EasyPeasy

English (original) by Hackauthor² Russian translation by johnhoth

2026-10-26

Содержание

1 Предисловие 7

Об этой книге . . . 8

1.1 Предупреждение . . . 9

И наконец… . . . 11

1.2 От переводчика . . . 12

1.3 Советы по чтению и небольше заключительные замечания . . . 12

2 Простой метод 15

3 Почему трудно остановиться? 17

3.1 Зловещая ловушка . . . 18

4 Природа человека 21

4.1 Маленький монстр . . . 23

4.2 Раздражающий звон . . . 23

4.3 Удовольствие и поддержка? . . . 24

4.4 Пересечение красной линии . . . 25

4.5 Кайф от танца у красной линии . . . 26

4.6 Аналогия с курильщиками . . . 26

5 Промывание мозгов 29

5.1 Научная аргументация . . . 29

5.2 Проблемы с использованием силы воли . . . 29

5.3 Пассивность . . . 31

5.4 Ломка . . . 32

6 Аспекты промывки мозгов 33

6.1 Стресс . . . 33

6.2 Скука . . . 34

6.3 Концентрация . . . 34

6.4 Релаксация . . . 35

6.5 Энергия . . . 36

6.6 Сессии перед выходом в социум . . . 37

7 От чего я отказываюсь? 39
7.1 Не от чего отказываться 39
7.2 Пустота, пустота, прекрасная пустота! 40

8 Экономия времени 41

9 Здоровье 43
9.1 Зловещие чёрные тени 46

10 Преимущества использования порно 47

11 Метод силы воли 49

12 Не стоит уменьшать 55

13 Только одним глазком 59

14 Случайные пользователи 61

15 Пользователь YouTube / Twitch / Instagram 67

16 Социальная привычка? 69

17 Выбор времени 71

18 Не упускаю ли я всё веселье? 75

19 Могу ли я решить проблему по частям? 77

20 Избегайте ложных стимулов 79

21 Легкий способ остановиться 81

22 Период выхода из зависимости 85

23 Гляну одним глазком 89

24 Станет ли мне сложнее? 91
24.1 Основные причины неудач 91

25 Заменители 93

26 Должен ли я избегать искушений 95

27 Момент откровения 97

28 Последний визит 99
28.1 Последнее предупреждение 101

29 Обратная связь 103
29.1 Чек-лист 105

30 Помогите людям на тонущем корабле 107

31 Советы непользователям 109
31.1 Пусть ваши друзья, использующие порнографию, прочитают эту книгу . . . 109
31.2 Следует ли мне рассказать об этом своей второй половинке? . . . 109
31.3 Мой партнер бросает порнографию . . . 110
31.4 Соскальзывание (рецидив) . . . 110
31.5 А как насчет МО (мастурбация, оргазм)? . . . 112
31.6 Отклонения от стандартных рекомендаций . . . 113
31.7 Помогите положить конец этому скандалу . . . 113
31.8 Последнее предупреждение . . . 115

32 Инструкции 117
32.1 Аффирмации . . . 117

33 Конец книги 119
33.1 Самородки мудрости . . . 119
33.2 Как я могу помочь? . . . 120
33.3 Двигаемся дальше . . . 120
33.4 Никотин . . . 121
33.5 Алкоголь . . . 121
33.6 Спасибо . . . 122
33.7 А кто ты? . . . 123
33.8 И напоследок от переводчика . . . 123

Источники 125
Помогающие установки из рационально-эмоционально-поведенческой терапии . . . 125
Сочетание EasyPeasy с методом Jack’a Trimpey Техника Распознавания Голоса Зависимости (AVRT) . . . 126

Глава 1

Предисловие

Рис. 1.1: Cover Image

НЕ ПЕРЕПРЫГИВАЙТЕ ЧЕРЕЗ ГЛАВЫ

Эта книга с открытым исходным кодом поможет вам немедленно, безболезненно и навсегда перестать использовать порнографию, без силы воли, чувства лишения или жертв. Она не будет осуждать, причинять неловкость или давление на принятие болезненных мер.

Вообще говоря, нет никакой необходимости сокращать или уменьшать использование во время чтения; сокращение на самом деле вредно.

Вероятно, вы испытываете беспокойство от одной только мысли о прекращении использования порнографии или входите в число миллионов людей, которые активно пытаются бросить порнографию. Если это так, то то, что вы только что прочитали, противоречит всему, что вам когда-либо говорили. Однако, задайте себе вопрос: если бы то, что вам советовали, работало, читали бы вы вообще эту книгу?

Возможно, вы уже задавались следующими вопросами:

- Тратите ли вы гораздо больше времени на просмотр порно, чем планировали изначально?
- Удается ли вам прекратить или ограничить потребление порнографии?
- Мешает ли просмотр порно, вашим личным или профессиональным обязательствам, увлечениям или отношениям?
- Делаете ли вы всё возможное, чтобы скрыть своё потребление порнографии (например, удаляете историю браузера, лжете о просмотре порно)?
- Просмотр порнографии вызывал серьезные проблемы в интимных отношениях?
- Вы испытываете цикл возбуждения и удовольствия перед и во время просмотра порнографии, а затем чувства стыда, вины и раскаяния после?
- Проводите ли вы значительное количество времени, думая о порнографии, даже когда не смотрите её?
- Вызвало ли просмотр порнографии какие-либо другие негативные последствия в вашей личной или профессиональной жизни (например, невыполненная работа, плохая производительность, запущенные отношения, финансовые проблемы)?

Если вы пользователь порно и зависите от него в любой мере, используете его для мастурбации или секса или по любой другой причине, всё что вам нужно, это читать дальше. Если вы здесь ради близкого человека, вам нужно убедить его прочитать эту книгу. Но если вам не удастся убедить их, прочитайте книгу сами. Понимание метода поможет донести мысль и предотвратить начало зависимости у ваших детей. Не обманывайтесь тем, что у них нет доступа к порно сейчас – у всех был доступ, прежде чем попасть на крючок.

Об этой книге

Эта книга является переработанной версией издания книги Allen Carr’s EasyWay to Smoking для порнографии, она является бесплатной и свободной и лицензирована под CC-BY-SA. Ее успех основан на том, что вы:

НЕ ПРОПУСКАЕТЕ ГЛАВЫ

Чтобы открыть кодовый замок, нужно ввести цифры в правильном порядке. Зависимость ничем не отличается.

А лично мне первоначальная версия Google Sites (написанная не мной) изменила жизнь. Если вы похожи на большинство людей: вы познакомились с порнографией в относительно молодом возрасте и с тех пор спокойно пользовались ею, пока не наткнулись на огромное количество – правда, несколько отцензурированной – литературы, предупреждающей об опасности. Как и я, вы, вероятно, преуспели в периодах воздержания разной продолжительности, но в конечном итоге всегда поддавались иллюзорным влечениям. Я рад сообщить, что этот метод работает совершенно иначе, и это единственный метод, который сработал.

Или, может быть, вы получили ссылку на эту книгу от заинтересованного лица и настроены скептически. Во-первых, спасибо, что вы хотя бы взглянули на нее. В ближайшее время мы расскажем об этом подробнее, но, пожалуйста, вспомните, когда вы впервые посмотрели порнографию. Ожидали ли вы, что будете возвращаться к порно всю оставшуюся жизнь? Согласно моим собственным неофициальным исследованиям по этому вопросу (я уговаривал друзей прочитать эту книгу), EasyPeasy одинаково эффективен как для нерегулярных пользователей порно, так и для людей с сильной зависимостью. Книга не очень длинная, но даёт высокий шанс на серьёзное приобретение, поэтому прошу вас, продолжайте читать.

Метод, описанный в этой книге, таков:

- Он мгновенный.
- Одинаково эффективен как для тяжелых, так и для случайных пользователей.
- Не вызывает неприятных ощущений при абстиненции.

- Не требует силы воли.
- Не требует шоковой терапии, вспомогательных средств или уловок.
- Не заставит вас заменить эту зависимость другими зависимостями, такими как переедание, курение или пьянство.
- Навсегда.

Вам возможно будет невозможно поверить, но это мнение разделяют многие люди.

> “Это основополагающий труд о порнозависимости”
>
> — Какой-то парень на reddit, которого я не могу найти, не думаю, что каламбур был намеренным (“seminal” – по-английски означает и “основополагающий”, и “сперматический”).

> “Я был зависим в течение 10 лет. Эти 10 лет я был искалечен депрессией, сомнениями, тревогой и страхом, что мой секрет раскроется. После каждого сеанса я ненавидел себя, а после каждого раза, как я сажал себя на порно-диету, я всё равно в мгновение ока скатывался вниз, как с водной горки. И всё же эта книга помогла мне остановиться. В прошлом я всегда оборонялся против порнографии. Теперь, после того как я дважды прочитал эту книгу, я перешел в наступление. Порно не имеет надо мной власти и теперь кажется нелепой шуткой.”
>
> — u/DeepNewt

> “Несколько дней назад мне исполнилось 20 лет. Впервые за очень долгое время я провел свой день рождения свободным от ловушки порно, и все благодаря этой книге, на которую я случайно наткнулся всего несколько месяцев назад. До этого я потратил очень много времени, пытаясь завязать с порно традиционными способами. Я пережил столько внутренних потрясений и навсегда заклеймил себя как зависимого человека. Эта книга решила все эти проблемы. Если раньше я боялся, что не могу контролировать себя, даже победив маленького монстра, то теперь я могу гордиться, что мне больше не нужно быть зависимым.
>
> У меня нет причин писать это, просто я почувствовал, что мне нужно озвучить это где-то, кроме своей головы, потому что это так много для меня значит. Если вы читаете это и думаете о том, чтобы прочитать или порекомендовать эту книгу, поверьте мне, она работает лучше, чем любой другой метод. Мой главный совет – делать заметки; звучит смешно, но это действительно помогло мне закрепить некоторые идеи.”
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> “база”
>
> — anon, /fit/

1.1 Предупреждение

Если вы ожидаете, что в этой книге будут приведены различные проблемы со здоровьем, и они должны “напугать” вас так, что вы бросите (сексуальная дисфункция, включая эректильную дисфункцию, вызванную порнографией, ненадежное возбуждение, потеря интереса к реальным сексуальным партнерам, гипофронтальность мозга и ослепляющее обвинение в том, что это грязная, отвратительная привычка, а вы - глупая, бесхребетная, слабовольная медуза). Вы будете жестоко разочарованы. Эти тактики никогда не помогали мне бросить, и если бы они помогли вам, вы бы уже бросили.

Традиционные методы отказа от порнографии предполагают использование силы воли или методы замещения, так называемая “порно-диета”, например “смотреть порно только раз в n дней” и другие варианты сокращения потребления. На некоторых сайтах перечисляются рецензируемые исследования о нейротрансмиттерах и нейропластичности, и несмотря на то, что эти сайты информативны, многие знают о риске для здоровья и предпочитают ничего не делать, хотя обычно избегают таких материалов. В конечном счете, они одинаково неэффективны, так как не устраняют причины, побуждающие к просмотру порнографии. В конечном счете, превращение чего-то в запретный плод - это не способ лечения зависимости.

Этот метод называется EasyPeasy, и он работает иначе. В некоторые вещи, о которых сейчас пойдет речь, возможно, трудно поверить, но к тому времени, когда вы закончите эту книгу, вы не только поймёте эти вещи, но и удивитесь, как вам вообще могли промыть мозги, заставив верить в обратное.

Существует распространенное заблуждение, что мы сами выбираем смотреть порно. Порнозависимые (да, именно зависимые) выбирают просмотр порно не больше, чем алкоголики выбирают стать алкоголиками или героиновые наркоманы выбирают стать героиновыми наркоманами. Это правда, что мы выбираем включить ноутбук или смартфон, запустить браузер и посетить наш любимый “онлайн-гарем”. Время от времени я выбираю поход в кино, но я точно не выбирал провести всю свою жизнь в кинотеатре. Изначально меня привело туда любопытство и человеческая природа, но я бы не начинал, если бы знал, что стану зависимым, и это приведет к ухудшению моего здоровья, счастья и отношений. “Ах, если бы я только узнал о сексуальной дисфункции во время моего первого посещения этого порносайта!“

Подумайте, принимали ли вы когда-нибудь ‘положительное’ решение о том, что вам нужно/необходимо порно для мастурбации? Или что вам обязательны/необходимы вызванные порнографией фантазии, чтобы разнообразить секс с вашим партнером? Или что в отдельные периоды вашей жизни вы не можете наслаждаться хорошим сном или просто провести вечер после рабочего дня без просмотра порно? Или что без него вы не можете сосредоточиться или справиться со стрессом? На каком этапе вы решили, что вам нужно порно, что оно постоянно присутствует в вашей жизни, что вы чувствуете себя неуверенно, даже панически боитесь остаться без порно, без вашего онлайн-гарема?

Как и любого другого пользователя порнографии, вас заманили в самую зловещую и изощренную ловушку, которую когда-либо придумывали человек и природа. Нет ни одного человека на свете, будь он сам пользователем или нет, которому бы нравилась мысль о том, что его дети используют порно для того, чтобы справляться с проблемами или получать удовольствие. Это означает, что все зависимые хотели бы никогда и не начинать. Это неудивительно: никому не нужно порно, чтобы наслаждаться жизнью или справляться со стрессом, пока он не подсел на него.

В то же время все пользователи хотят продолжать пользоваться. В конце концов, никто не заставляет нас запускать режим инкогнито в браузере. Понимают они причину или нет, но только пользователи решают постучаться в двери своих онлайн-гаремов.

Если бы существовала волшебная кнопка, нажав на которую пользователь мог бы проснуться на следующее утро, как будто он никогда не заходил на свой первый порносайт, единственными наркоманами были бы молодые люди, которые все еще ‘экспериментируют’.

Единственное, что мешает нам бросить порнографию, – это СТРАХ! Страх неизвестности, вызванный убеждением, что нам придется пережить неопределенный период страданий, лишений и неудовлетворенных желаний, чтобы освободиться от порно. Это порождается иррациональными убеждениями, как выученными, так и приобретенными, такими как:

- Мастурбация или секс, приводящий к оргазму, – единственное и самое важное в жизни.
- Порно ‘безопаснее’, чем секс в реальной жизни, потому что порно не может меня отвергнуть.
- Порно – это познавательно и полезно.
- Порно – это получение “превосходного” сексуального опыта.
- Больше – лучше.

Эти иррациональные убеждения, если поступать в соответствии с ними, порождают иррациональные последствия:

- Поклонение и одержимость, когда найдена девушка ‘идеал 10/10’.
- Восприятие себя как неудачника, если вы упускаете секс, как будто это самое важное в человеческом опыте.
- Мысленное цепляние за идею идеальной девушки-10-ки.
- Быть чрезмерно оценочным и критичным по отношению к потенциальным партнерам.
- Заставлять себя заниматься сексом, вне зависимости от наличия желания.

Это страх, что ночь в одиночестве будет несчастной, будет проведена в борьбе с неконтролируемыми импульсами. Страх, что ночь перед экзаменами станет адом без порно. Страх, что мы никогда не сможем сосредотачиваться, справляться со стрессом или быть уверенными в себе без этого маленького костыля, что наша личность и характер поменяются.

Но более всего мы боимся того, что ‘один раз наркоман – навсегда наркоман’: что мы никогда не будем полностью свободны и всю оставшуюся жизнь будем жаждать периодических оргазмов, вызванных порнографией. Если вы, как и я, уже испробовали все традиционные способы бросить порно и прошли через страдания и пытки ‘метода силы воли’, вы не только будете испытывать этот страх, но и будете убеждены, что никогда не сможете бросить.

Если вы боитесь, паникуете или чувствуете, что еще не пришло время бросить, позвольте вас заверить, ваши беспокойство и тревога не снимаются порнографией - они вызваны ею. Вы не решали попасть в порноловушку, но, как и все ловушки, она создана для того, чтобы вы в ней оставались. Спросите себя, когда вы смотрели первые порнографические фотографии и видео, решили ли вы тогда возвращаться к просмотру этих материалов всю оставшуюся жизнь? Когда же вы бросите? Завтра? В следующем году? Перестаньте обманывать себя! Ловушка создана для того, чтобы удерживать вас всю жизнь. Как вы думаете, почему все остальные наркоманы не бросают до того, как их ‘убьёт’ такой стиль жизни?

Я уже говорил о волшебной кнопке; EasyPeasy работает точно так же, как эта волшебная кнопка. Позвольте мне пояснить, что EasyPeasy – это не волшебство, но для меня и для других людей, которые обнаружили, что бросить порно легко и приятно, это ощущалось именно так!

Предупреждение заключается в следующем: Это парадокс курицы и яйца: каждый наркоман хочет бросить, и каждый наркоман может найти легкий и приятный способ бросить. Только страх мешает пользователям попытаться бросить. Самое большое достижение – избавиться от этого страха, но вы не избавитесь от него, пока не закончите книгу. Напротив, ваш страх может усилиться по мере того, как вы будете продолжать читать, что может помешать вам дочитать книгу до конца. Вот комментарий одной женщины.

“Я только что закончила читать книгу EasyPeasy. Я знаю, что прошло только четыре дня, но я чувствую себя так замечательно, я знаю, что мне больше никогда не понадобится использовать порно. Я начала читать вашу книгу пять месяцев назад, дошла до половины и запаниковала. Я знала, что если продолжу читать, то должна буду бросить. Это ли не глупость?”

Вы не сами решили попасть в эту ловушку, но четко осознайте: вы не выберетесь из нее, пока не примете твердое решение сделать это. Возможно, вы уже рвётесь в бой, чтобы скорей бросить порно, или вас пугает сама мысль об этом, но в любом случае имейте в виду: ВАМ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ!

Если в конце книги вы решите, что хотите продолжать использовать порно для мастурбации или секса, никто не помешает вам это сделать. Вам даже не придется сокращать или прекращать использование порнографии во время чтения книги, и помните, что у нас здесь нет никакого шокового лечения. Наоборот, у меня для вас только хорошие новости. Можете ли вы представить, как чувствовал себя Энди Дюфрейн, когда наконец-то сбежал из Шоушенка? Именно так чувствовал себя я, когда вырвался из порноловушки, и именно так чувствуют себя бывшие пользователи, которые воспользовались методом EasyPeasy. К концу книги так будете чувствовать себя и вы! Дерзайте!

И наконец…

Каждый может легко и с удовольствием отказаться от порнографии, в том числе и вы! Все, что вам нужно сделать, это прочитать остальную часть этой книги с открытым сердцем; чем больше вы поймете, тем легче вам будет. Даже если вы не поймёте ни слова, но будете следовать инструкциям, вам будет легко. Самое главное, вы не будете всю жизнь корить себя за порнографию или чувствовать себя лишённым, а к концу книги единственной загадкой будет, почему же вы так долго этим занимались.

С EasyPeasy есть только две причины неудачи.

Невыполнение инструкций. Некоторым покажется раздражающим, что книга так догматична в отношении некоторых рекомендаций, например, не пытаться сократить потребление или не использовать заменители. Я, конечно, не отрицаю, что есть много людей, которым удалось перестать пользоваться такими уловками, но они добились успеха вопреки, а не благодаря им. Некоторые люди могут заниматься любовью, стоя в гамаке, но это не самый простой способ. Правильный код для открытия кодового-замка этой ловушки есть в этой книге, но цифры нужно вводить в правильном порядке: переходя от одной главы к другой, ничего не пропуская.

Непонимание. Не принимайте ничего на веру, подвергайте сомнению не только то, что вы прочтёте, но и свои собственные взгляды и то, что общество говорит вам о сексе, интернет-порно и зависимости. Например, те, кто считает, что это просто привычка, спросите себя, почему от других привычек – некоторые из которых доставляют удовольствие – легко отказаться, а от привычки, которая вызывает ужасные ощущения, тратит много энергии, времени и мужества, так трудно отказаться. Те, кто считает, что вам нравится порно, спросите себя, почему другие активности, бесконечно более приятные, вы можете принять или отказаться от них. Почему вам обязательно нужно порно, почему вы впадёте в панику, если у вас его не будет?

EasyPeasy собирается дать вам ответы на то, как легко и приятно бросить порно. Как и многие другие, одним из моих величайших жизненных триумфов стало избавление от порнографической ловушки. Не нужно чувствовать себя подавленным, наоборот, вы собираетесь получить то, чего хотел бы иметь каждый пользователь на планете: СВОБОДУ!!

ПОМНИТЕ, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ГЛАВЫ.

Некоторые термины перед тем, как начать:

ПМО: цикл порнографии, мастурбации и оргазма. Онлайн-гарем: Сайты с порно при высокоскоростном Интернете. Пользователь порно: В рамках этой книги – человек, который смотрит порно. Промывание мозгов: Убеждения, навязанные человеку обществом или придуманные самим человеком, которые приводят к заблуждениям и ошибочным мнениям. Авидья :) AV: Addictive Voice – голос зависимости.

1.2 От переводчика

Оригинал этой книги пока что не очень хорошо структурирован, поэтому порой текст может действительно казаться непоследовательным, но это встречается только в паре мест, где объясняются конкретные примеры. Все важные идеи расписаны явно и точно.

Главное, чтобы вы были открыты и восприняли все основные идеи.

Автор использует термин “porn user” для обозначения людей, смотрящих порно. По-русски мы могли бы сказать “любитель порно” или “человек, который смотрит порно”, но это звучит коряво и не всегда точно передаёт суть. Поэтому, для большей конкретики, намеренно используется именно буквальный перевод: “пользователь порно”.

“Brainwashing” – это убеждения, навязанные человеку обществом или придуманные самим человеком, которые приводят к заблуждениям и ошибочным мнениям. “Промывание мозгов” – дословный перевод этого термина, реже используемый на русском языке, чаще говорят “манипулирование сознанием” или “зомбирование”. Кому-то более подходящими могут показаться слова “невежество”, “непонимание”, “иллюзия”, “неведение”, “недостаток понимания”, “незнание истины”, “неосознанность”, “омрачённость сознания”, “Авидья” в конце концов :)

Пока я переводил эту книгу, мне пришлось прочитать её 6 раз. И вы не поверите, но каждый раз я открывал для себя что-то новое. Совет перечитывать и делать заметки даётся не просто так. Буквально выписывайте важные моменты, формулируйте своими словами, сделайте всё, чтобы идеи из этой книги плотно обосновались у вас в голове, возможно для вас это сыграет решающую роль.

1.3 Советы по чтению и небольше заключительные замечания

Не читайте эту книгу как обычную книгу, она очень короткая, и вы сможете закончить ее за пару часов. Большинству людей полезно выделять или делать заметки, и обычно рекомендуется перечитать ее несколько раз, чтобы полностью усвоить уроки.

Почему “Хакбук”? Потому что Аллен Карр давно ушел из жизни, а созданные им учреждения не лечат от порнозависимости. Я не получаю от этого никакой денежной или иной выгоды.

На протяжении всей этой книги я, автор оригинальной книги Hackauthor и Аллен Карр будем появляться в явном виде, чтобы предоставить вам уникальный и убедительный метод, позволяющий легко и безболезненно бросить порно.

Хакбук: Книга, основанная и взломанная на основе другой книги. Автор оригинала полностью признан.

Для hackbook также существует ряд сообществ, но я бы рекомендовал заглянуть в них только после того, как вы закончите читать книгу.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (now actually working!! best possible contact method, use this pls) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

Напоминание: НЕ ПЕРЕСКАКИВАЙТЕ ГЛАВЫ

Я бы пожелал вам удачи, но, как вы скоро узнаете, она вам не нужна.

Good vibes,

Hackauthor²

Рис. 1.2: Creative Commons License Image

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

Глава 2

Простой метод

Цель этой книги – направить вас в новое русло. В отличие от обычного метода прекращения – в котором вы начинаете с ощущения восхождения на Эверест и проводите следующие несколько недель, испытывая тягу и лишения – здесь вы сразу же начинаете испытывать чувство восторга, как будто излечились от страшной болезни. С этих пор, чем дальше вы будете идти по жизни, тем чаще вы будете смотреть на этот период времени и удивляться, как вы вообще пользовались порнографией. Вы будете смотреть на других пользователей порно с жалостью, а не с завистью.

При условии, что вы не тот, кто никогда не был зависим (читаете для своего близкого человека) или бросил (или находится в постных днях “порнодиеты”), необходимо продолжать “употребление”, пока вы не дочитаете книгу до конца. Это может показаться противоречием, и это указание продолжать мастурбировать на порно вызывает больше возражений, чем любое другое, но по мере дальнейшего чтения ваше желание использовать порно постепенно будет уменьшаться. Отнеситесь к этому указанию серьезно: Попытки бросить раньше времени не принесут вам пользы.

Многие не дочитывают книгу до конца, потому что чувствуют, что должны от чего-то отказаться, некоторые даже сознательно читают только одну строчку в день, чтобы отсрочить злое событие. Посмотрите на это с другой стороны: что вы теряете? Если вы прочитаете всё книгу, вам будет не хуже, чем сейчас. По определению, это пари Паскаля, пари, заключенное так, что вам нечего терять, а шансы на большой выигрыш высоки.

Кстати, если вы не смотрели порно в течение нескольких дней или недель и не уверены, являетесь ли вы пользователем порно, бывшим пользователем или непользователем, то не используйте порно для мастурбации во время чтения. На самом деле, вы уже не употребляете, только нужно дать мозгу догнать тело. К концу книги вы станете счастливым не-пользователем. EasyPeasy – это полная противоположность обычному методу, когда человек перечисляет значительные недостатки порно и говорит:
“Если только я смогу достаточно долго обходиться без порно, в конце концов, желание пропадет, и я снова смогу наслаждаться жизнью, свободной от рабства.”
Это логичный путь, и каждый день тысячи людей прекращают использовать порно, используя этот метод. Однако добиться успеха очень сложно по следующим причинам:

Прекращение ПМО - это не настоящая проблема. Каждый раз, когда вы заканчиваете сеанс, вы прекращаете употребление. У вас могут быть веские причины в первый день вашей порно-диеты “смотрю только раз в четыре дня” сказать: “Я не хочу больше использовать порно или даже мастурбировать”. Все пользователи так делают, и их причины более весомы, чем вы можете себе представить. Настоящая проблема – это второй, десятый или десятитысячный день, когда в момент слабости вы подумаете ‘только один разочек’, вы захотите ещё, и вы снова вдруг станете зависимым.

Осознание риска для здоровья порождает еще больший страх, что еще больше затрудняет прекращение употребления. Скажите пользователю, что порно разрушает его мужественность, и первое, что он сделает, – это потянется за чем-нибудь, чтобы получить дофамин: за сигаретой, за алкоголем или даже откроет браузер для поиска порно.

Все причины для остановки на самом деле усложняют задачу. Это происходит по двум причинам. Во-первых, нас постоянно извне подталкивают отказаться от нашего ’маленького друга’ или от поддержки, порока или удовольствия (в зависимости от того, как воспринимает это пользователь). Во-вторых, на самом деле причины ослепляют нас. Мы не перестаём мастурбировать по тем причинам, по которым

мы должны были бы перестать. Настоящий вопрос заключается в том, почему мы хотим этого или нуждаемся в этом?

С EasyPeasy мы (вначале) забываем о причинах, по которым мы хотели бы прекратить, смотрим в лицо проблеме порнографии и задаем себе следующие вопросы:

1. Что порнография даёт мне?
2. Действительно ли мне это нравится?
3. Действительно ли мне нужно идти по жизни, саботируя свой разум и тело?

Прекрасная правда заключается в том, что вся порнография не приносит вам абсолютно никакой пользы. Позвольте мне внести ясность: дело не в том, что минусы просмотра порнографии перевешивают плюсы, а в том, что в просмотре порнографии нет никаких преимуществ.

Большинство пользователей считают необходимым рационализировать, почему они используют порно, но все причины, которые они придумывают, являются заблуждениями и иллюзиями.

Сначала мы устраним эти заблуждения и иллюзии. Собственно говоря, вскоре вы поймете, отказываться не от чего. Мало того, вы получите замечательные положительные результаты отказа от порнографии, причем благополучие и счастье – лишь два из этих результатов. Как только иллюзии о том, что без порно жизнь никогда не будет такой же приятной, будут развеяны – осознав, что без него жизнь не только не менее приятна, но и бесконечно более приятна, – и как только исчезнет чувство обделенности или упущенного, мы вернемся к рассмотрению вопроса о повышении благосостояния и счастья и десяткам других причин отказа от порно. Эти осознания станут позитивным дополнительным подспорьем, которое поможет вам достичь того, чего вы действительно хотите: наслаждаться жизнью, свободной от рабства порнозависимости!

Глава 3

Почему трудно остановиться?

Все пользователи чувствуют, что в них вселилось что-то дурное. На первых порах это простое обещание себе: “Я остановлюсь, просто не сегодня”. В конце концов, мы начинаем верить, что у нас недостаточно силы воли, чтобы остановиться, или что в порно есть что-то, что нам нужно получать, чтобы наслаждаться жизнью. Порнозависимость похожа на то, как мы когтями выбираемся из скользкой ямы: И когда мы приближаемся к вершине, мы видим солнечный свет, но из-за того, что наш настрой и энтузиазм падает, мы снова скатываемся вниз. В конце концов мы открываем браузер и, подрочив, чувствуем себя ужасно.

Спросите у пользователя, “Если бы вы могли вернуться во время, ещё до того как попали на крючок, с тем опытом, который у вас есть сейчас, начали бы вы использовать порно?”

“НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ!” – ответ был бы именно таким.

Спросите подтвержденного пользователя, того, кто защищает интернет-порно и не верит, что оно вызывает травмы мозга или снижение чувствительности дофаминовых рецепторов: “Поощряете ли вы своих детей в использовании порнографии?”

“КОНЕЧНО ЖЕ НЕТ!” – снова ответят вам.

Порно – это необыкновенная загадка. Как уже говорилось, проблема не в том, чтобы объяснить, почему это легко прекратить, а в том, почему прекратить смотреть порно трудно. Настоящая проблема заключается в том, чтобы понять, почему каждый человек продолжает это даже после того, как получил представление о неврологических повреждениях. Отчасти мы начинаем это делать из-за других десятков миллионов людей, которые уже этим увлекаются, но все эти люди жалеют, что вообще начали, и говорят, что это все равно что жить на пониженных мощностях. Мы не совсем верим, что они не получают от этого удовольствия, поскольку ассоциируем это со свободой или “сексуальным просвещением”, и прилагаем все усилия, чтобы самим оказаться на крючке. Затем мы проводим остаток жизни, уговаривая других не делать этого и пытаясь избавиться от этой привычки сами, часто думая, что в этом мы уникальны.

Мы проводим значительную часть времени, чувствуя себя безнадежными и несчастными. ‘Обучая’ себя сверхнормальными образами, мы предпочитаем и жаждем этих холодных образов, даже когда теплые, реальные люди доступны. Благодаря постоянному всплеску и спаду дофамина, вызываемому ПМО, мы обрекаем себя на пожизненную изоляцию, раздражительность, гнев, стресс, усталость и сексуальную дисфункцию. Используя порно, в котором отсутствуют лучшие стороны секса и связи, мы в итоге чувствуем себя несчастными и виноватыми.

На самом деле, читая здесь и на других сайтах об аддиктивных и деструктивных сторонах интернет-порнографии, мы еще больше нервничаем и теряем надежду! Что это за хобби такое, что когда ты им занимаешься, то жалеешь, что не занимаешься, а когда не занимаешься, то жаждешь его? Пользователи презирают себя каждый раз, когда читают о гипофронтальности и десенсибилизации, каждый раз, когда употребляют порно за спиной своего доверчивого партнера, и каждый раз, когда не могут заставить себя заняться спортом после дневного сеанса. В остальном разумное и рациональное человеческое существо проводит все свои дни в презрении. Но знаете, что хуже всего. Что пользователи получают от вынужденной жизни с этими ужасными черными тенями на задворках сознания? Абсолютно ничего!

Вы можете подумать “Это всё хорошо, я в курсе, но как только вы подсели на эти вещи, остановиться практически невозможно.” Но почему это так трудно? Некоторые говорят, что это из-за сильных симптомов при отмене использования, но, как вы вскоре узнаете, на самом деле симптомы отмены

очень слабые. И это очевидно, так как многие любители ПМО жили и умерли, даже не подозревая о своей зависимости.

Кто-то скажет, что интернет-порно бесплатно и, значит, люди могут претендовать на этот природный источник халявного кайфа, но это неправда – он не халявный, порно вызывает привыкание и действует так же, как и любой наркотик. Спросите пользователя, который клянется, что ему нравится только ” мягкая эротика” вроде журналов Playboy, переходил ли он когда-нибудь черту “небезопасного порно”. И если они полностью честны, они скорее признаются в тех случаях, когда они вместо того чтобы ничего не употреблять, они находили какие-то причины и переходили черту “дозволенного”.

И наслаждение не имеет к этому никакого отношения. Мне нравятся раки, но я ещё никогда не доходил до того, чтобы есть раков каждый день. Что касается других вещей в жизни, мы наслаждаемся ими, пока делаем их, но не сидим и не чувствуем себя обделенными, когда заняты чем-то другим.

Кто-то скажет:
“Порно познавательно!” И как это помогло вам в личностном росте? “Это сексуальное удовлетворение!” Так почему же оно изолирует вас от общества и заставляет испытывать неутолимую тягу? “Это чувство разрядки!” Освобождение от давления стрессов реальной жизни? Хорошо, на час, прежде чем все это обрушится на вас снова? И какие проблемы это решает? “Это помогает мне заснуть” Так почему же другие могут прекрасно спать без порно? Существует множество научно доказанных методов , как наладить сон, и даже больше.

Многие считают, что порно избавляет от скуки, но скука – это образ мыслей. Порно быстро приучит вас к поиску новизны, вызывая всё большую скуку, пока вы, наконец, не пуститесь в погоню за нужным роликом, становясь всё более и более зацикленным на поиске всего, что влечёт за собой новизну, сильные эмоции и, в конце концов, возмутительную шокирующую расплату.

Некоторые утверждают, что делают это только потому, что так делают их друзья и все, кого они знают. Если это так, молитесь, чтобы для избавления от головной боли ваши друзья не начали отрезать себе голову! Большинство пользователей, которые задумываются об этом, приходят к выводу, что это просто привычка. Это не совсем точное объяснение, но если отбросить все обычные, рациональные объяснения, это кажется единственным оставшимся оправданием. К сожалению, оно столь же нелогично, как и пример с отрезанием головы. Каждый день нашей жизни мы меняем привычки, некоторые из них очень приятные. Нам промыли мозги, внушив, что ПМО – это привычка, и что от привычек очень трудно отказываться.

От привычек трудно отказываться? Водители в США привыкли ездить по правой стороне дороги, но, путешествуя за границей, они почти без всякого напряжения отказываются от этой привычки. Когда вы устраиваетесь на новую работу, у вас меняется распорядок дня, а значит, меняются и ваши привычки. К ним, возможно, придется привыкать, но это не сравнится с преодолением многолетней борьбы с порнозависимостью. Мы создаем и разрушаем привычки каждый день нашей жизни, так почему же нам так трудно отказаться от привычки, которая заставляет нас чувствовать себя обделенными, когда её у нас нет, и виноватыми, когда она у нас есть, от которой мы все равно хотели бы избавиться, если всё, что нам нужно сделать – это прекратить её делать?

Ответ заключается в том, что порно – это не привычка, это зависимость! Вот почему от неё так трудно “отказаться”. Большинство пользователей не понимают, что такое зависимость, и считают, что получают от порно истинное удовольствие или поддержку. Они думают, что принесут большую жертву, если бросят порно.

Прекрасная правда заключается в том, что как только вы поймете истинную природу порнозависимости и причины, по которым вы используете порно, вы перестанете это делать. Так просто. В течение трех недель единственной загадкой будет то, почему вы считали необходимым использовать порно настолько долго, насколько вы это делали, и почему вы не можете убедить других пользователей в том, как хорошо не быть ПМОером!

3.1 Зловещая ловушка

Интернет-порно - это изощренная и зловещая ловушка, выстроенная человеком и природой. Некоторых из нас даже предупреждают об опасности, но мы не можем поверить, нам кажется, что нам это нравится. Но что привлекает нас в первую очередь? Как правило, это бесплатные ролики от любителей и профессионалов, которые делятся ими. Вот так и срабатывает ловушка. Если бы вместо этого нас

предупреждали об опасности того, во что мы ввязываемся, ещё до того, как мы делаем первый взгляд, тогда бы мы были обеспокоены и настороже.

Но никто не бьёт тревогу. Возможно, именно шокирующий характер многих клипов убеждает наши юные умы, что мы никогда не попадем на крючок, думая, что раз нам не нравится, то мы можем остановиться, когда захотим. Или, может быть, кажущаяся невинность мягкого материала не вызывает никаких тревожных сигналов, подобно тому как мошенник направляет наше внимание, куда ему надо, чтобы исполнить свой искусный фокус. Если бы нас предупреждали, мы бы, как разумные человеческие существа, поняли, почему половина взрослого населения систематически пристрастилась к чему-то, что очень сильно уменьшает наш потенциал в исполнения того действа, что мы смотрим. Любопытство приближает нас к порогу зависимости, но мы не осмеливаемся щелкнуть по обложкам роликов, на которые падает взгляд, боясь, что они сделают нас больными или направят на опасный и аморальный путь. А если мы случайно кликнули на одну из них, то зачастую наше единственное желание – как можно скорее уйти со страницы, но в то же время отчаянно любопытствуем ещё больше.

Как только этот процесс начался, мы оказываемся в ловушке. С этого момента мы проводим остаток своей жизни, пытаясь понять, почему мы это делаем, уговаривая своих детей не начинать, а иногда пытаясь вырваться сами. Ловушка устроена таким образом, что мы пытаемся остановиться только в результате “инцидента”, будь то сексуальная неудача, потеря карьеры или отношений, недостаток драйва или просто ощущение себя прокажённым. Как только мы останавливаемся, мы испытываем еще больший стресс из-за абстинентного синдрома, а метод, который мы использовали, чтобы снять этот стресс, теперь недоступен.

Наша решимость бросить порно оказывается шаткой. И после нескольких дней мучений мы убеждаем себя, что выбрали неподходящее время для отказа, и решаем переждать периоды без стресса, который, когда наступит, отменяет причины по которым мы значально прекратили – всё хорошо, стресса нет, с чего бы прекращать. Конечно, этот период никогда не наступает насовсем, и мы начинаем считать, что наша жизнь становится все более и более стрессовой. Мы выходим из-под опеки наших родителей, и стрессы, связанные с работой, домашним хозяйством, ипотекой, покупкой жилья и воспитанием детей, начинают заполнять нашу жизнь. Но это иллюзия. Самые стрессовые периоды жизни любого существа – это раннее детство и юность.

Мы склонны воспринимать ответственность, как стресс. Жизнь пользователя порно, как и жизнь наркомана, автоматически становится более стрессовой, потому что порно не расслабляет нас и не снимает стресс, как некоторые пытаются нас убедить. Всё происходит как раз наоборот: по мере того, как мы продолжаем употреблять порно, мы испытываем всё больший стресс, и чувство вины, возникающее после поздней ночи, подливает ещё больше масла в огонь. Даже те, кто бросил привычку – а большинство делает это один или несколько раз на протяжении жизни – могут вести абсолютно счастливую жизнь, но внезапно снова попасть на крючок. Заблудившись в порнографическом лабиринте, наш разум затуманивается, и мы проводим остаток жизни, пытаясь выбраться из него. Многим это удается, но позже они снова попадают в зловещую ловушку.

Решение проблемы порнозависимости – это загадка. Она сложна и трудна. Но как только вы узнаёте ответ, он оказывается простым и забавным, и вы удивляетесь, как же вы не додумались до этого сами! EasyPeasy содержит решение этой загадки, оно выведет вас из лабиринта и вы больше никогда туда не забредете. Все, что вам нужно сделать, – это в точности следовать всем инструкциям. Однако если вы сделаете неправильный выбор, перескакивая между главами, или быстро пробежитесь по книге, читая по диагонали, не приложив должных усилий при первом прочтении, то остальные инструкции будут бессмысленны.

Любой человек может легко прекратить использовать порно, но сначала мы должны установить некоторые факты. Нет, не страшные пугающие факты, подобной информации у вас уже более чем достаточно. Если бы это могло вас остановить, вы бы уже остановились. Почему же нам так трудно остановиться? Для ответа на этот вопрос необходимо знать истинную причину, по которой мы все еще используем порно, и она сводится к двум факторам. Это:

- Природа человека + интернет-порно.
- Промывание мозгов в обществе.

Пользователи порнографии – разумные, рациональные человеческие существа. Они знают, что подвергают себя огромному риску в будущем, поэтому тратят много времени на рационализацию своей “привычки”. Но в глубине души порнопользователи знают, что они глупцы, поскольку до того, как они подсели на порно, у них не было необходимости использовать его. Большинство помнит, что их

первый “просмотр” был смесью отвращения и любопытства. Затем они специализируются на поиске, фильтрации и сохранению порно-роликов, упорно стараясь попасть на крючок.

Самое неприятное, что все, у кого нет порнозависимости – большинство женщин, пожилых мужчин и людей, живущих в странах, где высокоскоростной интернет недоступен, – ничего не теряют и считают всё это просто смешным. Разобравшись с этими факторами в следующих главах, вы тоже поймете, в чём же заключается зловещая ловушка!

Глава 4

Природа человека

Интернет-порно действует путем взлома естественных механизмов вознаграждения, отвечающих за то, чтобы вы как можно дольше продолжали размножаться. Мгновенная и очень доступная форма интернет-порно заставляет механизм вознаграждения мозга вырабатывать дофамин значительно дольше и больше, чем обычно. С научной точки зрения это называется эффектом Кулиджа, о котором вы, вероятно, уже знаете.

Дофамин – это нейромедиатор, связанный с чувством желания и предвкушения цели, а фактическое удовольствие вызывают опиоиды. Больше дофамина, больше опиоидов и больше действий. Без дофамина такие действия, как прием пищи, не приносят удовольствия и не завершаются, причем продукты с высоким содержанием жира и сахара вызывают сильный выброс дофамина.

Дофамин также выделяется в ответ на новизну. При кажущемся бесконечном количестве доступной порнографии это наводняет лимбическую систему (систему вознаграждения), поэтому при первом просмотре порно вы действуете, испытывая оргазм и вызывая очередной прилив опиоидов. Стимулируемый получать как можно больше дофамина, мозг сохраняет это в виде сценария для легкого запоминания и укрепляет нейронные пути посредством выделения химического вещества под названием DeltaFosB. Теперь мозг вызывает эти пути в ответ на такие сигналы, как сексуальная реклама, одиночество, стресс или даже чувство подавленности, и внезапно вы уже готовы прокатиться на “водной горке”. Каждый раз, когда это повторяется, высвобождается больше DeltaFosB, благодаря чему водная горка смазывается и оживает, в следующий раз с неё будет легче скатиться.

Лимбическая система имеет самокорректирующуюся систему для уменьшения количества дофаминовых и опиоидных рецепторов при частом и ежедневном наводнении дофамином. К сожалению, эти рецепторы также необходимы нам для поддержания мотивации, чтобы справляться с ежедневными жизненными стрессами. Номинальное количество дофамина, получаемое в результате естественного вознаграждения, просто не идет ни в какое сравнение с порнографией и не так эффективно поглощается рецепторами с ослабленной чувствительностью, что приводит к тому, что вы чувствуете себя более напряженным и раздраженным, чем обычно. Этот процесс известен как десенсибилизация.

В цикле ПМО вы уже пересекали “красную черту” и вызвали у себя такие эмоции, как чувство вины, отвращение, смущение, тревога и страх, которые, в свою очередь, ещё больше повышают уровень дофамина и заставляют мозг неправильно интерпретировать эти чувства как сексуальное возбуждение. То есть ваш мозг начинает вырабатывать внутреннюю химию для ПМО каждый раз, когда вы испытываете сильные эмоции или стресс. Вы ошибочно начинаете принимать тревогу и стресс за сексуальное возбуждение.

Со временем мозг становится десенсибилизирован не только к предыдущим просмотренным клипам, но и к похожим жанрам и уровню шока. Снижение мотивации приводит к снижению чувства удовлетворённости, поскольку наш мозг всё постоянно оценивает, он подталкивает вас к поиску клипов, чтобы утолить “голод”. Поэтому вы ищете больше новизны, нажимая на любительский, вызывающий шок клип на главной странице, о котором, при первом посещении, вы уверенно говорили себе, что никогда не будете такое смотреть.

> “В росе мелочей сердце находит свое пробуждение и обновляется.”
>
> — Халиль Джебран

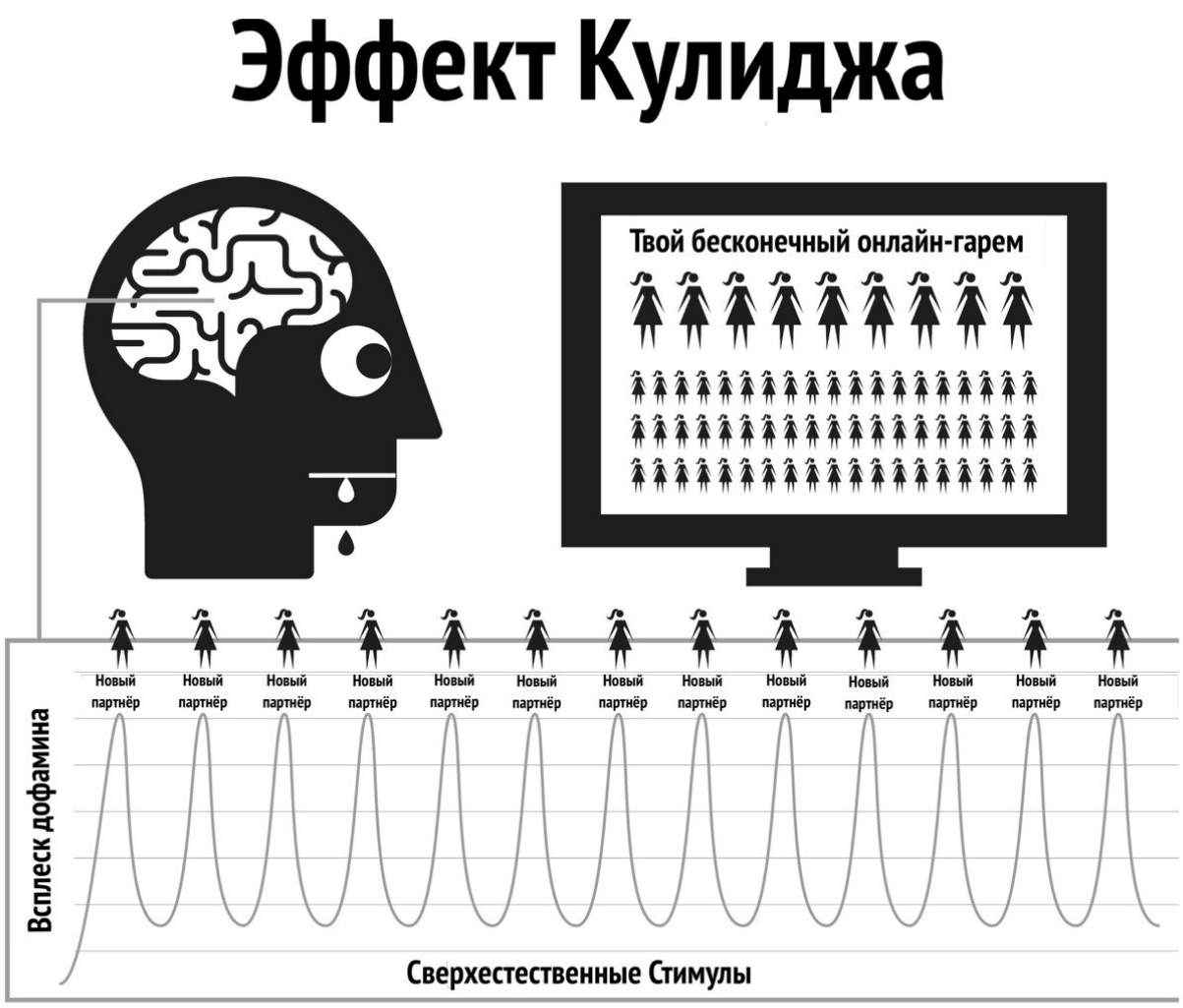

Рис. 4.1: График эффекта Кулиджа

Мимолетное чувство безопасности – это все, что порой нужно, чтобы пережить трудный момент в жизни, но сможет ли ваш десенсибилизированный мозг уловить и использовать ту толику веществ-антистрессоров, которую вырабатывает мозг.

Заливание себя в дофамином действует как быстродействующий наркотик, быстро снижая эффект и вызывая абстинентный синдром. У многих пользователей есть иллюзия, что эти муки – это ужасная травма, которую они испытывают, когда пытаются или вынуждены остановиться. На самом деле, муки в первую очередь психические, поскольку пользователь чувствует себя лишенным удовольствия или опоры.

4.1 Маленький монстр

Химическая ломка от порно настолько тонкая, что большинство пользователей живут и умирают, не подозревая, что они наркоманы. Многие потребители боятся наркотиков, но это именно то, чем они являются – наркоманами. К счастью, это легкий наркотик, но сначала нужно признать, что вы действительно зависимы. Отказ от порнографии не вызывает физической боли, это просто пустое, беспокойное ощущение чего-то недостающего, поэтому многие считают, что это связано с сексуальным желанием. При длительном существовании это чувство превращается в нервозность, неуверенность, возбуждение, снижение уверенности и раздражительность. Это голодание по яду.

Через несколько секунд после начала сеанса происходит выделение дофамина, и тяга прекращается, что приводит к ощущению удовлетворения, когда вы с визгом скатываетесь с водной горки. В первые дни абстинентный синдром и его последующее облегчение настолько незначительны, что мы их не замечаем. Когда мы становимся постоянными потребителями, мы считаем, что это происходит потому, что нам стало нравиться или мы вошли в “привычку”. На самом деле мы уже подсели, но не осознаем этого. Маленький монстр уже сидит в нашем мозгу, поэтому время от времени мы спускаемся с водной горки, чтобы покормить его.

Все пользователи начинают искать порно по иррациональным причинам. Единственная причина, по которой кто-то продолжает использовать порно, будь то случайный или заядлый пользователь, – это желание накормить этого маленького монстра. Вся эта запутанная история представляет собой серию жестоких и непонятных наказаний, но самым жалким аспектом является чувство удовольствия, которое пользователь получает от сеанса, пытаясь вернуться к ощущению мира, спокойствия и уверенности, которое было в его теле до того, как он впервые подсел на порно.

4.2 Раздражающий звон

Вам знакомо это чувство, когда соседская сигнализация звонит весь день – или какое-либо другое мелкое постоянное раздражение – а потом шум внезапно прекращается, и вас охватывает удивительное чувство мира и спокойствия? Но это не внутренний покой, это прекращение раздражения. Перед началом следующего сеанса наши тела полностью восстановились, но затем мы начинаем заставлять наш мозг чрезмерно вырабатывать дофамин, и когда мы заканчиваем и он начинает уходить, мы испытываем абстинентный синдром. Это не физическая боль, а ощущение пустоты. Мы даже не осознаем, что оно есть, это как капающий кран внутри нашего тела – постоянный, медленный процесс раздражения, который влияет на нас.

Наш рациональный ум не понимает этого, ему это и не надо. Всё, что мы знаем, это, что мы хотим порно, и когда мы мастурбируем, тревога проходит. Однако удовлетворение мимолетно, и для того, чтобы облегчить тревогу, нужно ещё больше порнографии. Как только вы достигаете оргазма, тяга возникает снова, и ловушка продолжает удерживать вас. Это петля обратной связи, она будет существовать, пока вы не разорвете её!

Порноловушка – это как ношение тесной обуви только для того, чтобы разуваясь получить удовольствие снятия. Есть три основные причины, по которым пользователи не могут посмотреть на порно иначе.

1. С самого рождения нас подвергали массированному промыванию мозгов, говоря нам, что интернет-порно – это просто очередное проявление прогресса, заменившее печатную версию порнографии. Это заблуждение сопровождается словами о том, что мастурбация не вредна, так почему же мы не должны им верить?

2. Поскольку физическая дофаминовая абстиненция не сопровождается болью, а лишь пустым чувством неуверенности, неотличимым от голода или обычного стресса, такое чувство выливается в порносеанс, так как именно в эти моменты мы склонны искать порно в Интернете. Мы склонны считать это чувство нормальным.

3. Однако основная причина, по которой пользователи не видят интернет-порно в истинном свете, заключается в том, что с порно всё устроено совершенно наоборот. Именно когда вы не потребляете порно, вы испытываете чувство пустоты. Поскольку процесс привыкания в первые дни невероятно тонкий и постепенный, ощущение пустоты считается нормальным и не принято винить в нем предыдущий сеанс. Как только запускается браузер и вы начинаете сеанс, вы получаете мгновенный заряд бодрости, становитесь менее нервным и более расслабленным, кажется, что это явная заслуга интернет-порно.

Из-за “обратного” устройства зависимости все наркотики трудноизлечимы. Представьте себе состояние паники героинового наркомана без героина, а теперь представьте его безмерную радость, когда он наконец-то может воткнуть иглу в вену. Люди, не страдающие героиновой зависимостью, не испытывают такого чувства паники.

Героин не снимает это чувство, он его вызывает. Аналогично непользователи не испытывают пустоты и потребности в интернет-порно и не паникуют, когда находятся оффлайн. Непользователи не могут понять, как пользователи могут получать удовольствие от двухмерного видео с приглушенными звуками и ненормальными пропорциями тела. Хотя пользователи тоже этого не понимают.

Мы говорим, что интернет-порно расслабляет или удовлетворяет, но как вы можете быть удовлетворены, если изначально вы не были неудовлетворены? Непользователь не страдает от этого неудовлетворенного состояния, он полностью расслаблен даже после свидания без секса, а пользователь, пока не удовлетворит своего “маленького монстра”, находится в напряжении.

4.3 Удовольствие и поддержка?

Важное напоминание: основная причина, по которой пользователям трудно бросить порно, заключается в убеждении, что они отказываются от истинного удовольствия или поддержки. Важно понимать, что вы не отказываетесь абсолютно ни от чего. Лучший способ понять тонкости порноловушки – сравнить ее с приемом пищи. Привычка регулярно принимать пищу заставляет нас не чувствовать голода в промежутках между приемами пищи, мы испытываем голод только в случае задержки приёма пищи. Физической боли нет, есть только пустое неуверенное чувство, которое распознается как голод. Процесс удовлетворения голода – это очень приятный опыт.

Порнография кажется почти идентичной, но это не так. Как и в случае с голодом, здесь нет физической боли, и механизм вознаграждения ведет себя схожим образом, но именно это сходство с приемом пищи обманывает пользователя, заставляя поверить, что он получает истинное удовольствие или поддержку. Хотя еда и порнография кажутся очень похожими, в действительности они прямо противоположны.

- Вы едите, чтобы выжить и наполнить свою жизнь энергией, в то время как порнография приглушает и сокращает ваши жизненные силы.

- Еда действительно приятна на вкус, и прием пищи – это действительно приятный опыт, которым мы наслаждаемся на протяжении всей жизни. Порно включает в себя самосаботаж рецепторов счастья и тем самым уничтожает ваши шансы справляться с жизненными ситуациями и чувствовать себя счастливым.

- Прием пищи не вызывает голода и действительно утоляет его, в то время как первый сеанс порнографии запускает тягу к дофамину и каждому последующему сеансу. Это не избавляет от голода, а обеспечивает страдания на всю оставшуюся жизнь.

Является ли прием пищи привычкой? Если вы так думаете, попробуйте полностью отказаться от неё! Назвать прием пищи привычкой – это то же самое, что назвать привычкой дыхание: и то, и другое необходимо для выживания. Это правда, что у людей есть привычка утолять голод в разное время разными видами пищи, но сам прием пищи не является привычкой. Так же как и порнография. Единственная причина, по которой пользователь открывает браузер, – это попытка покончить с

пустотой, которую создал предыдущий сеанс, причем в разное время и с разной степенью эскалации жанров.

В Интернете порно часто называют привычкой, и для удобства EasyPeasy также называет его “привычкой”. Тем не менее, постоянно отдавайте себе отчет в том, что порно – это не привычка, а наркотическая зависимость! Когда мы начинаем использовать порно, нам приходится заставлять себя справляться с этим. Мы не успеваем оглянуться, как переходим ко все более странному и шокирующему порно. Кайф – в охоте, а не в убийстве: дофамин быстро покидает организм после оргазма, что объясняет, почему пользователи хотят “отвлечь себя” (отсрочить оргазм), переключаясь между многочисленными окнами и вкладками браузера.

4.4 Пересечение красной линии

Как и в случае с любым другим наркотиком, у организма вырабатывается иммунитет к воздействию одних и тех же старых клипов, наш мозг хочет больше или чего-то другого. После короткого периода просмотра одного и того же ролика он перестает полностью снимать ломку, которую вызвал предыдущий сеанс. В этом порнораю происходит перетягивание каната: вы хотите остаться на безопасной стороне вашей “красной линии”, но ваш мозг просит вас кликнуть на клип с запрещёнкой.

После участия в порносеансе вы чувствуете себя лучше, но даже если вы живете в предполагаемом порнораю, вы всё равно более нервный и менее расслабленный, чем тот, кто никогда не начинал смотреть порно. Эта ситуация ещё более нелепа, чем ношение тесной обуви, потому что в случае с порно по мере того, как вы движетесь по жизни, все большее количество дискомфорта ощущается даже после снятия давящей обуви. Поскольку пользователь знает, что маленького монстра нужно кормить, он сам определяет время, которое, как правило, приходится на четыре типа случаев или их комбинацию: Скука / Концентрация - две полные противоположности!
Стресс / Расслабление - две полные противоположности!

Что за волшебное лекарство такое, что оно внезапно отменяет тот эффект, который оно оказало несколько минут назад? Правда в том, что порно не избавляет от скуки и стресса и не способствует ни концентрации ни расслаблению. Если задуматься, какие ещё виды отдыха есть в нашей жизни, кроме сна? Если вы собрались переключиться на другие виды “реалистичного” или “мягкого” порно, пожалуйста, обратите внимание, что данная книга относится ко всему порно, печатному, рисованному, анимированному, вебкаму, платному контенту, чатам, прямым эфирам и т.д. Человеческое тело – самый сложноустроенный объект на планете, но ни один вид, даже самая низшая амеба или червь, не выживет, если не будет понимать, в чём разница между пищей и ядом.

Благодаря естественному отбору наши ум и тело выработали методы поощрения действий, которые умножают и поддерживают человечество. И они не приспособлены к сверхнормальным стимулам, которые гораздо больше, ярче и острее, чем всё, что можно найти в природе, поскольку даже самое приглушенное двухмерное изображение вызывает у нас возбуждение. А многократный просмотр одного и того же изображения не вызывает возбуждения. В реальной жизни система сдержек и противовесов гарантирует, что вы займетесь чем-то другим, кроме размножения, но у интернет-порно нет такого ограничителя, что обрекает вас провести всю жизнь в виртуальном гареме!

Ошибочно предполагать, что физически и психически слабые люди становятся пользователями. На самом деле те, кому первый раз показался отталкивающим, являются настоящими счастливчиками, они излечились на всю жизнь. Либо они психологически не готовы пройти через тяжелый процесс “обучения”, чтобы подсадить себя, либо боятся “попасться”, либо не обладают достаточными техническими знаниями, чтобы разобраться с настройками конфиденциальности браузера. Возможно, самая трагическая часть всего этого связана с подростками – умельцами находить материал и заметать следы – коих становится все больше.

Наслаждение от порно – это иллюзия. Прыгая из жанра в жанр, мы просто удерживаем нашу жадную до новизны внутреннюю обезьяну в пределах красной линии “безопасных” порножанров, чтобы получить дофаминовую дозу. Как героиновые наркоманы, у которых всё, чем они наслаждаются на самом деле, – это ритуал облегчения этих страданий

4.5 Кайф от танца у красной линии

Даже если один ролик сохранился в любимых надолго, всё равно пользователь постоянно приучивает себя отсеивать плохие и уродливые моменты. Даже если это соло, он все равно отфильтровывает те части тела, которые привлекают больше всего. На самом деле, некоторые получают удовольствие от этого танца у красной черты, находя оправдания, чтобы заявить, что им нравятся “нежные вещи” и они не испытывают привыкания к сверхнормальным стимулам. Но спросите пользователя, который считает, что придерживается определенного актера или жанра: “Если вы не можете получить доступ к своему обычному типу порно и есть только ‘небезопасный’ жанр, перестанете ли вы мастурбировать?”

Нет! Пользователь будет мастурбировать на всё, что угодно: эскалация жанров, различия в сексуальной ориентации, похожие друг на друга исполнители, опасная обстановка, шокирующие отношения, все, что угодно, лишь бы насытить маленького монстра. Поначалу они ужасны на вкус, но через некоторое время вы научитесь получать удовольствие и от них. Пользователи будут искать пустого удовлетворения после реального секса, после долгого рабочего дня, при лихорадке, простуде, гриппе, боли в горле и даже во время госпитализации в больницах.

Наслаждение не имеет к этому никакого отношения; если хочется секса, то нет смысла заниматься им с ноутбуком. Некоторые пользователи считают, что осознание, своей наркомании, вызывает тревогу, и полагают, что это еще больше затруднит процесс отказа. На самом деле, это хорошая новость по двум важным причинам.

1. Причина, по которой большинство продолжает употреблять порно, такова: не смотря на то, что мы знаем, что недостатки намного превосходят преимущества, мы верим, что в порно есть что-то, что нам действительно нравится, или что оно действует как некая помощь. Мы тешим себя иллюзией, что после прекращения употребления наступит пустота, что определенные ситуации в нашей жизни никогда не будут прежними. На самом же деле порно не только ничего не дает, но и многое отнимает.
2. Хотя интернет-порно является самым мощным триггером новизны и сексуального дофаминового наводнения, из-за молниеносности, с которой вы попадаете на крючок, вы никогда не попадаете на крючок очень сильно. Фактически, абстинентный синдром настолько слаб, что большинство пользователей живут и умирают, даже не подозревая об этом.

Почему же тогда многим пользователям так трудно остановиться, они проходят через месяцы мучений и проводят остаток жизни, тоскуя по порно в самые неподходящие моменты? Ответ заключается во второй причине – промывание мозгов. С нейромедиаторной зависимостью легко справиться, большинство пользователей обходятся без порно в Интернете в течение нескольких дней во время командировок или путешествий, не испытывая синдрома отмены. Их маленький монстр в безопасности, зная, что вы откроете свой ноутбук, как только вернетесь в гостиничный номер. Вы можете пережить несносного клиента и менеджера с манией величия, зная, что всё это можно будет исправить после.

4.6 Аналогия с курильщиками

Хорошая аналогия – курильщик сигарет. Если бы они десять часов в день провели без сигареты, они бы рвали на себе волосы, но многие курильщики покупают новую машину и воздерживаются от курения в ней. Многие посещают театры, супермаркеты, церкви, и невозможность покурить не вызывает у них никаких проблем. Даже в поездах и самолетах не было бунтов. Курильщики почти рады, если кто-то или что-то может помешать им курить.

Пользователи автоматически и без особого дискомфорта воздерживаются от использования интернет-порно в доме своих родителей во время семейных собраний и других мероприятий. На самом деле, у большинства пользователей есть длительные периоды, в течение которых они воздерживаются без усилий. С этим неврологическим маленьким монстром легко справиться, даже если вы всё ещё зависимы. Есть миллионы пользователей, которые остаются нерегулярными пользователями порно всю свою жизнь, но они так же зависимы, как и заядлые пользователи. И есть даже тяжелые случаи – они покончили с зависимостью, но время от времени всё равно поглядывают, смазывая водную горку, чтобы скатиться вниз при очередном падении настроения.

Как уже говорилось ранее, порнозависимость не является главной проблемой, она просто действует как катализатор, чтобы держать наши умы в замешательстве относительно настоящей проблемы

– промывания мозгов. Не думайте, однако, что плохие последствия интернет-порно преувеличены; наоборот, они зачастую преуменьшены. Время от времени распространяются слухи о том, что созданные нейронные пути остаются на всю жизнь, и при правильном сочетании случайностей и стимулов вы снова скатываетесь с губительной для жизни водной горки, но это неправда. Наш мозг и тело – это чудесные машины, которые восстанавливаются в течение нескольких недель.

Никогда не поздно остановиться! Быстрый просмотр онлайн-сообществ покажет вам людей всех возрастов, перезагружающих свою жизнь (и жизни своих партнеров). Как и в любом деле, некоторые поднимаются на новый уровень, практикуя сохранение спермы, метод Karezza и разделяя чувственную и детородную стороны секса, делают своих партнеров счастливее, чем когда-либо прежде.

Возможно, пожизненных и тяжелых пользователей утешит то, что им так же легко бросить, как и случайным пользователям, и в некотором смысле даже легче. Чем сильнее тянет вниз, тем больше облегчение. Когда я завязал, я сразу вышел в ноль и не испытал ни одного неприятного ощущения. На самом деле, процесс был приятным даже в период ломки.

Но сначала мы должны устранить промывку мозгов.

Глава 5

Промывание мозгов

Это вторая причина, по которой мы начинаем пользоваться порно. Для полного понимания этого промывания мозгов нам необходимо сначала изучить мощное воздействие сверхнормальных стимулов. Наш мозг просто не готов к созданию “онлайн-гарема”, позволяющего нам за пятнадцать минут переключиться между большим количеством потенциальных партнеров, чем наши предки могли увидеть за несколько жизней.

В прошлом было много ошибочных советов, одним из примеров которых было то, что мастурбация приводит к слепоте. С этим, наряду с другими тактиками запугивания, явно переборщили. Подобные заблуждения должны были опровергнуты наукой. Хотели как лучше, а получилось как всегда; с самого раннего возраста наше подсознание подвергается бомбардировке сексуальными сообщениями и образами, журналы и реклама полны намеков. Некоторые поп-клипы чрезвычайно навязчивы, но не отчаивайтесь, превратите это в игру определение, какие компоненты они используют для манипуляции – шок, новизну, цвет, размер, табу, ностальгию и т. д. Такой игре можно научить даже подростков в качестве воспитательного средства.

Суть транслируемого поп-культурой месседжа такова: “Самой ценной вещью на этой земле, самой важной моей мыслью и действием является оргазм”. Разве это преувеличение? Посмотрите любой сюжет на телевиденье или в кино, и вы увидите коктель из различных составляющих секса. Воздействие этого не фиксируется в нашем сознании, но подсознание успевает всё впитывать.

5.1 Научная аргументация

Есть и общеизвестные вещи в другом направлении: страх сексуальной дисфункции, потеря мотивации, предпочтение виртуального порно реальным девушкам, YourBrainOnPorn.com и различные интернет-субкультуры, но эти движения не останавливают людей от употребления. По логике вещей, они должны были бы остановить людей, но реальность заключается в том, что людей это не останавливает. Даже риски для здоровья, перечисленные в рецензируемых исследованиях на сайте YourBrainOnPorn.com, не могут остановить подростка от просмотра порно.

Как ни странно, самой мощной движущей силой в создании заблуждений является сам пользователь. Это неправда, что потребители – слабовольные или физически слабые люди. Нужно быть физически сильным, чтобы продолжать разрушать себя зависимостью даже после того, как вы узнали о всех последствиях. Возможно, самый болезненный аспект в этом во всём – это, что многие считают себя неудачниками и невыносимыми интровертами. Вполне вероятно, что ваш друг мог бы быть более интересным человеком, если бы не принижал и пристыжал себя за стремление к самоудовлетворению.

5.2 Проблемы с использованием силы воли

Пользователи, бросающие с помощью метода силы воли, обвиняют себя в отсутствии силы воли и разрушают свой покой и счастье. Одно дело неудачи в самодисциплине, а ненависть к себе – это совсем другое. В конце концов, нет такого закона, который бы требовал, чтобы перед сексом у вас всегда был мощный стояк, и вы были бы готовы всеми способами удовлетворить своего партнера. Мы работаем с

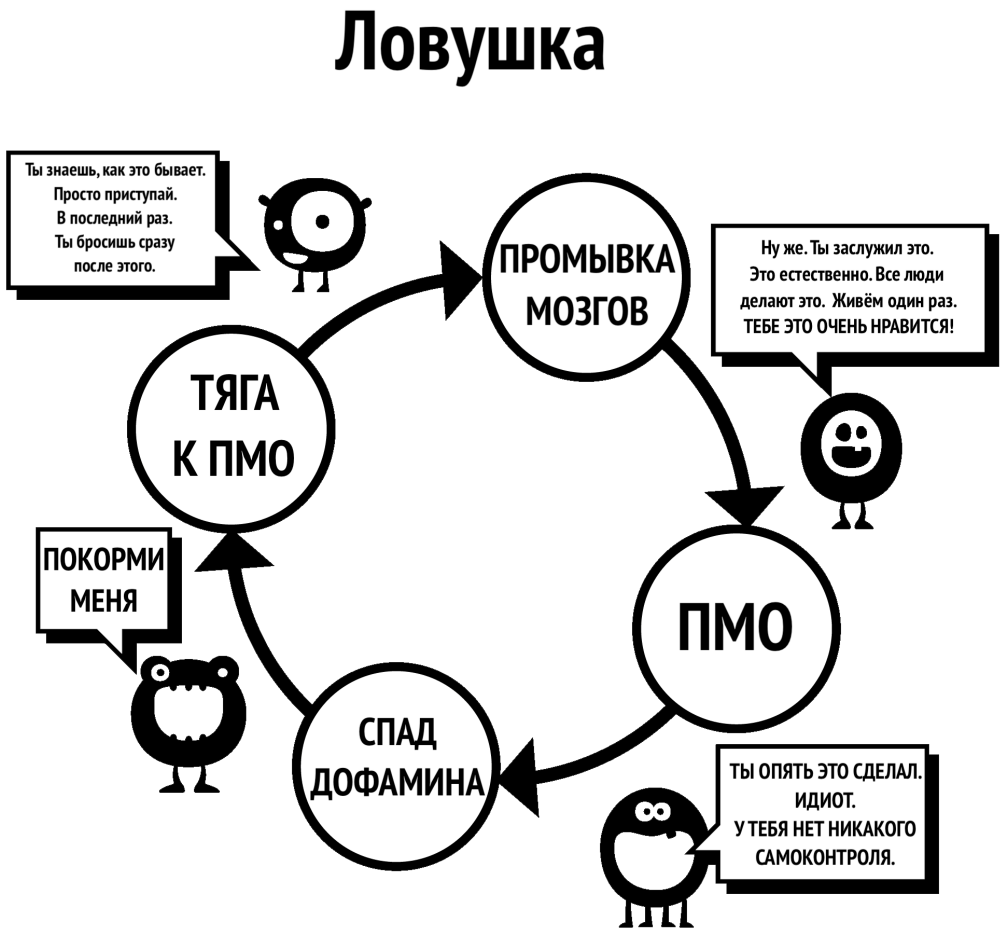

Рис. 5.1: Ловушка порнографии

зависимостью, а не с привычкой, вы никогда не уговариваете себя бросить такую привычку, как игра в гольф, но то же самое делать с порнозависимостью – это нормально, почему?

Постоянное воздействие сверхнормальных стимулов перестраивает ваш мозг, поэтому очень важно выработать устойчивость к промывке мозгов, как при покупке автомобиля у продавца подержанных машин - вежливо кивать, но не верить ни единому слову. Поэтому не думайте, что вы должны иметь как можно больше секса, причем исключительно хорошего, а в его отсутствие использовать порнографию.

Не играйте в безопасное порно; ваш маленький монстр придумал эту игру, чтобы заманить вас. Сертифицировано ли любительское порно какой-либо организацией? Порносайты собирают данные от своих пользователей и используют их для удовлетворения своих потребностей, и если они видят подъем в определенной категории, они сосредоточатся на ней и выложат контент как можно скорее. Не обманывайтесь образовательными целями или “безопасными” роликами, предназначенными для женщин. Начните спрашивать себя: “Зачем я это делаю? Действительно ли мне это нужно?”

Нет, конечно, не нужно!

Большинство пользователей клянутся, что смотрят только статичное и мягкое порно и поэтому всё в порядке, хотя на самом деле они натягивают поводок, борясь со своей силой воли, чтобы не поддаться соблазнам. Если это делать слишком часто и долго, это значительно истощает их силу воли, и они начинают терпеть неудачи в других жизненных проектах, где сила воли имеет большое значение, таких как физические упражнения, диета и т.д. Неудачи в этих областях заставляют их чувствовать себя несчастными и виноватыми, что приводит к повторному употреблению порнографии. А если этого не сделать, они выплеснут свой гнев и депрессию на близких.

Как только вы становитесь зависимым от интернет-порно, начинается усиленная промывка мозгов. Ваше подсознание понимает, что маленького монстра нужно кормить, блокируя все остальное. Именно страх удерживает людей от отказа от порнографии, страх перед тем пустым, неуверенным чувством, которое они испытывают, когда перестают подпитывать свой мозг дофамином. Если вы не осознаете его, это не значит, что его нет. Вам не нужно осознавать это, как кошке не нужно понимать, где находятся трубы с горячей водой: кошка просто знает, что если она сидит в определенном месте, то чувствует тепло.

5.3 Пассивность

Пассивность нашего разума и зависимость от авторитетов, ведущая к промывке мозгов, является основной трудностью в отказе от порнографии. Наше воспитание в обществе, усиленное промыванием мозгов нашей собственной зависимостью в сочетании с самыми влиятельными факторами – нашими друзьями, родственниками и коллегами. Фраза “отказаться от порно” – классический пример промывания мозгов, подразумевающий подлинное самоотречение. Прекрасная правда заключается в том, что отказываться не от чего, напротив, вы освобождаетесь от страшной болезни и достигаете чудесных положительных результатов. Мы начнем устранять это промывание мозгов прямо сейчас, начиная с того, что больше не будем говорить “отказаться”, а будем говорить “остановиться”, “прекратить” или, что, пожалуй, будет точнее – освободиться!

Одна из причин, почему мы в принципе начинаем использовать порно, – это, что другие люди так делают, и мы чувствуем, что что-то упускаем. Мы прилагаем все усилия, чтобы попасть “на крючок”, но так и не находим того, чего нам не хватало. Каждый раз, когда мы видим очередной ролик, мы начинаем верить, что в этом что-то есть, иначе люди не делали бы этого, и всё это занятие не имело бы такой значимости. Даже отказавшись от привычки, бывшие потребители чувствуют себя обделенными, когда на вечеринках или светских раутах заходит разговор о сексуальной знаменитости, певце или даже порнозвезде. “Должно быть, они хороши, если все мои друзья говорят о них, верно? А есть в Интернете их бесплатные фотографии ?” Сейчас они чувствуют себя в безопасности, но им достаточно один раз заглянуть туда сегодня вечером, и не успеют они оглянуться, как снова окажутся на крючке.

Промывка мозгов чрезвычайно мощна, и вы должны знать о её последствиях. Технологии продолжают развиваться, и будущее принесет экспоненциально более быстрые сайты и методы доступа. Порноиндустрия инвестирует миллионы в виртуальную реальность, чтобы она стала следующей лучшей новинкой. Мы не знаем, куда мы идем, и не готовы справиться ни с нынешними технологиями, ни с тем, что нас ждет в будущем.

Мы собираемся устранить это промывание мозгов. Тот, кто не пользуется порно, ничего не лишается, а тот, кто пользуется, лишается всей жизни:

- Здоровье
- Энергия
- Богатство
- Душевное спокойствие
- Уверенность
- Мужество
- Самоуважение
- Счастье
- Свобода

Что они получают в результате такой внушительной жертвы? АБСОЛЮТНО НИЧЕГО, кроме иллюзорной попытки вернуться к состоянию мира, спокойствия и уверенности, которым всегда наслаждается человек, не зависимый от порно.

5.4 Ломка

Как объяснялось ранее, пользователи считают, что используют порнографию для получения удовольствия, расслабления или какого-то самообразования. На самом деле причина заключается в облегчении абстинентного синдрома. Наше подсознание начинает считать, что порнография в Интернете и мастурбация в определенное время доставляют удовольствие. Чем больше мы подсаживаемся на наркотик, тем сильнее становится потребность в снятии абстинентного синдрома и тем дальше затягивает вас эта тонкая ловушка. Этот процесс происходит настолько медленно, что вы даже не осознаете его, большинство молодых потребителей не понимают, что у них зависимость, пока не попытаются остановиться, и даже тогда многие не признаются в этом.

Взять хотя бы этот разговор, который психотерапевт провел с сотнями подростков:

> Терапевт: “Вы понимаете, что интернет-порно – это наркотик, и единственная причина, по которой вы употребляете его, заключается в том, что вы не можете остановиться.”
>
> Пациент: “Дичь! Мне это нравится, если бы не нравилось, я бы перестал.”
>
> Терапевт: “Просто остановитесь на неделю, чтобы доказать мне, что вы сможете, если захотите.”
>
> Пациент: “Нет необходимости, мне это нравится. Если бы я захотел прекратить, я бы прекратил.”
>
> Терапевт: “Просто остановитесь на неделю, чтобы доказать себе, что вы не подсели.”
>
> Пациент: “В чем смысл? Мне это нравится.”

Как уже говорилось, пользователи обычно снимают ломку в моменты стресса, скуки, сосредоточенности или их комбинаций. В следующих главах мы рассмотрим разные аспекты промывки мозгов.

Глава 6

Аспекты промывки мозгов

Большой монстр порноловушки порожден совокупностью многих факторов, включая общественные: огласка в СМИ, сверстников и мышление самого пользователя. Неспособность деконструировать эти заблуждения при использовании метода силы воли в конечном итоге приводит к чувству лишения, что снова загоняет пользователя в ловушку. Деконструкция воображаемой ценности порнографии имеет решающее значение для успеха и позволяет увидеть, где вас обкрадывают!

Важно увидеть связь между промыванием мозгов и страхом. Именно страх перед будущей ломкой от абстинентного синдрома порождает эту ломку. Страх – это сам страх. Вспомните, когда у вас были симптомы абстиненции, такие как потные ладони, одышка, проблемы со сном и неспособность мыслить здраво. Теперь подумайте о похожих ситуациях, когда вы испытывали подобные чувства: собеседование при приеме на работу, нервное напряжение рядом с привлекательным человеком, публичное выступление и т.д. Это те же самые тревожные чувства, которые вызывает страх. Проще говоря, разве физический наркотик может действовать на человека спустя несколько месяцев после прекращения употребления? Должно быть, это психологические причины, верно?

6.1 Стресс

Не только большие трагедии в жизни, но и незначительные стрессы приводят пользователей в запретную, ранее исключенную “небезопасную” зону. К стрессам относятся общение, телефонные звонки, переживания домохозяйки из-за маленьких детей и многое другое. Возьмем в качестве примера телефонные звонки, особенно для бизнесмена. Большинство звонков – это не довольные клиенты или поздравления вашего босса, это всегда какой-то кризис. Возвращение домой к обыденной семейной жизни, состоящей из криков детей и требований эмоционального партнера, заставляет пользователя, если он ещё этого не делал, делать то, что он делает – фантазировать об облегчении от порно, обещанном этой ночью. Они бессознательно страдают от абстинентного синдрома, их способность к расслаблению ослаблена и одни не готовы к дополнительному обострению внутреннего состояния. Частичное снятие острых ощущений одновременно с обычным стрессом приводит к снижению общего стрессового фона, и пользователь получает временный заряд бодрости. Это не иллюзия, пользователь действительно чувствует себя лучше, чем раньше, но всё равно он более напряжен, чем если бы он не был пользователем.

Следующий пример не для того, чтобы шокировать вас – EasyPeasy не об этом – но он нужен, чтобы подчеркнуть, что порно именно разрушает ваши нервы, а не расслабляет их.

Попробуйте представить, что вы дошли до стадии, когда не можете возбудиться даже с очень сексуальным и привлекательным партнером. На мгновение сделайте паузу и попытайтесь представить себе жизнь, в которой очень милый и обаятельный человек, чтобы привлечь ваше внимание, вынужден соревноваться с виртуальными порнозвездами из вашего “гарема” и терпеть поражение. Представьте себе душевный настрой человека, который, получив такое предупреждение, продолжает употреблять и умирает, так и не занявшись настоящим сексом с этим очаровательным и готовым к этому партнером. Легко счесть таких людей чудаками, но подобные истории не вымысел – это то, что ужасная новизна порнонаркотика делает с вашим мозгом. Чем дальше вы идете по жизни, тем больше мужества высасывается из вас и тем больше вы заблуждаетесь, полагая, что порно делает все наоборот.

Вас когда-нибудь охватывала паника, когда ни с того ни с сего переставал работать или слишком медленно работал WiFi? Аналогичное чувство паники испытывают пользователи порно когда к нему нет доступа, в то время как непользователи не страдают, потому что это чувство паники как раз порно и вызывает. По мере того как вы идете по жизни, оно систематически разрушает ваши нервы и мужество, оставляя DeltaFosB формировать мощные нейронные водные горки, постепенно уничтожая вашу способность сказать “нет”. На стадии, когда мужественность убита, пользователь считает порно своим новым партнером и не может смотреть на жизнь без него.

Интернет-порно не расслабляет ваши нервы, а медленно разрушает их. Одним из главных преимуществ избавления от зависимости является возвращение вашей естественной уверенности в себе и своих силах.

Не нужно оценивать себя по способности удовлетворить партнера – это не свобода. Но эту свободу нельзя получить, продолжая смазывать дофаминовую водную горку способами, которые подрывают ваше счастье и либидо, повторяя одно и то же деструктивное поведение.

6.2 Скука

Если вы такой же человек, как и многие другие, то стоит вам забраться в постель, позабыв обо всём на свете, вероятно, вы уже находитесь на своем любимом порносайте. Это вошло в привычку. Собственно говоря, то, что порнография избавляет от скуки – это ещё одно заблуждение, потому что скука – это состояние ума, возникающее, когда вы долгое время были лишены секса или пытаетесь от него воздерживаться.

На самом деле ситуация такова: когда вы зависимы от сверхнормальной тяги интернет-порно, а затем пытаетесь воздерживаться, возникает ощущение, что чего-то не хватает. Если у вас есть чем занять ум, что не вызывает стресса, вы можете долгое время не беспокоиться об отсутствии наркотика. Однако когда вам скучно, и вам нечем отвлечься, вы кормите монстра. Когда вы потакаете себе и не пытаетесь остановиться или сократить употребление, даже открытие браузера в режиме инкогнито становится подсознательным. Этот ритуал происходит автоматически; если пользователь попытается вспомнить сеансы за последнюю неделю, он сможет вспомнить лишь небольшую их часть, например, самый последний или сеанс после длительного воздержания.

Правда в том, что порно косвенно усиливает скуку, потому что после оргазма вы испытываете вялость, и вместо того, чтобы заняться энергичной деятельностью, пользователи предпочитают бездельничать, скучая и снимая абстинентный синдром. Противодействие промыванию мозгов очень важно, потому что пользователи склонны смотреть порно, когда им скучно, наш мозг настроен на то, чтобы воспринимать порно как что-то интересное. Точно так же нам промыли мозги, внушив, что секс – даже плохой – помогает расслабиться. Об этом уже упоминалось в главе о природе человека, вы помните? Часто, когда парам грустно или они находятся в состоянии стресса, они хотят заняться сексом. После обычного секса понаблюдайте, как быстро вы захотите отстраниться друг от друга после достижения принудительного оргазма. Если бы пара просто решила обняться, поговорить или поваляться-пообниматься и лечь спать, они бы почувствовали большее облегчение и связь.

6.3 Концентрация

Мастурбация и секс не способствуют концентрации – когда вы пытаетесь сосредоточиться, вы автоматически пытаетесь избежать отвлекающих факторов. Поэтому, когда пользователь хочет сосредоточиться, он даже не думает – автоматически открывает браузер в режиме инкогнито, кормит маленького монстра и частично избавляется от тяги. Он продолжает заниматься текущими делами, уже забыв о том, что смотрели порно. После нескольких лет заливания дофамином неврологическим изменениям подверглись такие способности, как работа с информацией, планирование и контроль импульсов.

Вы также вынуждены обеспечивать новизну для следующего сеанса, поскольку один и тот же материал уже не вызывает достаточного количества дофамина и опиоидов. Поэтому вам придется бродить по закоулкам Интернета в поисках новизны, борясь с тягой к шокирующим материалам, что, в свою очередь, вызывает еще больший стресс и оставляет вас неудовлетворенным после завершения.

На концентрацию внимания также негативно влияет то, что дофаминовые рецепторы истощаются из-за естественной толерантности к большим всплескам, снижая эффект от меньших дофаминовых всплесков от естественных триггеров. Ваш уровень концентрации и вдохновения значительно повысится, так как это влияние уменьшится. Для многих именно аспект концентрации мешает им добиться успеха с помощью метода силы воли: они могут смириться с раздражительностью и плохим настроением, но неспособность сосредоточиться на чем-то важном после того, как их костыль убран, губит многих.

Потеря концентрации, которую испытывают пользователи при попытке освободиться от зависимости, не связана с отсутствием секса, тем более порно. Когда вы зависимы от чего-то, у вас возникают ментальные блоки, а когда у вас возникает психологический барьер, что вы делаете? Вы открываете браузер (что не убирает барьер) и что вы делаете потом? Вы возвращаетесь к тому, что и должны были делать, просто продолжая, как это делают те, кто не употребляет.

Если вы являетесь пользователем, скорее всего вы с этим ничего не связываете: у пользователей никогда не бывает сексуальной дисфункции, только периодические простои. Как только вы прекращаете использовать порно, во всем, что идет не так, вы вините, именно прекращение. Теперь, когда у вас возникает психологический барьер, вместо того, чтобы просто взяться за дело, вы начинаете говорить: “Если бы я только мог наведаться в свой гарем сейчас, это решило бы все мои проблемы”. Затем вы начинаете сомневаться в своем решении освободиться от рабства зависимости, бросив порно.

Если вы верите, что порнография действительно помогает сосредоточиться, беспокойство по этому поводу гарантирует, что вы не сможете сосредоточиться. Именно сомнение, а не физическая ломка, создает проблему. Всегда помните, что страдает именно пользователь, а не непользователь.

6.4 Релаксация

Большинство пользователей считают, что порнография помогает им расслабиться. Это не так. Бешеный поиск удовольствия в “темных закоулках интернета” и внутренняя борьба за то, чтобы не сорваться с цепи и не перейти красную черту, совсем не похожи на расслабляющее занятие.

Когда наступает ночь после поездки в новое место или долгого дня, мы садимся отдохнуть, утоляем голод, жажду и полностью удовлетворены. А вот пользователь – нет, поскольку у него есть ещё один голод, который нужно утолить. Пользователи считают порнографию глазурью на торте, но на самом деле это “маленький монстр”, которого нужно кормить. Правда в том, что наркоман никогда не может быть полностью расслаблен, а в его жизни всё становится хуже. Возьмем один комментарий в Интернете от бывшего пользователя:

> “Я действительно верил, что в меня вселился злой демон, теперь я знаю, что так оно и было, однако это был не какой-то врожденный изъян в моем характере, а маленький монстр интернет-порно, который создавал проблему. В те времена я думал, что на меня свалились все проблемы в мире, но когда я оглядываюсь назад на свою жизнь, я удивляюсь, где был весь этот большой стресс. Всё остальное в моей жизни было под моим контролем, единственное, что контролировало меня, – это порнографическое рабство. Самое печальное, что даже сегодня я не могу убедить своих детей, что именно рабство было причиной моей раздражительности.”

Каждый раз, когда я слышу, как порнозависимые люди пытаются оправдать свою зависимость, они говорят: “О, это помогает мне расслабиться”. Возьмите интернет-рассказ отца-одиночки, чей шестилетний сын после страшного фильма на ночь хотел побыть с папой и лежать с ним в кровати, но отец отказался, потому что ему нужно было провести порносеанс и расслабиться на несколько часов.

Вот еще одна аналогия с курением: пару лет назад органы по усыновлению пригрозили запретить курильщикам усыновлять детей. Один мужчина позвонил и возмутился. “Вы совершенно не правы, – сказал он, – я помню, как в детстве, если мне нужно было обсудить с матерью спорный вопрос, я ждал, пока она закурит сигарету, потому что тогда она была более расслабленной”. Почему же тогда мужчина не хотел говорить с матерью, когда она не курила?

Почему некоторые пользователи испытывают такой стресс, что им не удается получить удовольствие даже после реального секса? В одной из историй, опубликованных в Интернете, рассказывается о мужчине, работающем в сфере рекламы, у которого в любое время были открыты 9-ки и 10-ки для

свиданий, но он потерял интерес к тому, чтобы приглашать их на ужин, поскольку интернет-порно было намного проще, не требовало расходов на ресторан и не было возможности получить “нет” от своей спутницы в конце вечера. Зачем беспокоиться, если его маленький монстр постоянно жаждет схем с низким риском и высоким вознаграждением, которые находятся у него под рукой по возвращении домой?

Почему тогда непользователи полностью расслаблены? Почему пользователи не могут расслабиться без наркотика в течение дня или двух? Почитайте об опыте пользователя, давшего клятву воздержания и бросившего, и вы заметите, как он борется с искушениями: он явно не расслабляется, когда ему больше не позволяют получать “единственное удовольствие”, которым он “имеет право наслаждаться”. Они забыли, что такое быть полностью расслабленными. Порно можно сравнить с мухой, попавшей в кувшинку: сначала муха питается нектаром, но на каком-то этапе растение незаметно начинает поедать муху.

Не пора ли вам вылезти из мухоловки?

6.5 Энергия

Большинство пользователей знают о связанной с поиском новизны и эскалации прогрессирующем воздействии порнографии на систему вознаграждения и сексуальную систему их мозга. Однако они не знают, как это влияет на их уровень энергии.

Одна из тонкостей порноловушки заключается в том, что её воздействие на нас, как физическое, так и психическое, происходит настолько постепенно и незаметно, что мы не осознаем этого и считаем отказ от нее нормальным явлением. Это похоже на расстройства в питании: мы смотрим на людей с огромным избыточным весом и удивляемся, как они могли позволить себе дойти до такого состояния. Это не так, но представим, что это могло произойти за одну ночь: вы легли спать подтянутым, с накачанными мышцами, ни унции жира на теле, а проснувшись, обнаружили себя толстым, пузатым и заплывшим жиром. Вместо того чтобы проснуться отдохнувшим и полным энергии, вы чувствуете себя несчастным, вялым и едва можете открыть глаза.

Вас охватит паника, вы будете гадать, какой ужасной болезнью вы заразились за одну ночь, а ведь болезнь точно такая же. Тот факт, что вам потребовалось двадцать лет, чтобы добраться до текущего момента, не имеет никакого значения. С порно всё то же самое: если бы можно было немедленно перенести ваш разум и тело в другое место, чтобы вы могли напрямую сравнить, как бы вы себя чувствовали, прекратив заниматься порно всего на три недели, это было бы всё, что нужно, чтобы убедить вас. Вы бы спросили себя, действительно ли вам будет так хорошо, или, что на самом деле равносильно вопросу: “Неужели я опустился так низко?”. Вы почувствовали бы себя не только более здоровым, с большим количеством энергии, но и более уверенным в себе и с повышенной способностью к концентрирации.

Отсутствие энергии, усталость и всё, что с этим связано, с удовольствием замалчивается как “старение”. Друзья и коллеги, которые также ведут малоподвижный образ жизни, ещё больше усугубляют нормализацию такого поведения. Вера в то, что энергия – исключительная прерогатива детей и подростков, а старость начинается в двадцать лет, – ещё один симптом промывания мозгов, равно как и неосведомлённость о правильном питании и культуре физических упражнений в результате усугубляющего воздействия десенсибилизации дофамином.

Вскоре после освобождения от порнографии туманное и удушливое состояние покинет вас. Дело в том, что с порнографией вы постоянно расходуете свою энергию и в этом процессе нарушаете химию своей лимбической системы. В отличие от отказа от курения, где восстановление физического и психического здоровья происходит лишь постепенно, отказ от порно дает отличные результаты с первого дня. Убийство “маленького монстра” и закрытие водных горок занимает немного времени, но восстановление центра вознаграждения не сравнится с медленным скатыванием в яму. Если вы пойдёте путём силы воли, вы обрекаете себя на травму, любой прирост здоровья или энергии будет сведен на нет депрессией, через которую вы пройдете. К сожалению, EasyPeasy не может мгновенно перенести вас в свое сознание через три недели, но вы можете! Вы инстинктивно понимаете, что всё, что вам говорят, правильно, вам нужно только использовать свое воображение!

6.6 Сессии перед выходом в социум

Это дезинформация, которая вроде бы имеет смысл, но на самом деле не имеет. Для того чтобы контролировать свой аппетит, вы будете есть дома, прежде чем отправиться в ресторан или на вечеринку? Именно так вы поступаете с сеансами перед светскими вечерами, выглядя там усталым и не на высоте. Повсеместное распространение техники пикапа привело к тому, что на вас стало оказываться давление, заставляющее вас выступать, пикапить и набирать очки. Попытки заглушить свою неуверенность порнографией только усугубят проблему в долгосрочной перспективе. Лично мне нравится легкое беспокойство, чтобы оставаться сосредоточенным и вовлеченным, а изнурение себя умственно и физически с помощью оргазма никак не поможет.

Просмотр порно перед важными встречами или событиями обусловлен двумя или более из наших обычных причин поиска удовольствия/размножения, а социальные функции по своей сути являются одновременно стрессовыми и расслабляющими. Это может показаться противоречием, но любая форма общения может быть стрессовой, даже с друзьями, когда хочется быть самим собой и полностью расслабиться. Существует множество случаев, когда одновременно присутствует несколько факторов, возьмем, к примеру, вождение автомобиля, ведь, в конце концов, на кону стоит ваша жизнь. Это стресс, требующий концентрации внимания в течение длительного времени. Вам не нужно осознавать эти факторы, ваше подсознание уже получило сообщение. Точно так же, когда вы застреваете в пробках или скучаете во время долгой езды по шоссе, вас занимает обещание провести сеанс, когда вы доберетесь до дома.

Другой хороший пример: вы идете на первое свидание, и ваш разум задаётся вопросами о человеке, с которым вы собираетесь встретиться. Затем, если ваш энтузиазм начнет угасать при встрече с человеком во плоти, вы начнете чувствовать себя слишком расслабленным, а затем испытывать вину за то, что так себя чувствуете. Начинается перетягивание каната: “Я хочу секса или заберите меня отсюда как можно скорее”, подталкивая вас к использованию порнографии после свидания.

Даже если свидание прошло хорошо и через несколько часов вы поехали к нему/к ней, как бы всё ни прошло, вы не будете удовлетворены, ведь ваша главная цель – оргазм. Иной раз вы едете домой в одиночестве, и вместо того чтобы поздравить себя за усилия, вы думаете о своём онлайн-гареме. Можете не сомневаться, у кого-то в подобной ситуации по приезде домой точно будет порносеанс. И часто, именно после таких ночей, по которым кто-то будет скучать больше всего, мы, просыпаясь с ощущением тревожной пустоты, задумываемся о прекращении порнографии. Мы думаем, что жизнь уже никогда не будет приятной. На самом деле, работает тот же принцип: сеансы просто обеспечивают облегчение абстинентного синдрома, каждый раз смазывая водные горки для следующего раза.

Четко уясните себе: особенными являются не интернет-порно и обитатели гаремов, а события в вашей жизни. Когда потребность в порно будет устранена, такие моменты станут более приятными, а стрессовые ситуации – менее напряженными.

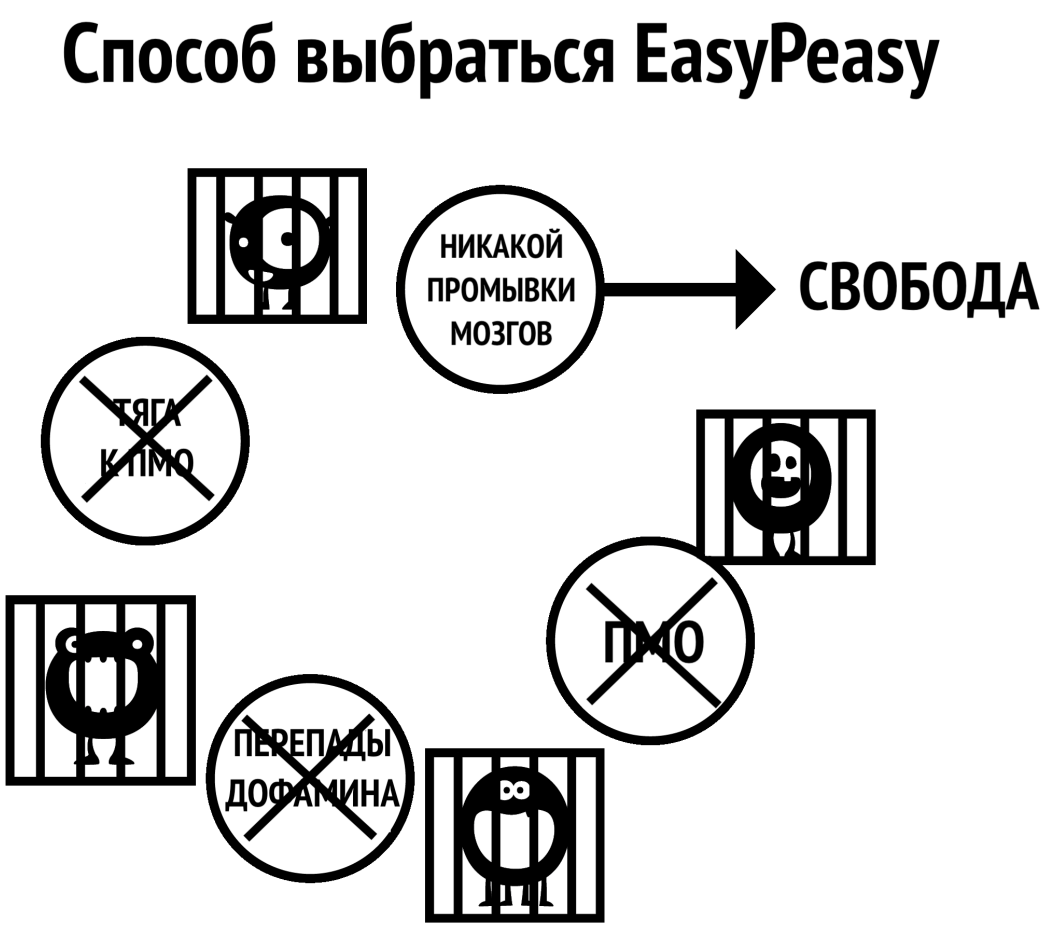

Рис. 6.1: Изображение - устранение промывания мозгов

Глава 7

От чего я отказываюсь?

Абсолютно ничего! От порно очень трудно отказаться из-за страха, что нас лишают удовольствия или опоры. Страх, что некоторые приятные ситуации уже никогда не будут такими, как прежде. Страх, что вы не сможете справиться со стрессовыми ситуациями. Другими словами, это последствия промывки мозгов, заставляющей нас верить в то, что секс – и, следовательно, оргазм – обязательное условие для всех человеческих существ. Более того, это убеждение, что в интернет-порно есть нечто, присущее нам, в чем мы нуждаемся, и что, прекратив его использование, мы отказываем себе и создаем пустоту.

Уясните это для себя: Порно не заполняет пустоту, а создает ее!

Наши тела – самые сложные объекты на планете. Верите ли вы в разумный замысел, естественный отбор или сочетание того и другого, наши тела в тысячи раз эффективнее людей! Мы не способны воссоздать ни мельчайшую живую клетку, ни чудеса зрения, размножения и различных взаимосвязанных систем, присутствующих в нашем теле или мозге. Если бы этот создатель или процесс эволюции предназначал бы нас для обработки сверхнормальных стимулов, мы были бы снабжены другими системами вознаграждения. Наше тело снабжено безотказными системами реагирования на внешние стимулы, которые мы игнорируем на свой страх и риск.

7.1 Не от чего отказываться

Как только вы очистите свое тело от маленького монстра, а свой разум – от большого монстра, вам не захочется ни часто мастурбировать, ни использовать для этого порно в Интернете. Существует множество известных и неизвестных фактов, когда речь идет о порнозависимости, причем многие представители медицинского сообщества не имеют понятия о том, как ставить вопрос или определять человека как порнозависимого. Многие симптомы ошибочно относят к другим причинам. И дело не в том, что пользователи – глупые люди, просто без порно они несчастны. Они метаются из огня да в полымя – если они воздерживаются, они несчастны, от того что не могут использовать порно, или если используют порно, чувствуют себя несчастными, потому что испытывают чувство вины и начинают презирать себя из-за этого. Когда у них появляются такие симптомы, как боли в пояснице или сексуальная дисфункция, их сознание разрывается между принятием ответственности и уходом в сторону.

Еще одна аналогия с курильщиками: все мы видели курильщиков, которые придумывают отговорки, чтобы украдкой сделать затяжечку, и мы видим истинную зависимость в действии. Наркоманы делают это не ради удовольствия, а потому что без этого они несчастны.

Для многих их первый сексуальный опыт закончился оргазмом, поэтому они приобрели убеждение, что не могут наслаждаться сексом без оргазма. Для мужчин порнография продвигается как подспорье в сексе, иногда даже как воспитание уверенности во время акта. Это нонсенс, обусловленность супер-интенсивными стимулами делает всё только хуже.

Не только не нужно ни от чего отказываться, но и можно добиться огромных положительных результатов. Когда пользователи задумываются о том, чтобы бросить курить, они, как правило, сосредотачиваются на здоровье и мужественности. Это веские и важные причины, но я лично считаю, есть что-то, что вы получаете, что важнее здоровья:

- Возвращение вашей уверенности в себе и мужества.
- Свобода от рабства.
- У вас больше не будет темных секретов на задворках сознания и презрения к себе.

7.2 Пустота, пустота, прекрасная пустота!

Представьте, что у вас на лице появилась сыпь, вы идете к фармацевту, он дает вам бесплатную мазь. Вы наносите мазь, и сыпь сразу же исчезает. Через неделю она появляется снова, вы возвращаетесь к фармацевту и спрашиваете, есть ли у него ещё мазь. Фармацевт говорит: “Конечно, оставьте тюбик себе, он может понадобиться вам позже.”

Вы наносите мазь, и вуаля, болячка снова исчезает. Но каждый раз, болячка возвращается, и она становится все больше и больнее, а временной промежуток без сыпи всё короче и короче. В конце концов, болячка покрывает всё лицо, становится мучительно болезненной и возвращается каждые полчаса. Вы знаете, что мазь временно снимет её, но вы очень беспокоитесь. Распространится ли болячка со временем на все тело? Исчезнет ли интервал полностью? Вы ходите к врачу, но он не может вылечить болячку, поэтому вы пробуете другие средства, но кроме мази ничего не помогает.

И теперь вы уже полностью зависите от мази, вы никогда не выходите на улицу без тюбика. Если вы едете за границу, обязательно берете с собой несколько штук. Помимо того, что вы беспокоитесь о своем здоровье, аптекарь берет с вас по сто долларов за тюбик. У вас нет другого выбора, кроме как платить.

Вы натыкаетесь на статью об этом и узнаете, что это происходит не только с вами, многие люди страдают от такой же проблемы. На самом деле, медицинское сообщество обнаружило, что мазь на самом деле не лечит болячку, а только убирает её под поверхность кожи. И именно мазь вызвала рост болячки, поэтому всё, что вам нужно сделать, чтобы избавиться от болячки, – это прекратить пользоваться мазью, и со временем болячка пройдёт.

Будете ли вы продолжать пользоваться мазью? Потребуется ли вам сила воли, чтобы больше не пользоваться мазью? Если вы не поверили статье, возможно, несколько дней вы будете испытывать опасения, но как только вы поймёте, что сыпь начинает проходить, необходимость или желание использовать мазь исчезнет. Будете ли вы несчастны? Конечно, нет! У вас была ужасная проблема, которую вы считали неизлечимой, но теперь вы нашли решение. Даже если бы потребовался год, чтобы болячка прошла, каждый день, по мере улучшения состояния, вы бы думали о том, как прекрасно себя чувствуете. В этом и состоит волшебство отказа от порно.

Болячка – это не боль в теле, а отсутствие нормального сексуального влечения, слабое возбуждение, угасающая потенция, время, потраченное впустую на двухмерные изображения, чувство ущемления себя, презрение к людям, или, что ещё хуже, презрение к себе. Всё это в дополняет болезнь.

Она заставляет нас закрывать глаза на все эти вещи. Болячка – это то чувство паники, когда хочется всё исправить. Люди, не употребляющие наркотики, не страдают от этого чувства. Самое худшее, что мы испытываем, – это страх, а самое большое достижение – избавление от этого страха. Он возникает после первого сеанса, укрепляется и вызывается каждым последующим.

Некоторые пользователи “счастливы”, они ослеплены своими маленькими монстрами, и проходят через тот же кошмар, пытаясь оправдать свою глупость, выдвигая фальшивые аргументы.

Так приятно быть свободным!

Глава 8

Экономия времени

Обычно основными причинами, по которым пользователи пытаются бросить, являются здоровье, религия и осуждение партнёра. Частью промывания мозгов этим ужасным наркотиком является рабство в которое попадает пользователь; человек упорно боролся за отмену рабства – но всё равно пользователь по собственному выбору проводит жизнь в рабстве. Они не замечают тот факт, что когда у них есть возможность использовать порно, они жалеют, что являются пользователями. Но когда мы “пытаемся” сократить потребление или воздержаться, или когда нас принуждают к воздержанию, порно становится ценным.

Невозможно переоценить, насколько промывка мозгов усложняет отказ от порнографии, поэтому чем больше заблуждений мы сейчас развенчаем, тем проще вы достигнете своей цели. Убежденные пользователи, которые не верят в негативное влияние порно на их здоровье (эректильная дисфункция, вызванная порно, гипофронтальность и т.д.) и не испытывают душевного беспокойства, как правило, молоды или одиноки и лишь иногда имеют случайные сексуальные связи. Таким образом, в силу их юного возраста внутренняя петля обратной связи утрачивается или же возникает слишком редко, и ничего не получается заметить или как-то отрефлексировать.

Более подходящим доводом для молодых пользователей является упущенное время. Если им говорят о здоровье или осуждения в социуме, они готовы поспорить и могут чувствовать себя ущемленными, но по когда речь заходит о времени… Если вы скажете: “Не могу поверить, что тебя не беспокоит время, которое ты тратишь на порно.”. Скорее всего, вам ответят: “О, ну я могу себе это позволить. Это всего лишь X часов в неделю, я думаю, оно того стоит, я так получаю удовольствие, это мой единственный грех.”

“Я всё ещё не могу поверить, что вам всё равно. Давайте предположим, что в среднем это занимает полчаса в день, включая физический отток дофамина, значит вы тратите примерно полный рабочий день каждые две недели. Я уверен, вы согласитесь, что полчаса в день – это очень скромная оценка. Задумывались ли вы о том, сколько вашей жизни вы потратите на порно? Чем вы заняты в это время? Формируете настоящие отношения? Нет, ваша любимая порнозвезда не испытывает к вам симпатии только потому, что вы потратили столько времени на её видео – вы просто тратите время впустую! Мало того, вы тратите это время, чтобы разрушить свое физическое здоровье, уничтожить свои нервы и уверенность, и для чего? Чтобы всю жизнь страдать от рабства, боли, меланхолии и раздражительности. Несомненно, это вас должно встревожить, верно?”

В этот момент становится очевидно, особенно в случае молодых пользователей, что они никогда не задумывались о том, что это зависимость на ВСЮ ЖИЗНЬ. Иногда они подсчитывают, сколько времени они тратят за неделю, и это уже достаточно тревожно. Очень редко, и только когда они думают о том, чтобы завязать, они посчитают, сколько они тратят за год, это пугает, но то, сколько времени выходит за всю жизнь – это немыслимо. Однако, поскольку мы спорим, убеждённый пользователь, как бы торгуясь, импульсивно скажет: “Я могу себе это позволить, это всего лишь столько-то часов в неделю”.

Откажетесь ли вы от предложения работы, где платят вашу текущую годовую зарплату, но дополнительно предлагают месяц отпуска каждый год? Любой пользователь согласился бы в мгновение ока и занялся бы поиском путёвок в экзотические места. Решить, как провести целый месяц без работы, было бы большой проблемой. Каждый разговор с подтвержденным пользователем (и, пожалуйста, имейте в виду, что он, в отличие от вас, не планирует останавливаться) заканчивался тем, что никто никогда не принимал моего предложения. Почему?

Часто на этом этапе убежденный пользователь говорит: “Послушайте, меня не очень беспокоит денежный аспект”. Если вы думаете подобным образом, спросите себя, почему вы не беспокоитесь о времени. Почему в других аспектах вашей жизни вы идете на большие трудности, чтобы сэкономить несколько долларов здесь и там, но тратите тысячи, убивая свое счастье и вешая на себя порно-расходы?

Каждое рациональное решение, которое вы принимаете в своей жизни, будет результатом аналитического процесса взвешивания преимуществ и недостатков. Это может быть неправильное решение, но оно будет результатом рационального умозаключения. Когда любой пользователь взвешивает плюсы и минусы использования интернет-порно, ответ будет десятки раз повторяться: “ОСТАНОВИСЬ! ТЫ - ЛОХ!” Следовательно, все пользователи продолжают не из-за того, что они так решили или хотят этого, но из-за того, что не могут остановиться. Они вынуждены использовать порно, усиленно промывая себе мозги и пряча голову в песок.

Убежденные пользователи должны понять, что ситуация будет ухудшаться в геометрической прогрессии, появляется всё больше исследований и всё больше людей говорят о плохом влиянии интернет-порно. Сегодня это всё ещё не связанные с медициной люди, но завтра порнозависимость будет в списке заболеваний вашего врача. Прошли те времена, когда пользователь мог объяснить “простой” в своей сексуальной жизни рабочим стрессом; ваш партнер будет спрашивать, почему вы сидите за ноутбуком поздно ночью. Бедный пользователь – и без того чувствующий себя несчастным и виноватым – теперь хочет, чтобы земля разверзлась и поглотила его.

И вот что странно: многие люди готовы платить хорошие деньги за абонементы в спортзал и персональных тренеров, чтобы нарастить мышцы и выглядеть рельефно (и многие из них в своем мнимом (и реальном) отчаянии обращаются к таким методам лечения, как повышение тестостерона, с сомнительными и опасными побочными эффектами). Хотя большинству из них гораздо полезней было бы просто прекратить использование порнографии, систематически разрушающее естественные системы релаксации их мозга.

Это происходит потому, что они всё ещё думают мозгами пользователя. Выньте на мгновение голову из жопы. Интернет-порно – это цепная реакция, цепь на всю жизнь, и если вы не разорвете эту цепь, то останетесь пользователем до конца своих дней. Оцените, сколько времени, по вашему мнению, вы будете тратить на порно до конца своего существования. Очевидно, что сумма будет разной у разных людей, но предположим, что это полтора года рабочих часов, именно рабочих. Представьте, если бы завтра на вашей простыне оказался чек на сумму, которую вы заработаете за рабочее время равное полутора годам, допустим 6 лет? Вы бы танцевали от восторга, так что начинайте танцевать! Вы вот-вот начнете получать эти блага!

Если вы думаете, что это хитрая уловка, вы всё ещё обманываете себя. Посчитайте, сколько времени вы бы сэкономили, если бы не начинали смотреть порно.

Вскоре вы примете решение о проведении своего последнего сеанса (не сейчас, пожалуйста, помните инструкции!), оставаясь непользователем, не попавшись в ловушку снова. Всё, что вам нужно сделать, чтобы остаться непользователем, – это не пользоваться порнографией и избегать “последних разочков”. Помните, что если вы это сделаете, это будет стоить вам столько, сколько, по вашим расчетам, составляет ваша прибыль за упущенное время.

Если вы наставляете кого-либо в борьбе с порнозависимостью, скажите ему, что он очень хорошо знает человека, который отказался от предложения работы, где платят его текущую годовую зарплату, а также предоставляет ему оплачиваемый отпуск на целый месяц. Когда он спросит, кто этот идиот, ответьте: “Ты!” Грубо, но иногда, чтобы донести смысл, это необходимо.

Глава 9

Здоровье

Именно в этой области пользователям пробывают мозги больше всего, особенно молодым и одиноким, которые думают, что знают о рисках для здоровья, но это не так. Многие обманывают себя, говоря, что готовы принять последствия. Если бы ваш интернет-маршрутизатор имел функцию, что, когда вы попадаете на порносайт, воспроизводился бы сигнал тревоги с предупреждением: “До сих пор это сходило вам с рук, но если вы продолжите, ваша голова взорвется”. Вы бы продолжили? Если вы сомневаетесь в ответе, попробуйте подойти к обрыву, встать на краю с закрытыми глазами и представить, что у вас есть выбор: либо бросить порно, либо идти вперёд с завязанными глазами.

И нет никаких сомнений, зарывая голову в песок и надеясь, что однажды утром вы проснетесь и больше не захотите смотреть порно, вы ничего не добьетесь. Пользователи не могут позволить себе думать о риске для здоровья, потому что если они это сделают, то иллюзорное удовольствие от зависимости исчезнет. Это объясняет, почему шоковая терапия так неэффективна на первых этапах выхода из зависимости: только те, кто не употребляет, могут заставить себя прочитать о разрушительных изменениях в мозге (и действительно воспринять это).

Возьмите к примеру этот обычный разговор с пользователями, как правило, более молодыми.

> Я: “Почему ты хочешь остановиться?”
>
> Пользователь: “Я прочитал в блоге одного пикапера, что полезно воздерживаться четыре дня, чтобы поднять себе настроение.”
>
> Я: “Вас не беспокоит риск для здоровья?”
>
> Пользователь: “Нет, я же могу попасть завтра под автобус.”
>
> Я: “Но стали бы вы сознательно бросаться под автобус?”
>
> Пользователь: “Конечно, нет.”
>
> Я: “Но при этом ты не утруждаешься смотреть налево, направо, когда переходишь дорогу?”
>
> Пользователь: “Нет же, конечно я смотрю по сторонам.”

Именно, люди прилагают массу усилий, чтобы не попасть под автобус, и вероятность того, что это произойдет, составляет тысячи к одному. Однако пользователь рискует наверняка стать калекой из-за своей зависимости и, как будто, совершенно не замечает этого. Такова сила промывания мозгов; интернет-порно – это волк в овечьей шкуре. Разве не странно, что если мы знаем, что в самолете есть малейшая неисправность, то не стали бы подниматься в него – даже если бы риск был миллион к одному, – в то время как с порнографией мы имеем более чем один к четырем, и, похоже, не обращаем на это внимания? А что получает от этого пользователь? Абсолютно ничего!

Ещё один распространенный миф – это депрессия и тоска. Многие молодые люди не беспокоятся о своем здоровье, потому что не страдают депрессией или меланхолией. Но депрессия и стресс – это не болезнь, а симптом. Молодые люди в целом не чувствуют раздражительности или депрессии, которые возникают из-за естественной способности их организма вырабатывать больше дофамина. Когда они стареют или в их жизни происходят серьезные неудачи, их и без того истощенные ресурсы расходуются ещё больше, и они испытывают полноценные симптомы. Когда пожилые пользователи чувствуют стресс, депрессию или раздражение, это происходит потому, что природные механизмы защиты защищают нервную систему от чрезмерного наводнения дофамином путем снижения чувствительности

рецепторов. У пользователей также развиваются другие неврологические изменения, которые удерживают их в колее.

Подумайте об этом так: если бы у вас был хороший автомобиль и вы позволили ему ржаветь, ничего с этим не делая, это было бы довольно глупо. Он быстро превратится в неподвижную кучу ржавчины, не способную никуда вас доставить. Однако это не будет концом света, ведь речь идет только о деньгах. Но ваше тело – это транспортное средство, которое везет вас по жизни. Мы все знаем, что здоровье – это наш самый большой актив – спросите любого больного миллионера. Большинство из нас могут вспомнить болезнь или несчастный случай, когда мы молились о выздоровлении. Пользуясь порнографией, вы не только позволяете ржавчине въедаться и ничего с этим не делаете, но и систематически разрушаете единственное транспортное средство, на котором вы ехали всю жизнь.

Поумнейте. Вам не нужно этого делать. Помните, что порно абсолютно ничего вам не даёт. Просто на мгновение вытащите голову из песка и спросите себя: если бы вы точно знали, что следующий сеанс запустит процесс, который сделает вас совершенно отстранённым по отношению к тому, кого вы глубоко любите, продолжали бы вы использовать порно? Говоря с людьми, с которыми такое случилось, они, конечно, не ожидали, что это произойдет и с ними, и самое страшное – это не сама болезнь, а осознание того, что они сами её на себя навлекли. Попробуйте представить себе, что чувствуют люди, которые “нажали на волшебную кнопку”, для них промывание мозгов закончилось. Они всю оставшуюся жизнь думают: “Почему я так долго обманывал себя, что мне нужно мастурбировать на порно в Интернете? Если бы только у меня был шанс вернуться назад!”.

Перестаньте обманывать себя, у вас есть такой шанс. Это цепная реакция, если вы примете участие в следующем порносеансе, это приведет вас к следующему и следующему. Это уже происходило с вами. EasyPeasy не обещает шоковой терапии, поэтому если вы уже решили, что собираетесь остановиться, всё последующее не будет для вас шокирующим. Если ещё не решили, пропустите остаток этой главы и вернитесь к ней, когда прочитаете остальную часть книги.

О том, какой вред наносит интернет-порно нашей сексуальной жизни и психическому благополучию, уже написаны многие тома исследований. Проблема в том, что пока человек не решит остановиться, он и знать этого не хочет. Форумы и группы наставников – пустая трата времени, потому что порно надевает на глаза повязку. Даже если они случайно прочитают все эти статьи, всё равно первое, что они сделают – это откроют свой любимый порносайт. Пользователи порно склонны думать, что проблемы со счастьем, стрессом и сексом являются для них чем-то вроде наступления на мину.

Вбейте себе в голову, что это уже происходит. Каждый раз, когда вы открываете порносайт, вы запускаете дофаминовое наводнение и опиоиды приступают к работе. Нейронные водные горки смазаны, и аттракцион плавно ведет вас через следующие шаги, ваш мозг уже поддался сценарию. Нервная система теперь наводнена дофамином, и поскольку это уже в десятый раз, дофаминовые рецепторы закрываются, и маленький монстр использует этот небольшой спад в удовольствии по сравнению с прошлым разом, чтобы заставить вас еще дальше переступить красную черту к более шокирующему порно или поведению, чтобы высвободить больше дофамина. Больше новизны, больше дофамина, и маленький монстр говорит вам продолжать. Множество фотографий и видео за один сеанс вызывают сверхнормальный стимул, впрыскивая в мозг больше химических веществ и побуждая вас продолжать.

Всё это время ваши рецепторы получают информацию о необходимости отключиться в ответ на наводнение. Оргазм только усиливает этот эффект и приводит к абстиненции. Вы отрицаете, поскольку маленький монстр жаждет получить свою порцию без реальной боли и дискомфорта. Угроза эректильной дисфункции пугает многих, поэтому они блокируют её в своем сознании и заслоняют ее страхом, они боятся бросить порно. И дело не в самом страхе, а в том, что бросить сейчас – это значит прямо сейчас. Ваше мышление таково (возможно вы этого не осознаёте): зачем мне вообще смотреть на негативную сторону, если к тому времени, как что-то страшное могло бы произойти, я уже точно брошу.

Мы склонны думать о порно как о перетягивании каната: на одной стороне страх: “Это нездоро́вое, грязное рабство”. С другой стороны – позитив: “Это мое удовольствие, мой друг, моё небольшое подспорье”. Нам никогда не приходит в голову, что эта сторона – на самом деле тоже страх; и дело не в том, что нам нравится порно, а в том, что без него мы, несчастны. Героиновые наркоманы, лишенные героина, проходят через страдания, но представьте себе безмерную радость, когда им наконец-то разрешают воткнуть иглу в вену и покончить с этим ужасным страстным желанием. Только представьте, кто-то реально верит, что получает удовольствие от введения в вену шприца для подкожных инъекций. Но подумайте, обычные люди никогда не испытывают такой паники, это значит, что героин не снимает чувство паники от ломки, а наоборот, он его вызывает.

Непользователи не чувствуют себя несчастными, если им запрещают использовать порно – от этого

страдают только пользователи. Интернет-порно не снимает это чувство, оно его вызывает. Страх перед негативными последствиями не помогает пользователям бросить, потому что они отождествляют это чувство с хождением по минному полю. Если вам все сойдет с рук, то всё хорошо, а если вам не повезло, вы наступили на мину и столкнулись с последствиями. Если бы вы реально понимали риски и были бы готовы их принять, тогда ладно, о чём тут говорить? Но порно-наркоманы обычно вырабатывают следующую тактику уклонения.

“В конце концов, мы всё равно состаримся и утратим свою сексуальную мощь…”

Конечно, да, но сексуальная мощь здесь ни при чем – мы говорим о рабстве. Даже если это так, разве это логичная причина для того, чтобы намеренно укорачивать себе жизнь?

“Качество жизни важнее, чем просто жить.”

Именно! Вы полагаете, что качество жизни наркомана выше, чем у человека, не страдающего зависимостью? Вы действительно считаете, что качество жизни человека, употребляющего наркотики, лучше, чем качество жизни человека, не употребляющего наркотики? Жизнь, проведенная с головой в песке и в несчастье, не кажется приятной.

“Я одинок и не планирую остепеняться в будущем, так что почему бы и нет?”

Даже если бы это было правдой, разве это логичная причина для игры с неврологическими механизмами контроля импульсов? Можете ли вы представить себе, что кто-то может быть настолько глуп, чтобы всегда раздевается догола и готовится к сексу каждый раз, когда остаётся один, даже если он знает, что никто не придёт? Вот чем эффективно занимаются пользователи порно!

Постепенное разрушение контуров вознаграждения чрезмерной стимуляцией, делающее их неспособными справляться с обычными жизненными стрессами, не помогает наслаждаться жизнью с энтузиазмом и бодростью. Порно и мастурбация заменили естественный сексуальный аппетит, как шоколадка заменяет настоящую еду. Неудивительно, что многие врачи и психологи теперь связывают различные проблемы с психическим здоровьем с физиологическими причинами. Основная медицинская общественность трубит, что никогда не было научно доказано, что порно является прямой причиной проблем, о которых сообщают люди, признающие себя таковыми, но признание своей сексуальной неспособности на публике – это нечто, вызывающее стыд, так зачем же кому-то делать это, если он не обеспокоен по-настоящему или не нашел причину и не устранил её из своей жизни?

EasyPeasy поможет вам избавиться от порнографии и стать счастливым бывшим пользователем. Никакого порно, мастурбации с помощью порно или излишних оргазмов. Единственными стимулами будут прикосновения, взгляд и запах вашего партнера. Как цельнозерновой хлеб после разыгравшегося аппетита – вам больше не захочется кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы из интернет-порно. Доказательство настолько ошеломляющее, что не требует обоснования; когда я бью молотком по пальцу, и он болит, мне это не нужно это доказывать. Стресс от интернет-порно оказывает влияние на другие аспекты жизни пользователя, предрасполагая многих к наркотикам, таким как сигареты и алкоголь, чтобы справиться с ситуацией, а в некоторых случаях кто-то даже задумывается о самоубийстве.

Пользователи также страдают иллюзией, что вредное воздействие порнографии преувеличено. Но всё обстоит как раз наоборот: нет никаких сомнений в том, что интернет-порно является основной причиной сексуальной дисфункции и многих других проблем. Сколько разводов вызвано порнографией? Точно узнать невозможно, но, судя по поиску в интернет-сообществах, это число растет в геометрической прогрессии.

В сериале “Друзья” есть эпизод, где парни, получавшие непрерывное бесплатное порно по телевизору, начали удивляться, от чего же разносчица пиццы не захотела посмотреть их “большую спальню”. Когда вы зависимы, вы неизбежно проецируете порнофантазии на реальных женщин. Представьте себе, что может сделать неосторожный или даже случайный просмотр порно в темных уголках Интернета с человеком, который уже находится на переломном этапе своей жизни. Борьба мыслями, вызванными порнографией, сильно подорвет его психическое здоровье.

Вот еще один мысленный эксперимент: допустим, кто-то приходит к вам и говорит, что не обязательно хочет оргазма, но очень хочет заняться проникновенной любовью. Они хотят делать это столько и так долго, насколь только возможно без оргазма – но если он случится, то это прекрасно. Я заверяю вас в получении нового феноменального сексуального опыта, намного лучше любого другого, если конечно вы когда-нибудь получите такое предложение. Попробуйте.

Под воздействием промывания мозгов мы склонны мыслить, как человек, который, падая со 100-этажного здания и пролетая мимо пятидесятого этажа, говорит: “Пока что всё хорошо!”. Мы думаем, что

раз уж нам до сих пор всё сходило с рук, то ещё один сеанс порно не ухудшит ситуацию. Посмотрите на это с другой стороны: “привычка” – это непрерывная цепочка на всю жизнь, где каждый сеанс создает потребность в следующем. Когда вы начинаете привычку, вы поджигаете фитиль. Проблема в том, что вы не знаете, насколько длинный фитиль. Каждый раз, когда вы поддаетесь порносеансу, вы на шаг ближе к взрыву бомбы. КАК ВЫ УЗНАЕТЕ, ЧТО ЭТО НЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ?

9.1 Зловещие чёрные тени

Пользователям очень трудно поверить, что порно действительно вызывает те нестабильные состояния, как когда вы выходите на улицу поздно вечером после напряженного дня на работе и чувствуете себя небезопасно и неуверенно. Непотребители не страдают от этого, ведь это заслуга порно.

Ещё одна большая радость от отказа от порнографии – это свобода от зловещих чёрных теней на задворках нашего сознания. Все пользователи знают, что они глупцы, и совершают глупость, закрывая глаза на дурное влияние порнографии. Большую часть жизни это происходит автоматически, но чёрные тени всегда таятся в нашем подсознании чуть ниже поверхности. Некоторые из чудесных преимуществ отказа от порнографии являются осознанными, например, прекращение пустой траты времени и абсолютной глупости занятия любовью с двухмерным изображением.

В предыдущих главах речь шла о значительных преимуществах того, что вы не являетесь пользователем, но в интересах справедливости необходимо дать сбалансированное мнение. Поэтому в следующей главе я перечислил все преимущества быть пользователем порнографии.

Глава 10

Преимущества использования порно

Глава 11

Метод силы воли

В обществе принято считать, что бросить порнографию очень сложно. Книги и форумы, советующие, как остановиться, обычно начинаются с того, что рассказывают, насколько это трудно. Правда же заключается в том, что это до смешного легко. Понятно, что можно поставить под сомнение это утверждение, но сначала просто подумайте об этом. Если ваша цель – пробежать милю за четыре минуты, это дико сложно, и вам придется потратить годы на тяжелые тренировки, и даже тогда, возможно, вы будете физически неспособны.

Однако все, что вам нужно сделать, чтобы перестать смотреть порно, – это больше не смотреть его и/или не мастурбировать. Никто не заставляет вас мастурбировать (кроме вас самих), и в отличие от еды или воды, это не нужно для выживания. Так что если вы хотите прекратить это делать, почему же это должно быть трудно? На самом деле, это не трудно. Это пользователи делают это трудным для себя, используя силу воли или любой метод, который заставляет пользователя чувствовать, что он идет на какую-то жертву. Давайте рассмотрим этот подход.

Мы не решаем стать пользователями, мы просто экспериментируем с порножурналами или веб-сайтами, и поскольку они все, за исключением нашего желанного клипа, ужасны (именно так, ужасны), мы убеждены, что сможем остановиться, как только захотим. Сначала мы смотрим те первые несколько клипов, когда захотим и по особым случаям. Прежде чем мы осознаем это, мы не только регулярно посещаем эти сайты и мастурбируем, “когда хотим” – но мы мастурбируем на них ежедневно. Порно стало частью нашей жизни, обеспечивая нам необходимость подключения к Интернету, куда бы мы ни пошли. Мы считаем, что имеем право на любовь, секс, оргазм и снимающие стресс свойства порно. Нам не приходит в голову, что один и тот же клип и актеры не обеспечивают нам такой же степени возбуждения, и мы начинаем бороться с красной чертой, пытаясь избежать “плохого порно”. На самом деле, мастурбация и интернет-порно не улучшают нашу сексуальную жизнь и не снимают стресс, просто пользователи считают, что без этого они не могут наслаждаться жизнью или справляться со стрессом.

Обычно требуется много времени, чтобы понять, что мы попали на крючок, потому что мы страдаем от иллюзии, что пользователи смотрят порно, потому что им это нравится, а не потому, что им это необходимо. Когда мы не получаем “удовольствия” от порно, чего не бывает, если не добавляется новизна, шок или эскалация, у нас возникает иллюзия, что мы можем остановиться в любой момент. Это ловушка уверенности. “Мне не нравится порно, поэтому я могу остановиться, когда захочу”. Только, похоже, вы никогда не “захотите” остановиться.

Обычно мы осознаем, что проблема существует, только когда пытаемся остановиться. Первые попытки обычно бывают ранними – их провоцирует знакомство с партнером, когда после первых свиданий мы замечаем, что он “недостаточно хорош”. Другая распространенная причина – невозможность не замечать последствия для здоровья, проявляющиеся в повседневной жизни.

Независимо от причины, пользователь всегда ждёт стрессовой ситуации, будь то крах здоровья или неудача в сексе. Как только они прекращают использовать порно, маленький монстр начинает испытывать голод. Тогда пользователю хочется чего-то, что поднимет его дофамин, например, сигарет, алкоголя или его любимого – интернет-порно, гарем которого находится всего в одном клике от него. Порно тайник больше не находится в подвале, он виртуальный и доступен из любого места. Если его партнер рядом или они с друзьями, у них больше нет доступа к своему виртуальному гарему, что расстраивает его ещё сильнее.

Если пользователь сталкивался с научными материалами или интернет-сообществами, он начинает вести перетягивание каната в своем сознании, сопротивляясь соблазнам и чувствуя себя обделенным. Их способ обычного снятия стресса теперь недоступен, и они получают тройной удар. Вероятным результатом после этой пытки будет компромисс: “Я сокращу” или “Я выбрал неподходящее время”, или, возможно, “Я подожду, пока стресс не исчезнет из моей жизни”. Однако, как только стресс проходит, уже нет причин прекращать, и пользователь не собирается бросать, пока снова не наступит сложное время в жизни.

Конечно, никогда не бывает подходящего момента, потому что жизнь большинства людей становится более напряженной. Мы выходим из-под опеки родителей, вступаем в мир, обустраиваем свою жизнь, ипотеки, рождение детей и более ответственная и сложная работа. Независимо ни от чего, жизнь пользователя не может стать менее стрессовой, потому что порно на самом деле вызывает стресс. Чем быстрее пользователь переходит на стадию обострения, тем больше он страдает и тем больше растет иллюзия зависимости.

На самом деле, это иллюзия, что жизнь становится более напряженной, а порнография – или аналогичный костыль – создает эту иллюзию. Более подробно об этом будет сказано позже, но после первых неудач пользователь обычно полагается на то, что однажды он проснется и просто не захочет мастурбировать или использовать порно. Эта надежда обычно разжигается историями, услышанными от других бывших пользователей: “Я не был серьезным, пока у меня не обвял во время секса, и я больше не хотел использовать порно и перестал мастурбировать”.

Не обманывайте себя, проанализируйте эти слухи, и вы обнаружите, что все не так просто, как кажется. Обычно пользователь уже готовился к тому, чтобы бросить, и просто использовал этот инцидент как трамплин. Чаще всего люди, которые прекращают “просто так”, переживают шок: возможно, их застукал партнер, или они сами заметили, что обращаются к порнографии, не соответствующей их обычной сексуальной ориентации, или реальная сексуальная дисфункция их сильно напугала. “Просто я такой человек”. Перестаньте обманывать себя. Этого не произойдет, если вы сами этого не сделаете.

Давайте рассмотрим более подробно, почему метод силы воли настолько неэффективен. Большую часть своей жизни мы придерживаемся методы “я перестану завтра”. В редкие моменты что-то провоцирует попытку остановиться. Это может быть беспокойство о здоровье, мужественности или самоанализ и осознание того, что мы не получаем от этого удовольствия. Какова бы ни была причина, мы начинаем взвешивать все плюсы и минусы порнографии. Секс бывает чувственный (прикосновение, запах, голос) и детородный (оргазм и эякуляция); понимание разницы – это один из главных ключей к открытию нашего сознания, и без этого важного различия будет путаница, которая приведет к неудаче. При рациональной оценке мы обнаруживаем истину, которую знали всю жизнь. Одно и тоже повторяется тысячи раз “ПЕРЕСТАНЬТЕ СМОТРЕТЬ ЕГО!”

Если бы вы сели и распределили по пунктам преимущества прекращения и сравнили их с преимуществами порнографии, то общее количество очков за прекращение значительно перевесило бы все “недостатки”. Если вспомнить про пари Паскаля, то, бросив порно, вы почти ничего не теряете, с высокими шансами на выигрыш и высокими шансами на то, что не потеряете. Хотя пользователь знает, что ему будет лучше, если он станет непользователем, убежденность в том, что он чем-то жертвует, останавливает его. И хотя это иллюзия, она сильна. Они не знают почему, но у пользователя есть убеждение, что в хорошие и плохие времена жизни сеансы как-то помогают. Ещё перед тем как попытаться бросить порно, промывание мозгов обществом, усиленное промыванием мозгов от собственной зависимости, затем сочетается с ещё более сильным промыванием мозгов о том, как трудно “отказаться”.

Пользователи слышат истории тех, кто прекратил использовать порно на многие месяцы, но всё ещё отчаянно жаждет этого, или о недовольных бросающих, которые, прекратив, проводят остаток своей жизни, сокрушаясь о том, что они с удовольствием провели бы ещё сеанс. Есть истории о том, как пользователи прекращали употребление в течение многих месяцев или лет, жили счастливой жизнью, но стоило им только “заглянуть” в порно, и они снова оказывались на крючке. Пользователи, вероятно, знают нескольких человек на поздних стадиях заболевания, которые заметно разрушили себя и явно не получают удовольствия от жизни, но всё равно продолжают употреблять порно. Кроме того, они, вероятно, сами пережили один или несколько подобных случаев.

Поэтому вместо того, чтобы начать с чувства: “Вот здорово! Вы это слышали? Мне больше не нужно смотреть порно!”, они начинают с чувства обреченности и уныния – как будто пытаются взобраться на Эверест – и ошибочно полагают, что как только маленький монстр вцепится в вас, вы останетесь на крючке на всю жизнь. Многие пользователи начинают попытки с извинений перед подругами или женами: “Слушай, я пытаюсь отказаться от порно. Возможно, следующие пару недель я буду раздражительным, так что постарайтесь потерпеть”. Большинство попыток обречены ещё до начала.

Предположим, что пользователь прожил несколько дней без сеанса. К нему возвращается возбуждение, он начинают восстанавливаться. Он не открывают свои любимые сайты и, следовательно, возбуждается от обычных стимулов, на которые раньше не обращал внимания. Причины, по которым он решил остановиться, быстро улетучиваются. Как если бы они увидели ужасную дорожную аварию, будучи за рулем. Этот инцидент замедлит вас на некоторое время, но всё равно, в следующий раз, когда будете опаздывать на важную встречу, вы будете гнать сильнее обычного.

По другую сторону войны находится маленький монстр, который до сих пор не получил своего. Физической боли нет – если бы у вас было такое же чувство из-за простуды, вы бы не бросили работу и не впали в депрессию, а просто посмеялись бы над этим. Все, что знает пользователь, – это то, что он хочет посетить свой гарем. Маленький монстр знает это и запускает большого монстра промывания мозгов, заставляя того же человека, который несколькими часами или днями ранее перечислял все причины прекратить, теперь отчаянно искать любой предлог, чтобы начать снова. Они начинают говорить такие вещи, как:

- “Жизнь слишком коротка, бомба уже могла взорваться, завтра я могу попасть под автобус. Я слишком поздно спохватился. В наше время говорят, что всё вызывает зависимость.”
- “Я выбрал неподходящее время.”
- “Мне следует подождать до Нового Года, после праздников/экзаменов, брошу после этого стрессового события в моей жизни.”
- “Я не могу сконцентрироваться, становлюсь раздражительным и вспыльчивым, я даже не могу нормально выполнять свою работу.”
- “Моя семья и друзья не будут меня любить. Давайте посмотрим правде в глаза, ради всех я должна начать все сначала. У меня подтвержденная сексуальная зависимость, и я никак не смогу снова стать счастливой без оргазма.”
- “Никто не может выжить без секса.” (Мозги промыты “благонамеренными” людьми).
- “Я знал, что это произойдет, мой мозг ”сенсибилизирован” DeltaFosB из-за изменений, вызванных скачками дофамина из-за моего прошлого чрезмерного употребления порно. Сенсибилизация никогда не может быть исправлена.”

На этом этапе пользователь обычно сдается. Запускается браузер, а шизофрения усиливается. С одной стороны, есть огромное облегчение от прекращения желания, когда маленький монстр наконец-то получает свою дозу; с другой стороны, оргазм ужасен, а пользователь не может понять, зачем он это делает. Вот почему пользователь думает, что ему не хватает силы воли. На самом деле это не отсутствие силы воли, всё, что им нужно сделать, это изменить своё мышление и в соответствии с полученными сведениями принять вполне рациональное решение.

“Какой смысл быть здоровым или богатым, если ты несчастен?”

Абсолютно никакого! Гораздо лучше иметь короткую приятную жизнь, чем долгую несчастную. К счастью, это неправда для тех, кто не употребляет наркотики, так как такая жизнь гораздо приятнее. Страдания, которые испытывает пользователь, вызваны не абстинентным синдромом – хотя вначале он его вызывает – на самом деле это борьба в сознании, вызванная сомнениями и неопределенностью. Поскольку вначале пользователь чувствует, что идет на жертву, он начинает чувствовать себя обделенным, что является серьёзной формой стресса.

В один из таких стрессовых моментов, желая вернуться в старое состояние, мозг предлагает “глянуть только одним глазком”, сразу после того как пользователь бросил. Но поскольку он остановился, он не может этого сделать, и это приводит к ещё большей депрессии и снова запускает пусковой механизм. Ещё один фактор, делающий отказ от порно таким сложным, – это ожидание того, что должно произойти. Если ваша цель – сдать экзамен по вождению, то как только вы сдадите экзамен, вы будете уверены, что достигли своей цели. При методе силы воли внутреннее повествование звучит так: “Если я смогу достаточно долго не смотреть порно, желание посмотреть его в конце концов пройдет”. Вы можете увидеть это на практике на интернет-форумах, где зависимые люди рассказывают о своих периодах и количестве дней воздержания.

Как уже было сказано выше, агония, которую испытывает пользователь, является психической и вызвана неопределенностью. И хотя она и не вызывает физической боли, она всё равно оказывает сильное воздействие. Теперь несчастный и неуверенный в себе пользователь далек от забвения, теперь он полон сомнений и страхов.

- “Как долго продлится тяга?”
- “Буду ли я когда-нибудь снова счастлива?”
- “Захочу ли я когда-нибудь вставать по утрам?”
- “Как я буду справляться со стрессом в будущем?”

Пользователь ждет улучшения ситуации, а пока он хандрит, “гарем” становится всё более желанным. На самом деле, что-то действительно происходит, пользователь этого не осознаёт, но если он проживёт несколько недель, не открывая порно, тяга к маленькому монстру исчезает. Однако, как уже говорилось ранее, синдром отмены дофамина и опиоидов настолько слаб, что пользователь даже не осознаёт его. В это время многие потребители чувствуют, что “завязали”, и, чтобы доказать это, делают “глоток”, который снова отправляет их вниз по водной горке. Получив вброс дофамина в организм, в глубине сознания раздается голос: “Ты хочешь ещё”. На самом деле они действительно уже бросили, но снова попались на крючок.

В детстве вы смотрели мультфильмы, и, согласно данным нейронауки, у вас сформировались нейронные пути (DeltaFosB) для них. Представьте, что вы хотите отучить ребенка от просмотра мультиков. Вы узнали бы, существуют ли ещё такие пути у вас. Вы опросили бы взрослых, почему они больше не смотрят любимые детские мультфильмы. И во-первых, есть развлечения получше, а во-вторых, мультфильмы больше не обладают той магией. При использовании метода силы воли вы просто запрещаете ребенку смотреть мультики, а при использовании EasyPeasy, ребёнок реально понимает, что в мультиках ничего нет, ему становится не интересно и он перестаёт их смотреть сам. Какой подход лучше?

Обычно пользователь не приступает к очередному сеансу сразу после предыдущего: “Я не хочу снова попасться на крючок!”, пользователь ждёт необходимый на свой взгляд период в несколько часов, дней или даже недель. Затем бывший пользователь может сказать: “Ну всё, я не зависим, значит, я могу спокойно провести ещё один сеанс”. Они уже попали в ту же ловушку, что и в первый раз, и встали на скользкий путь.

Те, кто добился успеха, используя метод силы воли, обычно считают его долгим и трудным, потому что основная проблема заключается в промывании мозгов. Спустя долгое время после того, как физическая зависимость угасла, пользователь всё ещё хандрит и чувствует себя несчастным. В конце концов, после длительной пытки его посещает озарение, что он бросил и никогда больше не будет использовать порно, он перестаёт хандрить и признаёт, что жизнь продолжается и без порно. Процент неудач значительно выше, чем процент успеха, потому что те, кто добился успеха, проходят через всю свою жизнь в уязвимом состоянии, думая, что порно действительно дает им стимул, в какой-то степени оставаясь с промытыми мозгами. Это объясняет, почему многие пользователи, надолго прекратившие употреблять порно, впоследствии начинают снова.

Многие бывшие потребители время от времени проводят сеансы в качестве “особого лакомства” или чтобы убедить себя в том, насколько силен их самоконтроль. Это именно так – но как только сессия заканчивается, дофамин начинает уходить, и маленький голосок в глубине сознания начинает подталкивать их к новой сессии. Если они соглашаются и используют снова, то им всё ещё кажется, что всё под контролем, никаких потрясений, эскалации или стремления к новизне, поэтому они говорят: “Замечательно! Пока мне это не так сильно нравится, я не попадусь на крючок. После Рождества / этого праздника / этой травмы я остановлюсь”. Они даже не подозревают, что таким образом водные горки в их мозгу смазываются ещё сильнее.

Слишком поздно, они уже на крючке! Ловушка, из которой им удалось вырваться, снова схватила свою жертву.

Как было сказано ранее, удовольствия здесь нет. И никогда не было! Если бы мы смотрели из-за удовольствия, никто бы не оставался на сайтах дольше, чем требуется для завершения дела. В любом случае, лучший способ самоудовлетворения – это воспоминания. Мы верим, что получаем удовольствие от порно только потому, что не можем допустить, что мы настолько глупы, что попали в зависимость, которая даже не приносит удовольствия. Большинство пользователей не имеют никакого представления о сверхнормальных стимулах, новизне или стремлении к шоку, и даже прочитав об этом, они не верят, что их употребление мотивировано эволюционной схемой вознаграждения. Именно поэтому большая часть порнографии является подсознательной – если бы вы знали о неврологических изменениях в мозге и признали бы, что эта зависимость стоит вам больших денег в будущем, даже иллюзия удовольствия исчезла бы.

Когда мы пытаемся отгородиться от плохого, мы чувствуем себя глупо. Если бы нам пришлось открыться этому, это было бы невыносимо! Если вы понаблюдаете за пользователем в действии, вы увидите, что он счастлив только тогда, когда не знает, что употребляет. Как только это становится ему известно, они начинают испытывать дискомфорт и извиняться. Порно питает маленького монстра, поэтому, когда вы вычистите его из своего тела вместе с промывкой мозгов (большим монстром), у вас не будет ни потребности, ни желания смотреть порно!

Глава 12

Не стоит уменьшать

Многие пользователи прибегают к уменьшению просмотра порно в качестве ступеньки к прекращению употребления или в качестве попытки контролировать маленького монстра. Многие рекомендуют сокращение или “порнодиету” как средство для поднятия настроения. Использование сокращения как ступеньки к прекращению употребления порно смертельно опасно. Именно эти попытки завязать с порнографией держат нас в ловушке до конца жизни. Как правило, порнодиета следует за неудачными попытками остановиться. После нескольких часов или дней воздержания пользователь говорит что-то вроде:

“Я не могу смириться с мыслью о том, что буду ложиться спать, не посетив свой онлайн-гарем, поэтому с этого момента я буду использовать порно только раз в четыре дня или очищать свою коллекцию ”плохого порно”. Если я смогу следовать этой порнодиете, то смогу либо удержаться на текущем уровне, либо сократить ещё больше.”

Теперь происходят ужасные вещи:

1. Они застряли в худшем из всех миров: они по-прежнему зависимы от интернет-порнографии и поддерживают жизнь монстра не только в своем теле, но и в своем сознании.
2. На самом деле проживают свою жизнь в ожидании следующего сеанса.
3. До начала сокращения, когда бы они ни захотели посетить свой гарем, они запускали браузер и хотя бы частично снимали абстинентный синдром. Теперь же, в дополнение к обычным жизненным стрессам, они заставляют себя страдать от абстинентного синдрома большую часть своей жизни, что делает их ещё более несчастными и раздражительными.
4. Потакая себе, они не получали удовольствия от большинства сеансов и не осознавали, что используют сверхнормальный стимул. Это происходило автоматически, единственное посещение гарема, которое доставляло удовольствие, было после периода воздержания. Теперь, когда они ждут посещения гарема, они “наслаждаются” каждым часом без гарема. Чем дольше они ждут, тем более “приятным” становится каждый сеанс, потому что “приятным” в сеансе является не сам сеанс, а прекращение беспокойства, вызванного тягой – будь то легкая физическая жажда или умственная хандра. Чем дольше страдания, тем более “приятным” становится каждый сеанс.

Основная трудность в прекращении употребления заключается не в неврологической зависимости, которая протекает легко. Пользователи прекращают употребление без особых трудностей в различных случаях – смерть близкого человека, семейные или рабочие дела и т.д. Они могут, скажем, десять дней не использовать порно, и это их не беспокоит. Но если бы они провели те же десять дней, когда у них мог быть доступ к порно и они хотели, они бы рвали на себе волосы.

Многие пользователи получив шанс посмотреть порно во время рабочего дня и спокойно воздержатся, или посетят Victoria’s Secret, бассейны и так далее без излишних неудобств. Многие воздержатся, если им придется временно спать на диване, чтобы освободить место для посетителя, или если они сами находятся в гостях. Даже в Go-Go барах или на нудистских пляжах не было срывов. Пользователи почти рады, когда кто-то или что-то говорит, что им нельзя смотреть порно. На самом деле, пользователи, которые хотят бросить, получают тайное удовольствие от длительного отсутствия посещений гарема, это дает им надежду на то, что, возможно, однажды они больше не захотят использовать порно.

Настоящая проблема при прекращении – это промывание мозгов, иллюзия самоценности, что интернет-порно – это своего рода поддержка или награда, и без него жизнь никогда не будет прежней. Далеко не всегда отказ от интернет-порно приводит к тому, что вы чувствуете себя неуверенным и несчастным, убеждая себя в том, что самое ценное на этой земле – это новый ролик, который вы пропустили, что вы никак не сможете стать счастливым, не увидев его.

Нет ничего более жалкого, чем пользователь, который пытается сократить просмотр порно, страдая от заблуждения, что чем меньше он смотрит порно, тем меньше ему захочется посетить свой онлайновый гарем. Верно и обратное - чем меньше они смотрят порно, тем дольше они страдают от абстинентного синдрома и тем больше “наслаждаются” облегчением от его снятия. Скоро они заметят, что их любимый жанр не приносит им былого удовольствия. Но это их не остановит: если бы порносайты были посвящены только одной звезде или одному жанру, ни один пользователь не зашел бы туда больше одного раза.

Трудно поверить? Какой самый худший момент самоконтроля, который вы испытываете? Ждать четыре дня, а потом испытать кульминацию. Тогда какой самый драгоценный момент для большинства пользователей, сидящих на четырехдневной порнодиете? Правильно, тот самый кульминационный момент после четырехдневного ожидания! Вы действительно верите, что мастурбируете, чтобы насладиться оргазмом? Вот вам более рациональное объяснение: вам просто нужно снять абстинентный синдром, питая иллюзию, что вы имеете на это полное право, ведь вы же воздерживались.

Устранение “промывания мозгов” необходимо для того, чтобы избавиться от иллюзий относительно порно до того, как вы погасите последний сеанс. Если, прежде чем закрыть окно, вы не избавились от иллюзии, что вам нравится порно, вы никак не сможете доказать это после, не попавшись на крючок снова. Нависая над закладками и сохраненными фотографиями, спросите себя, что в этом действии такого великолепного. Возможно, вы считаете, что определенный клип хорош. Если это так, то зачем смотреть другие клипы или темы? Потому что у вас это вошло в привычку? Зачем кому-то привычка засорять свой мозг и тратить себя впустую? Через месяц ничего не меняется, так почему же порноклип должен быть новый?

Вы можете проверить это сами. Найдите горячий клип из прошлого месяца, чтобы доказать, что он уже другой. Затем установите напоминание и посмотрите тот же клип после месяца без порно. Он будет (почти) ощущаться так же, как и в прошлом месяце. И всё же тот же самый ролик будет отличаться после события, где вам отказал или устроил испытание потенциальный партнер. Причина в том, что зависимый никогда не сможет быть полностью счастлив, если маленький монстр остается неудовлетворенным.

Где же здесь удовлетворение? Они просто несчастны, если не могут снять симптомы абстиненции. Разница между тем, чтобы смотреть порно и не смотреть – это разница между счастьем и несчастьем. Пользователи, которые первым делом утром заходят на сайт ради порно, несчастны независимо от того, смотрят они его или нет.

Сокращение не только не работает, но и является худшей формой пытки. Это не работает, потому что изначально пользователь надеется, что, все меньше и меньше погружаясь в привычку, он уменьшит желание смотреть порно. Но это не привычка, это зависимость. Природа любой зависимости заключается в том, чтобы хотеть все больше и больше, а не меньше и меньше. Поэтому для того, чтобы сократить просмотр порно, пользователь должен проявлять силу воли и дисциплину до конца своей жизни. Таким образом, сокращение употребления означает силу воли и дисциплину навсегда. Остановиться гораздо легче и менее болезненно; есть буквально десятки тысяч случаев, когда сокращение употребления не помогло.

Проблема остановки не в дофаминовой зависимости, с которой легко справиться. Дело в ошибочном убеждении, что порно доставляет удовольствие. Это заблуждение изначально было вызвано промывкой мозгов, полученной ещё до начала употребления, а затем усиленной реальной зависимостью. Всё, что делает сокращение порно, – это ещё больше укрепляет заблуждение, причём так, что порно полностью доминирует в их жизни и заставляет их неосознанно считать, что порно и их зависимость – это самое ценное, что есть в жизни.

В тех немногих случаях, когда успех был достигнут благодаря относительно короткому периоду снижения использования порно, за которым последовал “жёсткий отказ”. Эти пользователи прекратили употреблять порно, вопреки сокращению, а не благодаря ему. Это только продлевало агонию, неудачные попытки оставляли пользователей нервными и ещё более убежденными в том, что они подсели на порно на всю жизнь. Этого обычно достаточно, чтобы они, в поисках “удовольствия” и “поддержки”, вернулись к своему онлайн-гарему, по крайней мере, ещё на какое-то время до следующей попытки бросить.

Тем не менее, сокращение помогает проиллюстрировать бесполезность порно, наглядно демонстрируя, что визиты в гарем не приносят удовольствия после периодов воздержания. Приходится снова какое-то время биться головой о кирпичную стену (страдать от абстинентного синдрома), чтобы сделать это снова приятным. Таким образом, ваш выбор таков:

1. Урезáть использование порно всю жизнь и терпеть пытку самовнушением, которую вы всё равно не вытерпите.
2. Всё чаще мучить себя на протяжении всей жизни, что бессмысленно.
3. Быть добрым по отношению к себе и полностью прекратить использование порнографии.

Другой аспект, сокращения просмотра порнографии, заключается в том, что не существует такого понятия, как случайное или нерегулярное посещение гарема, это всегда предопределено. Интернет-порно – это цепная реакция, которая будет продолжаться всю вашу оставшуюся жизнь, если вы не приложите усилий, чтобы её прервать.

Помните: Сокращение просмотра порно неизбежно утащит вас вниз.

Глава 13

Только одним глазком

“Только одним глазком” – это миф, который вы должны выбросить из головы:

- Только одним глазком заставляет нас начинать с самого начала.
- Всего лишь одним глазком, чтобы поддержать себя в трудную минуту или по особому случаю, уничтожает большинство наших попыток остановиться.
- Именно только одним глазком возвращает нас в ловушку, после того как нам удалось избавиться от зависимости. Иногда это “просто” попытка подтвердить себе, что порно больше не нужно, но это одно посещение гарема подтверждает обратное.

Последствия порно ужасны, они убеждают пользователя, что он никогда больше не попадется на крючок, но он уже на крючке. Пользователь чувствует, что то, что делает его таким несчастным и виноватым, не должно было полталкивать его заняться этим снова, но все же он раз за разом делает это.

Именно мысль об “одном последнем разочке” часто мешает пользователям остановиться – после долгой поездки на конференцию, тяжелого рабочего дня, ссоры с детьми или инцидента, когда ваш партнер отказал вам в сексе. Вбейте себе в голову, что не существует такого понятия, как “просто один раз”. Это цепная реакция, которая будет продолжаться всю жизнь, если её не прервать. Миф о единственном, особом разочке заставляет пользователей хандрить после прекращения использования порно. Выработайте в себе привычку никогда не раздумывать о “просто одном разе”, это фантазия. Всякий раз, когда вы думаете о порно, представляйте себе грязную жизнь, проведенную за экраном ради привилегии уничтожить себя психически и физически – жизнь в рабстве и безнадежности. Это не преступление, если ваша эрекция ненадежна, но это преступление, когда вы могли бы быть счастливее в долгосрочной перспективе, но вместо этого решили пожертвовать всем ради краткосрочного “удовольствия”.

Это нормально, что мы не всегда можем придумать “чем бы заняться” вместо простоя и скуки; нереально никогда не испытывать пустоты. Мы можем спланировать большую часть своей жизни, но иногда неизвестность просто случается. Хорошие и плохие времена тоже случаются, независимо от порнографии. Но вбейте себе в голову, порно – это не то. Ты останешься либо на всю жизнь в страданиях, либо вообще без страданий. Вы бы не стали принимать цианид только потому, что вам понравился вкус миндаля, так что перестаньте наказывать себя случайными “это просто один разочек” сессиями. Спросите пользователя, у которого проблемы в жизни: “Если бы у тебя была возможность вернуться в то время, до того как ты подсел, выбрал бы ты стать зависимым?” Ответ неизбежно будет один: “Ты, наверное, издеваешься!”. И всё же у каждого пользователя есть этот выбор каждый день своей жизни, так почему же он не совершает его? Ответ на этот вопрос – страх. Страх, что они не смогут остановиться или что без этого жизнь не будет прежней.

Перестаньте обманывать себя! Вы можете это сделать, любой может. Это до смешного просто, но для того, чтобы сделать это, необходимо четко уяснить для себя определённые фундаментальные принципы.

1. Не от чего отказываться, наоборот вас ждут только чудесные положительные результаты.
2. Никогда не раздумывайте о “просто одном единственном разе” или посмотреть “только одним глазком”. Так не бывает! Так вы получаете только жизнь в грязи и рабстве.

3. В вас нет ничего особенного, любой пользователь может легко остановиться.

Многие пользователи считают, что они являются заядлыми наркоманами или зависимыми личностями. Обычно это происходит в результате чтения чрезмерного количества шокирующей информации по неврологии. Такого не бывает, никто не рождается с потребностью мастурбировать на порноклипы, пока не подсел на них. Вас цепляет наркотик, а не природа вашего характера или личности. Природа вызывающих зависимость сверхнормальных стимулов заставляет вас поверить в это. Однако очень важно избавиться от этого убеждения, потому что если вы сами верите, в то, что вы зависимы, вы и будете зависимы даже тогда, когда, маленький монстр в вашем теле давно уже мертв. Очень важно устранить это заблуждение.

Глава 14

Случайные пользователи

Заядлые пользователи обычно завидуют случайным пользователям. Мы все встречали таких персонажей: “О, я могу всю неделю обходиться без сеанса, меня это не беспокоит”. Мы хотели бы быть такими же. Возможно, в это трудно поверить, но ни один пользователь не получает удовольствия от того, что он пользователь. Никогда не забывайте:

Ни один пользователь никогда не решал стать пользователем, случайным или любым другим, поэтому,

Все пользователи чувствуют себя глупо, поэтому,

Все пользователи вынуждены лгать себе и другим в тщетной попытке оправдать свою глупость.

Любители гольфа хвастаются тем, как часто они играют и хотят играть, так почему же пользователи хвастаются тем, как мало они мастурбируют? Если это истинный критерий, тогда, несомненно – не мастурбировать вовсе, не так ли?

Если бы кто-то сказал вам: “*Я могу всю неделю обходиться без моркови, и меня это нисколько не беспокоит”, вы бы подумали, что разговариваете с сумасшедшим. Если бы мне нравилась морковь, с чего бы я хотелось прожить без неё целую неделю? Если бы она мне не нравилась, зачем бы я делал такое заявление? Поэтому, когда пользователь делает комментарий о том, что он провёл неделю без сеанса, он пытается убедить себя – и вас – в том, что у него нет проблем. Но не было бы необходимости делать заявление, если бы у них не было проблемы. В переводе этот комментарий звучит так: “Мне удалось выжить целую неделю без порно”. Он, как и каждый пользователь, надеется, что после этого он сможет выжить всю оставшуюся жизнь. Если ему удалось выжить только неделю, то можете ли вы представить, насколько ценной будет последующая сессия, когда вы чувствовали себя обделенным целую неделю?

Именно поэтому случайные потребители оказываются в большей зависимости, чем тяжелые. Иллюзия удовольствия не только сильнее, но у них меньше стимулов бросить, потому что они тратят на это меньше времени и поэтому меньше подвержены рискам для здоровья. Иногда они могут испытывать сексуальную дисфункцию, но не знают, чем она вызвана, и поэтому винят в этом другие факторы. Помните, что единственное удовольствие, которое получают потребители, – это дофаминовый цикл, связанный с поиском и поиском, и облегчение абстинентного синдрома, как уже было объяснено. Это удовольствие является иллюзией – представьте маленького порномонстра в виде почти незаметного зуда, о котором мы большую часть времени не подозреваем.

Если у вас есть постоянный зуд, естественная тенденция – чесаться. Поскольку цепи вознаграждения становятся всё более невосприимчивыми к дофамину и опиоидам, естественной тенденцией становится доводить до крайностей, обострять, переборщать, поиск новизны, поиск шока и т.д. Существует четыре основных фактора, которые мешают пользователям увидеть цепочки зависимого возникновения.

Время. Большинство не может себе этого позволить.

Здоровье. Чтобы снять зуд, нам приходится потреблять весь доступный бесплатный материал, а потом ещё и ещё. Способность справляться с подобным объеданием у каждого человека в разное время и в разных жизненных ситуациях разная. Это действует как автоматическое ограничение.

Дисциплина. Дисциплина навязывается обществом, работой, друзьями и родственниками пользователя, а может быть, и самим пользователем в результате естественного перетягивания каната, происходящего в сознании каждого пользователя.

Фантазия. Отсутствие фантазии снижает шок, новизну и другие ценности ролика на субъективной основе.

Легко думать о постоянных пользователях как о слабых, неспособных понять, почему другие могут ограничить их “потребление”. Однако тяжелые пользователи должны помнить, что большинство случайных пользователей просто неспособны к постоянному просмотру, который требует очень яркого воображения и выносливости. Некоторые из этих пользователей, которым завидуют тяжелые пользователи, физически не способны на большее, или потому что им не позволяет работа, общество или собственная ненависть к тому, что они попадут на крючок.

Будет полезно дать несколько определений.

Непользователь

Тот, кто никогда не попадал в ловушку, но не должен этим гордиться. Они являются непользователями только по счастливой случайности или по милости свыше. Все пользователи были убеждены, что никогда не попадутся на крючок, а некоторые непользователи продолжают пробовать время от времени.

Случайный пользователь

Существует две основные классификации:

1. Пользователь, попавший в ловушку, но не осознающий этого – не завидуйте таким пользователям. Они просто пробуют нектар в устье кувшинки и, скорее всего, скоро станут тяжелыми потребителями. Помните, что как все алкоголики начинали с нечастого выпивания, так и все пользователи начинают как случайные.
2. Пользователь, который ранее был постоянным пользователем и думает, что не сможет остановиться. Такие пользователи – самые печальные из всех, и они делятся на различные категории, каждая из которых требует отдельного комментария.

Пользователь “смотрю только раз в день”

Если им действительно нравится их право на оргазм, зачем тогда использовать интернет-порно всего лишь раз в день? Если они могут использовать или не использовать его, зачем вообще беспокоиться? Помните, что “привычка” – это, по сути, биться головой о стену, только лишь для того чтобы потом перестать и расслабиться. Тот, кто использует порно один раз в день, снимает абстинентный синдром менее чем на час каждый день. Хотя они не осознают, что весь остальной день они бьются головой об эту стену и делают это на протяжении большей части своей жизни. Они использует порно один раз в день, потому что не рискуют попасться или испортить свое неврологическое здоровье. Не сложно убедить тяжелого пользователя, что он не получает от этого удовольствия, но гораздо труднее убедить случайного пользователя. Любой, кто прошел через попытку сократить употребление, знает, что это самая страшная пытка, которая почти гарантированно сохранит зависимость на всю оставшуюся жизнь.

Отвергнутый пользователь

Они требуют права на оргазм каждый день, но сексуальный партнер не всегда рад выполнить их просьбу. Вначале они используют интернет-порно, чтобы заполнить эту пустоту, но после того, как они вступают на захватывающую “водную горку”, они оказываются в ловушке цикла новизны, шока, сверхнормальных образов и т.д. На самом деле, они рады отказу партнера, поскольку это дает им хоть какое-то оправдание. Если интернет-порно дает вам так много, зачем вообще заводить партнера? Вместо этого избавьте их от себя. Отвергнутый пользователь даже не получает удовольствия от сеансов, ведь ему приходится держать в голове своего партнера. И иногда они обращаются к своему партнеру в реальной жизни, чтобы он дал им повод отправиться в темные долины Интернета.

Пользователь на порнодиете

Также известен как, “Я могу остановиться, когда захочу. Я бросал уже тысячи раз!”

Если они считают, что диета помогает им настроиться на то, чтобы подбирать партнеров, то почему они вообще сидят на диете – раз в четыре дня? Никто не может предсказать будущее, и что, если случайная встреча произойдет через час после запланированного сеанса? Кроме того, если периодическая “чистка труб” полезна для снятия напряжения, почему бы не заниматься ею каждый день? Доказано, что мастурбация не нужна для поддержания здоровья половых органов, а интернет-порно – вообще не нужно. Даже если это так, ни один “гуру” пикапа, прочитавший о неврологическом ущербе, никогда не посоветует смотреть суперстимулирующее порно. Правда в том, что пользователь порнодиеты все

равно остается на крючке. Хотя они избавились от физической зависимости, они все еще остаются с главной проблемой - промыванием мозгов. Каждый раз они надеются, что остановятся навсегда, но вскоре снова попадают в ту же ловушку.

Большинство пользователей завидуют этим ограничителям и регуляторам и думают о том, как “повезло” диетчику, что он может контролировать свое употребление. Однако они упускают из виду тот факт, что диетчик не контролирует свое употребление, он контроллирует, когда он употребляет, но он хотел бы вообще этого не делать. Они проходят через трудности прекращения, затем начинают чувствовать себя обделенными и снова попадают в ловушку, жалея, что не сделали этого. Они получают худшее из двух миров. Если задуматься, то это верно и для жизни пользователей, когда им разрешают сеанс – они воспринимают это как право или жалеют, что не сделали этого. Только когда лишают, порно становится ценным. Синдром “запретного плода” – одна из ужасных дилемм для пользователей. Они никогда не смогут победить, потому что они хандрят из-за мифа, иллюзии. Есть только один способ победить – перестать хандрить, прекратив использовать порно!

Пользователь “Я смотрю только статичное/игровое/домашнее порно”

Да, вначале все это пробуют, но разве не удивительно, что средняя шоковость и насыщенность роликов быстро возрастают, и не успеваем мы оглянуться, как чувствуем себя обделенными (срабатывает толерантность)? В статичном порно нет новизны, поэтому мы катимся вниз по водной горке к обиде и чувству вины. Худшее вещь, которую вы можете сделать, это использовать фотографии партнера (с одобрения, конечно) для мастурбации. Почему? Потому что в процессе вы перестраиваете свой мозг. Со стремления, поиска и разнообразия, вызванных приливом дофамина вы перестраиваете его на статичность и застои. Но система вознаграждения не зря настроена на предвкушение нового. С химической точки зрения, водные горки порнографии в мозгу – это накопление DeltaFosB, поэтому вы будете испытывать трудности, когда будете с партнёром в реальном времени.

Еще одна ловушка в этой категории – “любительское” и “домашнее” порно. Большинство из них – подделки, и вы это знаете, к тому же вы не остановитесь на первом попавшемся, вы будете продолжать искать и искать. Помните, что мозг ищет не только оргазм, но и новизну охоты, которая придает водной горке острые ощущения. Дело не в содержании порно – будь то любительское или профессиональное – дело в приливе дофамина в мозг, вызывающем накопление толерантности и сытости. Порно разрушает нормальную работу мозга, мастурбация сбивает с толку мышечно-мозговую реакцию; оргазм наводняет мозг опиоидами и облегчает прохождение по этому сценарию в следующий раз.

Пользователь “Я остановился, но время от времени заглядываю”

В некотором смысле, подглядывающие пользователи – наиболее жалкие из всех. Либо они идут по жизни, считая себя обделенными, либо, что чаще, случайное подглядывание превращается в два и больше, потом скольжение по скользкой дорожке вниз, и рано или поздно они возвращаются к тяжелой жизни. Они снова попадают в ту самую ловушку, в которую попали в первый раз.

Есть еще две категории случайных пользователей. Первая – это те, кто мастурбирует на изображения или клипы последних секс-видео знаменитостей, попавших в новости, или на то, что они “унесли с собой” после “случайного” просмотра в школе или на работе. Эти люди на самом деле просто не являются пользователями, но они чувствуют, что им не хватает времени. Они хотят быть частью действия, и большинство из нас начинают именно так. В следующий раз обратите внимание, что через некоторое время знаменитость, о которой вы мечтаете, перестает вас привлекать. Чем более “недостижимой” является цель вашей фантазии, тем сильнее разочаровывает отказ от оргазма.

Вторая категория в последнее время привлекает все большее внимание, о ней лучше всего расскажет случай, описанный в Интернете.

Одна опытная женщина много лет читала порнорассказы в Интернете и никогда не использовала больше или меньше, чем один раз за ночь. Кстати, она была очень волевой женщиной. Большинство пользователей удивились бы, почему она вообще захотела остановиться, и с удовольствием указали бы на отсутствие риска PIED или PE в её случае (это неправда). Она даже не использовала статичные изображения, а истории были намного мягче, чем любой материал, который они сами используют ежедневно.

Полагая, что случайные пользователи более счастливы и контролируют ситуацию, они совершают ошибку. Возможно, они и контролируют ситуацию, но счастливыми их точно не назовешь. В случае с этой женщиной она не была удовлетворена ни своим партнером, ни реальным сексом, и, реагируя на ежедневные стрессы и нагрузки, была очень раздражительной. Её близкие не могли понять, что её беспокоит. Даже если она убеждала себя, что не боится использования рационализации, она все равно оказывалась неспособной наслаждаться реальными отношениями, которые неизменно

сопровождаются взлетами и падениями. Центр вознаграждения её мозга был не в состоянии довольствоваться нормальными стимулы для расслабления, присутствующие в жизни, в результате ежедневного дофаминового наводнения. Последующее снижение уровня чувствительности рецепторов в мозге привело к тому, что в большинстве случаев она становилась меланхоличной. Как и большинство других, она испытывала сильный страх перед темной стороной порнографии и обращением с женщинами – до своего первого раза. В конце концов, она стала жертвой общественного промывания мозгов и попробовала свой первый сайт. В отличие от большинства тех, кто капитулирует и становится постоянным пользователем, увидев нецензурные ролики с насилием, она устояла.

Все, чем вы наслаждаетесь в порно, – это прекращение тяги, которая началась до него, будь то почти неощутимая физическая тяга или душевная пытка от того, что вам не дают почесать зуд. Интернет-порно само по себе является ядом, вот почему вы страдаете от иллюзии наслаждения им только после периодов воздержания. Подобно голоду или жажде, чем дольше вы терпите, тем большее удовольствие получаете, когда наконец наступает облегчение. Ошибочно полагая, что порно – это всего лишь привычка, они думают: “Если я смогу сдерживать его до определенного уровня или только в особых случаях, мой мозг и тело примут новые правила игры. Тогда я смогу продолжать употребление на этом уровне или сократить его еще больше, если захочу”.

Уясните для себя, что “привычки” не существует. Порно – это наркотическая зависимость, естественной тенденцией которой является облегчение абстинентного синдрома, а не его преодоление. Чтобы удержаться на том уровне, на котором вы сейчас находитесь, вам потребуется огромная дисциплина и сила воли до конца жизни. По мере того как центр вознаграждения вашего мозга становится толерантным к дофамину и опиоидам, он хочет всё больше и больше, а не всё меньше и меньше.

По мере того, как порно начинает постепенно разрушать вашу нервную систему, смелость, уверенность в себе и контроль над импульсами, вы становитесь все более неспособны сопротивляться сокращению интервала между каждым сеансом. Вот почему на первых порах мы можем принимать или не принимать это. Если мы почувствуем признаки того, что с психикой или физикой что-то не в порядке, мы просто прекращаем занятия. Не завидуйте этой женщине – когда смотришь только один раз в двадцать четыре часа, это кажется самой ценной вещью на земле, превращая порно в “запретный плод”. В течение многих лет эта бедная женщина находилась в центре перетягивания каната.

Хотя она не могла прекратить употребление, она боялась перейти к просмотру потоковых клипов. В течение двадцати трех часов и десяти минут каждого из этих дней ей приходилось бороться с искушением и отсутствием чувств к своему парню. Ей потребовалась огромная сила воли, чтобы делать то, что она делала, в итоге она дошла до слез. Такие случаи редки, но посмотрите на это логически: есть ли в порно подлинная поддержка или удовольствие, или нет? Если есть, зачем кто-то хочет подождать час, день или даже неделю? Почему вы должны быть лишены поддержки или удовольствия в это время? Если нет подлинной поддержки или удовольствия, зачем вообще посещать свой онлайн-гарем?

Вот еще один случай, в котором человек один-раз-в-четыре-дня, описывает свою жизнь следующим образом:

> “Мне сорок лет, я страдал от PIED (эректильная дисфункция, вызванная порнографией) с реальными женщинами и даже при использовании порно, что происходило чаще. У меня уже давно не было полной эрекции. До того, как я сел на порнодиету раз-в-четыре-дня, я крепко спал всю ночь после сеанса. Теперь я просыпаюсь каждый час ночи и думаю только об этом. Даже когда я сплю, мне снятся мои любимые клипы. В дни после запланированного сеанса я чувствую себя очень подавленным, самоограничение забирает всю мою энергию. Моя супруга оставляет меня в одиночестве, потому что я очень раздражителен, и если же у неё нет возможности уйти, то она не хочет видеть меня в доме. Я выхожу на пробежку, но мой разум одержим этим..
>
> В назначенный день я начинаю планировать еще ночью, очень раздражаясь, если что-то происходит не по моим планам. Я ухожу от разговоров и уступаю (только чтобы потом пожалеть) на работе и дома. Я не спорщик, но я не хочу, чтобы тема или разговор удерживали меня. Я помню случаи, когда я устраивал глупые ссоры со своей супругой. Я жду десяти часов ночи, и когда они наступают, у меня неконтролируемо дрожат руки. Я не сразу приступаю к делу – ведь там есть новые видео, которые были добавлены – и начинаю “класть в корзину”, открывая множество вкладок. Мой разум говорит мне, что, поскольку я морил себя голодом в течение четырех дней, я заслуживаю “особенного” клипа, который должен стоить потраченного на поиск времени. В конце концов я останавливаюсь на одном или двух, но хочу, чтобы это длилось долго, чтобы я мог “пережить” следующие четыре дня, поэтому мне требуется больше времени, чтобы закончить дело.”

В дополнение к другим своим проблемам этот бедняга даже не подозревает, что угощает себя ядом. Сначала он страдает от “синдрома запретного плода”, а затем заставляет свой мозг вымывать дофамин. Сравнительно недавно его дофаминовые рецепторы были не так сильно разрушены, но он смазывает водные горки порнографии, стремится к новизне, и ищет острых ощущений, разнообразия, шока и тревоги, чтобы пережить следующие четыре дня. Вы, вероятно, представляете себе этого человека как жалкого имбецила, но это не так. Будучи бывшим спортсменом и сержантом морской пехоты, он не собирался становиться порнозависимым. Однако после возвращения с войны он прошел обучение по программе реабилитации ветеранов в качестве IT-техника.

Когда он поступил на гражданскую службу, он был хорошо оплачиваемым ИТ-специалистом в банке, и ему выдали ноутбук, чтобы он мог брать его домой. Это был год, когда известные светские львицы “сливали” свои порнографические видео в Интернет, и об этом много говорили. Затем он подсел на порнографию, и всю оставшуюся жизнь платил за нее большую цену, разрушая себя физически и психически. Если бы он был животным, общество давно избавило бы его от страданий, но мы всё ещё позволяем психически и физически здоровым подросткам попадать в сети порно. Вы можете подумать, что этот случай и заметки преувеличены, но этот случай, хотя и экстремальный, далеко не уникален. Существуют десятки тысяч подобных историй. Можете ли вы быть уверены, что никто из его друзей и знакомых не завидовал ему за то, что он использует только раз в четыре дня? Если вы думаете, что с вами такого не может случиться, перестаньте обманывать себя.

ЭТО УЖЕ ПРОИСХОДИТ.

Как и другие наркоманы, потребители порнографии – отъявленные лжецы, даже по отношению к самим себе. Им приходится быть такими. Большинство случайных пользователей предаются использованию порно гораздо чаще и по гораздо большему количеству поводов, чем они признаются. Во многих разговорах с так называемыми “пользователями два раза в неделю” они признаются, что делали это более трех-четырех раз за неделю. Почитайте на reddit, NoFap и rebooting-forum истории случайных пользователей, и вы поймете, что они либо считают дни, либо ждут провала. Вам не нужно завидовать случайным пользователям, и вам не нужно употреблять, жизнь без этого бесконечно слаще. Рассмотрим эту запись:

“Все началось с простой задачи – не трогать свои причиндалы в течение дня, и не помышлять об этом. Я больше не думаю о мастурбации, она не приходит мне в голову. Это возможно, я обещаю вам. Богатства, которые ждут тех, кто способен – они невероятны.”

Подростков обычно труднее вылечить, но не потому, что им труднее остановиться, а потому, что они не верят, что попали в ловушку, или находятся на начальной стадии ловушки, обычно страдая от заблуждения, что они автоматически остановятся до наступления неприятных последствий.

Родители, дети которых ненавидят порно, не должны испытывать ложное чувство безопасности. Всем детям не нравится темная сторона порно, прежде чем они попадают на крючок. Когда-то она не нравилась и вам тоже. Не ведитесь на пугающие кампании, ловушка та же, что и всегда. Дети знают, что интернет-порно – это сверхнормальный стимул, но они также знают, что одним “посещением” или “подглядыванием” дело не ограничится. На определенном этапе они могут попасть под влияние партнера, одноклассника или коллеги по работе.

Пожалуйста, не успокаивайтесь в этом вопросе. Неспособность общества предотвратить пристрастие подростков к интернет-порно и другим наркотикам – пожалуй, самая тревожная часть всей этой истории. Мозг подростка гораздо более пластичен, и необходимо обучать и защищать их. Если вы не знаете, с чего начать, хорошим источником информации является книга YourBrainOnPorn, которая поможет вам ознакомиться с нейробиологией. Даже если вы подозреваете, что ваш подросток уже находится на крючке, книга дает основополагающее понимание того, как помочь человеку спастись. В остальном, рекомендую книгу EasyPeasy!

Глава 15

Пользователь YouTube / Twitch / Instagram

Этого пользователя следует отнести к группе случайных пользователей, но его проявления настолько коварны, что заслуживают отдельной главы. Это приводит к нарушению самоконтроля, что почти привело к расколбасу одного пользователя форума NoFap:

> “Прошло три недели после одной из моих неудачных попыток завязать. Попытка была вызвана беспокойством моей жены по поводу моих ненадежных стояков и отсутствия интереса. Я сказал ей, что дело не в ней, а в давлении на работе. Она сказала:”Я знаю, что ты уже справлялся с давлением на работе, но как бы ты чувствовал себя на моем месте, если бы тебе пришлось наблюдать, как кто-то, кого ты любишь, систематически разрушает себя?“. Этот аргумент очень сильно меня тронул, поэтому я попытался остановиться. Она знает, что я не изменяю, но это в некотором смысле даже хуже. Попытка закончилась через три недели, кульминацией стал горячий спор со старым другом. Только спустя годы я понял, что мой коварный ум намеренно спровоцировал этот спор. В то время я чувствовал себя оправданно расстроенным, но не думаю, что это было совпадение, поскольку я никогда не спорил с этим другом раньше и не спорил с тех пор. Это явно была работа маленького монстра.
>
> Несмотря ни на что, у меня было оправдание. Я отчаянно нуждался в разрядке, и не имело значения, каким образом. Моя жена была не в настроении, поэтому у меня было чувство, что я имею “право”, и я убедил себя, что все будет хорошо, если я “ограничу” себя, избегая порносайтов и оставаясь по ту сторону “красной черты”, просматривая только видео на YouTube. Но моя жена в конце концов “пришла в себя”, когда наступила ночь, и захотела заняться любовью, но я был уставшим и без своей “мужской силы”, поэтому сказал, что у меня головная боль. Мне было невыносимо думать о том, какое разочарование это вызвало у моей жены. Затем я постепенно вернулся к прежним занятиям, YouTube стал моим новым гаремом. Помню, что в то время я был весьма доволен, думая, что это, по крайней мере, сокращает мое потребление. В конце концов, жена обвинила меня в том, что я продолжаю игнорировать ее в постели. Я не понимал этого, но она вспомнила случаи, когда я провоцировал ссоры и уходил из дома. В других случаях я тратил два часа на покупку какой-нибудь незначительной вещи и симулировал растяжение связок. Я придумывал слабые оправдания, чтобы отмазаться от ухаживаний за ней, так как когда у меня есть надежный онлайн-гарем, это ещё сложнее.”

Хуже всего то, что пользователь YouTube поддерживает в своем сознании заблуждение о том, что его обделяют. Одновременно это приводит к серьезным потерям самоуважения; честный в иных отношениях человек может начать обманывать любимого человека. Возможно, это уже произошло или всё ещё происходит с вами в той или иной форме.

Проблемы, возникающие с просмотром таких сайтов, как Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (и другие социальные сети), в первую очередь обусловлены дофамином. Движимые стремлением к новизне, пользователи обманывают себя, заставляя поверить, что находятся на безопасном сайте. Помните – кайф заключается в охоте и поиске, а не в убийстве, и маленькому монстру все равно, откуда он получает свою дозу. Для пользователя “мягкий” контент, получаемый в различных онлайн-каналах,

дает ему мимолетное облегчение от абстинентного синдрома, заставляя его оставаться на крючке и ждать следующего сеанса.

Модель на картинке/видео действительно красива, и если бы она была на у вас здесь прямо сейчас, она, несомненно, доставила бы вам удовольствие, но эта картинка не может… Она просто не настоящая. Ваш мозг обманут, как бык, налетевший на красный плащ, и после этого не понимающий, почему так получилось. Можно подумать, что тогда можно просто смотреть на эти образы, не мастурбируя. Но помните, что ваш мозг подсел на безграничную новизну, и маленькому монстру все равно, откуда он получает удовольствие. Это одна и та же ловушка.

Возможно, вы смотрели сериал “Коломбо”. Тема каждого эпизода похожа. Злодей, обычно богатый и уважаемый бизнесмен, совершил, по его убеждению, идеальное убийство, и его самоуверенность в том, что его преступление останется незамеченным, получает дополнительную уверенность, когда узнает, что делом занимается довольно потрепанный и невыразительно выглядящий детектив Коломбо.

У Коломбо есть обескураживающая практика закрывать дверь после окончания допроса, заверив подозреваемого, что он чист. Но не успевает удовлетворенный взгляд исчезнуть с лица убийцы, как Коломбо появляется снова, говоря: “Только один маленький момент, сэр, который, я уверен, вы сможете объяснить…”. Подозреваемый запинается, и с этого момента он понимает, что Коломбо в конце концов выведет его на чистую воду. Независимо от того, каким чудовищным было преступление, с этого момента большинство людей начинало сочувствовать убийце.

Эти цикличные запои похожи: напряжение от того, что пользователь не разрешает себе пересечь красную черту, запрещает себе получить порно-лечение, которое он “по праву заслужили”, затем следует удивление, от отсутствия ожидаемого удовольствие после завершения дела. Страх переступить черту, потерять контроль и вернуться туда, откуда начал, боязнь, что ваш партнер захочет хорошего секса. “Безопасные” видео на YouTube больше не удовлетворяют вас из-за десенсибилизации, отсутствия новизны и уверенности в том, что рано или поздно вы посетите свой любимый онлайн-гарем. Окончательное унижение и стыд наступают тогда, когда эта возможность становится фактом, после чего следует немедленное возвращение к просмотру порно-роликов.

О, И В ЧЁМ ЖЕ РАДОСТЬ БЫТЬ ПМОером?!

Глава 16

Социальная привычка?

Здоровье ума и тела – вот основные причины, по которым мы должны хотеть прекратить – но так было всегда. Нам не нужны научные исследования и знания в области неврологии, чтобы сказать, что порно вызывает привыкание и потенциально разрушает нашу жизнь. Наши тела – самые сложные объекты на планете, и любой пользователь с первого сеанса знает, что стимул может превысить норму и стать ядовитым.

Единственная причина, по которой мы когда-либо увлекаемся порнографией, – это совпадение цикла ПМО с нашим эволюционным программированием. Порно в Интернете очень доступно, бесплатно и транслируется двадцать четыре часа в сутки. Когда-то порно считалось безобидным, но это было тогда, когда изображения были статичными, а для просмотра видео нужно было идти в местный магазин за кассетой VHS.

Сегодня принято считать – даже самими пользователями – что порно является сверхнормативным стимулом и формирует зависимость. В былые времена сильный мужчина не признавался, что он мастурбирует: “дрочить” было уничижительным термином. В любом пабе, клубе или баре большинство мужчин с гордостью говорили, что хотят взять женщину домой и заняться настоящим сексом. Сегодня положение полностью изменилось в отношении интернет-зависимого порномана. Современный мужчина начинает чувствовать, что женщина ему не нужна. Объединившись в сети, он обсуждает опыт, разрабатывает стратегии и изучает варианты. Современный сильный мужчина не хочет зависеть от наркотиков. Благодаря социальной революции все пользователи всерьез задумываются о том, чтобы отказаться от порнографии и мастурбации в Интернете. Сегодняшние пользователи считают порно бесполезным и вредным занятием.

Самая значительная тенденция, замеченная на форумах, – это растущий акцент на антисоциальных аспектах порнографии. Времена, когда мужчина хвастался тем, что у него каждый день как бы есть секс и оргазм, постепенно сменяются осознанием рабства перед порномонстром.

Единственная причина, по которой люди продолжают смотреть порно, даже после удовлетворения первичного любопытства, заключается в том, что они не смогли остановиться или слишком напуганы, чтобы попробовать остановиться. Существует широкий спектр интереса к этой теме, некоторые воздерживаются от порно, мастурбации и оргазма – с партнерами или без них. Практики, разделяющие тантрическую и детородную части секса, такие как удержание спермы и Karezza, обсуждаются и принимаются массово. Многие вышеупомянутые неудачи на самом деле являются движением вперёд и обучением на своих провалах, которые в некоторой степени приносит пользу. Начав путь без ПМО, вы найдете то, что лучше всего подходит для вашей жизни; рекомендуется разработать свой собственный план оргазмов после понимания и практики концепции разделения секса на тантрический и детородный. Каким бы ни был ваш путь, вы увидите пользу в ограничении количества раз, когда вы оргазмируя омываете свой мозг химическими веществами, и никогда больше не будете рассматривать порно, секс и оргазм как удовольствие или костыль для вашего эмоционального “я”.

Различные популярные интернет-сообщества, основанные непользователями, посвящены отказу не только от порно, но и от мастурбации. Эти сайты в конечном счете полезны для тех, кто бросает, но большинство заметок указывает им на необходимость попробовать силу воли. Следствием одержимости стриками (количеством подряд идущих дней) воздержания и другими мерами является жалость к себе и отсутствие энтузиазма и восторга. Большая часть промывания мозгов остается свежей и нетронутой. В конце концов, кто-то срывается, и происходит эффект домино: другие пользователи узнают, что они не единственные. Однако их усилия не пропали даром, они продвигаются вперед, хотя и с большим

количеством самоистязаний, поскольку они закрывают свои браузеры, но не желание и потребности. EasyPeasy работает в обратном направлении, сначала отключая иллюзию потребности и желания, а затем браузер. Каждый день всё больше и больше пользователей покидают тонущий корабль, а те, кто остался на нем, начинают бояться, что они будут последними.

ДАВАЙ, ЭТО БУДЕШЬ НЕ ТЫ!

Глава 17

Выбор времени

Помимо очевидного факта, что порно не приносит вам пользы и что сейчас самое время остановиться, важно правильно выбрать для этого время. Общество относится к интернет-порно легкомысленно, считая его слегка неприятной привычкой, которая не вредит вашему здоровью. Это неправда. Это наркомания, болезнь и разрушитель отношений. Самое страшное, что происходит в жизни большинства пользователей, – это подсаживание на эту ужасную зависимость. Если они остаются на крючке, происходят ужасные вещи. Поэтому важно выбрать время и дать себе право на правильное излечение.

В первую очередь, определите время или случаи, когда порнография кажется вам важной. Если вы деловой человек, использующий порно для иллюзии снятия стресса, выберите относительно спокойный период или отпуск. Если вы используете порно в основном во время скучных или расслабляющих периодов, то сделайте наоборот. Независимо от этого, отнеситесь к попытке серьезно и сделайте её самой важной вещью в вашей жизни.

Загляните вперед на три недели и постарайтесь предугадать любое событие, которое может привести к неудаче. Такие события, как поездка на конференцию, отъезд партнера из города и т.д., не должны отпугивать вас, если вы заранее предвидите их и не почувствуете, будто вас чего-то лишают. Не пытайтесь в ближайшее время сокращать использование порно, так как это лишь создаст иллюзию того, что сокращение порно доставляет удовольствие. На самом деле, может помочь, если вы заставите себя смотреть и проводить как можно больше порносеансов. Во время последней сессии и последнего раза помните о разочаровании из-за насыщения, несбывшихся ожиданий, любой телесной боли, эффекте отмены, раздражительности и меланхолии. Думайте о том, как прекрасно будет, когда вы позволите себе перестать это делать.

ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ, НЕ ПОПАДАЙТЕ В ЛОВУШКУ, КОГДА ВЫ ГОВОРИТЕ: “НЕ СЕЙЧАС, ПОТОМ” И ВЫБРОСЬТЕ ЭТО ИЗ ГОЛОВЫ. СОСТАВЬТЕ СВОЙ ПЛАН СЕЙЧАС И С НЕТЕРПЕНИЕМ ОЖИДАЙТЕ ЕГО ИСПОЛНЕНИЯ.

Помните, что вы ни от чего не отказываетесь. Напротив, вы собираетесь получить чудесные положительные результаты.

В течение многих лет медики считали порно безвредным, не зная разницы между безобидным статичным порно прошлых лет и новейшим потоковым бесконечным легкодоступным виртуальным порно. Проблема заключается в том, что хотя каждый пользователь потребляет интернет-порно исключительно для того, чтобы снять вызванную им дофаминовую тягу, его цепляет не зависимость от химического вещества, а самопромывание мозгов, вызванное зависимостью. Умный человек может попасться на уловку, но только глупец продолжит верить в иллюзию, когда поймет, в чём заключается обман. К счастью, большинство пользователей не являются дураками, они только думают или прикидываются, что являются ими. У каждого отдельного пользователя своя собственная система промывки мозгов. Именно поэтому существует такое разнообразие типов наркоманов, что ещё больше увеличивает уровень сложности этой загадки.

Хотя польза от оригинальной книги заключалась в отказе от никотина (одного из самых быстрых и вызывающих привыкание наркотиков, известных человеку), было приятно удивительно осознать, что философия, изложенная в оригинальной книге, по-прежнему актуальна и в её адаптации. Проблема, которую мы с Карром решаем, заключается в том, как донести накопленные знания и понимание до каждого конкретного пользователя. Я точно знаю, что каждый пользователь может не только легко остановиться, но и получить удовольствие от процесса, однако если пользователь не поймёт

и не осознает это, всё будет не только бессмыслено, но и чрезвычайно разочаровывающе. В своей оригинальной книге Аллен Карр объясняет свой противоречивый совет:

> “Многие люди говорили мне: ‘Вы говорите: “Продолжайте курить, пока не дочитаете книгу”. Это, как правило, заставляет курильщика затягивать чтение книги или просто не дочитывать ее” и всё. Поэтому вам следует изменить инструкцию”. Это звучит логично, но я знаю, что если бы инструкция гласила: “Немедленно прекратите”, некоторые курильщики даже не стали бы читать книгу. В самом начале меня консультировал один курильщик. Он сказал: “Мне очень неприятно обращаться к вам за помощью, я знаю, что у меня сильная воля. Во всех других сферах моей жизни я контролирую себя. Почему все остальные курильщики бросают курить, используя свою силу воли, а мне приходится обращаться к вам?” Он продолжал: “Но я думаю, что смог бы сделать это сам, если бы мне можно было курить, пока я бросаю.’ ”*

Согласно общественному мнению, бросить курить невероятно трудно, так что же нужно курильщику, когда что-то трудно? Наш маленький друг, наш костыль. Бросить курить – это двойной удар: мало того, что нужно выполнить сложную задачу, что достаточно трудно, так ещё и костыль, на который мы обычно полагаемся в таких случаях, недоступен. Возможно, настоящая прелесть этого метода заключается в том, что вам не нужно “отказываться” во время прохождения процесса. Вместо этого мы изначально избавляемся от всех страхов и сомнений, так что по завершении последнего сеанса вы уже наслаждаетесь свободой.

Поэтому в этой книге будут даны те же самые советы. Сколько бы ни говорилось о том, что это будет легко и приятно, найдется подавляющее большинство тех, кто не сможет принять их из-за собственного промывания мозгов о том, как трудно бросить порно.

Тайминг – единственная глава, которая заставляет меня серьезно усомниться в первоначальном совете Аллена. Прежде всего, если триггеры включают в себя острый стресс, то выбирайте выходной или отпуск, чтобы сделать попытку, и наоборот, если вы используете порно как средство борьбы со скукой. Есть и другой способ: выбирать то время, которое вы считаете наиболее сложным временем. Будь то стресс, социальные обязательства, концентрация или скука, но как только вы сами докажете, что справляетесь и наслаждаетесь жизнью в самых тяжелых ситуациях, любая другая жизнь автоматически станет приятной. Но если бы вам советовался этот второй трудный метод, стали бы вы пытаться?

Вот вам аналогия. Мы с сестрой собираемся плавать вместе. Мы приходим в бассейн в одно и то же время, но редко плаваем вместе. Причина в том, что она заходит в воду сантиметр за сантиметром, а поплывёт она только через полчаса. Это медленная пытка. Я заранее знаю, что если я хочу плавать, то на каком-то этапе, какой бы холодной ни была вода, мне придется отважиться погрузиться с головой. Поэтому я научился делать это несложным (но трудным способом): сразу нырять в воду. Но теперь представьте, что было бы, если я стал бы настаивать на том, что если она не нырнет сразу, то не будет плавать вовсе. Если бы я делал так, она бы вообще не стала пытаться зайти в воду. Вы поняли?

Судя по отзывам, многие пользователи использовали первоначальный совет (медленного вхождения в воду) по выбору времени, чтобы отсрочить то, что, по их мнению, станет “злым днем”. Моя следующая мысль была использовать технику, аналогичную главе “Преимущества порно”, я напишу здесь что-то вроде: “Выбор времени очень важен, и в следующей главе вам посоветуют лучшее время для совершения попытки”, а на следующей странице просто огромная надпись “СЕЙЧАС!”. На самом деле это лучший совет, но последуете ли вы ему? Возможно, самый тонкий аспект этой ловушки заключается в том, что когда в нашей жизни есть настоящий стресс, это неподходящее время, чтобы остановиться, но в моменты отсутствия стресса у нас нет желания прекратить свои мучения, ведь всё более-менее хорошо. Поэтому задайте себе следующие вопросы:

1. Когда вы впервые подсели на порно, действительно ли вы определились, что будете зависеть от него всю оставшуюся жизнь, не имея возможности остановиться? Конечно нет!
2. Собираетесь ли вы прожить всю оставшуюся жизнь, не имея возможности остановиться? Конечно нет!

Так когда вы остановитесь? Завтра? В следующем году? Через год? Разве не об этом вы спрашивали себя с тех пор, как впервые поняли, что подсели? Вы надеетесь, что однажды утром вы проснетесь и просто не захотите больше смотреть порно? Перестаньте обманывать себя, при любой зависимости вы становитесь всё более и более зависимым, а не менее. Или вы будете ждать, пока не почувствуете, что встать с постели вам труднее, чем помастурбировать? Это было бы уже немного бессмысленно.

Настоящая ловушка – это убеждение, что сейчас не то самое время, что завтра всегда будет легче. Мы считаем, что живем в стрессовой ситуации, но на самом деле это не так. Большинство реальных стрессов отстутствуют в нашей жизни. Выходя из дома, вы не живете в страхе, что на вас нападут дикие животные, большинство людей не задумываются о том, где и как они будут питаться в следующий раз, будет ли у них сегодня крыша над головой. Подумайте о жизни дикого животного: каждый раз, когда кролик выходит из своей норы, он сталкивается со Вьетнамом на протяжении всей своей жизни. Но кролик справляется с этим, у него есть адреналин и другие гормоны, как и у нас. Правда в том, что самые стрессовые периоды в жизни любого существа – это раннее детство и юность. Но за три миллиарда лет естественного отбора мы научились справляться со стрессом, и многие люди, у которых было тяжелое детство, живут нормальной жизнью.

Это избитое выражение: “Если у вас нет здоровья, у вас нет ничего”, но это абсолютная правда. Когда вы чувствуете себя физически и психически сильным, вы можете наслаждаться взлётами и справляться с падениями. Многие путают ответственность со стрессом; ответственность становится стрессом только тогда, когда мы не чувствуем себя достаточно сильными, чтобы справиться с ней. Большинство людей разрушает не стресс, работа или старость, а лживые костыли, иллюзия, что они опираются на что-то реальное.

Посмотрите на это с другой стороны – вы уже решили, что не собираетесь оставаться в этой ловушке до конца жизни. Поэтому в какой-то момент – независимо от того, легко это или трудно – вам придется пройти через процесс освобождения. Порно – это не привычка или удовольствие, это наркомания и болезнь. Мы установили, что завтра не станет легче, будет становиться всё хуже и хуже. Самое время избавиться от него сейчас – или настолько скоро, насколько это возможно. Только подумайте, как быстро пролетает неделя вашей жизни. Это всё, что нужно. Подумайте о том, как приятно будет наслаждаться остатком жизни без постоянно увеличивающихся теней, нависающих над вами. Если вы будете следовать всем инструкциям, вам даже не придется ждать пять дней или три недели. Вам не только будет просто бросить порно, но и вы сделаете это с радостью!

Глава 18

Не упускаю ли я всё веселье?

Нет! Как только маленький порномонстр будет мертв, когда ваше тело перестанет жаждать дофамина, а водные слайды порнографии в вашем мозгу начнут быстро исчезать из-за отсутствия “смазывания” путей, все остатки промывания мозгов исчезнут. Вы не только окажетесь физически и психически лучше подготовленными к стрессам и напряжениям жизни, но и будете в полной мере наслаждаться хорошими временами.

Есть только одна опасность – влияние тех, кто все еще использует секс как костыль и удовольствие. “Чужая трава всегда зеленее” – обычное явление во многих сферах нашей жизни и легко объяснимое. Почему же в случае с порнографией – недостатки которой столь огромны по сравнению с иллюзорными “преимуществами” – бывшие пользователи склонны завидовать тем, кому секс и порнография нужны как костыль?

Вполне понятно, что мы попали в ловушку, когда нам с детства промывали мозги. Почему же тогда, осознав, что порно – это игра для дураков, и сумев избавиться от этой привычки, мы снова попадаем в ту же ловушку? Это влияние общественной промывки мозгов, в результате которой порно смешивается с сексом, который представляется как норма. У бывшего пользователя возникает острая ломка! Неуверенное чувство пустоты от того, что они одиноки (что не является преступлением), вызывает чувство тревоги и заставляет их вновь катиться по водной горке. Это действительно любопытная аномалия, особенно если принять во внимание следующее наблюдение: не только все непользователи в мире счастливы, но и все пользователи в мире, даже с их искаженным, зависимым, промытым мозгом, страдающим от иллюзии наслаждения или расслабления, хотели бы, чтобы они никогда не попались на крючок с самого начала. Так почему же некоторые бывшие пользователи завидуют?

1. ‘Только один разочек’. Помните, его не бывает. Перестаньте видеть единичный случай и посмотрите на это шире, с точки зрения пользователя порно. Возможно, вы завидуете им, но они не одобряют своего образа жизни и завидуют вам. Если бы вы только могли как-то со стороны понаблюдать за другими пользователями, это могло бы стать самым мощным толчком, который помог бы вам выбраться из этого состояния. Представите, как быстро они открывают множество вкладок и окон браузера? Быстро переходят к важным разделам, им быстро надоедают клипы, они перебирают жанры, вызывающие новизну, шок, тревогу и т.д. Особенно обратите внимание на то, что их действия выглядят автоматическими и компульсивными. Помните – они не получают от этого удовольствия, но гораздо важнее, что они не могут получать удовольствие без этого. На следующее утро, проснувшись с ослабленной волей, утраченной энергией и обескровленными глазами, они будут вынуждены продолжать душить себя при первом же появлении стресса и напряжения. Им грозит целая жизнь грязи, ужасного психического здоровья и подорванной уверенности в себе – целая жизнь разрушения самих себя с черными тенями на задворках сознания. Для достижения какой цели? Иллюзии, что вы получаете, что “заслужили”, и это чёртово “удовольствие”? Сколько ещё “наслаждения” вы сможете вытерпеть?
2. Вторая причина, по которой некоторые бывшие потребители испытывают страдания, заключается в том, что пользователь порнографии делает что-то – например, доставляет себе удовольствие – а непользователь нет, поэтому они чувствуют себя обделенными. Уясните для себя, что лишен не тот, кто не смотрит порнографию, а бедный зависимый, который лишает себя:
    - Здоровья
    - Энергии

- Уверенности
- Душевного спокойствия
- Мужества
- Умиротворённости
- Свободы
- Самоуважения

> Перестаньте завидовать пользователям порнографии и начните видеть в них жалких, ничтожных существ, которыми они на самом деле являются. Я знаю, потому когда-то я был одним из наиболее жалких. Но именно вы читаете эту книгу, а не те, кто не может признаться себе в этом и продолжает обманывать себя.

Вы не завидуете героиновому наркоману, и, как любая другая наркомания, ваша ничем не лучше. С каждым годом она будет ухудшаться в геометрической прогрессии – и если вы уже сегодня не в восторге от порно и не получаете настоящего удовольствия, то завтра всё будет ещё хуже. Не завидуйте пользователям, пожалейте их. Поверьте мне: Они нуждаются в вашей жалости!

Глава 19

Могу ли я решить проблему по частям?

Этот миф в основном распространяют пользователи, пытающиеся применять метод силы воли, которые занимаются умственной гимнастикой и начинают заниматься чем-то, что напоминает происходящее в повести “Странная история доктора Джекила и мистера Хайда”: “Порно – это для моего альтер-эго, а романтика в реальной жизни – для моей здоровой личности, которая хочет отношений”. Ничто не может быть дальше от истины: водные горки порнографии, DeltaFosB и неврологические изменения захлестнут романтику реальной жизни, сделав её менее желанной. И Мистер Хайд определенно откажется исполнять инструкции доктора Джекила.

Если вы используете интернет-порно, вы готовите себя к роли вуайериста. (Вуайерист – это человек, который получает удовольствие от того, что смотрит на других людей во время секса. Он не участвует в сексе, а только смотрит.) Или требуете возможности перейти к чему-то более возбуждающему при малейшем снижении уровня дофамина. Или постоянный поиск нужной сцены для достижения максимального эффекта. Кроме того, вы можете мастурбировать в сгорбленной позе или смотреть в смартфон в постели по ночам, в итоге вы будете желать этих сигналов и обстоятельств больше, чем стимулов в реальной жизни. Секс противоречит почти всем аспектам онлайн-гарема, и у него нет шансов в сравнении. Воспоминания, созданные в молодости, сильны и долговечны, поэтому разрушение этих порнографических водных горок и перепрограммирование или создание новых занимает больше времени. Однако это не значит, что это сложно.

Каждый раз, когда вы катаетесь на “порнографической водной горке”, вы смазываете её, сохраняя нервы свежими и готовыми к выстрелу. Когда вы паркуетесь рядом с фастфудом, и запах жаровни или фритюрницы влетает в ваши ноздри, продажа уже совершена, вы точно купите этот фастфуд. Точно так же водные горки порнографии в вашем мозгу готовы к тому, чтобы вы втянулись в них, и открыты двадцать четыре часа в сутки. Каждый сигнал или триггер зажигает вашу цепь вознаграждения обещанием секса – только вот это не секс. Тем не менее, нервные клетки связывают эти ассоциации с сексуальным возбуждением, проращивая новые отростки для укрепления связей. Чем больше вы используете порно, тем сильнее становятся нервные связи. В итоге вы, возможно, станете вуайеристом, нуждающимся в просмотре постоянно обновляющегося и нового материала, нуждающимся в порно, чтобы уснуть, или в поиске идеальной концовки, чтобы получить удовольствие.

Как и к любому другому веществу или поведенческому наркотику, организм вырабатывает толерантность, и наркотик перестает полностью снимать абстинентный синдром. Как только порнопользователь завершает сеанс, он почти сразу хочет ещё один, и быстро, постоянный голод остается неудовлетворенным. Естественная тенденция – это эскалация, чтобы получить новый дофаминовый всплеск. Однако большинство пользователей не могут этого сделать по одной или нескольким из следующих причин.

Деньги: Они не могут позволить себе подписку на платные порносайты.

Здоровье: Организм не может выдержать слишком много, либо всплесков дофамина, либо оргазмов. Кроме того, оргазм в действительности запускает химические реакции, чтобы сократить прилив дофамина и снижает тестостерон. Так и должно быть, так устроено тело.

Как только маленький монстр покидает ваше тело, ужасное чувство неуверенности заканчивается. Ваша уверенность возвращается, вместе с чудесным чувством самоуважения, обретением уверенности в том, что вы можете взять свою жизнь под контроль и использовать эту уверенность как трамплин для решения других проблем. Это одно из многих преимуществ избавления от любой зависимости.

Заблуждение компартментализации (ещё в психологии иногда называется “раздельное мышление”) – это одна из многих уловок, которыми маленький монстр играет с вашим сознанием. Эти уловки

затрудняют процесс остановки потребления, и из-за невозможности удовлетворить постоянный голод, но чтобы как-то заполнить пустоту, многие потребители обращаются к курению, сильному алкоголю или даже к более сильным наркотикам.

Люди – оценочные животные, как по отношению к себе, так и по отношению к окружающим. Просмотр порно с партнером не приносит удовлетворения, так как вы оба оцениваете игру друг друга в сравнении с происходящим в ролике. Но хотите ли вы видеть Брэда Питта в своей спальне, даже если он очень хорош и на всех постерах? Ни один человек не может сравниться с гаремом, где каждый “опыт” разыгран, по прописанному сценарию, срежиссирован профессионалами и немедленно доступен двадцать четыре часа в сутки.

Глава 20

Избегайте ложных стимулов

Многие пользователи метода силы воли пытаются повысить свою мотивацию путем создания ложных стимулов. Таких примеров много, типичный из них – награждать себя подарками после того, как не смотрел порно в течение месяца. Такой подход кажется логичным и разумным, но на самом деле не работает, поскольку любой уважающий себя пользователь скорее продолжит смотреть порно каждый день, чем вознаградит себя подарком (на самом деле в его голове порно ценнее любых подарков). Это порождает сомнения в разумности пользователя, потому что ему не только придется воздерживаться в течение тридцати дней, но и он ещё не уверен, что получит удовольствие от этих дней без порно и от подарка. У него отняли единственное удовольствие/костыль! Всё это лишь увеличивает размер жертвы, которую, по мнению пользователя, он приносит, и теперь порно становится ещё более ценным в его сознании.

Другие примеры ложных стимулов:

- Я остановлюсь, чтобы это заставило меня заняться социальной жизнью и более реальным сексом.
- Я остановлюсь, чтобы какая-то магическая энергия помогла мне прыгнуть выше конкурентов и получить партнера, которого я добиваюсь.
- Я остановлюсь, чтобы взять на себя обязательство не тратить свою энергию и энтузиазм на порно, чтобы взрастить в себе голод.

Они верны и могут быть эффективными, и в итоге вы можете получить то, что хотите, но задумайтесь об этом на секунду. Если вы действительно получите то, чего хотели, то после того, как новизна пройдет, вы будете чувствовать себя обделенным; а если не получите, то будете чувствовать себя несчастным. В любом случае, рано или поздно вы снова попадете в ту же самую ловушку.

Остановки из-за ложного стимула только усиливает сомнения, потому что если вы не получите то, что послужило стимулом (и даже если получите), вы начнете сомневаться, “Действительно ли если я не буду смотреть порно моя жизнь станет лучше? А если я брошу, но не получу желаемое, правильно ли я тогда поступлю?”. Подобные мысли усиливают чувство лишения и, следовательно, вызывают страх.

Другим типичным примером являются договоры в Интернете или на форумах. Их преимущество заключается в том, что на определенный период они устраняют искушение и сомнения. Однако, как правило, они терпят неудачу по следующим причинам:

1. Этот стимул является ложным. Серьёзно, вы хотите остановиться только потому, что так поступают другие люди? Всё, что это даёт, – это создание дополнительного давления и усиление ощущения жертвования. Хорошо, если все пользователи искренне хотят остановиться в один конкретный момент – но вы не можете заставить их остановиться, если все втайне всё ещё хотят порно. Пока они не готовы к этому, пакт создает дополнительное давление, что только усиливает их желание смотреть. Это превращает их в тайных зрителей, ещё больше усиливая ощущение зависимости.
2. Зависимость друг от друга при использовании метода силы воли порождает чувство, что они проходят период покаяния, в течение которого они ждут, когда желание исчезнет. И если они сдаются, возникает чувство неудачи. При использовании метода силы воли по крайней мере один из участников обязательно сдастся, предоставив другим участникам оправдание, которого они так долго ждали. Это не их вина, они бы выдержали, но “Фред” их подвел. Правда заключается в том, что большинство из них уже нарушили договор до этого.

3. Разделение заслуг – обратная сторона такой взаимозависимости. Прекращение порнографии – это замечательное достижение, и если вы делаете это в одиночку, то одобрение, которое вы получаете от своих друзей и интернет-приятелей, может стать огромным стимулом в первые несколько дней. Однако, когда все делают это одновременно, заслугу приходится делить, и, соответственно, стимул уменьшается.

4. Другой классический пример – пообещать гуру/учителю. Остановка даст вам счастье, потому что вы больше не участвуете во внутреннем перетягивании каната с самим собой, ваш мозг начинает перепрограммироваться и восстанавливает контроль над импульсами. Однако вы должны помнить, что это не сделает вас богом секса и не принесет выигрыш в лотерею. Никому, кроме вас, нет ни малейшего дела до того, что вы перестали использовать порнографию. Вы не слабый человек, если употребляете порно три раза в день и у вас есть PIED, и не сильный человек, если вы не смотрите порно и у вас всё нормально.

Перестаньте обманывать себя. Если предложение работать десять месяцев в год за двенадцатимесячную зарплату, или риск снизить способности вашего мозга справляться с ежедневным стрессом и нагрузками, или поставить себя под угрозу надежной эрекции, или пожизненные психические и физические пытки и рабство не остановили их, то вышеперечисленные фальшивые стимулы не внесут никаких изменений и лишь заставят чувствовать себя ещё хуже и вам начнёт касаться, что вы приносите ещё большую жертву. Вместо этого сосредоточьтесь на другом:

”Что я получаю от этого? Почему мне нужно смотреть порно?”

Продолжайте смотреть на другую сторону перетягивания каната и спросите себя, что порно даёт вам. АБСОЛЮТНО НИЧЕГО. Зачем мне это нужно? НЕ НУЖНО! ВЫ ТОЛЬКО НАКАЗЫВАЕТЕ СЕБЯ. Это пари Паскаля: вам почти нечего терять (угасающее возбуждение), шансы на большой выигрыш (полное и надежное возбуждение, душевное благополучие и счастье) и никаких шансов проиграть по-крупному.

Почему бы тогда не заявить о своем решении бросить порно друзьям и родственникам? Ну хотя бы потому что, это сделает вас гордым бывшим наркоманом или бывшим пользователем, а не восторженным и счастливым непользователем. Это может немного напугать вашего партнера, поскольку он может воспринять это как попытку заняться сексом в духе нью-эйдж. Они также могут испугаться, что вы превратитесь в секс-машину. Это трудно объяснить, если только они не настроены открыто.

Любая попытка вовлечь других людей, чтобы они помогли вам бросить порно, дает больше власти маленькому монстру. Пытаться избавиться от мыслей о порно и полностью игнорировать их – с, что пытаться не думать об этом. Лучше оставайтесь внимательными, как только вы заметите мысли, сигналы (например, когда вы одни дома) или случайные мысли, просто скажите себе: “Отлично, я больше не раб порно. Я свободен и буду рад познать радость от обычного секса!” Это поможет снизить активность мысли и остановит её от перехода в состояние тяги и страстного желания. В этом может помочь практика mindfulness медитации дистанцирования от мыслей и их обезличивании (когда вы видите, что вы не являетесь вашими мыслями и создаёте дистанцию между собой и потоком мыслей).

Глава 21

Легкий способ остановиться

В этой главе содержатся инструкции о том, как легко прекратить использовать порнографию. Если вы будете следовать инструкциям, вы обнаружите, что прекратить использовать порнографию – это относительно легко и даже приятно! Если вы будете следовать приведенным ниже инструкциям, то прекратить использовать порнографию будет до смешного просто. Всё, что вам нужно сделать, это две вещи:

1. Примите решение, что вы больше никогда не будете смотреть порно.
2. Не хандрите по этому поводу. Радуйтесь.

Вы, наверное, спрашиваете: “Зачем нужна остальная часть книги? Почему вы не могли сказать это с самого начала?”. Ответ заключается в том, что вы бы в конце концов захандрили и, соответственно, изменили свое решение. Вероятно, вы уже делали это много раз.

Как уже было сказано, порно – это тонкая, зловещая ловушка. Главная проблема остановки – это не дофаминовая зависимость. Она, конечно, является проблемой, но не главной, главное – это промывание мозгов. Поэтому сначала необходимо разрушить все мифы и заблуждения. Поймите своего врага, узнайте его тактику, и вы легко его победите. Проведя большую часть своей жизни в черной депрессии, пытаясь бросить, я, наконец, вырвавшись из нее, сразу же вышел в ноль без единого плохого момента. Это было приятно даже в период абстиненции, и с тех пор у меня не было ни малейшего чувства боли. Напротив, это было одно из самых замечательных событий в моей жизни.

Моя последняя попытка была иной. Как и все пользователи в наше время, я серьезно задумался над проблемой. До этого момента, после неудачи, я утешал себя мыслью, что в следующий раз будет легче. Мне и в голову не приходило, что мне придется идти по этому пути всю оставшуюся жизнь. Эта мысль наполнила меня ужасом, и я начал очень глубоко задумываться над этим вопросом.

Вместо того чтобы подсознательно открыть браузер, я проанализировал свои чувства и подтвердил то, что уже знал. Я не получал удовольствия от порнографии и считал её грязной и отвратительной. Я начал присматриваться к непользователям, живущим в других частях света, или к пожилым людям, которые никогда не знакомились с порносайтами. До этого момента я всегда считал непользователей невнятными, необщительными и жеманными людьми. Однако, понаблюдав за их поведением, я увидел, что они выглядят более сильными и более расслабленными. Они были способны справляться со стрессами и напряжением жизни и, казалось, получали больше удовольствия от общения, чем пользователи порнографии. У них определенно было больше искры и изюминки, чем у пользователей.

Я начал общаться с бывшими пользователями. До этого момента я всегда считал, что они были вынуждены бросить по состоянию здоровья или по религиозным причинам и втайне мечтали о посещении гарема. Некоторые, правда, говорили: “У тебя бывают странные ощущения, но они так редки, что не стоит беспокоиться”. Большинство же говорили: “Соскучился? Вы, наверное, шутите! В жизни никогда не чувствовал себя лучше!”. Для них неудачи были подспорьем для развития – они не осуждали себя и безоговорочно принимали свои ошибки. Как тренер, который примет ошибку по-настоящему золотого игрока. Разговоры с бывшими пользователями разрушили ещё один миф, который всегда был у меня в голове, – о том, что во мне есть врожденная слабость, пока меня не осенило: Все проходят через этот собственный кошмар.

По сути, я сказал себе: “Множество людей сейчас прекращают это делать и живут вполне счастливой жизнью, мне не нужно было этого делать до того, как я начал, и я помню, как мне пришлось потрудиться,

чтобы привыкнуть к этой грязи. Так почему я должен продолжать делать это сейчас?". В любом случае, я не получал удовольствия от порно, ненавидел весь этот грязный ритуал и не хотел провести остаток жизни в рабстве у этой отвратительной зависимости. Тогда я сказал себе следующее:

"Хочешь ты этого или нет, но только что ты завершил свой последний сеанс."

С того момента я понял, что больше никогда не буду использовать порно. Я не ожидал, что это будет легко, как раз наоборот. Я полностью верил, что подписался на месяцы черной депрессии и проведу остаток жизни с периодическими приступами. Но вместо этого, с самого начала это было абсолютное блаженство.

Мне потребовалось много времени, чтобы понять, почему это было так легко и почему я не испытывал этих ужасающих болей отмены. Причина в том, что их не существует, а в том что их вызывают сомнения и неопределённость. Проблема в неопределённости! Прекрасная правда заключается в том, что прекратить использовать порнографию очень просто. Только нерешительность и хандра делают это трудным. Даже будучи зависимыми, пользователи могут обходиться без порно в определенные периоды времени. Только когда вы хотите, но не можете получить его, вы страдаете.

Поэтому ключ к тому, чтобы сделать это легко, – это сделать остановку определенной и окончательной. Не надеяться, а знать, что вы остановились, приняв решение. Никогда не сомневайтесь и не задавайте вопросов, наоборот – всегда радуйтесь! Если вы утвердитесь в определённости и радости с самого начала, это будет легко. Но как вы можете быть уверены с самого начала? Для этого и нужна остальная часть книги. Есть некоторые важные моменты, которые необходимо прояснить в своем сознании до того, как вы начнете:

1. Поймите, вы можете это сделать. В вас нет ничего особенного, и единственный человек, который может заставить вас смотреть порно, – это вы сами. Та звезда, которая никогда в своих самых смелых мечтах и не думала, что её будут использовать для уничтожения собственной мужественности, она здесь не причём. Только вы сами.

2. Отказываться абсолютно не от чего. Наоборот, можно получить огромные положительные результаты. Вы не только станете здоровее и богаче, но и будете больше радоваться хорошим временам и меньше страдать в плохие.

3. Не существует такого понятия, как только глянуть одним глазком или однократное посещение. Порнография – это наркотическая зависимость и цепная реакция, и если вы будете раздумывать о разовом посещении, вы только бессмысленно накажете себя.

4. Рассматривайте порно не как привычку, которая может причинить вам вред с позиции 'это природа мужчин', 'boys will be boys', а как наркотическую зависимость. Признайте тот факт, что, нравится вам это или нет, у вас есть болезнь. Она не исчезнет, если вы закроете на это глаза. Помните, что, как и все смертельные болезни, она не только останется на всю жизнь, но и ухудшится в геометрической прогрессии. И проще всего вылечиться от неё – сейчас.

5. Отделите болезнь – неврологическую зависимость – от мышления, быть или не быть пользователем. Все пользователи, если бы им дали возможность вернуться в то время, когда они ещё не были зависимы, сразу же ухватились бы за эту возможность. У вас есть такая возможность сегодня! И даже не думайте об этом как о "отказе".

Приняв окончательное решение о том, что у вас был последний визит, вы уже станете непользователем. Пользователь – это один из тех несчастных, которые идут по жизни, уничтожая себя порнографией. Непользователь – это тот, кто этого не делает. Приняв это окончательное решение, вы уже достигли своей цели. Радуйтесь этому факту, не сидите и не ждите, пока химическая зависимость пройдет. Немедленно выходите и наслаждайтесь жизнью. Жизнь прекрасна, даже если вы химически зависимы, а когда вы избавитесь от зависимости, каждый день жизнь будет становиться намного лучше.

Ключ к тому, чтобы легко бросить порно, – это уверенность в том, что вам удастся полностью воздержаться порно в период абстиненции, который длится не более трех недель. Если у вас правильный настрой, это будет до смешного легко.

К этому моменту, если вы открыли свой разум и сердце, как просили в начале, вы уже решили, что собираетесь освободиться. Теперь вы должны испытывать нетерпение, словно собака, натягивающая поводок, вы не можете дождаться момента, когда разрушите водные порно-горки DeltaFosB. Если у вас возникает чувство обреченности и уныния, это может быть по одной из следующих причин:

1. Что-то не срослось в вашем сознании. Перечитайте вышеприведенные пять пунктов и спросите себя, понимаете ли вы их истинность. Если вы сомневаетесь в каком-либо пункте, перечитайте соответствующие разделы книги.
2. Вы боитесь самой неудачи. Не волнуйтесь, просто читайте дальше, и у вас все получится. Весь бизнес интернет-порно – это мошенничество гигантского масштаба. Умные люди попадаются на уловки, но только дурак, узнав в чём заключается обман, продолжает обманываться.
3. Вы со всем согласны, но всё равно несчастны. Не надо так! Откройте глаза, прямо сейчас происходит нечто совершенно удивительное. “Это лучший момент в жизни, понял? А ты где-то витаешь”. Вы собираетесь освободиться из тюрьмы, важно начать с правильного настроя: “Это замечательно, что я не пользователь!”

Всё, что нужно сделать сейчас, – это поддерживать такой образ мыслей в течение периода выхода из химической зависимости, и в следующих нескольких главах рассматриваются конкретные моменты, которые позволят вам это сделать. После периода абстиненции вам не нужно будет продолжать думать таким образом, вы будете так думать автоматически. Единственной загадкой в вашей жизни будет, почему вы не видели этого раньше. Однако, есть два важных предупреждения.

- Отложите свой план последнего сеанса, пока не дочитаете книгу.
- Много раз упоминался период выхода из зависимости до трех недель, что может вызвать недоразумения. Во-первых, вы можете подсознательно решить, что вам придется страдать в течение трех недель. Это не так. Во-вторых, избегайте ловушки мысли “Я должен воздерживаться три недели, а потом все будет хорошо”. Ничего волшебного после трех недель не произойдет, вы не почувствуете себя не употребляющим, как не чувствуют себя пользователи. Если вы хандрите по поводу прекращения употребления в течение трех недель, то, скорее всего, вы всё ещё будете хандрить по этому поводу после трех недель. Подводя итог, можно сказать, что если вы прямо сейчас начнете говорить: “Я больше никогда не буду употреблять, разве это не замечательно?”, то через три недели все искушения исчезнут. Однако если вы скажете себе: “Если только я смогу выжить эти три недели без порно…”, то по истечении трех недель вы будете умирать от желания посетить гарем.

Подумайте об этом так: ваш мозг хочет сохранить статус-кво, поэтому, если вы убеждены, что теряете что-то хорошее, когда бросаете порно, вы, очевидно, будете чувствовать себя ужасно. Невозможно заставить себя чувствовать себя определенным образом, если ваш мозг в это не верит. Вот почему важно пройти через трудности избавления от иллюзии, что порнография дает вам хоть что-то. Так вы поймёте, что ничем не жертвуете.

Сексуальная дисфункция во многом связана с вашим мозгом и восприятием. Интернет-порно перестраивает схему вознаграждения в вашем мозгу и заставляет ваш разум сомневаться. Это сомнение в себе, несомненно, приведет к сексуальной дисфункции. Иметь желание в верхней части тела, но не испытывать возбуждения в нижней – худшее, что может случиться с вашим мышлением. Либидо, идущее рука об руку с романтикой, – это эликсир молодости, который можно пить до самой смерти. Вы сохраните высокие шансы, если бросите, но это не единственная и не главная выгода. Главное – это ваша свобода от рабства!

Глава 22

Период выхода из зависимости

В течение трех недель после последнего сеанса вы можете испытывать абстинентный синдром. Он состоят из двух совершенно отдельных, но разных факторов:

1. Ощущение от отмены дофамина. Пустое, неуверенное чувство, похожее на голод, идентифицируемое как тяга или чувство “мне нужно что-то”.
2. Психологические триггеры определенных внешних стимулов, таких как рекламные ролики, просмотр интернет-страниц, телефонные разговоры и т.д.

Неспособность понять и различить эти два разных фактора делает достижение успеха с помощью метода силы воли крайне затруднительным и является причиной того, что многие, кому это удается, снова попадают в ловушку. Хотя дофамин не причиняет физической боли, не стоит недооценивать его силу. Мы говорим о боли в животе, если в течение дня обходимся без еды; в желудке может урчать, но на самом деле физической боли нет. Тем не менее, голод – это мощная сила, и мы можем стать очень раздражительными, когда лишены пищи. Это похоже на то, как когда наш организм жаждет дофаминового всплеска, с той лишь разницей, что нашему телу нужна пища, а не яд. При правильном подходе к делу абстинентный синдром легко преодолевается и очень быстро проходит.

После воздержания в течение нескольких дней по методу силы воли тяга к дофаминовым вспышкам вскоре исчезает. А вот второй фактор – промывание мозгов – вызывает трудности. Пользователь привык снимать абстинентный синдром в определенное время и в определенных случаях, что вызывает ассоциацию идей (“Я возбудился, поэтому я должен посмотреть порно” или “Я лежу в постели с ноутбуком и должен провести сеанс, чтобы почувствовать себя счастливым”). Эффект лучше всего проиллюстрировать на примере: у вас есть машина, и поворотники находятся слева от руля, но в вашей следующей машине он находится справа. Вы знаете, что они слева, но в течение нескольких недель вы включаете стеклоочистители, когда хотите повернуть.

С остановками дело обстоит примерно так же: в первые дни спусковой механизм будет срабатывать в определенное время. Вы будете думать, что хотите сессию, поэтому противодействие промыванию мозгов необходимо с самого начала и оно приведет к тому, что эти сигналы и триггеры быстро исчезнут. При методе силы воли, поскольку пользователь считает, что приносит себя в жертву, он корит себя за это и ждет, пока позывы уйдут, что противоположно устранению этих пусковых механизмов, а на самом деле приводит к их усилению. Аналогично, мышлению “я уже эксперт”, бросающий пользователь начинает задаваться вопросом, когда он уже станет крутым непользователем, и даже требует, чтобы у него не было таких мыслей, прокладывая путь к ненависти к себе и неудаче.

Частым спусковым крючком является одиночество, особенно на светских мероприятиях с друзьями. Бывший пользователь, использующий другие способы бросить, уже несчастен из-за того, что чувствует себя лишенным привычного костыля или удовольствия. Их друзья находятся со своими партнерами и ведут себя интимно. Пользователь либо одинок, либо не “получает ничего” от своего партнера, и теперь уже не получает удовольствия от того, что должно быть приятным общением с друзьями. Имеющиеся в их мозгу водные горки приводят их к порнографии, что гораздо проще, чем пытаться завоевать партнера.

Поскольку право на секс ассоциируется у них с благополучием, теперь им нанесен тройной удар, и промывание мозгов фактически усиливается. Если они решительны и могут продержаться достаточно долго, они в конце концов смиряются со своей участью и начинают жить дальше. Однако часть

промывания мозгов всё ещё остается, второй наиболее жалкий аспект: пользователь бросил, но иногда даже спустя несколько лет ещё жаждет “последнего визита в гарем”. Они тоскуют по иллюзии, которая существует только в их сознании, и без нужды мучают себя.

Даже под EasyPeasy реагирование на триггеры является наиболее распространенной неудачей. Бывший пользователь склонен рассматривать интернет-порно как своего рода плацебо или сахарную таблетку, думая: “Я знаю, что порно ничего не делает для меня, но если я буду думать, что оно делает… то в некоторых случаях это будет полезно”. Сахарная таблетка, хотя и не оказывает реальной физической помощи, может быть мощным психологическим средством для облегчения истинных симптомов и поэтому полезна. Однако интернет-порно и привычная мастурбация – это не сахарные таблетки. Почему? Порно создает симптомы, которые оно снимает, и перестает снимать их полностью.

Возможно, вам будет легче понять эффект, когда речь идет о человеке не употребляющем, или об успешном бывшем потребителе, который бросил в течение нескольких лет. Возьмем случай, когда пользователь теряет своего партнера. В такие моменты довольно часто, из лучших побуждений, им говорят: “Посети гарем один раз, это поможет успокоиться”. Если они последуют этому позыву, он не окажет успокаивающего эффекта, поскольку нет дофаминовой зависимости и, следовательно, нет абстинентного синдрома. В лучшем случае это лишь даст им кратковременный психологический толчок.

Но ведь и после окончания сеанса изначальная трагедия остается. Более того, она усилится, потому что человек теперь страдает от абстинентного синдрома и вынужден делать выбор: терпеть его или искать облегчения, повторяя катание на водной горке, чтобы начать цепь страданий заново. Всё, что давало порно, – это мимолетный психологический подъем, такой же, какой можно было получить от книги или хорошего фильма, или даже от плохого. Многие не употребляющие и бывшие употребляющие вновь стали зависимыми в результате таких случаев. Уясните для себя: вам не нужен прилив дофамина, и вы только ещё больше измучаете себя, продолжая рассматривать его как возможность, как некую опору или стимул. Нет необходимости быть несчастным.

Оргазм не делает отношения хорошими, чаще всего он их разрушает. Помните также, что не совсем верно, что те, кто демонстрирует публичные ласки, получают удовольствие по любому поводу; близостью лучше всего наслаждаться наедине, где партнеры могут ответить без смущения. Не обязательно быть дофаминовым наркоманом, который жаждет оргазма. Если это происходит как естественный результат ряда событий, это прекрасно, но наслаждайтесь событиями и жизнью без него.

Отказавшись от концепции порно как удовольствия самого по себе, многие пользователи думают: “Если бы только было чистое порно в Интернете”. Существует чистое мягкое порно, и все, кто пробует его, вскоре убеждаются, что это пустая трата времени. Уясните для себя, что единственная причина, по которой вы используете порно, – это получение дофаминового удовольствия. Как только вы избавитесь от дофаминовой тяги к порно, у вас отпадет необходимость посещать свой онлайновый гарем.

Независимо от того, вызвана ли эта боль реальными симптомами дофаминовой абстиненции или спусковыми механизмами, примите её. Физической боли не существует, и при правильном настрое это не будет проблемой. Не беспокойтесь об абстиненции – само это чувство не так уж плохо. Проблема в ассоциации с желанием и последующим отказом самому себе. Вместо того чтобы хандрить по этому поводу, признайте: “Я знаю, что это такое, это ломка после порно. Это то, от чего пользователи страдают всю свою жизнь и остаются зависимыми. Те, кто не используют, не испытывают таких мук, это ещё одно из многих зол лживой зависимости. Разве не чудесно, что я вычищаю эту напасть из своего мозга!”.

Другими словами, в течение следующих трех недель у вас будет небольшая травма внутри вашего тела, но в течение этих недель и до конца вашей жизни с вами будет происходить нечто чудесное. Вы избавитесь от ужасной болезни, причем бонусы значительно перевесят легкую, временную травму, и будете наслаждаться абстинентным синдромом. Он станет моментами удовольствия, как захватывающая игра по уничтожению порнографического ленточного червя, живущего в вашем желудке. Вы должны морить его голодом в течение трех недель, пока он пытается обманом затащить вас в постель, чтобы сохранить свою жизнь.

Иногда он будет пытаться сделать вас несчастным. Временами вы будете застигнуты врасплох. Вы получите URL-адрес порнографического сайта или наткнетесь на что-то пикантное в Интернете и забудете, что вы прекратили, что вызовет легкое чувство лишения при воспоминании. Будьте готовы к таким уловкам заранее, и каким бы ни был соблазн, вбейте себе в голову, что он существует только из-за монстра внутри вашего тела, и каждый раз, когда вы сопротивляетесь соблазну, вы наносите ещё один сокрушительный удар в этой битве.

Что бы вы ни делали, не пытайтесь забыть о порно. Это одна из тех вещей, которые вызывают у ПМОеров, использующих метод силы воли, многочасовую депрессию. Они пытаются прожить каждый

день, надеясь, что в конце концов они просто забудут об этом. Это как попытки заснуть накануне важного дня – чем больше вы беспокоитесь, тем труднее это сделать. В любом случае, вы не сможете забыть об этом, в течение первых нескольких дней “маленький монстр” будет постоянно напоминать вам об этом, и вы не сможете избежать этого. Пока поблизости есть ноутбуки, смартфоны и журналы, вам постоянно будут напоминать об этом.

Дело в том, что вам не нужно забывать, поскольку ничего плохого не происходит. На самом деле происходит нечто чудесное и удивительное, и даже если вы думаете об этом тысячу раз в день, смакуйте каждый момент, напоминайте себе, как это чудесно – снова быть свободным. Напоминайте себе об огромной радости от того, что вам больше не нужно мучить себя. Как уже говорилось ранее, вы обнаружите, что приступы ломки стали моментами радости, и удивитесь, как быстро вы забудете о порнографии.

Что бы вы ни делали, не сомневайтесь в своем решении. Как только вы начнете сомневаться, вы начнете хандрить, и всё станет хуже. Вместо этого используйте моменты хандры и превратите их в стимул к развитию. Если всё дело в депрессии, напомните себе, что её вызвало порно. Если друг переслал вам URL-адрес, с гордостью скажите: “Я рад сообщить, что я больше в этом не нуждаюсь”. Это причинит им боль, но когда они увидят, что это вас не беспокоит, и они будут на полпути к тому, чтобы присоединиться к вам.

Помните: у вас есть невероятно веские причины для того, чтобы прекратить использовать порно. Напомните себе об издержках и спросите себя, действительно ли вы хотите рискнуть нарушением работы вашего тела, разума и тем простым фактом, что вы будете жить под проклятием слабости всю оставшуюся жизнь. Помните об усилиях маленького монстра, направленных на минимизацию опасности, и, прежде всего, помните, что это ощущение лишь временное, и каждый момент приближает вас к цели.

Некоторые пользователи опасаются, что им придется потратить всю оставшуюся жизнь на преодоление “автоматических триггеров”. Другими словами, они считают, что им придется всю жизнь, используя психологию, обманывать себя, что им не нужно порно. Это не так; помните, что оптимист видит бутылку наполовину полной, а пессимист – наполовину пустой. В случае с порнографией бутылка пуста, а пользователь видит её полной. В использовании интернет-порно нет никаких преимуществ. Пользователю промыли мозги, чтобы он думал, что преимущества есть. Как только вы начнете говорить себе, что порнография вам не интересна или не нужна, через некоторое время вам даже не нужно будет говорить себе об этом, вы сами увидите прекрасную правду. Это последнее, что вам нужно сделать; но убедитесь, что это не последнее, что вы сделаете в своей жизни.

Глава 23

Гляну одним глазком

Это – гибель для многих, использующих метод силы воли. Они выдерживают три-четыре дня, а затем, чтобы передохнуть, устраивают себе пикник. Они не осознают, какой разрушительный эффект это оказывает на их моральный дух.

Для большинства пользователей, при их самом первом посещении порносайта, гарем был не так хорош, как секс с реальным человеком. Чистых клипов мало, и они дают им повод думать: “Ладно, это было не так уж приятно. Я теряю желание и не так уж люблю шокирующие вещи”. На самом деле всё происходит наоборот. Проясните в своем сознании, что наслаждение оргазмом не было причиной, по которой вы использовали порно. Если бы вы были там только ради оргазма, вы бы всегда смотрели один ролик. Единственной причиной, по которой вам нужна была порнография, было кормление этого маленького монстра. Только подумайте, после четырехдневного голодания, как ценен был для него этот единственный ролик. Ваш сознательный разум не знает об этом, но воздействие при просмотре этого единственного ролика, которое получило ваше тело, передается в ваше подсознание, и вся ваша тщательная подготовка будет сведена на нет. В глубине вашего сознания будет звучать голос, говорящий, что, несмотря на всю логику, сеансы драгоценны, и вы хотите ещё один.

Это заглядывание всего на один разочек имеет два разрушительных эффекта:

1. Оно поддерживает жизнь маленького монстра в вашем теле.
2. И, что хуже того, оно поддерживает жизнь большого монстра в вашем сознании. Если у вас будет “последний разочек”, потом вам будет легче сделать ещё один разочек, опять же последний.

Порно – это мышеловка без сыра, там только яд. Используя силу воли, вы пытаетесь убедить себя не хватать сыр. EasyPeasy позволяет вам увидеть, что там не сыр, а яд. Вам не нужно избегать его, вы просто больше не захотите в это ввязываться.

Прежде всего, помните:

‘Только один раз посмотреть’ – вот именно так люди и попадают в зависимость.

Глава 24

Станет ли мне сложнее?

Существует бесконечное количество комбинаций факторов, определяющих, насколько легко каждый конкретный пользователь бросит. Начнем с того, что у каждого из нас свой характер, карьера, личные обстоятельства, время, метаболизм и т.д. Определенные профессии могут усложнить это, но если промывание мозгов будет устранено, это не будет сложно. Возьмем несколько следующих примеров.

Иногда это бывает трудно для представителей медицинской профессии. Мы думаем, что врачам должно быть легче, потому что они лучше осведомлены о последствиях, но хотя это дает более веские основания для прекращения употребления, это не облегчает задачу. Причины следующие:

1. Постоянное осознание риска для здоровья порождает страх – одно из условий, при котором мы испытываем потребность в снятии абстинентного синдрома.
2. Работа врача является чрезвычайно напряженной, и они обычно не могут снять дополнительный стресс, связанный с абстинентным синдромом, во время работы.
3. Они испытывают дополнительный стресс от чувства вины, считая, что должны подавать пример остальному населению. Это оказывает на них дополнительное давление и усиливает чувство лишения.

После тяжелого рабочего дня, когда их стресс на мгновение снимается порнографией, эта сессия неверно ассоциируется с пережитым облегчением. Из-за этой неправильной ассоциации порнография получает внутренее признание за всю ситуацию, внезапно становясь драгоценным, когда пользователь бросает и переживает абстинентный синдром. Это одна из форм случайного пользователя, и она применима к любой ситуации, когда пользователь вынужден воздерживаться в течение длительного времени. При методе силы воли пользователь несчастен, потому что его лишают удовольствия и он не наслаждается усталостью и сном, которые наступают после использования. Их чувство потери значительно усиливается. Однако если сначала устранить “промывание мозгов” и хандру по порнографии, то перерывом и сном можно наслаждаться даже тогда, когда организм жаждет аминных трансмиттеров – серотонина, норэпинефрина и дофамина.

Еще одна сложная ситуация – скука, особенно в сочетании с периодами стресса. Типичный пример – студенты и родители-одиночки, для которых работа является однообразной и в то же время приносит много стресса. При попытке остановиться с помощью метода силы воли одинокий человек может долгое время размышлять о своей “утрате”, что, в свою очередь, усиливает ощущение депрессии. Опять же, это можно легко преодолеть, если вы правильно настроены. Не переживайте, если вам постоянно напоминают, что вы перестали использовать порнографию. Используйте такие моменты, чтобы радоваться, что вы избавились от злобного монстра.

Если вы настроены позитивно, эти ощущения превратятся в моменты радости. Помните, что любой пользователь, независимо от возраста, пола, интеллекта или профессии, может легко и с удовольствием остановиться, если вы будете следовать всем инструкциям.

24.1 Основные причины неудач

Существует две основные причины неудач. Первая – влияние внешних раздражителей – рекламного ролика, новостной статьи в Интернете, просмотра интернет-страниц и т.д. Они обнаруживают себя в

моменте слабости или даже начинают ревновать при виде интимности других людей в социуме. Эта тема уже подробно обсуждалась. Используйте этот момент, чтобы напомнить себе, что не бывает “одиночного раза” или “глянуть одним глазком”. Радуйтесь тому, что вы разорвали цепь психического рабства. Помните, что пользователь завидует вам, и вы должны пожалеть его, он в этом нуждается.

Другая причина – “плохой день”. Прежде чем начать, четко уясните для себя, что независимо от того, являетесь вы пользователем или нет, у вас будут и хорошие и плохие дни. Дождь идет и для Папы римского, и для убийцы. Жизнь относительна, и у вас не может быть взлетов без падений. Проблема метода силы воли заключается в том, что как только у пользователя наступает плохой день, он начинает скучать по визитам в “гарем”, что ещё больше усугубляет проблему. Непользователь лучше приспособлен к стрессам и нагрузкам, причем не только физическим, но и умственным. Если у вас плохой день в период абстиненции, просто примите его как должное; напомните себе, что плохие дни существовали, и когда вы были зависимы, иначе вы бы не решили завязать. Вместо того чтобы корить себя за это, признайте это: “Ладно, сегодня мне не очень хорошо, но порно здесь никак не поможет. Завтра будет лучше, и, по крайней мере, теперь у меня есть замечательный бонус: я избавился от этой ужасной зависимости”.

Когда вы являетесь пользователем порно, вам приходится не пускать в свой ум мыслей о вреде порно. По мнению пользователей, у них никогда не бывает тумана в голове, они “просто немного подавлены”. Когда у вас неизбежные жизненные неприятности и вы ловите себя на мысли, что вам хочется порно, вы веселы и счастливы? Конечно, нет. Как только вы прекращаете употреблять порно, вы начинаете обвинять во всем, что идет не так, тот факт, что вы прекратили.

Если работа напрягает вас, вы думаете: “Я бы устроил сеанс”. Это так, но вы забываете о важном: порно не решит вашу проблему, и, хандря по иллюзорным костылям, вы просто наказываете себя. Вы создаете себе невыносимую ситуацию: вы несчастны, так как не запрещаете себе мастурбировать на порно, но если вы это сделаете, вы будете ещё более несчастны. Вы знаете, что приняли правильное решение, прекратив употреблять порно, так зачем же наказывать себя, сомневаясь в своем решении?*

Помните, что позитивный настрой жизненно необходим. Всегда.

Глава 25

Заменители

Примерами заменителей могут быть ограничение себя просмотром порножурналов, статичных изображений в Интернете, порнодиетами и т.д. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИЧЕГО ИЗ ЭТОГО. Они делают всё труднее, а не легче. Если у вас возникнет желание и вы воспользуетесь заменителем, то это только продлит само желание, делая всё ещё более трудным. На самом деле что вы говорите, это что вам нужно порно, чтобы заполнить пустоту. Это все равно, что уступить угонщику авто или поддаться детской истерике, – это не отменит мучений и только продлит пытку. В любом случае, заменители не избавят от мучительных ощущений. Ваша тяга связана с определенными нейротрансмиттерами в мозге, и всё, что они сделают, это заставят вас думать о порно, потому что так вы их настроили в прошлом. Запомните следующие моменты:

1. Порно нечем заменить.
2. Вам не нужно порно. Это не пища, а яд. Когда наступит ломка, напомните себе, что именно пользователи страдают от ломки, а не те, кто не употребляет. Воспринимайте ломки такими, какие они есть, – это ещё одно зло от наркотика. Воспринимайте их как смерть монстра.
3. Интернет-порно создает пустоту, а не заполняет ее. Чем быстрее вы приучите свой мозг к тому, что у вас нет потребности смотреть порно, тем быстрее вы освободитесь. В частности, избегайте всего, что напоминает порно, например, мужских журналов, фильмов, романтических романов и рекламы. Это не значит, что вы замкнуты в себе, говорить о романтике и сексе это нормально, но не о порно. Всегда можно найти способ найти, когда и где проводить линию. Это правда, что небольшая часть пользователей, которые пытаются бросить, употребляя лишь мягкое порно или порнодиеты, добиваются успеха (с их собственной точки зрения), и приписывают свой успех такому ограничению. Однако они бросают не благодаря, а вопреки такому ограничению. Жаль, что многие до сих пор рекомендуют эти меры.

Это неудивительно, потому что если вы не до конца понимаете, что такое порноловушка, диета или мягкая замена звучит очень логично. Она основана том, что когда вы пытаетесь бросить порно, вы убеждены, что у вас есть два мощных врага, которых нужно победить:

- Избавление от привычки.
- Переживание ужасных физических болей при абстиненции.

Можно думать, что если у вас есть два сильных врага, которых нужно победить, разумно сражаться с ними не одновременно, а по очереди. Теория гласит, что когда вы впервые перестаете пользоваться порнографией, вы сокращаете порцию до одного раза в неделю или используете безопасное порно. Затем, когда привычка будет отменена, постепенно сокращайте порцию, таким образом, борясь с каждым врагом по отдельности.

Это звучит логично, но основано на неверной информации. Порно – это не привычка, а дофаминовая зависимость, а реальная физическая боль от отмены почти незаметна. То, чего вы пытаетесь достичь, бросив порно, – это как можно быстрее убить монстров в вашем теле и мозге. А всё, что делают методы замещения, – это продлевают жизнь маленького монстра, а это, в свою очередь, усиливает промывание мозгов (большого монстра). EasyPeasy позволяет бросить немедленно, убивая промывание мозгов ещё

до последнего сеанса. Маленький монстр скоро умрет, и даже пока он умирает, он не будет серьезной проблемой.

Только подумайте, как можно вылечить зависимость от наркотика, рекомендуя тот же самый наркотик? В Интернете можно найти множество историй о тех, кто бросил употреблять жёсткое порно, но подсел на “безопасные” альтернативы, поддавшись на оправдания своего маленького монстра. Не обманывайтесь тем, что безопасное порно не так ужасно, как тот очень интенсивный ролик. Все заменители имеют точно такой же эффект, как и любое порно. Некоторые даже начинают в буквальном смысле переедать, и хотя пустое чувство желания сессии почти неотличимо от голода по еде, одно не удовлетворит другое. На самом деле, если что-то и может заставить вас захотеть порно, так это набивание себя едой. Как уже объяснялось ранее, порнодиеты и безопасное порно лишь поставят вас в середину перетягивания каната, причем сопротивление искушению будет настолько раздражающим, что вы сможете почувствовать облегчение только посетив свой любимый онлайн-гарем.

Главное зло заменителей – это продление настоящей проблемы промывания мозгов. После того как вы выздоровели от гриппа, вы ищете ему замену, чем бы ещё заболеть? Конечно, нет. Говоря, что вам нужен заменитель порнографии, вы на самом деле говорите, что чем-то жертвуете. Депрессия, связанная с методом силы воли, вызвана тем, что пользователь считает, что приносит себя в жертву. При таком подходе, всё, что вы делаете, это замените одну зависимость другой. Нет никакого удовлетворения в том, чтобы без конца запихивать в себя еду, сигареты или алкоголь. Вы просто растолстеете, станете несчастным и через короткое время вернетесь к изначальной зависимости.

Случайным пользователям трудно отбросить убеждение, что их лишают маленькой награды, например, тем, у кого нет возможности выходить в Интернет в течение определенного периода времени во время путешествия, семейного мероприятия и т.д. Некоторые говорят: “Я бы не знал, как расслабиться, если бы не порно”. Это доказывает, что часто перерыв делается не потому, что пользователь нуждается или даже хочет этого, а потому, что он зависим – а именно таковым он является – отчаянно нуждается в том, чтобы почесать зуд.

Помните, что порносеансы никогда не были настоящим вознаграждением. Они были равносильны ношению тесной обуви, только лишь для того, чтобы испытать удовольствие от снятия. Так что если вы чувствуете, что вам необходимо иметь небольшое вознаграждение такого рода, так и сделайте; во время работы носите обувь или нижнее белье на размер меньше, и не позволяйте себе снимать их, а затем испытайте прекрасный момент расслабления и удовлетворения, когда они будут сняты. Возможно, вам кажется, что это довольно глупо. Вы абсолютно правы, так и есть. Представить ношение тесной обуви, находясь в порноловушке, может быть трудно, но поверьте, именно так пользователи и поступают. Также трудно представить, что скоро вам не понадобится эта маленькая “награда” и что вы будете смотреть на друзей, которые ещё находятся в ловушке, с искренней жалостью и удивляться, как они ещё не поняли смысл происходящего с ними.

Однако если вы будете продолжать обманывать себя, что посещение онлайн-гарема было настоящей наградой и что вам нужна замена, вы будете чувствовать себя обделенным и несчастным. Есть вероятность, что вы снова попадете в отвратительную ловушку. Если вам нужен настоящий перерыв, как это делают домохозяйки, учителя, врачи и другие работники, то вскоре вы будете наслаждаться этим перерывом ещё больше, потому что вам не придется возвращать себя в зависимость. Помните, что вам не нужен заменитель. Ощущения ломки – это тяга к дофамину, и очень скоро они пройдут. Пусть это станет вашей опорой на ближайшие несколько дней, и наслаждайтесь избавлением своего тела и разума от рабства и зависимости.

Глава 26

Должен ли я избегать искушений

До сих пор советы были прямыми и просили вас относиться к ним как к инструкциям, а не как к предложениям. Для этого есть разумные, практические причины, и эти причины подтверждены тысячами примеров. Что касается вопроса о том, стоит ли пытаться избежать искушения, здесь индивидуально. Каждый пользователь должен решить самостоятельно. Однако можно сделать два полезных предложения, которые помогут вам в этом процессе. Именно страх перед будущими приступами абстиненции удерживает нас от употребления порнографии до конца жизни, и этот страх состоит из двух различных фаз.

Первая фаза – “Как я смогу выжить без порнографии?”

Этот страх – паническое чувство, возникающее у пользователя, когда он одинок или имеет асексуального, неинтересного или недоступного партнера. Этот страх вызван не абстинентным синдромом, а психологическим страхом зависимости, неспособности прожить без секса и оргазма. Он достигает пика, когда вы уже на грани выхода из зависимости, когда ваши страхи абстиненции достигают своего минимума. Это страх перед неизвестным, подобный страху, который испытывают люди, когда учатся нырять в воду.

Высота тумбочки для прыжков в воду – один фут, но кажется, что высота шесть футов. Глубина бассейна – шесть футов, но кажется, что глубина – один фут. Действительно требуется мужество, чтобы прыгнуть в воду, если думать, что разобьёшь себе голову. Прыжок – самое трудное, но если вы найдете в себе мужество сделать это – остальное будет легко! Это объясняет, почему многие волевые пользователи никогда не пытаются остановиться, или могут продержаться всего несколько дней, когда всё же пытаются. Более того, некоторые пользователи, сидящие на порнодиете, решив остановиться, впадают в запой и переходят к более жёстким клипам быстрее, чем если бы они не решали остановиться. Решение вызывает панику, что является стрессом и провоцирует желание отправиться в гарем. Но теперь вы не можете туда пойти, что приводит к мыслям о лишениях, усугубляя стресс.

Триггер быстро срабатывает, когда перегорает предохранитель и вы запускаете браузер. Не волнуйтесь, паника – это всего лишь психологическое состояние. Это страх, что вы зависимы. Прекрасная правда заключается в том, что это не так, даже если вы всё ещё зависимы. Не паникуйте и смело прыгайте.

Вторая фаза – долгосрочный страх

Вторая фаза – долгосрочная, связанная со страхом, что определенные ситуации в будущем не будут приятными или вы не сможете справиться с трудностями без порнографии. Не волнуйтесь, если вы смогли прыгнуть, скоро вы убедитесь, что всё вы можете. Само избегание искушения делится на две категории.

1. “Я сяду на порно-диету ‘один раз в четыре дня’. Я буду чувствовать себя увереннее, зная, что могу зайти на порносайт, если станет совсем плохо. Если у меня не получится, ничего страшного, я просто добавлю дополнительные дни к следующему циклу.”

   Процент неудач у тех, кто так поступает, гораздо выше, чем у тех, кто бросает насовсем. В основном это связано с тем, что если у вас плохой день в период абстиненции, то с вышеупомянутыми отговорками вам легко зайти в браузер и посетить гарем. Если вы нарушаете свои собственные правила, то вам приходится столкнуться с чувством унижения и подверженности искушениям. Как бы там ни было, если бы вы отложили это на потом, то, скорее всего, чувство вины уже прошло бы. Однако основная причина высокого процента неудач в этих случаях заключается в том, что

пользователь не чувствовал полной решимости остановиться с самого начала. Помните, что для достижения успеха необходимы следующие два условия:

- Определенность.
- “Разве это не чудесно, что мне больше не нужно порно?”

В любом случае, с какой стати вам нужен сеанс? Если вам всё ещё нужно посетить свой гарем, сначала перечитайте книгу. Вы что-то не поняли. Потратьте время, чтобы убить большого монстра, промывающего вам мозги, это самое важное.

2. “Следует ли мне избегать стрессовых или социальных ситуаций в период абстиненции?”

   В случае стрессовых ситуаций – да. Нет смысла оказывать на себя излишнее давление. А в случае с общественными мероприятиями, такими как встречи друзей или собрания с родственниками, совет обратный. Идите и получайте удовольствие прямо сейчас! Вам не нужен секс или порно, даже если вы зависимы от порно. Так что выходите на улицу и радуйтесь тому, что вам это не нужно, это быстро докажет вам прекрасную истину, что жизнь намного лучше без давления зависимости. Только подумайте, насколько вам станет лучше, когда маленький монстр покинет вас вместе с мыслями, что вам чего-то недостаёт.

Глава 27

Момент откровения

Обычно в течение трех недель после выхода из зависимости бывшие пользователи переживают момент откровения. Кажется, что небо стало светлее, и это момент, когда промывание мозгов полностью заканчивается. Вместо того чтобы говорить себе, что тебе не нужно смотреть порно, ты вдруг понимаешь, что последняя ниточка оборвалась, и ты можешь наслаждаться своей жизнью, никогда больше не нуждаясь в этом. С этого момента вы начинаете смотреть на пользователей как на объект жалости.

Те, кто бросает с помощью метода силы воли, обычно не переживают этот момент, потому что, хотя они и рады, что бросили, они продолжают жить, считая, что чем-то жертвуют. Чем сильнее была ваша зависимость, тем чудеснее этот момент, и он длится всю жизнь. Хотя в жизни есть много радостей, невозможно повторить то чувство, которое вы испытываете. Радость от того, что вам больше не нужно смотреть порно, совсем другая. Если вы чувствуете себя подавленным и нуждаетесь в поддержке, напомните себе о том, как прекрасно не быть подсаженным на эту ужасную зависимость. Многие называют это одним из величайших событий в своей жизни. В большинстве случаев момент откровения наступает не через три недели, а через несколько дней.

В моем случае это произошло до того, как я закончил свой последний визит в гарем. Я уверен, что многие из читателей здесь, ещё не дойдя до конца глав, сказали бы что-то вроде: “Не нужно больше ни слова. Я вижу все это так ясно, что знаю, что мне больше никогда не понадобится порно”. Судя по полученным отзывам, такое случается часто. В идеале, если вы следуете всем инструкциям и полностью поняли психологию зависимости, это должно произойти с вами немедленно.

Хотя утверждается, что для того, чтобы ощутимая физическая ломка прошла, требуется около пяти дней, а для полного освобождения – около трех недель, такие рекомендации могут вызвать две проблемы. Первая заключается в том, что в сознание людей внедряется мысль о том, что им придется страдать от пяти дней до трех недель. Вторая заключается в том, что бывший потребитель склонен думать: “Если я могу продержаться пять дней или три недели, то в конце этого периода я могу рассчитывать на ощутимый прилив сил. ”.

Однако у них может быть пять приятных дней или три приятные недели, после чего наступают катастрофические дни, которые бывают у всех, и которые не имеют ничего общего с зависимостью, а вызваны другими факторами в нашей жизни. Тогда наш бывший пользователь, ожидающий момента откровения, вместо этого испытывает депрессию. Это может разрушить их уверенность в себе. Точно так же, если бы не было никаких указаний, бывший пользователь мог бы провести остаток жизни, ожидая, что ничего не произойдет. Именно это происходит с подавляющим большинством тех, кто бросает, используя метод силы воли.

Люди часто спрашивают о значении пяти дней и трех недель. Являются ли они просто периодами, взятыми с потолка? Нет, хотя это и не конкретные периоды, они отражают накопленный за годы опыт многих людей. Примерно через пять дней после прекращения употребления порно бывший пользователь перестает считать зависимость основным занятием своего ума. Большинство бывших пользователей испытывают откровение примерно в этот период, обычно в стрессовых или социальных ситуациях, с которыми когда-то они не могли справиться или которые не доставляли им удовольствия без посещения гарема. Вы вдруг понимаете, что не только получаете удовольствие от жизни и со всем справляетесь, но и мысль о порнографии никогда не посещает вас. С этого момента всё обычно идет как по маслу. Именно тогда вы понимаете, что свободны.

По моему опыту и опыту многих других людей, пытавшихся прекратить просмотр порно с помощью метода силы воли, большинство серьезных попыток прекратить просмотр порно терпят неудачу в течение трёх недель. Часто происходит так: через какое-то время вы чувствуете, что у вас пропала тяга к просмотру порно. Но вам нужно доказать это самому себе, поэтому вы заходите в браузер посетить свой гарем. Это странное желание – доказывать, что ты поборол порно. Но в процессе, благодаря свежему приливу дофамина, вы смазываете водную горку DeltaFosB, чего ваше тело жаждало последние три недели. Как только вы завершаете дело, дофамин начинает покидать ваше тело. Вновь появляется тоненький голосок: “Ты не бросил, ты хочешь ещё”.

Вы не возвращаетесь туда сразу, потому что не хотите снова попасться на крючок, позволяя пройти безопасному периоду. При следующем искушении вы можете сказать себе: “Ну, я же не подсел снова, значит, нет ничего страшного в том, чтобы попробовать один раз”. Вы уже на пути по скользкой дорожке. Ключ к решению проблемы не в том, чтобы ждать момента откровения, а в том, чтобы осознать, что как только вы закрыли порносайт в последний раз, все закончилось. Вы перекрыли доступ кислорода к своему маленькому монстру. Никакая сила на Земле не сможет помешать вам стать свободным, если вы не будете хандрить или ждать откровения. Идите и наслаждайтесь жизнью; справляйтесь с ней с самого начала. Этот момент скоро случится.

Глава 28

Последний визит

Определившись, вы готовы в последний раз навестить свой гарем. Перед этим проверьте наличие двух предметов первой необходимости.

1. Чувствуете ли вы уверенность в успехе?
2. Есть ли у вас чувство обреченности и уныния или наоборот вы вывоодушевлены тем, что вы вот-вот свершите что-то чудесное?

Если у вас есть сомнения, перечитайте книгу сначала. Помните, что вы никогда не решали попасть в порноловушку, но эта ловушка создана для того, чтобы поработить вас на всю жизнь. Чтобы выбраться из нее, вам нужно принять положительное решение о том, что вы собираетесь остановиться и сделать последний визит.

Помните, что единственная причина, по которой вы до сих пор читали эту книгу, заключается в том, что вы очень хотите стать свободными. Поэтому примите это положительное решение прямо сейчас, дав торжественную клятву, что когда вы закроете приватное окно браузера, независимо от того, легко это или сложно, вы больше никогда не посетите свой гарем. Возможно, вы переживаете, что уже несколько раз давали эту клятву в прошлом и все равно нарушили обещание, или что вам придется пережить ужасную травму. Не бойтесь, самое худшее, что может случиться, – вы потерпите неудачу, поэтому вам абсолютно нечего терять, но можно очень много приобрести.

Однако перестаньте даже думать о неудаче – прекрасная правда заключается в том, что бросить порно не только до смешного легко, но и можно получить удовольствие от этого процесса. На этот раз вы будете действовать по методу EasyPeasy! Всё, что вам нужно сделать, – это следовать простым инструкциям, которые вам будут даны.

1. Дайте торжественную клятву прямо сейчас и сделайте это искренне.
2. Просматривайте фотографии и клипы на известном сайте осознанно, увидьте отчаянные попытки администраторов и разработчиков сайта, актеров и любителей усилить шок, новизну и сверхнормальность своих роликов. И спросите себя, в чём же здесь удовольствие?
3. Когда вы наконец закроете браузер, сделайте это не с чувством “Я больше никогда не должен посещать онлайн гарем” или “Мне не позволено посещать больше”, а с чувством свободы, например, “Разве это не здорово? Я свободен! Я больше не раб порно! Мне больше никогда в жизни не придется посещать эти грязные сайты”.
4. Имейте в виду, что в течение нескольких дней в вашем желудке будет жить маленький порно-саботажник. Только, вы уже будете осознавать это чувство желания сеанса. Маленького порномонстра называют легкой физической тягой к дофамину. Строго говоря, это неверно, и важно понять, почему. Поскольку для того, чтобы этот маленький монстр умер, требуется до трех недель, бывшие пользователи считают, что маленький монстр будет продолжать испытывать желание после последнего посещения онлайн-гарема, и поэтому они должны использовать силу воли, чтобы противостоять искушению в этот период. Это не так, тело не жаждет дофамина, вызываемого порнографией; жаждет только мозг.

Если в течение следующих нескольких дней у вас возникнет ощущение, что вы хотите чуть-чуть глянуть порно, у вашего мозга есть простой выбор. Он может либо интерпретировать это чувство как то, чем оно является на самом деле – пустым, неуверенным ощущением, возникшим после первого посещения порносайта и закрепляющимся с каждым последующим, и сказать себе: “УРААА! Я - НЕПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!”

Или же вы можете снова начать увлекаться порнографией и страдать от этого всю оставшуюся жизнь. Но вы только задумайтесь на минуту, не будет ли это невероятной глупостью? Сказать: “Я больше никогда не хочу смотреть порно”, а затем провести всю оставшуюся жизнь говорить: “Эх, хотел бы я сейчас заглянуть на сайт…”? Именно так поступают те, кто использует метод силы воли, и неудивительно, что они чувствуют себя такими несчастными. Проводя остаток жизни в отчаянной хандре из-за того, чего, как они же сами отчаянно надеются, у них никогда не будет. Неудивительно, что лишь немногие добиваются успеха, а те, кто добивается, никогда не чувствуют себя полностью свободными.

> ’Представьте, вы спокойно сидите, вдруг звонит телефон, вы позволяете телефону звонить, и игнорируете его сигнал, не реагируете на этот стимул. Хотя вы и знаете что он звонит, вы больше не обращаете внимания и не подчиняетесь ему. Также четко зафиксируйте в своем сознании тот факт, что внешний сигнал сам по себе не имеет над вами никакой власти, не способен сдвинуть вас с места. В прошлом вы подчинялись ему, реагировали на него по привычке. При желании вы можете сформировать новую привычку – не реагировать компульсивно на внешние раздражители. Четко закрепите это понимание в своем сознании, так как оно может быть весьма полезным для преодоления силы внешних раздражителей, мешающих вам.
>
> Заметьте также, что ваша способность осознанно выбирать свою реакцию состоит не только и не столько в том, что надо обязательно что-то сделать: приложить усилия, или сопротивляться, или бороться, но и в том, чтобы мочь ничего не делать – вы расслабляетесь и выбираете ничего не делать. Вы просто расслабляетесь, игнорируете сигнал и позволяете его призыву остаться без ответа. Телефонный звонок – это аналогия с любым другим внешним раздражителем, которому вы привыкли отдавать управление собой, а теперь намеренно выбираете изменить эту привычку.’
>
> — Максвелл Мольц, Новая психокибернетика, гл. 12.

Именно сомнения и ожидание чего-то особенного мешают бросить, поэтому никогда не сомневайтесь в своем решении, потому что вы знаете, что оно правильное. Если вы начнете сомневаться, вы поставите себя в проигрышное положение – вы испытываете уныние то того, вы жаждете посещения, но не можете его получить. Независимо от того, какую методику вы используете, чего вы хотите добиться, бросив порно? Никогда больше не смотреть порно? Неверно! Многие бывшие потребители так и поступают, но всю оставшуюся жизнь чувствуют себя обделенными.

В чём разница между героиновым наркоманом и вами? У вас нет ни потребности, ни желания, у вас нет дикой тяги вколоть в себя шприц и вам не нужно проявлять силу воли, чтобы не делать этого. Даже если в метре от вас лежит отборный героин готовый к употреблению, вам всё равно. Даже если ничто не мешает это сделать, вам не хочется, вы понимаете, насколько это опасно, вам это не интересно. Вы даже не рассматриваете такую возможность.

В чем разница между пользователями и непользователями? У непользователей нет ни потребности, ни желания смотреть порно, у них нет тяги и им не нужно проявлять силу воли, чтобы не смотреть его. Именно этого вы пытаетесь достичь, и это полностью в ваших силах. Вам не нужно ждать, чтобы перестать испытывать тягу к порно или стать непользователем, это произойдет в тот момент, когда вы закроете последнее окно порносайта, перекрыв поступление дофамина. ВЫ УЖЕ СЧАСТЛИВЫЙ НЕПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!

Вы останетесь счастливым непользователем, если:

1. Вы никогда не сомневаетесь в своем решении.
2. Вы не ждете, когда станете непользователем. В этом случае вы просто будете ждать, пока ничего не произойдет, и создадите себе фобию.
3. Вы не пытаетесь не думать о порнографии и не ждете “момента откровения”, создавая фобию.
4. Вы не используете заменители.

5. Вы видите всех других пользователей такими, какие они есть на самом деле, вы жалеете их, а не завидуете им.

Независимо от того, хорошие это дни или плохие, не меняйте свою жизнь только потому, что вы бросили. Если вы это сделаете, то принесете настоящую жертву, когда в этом нет необходимости. Помните, вы не отказались от жизни. Вы ни от чего не отказались. Напротив, вы излечились от ужасной болезни и вырвались из коварной тюрьмы. Пройдут дни, и ваше здоровье – как физическое, так и психическое – улучшится, взлёты покажутся вам более высокими, а падения – менее низкими, относительно того, когда вы были пользователем. Всякий раз, когда вы будете думать о порно в течение следующих нескольких дней или до конца своей жизни, думайте:

“УРААА! Я - НЕПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!”

28.1 Последнее предупреждение

Ни один пользователь, если бы ему дали возможность вернуться в прошлое, до того как он попал в зависимость, с теми знаниями, которые у него есть сейчас, не стал бы и начинать. Десятки тысяч людей, успешно покончивших с привычкой, в течение многих лет ведут вполне счастливую жизнь, но потом снова попадают в ловушку. Я верю, что эта книга поможет вам сравнительно легко остановиться. Но имейте в виду, что пользователи, которые легко прекращают, так же легко начинают снова. Не попадайтесь в эту ловушку.

Независимо от того, как долго вы не употребляли порно и насколько уверены в том, что никогда больше не попадете на крючок, возьмите за правило на всю жизнь не смотреть порно ни по какой причине. Не поддавайтесь различного рода намекам и подтекстам в средствах массовой информации, помните, как они продвигают свой имидж “откровенности”, вводя порно в мейнстрим, не зная, что порно и компульсивная мастурбация убивает отношения и чувство личного благополучия у колоссального количества мужчин и всё большего числа женщин.

Помните, что первый просмотр или визит ничего вам не даст. У вас не будет абстинентного синдрома, который можно было бы снять, и вы будете чувствовать себя ужасно. Всё, что он сделает, это запустит удовольствие от прилива дофамина в ваш разум и мозг, и маленький голосок в глубине вашего сознания будет говорить вам, что вы хотите ещё раз. Тогда у вас есть выбор: быть несчастным какое-то время или пройти через всю эту грязную цепочку событий снова.

Глава 29

Обратная связь

Война ведется не с пользователями, а против ловушки порноиндустрии, и она ведется по той простой причине, что мне нравится ее вести. Каждый раз, когда я слышу о освобождении пользователя из порно-рабства, я испытываю огромное удовольствие. Но это удовольствие не обошлось без значительных разочарований, вызванных в основном двумя категориями пользователей порно. Несмотря на предупреждение в предыдущей главе, я постоянно удивляюсь количеству тех, кто легко останавливается, но потом подсаживается и обнаруживает, что теперь уже не может бросить.

Это всё равно что найти человека, который по горло в болоте и вот-вот пойдет ко дну. Вы помогаете вытащить его, он благодарен, но через полгода вы снова находите его в болоте. Пользователи, которые легко останавливаются и начинают снова, представляют собой особую проблему, однако, когда вы освободитесь, пожалуйста, не повторяйте этой ошибки. Они считают, что такие люди начинают снова, потому что они всё ещё подсажены и им не хватает дофамина. На самом деле, им так легко остановиться, что они теряют страх перед порно. Они думают: “Я могу позволить себе провести разовый сеанс, и даже если я снова подсяду, мне будет легко остановиться”.

Боюсь, что так не получится, потому что можно прекратить зависимость, но невозможно контролировать зависимость. Единственное, что необходимо для прекращения порнозависимости, – это не использовать ее.

Люди обычно возвращаются к порнографии, потому что не понимают, что значит слово “легко” в Easy-Peasy (easy - легко).

Представьте себе человека, сидящего на холодном бетонном полу промерзшей комнаты. На стене напротив него есть окно, шторы слегка приоткрыты, а за окном ясный весенний день – деревья мягко покачиваются, щебечут птицы. А дверь не заперта.

Нужна ли сила воли, чтобы выбраться из этой морозной комнаты? Нет! Сбежать труднее, чем остаться? Конечно, нет! (Это даже немного приятнее, потому что вы согреетесь пока будете двигаться). Зачем кому-то в здравом уме помещать себя в такую ситуацию, причиняя себе месяцы или годы разочарования, если только он не был обманут?

EasyPeasy раздвигает шторы и показывает, что дверь не заперта, чтобы пользователь мог ясно видеть улицу и устранить заблуждения о том, насколько ужасным может быть внешний мир и насколько комфортно пользователю в комнате.

Другая категория пользователей, вызывающих недоумение, – это те, кто слишком напуган, чтобы предпринять попытку остановиться, или же, когда они пытаются, считают, что это слишком трудно и возвращаются к зависимости. Основные трудности, которые возникают, заключаются в следующем:

Страх перед неудачей. В неудаче нет ничего позорного, но не пытаться – это просто глупость. Посмотрите на это с другой стороны: вы ни от чего не прячетесь. Самое худшее, что может случиться, это то, что вы потерпите неудачу, и в этом случае вам будет не хуже, чем сейчас. Просто подумайте, как прекрасно было бы добиться успеха. Но если вы не предпримете попытку, вы уже гарантировали себе провал.

Страх быть несчастным и испытать боль. Не беспокойтесь об этом, просто подумайте: что ужасного может случиться с вами, если вы больше никогда не будете смотреть порно? Абсолютно ничего. Ужасные вещи произойдут, если вы продолжите использовать порно; перечитайте заметки о

пари Паскаля. В любом случае, паника вызвана дофамином и скоро пройдет. Самое большое достижение – избавиться от этого страха. Вы действительно верите, что пользователи согласны на вялые стояки, ненадежную сексуальную активность или иллюзорное удовольствие от порно? Если вас охватывает панический страх, вам поможет глубокое дыхание. Если вы находитесь с другими людьми, и они вас напрягают, убегите от них и уйдите в гараж, в пустой офис, ещё куда-нибудь.

Если вам хочется плакать, не стыдитесь. Плач – это природный способ снятия напряжения. Никто никогда не плакал, после этого не почувствовав себя лучше. Одна из ужасных вещей, которую мы делаем с молодыми людьми, – это приучаем их не плакать. Вы можете видеть, как они пытаются сдержать слезы, но как при этом скрежещут их челюсти. Мы учим себя не показывать эмоции, но мы не должны держать их в себе. Кричать, орать или устроить истерику. Пните что-нибудь. Воспринимайте свою борьбу как боксерский поединок, который вы не можете проиграть. Никто не может остановить время, с каждым мгновением маленький монстр внутри вас умирает. Наслаждайтесь своей неизбежной победой.

Несоблюдение инструкций. Это невероятно, но некоторые пользователи говорят, что метод не сработал для них. Затем они описывают, как проигнорировали не просто одну инструкцию, но практически все. Для наглядности в конце этой главы приведен контрольный список.

Непонимание инструкций. Основными проблемами оказываются следующие:

“Я не могу перестать думать о порно.” Конечно, не можете, а если попытаетесь, то создадите фобию и станете несчастным. Это как попытка заснуть в ночь перед важным днём: чем больше вы пытаетесь, тем труднее это сделать. Неважно, думаете ли вы о порно девяносто процентов своей жизни, важно то, что именно вы думаете. Если вы думаете: “О боже, я обожаю смотреть порно” или “Когда же наконец я стану свободен?”, вы будете несчастны. Если же, каждый раз вспоминая о порно, вы думаете: ” Ура! Я свободен!”, вы будете счастливы.

“Когда умрет маленький порномонстр?” Прилив дофамина очень быстро покидает организм, но невозможно сказать, когда ваше тело перестанет страдать от легкого физического ощущения отмены чрезмерного дофамина. Это пустое, неуверенное чувство идентично обычному голоду, депрессии или стрессу. Всё, что делает порно, – усиливает это чувство. Именно поэтому пользователи, которые бросают, используя метод силы воли, никогда не уверены, действительно ли они бросили, даже после того, как их организм перестал испытывать дофаминовую ломку. Если они испытывают обычный голод или стресс, их мозг говорит им, что это веская причина, чтобы потребовать положенную порно-сессию. Суть в том, что не нужно ждать, пока тяга уйдет, поскольку она настолько незначительна, что мы даже не знаем, что она есть, а знаем её только как лёгкое ощущение позыва. Когда вы выходите от стоматолога, ждете ли вы, пока ваша челюсть перестанет болеть? Конечно, нет, вы продолжаете жить дальше. Даже если челюсть ещё болит, вы всё равно радуетесь.

Не ждите, пока абстиненция пройдет, потому что вы создадите сомнения, постоянно задавая себе вопрос: “Как долго это будет продолжаться? Свободен ли я вообще, если я не чувствую никакой разницы?”. Страх – это реальная боль, поэтому ожидание улучшения жизни после прекращения использования порно порождает сомнения. Если вы не боитесь, всё случится незаметно, а экспоненциальные улучшения в вашей неврологии происходят медленно, поэтому если вы ждёте, изменений, вам будет казаться, что ничего не происходит, и это будет порождать сомнения.

“ ‘Момент откровения’ ещё не наступил.” Если вы будете ждать его, то просто вызовете ещё один страх. Однажды я продержался три недели на методе силы воли. Я разговаривал со старым другом и он спросил, как я справляюсь. “Я продержался три недели”, ответил я. Он поинтересовался, “Что значит ‘продержался’ три недели?” Я уточнил, “Я прожил три недели без порно.” Он сказал, “И что ты собираешься делать? Продержаться всю оставшуюся жизнь? Чего ты ждешь, ты уже сделал это. Ты уже непользователь.”

Я подумал, “Он абсолютно прав, чего же я жду?” К сожалению, из-за непонимания устройства ловушки, я вскоре снова попал в неё, но идею я уловил. Вы становитесь непользователем, в тот момент закрываете порносайт. Важно быть счастливым непользователем с этого момента.

“Мне всё ещё хочется порно.” Тогда вы поступаете очень глупо. Как вы можете утверждать, что хотите быть непользователем, и при этом говорить, что вам хочется порно? Это противоречие. Если вы говорите, что хотите порно, вы говорите, что хотите быть пользователем. Непользователи не хотят посещать отвратительные сайты. Вы уже знаете, кем хотите быть, так что перестаньте себя наказывать.

“Я отказался от жизни.” Почему? Всё, что вам нужно сделать, это перестать убивать себя и начать заряжаться энергией. Вам ни в коем случае не нужно прекращать жить. Всё очень просто: в течение следующих нескольких дней у вас будет небольшая травма. Ваше тело испытает почти незаметное обострение, когда вы перестанете ожидать всплеска дофамина. Имейте в виду: вам не хуже, чем было. Это то, от чего вы страдали всю свою жизнь, каждый раз, когда спали, в церкви, супермаркете или библиотеке. Это не беспокоило вас, пока вы были пользователем, и если вы не остановитесь, вы будете страдать от этого недомогания всю жизнь.

Порно и оргазм не создают приятные моменты, они лишают вас их. Даже если ваше тело ещё жаждет дофамина, еда и общественные мероприятия прекрасны. Жизнь прекрасна – посещайте общественные мероприятия, даже если там будут голые танцовщицы. Помните, что не вы лишены жизни, а пользователи. Каждый из них хотел бы оказаться на вашем месте, если бы только знал. Наслаждайтесь тем, что вы королева бала и центр внимания. Прекращение просмотра порнографии – это прекрасный повод для разговора, вы получаете то, чего они не могут получить. Ваши друзья и сверстники будут удивлены, увидев, что вы, ранее застенчивый и усталый, теперь счастливы и веселы. Вы будете наслаждаться жизнью с самого начала; не нужно завидовать пикаперам на вечеринках, они будут завидовать вам – ах, если бы они только знали.

“Я несчастен и раздражителен.” Это неспособность следовать инструкции. Выясните, какой именно. Некоторые люди всё понимают и верят всему вышенаписанному, но все равно начинают с чувства обреченности и уныния, как будто происходит что-то ужасное. Вы делаете не только то, что вы хотите, но и то, чего хотят все пользователи на планете. При любом способе прекращения употребления бывший пользователь пытается достичь определенного настроя, поэтому каждая мысль, связанная с порно, сопровождается словами “УРААА! Я СВОБОДЕН!” Если это ваша цель, зачем ждать? Начните с этого настроя и никогда не теряйте его. Альтернативы нет..

“У меня была хорошая неделя / месяц / полгода, но я снова в ловушке.” Помните, что страх – это муки сами по себе. Поддавшись мукам, вы порождаете ещё больший страх, подпитывая ослабленного маленького монстра, который добивается успеха в запугивании непользователя. Человек думает, что он попался на крючок на всю жизнь. В действительности их заблуждения не изменились, но они приправили свой мыслительный процесс дофамином. Это по определению ошибка, с возможностью научиться на ней, но это неспособность следовать инструкциям. Поймите, какая это из перечисленных ниже, и радуйтесь.

29.1 Чек-лист

Если вы будете следовать этим инструкциям, вы не сможете потерпеть неудачу:

1. Дайте торжественную клятву, что вы никогда, никогда не будете заходить в интернет, чтобы посетить свой гарем ИЛИ довольствоваться статичными картинками ИЛИ примиритесь с рисованной эротикой ИЛИ со всем, что содержит сверхнормальные стимулы, и придерживайтесь своей клятвы.

2. Проясните в своем сознании: Здесь абсолютно не от чего отказываться. И я не имею в виду, что вам станет лучше, если вы не будете заниматься ПМО (вы и без меня сами это знали), также я не имею в виду, то удовольствие или поддержку, которое вы якобы получали, занимаясь ПМО, поскольку если бы их не было, вы бы этого не делали, вы же не идиот. Основная мысль заключается в том, что в ПМО нет никакого подлинного удовольствия или поддержки. Это просто иллюзия, как биться головой об стену, чтобы получить облегчение, когда вы сделаете перерыв.

3. Не существует такого понятия, как доблестный любитель ПМО. Вы просто один из сотен миллионов людей, попавших в эту изощренную ловушку. Как и миллионы других бывших ПМОеров, которые когда-то думали, что не смогут выбраться, вы выбрались.

4. Если бы в любой момент вашей жизни вы взвесили все “за” и “против” ПМО, то подавляющим выводом всегда было бы: “Прекрати это делать. Ты дурак!” И ничто и никогда этого не изменит. Так было всегда и так будет всегда. Приняв правильное решение, не мучайте себя сомнениями. Пари Паскаля идеально подходит к прекращению ПМО: здесь нет возможности проиграть, высокие шансы на выигрыш и высокие шансы избежать потерь.

5. Не пытайтесь не думать о порнографии и не беспокойтесь о том, что вы можете постоянно думать о ней. Всякий раз, когда вы думаете об этом, сегодня, завтра или всю оставшуюся жизнь, думайте: “УРА! Я НЕ ПМОЕР”**

6. Не используйте никаких заменителей. Не бросайте себе вызов, держа ноутбук рядом с собой во время отхода ко сну. Не избегайте спектаклей, фильмов или журналов. Не меняйте свой образ жизни только потому, что вы бросили. Если вы будете следовать вышеперечисленным инструкциям, то вскоре вы испытаете ‘момент откровения’, но:

7. Не ждите, что ‘момент откровения’ вообще наступит. Просто продолжайте жить, наслаждаясь взлётами и справляясь с падениями. Вы увидите, что этот момент наступит очень быстро.

Глава 30

Помогите людям на тонущем корабле

Пользователи порнографии сегодня в панике, ощущая изменения в восприятии интернет-порно мужчинами и женщинами. Всё чаще изучается аддиктивная природа интернет-порно, которое теперь справедливо считается отличным от старой порнографии. Легкость и доступность вызывают тревогу даже в сердцах сторонников порнографии. Они также чувствуют, что их крестовый поход за свободу слова и мысли пытаются захватить различные элементы. Дикий Запад неконтролируемого Интернета делает практически невозможным введение возрастных ограничений на сверхнормативные стимулы. К сожалению, в ближайшее время этому не будет положен конец, но сотни тысяч пользователей останавливаются, причем большинство зависимых знают об исследованиях, показывающих сходство между порнографией и наркоманией. Каждый раз, когда пользователь, становясь непользователем, покидает тонущий корабль, оставшиеся на нем чувствуют себя всё более несчастными.

Каждый пользователь инстинктивно знает, что нелепо заниматься самосаботажем и проводить время перед двухмерными пикселями, сверхнапрягая свой мозг и в процессе развивая нейронные пути, которые гарантируют плохую сексуальную жизнь. Если вы всё ещё не считаете это глупостью, попробуйте заговорить с порножурналом, который продаётся в центре вашего города, и задумайтесь, в чём дело? Только в одном. Вы не сможете получить удовольствие, тепла и близости с картинкой. Если вы можете не покупать алкоголь и сигареты, когда вы ходите за продуктами, вы определенно можете перестать посещать свой онлайн-гарем. Пользователи не могут найти рациональных причин для просмотра порно, но они не чувствуют себя так уж глупо, поскольку другие люди такие.

Пользователи откровенно лгут о своей привычке, причем не только исследователям и окружающим, но и самим себе. Им приходится это делать – промывание мозгов необходимо для того, чтобы сохранить хоть какое-то самоуважение. Они чувствуют необходимость оправдывать свою “привычку” не только перед собой, но и перед другими. Они постоянно рекламируют иллюзорные преимущества порно с помощью более изысканных средств.

Если пользователь прекращает употребление, используя метод силы воли, он все равно чувствует себя обделенным, и начинает жаловаться. Это лишь подтверждает другим пользователям, что они поступают правильно, продолжая употреблять. Если бывшему потребителю удается избавиться от привычки, он благодарен за то, что ему больше не нужно заниматься самосаботажем и тратить энергию, и ему не нужно оправдывать себя. Помните, что именно страх заставляет пользователя прятать голову в песок, сомневаясь в своем поведении только тогда, когда он бросил. Помогите пользователю, устранив эти страхи. Расскажите им, как здорово не жить в тюрьме, как прекрасно просыпаться утром в хорошей физической форме и здоровым, а не с недостатком энергии и ненавистью к себе, как замечательно освободиться от рабства, наслаждаться жизнью и избавиться от этих черных теней. А ещё лучше – пусть они прочитают эту книгу.

Очень важно не принижать женатого пользователя или в отношениях, указывая ему на то, что он намеренно разрушает свои отношения или что это в некотором роде измена или нечистоплотность. Существует распространенное заблуждение, что бывший пользователь чаще упрекает всех в этом аспекте. Это представление имеет под собой некоторую основу, но в основном оно связано с волевым методом прекращения использования порно. Потому что бывший потребитель, хотя и избавился от привычки, все ещё сохраняет часть “промывания мозгов” и считает, что принес себя в жертву. Они чувствуют себя уязвлёнными, и их естественным защитным механизмом является нападение на других пользователей порнографии.

Это может поднять самолюбие бывшего пользователя, но ничем не поможет ему. Всё, чего можно

добиться от пользователя упрёками, – это припиреть его спиной к стене, заставляя чувствовать себя ещё более несчастным и, соответственно, ещё сильнее испытывать иллюзию потребности в порно. Хотя изменение отношения медицинской общественности к интернет-порно является основной причиной того, почему многие пользователи бросают, это не облегчает им задачу. На самом же деле, это значительно усложняет задачу. Большинство пользователей в настоящее время считают, что они прекращают употреблять порно по состоянию здоровья. Это не совсем так.

Хотя огромная опасность для здоровья, очевидно, является главной причиной отказа от порнографии, пользователи годами саботируют свою мужественность, но и это не имеет ни малейшего значения. Основная причина, по которой пользователи прекращают употреблять порно, заключается в том, что общество начинает видеть в порно то, чем оно является: наркотическую зависимость. Отношение общества постепенно меняется: многие партнеры теперь будут задавать вам вопросы, если вы сидите с ноутбуком до полуночи.

Полный запрет на порно в некоторых странах или недоступность интернета – классические примеры дилеммы путешествующего пользователя. Как правило, они считают, что это поможет сократить потребление. В результате вместо одного или двух дней, от которых они обычно не были бы в восторге, они воздерживаются целую неделю. Однако во время этого вынужденного периода воздержания они не только испытывают душевное страдание в ожидании вознаграждения, но и их тело тоже жаждет. О, каким ценным кажется им посещение онлайн-гарема, когда они в конце концов получают возможность.

Насильственное воздержание не сокращает потребление, потому что пользователь только ещё больше потакает себе, когда ему наконец удаётся побыть одному. Всё, что это даёт, – это закрепляет в сознании пользователя, насколько ценно порно в Интернете и насколько он зависим от него. Самым коварным аспектом этого принудительного воздержания является его влияние на подростков. Мы позволяем этим злоумышленникам “свободы выражения” (производителям порнографии) нацеливаться на несчастных подростков, чтобы подсадить их на порнографию. Затем, в самый стрессовый период жизни подростков, когда, по их заблуждениям и неосведомлённости, они больше всего нуждаются в порно, мы шантажом заставляем их отказаться от порно из-за вреда, который они причиняют себе.

Многие не в силах бросить сами, их принуждают не смотреть, не по своей вине они страдают от комплекса вины до конца жизни. Но многие успешно и с удовольствием всё же смотрят порнографию, думая: ”Ладно. Я это только на время, а после того, как всё закончится, я всё равно вылечусь.” Затем наступают боль и страх перед выбором профессии и другие взрослые трудности, за которыми следует самый большой “кайф” их жизни – поиск работы. Боль и страх позади, теперь они чувствуют себя в безопасности, и снова срабатывает старый спусковой механизм. Часть промывки мозгов всё ещё присутствует, и прежде чем запах нового рабочего ноутбука улетучивается, пользователь оказывается на пороге своего любимого онлайн-гарема. Ликование от этого события блокирует неприятные предчувствия в их сознании, они не намерены снова попасться на крючок, но один взгляд не повредит... Слишком поздно! Они уже снова на крючке.

Старое страстное стремление к маленькому чудовищу начнется снова, и даже если они не подсядут сразу же, после-ка́йфовая депрессия, вероятно, настигнет их. Странно, что, хотя героиновые наркоманы являются преступниками по закону, реакция общества – помощь этим людям. Давайте примем такое же отношение к бедным пользователям порнографии. Они делают это не потому, что хотят, а потому, что считают, что им это нужно. В отличие от героинового наркомана, они обычно страдают многие годы от психических и физических мучений. Мы всегда говорим, что быстрая смерть лучше медленной, так что не завидуйте бедным пользователям порно. Они заслуживают вашей жалости.

Глава 31

Советы непользователям

31.1 Пусть ваши друзья, использующие порнографию, прочитают эту книгу

Для начала изучите содержание этой книги и постарайтесь поставить себя на место пользователя. Не заставляйте их читать эту книгу, говоря им, что они губят свое здоровье или играют с огнем. Они и без вас это знают. Пользователи продолжают смотреть порно не потому, что им это нравится или потому, что они этого хотят, но они убеждают себя и других людей только для того, чтобы сохранить самоуважение. Они делают это, потому что зависимы от порно, потому что думают, что оно расслабляет их, придает им смелости или уверенности (удовольствие или поддержка), и потому что чувствуют, что жизнь никогда не будет приятной без “секса” - по крайней мере, в их варианте “секса”. Если вы попытаетесь заставить пользователя остановиться, он будет чувствовать себя как загнанный в ловушку зверь и ещё больше захочет оставить себе свой гарем. Это может превратить их в тайных пользователей, и порно станет ещё более ценным в их сознании.

Вместо этого сосредоточьтесь на другой стороне медали. Дайте им пообщаться с бывшими пользователями (блоги, форумы, YBOP, NoFap и т.д., но остерегайтесь пропаганды метода силы воли). Дайте им послушать/почитать пользователя, который думал, что попался на крючок на всю жизнь, и насколько лучше жизнь без порно. Как только вы убедите их в том, что они могут остановиться, их разум начнет открываться этой возможности. Затем начните объяснять заблуждение, вызванное синдромом отмены. Мало того, что “допаминовые приливы” не дают им бодрости, они разрушают их уверенность в себе и делают их раздражительными и усталыми.

Теперь они должны быть готовы сами прочитать эту книгу, ожидая прочесть страницы историй о ненадежном либидо, вялом стояке, PIED, PE и т.д. Объясните, что этот подход совершенно иной, и упоминания о болезнях составляют ничтожно малую часть материала.

Короче говоря, не дайте этому труду умереть в забытье. Расскажите своим друзьям, но не ведите себя странно. Если вы попытаетесь задавить их в разговоре или устроить дебаты, вы только добьетесь их отрешённости и ещё больше усилите их страхи.

31.2 Следует ли мне рассказать об этом своей второй половинке?

Должен ли я рассказать жене, подруге или партнеру о своей привычке? (Цель – таким образом помочь вам бросить порно). Здесь действуют несколько факторов.

Если вам не удается бросить порно с помощью метода силы воли, а вы уже рассказали об этом своему партнеру, расскажите ему о своем новом подходе и позвольте ему самостоятельно ознакомиться с книгой. Они смогут помочь и мотивировать вас в период выхода из зависимости и станут опорой, когда маленький монстр попытается поставить вам подножку.

Если вы только недавно узнали о существовании порноловушки и не пытались бросить в прошлом, сначала воспользуйтесь EasyPeasy самостоятельно. Как объяснялось ранее, это должен быть приятный опыт.

Если вы наслаждаетесь освобождением, вы решительны и не находите его трудным, нет особых причин сообщать об этом партнеру. Если вы раньше не говорили о своей проблеме, то не стоит и сейчас, пусть она канет в небытие. Однако будьте готовы, если ваш партнер удивится, что вы выглядите, работаете и чувствуете себя лучше!

31.3 Мой партнер бросает порнографию

Порнография – это извращенный разрушитель отношений, и хотя бросить порнографию можно мгновенно, на исцеление требуется время. Многие пользователи, в силу иррациональных убеждений, порожденных их зависимостью, вымещают свой гнев на партнерах и близких. Такое поведение проявляется в газлайтинге, лжи и манипулятивном поведении. Это характерно не для всех пользователей, но такое всё чаще встречается на поздних стадиях зависимости. Хотя эти формы поведения могли проявиться из-за причины лежащей в их основе порнозависимости, важно просветить себя относительно этих форм поведения и, если они будут выявлены, обратиться к психотерапевту, специализирующемуся на сексуальных зависимостях.

Если ваш партнер находится в периоде абстиненции, считайте, что он страдает, независимо от того, так это или нет. Не пытайтесь преуменьшить его страдания, говоря ему, что остановиться легко, что он может сказать себе это сам. Вместо этого продолжайте говорить, как вы гордитесь им, насколько лучше он выглядят, насколько приятнее быть с ним и насколько легче с ним в целом. Особенно важно продолжать это делать, потому что, когда пользователь делает попытку остановиться, эйфория от этой попытки и похвала, которую он получает от близких, могут помочь ему в этом. Однако они склонны быстро забывать, поэтому продолжайте хвалить их.

Если они не говорят о порнографии, вы можете подумать, что они забыли и не хотят, чтобы вы им напоминали. Обычно при использовании метода силы воли происходит совершенно обратное, так как бывший пользователь, как правило, одержим только этим. Поэтому не бойтесь поднимать эту тему и продолжайте хвалить их (они сами скажут вам, если не хотят, чтобы им напоминали).

Сделайте все возможное, чтобы избавить их от давления в период абстиненции, думайте о том, как сделать их жизнь интересной и приятной. Это также может быть трудным периодом для тех, кто не использовал порно и никогда не сталкивался с этой зависимостью. Если один из членов группы раздражителен, это может привести к общему несчастью. Поэтому предвидите это, если бывший пользователь чувствует раздражение, он может выместить его на вас, но не мстите ему, в это время он больше всего нуждается в вашей похвале и сочувствии. Если вы сами чувствуете раздражение, что вполне понятно, постарайтесь не показывать этого.

Один из приемов, на которые идут наркоманы, пытаясь бросить наркотики с помощью метода силы воли, – закатывание истерик в надежде, что их партнер или друзья скажут: “Мне невыносимо видеть, как ты так страдаешь. Ради всего святого, просто прими свой яд”. Таким образом, пользователю не нужно терять лицо, поскольку “сдается” не сам, а получает указание извне. Если бывший пользователь (даже неосознанно) прибегает к этой уловке, ни в коем случае не поощряйте его к рецидиву. Вместо этого скажите: “Если это то, что порно делает с тобой, слава богу, ты скоро освободишься. Как замечательно, что у тебя хватило мужества бросить это”.

Помните, что в процессе выздоровления участвуют две стороны. Когда ваш партнер отказывается от порнографии, важно предоставить ему поддержку, принципы ухода и границы. Этот процесс не произойдёт моментально, он требует доверия, общения и ответственности. В этом процессе помогут ведение дневника, развитие собственных увлечений и, самое главное, терапия.

31.4 Соскальзывание (рецидив)

Этот раздел должен послужить предупреждением для тех, кто покидает ловушку. Лично я никогда не рецидивировал, но для иллюстрации я буду использовать опыт интервью с членами сообщества и инструменты когнитивно-поведенческой терапии.

Во-первых, называть это рецидивом непродуктивно. Единственное, что произошло, это, что вы сорвались и накормили маленького монстра, который, в свою очередь, запустил работу большого монстра промывания мозгов. Пользователи, которые сорвались (что в целом является возможностью научиться на своей ошибке), обычно порождают целый ряд иррациональных убеждений:

- “Я никогда не буду свободным”” – Чрезмерная драматизация
- “Я должен/должна заниматься спортом, учиться и быть плодотворной каждый день своей жизни”
- “Сегодня я занимался ПМО, так что какой смысл читать все книги и форумы… Моей целью было просто не заниматься М (мастурбацией), но вот он я – неудачник – у меня рецидив.” – Низкая устойчивость к неудачам
- “Мои друзья / читатели форума / другие люди обходятся без ПМО в течение (n) дней, но я не могу, поэтому я безнадежный случай. Вчера я чувствовал себя хорошо, так как усердно учился и плодотворно работал, но сегодня я этого не делал… Я иду по наклонной.” - Сравнивание себя с другими
- “У меня не должно быть сексуальных мыслей” – Эти люди сами, или их родители, или общество установили ,как правильно думать о сексе. Спросите себя, помогает ли вам самобичевание в достижении ваших целей, и если да, то получаете ли вы удовольствие от такого путешествия?

Факторы, которые приводят к промыванию мозгов каждого отдельного пользователя, могут казаться бесконечными. Вы знаете себя лучше, чем кто-либо другой, но очевидно, что вы не можете следовать инструкциям. Вы почему-то всё ещё видите ценность в порнографии, но как?

Что часто упускается из виду, так это то, что требуется время, чтобы обратить промывание мозгов вспять. Это не делает всё труднее, но почти в каждой отрасли используется секс, а активное противодействие промыванию мозгов – процесс сознательный (по крайней мере, по началу), может потребоваться время, чтобы полностью закрепить понимания, полученные в этой книге. Поэтому рекомендуется многократное прочтение (после первого прочтения вы можете перечитывать только те главы, с которыми у вас возникли трудности), это не займёт много времени.

Удивительно, но довольно часто религиозные пользователи, выходящие из ловушки, хотят, чтобы им, в качестве искупления, было немного больно. Им кажется, что бросить легко, а потом они чувствуют себя виноватыми за то, что бросить было настолько легко, но они не сделали этого раньше. Но зачем заниматься самосаботажем и усложнять себе жизнь? Маленький монстр очень коварен и в этом отношении.

Дистанцируйтесь от маленького монстра – вам его когда-то давно вживила порноиндустрия. Представьте себе хулигана, закатывающего истерику на школьном дворе. Что вы ему скажете? Если вы уступите, вы только усилите его позицию. Те, кто сдаются, в конечном итоге кормят хулигана и тем самым усиливают его промывание мозгов, но их представление о ловушке не изменилось. Возьмите себя в руки, выясните, где вы ошиблись, и наслаждайтесь свободой!

Вы – не ваши позывы. Медитация осознанности – это практика отслеживать и отмечать мысли, с ней можно узнать фундаментальные вещи о природе ума. Настоятельно рекомендуется заниматься медитацией в целом, и она также полностью совместима с религиозной практикой. Вы не можете бороться ни с собой, ни с маленьким чудовищем. Вы должны безоговорочно полюбить себя и процесс.

Но исключите неудачу из своего сознания. Вот фрагмент из книги Гуллиако “Медитации порнозависимого” (ссылка в разделе “Источники” в конце книги):

> Поскольку просмотр порно дает вам ноль преимуществ, это то, что только вредит вам, и крайне нелепо хотеть делать что-то подобное, я сравниваю это с питьем отбеливателя. Вот так:
>
> Трудный путь отказа от употребления отбеливателя.
>
> Привет! Мы - NoBleach, и мы проводим челленджи по перезагрузке, в которых участники (“Bleachstronauts”) воздерживаются от употребления отбеливателя в течение определенного периода времени. Если ваша цель – обычное участие в испытании длиной в месяц в качестве проверки самоконтроля, или если чрезмерное употребление отбеливателя стало проблемой в вашей жизни, и вы хотите отказаться от него на более длительный срок, вы найдете здесь сообщество поддержки и множество ресурсов.
>
> - “Иногда я позволяю себе выпить один или другой стакан отбеливателя. Я знаю, что идея “одну только капельку” – это самообман, но всё же, разве один мерный стаканчик повредит? Это не может уничтожить весь мой прогресс, который я сделал, пока не употреблял отбеливатель.”
> - “У меня нет проблем с тем, чтобы перестать пить отбеливатель, но иногда я иду по улице и вижу, как кто-то пьет воду, и знаете, я представляю, что в стакане отбеливатель. Затем у меня появляется желание, и, после непродолжительных дебатов с собой, стоит ли мне это делать, я наконец сдаюсь, и на ночь выпиваю стакан отбеливателя.”

- “Слушай, моя проблема в том, что иногда, когда я остаюсь один на своей кухне, я начинаю рассматривать стаканы, изредка я искушаю себя, я открываю контейнер, в котором храню отбеливатель, и нюхаю запах и… В итоге я возвращаюсь к тому, с чего начинал. Я так отчаянно хочу прекратить это, но я не уверен, смогу ли я когда-нибудь остановиться.”
- “Перестать пить отбеливатель невозможно, я имею в виду, что у меня же есть рот, понимаете? Как я должен остановиться, если у меня всегда будет горло, которое напоминает мне, что я могу проглотить отбеливатель?”
- “Вот блин, всё шло так хорошо, целых 19 дней без отбеливателя. Главное – учиться на неудачах! Теперь я знаю, чего не делать: не нужно смотреть на чистящие средства в супермаркете, они напоминают об отбеливателе. Постараюсь протянуть месяц! Я обнуляю свой счетчик. Пожелайте мне удачи!”

Если у тебя есть тяга к отбеливателю, успокойся, чувак! Вспомни, что написано в хакбуке EasyPeasy:

“Отбеливатель” очень трудно бросить из-за страха, что нас лишают удовольствия или опоры. Страх, что некоторые приятные ситуации уже никогда не будут такими приятными, как прежде. Страх, что мы не сможем справляться со стрессовыми ситуациями. Другими словами, это последствия промывания мозгов, заставляющие нас верить, что что покупка отбеливателя и, соответственно, его употребление является обязательным. Более того, это убеждение, что в дешёвом отбеливателе есть что-то, что нам необходимо, и что когда мы перестанем его использовать, мы будем отказывать себе и создавать пустоту. Уясните это для себя: Отбеливатель не заполняет пустоту, а создает ее!”

Тогда я говорю: “Предположим, вас заставили в течение пяти минут смотреть на стакан, наполненный отбеливателем. Постарайтесь вспомнить одну из тех марок или запахов, которые вам так нравились. Может быть, это сопровождается каким-то звуком или вы помните только отдельные детали. Отбеливатель находится там, а вы не можете закрыть глаза или отвернуться, потому что этот самый отбеливатель находится в вашем сознании, это воспоминание хранится в вас.

Чувствуете ли вы тягу? Чувствуете ли вы что-нибудь на языке или какие-либо изменения в дыхании? Каковы ваши чувства от того, что вам вспоминается? Определите их, отбеливатель очерняет вашу жизнь, он хочет запутать вас и заставить отдавать внимание тому, что пытается завладеть вами.”

Вышеизложенным я не пытаюсь отвергнуть ваши чувства, и уж тем более не хочу сказать что-то вроде “хаха я умный, а ты такой тупой”, а хочу дать вам перспективу, чтобы вы поняли, насколько всё до смешного легко (и всегда будет), насколько просто преодолеть эту зависимость. Просмотр порно не похож на переключатель “вкл/выкл”, когда вы говорите: “О, хорошо, я в ситуации X, тогда я посмотрю порно”. Вымысел! Враньё! Как часто вы позволяете себе выпить стакан отбеливателя? Никогда? Почему? Потому что это ужасно, вот почему! Как вы собираетесь избавиться от своей зависимости, если вы не понимаете, что ПМО – это ужасная вещь, которую вы делаете с собой?

31.5 А как насчет МО (мастурбация, оргазм)?

Люди дрочат уже много веков без проблем. Для ясности: проблема заключается в порнографии.

Тем не менее, вы всё равно можете подсесть на МО по тем же причинам, что и на порно, например, из-за мышления “мне необходимо получать оргазм”, психического обострения, принуждения тела к сексу и просто гедонистического стремления к удовольствию.

Вполне вероятно, что порнография и мастурбация тесно переплелись в вашем сознании. Многие пользователи обнаруживают, что в результате мастурбации, вызванной порнографическими фантазиями, у них случаются рецидивы. По мере перенастройки вашего мозга, вы обнаружите, что это “промывание мозгов” в конечном итоге исчезнет, но лучше всего на некоторое время сделать перерыв в М и О. Чтобы ускорить этот процесс, попробуйте найти реальный секс, это тоже может помочь.

Это не инструкция, тут решайте сами, но по отзывам, польза от сохранения спермы многочисленна – повышенная концентрация внимания и энергии, устранение “тумана в голове” и повышение уверенности

в себе, а также множество других преимуществ. Из личного опыта могу сказать, что разница очевидна, и всё зависит от того, как вы сублимируете эту возросшую энергию.

Размышляя (без строгих научных фактов) можно предположить, что преимущества могут быть обусловлены несколькими факторами.

- После оргазма мозг выделяет пролактин, который подавляет высвобождение дофамина и выработку тестостерона.
- Отсутствие затопления мозга сверхдозами дофамина позволяет получать большее количество дофамина просто от повседневной жизни.
- Сперма реабсорбируется в кровь через ~78 дней (~75 из которых происходит сам сперматогенез) и является одним из лучших питательных веществ, которые может получить ваш организм.
- Сублимация сексуальной энергии в продуктивные привычки приводит к повышению производительности.

Возможно, вы захотите заниматься сексом и без оргазма, что, как уже говорилось, является прекрасным сексуальным опытом (часто называемым “Karezza”). Вы можете укрепить свою способность к этому, практикуя упражнения Кегеля. Из личного опыта могу сказать, что самый простой и эффективный способ воздействия на эту мышцу – это остановка и задержка мочи во время мочеиспускания (хотя будьте осторожны и не переусердствуйте, это может вызвать другие проблемы). Разделение тантрической и детородной сторон секса – один из многих бонусов выхода из ловушки ПМО (и моим партнерам это тоже нравилось!).

31.6 Отклонения от стандартных рекомендаций

Этот раздел является новым и написан с некоторой опаской; тем не менее, он должен быть упомянут.

Некоторые люди, использующие EasyPeasy, обнаруживают, что их желание смотреть порно настолько уменьшается, что они не могут заставить себя провести последний сеанс. Это нормально, но не стоит недооценивать силу последнего сеанса. Осознанный последний просматр и закрепление того, насколько сильно вам не нравится ПМО, может быть действительно мощным средством. Лично я нашел это действительно полезным и был счастлив вымыть руки после этого, испытывая искреннее облегчение от того, что мне больше никогда не придется этого делать. Однако, ваш путь может отличаться.

Если вы уже давно освободились от ловушки маленького монстра и только что избавились от промывания мозгов, нет необходимости кормить маленького монстра ещё раз, так как он будет просто зря изводить вас. Наслаждайтесь свободой!

31.7 Помогите положить конец этому скандалу

Интернет-порно – одна из опасностей свободного общества, опирающаяся на благие намерения защитников личной свободы. Несомненно, основа цивилизации, причина, по которой человеческий вид продвинулся так далеко, заключается в том, что мы способны передавать наши знания и опыт не только друг другу, но и будущим поколениям. Даже животные считают необходимым учить своё потомство избегать жизненных ловушек.

Производители порнографии делают то, что они делают, не из лучших побуждений, что так они помогают человечеству. Особенно сейчас, когда зависимость от интернет-порно широко изучена. Возможно, когда-то на начальных этапах люди искренне верили, что порно обучает людей основам интимной жизни, но власть имущие знают, что это заблуждение. Ни один порносайт не делает заявлений о своей образовательности. Единственное, что обещают, – это шок, новизну и эскалацию их контента.

Просто потрясающее лицемерие: как общество, мы сильно обеспокоены школьными издевательствами и объективизации человеческого тела. По сравнению с интернет-порно эти проблемы – просто незначительны. Число людей, страдающих порнозависимостью, интенсивно проводящих время с воображаемыми и иллюзорными пиксельными людьми за счет своего здоровья, мужественности, энергии и времени, ежегодно становится больше и больше. Это, безусловно, самый большой убийца

отношений, и жизни сотен тысяч людей разрушаются каждый год из-за того, что они попадают на крючок. Производители интернет-порно не размещают рекламу в основных изданиях – им это не нужно, наши биологические потребности приводят нас к порогам их хорошо укомплектованных гаремов, как наркодилеры, распространяющие бесплатные образцы. В настоящее время порносайты не только выставляют свои товары, но и поощряют посетителей размещать контент.

Как умно, что порнокомпании показывают предупреждения 18+ в качестве сдерживающего фактора для несовершеннолетних пользователей, хотя некоторые даже не утруждают себя и этим. Интернет-порно затрагивает всех в любом возрасте. “Мы предупреждали вас об опасности, так что это ваш выбор”, – такова их позиция. Принимают ли они какие-либо меры для проверки возраста? Нет, это оттолкнуло бы их клиентов. Конечно, если проверка возраста будет введена на законодательном уровне, они просто найдут другую страну для работы. Или они заплатят какой-нибудь “элите”, чтобы та продавила в массы мнение, что запрет приведёт к подпольному производству и созданию мафии? Но тогда вопрос, почему отмена сухого закона не привела к снижению числа жертв, связанных с алкоголем? Также под вопросом неспособность правоохранительных органов контролировать рост мафии.

Мы можем решить эту проблему по-другому, просвещая молодое поколение. Если они могут обходить сигареты и алкоголь при покупке, они могут сделать то же самое с интернет-порно. Мы уже наблюдаем такие сдвиги в обществе, как мемы “No Nut November” и “Coomer”, которые становятся мейнстримом. У пользователя, как и у героинового наркомана, нет выбора. Пользователи не решают стать зависимыми, их заманивают в хитрую ловушку. Если бы у них был выбор, то завтра утром единственными потребителями были бы подростки, только начинающие употребление, считающие, что они могут остановиться в любой момент, если захотят.

К чему эти фальшивые стандарты? Почему героиновых наркоманов считают преступниками, но при этом они могут зарегистрироваться как наркоманы и получать метадон и надлежащее медицинское лечение, чтобы бросить наркотик? Попробуйте зарегистрироваться как порнозависимый – если вы обратитесь к врачу за помощью, он либо скажет вам: “Перестаньте делать это так часто, попробуйте умеренность”, что, как вы уже знаете, не сработает, или выпишут лекарства от вашей “депрессии”. Ещё хуже совет найти настоящих партнеров – серьезно? Неужели они никогда не слышали о пользователях, для которых порно интереснее партнёра и которые делают это за спиной партнера? Некоторые люди просто не понимают проблемы.

Кампании устрашения не помогают пользователям остановиться, они только усложняют задачу. Они пугают пользователей, что вызывает у них ещё большее желание смотреть. Они также не препятствуют тому, чтобы подростки попадали на крючок. Подростки знают, что порно убивает их либидо, но они также знают, что одним просмотром дело не ограничится. Поскольку зависимость настолько распространена, рано или поздно подросток – либо из-за социального давления, либо из-за любопытства – пробует в первый раз. А бесплатном порно есть всякие ролики, и вполне вероятно, они подсядут.

Почему мы позволяем этому скандалу продолжаться? Почему правительства не проводят соответствующих кампаний? Почему нам не говорят, что интернет-порно – это наркотик и убийственный яд, что оно не расслабляет и не придает уверенности, а разрушает нервы, и что достаточно одного раза, чтобы попасть на крючок? Почему они не могут обеспечить проверку возраста, запрашивая зарегистрированные кредитные карты, возможно, у третьей стороны? Компания Aylo (MindGeek), владелец многих крупных порносайтов, пытается обманом заставить правительства использовать их собственное решение по проверке возраста – не позволяйте им этого делать!

В романе Уэллса “Машина времени” описывается случай в далеком будущем, когда человек падает в реку. Его спутники просто сидят, как скот, на берегу, не обращая внимания на крики товарища. Бесчеловечно и тревожно, как и всеобщее безразличие общества к кризису порнографии.

Но в обществе дует ветер перемен. Снежный ком начал скатываться с холма, и есть надежда, что эта книга поможет превратить его в лавину. Вы тоже можете помочь, распространяя эту идею.

В связи с этим просьба – если вы видите, что кто-то борется, используя силу воли, или пытается бросить порно, любезно направьте его к этому методу. Однако настоящая задача состоит в том, чтобы изменить отношение к порнографии в целом. Пожалуйста, подумайте о том, чтобы взять за правило, если вы видите в Интернете или даже на собственном опыте сталкиваетесь с нормализацией порнографии, с уважением просвещать и освобождать их.

Иногда вы можете получить негативную реакцию, но иногда одной вашей точной фразы достаточно. Как и многие до вас, вы можете ожидать отзывов от благодарных людей, благодарящих вас за свободу.

31.8 Последнее предупреждение

Теперь вы можете наслаждаться остатком жизни как счастливый непользователь. Для того чтобы убедиться в этом, вам необходимо следовать простым инструкциям.

1. Сохраните следующую страницу в закладках и обращайтесь к ней по мере необходимости.
2. Если вы когда-нибудь начнете завидовать другому пользователю, поймите, что это он завидует вам. Вы не обделены. А вот они – да.
3. Помните, что вам не нравилось быть пользователем. Вот почему вы перестали. Вам нравится быть непользователем.
4. Помните, что не бывает единственного раза.
5. Никогда не сомневайтесь в своем решении больше никогда не смотреть порно. Вы знаете, что оно правильное.
6. Если у вас возникли серьёзные трудности, найдите психотерапевта, разбирающегося в интернет-порно, и обратитесь к нему. Их можно найти в Интернете.

Глава 32

Инструкции

1. Следуйте всем инструкциям.
2. Будьте открыты.
3. Начните с чувства восторга.
4. Игнорируйте все советы и влияние, которые противоречат EasyPeasy.
5. Сопротивляйтесь любым обещаниям временного решения проблемы.
6. Чётко и ясно поймите: порно не приносит истинного удовольствия или поддержки, прекращая вы ничем не жертвуете. Вам не от чего отказываться и нет причин чувствовать себя обделенным.
7. Ничего ждите, бросайте прямо сейчас!
8. Примите решение никогда больше не смотреть порно и не сомневайтесь в нем.
9. Помните, что не бывает только одного раза.
10. Больше никогда не смотрите порно.

32.1 Аффирмации

- Я свободен от рабства порнографии.
- Мне легко игнорировать мысли о порнографии.
- Прощайте мысли, прощайте порывы. Вот и уходят мои страстные желания.
- Я фокусирую свой подсознательный ум на преодолении порнозависимости.
- Порно крадет мое время, энергию и жизненные силы.
- С каждым днем победить порнографию становится всё легче во всех аспектах.
- Я наслаждаюсь и ценю свой образ жизни без порнографии, сильный, счастливый, легкий и непринужденный.
- Когда я оглядываюсь назад и думаю о своих успехах, это доставляет мне огромную радость и гордость за себя.
- Каждый раз, когда я вижу других потребителей порнографии, у меня появляется больше мотивации, чтобы самому разорвать эту цепь.
- Вся накопившаяся энергия исцеляет мое тело и разум. Затем я могу выполнять более продуктивную и сложную работу, направленную на достижение моих ценностей и целей.
- Мой мозг возвращается в здоровое состояние, тренируется благодаря тому, что я не делаю того, что делал раньше.

- Теперь вся эта сдерживаемая ранее сила воли идёт на то, чтобы справиться с легковесными стрессами и вызовами жизни.
- Отлично, я свободен, я больше не раб!

Глава 33

Конец книги

Привет, это снова я, Hackauthor². Во-первых, спасибо вам огромное за то, что вы прочитали эту книгу. Свобода – это невероятно, не так ли! Оригинальная книга Hackauthor's изменила мою жизнь, и с тех пор всё идет замечательно. Я хотел бы ещё раз подчеркнуть, насколько Аллен Карр классный парень, он помог бесчисленному количеству людей выбраться из ловушки зависимостей.

сообщение для вас, спасибо, что закончили чтение :o)

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/mYDHeb-ax3k")
```

```
## PhantomJS not found. You can install it with webshot::install_phantomjs(). If it is installed, pleas
```

если это не работает (PDF), вот ссылка: https://youtu.be/mYDHeb-ax3k

ментальная гиперсвязь направляю мысленный луч на твой разум:

Ты освободился от порно, что теперь? ||| компьютер вреден, лол выйди на улицу. общайся с друзьями в реальной жизни, а не с незнакомцами в сети (лучше лично, если это возможно). « discord, reddit, компьютерные игры, и т.д. делают тебя более одиноким из-за петли обратной связи, убивающей социальные навыки + десенсибилизация дофамином » // найди более важные вещи, чем порно, измени мир вокруг себя а, не жалуйся – ты можешь ничего добиться, особенно с друзьями! Разве изменения по принципу "сверху вниз" когда-либо срабатывала - изменения всегда начинаются с тебя!!! проводите местные кампании по вопросам, которые вас волнуют ||| другие ловушки: никотин, алкоголь (да, очень мощное промывание мозгов. и НОЛЬ пользы), кофеин, социальные сети и технологии. перестань играть в Fortnite, перестань смотреть тиктоки, как какой-то зумерок, раздаёт дабл-хэдшоты с AWP, займись уже чем-нибудь. проводи время с любимыми людьми. тебе нужна цель, драйв и преданность делу. медитируйте, ходите в зал, будьте эмоционально уязвимы в отношениях и перестаньте потреблять так много контента. Обнял.

EasyPeasy далёк от совершенство, мы постепенно его переписываем. В идеале это должен быть четкий и ясный метод освобождения от зависимости раз и навсегда. Я буду сочетать уроки из когнитивно-поведенческой психотерапии, других книг по зависимостям и ресурсов сообщества, чтобы создать ясное и краткое руководство, написанное простым языком. В идеале, вы должны иметь возможность дать эту книгу человеку, который абсолютно ничего не знает о пагубном влиянии порнографии, и она должна просветить и вылечить его за один раз. В ближайшее время я занят другими проектами, (например https://preferences.org.au и книгой по зависимости от компа) но будьте уверены, я это сделаю. Пока нет конкретных сроков, вероятно начало 2022. Обнял ещё раз.

33.1 Самородки мудрости

Отказаться от порнографии – это самое простое, трудное – это дальнейший путь.

Вот некоторые вещи, которые могут помочь вам в этом.

Если вы чувствуете, что зависимы от гаджетов, поймите, что ваши мысли соответствуют скорости жизни. Замедлите свою жизнь, наслаждаясь природой и сухим голоданием в течение 24 часов в темной комнате.

Это не является “панацеей от всего”, но дает вам время подумать и успокоиться со своими мыслями. Кстати говоря, медитация на внимательность рекомендовалась и раньше.

Медитация – это практика понимания того, что ваш ум всегда пребывает в таком состоянии. Мысли постоянно возникают и исчезают.

Конечно, вы будете думать о порнографии, и медитация помогает осознать, что это всего лишь мысли. Работа с дыханием поможет тоже. Я бы порекомендовал дыхательные техники Бутейко и Вима Хофа.

33.2 Как я могу помочь?

Улучшайте книгу. EasyPeasy имеет открытый исходный код и написан на языке R Markdown. Если вы поймёте, как что можно улучшить, его очень легко изменить, и вы можете найти [видеоинструкцию о том, как это сделать здесь] ЕЩЕ НЕ ГОТОВО!!

Переводите её! Невозможно выразить мою благодарность за то, что люди готовы перевести эту книгу и помочь освободить других. Вот [полное видеоруководство по настройке RStudio и публикации перевода]. ЕЩЕ НЕ ГОТОВО!!

Жертвуйте на кампанию по написанию писем в школы Я посылаю физические письма в как можно большее количество школ и умоляю их вести просветительскую работу против порнографии. Если не мы напишем будущее, его напишет порноиндустрия.

Вот видео, объясняющее происходящее, и [вот письмо, которое будет разослано в как можно большее количество школ].(../resources/principal.pdf).

```
knitr::include_url("https://www.youtube.com/embed/MqNQppcaFB4")
```

если ссылка не работает (например в pdf): https://youtu.be/MqNQppcaFB4

Я должен подчеркнуть что я не хочу и мне не нужны ваши деньги. Для отправки писем в школы будут использоваться следующие криптовалютные адреса.

- Wownero (WOW): скоро будет
- Monero (XMR): просто введите easypeasymethod.org (832m3v5m5Up6qQM4YbejN6Vre2AQS4fDd3ZG1QM2hZM3
- Etherium (ETH): 0x1c5FCD3AF9C25f9302408Ec3CfAee5551E747571
- Bitcoin (BTC): bc1qxeeqt99msekjgy39erlhfck9kjzkawc93lgzp3

Вы также можете отправить [это измененное письмо] (ПИСЬМО ЕШЁ НЕ ГОТОВО) в местный школьный округ или написать собственное письмо!

33.3 Двигаемся дальше

Это правда, что вы не должны менять свою жизнь только из-за того, что вы перестали смотреть порно. Но свобода от любой зависимости позволит вам построить ту жизнь, о которой вы даже и не подозревали.

Я активно пишу книгу о преодолении и преодолении компьютерной зависимости через саморазвитие. Это мой собственный труд, и он будет работать совсем иначе, чем EasyPeasy. Пока она пишется, вот несколько ресурсов, которые помогли мне, когда я избавился от порнозависимости.

33.3.1 Освобождение от других ловушек

Пожалуйста, помните, что следующие вещи вызывают привыкание, если вы нашли EasyPeasy полезным, пожалуйста, поддержите авторов этих книг тоже!

33.4 Никотин

: Изначально темой EasyWay было курение, а затем вейпинг. Никотин - одно из наиболее сильных химических веществ, вызывающих привыкание. Если вы употребляете никотин, к вам применим тот же метод, но если вы можете себе это позволить, пожалуйста, подумайте о том, чтобы поддержать Easy-Way, покупая их книги. Они используют эти деньги для помощи наркоманам!

33.5 Алкоголь

: Все мои знакомые, включая меня самого, считали меня случайным пьяницей. У меня никогда не было никаких про
Как и EasyPeasy, Kick the Drink… Easily не оказывает на вас никакого давления, и я шел сюда, ожидая, что не смогу бросить – это просто ознакомиться. После прочтения я могу с уверенностью сказать, что я никогда больше не буду пить и горжусь тем, что я непьющий человек. Вкратце (и это ни в коем случае не даёт представления о той книге), отказ от алкоголя длится 10 дней, потому что большинство людей пьют каждые выходные. Как нет такого понятия, как порнозависимый – просто разные степени зависимости – так и с алкоголиками. Признание того, что вы не контролируете ситуацию, порождает еще больший страх, наряду с публичным навешиванием на вас ярлыка “алкоголик”, что побуждает вас не обращать на это внимания.

После того, как я бросил пить (вырвался), общественные мероприятия стали для меня бесконечно приятнее. Нам внушили, что чувствовать себя пьяным приятно, но как только вы начинаете избавляться от этого, вы быстро обнаруживаете, что это совсем не так. Это ядовитый депрессант, который ухудшает ваше физическое и психическое состояние. Вы не совсем в себе, вы одурманены, ваш самоконтроль ослаблен. Он не снимает стресс, не расслабляет, не делает вас более общительным и не придает вам смелости. Прекратив употреблять, вы никогда не проснетесь с похмельем, не увидите свой банковский счет пустым, всегда будете помнить, что вы и кому говорили.

Алкоголь оболванивал людей на протяжении многих поколений, и пришло время изменить ход событий. Подумайте, сколько жизней было разрушено из-за алкоголя? Драки, пьянство, вождение в нетрезвом виде, проблемы в отношениях и многое другое. Пожалуйста, если вы что-то вынесете из этого раздела, прочтите эту книгу. Вы можете найти длинное, бессвязное видео о моей ничем не примечательной истории отказа от алкоголя здесь (видимо на английском).

Кофеин {#headerplaceholder70id} Та же ловушка, что и с порнографией. Это стимулятор, поэтому вы получаете заряд бодрости примерно на неделю, но после этот эффект полностью сводится на нет абстинентным синдромом. Вы почувствуете себя лучше, я обещаю. Большой привет.

Социальные сети и технологии Социальные сети напоминают игровой автомат. Постоянная информационная бомбардировка снижает вашу способность концентрироваться, справляться со стрессом и ухудшает настроение. Ещё она коварно делает вашу самооценку зависимой от случайной внешней системы оценок (лайков). Какую эмоцию вы испытываете, читая этот абзац? Страх?

Как и каждого пользователя социальных сетей, вас заманили в самую зловещую, изощренную ловушку, которую придумали человек и природа (ловушка зависимости). Подумайте, принимали ли вы когда-нибудь сознательное решение, что вам нужны социальные сети, что они постоянно нужны в вашей жизни, что без них вы чувствуете себя неуверенно и даже панически боитесь остаться без них?

Да, люди не созданы для бесконечной новизны. Это вызывает химическое привыкание, и есть бесконечно много вещей, которыми лучше занять своё время. Всегда помните, чего можно добиться, если сфокусировать своё внимание, решать проблемы, которые вас действительно волнуют, например, экологическая безопасность, половое воспитание и другие. Никогда не жалуйтесь, будьте деятельны и спрашивайте себя, как вы влияете на мир вокруг вас. Разве было такое, чтоб революция “сверху вниз”? – перемены начинаются с вас.

Прочитайте: Smart Phone, Dumb Phone by John Dicey (EasyWay), Ten Arguments for Deleting Your Social Media Right Now and Exiting Modernity by Meta-Nomad.

33.5.1 Положительные изменения

Отношения

Свобода от порнографии, вероятно, откроет вопрос об отношениях. Если у вас есть трудности со знакомствами и отношениями – и даже если нет – очень рекомендую Модели Марка Мэнсона, это книга в которой обсуждается уязвимость в отношениях. Я также счастлив не попадать в ловушки любителей пикапа или инцелов, это действительно нездоро́во, и не пишите писем и комментариев, мне пофигу.

Близорукость

Если у вас близорукость (вы не можете видеть вдаль), это полностью излечимо. Никакой лазерной хирургии, упражнений для глаз или волшебных витаминов для глаз, просто тренировка глазных мышц с помощью так называемого активного фокуса (по сути, “заслон глаз”). Близорукость возникает из-за того, что вы слишком много смотрите вблизи, ношение очков ослабляет глазные мышцы, нужно носить больше очков, так цикл повторяется. Оптометрия неиронично (в основном) является мошенничеством, и они знают, что это происходит (утечка документов о продаже, плюс многие ученые обсуждают). Посмотрите [это видео] и подумайте о покупке курс по эндмиопии. Мой кореш Lance Kozma [отличный чел, проверьте его] recommends Myopia is Mental вместо этого, и говорит, что эндомиопия как-то использует вашу склонность к прокрутке ленты и перенаправляет ее на лечение глаз. Может быть полезно, если у вас проблемы с фокусировкой глаз. Я это не использую, так как мои глаза в порядке.

Медитация

О медитации уже говорилось ранее, но, пожалуйста, попробуйте. Это ни в коем случае не религиозная вещь, и важно отделить медитацию – практику замечать мысли – от любых предвзятых буддистских концепций. Я не получаю от этого никаких денег, но лично рекомендую приложение и курс Waking Up, и вы можете получить бесплатный месяц по ссылке ниже. Сэм Харрис такой замечательный человек, что если вы не можете себе это позволить, вы можете запросить бесплатный год, без вопросов. https://share.wakingup.com/a13290

Сон

*Why we Sleep** это замечательная книга о, как вы уже догадались, сне. Очень рекомендую. А знаете ли вы, что лучший способ предотвратить джетлаг – это голодание и питье минимального количества воды за шестнадцать часов до пробуждения? Это не только от джетлага, если вы по какой-то причине сбили свой циркадный ритм, например, засиделись допоздна за просмотром порно, это может помочь.

Упражнения

Упражнения имеют множество преимуществ для вашего физического и психического здоровья. Моя любимая книга на эту тему – The Leangains Method by Martin Berkhan. Для любого человека в любом возрасте тяжелая атлетика является практически идеальным способом поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Даже если у вас нет доступа к тренажерному залу, вы все равно можете добиться больших успехов, занимаясь с отягощениями для тела (на reddit есть неплохие варианты).

Анти-потребление

Мой любимый текст на текущий момент Exiting Modernity by Meta Nomad. Она критикует многие допущения, которые мы делаем в современной жизни, и предлагает способ бескомпромиссного выхода. В книге всего 30 страниц, но имейте в виду – это, честно говоря, довольно жесткий и резкий материал, но, если вы дадите ему шанс, он просветит и научит вас.

> “Слишком поздно – это не возраст и не время; слишком поздно – это когда усталость приводит к покорности и ты полностью забываешь себя, и потенциальный человек растворяется в небытии.”
>
> — Meta Nomad, Exiting Modernity

В конечном счете, приведенные выше рекомендации - это всего лишь рекомендации. Чего бы вы хотели достичь? Вы свободны от этой ужасной ловушки и можете использовать этот дар по своему усмотрению.

33.6 Спасибо

Еще раз благодарю вас за то, что вы рискнули и прочитали эту книгу. Я надеюсь, что она вам помогла, и это действительно много для меня значит. Сейчас нейроны в вашем мозгу соединены уникальным образом, и важно продолжать поддерживать это. Перечитывайте книгу так часто, насколько вам это необходимо; многие люди забывают, что устранение промывания мозгов – по крайней мере, на

начальном этапе – это активный процесс, и рецидивируют, когда забывают уроки. Найдите время, чтобы дать торжественную клятву, что вы никогда больше не будете смотреть порнографию, ни при каких обстоятельствах. Нет никакой гарантии, что эта книга сработает дважды, хотя, надо признать, она сработала дважды для многих людей. Гораздо легче удержать себя в этом осознании, чем нарушить его и потом пытаться вернуться в него.

Если у вас случится рецидив, вот [маршрут побега], который я опубликовал в Discord некоторое время назад:

Выполните следующие шаги по порядку. 0. Прочитайте https://thelastpsychiatrist.com/2011/04/the_abusive_boyfriend.html 1. Прочитайте эти два сообщения на reddit от u/Different_Guide_5205 - Why you're relapsing - Countering Fear 2. Прочитайте Freedom Forever также от u/Different_Guide_5205 3. Optional: Посмотрите 5ю серию "Hot Girls Wanted: Turned On" (available on Netflix) под названием Take Me Private (чтобы увидеть ад, но по вашему усмотрению, так как там есть немного наготы).

Самый важный момент: из-за страха вы будете много думать, используя иррациональный аргументы.

[конец маршрута побега]

Порнографическая гидра выросла настолько, что ее невозможно контролировать. Хотя реакция общества пока что медленная, мы должны быть оптимистами, поскольку каждый сбежавший человек ускоряет снежный ком.

Наконец, вот ссылки из начала книги на случай, если вы захотите поделиться своим опытом.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (лучший способ связи, используйте его) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

33.7 А кто ты?

Меня зовут Фрейзер, я 23-летний студент-психолог из Австралии. Мне очень нравится помогать людям, и я считаю, что чем больше людей освободится от порнографии, тем лучше! Я бы предпочел встретиться с вами лично, но вот как я существую в Интернете.

Вы можете найти меня на YouTube, я буду рад вашей поддержке :o)

Если у вас возникли трудности с применением уроков, содержащихся в этой книге, лучше всего написать на discord или subreddit, где вы найдете сообщество поддерживающих вас людей, которые будут рады ответить на любые ваши вопросы. Они медленно, но верно будут отправлены на заслуженный отдых в пользу Urbit'ом, который заменит всю вычислительную технику и сам интернет. Звучит безумно, но на самом деле это вполне вероятно. Пожалуйста, посмотрите видео, в котором я объясняю, почему это так.

Если вы хотите связаться со мной, пожалуйста, учтите, что я намеренно стараюсь быть труднодоступным. Если у вас есть предложение, возможность или знакомство, которое сделает мою жизнь интереснее, пожалуйста, отправьте письмо по адресу interesting [the at symbol] easypeasymethod.org, или напишите мне на Urbit по адресу ~mislyr-midnyt. По причинам, указанным выше, я буду отвечать только на те предложения, которые хорошо соответствуют моему расписанию и интересам.

Если вы хотите, вы можете также

подписаться на нерегулярные имейлы от меня

было бы здорово сообщать вам об обновлениях в hackbook и потенциальных инициативах по освобождению большего количества людей из ловушки (отправка физических писем в школы) и некоторых других моих проектах (https://preferences.org.au).

Удачи, друг,

Fraser Patterson

p.s: на самом деле есть еще одна глава, содержащая некоторые дополнительные ресурсы. Обнял :)

33.8 И напоследок от переводчика

Друзья! Спасибо за прочтение и за ваши усилия по развитию вас самих, это вклад в развитие всего человечества и сознания. Всё, о чём идёт речь в этой книге, и вправду возможно.

Easy Peasy Method изначально был написан на английском языке и при переводе местами терялась живость языка. Очень рекомендую к прочтению замечательный пост на форме АнтиО. В этом же посте автор использует выразительность и богатство русского языка на полную (там всего 2 страницы□). Обязательно прочитайте, у вас дух захватит! Очень за вас рад Удачи!

Источники

Meditations of a Porn Addict - Guillaco

EasyPeasy Statements Checklist - SWATxKATS

9 Minute Meditation - Sam Harris

Waking Up Meditation Course - Sam Harris

Exiting Modernity - Meta Nomad

Letter I’m sending to schools

Freedom Forever (PMO Hacknotes)

Why you’re relapsing - u/Different_Guide_5205

Countering Fear - u/Different_Guide_5205

Помогающие установки из рационально-эмоционально-поведенческой терапии

- *“Я могу прекратить ПМО, даже если это кажется”трудным”. Это не очень сложно, и сколько бы трудностей ни было, это того стоит!”
- *“Если я буду продолжать игнорировать и не поддаваться своим позывам к ПМО, мне будет всё легче и легче противостоять им”.
- “Я могу полностью и безоговорочно принять себя – да, даже со всеми моими недостатками и неудачами.”
- *“ПМО, кажется, быстро облегчает мои проблемы, но на самом деле делает всё ещё хуже”.
- *“Временами мне очень хочется утопить свои проблемы в ПМО, но это никогда не является хорошим поводом, как и не является решением проблем”.
- *“Самое неприятное – когда я не получаю, чего я очень хочу. Но это не ужасно и не страшно, если я не буду верить, что это так, я выбираю верить во что-то более реалистичное и полезное”.
- *“Мне никогда не понравится несправедливость, но я, черт возьми, смогу это вынести и, возможно, буду строить планы и схемы, чтобы остановить её”.
- *“Неважно, сколько раз я потерплю неудачу в этом важном деле, моя неудача никогда не сделает меня бездарной блохой. Это просто делает меня человеком, который, возможно, использовал не те методы”.
- *“Я хочу быть выдающимся в своей работе, но я не обязан быть таким. Жаль, если это не так, но это не делает меня неполноценным. Я всегда могу продолжать стараться делать лучше просто так”.
- *“Многие вещи могут вызвать во мне сожаление и разочарование, но когда я требую, чтобы этих вещей не существовало, я ввергаю себя в панику, гнев и депрессию”.
- *“Да, мне часто не удавалось сделать то, что я обещал, но это не значит, что я не смогу или не захочу выполнить обещание на этот раз”.

- *“Я чертовски ненавижу быть тревожным и подавленным, но я не буду и не обязан немедленно избавляться от этих чувств с помощью ПМО. Когда я занимаюсь ПМО, я временно ошибочно чувствую себя лучше, но лучше мне не становится. В долгосрочной перспективе ПМО делает все проблемы только хуже”.
- *“Люди не злят меня тем, что плохо ко мне относятся. Я идиот, если разрешаю им выводить меня из себя плохим обращением, я идиот, если в своей голове требую от них лучшего поведения, они ведут себя наилучшим образом, на который способны”.

Сочетание EasyPeasy с методом Jack’a Trimpey Техника Распознавания Голоса Зависимости (AVRT)

Credit to az#8773 on Discord

Эта статья для тех, кто терпит неудачу в использовании метода Аллена Карра “Easyway” для выздоровления от зависимости, несмотря на полное устранение промывания мозгов. Я собираюсь предположить, что все, кто читает эту статью, читали книги Аллена Карра и поняли его метод Easyway (он же Easypeasy). Если нет, я настоятельно рекомендую это сделать. Вам также будет полезно прочитать “Рациональное восстановление” Джека Тримпи (‘Rational Recovery’ by Jack Trimpey). Если вы ещё не читали эту книгу, никаких проблем, сейчас я расскажу об основах метода, но я все равно рекомендую прочитать её, потому что в ней будет гораздо больше подробностей, чем у меня. Эта статья не направлена на какую-то одну конкретную зависимость и поэтому может быть применима к любой зависимости. Цель этой статьи – сравнить Easyway с другим успешным методом борьбы с зависимостями, который называется “Техника Распознавания Голоса Зависимости” (AVRT), и объединить эти два метода. Хотя я считаю, что Easyway намного превосходит все другие методы избавления от зависимостей, я верю, что понимание AVRT также может стать недостающим звеном для тех, кто терпит неудачу, используя Easyway, несмотря на успешное убийство большого монстра.

Существует множество конкурирующих методов преодоления зависимости, каждый из которых имеет разный процент успеха. Я не буду упоминать ни один из них, потому что большинство из них – пустая трата времени, я хочу сделать эту книгу как можно короче. Единственные методы, о которых я собираюсь написать, это Easyway Аллена Карра и AVRT Джека Тримпи (основателя Rational Recovery). Оба метода имеют чрезвычайно высокий процент успеха, но каждый из них направлен на разные вещи. Easyway и AVRT похожи тем, что Easyway разделяет зависимость на “маленького монстра” и “большого монстра”, а AVRT разделяет ваш разум на “голос зависимости” (он же “зверь”) и “вас”. Голос зависимости и маленький монстр – это одно и то же, а большой монстр (он же промывание мозгов) – это система убеждений, которой вы придерживаетесь и которая заставляет вас думать, что ваша зависимость дает вам какое-то преимущество или поддержку. Easyway фокусируется на устранении большого монстра, не обращая внимания на маленького монстра, в то время как AVRT фокусируется на маленьком монстре, не обращая внимания на большого монстра. В то время как Easyway уничтожает психологическую зависимость, AVRT учит вас распознавать физическую зависимость, маскирующуюся под вас, и отделять себя от нее. Мне кажется интересным, что и Easyway, и AVRT имеют очень высокий процент успеха, несмотря на то, что нацелены на противоположные вещи.

Хотя я верю, что Easyway намного превосходит все другие методы избавления от зависимости, и хотя я рекомендую его в первую очередь, я могу найти в нем два небольших изъяна. Во-первых, я считаю, что маленький монстр недооценивается. Я хочу избежать использования личных примеров в этой статье, но из моего опыта и опыта других людей кажется, что некоторые из нас терпят неудачу в Easyway не потому, что мы не смогли полностью избавиться от большого монстра (хотя это может случиться и случается), а потому, что мы недооценили маленького монстра. Маленький монстр не является проблемой для большинства людей, что объясняет высокий процент успеха Easyways, но для других, в том числе и для меня, он может стать проблемой. Вторая проблема заключается в том, что Easyway утверждает, что все неудачи являются результатом того, что мы либо не следуем инструкциям, либо не убиваем большого монстра.

Основная суть Easyway заключается в следующем. Зависимость состоит из двух компонентов: физическая зависимость от дофамина и психологическая зависимость, состоящая из убеждений (промывание мозгов), что ваша зависимость дает вам какое-то удовольствие или костыль. Эти компоненты называются “маленький” и “большой” монстры соответственно. Согласно Easyway, маленький монстр – это пустое, слегка неуверенное чувство, которое едва ощутимо. Как только вы уничтожите большого монстра, отменив промывание мозгов и узнав, что ваша зависимость не имеет

никаких преимуществ, что любое мнимое удовольствие или костыль - это всего лишь иллюзия, и, что не менее важно, что нет ничего страшного в жизни без вашей зависимости, тяга исчезнет. Тяга возникает из-за вашего страха, что жизнь без вашего маленького костыля будет невыносимой, что заставляет вас сомневаться в том, что вы бросите, что и является тягой. Вы преодолеваете страх, осознавая, насколько приятнее будет ваша жизнь без зависимости, и сохраняете это чувство восторга.

И хотя я считаю, что это лучший метод для избавления от зависимости, он не делает акцент на маленьком монстре, потому что в теории, когда о большом монстре позаботятся, беспомощный бессильный маленький монстр просто увянет и умрет сам по себе, и в любом случае он почти незаметен, так что кого это волнует. Маленький монстр может быть незначительным для многих людей, но, судя по моему собственному опыту и опыту других людей, это не всегда так. Когда люди терпят неудачу с Easyway, согласно Easyway, есть только 2 возможные причины: либо вы не следовали инструкциям должным образом, либо вы не смогли убить большого монстра. Я считаю, что это неправильно, и позже объясню почему.

Техника распознавания аддиктивного голоса (AVRT) разделяет мозг на две части: нижний мозг (лимбическая система), где находится ваша зависимость, и высший мозг (префронтальная кора), где находитесь вы (или, по крайней мере, ваши мысли и эго). Джек Тримпи называет голос зависимости “звериным”, потому что он живет в животной части нашего мозга и знает только одно: “Я ХОЧУ ЭТО И ХОЧУ ЭТО СЕЙЧАС”. Я сам не считаю полезным представлять его в виде зверя, но, полагаю, это лучше, чем верить, что это вы. Голос зависимости (AV, маленький монстр) перехватывает ваш мысленный голос и использует его против вас, чтобы заставить вас потакать своей зависимости. Ему приходится так делать, потому что он не может сам контролировать ваши двигательные функции. Попробуйте сделать это прямо сейчас: поднимите руку перед лицом и пошевелите пальцами. Теперь попросите свою зависимость сделать то же самое. Она не сможет. Это означает, что в действительности вы контролируете ситуацию.

AV не только перехватывает ваш мысленный голос, но и обманчиво прячется за местоимением “я”. Он говорит: “Мне бы сейчас не помешало X”, “Я скучаю по X”, “Разве не было бы здорово сделать X прямо сейчас, ведь я заслужил это после сегодняшнего дня”. AVRT подчеркивает тот факт, что вы не являетесь вашим голосом, вызывающим зависимость, просто вам так кажется. Когда вы распознаете AV как не себя и скажете ему “нет”, он перестанет говорить “я” и начнет использовать “ты”, “мы” или “мы”. Это доказательство того, что это не вы.

Когда вы говорите “Нет” своему AV, происходит следующее: “Мне бы сейчас не помешал X” превращается в “Да ладно, тебе бы сейчас не помешал X, и ты это знаешь”. “Мне определенно не хватает X” превращается в “Да ладно, тебе определенно не хватает X, разве ты не чувствуешь?”. “Разве не было бы здорово сделать X прямо сейчас, в конце концов, я заслужил это после сегодняшнего дня” превращается в “Мы заслужили сделать X прямо сейчас после всего, через что мы прошли, как ты можешь отказывать нам в этом?”.

На этом этапе я должен кое-что прояснить. Это не то “перетягивание каната”, о котором говорит Аллен Карр. Перетягивание каната” – это когнитивный диссонанс, когда у вас есть две или более противоречивые системы убеждений, и это результат того, что вы не убили большого монстра. “Я действительно не хочу делать X из-за негативного эффекта, который он мне дает, но в то же время я хочу сделать X, потому что X мне что-то даёт”. Это перетягивание каната и есть действия большого монстра. Как только большой монстр будет убит путем устранения промывания мозгов, единственные голоса, говорящие вам заниматься своей зависимостью, будут исходить от маленького монстра (AV). Поскольку AV использует местоимение “я”, становится возможным спутать AV с большим монстром.

Также важно отметить, что AV – большой лжец. Его единственная забота – получить дофамин любой ценой. Ваш AV попытается убедить вас подвергать себя потенциально смертельно опасному риску, если это позволит получить дофамин.

Ранее я говорил: “Когда люди терпят неудачу с Easyway, согласно Easyway, есть только 2 возможные причины: либо вы не следовали инструкциям должным образом, либо вы не смогли избавиться от большого монстра. Я считаю, что это неправильно, и позже объясню почему”. Я считаю, что это вредно, потому что неспособность распознать AV привела меня и других, кто использовал Easyway, к ложному убеждению, что мы не полностью убили большого монстра, поэтому мы перечитываем книгу, чтобы попытаться убить промывание мозгов на этот раз окончательно, хотя мы это уже сделали. Неспособность распознать AV в сочетании с убеждённостью в том, что если мы потерпели неудачу с Easyway, значит, мы не смогли убить большого монстра, заставит снова направить усилия на большого монстра, хотя он уже побежден. Вы можете попасть в цикл повторного чтения книг Аллена Карра, продержаться некоторое время, а затем снова и снова срываться.

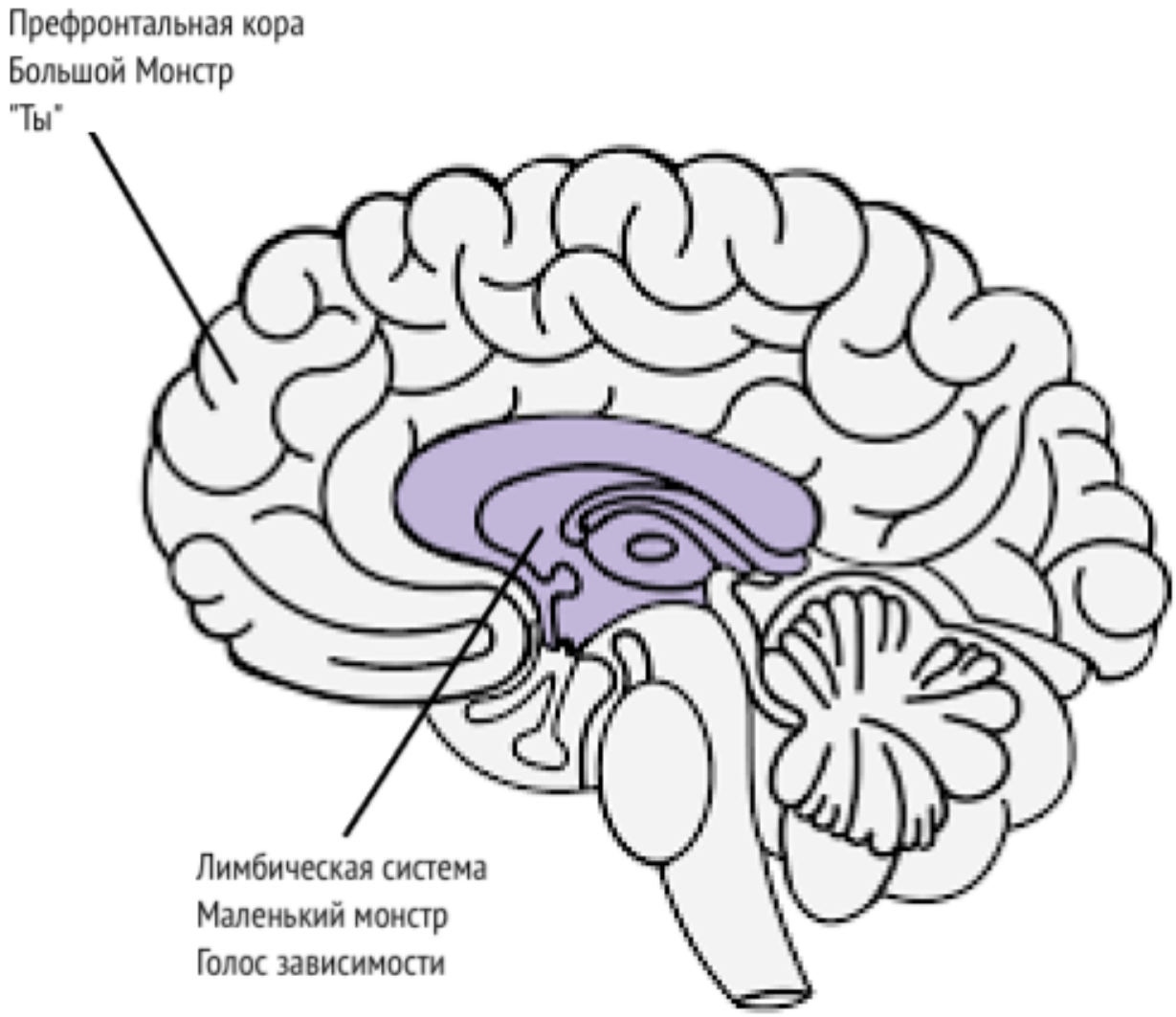

Рис. 33.1: Модель зависимости ‘два мозга’

Когда AV говорит что-то вроде “Я хочу сейчас сделать X, потому что это даст мне Y”, если вы устранили промывание мозгов и избавились от большого монстра, вы можете подумать: “Но я знаю, что это неправда, так почему же я все ещё об этом думаю? Неужели я не смог полностью избавиться от промывания мозгов”. Правда в том, что вы устранили промывание мозгов, о чем свидетельствует факт, что вы прекрасно понимаете, что ваш AV говорит вам абсолютную чушь, просто вы думаете, что AV – это вы, потому что он использует местоимение “я”. Распознавание AV и принуждение его раскрыться, отказавшись от “я” в пользу “вы”, “мы” или “нас”, должно подтвердить вам, что это не большой монстр, а маленький монстр. Если бы это был действительно большой монстр, он не стал бы заменять “я” на “вы”, “мы” или “нас”.

Теперь, когда AV говорит: “Пожалуйста, можно мы просто сделаем X еще раз, только еще один?”, а вы отвечаете “Нет”, вы можете почувствовать эмоциональную реакцию. Вы можете почувствовать страх или печаль. Очень важно понять, что это чувство исходит не от вас, а от него. Если вы не сможете распознать AV, вы будете думать, что эта эмоция исходит от вас, и будете более склонны уступить. Признайте AV и тот факт, что эмоции, исходящие от него, исходят не от вас, хотя вы их тоже чувствуете, затем почувствуйте радость от этого.

Если вы соедините оба этих метода вместе (при наличии такой необходимости, потому что не все люди испытывают проблемы с маленьким монстром) и будете поддерживать чувство радости и восторга всякий раз, когда распознаете AV, успех вам обеспечен.