EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Romanian translation by **Vlad**

2024-01-30

Cuprins

1 Introducere **7**

Despre aceasta carte . . . 8

1.1 Atentie . . . 9

In final... . . . 11

1.2 Sfaturi pentru citit si alte notite . . . 12

2 Metoda ușoară **13**

3 De ce este complicat sa te opresti din a te uita la porno? **15**

3.1 Capcana Sinistra . . . 16

4 Natura **19**

4.1 Micul Monstru . . . 21

4.2 Alarma Enervanta . . . 21

4.3 O placere sau un ajutor? . . . 22

4.4 Trecerea peste “Linia Rosie” . . . 22

4.5 Placerea din jurul “Liniei Rosii” . . . 23

4.6 Analogia cu fumătorii . . . 24

5 Spălarea pe creier **25**

5.1 Raționament științific . . . 25

5.2 Probleme legate de folosirea puterii voinței . . . 25

5.3 Pasivitate . . . 26

5.4 Dureri de sevraj . . . 27

6 Aspecte de spălare a creierului **29**

6.1 Stres . . . 29

6.2 Plictiseala . . . 30

6.3 Concentrare . . . 30

6.4 Relaxare . . . 31

6.5 Energie . . . 31

6.6 Sesiunile din cadrul noaptilor sociale . . . 32

7 La ce renunț? **35**

7.1 Nu renunti la nimic . . . 35

7.2 Vid, vid, vidul, frumosul vid! . . . 36

8 Economisirea timpului **37**

9 Sănătate **39**

9.1 Umbre Negre 41

10 Avantajele de a fi utilizator de pornografie **43**

11 Metoda Willpower **45**

12 Ferește-te de reducerea consumului **49**

13 Doar o singura privire **51**

14 Utilizatori ocazionali **53**

15 Utilizatorul YouTube / Twitch / Instagram **59**

16 Un obicei social? **61**

17 Timing **63**

18 Voi rata distracția? **67**

19 Pot să compartimentalizez? **69**

20 Evitați stimulentele false **71**

21 Cales usoara de a opri consumul de pornografie **73**

22 Perioada de sevraj **77**

23 Doar o mică privire **81**

24 Va fi mai greu pentru mine? **83**

24.1 Principalele motive de eșec 83

25 Înlocuitori **85**

26 Ar trebui să evit situațiile de tentație? **87**

27 Momentul Revelației **89**

28 Vizita finală **91**

28.1 Un ultim avertisment 92

29 Feedback **95**

29.1 Lista de verificare 97

30 Ajutați-i pe cei de pe nava care se scufundă **99**

31 Sfaturi pentru neutilizatori **101**

31.1 Ajută-ți prietenii care folosesc porno să citească această carte . . . 101

31.2 Ar trebui să-i spun partenerului meu semnificativ? . . . 101

31.3 Partenerul meu se lasă de porno . . . 102

31.4 Alunecarea (recidiva) . . . 102

31.5 Cum rămâne cu MO (masturbare, orgasm)? . . . 104

31.6 Abateri de la sfatul standard . . . 105

31.7 Ajutați să puneți capăt acestui scandal . . . 105

31.8 Avertisment final . . . 106

32 Instrucțiunile **107**

32.1 Afirmații . . . 107

33 Sfârșitul cărții **109**

Unde ne aflăm acum? . . . 109

Cum așa? . . . 109

Cum vă pot ajuta? . . . 109

Resurse **113**

REBT Afirmații de coping . . . 113

Combinând EasyPeasy cu Tehnica de recunoaștere a vocii dependente (AVRT) a lui Jack Trimpey . . . 114

Capitolul 1

Introducere

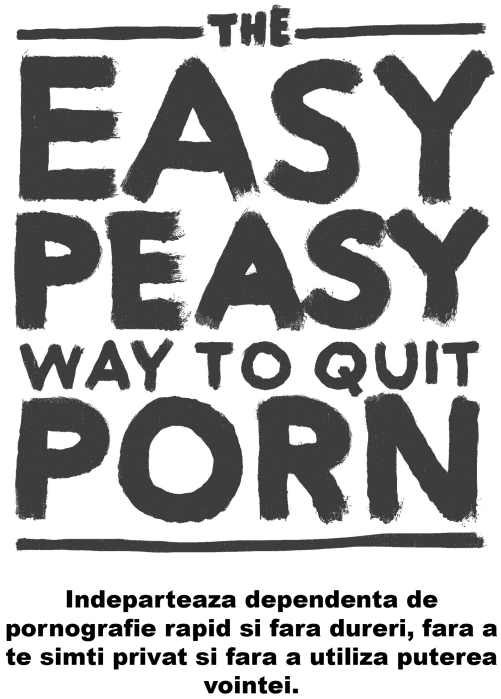

Figura 1.1: Cover Image

Audiobook (MP3 | MP3 (uncut))

NU TRECETI PESTE CAPITOLE

Aceasta carte Open-Source iti va permite sa incetezi din a folosi pornografia imediat, fara dureri si permanent, fara a utiliza puterea vointei sau a avea orice sentiment de privare sau sacrificiu. Aceasta metoda nu te va face sa te simtiti judecat, jenat sau sub presiune.

Nu este necesar sa te opresti sau sa raresti vizionare ponrografiei cat timp citesti. In acest moment, opritul sau raritul obiceiului de a viziona pornografie este daunator.

Este posibil sa fii ingrozit la gandul de a renunta la pornografie, sau sa te afli printre milionele de oameni care incearca sa se opreasca. Daca te afli printre oamenii din ultima categorie, atunci poate tot ce ai citit pana acum este impotriva a ceea ce ai citit sau ai auzit pana acum, dar intreaba-te daca lucurile auzite pana acum te-au ajutat sa te opresti. Daca te-ar fi ajutat atunci nu te-ai fii aflat aici.

Poate te identifici in urmatoarele intrebari:

- Petreci mult mai mult timp uitandu-te la pornografie decat iti doresti?
- Iti este greu sa opresti sau limitezi consumul de pornografie?
- Timpul petrecut in fata pornografiei a interferat (sau a fost prioritizat) cu viata ta personala, hobbiurile, relatiile si responsabilitatiel tale?
- Incerci din rasputeri sa mentii un secret obiceiurile tale de a viziona pornografie? (ex: stergi istoria browerului, minti despre obiceiurile tale de vizionare)
- A cauzat vizionarea porografiei probleme in relatiile tale intime?
- treci printr-un ciclu de excitare si placere inainte si in timpul consumarii de pornografie, ca mai apoi sa simti vina, regret si rusine?
- Petreci o cantitate semnificativa de timp gandindu-te la pornografie chiar daca nu o vizionezi la momnetul respectiv?
- Ti-a cauzat utilizarea pornografiei conecinte negative in viata personala si profesionala? (nu ai ajuns la timp al munca, performanta slaba la munca, neglijarea relatiilor, probleme financiare?

Daca esti un utilizator care depinde the porno pentru a se masturba sau inainte de a face sex, tot ce trebuie sa faci este sa continui sa citesti

Daca te afli aici pentru cineva drag tie, tot ce trebuie sa faci este sa-i convingi sa citeasca aceasta carte.

Daca nu poti sa-i convingi, citeste singur cartea. Prin intelegerea mesajului putem facilita raspandirea mesajului si chiar sa prevenim oamenii tineri din a incepe utilizarea pornografiei. Nu te pacali singur, faptul ca s-ar putea sa nu aibe acces la pornografie in acest moment nu-i va descuraja mai incolo.

Despre aceasta carte

Aceasta carte este o versiune rescrisa a unei rescrieri a Metodei usoare de a te lasa de fumat de Allen Carr, dar adaptata la pornografie. Cartea este gratuita si open source si licentiata sub CC-BY-SA. Succesul tau se bazeaza pe:

A CITI FIECARE CAPITOL LA RAND

Atunci cand deschizi un lacat, trebuie sa introduci fiecare cifra in ordinea corecta. Dependenta nu este deloc diferita.

Personal, cartea the original Google Sites version (aceaasta carte nu a fost scrisa de mine) mi-a schimbat viata. Daca esti ca ceilalti atunci ai descoperit pornografia de tanar si ai te-ai folosit de ea incontinuu de atunci. La un anumit moment ai dat peste literatura de soc care te-a educat cu privirea la problemele utilizarii pornografiei. Ca si mine, probabil ai reusit sa te lasi pentru diferite perioade de timp, dar intotdeauna ai picat prada iluziilor poftelor. Sunt bucuros sa va anunt ca prin aceasta metoda care functioneaza complet diferit de celelalte, am reusit sa renunt complet la pornografie.

Daca ai ajuns sa citesti aceste pasaje dupa ce ai fost adus aici de un prieten si esti scheptic,in primul rand iti multumesc ca ai citit pana aici. O sa scriu mai multe detalii mai tarziu, dar pentru un moment, te rog sa ti aduci aminte de prima data cand te ai uitat la porno. In acel moment te-ai gandit ca o sa te reintorci aici pentru restul vietii tale? Asa cum am aflat prin a-mi sacai prietenii sa citeasca aceasta carte, EasyPeasy are un efect la fel de puternic pentru utilizatorul casual cat si pentru cei mai inratiti utilizatori. Cartea nu este foarte lunga si avand in vedere sansele mari de reusita, te rog frumos sa continui sa citesti.

Metoda descrisa in „hackbook” este:

- instantanee
- are un efect la fel de puternic pentru un utilizator inrait cat si pentru unul casual.
- nu cauzeaza sevraj
- nu ai nevoie de puterea vointei
- nu este un tratement de soc, nu ai nevoie de alte obiecte sau circumstante ajutatoare

- nu te va face sa inlocuiesti aceasta dependenta cu altele, cum ar fi mancatul in exces, fumatul sau bautul.
- metoda este permanenta.
- Poate ti se va parea greu de crezut, dar acest sentiment este impartasit de multi oameni

> *"Aceasta este piatra de temelie prin care putem sa intelegem dependenta de pornografie"*
>
> — o persoana de pe Reddit spune:

> "*Am fost dependent timp de 10 ani. In acei 10 ani am fost urmarit de vina, neincredere, anxietate si frica ca cineva sa nu afle ca ma masturbez la pornografie.Dupa fiecare sesiune ma uram, si dupa fiecare data cand imi promiteam ca o sa renunt, recidivam.Partea buna e ca aceasta carte m-a ajutat sa renunt.In trecut tindeam sa apar utilizarea pornografiei, dar dupa ce am citit aceasta carte am ajuns sa o condamn. Pornografia nu mai are nicio putere asupra mea si acum mi se pare o simpla gluma*"
>
> — u/DeepNewt

> "* In urma cu cateva zile am implinit 20 de ani. Pentru prima data in mult timp, mi-am petrecut ziua de nastere liber din capcana pornografiei si asta doar pentru ca am dat din greseala peste aceasta carte acum cateva luni. Inainte de asta am petrecut foarte mult timp incercand sa renunt la pornografie prin metode traditionale, dar dupa multe incercari m-am declarat ca fiind un dependent incurabil. Cartea aceasta a rezolvat totul pentru mine. Unde inainte imi era teama ca nu ma pot controla, chiar si cand fara voia mea am reusit sa infrunt „micul monstru", acum ma mandresc ca nu mai sunt dependent de porno.*
>
> - Nu am vreun motiv sa postez asta, dar am simtit ca trebuie sa scriu experienta mea si aici pentru ca a insemnat foarte mult pentru mine. Daca citesti asta si te gandesti sa citesti sau sa recomanzi cartea, asculta-ma pe mine cand iti spun ca merge mai bine decat orice alta metoda incercata de mine. Cel mai bun sfat pe care ti-l pot da este sa faci notite, suna amuzant, dar acest lucru m-a ajutat cel mai mult sa mi solidific anumite idei.*"
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> "*bazat*"
>
> — anon, /fit/

1.1 Atentie

Daca te astepti ca aceasta carte sa te sperie si sa te faca sa te lasi de pornografie pentru toate motivele legate de sanatate precum disfunctie erectila, probleme cu excitarea, pierderea interesului intr-un partner adevarat, hipofrontalite si pur si simplu nivelul de dezgustare creat de utilizarea pornografiei, atunci vei fi dezamagit. Aceste tactici si informatii nu m-au ajutat sa renunt si daca te-ar fi ajutat pe tine nu ai mai fii fost aici.

Metodele conventionale de stopare se bazeaza pe puterea vointei, pe „diete de porno" si pe metode de subtituire precum utilizarea odata la „n" zile. Cateva siteuri listeaza cercetari publicate despre neurotransmitatori si neuroplasticitate, si desi aceste siteuri sunt utile, multi inteleg deja aceste probleme, dar aleg sa nu faca nimic in privinta asta. Aceste informatii sunt ineficiente deoarece ele nu ajuta la intelegerea si inlaturarea motivului pentru care utilizezi pornografia. Transformand ceva intr-un „fruct interzis" nu este o metoda buna de tratare a dependentei.

Metoda „EasyPeasy" functioneaza diferit. Anumite idei din carte pot parea greu de crezut, dar in timp ce vei citi nu doar ca le vei intelege, dar te vei si intreba cum de ai putut sa te lasi spalat pe creier atata timp. Exista o neintelegere comuna a motivlui pentru care noi alegem sa ne uitam la porno. Dependentii de pornografie(da, dependentii) nu aleg sa devina dependenti la fel cum nici alcoolici nu aleg sa devina alcoolici. Este adevarat ca noi deschidem telefonul sau laptoptul, dupa dam click pe browser si alegem site-ul potrivit, dar ocazional mergem si la cinema si cu toate acestea nu alegem sa ne petrecem toata viata in cinema. La inceput, curiozitatea si natura umana ne-au condus catre siteurile porno, dar daca am fi stiut cat de dependenti vom deveni si cat de multe vom avaea de pierdut pe planul sanatatii, al feiciriii si al relatiilor nu am fi inceput niciodata. „cat de mult imi doresc sa fi auzit de disfunctie erectila prima data cand am vizitat un site porno…"

Pentru un moment gandeste-te: ai facut vreodata constient alegerea ca ai nevoie de porno pentru a te masturba? Sau ca ai nevoie de fantezii pornografice pentru a te bucura de sex impreuna cu partenerul tau? Sau ca la un anumit moment din viata ta nu ai putea dormi decat daca te uiti la porno? Ca nu ai putea sa termini o zi grea de munca fara putni ajutor din partea pornografiei? Sau ca nu ai putea sa te concentrezi sau sa faci fata stresului fara pornografie? In ce moment al vietii tale te-ai hotarat ca ai nevoie permanenta de pornogarfie in viata ta, simtiindu-te nesigur, panicat daca nu poti sa beneficiezi de haremul tau online?

Ca orice alt utilizator de pornografie, ai fost atras in cea mai sinistra si subtila capcana conceputa de om si natura. Nu exista o persoana, utilizator sau nu, care sa incurajeze copii sa utilizeze pornografia pentru placere sau pentru a face fata stresului. Asta ne face sa intelgem ca utilizatorii isi doresc ca ei sa nu fi inceput niciodata. Acest fapt nu este surprinzator: nimeni nu are nevoide de pornografie ca sa se bucure de viata sau sa faca fata stresului inainte sa devina dependenti.

In acelasi timp, utilizatorii doresc sa folosesasca pornografia in continuare. Pana la urma nimeni nu ne obliga sa deschidem browserul si sa intram pe modul ingonito. Fie ca inteleg motivul din spatele dependetei sau nu, numai utilizatorii pot decide daca vor sau nu sa se bucure de haremul online. Daca ar exista un buton magic a carui apasare sa te faca sa te trezesti a doua zi ca si cum nu ai fi accesat niciodata siteurile de porno, singurii utilizatori ar ramane oamenii tineri care inca „experimenteaza”.

Singurul lucru care sta intre noi si renuntarea la porno este **FRICA!**. Frica cauzata de ideea ca noi v-a trebui sa trecem printr-o perioada lunga de deprivare, pofte si necaz ca sa putem fi liberi cu adevarat. Aceasta idee da nastere la alte idei irationale precum:

- orgasmul atins prin masturbare sau sex este *singurul* si cel mai *important* aspect al vietii.
- pornografia este mai sigura decat sexul in viata reala deoarce pornografia nu-mi poate spune nu.
- pornografia este educativa si folositoare
- pornografia inseaman o experienta superioara de sex

-mai mult este intotdeauna mai bine

Aceste idei irationale dau nastere la consecinte irationale precum: - obsesia asupra unei persoane „perfecte” un „10/10”

- perceptia ca esti un ratat daca nu faci sex, ca si cum sexul ar fi cel mai important aspect al experientei umane
- asteptand toata viata pentru un om perfect 10/10
- a fi foarte critic si a-i judeca pera mult pe potentialii parteneri
- forteaza-te sa faci sex cat mai mult chiar daca nu vrei

Frica despre care am vorbit mai sus se erzuma la firca ca o noapte petrecuta singura va fi una mizerabila, petrecuta in lupta importiva impulsurilor greu de controlat. Frica ca noaptea de dinaintea unui examen va fi iadul pe pamant fara porno. Frica ca nu vei mai putea sa te concentrezi, sa faci fata la stres or sa fi la fel de increzator in tine fara „micul ajutor” . Frica ca pesonalitatea si caracterul tau se vor schimba.

Poate cea mai amenintatoare frica este cea care spune ca ”daca acum sunt dependent, voi fi asa pentru toata viata. Nu voi putea niciodata sa fiu liber.” Aceasta frica ne spune ca ne vom petrece tot restul vietii poftind dupa ocazionalul orgasm rezultat din utilizarea pornografiei. Daca ai incercat ca si mine sa te lasi de porno prin metodele conventionale, atunci stii ca tortura „metodei vointei” nu numai ca nu a functionat, dar a si reusit sa te convinga ca nu vei putea in veci sa renunti la porno.

Daca simti ca nu acum este momentul potrivit sa renunti, daca simti panica si oarecum vrei sa te distantezi de aceasta metoda, trebuie sa stii ca frica si panica sunt create de pornografie. Nu tu ai decis sa cazi in aceasta capcana, dar ca toate capcanele, este conceputa sa te tina blocat. Intreaba-te daca atunci cand ai vizionat pornografie pentru prima data ai decis sa te intorci la ea fiecare zi din viata ta. Cand crezi ca vei renunta? Maine? Anul viitor? Nu te mai mintii singur! Capcana este facuta sa te tina sub pres pentru restul vietii tale. De ce altefel crezi tu ca ceilalti dependenti nu renunta pana cand pornografia le-a distrus vietile?

Acum cateva paragrafe am adus vorba despre un buton magic. EasyPeasy functioneza in mare parte ca un buton magic. Ca sa fiu foarte clar, EasyPeasy nu este magie, dar eu impreuna cu ceilalti cititori am gasit foarte

usor sa trecem peste dependenta noastra de pornografie, si desi nu este magie, pentru noi cu sigurnata s-a simtit ca atare!

Atentie:

Fiecare utilizator vrea sa treaca peste dependenta de pornografie si fiecare utilizator este mai mult decat capabil sa faca asta, fara suferinta. Doar **frica** te poate opri din a renunta la pornografie. Cea mai mare resuita a ta va fi sa scapi de aceasta frica, dar nu vei putea face asta pana nu termini de citit restul cartii. Din contra, este posibil ca frica sa creasca pe masura ce citesti si din aceasta cauza sa nu mai termini cartea.

Mai jos am un comentariu relevant:

" Am terminat de citit EasyPeasy. Stiu ca au trecut numai 4 zile, dar ma simt foarte bine si sunt sigura ca nu voi mai folosi pornografia. Prima data am inceput sa citesc cartea acum 5 luni, am ajuns la jumatate si m am panicat. Stiam ca daca voi continua sa citesc va terbui sa ma opresc din a utiliza pornografia.Realizez ca am gresit si acest gest a fost stupid."

Nu ai ales sa vazi in aceasta capcana, dar sa fie clar ca nu vei reusi sa scapi din ea decat daca vei lua decizia de a o face. Nu conteaza daca nu ai de gand sa te lasi, sau daca deja nori de nerabdare sa renunti, tine minte ca prin a citi cartea si a renunta la pornografie ** NU AI NIMIC DE PIERDUT!**

Daca la finalul cartii decizi ca vrei sa folosesti in continare pornografia pentru a te masturba sau a face sex, nimic nu te poate opri. Nu trebuie sa raresti sau sa te opresti din sesiunile de masturbare la porno in timp ce citesti cartea. Tine minte ca aceasta metoda nu este un tratament de soc, din potriva. Imagineaza-te in locul lui Andy Dufresne cand a reusit sa scape din inchisoarea Shawshank. Asa te vei simti si tu cand vei scapa din capcana pornografiei.

In final...

Oricine poate reusi sa se lase de pornografie si sa se si simta bine in acelasi timp. Tot ce trebuie da faci este sa citesti aceasta carte cu mintea deschisa pentru ca totul va deveni mai usor pe masura ce intelegi diferitele idei prezentate aici. Chiar daca nu totul va fi clar la inceput, trebuie sa stii ca atat timp cat vei urma instructiunile, renuntarea la porno va fi simpla. Cel mai important aspect este ca nu vei trece prin viata cu pofte de a te uita la porno, sau simtindu-te rau ca nu poti sa te uiti. La sfarsitul cartii singurul mister va fi motivul pentru care ti a luat atat sa renunti la porno. EasyPeasy are doar doua motive principale de nereusita:

Nerespectarea instructiunilor.

Unii dintre voi pot avea impresia ca anumite pasaje din carte au recomandari foarte stricte, cum ar fi sa nu gasim alternative de porno si sa nu incercam sa reducem cantitatea de porno pe care o vizionam. Nu neg ca sunt si utilizatori care au reusit sa renunte folosind metodele de mai sus, dar ei au reusit din pur noroc, nu din cauza metodelor. Unii oameni oameni pot face sex in timp ce atarna de un hamac, asta nu inseamna ca este si cea mai simpla metoda de a face sex. Combinatia potrivita pentru a deschide si cerceta „lacatul" acestei dependente se afla in carte. Dar ca sa ajungem la desfacerea lacatului trebuie sa urmarim ordinea capitolelor, fara sa le sarim.

Esecul de a intelege metoda.

Nu lua nimic ca atare, pune tot ce ai fost invatat cat si propriile opinii sub lupa. Cerceteaza atent ce ai invatat despre sex, porno si dependenta din societate. Spre exemplu de ce cei care cred ca este un simplu obicei, gasesc oprirea din acest obicei asa de grea atunci cand alte obiceiuri pozitive din viata noastra sunt asa de usor de uitat si de lasat in urma? De ce trebuie sa te uiti la porno pentru ca altel te panichezi?

EasyPeasy doreste sa ti ofere informatia despre aceasta dependenta si o cale usoara si nedureroasa de a trece peste ea. Ca si altii, unul dintre cele mai mari reusite ale mele a fost sa trec peste dependenta de pornografie. Nu ai niciun motiv sa te simti trist, depresiv, ba dipotriva, esti pe cale sa atingi un rezultat la care viseaza toti utilizatorii, **LIBERTATEA!**

NU TRECE PESTE CAPITOLE!.

Cativa termeni inainte sa incepem:

PMO: Ciclul de Porno, Masturbare, Orgasm

Harem Online :Websiteuri cu continut pornografic.

1.2 Sfaturi pentru citit si alte notite

Nu citi cartea asta ca pe una normalaeste foarte scurta si poti sa o termin in cateva ore. Majoritatea oamenilor beneficieaza de *luarea de notite* , si recomanda de obiceirecitirea** cartii de cateva ori pentru a solidifica notiunile.

De ce acest hackbook? Pentru ca Allen Carr a plecat de mult de pe acest pamant si institutiile formate de el nu listeaza pornografia ca o dependenta tratabila in incita lor. Nu primesc bani de la nimeni, totul este din efortul meu propriu.

In cadrul cartii, eu, hackautorul si Alle vom aparea cu sfaturi ca sa te ghidam in calatoria ta si sa te ajutam sa depasesti aceasta dependenta usor si fara durere. **Hackbook:**o carte bazata pe alta carte.Autorul original este citat in intergime in pasajele relevante.

Exista un numar de comunitati in limba engleza: urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (now actually working!! best possible contact method, use this pls) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

Atentie: **NU TRECE PESTE CAPITOLE, CITESTE TOT!**

In mod normal ti-as ura succes, dar asa cum vei vedea, nu vei avea nevoie de el! Good vibes,

Hackauthor[2]

Figura 1.2: Creative Commons License Image

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Code is GPLv3.

Capitolul 2

Metoda ușoară

Obiectivul acestei cărți este de a vă direcționa către o nouă modalitate de a gandi. Spre deosebire de metoda obișnuită de oprire - prin care porniți cu sentimentul de a escalada Muntele Everest și petreceți următoarele câteva săptămâni cu pofte și senzație de lipsuri - începeți imediat cu un sentiment de exaltare, ca și cum v-ați fi vindecat de o boală teribilă. Din acel moment, cu cât veți merge mai departe în viață, cu atât mai mult vă veți uita la această perioadă de timp și vă veți întreba cum de ați folosit vreodată porno în primul rând. Îi veți privi pe ceilalți utilizatori de pornografie cu milă, spre deosebire de invidie.

Cu condiția să nu fiți o persoană care nu a devenit niciodată dependentă (citind pentru partenerul dvs. semnificativ) sau care a renunțat (sau se află în zilele de post ale unei "diete porno"), este esențial să continuați să consumați până când ați terminat complet cartea. Acest lucru poate părea o contradicție, iar această instrucțiune de a continua să vă masturbați la pornografie provoacă mai multe obiecții decât oricare alta, dar pe măsură ce citiți mai departe, dorința de a folosi pornografia va fi redusă treptat. ** Luați în serios această instrucțiune: Încercarea de a renunța mai devreme nu vă va fi benefică.**.

Mulți nu termină cartea pentru că simt că trebuie să renunțe la ceva, unii chiar citesc în mod deliberat doar un rând pe zi pentru a amâna ziua in care se vor opri. Privește lucrurile astfel: ce ai de pierdut? Dacă nu te oprești la sfârșitul cărții, nu vei fi mai rău decât ești acum. Este, prin definiție, un Pariu Pascal, un pariu făcut atunci când nu ai nimic de pierdut și șanse mari de câștiguri mari.

Apropo, dacă nu ați vizionat porno timp de câteva zile sau săptămâni, dar nu sunteți sigur dacă sunteți un utilizator porno, un fost utilizator sau un non-utilizator, atunci nu folosiți porno pentru a vă masturba în timp ce citiți. De fapt, sunteți deja un non-utilizator, dar trebuie să vă lăsăm creierul să vă ajungă din urmă cu corpul. Până la sfârșitul cărții, veți fi un non-utilizator fericit. EasyPeasy este complet opusă metodei normale, în care se enumeră dezavantajele considerabile ale pornografiei și se spune:
"Dacă pot rezista suficient de mult timp fără porno, în cele din urmă dorința va dispărea și mă voi putea bucura din nou de viață, fără sclavie.".
Acesta este modul logic de a proceda, mii de persoane oprindu-se în fiecare zi folosind această metodă. Cu toate acestea, este foarte dificil să reușești din următoarele motive:

Stoparea PMO nu este adevărata problemă. De fiecare dată când îți termini sesiunea, înseamnă că ai încetat să o folosești. S-ar putea să aveți motive puternice în prima zi a dietei porno o dată la patru pentru a spune *"Nu vreau să mai folosesc porno, nici măcar să mă masturbez."* Toți utilizatorii fac acest lucru, iar motivele lor sunt mai puternice decât vă puteți imagina. Adevărata problemă este ziua a doua, zece sau zecemii, unde într-un moment de slăbiciune vei avea "doar o privire", vei dori alta și, dintr-o dată, vei fi din nou dependent.

**Conștientizarea riscurilor pentru sănătate generează mai multă teamă, ceea ce face mai dificilă oprirea. Spuneți-i unui utilizator că îi distruge virilitatea și primul lucru pe care îl va face va fi să caute ceva care să-i crească dopamina: o țigară, alcool sau chiar să deschidă browserul pentru a căuta pornografie.

Toate motivele pentru a te opri fac oprirea mai dificilă. Acest lucru se datorează din două motive. În primul rând, suntem forțați în mod continuu să renunțăm la "micul nostru prieten" sau la o recuzită, viciu sau plăcere (indiferent de modul în care o percepe utilizatorul). În al doilea rând, ele creează un "orb". Nu ne masturbăm din motivele pentru care ar trebui să ne oprim. Adevărata întrebare este: de ce vrem sau avem nevoie să o facem?

Cu EasyPeasy, uităm (inițial) motivele pentru care am dori să ne oprim, ne confruntăm cu problema porno și ne punem următoarele întrebări:

1. Ce face pornografia pentru mine?
2. Îmi place de fapt?
3. Chiar trebuie să trec prin viață sabotându-mi mintea și corpul?

Frumosul adevăr este că *tot pornografia* nu face absolut nimic pentru tine, în nici un fel. Permiteți-mi să fiu foarte clar, nu este vorba de faptul că dezavantajele de a fi un utilizator depășesc avantajele, ci că există ***zero*** avantaje în a privi pornografia.

Majoritatea utilizatorilor consideră că este necesar să raționalizeze folositul pornografiei, dar motivele pe care le găsesc sunt toate falsuri și iluzii.

În primul rând, vom elimina aceste falsuri și iluzii. De fapt, vă veți da seama în curând că nu este nimic la care să renunțați. Nu numai atât, dar există câștiguri minunate și pozitive din a fi un non-PMOer, bunăstarea și fericirea fiind doar două dintre aceste câștiguri. Odată ce iluziile că viața nu va fi niciodată la fel de plăcută fără porno este eliminată - realizând că nu numai că viața este la fel de plăcută fără ea, ci infinit mai mult - și odată ce sentimentele de a fi privat sau de a pierde sunt eradicate, vom reveni pentru a reconsidera bunăstarea și fericirea sporită - și zecile de alte motive pentru a renunța la porno. Aceste realizări vor deveni ajutoare pozitive pentru a vă ajuta să obțineți ceea ce vă doriți cu adevărat: să vă bucurați de viața voastră liberă de sclavia dependenței de pornografie!

Capitolul 3

De ce este complicat sa te opresti din a te uita la porno?

Toti utilizatorii se simt posedati de ceva malefic. La inceput ne gandim ca vom renunta la obicei, dar nu incepand de azi, poate maine. Pe parcurs ajungem sa credem ca nu avem suficienta vointa sa ne oprim, sau ca este ceva inerent bun la pornofrafie si ca avem nevoie de acel ceva ca sa putem sa ne bucuram de viata. Dependenta de pornografie este comparabila cu a incerca sa urci un perete alunecos. De indata ce ajungi aproape de varf, vezi calea de scapare, dar imediat cum starea ta de spirit se schimba, aluneci si ajungi in locul de unde ai inceput. Deschizi browserul si masturbandu-te te simti ingrozitor.

Intreaba un utilizator: *"Daca ai putea sa te intorci la momentul cand te-ai apucat de pornografie cu informatia de acum, ai mai incepe?"*

"Niciodata!" ar fi raspunsul.

Intreaba un utilizator care se complace in comportamentul lui si apara utilizarea pornografiei pe internet, necrezand ca poate fi daunatoare, daca el si-ar incuraja copiii sa foloseasca pornografia.

"In niciun caz!" ar fi rapsunsul.

Pornografia este o enigma. Asa cum am discutat mai devreme, problema nu este sa explici cuiva de ce este usor sa te lasi de PMO, problema estes sa-i explici de ce este dificil. Problema este sa-i explici de ce cineva continua sa se uite la porno *dupa* ce a aflat despre problemele de sanatate asociate cu utilizatul. Parte a motivului pentru care incepem sa ne uitam la porno este ca alte zeci de mii de persoane o fac deja, desi discutand cu aceste persoane ne dam seama ca ei traiesc viata constant in viteza a doua. Noi nu-i credem asa ca muncim catre a deveni si noi dependenti, pana la urma stim din societate ca privitul pornografiei este "educativ" si asociat cu libertatea sexuala. Odata ajunsi dependenti ne petrecem restul vietii incercand sa ne lasam de obicei, gandindu-ne ca suntem singuri in aceasta calatorie.

De asemenea, petrecem o mare parte a timpului nostru simtindu-ne mizerabili si fara speranta. "Educandu-ne" cu stimuli puternici, ajungem sa tanjim dupa acele poze sau filmulete reci, chiar si atunci cand suntem intr-o relatie cu cineva care si doreste afectiune. Prin poftele constante induse de caderea si suplimentarea dopaminei de catre PMO, ne condamnam la o viata de izolare, iritabilitate, stres, furie si disfunctie sexuala. Prin absenta celor mai bune parti ale sexului cum ar fi conexiunea si comunicarea, ne simtim mizerabili si vinovati.

Adevarul este ca si citiul depre efectele daunatoare ale pornografiei asupra creierului nostru induce senitmentele de nervozitate si lipsa de speranta. Ce fel de hobby mai este si asta daca atunci cand il faci ti-ai dori sa nu-l mai faci, dar atunci cand nu-l faci tot ce-ti doresti este o noua "sesiune". Utilizatorii se dispretuiesc de fiecare data cand folosesc pornografia pe la spatele partenerului, cand nu pot sa faca fata unui antrenament din cauza letargiei produsa de PMO, dar si de fiecare data cand citesc despre efectele pornogafiei asupra corpului. Mai rau decat toate acestea este faptul ca utilizatorul nu primeste nimic in schimbul unei vieti torturate, poate doar niste umbre negre in spatele constiintei.

Poate te gandesti ca deja stii totul despre ce am discutat mai sus, dar cu toate astea, odata ce esti prins in capcana este foarte greu sa te opresti. Dar de ce sa fie greu? Unii spun ca este din cauza simptomelor grele din perioada sevrajului, dar asa cum vei intelege din carte, aceste simptome nu sunt dificile, ele fiind chiar banale. Foarte multi utilizatori au trait si murit fara a stii ca sunt dependenti de pornografie.

Unele persoane considera ca pornografie de pe net este gratuita deci toata umanitatea ar trebui sa se bucure de acest beneficiu. Dar asa cum vom intelege mai tarziu, acest lucru nu este adevarat, pornografia actionand si

comportandu-se ca un drog. Intreaba pe cineva care se mandreste ca se masturbeaza numai la materiale "sigure" gen reviste porno, daca intr-o zi nu ar mai avea acces la acestea, ar incerca si alte modalitati de satisfactie si mai putin sigure. Daca sunt complet sinceri iti vro confesui ca s-au gandit in trecut la a trece linia catre o pornografie mai dura si mai palpitanta, orice numai sa nu ramana fara materiale pentru dependenta sa.

Placerea nu are nimic de a face cu vizionatul pornografiei. Personal, iubesc ceafa de porc, dar asta nu inseamna ca o consum zilnic. Ca si alte lucruri in viata, ne bucuram de ele cat le avem, dar nu ne petrecem restul timpului simtindu-ne prost ca nu le mai avem.

Unii spun:

"pornografia este educativa" Daca asta spui, atunci cu ce te-a ajutat sa cresti ca persoana?

"Pornografia este o placere care mi satisface nevoia de sex" Atunci de ce te face sa te izolezi si sa nu fii in stare sa comunici cu persoanele de care te simti atras?

"Pornografia imi da un sentiment de relaxare!" Pentru cat timp? O ora? Dupa care totul ca reveni la loc.

"Ma ajuta sa dorm mai bine" Sunt mult mai multe metode bune de a trata insomnia decat sa depinzi de un obicei asa daunator.

Multi cred ca pornografia reduce plictiseala, dar plictiseala este un fel de a gandi. Pornografia te va face sa cauti constant lucrui noi, astfel provocand plictiseala pe care ai incercat atat timp sa o alungi. Pornografia te va face sa cauti constant acel clip potrivit la care sa te poti masturba, astfel tu devenind din ce in ce mai axat sa cauti si in viata de zi cu zi experiente care evoca emotii puternice, noutate si care au un factor de soc.

Noi credem ca daca prietenii nostri folosesc pornografia, atunci trebuie sa fie ceva bun la ea. De fapt, ne spalam singuri pe creier sa credem asta. Pentru ca multi nu se considera dependenti, ei spun ca au doar obiceiul de a se masturba la pornografie, dar se pot opri oricand. Cu timpul insa, se dovedeste ca acest lucru nu este adevarat, deoarece PMO nu este un obicei, ci o dependenta.

Sunt obiceiurile dificil de oprit? In Romania suntem obisnuiti sa conducem pe partea dreapta a drumului, dar cand ajungem in Anglia ne obisnuim dupa o perioada scurta sa conducem pe partea opusa. Adunam si pierdem obiceiuri tot timpul, dar oare de ce este asa de greu sa renuntam la pornografie?

Raspunsul este ca pornografia nu este un obicei, ci o *dependenta!*. Din aceasta cauzaa este asa de greu sa renuntam. Majoritatea utilizatorilor nu inteleg dependenta si din acest motiv le este foarte greu sa renunte. Ei cred cu tarie ca PMO le aduce fericire si o alinare de la stresul vietii de zi cu zi. Ei cred ca daca s-ar lasa ar face un adevarat sacrificiu.

Dulcele adevar este ca odata ce ai inteles adevarata natura a dependentei de pornografie si motivele pentru care continui sa o folosesti, te vei opri din a o face fara nicio durere. In trei saptamani singurul mister va fi de ce ti-a luat asa de mult sa faci acest pas.

3.1 Capcana Sinistra

Pornografia pe internet este o capcană subtilă și sinistră. Unii dintre noi sunt chiar avertizați cu privire la pericolele pe care le prezintă, dar nu ne vine să credem că au atatea pericole. Dar ce ne face să folosim în primul rând? De obicei, este vorba de mostre gratuite de la amatori și profesioniști care împart. Așa se întinde capcana. Dacă, în schimb, ne-ar avertiza de pericolele în care ne băgăm înainte de a arunca chiar și prima privire, atunci beculetele rosii s-ar aprinde.

Dar aceste beculete nu se aprind. Poate că natura șocantă a multor clipuri este cea care ne asigură mințile noastre tinere că nu vom deveni niciodată dependenți, crezând că, pentru că nu ne plac, ne putem opri oricând dorim. Sau poate că aparenta inocență a materialului soft nu declanșează niciun semnal de alarmă, la fel ca o schema abilă pe care un escroc o poate juca pentru a ne dirija mintea. Ca ființe umane inteligente, am înțelege atunci de ce jumătate din populația adultă este dependentă în mod sistematic de ceva care ne reduce chiar potențialul de a realiza ceea ce vizionăm. Curiozitatea ne aduce mai aproape de pragul dependenței, dar nu îndrăznim să dăm click pe imaginile pe care le privim, de teamă că ne vor îmbolnăvi sau ne vor trimite pe o cale periculoasă și imorală. Iar dacă din greșeală am dat click pe una dintre ele, de multe ori singura noastră dorință este să ne îndepărtăm cât mai repede de pagină, fiind în același timp disperați și mai curioși.

Odată ce acest proces a început, suntem prinși în capcană. De acum încolo ne petrecem restul vieții încercând să înțelegem de ce o facem, spunându-le copiilor noștri să nu înceapă și, în rareori, încercând să scăpăm noi înșine. Capcana este concepută în așa fel încât încercăm să ne oprim doar din cauza unui "incident", fie că este vorba de performanțe sexuale scazute, de pierderea unei cariere sau a unei relații, de lipsa de energie sau pur și

simplu de sentimentul de lepră. De îndată ce ne oprim, avem mai mult stres din cauza senzației de sevraj, iar metoda pe care ne bazam pentru a elimina acest stres este acum indisponibilă.

Hotărârea noastră de a renunța se dovedește a fi șubredă. După câteva zile de tortură, ne convingem că am ales momentul nepotrivit pentru a renunța, hotărând că vom aștepta perioade fără stres, ceea ce, la sosire, ne înlătură motivul pentru care ne-am oprit inițial. Desigur, acea perioadă nu va sosi niciodată pe deplin, iar noi începem să credem că viața noastră tinde să devină din ce în ce mai stresantă. Părăsim protecția părinților noștri, iar stresul muncii, al gospodăriei, al ipotecilor, al cumpărării unui adăpost și al creșterii copiilor începe să ne aglomereze viața. Dar aceasta este o iluzie. Cele mai stresante părți din viața oricărei creaturi sunt, de fapt, copilăria timpurie și adolescența.

Avem tendința de a confunda responsabilitatea cu stresul. Viața unui utilizator - ca și cea a unui dependent de droguri - devine automat mai stresantă, deoarece pornografia nu ne relaxează și nu ne ușurează stresul, așa cum încearcă unii să ne facă să credem. Este exact invers, făcându-ne să devenim și mai stresați pe măsură ce continuăm să folosim, cu fiecare sesiune nocturnă încărcată de vinovăție care pune si mai multe paie pe foc. Chiar și consumatorii care renunță la acest obicei - așa cum majoritatea o fac de una sau mai multe ori de-a lungul vieții - pot duce o viață perfect fericită, dar devin brusc dependenți din nou. Rătăcind în labirintul pornografic, mintea noastră devine încețoșată și ne petrecem restul vieții încercând să evadăm. Mulți reușesc, doar pentru a cădea mai târziu în capcana sinistră.

Rezolvarea problemei dependenței de pornografie este o ghicitoare. Este complexă și dificilă. Dar odată ce vezi răspunsul, este simplu și distractiv și te întrebi de ce nu te-ai gândit la asta! EasyPeasy conține soluția acestei enigme, conducându-vă afară din labirint, fără să vă mai rătăciți niciodată în el. **Tot ce trebuie să faci este să urmezi fiecare instrucțiune literă cu literă**. Cu toate acestea, dacă iei **o cotitură greșită, sărind capitole**, sau **traversând cartea cu viteza fulgerului** fără a face un efort deliberat și atent la prima lectură, atunci restul instrucțiunilor sunt inutile.

Oricui îi este ușor să se oprească, dar mai întâi trebuie să stabilim realitatea. Nu, nu realități menite să vă sperie, există deja mai mult decât suficiente informații. Dacă ar fi fost să vă oprească, v-ați fi oprit deja. Dar de ce ne este greu să ne oprim? Pentru a răspunde la această întrebare este necesar să cunoaștem adevăratul motiv pentru care încă folosim pornografia, care se reduce la doi factori. Aceștia sunt:

- Natura și pornografia pe internet.
- Spălarea socială a creierului.

Utilizatorii de porno sunt ființe umane inteligente și raționale. Ei știu că își asumă riscuri enorme în viitor, așa că petrec mult timp raționalizându-și "obiceiul". Dar utilizatorii de porno în inimile lor știu că sunt proști, știind că nu aveau nevoie să folosească porno înainte de a deveni dependenți. Cei mai mulți își amintesc că prima lor "privire" a fost un amestec de repulsie și curiozitate inedită. Apoi se specializează în localizarea, filtrarea și marcarea site-urilor, lucrând din greu pentru a deveni dependenți.

Cel mai enervant, există sentimentul că cei care nu sunt dependenți - majoritatea femeilor, băieții mai în vârstă și persoanele care trăiesc în țări în care pornografia pe internet de mare viteză nu este disponibilă - nu pierd nimic și consideră situația ridicolă. Demonstrând acești factori în capitolele următoare, veți înțelege și dumneavoastră capcana sinistră!

Capitolul 4

Natura

Pornografia pe internet funcționează prin deturnarea mecanismelor naturale de recompensare concepute pentru a te menține în stare de reproducere cât mai mult timp posibil. Forma instantanee și extrem de accesibilă a pornografiei pe internet menține mecanismul de recompensă al creierului producând dopamină pentru o perioadă mult mai lungă decât ar fi posibil în mod normal. Din punct de vedere științific, acest lucru se numește efectul Coolidge, pe care probabil că îl cunoști deja.

Dopamina este un neurotransmițător asociat cu sentimentele de dorință, plăcerea reală fiind produsă de opioide. Mai multă dopamină, mai multe opioide și mai multă placere. Fără dopamină, acțiuni precum mâncatul nu se simt bine și nu sunt finalizate, alimentele bogate în grăsimi și zahăr producând cea mai mare eliberare chimică.

De asemenea, dopamina este eliberată ca răspuns la noutate. Cu o cantitate aparent infinită de pornografie disponibilă, aceasta inundă sistemul limbic (circuitul de recompensă), astfel încât prima dată când vedeți pornografie acționați, având orgasm și declanșând o altă inundație de opioide. Stimulat să obțină cât mai multă dopamină, creierul stochează acest lucru sub forma unui scenariu pentru o memorare facilă și întărește căile neuronale prin eliberarea unei substanțe chimice numite DeltaFosB. Acum, creierul apelează la aceste căi ca răspuns la indicii precum reclame sexy, timp de singurătate, stres sau chiar senzația de depresie și, dintr-o dată, sunteți gata să vă plimbați pe "toboganul cu apă". De fiecare dată când acest lucru se repetă, se eliberează mai mult DeltaFosB, astfel încât toboganul de apă este uns, viu și mai ușor de coborât data viitoare.

Sistemul limbic dispune de un sistem de autocorectare pentru a reduce numărul de receptori de dopamină și de opioide atunci când se detectează inundații frecvente și zilnice de dopamină. Din nefericire, acești receptori sunt, de asemenea, necesari pentru a ne menține motivați să facem față stresului vieții de zi cu zi. Cantitățile nominale de dopamină produse de recompensele naturale pur și simplu nu se compară cu pornografia și nu sunt absorbite la fel de eficient de receptorii diminuați, ceea ce vă face să vă simțiți mai stresat și mai iritat decât în mod normal. Acest proces este cunoscut sub numele de desensibilizare.

În acest ciclu, ați depășit "linia roșie" și ați declanșat emoții precum vinovăția, dezgustul, jena, anxietatea și frica, care, la rândul lor, cresc și mai mult nivelul de dopamină și determină creierul să interpreteze greșit aceste sentimente ca fiind excitare sexuală.

Pe măsură ce trece timpul, nu numai că creierul este desensibilizat la clipurile anterioare pe care le-a văzut, dar și la genuri similare și la nivelul de șoc. Această motivație mai scăzută declanșează sentimente de satisfacție mai scăzută, deoarece creierul nostru se angajează într-o evaluare constantă, împingându-vă să găsiți clipuri care să vă satisfacă foamea. Astfel, căutați mai multe noutăți, dând click pe clipul amator și șocant de pe pagina de start pe care ați spus cu încredere că nu o veți face la prima vizită.

> *"Căci în roua lucrurilor mărunte inima își găsește dimineața și se împrospătează"*
>
> — Kahlil Gibran

Un sentiment trecător de siguranță este tot ceea ce este necesar pentru a trece peste un moment dificil din viață, dar va fi oare creierul tău desensibilizat capabil să capteze acea picătură de relaxare pe care creierul unui non-utilizator este capabil să o folosească?

Inundația de dopamină acționează ca un drog cu acțiune rapidă, scăzând rapid și inducând dureri de sevraj. Mulți utilizatori au iluzia că aceste dureri sunt trauma teribilă pe care o suferă atunci când încearcă sau sunt forțați să se oprească. De fapt, ele sunt în primul rând mentale, deoarece utilizatorul se simte privat de plăcerea sau sprijinul lor.

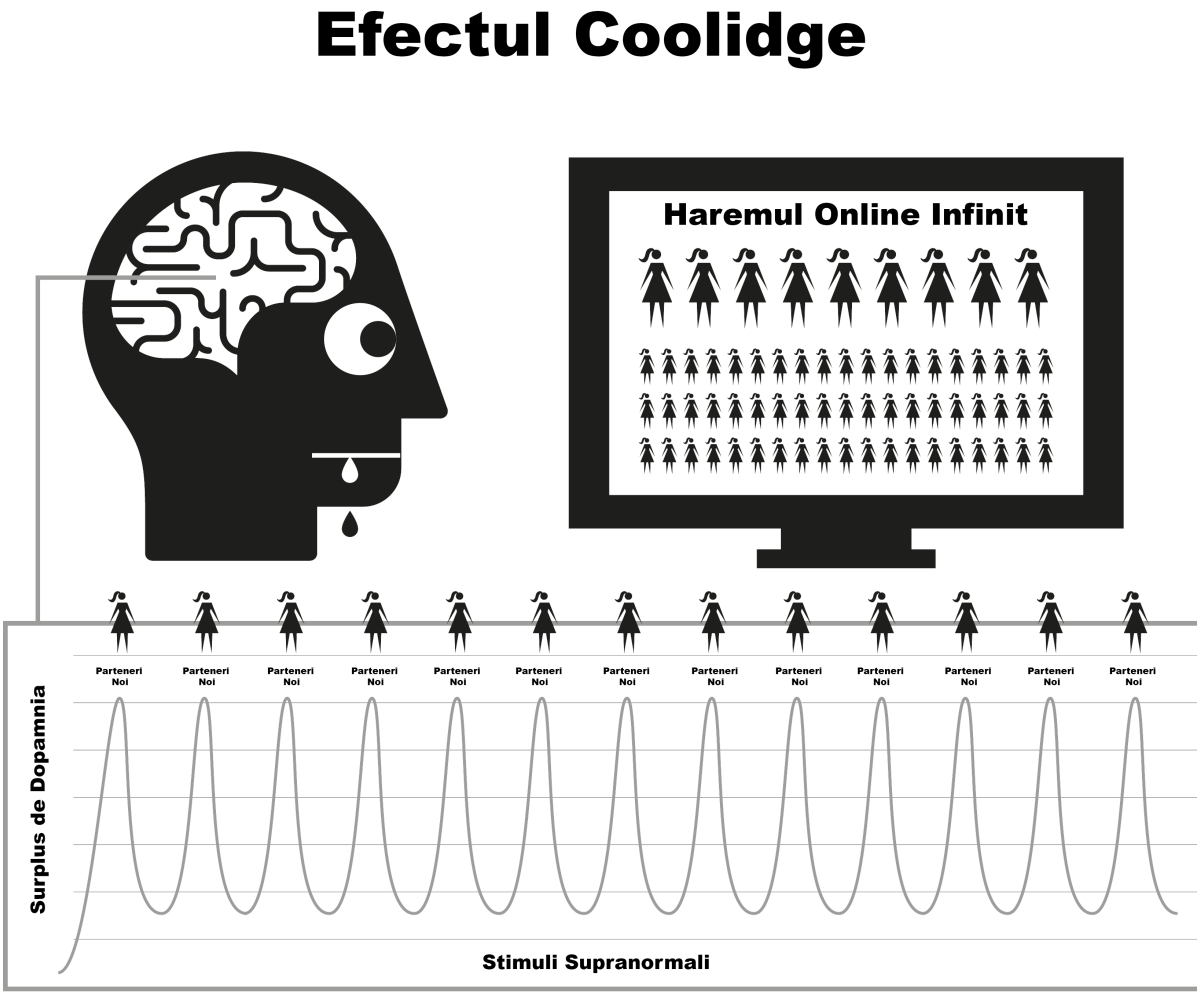

Figura 4.1: The Coolidge Effect graphic

4.1 Micul Monstru

Sevrajul chimic real al pornografiei este atât de subtil încât majoritatea utilizatorilor au trăit și au murit fără să realizeze că sunt dependenți de droguri. Mulți utilizatori au o teamă de droguri, și totuși, exact asta sunt, dependenți de droguri. Din fericire, este un drog ușor de abandonat, dar mai întâi trebuie să accepți că ești, de fapt, dependent. Sevrajul de la pornografie nu provoacă nicio durere fizică și este doar un sentiment de gol, de neliniște, de lipsă a ceva, motiv pentru care mulți cred că are legătură cu dorința sexuală. Prelungit, acest sentiment devine nervozitate, nesiguranță, agitație, încredere scăzută și iritabilitate. Este ca foamea, pentru o otravă.

În câteva secunde de la implicarea într-o sesiune, dopamina este furnizată și pofta se termină, rezultând un sentiment de împlinire în timp ce vă dați pe toboganul de apă al dependentei. În primele zile, durerile de sevraj și ameliorarea lor ulterioară sunt atât de ușoare încât nu suntem conștienți de ele. Atunci când devenim consumatori obișnuiți, credem că este pentru că am ajuns să ne placă sau am intrat în "obișnuință". Adevărul este că suntem deja dependenți, dar nu ne dăm seama de asta. Micul monstruleț se află deja în creierul nostru, așa că, din când în când, facem excursii pe toboganul cu apă pentru a-l hrăni.

Toți utilizatorii încep să caute porno din motive iraționale. *Singurul* motiv pentru care cineva continuă să folosească pornografia, indiferent dacă este un utilizator ocazional sau excesiv, este de a hrăni acel mic monstru. Întreaga enigmă este o serie de pedepse crude și derutante, dar poate că cel mai patetic aspect este sentimentul de plăcere pe care îl are un utilizator în urma unei sesiuni, încercând să se întoarcă la sentimentul de pace, liniște și încredere pe care corpul lor îl avea înainte de a deveni dependent în primul rând.

4.2 Alarma Enervanta

Cunoașteți sentimentul acela când alarma vecinului a sunat toată ziua - sau o altă problemă minoră persistentă - apoi zgomotul încetează brusc și vă cuprinde un sentiment minunat de pace și liniște? Aceasta nu este cu adevărat pace, ci sfârșitul unei neplăceri. Înainte de a începe următoarea sesiune, corpul nostru este complet, dar apoi începem să ne forțăm creierul să pompeze dopamină, iar când terminăm și aceasta începe să plece, suferim de senzația de sevraj. Acestea nu sunt dureri fizice, ci doar o senzație de gol. Nici măcar nu suntem conștienți că există, dar este ca un robinet care picură în interiorul corpului nostru.

Mintea noastră rațională nu o înțelege, dar nici nu are nevoie să o înțeleagă. Tot ce știm este că ne dorim pornografie și când ne masturbăm, pofta dispare. Cu toate acestea, satisfacția este trecătoare, deoarece pentru a ușura pofta este nevoie de mai mult porno. De îndată ce ai orgasm, pofta începe din nou și capcana continuă să te țină. O buclă de feedback, dacă nu o întrerupi!

Capcana pornografică este similară cu purtatul unor pantofi strâmți doar pentru a obține plăcerea de a-i da jos. Există trei motive principale pentru care utilizatorii nu o pot vedea astfel.

1. De la naștere, am fost supuși unor cantități masive de spălare a creierului care ne spune că pornografia pe internet este pur și simplu o altă dezvoltare modernă care a înlocuit versiunea tipărită a porno. Această eroare este împachetată cu adevărul că masturbarea nu este dăunătoare, așa că de ce nu ar trebui să-i credem?

2. Deoarece sevrajul fizic dat de dopamină nu implică nicio durere reală, ci doar un sentiment de nesiguranță gol, inseparabil de foame și de stresul normal, acest sentiment se manifestă într-o sesiune PMO, deoarece tocmai acele momente sunt cele în care avem tendința de a căuta porno pe internet. Avem tendința de a considera acest sentiment ca fiind normal.

3. Cu toate acestea, principalul motiv pentru care utilizatorii nu reușesc să vadă pornografia pe internet în adevărata sa lumină este din cauza faptului că lucrează din spate în față. Este atunci când * nu * îl consumați * că suferiți sentimentul de gol. Deoarece procesul de a deveni dependent este incredibil de subtil și gradual în primele zile, sentimentul de gol este considerat normal și, prin urmare, nu este blamat pe sesiunea anterioară. În momentul în care browserul este pornit și începi sesiunea, primești un impuls imediat și devii mai puțin nervos sau mai relaxat, așa că pornografia pe internet primește creditul.

Acest proces invers "de la spate în față" face ca toate drogurile să fie greu de eliminat. Imaginați-vă starea de panică a unui dependent de heroină fără heroină; acum imaginați-vă bucuria totală a acestuia atunci când, în sfârșit, își poate înfige un ac în venă. Oamenii care nu sunt dependenți de heroină nu suferă de acest sentiment de panică.

Heroina nu ameliorează acest sentiment, ci îl provoacă. În mod similar, cei care nu sunt consumatori nu suferă de sentimente goale de nevoie de pornografie pe internet, sau de panică atunci când sunt offline. Neutilizatorii nu pot înțelege cum este posibil ca utilizatorii să obțină plăcere din videoclipuri bidimensionale cu sunete în surdină și proporții corporale anormale. În cele din urmă, nici utilizatorii nu pot înțelege.

Vorbim despre pornografia pe internet ca fiind relaxantă sau satisfăcătoare, dar cum poți fi satisfăcut dacă nu ai fost nemulțumit în primul rând? Un non-utilizator nu suferă de această stare de nemulțumire, complet relaxat după o întâlnire fără sex, în timp ce utilizatorul nu este până nu și-a satisfăcut "micul monstru".

4.3 O placere sau un ajutor?

O mențiune importantă - principalul motiv pentru care consumatorilor le este greu să renunțe se datorează convingerii că renunță la o plăcere reală sau la o cârjă(metoda de sustinere). Este esențial să înțelegeți că nu renunțați la *absolut nimic*. Cel mai bun mod de a înțelege subtilitățile capcanei pornografice este compararea acesteia cu mâncarea. Obiceiul meselor periodice ne face să nu simțim foame între ele, conștientizând foamea doar dacă masa este întârziată. Nu există durere fizică, doar un sentiment de nesiguranță gol recunoscut ca foame. Procesul de satisfacere a foamei noastre este o experiență foarte plăcută.

Pornografia pare a fi aproape identică, dar nu este. La fel ca foamea, nu există durere fizică și mecanismul de recompensă se comportă în moduri similare, dar această asemănare cu mâncatul este cea care îl păcălește pe utilizator să creadă că există o plăcere autentică sau o cârjă. Deși mâncatul și pornografia par a fi foarte asemănătoare, în realitate sunt exact opuse.

- Mănânci pentru a supraviețui și pentru a-ți energiza viața, în timp ce pornografia îți diminuează și îți taie mojo-ul.
- Mâncarea este cu adevărat gustoasă, iar mâncatul este o experiență cu adevărat plăcută de care ne bucurăm de-a lungul vieții. Pornografia implică autosabotajul receptorilor de fericire și, astfel, distruge șansele de a face față și de a te simți fericit.
- Mâncatul nu creează foamea și o ameliorează în mod real, în timp ce prima sesiune pornografică declanșează pofta de dopamină și fiecare sesiune ulterioară. Departe de a o ameliora, aceasta asigură suferința pentru tot restul vieții tale.

Este mâncatul un obicei? Dacă așa credeți, încercați să vă rupeți complet de el! A descrie mâncatul ca fiind un obicei ar fi ca și cum ai descrie respirația ca fiind un obicei - ambele sunt esențiale pentru supraviețuire. Este adevărat că oamenii au obiceiul de a-și satisface foamea în momente diferite, cu diferite tipuri de alimente, dar mâncatul în sine nu este un obicei. Nici pornografia nu este un obicei. Singurul motiv pentru care un utilizator pornește browserul este încercarea de a pune capăt sentimentelor de gol pe care le-a creat sesiunea anterioară, în momente diferite, cu genuri diferite, mai intense.

Pe internet, pornografia este frecvent menționată ca fiind un obicei și, pentru comoditate, EasyPeasy se referă, de asemenea, la "obicei". Cu toate acestea, fiți în permanență conștienți de faptul că pornografia nu este un obicei, este **dependență de droguri!** Când începem să folosim pornografia, trebuie să ne forțăm să facem față. Înainte să ne dăm seama, escaladăm în pornografie din ce în ce mai bizară și mai șocantă. Emoția este în vânătoare, nu în ucidere, dopamina părăsind rapid corpul după orgasm, explicând de ce utilizatorii doresc să "se"limiteze" (întârzierea orgasmului) prin trecerea de la o fereastră de browser la alta și de la o filă la alta.

4.4 Trecerea peste "Linia Rosie"

Ca în cazul oricărui alt drog, organismul tinde să dezvolte imunitate la efectele aceloraşi clipuri vechi, creierul nostru dorind mai multa pornografie sau alt gen nou de pornografie. După perioade scurte de vizionare a aceluiași clip, acesta încetează să mai amelioreze complet senzația de sevraj pe care a creat-o sesiunea anterioară. În acest paradis al pornografiei are loc un război de tras de mânecă: vrei să rămâi de partea sigură a "liniei tale roșii", dar creierul tău îți cere să dai clic pe clipul cu fructul interzis.

Te simți mai bine după ce te-ai implicat în această sesiune porno, dar ești mai nervos și mai puțin relaxat decât cineva care nu a început niciodată, chiar dacă trăiești într-un presupus paradis porno. Această poziție este chiar mai ridicolă decât purtarea de pantofi strâmți, deoarece, pe măsură ce treci prin viață, o cantitate din ce în

ce mai mare de disconfort rămâne după ce te descalți. Pentru că utilizatorul știe că micul monstruleț trebuie hrănit, el însuși decide momentul, care tinde să fie la patru tipuri de ocazii sau o combinație a acestora:

Plictiseală / Concentrare - Două lucruri complet opuse!

Stres / Relaxare - Două complete opuse!

Ce medicament magic poate inversa brusc efectul pe care l-a avut cu câteva minute înainte? Adevărul este că pornografia nu ameliorează plictiseala și stresul și nici nu promovează concentrarea și relaxarea. Dacă te gândești bine, ce alte tipuri de ocazii există în viața noastră, în afară de somn? Dacă aveți idei de trecere la alte tipuri de genuri de pornografie "realiste" sau "soft", vă rugăm să rețineți că conținutul acestei cărți se aplică tuturor genurilor de pornografie - print, camere web, pay-per-view, chat, spectacole în direct etc. Corpul uman este cel mai sofisticat obiect de pe planetă, dar nicio specie, chiar și cea mai mică amibă sau vierme, nu supraviețuiește fără să cunoască diferența dintre hrană și otravă.

Prin selecție naturală, mințile și corpurile noastre au dezvoltat tehnici de recompensare a acțiunilor care înmulțesc și susțin umanitatea. Ele nu sunt pregătite pentru stimuli supranormali care sunt mai mari, mai luminoși și mai tranșanți decât orice se găsește în natură, deoarece chiar și cea mai discretă imagine bidimensională ne provoacă excitare. Dar dacă priviți în mod repetat aceeași imagine, nu veți mai fi. În viața reală, mecanismele de control și echilibrare vă asigură că veți face altceva, dar pornografia pe internet nu are un astfel de limitator, făcându-vă să vă petreceți viața într-un harem virtual!

Este o iluzie faptul că persoanele slabe din punct de vedere fizic și mental devin consumatori, norocoșii fiind cei care au găsit respingătoare prima instanță și s-au vindecat pe viață. Alternativ, aceștia nu sunt pregătiți din punct de vedere mental să treacă prin procesul de învățare dificil de a se lupta pentru a deveni dependenți, de teama de a fi "prinși" sau de faptul că nu sunt suficient de tehnici pentru a opera setările de confidențialitate ale browserului. Poate că partea cea mai tragică a întregii întreprinderi se referă la adolescenți - pricepuți în a găsi materiale și a-și acoperi urmele - care încep în număr tot mai mare.

Bucuria de pornografia pe internet este o iluzie. Sărind de la un gen la altul, menținând pur și simplu dorinta noastra de noutate noastre în limitele "liniei roșii" a genurilor pornografice "sigure" pentru a obține doza noastră de dopamină. La fel ca dependenții de heroină, tot ceea ce ne bucură cu adevărat este ritualul de ușurare a acestor dureri.

4.5 Placerea din jurul "Liniei Rosii"

Chiar și cu singurul clip, utilizatorii se învață în mod constant să filtreze părțile rele și urâte ale clipului porno. Chiar dacă este vorba de un solo, ei tot filtrează pe părțile corpului care îi atrag cel mai mult. De fapt, unii simt plăcere în acest dans în jurul liniei roșii, găsind scuze pentru a declara că le plac "lucrurile moi" și că nu sunt dependenți de stimuli supranormali. Dar întrebați un utilizator care crede că se limitează la un anumit actor sau gen: *"Dacă nu puteți obține genul dvs. normal de porno și puteți obține doar un gen nesigur, încetați să vă masturbați?"*.

În niciun caz! Un utilizator se va masturba la orice, diferențe de orientare sexuală, interpreți care seamănă cu persoane cunoscute, cadre periculoase, relații șocante, orice pentru a satisface micul monstru. La început au un gust îngrozitor, dar, cu suficient timp, vei învăța să te bucuri de ele. Utilizatorii căuta o satisfacție deșartă după ce au făcut sex adevărat, după o zi lungă de muncă, febră, răceală, gripă, dureri de gât și chiar în timpul internării în spitale.

Plăcerea nu are nimic de-a face cu asta; dacă sexul este dorit, nu are sens să fie cu laptopul. Pentru unii consumatori este alarmant să realizeze că sunt dependenți și cred că acest lucru va face și mai dificil să se oprească. De fapt, aceasta este o veste bună din două motive importante.

1. Motivul pentru care cei mai mulți continuă să folosească este pentru că, deși știm că dezavantajele depășesc cu mult avantajele, credem că există ceva în pornografie care chiar ne place sau că acționează ca un fel de sprijin. Ne facem iluzia că după ce ne oprim din consum va exista un gol, anumite situații din viața noastră nefiind niciodată la fel. De fapt, pornografia nu numai că nu oferă nimic, ci și sustrage.

2. Deși pornografia pe internet este cel mai puternic declanșator al noutății și al influxului de dopamină bazat pe sex, din cauza vitezei cu care devii dependent, nu ești niciodată rău de tot dependent. Durerile reale de sevraj sunt atât de ușoare încât majoritatea utilizatorilor au trăit și au murit fără să-și dea seama că le-au suferit.

Atunci de ce este atât de dificil pentru mulți consumatori să se oprească, trecând prin luni de tortură și petrecându-și restul vieții tânjind după ea în momente ciudate? Răspunsul este al doilea motiv, spălarea creierului. Dependența de neurotransmițător este ușor de înfruntat, majoritatea utilizatorilor petrecând zile întregi fără pornografie online în timpul călătoriilor de afaceri sau al călătoriilor, nefiind afectați de durerile de sevraj. Micul lor monstruleț este în siguranță, știind că vor deschide laptopul imediat ce se vor întoarce în camera de hotel. Poți supraviețui clientului tău nesuferit și managerului tău megaloman, știind că soluția este acolo pentru tine.

4.6 Analogia cu fumătorii

O bună analogie este cea a fumătorului de țigări. Dacă ar sta zece ore pe zi fără o țigară, și-ar smulge părul din cap. Mulți fumători își vor cumpăra o mașină nouă și se vor abține să fumeze în ea. Mulți vor vizita teatre, supermarketuri, biserici, iar faptul că nu pot fuma nu le creează probleme. Chiar și în trenuri și avioane nu au existat revolte. Fumătorii sunt aproape încântați ca cineva sau ceva să îi oprească să fumeze.

Utilizatorii se vor abține în mod automat de la utilizarea pornografiei pe internet în casa părinților lor în timpul reuniunilor de familie și a altor evenimente, fără prea mult disconfort. De fapt, majoritatea utilizatorilor au perioade îndelungate în care se abțin fără efort. Micul monstruleț neurologic este ușor de înfruntat chiar și atunci când ești încă dependent. Există milioane de consumatori care rămân consumatori ocazionali toată viața și sunt la fel de dependenți ca și consumatorii înrăiți. Există chiar și consumatori grei care au renunțat la dependență, dar care aruncă câte o privire ocazională, ungând toboganul de apă pe care îl vor coborî la următoarea depresie.

Așa cum am spus anterior, dependența pornografică reală nu este principala problemă, ci pur și simplu acționează ca un catalizator pentru a ne menține mințile confuze cu privire la adevărata problemă - spălarea creierului. Totuși, nu credeți că efectele negative ale pornografiei pe internet sunt exagerate; în orice caz, ele sunt din păcate subestimate. Ocazional, circulă zvonuri conform cărora căile neuronale create sunt acolo pentru toată viața, cu amestecul potrivit de șansă și stimulente care te trimit din nou pe toboganul care îți distruge viața, dar acestea sunt neadevărate. Creierul și corpul nostru sunt mașini miraculoase, care se refac în câteva săptămâni.

Nu este niciodată prea târziu să te oprești! O scurtă navigare în comunitățile online vă va arăta oameni de toate vârstele care își restartează viața (și pe cea a partenerilor lor). Ca în orice lucru, unii trec la nivelul următor, practicând retenția de spermă, Karezza și, prin diversificarea aspectelor senzoriale și de propagare a sexului, își fac partenerii mai fericiți ca niciodată.

Poate fi o consolare pentru utilizatorii de o viață și pentru cei care consumă mult, faptul că pentru ei este la fel de ușor să se oprească ca și pentru utilizatorii ocazionali și, într-un mod ciudat, este mai ușor. Cu cât te trage mai mult în jos, cu atât mai mare este ușurarea. Când m-am oprit, am plecat direct de la *zero* și nu am avut nici măcar o senzație de disconfort. De fapt, procesul a fost chiar plăcut și în timpul perioadei de sevraj.

Dar mai întâi, trebuie să eliminăm spălarea creierului.

Capitolul 5

Spălarea pe creier

Acesta este al doilea motiv pentru care începem să folosim pornografia. Înțelegerea deplină a acestei spălări pe creier a necesitat să examinăm mai întâi efectele puternice ale stimulilor supranormali. Creierele noastre pur și simplu nu sunt pregătite pentru crearea unui "harem online", care ne permite să schimbăm între mai multe posibile partenere în cincisprezece minute decât au avut strămoșii noștri în mai multe vieți.

Au existat multe sfaturi greșite în trecut, un exemplu fiind acela că masturbarea duce la orbire. Aceasta, împreună cu alte tactici înfricoșătoare, au exagerat în mod clar efectele negative. Concepții greșite ca acestea au fost dovedite a fi gresite. Incă din primii ani de viață, mințile noastre subconștiente sunt bombardate cu mesaje și imagini sexuale, reviste și reclame încărcate cu aluzii. Unele videoclipuri pop sunt extrem de sugestive, dar nu dispera, fă un joc din a identifica ce componente folosesc fie ca este vorba de valoarea de șoc, de noutate, de culoare, de mărime, de tabu, de nostalgie, etc. Un astfel de joc poate fi predat chiar și preadolescenților, ca o modalitate de a-i educa.

În esența sa, mesajul este *"Cel mai prețios lucru de pe acest pământ, ultimul meu gând și ultima mea acțiune, va fi orgasmul."* Este oare o exagerare? Urmăriți orice intrigă de televiziune sau film și veți vedea amestecul dintre părțile senzoriale (atingere, miros, voce) și cele propagatoare (orgasmice) ale sexului. Impactul acestui lucru nu se înregistrează în conștientul nostru, dar subconștientul are timp să îl absoarbă.

5.1 Raționament științific

Există și publicitate în sens invers: temerile legate de disfuncțiile sexuale, pierderea motivației, preferința pentru pornografia virtuală în locul fetelor reale, YourBrainOnPorn.com și diverse subculturi de pe internet, dar aceste mișcări nu îi împiedică de fapt pe oameni să consume. Din punct de vedere logic, ar trebui să o facă, dar simplul fapt este că nu o fac. Nici măcar riscurile pentru sănătate enumerate în studiile de specialitate de pe site-ul YourBrainOnPorn.com nu sunt suficiente pentru a împiedica un adolescent să înceapă.

În mod ironic, cea mai puternică forță în această confuzie este chiar utilizatorul. Este o eroare faptul că utilizatorii sunt persoane slabe de voință sau slabe din punct de vedere fizic. Trebuie să fii puternic din punct de vedere fizic pentru a face față unei dependențe odată ce știi că aceasta există. Poate că cel mai dureros aspect este faptul că se plasează pe ei înșiși ca ratați nereușiți și introvertiți insuportabili. Este probabil că un prieten ar putea fi mai interesant în persoană dacă nu s-ar fi pus la pământ pentru că își dorește propria plăcere.

5.2 Probleme legate de folosirea puterii voinței

Utilizatorii care se lasă de PMO folosind metoda voinței dau vina pe propria lipsă de voință și își distrug liniștea și fericirea. Una este să eșuezi în autodisciplină și alta este să te disprețuiești pe tine însuți. La urma urmei, nu există nicio lege care să-ți impună să fii tot timpul în erecție înainte de sex, excitat corespunzător și capabil să-ți satisfaci partenerul. Lucrăm la o dependență, nu la un obicei și în nici un moment nu te cerți cu tine însuți pentru a opri un obicei cum ar fi golful, dar să faci același lucru cu dependența de porno este normalizat - de ce?

Expunerea constantă la un stimul supranormal îți reconectează creierul, așa că este esențial să construiești o rezistență la această spălare a creierului, ca și cum ai cumpăra o mașină de la un dealer de mașini la mâna a

doua - dai din cap politicos, dar nu crezi un cuvânt din ce spune omul. Așadar, nu trebuie credeți că trebuie să faceți cât mai mult sex, folosind pornografia în lipsa acestuia.

Pornografia de amatori este certificată de vreo autoritate? Nu. Asa ca nu trebuie sa cazi prada jocurilor micului monstru. Site-urile porno adună date de la utilizatorii lor și le folosesc pentru a răspunde nevoilor lor, iar dacă văd o creștere într-o anumită categorie, se vor concentra pe ea și vor scoate conținut cât mai repede. Nu vă lăsați păcăliți de intenția educațională sau de clipurile "sigure" comercializate de femei. Începeți să vă întrebați: *"? Chiar am nevoie de PMO?"*.

Nu, bineînțeles că nu ai nevoie!

Cei mai mulți utilizatori jură că se uită doar la porno static(poze) și soft și că, prin urmare, sunt în regulă, când, de fapt, se chinuie, luptându-se cu voința lor pentru a rezista tentațiilor. Dacă o fac prea des și pentru prea mult timp, acest lucru le epuizează considerabil voința și încep să eșueze în alte proiecte de viață în care voința este de mare valoare, cum ar fi exercițiile fizice, dieta etc. Eșecul în aceste domenii îi face să se simtă nefericiți și vinovați, ceea ce duce la folosirea din nou a pornografiei. Dacă acest lucru nu se întâmplă, își vor descărca furia și depresia pe cei dragi.

Odată ce deveniți dependenți de pornografia pe internet, spălarea creierului este sporită. Mintea subconștientă știe că micul monstru trebuie hrănit, blocând orice altceva. Frica este cea care îi împiedică pe oameni să renunțe, frica de acel sentiment de gol, de nesiguranță pe care îl au atunci când încetează să-și inunde creierul cu dopamină. Doar pentru că nu ești conștient de ea nu înseamnă că nu există. Nu trebuie să o înțelegeți așa cum o pisică nu trebuie să înțeleagă unde sunt țevile de apă caldă: pisica știe doar că dacă stă într-un anumit loc se simte caldă.

5.3 Pasivitate

Pasivitatea minții noastre și dependența de autoritate care duce la spălarea creierului reprezintă principala dificultate a renunțării la pornografie. Educația noastră primita în societate, întărită de spălarea creierului de propria noastră dependență este combinata cu cea de la prietenii, rudele și colegii noștri. Expresia " a renunța" este un exemplu clasic de spălare a creierului, implicând un sacrificiu autentic. Frumosul adevăr este că nu este nimic la care să renunți; dimpotrivă, te vei elibera de o boală teribilă și vei obține câștiguri pozitive minunate. Vom începe să eliminăm această spălare a creierului acum, începând cu a nu mai face referire la "renunțare", ci la oprire, încetare sau si mai adecvat la **evadare!**.

Singurul lucru care ne convinge să consumăm inițial este faptul că alți oameni o fac și să simțim că pierdem ceva daca nu utilizam si noI pornografie virtuala. Ne străduim din greu să devenim dependenți, dar nu găsim niciodată fericirea si relaxarea promisa. De fiecare dată când vedem un alt clip ne asigură că trebuie să fie ceva bun la el, altfel oamenii nu s-ar uita și afacerea nu ar fi atât de mare. Chiar și atunci când renunță la viciu, fostul consumator se simte privat atunci când în timpul petrecerilor sau al funcțiilor sociale apare o discuție despre un artist sexy, un cântăreț sau chiar un star porno. *"Trebuie să fie bune dacă toți prietenii mei vorbesc despre ele, nu? Au poze gratuite online?"* Se simt în siguranță, vor arunca o singură privire în seara asta și, înainte de a-și da seama, sunt din nou dependenți.

Spălarea creierului este extrem de puternică și trebuie să fiți conștienți de efectele sale. Tehnologia continuă să crească, iar viitorul va aduce site-uri și metode de acces exponențial de rapide. Industria pornografică investește milioane de euro în realitatea virtuală, astfel încât aceasta să devină următorul lucru la moda. Nu știm încotro ne îndreptăm, nefiind echipați pentru a face față tehnologiei actuale sau a ceea ce va urma.

Suntem pe cale să eliminăm această spălare pe creier. Nu non-utilizatorul este cel privat, ci utilizatorul care renunță la o viață întreagă:

- Sănătate
- Energie
- Bogăție
- Pacea sufletească
- Încredere
- Curaj
- Respectul de sine

- Fericire
- Libertate

Ce câștigă ei din aceste sacrificii considerabile? **ABSOLUT NIMIC**, în afară de iluzia de a încerca să revină la starea de pace, liniște și încredere de care se bucură întotdeauna non-utilizatorul.

5.4 Dureri de sevraj

După cum s-a explicat mai devreme, utilizatorii cred că folosesc pornografia pentru plăcere, relaxare sau pentru un anumit tip de pregătire. Motivul real este ușurarea senzației de sevraj. Mintea noastră subconștientă începe să învețe că pornografia pe internet și masturbarea în anumite momente tinde să fie plăcută. Pe măsură ce devenim din ce în ce mai dependenți de drog, cu atât mai mare devine nevoia de a ameliora durerile de sevraj și cu atât mai mult capcana subtilă te trage în jos. Acest proces se întâmplă atât de încet încât nici măcar nu sunteți conștienți de el, majoritatea tinerilor consumatori nu își dau seama că sunt dependenți decât atunci când încearcă să se oprească și chiar și atunci, mulți nu vor recunoaște acest lucru.

Luați ca exemplu această conversație pe care un terapeut a avut-o cu sute de adolescenți:

> **Terapeut:** "*Îți dai seama că pornografia pe internet este un drog și singurul motiv pentru care folosești este că nu te poți opri.*"
>
> **Pacient:** "*Tontule! Îmi place, dacă nu mi-ar plăcea, m-aș opri.*"
>
> **Terapeut:** "*Să te oprești doar o săptămână ca să-mi dovedești că poți, dacă vrei.*"
>
> **Pacient:** "*Nu e nevoie, îmi place. Dacă aș vrea să mă opresc, m-aș opri.*"
>
> **Terapeut:** "*Să te oprești doar o săptămână ca să-ți dovedești că nu ești dependent.*"
>
> **Pacient:** "*Ce rost are? Îmi place.* "

După cum s-a spus deja, consumatorii au tendința de a-și ușura senzația de sevraj în momente de stres, plictiseală, concentrare sau combinații ale acestora. În capitolele următoare, vom viza aceste aspecte ale spălării de creier.

Capitolul 6

Aspecte de spălare a creierului

Marele monstru al capcanei pornografice este generat prin culminarea mai multor aspecte, inclusiv forțele societății, reprezentările din mass-media, colegii și propria narațiune internă a utilizatorului. Eșecul de a deconstrui aceste falsuri în timp ce se folosește metoda voinței duce în cele din urmă la sentimente de privare, conducând utilizatorul înapoi în capcană. Deconstrucția valorii imaginate a pornografiei este crucială pentru succes și vă permite să vedeți de ce sunteți jefuit!

Este important de reținut legătura dintre spălarea creierului și frică. Este frica de a simți *** viitoarele dureri de sevraj*** care creează durerile. Frica este durerea însăși. Gândiți-vă la momentele în care ați avut simptome de sevraj, cum ar fi transpirația palmelor, dificultăți de respirație, probleme de somn și incapacitatea de a gândi limpede. Acum gândiți-vă la situații similare când ați avut aceste senzații: interviuri de angajare, nervi în preajma unei persoane atractive, vorbit în public etc. Acestea sunt aceleași sentimente de anxietate pe care le provoacă frica. Pur și simplu, cum poate un drog fizic să mai capteze oamenii la câteva luni după ce s-a oprit? Trebuie să fie din motive mentale, corect?

6.1 Stres

Nu doar marile tragedii din viață, ci și stresul mărunt îi determină pe utilizatori să intre în zona interzisă "nesigură", până acum exclusă. Printre stresuri se numără socializarea, apelurile telefonice, neliniștile gospodinei cu copii mici și multe altele. Să luăm ca exemplu convorbirile telefonice, în special pentru un om de afaceri. Cele mai multe apeluri nu sunt de la clienți mulțumiți sau de la șeful tău care te felicită, ci există un fel de agravare. Venirea acasă la viața de familie banală, cu copii care țipă și solicitările emoționale ale partenerului, determină utilizatorul - dacă nu o face deja - să aibă fantezii despre ușurarea oferită de pornografie promisă în acea seară. În mod inconștient, ei suferă de dureri de sevraj, destresori naturali slăbiți și nepregătiți pentru o agravare suplimentară. Ameliorând parțial durerile în același timp cu stresul normal, totalul este redus și utilizatorul primește un impuls temporar. Stimularea nu este o iluzie, utilizatorul se simte cu adevărat mai bine decât înainte, dar este mai tensionat decât ar fi în cazul unui neutilizator.

Exemplul următor nu este conceput pentru a vă șoca - EasyPeasy nu promite un astfel de tratament - ci pentru a sublinia faptul că pornografia vă distruge nervii, în loc să-i relaxeze.

Încercați să vă imaginați că ați ajuns în stadiul în care nu mai puteți fi excitat, chiar și cu un partener foarte sexy și atractiv. Pentru un moment, faceți o pauză și încercați să vizualizați viața în care o persoană foarte drăguță și fermecătoare trebuie să concureze și să eșueze cu vedetele porno virtuale care vă ocupă "haremul" pentru a vă atrage atenția. Imaginați-vă starea de spirit a unei persoane care, atunci când i se transmite acest avertisment, continuă să se consume și moare fără să aibă vreodată relații sexuale reale cu acest partener fermecător și dispus. Este ușor să-i respingem pe acești oameni ca fiind ciudați, dar poveștile de acest gen nu sunt false - asta este ceea ce noutatea îngrozitoare a drogului pornografic face creierul tău. Cu cât treci mai mult prin viață, cu atât mai mult curajul este diminuat și cu atât mai mult ești amăgit să crezi că pornografia face contrariul.

Ați fost vreodată cuprins de panică atunci când, din senin, WiFi-ul nu mai funcționează sau este prea lent? Neutilizatorii nu suferă de acest lucru, deoarece pornografia pe internet *cauzează* acest sentiment. Pe măsură ce treceți prin viață, vă distruge sistematic nervii și curajul, lăsând DeltaFosB să formeze puternice tobogane neuronale de apă în urma sa, distrugându-vă progresiv capacitatea de a spune nu. Până în stadiul în care

virilitatea a fost ucisă, utilizatorul crede că pornografia este noul său partener și este incapabil să facă față vieții fără ea.

Pornografia de pe internet nu-ți ușurează nervii, ci îi distruge încet-încet. Unul dintre marile câștiguri ale ruperii de dependență este revenirea încrederii și a siguranței de sine naturale.

Nu este nevoie să te evaluezi în funcție de capacitatea ta de a satisface un partener - asta nu este libertate. Dar această libertate nu poate fi obținută continuând să ungi toboganul de apă cu dopamină în moduri care îți subminează fericirea și libidoul prin repetarea aceluiași comportament distructiv.

6.2 Plictiseala

Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, de îndată ce vă urcați în pat, sunteți deja pe site-ul porno preferat. A devenit o a doua natură. În mod similar, pornografia care ameliorează plictiseala este o altă minciună, deoarece plictiseala este o stare de spirit, care apare atunci când ați fost privați pentru o lungă perioadă de timp sau încercați să reduceți PMO.

Situația reală este ca atunci când sunteți dependent de atracția supranormală a pornografiei pe internet și apoi încercați să vă abțineți, vă simțiți ca și cum ar lipsi ceva. Dacă aveți ceva care să vă ocupe mintea care nu este stresant, puteți rezista perioade lungi de timp fără a fi deranjat de absența drogului. Cu toate acestea, atunci când ești plictisit, nu ai nimic care să-ți ia mintea de la el, așa că hrănești monstrul. Atunci când vă răsfățați și nu încercați să vă opriți sau să reduceți consumul, chiar și pornirea navigării private devine subconștientă. Acest ritual este automat; dacă utilizatorul încearcă să își amintească sesiunile din ultima săptămână, nu reușește să își amintească decât o mică parte dintre ele, cum ar fi ultima sau sesiunea de după o lungă abstinență.

Adevărul este că pornografia sporește plictiseala în mod indirect, deoarece orgasmele te fac să te simți letargic și, în loc să întreprindă o activitate energică, utilizatorii tind să prefere să lenevească, să se plictisească și să își ușureze senzația de sevraj. Contracararea spălării creierului este importantă, deoarece utilizatorii tind să vizioneze filme porno atunci când se plictisesc, creierul nostru fiind cablat să interpreteze pornografia ca fiind interesantă. În mod similar, am fost, de asemenea, spălați pe creier să credem că sexul - chiar și sexul prost - ajută la relaxare. Este un fapt că, atunci când sunt triste sau stresate, cuplurile doresc să facă sex. În lipsa unei discriminări între sexul tantric și sexul propagandistic, urmăriți cât de repede vreți să vă îndepărtați unul de celălalt după atingerea orgasmului obligatoriu. Dacă cuplul ar fi decis să se îmbrățișeze, să vorbească sau să se îmbrățișeze și să se culce, s-ar fi simțit ușurat.

6.3 Concentrare

Masturbarea și sexul nu ajută la concentrare - atunci când încerci să te concentrezi, încerci automat să eviți distragerile. Prin urmare, atunci când un utilizator vrea să se concentreze, nici măcar nu se gândește - deschide automat browserul, hrănind micul monstruleț și punând capăt parțial poftei. Aceștia se apucă de treabă, uitând deja că au vizionat materiale pornografice. După ani de inundare cu dopamină, modificările neurologice afectează abilități precum accesul la informații, planificarea și controlul impulsurilor.

Sunteți, de asemenea, determinat să asigurați noutatea pentru următoarea sesiune, deoarece același material nu mai generează suficientă dopamină și opioide. Așa că va trebui să cutreierați ulițele internetului în căutare de noutăți, luptând cu atracția de a trece linia spre materiale șocante, ceea ce, la rândul său, generează mai mult stres și vă lasă neîmplinit după ce terminați.

Concentrarea este, de asemenea, afectată în mod negativ, deoarece receptorii de dopamină sunt sacrificați din cauza toleranței naturale la valurile mari, reducând beneficiul unor creșteri mai mici de dopamină de la destresoarele naturale. Concentrarea și inspirația dvs. vor fi mult îmbunătățite pe măsură ce acest proces este redus. Pentru mulți, aspectul concentrării este cel care îi împiedică să reușească cu metoda voinței: ar putea suporta iritabilitatea și temperamentul prost, dar eșecul de a se concentra asupra unui lucru dificil odată ce cârja lor este îndepărtată îi ruinează pe mulți.

Pierderea capacității de concentrare pe care o suferă utilizatorii atunci când încearcă să evadeze nu se datorează absenței sexului, cu atât mai puțin a pornografiei. Atunci când ești dependent de ceva, ai blocaje mentale, iar când ai un blocaj mental, ce faci? Pornești browserul - ceea ce nu vindecă blocajul - și atunci ce faci? Faci ceea ce trebuie să faci, astfel incat sa nu recurgi la PMO.

Atunci când ești utilizator, nimic nu este pus pe seama cauzei: utilizatorii nu au niciodată *disfuncții sexuale*, ci doar perioade de indisponibilitate ocazionale. În momentul în care încetezi să mai folosești, tot ceea ce nu

merge bine este pus pe seama motivului pentru care te-ai oprit. Acum, când ai un blocaj mental, în loc să te apuci de treabă, începi să spui: "*Dacă aș putea să-mi verific haremul acum, mi-ar rezolva toate problemele*". Apoi începi să îți pui la îndoială decizia de a renunța și de a scăpa de sclavie.

Dacă credeți că pornografia este un ajutor real pentru concentrare, îngrijorarea cu privire la aceasta vă va garanta că nu vă veți putea concentra. Îndoiala, nu durerile fizice de sevraj, creează problema. Amintiți-vă întotdeauna, utilizatorul este cel care suferă de dureri, nu non-utilizatorii.

6.4 Relaxare

Majoritatea utilizatorilor cred că pornografia îi ajută să se relaxeze. Nu este adevărat. Căutarea frenetică pentru a obține doza în acele "alei întunecate ale internetului" și lupta internă de a incerca sa eviti a trece linia roșie cu siguranță nu *sună* ca o activitate foarte relaxantă.

Când se lasă noaptea după o călătorie într-un loc nou sau după o zi lungă, ne așezăm să ne relaxăm, ne alinăm foamea, setea și suntem complet satisfăcuți. Utilizatorul nu este, deoarece are o altă foame de satisfăcut. Utilizatorii se gândesc la pornografie ca la cireașa de pe tort, dar, de fapt, este "micul monstru" care trebuie hrănit. Adevărul este că dependentul nu poate fi niciodată complet relaxat și, trecând prin viață, devine exponențial mai rău. Să luăm un comentariu online de la un fost utilizator:

> "* Am crezut cu adevărat că am avut un demon rău în alcătuirea mea, acum știu că am avut, cu toate acestea, nu a fost un defect inerent în caracterul meu, ci micul monstru porno pe internet care a creat problema. În acele vremuri am crezut că am avut toate problemele din lume, dar când mă uit înapoi la viața mea mă întreb unde a fost tot stresul mare. În orice altceva în viața mea am fost în control, singurul lucru care mă controla era sclavia porno. Cel mai trist lucru este că nici astăzi nu-mi pot convinge copiii că sclavia a fost cea care m-a făcut să fiu atât de irascibil.*"

De fiecare dată când aud că dependenții de porno încearcă să-și justifice dependența, mesajul este: "*mă ajută să mă relaxez.*" Luați de exemplu, contul online al unui tată singur al cărui fiu de șase ani a vrut să împartă patul cu el în timpul nopții după un film de groază, dar tatăl ar fi refuzat pentru ca el să poată avea sesiunea sa.

Iată o altă analogie legată de fumat, în urmă cu câțiva ani, autoritățile de adopție au amenințat că vor împiedica fumătorii să adopte copii. Un bărbat a sunat, furios. "*Sunteți complet greșit*", a spus el, "*Îmi amintesc că atunci când eram copil, dacă aveam o problemă controversată de discutat cu mama mea, așteptam până își aprindea o țigară, pentru că atunci era mai relaxată*". De ce nu putea bărbatul să vorbească cu mama sa atunci când aceasta nu fuma o țigară?

De ce sunt unii consumatori atât de stresați atunci când nu-și iau doza, chiar și după sexul adevărat? O poveste online detaliază un bărbat care lucrează în domeniul publicității și care avea oricând fete frumoase disponibile pentru întâlniri, dar și-a pierdut interesul de a le scoate la cină, deoarece pornografia pe internet era mult mai ușoară, nu implica cheltuieli la restaurant și nu avea posibilitatea unui "nu" din partea partenerei sale la sfârșitul unei seri. De ce să se deranjeze când micul său monstru îl ține cu poftă de schema cu risc scăzut și recompensă mare la îndemână când ajunge acasă?

Atunci de ce sunt complet relaxați non-utilizatorii? De ce nu se pot relaxa utilizatorii fără o sesiune pentru o zi sau două? Citiți despre experiența unui consumator care depune jurământul de abstinență și renunță și veți observa lupta cu tentațiile: în mod clar nu este deloc relaxat atunci când nu mai are voie să aibă "singura plăcere" de care are "dreptul să se bucure". Au uitat cum este să fie complet relaxați. Pornografia poate fi asemănată cu o muscă prinsă într-o plantă carnivora, la început musca mănâncă nectarul, dar la un moment dat, într-un stadiu imperceptibil, planta începe să mănânce musca.

Nu este timpul să ieșiți din plantă carnivora?

6.5 Energie

Cei mai mulți utilizatori sunt conștienți de efectele progresive pe care căutarea noutății și a escaladării pornografice le are asupra sistemelor de recompensă și sexuale ale creierului lor. Cu toate acestea, ei nu sunt conștienți de efectul pe care îl are asupra nivelului lor de energie.

Una dintre subtilitățile capcanei pornografice este că efectele pe care le are asupra noastră, atât fizic, cât și mental, se întâmplă atât de treptat și imperceptibil încât rămânem inconștienți de ele și, în schimb, considerăm sevrajul ca fiind normal. Efectul este similar cu cel al obiceiurilor alimentare proaste: ne uităm la persoanele care sunt extrem de supraponderale și ne întrebăm cum de și-au permis să ajungă în această stare. Dar să presupunem că s-a întâmplat peste noapte - v-ați culcat zvelt, cu mușchi și nici un gram de grăsime pe corp - și v-ați trezit să vă găsiți gras, umflat și burtos. În loc să vă treziți cu un sentiment de odihnă deplină și plin de energie, vă simțiți mizerabil, letargic și abia dacă sunteți în stare să deschideți ochii.

Ai fi cuprins de panică, întrebându-te ce boală îngrozitoare ai contractat peste noapte, și totuși boala este exact aceeași. Faptul că ți-a luat douăzeci de ani să ajungi acolo este irelevant. Pornografia este la fel: dacă ar fi posibil să vă transferați imediat mintea și corpul pentru a vă oferi o comparație directă cu modul în care v-ați simți după ce ați oprit pornografia timp de doar trei săptămâni, asta este tot ce ar fi necesar pentru a vă convinge. V-ați întreba dacă v-ați simți cu adevărat atât de bine, sau ceea ce înseamnă cu adevărat: "*Am coborât cu adevărat atât de jos?*" Nu te-ai simți doar mai sănătos, cu mai multă energie, ci și cu mult mai încrezător și cu o capacitate sporită de concentrare.

Lipsa de energie, oboseala și tot ceea ce este legat de ea este frumos ascunsă sub preșul "îmbătrânirii". Prietenii și colegii care duc, de asemenea, un stil de viață sedentar, agravează și mai mult normalizarea acestui comportament. Convingerea că energia este apanajul exclusiv al copiilor și adolescenților și că bătrânețea începe la douăzeci de ani este un alt simptom al spălării creierului, la fel ca și ignorarea obiceiurilor de alimentație și de exerciții fizice, ca urmare a efectelor agravante ale desensibilizării dopaminei.

La scurt timp după ce ați încetat cu pornografia, senzația de greutate la concentrare vă va părăsi. Ideea este că, cu pornografia, vă debitați mereu energia și, în acest proces, vă manipulați chimia sistemului limbic. Spre deosebire de renunțarea la fumat, unde revenirea sănătății fizice și mentale este doar treptată, renunțarea la pornografie vă oferă rezultate excelente din prima zi. Uciderea "micului monstru" și închiderea toboganelor de apă necesită puțin timp, dar recuperarea centrului de recompensă nu se compară cu alunecarea lentă în groapa dependentei. Dacă treceți prin trauma metodei puterii de voință, orice câștiguri de sănătate sau de energie vor fi șterse de depresia prin care veți trece. Din păcate, nu este posibil ca EasyPeasy să te transfere imediat în mintea ta în trei săptămâni, dar tu poți! Știi instinctiv că ceea ce ți se spune este corect, tot ce trebuie să faci este să îți **folosești imaginația!**.

6.6 Sesiunile din cadrul noaptilor sociale

Aceasta este o dezinformare care pare să aibă sens, dar nu are. Pentru a vă controla pofta de mâncare,mâncați acasă înainte de a pleca la un restaurant sau la o petrecere? exact asta faci cu ședințele de dinaintea serilor sociale, arătând obosit și nefiind la nivelul tău cel mai bun. Adoptarea pe scară largă a tehnicilor de pick-up a introdus presiunea de a performa, de a ridica și de a înscrie. Încercarea de a vă îneca fluturii de emotie cu porno și substanțe nu va face decât să înrăutățească problema pe termen lung. Personal, îmi place un pic de anxietate pentru a mă menține concentrat și implicat și obosirea mentală și fizică din cauza orgasmului nu vă va ajuta.

Pornografia de noapte socială este ocazionată de două sau mai multe dintre motivele noastre obișnuite de căutare a plăcerii / plăcerii, funcțiile sociale în esența lor fiind atât stresante, cât și relaxante. Acest lucru ar putea părea o contradicție, dar orice formă de socializare poate fi stresantă - chiar și cu prietenii - dorind să fii tu însuți și complet relaxat. Există multe ocazii care au mai mulți factori prezenți la un moment dat, luați ca exemplu condusul, deoarece, la urma urmei, viața dumneavoastră este în joc. Stresant, cu concentrare necesară pentru perioade susținute de timp. Nu trebuie să fii conștient de acești factori, subconștientul tău primind deja mesajul. În aceeași ordine de idei, atunci când vă aflați blocați în ambuteiaje sau vă plictisiți în timpul unor lungi drumuri pe autostradă, promisiunea unei ședințe după ce ajungeți acasă vă ocupă mintea.

Un alt exemplu bun este acela de a merge la o primă întâlnire, mintea ta punând întrebări despre persoana pe care urmează să o întâlnești. Apoi, dacă entuziasmul tău începe să se estompeze la întâlnirea cu persoana în carne și oase, vei începe să te simți prea relaxat, apoi vinovat că te simți astfel. A început războiul din mintea ta: "*Vreau sex sau scoate-mă de aici cât mai repede*", pregătindu-te pentru sesiunea de PMO de după întâlnire.

Chiar dacă întâlnirea a decurs bine și câteva ore mai târziu te întorci la ei acasă, indiferent cum se va termina, nu vei fi satisfăcut dacă singurul tău scop este căutarea orgasmului. Alteori, conduci singur spre casă, singurul tău gând fiind haremul tău online, în loc să te feliciți pentru eforturile depuse. Poți paria că cineva în această poziție va avea o sesiune la ajungerea acasă, și de multe ori după nopți ca acestea - trezirea pentru a simți un gol neliniștitor - sunt cele de care ne va lipsi cel mai mult atunci când ne gândim să oprim pornografia. Ne gândim că viața nu va mai fi niciodată la fel de plăcută. De fapt, este același principiu la locul de muncă: sesiunile oferă

pur și simplu o ușurare de la durerile de sevraj, în unele momente având nevoi mai mari decât altele, ungând toboganul de apă pentru următorul tac.

Să fie clar - nu pornografia de pe internet și haremurile sunt speciale, ci ocazia. Odată ce nevoia de porno este eliminată, astfel de ocazii vor deveni mai plăcute și situațiile stresante mai puțin stresante.

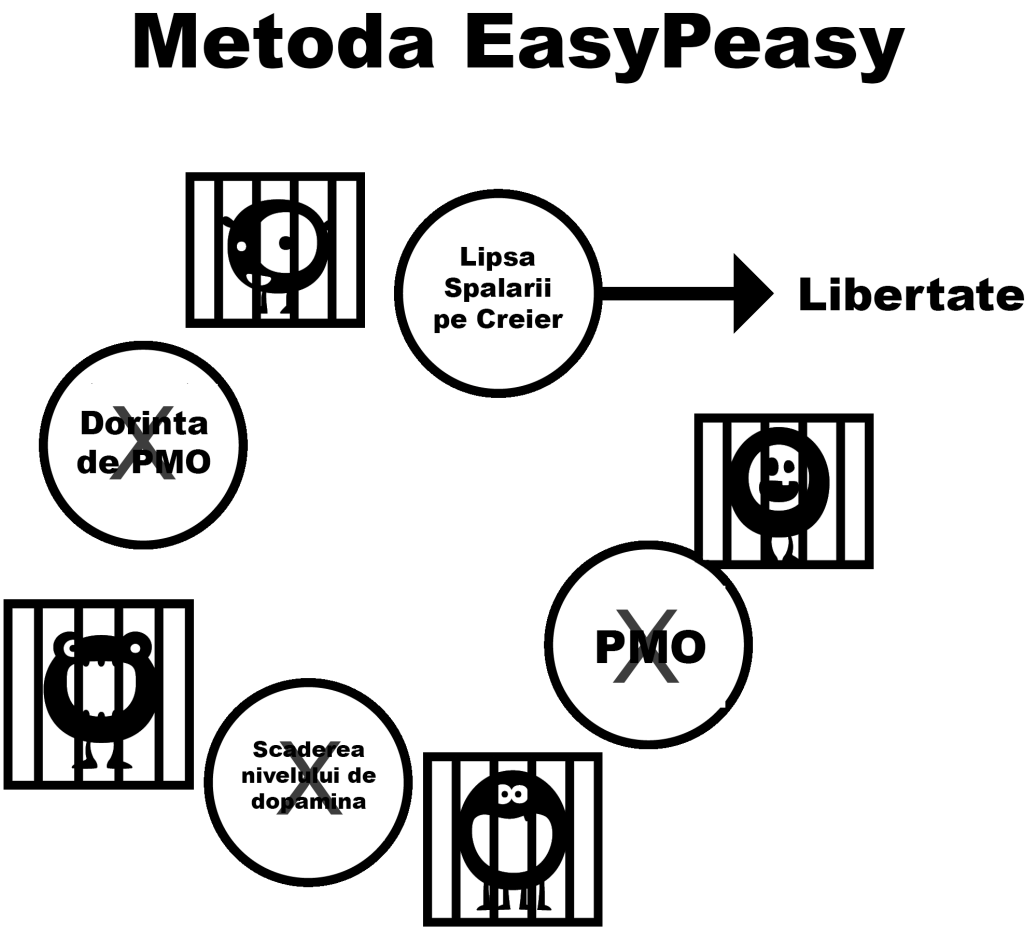

Figura 6.1: Imagine - Îndepărtarea spălării de creier

Capitolul 7

La ce renunț?

Absolut nimic! Este dificil să renunți la pornografie din cauza fricii că suntem privați de plăcere sau de sprijin. Teama că anumite situații plăcute nu vor mai fi niciodată la fel. Teama că vei rămâne incapabil să faci față unor situații stresante. Cu alte cuvinte, este vorba de efectele spălării creierului care ne amăgește să credem că sexul - și, prin extensie, orgasmul - este o necesitate pentru toate ființele umane. Chiar mai departe, este vorba de convingerea că există ceva inerent în pornografia pe internet de care avem nevoie și că, atunci când ne oprim din utilizare, ne vom nega pe noi înșine și vom crea un gol.

Clarificați acest lucru în mintea dumneavoastră: **Porn-ul nu umple un gol, *creează unul!***

Corpurile noastre sunt cele mai sofisticate lucruri de pe planetă. Indiferent dacă credeți în designul inteligent, în selecția naturală sau într-o combinație a celor două, corpurile noastre sunt de mii de ori mai eficiente decât omul in sine! Suntem incapabili să creăm cea mai mică celulă vie sau miracolele de vedere, reproducere și diversele sisteme interconectate prezente în corpul sau creierul nostru. Dacă acest creator sau acest proces ar fi intenționat să gestionăm stimuli supranormali, am fi fost prevăzuți cu sisteme de recompensă diferite. Corpurile noastre sunt prevăzute cu dispozitive de avertizare de siguranță și le ignorăm pe riscul nostru.

7.1 Nu renunti la nimic

Odată ce ai curățat monstrul mic din corpul tău și spălarea creierului (monstrul mare) din mintea ta, nu vei mai dori să te masturbezi des și nici să folosești porno pe internet pentru asta. Există multe lucruri cunoscute și necunoscute atunci când vine vorba de dependența de pornografie, mulți din comunitatea medicală neavând conceptul de a pune la îndoială sau de a determina pe cineva ca fiind dependent de pornografie. O mulțime de simptome raportate sunt etichetate în mod greșit sub alte cauze. Nu este vorba că utilizatorii sunt în general oameni proști, ci doar că sunt nefericiți fără porno. Prins între diavol și marea albastră adâncă, abținându-se și fiind nefericit pentru că nu pot folosi porno, sau nefericit pentru că sunt vinovați și încep să se disprețuiască din cauza asta. Când au simptome precum durerile lombare sau disfuncțiile sexuale, mințile lor sunt împărțite între a accepta responsabilitatea și a privi în altă parte.

O altă analogie cu fumătorii: cu toții am văzut fumători care dezvoltă scuze pentru a se strecura pentru un fum viclean și vedem adevărata dependență în acțiune. Dependenții nu fac acest lucru pentru plăcere, în schimb o fac pentru că se simt nefericiți fără ea.

Pentru mulți, prima lor experiență sexuală s-a încheiat cu un orgasm, așa că au dobândit convingerea că nu se pot bucura de sex fără unul. În cazul bărbaților, pornografia este comercializată ca un ajutor pentru a face sex, uneori chiar ca o educație în ceea ce privește încrederea în timpul actului. Acest lucru este un nonsens, condiționarea stimulilor supranormali nu reușește decât să o doboare.

Nu numai că nu trebuie să renunțați la nimic, dar puteți obține câștiguri pozitive masive. Atunci când utilizatorii se gândesc să renunțe, ei tind să se concentreze asupra sănătății și virilității. Acestea sunt motive valide și importante, dar eu personal cred că cele mai mari câștiguri sunt psihologice:

- Revenirea încrederii și a curajului.
- Eliberarea de sclavie.
- Faptul de a nu mai avea umbre negre îngrozitoare în spatele minții și de a te dispreți.

7.2 Vid, vid, vidul, frumosul vid!

Imaginează-ți că ai o rană de herpes pe față, așa că te duci la farmacist și acesta îți dă un unguent gratuit pentru a-l încerca. Îți pui unguentul și dispare imediat. O săptămână mai târziu reapare, așa că vă întoarceți la farmacist și îl întrebați dacă mai are unguent. Farmacistul spune *"Sigur; păstrați tubul, s-ar putea să aveți nevoie de el mai târziu."*.

Aplicați unguentul și, hei, gata, rana dispare din nou. Dar de fiecare dată când rana revine, devine mai mare și mai dureroasă, iar intervalul devine din ce în ce mai scurt. În cele din urmă, rana îți acoperă întreaga față și este insuportabil de dureroasă, iar aceasta revine la fiecare jumătate de oră. Știi că unguentul o va îndepărta temporar, dar ești foarte îngrijorat. Se va răspândi în cele din urmă rana pe tot corpul dumneavoastră? Va dispărea complet intervalul? Te duci la medic și nu o poate vindeca, așa că încerci și alte lucruri, dar nimic nu te ajută în afară de unguent.

De acum înainte sunteți complet dependent de unguent, nu ieșiți niciodată fără să vă asigurați că aveți un tub cu dumneavoastră. Dacă plecați în străinătate, vă asigurați că luați mai multe tuburi cu dumneavoastră. Pe lângă grijile legate de sănătatea ta, farmacistul îți cere o sută de dolari pe tub. Nu aveți de ales decât să plătiți.

Dai peste un articol în care se discută despre acest lucru și afli că nu ți se întâmplă doar ție, ci multor oameni li se întâmplă aceeași problemă. De fapt, comunitatea medicală a descoperit că unguentul nu vindecă de fapt rana, ci doar o duce sub suprafața pielii. Unguentul este cel care a provocat creșterea rănii, așa că tot ce trebuie să faci pentru a scăpa de rană este să nu mai folosești unguentul și aceasta va dispărea în timp util.

Ați continua să folosiți unguentul? Ar fi nevoie de voință pentru a nu mai folosi unguentul? Dacă nu ați crede articolul, ar putea exista câteva zile de reținere, dar odată ce ați realizat că rana începe să se amelioreze, nevoia sau dorința de a folosi unguentul ar dispărea. Ați fi nefericit? Bineînțeles că nu! Ați avut o problemă îngrozitoare pe care o credeați incurabilă, dar acum ați găsit soluția. Chiar dacă ar dura un an până când durerea ar dispărea, în fiecare zi, pe măsură ce se ameliorează, v-ați gândi la cât de minunat vă simțiți. Aceasta este magia renunțării la pornografie.

Durerea nu este reprezentată de durerile corporale, de lipsa poftei normale, de excitarea în scădere, de penetrarea care se estompează, de timpul pierdut cu imagini bidimensionale, de sentimentele de disprețuire a celor care te-au prins sau, mai rău, de disprețul față de tine însuți. Toate acestea se adaugă la durere.

Durerea ne face să ne închidem mintea la toate aceste lucruri - este acel sentiment de panică de a dori o doză. Cei care nu consumă nu suferă de acest sentiment. Cel mai rău lucru pe care îl suferim este frica, cel mai mare câștig fiind scăparea de acea frică. Este cauzată de prima ședință, întărită și provocată în continuare de fiecare ședință ulterioară.

Unii utilizatori sunt "fericiți", orbiți de micii lor monștri vicleni și astfel trec prin același coșmar, aducând argumente false pentru a încerca să își justifice prostia.

Este atât de frumos să fii liber!

Capitolul 8

Economisirea timpului

De obicei, atunci când utilizatorii încearcă să se oprească, principalele motive invocate sunt sănătatea, religia și stigmatizarea din partea partenerului. O parte a spălării pe creier pe care o face acest drog îngrozitor este însăși sclavia; omul a luptat din greu pentru a aboli sclavia în multe părți ale lumii - totuși, utilizatorul își petrece viața suferind o sclavie autoimpusă. Ei sunt inconștienți de faptul că, atunci când li se permite să folosească pornografia, își doresc să fie un non-utilizator. Singurul moment în care pornografia devine prețioasă este atunci când "încercăm" să reducem sau să ne abținem, sau când abstinența ne este impusă.

Nu poate fi repetat suficient de des că spălarea creierului face dificilă oprirea pornografiei, așa că, cu cât risipim mai mult înainte de a începe, cu atât mai ușor vă va fi să vă atingeți obiectivul. Utilizatorii confirmați, care nu cred că pornografia are vreun efect negativ asupra sănătății lor (disfuncție erectilă indusă de pornografie, hipofrontalitate etc.) și nu au o luptă mentală sunt de obicei mai tineri sau singuri cu un partener sexual ocazional. Astfel, feedback-ul intern este pierdut din cauza naturii tinereții lor sau este prea puțin frecvent pentru a fi observat și înregistrat.

Un argument mai bun pentru un utilizator mai tânăr este timpul petrecut, mai degrabă spunând "*Nu pot să cred că nu ești îngrijorat de timpul pe care îl petreci.*" În general, ochii lor se luminează, simțindu-se dezavantajați dacă sunt atacați pe motive de sănătate sau stigmat social, dar pe timp…

"*Oh, îmi pot permite. Sunt doar* x *ore pe săptămână și cred că merită, este singurul meu viciu.*"

"*Încă nu-mi vine să cred că nu ești îngrijorat. Să presupunem o medie zilnică de jumătate de oră, care include și epuizarea fizică a sevrajului de dopamină, petreci aproximativ o zi întreagă de lucru la fiecare două săptămâni. Sunt sigur că vei fi de acord că o jumătate de oră pe zi este o estimare foarte conservatoare. V-ați gândit la cât timp veți petrece în timpul vieții dumneavoastră? Ce veți face în acest timp? Dezvolți relații reale? Nu, vedeta ta porno preferată nu are simpatie pentru tine, doar pentru că ai petrecut atât de mult timp pe videoclipurile lor - arunci timpul pe apa sâmbetei! Nu numai atât, de fapt, folosești acel timp pentru a-ți distruge sănătatea fizică, distrugându-ți nervii și încrederea în tine, pentru a suferi o viață întreagă de sclavie, durere, melancolie și bășcălie. Cu siguranță asta trebuie să te îngrijoreze, nu-i așa?*"

Este evident în acest moment - mai ales în cazul utilizatorilor mai tineri - că aceștia nu au considerat niciodată că este o dependență pe viață. Ocazional, ei calculează timpul pe care îl pierd într-o săptămână și asta este destul de alarmant. Foarte ocazional, și numai atunci când se gândesc să se oprească, vor estima cât cheltuiesc într-un an, ceea ce este înspăimântător - dar pentru o viață întreagă este de neconceput. Cu toate acestea, pentru că ne aflăm într-o discuție, utilizatorul confirmat va spune impulsiv: *"Îmi pot permite, este doar atât pe săptămână"*, făcând un număr de vânzător de enciclopedii pe cont propriu.

Ați refuza o ofertă de muncă care să vă plătească salariul anual actual și care să vă ofere o lună liberă în fiecare an? Orice utilizator ar semna într-o clipită și s-ar ocupa să găsească oferte de vacanță în locații exotice. Să-ți dai seama cum să petreci o lună întreagă fără muncă ar fi cea mai mare problemă de rezolvat. În fiecare discuție cu un utilizator confirmat (și vă rog să aveți în vedere că nu este vorba de cineva ca dumneavoastră care plănuiește să se oprească) nimeni nu mi-a acceptat vreodată această ofertă. De ce nu?

Adesea, în acest punct, un utilizator confirmat spune: "*Uite, nu sunt foarte îngrijorat de aspectul financiar.*" Dacă te gândești în acest sens, întreabă-te de ce nu ești îngrijorat. De ce, în alte aspecte ale vieții tale, te vei chinui foarte mult pentru a economisi câțiva dolari ici și colo, dar vei cheltui mii de dolari omorându-ți fericirea și atârnând de cheltuieli?

Orice altă decizie pe care o iei în viața ta va fi rezultatul unui proces analitic de cântărire a avantajelor și dezavantajelor pentru a ajunge la o decizie rațională. Poate fi o decizie greșită, dar va fi rezultatul unei deducții

raționale. Ori de câte ori orice utilizator cântărește avantajele și dezavantajele utilizării pornografiei pe internet, răspunsul este de zeci de ori, **"NU MAI FOLOSIȚI! EȘTI UN NEBUN!"** Prin urmare, toți utilizatorii folosesc nu pentru că vor sau decid să o facă, ci pentru că nu se pot opri. Ei ***trebuie*** să folosească pornografia, și astfel își spală creierul, ținându-și capul în nisip.

Utilizatorii confirmați ar trebui să țină cont de faptul că situația se va înrăutăți exponențial, odată cu apariția mai multor studii și a tot mai multor persoane care vorbesc despre efectele negative ale pornografiei pe internet. Astăzi, sunt persoane fără studii medicale care discută despre efecte, mâine va fi pe lista de teste de diagnosticare a medicului dumneavoastră. Au dispărut zilele în care utilizatorul poate ascunde "timpul mort" în spatele stresului de la locul de muncă în viața sa sexuală; partenerul tău va întreba de ce stai pe laptop noaptea târziu. Bietul utilizator - care se simte deja nenorocit - vrea acum ca pământul să se deschidă și să îl înghită.

Lucrul ciudat este că, deși mulți oameni ar plăti bani buni pentru abonamente la sală și antrenori personali pentru a-și face mușchi și a arăta sculptați (și mulți dintre ei, în disperarea lor imaginară (și reală), apelează la tratamente precum stimularea testosteronului, cu efecte secundare dubioase și periculoase), există multe persoane din acest grup care ar beneficia de pe urma opririi unei practici care le distruge sistematic sistemele naturale de relaxare a creierului.

Acest lucru se datorează faptului că ei încă gândesc cu mintea spălată pe creier a utilizatorului. Ștergeți-vă pentru o clipă nisipul din ochi. Pornografia pe internet este o reacție în lanț și un lanț pentru toată viața, iar dacă nu rupeți acest lanț veți rămâne un utilizator pentru tot restul vieții. Estimați cât timp credeți că veți petrece pe porno pentru restul existenței dvs. Evident, cantitatea va varia de la o persoană la alta, dar să presupunem că este vorba de un an și jumătate de ore de muncă. Imaginați-vă dacă mâine ar exista un cec de la loto în valoare de un an și jumătate din salariul dvs. așezat pe covorul dvs. Ați dansa de încântare, așa că începeți să dansați! Sunteți pe cale să începeți să primiți aceste beneficii!

Dacă vi se pare că acesta este un mod complicat de a vedea lucrurile, vă păcăliți în continuare. Calculați cât timp ați fi economisit dacă nu ați fi aruncat prima privire chiar de la început.

În scurt timp, veți lua decizia de a utiliza ultima sesiune (nu încă, vă rugăm să țineți minte instrucțiunile!), rămânând un non-utilizator prin faptul că nu veți mai cădea din nou în capcană. Tot ce trebuie să faceți pentru a rămâne un non-utilizator este să nu folosiți pornografia și să evitați "doar o singură privire". Amintiți-vă că dacă o faceți, vă va costa ceea ce ați estimat că va fi câștigul salarial.

Dacă îndrumați pe cineva pentru dependența lor de pornografie, spuneți-le că știu pe cineva care a refuzat o ofertă de muncă care îi plătește salariul anual actual și îi oferă, de asemenea, o lună întreagă de timp liber plătit. Când este întrebat cine este acel idiot, spuneți-i: ***"Tu!"*** Este nepoliticos, dar uneori trebuie să te faci înțeles într-un mod mai puțin politicos.

Capitolul 9

Sănătate

Acesta este domeniul în care spălarea creierului este cea mai puternică în cazul utilizatorilor - în special al celor tineri și singuri - care cred că sunt conștienți de riscurile pentru sănătate, dar nu sunt. Mulți se amăgesc spunând că sunt pregătiți să accepte consecințele. Dacă routerul dvs. de internet ar avea o funcție care să emită un semnal de alarmă cu un avertisment atunci când accesați un site porno, care să spună: "*Până acum ați scăpat, dar dacă mai stați încă un minut vă va exploda capul*". Ați fi rămas? Dacă aveți îndoieli cu privire la răspuns, încercați să mergeți până la o stâncă, să stați pe margine cu ochii închiși și să vă imaginați că aveți posibilitatea de a alege între a renunța la pornografie sau de a urca legat la ochi.

Nu există nicio îndoială care ar fi alegerea ta, dar dacă îți îngropi capul în nisip și speri că te vei trezi într-o dimineață și nu vei mai dori să te uiți la porno, nu realizezi nimic. Utilizatorii nu-și pot permite să se gândească la riscurile pentru sănătate, pentru că, dacă o fac, plăcerea iluzorie a dependenței dispare. Take this common conversation with users, generally younger ones.

> **Eu:** "De ce vrei să te oprești?"
>
> **Utilizator:** "*Am citit pe blogul unui artist de agățat că e bine să mă opresc pentru patru zile ca să mă energizez.*"
>
> **Eu:** "Nu ești îngrijorat de riscurile pentru sănătate?"
>
> **Utilizator:** "*Nu, mâine aș putea să trec sub un autobuz.*"
>
> **Mi:** "Dar ai păși deliberat sub un autobuz?"
>
> **Utilizator:** "Bineînțeles că nu."
>
> **Eu:** "Nu te deranjezi să te uiți în stânga și în dreapta când traversezi strada?"
>
> **Utilizator:** "Sigur că da."

Exact, se străduiesc foarte mult să nu calce sub un autobuz, iar șansele sunt de mii la unu ca să nu se întâmple asta. Cu toate acestea, utilizatorul riscă să fie aproape sigur că va fi schilodit de dependența sa și pare să fie complet inconștient. Aceasta este puterea de spălare a creierului; pornografia pe internet este un lup în blană de oaie. Nu este ciudat că, dacă am simți că există cea mai mică defecțiune într-un avion, nu ne-am urca în el - chiar dacă riscurile sunt de ordinul milioanelor la unu - dar ne asumăm mai mult de o certitudine în cazul pornografiei și, aparent, nu ne dăm seama de acest lucru? Ce obține utilizatorul din asta? **Absolut nimic!**

Un alt mit comun este depresia sau irascibilitatea. Mulți tineri nu sunt îngrijorați de sănătatea lor pentru că nu suferă de depresie sau melancolie. Depresia sau stresul nu sunt boala, ci un simptom. Persoanele mai tinere, în general, nu simt iritabilitatea sau depresia creată datorită capacității naturale a corpului lor de a produce mai multă dopamină. Pe măsură ce îmbătrânesc sau viața lor întâmpină piedici serioase, resursele lor deja epuizate sunt suprasolicitate și vor experimenta simptome în toată regula. Atunci când utilizatorii mai în vârstă se simt stresați, deprimați sau iritați, se datorează faptului că mecanismele de siguranță ale naturii protejează sistemul nervos de o inundație excesivă de dopamină prin tăierea receptorilor. De asemenea, utilizatorul dezvoltă și alte modificări neurologice care îl mențin în rutină.

Gândește-te la asta astfel: dacă ai avea o mașină frumoasă și ai lăsa-o să ruginească fără să faci nimic în privința ei, ar fi destul de stupid. Ar deveni rapid o grămadă de rugină imobilă, incapabilă să te transporte undeva. Cu toate acestea, nu ar fi sfârșitul lumii, deoarece este doar o chestiune de bani. Dar corpul tău este vehiculul care te poartă prin viață. Cu toții spunem că sănătatea noastră este cel mai mare bun al nostru - întrebați orice

milionar bolnav. Cei mai mulți dintre noi ne putem aminti de o boală sau de un accident din viața noastră în care ne-am rugat să ne facem bine. Fiind un utilizator de pornografie, nu numai că lași rugina să intre înăuntru și nu faci nimic în privința asta, dar distrugi sistematic singurul vehicul folosit pentru a trece prin întreaga ta viață.

Desteapta-te. Nu trebuie să faci asta. Nu uita, nu te ajută cu absolut nimic. Doar pentru o clipă, scoate-ți capul din nisip și întreabă-te că, dacă ai ști cu certitudine că următoarea ședință va începe un proces care te va face complet insensibil la cineva pe care îl iubești profund, ai continua să folosești? Vorbind cu persoanele cărora li se întâmplă acest lucru, cu siguranță că nici ei nu se așteptau să li se întâmple, iar cel mai rău lucru nu este boala în sine, ci faptul că știu că și-au provocat-o singuri. Încercați să vă imaginați cum se simt cei care au "apăsat pe buton", pentru ei spălarea creierului s-a încheiat. Își petrec restul vieții gândindu-se: "*De ce m-am amăgit atât de mult timp că am nevoie să mă masturbez la porno pe internet? Dacă aș avea ocazia să mă întorc înapoi!*".

Nu te mai amăgi singur, ai această șansă. Este o reacție în lanț, dacă te angajezi în următoarea sesiune pornografică, te va duce la următoarea și la următoarea și la următoarea. Deja ți se întâmplă. EasyPeasy nu promite niciun tratament șocant, așa că dacă ai decis deja că te vei opri, cele ce urmează nu vor fi șocante pentru tine. Dacă nu ați făcut-o, săriți peste *rezumatul acestui capitol* și reveniți la el după ce ați citit restul cărții.

S-au scris deja volume și volume de cercetări despre daunele pe care pornografia pe internet le provoacă vieții noastre sexuale și bunăstării mentale. Problema este că, până să se decidă să se oprească, nu vor să știe. Forumurile și grupurile de mentori sunt o pierdere de timp, deoarece pornografia i-a spalat pe creier. În cazul în care, din neatenție, citesc, primul lucru pe care îl fac este să deschidă site-ul lor preferat de porno. Utilizatorii de porno tind să se gândească la fericire, stres și pericolele sexuale ca la o afacere hit-and-miss, ca și cum ar călca pe o mină de teren.

Bagă-ți în cap, se întâmplă deja. ***De fiecare dată*** când deschideți site-ul porno declanșați inundarea de dopamină și opioidele care se pun la treabă. Toboganele neuronale de apă sunt unse și plimbarea te duce lin prin următorii pași, creierul tău a cedat deja scenariului. Sistemul nervos este acum inundat de dopamină și, din moment ce este a mia oară, receptorii de dopamină se închid, iar micul monstru folosește această ușoară scădere a plăcerii în comparație cu ultima dată pentru a vă conduce mai departe peste linia roșie către un comportament sau un porno mai șocant pentru a elibera mai multă dopamină. Mai multă noutate, mai multă dopamină, iar micul monstru vă spune să continuați. Atât de multe imagini și videoclipuri într-o singură sesiune declanșează un stimulent supranormal, injectând mai multe substanțe chimice în creier și determinându-vă să continuați.

În tot acest timp, receptorii dvs. primesc informații pentru a se opri ca răspuns la inundarea de dopamina. Orgasmul nu face decât să sporească acest efect și duce la sevraj. Sunteți în negare, deoarece micul monstruleț tânjește după doza sa fără durere și disconfort real. Amenințarea de a avea disfuncție erectilă îi îngrozește pe mulți, motiv pentru care o blochează din mintea lor și o umbresc cu teama de a se opri. Nu este vorba că frica este mai mare, dar renunțarea astăzi este imediată. De ce să privim partea negativă? Poate că nu se va întâmpla, având oricum obligația de a se fi lăsat până atunci.

Avem tendința de a ne gândi la pornografie ca la un tras de mânecă: de o parte este frica: "*Este nesănătos, murdar și înrobitor*". De cealaltă parte, aspectele pozitive: "*Este plăcerea mea, prietenul meu, suportul meu.*" Nu pare să ne treacă niciodată prin cap că această parte este și frica; nu este vorba că ne place pornografia, ci că tindem să fim nefericiți fără ea. Dependenții de heroină privați de heroină trec prin suferință, dar imaginați-vă bucuria totală atunci când li se permite în sfârșit să își înfunde un ac în venă și să pună capăt acelei pofte teribile. Încercați să vă imaginați cum ar putea cineva să creadă cu adevărat că obține plăcere înfigând o seringă hipodermică într-o venă. Persoanele care nu sunt dependente de heroină nu suferă acel sentiment de panică, iar heroina nu ameliorează acest sentiment, ci îl provoacă.

Non-utilizatorii nu se simt nefericiți dacă nu li se permite să folosească pornografia - doar utilizatorii suferă de acest sentiment. Pornografia pe internet nu ameliorează acest sentiment, ci îl provoacă. Teama de consecințele negative nu îi ajută pe utilizatori să renunțe, deoarece aceștia compară acest sentiment cu mersul pe un câmp minat. Dacă reușești să scapi, bine, dar dacă ai fost ghinionist ai călcat pe o mină și te-ai confruntat cu consecințele. Dacă tu cunoșteai riscurile și erai pregătit să ți le asumi, ce legătură avea cu ceilalți? Dependenții aflați în această stare dezvoltă, de obicei, următoarele tactici evazive.

"***În cele din urmă vei îmbătrâni și oricum îți vei pierde aptitudinile sexuale...***"

Bineînțeles că da, dar nu despre aptitudini sexuale este vorba - vorbim de sclavie aici. Chiar dacă ar fi așa, este acesta un motiv logic pentru a te limita în mod deliberat?

"Calitatea vieții este mai importantă decât să trăiești."

Exact! Vrei să spui că calitatea vieții unui dependent este mai mare decât a cuiva care nu este dependent? Chiar credeți că calitatea vieții unui consumator este mai bună decât a unui ne-consumator? O viață petrecută acoperindu-și capul în nisip și fiind nefericit nu pare a fi una plăcută.

"***sunt singur și nu am de gând să mă stabilesc în viitor, așa că de ce nu?***"

Chiar dacă ar fi adevărat, este acesta un motiv logic pentru a ne juca cu mecanismele neurologice de control al impulsurilor? Poți concepe că cineva ar fi atât de prost încât să se dezbrace si sa se masturbeze ori de câte ori este singur?**Asta e ceea ce fac utilizatorii de filme porno!

Îngrădirea progresivă a circuitelor noastre de recompensă cu o stimulare excesivă, făcându-le incapabile să facă față stresului normal al vieții, nu ajută la a te bucura de viață cu entuziasm și vigoare. Pornografia și masturbarea au înlocuit apetitul sexual natural, precum un baton de ciocolată care înlocuiește mâncarea adevărată. Nu este surprinzător faptul că mulți medici și psihologi leagă acum diverse probleme de sănătate mintală de cauze fiziologice. Comunitatea medicală tradițională a lucrat că nu s-a dovedit niciodată științific că pornografia este cauza directă a problemelor raportate de persoanele care se mărturisesc pe sine, dar recunoașterea incapacității sexuale a cuiva în public este un eveniment care declanșează o asemenea rușine, așa că de ce ar face cineva acest lucru dacă nu ar fi cu adevărat îngrijorat, după ce a găsit cauza și a eliminat-o din propria viață?

EasyPeasy vă va ajuta să scăpați de pornografie și să deveniți un fost utilizator fericit. Fără pornografie, masturbare asistată de pornografie sau orgasme inutile. Singurul ajutor va fi atingerea, vederea și mirosul partenerului tău. La fel ca pâinea integrală după un apetit bine dezvoltat, nu veți mai dori siropul de porumb bogat în fructoză al pornografiei pe internet. Stresul provocat de pornografia pe internet are efecte de propagare asupra altor aspecte ale vieții utilizatorului, predispunându-i pe mulți să apeleze la droguri, cum ar fi țigările și alcoolul, pentru a face față, iar în unele cazuri chiar determinând gazda să ia în considerare sinuciderea.

Utilizatorii suferă, de asemenea, iluzii că efectele negative ale pornografiei sunt exagerate. Dimpotrivă, nu există nicio îndoială că pornografia pe internet este cauza principală a disfuncțiilor sexuale și a multor alte probleme. Câte divorțuri au fost cauzate de pornografie? Nu există modalități fiabile de a ști, dar căutările în comunitățile online sugerează că numărul crește exponențial.

Există un episod din *Friends* în care băieții, care primeau continuu porno gratuit la televizor, au început să se întrebe de ce fata care livra pizza nu le-a cerut să le verifice "dormitorul lor mare". Când ești dependent, invariabil proiectezi fanteziile porno pe femeile reale. Imaginați-vă ce ar putea face expunerea neglijentă sau chiar accidentală la pornografie pe părțile întunecate ale internetului unei persoane aflate deja într-un punct de cotitură în viața lor. Lupta împotriva acestor gânduri induse de pornografie va fi o pierdere majoră pentru sănătatea lor mintală.

(Iată un alt experiment de gândire: să spunem că cineva vine la tine și spune că nu dorește neapărat un orgasm, dar își dorește foarte mult să facă dragoste, chiar și în mod penetrant. Ei vor să o facă cât de mult și cât de departe puteți merge fără orgasm - dar dacă se întâmplă, atunci este în regulă. Te asigur de o nouă experiență sexuală fenomenală, mult mai bună decât oricare alta, dacă vei primi vreodată această ofertă. Încearcă).

Efectele spălării creierului ne fac să avem tendința de a gândi ca omul care, după ce a căzut de pe o clădire de 100 de etaje, este citat spunând, în timp ce trece pe lângă etajul cincizeci: "*Acum, până acum, totul e bine!*". Ne gândim că, din moment ce am scăpat până acum, încă o ședință porno nu va face diferența. Vedeți altfel: "obiceiul" este un lanț continuu pe viață, fiecare sesiune generând nevoia de următoarea. Când începeți obiceiul, aprindeți o fitilă. Problema este că *nu știi cât de lungă este fitilul.* De fiecare dată când cedezi la o sesiune porno, ești cu un pas mai aproape de explozia bombei. **CUM VEI ȘTI DACĂ ESTE URMĂTOAREA?**

9.1 Umbre Negre

Utilizatorilor le este foarte greu să creadă că pornografia pe internet provoacă de fapt acele sentimente de nesiguranță atunci când ieșiți noaptea târziu după o zi controversată acasă sau la serviciu. Non-utilizatorii nu suferă de acest sentiment, ci pornografia este cea care îl provoacă.

O altă mare bucurie a renunțării la pornografie este eliberarea de umbrele negre sinistre din spatele minții noastre. Toți utilizatorii știu că sunt proști dacă își închid mintea la efectele rele ale pornografiei. Pentru cea mai mare parte a vieții noastre este un automatism, dar umbrele negre sunt mereu la pândă în subconștientul nostru, chiar sub suprafață. Câteva dintre beneficiile minunate ale renunțării sunt conștiente, cum ar fi sfârșitul pierderii de timp și al prostiei pure de a face dragoste cu o imagine bidimensională.

Ultimele capitole s-au ocupat de avantajele considerabile ale faptului de a nu fi utilizator, dar, în interesul corectitudinii, este necesar să facem o prezentare echilibrată. Prin urmare, capitolul următor enumeră avantajele de a fi utilizator.

Capitolul 10

Avantajele de a fi utilizator de pornografie

Capitolul 11

Metoda Willpower

Este un fapt acceptat în societate că este foarte dificil să te oprești din pornografie. Cărțile și forumurile care vă sfătuiesc cum să vă opriți încep de obicei prin a vă spune cât de dificil este. Adevărul este că este ridicol de ușor. Este de înțeles să pui la îndoială această afirmație, dar mai întâi ia-o în considerare. Dacă obiectivul tău este să alergi o milă în patru minute, *ceea este* dificil și va trebui să te supui unor ani de antrenamente grele, și chiar și atunci este posibil să fii incapabil din punct de vedere fizic.

Cu toate acestea, tot ce trebuie să faci pentru a opri pornografia este să nu te mai uiți la ea și/sau să nu te mai masturbezi. Nimeni nu te obligă să te masturbezi (în afară de tine însuți) și, spre deosebire de mâncare sau apă, nu este necesar pentru supraviețuire. Deci, dacă doriți să nu o mai faceți, de ce ar trebui să fie dificil? De fapt, nu este. Utilizatorii sunt cei care își îngreunează situația prin utilizarea voinței sau prin orice metodă care îi obligă pe utilizatori să simtă că fac un fel de sacrificiu. Să luăm în considerare aceste metode.

Nu decidem să devenim utilizatori, ci doar experimentăm reviste sau site-uri porno și, pentru că sunt îngrozitoare (așa este, îngrozitoare), în afară de clipul nostru dorit, suntem convinși că ne putem opri oricând dorim. La început, ne uităm la acele prime câteva clipuri atunci când vrem și la ocazii speciale. Înainte să ne dăm seama, nu numai că vizităm acele site-uri în mod regulat și ne masturbăm când vrem - ne masturbăm la ele zilnic. Pornografia a devenit o parte din viața noastră, asigurându-ne că avem nevoie de o conexiune la internet oriunde am merge. Apoi credem că avem dreptul la dragoste, sex, orgasm și la proprietățile de ameliorare a stresului pe care le oferă pornografia. Nu pare să ne treacă prin cap că același clip și aceiași actori nu ne oferă același grad de excitare și începem să ne luptăm cu linia roșie pentru a evita "porno-ul de proastă calitate". De fapt, masturbarea și pornografia pe internet nu ne îmbunătățesc viața sexuală și nici nu reduc stresul, ci pur și simplu utilizatorii cred că nu se pot bucura de viață sau că nu pot face față stresului fără ele.

De obicei, este nevoie de mult timp pentru a ne da seama că suntem dependenți, deoarece suferim de iluzia că utilizatorii se uită la pornografie pentru că le place - și nu pentru că au ***nevoie*** să o facă. Atunci când nu ne "bucurăm" de pornografie, ceea ce nu putem face niciodată dacă nu se adaugă noutatea, șocul sau escaladarea, avem iluzia că ne putem opri oricând. Aceasta este o capcană a încrederii. "*Nu mă bucur de pornografie, așa că mă pot opri când vreau*". Numai că niciodată nu pari să "vrei" să te oprești.

De obicei, nu ne dăm seama că există o problemă decât atunci când încercăm să ne oprim. Primele încercări sunt, în general, timpurii - declanșate de întâlnirea cu un partener și de faptul că, după primele întâlniri, observăm că nu este "suficient". Un alt motiv frecvent este observarea efectelor asupra sănătății prezente în viața de zi cu zi.

Indiferent de motiv, utilizatorul așteaptă întotdeauna o situație stresantă, fie că este vorba de sănătate sau de sex. De îndată ce se opresc, micul monstruleț începe să se înfometeze. Utilizatorul dorește apoi ceva care să îi pompeze dopamina, cum ar fi țigările, alcoolul sau preferatul lor - pornografia pe internet - cu haremul lor la doar un clic distanță. Colectia de pornografie nu se mai află în subsol, ci este virtuală și accesibilă de oriunde. Dacă partenerul lor este prin preajmă sau sunt cu prietenii, nu mai au acces la haremul lor virtual, ceea ce îi face să fie și mai neliniștiți.

Dacă utilizatorul a dat peste materiale științifice sau comunități online, acesta va avea o luptă în minte, rezistând tentațiilor și simțindu-se privat. Modalitatea lor de a scăpa de obicei de stres este acum indisponibilă, suferind o triplă lovitură. Rezultatul probabil după această perioadă de tortură este compromisul - "*Voi reduce consumul*" sau "*Am ales momentul nepotrivit*" sau poate, "*Aștept până când stresul va dispărea din viața mea*". Cu toate acestea, odată ce stresul a dispărut, nu mai există niciun motiv pentru a se opri, iar utilizatorul nu se decide să renunțe din nou până la următorul moment stresant.

Bineînțeles, nu există niciodată un moment potrivit, pentru că viața celor mai mulți oameni devine mai stresantă. Părăsim protecția părinților noștri, intrăm în lumea în care ne stabilim o casă, ne asumăm o ipotecă, avem copii și avem slujbe mai responsabile. Indiferent - viața utilizatorului nu poate deveni mai puțin stresantă, deoarece pornografia provoacă de fapt stres. Cu cât utilizatorul trece mai repede la stadiul de intensificare, cu atât devine mai stresat și cu atât mai mare este iluzia dependenței.

De fapt, este o iluzie că viața devine mai stresantă, iar pornografia - sau un suport similar - creează această iluzie. Acest lucru va fi discutat mai detaliat mai târziu, dar după aceste eșecuri inițiale, utilizatorul se bazează de obicei pe posibilitatea ca într-o zi să se trezească și pur și simplu să nu mai vrea să se masturbeze sau să folosească porno. Această speranță este de obicei aprinsă de poveștile auzite de la alți foști utilizatori: "*Nu am fost serios până când am avut o penetrare care se pierde, apoi nu am mai vrut să folosesc porno și am încetat să mă masturbez.*"

Nu vă faceți iluzii, cercetați aceste zvonuri și veți descoperi că nu sunt niciodată atât de simple pe cât par. De obicei, utilizatorul se pregătea deja să se oprească și doar a folosit incidentul ca o rampă de lansare. Cel mai adesea, în cazul persoanelor care se opresc "așa, pur și simplu", acestea au suferit un șoc: poate o descoperire din partea partenerului, un incident de autosesizare a accesării de materiale pornografice care nu corespund orientării lor sexuale normale sau au avut ei înșiși o sperietură din cauza unei disfuncții sexuale. "*Este exact genul de persoană care sunt*". Nu te mai amăgi singur. Nu se va întâmpla decât dacă tu faci să se întâmple.

Haideți să analizăm mai în detaliu de ce metoda voinței este atât de dificilă. În cea mai mare parte a vieții noastre, adoptăm abordarea cu capul în nisip, "*Mâine mă voi opri*". În momente rare, ceva va declanșa o încercare de a ne opri. Poate fi vorba de preocupări legate de sănătate, de virilitate sau de o criză de autoanaliză și de faptul că ne dăm seama că nu ne place de fapt. Oricare ar fi motivul, începem să cântărim avantajele și dezavantajele pornografiei. Sexul este împărțit în tantric (atingere, miros, voce) și propagativ (orgasm); aceasta este una dintre cheile majore în deschiderea minții noastre, iar fără această distincție importantă, va exista confuzie, ceea ce duce la eșec. La o evaluare rațională, aflăm ceea ce am știut toată viața, concluzia este de o mie de ori "***NU VĂ MAI UITAȚI!"

Dacă ar fi să stați jos și să acordați puncte avantajelor opririi și să le comparați cu avantajele pornografiei, numărul total de puncte pentru oprire ar depăși cu mult orice "dezavantaje". Dacă folosiți pariul lui Pascal, prin renunțare nu pierdeți aproape nimic, cu șanse mari de câștiguri și șanse mai mari de a *nu* pierde. Deși utilizatorul știe că îi va fi mai bine ca neutilizator, credința că face un sacrificiu îl împiedică. Deși este o iluzie, este puternică. Nu știu de ce, dar utilizatorul are convingerea că în momentele bune și rele ale vieții, sesiunile par să ajute. Chiar înainte de a începe tentativa, spălarea socială a creierului, întărită în continuare de spălarea creierului din cauza propriei dependențe, este apoi combinată cu spălarea și mai puternică a creierului cu privire la cât de dificil este să "renunți".

Utilizatorii aud povești despre cei care au renunțat timp de mai multe luni și încă tânjesc cu disperare după ea sau despre cei care au renunțat nemulțumiți, care, după ce au renunțat, își petrec restul vieții plângându-se de faptul că le-ar plăcea să aibă o ședință. Există povești despre utilizatori care s-au oprit timp de multe luni sau ani, trăind o viață fericită, doar pentru a avea o "privire" la porno și sunt brusc dependenți din nou. Utilizatorii cunosc probabil mai mulți în stadii avansate ale bolii, care se distrug vizibil și în mod clar nu se bucură de viață - dar continuă să folosească. În plus, probabil că au suferit ei înșiși una sau mai multe dintre aceste experiențe.

Deci, în loc să începi cu sentimentul "* Grozav! Ați aflat veștile? Nu mai am nevoie să mă uit la filme porno!*", ei încep în schimb cu sentimente de tristețe - ca și cum ar încerca să escaladeze Everestul - și stabilesc în mod eronat că, odată ce micul monstruleț și-a pus cârligele în tine, ești prins pe viață. Mulți utilizatori încep încercarea prin a se scuza față de prietenele sau soțiile lor:"Uite, încerc să renunț la pornografie. Probabil că voi fi iritabil în următoarele două săptămâni, așa că încearcă să ai răbdare cu mine.*". Majoritatea încercărilor sunt condamnate înainte de a începe.

Presupuneți că utilizatorul supraviețuiește câteva zile fără o sesiune. Își recuperează excitația și încep să-și revină. Nu au deschis site-urile preferate de porno și, prin urmare, se excită la stimuli normali la care se pierduseră anterior. Motivele pentru care au decis să se oprească în primul rând dispar rapid din gândurile lor, ca și cum ar vedea un accident rutier grav în timp ce conduc. Te va încetini pentru o vreme, dar vei călca din nou pe accelerație data viitoare când vei întârzia la o întâlnire.

De cealaltă parte a războiului se află micul monstru care încă nu și-a primit doza. Nu există durere fizică - dacă ai avea aceeași senzație din cauza unei răceli, nu te-ai opri din lucru sau ai fi deprimat, ci ai râde de ea. Tot ce știe utilizatorul este că vrea să-și viziteze haremul. Micul monstru știe acest lucru și pune în mișcare marele monstru de spălare a creierului, determinând aceeași persoană care, cu câteva ore sau zile mai devreme, enumera toate motivele pentru a se opri, să caute acum cu disperare orice scuză pentru a începe din nou. Începe să spună lucruri de genul:

- "*Viața este prea scurtă, o bombă ar putea exploda, aș putea să mă calce mâine un autobuz. Am renunțat prea târziu. Ți se spune că totul îți dă dependență în zilele noastre.*"
- "*Am ales momentul nepotrivit.*"
- "*Ar fi trebuit să aștept până după Crăciun, după sărbători/teste, după acest eveniment stresant din viața mea.*"
- "*Nu mă pot concentra, devin iritabil și irascibil, nu pot nici măcar să-mi fac treaba cum trebuie.*"
- "*Familia și prietenii mei nu mă vor mai iubi. Să recunoaștem, pentru binele tuturor trebuie să o iau de la capăt. Sunt o dependentă de sex confirmată și nu am cum să fiu din nou fericită fără orgasm.*"
- "*Nimeni nu poate supraviețui fără sex.*" (Spălat pe creier de oameni bine intenționați care nu iau în considerare distincția dintre părțile tantrice și cele propice ale sexului).
- "* Știam că se va întâmpla asta, creierul meu este"sensibilizat" de DeltaFosB datorită schimbărilor afectate de creșterile de dopamină din cauza utilizării mele excesive de porno din trecut. Sensibilizarea nu poate fi "niciodată" eliminată din creier.*"

În această etapă, utilizatorul cedează de obicei. Pornind browserul, starea de schizofrenie crește. Pe de o parte, există ușurarea extraordinară de a pune capăt dorinței, deoarece micul monstru își găsește în sfârșit doza; pe de altă parte, orgasmul este îngrozitor, iar utilizatorul nu poate înțelege de ce o face. Acesta este motivul pentru care utilizatorul crede că îi lipsește voința. De fapt, nu este vorba de lipsă de voință, tot ceea ce au făcut este să se răzgândească și să ia o decizie perfect rațională în lumina ultimelor informații.

"*Ce rost are să fii sănătos sau bogat dacă ești nefericit?*"

Absolut niciunul! Mult mai bine să ai o viață scurtă și plăcută decât una lungă și nefericită. Din fericire, acest lucru nu este adevărat pentru cei care nu sunt utilizatori, deoarece viața este infinit mai plăcută. Nefericirea de care suferă utilizatorul nu se datorează senzației de sevraj - deși este declanșată inițial de aceasta - agonia reală este lupta din minte cauzată de îndoială și incertitudine. Deoarece utilizatorul începe prin a simți că face un sacrificiu, începe apoi să se simtă lipsit, ceea ce reprezintă o formă de stres.

Unul dintre aceste momente stresante este atunci când creierul le spune să "tragă cu ochiul", dorind să se întoarcă imediat ce se opresc. Dar, pentru că s-au oprit, nu pot, iar acest lucru îi face să fie și mai deprimați și declanșează din nou declanșatorul. Un alt factor care face ca renunțarea la fumat să fie atât de dificilă este așteptarea ca ceva să se întâmple. Dacă obiectivul tău este să treci un examen de conducere, de îndată ce ai trecut examenul, este sigur că ți-ai atins obiectivul. În cadrul metodei de voință, narațiunea internă este - "*Dacă pot rezista suficient de mult timp fără pornografie pe internet, nevoia de a mă uita la ea va dispărea în cele din urmă.*" Puteți vedea acest lucru în practică pe forumurile online, unde dependenții vorbesc despre dungi sau zile de abstinență.

După cum s-a spus mai sus, agonia prin care trece utilizatorul este mentală și cauzată de incertitudine. Deși nu există o durere fizică, are totuși efecte puternice. Devenit nefericit și nesigur, utilizatorul este departe de a uita, fiind acum plin de îndoieli și temeri.

- "Cât timp va dura această poftă?"
- "*Voi fi vreodată fericit din nou?*"
- "*Voi dori vreodată să mă trezesc dimineața?*"
- "*Cum voi face față stresului în viitor?*"

Utilizatorul așteaptă ca lucrurile să se amelioreze, dar în timp ce încă se mai deprimă, "haremul" devine din ce în ce mai prețios. De fapt, ceva *se întâmplă*, dar în mod inconștient, dacă reușesc să supraviețuiască săptămâni întregi fără să deschidă browserul, pofta pentru micul monstruleț dispare. Cu toate acestea, așa cum s-a spus anterior, durerile de sevraj de la dopamină și opioide sunt atât de ușoare încât utilizatorul nici măcar nu este conștient de ele. În acest moment, mulți utilizatori simt că au "scăpat" și astfel aruncă o privire pentru a dovedi acest lucru, trimițându-i înapoi pe toboganul de apă. După ce au furnizat dopamină în organism, există acum o voce mică în spatele minții lor care spune "*Vrei încă una.*" De fapt, au scapat, dar au inceput din nou.

Când erați copil, v-ați uitat la desene animate și, conform neuroștiinței, ați format căi neuronale (DeltaFosB) pentru acestea. Dacă ați dori să descurajați un copil să se uite la desene animate, ați studia dacă aceste căi există încă și ați chestiona adulții cu privire la motivele pentru care nu le mai place să se uite la desenele animate

preferate din copilărie. În primul rând, există divertisment mai bun și, în al doilea rând, desenele animate pur și simplu nu mai au magia lor. Cu metoda voinței doar îi refuzi copilului desenul animat, dar cu EasyPeasy te asiguri, de asemenea, că acesta nu vede nicio valoare în el. Ce este mai bine?

De obicei, utilizatorul nu va intra imediat într-o altă sesiune, gândindu-se "*Nu vreau să fiu din nou dependent!*" și lasă să treacă o perioadă sigură de ore, zile sau chiar săptămâni. Fostul utilizator poate spune apoi: "*Bine, nu am devenit dependent, așa că pot avea o altă sesiune în siguranță.*" Ei au căzut din nou în aceeași capcană ca atunci când au început și sunt deja pe o pantă alunecoasă.

Utilizatorii care reușesc folosind metoda voinței tind să considere că este un proces lung și dificil, deoarece problema principală este spălarea creierului. Mult timp după ce dependența fizică a murit, utilizatorul încă se mai moțăie, nefericit. În cele din urmă, după ce supraviețuiește acestei torturi pe termen lung, începe să se dea seama că nu va ceda, oprindu-se din mobbing și acceptând că viața merge mai departe și este plăcută fără porno. Există semnificativ mai multe eșecuri decât succese, deoarece unii dintre cei care reușesc trec prin viața lor într-o stare vulnerabilă, rămasă cu o anumită spălare a creierului care le spune că pornografia le dă, de fapt, un impuls. Acest lucru explică de ce mulți utilizatori care s-au oprit pentru perioade lungi de timp sfârșesc prin a începe din nou mai târziu.

Mulți foști utilizatori vor avea ocazional o sesiune ocazională ca un "tratament special" sau pentru a se convinge cât de puternic este autocontrolul lor. Exact asta face - dar imediat ce se termină sesiunea, dopamina începe să plece și o voce mică din mintea lor începe să îi împingă spre o altă sesiune. Dacă se decid să ia parte la ea, pare să fie încă sub control, fără șocuri, escaladare sau căutare de noutate, așa că spun: "* Minunat! Deși nu-mi place cu adevărat, nu mă voi lăsa prins. După Crăciun / această sărbătoare / această traumă, mă voi opri.*". Ei nu știu că toboganele de apă ale creierului lor au fost unse și mai mult.

Prea târziu, sunt deja dependenți! Capcana din care au reușit să iasă cu ghearele și-a făcut din nou victima.

Așa cum am mai spus, nu este vorba de plăcere. Niciodată nu a fost! porno mai mult timp decât este nevoie pentru a termina fapta. Indiferent de asta, o modalitate mai bună de a te masturba este prin amintiri. Presupunem că ne bucurăm de pornografia pe internet doar pentru că nu putem crede că am fi atât de proști încât să devenim dependenți dacă nu ne-am bucurat de ea. Cei mai mulți utilizatori nu au nicio idee despre stimulii supranormali, noutatea sau căutarea de șocuri și chiar și după ce au citit despre asta, nu cred că utilizarea lor este motivată de cablarea evolutivă a circuitului de recompensă. Acesta este motivul pentru care o mare parte din pornografie este subconștientă - dacă ai fi conștient de schimbările neurologice și ar trebui să justifici că te costă bani în viitor, chiar și iluzia de plăcere ar dispărea.

Când încercăm să ne blocăm mintea la partea rea, ne simțim prost. Dacă ar trebui să ne confruntăm cu ea, ar fi intolerabil! Dacă urmăriți un utilizator în acțiune, veți vedea că este fericit doar atunci când nu este conștient că folosește. Odată ce sunt conștienți, au tendința de a se simți inconfortabil și de a se scuza. Pornografia hrănește micul monstru, astfel încât, după ce îl vei epura din corpul tău împreună cu spălarea creierului (monstrul mare), nu vei mai avea nici nevoia, nici dorința de a te uita!

Capitolul 12

Ferește-te de reducerea consumului

Mulți utilizatori recurg la reducerea momentelor de folosire a pornografiei ca un pas înainte spre oprire sau ca o încercare de a controla micul monstru. Mulți recomandă reducerea sau o "dietă pornografică" pentru a se revigora. Folosirea reducerii ca o piatră de hotar pentru a se opri este ***fatală.*** Aceste încercări de reducere a consumului sunt cele care ne țin prinși în capcană pentru tot restul vieții noastre. În general, întreruperea urmează încercărilor eșuate de a se opri. După câteva ore sau zile de abstinență, consumatorul spune ceva de genul

"*Nu pot face față gândului de a merge la culcare fără să-mi vizitez haremul online, așa că de acum înainte voi folosi porno doar o dată la patru zile sau îmi voi curăța colecția de "porno de prost gust". Dacă pot să urmez această dietă pornografică, pot fie să o țin acolo, fie să o reduc și mai mult.*"

Anumite lucruri teribile se întâmplă acum:

1. Sunt blocați cu cea mai rea dintre toate lumile, încă dependenți de porno pe internet și menținând monstrul viu nu numai în corpul lor, ci și în mintea lor.
2. Își doresc viața în așteptarea următoarei sesiuni.
3. Înainte de a reduce, ori de câte ori doreau să-și viziteze haremul, își aprindeau browserul și își ușurau cel puțin parțial durerile de retragere. Acum, în plus față de stresul normal al vieții, ei se fac să sufere de senzația de sevraj pentru cea mai mare parte a vieții lor, ceea ce îi face și mai nefericiți și mai irascibili.
4. În timp ce se răsfățau, nu s-au bucurat de majoritatea sesiunilor și nici nu și-au dat seama că foloseau un stimulent supranormal. A fost automat, singura vizită la harem de care s-au bucurat a fost una după o perioadă de abstinență. Acum, că așteaptă o oră în plus pentru fiecare vizită la harem, se "bucură" de fiecare. Cu cât se așteaptă mai mult, cu atât mai "plăcută" pare să devină fiecare ședință, deoarece "plăcerea" într-o sesiune nu este sesiunea în sine - ci încetarea agitației provocate de pofta - fie că este vorba de o ușoară poftă fizică sau de o melancolie mentală. Cu cât suferința este mai lungă, cu atât mai "plăcută" devine fiecare sesiune.

Principala dificultate în a te opri nu este dependența neurologică, care este ușoară. Utilizatorii se vor opri fără dificultate în diverse ocazii - moartea unei persoane dragi, afaceri familiale sau profesionale etc. Vor sta, să zicem, zece zile fără acces și nu îi deranjează. Dar dacă ar fi trecut aceleași zece zile când ar fi putut avea acces la porno, și-ar fi smuls părul din cap.

Mulți utilizatori vor avea șanse în timpul zilei de lucru și se vor abține, sau vor trece prin Victoria's Secret sau prin piscine și așa mai departe fără inconveniente nejustificate. Mulți se vor abține dacă vor fi nevoiți să doarmă temporar pe canapea pentru a face loc unui vizitator sau dacă sunt ei înșiși în vizită. Chiar și în barurile Go-Go sau pe plajele pentru nudiști nu au existat revolte. Utilizatorii sunt aproape încântați ca cineva sau ceva să le spună că nu pot viziona filme porno. De fapt, utilizatorii care vor să se lase obțin o plăcere secretă de a merge perioade lungi de timp fără vizite de harem, dându-le speranța că poate într-o zi nu vor mai dori asta.

Adevărata problemă atunci când se oprește este spălarea creierului, o iluzie de îndreptățire că pornografia pe internet este un fel de sprijin sau recompensă și că viața nu va fi niciodată la fel fără ea. Departe de a te opri de la pornografia pe internet, tot ceea ce reușește reducerea este să te lase nesigur și nefericit, convingându-te că cel mai prețios lucru de pe acest pământ este noul clip pe care l-ai ratat, că nu ai cum să fii din nou fericit fără să-l vezi.

Nimic nu este mai patetic decât utilizatorul care încearcă să reducă consumul, suferind de iluzia că, cu cât se uită mai puțin la filme porno, cu atât va dori mai puțin să își viziteze haremul online. Invers este adevărat - cu cât se uită mai puțin la porno, cu atât mai mult suferă mai mult timp de dureri de sevraj și cu atât mai mult se "bucură" de ușurarea de a le ușura. Cu toate acestea, vor observa că genul lor preferat nu mai dă rezultate. Dar asta nu îi va opri: dacă site-urile de tuburi ar fi dedicate doar unei singure vedete sau unui singur gen, niciun utilizator nu ar merge mai mult de o dată.

Greu de crezut? Care este cel mai rău moment de autocontrol pe care îl simte cineva? Să aștepți patru zile și apoi să ai un punct culminant. Apoi, care este cel mai prețios moment pentru cei mai mulți utilizatori aflați la o dietă porno de patru zile? Exact, același punct culminant după ce a așteptat patru zile! Credeți cu adevărat că vă masturbați pentru a vă bucura de orgasm, sau explicația mai rațională că aveți nevoie să vă ușurați durerile de sevraj sub iluzia că aveți dreptul?

Îndepărtarea spălării creierului este esențială pentru a elimina iluziile despre porno înainte de a avea acea sesiune finală. Dacă nu ați eliminat iluzia că vă place înainte de a închide acea fereastră, nu aveți cum să o dovediți după aceea fără să vă prindeți din nou. Atunci când treceți peste favorite și imagini salvate, întrebați-vă unde este gloria în această acțiune. Poate credeți că doar anumite clipuri sunt de bun gust, cum ar fi cele pe teme obișnuite sau preferate. Dacă este așa, de ce să vă mai obosiți să vizionați alte clipuri sau teme? Pentru că ați căpătat acest obicei? De ce și-ar încurca cineva în mod obișnuit creierul și s-ar irosi? Nimic nu este diferit după o lună, așa că de ce ar trebui ca un clip porno să fie diferit?

Puteți testa acest lucru singur. Găsiți acel clip fierbinte de luna trecută pentru a dovedi că este diferit. Apoi, setați un memento și urmăriți același clip după o lună fără porno. Acesta va stimula (aproape) aceleași puncte ca și luna trecută. Același clip va fi diferit după un eveniment social în care sunteți refuzat sau testat de un potențial partener. Motivul este că dependentul nu poate fi niciodată pe deplin fericit dacă micul monstruleț rămâne nesatisfăcut.

Unde intervine satisfacția? Utiliztorii se simt mizerabil dacă nu-și pot ameliora simptomele de sevraj. Diferența dintre vizionarea porno și nu este diferența dintre a fi fericit și mizerabil. De aceea, pornografia pe internet pare a fi mai bună. Utilizatorii care intră pe site-urile lor la prima oră a dimineții pentru porno sunt nefericiți, indiferent dacă se uită sau nu.

Diminuarea sesiunilor nu numai că nu funcționează, dar este cea mai rea formă de tortură. Nu funcționează pentru că, inițial, utilizatorul speră că, prin faptul că își face obiceiul din ce în ce mai puțin, își va reduce dorința de a viziona porno. Nu este un obicei, ci o dependență. Natura oricărei dependențe este de a dori mai mult și mai mult, nu mai puțin și mai puțin. Prin urmare, pentru a reduce, utilizatorul trebuie să exercite voința și disciplina pentru tot restul vieții lor. Așadar, reducerea înseamnă voință și disciplină pentru totdeauna. Oprirea este mult mai ușoară și mai puțin dureroasă; există literalmente zeci de mii de cazuri în care reducerea a eșuat.

Problema opririi nu este dependența de dopamină, care este ușor de gestionat. Este convingerea greșită că pornografia îți oferă plăcere, determinată inițial de spălarea creierului primită înainte de a începe să consumăm, întărită ulterior de dependența propriu-zisă. Tot ceea ce face diminuarea nu face decât să întărească și mai mult această eroare, în măsura în care pornografia le domină complet viața și îi convinge că cel mai prețios lucru de pe pământ este dependența lor.

Cele câteva cazuri care reușesc au fost realizate printr-o perioadă relativ scurtă de reducere a consumului, urmată de o "întrerupere bruscă". Acești utilizatori s-au oprit în ciuda reducerii, nu din cauza ei. Tot ceea ce a făcut a fost să prelungească agonia, încercările eșuate lăsându-i pe consumatori epave nervoase și chiar mai convinși că sunt dependenți pe viață. De obicei, acest lucru este suficient pentru a-i face să se întoarcă la haremul lor online pentru plăcere și sprijin, sau cel puțin pentru încă o perioadă înainte de următoarea încercare.

Cu toate acestea, reducerea ajută la ilustrarea inutilității pornografiei, demonstrând în mod clar că vizitele la harem nu sunt plăcute după perioade de abstinență. Prin urmare, alegerile sunt:

1. Reducerea pe viață și suferința unei torturi autoimpuse, pe care oricum nu o vei putea face.
2. Să te torturezi din ce în ce mai mult pe viață, ceea ce este inutil.
3. Fiind drăguț cu tine însuți și eliminând complet pornografia.

Celălalt aspect pe care îl demonstrează reducerea este că nu există un astfel de lucru ca o vizită rară sau ocazională la harem. Pornografia pe internet este o reacție în lanț care va dura tot restul vieții tale, dacă nu faci un efort pozitiv pentru a o întrerupe.

** Amintiți-vă: Reducerea numarului de sesiuni vă va trage în jos.**

Capitolul 13

Doar o singura privire

"Doar o singură privire" este un mit pe care trebuie să ți-l îndepărtezi din minte:

- Este *doar o singură privire* cea care ne face să începem în primul rând.
- Este *doar o singură privire* care să ne ajute să trecem peste o perioadă dificilă sau la o ocazie specială care înfrânge majoritatea încercărilor noastre de a ne opri.
- Este *doar o singură privire* care, după ce am reușit să ne rupem de dependență, ne trimite înapoi în capcană. Uneori este doar pentru a confirma că nu mai au nevoie de porno și o vizită la harem face exact asta.

Efectele ulterioare ale pornografiei vor fi oribile și îi vor convinge pe utilizatori că nu vor deveni niciodată dependenți din nou - dar deja sunt. Utilizatorul simte că ceva care îl face atât de nefericit și vinovat nu ar fi trebui să duca la o sesiune, dar totuși a făcut-o.

Gândul la "o sesiune specială" este cel care îi împiedică adesea pe utilizatori să se oprească, cea de după o călătorie lungă la conferință, o zi grea la serviciu, o ceartă cu copiii sau un incident în care partenerul tău iti respinge dorinta de a face sex. Bagă-ți în cap ***clar*** că nu există "doar o singură privire". Este o reacție în lanț care va dura tot restul vieții tale dacă nu este întreruptă. Mitul despre ocazii speciale, rare, îi ține pe utilizatori abătându-se după ce se opresc. Obișnuiește-te să nu vezi niciodată sesiunea ca ceva care "nu e mare lucru", este o fantezie. Ori de câte ori vă gândiți la pornografie, vedeți o viață murdară de petrecut veacuri întregi în spatele unui ecran pentru privilegiul de a vă distruge mental și fizic - o viață de sclavie și disperare. Nu este o crimă dacă erecțiile tale sunt nefiabile, dar este atunci când ai putea fi mai fericit pe termen lung, dar în schimb alegi să sacrifici asta pentru "plăcerea" pe termen scurt.

Este în regulă că nu putem găsi întotdeauna "ceva de făcut" pentru a umple golul; acest lucru nu este posibil în mod realist în fiecare caz, pentru întreaga noastră viață. Putem planifica pentru cele mai multe dintre ele, dar uneori se întâmplă pur și simplu. Se întâmplă și momente bune și rele, indiferent de pornografie. Dar fiti sigur ca sesiunea de pornografie nu se intampla fara stiinta voastra. Ești blocat fie cu o viață de mizerie, fie cu niciuna. Nu ai visa să iei cianură doar pentru că ți-a plăcut gustul de migdale, așa că nu te mai pedepsi cu sesiunea ocazională de "ma voi uita doar odata, nu e mare lucru". Întrebați un consumator cu probleme: "*Dacă ați avea ocazia să vă întoarceți în timp, înainte de a deveni dependent, ați fi devenit consumator?*" Răspunsul este inevitabil: "*Trebuie să glumești!*" Cu toate acestea, fiecare utilizator are această alegere în fiecare zi din viața sa, așa că de ce nu optează pentru ea? Răspunsul este frica, teama că nu se pot opri sau că viața nu va mai fi la fel fără el.

Nu vă mai faceți iluzii! Poți să o renunti, oricine poate. Este ridicol de ușor, dar pentru a face acest lucru, există anumite principii fundamentale care trebuie să îți fie clare în minte.

1. Nu renunti la nimic de valoare, dar in schimb primesti lucruri minunate.
2. Nu vă convingeți niciodată de sesiunea ocazională de "nu-i mare lucru" sau de "doar o privire". Acestea nu există. Există doar o viață întreagă de mizerie și sclavie.
3. Nu este nimic diferit la tine; orice utilizator poate găsi ușor să se oprească.

Mulți consumatori cred că sunt dependenți confirmați sau că au personalități dependente. Acest lucru se întâmplă de obicei ca urmare a citirii unor cantități excesive de materiale șocante. Nu există așa ceva, nimeni nu se naște cu nevoia de a se masturba la clipuri video înainte de a deveni dependent. Drogul este cel care te prinde, nu natura caracterului sau a personalității tale. Natura stimulilor supranormali care creează dependență te face să crezi că așa stau lucrurile. Cu toate acestea, este esențial să înlături această convingere, deoarece dacă crezi că ești dependent, vei fi, chiar și după ce micul monstru din corpul tău a murit de mult. Este esențial să îndepărtezi toată această spălare a creierului.

Capitolul 14

Utilizatori ocazionali

Utilizatorii extremi au tendința de a invidia utilizatorii ocazionali de pornografie. Cu toții am întâlnit aceste personaje: "*Oh, pot să stau toată săptămâna fără o sesiune, nu mă deranjează cu adevărat.*" Ne-am dori să fim așa. Poate fi greu de crezut, dar niciunui utilizator nu-i place să fie un utilizator. Nu uitați niciodată:

Niciun utilizator nu a decis vreodată să devină unul, ocazional sau nu, de aceea…

Toți utilizatorii se simt proști, de aceea…

Toți utilizatorii trebuie să se mintă pe ei înșiși și pe alții într-o încercare zadarnică de a-și justifica prostia.

Pasionații de golf se laudă cu cât de des joacă și cât de des vor să joace, așa că de ce se laudă utilizatorii cu cât de puțin se masturbează? Dacă acesta este adevăratul criteriu, atunci, cu siguranță, lauda este să nu te masturbezi deloc, nu-i așa?

Dacă cineva ți-ar spune: "*Pot să stau toată săptămâna fără morcovi și nu mă deranjează câtuși de puțin*", ai crede că vorbești cu un nebun. Dacă mi-ar plăcea morcovii, de ce aș vrea să stau toată săptămâna fără ei? Dacă nu mi-ar plăcea, de ce aș face o astfel de afirmație? Așadar, atunci când un utilizator face un comentariu despre faptul că a supraviețuit o săptămână fără o sesiune, încearcă să se convingă pe sine - și pe tine - că nu are o problemă. Dar nu ar fi fost nevoie să facă o declarație dacă nu ar fi avut o problemă. Tradus, acest comentariu este "*Am reușit să supraviețuiesc o săptămână întreagă fără porno.*" Ca fiecare utilizator, în speranța că, după aceasta, ar putea supraviețui restul vieții lor. Dacă doar a reușit să supraviețuiască o săptămână, vă puteți imagina cât de prețioasă trebuie să fi fost sesiunea de după, după ce s-a simțit lipsit de o săptămână întreagă?

Acesta este motivul pentru care utilizatorii ocazionali sunt efectiv mai dependenți decât cei care folosesc foarte mult. Nu numai că iluzia plăcerii este mai mare, dar au și mai puține motive să renunțe, pentru că petrec mai puțin timp cu ei și, prin urmare, sunt mai puțin vulnerabili la riscurile pentru sănătate. Ocazional, aceștia pot experimenta disfuncții sexuale, dar nu sunt siguri de cauza lor și astfel sunt puși pe seama altor factori. Nu uitați că singura plăcere pe care o obțin consumatorii este în ciclul de căutare a dopaminei și în ameliorarea senzației de sevraj, așa cum s-a explicat deja. Plăcerea este o iluzie - imaginați-vă micul monstru porno ca o mâncărime aproape imperceptibilă de care rămânem inconștienți în cea mai mare parte a timpului.

Dacă aveți o mâncărime permanentă, tendința naturală este de a o scărpina. Pe măsură ce circuitele de recompensă devin din ce în ce mai imune la dopamină și la opioide, tendința naturală este de a se mărgini, de a escalada, de a se îmbuiba, de a căuta noutăți, de a căuta șocuri etc. Există patru factori principali care îi împiedică pe utilizatori să vizioneze în lanț.

Timpul. Cei mai mulți nu își pot permite să o facă.

Sănătate. Pentru a ne ușura senzația de mâncărime, trebuie să consumăm toate materialele gratuite disponibile și chiar mai mult. Capacitatea de a face față acestui tip de îmbuibare variază în funcție de fiecare individ, în momente și situații diferite din viața lor. Acest lucru acționează ca o constrângere automată.

Disciplină. Disciplina este impusă de societate, de locul de muncă al utilizatorului, de prieteni și rude, sau poate chiar de către utilizatorul însuși, ca urmare a luptei naturale care are loc în mintea fiecărui utilizator.

Imaginație. Lipsa de imaginație minimizează șocul, noutatea și alte valori ale clipului pe o bază subiectivă.

Este ușor să ne gândim la utilizatorii "non-casuali" ca fiind slabi, incapabili să înțeleagă de ce alții sunt capabili să își limiteze "consumul". Cu toate acestea, utilizatorii extremi ar trebui să țină cont de faptul că majoritatea utilizatorilor ocazionali sunt pur și simplu incapabili de a viziona în lanț, ceea ce necesită o imaginație și o rezistență foarte puternice. Unii dintre acești utilizatori o dată pe săptămână, pe care utilizatorii grei tind să îi

invidieze, sunt fizic incapabili să facă mai mult, sau pentru că locul de muncă, societatea sau propria ură de a deveni dependenți nu le permit acest lucru.

Ar putea fi avantajos să se ofere câteva definiții.

Neutilizatorul

Cineva care nu a căzut niciodată pradă capcanei, dar care nu ar trebui să se complice. Ei sunt non-utilizatori doar prin noroc sau prin harul bunătății. Toți utilizatorii au fost convinși că nu vor deveni niciodată dependenți, iar unii non-utilizatori continuă să încerce o sesiune ocazională.

Utilizatorul ocazional

Dintre care există două clasificări de bază:

1. Utilizatorul care a căzut în capcană, dar nu-și dă seama de asta - nu invidiați astfel de utilizatori. Aceștia nu fac decât să guste nectarul de la gura ulciorului și, după toate probabilitățile, vor deveni în curând mari consumatori. Nu uitați, așa cum toți alcoolicii au început ca băutori ocazionali, tot așa și toți consumatorii încep ocazional.

2. Utilizatorul care a fost anterior un consumator intensiv, și astfel crede că nu se poate opri. Acești utilizatori sunt cei mai triști dintre toți și se încadrează în diverse categorii, fiecare dintre ele necesitând un comentariu separat.

Utilizatorul de o dată pe zi

Dacă se bucură de dreptul lor la orgasm, de ce folosesc porno pe internet doar o dată pe zi? Dacă o pot lua sau o pot lăsa, de ce să se deranjeze deloc? Amintiți-vă, "obiceiul" este - în realitate - să vă dați cu capul de perete pentru a vă relaxa la oprire. Utilizatorul o dată pe zi își ușurează durerile de sevraj pentru mai puțin de o oră în fiecare zi. Deși nu este conștient, restul zilei și-l petrece dându-se cu capul de acest perete, făcând acest lucru pentru cea mai mare parte a vieții. Consumă o dată pe zi pentru că nu pot risca să fie prinși sau să se joace cu sănătatea lor neurologică. Este ușor să convingi un consumator intensiv că nu se bucură, dar semnificativ mai greu să convingi un consumator ocazional. Oricine a trecut printr-o încercare de a reduce consumul știe că este cea mai rea tortură dintre toate și aproape garantat că te va menține dependent pentru tot restul vieții.

Utilizatorul respins

Își cer dreptul de a avea orgasm în fiecare zi, dar partenerul lor sexual nu este întotdeauna fericit să îndeplinească cererea. Inițial, folosesc pornografia pe internet pentru a umple acest gol, dar după ce iau "toboganul de apă" excitant, sunt prinși într-un ciclu de noutate, șoc, imagini supranormale etc. De fapt, ei sunt fericiți cu respingerea partenerului lor, deoarece le oferă un fel de scuză. Dacă pornografia pe internet îți oferă atât de mult, de ce să te mai obosești să ai un partener? Eliberați-i în schimb. Nici măcar nu se bucură de sesiuni când trebuie să-și "poarte" partenerul în minte. La un moment dat, ei caută partenerul din viața reală pentru a le oferi o scuză pentru a se aventura în văile întunecate ale internetului.

Utilizatorul de dietă pornografică

Cunoscut și ca: "*Pot să mă opresc oricând vreau. Am făcut-o de mii de ori!*".

Dacă ei cred că dieta îi ajută să aibă chef de agățat partenere, de ce mai țin dieta de "o dată la patru zile? De asemenea, dacă"masturbarea ocazionala" este bună pentru a elibera tensiunea, de ce să nu se facă în fiecare zi? S-a dovedit că masturbarea nu este necesară pentru a menține organele genitale sănătoase, iar pornografia pe internet nu este necesară deloc. Chiar dacă ar fi așa, niciun "guru" de pick-up-artist care a citit despre daunele neurologice nu va recomanda vreodată vizionarea de porno cu super-stimuli. Adevărul este că utilizatorul de dietă porno este încă dependent. Deși au scăpat de dependența fizică, au rămas cu problema principală a spălării creierului. Ei speră de fiecare dată că se vor opri definitiv, dar în curând cad din nou în aceeași capcană.

Cei mai mulți consumatori îi invidiază de fapt pe acești utilizatori care incep si se opresc des și se gândesc la cât de "norocoși" sunt cei care țin dietă pentru că reușesc să își controleze consumul. Cu toate acestea, ei trec cu vederea faptul că persoana care ține dietă nu își controlează consumul - atunci când consumă, își doresc să nu o facă. Aceștia trec prin complicația de a se opri, apoi încep să se simtă privați și cad din nou în capcană, dorindu-și să nu o fi făcut. Au parte de ceea ce este mai rău din ambele lumi. Dacă vă gândiți bine, acest lucru este valabil în viața utilizatorilor atunci când li se permite să aibă o sesiune - să o ia ca pe un drept sau să-și dorească să nu o facă. Doar atunci când este privat, pornografia devine prețioasă. Sindromul "fructului interzis" este una dintre dilemele îngrozitoare pentru utilizatori. Ei nu pot câștiga niciodată pentru că se tânguiesc după un mit, o iluzie. Există doar o singură cale prin care pot câștiga, oprindu-se din jale prin oprirea porno!

Utilizatorul "Mă uit doar la porno static/ de casă/ de tip"cuviincios ".

Da, toată lumea face acest lucru pentru început, dar nu este uimitor cum valoarea medie de șoc a clipurilor pare să crească rapid și, înainte de a ne da seama, ne simțim privați (toleranță)? Noutatea lipsește cu pornografia statică, așa că incepem sa folosim pornografie cu valoare crescuta de soc, astfel aducand in viata noastra resentimente și vinovăție. Cel mai rău lucru pe care îl puteți face este să folosiți imaginile partenerului (cu aprobare, desigur) pentru masturbare. De ce? Pentru că, în acest proces, îți cablați creierul pentru bufeurile de dopamină induse de căutare, căutare și varietate. Din punct de vedere chimic, DeltaFosB se acumulează pe circuitele asociate cu pornografia, așa că te vei trezi că ai dificultăți atunci când ești cu ei în timp real.

O altă capcană din această categorie este pornografia "amatoare" și "artizanală". Cele mai multe sunt falsuri și știi asta, în plus, nici nu te vei opri la primul care îți sare în ochi, ci vei continua să cauți și să cauți. Nu uitați, nu doar orgasmul este cel pe care îl caută creierul, ci și noutatea vânătorii care dă emoția toboganului de apă. Conținutul porno nu este problema - fie că este vorba de amatori sau profesioniști - ci de fluxurile de dopamină din creier care provoacă acumularea de toleranță și satietate. Pornografia distruge funcționarea normală a creierului, masturbarea derutând răspunsul musculo-cerebral; orgasmul inundă creierul cu opioide și face ca traseul să fie mai ușor de urmat data viitoare.

Utilizatorul "M-am oprit, dar arunc ocazional o privire" .

Într-un fel, utilizatorii care trag cu ochiul sunt cei mai patetici dintre toți. Fie își duc viața crezând că sunt privați, fie, cel mai adesea, tracul ocazional se transformă în două, alunecând în jos pe panta alunecoasă, mai devreme sau mai târziu căzând din nou în situația de mari consumatori. Au căzut din nou în aceeași capcană în care au căzut de la început.

Există alte două categorii de utilizatori ocazionali. Prima este tipul care se masturbează la imagini sau clipuri cu cele mai recente înregistrări sexuale ale celebrităților care apar la știri sau la ceva ce au "adus acasă" de la vizionarea "accidentală" la școală sau la serviciu. Acești oameni sunt de fapt doar ne-utilizatori, dar au impresia că pierd ceva. Ei vor să fie parte din acțiune, majoritatea dintre noi începând astfel. Data viitoare, observați că, după un timp, celebritatea fanteziei dvs. nu vă mai face plăcere. Cu cât este mai "de neatins" ținta fanteziei tale, cu atât mai frustrantă este retragerea orgasmului.

A doua categorie a captat atenția recent, cel mai bine descrisă prin conturarea unui caz împărtășit online.

O femeie citise povești porno pe internet de mulți ani și nu folosise aceste povesti mai mult sau mai puțin de o dată în fiecare noapte. De altfel, era o doamnă cu o voință foarte puternică. Majoritatea utilizatorilor s-ar întreba de ce a vrut să se oprească în primul rând - subliniind cu plăcere că nu exista niciun risc de PIED, sau PE în cazul ei (neadevărat). Ea nici măcar nu folosea imagini statice, poveștile fiind mult mai blânde decât orice material pe care ei înșiși îl folosesc zilnic.

Aceștia fac greșeala de a presupune că utilizatorii ocazionali sunt mai fericiți și mai stăpâni pe situație. S-ar putea să fie mai stăpâni pe situație, dar cu siguranță nu sunt fericiți. În cazul femeii, aceasta nu era mulțumită nici de partenerul ei, nici de sexul real și era extrem de iritabilă atunci când răspundea la stresul și tensiunile zilnice. Apropiații ei nu reușeau să-și dea seama ce o deranja. Chiar dacă s-a convins să nu se teamă de utilizarea ei prin raționalizare, tot nu se găsea în stare să se bucure de relații reale, care implică invariabil suișuri și coborâșuri. Centrul de recompensă al creierului ei era incapabil să se folosească de destresoarele normale prezente în viață ca urmare a inundației zilnice de dopamină. Reglarea ulterioară a receptorilor cerebrali o făcuse să devină melancolică în majoritatea circumstanțelor. La fel ca majoritatea, ea avea o mare teamă de partea întunecată a pornografiei și de tratamentul femeilor - înainte de prima ei experiență. În cele din urmă, a căzut victimă a spălării creierului data de sociatate și a încercat primul ei site. Spre deosebire de majoritatea celor care capitulează și devin utilizatori în lanț, la vederea clipurilor murdare de violență, ea a rezistat derapajului.

Singurul lucru de care te bucuri vreodată în porno este să pui capăt poftei , fie că este vorba de pofta fizică aproape imperceptibilă, fie de tortura mentală de a nu i se permite să se scarpine "mâncărimea". Pornografia pe internet în sine este o otravă, motiv pentru care suferiți doar iluzia de a vă bucura de ea după perioade de abstinență. În mod similar cu foamea sau setea, cu cât o suferiți mai mult timp, cu atât mai mare este plăcerea atunci când în cele din urmă este ușurată. Făcând greșeala de a crede că pornografia este doar obișnuință, ei gândesc: "*Dacă o pot menține la un anumit nivel sau doar la ocazii speciale, creierul și corpul meu o vor accepta. Apoi, pot continua să consum la acel nivel sau pot să îl reduc și mai mult dacă doresc.*".

Înțelegeți clar în mintea voastră, "obiceiul" nu există. Pornografia este dependența de droguri, tendința naturală fiind aceea de a ușura durerile de sevraj, nu de a le suporta. Pentru a o menține la nivelul la care vă aflați în prezent, ar fi necesar să exercitați cantități enorme de disciplină și voință pentru tot restul vieții. Pe măsură ce centrul de recompensă al creierului dumneavoastră devine tolerant la dopamină și opioide, acesta vrea din ce în ce mai mult, nu din ce în ce mai puțin. Pe măsură ce pornografia începe să-ți distrugă treptat sistemul nervos, curajul, încrederea și controlul impulsurilor, devii din ce în ce mai incapabil să reziști la reducerea intervalului

dintre fiecare sesiune. Acesta este motivul pentru care, în primele zileale dependentei putem sa consumam foarte putin. Dacă primim un semn că ceva nu este în regulă din punct de vedere mental sau fizic, pur și simplu ne oprim. Nu o invidiați pe această femeie - atunci când vă uitați doar o dată la douăzeci și patru de ore, pare să fie cel mai prețios lucru de pe pământ, transformând pornografia într-un "fruct interzis". Timp de mulți ani, această biată femeie a fost în centrul unui război intre doua parti.

Deși era incapabilă să se oprească din consum, îi era frică să escaladeze la clipuri de streaming. Timp de douăzeci și trei de ore și zece minute din fiecare dintre aceste zile, ea a trebuit să lupte cu tentația și cu lipsa de sentimente față de iubitul ei. A fost nevoie de o voință extraordinară pentru a face ceea ce a făcut, ceea ce a redus-o în cele din urmă la lacrimi. Astfel de cazuri sunt rare, dar priviți-o logic: fie există un mecanism de suport sau o plăcere autentică în porno, fie nu există. Dacă există, cine vrea să aștepte o oră, o zi sau chiar o săptămână? De ce ar trebui să fiți privați de cârja sau plăcerea între timp? Dacă nu există o cârjă sau o plăcere autentică, de ce să te deranjezi să faci o vizită la haremul tău online?

Iată un alt caz al unui bărbat care apare o dată la patru zile, descriindu-și viața în felul următor:

> "* Am patruzeci de ani, am suferit PIED (disfuncție erectilă indusă de pornografie) cu femei reale și chiar și atunci când folosesc porno, care este cea mai mare parte a timpului. A trecut ceva timp de când am avut o erecție completă. Înainte de a merge la dieta porno o dată la patru, obișnuiam să dorm liniștit toată noaptea după sesiunea mea. Acum mă trezesc la fiecare oră din noapte și este tot ce mă pot gândi. Chiar și atunci când dorm, visez la clipurile mele preferate. În zilele de după sesiunea mea programată mă simt destul de abătut, dieta luându-mi toată energia. SO-ul meu m-ar lăsa singură pentru că sunt foarte irascibilă și dacă nu poate pleca, nu mă vrea în casă. Ies la alergat afară, dar mintea mea este obsedată de asta.*.
>
> "*În ziua programată încep să fac planuri mai devreme în timpul nopții, devenind foarte iritată dacă se întâmplă ceva împotriva planurilor mele. Mă retrag din conversații și cedez (doar pentru a regreta mai târziu) la serviciu și acasă. Nu sunt un tip certăreț, dar nu vreau ca subiectul sau conversația să mă rețină. Îmi amintesc de ocazii în care mă luam la bătaie prostește cu SO-ul meu. Aștept ora zece și când sosește îmi tremură mâinile incontrolabil. Nu încep imediat fapta - pentru că sunt videoclipuri noi care au fost adăugate - și "fac cumpărături". Mintea mea îmi spune că, din moment ce m-am înfometat timp de patru zile, merit un clip "special" care trebuie să merite timpul petrecut căutând. În cele din urmă mă mulțumesc cu unul sau două, dar vreau să dureze pentru a putea 'supraviețui' în următoarele patru zile, așa că îmi iau mai mult timp pentru a termina fapta.*"

Pe lângă celelalte probleme pe care le are, bietul om habar nu are că se tratează cu otravă. Mai întâi, suferă de "sindromul fructului interzis" și apoi își forțează creierul să elimine dopamina. Comparativ, receptorii săi de dopamină nu sunt la fel de reduși, dar el unge toboganele de apă pornografică, căutând, căutând edging, noutate, varietate, șoc și anxietate pentru a supraviețui în următoarele patru zile. Probabil că vă imaginați acest om ca pe un imbecil patetic, dar nu este așa. Ca fost atlet și sergent de marină, el nu a vrut să devină dependent. Cu toate acestea, la întoarcerea din război, el s-a antrenat ca tehnician IT într-un program de dezintoxicare pentru veterani.

Când a intrat în câmpul muncii în sectorul civil, era un profesionist IT bine plătit într-o bancă și i s-a dat un laptop pe care să îl ia acasă. A fost anul în care celebrii mondeni și-au "scurs" videoclipurile porno online și s-a vorbit mult despre asta. A devenit apoi dependent, petrecându-și restul vieții plătind până la refuz și ruinându-se fizic și psihic. Dacă ar fi fost un animal, societatea l-ar fi scăpat de mult timp de suferință, însă noi încă permitem ca tineri adolescenți sănătoși din punct de vedere mental și fizic să devină dependenți. Poate credeți că acest caz și notele sunt exagerate, dar acest caz - deși extrem - este departe de a fi unic. Există zeci de mii de povești similare. Puteți fi siguri că niciunul dintre prietenii și cunoscuții săi nu l-a invidiat pentru că este un om care se întâmplă o dată la patru? Dacă credeți că acest lucru nu vi s-ar putea întâmpla și dumneavoastră, **nu vă mai amăgiți.**

**SE ÎNTÂMPLĂ DEJA.

Ca și alți dependenți, utilizatorii de pornografie sunt mincinoși notorii, chiar și față de ei înșiși. Ei trebuie să fie. Cei mai mulți utilizatori ocazionali se complac de mult mai multe ori și cu mult mai multe ocazii decât vor recunoaște. Multe conversații cu așa-numiții utilizatori "de două ori pe săptămână" vor recunoaște că au făcut-o de mai mult de trei sau patru ori în acea săptămână. Citiți poveștile reddit, NoFap și rebooting-forum de la utilizatorii ocazionali și veți descoperi că fie numără zilele, fie așteaptă să eșueze. Nu trebuie să invidiați utilizatorii ocazionali și nici nu trebuie să folosiți, viața este infinit mai dulce fără ea. Luați următorul jurnal:

"*A început cu o simplă provocare de a nu-mi atinge junk-ul timp de o zi și de a fi incapabil. Nu mă mai gândesc la masturbare, nu-mi trece prin minte. Este posibil, vă promit. Bogățiile care îi așteaptă pe cei care sunt capabili - sunt incredibile.*"

Adolescenții sunt în general mai greu de vindecat, nu pentru că le este mai greu să se oprească, ci pentru că nu cred că sunt dependenți sau se află în stadiile inițiale ale capcanei, suferind în general de iluzia că se vor fi oprit automat înainte de cea de-a doua etapă.

Părinții copiilor care detestă pornografia pe internet nu ar trebui să aibă un fals sentiment de siguranță. Toți copiii detestă părțile întunecate ale pornografiei înainte de a deveni dependenți. La un moment dat, și tu ai făcut-o. Nu vă lăsați păcăliți nici de campaniile de alarmă, capcana este aceeași ca întotdeauna. Copiii știu că pornografia pe internet este un stimulent supranormal, dar ei știu, de asemenea, că o "vizită" sau o "privire" nu va fi suficientă. La un moment dat, ei pot fi influențați de un partener, de un coleg de clasă sau de serviciu.

Vă rugăm să nu deveniți mulțumiți în această privință. Eșecul societății de a împiedica adolescenții să devină dependenți de pornografia pe internet și de alte droguri este poate cea mai îngrijorătoare fațetă a acestei dependențe. Creierele adolescenților sunt semnificativ mai plastice și este necesar să le educăm și să le protejăm. Dacă nu sunteți sigur de unde să începeți, printre resursele bune se numără cartea YourBrainOnPorn.com pentru a vă educa în domeniul neuroștiinței. Chiar dacă bănuiți că adolescentul dvs. ar putea fi deja dependent, cartea oferă o înțelegere fundamentală pentru a ajuta pe cineva să scape. În rest, recomandați această carte!

Capitolul 15

Utilizatorul YouTube / Twitch / Instagram

Acest utilizator ar trebui să fie grupat cu utilizatorii ocazionali, dar efectele sunt atât de insidioase încât merită un capitol separat. Acesta duce la distrugerea autocontrolului, aproape că a provocat o scindare pentru un utilizator al forumului NoFap:

> *"Eram după trei săptămâni într-una din încercările mele eșuate de a mă opri, încercarea fusese declanșată de îngrijorarea soției mele cu privire la erecțiile mele nesigure și lipsa de interes. Îi spusesem că nu era ea, ci doar presiunea muncii. Ea a spus:"Știu că te-ai descurcat cu presiunea de la serviciu înainte, dar cum te-ai simți dacă ai fi în locul meu și ar trebui să privești cum cineva pe care îl iubești se distruge sistematic?". A fost un argument care mi s-a părut irezistibil, de unde și încercarea de a mă opri. Ea știe că nu o înșel, dar asta este într-un fel mai rău decât atât. Încercarea s-a încheiat după trei săptămâni, culminând cu o ceartă aprinsă un vechi prieten. Abia după ani de zile mi-am dat seama că mintea mea vicleană a declanșat în mod deliberat cearta, m-am simțit pe bună dreptate exasperat la momentul respectiv, dar nu cred că a fost o coincidență, deoarece nu mă certasem niciodată cu acest prieten anume înainte și nici de atunci nu m-am mai certat. În mod clar era micul monstru la lucru.*
>
> *"Oricum, am avut scuza mea. Aveam nevoie disperată de o eliberare și nu conta cum. Soția mea nu avea chef, așa că aveam sentimente de"îndreptățire", așa că m-am convins că ar fi în regulă dacă m-aș "restricționa" evitând site-urile porno și rămânând de partea sigura a "liniei roșii", vizionând doar videoclipuri de pe YouTube. Dar soția mea a sfârșit pe măsură ce noaptea s-a desfășurat sa vrea să facă dragoste, cu toate acestea, eram obosit și fără "cai putere", așa că am inventat o durere de cap. Nu puteam suporta să mă gândesc la dezamăgirea pe care acest lucru i-ar fi provocat-o soției mele. Apoi m-am întors treptat la vechile obiceiuri, YouTube devenind noua mea destinație de harem. Îmi amintesc că am fost destul de mulțumit la momentul respectiv, gândindu-mă că cel puțin îmi reduceam consumul. În cele din urmă, ea m-a acuzat că am continuat să o ignor în pat. Nu-mi dădusem seama, dar mi-a descris momentele în care provocasem o ceartă și plecasem în trombă din casă. Alteori, îmi lua două ore să cumpăr un obiect minor și mă prefăceam că am entorse. Găsisem scuze slabe pentru a mă eschiva de la a o curta, așa că atunci când am un harem online de încredere este și mai greu. ".*

Cel mai rău lucru despre utilizatorul de YouTube este că susține falsitatea din mintea lor că sunt deprivați de PMO. Simultan, provoacă pierderi majore de respect de sine; o persoană altfel onestă se poate forța să își înșele persoana iubită. Probabil că ți s-a întâmplat sau încă ți se întâmplă sub o formă sau alta. Probabil si tu ai patit o situatie similara.

Problemele cu care se confruntă site-uri precum Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (și majoritatea rețelelor de socializare) sunt cauzate în primul rând de suplimentare. Conduși de nevoia de dopamină în căutare de noutate, aceștia se păcălesc pe ei înșiși să creadă că se află pe un site sigur. Amintiți-vă - fiorul este în vanatoare, nu în ucidere, iar micului monstru nu-i pasă de unde provine doza sa. Pentru utilizator, conținutul "soft" primit în diversele sale feed-uri online îi oferă o ușurare trecătoare a senzației de sevraj, menținându-l dependent și așteptând următoarea sesiune.

Modelul din imagine/video este într-adevăr frumos și, dacă l-ai avea alături de tine în acest moment, cu siguranță ți-ar putea oferi plăcere, dar acea imagine nu poate… Pur și simplu nu este reală. Creierul tău este păcălit ca

un taur care se lovește de o pelerină roșie, iar după aceea nu înțelege de ce a făcut-o. S-ar putea crede că atunci ai putea doar să te uiți la acele imagini, fără să te masturbezi. Dar nu uita că creierul tău este dependent de noutatea fără limite, iar micului monstruleț nu-i pasă de unde îi vine doza. Este aceeași capcană.

S-ar putea să fi urmărit serialul TV *Columbo*. Tema fiecărui episod este similară. Răufăcătorul, de obicei un om de afaceri bogat și respectat, a comis ceea ce este convins că este crima perfectă, iar încrederea sa în faptul că crima sa va rămâne nedetectată primește un impuls atunci când descoperă că detectivul Columbo, destul de șubred și cu un aspect neimpresionant, se ocupă de caz.

Columbo are această practică frustrantă de a închide ușa după ce își termină interogatoriul, după ce l-a asigurat pe suspect că este în siguranță. Dar chiar înainte ca privirea satisfăcută să dispară de pe fața criminalului, Columbo reapare, spunând: "*Doar un mic aspect, domnule, pe care sunt sigur că îl puteți explica…*". Suspectul se bâlbâie, iar din acel moment știe că Columbo îl va epuiza treptat. Oricât de odioasă ar fi fost crima, din acel moment simpatiile erau cu criminalul.

Aceste crize sunt asemănătoare, tensiunea de a nu i se permite să treacă linia roșie pentru a obține doza de pornografie pe care o "merita pe bună dreptate", apoi de a se întreba unde a fost plăcerea după ce a terminat fapta. Frica de a trece linia, de a pierde controlul și de a reveni la pat, doar pentru a fi urmărit de teama că partenerul tău a vrut sex. Videoclipurile "sigure" de pe YouTube nu vă vor mai satisface din cauza desensibilizării, a lipsei de noutate și a certitudinii că, mai devreme sau mai târziu, veți vizita haremul dvs. online preferat. Umilința și rușinea finală fiind atunci când această certitudine devine un fapt, urmată de revenirea imediată la vizionarea în lanț.

OH, bucuriile de a fi un PMOer!

Capitolul 16

Un obicei social?

Sănătatea minții și a corpului sunt principalele motive pentru care *ar trebui* să ne oprim - dar întotdeauna au fost. De fapt, nu avem nevoie de cercetări științifice și cunoștințe în domeniul neuroștiinței pentru a ne spune că pornografia creează dependență și ne poate distruge viețile. Aceste corpuri ale noastre sunt cele mai sofisticate obiecte de pe planetă și orice utilizator știe de la prima sesiune că stimulii pot merge în exces și se pot transforma în otravă.

Singurul motiv pentru care ne implicăm vreodată în pornografie este suprapunerea peste programarea noastră evolutivă. Pornografia pe internet este extrem de disponibilă, gratuită și difuzată douăzeci și patru de ore pe zi. Pornografia a fost considerată cândva inofensivă, dar asta se întâmpla când imaginile erau statice, iar videoclipurile implicau un drum la magazinul local pentru o casetă VHS. Astăzi, se consideră în general - chiar și de către utilizatorii înșiși - că pornografia este un stimulent supranormal și că formează dependență. Pe vremuri, bărbatul puternic nu recunoștea că se masturbează, nesimțit fiind un termen depreciativ. În fiecare pub, club sau bar, majoritatea bărbaților ar fi dorit cu mândrie să ia o femeie acasă și să facă sex adevărat. Astăzi, poziția este complet inversată pentru dependentul de pornografie pe internet. Bărbatul de astăzi își dă seama că începe să simtă că nu are nevoie de o femeie. Reunindu-se online, el discută experiențe, elaborează strategii și explorează opțiuni. Bărbatul puternic de astăzi nu vrea să depindă de droguri. Prin intermediul revoluției sociale, toți utilizatorii se gândesc serios la oprirea pornografiei pe internet și a masturbării. Utilizatorii de astăzi consideră că pornografia este o activitate inutilă și dăunătoare.

Cea mai semnificativă tendință observată pe forumuri este accentul din ce în ce mai mare pus pe aspectele antisociale ale porno, zilele în care un bărbat se lăuda că are sex și orgasme în fiecare zi sunt încet înlocuite cu realizarea sclaviei față de monstrul porno.

Singurul motiv pentru care oamenii continuă după ce au fost educați este pentru că nu au reușit să se oprească sau sunt prea speriați să încerce. Există un spectru larg de interes pentru acest subiect, unii abținându-se de la pornografie, masturbare și orgasm - cu sau fără partener. Practicile care separă părțile tantrice și cele de propagare a sexului, cum ar fi retenția de spermă și Karezza, sunt discutate și adoptate în masă. Multe dintre eșecurile menționate mai sus sunt, în realitate, căderi în față, aducând astfel un oarecare beneficiu persoanelor care le practică. Odată ce începeți traseul no-PMO, veți găsi cea mai bună potrivire care se aplică vieții dumneavoastră; este încurajat să vă concepeți propriul plan privind orgasmele după ce înțelegeți și practicați separarea sexuală. Oricare ar fi traseul tău, vei vedea valoarea limitării numărului de ori când îți inundă creierul cu substanțe chimice prin orgasm și nu vei mai vedea niciodată pornografia, sexul și orgasmul ca pe o plăcere sau o cârjă pentru sinele tău emoțional.

Diferite comunități online populare fondate de non-utilizatori sunt dedicate renunțării nu numai la pornografie, ci și la masturbare. Aceste site-uri sunt în cele din urmă benefice pentru cei care evadează, dar majoritatea notelor le indică să încerce voința. Consecința obsesiei cu dungi de abstinență și alte măsuri este autocompătimirea și lipsa de euforie. O mare parte din spălarea creierului rămâne vie și sănătoasă. În cele din urmă, cineva cedează și are loc un efect de domino, alți consumatori aflând că nu sunt singurii. Cu toate acestea, eforturile lor nu sunt în zadar, ei cad înainte, deși cu multă autotorturare, pe măsură ce își închid browserele, dar nu și dorința și nevoia. EasyPeasy funcționează în sens invers, închizând mai întâi nevoia și dorința, înainte de a închide browserul. În fiecare zi, tot mai mulți utilizatori părăsesc corabia care se scufundă, iar cei rămași pe ea devin îngroziți că vor fi ultimii.

NU TE LASA PACALIT DE PMO!

Capitolul 17

Timing

În afară de faptul evident că nu vă face bine și că acum este momentul potrivit pentru a vă opri, momentul este important. Societatea tratează pornografia pe internet ca pe un obicei ușor dezagreabil care nu dăunează sănătății. Acest lucru nu este adevărat. Este o dependență de droguri, o boală și un distrugător de relații în societate. Cel mai rău lucru care se întâmplă în viața celor mai mulți utilizatori este să devină dependenți de această dependență îngrozitoare. Dacă rămân dependenți, se întâmplă lucruri îngrozitoare. Timpul este, prin urmare, important pentru a vă da dreptul la un tratament adecvat.

În primul rând, identificați momentele sau ocaziile în care pornografia pare să fie importantă pentru dumneavoastră. Dacă sunteți un om de afaceri care îl folosește pentru iluzia eliberării de stres - alegeți o perioadă relativ liniștită sau o vacanță. Dacă folosiți pornografia în principal în perioadele plictisitoare sau de relaxare, se aplică opusul. Indiferent, luați în serios încercarea și faceți din ea cel mai important lucru din viața dumneavoastră.

Priviți în perspectivă pentru o perioadă de trei săptămâni și încercați să anticipați orice eveniment care ar putea duce la eșec. Ocazii precum deplasările la conferințe, faptul că partenerul dvs. este plecat din oraș etc. nu trebuie să vă descurajeze, cu condiția să le anticipați din timp și să nu simțiți că veți fi privați. Nu încercați să reduceți între timp, deoarece acest lucru nu va face decât să vă creeze iluzia că a fi privat este plăcut. De fapt, vă ajută să vă forțați să vizionați și să aveți cât mai multe sesiuni porno. În timp ce aveți ultima sesiune și ultima dată, fiți atenți la dezamăgirea datorată saționzității, la așteptările neîmplinite, la orice durere corporală, la efectele de retragere, la pișcături și la melancolie. Gândiți-vă la cât de minunat va fi când vă veți permite să nu mai faceți asta.

CU ORICE AȚI FACE, NU CĂDEȚI ÎN CAPCANA DE A SPUNE DOAR "NU ACUM, MAI TÂRZIU" ȘI DE A O SCOATE DIN MINTE. ÎNTOCMEȘTE-ȚI ACUM UN PROGRAM ȘI AȘTEAPTĂ CU NERĂBDARE. . Remember, *you aren't giving anything up.* On the contrary, you're about to receive marvellous positive gains.

Ani de zile, profesia medicală a considerat porno ca fiind inofensivă, fără să știe care este diferența dintre porno static de odinioară și cea mai recentă experiență de streaming în realitate virtuală. Problema este că, deși fiecare utilizator consumă pornografie pe internet pur și simplu pentru a ameliora pofta de dopamină provocată de aceasta, nu dependența de substanța chimică este cea care îl prinde pe utilizator, ci auto-spălarea creierului rezultată din dependență. O persoană inteligentă se va lăsa păcălită de un truc de încredere, dar numai un prost ar continua să se lase păcălit după ce își dă seama de truc. Din fericire, majoritatea utilizatorilor nu sunt proști, ci doar cred că sunt. Fiecare utilizator în parte are propria spălare a creierului. De aceea, se pare că există o gamă atât de diversă de tipuri de dependenți, ceea ce nu face decât să agraveze și mai mult misterele.

Deși beneficiul cărții originale a fost renunțarea la nicotină (unul dintre cele mai rapide și mai dependente droguri cunoscute de om), a fost plăcut surprinzător să realizez că filozofia propusă în cartea originală este încă solidă atunci când este adaptată. Cunoștințele acumulate și provocarea pe care Carr și cu mine o asumăm este cum să comunicăm aceste cunoștințe fiecărui utilizator în parte. Faptul că știu că fiecare utilizator nu numai că poate găsi ușor să se oprească, dar poate chiar să se bucure de acest proces, este nu numai inutil, ci și extrem de frustrant, dacă utilizatorul nu poate fi făcut să realizeze acest lucru. În cartea sa originală, Allen Carr își explică sfatul său controversat:

> "Mulți oameni mi-au spus: *'Spui: "Continuă să fumezi până termini cartea." Acest lucru tinde să îl facă pe fumător să întârzie mult timp să citească cartea sau pur și simplu să nu o termine. Punct. Prin urmare, ar trebui să schimbați instrucțiunile. "* Sună logic, dar știu că dacă instrucțiunile ar fi

> fost: *"Opriți-vă imediat "*, unii fumători nici măcar nu ar începe să citească cartea. Un fumător m-a consultat în primele zile. El a spus: *'Chiar mă deranjează că trebuie să vă cer ajutorul, știu că am o voință puternică. În orice alt domeniu al vieții mele dețin controlul. De ce toți ceilalți fumători se lasă de fumat folosindu-și propria voință, dar eu trebuie să vin la dumneavoastră? "* El a continuat: *"Cred că aș putea s-o fac singur, dacă aș putea fuma în timp ce o fac. ""**

Credința socială dictează că renunțarea la fumat este incredibil de dificilă, deci de ce are nevoie un fumător când ceva este dificil? De micul nostru prieten, de cârja noastră. Scăparea de fumat pare a fi o dublă lovitură: nu numai că există o sarcină dificilă de îndeplinit - ceea ce este destul de greu - dar cârja pe care ne bazăm în mod normal pentru astfel de ocazii nu este disponibilă. Poate că adevărata frumusețe a acestei metode este că nu trebuie să "renunți" în timp ce treci prin acest proces. În schimb, scăpăm inițial de toate temerile și îndoielile, astfel încât, la terminarea ultimei sesiuni, vă bucurați deja de libertate.

Prin urmare, acest manual va păstra aceleași sfaturi intacte. Indiferent cât de mult se spune că va fi ușor și plăcut, va exista o mare majoritate care nu va putea accepta acest lucru din cauza spălării personale a creierului cu privire la cât de dificil este să renunți la fumat.

Sincronizarea este singurul capitol care mă face să pun serios la îndoială sfatul inițial al lui Allen. Mai presus de toate, dacă printre factorii declanșatori se numără stresul de la birou, atunci alegerea unei vacanțe pentru a face o încercare, și invers. Aceasta nu este cea mai ușoară cale, alegând în schimb ceea ce considerați a fi cel mai *dificil* moment. Fie că este vorba de stres, obligații sociale, concentrare sau plictiseală, odată ce ai dovedit că faci față și te bucuri de viață în cele mai rele situații, orice altă situație este plăcută. Dar dacă acesta ar fi sfatul, ai face măcar o încercare?

Iată o analogie. Eu și sora mea intenționăm să înotăm împreună. Ajungem la piscină în același timp, dar rareori ajungem să înotăm împreună. Motivul este că ea își scufundă un deget de la picior și jumătate de oră mai târziu înoată efectiv. Asta e o tortură lentă. Știu dinainte că, la un moment dat, indiferent cât de rece este apa, va trebui să o înfrunt la un moment dat. Așa că am învățat să o fac în modul cel mai simplu: să mă scufund direct în apă. Acum, imaginați-vă dacă aș fi în poziția de a insista că, dacă nu se scufundă direct în apă, nu știe să înoate. Dacă ar fi așa, nu ar mai înota deloc. Vedeți care este problema?

Din feedback-ul primit, mulți utilizatori au folosit sfatul inițial de sincronizare pentru a întârzia ceea ce ei cred că va fi "ziua cea rea". Următoarele mele gânduri au fost de a folosi o tehnică similară cu cea din capitolul "avantajele pornografiei", ceva de genul - *"Sincronizarea este foarte importantă și în capitolul următor veți fi sfătuiți cu privire la cel mai bun moment pentru a face încercarea."* și pe pagina următoare există doar un masiv *"ACUM!"* Acesta este, de fapt, cel mai bun sfat, dar l-ați urma? Poate că cel mai subtil aspect al capcanei este acela că, atunci când avem un stres autentic în viața noastră, nu este momentul potrivit pentru a ne opri, dar în momentele fără stres, nu avem nicio dorință de a pune capăt torturii. Puneți-vă următoarele întrebări:

1. Atunci când ai intrat pentru prima dată în lumea porno, ai decis cu adevărat că vei continua să depinzi de ea pentru tot restul vieții tale fără să te poți opri vreodată? ***Bineînțeles că nu!
2. Ai de gând să continui tot restul vieții tale fără să te poți opri vreodată? ***Bineînțeles că nu!***

Deci, când te vei opri? Mâine? Anul viitor? Nu asta te-ai întrebat de când ți-ai dat seama că ești dependent? Speri că într-o dimineață te vei trezi și nu vei mai vrea să te uiți? Nu te mai amăgi singur, cu orice dependență devii progresiv mai dependent, nu mai puțin. Ai de gând să aștepți până când vei începe să simți că e mai greu să te ridici din pat decât să te masturbezi? Ar fi cam inutil.

Adevărata capcană este credința că acum nu este momentul potrivit - mâine va fi întotdeauna mai ușor. Credem că trăim vieți stresante, dar în realitate nu este așa. Cea mai mare parte a stresului veritabil a fost eliminat din viața noastră. Atunci când pleci de acasă nu trăiești cu teama de a fi atacat de animale sălbatice, majoritatea nu se întreabă de unde va veni următoarea masă sau dacă vor avea un acoperiș deasupra capului la noapte. Gândiți-vă la viața unui animal sălbatic, de fiecare dată când un iepure iese din vizuina sa, se confruntă cu Vietnamul pentru întreaga sa viață. Dar iepurele se descurcă, are adrenalină și alți hormoni, la fel ca și noi. Adevărul este că perioadele cele mai stresante pentru viața oricărei creaturi sunt copilăria timpurie și adolescența. Dar trei miliarde de ani de selecție naturală ne-au echipat pentru a face față stresului, iar mulți dintre cei care cresc cu o copilărie grea duc o viață normală.

Este un clișeu să spui: *"Dacă nu ai sănătate, nu ai nimic"*, dar este absolut adevărat. Atunci când te simți puternic din punct de vedere fizic și mental, te poți bucura de momentele bune și poți face față celor rele. Mulți confundă responsabilitatea cu stresul; responsabilitatea devine stresantă doar atunci când nu ne simțim suficient de puternici pentru a o gestiona. Ceea ce îi distruge pe cei mai mulți nu este stresul, locurile de muncă sau bătrânețea, ci cârjele iluzorii și mincinoase la care apelează.

Priviți lucrurile astfel - ați decis deja că nu veți rămâne în capcană pentru tot restul vieții. Prin urmare, la un moment dat - indiferent dacă ți se pare ușor sau dificil - va trebui să treci prin procesul de eliberare. Pornografia nu este un obicei sau o plăcere, ci o dependență de droguri și o boală. Am stabilit că, departe de a fi mai ușor mâine, va fi din ce în ce mai rău. Momentul de a scăpa de el este **acum** - sau cât mai aproape de acum, cât de mult poți reuși. Gândește-te cât de repede trece fiecare săptămână din viața noastră. De atât este nevoie. Gândește-te cât de frumos va fi să te bucuri de restul vieții tale fără umbre din ce în ce mai mari atârnând deasupra ta. Cu condiția să urmați toate instrucțiunile, nici măcar nu va trebui să așteptați cinci zile sau trei săptămâni. Nu numai că îți va fi ușor să te lași de fumat, dar îți va face plăcere**!

Capitolul 18

Voi rata distracția?

Nu! Odată ce micul monstru porno este mort, după ce corpul tău nu mai tânjește după dopamină, iar toboganele de apă porno din creierul tău încep să se estompeze rapid din cauza lipsei de "ungere", orice spălare a creierului rămasă va dispărea. Nu numai că vă veți găsi atât fizic cât și mental mai bine echipat pentru a face față stresului și tensiunilor vieții, dar vă veți bucura din plin de momentele bune.

Există un singur pericol, și anume influența celor care încă folosesc sexul ca pe o cârjă și o plăcere. *" Gazonul celuilalt este întotdeauna mai verde "* este un loc comun în multe aspecte ale vieții noastre și este ușor de înțeles. De ce în cazul pornografiei - cu dezavantaje atât de enorme în comparație cu"avantajele" iluzorii - fostul utilizator tinde să-i invidieze pe cei care cer sex și pornografie ca cârjă?

Cu toată spălarea creierului din copilărie, este destul de ușor de înțeles că am căzut în capcană. De ce atunci - după ce ne-am dat seama ce joc prostesc este pornografia și am reușit să renunțăm la acest obicei - ne întoarcem direct în aceeași capcană? Este vorba de influența spălării creierului societății, care asociază pornografia cu sexul, prezentat ca fiind normal. Fostul utilizator are o durere! Sentimentul de gol nesiguranță al faptului că sunt singuri (ceea ce nu este o crimă oricum) provoacă sentimente de anxietate și îi determină să se dea pe toboganul cu apă. Aceasta este într-adevăr o anomalie curioasă, mai ales dacă se ia în considerare această observație: nu numai că fiecare non-utilizator din lume este fericit să fie așa, dar fiecare utilizator din lume, chiar și cu mintea lor deformată, dependentă și spălată pe creier care suferă iluzia plăcerii sau relaxării, își dorește să nu fi devenit niciodată dependent în primul rând. Așadar, de ce invidiază foști consumatori pe cei inca dependenți?

1. "Doar o privire". Nu uitați că nu există. Încetați să mai vedeți ocazia izolată și începeți să o priviți din punctul de vedere al utilizatorului de pornografie. S-ar putea să-i invidiați, dar ei nu se aprobă pe ei înșiși și vă invidiază. Dacă ați putea cumva să urmăriți clinic un alt utilizator, deoarece ei pot fi cel mai puternic impuls dintre toate pentru a vă ajuta să ieșiți din ea. Observați cât de repede deschid multe file și ferestre de browser? Trec repede la secțiunile importante, se plictisesc repede de clipuri și parcurg toată gama de genuri care produc noutăți, șoc, anxietate etc. Observați mai ales că actul pare să fie automat. Nu uitați - nu le face plăcere, este vorba de faptul că nu se pot bucura fără PMO. A doua zi dimineață, trezindu-se cu voința slăbită, cu energia pierdută și cu ochii învinețiți, vor trebui să continue să se sufoce la prima apariție a stresului și a tensiunii. Se confruntă cu o viață întreagă de mizerie, sănătate mintală precară și încredere pătată - o viață întreagă în care se vor distruge cu umbre negre în fundul minții lor. Pentru a atinge ce scop? Iluzia că primești ceea ce "meriți" și plăcerea blestemată?

2. Al doilea motiv pentru care unii foști utilizatori au dureri este că utilizatorul de pornografie face ceva - cum ar fi auto-plăcerea - iar non-utilizatorul nu, astfel încât tind să se simtă privați. Înțelegeți clar în mintea voastră, nu non-utilizatorul este cel care este privat, ci bietul dependent care este privat de:

   - Sănătate
   - Energie
   - Încredere
   - Pacea sufletească
   - Curaj
   - Tranchilitate
   - Libertate

- Respectul de sine

Ieșiți din obiceiul de a invidia utilizatorii de pornografie și începeți să îi vedeți ca pe creaturile mizerabile și patetice care sunt cu adevărat. Știu, am fost odată unul dintre cei mai răi. De aceea citești această carte și nu pe cei care nu pot face față și continuă să se amăgească.

Nu ai invidia un dependent de heroină și, ca orice dependență de droguri, nici a ta nu se va îmbunătăți. În fiecare an se va înrăutăți exponențial - dacă astăzi nu te bucuri să fii consumator, mâine te vei bucura și mai puțin. Nu-i invidiați pe ceilalți consumatori, compătimiți-i. Credeți-mă: ***Ei au nevoie de mila ta!***

Capitolul 19

Pot să compartimentalizez?

Acest mit este răspândit în primul rând de utilizatorii care încearcă să se oprească prin metoda voinței, care fac gimnastică mentală și încep o rutină Jekyll-and-Hyde: "*Pornul este pentru alter ego-ul meu, iar romantismul din viața reală este pentru partea mea de relație.*" Nimic nu este mai departe de adevăr - toboganele de apă porno, DeltaFosB și modificările neurologice vor depăși romantismul din viața reală, făcându-l mai puțin de dorit. Domnul Hyde va anula cu siguranță instrucțiunile doctorului Jekyll.

Dacă folosiți porno pe internet, vă antrenați pentru rolul de voyeur, sau care necesită opțiunea de a face clic pe ceva mai excitant la cea mai mică scădere a nivelului de dopamină. Sau, căutarea continuă a *doar* scenei potrivite pentru un efect maxim. În plus, s-ar putea să te masturbezi într-o poziție cocoșată sau să te uiți la smartphone în pat pe timp de noapte, dorindu-ți în cele din urmă aceste indicii mai mult decât stimulii din viața reală. Sexul contravine aproape tuturor aspectelor haremului online, așa că nu are nicio șansă atunci când este comparat. Amintirile create când ești tânăr sunt puternice și de lungă durată, așa că descompunerea acelor diapozitive pornografice și reconectarea sau crearea altora noi durează mai mult. Cu toate acestea, asta nu înseamnă că este mai dificil.

De fiecare dată când te dai pe "toboganul de apă porno", îl ungi, menținând nervii proaspeți și gata să pornească. Când parchezi lângă un fast-food, mirosul de frigărui îți plutește în nări și vânzarea este deja făcută. La fel, toboganele de apă porno din creierul tău sunt pregătite să te tragă în ele și sunt deschise douăzeci și patru de ore pe zi. Fiecare indiciu sau declanșator vă aprinde circuitul de recompensă cu promisiunea de sex - numai că nu este sex. Cu toate acestea, celulele nervoase solidifică aceste asocieri cu excitarea sexuală prin apariția de noi ramuri pentru a consolida conexiunile. Cu cât folosiți mai mult pornografia, cu atât mai puternice devin conexiunile nervoase. Rezultatul final este că, în cele din urmă, s-ar putea să aveți *nevoie* de a fi un voyeur, având nevoie să faceți clic pe materiale mereu în creștere și noi, având nevoie de pornografie pentru a adormi sau având nevoie să căutați finalul perfect pentru a face treaba.

La fel ca în cazul oricărei substanțe sau al oricărui drog comportamental, organismul dezvoltă toleranță și drogul încetează să mai aline complet durerile de sevraj. De îndată ce utilizatorul de pornografie închide o sesiune, își dorește o alta, și repede, foamea permanentă rămânând nesatisfăcută. Înclinația naturală este escaladarea, pentru a obține adrenalina de dopamină. Cu toate acestea, cei mai mulți utilizatori sunt împiedicați să facă acest lucru din unul sau din următoarele două motive sau din ambele.

Bani: Nu-și permit să se aboneze la site-uri porno plătite.

Sănătate: Corpul nu poate suporta prea mult, fie că e vorba de valurile de dopamină sau de orgasme. În plus, orgasmele declanșează de fapt substanțe chimice pentru a reduce fluxul de dopamină. Trebuie să o facă, așa funcționează corpul.

Odată ce micul monstruleț părăsește corpul tău, sentimentul îngrozitor de nesiguranță se termină. Încrederea revine, împreună cu un minunat sentiment de respect de sine, obținând siguranța de a prelua controlul asupra vieții tale și folosindu-l ca o trambulină pentru a aborda alte probleme. Acesta este unul dintre multele avantaje mari ale eliberării de orice dependență.

Mitul compartimentării este unul dintre multele trucuri pe care micul monstruleț le joacă cu mintea ta. Aceste trucuri fac mai greu să te oprești - din cauza imposibilității de a satisface foamea permanentă - determinându-i pe mulți consumatori să apeleze la țigări, la consumul excesiv de alcool sau chiar la droguri mai dure pentru a-și satisface golul.

Vizionarea de filme porno cu partenerul este nesatisfăcătoare, deoarece amândoi evaluați performanța celuilalt în raport cu narațiunea. Îl vrei pe Brad Pitt în dormitorul tău, chiar dacă este pe un poster? Nicio persoană nu

poate egala un harem în care fiecare “experiență” este jucată, scenarizată, regizată de profesioniști și disponibilă imediat, douăzeci și patru de ore pe zi.

Capitolul 20

Evitați stimulentele false

Mulți utilizatori ai metodei voinței încearcă să își sporească motivația prin construirea de stimulente false. Există multe exemple în acest sens, unul tipic fiind acela de a se recompensa cu cadouri după ce nu se uită la filme porno timp de o lună. Aceasta pare a fi o abordare logică și sensibilă, dar este de fapt falsă, deoarece orice utilizator care se respectă ar prefera să continue să se uite la porno în fiecare zi decât să se recompenseze cu un cadou oferit de el însuși. Acest lucru generează îndoieli în mintea utilizatorului, deoarece nu numai că va trebui să se abțină timp de *treizeci de zile*, dar nici nu este sigur că se va *bucura* de zilele fără porno. Singura lor plăcere sau cârjă le-a fost luată! Tot ceea ce face acest lucru este să crească dimensiunea sacrificiului pe care utilizatorul simte că îl face, acum și mai prețios în mintea lui.

Rationamentele utilizaotrului:

- O să mă opresc ca să mă forțeze să am o viață socială și mai mult sex adevărat.
- Mă voi opri pentru ca o energie magică să mă ajute să depășesc concurenții și să obțin partenerul pe care îl urmăresc.
- Mă voi opri astfel încât să mă angajez să nu-mi irosesc energia și entuziasmul cu porno pentru a crește foamea în mine.

Acestea sunt adevărate, pot fi eficiente și s-ar putea să ajungeți să obțineți ceea ce doriți - dar gândiți-vă la asta pentru o secundă. Dacă obțineți ceea ce ați vrut, odată ce noutatea a dispărut, vă veți simți privați; dacă nu ați făcut-o, vă veți simți mizerabil. Oricum ar fi, mai devreme sau mai târziu veți cădea din nou în aceeași capcană.

Legătura renunțării cu un stimulent fals nu face decât să sporească îndoiala, pentru că dacă nu primești stimulentul (și chiar dacă îl primești) vei începe să te gândești la gânduri îndoielnice, cum ar fi: "*Va face renunțarea la PMO viață mai bună? Dacă renunț și nu obțin ceea ce vreau, am folosit corect metoda?*". Gândurile de acest gen sporesc sentimentul de sacrificiu și, prin urmare, creează dureri.

Un alt exemplu tipic este reprezentat de pactele online sau de pe forumuri. Acestea au avantajul de a elimina tentația pentru anumite perioade. Cu toate acestea, ele eșuează în general din următoarele motive:

1. Stimulentul este fals. De ce ați vrea să vă opriți doar pentru că alți oameni fac acest lucru? Tot ceea ce se obține astfel este generarea unei presiuni suplimentare și creșterea sentimentului de sacrificiu. Este în regulă dacă toți utilizatorii doresc cu adevărat să se oprească la un moment dat - dar nu îi puteți forța să se oprească, deși toți își doresc în secret acest lucru. Până când nu sunt pregătiți să facă acest lucru, un pact creează o presiune suplimentară, care nu face decât să le sporească dorința de a se uita. Acest lucru îi transformă în spectatori secreți, sporind și mai mult sentimentul de dependență.
2. Dependența reciprocă folosind metoda voinței generează sentimentul de a trece printr-o perioadă de abstinență, în care așteaptă ca nevoia să dispară. Dacă cedează, există un sentiment de eșec. Atunci când se folosește metoda voinței, cel puțin unul dintre participanți este obligat să renunțe, oferindu-le celorlalți participanți scuza pe care o așteptau. Nu este vina lor, ei ar fi rezistat, dar "Fred" i-a dezamăgit. Adevărul este că cei mai mulți dintre ei au trișat deja.

3. Împărțirea meritelor este inversul dependenței. Există un minunat sentiment de realizare în oprirea pornografiei și, atunci când o faci singur, aplauzele pe care le primești de la prietenii și prietenii online pot fi un impuls extraordinar în primele zile. Cu toate acestea, atunci când toată lumea o face în același timp, creditul trebuie împărțit și, în consecință, impulsul este redus.

4. Un alt exemplu clasic este promisiunea guru. Oprirea îți va da fericire pentru că nu mai ești angajat în acest război de intre doua lumi, creierul tău începând să se reconecteze și să-și recapete controlul impulsurilor. Cu toate acestea, trebuie să rețineți că acest lucru nu vă va face nici un zeu al sexului și nici nu vă va face să câștigați la loto. Nimănui, în afară de tine, nu-i pasă câtuși de puțin dacă te oprești din pornografie. Nu ești o persoană slabă dacă folosești porno de trei ori pe zi și ai PIED, sau o persoană puternică dacă ești dependent și nu ai.

Nu te mai amăgi. Dacă oferta de muncă de zece luni de muncă pentru un salariu de douăsprezece luni pe an, sau riscurile de a-ți reduce capacitatea creierului de a face față stresului și tensiunilor zilnice, sau de a te pune în imposibilitatea de a avea o erecție fiabilă, sau viața de tortură și sclavie mentală și fizică pe viață nu i-au oprit, cele câteva stimulente false de mai sus nu vor face nici cea mai mică diferență și vor reuși doar să facă sacrificiul să pară mai rău. În schimb, concentrați-vă asupra celeilalte părți:

”Cu ce mă aleg din asta? De ce am nevoie să mă uit la filme porno?”

Continuați să priviți cealaltă parte a războiului de tracțiune și întrebați-vă ce face pornografia pentru dumneavoastră. *ABSOLUT NIMIC.* De ce am nevoie să o fac? *NU AI NEVOIE! NU faci decât să te pedepsești pe tine însuți.* Este pariul lui Pascal: nu ai aproape nimic de pierdut (excitare care se estompează), șanse de profituri mari (excitare completă și fiabilă, bunăstare mentală și fericire) și nici o șansă de a pierde mult.

De ce să nu vă declarați apoi renunțarea prietenilor și familiei? Ei bine, acest lucru vă va face un fost dependent sau un fost consumator mândru, nu un non-consumator exaltat și fericit. S-ar putea să vă sperie puțin partenerul, deoarece ar putea să vadă acest lucru ca pe o schemă de a face mai mult sex, într-un fel de New Age. De asemenea, s-ar putea să se teamă că vă transformați într-o mașină de sex. Este greu de explicat dacă nu sunt deschiși la minte.

Orice încercare de a-i face pe alții să te ajute să te lași de fumat îi dă mai multă putere micului monstru. Alungarea lui din minte și ignorarea totală a acestuia are ca efect încercarea de a *nu* te gândi la el. Fiți atenți în schimb, de îndată ce observați gândurile, indicii (singur acasă) sau gânduri absente, spuneți-vă doar *”Grozav, nu mai sunt un sclav al porno. Sunt liber și fericit să cunosc diferențele în sex!”* Acest lucru va tăia oxigenul către gând și îl va opri să ardă spre impulsuri și pofte. În acest aspect, practicarea meditației mindfulness poate fi utilă pentru a ajuta la depersonalizarea gândurilor.

Capitolul 21

Cales usoara de a opri consumul de pornografie

Acest capitol conține instrucțiuni referitoare la modul simplu de a opri consumul de pornografie. Cu condiția să urmați instrucțiunile, veți descoperi că oprirea variază de la relativ ușoară la plăcută! Cu condiția să urmați instrucțiunile de mai jos, este ridicol de ușor să vă opriți din porno. Tot ce trebuie să faceți sunt două lucruri:

1. Luați decizia că nu veți mai viziona niciodată filme porno.
2. Nu vă întristați din cauza asta. Bucurați-vă.

Probabil că vă întrebați: *"De ce este nevoie de restul cărții? De ce nu puteai să spui asta de la început?"*. Ei bine, răspunsul este că, în cele din urmă, te-ai fi plâns de asta și, în consecință, ți-ai fi schimbat în cele din urmă decizia. Probabil că ați făcut deja acest lucru de multe ori înainte.

După cum s-a spus deja, pornografia este o capcană subtilă și sinistră. Principala problemă a opririi nu este dependența de dopamină - care este cu siguranță o problemă, dar nu cea principală - ci spălarea creierului. Prin urmare, este necesar să distrugem mai întâi toate miturile și iluziile. Înțelege-ți inamicul, cunoaște-i tacticile și îl vei învinge cu ușurință. După ce mi-am petrecut mari părți din viață suferind de depresie neagră în timp ce încercam să mă las de fumat, după ce am scăpat în sfârșit, am trecut direct la zero, fără niciun moment rău. A fost plăcut chiar și în perioada de sevraj și de atunci nu am mai avut nici cea mai mică durere. Dimpotrivă, a fost unul dintre cele mai minunate lucruri care s-au întâmplat în viața mea.

Ultima mea încercare a fost diferită. La fel ca toți utilizatorii din zilele noastre, problema fusese gândită serios în mintea mea. Până atunci, după eșec, era o rutină să mă consolez cu gândul că data viitoare va fi mai ușor. Nu-mi trecuse niciodată prin cap că va trebui să continui în acest fel pentru tot restul vieții mele. Acest gând m-a umplut de groază și am început să mă gândesc foarte profund la acest subiect.

În loc să pornesc browserul în subconștient, mi-am analizat sentimentele și am confirmat ceea ce știam deja. Nu-mi plăcea pornografia și o găseam murdară și dezgustătoare. Am început să mă uit la non-utilizatorii care locuiesc în alte părți ale lumii sau la persoanele mai în vârstă care nu au ajuns să cunoască site-urile de tuburi. Până atunci, întotdeauna am privit non-utilizatorii ca pe niște oameni nesiguri, nesociabili și pretențioși. Cu toate acestea, examinându-i atunci când apăreau, păreau a fi - dacă nu cumva - mai puternici și mai relaxați. Ei păreau să poată face față stresului și tensiunilor vieții și păreau să se bucure de funcțiile sociale mai mult decât utilizatorii de porno. Aveau cu siguranță mai multă strălucire și zvâcnet decât ei.

Am început să vorbesc cu foști utilizatori. Până în acel moment, îi considerasem întotdeauna ca fiind forțați să renunțe din motive de sănătate sau religioase și întotdeauna tânjeau în secret după o vizită în harem. Câțiva mi-au spus: *"Ai parte de unele pofte rare, dar sunt atât de puține și de îndepărtate încât nu merită să te deranjezi."* Cei mai mulți au spus în schimb: *"Îți lipsește? Cred că glumești! Viața nu s-a simțit niciodată mai bine!"* Chiar și eșecurile au fost o cădere în față pentru ei - nu s-au condamnat pe ei înșiși și în schimb s-au acceptat necondiționat. La fel ca un antrenor care acceptă o greșeală a unui jucător cu adevărat de aur. Discuțiile cu foștii consumatori au distrus un alt mit pe care îl aveam mereu în minte, acela că în mine există o slăbiciune inerentă, până când mi-am dat seama că toți trec prin acest coșmar propriu.

Practic, mi-am spus: *"O mulțime de oameni se opresc acum și duc o viață perfect fericită, eu nu am avut nevoie să o fac înainte de a începe și îmi amintesc că a trebuit să muncesc din greu pentru a mă obișnui cu această*

mizerie. Deci, de ce am nevoie să o fac acum?" În orice caz, nu mi-a plăcut pornografia, urând întregul ritual murdar și nu am vrut să-mi petrec restul vieții mele în sclavia acestei dependențe dezgustătoare. Apoi mi-am spus acest lucru:

"Fie că-ți place sau nu, ai terminat ultima sesiune."

Am știut, chiar din acel moment, că nu voi mai avea niciodată o altă sesiune. Nu mă așteptam să fie ușor, ci exact invers. Am crezut pe deplin că m-am înscris pentru luni de depresie neagră și pentru a-mi petrece restul vieții având ocazional câte o înțepătură. În schimb, a fost o fericire absolută încă de la început.

Mi-a luat mult timp să-mi dau seama de ce a fost atât de ușor și de ce nu am suferit acele chinuri terifiante de sevraj. Motivul este că acestea nu există, ci îndoiala și incertitudinea sunt cele care generează durerile. Frumosul adevăr este că ***este ușor să te oprești de la pornografie.*** Doar indecizia și melancolia o fac dificilă. Chiar și în timp ce sunt dependenți, utilizatorii pot rezista pentru perioade relativ lungi în anumite momente fără ea. Doar atunci când o vrei, dar nu o poți avea, suferi.

Prin urmare, cheia pentru a face acest lucru mai ușor este de a face oprirea sigură și definitivă. Nu sperând, ci *știind* că ai renuntat definitiv, după ce ai luat decizia. Niciodată să nu te îndoiești, de fapt, exact invers - întotdeauna să te bucuri! Dacă poți fi sigur de la început, va fi ușor. Dar cum poți fi sigur de la început? De aceea, restul cărții este necesar. Există anumite puncte esențiale necesare pentru a vă lămuri în minte înainte de a începe:

1. Realizează că poți reuși. Nu există nimic diferit la tine și singura persoană care te poate face să privești este tu însuți. Nu acea vedetă, care nici în cele mai nebunești vise nu s-a gândit vreodată că ar putea fi folosită pentru reducerea virilității.

2. Nu este absolut nimic la care să renunți. Dimpotrivă, există câștiguri pozitive enorme de obținut. Nu numai că vei fi mai sănătos și mai bogat, dar te vei bucura mai mult de momentele bune și vei fi mai puțin nefericit în timpul celor rele.

3. Nu există o privire sau o singură vizită. Pornografia este o dependență de droguri și o reacție în lanț, plângându-te de vizita ciudată nu vei face decât să te pedepsești inutil.

4. Priviți pornografia nu ca pe un obicei "băieții vor fi băieți" care ar putea să vă rănească, ci ca pe o dependență de droguri. Înfruntați faptul că, fie că vă place sau nu, **aveți boala.** Nu va dispărea pentru că vă îngropați capul în nisip. Ține minte că, la fel ca toate bolile paralizante, nu numai că durează toată viața, dar se agravează exponențial. Cel mai simplu moment pentru a o vindeca este acum.

5. Separați boala - dependența neurologică - de mentalitatea de a fi sau nu consumator. Toți utilizatorii, dacă li s-ar oferi posibilitatea de a se întoarce la perioada de dinainte de a deveni dependenți, ar sări pe această oportunitate. Aveți această oportunitate astăzi! Nici măcar nu vă gândiți la asta ca la "renunțare".

În momentul în care veți lua decizia finală că ați avut ultima vizită, veți fi deja un non-utilizator. Un utilizator este unul dintre acei bieți nenorociți care trec prin viață distrugându-se cu porno. Un non-utilizator este cineva care nu o face. Odată ce ați luat această decizie finală, v-ați atins deja obiectivul. Bucurați-vă de acest fapt, nu stați să vă plângeți și să așteptați ca dependența chimică să plece. Ieșiți și bucurați-vă de viață imediat. Viața este minunată chiar și atunci când ești dependent și fiecare zi va fi mult mai bună atunci când nu vei mai fi dependent.

Cheia pentru a facilita renunțarea este să fii sigur că vei reuși să te abții complet în perioada de sevraj, de maximum trei săptămâni. Dacă ești în starea de spirit corectă, vei găsi acest lucru ridicol de ușor.

În acest stadiu, dacă ți-ai deschis mintea așa cum ți s-a cerut la început, vei fi decis deja că vei evada. Ar trebui să aveți acum sentimente de entuziasm, ca un câine care se încordează în lesă, nerăbdător să aștepte să rupă toboganele porno DeltaFosB. Dacă aveți un sentiment de tristețe, asta se poate intampla din unul dintre următoarele motive:

1. Ceva nu ți s-a coagulat în minte. Recitește cele cinci puncte de mai sus și întreabă-te dacă le crezi adevărate. Dacă vă îndoiți de vreun punct, recitiți secțiunile corespunzătoare din carte.

2. Vă temeți de eșecul în sine. Nu vă faceți griji, citiți mai departe și veți reuși. Întreaga afacere a pornografiei pe internet este un truc de încredere la scară gigantică. Oamenii inteligenți pot fi păcăliți de trucurile de încredere, dar numai un prost, odată ce a aflat despre truc, continuă să se păcălească singur.

3. Sunteți de acord cu totul, dar tot vă simțiți nefericit. Să nu fiți! Deschideți ochii, se întâmplă ceva minunat. Ești pe cale să evadezi din închisoare, este esențial să începi cu o stare de spirit corectă: *"Este minunat că sunt un non-utilizator!"* .

Tot ceea ce trebuie făcut acum este să vă mențineți în această stare de spirit în timpul perioadei de retragere, iar următoarele câteva capitole se referă la puncte specifice care să vă permită să faceți acest lucru. După perioada de retragere nu va mai trebui să gândiți în acest mod, veți gândi automat. Singurul mister din viața ta va fi de ce nu ai văzut-o înainte. Totuși, două avertismente importante.

- Amână-ți planul de a face ultima vizită până când vei termina cartea.
- O perioadă de sevraj de până la trei săptămâni a fost menționată de mai multe ori, ceea ce poate cauza neînțelegeri. În primul rând, s-ar putea ca, în subconștient, să simțiți că trebuie să suferiți timp de trei săptămâni. Nu este așa. În al doilea rând, evitați capcana de a gândi *"Cumva trebuie să mă abțin timp de trei săptămâni și apoi voi fi bine."* Nimic magic nu se va întâmpla de fapt după trei săptămâni, nu vă veți simți brusc ca un non-consumator, deoarece aceștia nu se simt de fapt diferiți de consumatori. Dacă vă plângeți de faptul că vă opriți în timpul celor trei săptămâni, după toate probabilitățile veți continua să vă plângeți și după cele trei săptămâni. În concluzie, dacă puteți începe chiar acum prin a spune *"Nu voi mai consuma niciodată, nu este minunat?"*, după trei săptămâni va dispărea orice tentație. În timp ce dacă spui, *"Dacă aș putea supraviețui acestor trei săptămâni fără porno ..."*, vei muri pentru o vizită în harem după ce se termină cele trei săptămâni.

Gândește-te la asta în felul următor - creierul tău vrea să mențină status quo-ul, așa că, dacă ești convins că pierzi ceva bun atunci când renunți la PMO, evident că te vei simți oribil. Este imposibil să te forțezi să te simți într-un anumit fel dacă creierul tău nu crede asta. Acesta este motivul pentru care este important să vă chinuiți să eliminați iluzia că pornografia vă oferă ceva. Așa știi că nu sacrifici nimic.

Disfuncția sexuală are foarte mult de-a face cu creierul și cu starea ta de spirit. Pornografia pe internet reconectează circuitul de recompensă al creierului tău și îi conferă minții tale o stare de spirit "îndoielnică". Această îndoială de sine va provoca, fără îndoială, disfuncții sexuale. Să ai toată dorința în partea superioară, dar să suporți lipsa de excitare în partea inferioară este cel mai rău lucru care i se poate întâmpla mentalității tale. Libidoul mergând mână în mână cu romantismul este elixirul tinereții pe care îl poți avea până la moarte. Vei menține probabilitățile ridicate dacă renunți, dar acesta nu este singurul sau principalul câștig. Este eliberarea ta din sclavie!

Capitolul 22

Perioada de sevraj

Timp de până la trei săptămâni după ultima ședință, este posibil să fiți supuși unor dureri de sevraj. Acestea constau în doi factori :

1. Durerile de sevraj ale dopaminei. O senzație de gol, de nesiguranță, asemănătoare cu foamea, identificată ca fiind o poftă sau o senzație de "ceva ce trebuie să fac".
2. Declanșarea psihologică a anumitor stimuli externi, cum ar fi reclamele, navigarea online, conversațiile telefonice etc.

Eșecul de a înțelege și de a face diferența între acești doi factori distincți face dificilă obținerea succesului folosind metoda voinței și este motivul pentru care mulți dintre cei care reușesc ajung să cadă din nou în capcană. Deși durerile de sevraj ale dopaminei nu provoacă dureri fizice, nu le subestimați puterea. Vorbim de "dureri de foame" dacă stăm fără mâncare timp de o zi; s-ar putea să existe rumoare în stomac, dar nu există nicio durere fizică. Chiar și așa, foamea este o forță puternică și este posibil să devenim foarte iritabili atunci când suntem privați de mâncare. Este similar cu momentul în care corpul nostru tânjește după o dopamină, diferența fiind că organismul nostru are nevoie de hrană, nu de otravă. Cu o stare de spirit potrivită, senzația de sevraj este ușor de depășit și dispare foarte repede.

După ce vă abțineți câteva zile prin metoda voinței, pofta de dopamină dispare curând. Cel de-al doilea factor - spălarea creierului - este cel care provoacă dificultăți. Utilizatorul a căpătat obiceiul de a-și ușura senzația de sevraj la anumite momente și în anumite ocazii, ceea ce determină o asociere de idei (*"Am o erecție, așa că trebuie să mă uit la filme porno."* sau "*Sunt în pat cu laptopul meu și trebuie să am o sesiune pentru a mă simți fericit*"). Efectul este cel mai bine ilustrat cu un exemplu: aveți o mașină și indicatorul este în stânga, dar pe următoarea, este în dreapta. Știi că este pe stânga, dar timp de câteva săptămâni pornești ștergătoarele de parbriz atunci când vrei să indici.

Oprirea este similară: în primele zile, mecanismul de declanșare va acționa în anumite momente. Vă veți gândi că vreți o sesiune, așa că, prin urmare, contracararea spălării creierului este esențială încă de la început și va face ca aceste indicii și declanșatoare să dispară rapid. În cadrul metodei de voință, deoarece utilizatorul crede că face un sacrificiu, se moaie și așteaptă ca impulsurile să plece, opusul eliminării acestor mecanisme de declanșare, și de fapt sfârșește prin a le spori. În mod similar, în cadrul gândirii de guru, utilizatorul începe să se întrebe când va deveni un zeu și chiar cere să nu aibă aceste gânduri, deschizând calea spre dezgustul de sine și eșec.

Un factor declanșator obișnuit este timpul petrecut singur, în special la evenimentele sociale cu prietenii. Fostul consumator care folosește alte metode pentru a renunța se simte deja nefericit din cauza faptului că se simte privat de cârja sau plăcerea sa obișnuită. Prietenii lor sunt cu partenerii lor și se comportă intim. Consumatorul este fie singur, fie nu "primește nimic" de la partenerul său și acum nu se mai bucură de ceea ce ar trebui să fie o ocazie socială plăcută. Toboganele de apă existente în creierul lor îi conduc la porno, ceea ce este mai ușor decât să încerce să-și curteze partenerul.

Din cauza asocierii dreptului la sex cu bunăstarea lor, ei suferă acum o lovitură triplă, iar spălarea creierului este de fapt crescută. Dacă sunt hotărâți și pot rezista suficient de mult timp, în cele din urmă își acceptă soarta și își continuă viața. Cu toate acestea, o parte a spălării creierului rămâne în continuare, al doilea aspect cel mai patetic fiind faptul că utilizatorul a renunțat, dar chiar și după mai mulți ani încă mai râvnește la "doar o ultimă vizită la harem" în anumite ocazii. Tânjesc după o iluzie care există doar în mintea lor și se torturează inutil.

Chiar și în cadrul EasyPeasy, răspunsul la factorii declanșatori este cel mai frecvent eșec. Fostul utilizator tinde să privească pornografia pe internet ca pe un fel de placebo sau de pastilă de zahăr, gândindu-se: "*Știu că pornografia nu face nimic pentru mine, dar dacă cred că in anumite ocazii va fi de ajutor.*" O pastilă de zahăr, deși nu oferă niciun ajutor fizic real, poate fi un ajutor psihologic puternic pentru a ameliora simptomele reale și, prin urmare, este benefică. Cu toate acestea, pornografia pe internet și masturbarea obișnuită nu sunt pastile de zahăr. De ce? Pornografia creează simptomele pe care le ameliorează și încetează să le amelioreze complet.

S-ar putea să vă fie mai ușor să înțelegeți efectul atunci când vă raportați la un ne-utilizator sau la un utilizator de succes care a renunțat timp de mai mulți ani. Luați cazul unui utilizator care își pierde partenerul. Este destul de obișnuit ca în astfel de momente, cu cele mai bune intenții, să se spună: "*Fă o vizită la harem, te va ajuta să te calmezi.*" Dacă oferta este acceptată, nu va avea un efect calmant, deoarece nu există dependență de dopamină și, prin urmare, nu există dureri de sevraj. În cel mai bun caz, tot ceea ce va face este să le dea un impuls psihologic momentan.

Chiar și după ce sesiunea s-a încheiat, tragedia inițială este acolo. De fapt, aceasta va fi accentuată, deoarece persoana suferă acum de senzația de sevraj și astfel trebuie să facă o alegere: să o suporte sau să caute alinare repetând cursa cu toboganul de apă pentru a începe din nou lanțul de suferință. Tot ceea ce a oferit pornografia a fost un impuls psihologic trecător, același lucru care ar fi putut fi obținut printr-o carte sau un film de bun augur, chiar și unul prost. Mulți non-consumatori și foști consumatori au redevenit dependenți ca urmare a unor astfel de ocazii. Aveți foarte clar în minte: nu aveți nevoie de adrenalina de dopamină și nu faceți decât să vă torturați și mai mult dacă continuați să o considerați ca pe un fel de recuzită sau de impuls. Nu este nevoie să vă simțiți nefericit.

Orgasmele nu fac relațiile bune, de cele mai multe ori le strică. Amintiți-vă, de asemenea, că nu este întru totul adevărat că cei care dau dovadă de afecțiune în public se bucură de orice ocazie; intimitatea este cel mai bine savurată în privat, unde partenerii pot răspunde fără jenă. Nu trebuie să fii un dependent de dopamină indusă de orgasm. Dacă se întâmplă ca un rezultat natural al unei serii de evenimente de viață, este bine, dar bucurați-vă de ocazie și de viață fără el.

După ce au abandonat conceptul de porno ca fiind plăcut în sine, mulți utilizatori se gândesc: "* Dacă ar exista porno curat pe internet.*" Există* există* pornografie soft curată, iar cei care o încearcă descoperă repede că este o pierdere de timp. Înțelegeți clar în mintea dvs. că singurul motiv pentru care ați folosit porno este obținerea dopaminei. Odată ce ați scăpat de dorința de dopamină pentru porno, nu veți avea nevoie să vă vizitați haremul online.

Indiferent dacă durerile se datorează simptomelor reale de sevraj de dopamină sau mecanismelor de declanșare / provocare, acceptați-le. Durerea fizică este inexistentă și, cu o stare de spirit potrivită, nu va fi o problemă. Nu vă faceți griji cu privire la sevraj - senzația în sine nu este rea. Problema este asocierea cu dorința și apoi cu sentimentul de negare. În loc să vă plângeți de asta, recunoașteți-o: "*Știu ce este asta, este durerea de sevraj de la pornografie. Asta este ceea ce suferă utilizatorii toată viața lor și îi menține dependenți. Non-utilizatorii nu suferă aceste dureri, este un alt rău dintre multele rele ale acestei dependențe mincinoase. Nu-i așa că este minunat că îmi curăț acest rău din creierul meu!*".

Cu alte cuvinte, în următoarele trei săptămâni veți avea o ușoară traumă în interiorul corpului vostru, dar în timpul acestor săptămâni și pentru tot restul vieții voastre se va întâmpla ceva minunat. Vei scăpa de o boală îngrozitoare, cu bonusuri care depășesc cu mult trauma ușoară și temporară, și chiar te vei bucura de senzația de sevraj. Acestea vor deveni momente de plăcere, ca un joc incitant pentru a înfometa tenia pornografică care trăiește în stomacul tău. Trebuie să o înfometezi timp de trei săptămâni în timp ce încearcă să te păcălească să te bagi în pat pentru a o menține în viață.

În unele momente, va încerca să te facă să te simți mizerabil. Alteori, vei fi prins cu garda jos. Vei primi un URL porno sau vei da peste ceva online și vei uita că te-ai oprit, dând un ușor sentiment de privare atunci când îți amintești. Pregătește-te dinainte pentru aceste trucuri și, indiferent de tentație, bagă-ți în cap că ea este acolo doar din cauza monstrului din interiorul corpului tău și că de fiecare dată când reziști tentației ai mai dat o lovitură mortală în luptă. Whatever you do, don't try to forget about porn. This is one of the things that causes PMOers using the willpower method hours of depression. They try and get through each day hoping that eventually they'll just forget about it. It's like not being able to sleep — the more you worry about it, the harder it becomes. In any event, you won't be able to forget about it, for the first few days the 'little monster' will keep reminding you and you won't be able to avoid it. While there are still laptops, smartphones, and magazines around you'll have constant reminders.

The point being that you have no need to forget, since nothing bad is happening. In fact, something marvellous and wonderful is happening and even if you're thinking about it a thousand times a day, **savor each moment, remind yourself of how marvellous it is to be free again. Remind yourself of the sheer joy of**

not having to torture yourself anymore. As said previously, you'll find that pangs become moments of pleasure, being surprised how quickly you'll then forget about porn.

Orice ați face, nu încercați să uitați de pornografie. Acesta este unul dintre lucrurile care cauzează PMO-erilor care folosesc metoda voinței ore de depresie. Ei încearcă să treacă prin fiecare zi în speranța că, în cele din urmă, vor uita de ea. Este ca și cum nu poți să dormi - cu cât îți faci mai multe griji în legătură cu asta, cu atât mai greu devine. În orice caz, nu veți putea uita de ea, în primele zile "micul monstru" vă va aminti în continuare și nu veți putea să îl evitați. Cât timp vor mai exista laptopuri, smartphone-uri și reviste în jur, veți avea în permanență continut pentru a-ti satisface poftele.

Ideea este că nu aveți nevoie să uitați, din moment ce nu se întâmplă nimic rău. De fapt, se întâmplă ceva minunat și, chiar dacă te gândești la asta de o mie de ori pe zi, **savurează fiecare moment, amintește-ți cât de minunat este să fii din nou liber. Amintește-ți de bucuria pură de a nu mai fi nevoit să te torturezi.** Așa cum am spus anterior, vei descoperi că durerile devin momente de plăcere, fiind surprins cât de repede vei uita apoi de pornografie.

Orice ai face, *nu te îndoi de decizia ta.* Odată ce începi să te îndoiești, vei începe să te întristezi și va fi din ce în ce mai rău. În schimb, folosește acel moment de melancolie și transformă-l într-un impuls. Dacă cauza este depresia, atunci amintește-ți că pornografia a fost * cauza * acesteia. Dacă un prieten vă transmite o adresă URL, mândriți-vă cu faptul că spuneți: "*Sunt fericit să spun că nu mai am nevoie de asta.*" Acest lucru îi va răni, dar când vor vedea că nu te deranjează, vor fi la un pas să ți se alăture.

Amintește-ți: ai motive incredibil de puternice pentru a te opri în primul rând. Amintește-ți de costuri și întreabă-te dacă chiar vrei să riști o funcționare defectuoasă a corpului, a minții și simplul fapt că vei trăi sub o vrajă pentru tot restul vieții tale. Fii atent la eforturile micului monstruleț de a minimiza pericolele și, mai presus de toate, amintește-ți că senzația este doar temporară și că fiecare moment este un moment mai aproape de obiectivul tău.

Unii utilizatori se tem că vor trebui să își petreacă tot restul vieții inversând "declanșatoarele automate". Cu alte cuvinte, ei cred că vor trebui să treacă toată viața păcălindu-se singuri că nu au nevoie de pornografie, prin utilizarea psihologiei. Nu este așa; amintiți-vă că optimistul vede sticla pe jumătate plină, iar pesimistul o vede pe jumătate goală. În cazul pornografiei, sticla este goală, iar utilizatorul o vede ca fiind plină. Nu există niciun avantaj în utilizarea pornografiei pe internet. Utilizatorul este cel care a fost spălat pe creier să creadă că există. Odată ce începi să-ți spui că nu ai nevoie sau nu vrei pornografie, într-un timp foarte scurt nici nu va mai fi nevoie să o spui, văzând singur frumosul adevăr. Este ultimul lucru pe care trebuie să îl faceți - asigurați-vă că nu este ultimul lucru pe care îl faceți.

Capitolul 23

Doar o mică privire

Aceasta este pieirea multora dintre cei care folosesc metoda voinței. Ei vor trece prin trei sau patru zile și apoi vor arunca câte o privire ocazională pentru a-i da peste cap. Ei nu realizează efectul devastator pe care îl are acest lucru asupra moralului lor.

Pentru cei mai mulți utilizatori, prima privire aruncată la haremul de pe site-ul de porno nu a fost la fel de bună ca sexul cu o persoană reală. Clipurile care sunt curate sunt puține și rare, ceea ce le dă un impuls minții lor conștiente, gândindu-se: "*Bine, nu a fost chiar atât de plăcută. Îmi pierd pofta și nu sunt atât de pasionat de chestiile șocante*". De fapt, se întâmplă exact invers. Fiți clari, plăcerea orgasmului nu a fost motivul pentru care ați renunțat la porno. Dacă utilizatorii ar fi fost acolo doar pentru orgasm, nu s-ar fi uitat niciodată la mai mult de un clip. Singurul motiv pentru care aveai nevoie de pornografie era alimentarea acelui mic monstru. Gândește-te, după ce ai fost înfometat timp de patru zile, cât de prețios trebuie să fi fost pentru el acea singură privire. Mintea ta conștientă nu realizeaza, dar satisfactia de pe urma orgasmului pe care corpul tău a primit-o este comunicată subconștientului tău, iar toată buna ta pregătire va fi subminată. Va exista o voce mică în spatele minții tale care îți va spune că, în ciuda oricărei logici, ședințele sunt prețioase și că vrei încă una.

Această mică privire are două efecte dăunătoare:

1. Menține micul monstruleț în viață în corpul tău.
2. Mai rău, îl ține în viață pe monstrul mare în mintea ta. Dacă ai avut "ultima privire", îți va fi mai ușor să o ai pe următoarea.

Pornografia este o capcană pentru șoareci fără brânză, doar cu otravă. Folosind voința, trebuie să te convingi să nu iei brânza, dar EasyPeasy îți permite să vezi că branza este otravă si nu are sens sa te gandesti la ea. Nu trebuie să o eviți, pur și simplu nu te duci la ea.

Mai presus de toate, nu uitați:

"Doar o singură privire" este modul în care oamenii intră în dependență în primul rând.

Capitolul 24

Va fi mai greu pentru mine?

Există combinații infinite de factori care determină cât de ușor va renunța fiecare utilizator în parte. Pentru început, fiecare dintre noi are propriul caracter, carieră, circumstanțe personale, timp, metabolism etc. Anumite profesii pot face ca acest lucru să fie mai greu decât altele, dar cu condiția ca spălarea creierului să fie eliminată, nu trebuie să fie așa. Să luăm următoarele câteva exemple.

Ocazional, este dificil pentru membrii profesiei medicale. Credem că ar trebui să fie mai ușor pentru medici, deoarece sunt mai conștienți de efecte, dar, deși acest lucru furnizează motive mai puternice pentru a se opri, nu face ca acest lucru să fie mai ușor de realizat. Motivele sunt următoarele:

1. Conștientizarea constantă a riscurilor pentru sănătate creează teamă, una dintre condițiile în care simțim nevoia de a ne ușura senzația de sevraj.

2. Munca unui medic este extrem de stresantă și, de obicei, aceștia nu sunt în măsură să se elibereze de stresul suplimentar al senzației de sevraj în timpul serviciului.

3. Ei au stresul suplimentar al vinovăției, simțind că ar trebui să fie un exemplu pentru restul populației. Acest lucru pune și mai multă presiune asupra lor și sporește sentimentul de privațiune. După o zi grea la locul de muncă, când stresul lor este momentan ușurat de pornografie, acea sesiune devine atașată în mod incorect la ușurarea experimentată. Din cauza acestei asocieri greșite de idei, pornografia primește credit pentru întreaga situație, devenind brusc foarte prețioasă la renunțare și trecând prin dureri de sevraj. Aceasta este o formă de utilizator ocazional și se aplică oricărei situații în care utilizatorul este forțat să se abțină pentru perioade lungi de timp. În cadrul metodei de voință, utilizatorul este nefericit pentru că este privat și nu se bucură de oboseala și somnul care vine după o sesiune. Sentimentul lor de pierdere este mult sporit. Cu toate acestea, dacă puteți elimina mai întâi spălarea creierului și moftul cu privire la pornografie, pauza și somnul pot fi în continuare savurate chiar dacă organismul tânjește după transmițătorii de amine - serotonină, noradrenalină și dopamină.

O altă situație dificilă este plictiseala, în special atunci când este combinată cu perioade de stres. Exemple tipice sunt studenții și părinții singuri, munca fiind stresantă, dar și monotonă. În timpul unei încercări de a se opri prin metoda voinței, persoana singură are perioade lungi în care se întristează cu privire la "pierderea" lor, ceea ce, la rândul său, sporește sentimentele de depresie. Din nou, acest lucru poate fi depășit cu ușurință dacă starea de spirit este corectă. Nu vă faceți griji că vi se reamintește în mod continuu că ați oprit porno. Folosiți astfel de momente pentru a vă bucura de faptul că ați scăpat de monstrul malefic.

Dacă aveți o stare de spirit pozitivă, aceste chinuri vor deveni momente de plăcere. Nu uitați, orice utilizator, indiferent de vârstă, sex, inteligență sau profesie poate găsi ușor și plăcut să se oprească cu condiția **să urmați toate instrucțiunile.**

24.1 Principalele motive de eșec

Există două motive principale pentru eșec. Primul fiind influența stimulilor externi - o reclamă, un articol de știri online, navigarea pe internet etc. Aceștia se află într-un moment de slăbiciune sau chiar devin geloși atunci când văd intimitate în scenarii sociale. Acest subiect a fost deja discutat pe larg. Folosiți acest moment pentru

a vă reaminti că nu există o singură vizită sau o singură privire. Bucurați-vă de faptul că ați rupt lanțul sclaviei mentale. Amintiți-vă că utilizatorul vă invidiază și că ar trebui să vă fie milă de el, pentru că are nevoie de asta.

Celălalt motiv este faptul că ai o zi proastă. Înțelegeți bine în minte înainte de a începe, că, indiferent dacă sunteți utilizator sau nu, veți avea zile bune și rele. Plouă atât pentru popă, cât și pentru ucigaș. Viața este relativă și nu poți avea suișuri fără coborâșuri. Problema cu metoda voinței este că, imediat ce utilizatorul are o zi proastă, începe să se tânguiască pentru o vizită la "harem", ceea ce agravează și mai mult problema. Non-utilizatorul este mai bine echipat pentru a face față stresului și tensiunilor, nu numai fizic, ci și mental. Dacă aveți o zi proastă în timpul perioadei de sevraj, luați-o cu binișorul; amintiți-vă că zilele proaste existau și atunci când erați dependent, altfel nu v-ați fi decis să vă opriți. În loc să vă întristați, recunoașteți-le în schimb: * "Bine, deci astăzi nu este atât de bună, dar pornografia nu o va vindeca. Mâine va fi mai bine și cel puțin am un bonus minunat, am renunțat la acea dependență îngrozitoare."*.

Când ești un utilizator de pornografie, trebuie să-ți blochezi mintea la aspectele negative ale porno. Utilizatorii nu au niciodată probleme cu concentrarea, ei sunt doar "un pic la pământ". Când aveți problemele inevitabile ale vieții și aveți un gând de a dori porno, sunteți fericit și vesel? Bineînțeles că nu ești. Odată ce te oprești, tendința este de a da vina pentru tot ceea ce merge prost pe faptul că te-ai oprit.

Dacă munca te stresează, te gândești: "*În astfel de momente aș fi avut o sesiune.*" Acest lucru este adevărat, dar lucrul important care este uitat este că pornografia nu a rezolvat problema și pur și simplu te pedepsești pe tine însuți, plângându-te pentru cârje iluzorii. Creați o situație imposibilă, nefericită pentru că nu vă puteți masturba la porno, dar veți fi și mai nefericit dacă o faceți. *Știi că ai luat decizia corectă prin oprirea ei, așa că de ce să te pedepsești îndoindu-te de decizia ta?*

Nu uitați, o abordare mentală pozitivă este esențială - întotdeauna.

Capitolul 25

Înlocuitori

Câteva exemple de înlocuitori includ limitarea la reviste porno, imagini statice de pe internet, diete porno etc. **NU FOLOSIȚI NICIUNUL dintre ele.** Acestea îngreunează, nu ușurează. Dacă aveți o senzație și folosiți un substitut, acesta nu va face decât să prelungească senzația, făcând-o mai grea. Ceea ce spui cu adevărat este că ai nevoie de porno pentru a umple golul. Va fi ca și cum ai ceda la un hoț sau la o criză de furie a unui copil, doar menținând durerile care vin și prelungind tortura. În orice caz, înlocuitorii nu vor ușura durerile. Pofta ta este pentru anumiți neurotransmițători din creier și tot ce va face este să te țină gândindu-te la porno. Amintiți-vă aceste puncte:

1. Nu există un substitut pentru porno.
2. Nu aveți nevoie de porno. Nu este hrană, este otravă. Când vin durerile, amintiți-vă că sunt utilizatorii care suferă de dureri de sevraj, nu non-utilizatorii. Vedeți-le pentru ceea ce sunt, un alt rău al drogului. Priviți-le ca pe moartea unui monstru.
3. Pornografia pe internet creează golul, nu îl umple. Cu cât îți înveți mai repede creierul că nu ai nevoie să te uiți, cu atât mai repede vei fi liber. În special, evitați tot ceea ce seamănă cu pornografia, cum ar fi revistele pentru bărbați, filmele, romanele de dragoste și reclamele. Acest lucru nu înseamnă să fii închis la minte, este în regulă să vorbești despre romantism și sex, dar nu despre porno. Există întotdeauna o modalitate de a găsi când și unde să discriminezi. Este adevărat că o mică proporție de utilizatori care încearcă să renunțe la utilizarea pornografiei softcore sau a dietelor pornografice reușesc (din perspectiva lor) și își atribuie succesul unei astfel de utilizări. Cu toate acestea, ei renunță în * în ciuda * utilizării lor și nu din cauza acesteia. Este regretabil că mulți încă recomandă aceste măsuri.

Acest lucru nu este surprinzător, deoarece dacă nu înțelegeți pe deplin capcana porno, o dietă sau un înlocuitor moale sună foarte logic. Se bazează pe convingerea că atunci când încercați să renunțați la porno, aveți doi dușmani puternici de învins:

- Ruperea obiceiului.
- Supraviețuirea unor dureri fizice teribile de sevraj fizic.

Dacă ai de învins doi inamici puternici, este bine să nu te lupți cu ei simultan, ci pe rând. Deci, teoria spune că atunci când încetați pentru prima dată să mai folosiți porno, reduceți la o dată pe săptămână sau folosiți porno softcore. Apoi, odată ce obiceiul este rupt, reduceți treptat aportul, abordând astfel fiecare inamic separat.

Acest lucru sună logic, dar se bazează pe informații incorecte. Pornografia nu este obișnuință, ci dependență de dopamină, iar durerea fizică reală de sevraj este aproape imperceptibilă. Ceea ce încercați să obțineți atunci când renunțați este să ucideți cât mai repede posibil atât monștrii din corp, cât și pe cei din creier. Tot ceea ce fac tehnicile de substituție este să prelungească viața micului monstruleț și, la rândul său, acest lucru prelungește spălarea creierului. EasyPeasy facilitează renunțarea imediată, ucigând spălarea creierului înainte de ultima sesiune. Micul monstruleț va fi în curând mort și chiar și în timp ce moare, nu va fi o problemă mai mare decât a fost atunci când erați utilizator.

Gândiți-vă, cum puteți vindeca dependența de un medicament prin recomandarea aceluiași medicament? Există multe povești online despre cei care au renunțat să mai folosească pornografia hardcore pe internet, dar sunt dependenți de alternativele "sigure", după ce au căzut în plasa justificărilor micului lor monstruleț. Nu vă lăsați

păcăliți de faptul că pornografia sigură nu este îngrozitoare - la fel a fost și primul clip de mare viteză. Toți înlocuitorii au exact aceleași efecte ca orice porno. Unii chiar încep să mănânce mult, dar, deși senzația de gol de a dori o sesiune este imposibil de distins de foamea de mâncare, una nu o va satisface pe cealaltă. De fapt, dacă există ceva care este conceput pentru a vă face să vă doriți porno, este să vă îndopați cu mâncare. După cum am explicat anterior, dietele porno și porno sigur nu vor face decât să vă pună în mijlocul luptei, rezistența la tentație fiind atât de enervantă încât vă veți simți ușurat să vizitați haremul dvs. online preferat.

Răul principal al înlocuitorilor este prelungirea adevăratei probleme, spălarea creierului. Aveți nevoie de un substitut pentru gripă când aceasta se va termina? Bineînțeles că nu ai nevoie. Spunând că ai nevoie de un substitut pentru pornografie, ceea ce spui de fapt este că faci un sacrificiu. Depresia asociată cu metoda voinței este cauzată de faptul că utilizatorul crede că face un sacrificiu. Tot ceea ce veți face este să înlocuiți o problemă cu alta. Nu există nicio plăcere în a te îndopa cu mâncare, țigări sau alcool. Te vei îngrășa, te vei simți mizerabil și în cel mai scurt timp te vei întoarce la droguri.

Utilizatorilor ocazionali le este greu să respingă convingerea că sunt privați de mica lor recompensă, cum ar fi cei cărora nu li se permite să se conecteze la internet în timpul unei perioade de timp în timpul unei călătorii, al unui eveniment de familie etc. Unii spun: "*Nu aș ști cum să mă relaxez dacă nu ar fi pornografia*". Acest lucru dovedește punctul de vedere - de multe ori pauza este luată nu pentrucă utilizatorul are nevoie sau chiar o dorește, ci pentru că dependentul - ceea ce ei sunt - are nevoie disperată de a se scărpina de mâncărime.

Amintiți-vă, sesiunile porno nu au fost niciodată recompense autentice. Ele au fost echivalente cu purtarea de pantofi strâmți pentru a simți plăcerea de a-i da jos. Așa că, dacă simțiți că trebuie să aveți o mică recompensă, lăsați ca aceasta să fie înlocuitorul vostru; în timp ce lucrați purtați pantofi sau lenjerie intimă cu o mărime mai mică și nu vă permiteți să îi scoateți până când nu aveți pauza, apoi experimentați momentul minunat de relaxare și satisfacție atunci când sunt scoși. Poate vi se pare că ar fi mai degrabă o prostie. Aveți perfectă dreptate. Poate fi dificil să vizualizezi în timp ce ești încă în capcană, dar asta fac utilizatorii. Este, de asemenea, greu să vizualizezi că în curând nu vei mai avea nevoie de acea mică "recompensă" și că în curând îți vei privi prietenii care sunt încă în capcană cu milă sinceră și te vei întreba de ce nu pot vedea rostul.

However, if you continue kidding yourself that the online harem visit was a genuine reward, or that you need a substitute, you'll feel deprived and miserable. The chances are that you'll end up falling into the disgusting trap again. If you need a genuine break as housewives, teachers, doctors, and other workers do, you'll soon be enjoying that break even more because you won't have to addict yourself. Remember that you don't need a substitute. The pangs are a craving for dopamine and will soon be gone. Let that be your prop for the next few days and enjoy ridding your body and mind of slavery and dependence.

Cu toate acestea, dacă continui să te amăgești că vizita la haremul online a fost o recompensă autentică sau că ai nevoie de un înlocuitor, te vei simți lipsit și nefericit. Șansele sunt că veți ajunge să cădeți din nou în capcana dezgustătoare. Dacă aveți nevoie de o pauză autentică, așa cum fac gospodinele, profesorii, medicii și alți lucrători, în curând vă veți bucura și mai mult de acea pauză, deoarece nu va trebui să vă faceți dependentă. Amintiți-vă că nu aveți nevoie de un înlocuitor. Durerile sunt o poftă de dopamină și vor dispărea în curând. Lasă asta să fie recuzita ta pentru următoarele câteva zile și bucură-te de eliberarea corpului și a minții tale de sclavie și dependență.

Capitolul 26

Ar trebui să evit situațiile de tentație?

Sfaturile au fost directe până acum și v-au cerut să le tratați mai degrabă ca pe niște instrucțiuni decât ca pe niște sugestii. Există motive solide și practice pentru acest sfat, iar aceste motive au fost susținute de mii de studii de caz. În ceea ce privește întrebarea dacă trebuie sau nu să încerci să eviți tentația, nu este cazul. Fiecare utilizator va trebui să decidă pentru el însuși. Cu toate acestea, se pot face două sugestii utile pentru a vă ajuta în acest proces. Frica de viitoarele dureri de sevraj este cea care ne face să folosim pornografia pentru tot restul vieții noastre, iar această frică constă în două faze distincte.

Prima fază - "*Cum pot supraviețui fără porno?*"

Această teamă este sentimentul de panică pe care îl are utilizatorul atunci când este singur sau are un partener asexual, neinteresat sau indisponibil. Frica nu este cauzată de senzația de sevraj, ci este teama psihologică de dependență, de a nu putea supraviețui fără sex și orgasm. Aceasta atinge apogeul atunci când sunteți pe punctul de a renunța, când durerile de sevraj sunt la cel mai scăzut nivel. Este frica de necunoscut, genul de frică pe care o au oamenii când învață să se scufunde.

Trambulina are o înălțime de un metru, dar pare să aibă șase metri. Apa are o adâncime de doi metri, dar pare a avea un metru. E nevoie de curaj pentru a te lansa, convins fiind că îți vei sparge capul. Lansarea este partea cea mai grea, dacă găsești curajul de a o face - restul este ușor! Așa se explică de ce mulți consumatori cu voință puternică nu au încercat niciodată să se oprească, sau pot supraviețui doar câteva zile atunci când o fac. De fapt, există unii utilizatori care țin diete pornografice care, după ce decid să se oprească, de fapt, fac binge watching și escaladează la clipuri mai dure mai repede decât dacă nu ar fi decis să se oprească. Decizia provoacă panică, ceea ce este stresant și declanșează un indiciu pentru a face o excursie la harem. Dar acum nu mai poți avea unul, ceea ce duce la gânduri de privare, agravând stresul.

Declanșatorul se activează rapid atunci când se arde fitilul și porniți browserul. Nu vă faceți griji, panica este doar psihologică. Este teama că ești dependent. Frumosul adevăr este că nu ești, chiar dacă ești încă dependent. Nu te panica și lansează-te.

Faza a doua - Frica pe termen mai lung.

Cea de-a doua fază este pe termen lung, implicând teama că anumite situații în viitor nu vor fi plăcute sau că nu veți putea face față traumei fără porno. Nu vă faceți griji, dacă puteți să vă lansați, veți constata că se va întâmpla contrariul. Evitarea tentației în sine se încadrează în două categorii.

1. "* Voi subscrie la o dietă pornografică de o dată în patru zile. Mă voi simți mai încrezător știind că pot merge online dacă devine dificil. Dacă nu reușesc, este în regulă, voi adăuga doar zile suplimentare la următorul meu ciclu.*"

   Rata de eșec la persoanele care fac acest lucru este ** mult mai mare** decât cei care renunță cu totul. Acest lucru se datorează în principal faptului că, dacă ai un moment prost în timpul perioadei de abstinență, este ușor să sari pe browser și să vizitezi haremul cu scuzele de mai sus. Dacă ai parte de indignarea de a-ți încălca în mod clar propriile reguli ca un geam de sticlă spartă, este mai probabil să depășești tentația. În orice caz, probabil că pofta ar fi trecut deja dacă ai fi amânat-o. Cu toate acestea, principalul motiv pentru rata mare de eșec în aceste cazuri este faptul că utilizatorul nu s-a simțit complet angajat să se oprească de la bun început. Amintiți-vă că cele două elemente esențiale pentru a reuși sunt:

   - Certitudine.
   - "*Nu e minunat că nu mai am nevoie de pornografie?*"

În orice caz, de ce naiba ai nevoie de o ședință? Dacă încă mai ai nevoie să-ți vizitezi haremul, recitește mai întâi cartea. Ceva nu s-a închegat bine. Ia-ți timp să omori marele monstru de spălare a creierului din mintea ta

2. "*Ar trebui să evit ocaziile stresante sau sociale în timpul perioadei de sevraj?*"

   În cazul situațiilor stresante, da. Nu are rost să vă puneți o presiune nejustificată pe voi înșivă. În cazul evenimentelor sociale, cum ar fi barurile sau cluburile, sfatul este invers. Ieșiți în oraș și distrați-vă imediat! Nu ai nevoie de sex sau de latura propagatoare a sexului nici măcar în timp ce ești dependent de pornografie. Ieși în oraș și bucură-te de faptul că nu trebuie să faci sex sau sex propagativ, îți va dovedi rapid frumosul adevăr că viața este mult mai bună fără aceste presiuni. Gândește-te cât de mult mai bine va fi atunci când micul monstruleț te va părăsi, împreună cu acele gânduri de nevoie.

Capitolul 27

Momentul Revelației

De obicei, în decurs de trei săptămâni după evadare, foștii consumatori experimentează momentul revelației. Cerul pare să devină mai luminos și este momentul în care spălarea creierului se termină complet. Când, în loc să vă spuneți că nu aveți nevoie să vă uitați la porno, vă dați brusc seama că ultimul fir este rupt și vă puteți bucura de restul vieții fără să mai aveți nevoie de el vreodată. De asemenea, din acest moment, de obicei, începeți să priviți utilizatorii ca pe niște obiecte de milă.

Cei care renunță folosind metoda voinței nu experimentează în mod normal acest moment, deoarece, deși sunt bucuroși că sunt foști consumatori, ei continuă să meargă prin viață crezând că fac un sacrificiu. Cu cât ai fost mai dependent, cu atât mai minunat este acest moment, care durează o viață întreagă. Deși există multe bucurii în viață, este imposibil să recapturezi sentimentul real de a le trăi. Bucuria de a nu mai fi nevoit să te uiți la porno este diferită, dacă te simți deprimat și ai nevoie de un impuls, amintește-ți cât de minunat este să nu fii dependent de acea dependență îngrozitoare. Mulți o enumeră ca fiind unul dintre cele mai mari evenimente din viața lor. În cele mai multe cazuri, momentul de revelație are loc nu după trei săptămâni, ci după câteva zile.

În cazul meu, s-a întâmplat înainte de a termina ultima mea vizită în harem. Sunt sigur că mulți dintre cititorii de aici, înainte de a ajunge la sfârșitul capitolelor, ar fi spus ceva de genul "*Nu trebuie să mai spui nimic. Pot să văd totul atât de clar, încât știu că nu voi mai avea nevoie de porno niciodată.*" Pe baza feedback-ului primit, acest lucru se întâmplă frecvent. În mod ideal, dacă urmați toate instrucțiunile și înțelegeți complet psihologia, ar trebui să vi se întâmple imediat.

Deși se afirmă că este nevoie de aproximativ cinci zile pentru ca sevrajul fizic vizibil să dispară și de aproximativ trei săptămâni pentru ca un fost utilizator să se elibereze complet, astfel de indicații pot cauza două probleme. Prima fiind faptul că se implantează în mintea oamenilor sugestia că vor trebui să sufere între cinci zile și trei săptămâni. A doua este că fostul utilizator tinde să gândească: "*Dacă pot supraviețui timp de cinci zile sau trei săptămâni, mă pot aștepta la un impuls real la sfârșitul acestei perioade.*"

Cu toate acestea, ei pot avea cinci zile plăcute sau trei săptămâni plăcute, urmate apoi de zile dezastruoase care lovesc pe toată lumea, care nu au nimic de-a face cu dependența, ci sunt cauzate de alți factori din viața noastră. Atunci, fostul nostru consumator care așteaptă momentul revelației experimentează în schimb depresia. Aceasta le poate distruge încrederea în sine. În aceeași ordine de idei, dacă nu ar exista îndrumări, fostul utilizator și-ar putea petrece tot restul vieții așteptând să nu se întâmple nimic. Aceasta este ceea ce li se întâmplă marii majorități a celor care renunță să mai folosească metoda voinței.

Oamenii se întreabă adesea despre semnificația celor cinci zile și a celor trei săptămâni. Sunt pur și simplu perioade trase din senin? Nu, deși nu sunt date precise, ele reflectă o acumulare de feedback de-a lungul anilor. Aproximativ cinci zile după ce s-a oprit este momentul în care fostul consumator încetează să mai aibă dependența ca ocupație principală a minții sale. Cei mai mulți foști consumatori experimentează revelații în jurul acestei perioade, în general în situații stresante sau sociale cărora la un moment dat nu erau capabili să le facă față sau nu erau plăcute fără o vizită la harem. Dintr-o dată vă dați seama că nu numai că vă bucurați sau faceți față, dar gândul la pornografie nici măcar nu v-a trecut prin cap. Din acel moment, de obicei, totul este simplu. Atunci știi că ești liber.

Este atât experiența mea, cât și a multor altora care încearcă să se oprească folosind * metoda voinței * că în jurul perioadei de trei săptămâni este momentul în care majoritatea încercărilor serioase de a se opri eșuează. Ceea ce se întâmplă de obicei este că, după aproximativ trei săptămâni, simțiți că ați pierdut dorința de a vă uita la porno. Trebuie să vă dovediți acest lucru, așa că săriți pe browser pentru a vă vizita haremul. Se simte ciudat, dovedind că ați renunțat la ea. Dar, în acest proces, ești uns pe toboganul de apă DeltaFosB datorită

grabei proaspete de dopamină, ceea ce corpul tău a dorit în ultimele trei săptămâni. De îndată ce termini fapta, dopamina începe să părăsească organismul tău. O voce mică reapare: "*Nu ai renuntat cu adevarat, mai vrei încă o sesiune*".

Nu vă grăbiți să vă întoarceți imediat pentru că nu vreți să vă molipsiți din nou, lăsând să treacă o perioadă de siguranță. Atunci când ești tentat din nou, poți să-ți spui: "*Bine, nu am fost dependent din nou, așa că nu e nici un rău să mai fac inca o sesiune.* " Ești deja pe drumul cel bun spre panta alunecoasă a dependenței. Cheia problemei nu constă în a aștepta momentul revelației, ci în a realiza că, odată ce ai închis browserul, s-a terminat. Ai tăiat alimentarea cu oxigen a micului tău monstruleț. Nicio forță de pe Pământ nu te poate împiedica să fii liber, *cu excepția cazului în care te plângi de asta sau aștepți revelația.* Du-te și bucură-te de viață; fă-i față de la bun început. Momentul va sosi în curând.

Capitolul 28

Vizita finală

După ce ați decis asupra momentului, sunteți gata să vă vizitați haremul pentru ultima oară. Înainte de a face acest lucru, verificați cele două lucruri esențiale.

1. Vă simțiți sigur de reușită?
2. Aveți un sentiment de pesimism sau un sentiment de entuziasm că sunteți pe cale să realizați ceva minunat?

Dacă aveți îndoieli, recitiți mai întâi cartea. Amintiți-vă că nu ați decis niciodată să cădeți în capcana porno, dar capcana este concepută pentru a vă înrobi pe viață. Pentru a scăpa, trebuie să luați decizia pozitivă că sunteți pe cale să vă opriți și să faceți ultima vizită.

Nu uita, singurul motiv pentru care ai citit această carte până acum este pentru că ți-ar plăcea foarte mult să evadezi. Așa că ia acum această decizie pozitivă, făcând un jurământ solemn că atunci când vei închide fereastra privată a browserului, fie că ți se pare ușor sau dificil, nu vei mai vizita niciodată haremul tău. Poate că ești îngrijorat că ai făcut acest jurământ de mai multe ori în trecut și tot nu reușești, sau că va trebui să treci printr-o traumă îngrozitoare. Nu vă temeți, cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să eșuați, așa că, prin urmare, nu aveți ***absolut nimic*** de pierdut și atât de multe de câștigat.

Dar nu vă mai gândiți nici măcar la eșec - frumosul adevăr este că nu numai că este ridicol de ușor să renunți, dar chiar te poți bucura de acest proces. De data aceasta vei folosi EasyPeasy! Tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucțiunile simple care urmează să ți se dea.

1. Faceți acum jurământul solemn și fiți serioși.
2. Răsfoiți în mod conștient imaginile și clipurile de pe site-ul dvs. preferat de porno, uitându-vă la încercările disperate ale administratorilor site-ului, ale actorilor și chiar ale amatorilor de a amplifica șocul, noutatea și natura supranormală a mărfii lor și întrebați-vă unde este plăcerea.
3. Când, în cele din urmă, închideți browserul, nu o faceți cu un sentiment de "*Nu am voie să mai vizitez alt site porno*", ci cu un sentiment de libertate, de genul "*Nu este minunat? Sunt liberă! Nu mai sunt sclavul pornografiei! Nu trebuie să mai vizitez niciodată în viața mea aceste site-uri murdare*".
4. Fiți conștienți de faptul că, pentru câteva zile, va exista un mic sabotor porno în interiorul stomacului dvs. S-ar putea să fii conștient doar de sentimentul de a dori o sesiune. Micul monstru pornografic a fost denumit ca fiind o ușoară poftă fizică de dopamină. Strict vorbind, acest lucru este incorect și este important să înțelegem de ce. Deoarece este nevoie de până la trei săptămâni pentru ca acel mic monstru să moară, foștii utilizatori cred că micul monstru va continua să tânjească după ultima vizită la haremul online și, prin urmare, trebuie să folosească voința pentru a rezista tentației în această perioadă. Nu este așa, corpul nu tânjește după dopamina declanșată de porno; doar creierul tânjește.

Dacă în următoarele zile veți simți că vreți să aruncați o privire, creierul dumneavoastră are o alegere simplă. Poate fie să interpreteze acest sentiment pentru ceea ce este de fapt - un sentiment de gol, de nesiguranță, declanșat de prima vizită pe un site porno online și perpetuat de fiecare vizită ulterioară, și să îți spui **"YIPPEE! SUNT UN NON-UTILIZATOR!"**.

Sau, puteți începe să tânjiți după porno și să suferiți pentru restul vieții. Gândiți-vă pentru un moment, nu ar fi un lucru incredibil de prostesc de făcut? Să spui: "*Nu vreau să mă mai uit niciodată la porno*" și apoi să-ți

petreci restul vieții spunând "*Aș dori o vizită*"? Asta fac cei care folosesc metoda voinței și nu e de mirare că se simt atât de nefericiți. Petrecându-și restul vieții plângând cu disperare pentru ceva ce speră cu disperare că nu vor avea niciodată. Nu e de mirare că atât de puțini reușesc, iar cei puțini care reușesc nu se simt niciodată complet liberi.

> *'Întipărește-ți clar în minte această imagine mentală, pentru că ea poate fi de mare ajutor în a depăși puterea stimulilor externi de a te tulbura. Imaginați-vă stând liniștit, lăsând telefonul să sune, ignorând semnalul acestuia, nemișcat de comanda sa. Deși ești conștient de el, nu-l mai bagi în seamă și nici nu i te mai supui. De asemenea, aveți clar în minte faptul că semnalul exterior în sine nu are nicio putere asupra voastră, nicio putere de a vă mișca. În trecut, l-ați ascultat, i-ați răspuns, pur și simplu din obișnuință. Puteți, dacă doriți, să vă formați un nou obicei, acela de a nu-i răspunde.*
>
> *"Observați, de asemenea, că eșecul vostru de a răspunde nu constă în a face ceva, în a face un efort, în a rezista sau a lupta, ci în a nu face nimic - în a vă relaxa de la a face. Pur și simplu te relaxezi, ignori semnalul și lași chemarea lui să rămână fără răspuns. Telefonul care sună este o analogie simbolică pentru orice alt stimul exterior căruia i-ai putea da controlul în mod obișnuit și acum alegi să modifici acest obicei în mod foarte intenționat."'*
>
> — Maxwell Maltz, *The New Psycho Cybernetics* Cap. 12.

Doar îndoiala și așteptarea fac dificilă renunțarea, *** deci nu te îndoi niciodată de decizia ta***, pentru că știi că este cea corectă. Dacă începi să te îndoiești de ea, te vei pune într-o situație fără ieșire. Mizerabil în timp ce tânjești după o vizită, dar nu poți avea una. Indiferent de sistemul pe care îl folosiți, ce încercați să obțineți atunci când renunțați la porno? Să nu te uiți niciodată din nou? Nu! Mulți foști utilizatori fac asta, dar trec prin restul vieții lor simțindu-se privați.

Care este diferența dintre utilizatori și non-utilizatori? Non-utilizatorii nu au nici nevoia, nici dorința de a se uita la porno, sunt fără poftă și nu au nevoie să exercite voința pentru a nu se uita la el. Asta este ceea ce încercați să obțineți și este complet în puterea dvs. de a face acest lucru. Nu trebuie să așteptați să încetați să mai poftiți la porno sau să deveniți un non-utilizator, totul este gata în momentul în care închideți acea ultimă fereastră de browser, tăind aprovizionarea cu dopamină. **EȘTI DEJA UN NON-UTILIZATOR FERICIT!**

Veți rămâne un non-utilizator fericit cu condiția să:

1. Nu te îndoiești niciodată de decizia ta.
2. Nu aștepți să devii un non-utilizator. Dacă o faci, nu vei face decât să aștepți să nu se întâmple nimic și să creezi o fobie.
3. Nu încerci să *nu* te gândești la pornografie sau să aștepți să vină "momentul de revelație", creând o fobie.
4. Nu folosești înlocuitori.
5. Îi vezi pe toți ceilalți utilizatori așa cum sunt cu adevărat și îi compătimești în loc să îi invidiezi.

Indiferent dacă sunt zile bune sau rele, nu-ți schimba viața in rau doar pentru că te-ai lăsat. Dacă o vei face, vei face un sacrificiu autentic atunci când nu este nevoie. Ține minte, nu ai renunțat la viață. Nu ai renunțat la nimic. Dimpotrivă, te-ai vindecat de o boală îngrozitoare și ai evadat dintr-o închisoare insidioasă. Pe măsură ce zilele trec și sănătatea ta - atât fizică, cât și mentală - se îmbunătățește, maximele vor părea mai mari și minimele mai puțin scăzute decât atunci când erai consumator. Ori de câte ori vă gândiți la pornografie în următoarele câteva zile sau în restul vieții, gândiți-vă:

"YIPPEE! SUNT UN NON-UTILIZATOR!"

28.1 Un ultim avertisment

Niciun utilizator, dacă ar avea șansa de a se întoarce în timp înainte de a deveni dependent, cu cunoștințele pe care le are acum, nu ar opta să înceapă. Zeci de mii de persoane care reușesc să renunțe cu succes la viciu timp de mulți ani duc o viață perfect fericită, doar pentru a fi prinși din nou în capcană. Am încredere că această carte vă va ajuta să vă fie relativ ușor să vă opriți. Dar fiți atenți, utilizatorii cărora le este ușor să se oprească găsesc la fel de ușor să înceapă din nou. **Nu cădeți în această capcană.**

Indiferent de cât de mult timp ați oprit sau cât de încrezător sunteți sigur că nu veți deveni din nou dependent, faceți o regulă pentru viață să nu vă uitați la porno pentru nici un motiv. Rezistați aluziilor și aluziilor din mass-media și amintiți-vă cum împing imaginea de "deschidere" prin aducerea pornografiei în mainstream, fără să știe că pornografia și masturbarea compulsivă sunt ucigași ai relațiilor și ai sentimentului personal de bunăstare pentru un număr imens de bărbați și un număr tot mai mare de femei.

Amintiți-vă că acea primă privire sau vizită nu va face nimic pentru dvs. Nu veți avea nicio durere de sevraj care trebuie eliminata printr-o sesiune si care va face să vă simțiți groaznic. Ceea ce va face va fi să vă pună în minte și în creier plăcerea de a vă simțiți plin de dopamină, iar o voce mică din spatele minții vă va spune că vreți alta sesiune. Apoi ai de ales între a te simți nefericit pentru o vreme sau a începe din nou întregul lanț mizerabil.

Capitolul 29

Feedback

Războiul nu este împotriva utilizatorilor, ci împotriva capcanei industriei porno, și este purtat pentru simplul motiv că îmi place să îl duc. De fiecare dată când aud despre un utilizator care scapă din închisoare, am un sentiment de imensă plăcere. Dar această plăcere nu a fost lipsită de o frustrare considerabilă, cauzată în principal de două categorii de utilizatori porno. În ciuda avertismentului din capitolul anterior, sunt surprins continuu de numărul celor cărora le este ușor să se oprească, dar care, mai târziu, devin dependenți și constată că nu mai reușesc data viitoare.

Este ca și cum ai găsi pe cineva băgat până la gât într-o mlaștină și pe cale să se scufunde. Îl ajuți să îl scoți și îți este recunoscător, dar apoi, șase luni mai târziu, se scufundă din nou direct în mlaștină. Utilizatorii cărora le este ușor să se oprească și să o ia de la capăt reprezintă o problemă specială, însă atunci când vă eliberați ***VĂ RUGĂM, vă rog, NU FACEȚI ACEEAȘI GREȘEALĂ.*** Ei cred că astfel de oameni încep din nou pentru că sunt încă dependenți și le lipsește dopamina. De fapt, le este atât de ușor să se oprească încât își pierd frica de pornografie. Ei se gândesc: "*Pot să am o sesiune din cand in cand și chiar dacă voi deveni din nou dependent, îmi va fi ușor să mă opresc*".

Mă tem că nu funcționează așa, pentru că este ușor să te oprești din pornografie, dar este imposibil să controlezi dependența. Singurul lucru esențial pentru a opri pornografia este să nu o folosești. People usually come back to porn because they misunderstand the "easy" in EasyPeasy.

De obicei, oamenii se întorc la pornografie pentru că nu înțeleg ce înseamnă "ușor" în EasyPeasy(Metoda ușoară).

Imaginați-vă că cineva stă pe podeaua rece de beton dintr-o cameră înghețată. Pe peretele opus se află o fereastră care arată o zi perfectă de primăvară afară - copaci care se leagănă ușor, păsări care ciripesc - chiar lângă o ușă descuiată.

Este nevoie de voință pentru a ieși din acea cameră înghețată? Nu! Este mai greu să evadezi decât să rămâi? Bineînțeles că nu! (De fapt, este un pic mai ușor datorită mișcării corpului). De ce s-ar pune cineva întreg la minte într-o astfel de situație, provocându-și luni sau ani de frustrări, dacă nu a fost păcălit?

EasyPeasy dă la o parte perdelele pentru ca utilizatorul să poată vedea clar afară și pentru a elimina **iluziile** despre cât de groaznic poate fi afară și cât de confortabil se simte utilizatorul în cameră.

Cealaltă categorie de utilizatori frustrați sunt cei prea speriați pentru a face încercarea de a se opri sau, atunci când o fac, consideră că este o mare luptă. Principalele dificultăți par a fi următoarele.

Teama de eșec. Nu este o rușine să eșuezi, dar să nu încerci este o prostie. Privește lucrurile astfel, te ascunzi de nimic. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este să eșuezi, caz în care nu ești mai rău decât ești acum. Gândiți-vă cât de minunat ar fi să reușiți. Dacă nu faceți încercarea, ați garantat deja eșecul.

Frica de durere și de a fi nefericit. Nu-ți face griji în legătură cu asta, gândește-te doar: ce lucru îngrozitor ți s-ar putea întâmpla dacă nu te-ai mai uita niciodată la porno? Absolut nimic. Lucruri teribile *se vor* întâmpla dacă o faci; recitește notele despre Pariul lui Pascal. În orice caz, panica este cauzată de dopamină și va dispărea în curând. Cel mai mare câștig este să scapi de acea frică. Chiar credeți că utilizatorii sunt pregătiți să aibă penetrări care se estompează, performanțe sexuale nesigure sau plăcerea iluzorie pe care o obțin din porno? Dacă vă aflați în panică, respirația profundă vă va ajuta. Dacă sunteți cu alte persoane și vă deprimă, scăpați de ele și mergeți în garaj, într-un birou gol sau undeva.

Dacă vă vine să plângeți, nu vă fie rușine. Plânsul este un mod natural de eliberare a tensiunii. Nimeni nu a plâns vreodată fără să se simtă mai bine după aceea. Unul dintre lucrurile îngrozitoare pe care le facem tinerilor este să-i condiționăm să nu plângă. Îi puteți vedea cum încearcă să se împotrivească lacrimilor, dar urmăriți cum le macină maxilarul. Ne învățăm să nu ne arătăm emoțiile, dar nu suntem meniți să le îmbuteliem în interior. Țipă sau lovește ceva. Privește-ți lupta ca pe un meci de box pe care nu-l poți pierde. Nimeni nu poate opri timpul, cu fiecare clipă care trece acel mic monstru din tine moare. Bucură-te de victoria ta inevitabilă.

Nu respecți instrucțiunile. Incredibil, unii utilizatori spun că metoda nu a funcționat pentru ei. Ei descriu apoi cum au ignorat nu doar o instrucțiune, ci practic toate instrucțiunile. Pentru claritate, acestea sunt rezumate sub forma unei liste de verificare la sfârșitul acestui capitol.

Înțelegerea greșită a instrucțiunilor. Principalele probleme par a fi următoarele:

"Nu mă pot opri să nu mă gândesc la porno." Bineînțeles că nu poți și dacă încerci, vei crea o fobie, devenind nefericit. Este ca și cum ai încerca să adormi noaptea: cu cât încerci mai mult, cu atât mai greu devine. Nu contează dacă te gândești la pornografie timp de nouăzeci la sută din viața ta, important este ceea ce gândești. Dacă te gândești "*Oh, îmi place să mă uit la porno*" sau "*Când voi fi liber?*", vei fi nefericit. Dacă în schimb te gândești "*YIPPEE! Sunt liber!*" vei fi fericit.

"Când va muri micul monstru porno?" Fluxul de dopamină părăsește corpul foarte repede, dar este imposibil de spus când corpul dumneavoastră va înceta să mai sufere de senzația fizică ușoară de sevraj de dopamină. Acea senzație de gol, de nesiguranță este identică cu foamea normală, depresia sau stresul. Tot ceea ce face pornografia este să crească nivelul acestuia. Acesta este motivul pentru care utilizatorii care încetează să mai folosească metoda voinței nu sunt niciodată foarte siguri că au renunțat la ea, chiar și după ce corpul lor a încetat să mai sufere de sevraj de dopamină. Dacă suferă de foame sau stres normal, creierul lor încă le spune că acesta este un motiv valabil pentru a-și revendica sesiunea îndreptățită. Ideea este că nu trebuie să așteptați ca pofta să dispară, deoarece este atât de ușoară încât nici măcar nu știm că este acolo, cunoscând-o doar ca pe o senzație de dorință. Când plecați de la dentist așteptați să nu vă mai doară maxilarul? Bineînțeles că nu, îți continui viața. Chiar dacă încă te doare maxilarul, ești exaltat.

Nu așteptați ca sevrajul să plece pentru că veți crea îndoieli întrebându-vă în mod constant "*Cât va dura? Sunt măcar liber dacă nu mă simt diferit?*". Frica este durerea propriu-zisă, prin urmare, așteptând ca viața să se îmbunătățească după ce te-ai lăsat de PMO, vei crea îndoială. Sevrajul este imperceptibil dacă nu vă temeți de el, iar îmbunătățirile exponențiale ale neurologiei sunt lente, așa că, dacă așteptați să vă simțiți diferit, veți avea impresia că nu se întâmplă nimic, creând îndoială.

```
*"Momentul revelației nu a sosit încă." *

:   Dacă îl aștepți, nu faci decât să provoci o altă fobie. Odată m-am oprit timp de trei săptămâni pe
    "*Am supraviețuit trei săptămâni*", i-am răspuns.
    El m-a întrebat: "*Cum adică ai supraviețuit trei săptămâni?*".
    Am clarificat: "*Am rezistat trei săptămâni fără porno.*"
    El a spus: "*Ce ai de gând să faci? Să supraviețuiești tot restul vieții tale? Ce mai aștepți, ai r

    M-am gândit: "*A are perfectă dreptate, ce mai aștept?*" Din nefericire, din cauza lipsei de înțele

"*Încă mai am poftă de pornografie.*"

:   Atunci ești foarte prost. Cum poți pretinde că vrei să fii un non-utilizator și apoi să spui că îți

"*Am renunțat la viață.*"   :   De ce? Tot ce trebuie să faceți este să nu vă mai omorâți și să începeț

    Pornografia și orgasmele nu creează ocazii, ci te privează de ele. Chiar și în timp ce corpul tău î

"*Sunt mizerabil și iritabil*"   :   Aceasta este o nerespectare a instrucțiunilor. Aflați despre care

"*Am avut o săptămână / lună / șase luni bune, dar m-am întors în capcană.*"

:   Nu uitați, frica este însăși sentimentul de dorinta. A ceda în fața unei senzații de dorinta genere
```

29.1 Lista de verificare

Dacă urmați aceste instrucțiuni, nu puteți da greș:

1. Fă un jurământ solemn că niciodată, dar niciodată, nu vei intra pe internet pentru a-ți vizita haremul *sau* nu te vei mulțumi cu imagini statice *sau* nu te vei împăca cu grafica erotică *sau* cu orice conține stimuli supranormali, și respectă-ți jurământul.

2. Înțelegeți clar acest lucru în mintea voastră: Nu este absolut nimic la care să renunți. Prin asta nu se înțelege că îți va fi mai bine ca ne-PMOer (ai știut asta tot timpul); nici că, deși nu există niciun motiv rațional pentru care faci PMO, obții o anumită plăcere sau o cârjă din asta, deoarece altfel nu ai face-o. Ceea ce înseamnă că nu există ***nu există o plăcere autentică sau o cârjă în PMOing.*** Este doar o iluzie, ca și cum te-ai da cu capul de perete pentru a obține plăcere atunci când te oprești.

3. Nu există așa ceva ca un PMOer confirmat. Ești doar unul dintre sutele de milioane care au căzut în capcana subtilă. La fel ca milioanele de alți foști PMMOeri care au crezut cândva că nu pot scăpa, ai scăpat.

4. Dacă în orice moment din viața ta ar trebui să cântărești avantajele și dezavantajele PMOing-ului, concluzia copleșitoare ar fi întotdeauna "*Nu mai face asta. Ești un prost!*" Nimic nu va schimba vreodată acest lucru. Întotdeauna a fost așa și așa va fi. După ce ai luat ceea ce știi că este decizia corectă, nu te mai chinui niciodată să te îndoiești. Pariul lui Pascal se aplică perfect la PMO, fără șanse de pierdere, cu șanse mari de câștig și șanse mari de a evita pierderile.

5. Nu încercați să nu vă gândiți la pornografie sau să vă faceți griji că vă gândiți la ea în mod constant. Ori de câte ori te gândești la porno, fie astăzi, mâine sau pentru tot restul vieții tale, gândește-te **"YIPPEE! Sunt un NON-PMOer!"**.

6. **Nu** folosiți nicio formă de substitut. **Nu** vă provocați pe voi înșivă ținând laptopul lângă voi în timp ce dormiți. **Nu** evitați piesele de teatru, filmele sau revistele. **Nu** îți schimbați în niciun fel stilul de viață doar pentru că v-ați oprit. Dacă urmați instrucțiunile de mai sus, veți experimenta în curând "momentul revelației", dar:

7. Nu așteptați ca "momentul revelației" să vină. Pur și simplu continuați-vă viața, bucurându-vă de momentele bune și făcând față celor rele. Vei vedea că în scurt timp momentul va sosi.

Capitolul 30

Ajutați-i pe cei de pe nava care se scufundă

Utilizatorii de filme porno intră în panică în zilele noastre, simțind schimbări în modul în care pornografia pe internet este percepută de bărbați și femei. Natura dependentă a pornografiei pe internet este studiată din ce în ce mai des, fiind considerată acum, pe bună dreptate, diferită de pornografia tradițională. Lipsa de efort și disponibilitatea ridică alarma chiar și în inimile susținătorilor porno. Aceștia simt, de asemenea, că cruciada lor pentru libertatea de exprimare și de gândire este deturnată de diverse elemente. Vestul sălbatic al internetului nepăzit face aproape imposibilă aplicarea restricțiilor de vârstă pentru stimulii supranormali. Este regretabil că acest lucru nu se va termina prea curând, dar sute de mii de utilizatori se opresc, majoritatea dependenților fiind conștienți de studiile care arată asemănări între pornografie și dependența de substanțe. De fiecare dată când un utilizator părăsește corabia care se scufundă, cei rămași pe ea se simt din ce în ce mai nefericiți.

Fiecare utilizator știe instinctiv că este ridicol să se autosaboteze și să petreacă timp în fața pixelilor bidimensionali, suprasolicitându-și creierul și dezvoltând în acest proces căi neuronale care garantează performanțe sexuale slabe. Dacă tot nu credeți că este o prostie, încercați să vorbiți cu o revistă porno care stă în centrul orașului dvs. și întrebați-vă care este diferența. Doar una singură. Nu poți obține plăcerea căldurii și a intimității în acest fel. Dacă poți să nu mai cumperi alcool și țigări de fiecare dată când mergi la cumpărături, cu siguranță poți să nu-ți mai vizitezi haremul online. Utilizatorii nu pot găsi motive raționale pentru a se uita la filme porno, dar nu se simt atât de prostiți dacă și alți oameni o fac.

Utilizatorii mint în mod flagrant în legătură cu obiceiul lor, nu doar în fața cercetătorilor și a celor din jur, ci și în fața lor înșiși. Trebuie să o facă - spălarea creierului este esențială pentru a-și păstra respectul de sine. Ei simt nevoia să își justifice "obiceiul" nu numai față de *săi*, ci și față de non-utilizatori. Întotdeauna fac publicitate la avantajele iluzorii ale pornografiei prin mijloace mai subtile.

Dacă un utilizator se oprește prin metoda voinței, acesta se simte în continuare privat, având tendința de a deveni un plângăcios. Tot ceea ce face acest lucru este să confirme celorlalți utilizatori cât de îndreptățiți sunt să continue să consume. Dacă fostul utilizator reușește să renunțe la viciu, atunci este recunoscător că nu mai trebuie să treacă prin viață autosabotat sau irosind energie și nu mai are nevoie să se justifice. Nu uitați, frica este cea care îi ține pe consumatori cu capul în nisip, punându-și la îndoială comportamentul doar atunci când se opresc. Ajutați utilizatorul prin eliminarea acestor temeri. Spuneți-i cât de minunat este să nu fie nevoit să treacă prin viață trăind într-o închisoare, cât de minunat este să se trezească dimineața simțindu-se în formă și sănătos în loc să fie lipsit de energie și să se disprețuiască pe sine, cât de minunat este să fie liber de sclavie, să se poată bucura de întreaga viață și să scape de acele umbre negre. Sau, și mai bine, convingeți-i să citească această carte.

Este esențial să nu denigrați un utilizator căsătorit, indicând că își distruge în mod deliberat relația sau că este într-un fel înșelător sau necurat. Există o concepție greșită comună conform căreia fostul utilizator este cel mai rău în acest aspect. Această concepție are o anumită substanță, dar se datorează în general metodei de oprire prin voință. Pentru că fostul utilizator - deși a renunțat la viciu - încă păstrează o parte din spălarea creierului și încă mai crede că a făcut un sacrificiu. Ei se simt vulnerabili și mecanismul lor natural de apărare este de a ataca utilizatorul de pornografie.

Acest lucru ar putea stimula orgoliul fostului utilizator, dar nu ajută cu nimic utilizatorul. Tot ceea ce face este să îi pună cu spatele la zid, făcându-i să se simtă și mai mizerabil și, în consecință, nevoia lor de pornografie să fie și mai mare. Cu toate că schimbarea atitudinii instituțiilor medicale față de pornografia pe internet este principalul motiv pentru care mulți utilizatori renunță, aceasta nu facilitează deloc acest lucru. De fapt, o face

mult mai dificilă. Majoritatea utilizatorilor din zilele noastre cred că se opresc în primul rând din motive de sănătate. Acest lucru nu este strict adevărat.

Deși riscul enorm pentru sănătate este, în mod evident, principalul motiv pentru a renunța, utilizatorii își sabotează virilitatea de ani de zile și acest lucru nu a făcut nici cea mai mică diferență. Principalul motiv pentru care utilizatorii se opresc este că societatea începe să vadă pornografia demascată pentru ceea ce este: dependență de droguri. Atitudinea societății se schimbă încet-încet: mulți parteneri ar pune acum întrebări dacă ai sta pe laptop în mijlocul nopții.

Interzicerea completă a pornografiei în unele țări sau indisponibilitatea internetului sunt exemple clasice ale dilemei utilizatorului călător. În general, aceștia adoptă atitudinea că acest lucru îi va ajuta să își reducă consumul. Rezultatul este că, în loc de una sau două pe zi, niciuna dintre ele nu le-ar fi plăcut, se abțin o săptămână întreagă. Totuși, în timpul acestei perioade de abstinență forțată, nu numai că vor fi lipsiți mental în așteptarea recompensei, dar și corpul lor are poftă. Oh, cât de prețioasă este acea vizită în haremul online când, în cele din urmă, li se permite.

Abstinența forțată nu reduce de fapt consumul, deoarece utilizatorul se răsfață și mai mult atunci când, în sfârșit, i se permite să fie singur. Tot ceea ce face este să întipărească în mintea utilizatorului cât de prețioasă este pornografia pe internet și cât de dependentă este de ea. Cel mai insidios aspect al acestei abstinențe forțate este efectul său asupra adolescenților. Le permitem deturnatorilor "libertății de exprimare", producătorii de pornografie, să vizeze adolescenții nefericiți pentru a-i face dependenți. Apoi, în ceea ce este probabil cea mai stresantă perioadă din viața lor, când, în mințile lor iluzorii, au nevoie de pornografie cel mai mult, îi șantajăm pentru a renunța la ea din cauza răului pe care și-l provoacă.

Mulți nu sunt în măsură să facă acest lucru și sunt forțați, fără să aibă vreo vină, să sufere un complex de vinovăție pentru tot restul vieții lor. Mulți reușesc și sunt mulțumiți de acest lucru, gândindu-se: *"Bine. O să fac asta deocamdată și după ce se va termina, oricum voi fi vindecat."* Apoi vin durerea și teama de a găsi un loc de muncă și alte lupte ale adulților, urmate de cel mai mare"high" din viața lor - găsirea unui loc de muncă. Durerea și teama au trecut, acum se simt în siguranță, vechiul mecanism de declanșare intră din nou în funcțiune. O parte din spălarea creierului fiind încă acolo și înainte ca mirosul noului laptop de lucru să dispară, utilizatorul se află în pragul haremului lor online preferat. Euforia ocaziei blochează sentimentele murdare din mintea lor, nu au nicio intenție de a deveni din nou dependenți, dar doar o singură privire nu putea face rău… Prea târziu! Sunt deja din nou dependenți.

Vechea poftă de la micul monstruleț va începe din nou și chiar dacă nu devin din nou dependenți imediat, depresia post-high îi va prinde probabil din urmă. Este ciudat că, deși dependenții de heroină sunt infractori în fața legii, răspunsul societății este de a-i ajuta pe acești indivizi. Haideți să adoptăm aceeași atitudine față de bietul utilizator de pornografie. Ei nu o fac pentru că vor, ci pentru că ei cred că trebuie să o facă. Spre deosebire de dependentul de heroină, aceștia suferă de obicei ani și ani de tortură mentală și fizică. Întotdeauna spunem că o moarte rapidă este mai bună decât una lentă, așa că nu-l invidiați pe bietul utilizator de pornografie. ***Ei merită mila ta.

Capitolul 31

Sfaturi pentru neutilizatori

31.1 Ajută-ți prietenii care folosesc porno să citească această carte

În primul rând, studiați conținutul acestei cărți și încercați să vă puneți în locul utilizatorului. Nu-i forțați să citească această carte spunându-le că își distrug sănătatea sau că se joacă cu focul. Ei știu acest lucru mai bine decât tine. Utilizatorii nu continuă să vizioneze pornografie pentru că le place sau pentru că vor să o facă, ei doar își spun lor înșiși și altor persoane acest lucru pentru a-și păstra respectul de sine. Ei o fac pentru că sunt dependenți de pornografie, deoarece cred că îi relaxează, le dă curaj sau încredere (plăcere sau cârjă) și pentru că simt că viața nu va fi niciodată plăcută fără "sex" - cel puțin versiunea lor. Dacă încercați să forțați un utilizator să se oprească, se va simți ca un animal prins în capcană și își va dori și mai mult haremul. Acest lucru îi poate transforma într-un utilizator secret, iar pornografia va deveni și mai prețioasă în mintea lor.

În schimb, concentrați-vă pe cealaltă parte a monedei. Duceți-i în compania foștilor utilizatori (bloguri, forumuri, YBOP, NoFap, etc., deși aveți grijă la pledoaria pentru metoda voinței). Puneți-i să le spună utilizatorilor cum au crezut și ei că sunt dependenți pe viață și cât de bună este viața ca ne-utilizator. Odată ce i-ați făcut să creadă că se pot opri, mintea lor va începe să se deschidă. Apoi, începeți să explicați iluzia creată de durerile de sevraj. Nu numai că "drogurile de dopamină" nu le dau un impuls, dar le distrug încrederea în sine și îi fac iritabil și obosit. They should now be ready to read this book themselves, expecting to read pages upon pages of stories about unreliable arousal, fading penetrations, PIED, PE, etc. Explain that this approach is completely different and references to illness are tiny fractions of material.

Pe scurt, nu lăsați acest lucru să moară în întuneric. Spuneți-le prietenilor voștri, dar nu fiți ciudați în legătură cu asta. Dacă încerci să "câștigi" conversația sau să porți o dezbatere, nu vei reuși decât să îi îndepărtezi și să le sporești și mai mult teama.

31.2 Ar trebui să-i spun partenerului meu semnificativ?

Ar trebui să îi spun soției, iubitei sau partenerului meu despre obiceiul meu? (Intenția fiind aceea de a vă ajuta să renunțați.) Există mai mulți factori în joc aici.

Dacă nu ați reușit deja să renunțați folosind metoda voinței și i-ați spus deja partenerului, spuneți-i despre noua dvs. abordare și permiteți-i să se informeze citind cartea. Ei vor putea să vă ajute și să vă motiveze în timpul perioadei de sevraj și reprezintă un bastion atunci când micul monstru încearcă să vă împiedice.

Dacă abia acum ați devenit conștient de existența capcanei pornografice și nu ați încercat să renunțați în trecut, folosiți mai întâi EasyPeasy pentru dumneavoastră. După cum s-a explicat anterior, aceasta ar trebui să fie o experiență plăcută. Cu toate acestea, dacă vi se pare dificil, solicitați-le asistență. Fiți deschis și vulnerabil cu partenerul dvs. și vă va consolida relația.

Cu condiția să vă bucurați de evadare și să nu vă fie dificil din cauza indeciziei, nu există prea multe motive pentru a vă anunța partenerul. Dacă nu a fost o problemă în trecut, lăsați-o balta. Cu toate acestea, fiți pregătită că partenerul dumneavoastră s-ar putea să se întrebe de ce arătați, vă simțiți și sunteți mai performantă!

31.3 Partenerul meu se lasă de porno

Pornografia este un distrugător pervers al relațiilor și, deși renunțarea se poate face instantaneu, vindecarea necesită timp. Mulți utilizatori, din cauza convingerilor iraționale generate de dependența lor, își descarcă furia pe parteneri și pe cei dragi. Aceste comportamente se manifestă prin gaslighting, minciună și comportamente manipulatoare. Acest lucru nu este valabil pentru toți utilizatorii, dar este din ce în ce mai frecvent în stadiile ulterioare ale bolii. În timp ce aceste comportamente se pot fi manifestat din dependența pornografică de bază, este important să vă educați cu privire la aceste comportamente și, dacă sunt recunoscute, luați în considerare consultarea unui terapeut specializat în dependențele sexuale.

Dacă partenerul dvs. se află în perioada de sevraj, presupuneți că suferă, fie că este sau nu. Nu încercați să o minimalizați spunându-le că este ușor să se oprească, că pot face asta singuri. În schimb, continuați să le spuneți cât de mândru sunteți, cât de bine arată, cât de dulce este să fii cu ei și cât de ușor sunt în general. Este deosebit de important să continuați să faceți acest lucru, deoarece, atunci când un utilizator face o încercare de a se opri, euforia încercării și laudele pe care le primește de la colegi îl pot ajuta. Cu toate acestea, ei tind să uite repede, așa că continuați să lăudați.

Pentru că nu vorbesc despre pornografie, s-ar putea să credeți că au uitat și nu vor să le amintiți. De obicei, în cazul metodei de voință se întâmplă exact opusul, deoarece fostul utilizator tinde să nu fie obsedat de nimic altceva. Așa că nu vă fie teamă să aduceți subiectul în discuție și continuați să îi lăudați (vă vor spune dacă nu vor să li se reamintească).

Faceți tot posibilul pentru a-i scuti de presiuni în timpul perioadei de sevraj, gândindu-vă la modalități de a le face viața interesantă și plăcută. Aceasta poate fi o perioadă de încercare și pentru cei care nu sunt consumatori și care nu au avut niciodată această dependență. Dacă un membru al unui grup este iritabil, poate provoca o suferință generală în toată lumea. Așa că anticipați acest lucru dacă fostul consumator se simte iritabil, este foarte posibil să se răzbune pe dumneavoastră, dar nu vă răzbunați, în acest moment are cea mai mare nevoie de laudele și simpatia dumneavoastră. Dacă vă simțiți și dumneavoastră iritabil, ceea ce este de înțeles, încercați să nu o arătați.

Unul dintre trucurile pe care un dependent le va juca atunci când încearcă să renunțe cu ajutorul metodei voinței este să facă crize de furie, în speranța că partenerul sau prietenii îi vor spune "*Nu pot suporta să te văd suferind așa. Pentru numele lui Dumnezeu, fa-ți tabietul*". Prin urmare, utilizatorul nu trebuie să-și piardă aparențele, deoarece nu "renunță", ci a fost instruit. Dacă fostul consumator recurge la această stratagemă, în niciun caz nu-l încurajați să recidiveze. În schimb, spuneți: "*Dacă asta îți face pornografia, slavă Domnului că în curând vei fi liber. Ce minunat că ai avut curajul să renunți la ea.*".

Nu uitați, există două părți de vindecare în cadrul călătoriei de recuperare. Atunci când partenerul dvs. renunță la pornografie, este important să aveți propria rețea de sprijin, rutine de autoîngrijire și limite. Acest proces nu se întâmplă peste noapte, necesitând încredere, comunicare și responsabilitate. Jurnalul, dezvoltarea propriilor pasiuni și, cel mai important, terapia, ajută acest proces.

31.4 Alunecarea (recidiva)

Existența acestei secțiuni ar trebui să servească drept avertisment pentru cei care părăsesc capcana. Personal, nu am recidivat niciodată, dar voi folosi experiențe din interviurile cu membrii comunității și instrumente din terapia cognitiv-comportamentală pentru a ilustra.

În primul rând, a o numi recidivă este contraproductiv. Tot ceea ce s-a întâmplat este că ai alunecat și ai alimentat micul monstru, care, la rândul său, pornește marele monstru de spălare a creierului. Utilizatorii care alunecă (ceea ce, prin definiție, înseamnă căderea înainte) generează de obicei o întreagă gamă de credințe iraționale:

- "*Niciodată nu voi fi liber*" - **Catastrofizare**
- "*Ar trebui/trebuie să fac exerciții fizice, să studiez și să fiu rodnic în fiecare zi a vieții mele*" (aka - **Musterbating**)
- "*Astăzi am făcut PMO, așa că ce rost are să citesc toate cărțile și forumurile... Scopul meu a fost să nu fac nici măcar M, dar iată-mă aici - un eșec - recidivând.*" - **Toleranță scăzută la frustrare**
- "*Amicii mei / cititorii forumului / alții nu fac PMO timp de (n) zile, dar eu nu pot, așa că sunt un caz fără speranță. M-am simțit bine ieri, deoarece am studiat bine și am fost fructuoasă, dar astăzi nu am... Mă duc la vale.*" - **Compararea între sine și ceilalți**

- "Nu ar trebui să am gânduri sexuale" - Ei înșiși, părinții sau societatea în ansamblul ei au instalat **credințe rigide** în legătură cu sexul. Întrebați-vă dacă autoflagelarea vă ajută să vă atingeți obiectivele și, dacă da, vă bucurați de călătorie?

Factorii care culminează cu spălarea creierului fiecărui utilizator sunt aparent infiniti. Te cunoști pe tine însuți mai bine decât oricine altcineva, dar este evident că nu reușești să urmezi instrucțiunile. Ai văzut valoarea în pornografie, dar cum?

Ceea ce este adesea trecut cu vederea este faptul că este nevoie de timp pentru a inversa spălarea creierului. Acest lucru nu o face mai dificilă, dar aproape toate industriile folosesc sexul, iar contracararea activă a spălării creierului este un proces conștient (cel puțin pentru început), așa că ar putea dura ceva timp pentru a solidifica pe deplin lecțiile conținute. Prin urmare, se recomandă mai multe lecturi (puteți sări peste capitolele la care întâmpinați dificultăți) și nu ar trebui să vă ia mult timp.

O experiență surprinzător de frecventă pentru utilizatorii religioși care părăsesc capcana este aceea de a dori ca aceasta să doară puțin, ca o formă de ispășire. Li se pare atât de ușor să renunțe, apoi se simt vinovați că se simt astfel. Dar de ce să te autosabotezi și să faci să fie greu? Micul monstruleț este foarte șiret în această privință.

Dezasociați-vă de micul monstru - a fost adăugat de industria porno cu mult timp în urmă. Imaginați-vă un bătăuș care are o criză de furie pe terenul de joacă al școlii. Ce îi spui unui bătăuș? Dacă cedezi, nu vei face decât să-i întărești. Unii dintre cei care renunță sfârșesc prin a alimenta bătăușul și astfel îi sporesc spălarea creierului, dar conceptualizarea capcanei nu s-a schimbat. Ridică-te, dă-ți seama unde ai greșit și bucură-te de libertate!

Nu tu ești îndemnul tău. Meditația mindfulness este practica de a observa gândul, iar acolo se pot găsi lecții fundamentale despre natura minții. Este foarte recomandat să meditezi în general și, de asemenea, este complet compatibilă cu practica religioasă. Nu te poți lupta cu tine însuți, nici cu micul monstru. Trebuie să te iubești necondiționat pe tine însuți și procesul.

Dar elimină eșecul din mintea ta. Iată o secțiune din "*Meditațiile unui dependent de pornografie*" de Gulliaco (cu link în secțiunea Resurse de la sfârșitul cărții):

> Din moment ce vizionarea de filme porno nu îți oferă niciun beneficiu, este ceva care îți face doar rău și este extrem de ridicol să vrei să faci așa ceva, îl compar cu a bea înălbitor. Poftim:
>
> ** Călătoria grea de a nu bea înălbitor. **
>
> Bună! Suntem NoBleach și găzduim provocări de reboot în care participanții ("Bleachstronauts") se abțin de la consumul de înălbitor pentru o perioadă de timp. Fie că scopul tău este participarea ocazională la o provocare lunară ca un test de autocontrol, fie că consumul excesiv de înălbitor a devenit o problemă în viața ta și vrei să renunți pentru o perioadă mai lungă de timp, vei găsi aici o comunitate de susținere și o mulțime de resurse.
>
> - "*Câteodată îmi permit să beau unul sau doua pahare de înălbitor. Știu despre faptul că "o picătură" este o minciună, dar nu cred că un singur pahar va face rău. Nu se pot distruge toate orele pe care le-am petrecut fără să fac acest lucru.*"
> - "*Nu am o problemă în a nu mai bea înălbitor, dar uneori merg pe stradă și văd pe cineva care bea apă, știți, într-un pahar, și îmi imaginez că paharul are în el înălbitor. Atunci am o poftă și, după ce mă cert cu mine însumi dacă ar trebui să o fac sau nu, în cele din urmă cedez seara și beau un pahar.*"
> - "*Uite, problema mea este că uneori, când sunt singur în bucătărie, încep să văd paharele, uneori mă tentează să deschid recipientul în care țin înălbitorul, uneori îl miros și... Ei bine, ajung înapoi de unde am plecat. Sunt atât de disperată să mă opresc din asta, dar nu sunt sigură dacă voi reuși vreodată să mă pot opri.*"
> - "*Să mă opresc din băut înălbitor este imposibil, adică, am mereu o gură, știi? Cum aș putea să mă opresc dacă am mereu un gât care îmi amintește că pot înghiți înălbitor?*"
> - "*Oh, omule, mergea atât de bine, 19 zile întregi fără să o fac. Important este să înveți din eșecuri! Acum știu ce să evit să fac: să mă uit la produsele de curățenie din supermarket. Voi încerca să ajung la o lună! O să-mi resetez contorul. Urați-mi noroc!*"
>
> Dacă ai un impuls, calmează-te, amice! Amintește-ți ce spune hackbook-ul:
>
> "*Este greu să renunți din cauza fricii că suntem privați de plăcerea sau de sprijinul nostru. Teama că anumite situații plăcute nu vor mai fi niciodată la fel. Teama de a nu putea face față unor situații*

stresante. Cu alte cuvinte, este vorba de efectele spălării creierului care ne amăgește să credem că a cumpăra înălbitor și, prin extensie, a-l bea, este o necesitate pentru toate ființele umane. Chiar mai mult, este credința că există ceva inerent în înălbitorul accesibil de care avem nevoie și că, atunci când nu mai folosim, ne vom nega pe noi înșine și vom crea un gol. Fă-ți clar acest lucru în minte: Înălbitorul nu umple un gol, ci creează unul!".

Și eu spun: "*Să presupunem că ești forțat să privești un pahar plin cu înălbitor timp de cinci minute. Încercați să vă amintiți una dintre acele mărci sau mirosuri care v-au plăcut atât de mult. Poate că este însoțit de un sunet, sau vă amintiți doar anumite detalii. Înălbitorul este acolo și nu poți închide ochii sau întoarce capul, pentru că acest înălbitor este în mintea ta, este o amintire înregistrată în tine.*

Simțiți vreo poftă? Simțiți ceva în limbă sau vreo schimbare în respirație? Ce sentimente aveți în legătură cu ceea ce vă amintiți? Identificați-le, înălbitorul vrea să le tulbure, să le facă confuze și să vă facă să fiți atenți doar la ceea ce vrea să vă prindă."

Cu cele de mai sus, nu încerc să-ți resping sentimentele, cu atât mai puțin să spun ceva de genul "haha eu deștept, tu prost", ci să-ți ofer o perspectivă, astfel încât să-ți dai seama cât de ridicol de ușor este (și va fi întotdeauna) să depășești această dependență. Vizionarea porno nu este ca un întrerupător pornit / oprit în care spui "*oh bine, sunt în situația X, atunci mă voi uita la porno* ". Fantezii! Minciuni! Cât de des vă permiteți să beți un pahar de înălbitor? Niciodată? De ce? Pentru că este un lucru oribil, de aceea! Cum ai putea scăpa de dependență dacă nu realizezi că PMO este un lucru oribil pe care ți-l faci singur?

31.5 Cum rămâne cu MO (masturbare, orgasm)?

Oamenii se masturbează de veacuri fără probleme. Pentru a fi clar, pornografia este problema.

Acestea fiind spuse, puteți deveni în continuare dependent de MO din aceleași motive ca și porno, cum ar fi "nevoia de a avea un orgasm", escaladarea mentală, forțarea corpului pentru a face sex și pur și simplu căutarea plăcerii hedoniste.

Este extrem de probabil ca pornografia și masturbarea să fi devenit profund împletite în mintea ta. Mulți utilizatori constată că ajung să recidiveze ca urmare a masturbării la fantezii induse de pornografie. Pe măsură ce creierul tău se reconectează, vei descoperi că această spălare a creierului se estompează în cele din urmă, dar cel mai bine este să iei o pauză de la MO pentru o vreme. De asemenea, ar trebui să căutați sexul real pentru a accelera acest proces.

Aceasta nu este o instrucțiune, dar evaluați-o: beneficiile raportate de la reținerea spermei sunt numeroase - concentrare și energie sporite, eliminarea "ceții cerebrale" și creșterea încrederii, împreună cu o mulțime de alte beneficii. Din experiența personală, există o diferență clară, iar totul se reduce la modul în care sublimați această energie sporită.

Speculând, și fără cunoștințe științifice stricte, beneficiile ar putea fi determinate de câțiva factori diferiți.

- După orgasm, creierul eliberează prolactină, care inhibă eliberarea de dopamină.
- Privarea creierului de fluxurile de dopamină permite o mai mare absorbție din simpla trăire a vieții.
- Materialul seminal este reabsorbit de fluxul sanguin după ~78 de zile și este unul dintre cei mai buni nutrienți pe care îi poate primi corpul tău.
- Sublimarea energiei sexuale în obiceiuri productive aduce cu ea un strat suplimentar de productivitate.

Este posibil să dorești să faci sex și fără orgasm, ceea ce, așa cum am menționat mai devreme, este o experiență sexuală minunată (adesea denumită Karezza). Vă puteți întări capacitatea de a face acest lucru prin practicarea exercițiilor Kegel. Din experiența personală, cel mai simplu și mai eficient mod de a viza acest mușchi este oprirea și pornirea urinei la mijlocul jetului (deși aveți grijă să nu exagerați, ceea ce poate cauza probleme de sine stătătoare). Separarea părții tantrice de cea propice sexului este unul dintre multele bonusuri ale evadării din capcana PMO (și partenerilor mei le-a plăcut la nebunie!).

31.6 Abateri de la sfatul standard

Această secțiune este nouă și este scrisă cu o oarecare îngrijorare; chiar și așa, ea trebuie menționată.

Unele persoane care folosesc EasyPeasy constată că dorința lor de a se uita la filme porno devine atât de redusă încât nu se mai pot hotărî să aibă o ultimă sesiune. **Este în regulă**, dar nu subestimați puterea de a avea una. Navigarea conștientă și solidificarea cât de mult vă displace PMO poate fi foarte puternică. Personal, am găsit-o foarte utilă și am fost fericit să mă spăl pe mâini de ea, cu adevărat ușurat să nu mai trebuiască să o fac vreodată. Cu toate acestea, experienta dvs. poate varia.

Dacă ați fost deja liber de capcană pentru o vreme și tocmai ați eliminat spălarea creierului, nu este nevoie să hrăniți micul monstru, deoarece acesta doar v-ar cicăli. Bucură-te în schimb de libertate!

31.7 Ajutați să puneți capăt acestui scandal

Pornografia pe internet este unul dintre pericolele unei societăți libere, care se bazează pe eforturile binevoitoare ale susținătorilor libertății personale. Cu siguranță, însăși baza civilizației - motivul pentru care specia umană a avansat atât de mult - se datorează faptului că suntem capabili să ne comunicăm cunoștințele și experiențele, nu numai unii altora, ci și generațiilor viitoare. Chiar și animalele consideră că este necesar să își protejeze urmașii de capcanele vieții.

Producătorii de filme porno nu fac acest lucru cu bună credință, crezând cu adevărat că ajută omenirea, mai ales acum, când dependența de pornografia pe internet este studiată pe scară largă. Poate că în stadiile sale inițiale oamenii credeau cu adevărat că pornografia îi educă pe oameni în ceea ce privește intimitatea, dar autoritățile știu că este un fals. Niciun site de porno nu face afirmații reale despre educație. Singurele afirmații făcute se referă la șocul, noutatea și calitățile de escaladare ale produselor lor.

Ipocrizia pură este incredibilă: ca societate, în rest, suntem crispați în legătură cu hărțuirea în școli și cu obiectificarea corpului uman. Numărul celor dependenți urcă la noi cote în fiecare an, petrecând timp de calitate cu persoane pixelate imaginare și iluzorii în detrimentul sănătății, virilității, energiei și timpului lor. Este de departe cel mai mare ucigaș în relații, iar sute de mii de vieți sunt ruinate în fiecare an din cauza dependenței. Producătorii de pornografie pe internet nu își fac reclamă în publicațiile mainstream - nu au nevoie, impulsurile noastre biologice ne conduc spre pragurile haremurilor lor bine aprovizionate, oferind mostre gratuite precum dealerul local de droguri. În zilele noastre, site-urile cu porno nu își aprovizionează atât de mult marfa, cât încurajează vizitatorii să posteze conținut.

Cât de inteligent este faptul că firmele pornografice afișează avertismente *18+* ca mijloc de descurajare pentru utilizatorii minori, deși unele nici măcar nu se obosesc să facă acest lucru. Pornografia pe internet afectează pe toată lumea la toate vârstele. "*Te-am avertizat de pericol, așa că este alegerea ta*", este atitudinea lor. Fac vreun pas pentru a verifica vârsta? Nu, asta i-ar descuraja pe clienții lor. Desigur, dacă verificarea vârstei este legiferată, vor găsi o altă țară de unde să opereze. Sau vor plăti o "elită" care să scrie despre cum a dus prohibiția la contrabandă și la crearea Mafiei? În mod convenabil, se uită întrebarea de ce abrogarea prohibiției nu a avut ca rezultat reducerea numărului de victime legate de alcool și eșecul aplicării legii de a controla creșterea Mafiei.

Putem aborda această problemă în mod diferit prin educarea tinerei generații. Dacă pot evita țigările și alcoolul atunci când merg la cumpărături, pot face același lucru cu pornografia pe internet. Vedem deja schimbări societale, cum ar fi "No Nut November" și meme-urile "Coomer", care au devenit mainstream. Utilizatorul nu are de ales, așa cum nu are nici dependentul de heroină. Utilizatorii nu decid să devină dependenți, ci sunt atrași într-o capcană subtilă. Dacă ar avea de ales, singurii consumatori de mâine dimineață ar fi adolescenți aflați la început de drum, crezând că se pot opri în orice moment dacă vor dori.

De ce aceste standarde false? De ce dependenții de heroină sunt văzuți ca niște infractori, dar pot fi înregistrați ca dependenți și pot primi metadonă și tratament medical adecvat pentru a-i ajuta să renunțe la ea? Încearcă să te înregistrezi ca dependent de pornografie - dacă te duci la doctorul tău pentru ajutor, acesta îți va spune fie: "*Nu o mai face atât de mult, încearcă moderația*", ceea ce deja știi că nu va funcționa, sau va prescrie medicamente pentru a aborda "depresia" ta. Mai rău este sfatul de a merge și de a-ți găsi parteneri adevărați - serios? Nu au auzit niciodată de utilizatorii care găsesc porno mai plăcut și o fac pe la spatele partenerului lor? Unii oameni pur și simplu nu înțeleg.

Campaniile de alarmă nu îi ajută pe utilizatori să se oprească, ci le îngreunează situația. Tot ceea ce fac este să-i sperie pe utilizatori, ceea ce îi face să vrea să se uite și mai mult. De asemenea, ele nu împiedică adolescenții să devină dependenți. Adolescenții știu că pornografia le ucide libidoul, dar știu și că o singură privire nu va

fi de ajuns. Deoarece dependența este atât de răspândită, mai devreme sau mai târziu, adolescentul - fie din cauza presiunilor sociale, fie din curiozitate - va încerca doar o singură vizită. Pentru că pornografia gratuită are clipuri îngrozitoare, este probabil că vor deveni dependenți.

De ce permitem ca acest scandal să continue? De ce nu ies guvernele cu campanii adecvate? De ce nu ni se spune că pornografia pe internet este un drog și o otravă ucigașă, că nu te relaxează și nu-ți dă încredere, ci îți distruge nervii, fiind suficientă o singură privire pentru a deveni dependent? De ce nu se poate impune verificarea vârstei prin solicitarea de carduri de credit înregistrate, poate cu o terță parte? MindGeek, proprietarul multora dintre cele mai importante site-uri porno, încearcă să înșele guvernele pentru a folosi propria soluție proprie de verificare a vârstei - nu-i lăsați să o facă! Cartea lui H. G. Well *Mașina timpului* descrie un incident dintr-un viitor îndepărtat în care un om cade într-un râu. Însoțitorii săi stau pur și simplu pe mal ca niște vite fără să țină cont de strigătele de disperare. Inuman și deranjant, la fel ca apatia generală a societății față de criza pornografică.

Există un vânt de schimbare a societății. Un bulgăre de zăpadă a început să se rostogolească pe deal și se speră că această carte va contribui la transformarea lui într-o avalanșă. Și tu poți ajuta, răspândind mesajul.

Ca atare, pentru a cere - dacă vedeți pe cineva care se luptă folosind voința sau încearcă să renunțe la pornografie, vă rugăm să le arătați cu amabilitate spre această metodă. Cu toate acestea, adevărata sarcină la îndemână este schimbarea narațiunii în jurul porno în general. Vă rugăm să vă gândiți să vă faceți un obicei ca, dacă vedeți online sau chiar experimentați normalizarea porno, sa educati oamenii care au cazut prada dependentei de PMO.

Ocazional, s-ar putea să primiți o reacție negativă, dar uneori un comentariu este tot ce este necesar. Așa cum mulți au făcut-o înaintea ta, te poți aștepta să primești mesaje de la oameni recunoscători care îți mulțumesc pentru libertatea lor.

31.8 Avertisment final

Acum vă puteți bucura de restul vieții ca un non-utilizator fericit. Pentru a vă asigura că o veți face, trebuie să urmați aceste instrucțiuni simple.

1. Păstrați aceasta pagină în marcajele dvs. și consultați-o ori de câte ori aveți nevoie.
2. Dacă începeți vreodată să invidiați un alt utilizator, realizați că acesta va fi invidios pe dumneavoastră. Nu sunteți privați. Ei sunt.
3. Amintește-ți că nu ți-a plăcut să fii utilizator. De aceea te-ai oprit. Îți place să fii un non-utilizator.
4. Amintește-ți că nu există doar o singură privire.
5. Nu te îndoi niciodată de decizia ta de a nu te mai uita niciodată la filme porno. Știi că este cea corectă.
6. Dacă întâmpinați dificultăți, găsiți și contactați un terapeut cu cunoștințe în domeniul pornografiei pe internet. Puteți găsi liste ale acestora online.

Capitolul 32

Instrucțiunile

1. Urmați toate instrucțiunile.
2. Păstrați o minte deschisă.
3. Începeți cu un sentiment de euforie.
4. Ignorați toate sfaturile și influențele care intră în conflict cu EasyPeasy.
5. Rezistați oricărei promisiuni de rezolvare temporară.
6. Aveți clar în minte: pornografia nu oferă nicio plăcere sau ajutor autentic și nu faceți un sacrificiu. Nu trebuie să renunțați la nimic și nu există niciun motiv să vă simțiți privați.
7. Nu așteptați să renunțați, faceți-o acum!
8. Luați o decizie de a nu mai privi niciodată și nu o puneți niciodată la îndoială.
9. Amintește-ți că nu există doar o singură privire.
10. Nu vă mai uitați niciodată la filme porno.

32.1 Afirmații

- Sunt liber de sclavia pornografiei.
- Este ușor să-mi ignor gândurile despre porno.
- Adio gânduri, adio impulsuri. Oh, acolo se duc poftele mele.
- Îmi concentrez subconștientul pentru a depăși dependența de pornografie.
- Pornografia îmi fură timpul, energia și vitalitatea.
- Învingerea porno devine exponențial mai ușoară zi de zi și în fiecare aspect.
- Mă bucur și apreciez stilul meu de viață fără porno, puternic, fericit și ușor.
- Dacă mă uit înapoi și mă gândesc la progresul meu, îmi dă o mare bucurie și mândrie în mine.
- De fiecare dată când văd alți utilizatori de porno, mă motivez și mai mult să mă văd pe mine însumi rupând acest lanț.
- Toată această energie reținută îmi vindecă corpul și mintea. Apoi, pot face o muncă mai productivă și mai provocatoare pentru valorile și obiectivele mele.
- Creierul meu își revine în forma corectă, fiind antrenat de mine *nu* făcând ceea ce făceam înainte.
- Acum, toată această voință reținută este folosită pentru a face față stresului și tensiunilor ușoare ale vieții.
- Minunat, sunt liber și nu mai sunt un sclav!

Capitolul 33

Sfârșitul cărții

Vă mulțumesc că ați citit; după cum știți, mă umple de o bucurie sinceră faptul că ați găsit libertatea.

Visez la o lume în care să nu fiți nevoiți să o faceți.

O lume în care ați început să puneți la îndoială pornografia înainte de a o găsi, observând efectele pe care le-ați învățat la școală.

În cazul în care cineva care își menționează starul porno preferat a fost întâmpinat cu acea vibrație de "mistep social ciudat", dar imediat urmată de o dorință sinceră de a ajuta.

Una în care toată lumea era puțin mai puțin pe muchie de cuțit; lucrând împreună cu comunitățile locale care sunt mai durabile, mai apropiate și mai grijulii.

Nu suntem atât de departe pe cât credeți.

Unde ne aflăm acum?

Existați în cazul în care pornografia a fost normalizată în cultură, mass-media și viața de zi cu zi. Fiți siguri că acest lucru nu va sta în picioare: știința este absolută, iar tot ceea ce stă în picioare cu timpul trebuie să se bazeze pe adevăr.

Sunteți martorii unei schimbări sociale împotriva ei; comunitățile online, lunile de abstinență celebrate și conversațiile împing bulgărele de zăpadă - dar cât timp doriți să așteptați?

Cum așa?

Obiectivele noastre sunt simple:

1. Până la sfârșitul anului 2023, educația pornografică ar trebui să fie obligatorie în toate programele de educație sexuală. Pur și simplu nu mai este timp de pierdut.
2. Până la sfârșitul anului 2024, pornografia este opțională și restricționată în funcție de vârstă la nivelul furnizorului de servicii, astfel încât copiii mici să o poată evita.
3. Până la sfârșitul anului 2025, EasyWay al lui Allen Carr ar trebui să fie în fruntea campaniilor de nicotină.

Cum vă pot ajuta?

În acest moment elaborez comunități online care să se coordoneze.

Puteți folosi următoarele platforme.

Urbit ~mogsub-possum/coomer - puteți găsi ghiduri despre [aderarea la rețea] și [utilizarea ei] aici.

Discord – care în prezent este doar o centrală de shitposting pe care nu mă deranjez să o verific, dar lucrez în fundal cu oamenii pentru a o transforma în ceva mișto.

Email – unde vă puteți înscrie pentru a primi foarte ocazional emailuri de la mine.

Deci, dacă ești orice persoană, de oriunde, cu orice abilități sau timp liber, vei putea ajuta la eliberarea altora.

Nu este încă gata, pentru că totul trebuie să fie perfect structurat, dar vă puteți alătura acum diferitelor canale și puteți discuta.

Dar tu?

Mă numesc Fraser și sunt un student la psihologie în vârstă de 23 de ani din Australia.

Îmi place foarte mult să ajut oamenii și consider că cu cât mai mulți oameni sunt liberi de pornografie, cu atât mai bine!

Aș prefera să te întâlnesc în persoană, dar iată unde exist online.

yt: Fraser Patterson – Postarea de videoclipuri calme despre viața mea și mici pepite de înțelepciune

ig: ? – Ocazional, poze din natură, sau ce fac.

tw: ? – Nu postez aici.

Vă rog să nu vă simțiți presați să mă urmăriți, dar știi, puțină presiune pentru că îmi dă mai multă "influență" ca să pot spune la podcast-uri și alte chestii "hei, amice, te superi dacă apar și eu?". ## Putina Intelepciune {-}

Renunțarea la pornografie este partea ușoară, partea "grea" este călătoria care urmează.

Iată câteva lucruri care te-ar putea ajuta în ea.

Dacă simți că ești ** dependentă de tehnologie,** înțelege că gândurile tale se potrivesc cu viteza vieții. Încetinește-ți viața prin experimentarea naturii și postul uscat pentru 24h într-o cameră întunecată.

Acesta nu este un "leac pentru toate", dar îți oferă timp de gândire și liniște cu gândurile tale.

Apropo, **meditația mindfulness** a fost recomandată înainte.

Meditația este practica de a înțelege cum este mintea ta întotdeauna. Gândurile apar continuu și trec.

Te vei gândi la pornografie - desigur - și meditația te ajută să le recunoști ca fiind doar atât: gânduri.

Aș recomanda cu căldură să obțineți o [lună gratuită de Waking Up](Nu sunt plătit pentru a recomanda acest lucru, este doar o aplicație foarte, foarte bună. Aș recomanda cu căldură cursul introductiv mai întâi, apoi niște Alan Watts și Texte de înțelepciune de Jayasara. Toate sunt experiențe foarte frumoase.

Bineînțeles, **respiratia controlata** ar ajuta și mai mult.

V-aș recomanda tehnicile de respirație Bukeuko și Wim Hof.

Deocamdată, puneți o mână pe burtă și una pe piept.

Apoi, inspirați în timp ce scoateți buzele în formă de O (da… haha xd!!)

Vei simți cum ți se activează diafragma, adică modul în care respirai în mod natural când erai copil. Este mai bine pentru tine din toate punctele de vedere și necesită mai puțin efort din partea corpului tău.

Ai preluat respirația superficială pentru că toți ceilalți o fac, iar noi ne oglindim în mod natural în oameni.

Vă sună cunoscut?

Ei bine, în ceea ce privește dependențele, nu există nicio îndoială că ți-ar face plăcere să renunți…

Alcool!

Pe lângă faptul că generează un sevraj de 10 zile, alcoolul reușește să "stupefieze" băutorii și nu îți oferă plăcere, încredere, curaj sau relaxare.

Cartea lui Jason Vale, *Kick the Drink… Ușor!" deconstruiește alcoolul în întregime și complet. El susține că nu există un alcoolic - persoanele care "pierd controlul" (al unui vid adictiv) sunt doar stigmatizate și evitate - și că renunțarea este extrem de ușoară.

Am renunțat la alcool după PMO și am constatat că viața și ocaziile sociale sunt cu adevărat mult mai plăcute fără el.

Un drog pentru a te amorți și a te otrăvi este foarte "boomer", nu crezi?

Dar poate că toată lumea este pur și simplu victimă a…

Consumului.

Așadar, iată un citat despre asta.

…

> *Nu mă bucur adesea și nici nu găsesc prea mult folos în deconstrucția excesivă, dar actul de divertisment contemporan imploră un astfel de proces pentru a-l târî în instanță. Pentru că asta uită cei mai mulți oameni când se uită la televizor sau când dau scroll pe telefon, este un act, desfășoară o acțiune, oricât de banală și de plictisitoare ar fi ea. Orice acțiune efectuată în mod constant devine în cele din urmă un obicei, cel puțin într-un anumit sens, fie că vă place sau nu. Și, la bază, acțiunea pe care o efectuați atunci când sunteți absorbit de divertismentul contemporan este apatia. Așa este, omul a găsit o modalitate nu doar de a fi activ apatent, ci și de a cultiva acest comportament în așa fel încât să devină o virtute - "Frate, mi-am petrecut tot weekendul uitându-mă la Netflix!" Haideți să o luăm de la capăt, să ne uităm la modul în care omul decide să își petreacă viața care i-a fost dată-*
>
> *Este un bărbat sau o femeie, așezat pe o canapea. Corpul lor este într-o poziție ciudată și nefirească, tot împăturit și rotund, nu are rost să ia mai multă greutate decât oricare altul, sunt o grămadă mare de mâzgă. Vor rămâne aici, pur și simplu așezați, în același spațiu de 1,5 metri pe 1,5 metri, ore întregi - apropo, lumea este mult mai mare decât atât - își vor mișca brațul, poate se vor repoziționa, dar cam atât în ceea ce privește folosirea corpului lor. În ceea ce privește mintea lor, aceasta funcționează literalmente la cel mai scăzut nivel. Spre deosebire de lectură, învățare, meditație, practică sau concentrare, actele contemporane de divertisment nu cer nimic de la spectator, în afară de un singur lucru, să privească într-o anumită direcție. Acestea sunt mijloace ale apatiei. Cineva ar putea, dacă și-ar dori, să fie amorțit peste tot, cu excepția ochilor, și tot ar întreprinde actul de "divertisment", atât de patetic este acest act. Nu am nimic împotriva a ceea ce se difuzează la televizor, nici împotriva mijloacelor de comunicare vizuală, ci împotriva mijloacelor de comunicare care sunt un mijloc pentru atingerea unui scop. Oamenilor nu le mai plac emisiunile TV sau filmele specifice, ci Netflix sau vizionarea televiziunii în ansamblu. Distracția lor preferată este să fie apatici față de tot ceea ce pot fi. Este din nou o întrebare dacă ți-ai dorit vreodată acest lucru de la bun început sau dacă altcineva a decis că aceasta este dorința normală de a avea?.*

— Meta Nomad, Exiting Modernity // (pdf)

Petrecerea mai puțin timp în fața ecranelor (alături de o anumită învățare a ochilor) îmbunătățește, de asemenea,…

** miopia.**

Cele mai multe cazuri de miopie (nu poți vedea la distanță) sunt perfect vindecabile.

Pe scurt, prea multă vedere de aproape slăbește un mușchi al ochiului. Punerea ochelarilor în față îl slăbește și mai mult, iar acum ai nevoie de ochelari mai puternici. Puteți reeduca acest mușchi.

Consultați,

- EndMyopia
- Myopia is Mental
- Visions of Joy

De asemenea, nu trebuie să cheltuiți bani pentru a vindeca…

Căderea parului.

Deoarece puteți vindeca multe cazuri folosind un simplu masaj al scalpului.

Ei bine, după spusele unui amic de-al meu care găsește adesea lucruri care "sună ca niște tâmpenii, dar sunt de fapt adevărate".

El recomandă https://perfecthairhealth.com, dar și…

Detoxifiere cu mercur.

Despre care a spus că a funcționat pentru el.

Pe scurt, mercurul se găsește în mediul înconjurător (uneori), în plombele de amalgam și chiar în uterul mamei, iar acesta este un metal foarte greu (și toxic) de care organismul tău nu poate scăpa.

Poți, totuși, să treci printr-un proces de descris în "The Mercury Detoxification Handbook" pentru a scăpa de el.

El spune că nu toată lumea este afectată, dar este bine de luat în considerare: mai ales dacă ai probleme de sănătate ciudate.

Oricum, în ceea ce privește **relațiile intime**, v-aș recomanda trei cărți:

- *Modele: Atrage femeile prin onestitate* de Mark Manson pentru a înțelege vulnerabilitatea emoțională și a elimina nevoia de a avea nevoie de ele.
- *The Rational Male* de Rollo Tomassi, utilă pentru evitarea relațiilor toxice.
- *The Way of The Superior Man* de David Dieda, care oferă o înțelegere mai spiritală a energiilor masculine, feminine și echilibrate. Destul de "new-agey", dar este corect.

și, de asemenea, să vă trimit o sinceră felicitare. Tocmai v-ați eliberat de o boală teribilă. Privește lumea cu ochi noi și cu un sens reînnoit și bucură-te întotdeauna de călătorie.

Bun venit în restul vieții tale.

Vă doresc mult succes în viață,

Fraser Patterson

Resurse

Meditații ale unui dependent de pornografie - Guillaco

Lista de verificare a declarațiilor EasyPeasy - SWATxKATS

9 Minute de meditație - Sam Harris

Curs de meditație de trezire - Sam Harris

Exiting Modernity - Meta Nomad // (pdf)

Scrisoare pe care o trimit în școli

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

De ce recidivezi - u/Different_Guide_5205

Contracararea fricii - u/Different_Guide_5205

REBT Afirmații de coping

- *"Pot să mă opresc din PMO, chiar dacă pare"greu" să fac acest lucru. Nu este prea greu și, indiferent de cât de mult va dura, merită!"* *.
- *"Dacă voi continua să ignor și să nu cedez niciodată la impulsurile mele puternice de a face PMO, îmi va fi din ce în ce mai ușor să le rezist."*
- *"Mă pot accepta pe deplin și necondiționat - da, chiar și cu toate defectele și neajunsurile mele."*
- *"PMO pare să-mi"vindece" rapid problemele, dar de fapt le înrăutățește. "*
- *"Uneori, mi-ar plăcea foarte mult să-mi înec problemele în PMO, dar acesta nu este niciodată un motiv pentru a face acest lucru."*
- *"Este cel mai incomod atunci când nu obțin ceea ce îmi doresc cu adevărat. Dar nu este îngrozitor sau teribil decât dacă aleg să cred că este, iar eu aleg să cred ceva mai realist și mai util."* *
- *"Niciodată nu-mi va plăcea tratamentul nedrept, dar îl pot suporta și poate că pot complota și plănui să îl opresc."*
- *"Nu contează de câte ori eșuez în această importantă încercare, eșecul meu nu mă face niciodată un păduche incompetent. Mă face doar o persoană care poate a acționat incompetent în acel moment."* *.
- *"Nu am nevoie în mod absolut de ceea ce vreau, dar pot fi totuși rezonabil de fericit, deși nu la fel de fericit ca atunci când nu-l obțin."*
- *"Prefer cu tărie să fiu remarcabil în munca mea, dar nu trebuie să fiu. Păcat dacă nu sunt, dar asta nu mă face inferior. Pot să continui să încerc mereu să fac mai bine fără să am nevoie să fac mai bine."* *.
- *"Multe lucruri mă pot ajuta să mă întristez și să mă dezamăgesc, dar când cer și ordon ca aceste lucruri să nu existe, mă fac să mă panichez, să mă deprim și să mă înfurii."*
- *"Da, de multe ori am eșuat să fac ceea ce am promis că voi face, dar asta nu înseamnă că nu pot sau nu vreau să duc la îndeplinire această promisiune."*

- *"Urăsc ca naiba să fiu anxios și deprimat, dar nu trebuie să dizolv imediat aceste sentimente cu PMO. Când fac PMO, mă simt temporar mai bine în legătură cu problemele mele, dar nu mă simt mai bine. Pe termen lung, PMO le înrăutățește."* *.
- *"Oamenii nu mă înfurie tratându-mă rău. Eu aleg cu încăpățânare să mă înfurii pe mine însumi din cauza tratamentului lor rău prin faptul că le cer și le ordon să se poarte mai bine."* *.

Combinând EasyPeasy cu Tehnica de recunoaștere a vocii dependente (AVRT) a lui Jack Trimpey

Credit pentru az#8773 pe Discord

Aceasta este pentru persoanele care se străduiesc să folosească metoda Easyway a lui Allen Carr pentru a se vindeca de o dependență, în ciuda înlăturării spălării creierului. Voi presupune că oricine citește acest lucru a citit oricare dintre cărțile lui Allen Carr și a înțeles metoda sa Easyway (AKA Easypeasy). Dacă nu, recomand cu tărie să o facă. De asemenea, ar fi de ajutor dacă ați citi "Rational Recovery" de Jack Trimpey. Dacă nu ați citit-o, atunci nu este nicio problemă, deoarece voi acoperi aici elementele de bază, dar vă recomand să o citiți oricum, deoarece va intra în mult mai multe detalii decât o voi face eu. Aceasta nu va viza o anumită dependență și, prin urmare, va fi aplicabilă oricărei dependențe. Scopul acestei scrieri este de a compara Easyway cu o altă metodă de succes a dependenței, numită "Tehnica de recunoaștere a vocii de dependență" (AVRT) și de a combina cele 2. Deși cred că Easyway este de departe superioară tuturor celorlalte metode de recuperare a dependenței, cred că înțelegerea și a AVRT ar putea fi veriga lipsă pentru atât de mulți care eșuează folosind Easyway, în ciuda faptului că au ucis monstrul mare.

Există multe metode concurente pentru depășirea dependenței, fiecare cu rate de succes diferite. Nu am de gând să menționez niciuna dintre ele, deoarece majoritatea sunt o pierdere de timp și vreau să fiu cât mai scurt posibil. Singurele metode despre care voi scrie sunt Easyway a lui Allen Carr și AVRT a lui Jack Trimpey (fondatorul Rational Recovery). Ambele metode au rate de succes extrem de ridicate, dar fiecare vizează un lucru diferit. Easyway și AVRT se aseamănă prin faptul că Easyway separă dependența în "Micul Monstru" și "Marele Monstru", iar AVRT separă mintea ta în "Vocea Adictivă" (alias bestia) și "Tu". Vocea dependenței și monstrul mic sunt același lucru, iar monstrul mare (alias spălarea creierului) este sistemul de credințe pe care îl ai și care te face să crezi că dependența ta îți oferă un fel de beneficiu sau o cârjă. Easyway se concentrează pe eliminarea monstrului mare, fără să țină cont de monstrul mic, în timp ce AVRT se concentrează pe monstrul mic, fără să țină cont de monstrul mare. În timp ce Easyway distruge dependența psihologică, AVRT te învață să recunoști dependența fizică care se deghizează în tine și să te separi de ea. Mi se pare interesant faptul că atât Easyway, cât și AVRT au rate de succes foarte mari, deși se concentrează pe lucruri opuse.

Deși cred că Easyway este de departe superioară tuturor celorlalte metode de recuperare a dependenței și o recomand mai presus de orice, pot găsi 2 mici lacune în ea. În primul rând mi se pare că subestimează micul monstru. Vreau să evit să folosesc anecdote personale în această scriere, dar, din experiențele mele și ale altora, se pare că unii dintre noi eșuează la Easyway nu pentru că nu au reușit să elimine complet monstrul mare (deși acest lucru se poate întâmpla și se întâmplă), ci pentru că au subestimat monstrul mic. Monstrul mic nu este o problemă pentru majoritatea oamenilor, ceea ce explică ratele ridicate de succes la Easyway, dar pentru alții, inclusiv pentru mine, poate fi o problemă. A doua gaură este că Easyway spune că toate eșecurile sunt rezultatul fie că nu am urmat instrucțiunile, fie că nu am îndepărtat monstrul mare.

Ideea de bază a Easyway este următoarea. Dependența are 2 componente, dependența fizică de dopamină și dependența psihologică compusă din convingeri (spălare a creierului) că dependența îți oferă un fel de plăcere sau o cârjă. Acestea se numesc monstrul mic și, respectiv, monstrul mare. Potrivit Easyway, monstrul mic nu este altceva decât un sentiment de gol, ușor nesigur, care este abia perceptibil. Odată ce îl omori pe monstrul cel mare prin anularea spălării creierului, învățând cum că dependența ta nu are niciun beneficiu și cum orice plăcere sau cârjă percepută este doar o iluzie și, la fel de important, cum că nu ai de ce să te temi de o viață fără dependență, poftele dispar. Poftele provin din teama că viața fără micul tău sprijin ar fi insuportabilă, ceea ce te face să te îndoiești de renunțare, ceea ce reprezintă pofta. Învingeți teama realizând cât de mult mai plăcută va fi viața dumneavoastră fără dependență și vă mențineți acest sentiment de exaltare.

Deși cred că aceasta este cea mai bună metodă de recuperare dintr-o dependență, nu pune accentul pe micul monstru, deoarece, în teorie, odată ce monstrul mare este rezolvat, micul monstru neajutorat și neputincios se va ofili și va muri de unul singur, iar acesta este aproape imperceptibil oricum, așa că cui îi pasă. Monstrul mic poate fi nesemnificativ pentru o mulțime de oameni, dar, din experiența mea și a altora, se pare că nu este întotdeauna așa. Atunci când oamenii eșuează cu Easyway, conform Easyway, există doar 2 motive posibile, fie

nu ați urmat instrucțiunile corect, fie nu ați reușit să îndepărtați monstrul mare. Eu cred că acest lucru este dăunător și voi explica mai târziu de ce.

Tehnica de recunoaștere a vocii de dependență (AVRT) separă creierul în 2 părți: creierul inferior (sistemul limbic), unde se află dependența, și creierul superior (cortexul prefrontal), unde te afli tu (sau cel puțin gândurile și ego-ul tău). Jack Trimpey se referă la vocea dependenței ca fiind bestia, deoarece aceasta rezidă în partea animală a creierului nostru și știe un singur lucru: "VREAU ȘI VREAU ACUM". Eu însumi nu consider că este util să o personificăm ca pe o fiară, dar presupun că este mai bine decât să crezi că ești tu. Vocea dependenței (AV, micul monstru) îți va deturna vocea minții și o va folosi împotriva ta pentru a te face să te complaci în dependență. Trebuie să facă acest lucru pentru că nu vă poate controla singură funcțiile motorii. Puteți încerca asta acum, ridicați mâna în fața feței și mișcați-vă degetele. Acum cereți-i dependenței dvs. să facă același lucru. Nu poate. Acest lucru înseamnă că, în cele din urmă, tu ești cel care deține controlul aici.

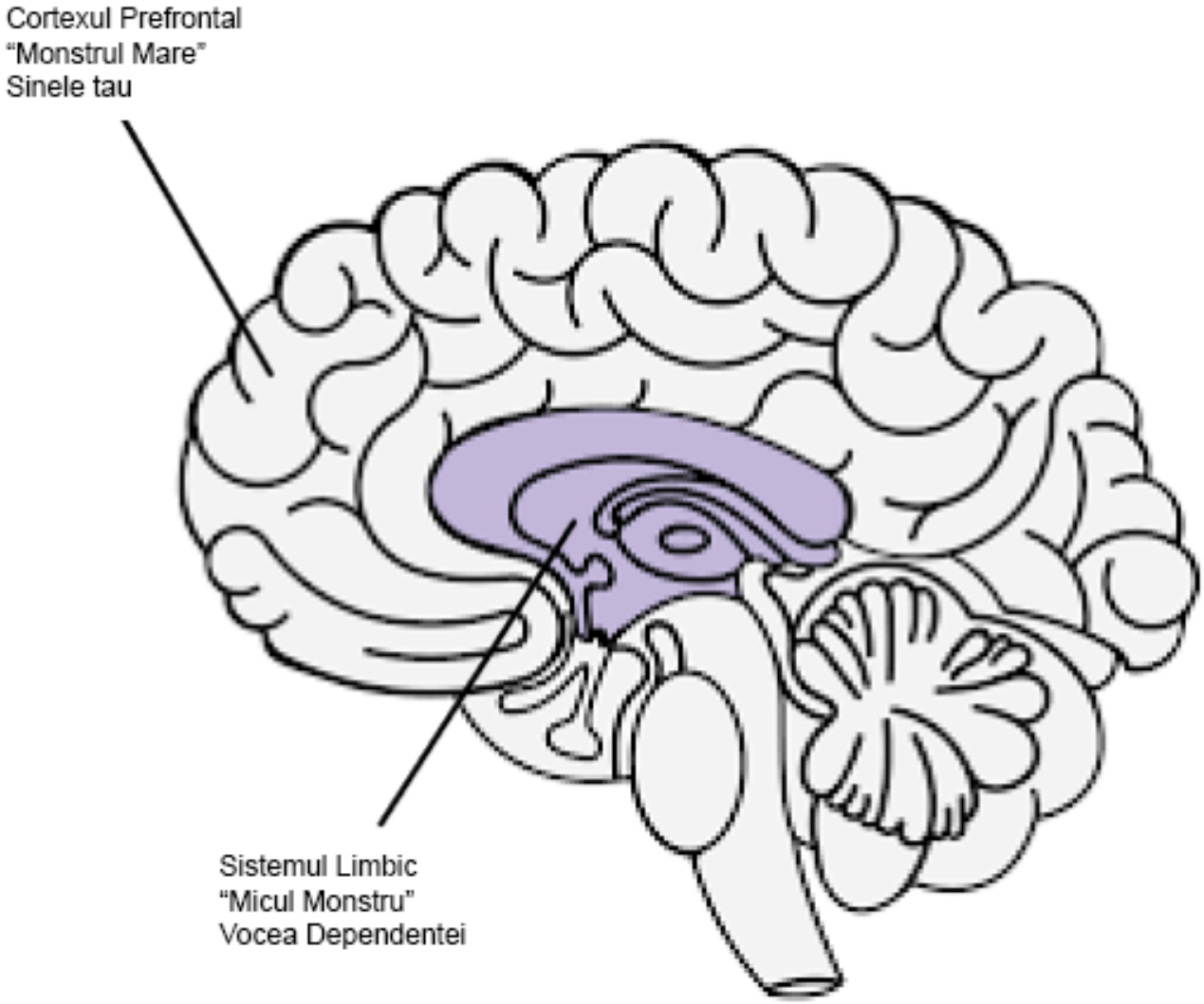

Figura 33.1: Modelul "celor două creiere" al dependenței

AV nu numai că îți deturnează vocea minții, dar se ascunde în mod înșelător în spatele pronumelui "eu". Acesta spune: "Mi-ar prinde bine X chiar acum", "Cu siguranță îmi lipsește să fac X", "Nu ar fi frumos să fac X chiar acum, la urma urmei o merit după ziua de azi". AVRT subliniază faptul că nu sunteți vocea care vă creează dependență, ci doar credeți că sunteți. Atunci când recunoașteți că AV nu este "tu" și îi spuneți nu, aceasta renunță la "eu" și începe să folosească "tu", "noi" sau "noi". Aceasta este o dovadă că nu ești tu.

Atunci când spui "Nu" AV-ului tău, se întâmplă acest lucru: "Mi-ar prinde bine X chiar acum" devine "Oh, haide, ți-ar prinde bine X chiar acum și știi asta". "Cu siguranță îmi lipsește să fac X" devine "Oh, haide, cu siguranță îți lipsește să faci X, nu simți asta?". "Nu ar fi frumos să facem X chiar acum, la urma urmei merit asta după ziua de azi." devine "Merităm să facem X chiar acum după tot ce am trecut, cum poți să ne refuzi asta?".

În acest moment trebuie să clarific ceva. Nu este vorba de "războiul de tracțiune" la care se referă Allen Carr. "Războiul de tracțiune" este disonanța cognitivă, care este atunci când ai 2 sau mai multe sisteme de credință conflictuale și este rezultatul faptului că nu ai ucis monstrul cel mare. "Chiar nu vreau să fac X din cauza acestui efect negativ pe care mi-l dă, dar mă face și pe mine X, așa că vreau să o fac". Acesta este războiul încrâncenat și este fapta monstrului mare. Odată ce monstrul mare este mort prin eliminarea spălării creierului, singurele voci care vă vor spune să vă angajați în dependență vor veni de la monstrul mic (AV). Deoarece AV folosește pronumele "eu", confundarea AV cu monstrul mare devine o posibilitate.

De asemenea, este important de subliniat că AV este un mincinos masiv. Singura sa preocupare este să obțină dopamină cu orice preț. AV va încerca să vă convingă să vă puneți în situații potențial mortale dacă asta înseamnă să obțineți o doză.

Mai devreme am spus "Când oamenii eșuează cu Easyway, conform Easyway, există doar 2 motive posibile, fie nu ați urmat instrucțiunile corect, fie nu ați reușit să eliminați monstrul mare. Eu cred că acest lucru este dăunător și voi explica mai târziu de ce." Cred că acest lucru este dăunător pentru că eșecul de a recunoaște AV-ul m-a determinat pe mine și pe alții care au folosit Easyway să credem în mod fals că nu am ucis complet monstrul mare, așa că recitim cartea pentru a încerca să ucidem din nou spălarea creierului, chiar dacă am făcut-o deja. Nerecunoașterea AV combinată cu convingerea că "dacă ai eșuat cu Easyway înseamnă că nu ai reușit să omori monstrul mare" te va face să îți concentrezi din nou eforturile asupra monstrului mare, când acesta a fost deja învins. S-ar putea să sfârșești într-un ciclu de relectură a cărților lui Allen Carr, care durează o vreme, apoi recidivează iar și iar.

Atunci când AV spune ceva de genul "Vreau să fac X acum pentru că mă face să fiu X", dacă ai dezlegat spălarea creierului și ai îndepărtat monstrul mare, te poți gândi "Dar știu că acest lucru nu este adevărat, așa că de ce mai cred că este? Am eșuat să anulez complet spălarea creierului?". Adevărul aici este că ai înlăturat spălarea creierului, fapt dovedit de faptul că știi mai bine decât ceea ce îți spune AV-ul tău, doar că tu crezi că AV-ul ești tu pentru că a folosit pronumele "eu". Recunoașterea AV-ului și forțarea lui să se dezvăluie prin renunțarea la "eu" pentru "tu", "noi" sau "noi" ar trebui să vă confirme că nu este vorba de monstrul cel mare aici, ci de monstrul cel mic. Dacă ar fi fost într-adevăr monstrul mare, nu ar fi înlocuit "eu" cu "tu", sau sa foloseasca "noi".

Acum, când AV spune "Te rog, putem să mai facem X încă o dată de dragul vremurilor trecute, doar încă o dată?" și tu spui "Nu", poți simți un răspuns emoțional. Este posibil să simțiți teamă sau tristețe. Este extrem de important să realizați că acest sentiment nu vine de la dumneavoastră, ci de la el. Dacă nu ești capabil să recunoști AV, vei crede că această emoție vine de la tine și vei fi mai înclinat să cedezi. Recunoașteți AV-ul și faptul că emoțiile care provin de la el nu vin de la voi, apoi simțiți bucurie în acest sens.

Atunci când puneți aceste două metode împreună (dacă este necesar, nu toți oamenii par să aibă o problemă cu micul monstru) și mențineți un sentiment de bucurie și euforie ori de câte ori recunoașteți AV-ul, succesul este al dumneavoastră.

Bibliografie