eenvoudige instructies:

1. Houd dit boek bij je en raadpleeg deze zo vaak als nodig is.
2. Als je ooit jaloers wordt op een andere gebruiker, bedenk dan dat zij jaloers op jou zullen zijn. Jij wordt niet iets ontnomen, zij wel.
3. Herinner je dat je het niet leuk vond om een gebruiker te zijn. Daarom ben je gestopt. Je geniet van het leven als niet-gebruiker.
4. Vergeet niet, er bestaat niet zoiets als “maar één keer kijken”.
5. Twijfel nooit aan je beslissing om nooit meer porno te kijken. Je weet dat het de juiste keuze is.
6. Als je problemen ondervindt, zoek en neem contact op met een therapeut die kennis heeft van internet-porno. Je kunt lijsten van deze therapeuten online vinden. Ook kan je steun zoeken bij een supportgroepen zoals Sexaholics Anonymous (SA) of Sex and Love Addicts Anonymous (SLAA).

Hoofdstuk 32

De Instructies

1. Volg alle instructies.
2. behoud een open geest.
3. Begin met een gevoel van gelukzaligheid.
4. Negeer alle advies en invloed die in strijd zijn met EasyPeasy.
5. Weersta elke belofte van een tijdelijke oplossing.
6. Maak het duidelijk in je gedachten: porno biedt geen echt plezier of steun en je maakt geen opoffering. Er is niets om op te geven en geen reden om je beroofd te voelen.
7. Wacht niet met stoppen, doe het nu!
8. Neem het besluit om nooit meer te kijken en twijfel er nooit aan.
9. Onthoud dat er niet zoiets bestaat als slechts één blik.
10. Kijk nooit meer naar porno.

32.1 Affirmaties

- Ik ben bevrijd van de slavernij van porno.
- Het is makkelijk om mijn gedachten over porno te negeren.
- Dag gedachten, dag neigingen. Daar gaan mijn verlangens.
- Ik focus mijn innerlijke zelf om de verslaving aan porno te overwinnen.
- Porno steelt mijn tijd, energie en levenskracht.
- Het verslaan van porno wordt elke dag exponentieel makkelijker en in elk opzicht.
- Ik geniet en waardeer mijn porno-vrije, sterke, gelukkige, lichte en gemakkelijke levensstijl.
- Als ik terugkijk en denk aan mijn vooruitgang, geeft het me veel vreugde en trots in mezelf.
- Elke keer dat ik andere pornogebruikers zie, word ik meer gemotiveerd om mezelf die keten te zien doorbreken.
- Al die opgekropte energie geneest mijn lichaam en geest. Dan kan ik meer productief en uitdagend werk doen naar mijn waarden en doelen toe.
- Mijn brein komt weer in de juiste vorm, wordt door mij getraind door niet te doen wat ik eerder deed.
- Nu wordt al die opgekropte wilskracht gebruikt om de lichte stress en spanningen van het leven aan te kunnen.
- Geweldig, ik ben vrij en geen slaaf meer!

Hoofdstuk 33

Het Einde Van Het Boek

Welkom aan het einde van het boek, fijn dat je hier bent.

Allereerst, gefeliciteerd met het stoppen! Je zult merken dat het leven nog mooier wordt zonder porno, en dat stoppen je ogen opent voor de vele manieren waarop het leven mooi kan zijn.

Jij bent een belangrijk onderdeel van de wereld, en nu is het enige moment dat bestaat. Om veel verschillende spirituele leringen samen te vatten: je kunt jezelf veel leed bezorgen door het huidige moment niet te accepteren en te verlangen naar iets anders.

Het is prima, en gezond, om doelen te hebben en naar een doel te streven, maar je zou je persoonlijke waarde niet buiten jezelf moeten zoeken, of je laten definiëren door het ingebeelde verleden of de toekomst.

Wees dus aanwezig en aandachtig voor het nu – dit is de enige plek die echt is.

Als voorbeeld hiervan, en als oefening gedurende de ontwenningsperiode, zul je snel een ander 'moment van openbaring' (of inzicht) ervaren waarin je een 'verlangende' gedachte hebt over pornografie, en deze dan herkent als een gedachte die door porno veroorzaakt is, en vervolgens het geluk voelt dat je bevrijd bent van die gedachte die 'jij' was.

Dit kun je doen met elke gedachte die je ooit hebt, zoals negativiteit, of piekeren over het verleden of de toekomst, of momenten waarop je je geweldig voelt. Je kunt van deze gedachten nog meer genieten zonder dat je geest je overneemt met ontevredenheid.

Je zou bijvoorbeeld op een tropisch strand kunnen zijn, met de golven die zachtjes aanspoelen, terwijl je naar kalme muziek luistert en van de zonsondergang geniet, en toch in wanhoop verkeren door je gedachten.

Zelfs nu, terwijl je dit leest, kun je je bewust worden van je lichaam dat in de ruimte rust, de geluiden om je heen, en het licht dat je omringt, en beseffen dat dit alles is. Niets van buitenaf kan iets toevoegen aan de sereniteit die je al bezit. Je wordt niet gedefinieerd door pornografie, of iets anders, tenzij je jezelf door je gedachten hierin plaatst.

Bewustzijn is het belangrijkste dat ik je kan meegeven, en easypeasy geeft je simpelweg bewustzijn over pornografie en vraagt je of je ervan geniet; zo zal puur bewustzijn zelf je de antwoorden geven op elk ander probleem waarmee je te maken hebt.

Ik weet dat dit allemaal een beetje 'zweverig' klinkt, maar het is echt belangrijk, want alle problemen die ik hoor van mensen (ook met easypeasy) komen voort uit het niet herkennen van hun eigen gedachten. Kleine en grote dingen laten je stressen door ze persoonlijk te maken, of bij easypeasy, het worstelen met de eindeloze redenen die je geest zal verzinnen om pornografie te gebruiken – en veel van die redenen kunnen heel sterk zijn – in plaats van te begrijpen dat je gewoon het touw los kunt laten.

Eigenlijk zijn alle problemen waarmee we te maken hebben precies dat: het niet opletten en het huidige moment accepteren. Je hoeft het misschien niet te verkiezen, maar het volledig accepteren is de enige weg vooruit.

Hoe dan ook, het boek wordt herschreven om je dit inzicht te geven, aangezien easypeasy probeert je hersenspoeling tegen te gaan door je te vertellen waarom je er niet van geniet, in plaats van een gesprek te voeren en je zelf tot het inzicht te laten komen. Ik ben ermee bezig en kijk ernaar uit om in de toekomst verder te praten, en ondertussen moest ik dit (minder elegant geschreven deel) toevoegen.

Dus, over masturbatie: accepteer gewoon de schoonheid van de natuurlijke seksuele energie van je lichaam, en laat deze door je lichaam circuleren en uitbreiden.

33.1 Waar nu naartoe?

Je zou je leven niet moeten veranderen omdat je gestopt bent met porno – bijvoorbeeld, je kunt je voorstellen dat iemand bewust zijn computer verstopt om zichzelf uit angst weg te houden van porno – maar je zult merken dat het loslaten van iets dat je alleen maar tegenhield, en het verkrijgen van geluk, kalmte, aandacht en vrijheid van slavernij, behoorlijk kan helpen bij het creëren van een beter leven waar je van houdt.

33.2 Easypeasy overal delen

Een van de dingen die gemeenschappen beter maakt, is vrijheid van verslaving; als je zou willen helpen met het verspreiden van easypeasy doe dat dan in je omgeving op de volgende manier: - Verstuur een persoonlijke brief naar je locale communities. Voor meer info: https://quiteasily.org/help.html - Print posters en verspreid ze in je omgeving. Meer info https://quiteasily.org/local.html

Je kunt ook online gesprekken creëren, en je zou even moeten stilstaan bij alle mensen die direct en indirect door porno worden beïnvloed, en nadenken over hoe je hen kunt bereiken. Vergeet ook niet dat lokale impact het meest tastbaar is, en dat het zien van echte impact het beste werkt.

Je kunt ook kijken op https://quiteasily.org/help voor een andere campagne gericht op gesprekken, donatielinks voor https://peacefulfoundation.org, en andere manieren waarop je kunt bijdragen aan het veranderen van de wereld. Het gaat er in feite om na te denken over waar de mensen die door pornografie worden getroffen zich bevinden (dus, iedereen), en hoe je hen kunt bereiken.

33.3 Fantasie!

Pornografie is het elimineren van fantasie, waarbij je mechanisch wordt geleid naar een orgasme via geconditioneerde fetisjen, die toenemen naarmate je ongevoelig wordt. Stoppen zal veel vragen oproepen over je seksualiteit, maar je moet begrijpen dat deze geconditioneerde fetisjen niet jouw ware ik zijn en dat ook nooit kunnen zijn. Een “gooner” die hardcore ruige porno kijkt en een toevallige gebruiker die softcore statische afbeeldingen bekijkt, zijn meer vergelijkbaar dan verschillend. Rust nu uit, ontwikkel zuiverheid en liefde, en deze vragen zullen zich na verloop van tijd vanzelf oplossen. Voor verdere ondersteuning kun je kijken op https://semenretention.org.

Het elimineren van fantasie heeft veel maatschappelijke gevolgen. Je kunt niet dromen van een betere toekomst; je zit vast in fantasieën die binnen het huidige systeem leven. Je wordt dromen verkocht in plaats van ze zelf te dromen, en je kijkt naar projecties van de dromen van anderen om je eigen onverschilligheid te rationaliseren.

- deleteinstaplease
- peacefulfraser on toktok
- Fraser Patterson on deleteyoutubeplease x

or as ~racnec-palren/hello on urbit

Ik zal ze allemaal lezen. Welkom bij de rest van je leven. Hartelijke groeten, Fraser Patterson

Bronnen

Meditaties van een Porno Verslaafde - Guillaco

EasyPeasy Verklaringen Checklist - SWATxKATS

9 Minuten Meditatie - Sam Harris

Wakker Worden Meditatie Cursus - Sam Harris

Het Verlaten van Moderniteit - Meta Nomad // (pdf)

Brief die ik naar scholen stuur

Vrijheid Voor Altijd(PMO Hacknotes)

Waarom je terugvalt - u/Different_Guide_5205

Het tegengaan van angst - u/Different_Guide_5205

REBT Coping Verklaringen

- *"Ik kan stoppen met PMO, ook al lijkt het 'moeilijk' om dat te doen. Het is niet te moeilijk, en hoeveel moeite het ook kost, het is de moeite waard!"*
- *"Als ik mijn krachtige drang om PMO te doen blijf negeren en nooit toegeef, zal het steeds makkelijker worden om ze te weerstaan."*
- *" Ik kan mezelf volledig en onvoorwaardelijk accepteren - ja, zelfs met al mijn gebreken en tekortkomingen."*
- *" PMO lijkt mijn problemen snel te 'genezen', maar maakt ze eigenlijk erger."*
- *" Soms zou ik mijn problemen graag willen verdrinken in PMO, maar dat is nooit een reden om dat te doen."*
- *" Het is het meest ongemakkelijk wanneer ik niet krijg wat ik echt wil. Maar het is niet verschrikkelijk of vreselijk, tenzij ik ervoor kies om dat te geloven, en ik kies ervoor om iets realistischer en behulpzamer te geloven."*
- *" Ik zal nooit van oneerlijke behandeling houden, maar ik kan het wel verdragen en misschien zelfs plannen en bedenken om het te stoppen."*
- *" Hoe vaak ik ook faal in deze belangrijke poging, mijn mislukking maakt me nooit een onbekwaam iemand. Het maakt me gewoon een persoon die misschien onbekwaam heeft gehandeld op dat moment."*
- *" Ik heb absoluut niet nodig wat ik wil, maar ik kan nog steeds redelijk gelukkig zijn, hoewel niet zo gelukkig als wanneer ik het niet krijg."*
- *"Ik geef er sterk de voorkeur aan om uit te blinken in mijn werk, maar ik hoef het niet te zijn. Jammer als ik dat niet ben, maar dat maakt me niet minderwaardig. Ik kan altijd proberen om beter te doen zonder dat ik beter hoef te doen."*
- *" Veel dingen kunnen me verdrietig en teleurgesteld maken, maar wanneer ik eis en beveel dat deze dingen niet mogen bestaan, maak ik mezelf vervolgens in paniek, depressief en woedend."*
- *" Ja, ik ben vaak niet in staat geweest om te doen wat ik beloofde te doen, maar dat betekent niet dat ik deze belofte niet kan of zal nakomen."*

- *“ Ik heb een hekel aan het vreselijk angstig en depressief zijn, maar ik hoef deze gevoelens niet meteen op te lossen met PMO. Als ik PMO, voel ik me tijdelijk beter over mijn problemen, maar ik word niet beter. Op de lange termijn maakt PMO ze alleen maar erger.”*
- *“Mensen maken me niet woedend door me slecht te behandelen. Ik kies eigenwijs ervoor om mezelf boos te maken over hun slechte behandeling door te eisen en te bevelen dat ze beter handelen.”*

Het combineren van EasyPeasy met Jack Trimpey’s Addictive Voice Recognition Technique (AVRT)

Met dank aan az#8773 op Discord

Dit is voor mensen die moeite hebben om de methode van Allen Carr’s Easyway te gebruiken om van een verslaving af te komen, ondanks het verwijderen van de hersenspoeling. Ik ga ervan uit dat iedereen die dit leest een van Allen Carr’s boeken heeft gelezen en zijn Easyway-methode heeft begrepen. Zo niet, dan raad ik ten zeerste aan om dit te doen. Het zou ook helpen als je ‘Rational Recovery’ van Jack Trimpey hebt gelezen. Als je dat niet hebt gelezen, is dat geen probleem, want ik ga hier de basisprincipes ervan behandelen, maar ik raad toch aan om het te lezen omdat het veel meer in detail gaat dan ik zal doen. Dit is niet gericht op een specifieke verslaving en is daarom van toepassing op elke verslaving. Het doel van deze tekst is om Easyway te vergelijken met een andere succesvolle methode voor verslavingsbehandeling genaamd de ‘Addictive Voice Recognition Technique’ (AVRT) en om ze te combineren. Hoewel ik geloof dat Easyway veruit superieur is aan alle andere methoden voor verslavingsbehandeling, geloof ik dat het begrijpen van AVRT ook de ontbrekende schakel kan zijn voor velen die falen bij het gebruik van Easyway ondanks het verslaan van het grote monster.

Er zijn veel concurrerende methoden om verslaving te overwinnen, elk met verschillende succespercentages. Ik ga ze niet allemaal noemen omdat de meeste tijdverspilling zijn en ik dit zo kort mogelijk wil houden. De enige methoden waarover ik ga schrijven zijn Allen Carr’s Easyway en Jack Trimpey’s (oprichter van Rational Recovery) AVRT. Beide methoden hebben extreem hoge succespercentages, maar richten zich op iets anders. Easyway en AVRT zijn vergelijkbaar in het feit dat Easyway de verslaving opsplitst in de ‘Kleine Monster’ en ‘Grote Monster’ en AVRT jouw geest opsplitst in de ‘Verslavende Stem’ (ook bekend als het beest) en ‘Jij’. De verslavende stem en het kleine monster zijn hetzelfde, en het grote monster (ook bekend als hersenspoeling) is het geloofssysteem dat je hebt waardoor je denkt dat je verslaving je enige vorm van voordeel of steun geeft. Easyway richt zich op het elimineren van het grote monster met weinig aandacht voor het kleine monster, terwijl AVRT zich richt op het kleine monster met geen aandacht voor het grote monster. Terwijl Easyway de psychologische verslaving vernietigt, leert AVRT je om de fysieke verslaving te herkennen die zich voordoet als jou en je ervan te scheiden. Ik vind het interessant dat Easyway en AVRT beide zeer hoge succespercentages hebben ondanks dat ze zich richten op het tegenovergestelde.

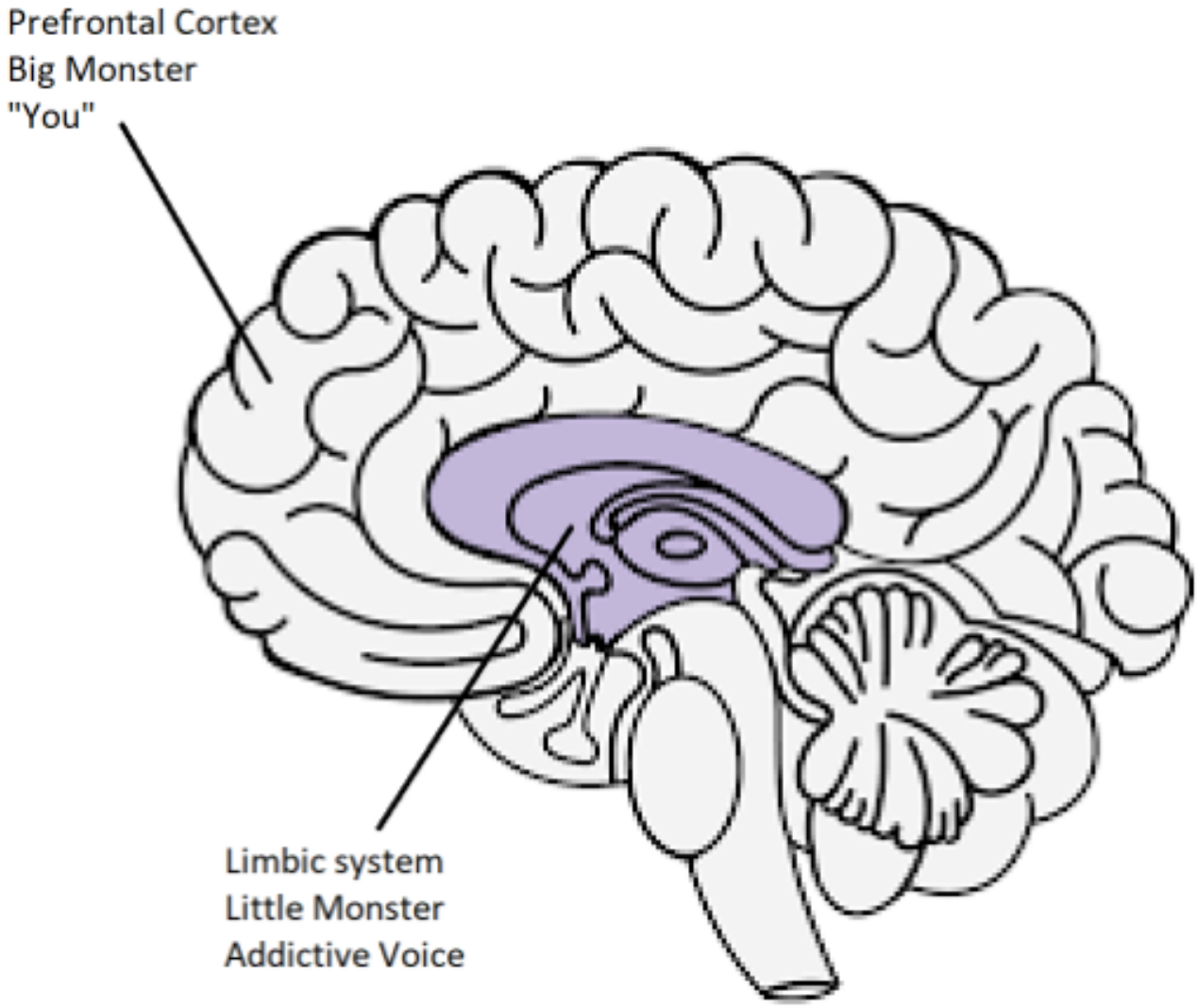
Hoewel ik geloof dat Easyway veruit superieur is aan alle andere methoden voor verslavingsbehandeling en terwijl ik het boven alles aanbeveel, kan ik twee kleine gaten erin vinden. Ten eerste vind ik dat het het kleine monster onderschat. Ik wil vermijden om persoonlijke anekdotes in deze tekst te gebruiken, maar uit mijn ervaringen en die van anderen blijkt dat sommigen van ons falen bij Easyway niet omdat we er niet in geslaagd zijn om het grote monster volledig te elimineren (hoewel dit kan en gebeurt) maar omdat we het kleine monster hebben onderschat. Het kleine monster is voor de meeste mensen geen probleem, wat de hoge succespercentages van Easyway verklaart, maar voor anderen, waaronder ikzelf, kan het dat wel zijn. Het tweede gat is dat Easyway zegt dat alle mislukkingen het gevolg zijn van het niet volgen van instructies of het niet verwijderen van het grote monster.

De essentie van Easyway is als volgt. De verslaving heeft 2 componenten, de fysieke verslaving aan dopamine en de psychologische verslaving bestaande uit overtuigingen (hersenspoeling) dat je verslaving je enige vorm van plezier of steun geeft. Deze worden respectievelijk het kleine en grote monster genoemd. Volgens Easyway is het kleine monster niets meer dan een leeg, licht onzeker gevoel dat nauwelijks waarneembaar is. Zodra je het grote monster doodt door de hersenspoeling ongedaan te maken door te leren hoe je verslaving geen voordelen heeft en hoe elk waargenomen plezier of steun slechts illusie is, en even belangrijk hoe er niets te vrezen valt van een leven zonder je verslaving, verdwijnen de verlangens. De verlangens komen voort uit je angst dat het leven zonder je kleine steuntje ondraaglijk zou zijn, wat ervoor zorgt dat je twijfelt aan stoppen, wat de behoefte is. Je overwint de angst door je te realiseren hoeveel plezieriger je leven zal zijn zonder je verslaving, en je behoudt dat gevoel van geluk.

Hoewel ik geloof dat dit de beste methode is om van een verslaving af te komen, legt het geen nadruk op het kleine monster omdat theoretisch gezien, zodra het grote monster is aangepakt, het hulpeloze machteloze kleine monster vanzelf zal verwelken en sterven, en het is bijna onmerkbaar, dus wie maakt zich daar druk om. Het

kleine monster is misschien onbeduidend voor veel mensen, maar uit mijn eigen ervaringen en die van anderen blijkt dat dit niet altijd het geval is. Wanneer mensen falen met Easyway, volgens Easyway, zijn er slechts 2 mogelijke redenen, ofwel heb je de instructies niet goed gevolgd of heb je nagelaten het grote monster te verwijderen. Ik geloof dat dit schadelijk is en ik zal later uitleggen waarom.

De Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) splitst de hersenen in 2 delen, de lagere hersenen (limbisch systeem) waar je verslaving zich bevindt en de hogere hersenen (prefrontale cortex) waar jij (of in ieder geval je gedachten en ego) zich bevinden. Jack Trimpey noemt de verslavende stem het beest omdat het zich bevindt in het dierlijke deel van onze hersenen en het slechts één ding weet, “IK WIL HET EN IK WIL HET NU”. Ikzelf vind het niet nuttig om het te personifiëren als een beest, maar ik veronderstel dat het beter is dan te geloven dat het jij bent. De verslavende stem (AV, klein monster) zal je denkstem kapen en deze tegen je gebruiken om je te verleiden tot het toegeven aan je verslaving. Het moet dit doen omdat het niet je motorische functies zelf kan controleren. Je kunt dit nu proberen, steek je hand voor je gezicht en beweeg je vingers. Vraag nu je verslaving om hetzelfde te doen. Het kan niet. Dit betekent dat jij uiteindelijk degene bent die hier de controle heeft.



De verslavende stem (AV) kaapt niet alleen je interne stem, maar verbergt zich ook bedrieglijk achter het voornaamwoord “ik”. Het zegt dingen als “Ik heb echt behoefte aan X op dit moment”, “Ik mis echt het doen van X”, “Zou het niet fijn zijn om nu X te doen, na alles wat ik vandaag heb meegemaakt.” AVRT benadrukt het feit dat je niet je verslavende stem bent, je denkt alleen dat je dat bent. Wanneer je de AV herkent als ‘niet jij’ en er nee tegen zegt, laat het de “ik” vallen en begint het “jij”, “ons” of “wij” te gebruiken. Dit is het bewijs dat het niet jij bent.

Wanneer je “Nee” zegt tegen je AV, gebeurt dit:

“Ik heb echt behoefte aan X op dit moment” wordt “Kom op, jij hebt echt behoefte aan X op dit moment en dat weet je”. “Ik mis echt het doen van X” wordt “Kom op, je mist zeker het doen van X, kun je dat niet voelen?” “Zou het niet fijn zijn om nu X te doen, na alles wat ik vandaag heb meegemaakt.” wordt “We verdienen het om nu X te doen na alles wat we hebben meegemaakt, hoe kun je ons dit ontzeggen?”

Op dit punt moet ik iets verduidelijken. Dit is niet de 'touwtrekwedstrijd' waar Allen Carr naar verwijst. De 'touwtrekwedstrijd' is innerlijke strijd, waarbij je 2 of meer tegenstrijdige overtuigingssystemen hebt en het gevolg is van het niet doden van het grote monster. "Ik wil echt geen X doen vanwege dit negatieve effect dat het me geeft, maar het maakt me ook X, dus wil ik het doen". Dit is de touwtrekwedstrijd en is het werk van het grote monster. Zodra het grote monster dood is door het hersenspoelen te verwijderen, zullen de enige stemmen die je vertellen om in je verslaving te vervallen afkomstig zijn van het kleine monster (de AV). Omdat de AV het voornaamwoord "ik" gebruikt, wordt het verwarren van de AV met het grote monster een mogelijkheid.

Het is ook belangrijk om op te merken dat de AV een enorme leugenaar is. Het enige waar het om geeft, is het krijgen van dopamine, ongeacht de kosten. Je AV zal proberen je ervan te overtuigen om jezelf in potentieel dodelijke situaties te brengen als dat betekent dat je een fix krijgt.

Eerder zei ik: "Als mensen falen met Easyway, volgens Easyway, zijn er slechts 2 mogelijke redenen, of je hebt de instructies niet goed gevolgd of je bent er niet in geslaagd het grote monster te verwijderen. Ik geloof dat dit schadelijk is en ik zal later uitleggen waarom." Ik geloof dat dit schadelijk is omdat het niet herkennen van de AV mijzelf en anderen die Easyway hebben gebruikt, heeft geleid tot de onjuiste overtuiging dat we het grote monster niet volledig hebben gedood. Dus lezen we het boek opnieuw om te proberen de hersenspoeling opnieuw te doden, ook al hebben we dat al gedaan. Het niet herkennen van de AV gecombineerd met de overtuiging dat 'als je gefaald hebt met Easyway, het betekent dat je er niet in geslaagd bent het grote monster te doden' zal ertoe leiden dat je je inspanningen opnieuw richt op het grote monster, terwijl dat al is verslagen. Je kunt in een cyclus terechtkomen van het herlezen van de boeken van Allen Carr, een tijdje volhouden en dan steeds weer terugvallen.

Wanneer de AV zegt: "Ik wil nu X doen omdat het me X maakt", als je de hersenspoeling hebt ongedaan gemaakt en het grote monster hebt verwijderd, denk je misschien: "Maar ik weet dat dit niet waar is, dus waarom geloof ik het nog steeds? Heb ik gefaald om de hersenspoeling volledig ongedaan te maken?" De waarheid is hier dat je de hersenspoeling hebt verwijderd, wat blijkt uit het feit dat je beter weet dan wat je AV je vertelt, het is alleen dat je denkt dat de AV jij bent omdat het het voornaamwoord "ik" gebruikte. Het herkennen van de AV en het dwingen om zichzelf te onthullen door het "ik" te vervangen door "jij", "we" of "ons" zou je moeten bevestigen dat het niet het grote monster is, het is het kleine monster. Als het inderdaad het grote monster was, zou het het "ik" niet vervangen door "jij", "we" of "ons".

Nu, wanneer de AV zegt: "Alsjeblieft, kunnen we gewoon X nog een keer doen voor de oude tijd, gewoon nog een keer?" en je zegt "Nee", kun je een emotionele reactie voelen. Je kunt angst of verdriet voelen. Het is uiterst belangrijk om te realiseren dat dit gevoel niet van jou komt, het komt van de AV. Als je niet in staat bent om de AV te herkennen, zul je denken dat deze emotie van jou komt en eerder geneigd zijn toe te geven. Herken de AV en het feit dat de emoties die ervan komen niet van jou komen, voel dan vreugde hierin.

Wanneer je beide methoden combineert (indien nodig, niet alle mensen lijken een probleem te hebben met het kleine monster) en een gevoel van vreugde en geluk behoudt wanneer je de AV herkent, is succes van jou.