EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Albanian translation by **Andi Osmani**

2026-10-26

Përmbajtja

1 Prezantimi **7**

Rreth librit . . . 8

1.1 Paralajmërim . . . 9

Më në fund... . . . 11

1.2 Këshilla për lexim dhe shënime të vogla të fundit . . . 12

2 Metoda e lehtë **13**

3 Pse është e vështirë të ndalosh? **15**

3.1 Kurthi i keq . . . 16

4 Natyra **19**

4.1 Përbindëshi i Vogël . . . 21

4.2 Alarmi i bezdisshëm . . . 21

4.3 Një kënaqësi apo një mbështetëse? . . . 22

4.4 Kalimi i vijës së kuqe . . . 22

4.5 Lartë Nga Vallëzimi Rreth Vijës Së Kuqe . . . 23

4.6 Analogjia e duhanpirësve . . . 24

5 Shpëlarje truri **25**

5.1 Arsyetimi shkencor . . . 25

5.2 Probleme me përdorimin e vullnetit . . . 25

5.3 Pasiviteti . . . 27

5.4 Dhimbjet e tërheqjes . . . 28

6 Aspekte të larjes së trurit **29**

6.1 Stresi . . . 29

6.2 Mërzia . . . 30

6.3 Përqendrimi . . . 30

6.4 Relaksimi . . . 31

6.5 Energjia . . . 31

6.6 Sesionet e natës sociale . . . 32

7 Nga çfarë po heq dorë? **35**

7.1 Nuk ka asgjë për të hequr dorë . . . 35

7.2 Bosh, boshllëk, zbrazëti e bukur! . . . 36

8 Kursimi i kohës **37**

9 Shëndeti **39**

9.1 Hijet e Zeza Sinister 41

10 Avantazhet e të qenit përdorues i pornos **43**

11 Metoda e vullnetit **45**

12 Kujdes nga pakësimi **49**

13 Vetëm një vështrim **51**

14 Përdorues të rastësishëm **53**

15 Përdoruesi i YouTube / Twitch / Instagram **59**

16 Një zakon social? **61**

17 Koha **63**

18 A do të më mungojë argëtimi? **67**

19 A mund të ndahem? **69**

20 Shmangni stimujt e rremë **71**

21 Mënyra e lehtë për të ndaluar **73**

22 The Withdrawal Period **77**

23 Vetëm një vështrim i vogël **81**

24 A do të jetë më e vështirë për mua? **83**

24.1 Arsyet kryesore të dështimit 83

25 Zëvendësues **85**

26 A duhet t'i shmang situatat e tundimit **87**

27 Momenti i Shpalljes **89**

28 Vizita Përfundimtare **91**

28.1 Një Paralajmërim Përfundimtar 93

29 Reagimet **95**

29.1 Lista e Kontrollit 97

30 Ndihmoni ata në anijen që po fundosen **99**

31 Këshilla për jo-përdoruesit **101**

31.1 Ndihmoni që pornografia juaj të përdorë miqtë për të lexuar këtë libër . . . 101

31.2 A duhet t'i tregoj të tjerëve tim të rëndësishëm? . . . 101

31.3 Partneri im po lë pornografinë . . . 102

31.4 Rrëshqitje (rikthim) . . . 102

31.5 Po në lidhje me MO (masturbim, orgazmë)? . . . 104

31.6 Devijimet nga këshillat standarde . . . 104

31.7 Ndihmoni t'i jepet fund këtij skandali . . . 105

31.8 Paralajmërim Përfundimtar . . . 106

32 Udhëzimet **107**

32.1 Pohime . . . 107

33 Fundi i Librit **109**

Ku jemi tani? . . . 109

Si keshtu? . . . 109

Si mund të ndihmoj? . . . 109

Nuggets Mençurie . . . 110

Burimet **113**

Deklaratat e përballimit të REBT . . . 113

Kombinimi i EasyPeasy me teknikën Addictive të Njohjes së Zërit të Jack Trimpey (AVRT) . . . 114

Kapitulli 1

Prezantimi

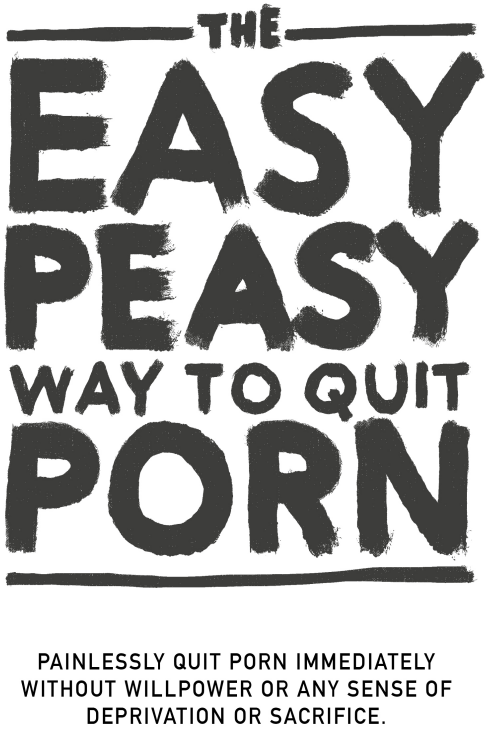

Figura 1.1: Cover Image

MOS ANASHKALONI KAPITUJT

Ky libri burim i hapur do t'ju mundësoj të ndaloni pëdorimin e pornografis menjëherë, pa dhimbje, dhe përgjithmon pa vullnet ose ndonjë ndjenjë të privimit apo sakrific. Nuk do të vëndos ndonjë gjykim, siklet, ose presion për t'iu nënshtruar masave të dhimbshme.

Në fakt, nuk ka absolutisht nevojë për të reduktuar përdorimin tuaj gjatë leximit; duke bërë kështu është në të vërtet e dëmshme.

Ju mund të jeni të shqetësuar për vetë mendimin, ose një nga miliona në mënyrë aktive përpjekje për të ndaluar. Po të jetë kështu, ndoshta ajo që keni lexuar tashmë bie ndesh me gjithçka që ju është thënë ndonjëherë, por pyesni veten nëse ajo që ju është thënë ka funksionuar? Nëse do të ishte, nuk do ta lexonit fare këtë libër.

Ndoshta identifikoheni me pyetjet e mëposhtme:

- A kaloni shumë më tepër kohë duke parë pornografi nga sa keni menduar fillimisht?

- A jeni të pasuksesshëm në përpjekjet për të ndaluar ose kufizuar konsumimin tuaj të pornografisë?
- A ka ndërhyrë koha e kaluar duke parë pornografi apo ka pasur përparësi ndaj angazhimeve, hobive apo marrëdhënieve personale apo profesionale në jetën tuaj?
- A bëni gjithçka për të mbajtur sekret konsumin tuaj të pornografisë (p.sh. fshirjen e historisë së shfletuesit, gënjeshtrën për shikimin e pornografisë)?
- A ka shkaktuar probleme të rëndësishme në marrëdhëniet intime shikimi i pornografisë?
- A përjetoni një cikël zgjimi dhe kënaqësie para dhe gjatë konsumimit të pornografisë, të ndjekur nga ndjenja turpi, faji dhe pendimi më pas?
- A kaloni sasi të konsiderueshme të kohës duke menduar për pornografinë, edhe kur nuk e shikoni atë?
- A ka shkaktuar shikimi i pornografisë ndonjë pasojë tjetër negative në jetën tuaj personale ose profesionale (p.sh. mungesa e punës, performanca e dobët, marrëdhëniet e neglizhuara, problemet financiare)?

Nëse jeni një përdorues pornografie që varet prej saj për masturbim ose seks *fare* dhe *për çfarëdo arsye*, gjithçka që duhet të bëni është të lexoni më tej. Nëse jeni këtu për një të dashur, gjithçka që duhet të bëni është ta bindni që ta lexojnë këtë libër. Por nëse nuk jeni në gjendje t'i bindni, lexoni vetë librin. Kuptimi i metodës ndihmon në përcjelljen e mesazhit dhe parandalimin e fëmijëve tuaj që të fillojnë. Mos u mashtroni nga fakti se ata nuk kanë qasje në të tani - të gjithë bëjnë përpara se të fiksohen.

Rreth librit

Ky libër është një version i rishkruar i një rishkrimi të *Allen Carr's EasyWay to Smoking* për pornografi, është falas dhe me burim të hapur dhe i licencuar sipas CC-BY-SA. Suksesi i tij qëndron në themelin që ju:

MOS ANASHKALONI KAPITUJT

Kur hapni një bllokues kombinimi, duhet të vendosni numrat në rendin e duhur. Varësia nuk është ndryshe.

Personalisht, versioni origjinal Google Sites (nuk është shkruar nga unë) ndryshoj jetën time. Nëse jeni diçka si shumica e njerëzve, keni zbuluar pornografinë në moshë relativisht të re dhe e keni përdorur atë që atëherë. Derisa u përplas me letërsinë dërrmuese - por disi të censuruar - paralajmëruese për rreziqet. Ashtu si unë, ju ndoshta keni pasur sukses me periudha të gjata të ndryshme, por gjithmonë në fund iu nënshtruat dëshirave iluzore. Kam kënaqësinë të raportoj se kjo metodë funksionon krejtësisht ndryshe dhe ka qenë e vetmja metodë që ka funksionuar.

Ose ndoshta, ju jeni lidhur me këtë libër nga një palë e interesuar dhe jeni skeptikë. Së pari, faleminderit që të paktën e keni parë. Kjo do të zgjerohet së shpejti, por ju lutemi kujtoni shkurtimisht herën e parë që keni parë pornografi. A e prisnit që do t'i ktheheshit asaj për pjesën tjetër të jetës tuaj? Sipas studimeve të mia joformale mbi këtë çështje (ngacmimi i miqve për të lexuar këtë libër), EasyPeasy është po aq efektiv për përdoruesit e rastësishëm të pornografisë sa edhe për ata që janë shumë të varur. Nuk është shumë e gjatë, me shanse të larta për fitime të mëdha, kështu që ju lutem të vazhdoni të lexoni.

Metoda e përshkruar në këtë hackbook është:

- E menjëhershme.
- Po aq efektive për përdoruesit e rëndë dhe të rastësishëm njësoj.
- Nuk shkakton dhimbje të këqija të tërheqjes.
- Nuk ka nevojë për vullnet.
- Nuk kërkon trajtim shoku, ndihmës ose mashtrime.
- Nuk do t'ju bëjë që ta zëvendësoni këtë varësi me varësi të tjera, të tilla si ngrënia e tepërt, pirja e duhanit ose pirja.
- Përgjithmonë.

Ju mund ta keni të pamundur ta besoni këtë, por kjo ndjenjë është jehonë nga shumë njerëz.

"Kjo është puna kryesore mbi varësinë ndaj pornografisë"

— Ndonjë djalë në reddit që nuk mund ta gjej, mos mendo se lojëra fjalësh ishte e qëllimshme.

"*Unë kam qenë i varur për 10 vjet. Ato 10 vjet isha i gjymtuar nga depresioni, dyshimi, ankthi dhe frika e sekretit tim. Pas çdo seance, e urreja veten, dhe pas çdo diete pornografike u ktheva në rrëshqitje uji në asnjë kohë. Megjithatë, ky libër më ndihmoi të ndaloja. Unë kam qenë gjithmonë në mbrojtje kundër pornografisë në të kaluarën. Tani, pasi e kam lexuar këtë libër dy herë, jam në ofensivë. Pornografia nuk ka kontroll mbi mua dhe duket si një shaka e trishtuar tani.*"

— u/DeepNewt

"*Para disa ditësh mbusha 20 vjeç. Për herë të parë pas një kohe shumë të gjatë, e kalova ditëlindjen time të lirë nga kurthi i pornografisë, dhe e gjitha falë këtij libri që ndesha rastësisht vetëm disa muaj më parë. Para kësaj, kisha shpenzuar kaq shumë kohë duke u përpjekur të heqja dorë nëpërmjet mjeteve tradicionale, dhe përjetova kaq shumë trazira të brendshme dhe e etiketova veten përgjithmonë si një i varur. Libri më zgjidhi të gjitha këto. Aty ku më parë kisha frikë se nuk kisha kontroll mbi veten, edhe kur pa e ditur tashmë e kisha rrahur përbindëshin e vogël, tani mund të krenohem duke kuptuar se nuk kam nevojë të jem më një i varur.*

Unë nuk kam vërtet një arsye për ta postuar këtë, thjesht ndjeva se duhej ta vendosja diku tjetër përveç në kokën time, sepse do të thotë shumë për mua. Nëse po e lexoni këtë dhe po mendoni të lexoni ose rekomandoni librin, merrni nga unë se funksionon më mirë se çdo metodë tjetër atje. Këshilla ime më e madhe është të mbaj shënime, gjë që tingëllon qesharake, por me të vërtetë më ndihmoi të forcoj disa ide."

— u/Suspicious_Web_4594

"*based*"

— anon, /fit/

1.1 Paralajmërim

Nëse prisni që ky libër t'ju 'frikësojë' që të hiqni dorë nga përdorimi i problemeve të ndryshme shëndetësore që rrezikojnë përdoruesit, të tilla si mosfunksionimi seksual (përfshirë disfunksionin erektil të shkaktuar nga pornografia), zgjimin e pasigurt, humbjen e interesit për partnerët e vërtetë seksuale, hipofrontalitetin e trurit dhe akuza verbuese se është një zakon i ndyrë, i neveritshëm dhe *ti* je një kandil deti budalla, pa kurriz, me vullnet të dobët, do të zhgënjehesh shumë. Ato taktika nuk më ndihmuan kurrë të largohesha dhe nëse do të të ndihmonin ty, do ta kishe lënë tashmë.

Metodat konvencionale të heqjes dorë mbrojnë duke përdorur vullnetin ose metodat e zëvendësimit të "dietës pornografike", si "përdorimi një herë në ditë" dhe reduktimi i konsumit. Disa webfaqe listojnë kërkime të rishikuara nga kolegët rreth neurotransmetuesve dhe neuroplasticitetit, dhe ndërsa këto faqe janë informuese, shumë janë të vetëdijshëm për rreziqet shëndetësore dhe zgjedhin të mos bëjnë asgjë, megjithëse një material i tillë zakonisht shmanget. Në fund të fundit, ato janë po aq joefektive pasi në fakt nuk heqin arsyet e përdorimit të pornografisë. Në fund të fundit, të kthesh diçka në një frut të ndaluar nuk është mënyra se si e trajton varësinë.

Kjo metodë, e quajtur EasyPeasy, funksionon ndryshe. Disa nga gjërat që do të thuhen mund të jenë të vështira për t'u besuar, por në kohën kur të keni mbaruar këtë libër, jo vetëm që do t'i besoni ato, por do të pyesni veten se si mund t'ju ishte larë truri për të besuar ndryshe.

Ekziston një keqkuptim i zakonshëm që ne zgjedhim të shikojmë pornografi. Të varurit nga pornografia (po, të varurit) jo më shumë zgjedhin të shikojnë pornografi sesa alkoolistët zgjedhin të bëhen alkoolikë, sesa të varurit nga heroina që zgjedhin të bëhen të varur nga heroina. Është e vërtetë që ne zgjedhim të nisim laptopin ose smartfonin, të ndezim shfletuesin dhe të vizitojmë 'haremin' tonë të preferuar në internet. Herë pas here zgjedh të shkoj në kinema, por sigurisht që nuk kam zgjedhur ta kaloj gjithë jetën time në kinema. Fillimisht, kurioziteti dhe natyra njerëzore më çuan atje, por nuk do të kisha filluar nëse do ta dija se do të bëhesha i varur, duke shkaktuar rënien e shëndetit, lumturisë dhe marrëdhënieve të mia. *"Sikur të kisha dëgjuar për mosfunksionimin seksual në vizitën time të parë në atë faqe pornografike!"*

Merrni një moment për të reflektuar, a keni marrë ndonjëherë vendimin 'pozitiv' që duhet/nevojitet pornografi për të masturbuar? Apo se duhet/nevojitet fantazi të shkaktuara nga pornografia për të shijuar seksin me

partnerin tuaj? Apo, në periudha të caktuara të jetës suaj, nuk mund të shijonit një gjumë të mirë ose ndoshta edhe të kaloni një mbrëmje pas një dite të vështirë në punë pa surfuar për pornografi? Apo se nuk mund të përqendroheni apo të përballonit stresin pa të? Në cilën fazë vendosët që ju *kishit nevojë* për pornografi, se ju *duhej* përgjithmonë në jetën tuaj, duke u ndjerë i pasigurt, madje edhe i pushtuar nga paniku pa pornografi, pa haremin tuaj online?

Si çdo përdorues tjetër i pornografisë, ju jeni joshur në kurthin më të keq dhe delikat që njeriu dhe natyra kanë kombinuar ndonjëherë për të sajuar. Nuk ka asnjë person të gjallë, qoftë përdorues apo jo, që i pëlqen mendimi se fëmijët e tyre përdorin pornografinë për të përballuar apo për kënaqësi. Kjo do të thotë që të gjithë të varurit do të dëshironin të mos kishin filluar kurrë. Kjo nuk është befasuese: askush nuk ka nevojë për pornografi për të shijuar jetën ose për të përballuar stresin para se të fiksohet.

Në të njëjtën kohë, të gjithë përdoruesit dëshirojnë të vazhdojnë të përdorin. Në fund të fundit, askush nuk na detyron të hapim modalitetin incognito të shfletuesit tonë. Pavarësisht nëse e kuptojnë arsyen apo jo, janë vetëm përdoruesit që vendosin të trokasin në dyert e haremeve të tyre online.

Nëse do të kishte një buton magjik që përdoruesi mund të shtypte për t'u zgjuar mëngjesin tjetër, sikur të mos kishte hyrë kurrë në faqen e parë të tubit, të varurit e vetëm nesër do të ishin të rinjtë që ende 'eksperimentonin'.

E vetmja gjë që na pengon ta lëmë është **FRIKA!** Frika e shkaktuar nga besimi se do të na duhet t'i mbijetojmë një periudhe të papërcaktuar mjerimi, privimi dhe dëshira e pakënaqur në mënyrë që të çlirohemi nga pornografia. Këto lindin nga besime irracionale, të mësuara dhe të fituara, të tilla si:

- Masturbimi ose seksi që çon në orgazmë është gjëja *e vetmja* dhe *më* e rëndësishme në jetë.
- Pornografia është 'më e sigurt' se seksi në jetën reale sepse pornografia nuk mund të më refuzojë.
- Pornografia është edukative dhe e dobishme.
- E drejta për një përvojë seksuale 'superiore'.
- Më shumë është gjithmonë më mirë.

Këto besime irracionale sjellin pasoja irracionale kur veprohet, duke përfshirë:

- Adhurimi dhe obsesioni kur gjendet një '10/10 perfekte'.
- Të perceptosh veten si një humbës nëse të mungon seksi, sikur të jetë gjëja më e rëndësishme në përvojën njerëzore.
- Duke qëndruar për një 10 perfekte.
- Të qenit tepër gjykues dhe kritik ndaj partnerëve të mundshëm.
- Të detyrosh veten për të bërë seks nëse dëshiron apo jo.

Është frika se një natë e vetme do të jetë e mjerueshme, e kaluar duke luftuar impulse të pakontrollueshme. Frika se nata para provimeve do të jetë një natë nga ferri pa pornografi. Frika se nuk do të jemi kurrë në gjendje të përqendrohemi, të përballojmë stresin ose të jemi kaq të sigurt pa patericën tonë të vogël dhe se personaliteti dhe karakteri ynë do të ndryshojnë.

Por mbi të gjitha, kini frikë se "dikur një i varur, gjithmonë i varur": se ne kurrë nuk do të jemi plotësisht të lirë, duke kaluar pjesën tjetër të jetës duke kërkuar orgazmën e herëpashershme të shkaktuar nga pornografia në momente të çuditshme. Nëse, siç bëra unë, ju keni provuar tashmë të gjitha mënyrat konvencionale për ta lënë duhanin dhe keni kaluar nëpër mjerimin dhe torturën e 'metodës së fuqisë së vullnetit', jo vetëm që do të prekeni nga kjo frikë, por do të jeni të bindur se ju kurrë nuk do të hiqni dorë.

Nëse jeni të frikësuar, të pushtuar nga paniku ose mendoni se nuk është koha e duhur për të hequr dorë, më lejoni t'ju siguroj se shqetësimi dhe paniku juaj nuk lehtësohen nga pornografia - janë shkaktuar prej saj. Ju nuk keni vendosur të bini në grackën e pornografisë, por si të gjitha kurthet, ajo është krijuar për të siguruar që të mbeteni të bllokuar. Pyesni veten, kur i keni parë ato fotot dhe videot e para pornografike, a keni vendosur të ktheheni për t'i parë ato për aq kohë sa jeni gjallë? Pra, kur do të hiqni dorë? Nesër? Vitin tjeter? Mos u tallni me veten! Kurthi është krijuar për t'ju mbajtur për gjithë jetën. Pse tjetër mendoni se të gjithë këta të varur të tjerë nuk e lënë dorën para se kjo t'u 'vrasë' jetën?

Unë i jam referuar një butoni magjik; EasyPeasy funksionon njësoj si ai buton magjik. Më lejoni ta bëj të qartë, EasyPeasy nuk është magji, por për mua dhe të tjerët që e kanë gjetur kaq të lehtë dhe të këndshme të heqin dorë, duket se është kështu!

Paralajmërimi është si më poshtë: Kjo është një situatë e pulës dhe vezëve: çdo i varur dëshiron të heqë dorë dhe çdo i varur mund ta ketë të lehtë dhe të këndshme të heqë dorë. Është vetëm **frika** që i pengon përdoruesit të përpiqen të largohen. Fitimi i vetëm më i madh është të çliroheni nga ajo frikë, por nuk do të jeni të lirë nga ajo frikë derisa të përfundoni librin. Përkundrazi, frika juaj mund të rritet ndërsa vazhdoni të lexoni, gjë që mund t'ju pengojë ta përfundoni atë. Merre këtë koment nga një grua.

"Sapo mbarova së lexuari EasyPeasy. E di që kanë kaluar vetëm katër ditë, por ndihem shumë mirë, e di që nuk do të kem nevojë të përdor më pornografi. Fillova të lexoj librin tuaj për herë të parë pesë muaj më parë, kalova në gjysmë të rrugës dhe më zuri paniku. E dija që nëse do të vazhdoja të lexoja do të më duhej të ndaloja. A nuk isha budalla?"

Ju nuk keni vendosur të bini në kurth, por jini të qartë në mendjen tuaj: nuk do të shpëtoni prej tij nëse nuk merrni vendimin afirmativ për ta bërë këtë. Ju tashmë mund të jeni duke u lodhur për të hequr dorë, ose mund të jeni të shqetësuar për vetë mendimin, por sido që të jetë, ju lutemi mbani parasysh: **JU NUK KENI ASGJË PËR TË HUMBUR!**

Nëse në fund të librit vendosni se dëshironi të vazhdoni të përdorni pornografi për masturbim ose seks, nuk ka asgjë që ju pengon ta bëni këtë. Ju as nuk duhet të reduktoni ose të ndaloni përdorimin e pornografisë gjatë leximit të librit dhe mbani mend, nuk ka asnjë trajtim shoku. Përkundrazi, kam vetëm një lajm të mirë për ju. A mund ta imagjinoni se si u ndje Andy Dufresne kur më në fund u liruar nga burgu Shawshank? Kështu u ndjeva kur shpëtova nga kurthi i pornografisë dhe kështu ndjehen ish-përdoruesit që kanë përdorur EasyPeasy. Deri në fund të librit, kështu do të ndiheni! Shkoni për të!

Më në fund...

Të gjithë mund ta kenë të lehtë dhe të këndshme të lënë pornografinë, duke përfshirë edhe ju! Gjithçka që duhet të bëni është të lexoni pjesën tjetër të këtij libri me mendje të hapur; sa më shumë të kuptoni, aq më lehtë do të jetë. Edhe nëse nuk kuptoni asnjë fjalë, nëse ndiqni udhëzimet, do ta keni të lehtë. Më e rëndësishmja, nuk do ta kaloni jetën duke lagur për pornografi ose duke u ndjerë i privuar, dhe deri në fund të librit misteri i vetëm do të jetë arsyeja pse e keni bërë për kaq gjatë.

Me EasyPeasy, ka vetëm dy arsye për dështim.

Dështimi në zbatimin e udhëzimeve. Disave do t'u bezdis fakti që libri është kaq dogmatik në lidhje me rekomandime të caktuara, të tilla si të mos përpiqeni të shkurtoni ose përdorni zëvendësues. Sigurisht që nuk e mohoj që ka shumë që ia kanë dalë të ndalojnë përdorimin e hileve të tilla, por ia kanë dalë me *pavarësisht* dhe jo për shkak të tyre. Disa njerëz mund të bëjnë dashuri duke qëndruar në shtrat të varur, por kjo nuk është mënyra më e lehtë. Numrat për hapjen e bravës së këtij kurthi janë në këtë libër, por ato duhet të përdoren në rendin e duhur: duke shkuar nga një kapitull në tjetrin dhe jo duke anashkaluar kapitujt.

Dështimi për të kuptuar. Mos merrni asgjë si të mirëqenë, vini në dyshim jo vetëm atë që ju thuhet, por pikëpamjet tuaja dhe atë që shoqëria ju ka thënë për seksin, pornografinë në internet dhe varësinë. Për shembull, ata që besojnë se është thjesht një zakon, pyesin veten pse zakone të tjera - disa prej të cilave janë të këndshme - janë të lehta për t'u thyer, ndërsa një zakon që ndjehet i tmerrshëm, kushton energji, kohë dhe burrëri është kaq i vështirë për t'u thyer. Ata që besojnë se ju pëlqen pornografia, pyesni veten pse gjëra të tjera që janë pafundësisht më të këndshme mund t'i merrni ose t'i lini. Pse *duhet* të keni pornografi, paniku nëse nuk keni?

EasyPeasy është gati t'ju japë njohuri se sa e lehtë dhe e këndshme është të hiqni dorë nga pornografia. Si shumë të tjerë, një nga triumfet e mia më të mëdha në jetë ka qenë ikja nga kurthi i pornografisë. Nuk ka nevojë të ndiheni të dëshpëruar, përkundrazi, ju jeni gati të arrini diçka që çdo përdorues në planet do të donte ta arrinte: **LIRI!**

** KUJTOHUNI, MOS I ANASHKALO KAPITUJT.**

Disa terme para se të filloni: ***PMO***: Cikli i pornografisë, masturbimit dhe orgazmës. ***Haremi Online***: Uebfaqe që strehojnë porno në internet me shpejtësi të lartë.

1.2 Këshilla për lexim dhe shënime të vogla të fundit

Mos e lexoni këtë libër si një libër normal, është shumë i shkurtër dhe duhet të jeni në gjendje ta përfundoni brenda disa orësh. Shumica e njerëzve përfitojnë nga *theksimi ose marrja e shënimeve* dhe zakonisht rekomandojnë **rileximin** të disa herë për të ngurtësuar plotësisht mësimet.

Pse hackbookin? Sepse Allen Carr ka kohë që ka vdekur dhe institucionet që ai ka formuar nuk e listojnë pornografinë në internet si një nga varësitë që ofrojnë trajtim. Unë nuk fitoj monetare apo ndryshe.

Përgjatë këtij libri, unë, Hakautori origjinal dhe Allen Carr do të shfaqen në mënyrë transparente në mënyrë që t'ju ofrojmë një metodë unike dhe bindëse për t'u larguar lehtësisht dhe pa dhimbje.

Hackbook: Një libër i bazuar dhe i hakuar nga një libër tjetër. Autori origjinal është vlerësuar plotësisht.

Ekzistojnë gjithashtu një sërë komunitetesh për hackbook-un, por rekomandohet t'i kontrolloni ato vetëm pasi të keni mbaruar së lexuari librin.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (tani në fakt funksionon!! metoda më e mirë e mundshme e kontaktit, përdorni këtë ju lutem) | arkivi i memeve coomer | analizat | matrix | discord | reddit | formulari i reagimit

Përkujtues i shpejtë: **MOS ANASHKALONI KAPITUJT**

Unë do t'ju uroj fat, por pasi së shpejti do të mësoni, nuk keni nevojë për të.

Ndjenjë të mirë,

Hackauthor[2]

Figura 1.2: Creative Commons License Image

Kjo punë është e licencuar sipas një Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Kodi është GPLv3.

Kapitulli 2

Metoda e lehtë

Objektivi i këtij libri është t'ju drejtojë në një kornizë të re mendore. Ndryshe nga metoda e zakonshme e ndalimit – ku filloni me ndjenjën e ngjitjes në malin Everest dhe kaloni javët e ardhshme me mall dhe duke u ndjerë i privuar – filloni menjëherë me një ndjenjë gëzimi, sikur të kuroheni nga një sëmundje e tmerrshme. Që atëherë e tutje, sa më tej të shkoni në jetë, aq më shumë do ta shikoni këtë periudhë kohore dhe do të pyesni veten se si keni përdorur ndonjëherë ndonjë pornografi në radhë të parë. Ju do t'i shikoni përdoruesit e tjerë të pornografisë me keqardhje, në krahasim me zili.

Me kusht që të mos jeni dikush që nuk është bërë kurrë i varur (duke lexuar për të dashurin tuaj) ose që e keni lënë (jeni në ditët e agjërimit të një "dietë pornografike"), është thelbësore të vazhdoni ta përdorni derisa ta keni përfunduar plotësisht librin. Kjo mund të duket se është një kontradiktë dhe ky udhëzim për të vazhduar masturbimin ndaj pornografisë shkakton më shumë kundërshtime se çdo tjetër, por ndërsa lexoni më tej dëshira juaj për të përdorur pornografi gradualisht do të reduktohet. **Merreni seriozisht këtë udhëzim: Përpjekja për ta lënë herët nuk do t'ju sjellë dobi.**

Shumë nuk e mbarojnë librin sepse mendojnë se duhet të heqin dorë nga diçka, madje disa lexojnë qëllimisht vetëm një rresht në ditë për të shtyrë ngjarjen e keqe. Shikoje në këtë mënyrë, çfarë ke për të humbur? Nëse nuk ndaleni në fund të librit, nuk jeni më keq se tani. Është me përkufizim një bast i Paskalit, një bast ku nuk keni asgjë për të humbur dhe shanse të larta për fitime të mëdha.

Rastësisht, nëse nuk keni parë pornografi për disa ditë ose javë, por nuk jeni i sigurt nëse jeni përdorues pornografie, ish-përdorues ose jo përdorues, atëherë mos përdorni pornografi për të masturbuar gjatë leximit. Në fakt, ju jeni tashmë një jo-përdorues, por ne duhet ta lëmë trurin tuaj të arrijë trupin tuaj. Deri në fund të librit, do të jeni një jo-përdorues i lumtur. EasyPeasy është krejtësisht e kundërta e metodës normale, ku renditen disavantazhet e konsiderueshme të pornografisë dhe thonë: *"Nëse mund të kaloj mjaftueshëm pa pornografi, më në fund dëshira do të largohet dhe unë mund të shijoj përsëri jetën, pa skllavërinë."* Kjo është mënyra logjike për ta bërë këtë, me mijëra që ndalojnë çdo ditë duke përdorur këtë metodë. Sidoqoftë, është shumë e vështirë të kesh sukses për arsyet e mëposhtme:

Ndalimi i PMO-së nuk është problemi i vërtetë. Sa herë që përfundoni seancën tuaj, e keni ndaluar përdorimin e tij. Ju mund të keni arsye të fuqishme në ditën e parë të dietës pornografike një herë në katër për të thënë *"Nuk dua të përdor pornografi, madje as të masturboj më."* Të gjithë përdoruesit e bëjnë këtë, dhe arsyet e tyre janë më të fuqishme se ju mund të imagjinoni. Problemi i vërtetë është dita e dytë, e dhjetë ose e dhjetë mijë, ku në një moment të dobët do të kesh 'vetëm një shikim', do të duash një tjetër dhe papritmas do të jesh përsëri një i varur.

Ndërgjegjësimi për rreziqet shëndetësore gjeneron më shumë frikë, duke e bërë më të vështirë ndalimin. Tregojini një përdoruesi se po shkatërron fuqinë e tij dhe gjëja e parë që ata do të bëjnë është të kërkojnë diçka për të rritur dopaminën e tyre: një cigare, alkool, apo edhe të ndezin shfletuesin për të kërkuar pornografi.

Të gjitha arsyet për të ndaluar në fakt e bëjnë më të vështirë. Kjo është për shkak të dy arsyeve. Së pari, ne vazhdimisht jemi të detyruar të heqim dorë nga 'miku ynë i vogël' ose nga ndonjë mbështetje, ves ose kënaqësi (në çdo mënyrë që përdoruesi e percepton atë). Së dyti, ata krijojnë një "të verbër". Ne nuk masturbohemi për arsyet që duhet të ndalojmë. Pyetja e vërtetë është, pse duam apo kemi nevojë ta bëjmë atë?

Me EasyPeasy, ne (fillimisht) harrojmë arsyet që do të donim të ndalonim, përballemi me problemin e pornografisë dhe i bëjmë vetes pyetjet e mëposhtme:

1. Çfarë po bën pornografia për mua?
2. A po e shijoj vërtet?
3. A duhet vërtet të kaloj jetën duke sabotuar mendjen dhe trupin tim?

E vërteta e bukur është se *të gjitha pornografitë* nuk bëjnë absolutisht asgjë për ju. Më lejoni ta bëj mjaft të qartë, nuk është se disavantazhet e të qenit përdorues peshojnë më shumë se avantazhet, është se ka ***zero*** avantazhe për të parë pornografi.

Shumica e përdoruesve e shohin të nevojshme të arsyetojnë pse përdorin pornografi, por arsyet që ata nxjerrin janë të gjitha gabime dhe iluzione.

Së pari, ne do t'i heqim këto gabime dhe iluzione. Në fakt, së shpejti do të kuptoni se nuk ka asgjë për të hequr dorë. Jo vetëm kaq, por ka përfitime të mrekullueshme, pozitive nga të qenit jo-PMOer, me mirëqenie dhe lumturi vetëm dy nga këto përfitime. Sapo të hiqen iluzionet se jeta nuk do të jetë kurrë aq e këndshme pa pornografi - duke kuptuar se jo vetëm jeta është po aq e këndshme pa të, por pafundësisht më shumë - dhe sapo ndjenjat e të qenit të privuar ose të humbur të zhduken, ne do të kthehemi për të rishqyrtuar rritjen e mirëqenies dhe lumturisë - dhe dhjetëra arsye të tjera për të lënë pornografinë. Këto realizime do të bëhen ndihmesa pozitive shtesë për t'ju ndihmuar të arrini atë që dëshironi vërtet: të shijoni jetën tuaj të lirë nga skllavëria e varësisë nga pornografia!

Kapitulli 3

Pse është e vështirë të ndalosh?

Të gjithë përdoruesit mendojnë se diçka e keqe i ka pushtuar. Në ditët e para, është një pyetje e thjeshtë e *"Do të ndaloj, jo sot"*. Përfundimisht ne përparojmë duke besuar se nuk kemi vullnet të mjaftueshëm për të ndaluar, ose se ka diçka të natyrshme në pornografi që duhet të kemi për të shijuar jetën. Varësia ndaj pornografisë është si të dalim nga një gropë e rrëshqitshme: ndërsa afrohemi majës, shohim rrezet e diellit, por e gjejmë veten duke u rrëshqitur poshtë ndërsa humori ynë bie. Përfundimisht ne hapim shfletuesin tonë dhe ndërsa masturbohemi, ndihemi të tmerrshëm.

Pyetni një përdorues, *"Nëse do të mund të ktheheshit në kohën para se të tërhiqeshit, me njohuritë që keni tani, a do të kishit filluar të përdorni pornografi?"*

Përgjigja do të ishte "ASNJË MENYRË!".

Pyetni përdoruesin e konfirmuar, dikë që mbron pornografinë në internet dhe nuk beson se shkakton dëmtim të trurit ose ulje të receptorëve të dopaminës: *"A i inkurajoni fëmijët tuaj të përdorin pornografi?"*

"ASNJË MENYRË!" është sërish përgjigjja.

Pornografia është një enigmë e jashtëzakonshme. Siç u tha më parë, problemi nuk është të shpjegosh pse është e lehtë të ndalosh, por të shpjegosh pse është e vështirë të ndalosh. Problemi i vërtetë është të shpjegojë pse dikush e bën atë *pasi* të marrë njohuri mbi dëmtimet neurologjike. Një pjesë e arsyes që ne fillojmë është për shkak të dhjetëra milionëve të tjerë që tashmë janë në të, megjithatë të gjithë këta njerëz do të donin të mos kishin filluar që në fillim, duke na thënë se është si të jetosh jetën me shpejtësinë e dytë. Ne nuk besojmë se ata nuk po e shijojnë atë, pasi ne e lidhim atë me lirinë ose të qenit 'të edukuar për seksin' dhe punojmë shumë për t'u lidhur vetë. Ne pastaj kalojmë pjesën tjetër të jetës duke u thënë të tjerëve që të mos e bëjnë këtë dhe duke u përpjekur ta heqim vetë zakonin, duke menduar shpesh se jemi unikë në këtë.

Ne gjithashtu kalojmë një pjesë të konsiderueshme të kohës duke u ndjerë të pashpresë dhe të mjerë. 'Edukimi' i vetes me supernormalen na bën të preferojmë dhe të dëshirojmë për këto imazhe të ftohta, edhe kur ato të ngrohta dhe reale janë të disponueshme. Nëpërmjet rritjes dhe rënies së vazhdueshme të dopaminës të shkaktuar nga PMO, ne e dënojmë veten me një jetë izolimi, nervozizmi, zemërimi, stresi, lodhjeje dhe mosfunksionimi seksual. Duke përdorur pornografinë, me mungesën e pjesëve më të mira të seksit dhe lidhjes, ne përfundojmë të ndihemi të mjerë dhe fajtorë.

Në fakt, leximi i aftësive të varësisë dhe shkatërrimit të pornografisë në internet këtu dhe në faqe të tjera na bën edhe më nervozë dhe të pashpresë! Çfarë lloj hobi është ai që kur e bën atë, do të doje që të mos ishe, dhe kur nuk je, e dëshiron atë? Përdoruesit e përbuzin veten sa herë që lexojnë për hipofrontalitetin dhe desensibilizimin, sa herë që përdorin pas shpinës së partnerit të tyre të besuar dhe sa herë që nuk mund ta bëjnë veten të ushtrohen pas një seance ditore. Një qenie njerëzore ndryshe inteligjente dhe racionale i kalon të gjitha ditët në përbuzje. Por më e keqja nga të gjitha, çfarë përfitojnë përdoruesit nga detyrimi për të duruar jetën me këto hije të tmerrshme të zeza në fund të mendjes së tyre? **Absulutisht asgje!**

Ju mund të jeni duke menduar *"Kjo është gjithçka shumë mirë, unë e di këtë, por sapo të jeni të lidhur me këto gjëra është shumë e vështirë të ndaleni."* Por pse është kaq e vështirë? Disa thonë se kjo është për shkak të simptomave të fuqishme të tërheqjes, por siç do të mësoni së shpejti, simptomat aktuale të tërheqjes janë në fakt shumë të lehta. Dhe kjo është e dukshme kur mendon se shumë PMOer kanë jetuar dhe kanë vdekur pa e kuptuar se ishin të varur.

Disa thonë se pornografia në internet është falas dhe për këtë arsye njerëzimi duhet të pretendojë këtë bonancë biologjike, por kjo është e pavërtetë - është e varur dhe vepron si çdo drogë. Pyetni një përdorues që betohet

se kënaqet vetëm me 'erotikën' si revistat Playboy nëse e kanë kaluar ndonjëherë kufirin e 'pornografisë së pasigurt'. Dhe nëse janë plotësisht të sinqertë, ata do të rrëfenin për herët kur e kishin racionalizuar kalimin e kësaj kufiri, në vend që të mos përdornin asgjë.

As kënaqësia nuk ka të bëjë me të. Mua më pëlqen karkaleca, por kurrë nuk arrita në pikën që të më duhej të pija karavidhe çdo ditë. Me gjërat e tjera në jetë, ne i shijojmë ato ndërkohë që i bëjmë, por nuk rrimë duke u ndjerë të privuar kur nuk jemi.

Disa thonë: *"Është edukative!"* Pra, si ju ka bërë të rriteni si person? *"Është kënaqësi seksuale!"* Pra, pse të izolon dhe të bën të ndjesh dëshira të pangopura? *"Është një ndjenjë çlirimi!"* Çlirim nga streset e jetës reale? Ok, për një orë, para se gjithçka të të kthehet përsëri? Dhe çfarë stresesh ka zgjidhur? *"Më ndihmon të fle"* Pra, pse të tjerët mund të flenë mirë pa të? Ka shume demonstruar shkencërisht metoda të rregullosh gjumin, dhe më shumë.

Shumë besojnë se pornografia lehtëson mërzinë, por mërzia është një kornizë e mendjes. Pornografia do t'ju mësojë në kërkimin e risive në një kohë të shkurtër, duke ju bërë të mërziteni gjithnjë e më shumë derisa të merrni pjesë më në fund në atë ndjekje të patës së egër vetëm për klipin e duhur, duke u bërë gjithnjë e më i prirur për të kërkuar çdo gjë që ngjall risi, emocione të forta dhe përfundimisht, vlerë skandaloze e shokuar.

Disa thonë se e bëjnë këtë vetëm sepse e bëjnë miqtë e tyre dhe të gjithë ata që njohin. Nëse po, lutuni që miqtë tuaj të mos fillojnë të presin kokën për të kuruar një dhimbje koke! Shumica e përdoruesve që mendojnë për të, arrijnë në përfundimin se është thjesht një zakon. Ky nuk është në të vërtetë një shpjegim, por duke i zbritur të gjitha shpjegimet e zakonshme, racionale, duket se është i vetmi justifikim i mbetur. Fatkeqësisht, është po aq e palogjikshme. Çdo ditë të jetës sonë ne ndryshojmë zakone, disa prej tyre shumë të këndshme. Na është larë truri për të besuar se PMO është një zakon dhe se zakonet janë të vështira për t'u thyer.

A janë zakonet e vështira për t'u thyer? Drejtuesit e automjeteve në SHBA e kanë zakon të ngasin makinën në anën e djathtë të rrugës, por kur udhëtojnë jashtë shtetit, ata e thyejnë zakonin me pothuajse asnjë përkeqësim. Dhe kur merrni një punë të re, merrni një rutinë tjetër, kështu që zakonet tuaja ndryshojnë. Këto mund të kërkojnë pak për t'u mësuar, por nuk është asgjë si të prishësh një luftë të përjetshme me varësinë ndaj pornografisë. Ne krijojmë dhe thyejmë zakone çdo ditë të jetës sonë, kështu që pse e kemi të vështirë të heqim dorë nga një zakon që na bën të ndihemi të privuar kur nuk e kemi atë, fajtor kur e kemi, një zakon që do të donim ta hiqnim gjithsesi, kur gjithçka që duhet të bëjmë është *të mos e bëjmë më?*

Përgjigja është se pornografia nuk është zakon, *është varësi!* Kjo është arsyeja pse duket se është kaq e vështirë të "heqësh dorë". Shumica e përdoruesve nuk e kuptojnë varësinë dhe besojnë se ata marrin një kënaqësi të vërtetë nga pornografia. Ata besojnë se po bëjnë një sakrificë të vërtetë nëse heqin dorë.

E vërteta e bukur është se sapo të kuptoni natyrën e vërtetë të varësisë ndaj pornografisë dhe arsyet pse e përdorni atë, do të ndaloni ta bëni atë, ashtu si kjo. Brenda tre javësh, misteri i vetëm do të jetë pse e pate të nevojshme të përdorni pornografi për aq kohë dhe pse nuk mund t'i bindni përdoruesit e tjerë *sa bukur është të mos jesh PMOer!*

3.1 Kurthi i keq

Pornografia në internet është një kurth delikate dhe e keqe që njeriu dhe natyra e kanë kombinuar për të krijuar. Madje disa prej nesh janë paralajmëruar për rreziqet, por nuk mund ta besojmë se si nuk po e shijojmë atë. Por çfarë na fut në të në radhë të parë? Zakonisht janë mostra falas nga profesionistë që ndajnë. Kështu hapet kurthi. Në vend të kësaj, nëse do të na paralajmëronte për rreziqet e asaj që po futeshim para se të hidhnim shikimin e parë, atëherë zilet e alarmit do të bërtisnin.

Por këto zile nuk bërtasin. Ndoshta është natyra tronditëse e shumë klipeve që i siguron mendjet tona të reja se nuk do të ndikojmë kurrë, duke menduar se nuk na pëlqejnë ato, ne mund të ndalojmë sa herë të duam. Ose ndoshta pafajësia në dukje e materialit të butë nuk shkakton ndonjë zile alarmi, njësoj si një thurje e aftë që një mashtrues mund të luajë për të drejtuar mendjen tonë. Si qenie njerëzore inteligjente, atëherë do të kuptonim pse gjysma e popullsisë së rritur ishte sistematikisht e varur nga diçka që ul potencialin tonë për të kryer atë që po shohim. Kurioziteti na afron më pranë pragut të varësisë, por ne nuk guxojmë të klikojmë mbi fotografitë që po i hedhim një sy, nga frika se do të na sëmurnin ose do të na dërgonin në një shteg të rrezikshëm dhe imoral. Dhe nëse kemi klikuar aksidentalisht në një, shpesh dëshira jonë e vetme është të largohemi nga faqja sa më shpejt të jetë e mundur, ndërsa në të njëjtën kohë jemi dëshpërimisht kurioz edhe më shumë.

Pasi ka nisur ky proces, ne jemi të bllokuar. Që tani e tutje ne kalojmë pjesën tjetër të jetës duke u përpjekur të kuptojmë pse e bëjmë këtë, duke u thënë fëmijëve tanë që të mos fillojnë dhe në raste të çuditshme duke u përpjekur të shpëtojmë nga vetja. Kurthi është krijuar në mënyrë që ne të përpiqemi dhe të ndalojmë vetëm

për shkak të një 'incidenti', qoftë performanca seksuale, humbja e një karriere ose marrëdhënieje, mungesa e dëshirës ose thjesht ndjenja si lebroz. Sapo ndalojmë, kemi më shumë stres për shkak të dhembjeve të tërheqjes, dhe me metodën në të cilën u mbështetëm për ta hequr atë stres, tani nuk është e disponueshme.

Vendosmëria jonë për të hequr dorë rezulton të jetë e lëkundur. Pas disa ditësh torturash, ne e bindim veten se kemi zgjedhur kohën e gabuar për ta lënë, duke vendosur se do të presim periudha pa stres, gjë që me të mbërritur na heq arsyen për të ndaluar fillimisht. Sigurisht, ajo periudhë nuk do të arrijë kurrë plotësisht, dhe ne fillojmë të besojmë se jeta jonë ka tendencë të bëhet gjithnjë e më stresuese. Ne e lëmë mbrojtjen e prindërve tanë dhe streset e punës, bërjes së shtëpisë, hipotekave, blerjes së strehës dhe rritjes së fëmijëve për të mbushur jetën tonë. Por ky është një iluzion. Pjesët më stresuese të jetës së çdo krijese janë në fakt fëmijëria e hershme dhe adoleshenca.

Ne priremi të ngatërrojmë përgjegjësinë dhe stresin. Jeta e një përdoruesi – si ajo e një të droguari – bëhet automatikisht më stresuese sepse pornografia nuk na relakson ose nuk na lehtëson stresin, siç përpiqen disa të na bëjnë të besojmë. Është vetëm e kundërta, duke na bërë të stresohemi më shumë ndërsa vazhdojmë ta përdorim, me çdo faj të ngarkuar vonë natën që pason grumbullon më shumë kashtë mbi shpinën e devesë. Edhe përdoruesit që e heqin këtë zakon - siç bëjnë shumica një ose më shumë herë gjatë jetës së tyre - mund të bëjnë jetë krejtësisht të lumtur, por papritmas bëhen sërish të lidhur. Duke u endur në labirintin pornografik, mendjet tona bëhen të mjegullta dhe kalojmë pjesën tjetër të jetës duke u përpjekur të arratisemi. Shumë ia dalin, vetëm për të rënë në grackën e keqe në një datë të mëvonshme.

Zgjidhja e problemit të varësisë ndaj pornografisë është një enigmë. Është komplekse dhe e vështirë. Por sapo të shihni përgjigjen, është e thjeshtë dhe argëtuese, dhe pyesni veten pse nuk e keni menduar këtë! EasyPeasy përmban zgjidhjen për këtë enigmë, duke ju nxjerrë nga labirinti, duke mos u endur më. **Gjithçka që duhet të bëni është të ndiqni çdo udhëzim sipas shkronjës**. Megjithatë, nëse bëni **një kthesë të gabuar duke kërcyer kapitujt**, ose **duke shfletuar librin me shpejtësi rrufeje** pa bërë me kujdes përpjekje të qëllimshme kur lexoni herën e parë, atëherë pjesa tjetër e udhëzimeve janë të kota.

Çdokush mund ta ketë të lehtë të ndalojë, por së pari duhet të vërtetojmë faktet. Jo, jo fakte të krijuara për t'ju frikësuar, tashmë ka më shumë se informacion të mjaftueshëm atje. Nëse kjo do të të ndalonte, do të kishe ndaluar tashmë. Por pse e kemi të vështirë të ndalemi? Përgjigjja për këtë kërkon që ne të dimë arsyen e vërtetë që ne po përdorim ende pornografi, duke u zbërthyer në dy faktorë. Ata janë:

- Natyra dhe pornografia në internet.
- Shpëlarje truri shoqëror.

Përdoruesit e pornos janë qenie njerëzore inteligjente dhe racionale. Ata e dinë se po marrin rreziqe të mëdha në të ardhmen, kështu që shpenzojnë shumë kohë duke racionalizuar "zakonin" e tyre. Por përdoruesit e pornografisë në zemrat e tyre e dinë se janë budallenj, duke e ditur se nuk kishin nevojë të përdornin pornografi përpara se të fiksoheshin. Shumica e kujtojnë se "shikimi" i tyre i parë ishte një përzierje e neverisë dhe kuriozitetit të ri. Më pas ata specializohen në gjetjen, filtrimin dhe shënimin e faqeve, duke punuar shumë për t'u fiksuar.

Më e bezdisshme është se ka kuptimin që personat që nuk janë të varur - shumica e grave, djemve të moshuar dhe njerëzve që jetojnë në vende ku pornografia me internet me shpejtësi të lartë nuk është e disponueshme - nuk po humbasin asgjë dhe e shohin situatën për të qeshur. Duke i çmontuar këta faktorë në kapitujt e ardhshëm, edhe ju do të kuptoni kurthin e keq!

Kapitulli 4

Natyra

Pornografia në internet funksionon përmes rrëmbimit të mekanizmave natyrorë të shpërblimit të krijuar për t'ju mbajtur të riprodhoni për aq kohë sa të jetë e mundur. Forma e menjëhershme dhe shumë e aksesueshme e pornografisë në internet e mban mekanizmin e shpërblimit të trurit që prodhon dopaminë për shumë më gjatë sesa zakonisht është e mundur. Shkencërisht, ky quhet efekti Coolidge, për të cilin mund të jeni tashmë të vetëdijshëm.

Dopamina është një neurotransmetues i lidhur me ndjenjat e dëshirës, me kënaqësinë aktuale të prodhuar nga opioidet. Më shumë dopaminë, më shumë opioidë dhe më shumë veprim. Pa dopaminë, veprime të tilla si ngrënia nuk ndihen të këndshme dhe nuk përfundojnë, me ushqimet me yndyrë të lartë dhe sheqer që prodhojnë lirimin më të lartë kimik.

Dopamina lëshohet gjithashtu si përgjigje ndaj risisë. Me një sasi në dukje të pafundme pornografie të disponueshme, kjo përmbyt sistemin limbik (qarku i shpërblimit), kështu që herën e parë që shihni pornografi ju veproni, duke orgazmuar dhe duke shkaktuar një përmbytje tjetër të opioideve. I nxitur për të marrë sa më shumë dopaminë të jetë e mundur, truri e ruan këtë si një skenar për rikujtim të lehtë dhe forcon rrugët nervore përmes lëshimit të një kimikati të quajtur DeltaFosB. Tani, truri i thërret këto shtigje në përgjigje të sinjaleve të tilla si reklamat seksi, qëndrimi vetëm, stresi apo edhe ndjenja pak e zhgënjyer dhe papritmas ju jeni gati të bëni një udhëtim në "rrëshqitësin e ujit". Sa herë që kjo përsëritet, lëshohet më shumë DeltaFosB, kështu që rrëshqitja e ujit është e yndyrshme, e gjallë dhe më e lehtë për t'u zbritur herën tjetër.

Sistemi limbik ka një sistem vetë-korrigjues për të shkurtuar numrin e receptorëve të dopaminës dhe opioideve kur zbulohet vërshimi i shpeshtë dhe i përditshëm i dopaminës. Fatkeqësisht, këta receptorë nevojiten gjithashtu për të na mbajtur të motivuar për të përballuar streset e përditshme. Sasitë nominale të dopaminës të prodhuara nga shpërblimet natyrore thjesht nuk krahasohen me pornografinë dhe nuk përthithen në mënyrë efikase nga receptorët e zvogëluar, duke ju bërë të ndiheni më të stresuar dhe të irrituar se normalisht. Ky proces njihet si desensibilizimi.

Në këtë cikël ju e keni kaluar 'vijën e kuqe' dhe keni shkaktuar emocione të tilla si faji, neveria, siklet, ankthi dhe frika, të cilat nga ana e tyre rrisin nivelet e dopaminës edhe më lart dhe bëjnë që truri t'i keqinterpretojë këto ndjenja si zgjim seksual.

Me kalimin e kohës, truri jo vetëm që është i pandjeshëm ndaj klipeve të mëparshme që shihen, por edhe zhanreve të ngjashme dhe nivelit të tronditjes. Ky motivim më i ulët shkakton ndjenjën e kënaqësisë më të ulët pasi truri ynë angazhohet në vlerësim të vazhdueshëm, duke ju shtyrë të gjeni klipe për të kënaqur urinë. Kështu që ju kërkoni më shumë risi, duke klikuar në klipin amator dhe tronditës në faqen kryesore që me besim thatë se nuk do ta bënit në vizitën tuaj të parë.

> *"Sepse në vesën e gjërave të vogla zemra gjen se është mëngjes dhe freskohet"*
>
> — Kahlil Gibran

Një ndjenjë kalimtare sigurie është gjithçka që nevojitet për të kapërcyer një pikë të vështirë në jetë, por a do të jetë në gjendje truri juaj i desensibilizuar të kapë atë pikë qetësuesi që truri i një jo-përdoruesi është në gjendje të përdorë?

Vërshimi i dopaminës vepron si një ilaç me veprim të shpejtë, duke rënë shpejt dhe duke shkaktuar dhimbje të tërheqjes. Shumë përdorues kanë iluzionin se këto dhimbje janë trauma e tmerrshme që pësojnë kur përpiqen ose detyrohen të ndalojnë. Në fakt, ata janë kryesisht mendorë pasi përdoruesi ndihet i privuar nga kënaqësia ose mbështetja e tyre.

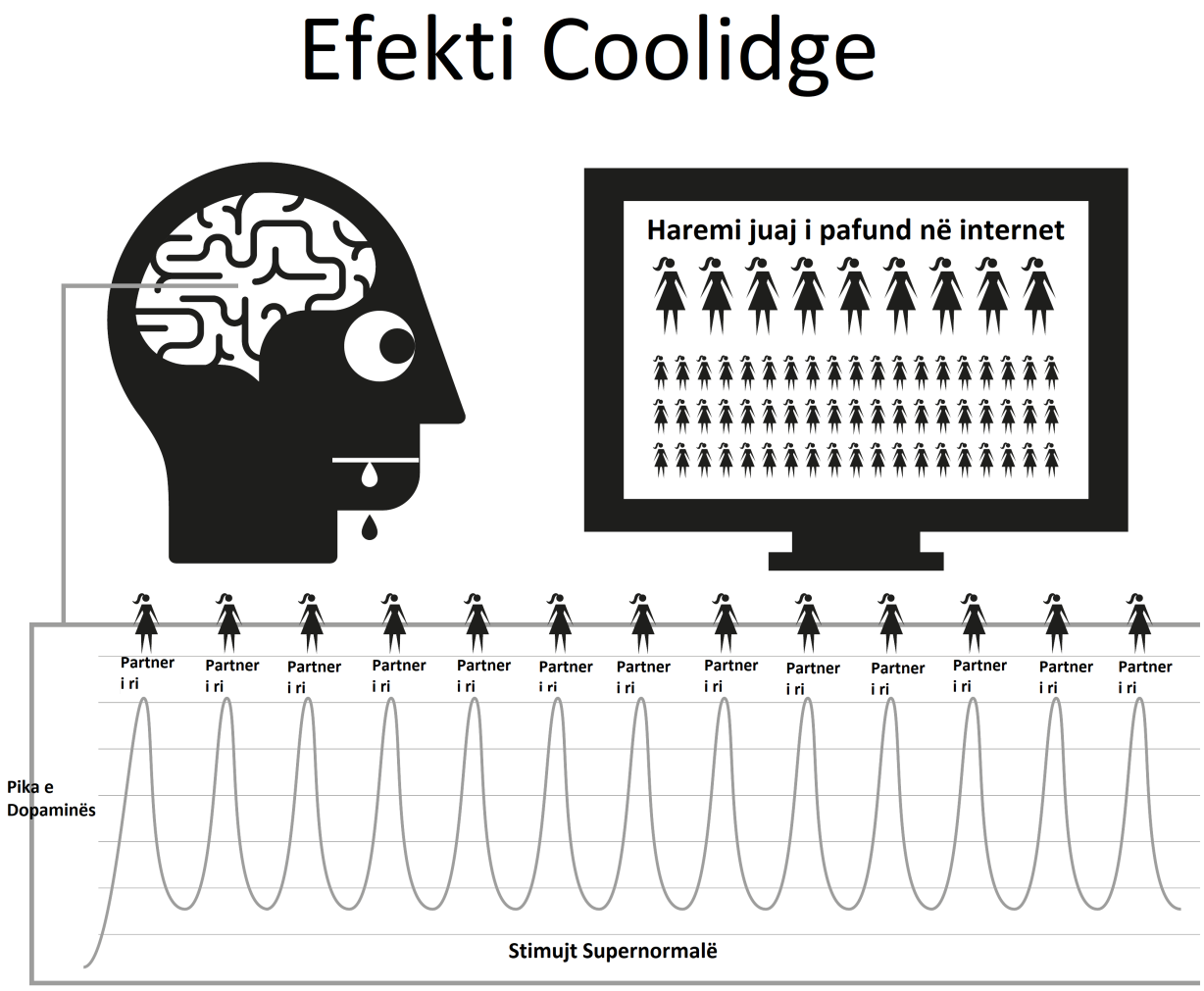

Figura 4.1: Grafika e efektit Coolidge

4.1 Përbindëshi i Vogël

Tërheqja aktuale kimike nga pornografia është aq delikate saqë shumica e përdoruesve kanë jetuar dhe vdekur pa e kuptuar se janë të varur nga droga. Shumë përdorues kanë frikë nga droga, por kjo është pikërisht ajo që ata janë, të varur nga droga. Për fat të mirë, është një drogë e lehtë për t'u goditur, por së pari duhet të pranoni se jeni, në fakt, i varur. Tërheqja nga pornografia nuk shkakton ndonjë dhimbje fizike dhe është thjesht një ndjenjë e zbrazët, e shqetësuar e diçkaje që mungon, kjo është arsyeja pse shumë besojnë se ka të bëjë me dëshirën seksuale. Për një kohë të gjatë, kjo ndjenjë bëhet nervozizëm, pasiguri, agjitacion, vetëbesim të ulët dhe nervozizëm. Është si uria, për një helm.

Brenda pak sekondash nga përfshirja në një seancë, dopamina furnizohet dhe dëshira përfundon, duke rezultuar në një ndjenjë përmbushjeje ndërsa lëvizni poshtë rrëshqitjes së ujit. Në ditët e para, dhembjet e tërheqjes dhe lehtësimi i tyre i mëvonshëm janë aq të lehta sa nuk jemi në dijeni të tyre. Kur bëhemi përdorues të rregullt, ne besojmë se kjo është për shkak se kemi ardhur t'i shijojmë ata ose kemi marrë "zakon". E vërteta është se ne tashmë jemi të lidhur, por nuk e kuptojmë. Përbindëshi i vogël është tashmë në trurin tonë, kështu që herë pas here bëjmë udhëtime nëpër rrëshqitësin e ujit për ta ushqyer atë.

Të gjithë përdoruesit fillojnë të kërkojnë pornografi për arsye të paarsyeshme. Arsyeja *e vetmja* që dikush vazhdon të përdorë pornografi, pavarësisht nëse është përdorues i rastësishëm apo i rëndë, është të ushqejë atë përbindësh të vogël. E gjithë enigma është një seri dënimesh mizore dhe konfuze, por ndoshta aspekti më patetik është ndjenja e kënaqësisë që një përdorues merr nga një seancë, duke u përpjekur të rikthehet në ndjenjën e paqes, qetësisë dhe besimit që trupi i tyre kishte përpara se të lidhej në vend të parë.

4.2 Alarmi i bezdisshëm

E dini atë ndjenjë kur alarmi i shtëpisë së një fqinji ka rënë gjatë gjithë ditës - ose ndonjë përkeqësim tjetër i vogël i vazhdueshëm - atëherë zhurma ndalet papritur dhe ndjenjat e mrekullueshme të paqes dhe qetësisë ju pushtojnë? Kjo nuk është në të vërtetë paqe, por fundi i një përkeqësimi. Para fillimit të seancës tjetër, trupat tanë janë të kompletuar, por më pas fillojmë të detyrojmë trurin tonë të pompojë dopaminën dhe kur të mbarojmë dhe ajo fillon të largohet, ne vuajmë dhembjet e tërheqjes. Këto nuk janë dhimbje fizike, thjesht një ndjenjë boshe. Ne as nuk jemi të vetëdijshëm se ekziston, por është si një rubinet që pikon brenda trupit tonë.

Mendjet tona racionale nuk e kuptojnë atë, por nuk kanë nevojë. Gjithçka që dimë është se duam pornografi dhe kur masturbohemi, dëshira na shkon. Megjithatë, kënaqësia është kalimtare, sepse për të lehtësuar dëshirën kërkohet më shumë pornografi. Sapo arrini orgazëm, dëshira fillon përsëri dhe kurthi vazhdon t'ju mbajë. Një qark reagimi, nëse nuk e prishni atë!

Kurthi i pornografisë është i ngjashëm me veshjen e këpucëve të ngushta vetëm për të fituar kënaqësinë e heqjes së tyre. Ekzistojnë tre arsye kryesore pse përdoruesit nuk mund ta shohin atë në këtë mënyrë.

1. Që nga lindja, ne kemi qenë subjekt i sasive masive të larjes së trurit duke na thënë se pornografia në internet është thjesht një tjetër zhvillim modern që zëvendësoi versionin e printuar të pornografisë. Ky gabim është i mbushur me të vërtetën se masturbimi nuk është i dëmshëm, kështu që pse të mos i besojmë?

2. Për shkak se tërheqja fizike e dopaminës nuk përfshin dhimbje aktuale, thjesht një ndjenjë boshe të pasigurt të pandashme nga uria dhe stresi normal, kjo ndjenjë manifestohet në një seancë pornografike pasi ato janë pikërisht ato raste kur ne priremi të kërkojmë pornografi në internet. Ne priremi ta konsiderojmë këtë ndjenjë si normale.

3. Megjithatë, arsyeja kryesore që përdoruesit dështojnë të shohin pornografinë e internetit në dritën e saj të vërtetë është për shkak të funksionimit të tij nga përpara. Pikërisht kur *nuk* po e konsumoni, vuani ndjenjën e zbrazëtisë. Për shkak se procesi i fiksimit është tepër delikat dhe gradual në ditët e para, ndjenja e boshllëkut konsiderohet si normale dhe kështu nuk fajësohet në seancën e mëparshme. Në momentin që shfletuesi aktivizohet dhe ju filloni seancën tuaj, ju merrni një nxitje të menjëhershme dhe bëheni më pak nervozë ose më të relaksuar, kështu që pornografia në internet merr meritën.

Ky proces i kundërt "nga mbrapa përpara" e bën të vështirë goditjen e të gjitha barnave. Imagjinoni gjendjen e panikut të një të varur nga heroina pa asnjë heroinë; tani imagjinoni gëzimin e tyre të plotë kur më në fund mund të fusin një gjilpërë në venë e tyre. Njerëzit që nuk janë të varur nga heroina nuk e vuajnë atë ndjenjë paniku.

Heroina nuk e lehtëson ndjenjën, ajo e shkakton atë. Në mënyrë të ngjashme, jo-përdoruesit nuk vuajnë nga ndjenja të zbrazëta të nevojës për pornografi në internet, ose paniku kur janë jashtë linje. Jo-përdoruesit nuk mund të kuptojnë se si përdoruesit mund të marrin kënaqësi nga videot dydimensionale me tinguj të heshtur dhe përmasa jonormale të trupit. Përfundimisht, përdoruesit nuk mund ta kuptojnë poashtu.

Ne flasim që pornografia në internet është relaksuese apo e kënaqshme, por si mund të jeni të kënaqur nëse nuk keni qenë të pakënaqur në radhë të parë? Një jo-përdorues nuk vuan nga kjo gjendje e pakënaqur, plotësisht e relaksuar pas një takimi pa seks, ndërsa përdoruesi nuk vuan derisa të ketë kënaqur 'përbindëshin e tij të vogël'.

4.3 Një kënaqësi apo një mbështetëse?

Një kujtesë e rëndësishme – arsyeja kryesore që përdoruesit e kanë të vështirë të heqin dorë është për shkak të besimit se ata po heqin dorë nga një kënaqësi e vërtetë ose mbështetje. Është thelbësore të kuptoni se po hiqni dorë nga *absolutisht asgjë*. Mënyra më e mirë për të kuptuar hollësitë e kurthit të pornografisë është ta krahasoni atë me të ngrënit. Zakoni i vakteve të rregullta na bën që të mos ndihemi të uritur mes tyre, vetëm të vetëdijshëm për urinë nëse vakti vonohet. Nuk ka dhimbje fizike, vetëm një ndjenjë boshe e pasigurt e njohur si uri. Procesi i plotësimit të urisë është një përvojë shumë e këndshme.

Pornografia duket se është pothuajse identike, por nuk është. Ashtu si uria, nuk ka dhimbje fizike dhe mekanizmi i shpërblimit sillet në mënyra të ngjashme, por është kjo ngjashmëri me të ngrënit që e mashtron përdoruesin të besojë se ka një kënaqësi të vërtetë apo mbështetëse. Edhe pse ngrënia dhe pornografia duket se janë shumë të ngjashme, në realitet ato janë saktësisht të kundërta.

- Ju hani për të mbijetuar dhe energjizuar jetën tuaj, ndërsa pornografia zbeh dhe pakëson mojo-n tuaj.
- Ushqimi ka vërtet shije të mirë dhe të ngrënit është një përvojë vërtet e këndshme që e shijojmë gjatë gjithë jetës sonë. Pornografia përfshin vetë-sabotimin e receptorëve të lumturisë dhe kështu shkatërron shanset tuaja për të përballuar dhe për t'u ndjerë të lumtur.
- Ushqimi nuk krijon uri dhe e lehtëson vërtet atë, ndërsa seanca e parë pornografike fillon dëshirën për dopaminën dhe çdo seancë pasuese. Larg nga lehtësimi i tij, ai siguron vuajtje për pjesën tjetër të jetës suaj.

A është të ngrënit një zakon? Nëse mendoni kështu, provoni ta thyeni plotësisht! Për të përshkruar të ngrënit si zakon do të ishte njësoj si të përshkruani frymëmarrjen si një zakon - të dyja janë thelbësore për mbijetesën. Është e vërtetë që njerëzit kanë zakon të kënaqin urinë e tyre në periudha të ndryshme me lloje të ndryshme ushqimesh, por të ngrënit në vetvete nuk është zakon. As pornografi. Arsyeja e vetme që një përdorues ndez shfletuesin është përpjekja për t'i dhënë fund ndjenjave boshe të krijuara nga sesioni i mëparshëm, në periudha të ndryshme me zhanre të ndryshme në rritje.

Në internet, pornografia përmendet shpesh si një zakon dhe për lehtësi EasyPeasy gjithashtu i referohet "zakonit". Sidoqoftë, jini vazhdimisht të vetëdijshëm se pornografia nuk është zakon, është **varësi ndaj drogës!** Kur fillojmë të përdorim pornografi, duhet ta detyrojmë veten ta përballojmë atë. Përpara se ta kuptojmë, ne po përshkallëzojmë në pornografi gjithnjë e më të çuditshme dhe tronditëse. Eksitimi është në gjuetinë, jo në vrasjen, me dopaminën që largohet me shpejtësi nga trupi pas orgazmës, duke shpjeguar pse përdoruesit duan të 'mbushin' (vonesën e orgazmës) duke lëvizur midis dritareve të shumta të shfletuesit dhe skedave.

4.4 Kalimi i vijës së kuqe

Ashtu si me çdo ilaç tjetër, trupi priret të zhvillojë imunitet ndaj efekteve të të njëjtave kapëse të vjetra, truri ynë dëshiron më shumë ose diçka tjetër. Pas periudhave të shkurtra të shikimit të të njëjtit klip, ai pushon së lehtësuari plotësisht dhembjet e tërheqjes që krijoi seanca e mëparshme. Në këtë parajsë pornografike po ndodh një tërheqje e luftës: ju dëshironi të qëndroni në anën e sigurt të 'vijës së kuqe', por truri juaj po ju kërkon të klikoni në klipin me fruta të ndaluara.

Ndihesh më mirë pas përfshirjes në këtë seancë pornografike, por je më nervoz dhe më pak i relaksuar se dikush që nuk e ka filluar kurrë, edhe pse po jetoni në një parajsë të supozuar pornografike. Ky pozicion është edhe më qesharak sesa veshja e këpucëve të ngushta, sepse ndërsa kaloni jetën, një shqetësim gjithnjë e më i madh mbetet pas heqjes së këpucëve. Për shkak se përdoruesi e di se përbindëshi i vogël duhet të ushqehet, ata vetë vendosin kohën, e cila priret të jetë në katër lloje rastesh ose një kombinim i tyre:

Mërzia / Përqendrimi - Dy të kundërta të plota! Stresi/Relaksimi – Dy të kundërta të plota!

Cili ilaç magjik mund të ndryshojë papritur efektin që kishte disa minuta më parë? E vërteta është se pornografia as nuk largon mërzinë dhe stresin dhe as nuk nxit përqendrimin dhe relaksimin. Nëse mendoni për këtë, çfarë lloj rastesh të tjera ka në jetën tonë, gjumi në bar? Nëse keni ide për të reduktuar llojet e tjera të zhanreve 'realiste' ose 'të buta' të pornografisë, ju lutemi vini re se përmbajtja e këtij libri vlen për të gjitha pornografitë - print, kamerat e internetit, pay-per-view, chat, shfaqje të drejtpërdrejta, etj. Trupi i njeriut është objekti më i sofistikuar në planet, por asnjë specie, qoftë edhe ameba apo krimbi më i ulët, nuk mbijeton pa e ditur dallimin mes ushqimit dhe helmit.

Nëpërmjet përzgjedhjes natyrore mendjet dhe trupat tanë kanë zhvilluar teknika për veprime shpërblyese që shumëfishojnë dhe mbështesin njerëzimin. Ata nuk janë të përgatitur për stimuj supernormalë që janë më të mëdhenj, më të shndritshëm dhe më të mprehtë se çdo gjë që gjendet në natyrë, pasi edhe imazhi dydimensional më i heshtur na bën të zgjohemi. Por shikoni në mënyrë të përsëritur të njëjtin imazh dhe nuk do të jeni. Në jetën reale, kontrollet dhe balancat sigurojnë që ju të bëni diçka tjetër, por pornografia në internet nuk ka një kufizues të tillë, duke ju bërë të kaloni jetën tuaj në një harem virtual!

Është një gabim që njerëzit e dobët fizikisht dhe mendërisht bëhen përdorues, me fat janë ata që e panë rastin e parë të neveritshëm dhe kurohen për jetë. Përndryshe, ata nuk janë të përgatitur mendërisht për të kaluar nëpër procesin e ashpër të të mësuarit të luftimit për t'u fiksuar, nga frika se mos 'kapen' ose nuk janë mjaftueshëm teknikë për të operuar cilësimet e privatësisë së shfletuesit. Ndoshta pjesa më tragjike e të gjithë biznesit lidhet me adoleshentët – të aftë në gjetjen e materialit dhe mbulimin e gjurmëve të tyre – të cilët fillojnë gjithnjë e më shumë.

Të shijosh pornografinë në internet është një iluzion. Duke kërcyer nga zhanri në zhanër, thjesht duke mbajtur "majmunin" tonë të ri brenda "vijës së kuqe" të zhanreve "të sigurta" të pornos, në mënyrë që të marrim rregullimin tonë të dopaminës. Ashtu si të varurit nga heroina, gjithçka që ata po shijojnë vërtet është rituali i lehtësimit të atyre dhembjeve.

4.5 Lartë Nga Vallëzimi Rreth Vijës Së Kuqe

Edhe me një klip që vazhdon, përdoruesit vazhdimisht mësojnë veten të filtrojnë pjesët e këqija dhe të shëmtuara të klipeve porno. Edhe nëse është solo, ato ende filtrojnë në pjesët e trupit që i tërheqin më shumë. Në fakt, disa kënaqen me këtë kërcim rreth vijës së kuqe, duke gjetur justifikime për të deklaruar se u pëlqejnë 'gjërat e buta' dhe nuk janë të varur nga stimujt supernormalë. Por pyetni një përdorues që beson se i përmbahet një aktori ose zhanri të caktuar, *"Nëse nuk mund të merrni markën tuaj normale të pornografisë dhe mund të merrni vetëm një zhanër të pasigurt, a ndaloni së masturbuari?"*

Në asnjë mënyrë! Një përdorues do të masturbojë për çdo gjë, zhanre të përshkallëzuara, dallime në orientimin seksual, interpretues të ngjashëm, mjedise të rrezikshme, marrëdhënie tronditëse, çdo gjë për të ngopur përbindëshin e vogël. Fillimisht, ato kanë shije të tmerrshme, por duke pasur kohë të mjaftueshme do të mësoni t'i shijoni ato. Përdoruesit do të kërkojnë përmbushje të zbrazët pas seksit të vërtetë, pas një dite të gjatë pune, ethe, ftohje, grip, dhimbje të fytit dhe madje edhe gjatë shtrimit në spital.

Kënaqësia nuk ka të bëjë me të; nëse kërkohet seksi, nuk ka kuptim të jesh me laptopin. Disa përdorues e shohin alarmante të kuptojnë se janë të varur nga droga dhe besojnë se kjo do ta bëjë edhe më të vështirë ndalimin. Në fakt, ky është një lajm i mirë për dy arsye të rëndësishme.

1. Arsyeja pse shumica vazhdojnë të përdorin është sepse edhe pse ne e dimë se disavantazhet janë shumë më të mëdha se avantazhet, ne besojmë se ka diçka në pornografi që na pëlqen në të vërtetë ose që vepron si një lloj mbështetjeje. Jemi nën iluzionin se pasi të ndalojmë përdorimin do të ketë një zbrazëti, disa situata në jetën tonë nuk do të jenë kurrë krejt të njëjta. Në fakt pornografia jo vetëm që nuk ofron asgjë, por edhe zbret.

2. Edhe pse pornografia në internet është shkasja më e fuqishme për risitë dhe përmbytjen e dopaminës me bazë seksi, për shkak të shpejtësisë që të tërhiqesh, nuk je i lidhur kurrë keq. Dhimbjet aktuale të tërheqjes janë aq të lehta saqë shumica e përdoruesve kanë jetuar dhe vdekur pa e kuptuar se i kanë vuajtur ato.

Pse është atëherë që shumë përdorues e kanë kaq të vështirë të ndalojnë, duke kaluar muaj torturash dhe duke kaluar pjesën tjetër të jetës së tyre duke u përpjekur për të në momente të çuditshme? Përgjigja është arsyeja e dytë, shpëlarja e trurit. Varësia ndaj neurotransmetuesve është e lehtë për t'u përballuar, shumica e përdoruesve qëndrojnë për ditë të tëra pa pornografi në internet në udhëtime pune ose udhëtime, të pandikuar

nga dhembjet e tërheqjes. Përbindëshi i tyre i vogël është i sigurt duke ditur se do të hapni laptopin sapo të ktheheni në dhomën tuaj të hotelit. Ju mund t'i mbijetoni klientit tuaj të padurueshëm dhe menaxherit tuaj megaloman, duke ditur se zgjidhja është aty për t'u marrë.

4.6 Analogjia e duhanpirësve

Një analogji e mirë është ajo e duhanpirësit. Nëse do të kalonin dhjetë orë të ditës pa cigare, do t'i hiqnin flokët, por shumë duhanpirës do të blejnë një makinë të re dhe do të përmbahen nga pirja e duhanit në të. Shumë do të vizitojnë teatro, supermarkete, kisha dhe pamundësia për të pirë duhan nuk u shkakton atyre probleme. Edhe në trena dhe aeroplanë nuk ka pasur trazira. Duhanpirësit janë pothuajse të kënaqur që dikush ose diçka t'i ndalojë pirjen e duhanit.

Përdoruesit do të përmbahen automatikisht nga përdorimi i pornografisë në internet në shtëpinë e prindërve të tyre gjatë mbledhjeve familjare dhe ngjarjeve të tjera me pak shqetësim. Në fakt, shumica e përdoruesve kanë periudha të gjata gjatë të cilave abstenojnë pa përpjekje. Përbindëshi i vogël neurologjik është i lehtë për t'u përballuar edhe kur je ende i varur. Ka miliona përdorues që mbeten përdorues të rastësishëm gjatë gjithë jetës së tyre dhe ata janë po aq të varur sa përdoruesi i rëndë. Madje, ka përdorues të rëndë që kanë hequr dorë nga varësia, por herë pas here i hedhin një sy, duke lyer rrëshqitjen e ujit për t'u zbritur në uljen e ardhshme me humor.

Siç u tha më parë, varësia aktuale nga pornografia nuk është problemi kryesor, ai thjesht po vepron si një katalizator për të mbajtur mendjet tona të hutuara mbi problemin e vërtetë - larjen e trurit. Megjithatë, mos mendoni se efektet e këqija të pornografisë në internet janë të ekzagjeruara; nëse ka ndonjë gjë, ata fatkeqësisht janë nënvlerësuar. Herë pas here, qarkullojnë thashetheme se rrugët nervore të krijuara janë atje për jetën, me përzierjen e duhur të rastësisë dhe stimulit që ju dërgon përsëri në rrëshqitjen e ujit që shkatërron jetën, por këto janë të pavërteta. Truri dhe trupi ynë janë makina të mrekullueshme, që rikuperohen brenda disa javësh.

Nuk është kurrë vonë për të ndaluar! Një shfletim i shpejtë i komuniteteve në internet do t'ju tregojë njerëz të të gjitha moshave që rinisin jetën e tyre (dhe të partnerit të tyre). Si me çdo gjë, disa e çojnë atë në një nivel tjetër, duke praktikuar mbajtjen e spermës, Karezza dhe përmes diferencimit të anëve shqisore dhe përhapëse të seksit i bëjnë partnerët e tyre më të lumtur se kurrë më parë.

Mund të jetë ngushëlluese për përdoruesit e përjetshëm dhe të rëndë që është po aq e lehtë për ta që të ndalojnë si përdoruesit e rastësishëm dhe në një mënyrë të veçantë është më e lehtë. Sa më shumë të tërhiq poshtë, aq më i madh është lehtësimi. Kur ndalova, shkova drejt e në *zero* dhe nuk pata asnjë brejtje të keqe. Në fakt, procesi ishte në të vërtetë i këndshëm edhe gjatë periudhës së tërheqjes.

Por së pari, ne duhet të heqim larjen e trurit.

Kapitulli 5

Shpëlarje truri

Kjo është arsyeja e dytë që ne fillojmë të përdorim. Kuptimi i plotë i këtij shpëlarje truri na kërkonte që së pari të shqyrtonim efektet e fuqishme të stimulit supernormal. Truri ynë thjesht nuk është i përgatitur për krijimin e një 'haremi në internet', duke na lejuar të lëvizim midis më shumë bashkëshortëve të mundshëm në pesëmbëdhjetë minuta sesa paraardhësit tanë në disa jetë.

Ka pasur shumë këshilla të gabuara në të kaluarën, një shembull është se masturbimi çon në verbëri. Kjo, së bashku me taktikat e tjera të frikësimit, e teproi qartë. Keqkuptime si këto kishin të drejtë të rrëzoheshin nga shkenca. Por foshnja është hedhur jashtë me ujin e banjës; që nga vitet tona më të hershme, nënndërgjegjja jonë është e bombarduar me mesazhe dhe imazhe seksuale, revista dhe reklama të ngarkuara me nënkuptime. Disa video pop janë jashtëzakonisht sugjestive, por mos u dëshpëroni, bëjeni një lojë për të identifikuar se cilët komponentë po përdorin - a është vlera shokuese, risi, ngjyra, madhësia, tabuja, nostalgjia, etj. Një lojë e tillë madje mund të mësohet te para-adoleshentët si një mënyrë për t'i edukuar ata.

Në thelb, mesazhi është *"Gjëja më e çmuar në këtë tokë, mendimi dhe veprimi im i fundit, do të jetë orgazma."* A është ky ekzagjerim? Shikoni ndonjë komplot televiziv ose filmi dhe do të shihni përzierjen e pjesëve shqisore (prekje, nuhatje, zë) dhe pjesëve përhapëse (orgazmike) të seksit. Ndikimi i kësaj nuk regjistrohet në vetëdijen tonë, por nënndërgjegjja ka kohë ta përthithë atë.

5.1 Arsyetimi shkencor

Ka publicitet në anën tjetër: frikësimet nga mosfunksionimi seksual, humbja e motivimit, preferenca e pornografisë virtuale ndaj vajzave reale, YourBrainOnPorn.com dhe nënkulturat e ndryshme të internetit, por këto lëvizje në fakt nuk i pengojnë njerëzit të përdorin. Duke folur logjikisht ata duhet, por fakti i thjeshtë është se ata nuk e bëjnë. Edhe rreziqet shëndetësore të listuara nga studimet e rishikuara nga kolegët në YourBrainOnPorn.com nuk janë të mjaftueshme për të ndaluar një adoleshent të fillojë.

Ironikisht, forca më e fuqishme në këtë konfuzion është vetë përdoruesi. Është një gabim që përdoruesit janë njerëz me vullnet të dobët ose fizikisht të dobët. Duhet të jesh fizikisht i fortë në mënyrë që të përballosh një varësi pasi ta dish se ekziston. Ndoshta aspekti më i dhimbshëm është se ata e vendosin veten si humbës të pasuksesshëm dhe introvertë të padurueshëm. Ka të ngjarë që një mik mund të jetë më interesant personalisht nëse nuk do ta kishte vënë veten poshtë për të kërkuar kënaqësinë e vetvetes.

5.2 Probleme me përdorimin e vullnetit

Përdoruesit që heqin dorë duke përdorur metodën e vullnetit fajësojnë mungesën e vullnetit të tyre dhe prishin paqen dhe lumturinë e tyre. Është një gjë të dështoni në vetëdisiplinë dhe një tjetër gjë të urreni veten. Në fund të fundit, nuk ka asnjë ligj që të kërkon të jesh i ashpër gjatë gjithë kohës para seksit, të eksituar siç duhet dhe të aftë për të kënaqur partnerin. Ne po punojmë për një varësi, jo një zakon dhe në asnjë moment nuk debatoni me veten për të hequr dorë nga një zakon si golfi, por të bëni të njëjtën gjë me varësinë ndaj pornografisë është normalizuar - pse?

Ekspozimi i vazhdueshëm ndaj një stimuli supernormal rilidh trurin tuaj, kështu që ndërtimi i një rezistence ndaj këtij shpëlarjeje truri është kritike, sikur të blini një makinë nga një shitës makinash të dorës së dytë -

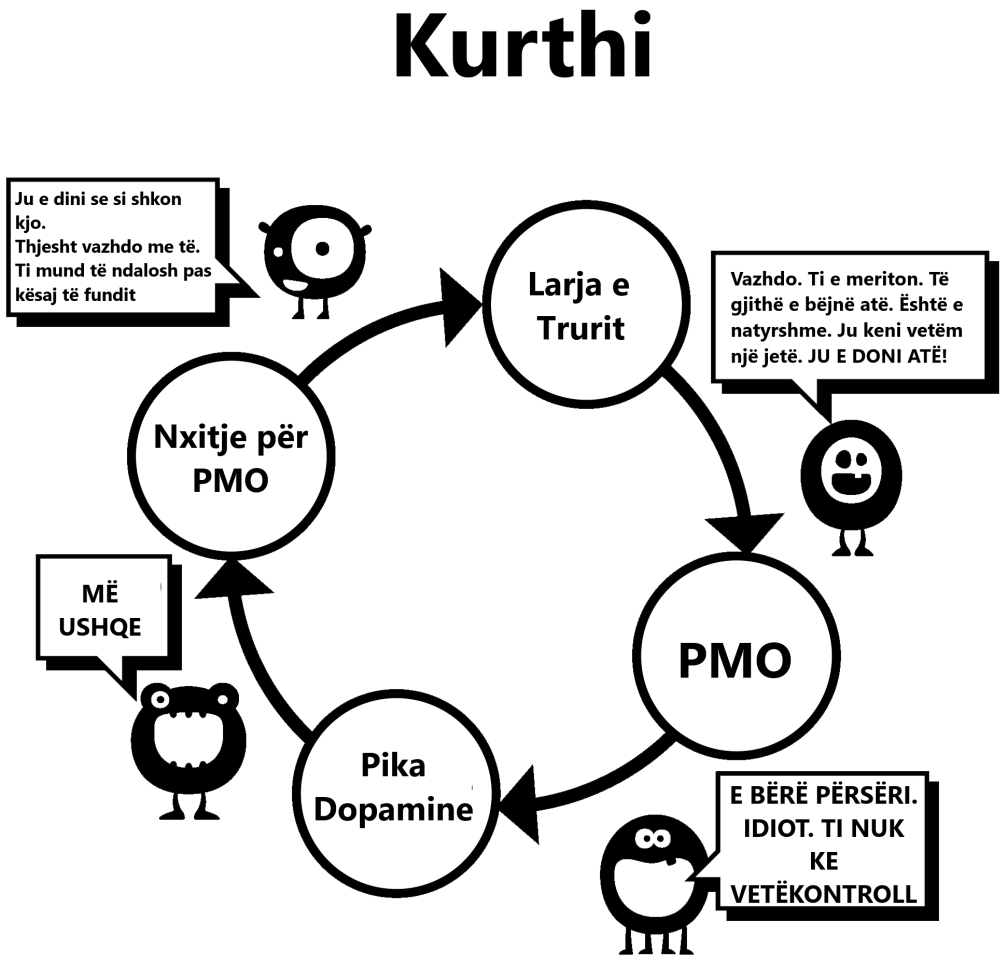

Figura 5.1: Kurthi i Pornografisë

duke tundur kokën me mirësjellje, por duke mos besuar asnjë fjalë që thotë njeriu. Pra, mos besoni se duhet të bëni sa më shumë seks që të mundeni, e gjithë kjo është jashtëzakonisht e mirë, duke përdorur pornografinë në mungesë të saj.

Mos luani as lojën e sigurt pornografike; përbindëshi juaj i vogël e shpiku atë lojë për t'ju joshur. A është pornografia amatore e certifikuar nga ndonjë autoritet? Faqet pornografike mbledhin të dhëna nga përdoruesit e tyre dhe i përdorin ato për të plotësuar nevojat e tyre, dhe nëse shohin një rritje në një kategori të caktuar, ata do të fokusohen në të dhe do të nxjerrin përmbajtjen sa më shpejt të jetë e mundur. Mos u mashtroni nga qëllimi edukativ apo klipet 'të sigurta' të tregtuara nga femrat. Filloni të pyesni veten: *"Pse po e bëj? A kam vërtet nevojë?"*

Jo, sigurisht që jo!

Shumica e përdoruesve betohen se shikojnë vetëm pornografi statike dhe të buta dhe për këtë arsye janë mirë, kur në fakt janë duke u sforcuar në zinxhir, duke luftuar me vullnetin e tyre për t'i rezistuar tundimeve. Nëse bëhet shumë shpesh dhe për një kohë të gjatë, kjo e varfëron në mënyrë të konsiderueshme vullnetin e tyre dhe ata fillojnë të dështojnë në projekte të tjera të jetës ku vullneti ka një vlerë të madhe, si ushtrimet, dieta, etj. Dështimi në këto fusha i bën ata të ndihen të mjerë dhe fajtorë, duke u futur në përdorim. përsëri pornografi. Nëse kjo nuk bëhet, ata do të shfryjnë zemërimin dhe depresionin e tyre te të dashurit. Once you become addicted to internet porn, the brainwashing is increased. Your subconscious mind knows the little monster has to be fed, blocking everything else. It's fear that keeps people from quitting, fear of that empty, insecure feeling they get when they stop flooding their brains with dopamine. Just because you're unaware of it doesn't mean it's not there. You don't have to understand it any more than a cat needs to understand where the hot water pipes are: the cat just knows that if it sits in a certain spot it feels warm.

5.3 Pasiviteti

Pasiviteti i mendjeve tona dhe varësia nga autoriteti që çon në larjen e trurit është vështirësia kryesore për të hequr dorë nga pornografia. Edukimi ynë në shoqëri, i përforcuar nga shpëlarja e trurit të varësisë sonë dhe e kombinuar me më të fuqishmit - miqtë, të afërmit dhe kolegët tanë. Faza "dorëzim" është një shembull klasik i larjes së trurit, që nënkupton sakrificë të vërtetë. E vërteta e bukur është se nuk ka asgjë për të hequr dorë; përkundrazi, do të çliroheni nga një sëmundje e tmerrshme dhe do të arrini përfitime të mrekullueshme pozitive. Ne do të fillojmë ta heqim këtë shpëlarje truri tani, duke mos iu referuar më "dorëzimit", por ndalimit, largimit ose ndoshta pozicionit të vërtetë, **ikjes!**

E vetmja gjë që na bind të përdorim fillimisht është njerëzit e tjerë që e bëjnë atë dhe ndjejnë se po humbasim. Ne punojmë shumë për t'u lidhur, por nuk e gjejmë kurrë atë që u ka munguar. Sa herë që shohim një klip tjetër, na siguron se duhet të ketë diçka në të, përndryshe njerëzit nuk do ta bënin atë dhe biznesi nuk do të ishte aq i madh. Edhe kur e heqin zakonin, ish-përdoruesi ndjen se po privohet kur një diskutim mbi një artiste seksi, këngëtare apo edhe një yll pornografie shfaqet gjatë festave ose funksioneve shoqërore. *"Ata duhet të jenë të mirë nëse të gjithë miqtë e mi flasin për to, apo jo? A kanë fotografi falas në internet?"* Ata ndihen të sigurt, do të kenë vetëm një shikim sonte dhe para se ta kuptojnë, janë të fiksuar sërish.

Shpëlarja e trurit është jashtëzakonisht e fuqishme dhe ju duhet të jeni të vetëdijshëm për efektet e tij. Teknologjia vazhdon të rritet dhe e ardhmja do të sjellë website dhe metoda aksesi në mënyrë eksponenciale më të shpejta. Industria e pornografisë po investon miliona në realitetin virtual në mënyrë që të bëhet gjëja tjetër më e mirë. Ne nuk e dimë se ku po shkojmë, të papajisur për t'u marrë me teknologjinë aktuale apo çfarë do të vijë.

Ne jemi gati ta heqim këtë shpëlarje truri. Nuk është jo-përdoruesi ai që po privohet, por përdoruesi që po humbë një jetë me:

- Shëndet
- Energji
- Pasuri
- Paqe e mendjes
- Konfidencë
- Guxim

- Vetë-respekt
- Lumturi
- Liri

Çfarë përfitojnë ata nga këto sakrifica të konsiderueshme? **ABSOLUTISHT ASGJË**, përveç iluzionit të përpjekjes për t'u rikthyer në gjendjen e paqes, qetësisë dhe besimit që gëzon gjithmonë mospërdoruesi.

5.4 Dhimbjet e tërheqjes

Siç u shpjegua më herët, përdoruesit besojnë se përdorin pornografinë për kënaqësi, relaksim ose një lloj edukimi. Arsyeja aktuale është lehtësimi i dhimbjeve të tërheqjes. Mendja jonë nënndërgjegjeshëm fillon të mësojë se pornografia në internet dhe masturbimi në momente të caktuara priren të jenë të këndshme. Ndërsa jemi gjithnjë e më të lidhur pas drogës, aq më e madhe bëhet nevoja për të lehtësuar dhembjet e tërheqjes dhe aq më tej kurthi delikat ju tërheq poshtë. Ky proces ndodh aq ngadalë sa nuk jeni as të vetëdijshëm për të, shumica e përdoruesve të rinj nuk e kuptojnë se janë të varur derisa të përpiqen ta ndalojnë dhe madje edhe atëherë, shumë nuk do ta pranojnë.

Merrni këtë bisedë që një terapist bëri me qindra adoleshentë:

Terapistja: "*Ti e kupton që pornografia në internet është një drogë dhe arsyeja e vetme pse po përdor është se nuk mund të ndalosh.*" > **Pacienti:** "*Pa kuptim! Më pëlqen, nëse jo, do të ndaloja.*" > ***Terapistja:*** "Thjesht ndalo për një javë për të më vërtetuar se mundesh nëse dëshiron." > ***Pacienti:*** "Nuk ka nevojë, më pëlqen. Nëse do të doja të ndaloja, do ta bëja.*" > **Terapisti:** "*Thjesht ndalo për një javë për t'i vërtetuar vetes se nuk je i lidhur.*" > »Pacienti:** "*Cili është qëllimi? Une e shijoj ate.*"

Siç u tha tashmë, përdoruesit priren të lehtësojnë dhembjet e tyre të tërheqjes në momente stresi, mërzie, përqendrimi ose kombinimesh të tyre. Në kapitujt në vijim, ne do të synojmë këto aspekte të larjes së trurit.

Kapitulli 6

Aspekte të larjes së trurit

Përbindëshi i madh i kurthit të pornografisë edukohet përmes kulmit të shumë aspekteve, duke përfshirë forcat shoqërore, portretizimet mediatike, kolegët dhe narrativën e brendshme të përdoruesit. Dështimi për të zbërthyer këto gabime gjatë përdorimit të metodës së vullnetit përfundimisht çon në ndjenjat e privimit, duke e çuar përdoruesin përsëri në grackë. Zbërthimi i vlerës së imagjinuar të pornografisë është vendimtar për suksesin dhe ju lejon të shihni se ku jeni duke u grabitur!

Me rëndësi për t'u theksuar është lidhja midis larjes së trurit dhe frikës. Është frika e ndjesisë së ***dhembjeve të tërheqjes në të ardhmen*** ajo që krijon dhembjet. Frika është vetë dhembja. Mendoni kur keni pasur simptoma të tërheqjes si djersitje të pëllëmbëve, gulçim, probleme me gjumin dhe paaftësi për të menduar drejt. Tani mendoni për situata të ngjashme kur keni pasur ato ndjenja: intervista për punë, nerva rreth një personi tërheqës, fjalim publik, etj. Këto janë të njëjtat ndjenja ankthi që shkakton frika. E thënë thjesht, si mundet që një drogë fizike t'i tërheqë njerëzit edhe disa muaj pas ndalimit? Duhet të jetë mendërisht, apo jo?

6.1 Stresi

Jo vetëm tragjeditë e mëdha në jetë, por edhe streset e vogla i shtyjnë përdoruesit në zonën e ndaluar 'të pasigurt' të përjashtuar më parë. Stresi përfshin shoqërimin, telefonatat, ankthet e amvisës me fëmijë të vegjël dhe shumë të tjera. Le të marrim telefonatat si shembull, veçanërisht për një biznesmen. Shumica e telefonatave nuk janë nga klientët e kënaqur ose nga shefi juaj që ju përgëzon, ka një lloj përkeqësimi. Kthimi në shtëpi në jetën e zakonshme familjare të fëmijëve që bërtasin dhe kërkesave emocionale të partnerit të tyre e bën përdoruesin - nëse nuk po e bën tashmë këtë - të fantazojë lehtësimin e pornografisë së premtuar atë natë. Ata në mënyrë të pandërgjegjshme vuajnë nga dhimbjet e tërheqjes, destresorët të dobësuar dhe të papërgatitur për përkeqësim shtesë. Duke lehtësuar pjesërisht dhimbjet në të njëjtën kohë me stresin normal, totali zvogëlohet dhe përdoruesi merr një nxitje të përkohshme. Nxitja nuk është një iluzion, përdoruesi vërtet ndihet më mirë se më parë, por ata janë më të tensionuar sesa do të ishin si një jopërdorues.

Shembulli i mëposhtëm nuk është krijuar për t'ju tronditur - EasyPeasy nuk premton një trajtim të tillë - por është për të theksuar se pornografia shkatërron nervat tuaja në vend që t'i qetësojë ato.

Mundohuni të imagjinoni të arrini në një fazë ku nuk jeni në gjendje të eksitoheni, madje edhe me një partner shumë seksi dhe tërheqës. Për një moment, ndaloni dhe përpiquni të vizualizoni jetën ku një person shumë i bukur dhe simpatik duhet të konkurrojë dhe të dështojë me yjet e pornografisë virtuale që pushtojnë 'haremin' tuaj për të tërhequr vëmendjen tuaj. Imagjinoni gjendjen shpirtërore të një personi të cilit, kur i jepet ai paralajmërim, vazhdon të përdorë dhe vdes pa bërë kurrë seks të vërtetë me këtë partner simpatik dhe të gatshëm. Është e lehtë t'i hedhësh poshtë këta njerëz si të çuditshëm, por histori si këto nuk janë false – kjo është ajo që risia e tmerrshme e drogës pornografike i bën trurit tuaj. Sa më shumë të kaloni nëpër jetë, aq më shumë kurajo të humbet dhe aq më shumë mashtroheni duke besuar se pornografia po bën të kundërtën.

A ju ka zënë ndonjëherë paniku kur WiFi ndalon së punuari ose është shumë i ngadaltë? Jo-përdoruesit nuk vuajnë nga kjo, pasi pornografia e internetit *shkakton* atë ndjenjë. Ndërsa kaloni nëpër jetë, ai shkatërron sistematikisht nervin dhe guximin tuaj, duke e lënë DeltaFosB të formojë rrëshqitje të fuqishme uji nervore pas saj, duke shkatërruar në mënyrë progresive aftësinë tuaj për të thënë jo. Në fazën kur viriliteti është vrarë, përdoruesi beson se pornografia është partneri i tyre i ri dhe nuk është në gjendje të përballet me jetën pa të.

Pornografia në internet nuk po ju lehtëson nervat, por ngadalë po i shkatërron ato. Një nga përfitimet e mëdha të thyerjes së varësisë është rikthimi i besimit tuaj natyror dhe vetëbesimit.

Nuk ka nevojë të vlerësoni veten për aftësinë tuaj për të kënaqur një partner - kjo nuk është liri. Por kjo liri nuk mund të arrihet duke vazhduar të yndyrosni rrëshqitjen e ujit të dopaminës në mënyra që dëmtojnë lumturinë dhe epshin tuaj duke përsëritur të njëjtën sjellje shkatërruese.

6.2 Mërzia

Nëse jeni si shumë njerëz, sapo të ngjiteni në shtrat, jeni tashmë në faqen tuaj të preferuar pornografike, ndoshta tashmë keni harruar derisa t'ju kujtohet. Është bërë natyrë e dytë. Në mënyrë të ngjashme, pornografia që lehtëson mërzinë është një tjetër gabim, sepse mërzia është një kornizë mendore, që ndodh kur jeni të privuar për një kohë të gjatë ose jeni duke u përpjekur ta shkurtoni.

Situata aktuale është kjo, kur je i varur nga tërheqja supernormale e pornografisë në internet dhe më pas përpiqesh të abstenosh, të duket sikur diçka mungon. Nëse keni diçka për të pushtuar mendjen tuaj që nuk është stresuese, mund të shkoni për periudha të gjata kohore pa u shqetësuar nga mungesa e drogës. Sidoqoftë, kur jeni të mërzitur, nuk ka asgjë për t'ju hequr mendjen, kështu që ju ushqeni përbindëshin. Kur kënaqeni me veten dhe nuk përpiqeni të ndaloni ose shkurtoni, edhe ndezja e shfletimit privat bëhet nënndërgjegjshëm. Ky ritual është automatik; nëse përdoruesi përpiqet të kujtojë seancat gjatë javës së fundit, ai është në gjendje të kujtojë vetëm një pjesë të vogël të tyre, si atë të fundit ose seancën pas një abstinence të gjatë.

E vërteta është se pornografia rrit mërzitjen në mënyrë indirekte sepse orgazmat ju bëjnë të ndiheni letargjik dhe në vend që të ndërmerrni një aktivitet energjik, përdoruesit priren të preferojnë të pushojnë përreth, të mërziten dhe të lehtësojnë dhembjet e tyre të tërheqjes. Kundërshtimi i larjes së trurit është i rëndësishëm sepse përdoruesit priren të shohin pornografi kur mërziten, truri ynë është i lidhur për të interpretuar pornografinë si interesante. Në mënyrë të ngjashme, ne gjithashtu na është shpëlarë truri duke besuar se seksi - madje edhe seksi i keq - ndihmon për t'u çlodhur. Është fakt se kur janë të trishtuar apo nën stres, çiftet duan të bëjnë seks. Në mungesë të diskriminimit midis seksit tantrik dhe atij propagandues, shikoni sa shpejt dëshironi të largoheni nga njëri-tjetri pasi të keni arritur orgazmën e detyrueshme. Nëse çifti do të kishte vendosur të përqafohej, të fliste ose të përqafohej dhe të flinte, ata do të ishin ndjerë të lehtësuar.

6.3 Përqendrimi

Masturbimi dhe seksi nuk ndihmojnë përqendrimin - kur përpiqeni të përqendroheni, përpiqeni automatikisht të shmangni shpërqendrimet. Prandaj, kur një përdorues dëshiron të përqendrohet, ata as që mendojnë - hapin automatikisht shfletuesin, ushqejnë përbindëshin e vogël dhe i japin fund pjesërisht dëshirës. Ata vazhdojnë me çështjen në fjalë, duke harruar tashmë se kanë parë pornografi. Pas viteve të vërshimit të dopaminës, ndryshimet neurologjike ndikojnë në aftësi të tilla si qasja në informacion, planifikimi dhe kontrolli i impulseve.

Ju jeni gjithashtu të detyruar të ofroni risi për seancën e ardhshme pasi të njëjtat gjëra nuk gjenerojnë më dopaminë dhe opioidë të mjaftueshëm. Kështu që do t'ju duhet të endeni nëpër rrugët e internetit për risi, duke luftuar forcën për të kaluar kufirin drejt materialit tronditës, i cili nga ana tjetër gjeneron më shumë stres dhe ju lë të paplotësuar pas përfundimit.

Përqendrimi ndikohet gjithashtu negativisht pasi receptorët e dopaminës shkatërrohen për shkak të tolerancës natyrore ndaj rritjeve të mëdha, duke reduktuar përfitimin e rritjeve më të vogla të dopaminës nga destressorët natyrorë. Përqendrimi dhe frymëzimi juaj do të rriten shumë pasi ky proces reduktohet. Për shumë njerëz, është aspekti i përqendrimit që i pengon ata të kenë sukses me metodën e vullnetit: ata mund të durojnë nervozizmin dhe temperamentin e keq, por dështimi për t'u përqëndruar në diçka të vështirë pasi t'u hiqet mbështetja shkatërron shumë.

Humbja e përqendrimit që përdoruesit pësojnë kur përpiqen të shpëtojnë nuk është për shkak të mungesës së seksit, e lëre më pornografisë. Ju keni blloqe mendore kur jeni të varur nga diçka dhe kur keni një bllokim mendor, çfarë bëni? Ju ndezni shfletuesin - i cili nuk e shëron bllokimin - atëherë çfarë të bëni? Ju bëni atë që duhet të bëni, duke vazhduar me të ashtu siç bëjnë jo-përdoruesit.

Kur je përdorues, asgjë nuk fajësohet për shkakun: përdoruesit nuk kanë kurrë *disfunksionim seksual*, vetëm kohë pas kohe joproduktive. Në momentin që ndaloni përdorimin, gjithçka që shkon keq fajësohet për arsyen që e keni ndërprerë. Tani kur keni një bllokim mendor, në vend që të vazhdoni vetëm me të, filloni të thoni "*Sikur të mund të kontrolloja haremin tim tani, ai do të zgjidhte të gjitha problemet e mia*". Ju pastaj filloni të vini në dyshim vendimin tuaj për t'u larguar dhe për të shpëtuar nga skllavëria.

Nëse besoni se pornografia është një ndihmë e vërtetë për përqendrimin, shqetësimi për të do të garantojë që nuk do të jeni në gjendje të përqendroheni. Problemin e krijon dyshimi, jo dhembjet fizike të tërheqjes. Mos harroni gjithmonë, është përdoruesi ai që pëson dhimbje, jo jo-përdoruesit.

6.4 Relaksimi

Shumica e përdoruesve mendojnë se pornografia i ndihmon ata të relaksohen. Nuk e bën. Kërkimi i furishëm për të gjetur zgjidhjen në ato 'rrugicat e errëta të internetit' dhe lufta e brendshme për t'u sforcuar në zinxhir për të kaluar vijën e kuqe sigurisht që nuk *tingëllon* si një aktivitet shumë relaksues.

Ndërsa nata fillon pas një udhëtimi në një vend të ri ose një ditë të gjatë, ne ulemi për t'u çlodhur, duke lehtësuar urinë, etjen dhe jemi plotësisht të kënaqur. Përdoruesi nuk është, pasi ata kanë një uri tjetër për të kënaqur. Përdoruesit mendojnë për pornografinë si qershinë mbi tortë, por në fakt është 'përbindëshi i vogël' që ka nevojë për ushqim. E vërteta është se i varur nuk mund të jetë kurrë plotësisht i relaksuar dhe duke kaluar nëpër jetë përkeqësohet në mënyrë eksponenciale. Merrni një koment në internet nga një ish-përdorues:

> "*Unë me të vërtetë besoja se kisha një demon të keq në përbërjen time, tani e di që kisha, megjithatë nuk ishte ndonjë e metë e natyrshme në karakterin tim, por përbindëshi i vogël i pornografisë në internet që po krijonte problemin. Gjatë atyre kohëve Mendova se i kisha të gjitha problemet në botë, por kur kthej kokën pas në jetën time pyes veten se ku ishte gjithë stresi i madh. Në çdo gjë tjetër në jetën time isha nën kontroll, e vetmja gjë që më kontrollonte ishte skllavëria pornografike. Gjëja e trishtueshme është se edhe sot nuk mund t'i bind fëmijët e mi se ishte skllavëria që më bëri të jem kaq nervoz.*".

Sa herë që dëgjoj të varur nga pornografia që përpiqen të justifikojnë varësinë e tyre, mesazhi është: "*Oh më ndihmon të relaksohem.*" Merrni llogarinë në internet të një baba beqar, djali gjashtëvjeçar i të cilit donte të ndante shtratin e tij gjatë natës pas një ngjarjeje të frikshme. film, por babai do të refuzonte në mënyrë që ai të mund të bënte seancën dhe avantazhin e tij për orë të tëra.

Këtu është një tjetër analogji e duhanpirjes, disa vjet më parë autoritetet e birësimit kërcënuan se do të pengonin duhanpirësit të birësonin fëmijë. Një burrë thirri, i zemëruar. "*E ke krejtësisht gabim*", tha ai, "*Më kujtohet kur isha fëmijë, nëse do të kisha një çështje kontestuese për të ngritur me nënën time, do të prisja derisa ajo të ndizte një cigare sepse ajo ishte më e qetë atëherë. .*" Pse burri nuk mund të fliste me nënën e tij kur ajo nuk pinte një cigare?

Pse disa përdorues janë kaq të stresuar kur nuk po marrin zgjidhjen e tyre, edhe pas seksit të vërtetë? Një histori në internet detajon një burrë që punonte në fushën e reklamave që kishte 9 dhe 10 të hapura për takime në çdo kohë, por humbi interesin për t'i marrë për darkë, pasi pornografia në internet ishte shumë më e lehtë, nuk përfshinte shpenzime në restorant dhe nuk kishte asnjë mundësi për një "jo". ' nga takimi i tij në fund të një mbrëmjeje. Pse të shqetësoheni kur përbindëshi i tij i vogël e bën atë të dëshirojë skemën me rrezik të ulët dhe me shpërblim të lartë në majë të gishtave të tij pasi të arrijë në shtëpi?

Pse jo-përdoruesit janë plotësisht të relaksuar atëherë? Pse përdoruesit nuk janë në gjendje të pushojnë pa një rregullim për një ose dy ditë? Lexoni për përvojën e një përdoruesi që bën betimin për abstinencë dhe heq dorë dhe do të vini re luftën me tundimet: qartësisht jo i relaksuar kur nuk lejohen më të kenë "kënaqësinë e vetme" që "kanë të drejtë të shijojnë". Ata kanë harruar se si është të jesh plotësisht i relaksuar. Pornografia mund të krahasohet me një mizë që kapet në një bimë shtambë, fillimisht miza do të thotë të hajë nektarin, por në një fazë të padukshme bima fillon të hajë mizën.

A nuk është koha që të dilni nga uzina?

6.5 Energjia

Shumica e përdoruesve janë të vetëdijshëm për efektet progresive që ka risia e pornografisë dhe kërkimi i përshkallëzimit në sistemin e shpërblimit dhe seksual të trurit të tyre. Megjithatë, ata nuk janë të vetëdijshëm për efektin që ka në nivelin e tyre të energjisë.

Një nga hollësitë e kurthit të pornografisë është se efektet që ka mbi ne, si fizikisht ashtu edhe mendërisht, ndodhin aq gradualisht dhe në mënyrë të padukshme saqë ne mbetemi të pavetëdijshëm për to dhe në vend të kësaj e konsiderojmë tërheqjen si normale. Efekti është i ngjashëm me atë të zakoneve të këqija të të ngrënit:

ne shikojmë njerëzit që janë tepër mbipeshë dhe pyesim veten se si mund ta kishin lejuar veten të arrinin atë gjendje. Por supozoni se kjo ndodhi gjatë natës - ju shkuat në shtrat të rregulluar, duke u valëzuar me muskuj dhe jo një ons yndyrë në trupin tuaj - dhe u zgjuat për ta parë veten të shëndoshë, të fryrë dhe me bark. Në vend që të zgjoheni duke u çlodhur plotësisht dhe plot energji, ju ndiheni të mjerë, letargjik dhe mezi i hapni sytë.

Ju do të pushtoheni nga paniku, duke pyetur veten se çfarë sëmundjeje të tmerrshme kishit marrë brenda natës, dhe megjithatë sëmundja është saktësisht e njëjta. Fakti që ju deshën njëzet vjet për të mbërritur atje është i parëndësishëm. Pornografia është e njëjtë: nëse do të ishte e mundur të transferonit menjëherë mendjen dhe trupin tuaj për t'ju bërë një krahasim të drejtpërdrejtë me atë se si do të ndiheshit duke e ndërprerë pornografinë për vetëm tre javë, kjo është gjithçka që do të duhej për t'ju bindur. Ju do të pyesni veten, a do të ndiheni vërtet kaq mirë, apo çfarë do të thotë në të vërtetë, "*Sikur të isha zhytur vërtet kaq poshtë?*" Ju nuk do të ndiheshit thjesht më të shëndetshëm, me më shumë energji, por duke pasur shumë më shumë besim dhe një aftësi e rritur për t'u përqendruar.

Mungesa e energjisë, lodhja dhe gjithçka që lidhet me të fshihet bukur nën qilimin e 'plakjes'. Miqtë dhe kolegët të cilët gjithashtu bëjnë një mënyrë jetese të ulur e ndërlikojnë më tej normalizimin e kësaj sjelljeje. Besimi se energjia është prerogativë ekskluzive e fëmijëve dhe adoleshentëve dhe se pleqëria fillon në të njëzetat është një tjetër simptomë e larjes së trurit, si dhe mosvetëdija për zakonet e të ngrënit dhe stërvitjes si rezultat i efekteve të ndërlikuara të desensibilizimit të dopaminës.

Menjëherë pas ndalimit të pornografisë, ndjenja e mjegullës dhe e mjegullt do t'ju lërë. Çështja është se me pornografinë ju jeni gjithmonë duke debituar energjinë tuaj dhe në atë proces, duke ngatërruar kiminë e sistemit tuaj limbik. Ndryshe nga lënia e duhanit, ku kthimi i shëndetit tuaj fizik dhe mendor është vetëm gradual, lënia e pornografisë ju jep rezultate të shkëlqyera që nga dita e parë. Vrasja e "përbindëshit të vogël" dhe mbyllja e rrëshqitjeve të ujit kërkon pak kohë, por rikuperimi i qendrës suaj të shpërblimit nuk është aspak si rrëshqitja e ngadaltë në gropë. Nëse po kaloni traumën e metodës së vullnetit, çdo fitim shëndetësor ose energjie do të zhduket nga depresioni që do të kaloni. Fatkeqësisht, nuk është e mundur që EasyPeasy t'ju transferojë menjëherë në mendjen tuaj brenda tre javësh, por ju mundeni! Ju e dini instinktivisht se ajo që ju thuhet është e saktë, gjithçka që duhet të bëni është **të përdorni imagjinatën tuaj!**

6.6 Sesionet e natës sociale

Ky është një dezinformatë që duket se ka kuptim, por nuk ka. Për të kontrolluar oreksin tuaj, a do të hani në shtëpi përpara se të niseni për të shkuar në një restorant apo festë? Kjo është ajo që po bëni me seancat para netëve sociale, duke u dukur të lodhur dhe jo në më të mirën tuaj. Adoptimi i gjerë i teknikave të marrjes ka sjellë presion për të performuar, marrë dhe shënuar. Përpjekja për të mbytur fluturat tuaja me pornografi dhe substanca vetëm sa do ta përkeqësojë problemin në planin afatgjatë. Personalisht, më pëlqen pak ankthi për të më mbajtur të fokusuar dhe të angazhuar dhe lodhja mendore dhe fizike me orgazmën nuk do të ndihmojë.

Pornografia sociale e natës shkaktohet nga dy ose më shumë nga arsyet tona të zakonshme për kërkimin e kënaqësisë/propozimit, funksionet sociale në thelb të tyre janë stresuese dhe relaksuese. Kjo mund të duket të jetë një kontradiktë, por çdo formë e socializimit mund të jetë stresuese – edhe me miqtë – duke dashur të jeni vetvetja dhe plotësisht i relaksuar. Ka shumë raste që kanë faktorë të shumtë të pranishëm në çdo kohë, merrni si shembull ngarjen, pasi në fund të fundit, jeta juaj është në rrezik. Stresi, me përqendrim të nevojshëm për periudha të qëndrueshme kohore. Ju nuk duhet të jeni të vetëdijshëm për këta faktorë, nënndërgjegjja juaj tashmë e merr mesazhin. Në të njëjtën mënyrë, kur e gjeni veten të ngecur në bllokime trafiku ose të mërzitur në udhëtime të gjata në autostradë, premtimi për një seancë pas mbërritjes në shtëpi ju pushton mendjen.

Një shembull tjetër i mirë është të dilni në një takim të parë, mendja juaj hedh pyetje në lidhje me personin që do të takoni. Pastaj, nëse entuziazmi juaj fillon të zbehet me takimin me personin, do të filloni të ndiheni shumë të relaksuar, pastaj fajtor që ndiheni në këtë mënyrë. Tërheqja e luftës ka filluar, "*Dua seks ose më largo sa më shpejt nga këtu*", duke të përgatitur për pornografi pas takimit.

Edhe nëse takimi shkoi mirë dhe disa orë më vonë ju jeni kthyer në vendin tuaj, pavarësisht se në cilën mënyrë do të shkojë, nuk do të jeni të kënaqur nëse qëllimi juaj i vetëm është të kërkoni orgazëm. Në raste të tjera ju udhëtoni vetëm në shtëpi, dhe mendimi juaj i vetëm është haremi juaj në internet në vend që të përgëzoni veten për përpjekjet tuaja. Mund të vini bast se dikush në këtë pozicion do të ketë një seancë pasi të arrijë në shtëpi dhe shpesh pas netëve si këto - zgjimi për të ndjerë zbrazëti të shqetësuar - janë ato që do të na mungojnë më shumë kur mendojmë të ndalojmë pornografinë. Ne mendojmë se jeta nuk do të jetë më kurrë aq e këndshme. Në fakt, është i njëjti parim në punë: seancat thjesht ofrojnë lehtësim nga dhembjet e tërheqjes, në disa raste duke pasur nevoja më të mëdha se të tjerat, duke lyer rrëshqitjen e ujit për sinjalin tjetër.

Bëjeni të qartë këtë - nuk janë të veçantë banorët e pornografisë dhe haremit në internet, por rasti. Pasi të hiqet nevoja për pornografi, rastet e tilla do të bëhen më të këndshme dhe situatat stresuese më pak stresuese.

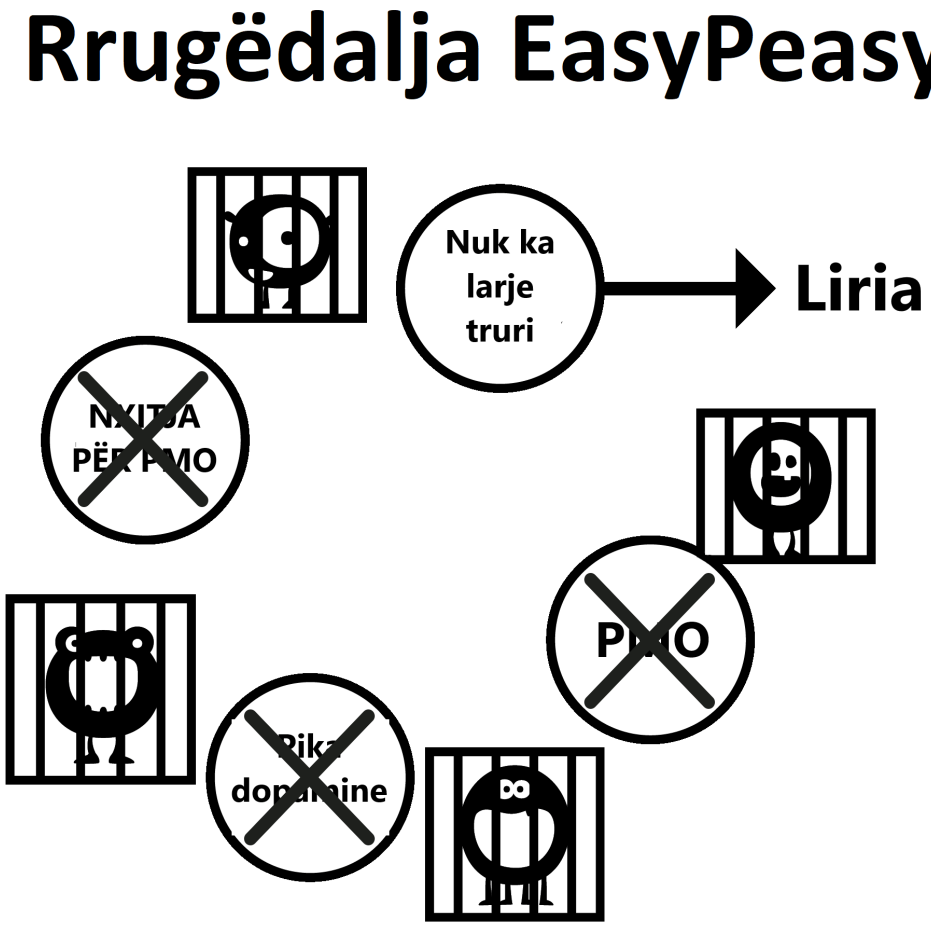

Figura 6.1: Image - Removal of Brainwashing

Kapitulli 7

Nga çfarë po heq dorë?

Absolutisht asgjë! Pornografia është e vështirë të heqësh dorë për shkak të frikës se po privohemi nga kënaqësia ose mbështetja jonë. Frika se disa situata të këndshme nuk do të jenë më kurrë të njëjta. Frika se do të mbeteni të paaftë për të përballuar situatat stresuese. Me fjalë të tjera, janë efektet e larjes së trurit që na mashtrojnë për të besuar se seksi - dhe si rrjedhojë orgazma - është një domosdoshmëri për të gjitha qeniet njerëzore. Edhe më tej, është besimi se ka diçka të natyrshme në pornografinë e internetit që na nevojitet, dhe se kur të ndalojmë së përdoruri, do ta mohojmë veten dhe do të krijojmë një boshllëk.

Bëjeni të qartë këtë në mendjen tuaj: **Pornografia nuk mbush një boshllëk, *e krijon një të tillë!***

Trupat tanë janë objektet më të sofistikuara në planet. Pavarësisht nëse besoni në dizajnin inteligjent, përzgjedhjen natyrore ose një kombinim të të dyjave, trupat tanë janë mijëra herë më efektiv se njeriu! Ne nuk jemi në gjendje të krijojmë qelizën më të vogël të gjallë ose mrekullitë e shikimit, riprodhimit dhe sistemeve të ndryshme të ndërlidhura të pranishme në trupin ose trurin tonë. Nëse ky krijues ose proces do të kishte synuar që ne të trajtonim stimulin supernormal, do të na ishin pajisur me sisteme të ndryshme shpërblimi. Trupat tanë janë të pajisur me pajisje paralajmëruese të sigurta për dështimin dhe ne i injorojmë këto në rrezik.

7.1 Nuk ka asgjë për të hequr dorë

Sapo të pastroni përbindëshin e vogël nga trupi juaj dhe larjen e trurit (përbindëshin e madh) nga mendja juaj, nuk do të dëshironi të masturboni shpesh dhe as të përdorni pornografi në internet për të. Ka shumë të njohura dhe të panjohura kur bëhet fjalë për varësinë ndaj pornografisë, më shumë në komunitetin mjekësor që nuk kanë konceptin e pyetjes ose përcaktimit e dikujt si të varur nga pornografia. Shumë simptoma të raportuara janë etiketuar gabimisht nën shkaqe të tjera. Nuk është se përdoruesit janë përgjithësisht njerëz budallenj, por thjesht janë të mjerë pa pornografi. Të kapur mes djallit dhe detit të thellë blu, duke abstenuar dhe duke qenë të mjerë sepse nuk mund të përdorin pornografi, ose të mjerë sepse janë fajtorë dhe fillojnë të përbuzin veten për shkak të saj. Kur ata marrin simptoma të tilla si dhimbja e shpinës ose mosfunksionimi seksual, mendjet e tyre janë të ndara midis pranimit të përgjegjësisë dhe shikimit nga ana tjetër.

Një tjetër analogji e duhanpirësit: të gjithë ne kemi parë duhanpirës që krijojnë justifikime për t'u larguar fshehurazi për një fryrje dinak dhe ne e shohim varësinë e vërtetë në veprim. Të varurit nuk e bëjnë këtë për kënaqësi, përkundrazi e bëjnë sepse janë të mjerë pa të.

Për shumë njerëz, përvoja e tyre e parë seksuale përfundoi në një orgazmë, kështu që ata fituan besimin se nuk mund të shijojnë seksin pa të. Për meshkujt, pornografia tregtohet si një ndihmë për seksin, ndonjëherë edhe si një edukim për besimin gjatë aktit. Kjo është e pakuptimtë, kushtëzimi i stimulit supernormal arrin vetëm ta rrëzojë atë.

Jo vetëm që nuk ka asgjë për të hequr dorë, por edhe përfitime masive pozitive. Kur përdoruesit mendojnë ta lënë, ata priren të përqendrohen te shëndeti dhe viriliteti. Këto janë arsye të vlefshme dhe të rëndësishme, por unë personalisht besoj se përfitimet më të mëdha janë psikologjike:

- Kthimi i besimit dhe guximit tuaj.
- Liria nga skllavëria.
- Nuk keni më hije të zeza të tmerrshme në fund të mendjes tuaj dhe duke përbuzur veten.

7.2 Bosh, boshllëk, zbrazëti e bukur!

Imagjinoni të keni një plagë të ftohtë në fytyrë, kështu që shkoni te farmacisti dhe ai ju jep një pomadë falas për ta provuar. E vendosni pomadën dhe ajo zhduket menjëherë. Një javë më vonë ajo rishfaqet, kështu që ju ktheheni te farmacisti dhe pyesni nëse kanë ndonjë pomadë tjetër. Farmacistja thotë *"Sigurisht; mbajeni tubin, mund t'ju duhet më vonë."*

E vendos pomadën dhe hej presto, plaga zhduket edhe një herë. Por sa herë që plaga kthehet, bëhet më e madhe dhe më e dhimbshme, me intervalin gjithnjë e më të shkurtër. Përfundimisht, plaga mbulon të gjithë fytyrën tuaj dhe është jashtëzakonisht e dhimbshme, dhe ajo kthehet çdo gjysmë ore. E dini që pomada do ta heqë përkohësisht, por jeni shumë i shqetësuar. A do të përhapet plaga përfundimisht në të gjithë trupin tuaj? A do të zhduket plotësisht intervali? Ju shkoni te mjeku juaj dhe ata nuk mund ta kurojnë, kështu që ju provoni gjëra të tjera, por asgjë nuk ju ndihmon përveç pomadës.

Deri tani ju jeni plotësisht të varur nga pomada, duke mos dalë kurrë pa u siguruar që keni një tub me vete. Nëse shkoni jashtë vendit, sigurohuni që të merrni disa tuba me vete. Përveç shqetësimeve tuaja për shëndetin tuaj, farmacisti po ju taton njëqind dollarë për tub. Nuk keni zgjidhje tjetër veçse të paguani.

Ju ndesheni me një artikull që diskuton këtë dhe zbuloni se nuk po ju ndodh vetëm juve, por shumë njerëz vuajnë nga i njëjti problem. Në fakt, komuniteti mjekësor ka zbuluar se vaji në fakt nuk e shëron plagën, dhe përkundrazi e merr atë vetëm nën sipërfaqen e lëkurës. Është pomada që shkaktoi rritjen e plagës, kështu që gjithçka që duhet të bëni për të hequr qafe plagën është të ndaloni përdorimin e pomadës dhe ajo do të zhduket në kohën e duhur.

A do të vazhdoni të përdorni pomadën? A do të duhej vullnet për të mos përdorur pomadën? Nëse nuk e besonit artikullin, mund të ketë disa ditë shqetësimi, por sapo të kuptoni se plaga po fillonte të përmirësohej, nevoja ose dëshira për të përdorur vajin do të largohej. A do të ishe i mjerë? Sigurisht që nuk do ta bënit! Keni pasur një problem të tmerrshëm që mendonit se ishte i pashërueshëm, por tani e keni gjetur zgjidhjen. Edhe nëse u desh një vit që plaga të largohej, çdo ditë ndërsa përmirësohej do të mendonit se sa e mrekullueshme ndiheshit. Kjo është magjia e lënies së pornografisë.

Dhimbja nuk është dhimbja e trupit, mungesa e epshit normal, zgjimi i flaktë, depërtimi i zbehur, koha e humbur e shpenzuar për imazhe dydimensionale, ndjenjat e shkeljes së të drejtës dhe përçmimi i njerëzve që ju kapën ose akoma më keq, përçmimi i vetvetes. Të gjitha këto janë përveç plagës.

Dhimbja na bën të mbyllim mendjen ndaj të gjitha këtyre gjërave - është ajo ndjenjë paniku e dëshirës për një rregullim. Jo-përdoruesit nuk vuajnë nga kjo ndjenjë. Gjëja më e keqe që kemi përjetuar ndonjëherë është frika, fitimi më i madh është të shpëtojmë nga ajo frikë. Është shkaktuar nga sesioni juaj i parë, i forcuar më tej dhe i shkaktuar nga secila pasardhëse.

Disa përdorues janë 'të lumtur', të verbuar nga përbindëshat e tyre të vegjël dinakë dhe kështu kalojnë të njëjtin makth, duke paraqitur argumente të rreme për të provuar dhe justifikuar marrëzinë e tyre.

Është shumë bukur të jesh i lirë!

Kapitulli 8

Kursimi i kohës

Zakonisht kur përdoruesit përpiqen të ndalojnë, arsyet kryesore të dhëna janë shëndeti, feja dhe stigma e partnerit. Një pjesë e shpëlarjes së trurit të kësaj droge të tmerrshme është skllavëria e plotë e saj; njeriu ka luftuar shumë për të shfuqizuar skllavërinë në shumë pjesë të botës – megjithatë përdoruesi e kalon jetën duke vuajtur nga skllavëria e vetë-imponuar. Ata janë të pavëmendshëm për faktin se kur u lejohet të përdorin pornografi, do të dëshironin të ishin jo-përdorues. E vetmja herë që pornografia bëhet e çmuar është kur ne 'përpiqemi' të shkurtojmë ose të abstenojmë, ose kur abstenimi na detyrohet.

Nuk mund të përsëritet mjaft shpesh që shpëlarja e trurit e bën të vështirë ndalimin e pornografisë, kështu që sa më shumë ta shpërndajmë përpara se të fillojmë, aq më lehtë do ta gjeni për të arritur qëllimin tuaj. Përdoruesit e konfirmuar, të cilët nuk besojnë se pornografia ka ndonjë efekt negativ në shëndetin e tyre (disfunksioni erektil i shkaktuar nga pornografia, hipofrontaliteti, etj.) dhe që nuk kanë një tërheqje mendore, janë zakonisht më të rinj ose beqarë me një partner seksual të rastësishëm. Kështu, reagimet e brendshme humbasin për shkak të natyrës së rinisë së tyre ose janë shumë të rralla për t'u vëzhguar dhe regjistruar.

Një argument më i mirë për një përdorues më të ri është koha e shpenzuar, më tepër duke thënë "*Nuk mund ta besoj që nuk shqetësoheni për kohën që po shpenzoni.*" Në përgjithësi sytë e tyre ndriçojnë, duke u ndjerë të pafavorizuar nëse sulmohen për arsye shëndetësore ose sociale. stigmë, por në kohë... "*Oh, mund ta përballoj. Është vetëm* x *orë në javë dhe mendoj se ia vlen, është vesi im i vetëm i kënaqësisë.*"

"*Ende nuk mund ta besoj se nuk jeni të shqetësuar. Le të supozojmë një mesatare ditore gjysmë ore që përfshin kullimin fizik të tërheqjes së dopaminës, ju po kaloni afërsisht një ditë të plotë pune çdo dy javë. Jam i sigurt që do të jeni dakord. se gjysmë ore në ditë është një vlerësim shumë konservator. A keni menduar se sa kohë do të shpenzoni në jetën tuaj? Çfarë jeni duke bërë në atë kohë? Zhvillimi i marrëdhënieve reale? Jo, ylli juaj i preferuar porno nuk ka simpati për ju, vetëm sepse keni shpenzuar kaq shumë kohë në videot e tyre - po humbisni kohë! Jo vetëm kaq, ju po e përdorni atë kohë për të prishur shëndetin tuaj fizik, duke shkatërruar nervat dhe besimin tuaj në mënyrë që të vuani një jetë skllavëria, dhimbja, melankolia dhe mërzitja. Sigurisht që kjo duhet t'ju shqetësojë, apo jo?*"

Është e qartë në këtë pikë - veçanërisht me përdoruesit më të rinj - se ata kurrë nuk e kanë konsideruar atë një varësi të përjetshme. Herë pas here, ata përpunojnë kohën që humbasin në një javë dhe kjo është mjaft alarmante. Shumë herë pas here, dhe vetëm kur mendojnë të ndalojnë, ata do të vlerësojnë atë që shpenzojnë në një vit që është e frikshme - por gjatë gjithë jetës është e paimagjinueshme. Megjithatë, për shkak se jemi në një debat, përdoruesi i konfirmuar do të thotë në mënyrë impulsive, *"Unë mund ta përballoj atë, është vetëm kaq shumë një javë"*, duke tërhequr mbi vete një rutinë të shitësit të enciklopedisë.

A do të refuzonit një ofertë pune e cila paguan pagën tuaj aktuale vjetore dhe gjithashtu ju jep një muaj pushim çdo vit? Çdo përdorues do të regjistrohej me një rrahje zemre dhe do të merrej me gjetjen e ofertave për pushime në vende ekzotike. Të kuptoni se si të kaloni një muaj të plotë pa punë do të ishte problemi më i madh për t'u zgjidhur. Në çdo diskutim me një përdorues të konfirmuar (dhe ju lutem mbani në mend se nuk është dikush si ju që planifikon të ndalojë) askush nuk më ka pranuar ndonjëherë në atë ofertë. Pse jo?

Shpesh në këtë pikë, një përdorues i konfirmuar do të thotë: "*Shiko, nuk jam vërtet i shqetësuar për aspektin e parave.*" Nëse po mendoni në këtë drejtim, pyesni veten pse nuk jeni të shqetësuar. Pse në aspekte të tjera të jetës suaj do të kaloni probleme të mëdha për të kursyer disa dollarë aty-këtu, por shpenzoni mijëra duke vrarë lumturinë tuaj dhe duke i varur shpenzimet?

Çdo vendim tjetër që merrni në jetën tuaj do të jetë rezultat i një procesi analitik të peshimit të avantazheve dhe disavantazheve për të arritur në një vendim racional. Mund të jetë vendim i gabuar, por do të jetë rezultat

i zbritjes racionale. Kurdoherë që ndonjë përdorues peshon të mirat dhe të këqijat e përdorimit të pornografisë në internet, përgjigja është një duzinë herë më shumë, **"STOP TË PËRDORIMIN! JENI NJË TURI!"** Prandaj, të gjithë përdoruesit po përdorin jo sepse duan ose vendosin, por sepse nuk mund të ndalojnë. Ata ***duhet*** të përdorin pornografi, dhe kështu të lajnë trurin e tyre, duke e mbajtur kokën në rërë.

Përdoruesit e konfirmuar duhet të kenë parasysh se situata do të përkeqësohet në mënyrë eksponenciale, me më shumë studime që do të dalin dhe më shumë njerëz që flasin për efektet e këqija të pornografisë në internet. Sot, janë njerëz jo-mjekësorë që diskutojnë efektet, nesër do të jetë në listën e testeve diagnostikuese të mjekut tuaj. Kanë ikur ditët kur përdoruesi mund të fshihet pas stresit të punës në jetën e tyre seksuale; partneri juaj do të pyesë pse jeni në laptop vonë natën. Përdoruesi i mjerë - tashmë ndihet i mjerë - tani dëshiron që toka të hapet dhe t'i gëlltisë.

Gjëja e çuditshme është se megjithëse shumë njerëz do të paguanin para të mira për anëtarësimin në palestër dhe trajnerët personalë për të ndërtuar muskuj dhe për t'u dukur të skalitur (dhe shumë prej tyre në dëshpërimin e tyre imagjinar (dhe real) kthehen në trajtime të tilla si rritja e testosteronit, me anë të dyshimta dhe me efekte të rrezikshme), ka shumë njerëz në këtë grup që do të përfitonin nga ndalimi i një praktike që shkatërron sistematikisht sistemet natyrore të relaksimit të trurit të tyre.

Kjo për shkak se ata ende po mendojnë me mendjen e shpëlarë trurin e përdoruesit. Fshijeni rërën nga sytë tuaj për një moment. Pornografia në internet është një reaksion zinxhir dhe një zinxhir për jetën, dhe nëse nuk e thyeni atë zinxhir, do të mbeteni përdorues për pjesën tjetër të jetës tuaj. Llogaritni sa kohë mendoni se do të shpenzoni në pornografi për pjesën e mbetur të ekzistencës suaj. Natyrisht, shuma do të ndryshojë nga personi në person, por le të supozojmë se është një vit e gjysmë orët e punës. Imagjinoni nëse nesër do të ishte një çek nga shorti për një vit e gjysmë të pagës suaj në tapetin tuaj? Ju do të kërceni me kënaqësi, kështu që filloni të kërceni! Ju jeni gati të filloni të merrni ato përfitime!

Nëse mendoni se kjo është një mënyrë e ndërlikuar për ta parë atë, ju ende po tallni veten. Mendoni se sa kohë do të kishit kursyer nëse nuk do të hidhnit kurrë shikimin tuaj të parë që në fillim.

Së shpejti, ju do të merrni vendimin për të përdorur seancën tuaj përfundimtare (jo ende, ju lutemi mbani mend udhëzimet!), duke mbetur një jo-përdorues duke mos rënë përsëri në grackën. Gjithçka që duhet të bëni për të mbetur jo-përdorues është të mos përdorni pornografi dhe të shmangni 'vetëm një shikim'. Mos harroni nëse e bëni këtë, do t'ju kushtojë çfarëdo që vlerësoni se do të jetë fitimi i pagës suaj.

Nëse jeni duke mentoruar dikë për varësinë e tyre ndaj pornografisë, tregojuni që ata njohin dikë që ka refuzuar një ofertë pune që paguan pagën e tyre aktuale vjetore dhe gjithashtu u jep atyre një pushim të plotë me pagesë për një muaj. Kur pyeteni se kush është ai idiot, thuaju atyre: ***"Ti!"*** Është e vrazhdë, por ndonjëherë duhet ta kuptosh çështjen në një mënyrë më pak se të sjellshme.

Kapitulli 9

Shëndeti

Kjo është zona ku shpërlarja e trurit është më e madhe me përdoruesit – veçanërisht të rinjtë dhe beqarët – të cilët mendojnë se janë të vetëdijshëm për rreziqet shëndetësore, por nuk janë të vetëdijshëm. Shumë e dënojnë veten duke thënë se janë të përgatitur të pranojnë pasojat. Nëse ruteri juaj i internetit do të kishte një funksion që luante një ton alarmi me një paralajmërim kur goditni një faqe pornografie duke thënë - "*Deri tani e keni shpëtuar, por nëse qëndroni edhe një minutë koka juaj do të shpërthejë." Nëse jeni në dyshim për përgjigjen, provoni të ecni deri në një shkëmb, të qëndroni në buzë me sytë mbyllur dhe të imagjinoni të zgjidhni ose të hiqni dorë nga pornografia ose të ecni lart me sy të lidhur.

Nuk ka dyshim se cila do të ishte zgjedhja juaj, por duke e zhytur kokën në rërë dhe duke shpresuar se do të zgjoheni një mëngjes dhe nuk do të dëshironi të shikoni më pornografi, nuk arrini asgjë. Përdoruesit nuk mund t'i lejojnë vetes të mendojnë për rreziqet shëndetësore, sepse nëse e bëjnë këtë, kënaqësia iluzore e varësisë shkon. Kjo shpjegon pse trajtimet e goditjes janë kaq të paefektshme në fazat e para të lënies: janë vetëm jo-përdoruesit që detyrohen të lexojnë për ndryshimet shkatërruese të trurit.

Merrni këtë bisedë të zakonshme me përdoruesit, përgjithësisht ata më të rinj.

> **Unë:** "Pse dëshiron të ndalosh?"
>
> **Përdoruesi:** "*Kam lexuar në blogun e një artisti tërheqës se është mirë të ndalem për katër ditë për të përmirësuar veten.*"
>
> **Unë:** "A nuk jeni të shqetësuar për rreziqet shëndetësore?"
>
> **Përdoruesi:** "*Jo, nesër mund të futem nën autobus.*"
>
> **Unë:** "Por a do të futeshit qëllimisht nën një autobus?"
>
> **Përdoruesi:** "*Sigurisht që jo.*"
>
> **Unë:** "A nuk ju shqetëson të shikoni majtas e djathtas kur kaloni rrugën?"
>
> **Përdoruesi:** "*Sigurisht që po.*"

Pikërisht, ata kalojnë shumë mundime për të mos u futur nën autobus dhe shanset janë mijëra me një që kjo të mos ndodhë. Megjithatë, përdoruesi rrezikon pothuajse sigurinë që të jetë i gjymtuar nga varësia e tyre dhe duket se është plotësisht i pavëmendshëm. E tillë është fuqia e larjes së trurit; pornografia në internet është një ujk në petkun e deleve. A nuk është e çuditshme që nëse do të ndjenim se ka fajin më të vogël në një aeroplan, ne nuk do të hipnim në të - edhe pse rreziqet janë miliona në një - megjithatë ne marrim më shumë se një në katër siguri me pornografinë dhe me sa duket janë të pavëmendshëm ndaj saj? Çfarë përfiton përdoruesi nga kjo? **Absulutisht asgje!**

Një tjetër mit i zakonshëm është depresioni ose nervozizmi. Shumë të rinj nuk janë të shqetësuar për shëndetin e tyre sepse nuk vuajnë nga depresioni apo melankolia. Depresioni apo stresi nuk është sëmundje, është një simptomë. Të rinjtë në përgjithësi nuk e ndiejnë nervozizmin ose depresionin e krijuar për shkak të aftësisë natyrore të trupit të tyre për të prodhuar më shumë dopaminë. Ndërsa plaken ose jeta e tyre ndeshet me pengesa serioze, burimet e tyre tashmë të varfëruara janë të mbingarkuar dhe ata do të përjetojnë simptoma të plota. Kur përdoruesit e moshuar ndihen të stresuar, të dëshpëruar ose të irrituar, kjo është për shkak se mekanizmat e natyrës të sigurt për dështimin po mbrojnë sistemin nervor nga vërshimi i tepërt i dopaminës përmes receptorëve zvogëlues. Përdoruesi zhvillon gjithashtu ndryshime të tjera neurologjike që i mbajnë ata në rrëmujë.

Mendojeni në këtë mënyrë, nëse do të kishit një makinë të bukur dhe do ta linit të ndryshket pa bërë asgjë për të, do të ishte goxha marrëzi. Do të bëhej shpejt një grumbull ndryshku i palëvizshëm, i paaftë për t'ju transportuar kudo. Megjithatë, nuk do të ishte fundi i botës pasi është vetëm një çështje parash. Por trupi juaj është mjeti që ju çon në jetë. Ne të gjithë themi se shëndeti ynë është pasuria jonë më e madhe - pyesni çdo milioner të sëmurë. Shumica prej nesh mund të shikojnë prapa për një sëmundje ose aksident në jetën tonë ku jemi lutur për t'u përmirësuar. Duke qenë përdorues pornografie, jo vetëm që po e lini ndryshkun të hyjë dhe nuk po bëni asgjë për të, por po shkatërroni sistematikisht automjetin e vetëm të përdorur për të kaluar gjatë gjithë jetës suaj.

Zgjohuni. Ju nuk duhet ta bëni këtë. Mbani mend, nuk po bën *absolutisht asgjë për ju.* Vetëm për një moment, nxirrni kokën nga rëra dhe pyesni veten se nëse do ta dinit me siguri se seanca juaj e radhës do të fillonte një proces që do t'ju bënte krejtësisht të papërgjegjshëm ndaj dikujt që e doni thellësisht, a do të vazhdonit ta përdornit? Duke u folur njerëzve me të cilët u ndodh kjo, ata sigurisht që nuk e prisnin që do t'u ndodhte as atyre, dhe gjëja më e keqe nuk është vetë sëmundja, por njohuria që e kanë sjellë vetë. Përpiquni të imagjinoni se si ndihen njerëzit që 'kanë shtypur butonin', për ta shpëlarja e trurit ka marrë fund. Ata e kalojnë pjesën e mbetur të jetës së tyre duke menduar: "*Pse bëra shaka me veten për kaq shumë kohë që më duhej të masturboja në pornografi në internet? Sikur të kisha mundësi të kthehesha!*"

Mos u tallni me veten, ju e keni atë shans. Është një reaksion zinxhir, nëse përfshiheni në seancën e ardhshme pornografike, do t'ju çojë tek tjetra dhe tjetra. Tashmë po ju ndodh. EasyPeasy nuk premton asnjë trajtim tronditëse, kështu që nëse tashmë keni vendosur që do të ndaloni, sa vijon nuk do të jetë tronditëse për ju. Nëse nuk e keni bërë, kaloni *pjesën e mbetur të këtij kapitulli* dhe kthehuni tek ai pasi të keni lexuar pjesën tjetër të librit.

Vëllime mbi vëllime kërkimesh janë shkruar tashmë për dëmin që pornografia e internetit shkakton në jetën tonë seksuale dhe mirëqenien mendore. Problemi është se derisa të vendosin të ndalojnë ata nuk duan ta dinë. Forumet dhe grupet e mentorëve janë një humbje kohe, sepse pornografia i vë sythat. Nëse lexojnë pa dashje, gjëja e parë që bëjnë është të hapin faqen e tyre të preferuar të tubit. Përdoruesit e pornos priren të mendojnë për lumturinë, stresin dhe rreziqet e seksit si një aferë goditëse, si të shkelësh në një minë tokësore.

Merreni në kokën tuaj, tashmë po ndodh. ***Çdo herë*** që hapni faqen tuaj pornografike, po shkaktoni vërshime dopamine dhe opioidet që hyjnë në punë. Rrëshqitjet e ujit nervor janë lyer me yndyrë dhe udhëtimi ju çon pa probleme në hapat e ardhshëm, ndërsa truri juaj tashmë i është dorëzuar skenarit. Sistemi nervor tani është i përmbytur nga dopamina dhe duke qenë se është hera e njëmbëdhjetë, receptorët e dopaminës mbyllen dhe përbindëshi i vogël përdor këtë rënie të lehtë kënaqësie në krahasim me herën e fundit për t'ju shtyrë më tej në vijën e kuqe drejt pornografisë ose sjelljes më tronditëse për të çliruar më shumë dopaminë. Më shumë risi, më shumë dopaminë dhe përbindëshi i vogël ju thotë të vazhdoni. Kaq shumë foto dhe video në një seancë të vetme shkaktojnë një stimul supernormal, duke injektuar më shumë kimikate në tru dhe duke ju shtyrë të vazhdoni.

Gjatë gjithë kohës, receptorët tuaj po marrin informacion për t'u mbyllur në përgjigje të përmbytjeve. Orgazma vetëm e rrit këtë efekt dhe çon në tërheqje. Ju jeni në mohim pasi përbindëshi i vogël dëshiron për rregullimin e tij pa dhimbje dhe shqetësim të vërtetë. Kërcënimi për të patur mosfunksionim erektil tmerron shumë, kjo është arsyeja pse ata e bllokojnë atë nga mendja e tyre dhe e errësojnë atë me frikën e ndalimit. Nuk është se frika është më e madhe, por lënia sot është e menjëhershme. Pse të shikoni në anën negative? Ndoshta nuk do të ndodhë, gjithsesi, duke qenë i detyruar të kem lënë deri atëherë.

Ne priremi ta mendojmë pornografinë si një tërheqje lufte: nga njëra anë është frika, "* Është e pashëndetshme, e ndyrë dhe skllavëruese.*" Nga ana tjetër, pozitivet: "*Është kënaqësia ime, miku im, mbështetësja ime .*" Nuk na duket kurrë se kjo anë është gjithashtu frikë; nuk është se na pëlqen pornografia, është se ne priremi të jemi të mjerë pa të. Të varurit nga heroina, të privuar nga heroina, kalojnë nëpër mjerim, por imagjinojnë gëzimin e plotë kur më në fund lejohen të fusin një gjilpërë në venë e tyre dhe t'i japin fund asaj mall të tmerrshëm. Përpiquni të imagjinoni se si dikush mund të besojë në të vërtetë se gëzon duke ngjitur një shiringë hipodermike në venë. Të varurit nga heroina nuk e vuajnë atë ndjenjë paniku dhe heroina nuk e lehtëson ndjenjën, por e shkakton atë.

Jo-përdoruesit nuk ndihen të mjerë nëse nuk u lejohet të përdorin pornografi - janë vetëm përdoruesit që e vuajnë atë ndjenjë. Pornografia në internet nuk e lehtëson ndjenjën, por e shkakton atë. Frika nga pasojat negative nuk i ndihmon përdoruesit të heqin dorë, sepse ata e krahasojnë ndjenjën me ecjen nëpër një fushë të minuar. Nëse ia del, mirë, por nëse ke qenë i pafat ke shkelur në një minë dhe ke përballuar pasojat. Nëse i njihje rreziqet dhe ishe i përgatitur për t'i marrë ato, çfarë lidhje kishte me dikë tjetër? Të varurit në këtë gjendje zakonisht zhvillojnë taktikat e mëposhtme evazive.

"***Më në fund do të plakeni dhe do të humbni gjithsesi aftësinë tuaj seksuale...***"

Sigurisht që po, por aftësia seksuale nuk është qëllimi - ne po flasim për skllavërinë. Edhe nëse është kështu, a është kjo një arsye logjike për të shkurtuar qëllimisht veten?

"***Cilësia e jetës është më e rëndësishme sesa thjesht të jetosh.***"

Pikërisht! A po sugjeroni që cilësia e jetës së një të varur është më e madhe se dikujt që nuk është i varur? A besoni vërtet se cilësia e jetës së një përdoruesi është më e mirë se ajo e një jo-përdoruesi? Një jetë e kaluar duke mbuluar kokën në rërë dhe duke qenë të mjerë nuk tingëllon si e këndshme.

"***Unë jam beqar dhe nuk planifikoj të vendosem në të ardhmen, kështu që pse jo?***"

Edhe nëse kjo do të ishte e vërtetë, a është kjo një arsye logjike për të luajtur me mekanizmat neurologjikë të kontrollit të impulsit? A mund të imagjinoni që dikush të jetë aq budalla sa të zhvishet lakuriq sa herë që është vetëm, pavarësisht se sa i sigurt që nuk pret askënd? **Kjo është ajo që përdoruesit e pornografisë bëjnë në mënyrë efektive!**

Ngritja progresive e qarqeve tona të shpërblimit me stimulim të tepruar dhe duke i bërë ata të paaftë për të përballuar streset normale të jetës nuk ndihmon për të shijuar jetën tuaj me entuziazëm dhe energji. Pornografia dhe masturbimi kanë zëvendësuar oreksin natyral seksual, si një çokollatë që zëvendëson ushqimin e vërtetë. Çuditërisht, shumë mjekë dhe psikologë po i lidhin tani problemet e ndryshme të shëndetit mendor me shkaqe fiziologjike. Komuniteti kryesor mjekësor ka thënë se pornografia nuk është vërtetuar kurrë shkencërisht se është shkaku i drejtpërdrejtë i çështjeve të raportuara nga individë që rrëfejnë veten, por pranimi i paaftësisë seksuale të dikujt në publik është një ngjarje kaq e turpshme, kështu që pse dikush do ta bënte këtë nëse nuk ata ishin vërtet të shqetësuar, pasi kishin gjetur shkakun dhe e kishin eliminuar atë nga jeta e tyre?

EasyPeasy do t'ju ndihmojë të shpëtoni nga pornografia dhe të bëheni një ish-përdorues i lumtur. Asnjë pornografi, masturbim me ndihmën e pornografisë ose orgazma të panevojshme. Ndihma e vetme do të jetë prekja, shikimi dhe aroma e partnerit tuaj. Ashtu si buka me drithëra integrale pas një oreksi të zhvilluar mirë, nuk do të dëshironi më shurupin e misrit me fruktozë të lartë të pornografisë në internet. Provat kaq dërrmuese nuk kanë nevojë për prova; kur godas gishtin e madh me çekiç dhe më dhemb, nuk ka nevojë të vërtetohet. Stresi i pornografisë në internet ka efekte rrjedhëse në aspekte të tjera të jetës së përdoruesit, duke i predispozuar shumë për t'iu drejtuar drogave të tilla si cigaret dhe alkooli për ta përballuar, dhe në disa raste madje duke e kthyer hostin të mendojë për vetëvrasje.

Përdoruesit gjithashtu vuajnë iluzione se efektet e këqija të pornografisë janë të mbivlerësuara. E kundërta është rasti, nuk ka dyshim se pornografia në internet është shkaku kryesor i mosfunksionimit seksual dhe shumë problemeve të tjera. Sa divorce janë shkaktuar nga pornografia? Nuk ka mënyra të besueshme për të ditur, por kërkimet e komuniteteve në internet sugjerojnë se numri po rritet në mënyrë eksponenciale.

Është një episod i *Friends* ku djemtë, të cilët po merrnin vazhdimisht pornografi falas në TV, filluan të pyesin veten pse dërguesi i picës nuk kërkoi të kontrollonte 'dhomën e madhe të gjumit' të tyre. Kur je i varur, pa ndryshim projekton fantazi pornografike te femrat e vërteta. Imagjinoni se çfarë mund t'i bëjë ekspozimi i pakujdesshëm apo edhe aksidental i pornografisë në anët më të errëta të internetit për dikë që tashmë është në një pikë kthese në jetën e tyre. Lufta kundër këtyre mendimeve të shkaktuara nga pornografia do të jetë një dëmtim i madh për shëndetin e tyre mendor.

(Këtu është një eksperiment tjetër mendimi: le të themi se dikush vjen tek ju dhe thotë se nuk dëshiron domosdoshmërisht një orgazmë, por dëshiron shumë të bëjë dashuri, madje edhe në mënyrë depërtuese. Ata duan ta bëjnë atë për aq kohë sa mund të shkosh pa një orgazmë - por nëse ndodh atëherë është mirë. Ju siguroj për një përvojë të re seksuale shumë më të mirë se çdo tjetër, nëse e merrni ndonjëherë atë ofertë. Provojeni.)

Efektet e shpëlarjes së trurit na bëjnë të priremi të mendojmë si njeriu që, pasi ra nga një ndërtesë 100-katëshe, citohet duke thënë teksa kalonte katin e pesëdhjetë, "*Deri tani, aq mirë!" Ne mendojmë se si ne' deri më tani e ke larguar, një seancë më shumë pornografike nuk do të bëjë ndryshimin. Shihni në një mënyrë tjetër: 'zakoni' është një zinxhir i vazhdueshëm për jetën me çdo seancë që krijon nevojën për tjetrën. Kur filloni zakonin, ju ndezni një fitil. Problemi është,* nuk e dini sa e gjatë është fitili.* Sa herë që dorëzoheni në një seancë pornografike, jeni një hap më afër shpërthimit të bombës. **SI DO TA DINI NËSE ËSHTË E TJETRA?**

9.1 Hijet e Zeza Sinister

Përdoruesit e kanë shumë të vështirë të besojnë se pornografia në internet në fakt shkakton ato ndjenja të pasigurta kur jeni jashtë natën vonë pas një dite të diskutueshme në shtëpi ose në punë. Jo-përdoruesit nuk vuajnë nga kjo ndjenjë, pornografia e shkakton atë.

Një tjetër nga gëzimet e mëdha të lënies së pornografisë është liria nga hijet e zeza të këqija në fund të mendjes sonë. Të gjithë përdoruesit e dinë se janë budallenj për të mbyllur mendjen nga efektet e këqija të pornografisë. Për shumicën e jetës sonë është automatike, por hijet e zeza janë gjithmonë të fshehura në mendjet

tona nënndërgjegjeshëm, pak nën sipërfaqe. Disa nga përfitimet e mrekullueshme të lënies së duhanit janë të vetëdijshme, të tilla si përfundimi i humbjes së kohës dhe marrëzia e plotë e të bërit dashuri me një imazh dydimensional.

Kapitujt e fundit kanë trajtuar avantazhet e konsiderueshme të të qenit jopërdorues, por në interes të drejtësisë është e nevojshme të jepet një llogari e balancuar. Prandaj, kapitulli tjetër rendit avantazhet e të qenit përdorues.

Kapitulli 10

Avantazhet e të qenit përdorues i pornos

Kapitulli 11

Metoda e vullnetit

Është një fakt i pranuar në shoqëri që është shumë e vështirë të ndalosh pornografinë. Librat dhe forumet që ju këshillojnë se si të ndaloni, zakonisht fillojnë duke ju treguar se sa e vështirë është. E vërteta është se është qesharake e lehtë. Është e kuptueshme të vihet në dyshim kjo deklaratë, por së pari thjesht merrni parasysh atë. Nëse qëllimi juaj është të vraponi një milje në katër minuta, *kjo është* e vështirë dhe do t'ju duhet të kaloni vite të tëra trajnimi të vështirë, madje edhe atëherë mund të jeni fizikisht të paaftë.

Megjithatë, gjithçka që duhet të bëni për të ndaluar pornografinë është të mos e shikoni më dhe/ose të masturboni. Askush nuk ju detyron të masturboni (përveç vetes) dhe ndryshe nga ushqimi apo uji, ai nuk është i nevojshëm për mbijetesë. Pra, nëse doni të ndaloni së bëri atë, pse duhet të jetë e vështirë? Në fakt, nuk është. Janë përdoruesit që e bëjnë të vështirë për veten e tyre përmes përdorimit të vullnetit ose ndonjë metode që e detyron përdoruesin të ndihet sikur po bën një lloj sakrifice. Le të shqyrtojmë këto metoda.

Ne nuk vendosim të bëhemi përdorues, ne thjesht eksperimentojmë me revista pornografike ose faqe interneti dhe për shkak se ato janë të tmerrshme (kjo është e vërtetë, e tmerrshme), përveç klipit tonë të dëshiruar, ne jemi të bindur se mund të ndalojmë sa herë të duam. Në fillim, ne i shikojmë ato klipet e para kur duam dhe në raste të veçanta. Përpara se ta kuptojmë, ne jo vetëm që po i vizitojmë ato faqe rregullisht dhe po masturbojmë kur duam - ne po masturbohemi me ta çdo ditë. Pornografia është bërë pjesë e jetës sonë, duke siguruar që ne kemi nevojë për një lidhje interneti kudo që shkojmë. Atëherë ne besojmë se kemi të drejtë për dashuri, seks, orgazmë dhe veçoritë e pornografisë që lehtësojnë stresin. Nuk na duket se na shkon mendja se i njëjti klip dhe aktorë nuk na ofrojnë të njëjtën shkallë zgjimi dhe ne fillojmë të luftojmë kundër vijës së kuqe për të shmangur "pornon e keqe". Në fakt, masturbimi dhe pornografia në internet as nuk e përmirësojnë jetën tonë seksuale dhe as nuk e reduktojnë stresin, është thjesht se përdoruesit besojnë se nuk mund ta shijojnë jetën ose të përballojnë stresin pa të.

Zakonisht duhet shumë kohë për të kuptuar se jemi të fiksuar sepse vuajmë nga iluzioni që përdoruesit shikojnë pornografi sepse e shijojnë atë - dhe jo sepse ***kanë nevojë***. Kur nuk po "shijojmë" pornografinë, gjë që nuk mund ta bëjmë kurrë nëse nuk shtohet risia, tronditja ose përshkallëzimi, ne jemi nën iluzionin se mund ta ndalojmë kurdoherë. Ky është një kurth besimi. "*Mua nuk më pëlqen pornografia, kështu që mund të ndaloj kur të dua*". Vetëm ju duket se kurrë nuk 'doni' të ndaloni.

Zakonisht nuk kuptojmë se ekziston një problem derisa të përpiqemi të ndalojmë. Përpjekjet e para në përgjithësi janë të hershme – nxiten nga takimi me një partner dhe vërehet se ato nuk janë 'mjaftueshëm' pas datave fillestare. Një arsye tjetër e zakonshme është vërejtja e efekteve shëndetësore të pranishme në jetën e përditshme.

Pavarësisht arsyes, përdoruesi gjithmonë pret një situatë stresuese, qoftë shëndetësore apo seksi. Sapo ndalojnë, përbindëshi i vogël fillon të ketë uri. Përdoruesi më pas dëshiron diçka për të pompuar dopaminën e tij, të tilla si cigare, alkool ose të preferuarën e tij - pornografinë në internet - me haremin e tyre vetëm një klikim larg. Memoria e pornografisë nuk është më në bodrum, është virtuale dhe e aksesueshme nga kudo. Nëse partneri i tyre është afër ose janë me miqtë, ata nuk kanë më akses në haremin e tyre virtual, duke i bërë ata edhe më të shqetësuar.

Nëse përdoruesi ka hasur në materiale shkencore ose komunitete në internet, ata do të kenë një tërheqje në mendjen e tyre, duke u rezistuar tundimeve dhe duke u ndjerë i privuar. Mënyra e tyre për të lehtësuar zakonisht stresin tani është e padisponueshme, duke pësuar një goditje të trefishtë. Rezultati i mundshëm pas kësaj periudhe torture është kompromisi – "*Do të shkurtoj*" ose "*Kam zgjedhur kohën e gabuar*" ose ndoshta, "*Do të pres derisa stresi të largohet nga jeta ime.* " Megjithatë, pasi stresi ka ikur, nuk ka asnjë arsye për të ndaluar dhe përdoruesi nuk vendos të lërë përsëri deri në momentin tjetër stresues.

Sigurisht, nuk ka kurrë një kohë të duhur sepse jeta për shumicën e njerëzve bëhet më stresuese. Ne largohemi nga mbrojtja e prindërve tanë, duke hyrë në botën e krijimit të shtëpisë, marrjes së hipotekave, lindjes së fëmijëve dhe punës më të përgjegjshme. Pavarësisht - jeta e përdoruesit nuk mund të bëhet më pak stresuese sepse pornografia në fakt shkakton stres. Sa më shpejt që përdoruesi të kalojë në fazën e përshkallëzimit, aq më i shqetësuar bëhet ai dhe aq më i madh rritet iluzioni i varësisë.

Në fakt, është një iluzion që jeta bëhet më stresuese dhe pornografia - ose një mbështetëse e ngjashme - e krijon atë iluzion. Kjo do të diskutohet më në detaje më vonë, por pas këtyre dështimeve fillestare përdoruesi zakonisht mbështetet në mundësinë që një ditë të zgjohen dhe thjesht të mos duan të masturbojnë ose të përdorin pornografi. Kjo shpresë zakonisht ndizet nga historitë e dëgjuara nga ish-përdorues të tjerë, "*Nuk isha serioze derisa pata një depërtim të zbehur, atëherë nuk doja të përdorja më pornografi dhe ndalova së masturbuari."

Mos u tallni, hetoni këto thashetheme dhe do të zbuloni se ato nuk janë kurrë aq të thjeshta sa duken. Zakonisht përdoruesi tashmë është përgatitur të ndalojë dhe thjesht e ka përdorur incidentin si trampolinë. Më shpesh, në rastin e njerëzve që ndalojnë "tamam ashtu", ata kanë pësuar një tronditje: ndoshta një zbulim nga partneri i tyre, një incident i vetëdijshëm i aksesit në pornografi jo të orientimit të tyre normal seksual ose kanë pasur një marrëdhënie seksuale. mosfunksionimi tremb veten e tyre. Nuk do të ndodhë nëse nuk e realizoni.

Le të shqyrtojmë më në detaje pse metoda e vullnetit është kaq e vështirë. Për pjesën më të madhe të jetës sonë ne adoptojmë qasjen kokë-në-rërë, "*Do të ndaloj nesër*". Në raste të çuditshme, diçka do të shkaktojë një përpjekje për të ndaluar. Mund të jenë shqetësime për shëndetin, burrërinë ose një periudhë e vetë-analizës dhe të kuptuarit se nuk e shijojmë atë. Cilado qoftë arsyeja, ne fillojmë të peshojmë të mirat dhe të këqijat e pornografisë. Seksi ndahet në tantric (prekje, erë, zë) dhe propagandues (orgazmë); është një nga çelësat kryesorë për të hapur mendjen tonë, dhe pa këtë dallim të rëndësishëm, do të ketë konfuzion, i cili çon në dështim. Në vlerësimin racional ne zbulojmë atë që kemi ditur gjatë gjithë jetës sonë, përfundimi është një mijë herë "*** NDALONI TA SHIKONI!***"

Nëse do të uleshit dhe do të jepnit pikë për avantazhet e ndalimit dhe do t'i krahasonit ato me avantazhet e pornografisë, numri total i pikëve për ndalimin do të peshonte shumë më tepër se çdo 'disvantazh'. Nëse përdorni bast Pascal's, duke hequr dorë nuk do të humbisni pothuajse asgjë, me shanse të larta fitimi dhe shanse më të larta për *mos* humbje. Megjithëse përdoruesi e di se do të jetë më mirë si jo-përdorues, besimi se ata po bëjnë një sakrificë i pengon ata. Edhe pse një iluzion, është i fuqishëm. Ata nuk e dinë pse, por përdoruesi ka besimin se gjatë periudhave të mira dhe të këqija të jetës, seancat duket se ndihmojnë. Edhe para fillimit të përpjekjes së tyre, shpërlarja e trurit shoqëror e përforcuar më tej nga shpërlarja e trurit nga varësia e tyre kombinohet më pas me shpërlarjen edhe më të fuqishme të trurit se sa e vështirë është të "heqësh dorë".

Përdoruesit dëgjojnë histori të atyre që kanë ndaluar për shumë muaj dhe ende e dëshirojnë dëshpërimisht atë, ose të atyre që e kanë lënë të pakënaqur, të cilët, pasi kanë ndaluar, kalojnë pjesën tjetër të jetës së tyre duke u qarë për faktin se do të donin të bënin një seancë. Ka përralla të përdoruesve që ndalojnë për shumë muaj apo vite, jetojnë jetë të lumtur, vetëm për të parë një "shikim" në pornografi dhe befas janë fiksuar përsëri. Përdoruesit ndoshta i njohin disa në fazat e avancuara të sëmundjes, duke shkatërruar dukshëm veten e tyre dhe qartësisht që nuk e shijojnë jetën – megjithatë vazhdojnë ta përdorin. Për më tepër, ata ndoshta kanë vuajtur një ose më shumë nga ato përvoja vetë.

Pra, në vend që të filloni me ndjenjën, "*Shkëlqyeshëm! I keni dëgjuar lajmet? Nuk kam më nevojë të shikoj pornografi!*", ata fillojnë në vend të kësaj me ndjenja dënimi dhe zymtësie - sikur po përpiqen të ngjiten në Everest - dhe përcaktojnë në mënyrë të rreme se sapo përbindëshi i vogël të futet në ju, ju jeni të fiksuar. Shumë përdorues e nisin përpjekjen duke u kërkuar falje të dashurave ose grave të tyre, "*Shiko, po përpiqem të heq dorë nga pornografia. Ndoshta do të jem nervoz për dy javët e ardhshme, kështu që përpiquni të duroni me mua.*" Shumica e përpjekjeve janë të dënuara para se të fillojnë.

Supozoni se përdoruesi mbijeton disa ditë pa një seancë. Ata po e rikthejnë eksitimin e tyre dhe kanë filluar të rikuperohen. Ata nuk i kanë hapur vendet e tyre të preferuara të tubave dhe si pasojë po eksitohen nga stimujt normalë në të cilët ishin zonuar më parë. Arsyet që ata vendosën të ndalojnë në radhë të parë po zhduken me shpejtësi nga mendimet e tyre, si të shohin një aksident të keq rrugor gjatë vozitjes. Do t'ju ngadalësojë për njëfarë kohe, por do të shkelni këmbën në mbyt herën tjetër që do të vonoheni për një takim.

Në anën tjetër të luftës është përbindëshi i vogël që ende nuk e ka ndrequr. Nuk ka dhimbje fizike - nëse do të kishit të njëjtën ndjenjë për shkak të një ftohjeje, nuk do të ndalonit së punuari ose do të bini në depresion, do të qeshnit. Gjithçka që përdoruesi di është se ata duan të vizitojnë haremin e tyre. Përbindëshi i vogël e di këtë, dhe fillon përbindëshin e madh të larjes së trurit, duke bërë që i njëjti person që disa orë ose ditë më parë renditi të gjitha arsyet për t'u ndalur, tani të kërkojë me dëshpërim ndonjë justifikim për të filluar përsëri. Ata fillojnë të thonë gjëra të tilla si:

- "*Jeta është shumë e shkurtër, mund të shpërthejë një bombë, nesër mund të futem nën autobus. E kam lënë shumë vonë. Të thonë se çdo gjë të jep varësi në ditët e sotme.*"
- "*Kam zgjedhur kohën e gabuar.*"
- "*Duhet të kisha pritur deri pas Krishtlindjeve, pas pushimeve/testeve të mia, pas kësaj ngjarje stresuese në jetën time.*"
- "*Nuk mund të përqendrohem, po bëhem nervoz dhe keqdashës, as punën time nuk mund ta bëj siç duhet.*"
- "* Familja dhe miqtë e mi nuk do të më duan. Le ta pranojmë, për hir të të gjithëve duhet të filloj përsëri. Unë jam një i varur i konfirmuar ndaj seksit dhe nuk ka asnjë mënyrë që të jem i lumtur përsëri pa një orgazëm.*"
- "*Askush nuk mund të mbijetojë pa seks.*" (I larë trurin nga njerëzit me kuptim të mirë që nuk marrin parasysh dallimin midis pjesëve tantrike dhe përhapëse të seksit).
- "*E dija se kjo do të ndodhte, truri im është 'sensibilizuar' nga DeltaFosB për shkak të ndryshimeve të prekura nga rritjet e dopaminës për shkak të përdorimit të tepruar të pornografisë në të kaluarën. Sensibilizimi nuk mund të hiqet kurrë nga truri.*"

Në këtë fazë, përdoruesi zakonisht dorëzohet. Duke ndezur shfletuesin, skizofrenia rritet. Nga njëra anë është lehtësimi i jashtëzakonshëm i dhënies fund të dëshirës pasi përbindëshi i vogël më në fund merr zgjidhjen e tij; nga ana tjetër, orgazma është e tmerrshme dhe përdoruesi nuk mund ta kuptojë pse po e bën atë. Kjo është arsyeja pse përdoruesi mendon se i mungon vullneti. Nuk është në fakt mungesë vullneti, gjithçka që ata kanë bërë është të ndryshojnë mendje dhe të marrin një vendim krejtësisht racional në dritën e informacionit më të fundit.

"*Çfarë kuptimi ka të jesh i shëndetshëm apo i pasur nëse je i mjerë?*"

Absolutisht asnjë! Shumë më mirë të kesh një jetë më të shkurtër të këndshme sesa një jetë të gjatë të mjerueshme. Për fat të mirë, kjo është e pavërtetë për jo-përdoruesin, pasi jeta është pafundësisht më e këndshme. Mjerimi që po vuan përdoruesi nuk është për shkak të dhembjeve të tërheqjes - megjithëse fillimisht është shkaktuar prej tyre - agonia aktuale është tërheqja e luftës në mendje e shkaktuar nga dyshimi dhe pasiguria. Për shkak se përdoruesi fillon duke ndjerë se po bën një sakrificë, ata më pas fillojnë të ndihen të privuar, që është një formë stresi.

Një nga këto momente stresuese është kur truri u thotë atyre që të 'kanë një sy', duke dashur të tërhiqen sapo të ndalojnë. Por për shkak se ata janë ndalur, ata nuk munden dhe kjo i bën ata edhe më të dëshpëruar dhe e ndez përsëri shkasin. Një faktor tjetër që e bën kaq të vështirë lënien është të presësh që diçka të ndodhë. Nëse objektivi juaj është të kaloni një test shoferi, sapo të keni kaluar testin është e sigurt nëse e keni arritur objektivin tuaj. Sipas metodës së fuqisë së vullnetit, tregimi i brendshëm është - "*Nëse mund të shkoj mjaftueshëm pa pornografi në internet, dëshira për ta parë atë përfundimisht do të zhduket." Ju mund ta shihni këtë në praktikë në forumet online ku të varurit flasin për brezat e tyre ose ditët e tyre abstinencë.

Siç u tha më lart, agonia që pëson përdoruesi është mendore dhe e shkaktuar nga pasiguria. Edhe pse nuk ka dhimbje fizike, ajo ka ende efekte të fuqishme. Tani i mjerë dhe i pasigurt, përdoruesi është larg nga harrimi, tashmë plot dyshime dhe frikë.

- "*Sa do të zgjasë malli?*"
- "*A do të jem ndonjëherë i lumtur përsëri?*"
- "*A do të dua ndonjëherë të zgjohem në mëngjes?*"
- "*Si do ta përballoj stresin në të ardhmen?*"

Përdoruesi pret që gjërat të përmirësohen, por ndërsa ata janë ende duke pastruar, "haremi" po bëhet gjithnjë e më i çmuar. Në fakt, diçka *po* ndodh, por në mënyrë të pavetëdijshme, nëse ata mund të mbijetojnë me javë pa hapur shfletuesin, dëshira për përbindëshin e vogël zhduket. Megjithatë, siç u tha më parë, dhembjet e tërheqjes nga dopamina dhe opioidet janë aq të lehta sa përdoruesi nuk është as i vetëdijshëm për to. Në këtë kohë, shumë përdorues ndiejnë se e kanë "shkelur" dhe kështu hidhini një sy për ta vërtetuar atë, duke i dërguar ata përsëri poshtë rrëshqitjes së ujit. Pasi kanë furnizuar trupin me dopaminë, tani ka një zë të vogël në fund të mendjes së tyre duke thënë "*Ti do një tjetër".

Si fëmijë keni parë filma vizatimorë dhe sipas neuroshkencës keni krijuar rrugë nervore (DeltaFosB) për ta. Nëse dëshironi të dekurajoni një fëmijë nga shikimi, do të studionit nëse ato rrugë do të ekzistonin ende dhe do të anketoni të rriturit se pse nuk u pëlqen të shikojnë më filmat vizatimorë të tyre të preferuar të fëmijërisë. Për një, ka argëtim më të mirë në dispozicion dhe së dyti, filmat vizatimorë thjesht nuk e mbajnë më magjinë. Me metodën e vullnetit thjesht po ia mohoni fëmijës filmin vizatimor, por me EasyPeasy po siguroheni gjithashtu që ai të mos shohë asnjë vlerë në të. Cila është më e mirë?

Përdoruesi zakonisht nuk do të hyjë në një seancë tjetër menjëherë, duke menduar "*Nuk dua të fiksohem përsëri!*" dhe lejon të kalojë një periudhë të sigurt orësh, ditësh apo edhe javësh. Ish-përdoruesi më pas mund të thotë: "*Epo, nuk u lidha, kështu që mund të bëj një seancë tjetër të sigurtë.*" Ata kanë rënë përsëri në të njëjtin kurth si kur filluan për herë të parë dhe tashmë janë në shpatin e rrëshqitshëm.

Përdoruesit që kanë sukses duke përdorur metodën e vullnetit priren ta kenë të gjatë dhe të vështirë sepse problemi kryesor është shpëlarja e trurit. Shumë kohë pasi ka vdekur varësia fizike, përdoruesi është ende i mjeruar. Përfundimisht, pasi i mbijetuan kësaj torture afatgjatë, fillon t'u kuptojë se nuk do të dorëzohen, duke ndaluar fshirjen dhe duke pranuar se jeta vazhdon dhe është e këndshme pa pornografi. Ka shumë më shumë dështime sesa suksese, sepse disa që kanë sukses kalojnë jetën e tyre në një gjendje të cenueshme, të mbetur me një sasi të caktuar të larjes së trurit duke u thënë atyre se pornografia në fakt u jep atyre një shtysë. Kjo shpjegon pse shumë përdorues që janë ndalur për periudha të gjata përfundojnë të rifillojnë më vonë.

Shumë ish-përdorues do ta kenë seancën e rastit si një "trajtim special" ose për të bindur veten se sa i fortë është vetëkontrolli i tyre. E bën pikërisht këtë - por sapo përfundon seanca e tyre, dopamina fillon të largohet dhe një zë i vogël në fund të mendjes së tyre fillon t'i shtyjë ata drejt një tjetri. Nëse vendosin të marrin pjesë, duket se është ende nën kontroll, pa tronditje, përshkallëzim apo kërkim risi, kështu që ata thonë: "*E mrekullueshme! Ndonëse nuk po e shijoj vërtet, nuk do të tërhiqem. Pas Krishtlindjeve / kësaj feste / kësaj traume, unë do të ndaloj.*" Ata nuk e dinë që rrëshqitjet e ujit të trurit të tyre janë lyer edhe më shumë.

Shumë vonë, ata tashmë janë të lidhur! Kurthi nga i cili arritën të nxirrnin veten ka marrë sërish viktimën e tij.

Siç u tha më parë, kënaqësia nuk vjen në të. Nuk bëri kurrë! Nëse do të shikonim për shkak të kënaqësisë, askush nuk do të qëndronte në faqet e tubave për më shumë sesa duhet për të përfunduar veprën. Pavarësisht, një mënyrë më e mirë për të kënaqur veten është nga kujtimet. Ne supozojmë se na pëlqen pornografia në internet vetëm sepse nuk mund të besojmë se do të ishim aq budallenj sa të bëheshim të varur nëse nuk do ta shijonim atë. Shumica e përdoruesve nuk kanë asnjë ide për stimulin supernormal, risinë ose kërkimin e shokut dhe madje edhe pasi lexojnë për të, ata nuk besojnë se përdorimi i tyre është i motivuar nga instalimet elektrike të qarkut evolucionar të shpërblimit. Kjo është arsyeja pse një pjesë e madhe e pornografisë është nënndërgjegjshëm - nëse do të ishit të vetëdijshëm për ndryshimet neurologjike dhe do të duhej të justifikonit se do t'ju kushtonte para në të ardhmen, edhe iluzioni i kënaqësisë do të largohej.

Kur përpiqemi të bllokojmë mendjet tona në anën e keqe, ndihemi budallenj. Nëse do të duhej ta përballonim, kjo do të ishte e patolerueshme! Nëse shikoni një përdorues në veprim, do të shihni se ata janë të lumtur vetëm kur nuk janë të vetëdijshëm që po përdorin. Pasi të jenë të vetëdijshëm, ata priren të jenë të pakëndshëm dhe të kërkojnë falje. Pornografia ushqen përbindëshin e vogël, kështu që pasi ta pastroni atë nga trupi së bashku me larjen e trurit (përbindësh i madh), nuk do të keni as nevojë dhe as dëshirë për të parë!

Kapitulli 12

Kujdes nga pakësimi

Shumë përdorues përdorin prerjen si një hap drejt ndalimit, ose si një përpjekje për të kontrolluar përbindëshin e vogël. Shumë rekomandojnë uljen ose një "dietë pornografike" si një zgjedhje. Përdorimi i prerjes si një gur për të ndaluar është ***fatale.*** Janë këto përpjekje për të pakësuar që na mbajnë të bllokuar për pjesën e mbetur të jetës sonë. Në përgjithësi, reduktimi pason përpjekjet e dështuara për të ndaluar. Pas disa orësh ose ditësh abstinence, përdoruesi thotë diçka si:

"*Nuk mund ta përballoj mendimin për të fjetur pa vizituar haremin tim në internet, kështu që tani e tutje do të përdor pornografi një herë në katër ditë ose do të pastroj koleksionin tim nga 'pornografia e keqe'. Nëse mund të ndjek këtë dietë pornografike , ose mund ta mbaj atje ose mund ta shkurtoj edhe më tej.*"

Tani ndodhin disa gjëra të tmerrshme:

1. Ata janë të mbërthyer me më të keqen e të gjitha botëve, ende të varur nga pornografia në internet dhe e mbajnë gjallë përbindëshin jo vetëm në trupin e tyre, por edhe në mendjen e tyre.

2. Duke uruar jetën e tyre larg duke pritur për seancën e ardhshme.

3. Përpara pakësimit, sa herë që dëshironin të vizitonin haremin e tyre ata ndeznin shfletuesin e tyre dhe të paktën pjesërisht i lehtësonin dhembjet e tërheqjes. Tani, përveç streseve normale të jetës, ata po i shkaktojnë vetes edhe dhimbjet e tërheqjes për pjesën më të madhe të jetës së tyre, gjë që i bën ata edhe më të mjerë dhe më keq.

4. Ndërsa kënaqeshin, ata as nuk i shijuan shumicën e seancave dhe as nuk e kuptuan se po përdornin një stimul supernormal. Ishte automatike, e vetmja vizitë në harem që u gëzua ishte ajo pas një periudhe abstinence. Tani që presin një orë shtesë për çdo vizitë në haremin, ata 'shijojnë' secilën prej tyre. Sa më gjatë të pritet, aq më e 'kënaqshme' duket se çdo seancë bëhet, sepse 'kënaqësia' në një seancë nuk është vetë seanca – është fundi i agjitacionit të shkaktuar nga dëshira – qoftë dëshira e lehtë fizike apo fshirja mendore. Sa më e gjatë të jetë vuajtja, aq më e 'kënaqshme' bëhet çdo seancë.

Vështirësia kryesore në ndalimin nuk është varësia neurologjike, e cila është e lehtë. Përdoruesit do të ndalojnë pa vështirësi në raste të ndryshme - vdekja e një personi të dashur, familja ose punë, etj. Ata do të qëndrojnë, të themi, dhjetë ditë pa akses dhe kjo nuk i shqetëson. Por nëse do të kalonin të njëjtat dhjetë ditë kur mund të kishin akses në pornografi, ata do t'i shqyejn flokët.

Shumë përdorues do të kenë mundësi gjatë ditës së tyre të punës dhe do të abstenojnë, ose do të kalojnë nëpër Victoria's Secret ose pishina e kështu me radhë pa shqetësime të panevojshme. Shumë do të abstenojnë nëse duhet të flenë përkohësisht në divan për të lënë hapësirë për një vizitor, ose nëse janë vetë duke vizituar. Edhe në lokalet Go-Go apo plazhet nudiste nuk ka pasur trazira. Përdoruesit janë pothuajse të kënaqur që dikush ose diçka thonë se nuk mund të shikojnë pornografi. Në fakt, përdoruesit që duan të lënë marrin një kënaqësi të fshehtë duke shkuar për periudha të gjata pa vizita në harem, duke u dhënë atyre shpresë se ndoshta një ditë nuk do ta duan kurrë.

Problemi i vërtetë kur ndalohet është shpëlarja e trurit, një iluzion i të drejtës që pornografia në internet është një lloj mbështetjeje ose shpërblimi dhe jeta nuk do të jetë kurrë e njëjtë pa të. Larg nga të çaktivizoni pornografinë në internet, gjithçka që arrin pakësimin po ju lë të ndiheni të pasigurt dhe të mjerë, duke ju bindur se gjëja më e çmuar në këtë tokë është klipi i ri që keni humbur, se nuk ka mundësi të jeni sërish të lumtur pa e parë. atë.

Nuk ka asgjë më patetike se përdoruesi që po përpiqet të reduktojë, duke vuajtur nga iluzioni se sa më pak pornografi që shikojnë, aq më pak do të duan të vizitojnë haremin e tyre në internet. E kundërta është e vërtetë – sa më pak të shikojnë pornografi, aq më gjatë vuajnë dhimbjet e tërheqjes dhe aq më shumë 'shijojnë' lehtësimin e lehtësimit të tyre. Megjithatë, ata do të vërejnë se zhanri i tyre i preferuar nuk po godet në vend. Por kjo nuk do t'i ndalojë ata: nëse faqet e tubave do t'i kushtoheshin vetëm një ylli ose një zhanri, asnjë përdorues nuk do të shkonte më shumë se një herë.

Vështirë të besohet? Cili është momenti më i keq i vetëkontrollit që ndjen një person? Duke pritur për katër ditë dhe më pas duke pasur një kulm. Atëherë, cili është momenti më i çmuar për shumicën e përdoruesve në një dietë katërditore pornografike? Ashtu është, e njëjta kulm pas pritjes për katër ditë! A besoni vërtet se po masturboni për të shijuar orgazmën, apo shpjegimin më racional që ju nevojitet për të lehtësuar dhembjet e tërheqjes nën iluzionin që keni të drejtë?

Heqja e larjes së trurit është thelbësore për të hequr iluzionet rreth pornografisë përpara se të shuani seancën e fundit. Nëse nuk e keni hequr iluzionin se ju pëlqen para se të mbyllni atë dritare, nuk ka asnjë mënyrë që ta provoni më pas pa u fiksuar përsëri. Kur qëndroni pezull mbi faqeshënuesit dhe fotot e ruajtura, pyesni veten se ku është lavdia në këtë veprim. Ndoshta ju besoni se vetëm disa klipe janë me shije të mirë, si ato me tema të zakonshme ose të preferuara. Nëse po, pse të shqetësoheni për të parë video ose tema të tjera? Sepse e keni bërë zakon? Pse dikush zakonisht do të ngatërronte trurin e tij dhe do ta shpërdoronte veten? Asgjë nuk është ndryshe pas një muaji, kështu që pse një klip porno duhet të jetë ndryshe?

Ju mund ta provoni këtë vetë. Gjeni atë klipin e nxehtë të muajit të kaluar për të vërtetuar se është ndryshe. Pastaj, vendosni një kujtesë dhe shikoni të njëjtin klip pas një muaji pa pornografi. Do të godasë (pothuajse) të njëjtat pika si muajin e kaluar. I njëjti klip do të jetë i ndryshëm pas një ngjarjeje sociale ku ju refuzoni ose testoheni nga një partner i mundshëm. Arsyeja është se një i varur nuk mund të jetë kurrë plotësisht i lumtur nëse përbindëshi i vogël mbetet i pakënaqur.

Ku vjen kënaqësia në të? Thjesht ata janë të mjerë nëse nuk mund të lehtësojnë simptomat e tyre të tërheqjes. Dallimi midis shikimit të pornografisë dhe jo është ndryshimi midis të qenit i lumtur dhe i mjerë. Kjo është arsyeja pse pornografia në internet duket të jetë më e mirë. Përdoruesit që hyjnë në faqet e tyre gjëja e parë në mëngjes për pornografi janë të mjerë pavarësisht nëse e shikojnë atë apo jo.

Prerja jo vetëm që nuk funksionon, por është forma më e keqe e torturës. Nuk funksionon sepse fillimisht përdoruesi shpreson që duke e krijuar zakonin gjithnjë e më pak, do të ulin dëshirën për të parë pornografi. Nuk është zakon, është varësi. Natyra e çdo varësie është dëshira gjithnjë e më shumë, jo më pak e më pak. Prandaj, për të pakësuar, përdoruesi duhet të ushtrojë vullnet dhe disiplinë për pjesën tjetër të jetës së tyre. Pra, pakësimi do të thotë vullnet dhe disiplinë përgjithmonë. Ndalimi është shumë më i lehtë dhe më pak i dhimbshëm; ka fjalë për fjalë dhjetëra mijëra raste në të cilat reduktimi ka dështuar.

Problemi i ndalimit nuk është varësia ndaj dopaminës, e cila është e lehtë për t'u përballuar. Është besimi i gabuar se pornografia të jep kënaqësi, e shkaktuar fillimisht nga shpërlarja e trurit e marrë përpara se të fillonim përdorimin, e përforcuar më tej nga varësia aktuale. Gjithçka që bën pakësimi është të përforcojë më tej gabimin, deri në atë masë që pornografia dominon plotësisht jetën e tyre dhe i bind se gjëja më e çmuar në tokë është varësia e tyre.

Një pjesë e vogël e rasteve që kanë sukses janë arritur nga një periudhë relativisht e shkurtër e pakësimit, e ndjekur nga "gjeli i ftohtë". Këta përdorues u ndalën pavarësisht pakësimit, jo për shkak të tij. Gjithçka që bëri ishte zgjatja e agonisë, përpjekjet e dështuara duke i lënë përdoruesit nervozë dhe akoma më të bindur se janë të lidhur për jetën. Kjo zakonisht është e mjaftueshme për t'i mbajtur ata të kthehen në haremin e tyre në internet për kënaqësi dhe mbështetje, ose të paktën për një shtrirje tjetër përpara përpjekjes së radhës.

Megjithatë, pakësimi ndihmon për të ilustruar kotësinë e pornografisë, duke demonstruar qartë se vizitat në harem nuk janë të këndshme pas periudhave të abstinencës. Ju duhet të përplasni kokën pas një muri me tulla (vuani nga dhimbjet e tërheqjes) në mënyrë që ta bëni atë të këndshme kur ndaloni. Prandaj, zgjedhjet janë:

1. Pakësimi për jetën dhe vuajtja e torturave të vetë-imponuara, të cilat gjithsesi nuk do të jeni në gjendje ta bëni.
2. Të torturosh gjithnjë e më shumë veten për gjithë jetën, gjë që është e pakuptimtë.
3. Të jesh i sjellshëm me veten dhe të heqësh pornografinë fare.

Aspekti tjetër që tregon se pakësimi demonstron se nuk ka gjë të tillë si vizita e çuditshme ose e rastësishme në harem. Pornografia në internet është një reaksion zinxhir që do të zgjasë pjesën tjetër të jetës nëse nuk bëni një përpjekje pozitive për ta thyer atë.

Mos harroni: pakësimi do t'ju tërheqë poshtë.

Kapitulli 13

Vetëm një vështrim

"Vetëm një shikim" është një mit që duhet ta hiqni nga mendja:

- Është *vetëm një vështrim* që na bën të fillojmë në radhë të parë.
- Është *vetëm një vështrim* për të na vënë mbi një pjesë të vështirë ose në një rast të veçantë që mposht shumicën e përpjekjeve tona për të ndaluar.
- Është *vetëm një vështrim* që pasi kemi arritur të largojmë varësinë, na kthen përsëri në kurth. Ndonjëherë është thjesht për të konfirmuar se ata nuk kanë më nevojë për pornografi dhe një vizitë në harem e bën këtë.

Pasojat e pornografisë do të jenë të tmerrshme dhe do ta bindin përdoruesin se nuk do të fiksohen më kurrë – por tashmë janë. Përdoruesi mendon se diçka që i bën ata kaq të mjerë dhe fajtorë nuk duhet t'i kishte bërë ta bëjnë këtë, por e bëri.

Është mendimi i 'një sesioni special' që shpesh i pengon përdoruesit të ndalojnë, ai pas udhëtimit tuaj të gjatë në konferencë, ditës së vështirë në punë, grindjeve me fëmijët ose incidentit ku partneri juaj ju refuzon për seks. Merreni ***fort*** në mendjen tuaj se nuk ka gjë të tillë si 'vetëm një shikim'. Është një reaksion zinxhir që do të zgjasë pjesën tjetër të jetës nëse nuk prishet. Miti rreth rastit të çuditshëm dhe të veçantë i mban përdoruesit të lagësht pasi ndalojnë. Bëhuni zakon që të mos e shihni kurrë seancën "jo e madhe", është fantazi. Kurdoherë që mendoni për pornografinë, shihni një jetë të ndyrë duke kaluar pas një ekrani për privilegjin e shkatërrimit të vetes mendërisht dhe fizikisht - një jetë skllavërie dhe dëshpërimi. Nuk është krim nëse ereksionet tuaja nuk janë të besueshme, por është kur mund të jeni më të lumtur për një kohë të gjatë, por zgjidhni ta sakrifikoni atë për "kënaqësi" afatshkurtër.

Është në rregull që nuk mund të gjejmë gjithmonë 'diçka për të bërë' për zbrazëtinë; ta bësh këtë nuk është realisht e mundur në çdo rast për gjithë jetën tonë. Ne mund të planifikojmë për shumicën prej tyre, por ndonjëherë ndodh. Kohët e mira dhe të këqija ndodhin gjithashtu, pavarësisht nga pornografia. Por futeni qartë në mendjen tuaj, pornografia nuk është ajo. Ju jeni të mbërthyer ose me një jetë mjerimi ose aspak. Ju nuk do të ëndërronit të merrni cianid vetëm sepse ju pëlqente shija e bajameve, kështu që ndaloni së ndëshkuari veten me seancat e rastësishme 'jo-big-deal'. Pyete një përdorues me probleme, "*Nëse do të kishe mundësinë të ktheheshe në kohën para se të tëriheshe, a do të ishe bërë përdorues?*" Përgjigja është në mënyrë të pashmangshme, "*Duhet të bësh shaka!*" Megjithatë, çdo përdorues e ka atë zgjedhje çdo ditë të jetës së tyre, kështu që pse nuk e zgjedhin atë? Përgjigja është frika, frika se ata nuk mund të ndalojnë ose se jeta nuk do të jetë e njëjtë pa të.

Mos u tallni me veten! Ju mund ta bëni atë, çdokush mundet. Është qesharake e lehtë, por për ta bërë atë të tillë, ka disa baza për të qartësuar në mendjen tuaj.

1. Nuk ka asgjë për të hequr dorë, vetëm përfitime të mrekullueshme pozitive për të arritur.
2. Asnjëherë mos e bind veten për seancën e çuditshme "jo-big-deal" ose "vetëm një shikim". Nuk ekziston. Ka vetëm një jetë të ndyrë dhe skllavëri.
3. Nuk ka asgjë të ndryshme tek ju; çdo përdorues mund ta ketë të lehtë të ndalojë.

Shumë përdorues besojnë se ata janë të varur të konfirmuar ose kanë personalitete të varur. Kjo zakonisht ndodh si rezultat i leximit të sasive të tepërta të neuroshkencës tronditëse. Nuk ka një gjë të tillë, askush nuk ka lindur me nevojën për të masturbuar në videoklipe para se të fiksohej. Është droga që ju ngërthen, jo natyra e karakterit apo personalitetit tuaj. Natyra e stimulit supernormal të varur ju bën të besoni se ky është rasti. Megjithatë, është thelbësore të hiqni këtë besim, sepse nëse besoni se jeni të varur, do të jeni, edhe pasi përbindëshi i vogël në trupin tuaj të ketë vdekur prej kohësh. Është thelbësore për të hequr të gjithë këtë shpëlarje truri.

Kapitulli 14

Përdorues të rastësishëm

Përdoruesit e rëndë priren të kenë zili përdoruesin e rastësishëm të pornografisë. Të gjithë i kemi takuar këta personazhe: "*Oh, mund të shkoj gjithë javën pa një seancë, nuk më shqetëson vërtet.*" Do të dëshironim të ishim të tillë. Kjo mund të jetë e vështirë të besohet, por asnjë përdorues nuk kënaqet të jetë përdorues. Kurrë nuk harrojmë:

Asnjë përdorues nuk ka vendosur ndonjëherë të bëhet i tillë, i rastësishëm apo ndryshe, ***prandaj,***

Të gjithë përdoruesit ndihen budallenj, ***prandaj,***

Të gjithë përdoruesit duhet të gënjejnë veten dhe të tjerët në një përpjekje të kotë për të justifikuar marrëzinë e tyre.

Fanatikët e golfit mburren se sa shpesh luajnë dhe duan të luajnë, kështu që pse përdoruesit mburren se sa pak masturbojnë? Nëse ky është kriteri i vërtetë, atëherë me siguri që vlerësimi nuk është aspak masturbues, apo jo?

Nëse dikush do t'ju thoshte: "*Mund të shkoj gjithë javën pa karota dhe nuk më shqetëson aspak*", do të mendonit se po flisnit me një arrë. Nëse më pëlqenin karotat, pse do të doja të shkoja gjithë javën pa to? Nëse nuk i kam shijuar, pse do të bëja një deklaratë të tillë? Pra, kur një përdorues bën një koment në lidhje me mbijetesën e një jave pa një seancë, ai po përpiqet të bindë veten — dhe ju — se nuk e kanë problem. Por nuk do të kishte nevojë të bënin një deklaratë nëse nuk do të kishin problem. Përkthyer, ky koment është "*Kam arritur të mbijetoj një javë të tërë pa pornografi.*" Si çdo përdorues, duke shpresuar se pas kësaj ata mund të mbijetojnë pjesën tjetër të jetës së tyre. Nëse mund të mbijetoni vetëm një javë, a mund ta imagjinoni se sa e çmuar duhet të ketë qenë seanca më pas, duke u ndjerë i privuar për një javë të tërë?

Kjo është arsyeja pse përdoruesit e rastësishëm janë efektivisht më të fiksuar sesa përdoruesit e rëndë. Jo vetëm që iluzioni i kënaqësisë është më i madh, por ata kanë më pak nxitje për ta lënë sepse shpenzojnë më pak kohë për të dhe për këtë arsye janë më pak të prekshëm ndaj rreziqeve shëndetësore. Herë pas here, ata mund të përjetojnë mosfunksionim seksual, por nuk janë të sigurt se çfarë e ka shkaktuar atë dhe kështu fajësohet për faktorë të tjerë. Mos harroni, e vetmja kënaqësi që përdoruesit marrin është në ciklin e kërkimit dhe kërkimit të dopaminës dhe lehtësimin e dhimbjeve të tërheqjes, siç është shpjeguar tashmë. Kënaqësia është një iluzion - imagjinoni përbindëshin e vogël pornografik si një kruarje thuajse të padukshme, për të cilën mbetemi të pavetëdijshëm shumicën e kohës.

Nëse keni një kruarje të përhershme, prirja natyrale është ta gërvishtni atë. Teksa qarqet e shpërblimit bëhen gjithnjë e më imun ndaj dopaminës dhe opioideve, tendenca e natyrshme është që të përkeqësohet, të përshkallëzohet, të hahet, të kërkojë risi, të kërkojë tronditje, etj. Ka katër faktorë kryesorë që i pengojnë përdoruesit të shikojnë zinxhir.

Koha. Shumica nuk mund të përballojnë.

Shëndeti. Për të lehtësuar kruajtjen, duhet të konsumojmë të gjithë materialin falas që kemi në dispozicion dhe pas disa. Kapaciteti për të përballuar atë lloj të tepruar ndryshon me secilin individ, dhe në periudha të ndryshme dhe situata të ndryshme në jetën e tyre. Kjo vepron si një kufizim automatik.

Disiplina. Disiplina imponohet nga shoqëria, nga puna e përdoruesit, miqtë dhe të afërmit, ose ndoshta edhe nga vetë përdoruesi si rezultat i tërheqjes natyrore që ndodh në mendjen e çdo përdoruesi.

Imagjinata. Mungesa e imagjinatës zvogëlon tronditjen, risinë dhe vlerat e tjera të klipit mbi baza subjektive.

Është e lehtë të mendosh për përdoruesit "jo rastësor" si të dobët, të paaftë për të kuptuar pse të tjerët janë në gjendje të kufizojnë "marrjen" e tyre. Sidoqoftë, përdoruesit e rëndë duhet të kenë parasysh se shumica e përdoruesve të rastësishëm janë thjesht të paaftë për të parë zinxhir, gjë që kërkon imagjinatë dhe qëndrueshmëri shumë të fortë. Disa nga këta përdorues një herë në javë, të cilëve përdoruesit e rëndë priren t'i kenë zili, janë fizikisht të paaftë për të bërë më shumë, ose sepse puna e tyre, shoqëria ose urrejtja e tyre për t'u lidhur nuk do t'ua lejojë këtë.

Mund të jetë e dobishme të jepen disa përkufizime.

Jo-përdoruesi

Dikush që nuk ka rënë kurrë pre e kurthit, por nuk duhet të jetë i vetëkënaqur. Ata janë jo-përdorues vetëm nga fati ose hiri i mirësisë. Të gjithë përdoruesit ishin të bindur se nuk do të lidheshin kurrë dhe disa jopërdorues vazhdojnë të provojnë një seancë të rastësishme.

Përdoruesi i rastësishëm

Nga të cilat ekzistojnë dy klasifikime bazë:

1. Përdoruesi që ka rënë në kurth, por nuk e kupton - mos i keni zili përdoruesit e tillë. Ata thjesht po marrin mostra nga nektari në grykën e shtambës dhe me shumë gjasa së shpejti do të jenë përdorues të rëndë. Mbani mend, ashtu si të gjithë alkoolistët filluan si pijanec të rastësishëm, po ashtu edhe të gjithë përdoruesit fillojnë rastësisht.

2. Përdoruesi që më parë ishte përdorues i rëndë dhe kështu mendon se nuk mund të ndalet. Këta përdorues janë më të trishtuarit nga të gjithë dhe ndahen në kategori të ndryshme, secila kërkon komente të veçanta.

Përdoruesi një herë në ditë

Nëse ata gëzojnë të drejtën e tyre për orgazëm, pse të përdorin pornografinë në internet vetëm një herë në ditë? Nëse mund ta marrin ose ta lënë, pse të shqetësohen fare? Mbani mend, "zakoni" është - në fakt - të përplasësh kokën pas një muri për ta bërë atë të relaksohet kur ndalon. Përdoruesi një herë në ditë i lehtëson dhembjet e tërheqjes për më pak se një orë çdo ditë. Edhe pse të pavetëdijshëm, pjesën tjetër të ditës e kalojnë duke përplasur kokën pas këtij muri, duke e bërë këtë për pjesën më të madhe të jetës së tyre. Ata po përdorin një herë në ditë sepse nuk mund të rrezikojnë të kapen ose të ngatërrojnë shëndetin e tyre neurologjik. Është e lehtë të bindësh përdoruesin e rëndë se nuk i pëlqen, por shumë më e vështirë për të bindur një përdorues të rastësishëm. Kushdo që ka kaluar nëpër një përpjekje për të reduktuar do të dijë se kjo është tortura më e keqe nga të gjitha, dhe pothuajse e garantuar se do t'ju mbajë të varur për pjesën tjetër të jetës tuaj.

Përdoruesi i refuzuar

Ata kërkojnë të drejtën e orgazmës çdo ditë, por partneri i tyre seksual nuk është gjithmonë i lumtur ta përmbushë këtë kërkesë. Fillimisht, ata po përdorin pornografinë e internetit për të mbushur këtë boshllëk, por me marrjen e 'rrëshqitjes së ujit' emocionues ata janë të bllokuar në një cikël risish, tronditjesh, imazhesh supernormale, etj. Në fakt, ata janë të kënaqur me refuzimin e partnerit të tyre pasi ofron diçka si një justifikim. Nëse pornografia në internet ju jep kaq shumë, pse të shqetësoheni të keni një partner? Në vend të kësaj lirojini ato. Ata nuk po i shijojnë as seancat kur duhet të 'mbajnë' në mendje partnerin e tyre. Në një moment, ata po kërkojnë për partnerin e tyre të jetës reale për t'u dhënë atyre një justifikim për të hyrë në luginat e errëta të internetit.

Përdoruesi i dietës pornografike

I njohur gjithashtu si, "*Unë mund të ndaloj sa herë të dua. E kam bërë mijëra herë!"

Nëse ata mendojnë se mbajtja e dietës i ndihmon t'i krijojnë humorin për të zgjedhur partnerë, pse janë në dietë një herë në katër ditë? Askush nuk mund të parashikojë të ardhmen, dhe po sikur rasti i takimit të ndodhte një orë pas seancës suaj të planifikuar? Gjithashtu, nëse herë pas here 'pastrimi i hidraulikës' është i mirë për të lehtësuar tensionin, pse të mos kryeni hidraulik çdo ditë? Është vërtetuar se masturbimi nuk kërkohet për të mbajtur organet gjenitale të shëndetshme dhe pornografia në internet nuk kërkohet fare. Edhe nëse është kështu, asnjë 'guru' i artistit që ka lexuar për dëmtimin neurologjik nuk do të rekomandojë ndonjëherë shikimin e pornografisë super-stimuluese. E vërteta është se përdoruesi i dietës pornografike është ende i tëri. Edhe pse ata janë larguar nga varësia fizike, ata ende kanë mbetur me problemin kryesor të larjes së trurit. Ata shpresojnë çdo herë që do të ndalojnë për mirë, por së shpejti bien përsëri në të njëjtin kurth.

Shumica e përdoruesve në fakt i kanë zili këta ndalues dhe fillestarë dhe mendojnë se sa "me fat" është ai që mban dietë që mund të kontrollojë përdorimin e tyre. Megjithatë, ata anashkalojnë faktin që dieta nuk po kontrollon përdorimin e tyre - kur ata janë duke përdorur, ata dëshirojnë që të mos ishin. Ata kalojnë nëpër

sherr për të ndaluar, pastaj fillojnë të ndihen të privuar dhe bien përsëri në grackën, duke uruar që të mos e kishin bërë. Ata marrin më të keqen nga të dyja botët. Nëse mendoni për këtë, kjo është e vërtetë në jetën e përdoruesve kur lejohet të kenë një seancë - duke e marrë atë si të drejtë ose duke dashur që ata të mos e kishin. Pornografia bëhet e çmuar vetëm kur privohet. Sindroma e 'frutit të ndaluar' është një nga dilemat e tmerrshme për përdoruesit. Ata nuk mund të fitojnë kurrë, sepse janë duke mashtruar për një mit, një iluzion. Ka vetëm një mënyrë të vetme që ata mund të fitojnë, të ndalojnë fshirjen duke ndaluar pornografinë!

Përdoruesi "Unë shikoj vetëm porno statike/të zbutur/e bërë në shtëpi"

Po, të gjithë e bëjnë këtë si fillim, por a nuk është e mahnitshme se si vlera mesatare e goditjes së klipeve duket se rritet me shpejtësi, dhe para se ta kuptojmë ndihemi të privuar (tolerancë)? Risia mungon me pornografinë statike, kështu që ne paguajmë piperin për një filxhan me yndyrë dhe ecim poshtë rrëshqitjes së ujit drejt pakënaqësisë dhe fajit. Gjëja më e keqe që mund të bëni është të përdorni fotot e partnerit tuaj (me miratim, sigurisht) për masturbim. Pse? Sepse në këtë proces ju po rilidhni trurin tuaj për rrjedhjet e dopaminës të shkaktuara nga kërkimi, kërkimi dhe shumëllojshmëria. Kimikisht, uji pornografik që rrëshqet në tru po ndërton DeltaFosB, kështu që do ta gjeni veten duke pasur vështirësi kur të jeni me ta në kohë reale.

Një kurth tjetër në këtë kategori është pornografia 'amatore' dhe 'e bërë në shtëpi'. Shumica janë falsifikime dhe ju e dini këtë, plus gjithashtu nuk do të ndaleni në të parën që ju bie në sy, përkundrazi të vazhdoni të kërkoni dhe kërkoni. Mos harroni, nuk është vetëm orgazma që kërkon truri, por risia e gjuetisë që i jep rrëshqitjes së ujit emocionin e saj. Përmbajtja e pornografisë nuk është çështja - qoftë amatore apo profesionale - është rrjedhja e dopaminës në tru që shkakton ngritje të tolerancës dhe ngopjes. Pornografia shkatërron funksionimin normal të trurit, masturbimi ngatërron reagimin muskul-tru; Orgazma e vërshon trurin me opioidë dhe e bën më të lehtë rrugën për t'u ndjekur herën tjetër.

Përdoruesi "Unë kam ndaluar, por kam një vështrim të rastësishëm"

Në një farë mënyre, përdoruesit që shikojnë janë më patetikët nga të gjithë. Ose kalojnë jetën duke besuar se po privohen, ose më shpesh, vështrimi i herëpashershëm bëhet dy, duke rrëshqitur poshtë në shpatin e rrëshqitshëm, herët a vonë duke u kthyer në përdorues të rëndë. Ata përsëri kanë rënë në grackën në të cilën ranë në radhë të parë.

Ekzistojnë dy kategori të tjera përdoruesish të rastësishëm. E para është lloji që masturbohet ndaj imazheve ose klipeve të kasetave më të fundit të seksit të personazheve të famshëm që transmetojnë lajmet, ose diçka që ata "e kanë sjellë në shtëpi" nga shikimi i tyre "aksidental" në shkollë ose në punë. Këta njerëz janë me të vërtetë thjesht jo përdorues, por ata mendojnë se po humbasin. Ata duan të jenë pjesë e aksionit, ku shumica prej nesh e nisim në këtë mënyrë. Herën tjetër, vini re se pas një kohe personi i famshëm i fantazisë suaj nuk po e bën më për ju. Sa më i 'paarritshëm' objektivi i fantazisë suaj, aq më frustruese është tërheqja e orgazmës.

Kategoria e dytë ka fituar vëmendje kohët e fundit, e përshkruar më së miri duke përshkruar një rast të shpërndarë në internet.

Një grua profesioniste kishte lexuar histori pornografike në internet për shumë vite dhe nuk kishte përdorur kurrë më shumë ose më pak se një herë çdo natë. Rastësisht, ajo ishte një zonjë shumë e fortë. Shumica e përdoruesve do të pyesnin veten pse ajo donte të ndalonte në radhë të parë - duke theksuar me kënaqësi se nuk kishte rrezik të PIED, ose PE në rastin e saj (e pavërtetë). Ajo as që përdorte imazhe statike, historitë ishin shumë më të buta se çdo material që ata vetë përdorin në baza ditore.

Ata bëjnë gabim duke supozuar se përdoruesit e rastësishëm janë më të lumtur dhe më të kontrolluar. Ata mund të kenë më shumë kontroll, por sigurisht që nuk janë të lumtur. Në rastin e gruas, ajo nuk ishte e kënaqur me partnerin e saj dhe as me seksin e vërtetë, dhe shumë nervoz kur i përgjigjej streseve dhe tendosjeve të saj të përditshme. Më i afërmi dhe më i dashuri i saj nuk ishte në gjendje të kuptonte se çfarë po e shqetësonte. Edhe nëse ajo e bindi veten të mos kishte frikë nga përdorimi i saj nëpërmjet racionalizimit, ajo përsëri e gjeti veten të paaftë për të shijuar marrëdhënie reale që përfshijnë pa ndryshim ulje-ngritje. Qendra e shpërblimit të trurit të saj nuk ishte në gjendje të përdorte destresorët normalë të pranishëm në jetë si rezultat i përmbytjeve të përditshme të dopaminës. Rregullimi i mëvonshëm i receptorëve të trurit të saj e kishte bërë atë melankolike në shumicën e rrethanave. Ashtu si shumica, ajo kishte një frikë të madhe nga ana e errët e pornografisë dhe trajtimi i grave – para herës së saj të parë. Përfundimisht, ajo ra viktimë e shpëlarjes së trurit shoqëror dhe provoi faqen e saj të parë. Ndryshe nga shumica që kapitullojnë dhe bëhen përdorues zinxhirësh, duke parë videot e ndyra të dhunës, ajo i rezistoi rrëshqitjes.

Gjithçka që ju pëlqen ndonjëherë në pornografi është t'i jepni fund dëshirës që kishte filluar para saj, qoftë dëshira fizike pothuajse e padukshme, qoftë tortura mendore e të mos lejuarit të gërvish kruajtjen. Pornografia në internet në vetvete është helm, prandaj vuani iluzionin e shijimit të saj vetëm pas periudhave të abstinencës. Ngjashëm me urinë ose etjen, sa më gjatë ta vuani, aq më e madhe është kënaqësia kur të lehtësoheni përfundimisht. Bërja e gabimit për të besuar pornografinë është thjesht zakon, ata mendojnë: "*Nëse mund ta mbaj atë*

në një nivel të caktuar ose vetëm në raste të veçanta, truri dhe trupi im do ta pranojnë atë. Pastaj, unë mund të vazhdoj të përdor në atë nivel ose të zvogëloj më tej duhet të dëshiroj."

Kuptoni qartë në mendjen tuaj, "zakoni" nuk ekziston. Pornografia është varësi nga droga, me tendencën e natyrshme që të lehtësojë dhembjet e tërheqjes, duke mos i duruar ato. Për ta mbajtur atë në nivelin në të cilin jeni aktualisht, do t'ju kërkonte të ushtronit sasi të jashtëzakonshme disipline dhe vullneti për pjesën tjetër të jetës tuaj. Ndërsa qendra e shpërblimit të trurit tuaj bëhet tolerante ndaj dopaminës dhe opioideve, ajo dëshiron gjithnjë e më shumë, jo më pak e më pak.

Ndërsa pornografia fillon të shkatërrojë gradualisht sistemin tuaj nervor, guximin, besimin dhe kontrollet e impulsit, ju bëheni gjithnjë e më të paaftë për t'i rezistuar reduktimit të intervalit midis çdo seance. Kjo është arsyeja pse, në ditët e para, ne mund ta marrim ose ta lëmë atë. Nëse marrim një shenjë se diçka nuk shkon mendërisht ose fizikisht, ne thjesht ndalojmë. Mos e ki zili këtë grua – kur shikon vetëm një herë në njëzet e katër orë, duket se është gjëja më e çmuar në tokë, duke e kthyer pornografinë në një 'frut të ndaluar'. Për shumë vite kjo grua e varfër ishte në qendër të një tërheqjeje lufte.

Ndonëse nuk mund ta ndalonte përdorimin, ajo u frikësua të përshkallëzohej në klipe të transmetimit. Për njëzet e tre orë e dhjetë minuta nga çdo ditë asaj iu desh të luftonte tundimin dhe mungesën e ndjenjave ndaj të dashurit të saj. U desh një vullnet i jashtëzakonshëm për të bërë atë që bëri, duke e bërë atë përfundimisht në lot. Raste të tilla janë të rralla, por shikojeni logjikisht: ose ka një patericë ose kënaqësi të vërtetë në pornografi, ose nuk ka. Nëse ka, kush dëshiron të presë një orë, një ditë apo edhe një javë? Pse duhet të privoheni nga mbështetja apo kënaqësia ndërkohë? Nëse nuk ka patericë apo kënaqësi të vërtetë, pse të shqetësoheni të bëni një vizitë në haremin tuaj online?

Këtu është një rast tjetër i një njeriu një herë në katër ditë, që e përshkruan jetën e tij si më poshtë:

> "*Unë jam dyzet vjeç, kam vuajtur PIED (disfunksion erektil të shkaktuar nga pornografia) me gra të vërteta dhe madje edhe kur përdor pornografi, që është në shumicën e rasteve. Ka kohë që kam pasur një ereksion të plotë. Më parë duke ndjekur dietën pornografike një në katër, flija i qetë gjatë gjithë natës pas seancës sime. Tani zgjohem çdo orë të natës dhe është gjithçka për të cilën mund të mendoj. Edhe kur fle, ëndërroj për klipet e mia të preferuara . Ditët pas seancës sime të planifikuar ndihem shumë i mërzitur, dieta më merr të gjithë energjinë. SO ime do të më linte të qetë sepse jam shumë keq dhe nëse ajo nuk mund të largohet, ajo nuk do të më pranojë. Unë shkoj për vrapim jashtë por mendja ime është e fiksuar pas saj.*
>
> "*Në ditën e planifikuar filloj të planifikoj më herët gjatë natës, duke u nervozuar shumë nëse ndodh diçka kundër planeve të mia. Do të tërhiqesha nga bisedat dhe do të dorëzohesha (vetëm për t'u penduar më vonë) në punë dhe në shtëpi. Nuk jam një djalë debatues, por nuk dua që tema apo biseda të më pengoje. Mbaj mend raste kur zgjidhja zënkat budallaqe me SO-në time. Pres orën dhjetë dhe kur mbërrin, duart më dridhen në mënyrë të pakontrolluar. Nuk e filloj veprën menjëherë — pasi ka video të reja që janë shtuar — dhe 'blerje'. Mendja ime më thotë se meqenëse kam mbajtur veten për katër ditë, meritoj një klip 'special' që duhet të ia vlej koha e shpenzuar për të kërkuar. Përfundimisht, pranoj një ose dy, por dua që të zgjasë në mënyrë që të mund të 'mbijetoj' gjatë katër ditëve të ardhshme, kështu që marr më shumë kohë për të përfunduar veprën.*"

Përveç halleve të tjera, ky njeri i gjorë nuk e ka idenë se po e trajton veten me helm. Së pari, ai vuan nga "sindroma e frutave të ndaluara" dhe më pas e detyron trurin e tij të lajë dopaminën. Krahasues, receptorët e tij të dopaminës nuk janë aq të reduktuar, por ai po lyen rrëshqitjet e ujit pornografik, duke kërkuar, duke kërkuar për skajet, risinë, shumëllojshmërinë, tronditjen dhe ankthin në mënyrë që të mbijetojë katër ditët e ardhshme. Ju ndoshta e imagjinoni këtë njeri si një budalla patetik, por nuk është kështu. Si një ish-atlet dhe rreshter detar, ai nuk donte të bëhej i varur nga asgjë. Megjithatë, pas kthimit nga lufta ai u trajnua si teknik IT në një program rehabilitimi të veteranëve.

Kur hyri në fuqinë punëtore civile, ai ishte një profesionist i IT-së i paguar mirë në një bankë dhe iu dha një laptop për ta marrë në shtëpi. Ishte viti që socialistët e famshëm 'rrudhën' videot e tyre porno në internet dhe u fol shumë për këtë. Më pas ai u fiksua, duke kaluar pjesën tjetër të jetës së tij duke paguar përmes hundës dhe duke e shkatërruar veten fizikisht dhe mendërisht. Nëse ai do të ishte një kafshë, shoqëria do ta kishte nxjerrë prej kohësh nga mjerimi i tij, megjithatë ne ende lejojmë që adoleshentët e rinj të shëndetshëm mendërisht dhe fizikisht të fiksohen. Ju mund të mendoni se ky rast dhe shënimet janë të ekzagjeruara, por ky rast - edhe pse ekstrem - nuk është aspak unik. Ka dhjetëra mijëra histori të ngjashme. A mund të jeni i sigurt se asnjë nga miqtë dhe të njohurit e tij nuk e kishte zili që ishte një burrë një herë në katër? Nëse mendoni se kjo nuk mund t'ju ndodhte, **ndaloni së tallurit**.

TASHMË PO NDODH.

Ashtu si të varurit e tjerë, përdoruesit e pornografisë janë gënjeshtarë famëkeq, madje edhe për veten e tyre. Ata duhet të jenë. Shumica e përdoruesve të rastësishëm kënaqen shumë më shumë herë dhe në shumë më tepër raste sesa do ta pranojnë. Shumë biseda me të ashtuquajturit përdorues "dy herë në javë" do të pranojnë se e kanë bërë më shumë se tre ose katër herë atë javë. Lexoni historitë e reddit, NoFap dhe forumit të rindezjes nga përdoruesit e rastësishëm dhe do të zbuloni se ata ose po numërojnë ditë ose po presin të dështojnë. Ju nuk keni nevojë t'i keni zili përdoruesit e rastësishëm, dhe nuk keni nevojë t'i përdorni as ato, jeta është pafundësisht më e ëmbël pa të. Merrni regjistrin e mëposhtëm:

"*Filloi me një sfidë të thjeshtë për të mos prekur mbeturinat e mia për një ditë dhe të paaftë. Nuk mendoj më për masturbim, nuk më shkon në mendje. Kjo është e mundur, ju premtoj. Pasuritë që i presin ata. të cilët janë në gjendje - ata janë të jashtëzakonshëm.*"

Adoleshentët në përgjithësi janë më të vështirë për t'u kuruar, jo sepse e kanë më të vështirë të ndalojnë, por sepse nuk besojnë se janë të lidhur ose janë në fazat fillestare të kurthit, në përgjithësi vuajnë nga iluzioni që do të kenë automatikisht. u ndal para fazës së dytë.

Prindërit e fëmijëve që urrejnë pornografinë në internet nuk duhet të kenë një ndjenjë të rreme sigurie. Të gjithë fëmijët i urrejnë anët e errëta të pornografisë përpara se të tërhiqen. Në një moment, edhe ti. Mos u mashtroni as nga fushatat e frikësimit, kurthi është i njëjtë si gjithmonë. Fëmijët e dinë që pornografia në internet është një stimul supernormal, por ata gjithashtu e dinë se një "vizitë" ose "shikim" nuk do ta bëjë këtë. Në një fazë ata mund të ndikohen nga një partner, shok klase ose koleg pune.

Ju lutemi mos u bëni të vetëkënaqur në këtë çështje. Dështimi i shoqërisë për të parandaluar që adoleshentët të bëhen të varur nga pornografia në internet dhe droga të tjera është ndoshta aspekti më shqetësues i kësaj varësie. Truri i adoleshentëve është dukshëm më plastik dhe është i nevojshëm edukimi dhe mbrojtja e tyre. Nëse nuk jeni të sigurt se ku të filloni, burimet e mira përfshijnë librin YourBrainOnPorn.com për të edukuar veten mbi neuroshkencën. Edhe nëse dyshoni se adoleshenti juaj mund të jetë tashmë i varur, libri ofron kuptim themelor për të ndihmuar dikë që të arratiset. Përndryshe, rekomandojeni këtë libër!

Kapitulli 15

Përdoruesi i YouTube / Twitch / Instagram

Ky përdorues duhet të grupohet me përdorues të rastësishëm, por efektet janë aq tinëzare saqë meriton një kapitull të veçantë. Ajo çon në prishjen e vetëkontrollit, duke shkaktuar pothuajse një ndarje për një përdorues të forumit NoFap:

> *"Isha tre javë në një nga përpjekjet e mia të dështuara për të ndaluar, përpjekja ishte shkaktuar nga shqetësimi i gruas sime për vështirësitë e mia jo të besueshme dhe mungesën e interesit. I kisha thënë që nuk ishte ajo, vetëm presioni i punës. Ajo tha, "Unë e di që e keni përballuar presionin e punës më parë, por si do të ndiheshit nëse do të ishit unë dhe do t'ju duhej të shikonit dikë që e doni duke e shkatërruar veten në mënyrë sistematike?" Ishte një argument që më dukej i papërmbajtshëm, prandaj përpjekja për të ndaluar. Ajo e di që unë nuk po e mashtroj, por kjo është në një farë mënyre më e keqe se kaq. Përpjekja përfundoi pas tre javësh, duke kulmuar me një debat të ashpër të një miku të vjetër. Nuk u regjistrua deri disa vite pasi mendja ime dinak kishte shkaktuar qëllimisht debatin, u ndjeva në mënyrë të arsyeshme i rënduar në atë kohë, por mos besoni se ishte rastësi, pasi nuk kisha debatuar kurrë më parë me këtë mik të veçantë dhe as që atëherë. Ishte e qartë se ishte përbindëshi i vogël në punë.*
>
> *"Pavarësisht, unë kisha justifikimin tim. Më duhej dëshpërimisht një lirim dhe nuk kishte rëndësi se si. Gruaja ime nuk ishte në humor, kështu që unë kisha ndjenjën e 'të drejtës', kështu që e binda veten se do të ishte në rregull nëse 'kufizoja' veten duke shmangur faqet pornografike dhe duke qëndruar në këtë anë të 'vijës së kuqe' duke parë vetëm video në YouTube. Por gruaja ime përfundoi duke 'ardhur' teksa nata u zhvillua dhe donte të bënte dashuri, megjithatë unë isha i lodhur dhe pa 'kuaj fuqin' time, kështu shpika një dhimbje koke. Nuk mund të duroja të mendoja për zhgënjimin që kjo do t'i shkaktonte gruas sime. Më pas u ktheva gradualisht në mënyrat e vjetra, me YouTube që u bë destinacioni im i ri i haremit. Mbaj mend që në atë kohë isha mjaft i kënaqur, duke menduar se të paktën po më pakësonte konsumin. Përfundimisht, ajo më akuzoi se vazhdoja ta injoroja në shtrat. Nuk e kisha kuptuar, por ajo përshkroi rastet kur kisha shkaktuar një debat dhe dola me forcë nga shtëpia. Në raste të tjera, duhen dy orë për të blerë disa sende të vogla dhe për të falsifikuar ndrydhjet. Kisha bërë justifikime të dobëta për të pushtuar policinë duke e tërhequr atë, kështu që kur kam një harem të besueshëm në internet është edhe më e vështirë."*

Gjëja më e keqe për përdoruesit e YouTube është se ai mbështet gabueshmërinë në mendjen e tyre se po privohen. Njëkohësisht, shkakton humbje të mëdha të respektit për veten; një person përndryshe i ndershëm mund ta detyrojë veten të mashtrojë të dashurin e tij. Ndoshta ju ka ndodhur, ose po ju ndodh ende në një formë.

Problemet me të cilat përballen faqet e internetit si Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (dhe shumica e mediave sociale) shkaktohen kryesisht nga plotësimet. Të nxitur nga nxitjet e dopaminës që kërkojnë risi, ata mashtrojnë veten duke besuar se janë në një vend të sigurt. Mbani mend - emocioni është në kërkim, jo në vrasje, dhe përbindëshi i vogël nuk i intereson se nga vjen ndreqja e tij. Për përdoruesin, përmbajtja 'e butë' e marrë në burimet e tyre të ndryshme në internet u jep atyre lehtësim të përkohshëm të dhembjeve të tërheqjes, duke i mbajtur të lidhur dhe duke pritur për seancën e tyre të ardhshme.

Modelja në imazh/video është me të vërtetë e bukur dhe nëse do t'i kishit në krah për momentin me siguri do t'ju jepnin kënaqësi, por ky imazh nuk mundet… Thjesht nuk është e vërtetë. Truri juaj është mashtruar si një

dem që vrapon në një pelerinë të kuqe dhe më pas nuk e kupton pse e bëri këtë. Dikush mund të mendojë se mund t'i shikoni ato imazhe atëherë, pa u masturbuar. Por mbani mend se truri juaj është i lidhur me risinë e pakufishme dhe përbindëshi i vogël nuk i intereson se nga vjen rregullimi i tij. Është i njëjti kurth.

Ju mund të keni parë serialin televiziv *Columbo*. Tema e çdo episodi është e ngjashme. Hurr, zakonisht një biznesmen i pasur dhe i respektuar, ka kryer atë që ai është i bindur se është vrasja e përsosur dhe besimi i tij në krimin e tij të mbetur i pazbuluar merr një rritje kur zbulon se Detektivi Columbo me pamje mjaft të dobët dhe jo mbresëlënës është në krye të çështjes.

Columbo e ka këtë praktikë zhgënjyese të mbylljes së derës pas përfundimit të marrjes në pyetje, pasi e ka siguruar të dyshuarin se ai është i pastër. Por pak para se shikimi i kënaqur të zhduket nga fytyra e vrasësit, Columbo rishfaqet, duke thënë "*Vetëm një pikë e vogël, zotëri, të cilën jam i sigurt se mund ta shpjegoni…*" I dyshuari belbëzon dhe nga ai moment e di se Columbo do ta rraskapi gradualisht. Pavarësisht se sa i tmerrshëm ishte krimi, që nga ajo pikë ishin simpatik me vrasësin.

Këto ndeshje janë të ngjashme, tensioni i moslejimit të kalimit të vijës së kuqe për të marrë korrigjimin e pornografisë që 'meritonin me të drejtë', më pas pyetja se ku ishte kënaqësia pas përfundimit të veprës. Frika për të kaluar kufirin, për të humbur kontrollin dhe për t'u kthyer në shtrat, vetëm për t'u përndjekur nga frika që partneri juaj dëshironte seks. Videot 'e sigurta' në YouTube nuk do t'ju kënaqin më për shkak të desensibilizimit, mungesës së risisë dhe njohurive të sigurta që herët a vonë do të vizitoni haremin tuaj të preferuar në internet. Poshtërimi dhe turpi përfundimtar janë kur kjo siguri bëhet fakt, e ndjekur nga kthimi i menjëhershëm në shikimin zinxhir.

OH, GËZIMET E TË QENIT PMOer!

Kapitulli 16

Një zakon social?

Shëndeti i mendjes dhe trupit janë arsyet kryesore pse ne *duhet* të duam të ndalemi – por më pas, ato kanë qenë gjithmonë. Ne në fakt nuk kemi nevojë për kërkime shkencore dhe njohuri në neuroshkencë për të na thënë se pornografia është e varur dhe potencialisht mund të shkatërrojë jetën tonë. Këta trupat tanë janë objektet më të sofistikuara në planet dhe çdo përdorues e di që në seancën e parë se stimuli mund të shkojë në tepricë dhe të bëhet helmues.

Arsyeja e vetme pse ne përfshihemi ndonjëherë me pornografinë është mbivendosja e ciklit me programimin tonë evolucionar. Pornografia në internet është shumë e disponueshme, falas dhe transmetohet njëzet e katër orë në ditë. Pornografia dikur konsiderohej e padëmshme, por kjo ishte kur imazhet ishin statike dhe videot përfshinin një udhëtim në dyqanin lokal për një kasetë VHS.

Sot, përgjithësisht konsiderohet - madje edhe nga vetë përdoruesit - se pornografia është një stimul supernormal dhe formues i varësisë. Në kohët e vjetra, i forti nuk e pranonte që masturbonte, me hov të cilin ishte një term nënçmues. Në çdo pub, klub apo bar, shumica e meshkujve do të donin me krenari të merrnin një grua në shtëpi dhe të bënin seks të vërtetë. Sot, pozicioni është krejtësisht i kundërt për të varurit nga pornografia në internet. Burri i sotëm e kupton se ka filluar të ndiejë se nuk ka nevojë për një grua. Duke u bashkuar në internet, ai diskuton përvojat, harton strategji dhe eksploron opsione. Burri i fortë i sotëm nuk dëshiron të varet nga droga. Përmes revolucionit social, të gjithë përdoruesit po mendojnë seriozisht për të ndaluar pornografinë në internet dhe masturbimin. Përdoruesit e sotëm e konsiderojnë pornografinë një aktivitet të padobishëm dhe të dëmshëm.

Trendi më domethënës që vihet re në forume është theksimi në rritjen e aspekteve antisociale të pornografisë, ditët kur një burrë mburrej se bënte seks dhe orgazma çdo ditë po zëvendësohet ngadalë me realizimin e skllavërisë ndaj përbindëshit të pornografisë.

Arsyeja e vetme pse njerëzit vazhdojnë pasi janë arsimuar është sepse ata nuk kanë arritur të ndalojnë ose janë shumë të frikësuar për të provuar. Ka një spektër të gjerë interesi për këtë temë, disa që abstenojnë nga pornografia, masturbimi dhe orgazma - me ose pa partnerë. Praktikat që ndajnë pjesët tantrike dhe përhapëse të seksit, si mbajtja e spermës dhe Karezza, diskutohen dhe miratohen në grup. Shumë dështime të lartpërmendura janë në të vërtetë bie-përpara, duke përfituar kështu disi njerëzit që i praktikojnë ato. Pasi të filloni rrugën pa PMO, do të gjeni përshtatjen më të mirë që vlen për jetën tuaj; është e inkurajuar që të krijoni planin tuaj për orgazmat pasi të keni kuptuar dhe praktikuar ndarjen seksuale. Cilado qoftë rruga juaj, do të shihni vlerë në kufizimin e numrit të herëve që e shpërlani trurin tuaj me kimikate përmes orgazmës dhe kurrë nuk do ta shihni më pornografinë, seksin dhe orgazmën si një kënaqësi apo mbështetje për veten tuaj emocionale.

Komunitete të ndryshme të njohura në internet të themeluara nga jo-përdorues janë të përkushtuar për të lënë jo vetëm pornografinë, por edhe masturbimin. Këto vende janë në fund të fundit të dobishme për ata që ikin, por shumica e shënimeve i tregojnë ata të provojnë vullnetin. Pasoja e obsesionit me vargjet e abstinencës dhe masave të tjera është keqardhja për veten dhe mungesa e ngazëllimit. Pjesa më e madhe e shpëlarjes së trurit mbetet e gjallë dhe e mirë. Përfundimisht, dikush prishet dhe ndodh një efekt domino, përdoruesit e tjerë zbulojnë se nuk janë të vetmit. Megjithatë, përpjekjet e tyre nuk janë të kota, ata po bien përpara, megjithëse me shumë vetë-torturime pasi mbyllin shfletuesit e tyre, por jo dëshirën dhe nevojën. EasyPeasy funksionon në të kundërt, duke mbyllur së pari nevojën dhe dëshirën, përpara se të mbyllë shfletuesin. Çdo ditë e më shumë përdorues largohen nga anija që po fundoset dhe ata që mbeten në të tmerrohen se do të jenë të fundit.

MOS E LËR TË JESH TI!

Kapitulli 17

Koha

Përveç pikës së dukshme që nuk ju bën mirë dhe se tani është koha e duhur për të ndaluar, koha është e rëndësishme. Shoqëria e trajton pornografinë në internet në mënyrë të pahijshme si një zakon paksa të pakëndshëm që nuk dëmton shëndetin tuaj. Kjo është e pavërtetë. Është varësia nga droga, një sëmundje dhe shkatërruese e marrëdhënieve në shoqëri. Gjëja më e keqe që ndodh në jetën e shumicës së përdoruesve është të fiksohen pas kësaj varësie të tmerrshme. Nëse qëndrojnë të lidhur, ndodhin gjëra të tmerrshme. Prandaj, koha është e rëndësishme për t'i dhënë vetes të drejtën për një shërim të duhur.

Së pari, identifikoni kohët ose rastet kur pornografia duket të jetë e rëndësishme për ju. Nëse jeni një biznesmen që e përdorni atë për iluzionin e lehtësimit të stresit - zgjidhni një periudhë relativisht të lirë ose një pushim. Nëse përdorni pornografi kryesisht gjatë periudhave të mërzitshme ose relaksuese, vlen e kundërta. Pavarësisht, merrni seriozisht përpjekjen dhe bëjeni atë gjënë më të rëndësishme në jetën tuaj.

Shikoni përpara për një periudhë prej tre javësh dhe përpiquni të parashikoni çdo ngjarje që mund të çojë në dështim. Raste si udhëtimet në konferenca, partneri juaj jashtë qytetit, etj., nuk duhet t'ju pengojnë, me kusht që t'i parashikoni ato paraprakisht dhe të mos mendoni se do të privoheni. Mos u përpiqni të shkurtoni ndërkohë, pasi kjo do të krijojë vetëm iluzionin se mohimi është i këndshëm. Në fakt, ju ndihmon të detyroni veten të shikoni dhe të keni sa më shumë seanca pornografike. Ndërsa jeni duke bërë seancën e fundit dhe herën tuaj të fundit, jini të vetëdijshëm për zhgënjimin për shkak të ngopjes, pritshmërive të paplotësuara, çdo dhimbje trupore, efektet e tërheqjes, nervozizmin dhe melankolinë. Mendoni se sa e mrekullueshme do të jetë kur t'i lejoni vetes të ndaloni së bëri atë.

ÇDO TË BËNI, MOS BINI NË GRACKËN E THJESHT TË THËNIT, "JO TANI, MË VONË" DHE TA SHQYRNI NGA MENDJA. PËRFUNDONI TANI DHE PRITNI ATË.

Mbani mend, *nuk po hiqni dorë nga asgjë.* Përkundrazi, ju do të merrni përfitime të mrekullueshme pozitive.

Për vite me radhë, profesioni mjekësor e ka parë pornografinë si të padëmshme pa e ditur dallimin midis pornografisë statike të zbutur të dikurshme dhe përvojës më të fundit të transmetimit të realitetit virtual. Problemi është se megjithëse çdo përdorues konsumon pornografi në internet thjesht për të lehtësuar dëshirën për dopaminë të shkaktuar prej saj, nuk është varësia ndaj kimikateve që e ngërthen përdoruesin, por vetë-larja e trurit që rezulton nga varësia. Një person inteligjent do të bjerë pas një mashtrimi të vetëbesimit, por vetëm një budalla do të vazhdojë ta pranojë atë pasi ta kuptojë mashtrimin. Për fat të mirë, shumica e përdoruesve nuk janë budallenj, ata vetëm mendojnë se janë. Çdo përdorues individual ka lavazhin e tij privat të trurit. Kjo është arsyeja pse duket se ka një gamë kaq të larmishme llojesh të varur, që shërben vetëm për të komplikuar më tej misteret.

Ndërsa përfitimi i librit origjinal ishte lënia e nikotinës (një nga drogat më të shpejta dhe më të varura të njohura për njeriun), ishte befasuese të kuptosh se filozofia e propozuar në librin origjinal është ende e shëndoshë kur përshtatet. Njohuria dhe sfida e grumbulluar që Carr dhe unë marrim përsipër është se si t'ia komunikojmë atë njohuri çdo përdoruesi individual. Fakti që unë e di që çdo përdorues jo vetëm që mund ta ketë të lehtë të ndalojë, por mund ta shijojë në të vërtetë procesin, nuk është vetëm i pakuptimtë, por jashtëzakonisht frustrues, nëse përdoruesi nuk mund të detyrohet ta kuptojë atë. Në librin e tij origjinal, Allen Carr shpjegon këshillat e tij të diskutueshme:

> "Shumë njerëz më kanë thënë: *'Ti thua, "Vazhdo të pish duhan derisa të mbarosh librin." Kjo ka tendencë që duhanpirësit t'i duhen mosha për ta lexuar librin ose thjesht të mos e mbarojë atë. Periudha. Prandaj, duhet të ndryshoni udhëzimin.'* Kjo tingëllon logjike, por unë e di nëse udhëzimi

> do të ishte: *'Ndaloni menjëherë'*, disa duhanpirës as nuk do të fillonin të lexonin librin. Unë kisha një duhanpirës të konsultohej me mua në ditët e para. Ai tha, *'Më vjen shumë keq që duhet të kërkoj ndihmën tuaj, e di që kam vullnet të fortë. Në çdo fushë tjetër të jetës sime e kam kontrollin. Pse të gjithë këta duhanpirës të tjerë e lënë duhanin duke përdorur vullnetin e tyre, por unë kam për të ardhur tek ju?'* Ai vazhdoi, *'Mendoj se mund ta bëja vetë, nëse do të mund të pija duhan ndërsa po e bëja.' "*

Besimi shoqëror dikton se ndalimi i pirjes së duhanit është tepër i vështirë, kështu që çfarë i nevojitet një duhanpirësi kur diçka është e vështirë? Miku ynë i vogël, mbështetja jonë. Ikja nga duhanpirja duket të jetë një goditje e dyfishtë: jo vetëm që ka një detyrë të vështirë për t'u kryer - e cila është mjaft e vështirë - por mbështetja në të cilën zakonisht mbështetemi për raste të tilla nuk është e disponueshme. Ndoshta e bukura e vërtetë e kësaj metode është se ju nuk keni nevojë të 'dorëzoheni' gjatë procesit. Në vend të kësaj, ne i heqim qafe të gjitha frikërat dhe dyshimet fillimisht, kështu që me mbarimin e seancës përfundimtare ju tashmë po shijoni lirinë.

Prandaj, ky hackbook do të mbajë të njëjtat këshilla të paprekura. Pavarësisht se sa shumë thuhet se do të jetë e lehtë dhe e këndshme, do të ketë një shumicë dërrmuese që nuk do të jetë në gjendje ta pranojë atë për shkak të larjes së trurit personal se sa e vështirë është lënia.

Koha është i vetmi kapitull që më bën të vë në dyshim seriozisht këshillën origjinale të Allen. Mbi të gjitha, nëse shkaktarët përfshijnë stresin në zyrë, atëherë zgjedhja e një pushimi për të bërë një përpjekje dhe anasjelltas. Kjo nuk është mënyra më e lehtë, përkundrazi zgjidhni atë që e konsideroni kohën më *të vështirë*. Qoftë ky stres, detyrime sociale, përqendrim apo mërzitje, pasi të keni vërtetuar se përballeni dhe shijoni jetën në situatat më të këqija, çdo tjetër është e këndshme. Por nëse kjo do të ishte këshilla, a do ta bënit këtë përpjekje?

Këtu është një analogji. Unë dhe motra ime kemi ndërmend të notojmë së bashku. Ne mbërrijmë në pishinë në të njëjtën kohë, por rrallë përfundojmë duke notuar së bashku. Arsyeja është se ajo zhyt një gisht dhe gjysmë ore më vonë është në fakt noti. Kjo është torturë e ngadaltë. Unë e di paraprakisht se në një fazë, sado i ftohtë të jetë uji, do të më duhet ta përballoj atë në një moment. Kështu që unë kam mësuar ta bëj atë në mënyrën më të lehtë: të zhytesha direkt. Tani, imagjinoni nëse do të isha në gjendje të insistoja që nëse ajo nuk zhytej direkt, ajo nuk mund të notonte. Nëse do të ishte kështu, ajo nuk do të notonte fare. E shihni problemin?

Nga reagimet, shumë përdorues kanë përdorur këshillat origjinale të kohës për të vonuar atë që ata mendojnë se do të jetë 'dita e keqe'. Mendimet e mia të radhës ishin duke përdorur një teknikë të ngjashme me kapitullin 'përparësitë e pornografisë', diçka si — *"Koha është shumë e rëndësishme dhe në kapitullin tjetër do të këshilloheni për kohën më të mirë për të bërë përpjekje."* dhe mbi faqjen tjetër ka vetëm një *"TANI!"* Kjo është në fakt, këshilla më e mirë, por a do ta pranonit? Ndoshta aspekti më delikat i kurthit është se kur kemi stres të vërtetë në jetën tonë, nuk është koha e duhur për të ndaluar, por në momente pa stres, ne nuk kemi dëshirë t'i japim fund torturës. Bëjini vetes pyetjet e mëposhtme:

1. Kur u futët në pornografi për herë të parë, a keni vendosur vërtet që do të vazhdonit të vareshit nga ajo për pjesën tjetër të jetës tuaj pa qenë në gjendje të ndaleni kurrë? ***Sigurisht që nuk e keni bërë!***

2. A do të vazhdoni pjesën tjetër të jetës tuaj pa qenë në gjendje të ndaloni kurrë? ***Sigurisht që nuk jeni!***

Pra, kur do të ndaloni? Nesër? Vitin tjeter? Vitin pas? A nuk është kjo ajo që e keni pyetur veten që kur kuptove për herë të parë se ishe i tëri? A po shpresoni se një mëngjes do të zgjoheni dhe thjesht nuk do të dëshironi të shikoni më? Ndaloni të tallni veten, me çdo varësi, ju fiksoheni gradualisht më shumë, jo më pak. A do të prisni derisa të filloni të mendoni se të ngriheni nga shtrati është më e vështirë sesa thjesht të masturboheni? Kjo do të ishte pak e kotë.

Kurthi i vërtetë është besimi se tani nuk është koha e duhur – do të jetë gjithmonë më e lehtë nesër. Ne besojmë se jetojmë jetë stresuese, por në fakt jo. Pjesa më e madhe e stresit të vërtetë është hequr nga jeta jonë. Kur largoheni nga shtëpia, nuk jetoni me frikën se mos sulmoheni nga kafshët e egra, shumica nuk e pyesin veten se nga do t'u vijë vakti i radhës, ose nëse do të jetë një çati mbi kokën e tyre sonte. Mendoni për jetën e një kafshe të egër, sa herë që një lepur del nga strofulla e tij, ai përballet me Vietnamin gjatë gjithë jetës së tij. Por lepuri e trajton atë, ka adrenalinë dhe hormone të tjera, dhe ne po ashtu. E vërteta është se periudhat më stresuese për jetën e çdo krijese janë fëmijëria e hershme dhe adoleshenca. Por tre miliardë vjet seleksionim natyror na ka pajisur për të përballuar stresin dhe shumë që rriten me fëmijëri të vështira bëjnë jetë normale.

Është klishe të thuash, *"Nëse nuk e ke shëndetin, nuk ke asgjë"* por është absolutisht e vërtetë. Kur ndihesh i fortë fizikisht dhe mendërisht, mund të kënaqesh me kulmin dhe të përballosh të ulëtat. Shumë ngatërrojnë përgjegjësinë me stresin; Përgjegjësia bëhet stresuese vetëm kur nuk ndihemi mjaftueshëm të fortë për ta

përballuar atë. Ajo që shkatërron më shumë nuk është stresi, puna apo pleqëria, por patericat iluzore, të gënjyera ku ata kthehen.

Shikojeni në këtë mënyrë - ju tashmë keni vendosur që nuk do të qëndroni në kurth për pjesën tjetër të jetës tuaj. Prandaj, në një moment - pavarësisht nëse e keni të lehtë apo të vështirë - do t'ju duhet të kaloni përmes procesit të çlirimit. Pornografia nuk është zakon apo kënaqësi, është varësi nga droga dhe sëmundje. Ne kemi vërtetuar se jo të jetë më e lehtë nesër, por do të përkeqësohet gradualisht. Koha për ta hequr qafe është **tani** — ose aq afër tani sa mund ta menaxhoni. Vetëm mendoni se sa shpejt kalon çdo javë e jetës sonë. Kaq duhet. Mendoni se sa bukur do të jetë të shijoni pjesën tjetër të jetës tuaj pa hije gjithnjë në rritje të varur mbi ju. Me kusht që të ndiqni të gjitha udhëzimet, nuk do t'ju duhet as të prisni pesë ditë ose tre javë. Jo vetëm që do ta keni të lehtë të hiqni dorë, **Do të kënaqeni!**

Kapitulli 18

A do të më mungojë argëtimi?

Jo! Sapo përbindëshi i vogël pornografik të ketë vdekur, pasi trupi juaj pushon së dëshiruari dopaminën dhe uji i pornografisë që rrëshqet në trurin tuaj fillon të zbehet me shpejtësi për shkak të mungesës së 'lyrimit', çdo shpëlarje truri e mbetur do të zhduket. Jo vetëm që do ta gjeni veten fizikisht dhe mendërisht më të pajisur për të përballuar streset dhe sforcimet e jetës, por do të shijoni në maksimum momentet e mira.

Ekziston vetëm një rrezik, ai është ndikimi i atyre që ende e përdorin seksin si mbështetje dhe kënaqësi. *'Bari i tjetrit është gjithmonë më i gjelbër'* është e zakonshme në shumë aspekte të jetës sonë dhe lehtësisht e kuptueshme. Pse në rastin e pornografisë – me disavantazhe kaq të mëdha kur krahasohen me 'përparësitë' iluzionare – ish-përdoruesi tenton t'i ketë zili ata që kërkojnë seks dhe pornografi si mbështetje?

Me gjithë shpëlarjen e trurit nga fëmijëria, është mjaft e kuptueshme që kemi rënë në grackën. Pse atëherë – pasi kuptojmë se çfarë është pornografia e një loje me turi dhe arrijmë ta heqim këtë zakon – që ne të kthehemi drejt e në të njëjtin kurth? Është ndikimi i shpëlarjes së trurit shoqëror që ngatërron pornografinë me seksin, i paraqitur si normal. Ish-përdoruesi ka një dhimbje! Ndjenjat e pasigurta të zbrazëtisë së tyre duke qenë beqarë (që nuk është krim gjithsesi) shkakton ndjenja ankthi dhe i shtyn ata të hipin në rrëshqitësin e ujit. Kjo është me të vërtetë një anomali kurioze, veçanërisht nëse merret parasysh ky vëzhgim: jo vetëm që çdo jo-përdorues në botë është i lumtur që është i tillë, por çdo përdorues në botë, edhe me mendjen e tij të deformuar, të varur, të shpëlarë trurin që vuan mashtrimin e kënaqësisë ose relaksim, uroj që në radhë të parë të mos fiksoheshin kurrë. Pra, pse i kanë zili disa ish-përdorues?

1. 'Vetëm një vështrim.' Mbani mend, nuk ekziston. Mos e shihni rastin e veçuar dhe filloni ta shikoni nga këndvështrimi i përdoruesit të pornografisë. Ju mund t'i keni zili, por ata nuk e miratojnë veten dhe ju kanë zili. Sikur të mund të shikonit disi klinikisht një përdorues tjetër, pasi ata mund të jenë nxitësi më i fuqishëm nga të gjithë për t'ju ndihmuar të dilni prej tij. Vini re se sa shpejt hapin shumë skeda dhe dritare të shfletuesit? Përcjellja e shpejtë në seksionet e rëndësishme, mërzitja e shpejtë nga klipet dhe kalimi nëpër gamën e zhanreve që prodhojnë risi, tronditje, ankth, etj. Vini re veçanërisht se akti duket të jetë automatik. Mos harroni - ata nuk po e shijojnë atë, është se nuk mund të kënaqen pa të. Të nesërmen në mëngjes, duke u zgjuar me një vullnet të dobësuar, energji të humbur dhe sy të zymtë, ata do të duhet të vazhdojnë të mbyten në shfaqjen e parë të stresit dhe tendosjes. Ata po përballen me një jetë të ndyrë, shëndet të dobët mendor dhe vetëbesim të njollosur - një jetë të tërë duke e shkatërruar veten me hije të zeza në fund të mendjes së tyre. Për të arritur çfarë qëllimi? Iluzioni që po merrni atë që 'meritoni' dhe kënaqësinë e mallkuar?

2. Arsyeja e dytë që disa ish-përdorues kanë dhimbje është sepse përdoruesi i pornografisë është duke bërë diçka - si p.sh. vetëkënaqësi - dhe jo-përdoruesi nuk është, kështu që ata priren të ndihen të privuar. Kuptoni qartë në mendjen tuaj, nuk është jo-përdoruesi ai që po privohet, por i varuri i varfër ai që po privohet nga:

    - Shëndeti
    - Energjia
    - Besimi
    - Paqe e mendjes
    - Guxim
    - Qetësi

- Liria
- Respekt për veten

Hiqni zakonin për t'i pasur zili përdoruesit e pornografisë dhe filloni t'i shihni ata si krijesat e mjera dhe patetike që janë në të vërtetë. E di, dikur kam qenë një nga më të këqijtë. Kjo është arsyeja pse ju po e lexoni këtë libër dhe jo ata që nuk mund ta përballojnë atë dhe vazhdojnë të bëjnë shaka.

Ju nuk do ta kishit zili një të varur nga heroina, dhe si çdo varësi ndaj drogës, edhe e juaja nuk do të përmirësohet. Çdo vit do të përkeqësohet në mënyrë eksponenciale – nëse nuk ju pëlqen të jeni përdorues sot, do ta shijoni edhe më pak nesër. Mos i keni zili përdoruesit e tjerë, mëshirojini ata. Më besoni: ***Ata kanë nevojë për keqardhjen tuaj!***

Kapitulli 19

A mund të ndahem?

Ky mit është përhapur kryesisht nga përdoruesit që përpiqen të ndalen në metodën e vullnetit, të cilët kryejnë gjimnastikë mendore dhe fillojnë një rutinë Jekyll-and-Hyde: "*Pornografia është për alter egon time dhe romanca e jetës reale është për anën time të marrëdhënies.*". Asgjë nuk është më larg nga e vërteta – rrëshqitjet e ujit pornografikë, DeltaFosB dhe ndryshimet neurologjike do të kapërcejnë romancën e jetës reale, duke e bërë atë më pak të dëshirueshme. Zoti Hyde patjetër do të anulojë udhëzimet e Dr Jekyll.

Nëse përdorni pornografi në internet, ju jeni duke e trajnuar veten për rolin e sodit, ose kërkoni mundësinë e klikimit për diçka më eksituese me rënien më të vogël të niveleve të dopaminës. Ose, kërkimi i vazhdueshëm për *vetëm* skenën e duhur për efekt maksimal. Për më tepër, ju mund të masturboni në një pozicion të përkulur ose duke parë telefonin inteligjent në shtrat gjatë natës, duke i dëshiruar përfundimisht këto sinjale më shumë se stimujt e jetës reale. Seksi shkon kundër pothuajse çdo aspekti të haremit në internet, kështu që nuk ka asnjë shans kur krahasohet. Kujtimet e krijuara kur je i ri janë të fuqishme dhe të qëndrueshme, kështu që prishja e këtyre rrëshqitjeve pornografike dhe rilidhja ose krijimi i të rejave kërkon më shumë kohë. Megjithatë, kjo nuk do të thotë se është më e vështirë.

Sa herë që hipni në 'rrëshqitësin e ujit pornografik', po e lyeni atë, duke i mbajtur nervat të freskëta dhe gati për t'u ndezur. Kur parkoni pranë një restoranti të ushqimit të shpejtë, aroma e fryerjes noton në vrimat e hundës dhe shitja është bërë tashmë. Po kështu, rrëshqitjet e ujit pornografikë në trurin tuaj janë gati për t'u thithur dhe janë të hapura njëzet e katër orë në ditë. Çdo sinjal ose shkas ndriçon qarkun tuaj të shpërblimit me premtimin e seksit - vetëm se nuk është seksi. Sidoqoftë, qelizat nervore i forcojnë këto lidhje me zgjimin seksual duke mbirë degë të reja për të forcuar lidhjet. Sa më shumë të përdorni pornografi, aq më të forta bëhen lidhjet nervore. Rezultati përfundimtar është se në fund të fundit mund të *duhet* të jesh soditës, të kesh nevojë të klikosh në një material gjithnjë në rritje dhe të ri, të kesh nevojë për pornografi për të fjetur ose të kesh nevojë të kërkosh përfundimin e përsosur për të përfunduar punën.

Ashtu si me çdo substancë ose drogë të sjelljes, trupi ndërton tolerancë dhe ilaçi pushon së lehtësuari plotësisht dhembjet e tërheqjes. Sapo përdoruesi i pornografisë mbyll një seancë, ai dëshiron një tjetër, dhe shpejt, uria e përhershme mbetet e pakënaqur. Prirja natyrore është përshkallëzimi, për të marrë nxitimin e dopaminës. Megjithatë, shumica e përdoruesve pengohen ta bëjnë këtë për njërën ose të dyja arsyet e mëposhtme.

Para: Ata nuk mund të përballojnë të abonohen në faqet pornografike me pagesë.

Shëndeti: Trupi mund të marrë vetëm kaq shumë, ose rritjet e dopaminës ose orgazmat. Plus, orgazmat në fakt shkaktojnë kimikate në mënyrë që të zvogëlojnë rrjedhjen e dopaminës. Kështu funksionon trupi.

Sapo përbindëshi i vogël largohet nga trupi juaj, ndjenja e tmerrshme e pasigurisë merr fund. Vetëbesimi juaj kthehet, së bashku me një ndjenjë të mrekullueshme respekti për veten, duke marrë sigurinë për të marrë kontrollin e jetës suaj dhe duke e përdorur atë si një trampolinë për të trajtuar probleme të tjera. Ky është një nga shumë përparësitë e mëdha të çlirimit nga çdo varësi.

Miti i ndarjes është një nga truket e shumta që përbindëshi i vogël luan me mendjen tuaj. Këto truke e bëjnë më të vështirë ndalimin - për shkak të kënaqësisë së pamundur të urisë së përhershme - duke bërë që shumë përdorues t'i drejtohen cigareve, pijeve të rënda apo edhe drogave më të vështira për të kënaqur boshllëkun.

Njerëzit vlerësojnë kafshët, si për veten ashtu edhe për të tjerët. Shikimi i pornografisë me partnerin tuaj është i pakënaqshëm, pasi të dy e vlerësoni performancën e njëri-tjetrit kundrejt tregimit. Dëshironi Brad Pitt në dhomën tuaj të gjumit, edhe nëse ai është në një poster? Askush nuk mund të krahasohet me një harem ku çdo 'përvojë' është aktruar, skenar, drejtuar nga profesionistë dhe në dispozicion menjëherë njëzet e katër orë në ditë.

Kapitulli 20

Shmangni stimujt e rremë

Shumë përdorues të metodës së vullnetit përpiqen të rrisin motivimin e tyre përmes ndërtimit të stimujve të rremë. Ka shumë shembuj të kësaj, një shembull tipik është që të shpërblehen me dhurata pasi nuk kanë parë pornografi për një muaj. Kjo duket të jetë një qasje logjike dhe e arsyeshme, por në fakt është e rreme, sepse çdo përdorues që respekton veten preferon të vazhdojë të shikojë pornografi çdo ditë sesa të shpërblejë veten me një dhuratë që i jepet vetes. Kjo krijon dyshime në mendjen e përdoruesit, sepse jo vetëm që do t'u duhet të abstenojnë për *tridhjetë ditë*, por nuk janë të sigurtë se do të *shijojnë* ditët pa pornografi. E vetmja kënaqësi apo mbështetje u është hequr! E gjithë kjo është të rrisë madhësinë e sakrificës që përdoruesi ndjen se po bën, tani gjithnjë e më të çmuar në mendjen e tyre.

Shembuj të tjerë përfshijnë:

- Do të ndaloj që të më detyrojë të kem një jetë sociale dhe seks më të vërtetë.
- Do të ndalem që pak energji magjike të më ndihmojë të kapërcej mbi konkurrentët dhe të marr partnerin që ndjek.
- Do të ndalem që të mund të angazhohem që të mos e harxhoj energjinë dhe entuziazmin tim me pornografi në mënyrë që të rrit urinë në veten time.

Këto janë të vërteta, mund të jenë efektive dhe mund të përfundoni duke marrë atë që dëshironi - por mendoni për këtë për një sekondë. Nëse e merrni atë që dëshironit, pasi risia të ketë kaluar, do të ndiheni të privuar; nëse nuk e bëni, do të ndiheni të mjerë. Sido që të jetë, herët a vonë do të bini përsëri në të njëjtin kurth. Lidhja e lënies së duhanit me një nxitje të rreme vetëm rrit dyshimin, sepse nëse nuk e merrni nxitjen tuaj (dhe edhe nëse e merrni) do të filloni të mendoni mendime të dyshimta si "*A do ta bëjë vërtet jetën time më të mirë lënia? Nëse e lë dhe nuk arrij atë që dua, a e kam përdorur saktë metodën?*" Mendime të tilla shtojnë ndjenjat e sakrificës dhe për këtë arsye krijojnë dhembje.

Një shembull tjetër tipik janë paktet në internet ose forum. Këto kanë avantazhin e eliminimit të tundimit për periudha të caktuara. Sidoqoftë, ato zakonisht dështojnë për arsyet e mëposhtme:

1. Nxitja është e rreme. Pse dëshironi të ndaloni vetëm sepse njerëzit e tjerë po e bëjnë këtë? E gjithë kjo që arrihet është gjenerimi i presionit shtesë dhe rrit ndjenjën e sakrificës. Është mirë nëse të gjithë përdoruesit vërtet duan të ndalojnë në një kohë të caktuar - por nuk mund t'i detyrosh ata të ndalojnë, megjithëse të gjithë duan fshehurazi. Derisa të jenë gati ta bëjnë këtë, një pakt krijon presion shtesë, i cili vetëm sa rrit dëshirën e tyre për të parë. Kjo i kthen ata në shikues të fshehtë, duke rritur më tej ndjenjën e varësisë.
2. Varësia nga njëri-tjetri duke përdorur metodën e vullnetit lind ndjenjat e kalimit të një periudhe pendimi, gjatë së cilës ata presin që dëshira të zhduket. Nëse dorëzohen, ka një ndjenjë dështimi. Kur përdorni metodën e fuqisë së vullnetit, të paktën njëri prej pjesëmarrësve është i detyruar të heqë dorë, duke u dhënë pjesëmarrësve të tjerë justifikimin që ata kanë pritur. Nuk është faji i tyre, ata do të duronin por 'Fred' i zhgënjeu. E vërteta është se shumica prej tyre tashmë kanë mashtruar.
3. Ndarja e kredisë është e kundërta e varësisë. Ka një ndjenjë të mrekullueshme arritjeje në ndalimin e pornografisë dhe kur e bëni atë vetëm, vlerësimi që merrni nga miqtë dhe miqtë tuaj në internet mund të jetë një nxitje e jashtëzakonshme gjatë ditëve të para. Megjithatë, kur të gjithë e bëjnë atë në të njëjtën kohë, kredia duhet të ndahet dhe nxitja si pasojë reduktohet.

4. Një shembull tjetër klasik është premtimi guru. Ndalimi do t'ju japë lumturi, sepse nuk jeni më i përfshirë në tërheqje të luftës, truri juaj fillon të rilidhet dhe të rifitojë kontrollin e impulsit. Megjithatë, duhet të keni parasysh që kjo as nuk do t'ju bëjë perëndi të seksit dhe as nuk do t'ju fitojë llotarinë. Askujt përveç teje nuk i intereson aspak nëse ndalon pornografinë. Ju nuk jeni një person i dobët nëse përdorni pornografi tre herë në ditë dhe keni PIED, ose një person i fortë nëse jeni i varur dhe nuk e bëni këtë.

Mos u tallni me veten. Nëse oferta e punës prej dhjetë muajsh pune për 12 muaj pagë në vit, ose rreziqet e uljes së aftësisë së trurit tuaj për të përballuar stresin dhe tendosjet e përditshme, ose të vini veten në kundërshtim me një ereksion të besueshëm, ose jeta e torturave dhe skllavërisë mendore dhe fizike nuk i ndaloi ata, stimujt e mësipërm të rremë nuk do të bëjnë as edhe më të voglin ndryshim dhe do të kenë sukses vetëm që ta bëjnë sakrificën të duket më e keqe. Në vend të kësaj, përqendrohuni në anën tjetër:

"Çfarë përfitoj nga kjo? Pse më duhet të shikoj porno?"

Vazhdoni të shikoni anën tjetër të tërheqjes së luftës dhe pyesni veten se çfarë po bën pornografia për ju. *ABSOLUTISHT ASGJË.* Pse duhet ta bëj? *JU JO! TI PO DËNON VETËM VETEN.* Është bast i Paskalit: nuk ke pothuajse asgjë për të humbur (eksitimi në zbehje), shanse për fitime të mëdha (eksitim i plotë dhe i besueshëm, mirëqenie mendore dhe lumturi) dhe asnjë shans për të humbur të mëdha.

Pse të mos ia deklaroni më pas dorëheqjes miqve dhe familjes? Epo, kjo do t'ju bëjë një ish-varur ose ish-përdorues krenar, jo një jo-përdorues të gëzuar dhe të lumtur. Mund ta trembë pak partnerin tuaj, pasi ai mund ta shohë këtë si një skemë për të bërë më shumë seks, në një farë mënyre të Epokës së Re. Ata gjithashtu mund të kenë frikë se do të ktheheni në një makinë seksi. Është e vështirë të shpjegohet nëse nuk janë mendjehapur.

Çdo përpjekje për t'i bërë të tjerët t'ju ndihmojnë në lënien i jep më shumë fuqi përbindëshit të vogël. Duke e shtyrë atë nga mendja juaj dhe duke e injoruar plotësisht atë, ka efektin e përpjekjes *mos* për të menduar për të. Jini të vëmendshëm në vend të kësaj, sapo të dalloni mendimet, shenjat (vetëm në shtëpi) ose mendimet e pamenduara, thjesht thoni vetes *"Shkëlqyeshëm, unë nuk jam më skllav i pornografisë. Jam i lirë dhe i lumtur ti di dallimet në seks!"* Kjo do të shkurtojë oksigjenin tek mendimi dhe do ta ndalojë atë të digjet drejt dëshirave dhe dëshirave. Në këtë aspekt, praktikimi i meditimit të vetëdijes mund të jetë i dobishëm për të ndihmuar në depersonalizimin e mendimeve.

Kapitulli 21

Mënyra e lehtë për të ndaluar

Ky kapitull përmban udhëzime në lidhje me mënyrën e thjeshtë për të ndaluar pornografinë. Me kusht që të ndiqni udhëzimet, do të zbuloni se ndalimi varion nga relativisht i lehtë në i këndshëm! Me kusht që të ndiqni udhëzimet më poshtë, është jashtëzakonisht e lehtë të ndalosh pornografinë. Gjithçka që duhet të bëni janë dy gjëra:

1. Merrni vendimin që nuk do të shikoni më kurrë pornografi.
2. Mos u mërzit për këtë. Gëzohu.

Ju ndoshta po pyesni: *"Pse nevojitet pjesa tjetër e librit? Pse nuk mund ta kishe thënë këtë në radhë të parë?*" Epo, përgjigja është se përfundimisht do të kishit hequr dorë për këtë dhe si pasojë do të kishit ndryshuar përfundimisht vendimin tuaj. Ju ndoshta e keni bërë tashmë këtë shumë herë më parë. Siç u tha tashmë, pornografia është një kurth delikate, i keq. Problemi kryesor i ndalimit nuk është varësia ndaj dopaminës – që sigurisht është një problem, por jo kryesori – është shpërlarja e trurit. Prandaj, është e nevojshme që së pari të shkatërrohen të gjitha mitet dhe iluzionet. Kuptoni armikun tuaj, njihni taktikat e tij dhe do ta mposhtni lehtësisht. Pasi kalova pjesë të mëdha të jetës sime duke vuajtur nga depresioni i zi, ndërsa përpiqesha të lija duhanin, pasi u arratisa përfundimisht, shkova drejt e në zero pa një moment të keq. Ishte e këndshme edhe gjatë periudhës së tërheqjes dhe nuk kam pasur kurrë më të voglin dhimbje që atëherë. Përkundrazi, ishte një nga gjërat më të mrekullueshme që më kanë ndodhur në jetën time.

Përpjekja ime e fundit ishte ndryshe. Si të gjithë përdoruesit në ditët e sotme, problemi ishte menduar seriozisht në mendjen time. Deri atëherë, pas dështimit, ishte rutinë të ngushëllohesha me mendimin se herën tjetër do të ishte më e lehtë. Nuk më kishte shkuar kurrë në mendje se do të duhej të vazhdoja në këtë mënyrë për pjesën tjetër të jetës sime. Ky mendim më mbushi me tmerr dhe fillova të mendoj shumë thellë për këtë temë.

Në vend që të aktivizoja shfletuesin në mënyrë të pandërgjegjshme, unë analizova ndjenjat e mia dhe konfirmova atë që dija tashmë. Nuk po shijoja pornografinë dhe e pashë atë të ndyrë dhe të neveritshme. Fillova të shikoja jo-përdorues që jetojnë në pjesë të tjera të botës, ose njerëz të moshuar që nuk i njohën kurrë vendet e tubave. Deri në atë kohë, unë i konsideroja gjithmonë jo-përdoruesit si njerëz të çuditshëm, të pashoqërueshëm dhe mendjemprehtë. Megjithatë, duke i ekzaminuar kur u shfaqën, ata dukeshin të ishin - në mos ndonjë gjë - më të fortë dhe më të relaksuar. Ata dukej se ishin në gjendje të përballonin streset dhe tendosjet e jetës dhe dukej se gëzonin funksionet sociale më shumë sesa përdoruesit e pornografisë. Ata sigurisht kishin më shumë shkëlqim dhe gjallëri se ata.

Fillova të flas me ish-përdoruesit. Deri në atë pikë, unë gjithmonë i konsideroja ata si të detyruar të hiqnin dorë për arsye shëndetësore ose fetare dhe gjithmonë dëshiroja fshehurazi për një vizitë në harem. Disa thanë, *"Ju i keni dhimbjet e çuditshme, por ato janë kaq të pakta dhe nuk ia vlen të shqetësoheni." !*" Edhe dështimet ishin fatkeqe për ta - ata nuk e dënuan veten dhe pranuan pa kushte. Si një trajner që do të pranojë një gabim nga një lojtar vërtet i artë. Biseda me ish-përdoruesit shkatërroi një tjetër mit që e kisha gjithmonë në mendje, se kishte një dobësi të natyrshme brenda meje, derisa m'u duk se të gjithë kaluan këtë makth privat.

Në thelb, thashë me vete: *"Shumë njerëz po ndalojnë tani dhe po bëjnë një jetë krejtësisht të lumtur, nuk kisha nevojë ta bëja para se të filloja dhe mbaj mend që duhej të punoja shumë për t'u mësuar me këtë pisllëk. Pra, pse duhet ta bëj tani?*" Në çdo rast, nuk më pëlqente pornografia, e urreja të gjithë ritualin e ndyrë dhe nuk doja të kaloja pjesën tjetër të jetës sime në skllavëri ndaj kësaj varësie të neveritshme. Më pas thashë këtë për veten time:

"Pavarësisht nëse ju pëlqen apo jo, ju keni përfunduar seancën tuaj të fundit."

E dija që nga ajo pikë se nuk do të kisha më kurrë një seancë tjetër. Nuk e prisja që të ishte e lehtë, vetëm e kundërta. Unë besoja plotësisht se isha regjistruar për muaj të tërë depresioni të zi dhe do të kisha kaluar pjesën tjetër të jetës sime duke pasur dhimbje të herëpashershme. Në vend të kësaj, ka qenë lumturi absolute që në fillim.

M'u desh shumë kohë për të kuptuar pse kishte qenë kaq e lehtë dhe pse nuk i kisha vuajtur ato dhimbje të tmerrshme të tërheqjes. Arsyeja është se ato nuk ekzistojnë, është dyshimi dhe pasiguria që krijon dhimbje. E vërteta e bukur është se ***është e lehtë të ndalosh pornografinë.*** Është vetëm pavendosmëria dhe shakaja që e bëjnë të vështirë. Edhe kur janë të varur, përdoruesit mund të shkojnë për periudha relativisht të gjata në periudha të caktuara pa të. Vuani vetëm kur e dëshironi, por nuk mund ta keni.

Prandaj, çelësi për ta bërë më të lehtë është ta bëni ndalimin të sigurt dhe përfundimtar. Jo duke shpresuar, por duke *e ditur* që e keni nisur, pasi keni marrë vendimin. Asnjëherë mos e dyshoni ose mos e vini në dyshim, në fakt, vetëm e kundërta - gjithmonë duke u gëzuar! Nëse mund të jeni të sigurt që në fillim, do të jetë e lehtë. Por si mund të jesh i sigurt që në fillim? Kjo është arsyeja pse pjesa tjetër e librit është e nevojshme. Ka disa pika thelbësore të nevojshme për t'u qartësuar në mendjen tuaj përpara se të filloni:

1. Kuptoni se mund ta arrini atë. Nuk ka asgjë të ndryshme tek ju dhe i vetmi person që mund t'ju bëjë të shikoni është vetvetja. Jo ai ylli, asnjëherë në ëndrrat e tyre më të çmendura nuk kanë menduar që ata të përdoren për të reduktuar virilitetin.

2. Nuk ka absolutisht asgjë për të hequr dorë. Përkundrazi, ka përfitime të mëdha pozitive për t'u bërë. Jo vetëm që do të jeni më të shëndetshëm dhe më të pasur, por do t'i shijoni më shumë kohët e mira dhe do të jeni më pak të mjerë gjatë të këqijave.

3. Nuk ka gjë të tillë si një shikim apo një vizitë e vetme. Pornografia është varësi nga droga dhe një reaksion zinxhir, duke rënkuar për vizitën e çuditshme, vetëm do të ndëshkoni veten pa nevojë.

4. Shihni pornografinë jo si një zakon "djem-do të jenë djem" që mund t'ju lëndojë, por si varësi ndaj drogës. Përballuni me faktin se ju pëlqen apo nuk doni, **ju keni marrë sëmundjen.** Nuk do të largohet sepse e fusni kokën në rërë. Mos harroni se si të gjitha sëmundjet gjymtuese, jo vetëm që zgjat për gjithë jetën, por përkeqësohet në mënyrë eksponenciale. Koha më e lehtë për ta kuruar është tani.

5. Ndani sëmundjen - varësinë neurologjike - nga mendësia për të qenë përdorues ose jo. Të gjithë përdoruesve, nëse u jepet mundësia për t'u kthyer në kohën para se të fiksoheshin, do të hidheshin në këtë rast. Ju e keni atë mundësi sot! As mos e mendoni si 'dorëzim'.

Pasi të merrni vendimin përfundimtar që keni pasur vizitën tuaj të fundit, ju do të jeni tashmë një jo-përdorues. Një përdorues është një nga ata të mjerët e varfër që kalon jetën duke e shkatërruar veten me pornografi. Një jo-përdorues është dikush që nuk e bën këtë. Pasi të keni marrë vendimin përfundimtar, tashmë e keni arritur objektivin tuaj. Gëzohuni për faktin, mos u ulni duke pastruar dhe duke pritur që të largohet varësia kimike. Dilni dhe shijoni jetën menjëherë. Jeta është e mrekullueshme edhe kur je i varur dhe çdo ditë do të bëhet shumë më e mirë kur nuk je.

Çelësi për ta bërë më të lehtë lënien është të jeni të sigurt se do të keni sukses të abstenoni plotësisht gjatë periudhës së tërheqjes, maksimumi tre javë. Nëse jeni në kuadrin e duhur mendor, do ta keni kaq të lehtë.

Në këtë fazë, nëse e keni hapur mendjen siç është kërkuar në fillim, do të keni vendosur tashmë se do të arratiseni. Tani duhet të keni ndjenja eksitimi, si një qen që shtrëngon zinxhirin, i paaftë të presë të prishë rrëshqitjet e ujit pornografikë DeltaFosB. Nëse keni një ndjenjë dënimi dhe zymtësie, kjo do të jetë për një nga arsyet e mëposhtme:

1. Diçka nuk ju ka ardhur në mendje. Rilexoni pesë pikat e mësipërme dhe pyesni veten nëse besoni se ato janë të vërteta. Nëse dyshoni për ndonjë pikë, rilexoni pjesët përkatëse të librit.

2. Keni frikë nga vetë dështimi. Mos u shqetësoni, thjesht lexoni dhe do të keni sukses. I gjithë biznesi i pornografisë në internet është një truk besimi në një shkallë gjigande. Njerëzit inteligjentë bien në truket e besimit, por vetëm një budalla, pasi të ketë marrë vesh për trukun, vazhdon të tallet me veten.

3. Jeni dakord me gjithçka, por jeni ende të mjerë. Mos u bëj! Hapi sytë, diçka e mrekullueshme po ndodh. Ju jeni gati të arratiseni nga burgu, është thelbësore të filloni me mendjen e duhur: *"Është e mrekullueshme që nuk jam përdorues!"*

Gjithçka që duhet bërë tani është t'ju mbajë në atë kornizë mendore gjatë periudhës së tërheqjes, dhe kapitujt e ardhshëm trajtojnë pika specifike për t'ju mundësuar ta bëni këtë. Pas periudhës së tërheqjes nuk do të duhet të mendoni kështu, do ta mendoni automatikisht. I vetmi mister në jetën tuaj do të jetë arsyeja pse nuk e keni parë më parë. Megjithatë, dy paralajmërime të rëndësishme.

- Vonesë e planit tuaj për të bërë vizitën tuaj të fundit derisa të keni përfunduar librin.
- Është përmendur shumë herë një periudhë tërheqjeje deri në tre javë, e cila mund të shkaktojë keqkuptim. Së pari, ju mund të ndjeheni të nënndërgjegjshëm se duhet të vuani për tre javë. Ju nuk e bëni. Së dyti, shmangni kurthin e të menduarit *"Disi duhet të abstenoj për tre javë dhe më pas do të jem mirë."* Asgjë magjike nuk do të ndodhë në të vërtetë pas tre javësh, nuk do të ndiheni befas si një jo-përdorues. pasi ata në fakt nuk ndihen ndryshe nga përdoruesit. Nëse jeni duke lagur për të ndaluar gjatë tre javëve, sipas të gjitha gjasave do të vazhdoni të pastroni për këtë edhe pas tre javësh. Përmbledhur, nëse mund të filloni që tani duke thënë *"Nuk do ta përdor më kurrë, a nuk është e mrekullueshme?"*, pas tre javësh i gjithë tundimi do të shkojë. Ndërsa nëse thoni, *"Nëse mund t'i mbijetoj këto tre javë pa pornografi… "*, do të vdisni për një vizitë në harem pas mbarimit të tre javëve.

Mendoni për këtë në këtë mënyrë – truri juaj dëshiron të ruajë status quo-në, kështu që nëse jeni nën besimin se po humbisni diçka të mirë kur e lëni, padyshim që do të ndiheni të tmerrshëm. Është e pamundur të detyrosh veten të ndihesh në një mënyrë të caktuar nëse truri yt nuk e beson atë. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të kaloni nëpër mundimin për të hequr iluzionin se pornografia ju jep diçka fare. Kështu e dini se nuk po sakrifikoni asgjë.

Mosfunksionimi seksual ka të bëjë shumë me trurin dhe strukturën e mendjes. Pornografia e internetit rilidh qarkun e shpërblimit të trurit tuaj dhe i jep mendjes suaj një mentalitet 'dyshues'. Ky vetë-dyshim do të shkaktojë padyshim mosfunksionim seksual. Të kesh gjithë dëshirën në pjesën e sipërme, por të durosh pa eksitim në pjesën e poshtme është gjëja më e keqe që mund t'i ndodhë mentalitetit tuaj. Libido që shkon dorë për dore me romancën është eliksiri i rinisë që mund ta kesh derisa të vdesësh. Ju do t'i mbani të larta probabilitetet duke e lënë, por ky nuk është fitimi i vetëm apo i madh. Është liria jote nga skllavëria!

Kapitulli 22

The Withdrawal Period

Deri në tre javë pas seancës suaj të fundit, ju mund t'i nënshtroheni dhimbjeve të tërheqjes. Këto përbëhen nga dy faktorë mjaft të veçantë, por të ndryshëm:

1. Dhimbjet e tërheqjes së dopaminës. Një ndjenjë e zbrazët, e pasigurt e ngjashme me urinë, e identifikuar si dëshira ose një ndjenjë "diçka që duhet të bëj".
2. Shkaktarë psikologjikë të disa stimujve të jashtëm si reklama, shfletim online, biseda telefonike etj.

Dështimi për të kuptuar dhe bërë dallimin midis këtyre dy faktorëve të veçantë e bën të vështirë arritjen e suksesit duke përdorur metodën e vullnetit dhe është arsyeja pse shumë nga ata që përfundojnë përsëri bien në grackë. Megjithëse dhembjet e tërheqjes së dopaminës nuk shkaktojnë dhimbje fizike, mos e nënvlerësoni fuqinë e tyre. Ne flasim për 'dhimbje urie' nëse qëndroni pa ushqim për një ditë; mund të ketë zhurmë stomaku, por nuk ka dhimbje fizike. Megjithatë, uria është një forcë e fuqishme dhe ka të ngjarë të bëhemi shumë nervoz kur privojmë ushqimin. Është e ngjashme me atë kur trupi ynë kërkon një nxitim dopamine, ndryshimi është se trupi ynë ka nevojë për ushqim, jo helm. Me mendjen e duhur, dhembjet e tërheqjes kapërcehen lehtësisht dhe zhduken shumë shpejt.

Pas abstenimit për disa ditë në metodën e vullnetit, dëshira për skuqje të dopaminës zhduket shpejt. Është faktori i dytë – shpërlarja e trurit – që shkakton vështirësi. Përdoruesit e kanë zakon të lehtësojnë dhembjet e tyre të tërheqjes në momente të caktuara dhe raste të caktuara, gjë që shkakton një lidhje idesh (*"E kam të vështirë, kështu që duhet të shikoj pornografi."* ose "*Unë jam në shtrat me laptopin tim dhe duhet të bëj një seancë që të ndihem i lumtur*"). Efekti ilustrohet më së miri me një shembull: ju keni një makinë dhe treguesi është në të majtë, por në anën tjetër, është në të djathtë. E dini se është në të majtë, por për disa javë i ndizni fshirëset e xhamit kur dëshironi të tregoni.

Ndalimi është i ngjashëm: gjatë ditëve të para mekanizmi i këmbëzës do të funksionojë në kohë të caktuara. Ju do të mendoni të dëshironi një seancë, kështu që kundërshtimi i larjes së trurit është thelbësor që nga fillimi dhe do të bëjë që këto shenja dhe shkaktarë të zhduken shpejt. Sipas metodës së fuqisë së vullnetit, për shkak se përdoruesi beson se po bën një sakrificë, ai po mashtron për të dhe po pret nxitjet për t'u larguar, e kundërta e heqjes së këtyre mekanizmave nxitës dhe në fakt përfundon duke i rritur ato. Në mënyrë të ngjashme, nën të menduarit guru, përdoruesi fillon të pyesë veten se kur do të bëhet zot dhe madje kërkon që ata të mos kenë ato mendime, duke i hapur rrugën neverisë ndaj vetvetes dhe dështimit.

Një shkaktar i zakonshëm është koha e vetëm, veçanërisht në ngjarje sociale me miqtë. Ish-përdoruesi që përdor metoda të tjera për ta lënë është tashmë i mjerë për shkak të ndjenjës së privimit nga mbështetja ose kënaqësia e zakonshme. Miqtë e tyre janë me partnerët e tyre dhe sillen në mënyrë intime. Përdoruesi është ose beqar ose nuk 'merr asgjë' nga partneri i tij dhe tani nuk e shijon më atë që duhet të jetë një rast i këndshëm shoqëror. Rrëshqitjet ekzistuese me ujë të trurit të tyre i çojnë në pornografi, gjë që është më e lehtë sesa të përpiqen të josh partnerin e tyre.

Për shkak të lidhjes së të drejtës për seks me mirëqenien e tyre, ata tani po vuajnë një goditje të trefishtë dhe shpëlarja e trurit në fakt është rritur. Nëse ata janë të vendosur dhe mund të qëndrojnë mjaftueshëm, ata përfundimisht pranojnë fatin e tyre dhe vazhdojnë jetën e tyre. Megjithatë, një pjesë e larjes së trurit mbetet ende, aspekti i dytë më patetik është përdoruesi që e ka lënë, por edhe pas disa vitesh ende dëshiron 'vetëm një vizitë të fundit në harem' në raste të caktuara. Ata janë të prirur për një iluzion që ekziston vetëm në mendjen e tyre dhe e torturojnë veten pa nevojë.

Edhe nën EasyPeasy, përgjigjja ndaj shkaktarëve është dështimi më i zakonshëm. Ish-përdoruesi priret ta konsiderojë pornografinë e internetit si një lloj placebo ose pilule sheqeri, duke menduar: "*E di që pornografia nuk bën asgjë për mua, por nëse mendoj se bën, atëherë në raste të caktuara do të jetë e dobishme.*" Një pilulë sheqeri , megjithëse nuk jep asnjë ndihmë fizike, mund të jetë një ndihmë e fuqishme psikologjike për të lehtësuar simptomat e vërteta dhe për këtë arsye është e dobishme. Pornografia në internet dhe masturbimi i zakonshëm, megjithatë, nuk janë pilula sheqeri. Pse? Pornografia krijon simptomat që i lehtëson dhe nuk i lehtëson ato plotësisht.

Mund ta keni më të lehtë të kuptoni efektin kur lidheni me një jo-përdorues ose një përdorues të suksesshëm që e ka lënë për disa vite. Merrni rastin e një përdoruesi që humbë partnerin e tij. Është mjaft e zakonshme në momente të tilla, me qëllimet më të mira, të thuash, "*Kaloni një vizitë në harem, do t'ju ndihmojë të qetësoheni.*" Nëse oferta pranohet, nuk do të ketë një efekt qetësues pasi nuk ka varësia ndaj dopaminës dhe për këtë arsye pa dhimbje tërheqjeje. Në rastin më të mirë, gjithçka që do të bëjë është t'u japë atyre një nxitje psikologjike momentale.

Edhe pas përfundimit të seancës, tragjedia origjinale është aty. Në fakt, do të rritet sepse personi tani vuan dhembjet e tërheqjes dhe kështu duhet të bëjë një zgjedhje: t'i durojë ato ose të kërkojë lehtësim duke përsëritur rrëshqitjen e ujit për të filluar përsëri zinxhirin e mjerimit. E gjithë pornografia e ofruar ishte një nxitje psikologjike kalimtare, e njëjta gjë që mund të ishte arritur nga një libër ose një film i mirë, madje edhe i keq. Shumë jo-përdorues dhe ish-përdorues janë rivarësuar si rezultat i rasteve të tilla. Merreni fare qartë në mendjen tuaj: nuk keni nevojë për nxitimin e dopaminës dhe vetëm po e torturoni veten më tej duke vazhduar ta konsideroni atë si një lloj mbështetjeje ose nxitjeje. Nuk ka nevojë të jesh i mjerë.

Orgazmat nuk krijojnë marrëdhënie të mira, në shumicën e rasteve i prishin ato. Mos harroni gjithashtu se nuk është plotësisht e vërtetë që ata që shfaqin shfaqje publike dashurie gëzojnë çdo rast; intimiteti shijohet më së miri në privat, ku partnerët mund të përgjigjen pa siklet. Ju nuk duhet të jeni një i varur nga dopamina e shkaktuar nga orgazma. Nëse kjo ndodh si rezultat i natyrshëm i një sërë ngjarjesh të jetës, kjo është mirë, por shijoni rastin dhe jetën pa të.

Pas braktisjes së konceptit të pornografisë si kënaqësi në vetvete, shumë përdorues mendojnë "*Sikur të kishte pornografi të pastër në internet.*" *Ekziston* pornografi e pastër e butë, dhe kushdo që e provon shpejt zbulon se është humbje kohe. Është e qartë në mendjen tuaj se e vetmja arsye për të cilën keni përdorur pornografi është marrja e dopaminës. Pasi të shpëtoni nga dëshira për pornografi për dopaminën, nuk do të keni nevojë të vizitoni haremin tuaj në internet.

Nëse dhembjet janë për shkak të simptomave aktuale të tërheqjes së dopaminës ose mekanizmave të nxitjes / sinjalizimit, pranojeni atë. Dhimbja fizike është inekzistente dhe me qëndrimin e duhur mendor nuk do të jetë problem. Mos u shqetësoni për tërheqjen - ndjenja në vetvete nuk është e keqe. Problemi është shoqërimi me dëshirën dhe më pas ndjenja e mohuar. Në vend që të mashtroni për këtë, pranojeni: "*E di se çfarë është kjo, është dhimbja e tërheqjes nga pornografia. Kjo është ajo që përdoruesit vuajnë gjatë gjithë jetës së tyre dhe i mban ata të varur. Jo-përdoruesit nuk i vuajnë këto dhimbje, është një tjetër nga të këqijat e shumta të kësaj varësie të gënjeshtrës. A nuk është e mrekullueshme që po e pastroj këtë të keqe nga truri im!*"

Me fjalë të tjera, për tre javët e ardhshme do të keni një traumë të lehtë brenda trupit tuaj, por gjatë atyre javëve dhe për pjesën tjetër të jetës do të ndodhë diçka e mrekullueshme. Ju do të shpëtoni nga një sëmundje e tmerrshme, me shpërblimet që peshojnë shumë më tepër se trauma e lehtë, e përkohshme dhe në fakt do të shijoni dhembjet e tërheqjes. Ato do të bëhen momente kënaqësie, si një lojë emocionuese për të ngordhur uriturën e shiritit pornografik që jeton brenda stomakut tuaj. Duhet ta vdisni nga uria për tre javë, ndërkohë që po përpiqet t'ju mashtrojë të futeni në shtrat për ta mbajtur gjallë.

Ndonjëherë, do të përpiqet t'ju bëjë të mjerë. Ndonjëherë, do të kapeni pa kujdes. Do të marrësh një URL pornografike ose do të ndeshesh me diçka në internet dhe do të harrosh që ke ndaluar, duke dhënë një ndjenjë të lehtë privimi kur të kujtohet. Përgatituni paraprakisht për këto truke dhe cilido qoftë tundimi, merrni parasysh se është aty vetëm për shkak të përbindëshit brenda trupit tuaj dhe sa herë që i rezistoni tundimit ju keni dhënë një goditje tjetër vdekjeprurëse në betejë.

Çfarëdo që të bëni, mos u përpiqni të harroni pornografinë. Kjo është një nga gjërat që shkakton PMOers duke përdorur metodën e vullnetit për orë të tëra depresioni. Ata përpiqen të kalojnë çdo ditë me shpresën se përfundimisht thjesht do ta harrojnë atë. Është si të mos jesh në gjendje të flesh – sa më shumë të shqetësohesh për këtë, aq më e vështirë bëhet. Në çdo rast, nuk do ta harroni dot, në ditët e para 'përbindëshi i vogël' do t'ju kujtojë vazhdimisht dhe nuk do mund ta shmangni. Ndërsa ka ende laptopë, telefona inteligjentë dhe revista rreth jush, do të keni përkujtues të vazhdueshëm.

Çështja është se nuk keni nevojë të harroni, pasi asgjë e keqe nuk po ndodh. Në fakt, diçka e mrekullueshme po ndodh dhe edhe nëse po e mendoni një mijë herë në ditë, **shijoni çdo moment, kujtojini vetes se sa**

e mrekullueshme është të jesh sërish i lirë. Kujtojini vetes gëzimin e plotë që nuk duhet ta torturoni më veten. Siç u tha më parë, do të zbuloni se dhembjet bëhen momente kënaqësie, duke u habitur se sa shpejt do të harroni më pas pornografinë.

Çfarëdo që të bëni, *mos dyshoni në vendimin tuaj.* Sapo të filloni të dyshoni, do të filloni të mashtroni dhe do të përkeqësohet. Në vend të kësaj, përdorni momentin e pastrimit dhe shndërrojeni atë në një nxitje. Nëse shkaku është depresioni, atëherë kujtojuni vetes se pornografia po e *shkaktonte* atë. Nëse ju përcillet një URL nga një mik, krenohu duke thënë, "*Jam i lumtur të them se nuk kam më nevojë për këtë.*" Kjo do t'i lëndojë ata, por kur ata shohin se nuk po ju shqetëson ata do të jetë në gjysmë të rrugës për t'u bashkuar me ju.

Mos harroni: në radhë të parë keni arsye tepër të fuqishme për të ndaluar. Kujtojini vetes kostot dhe pyesni veten nëse vërtet dëshironi të rrezikoni mosfunksionimin e trupit, mendjes dhe faktit të thjeshtë nën të cilin do të jetoni një magji për pjesën tjetër të jetës tuaj. Kini parasysh përpjekjet e përbindëshit të vogël për të minimizuar rreziqet dhe mbi të gjitha, mbani mend se ndjenja është vetëm e përkohshme dhe çdo moment është një moment më afër qëllimit tuaj.

Disa përdorues kanë frikë se do të duhet të kalojnë pjesën tjetër të jetës së tyre duke kthyer "shkaktuesit automatikë". Me fjalë të tjera, ata besojnë se do të duhet të kalojnë jetën e tyre duke u tallur se nuk kanë nevojë për pornografi, përmes përdorimit të psikologjisë. Kjo nuk është kështu; mos harroni se optimisti e sheh shishen gjysmë të mbushur dhe pesimisti e sheh atë gjysmë bosh. Në rastin e pornografisë, shishja është bosh dhe përdoruesi e sheh atë të mbushur. Përdorimi i pornografisë në internet nuk ka asnjë avantazh. Është përdoruesi që i është larë truri për të menduar se ka. Sapo të filloni t'i thoni vetes se nuk keni nevojë dhe nuk dëshironi pornografi, në një kohë shumë të shkurtër nuk do të keni nevojë as ta thoni, duke parë vetë të vërtetën e bukur. Është gjëja e fundit që duhet të bëni – sigurohuni që të mos jetë gjëja e fundit që bëni.

Kapitulli 23

Vetëm një vështrim i vogël

Ky është zhbërja e shumë njerëzve duke përdorur metodën e vullnetit. Ata do të kalojnë tre ose katër ditë dhe më pas do të kenë një vështrim të çuditshëm për t'i kaluar. Ata nuk e kuptojnë efektin shkatërrues që kjo ka në moralin e tyre.

Për shumicën e përdoruesve, shikimi i tyre i parë në haremin e zonës së tubit nuk ishte aq i mirë sa seksi me një person të vërtetë. Klipet që janë të pastra janë të pakta, duke i dhënë një shtysë mendjes së tyre të vetëdijshme, duke menduar: "*Mirë, kjo nuk ishte edhe aq e këndshme. Unë po e humb dëshirën dhe nuk jam aq në gjërat tronditëse.*" Në fakt, e kundërta është rasti. Merreni të qartë në mendjen tuaj, kënaqësia e orgazmës nuk ishte arsyeja që e braktise pornografinë. Nëse përdoruesit do të ishin aty për vetëm në orgazmë, ata kurrë nuk do të shikonin më shumë se një klip. E vetmja arsye pse ju nevojitej pornografia ishte të ushqente atë përbindësh të vogël. Vetëm mendoni, pasi u vuaj nga uria për katër ditë, sa e çmuar duhet të ketë qenë ajo një shikim. Mendja juaj e ndërgjegjshme është i pavetëdijshëm, por rregullimi i marrë nga trupi juaj i komunikohet nënndërgjegjes suaj dhe e gjithë përgatitja juaj e zërit do të dëmtohet. Do të ketë një zë të vogël në fund të mendjes tuaj duke thënë se, pavarësisht nga gjithë logjika, seancat janë të çmuara dhe ju doni një tjetër.

Ky shikim i vogël ka dy efekte të dëmshme:

1. E mban gjallë përbindëshin e vogël në trupin tuaj.
2. Më keq, ju mban gjallë përbindëshin e madh në mendjen tuaj. Nëse keni pasur 'shikimin e fundit', do të jetë më e lehtë të keni një tjetër.

Pornografia është një kurth miu pa djathë, vetëm helm. Duke përdorur vullnetin duhet të bindni veten që të mos e kapni djathin, por EasyPeasy ju lejon të shihni se është helm. Ju nuk keni nevojë ta shmangni atë, thjesht nuk duhet të hyni në të.

Mbi të gjitha mbani mend:

"Vetëm një shikim" është mënyra se si njerëzit futen në varësi në radhë të parë.

Kapitulli 24

A do të jetë më e vështirë për mua?

Ka kombinime të pafundme faktorësh që përcaktojnë se sa lehtë do të largohet çdo përdorues individual. Si fillim, secili prej nesh ka karakterin, karrierën, rrethanat personale, kohën, metabolizmin, etj. Disa profesione mund ta bëjnë më të vështirë se të tjerët, por me kusht që të hiqet shpërlarja e trurit, kjo nuk duhet të jetë kështu. Merrni disa shembuj të mëposhtëm.

Herë pas here, është e vështirë për anëtarët e profesionit mjekësor. Ne mendojmë se duhet të jetë më e lehtë për mjekët, sepse ata janë më të vetëdijshëm për efektet, por megjithëse kjo ofron arsye më të forta për ndalimin, nuk e bën më të lehtë për t'u realizuar. Arsyet janë si më poshtë:

1. Ndërgjegjësimi i vazhdueshëm për rreziqet shëndetësore krijon frikë, një nga kushtet në të cilat ndjejmë nevojën për të lehtësuar dhembjet e tërheqjes.
2. Puna e një mjeku është jashtëzakonisht stresuese dhe ata zakonisht nuk janë në gjendje të lehtësojnë stresin shtesë të dhembjeve të tërheqjes gjatë punës.
3. Ata kanë stresin shtesë të fajit, duke ndjerë se duhet të jenë shembull për pjesën tjetër të popullsisë. Kjo u bën më shumë presion dhe shton ndjenjën e privimit.

Pas një dite të vështirë në punë, kur stresi i tyre lehtësohet për një moment nga pornografia, ajo seancë lidhet gabimisht me lehtësimin e përjetuar. Për shkak të këtij mosshoqërimi të ideve, pornografia merr meritat për të gjithë situatën, duke u bërë befas shumë e çmuar pas heqjes dorë dhe kalimit të dhimbjeve të tërheqjes. Kjo është një formë e përdorimit të rastësishëm dhe zbatohet për çdo situatë ku përdoruesi detyrohet të abstenojë për periudha të gjata. Sipas metodës së fuqisë së vullnetit, përdoruesi është i mjerë sepse po privohet dhe nuk shijon lodhjen dhe gjumin që vjen pas një seance. Ndjenja e tyre e humbjes është rritur shumë. Sidoqoftë, nëse së pari mund të hiqni larjen e trurit dhe fshirjen në lidhje me pornografinë, pushimi dhe gjumi mund të shijohen akoma edhe kur trupi ka dëshirë për transmetuesit e aminës - serotoninën, norepinefrinën dhe dopaminën.

Një situatë tjetër e vështirë është mërzia, veçanërisht kur kombinohet me periudha stresi. Shembuj tipikë janë studentët dhe prindërit e vetëm, puna është stresuese, por monotone. Gjatë një përpjekjeje për të ndaluar metodën e fuqisë së vullnetit, personi i vetëm ka periudha të gjata në të cilat mund të parandalojë "humbjen" e tij, e cila nga ana tjetër rrit ndjenjat e depresionit. Përsëri, kjo mund të kapërcehet lehtësisht nëse mendja juaj është e saktë. Mos u shqetësoni se ju kujtohet vazhdimisht se keni ndaluar pornografinë. Përdorni momente të tilla për t'u gëzuar për faktin se po çlironi veten nga përbindëshi i keq.

Nëse keni një qëndrim pozitiv, këto dhimbje do të bëhen momente kënaqësie. Mbani mend, çdo përdorues, pavarësisht nga mosha, gjinia, inteligjenca ose profesioni mund ta ketë të lehtë dhe të këndshme të ndalojë me kusht që **të ndiqni të gjitha udhëzimet.**

24.1 Arsyet kryesore të dështimit

Ka dy arsye kryesore për dështimin. E para është ndikimi i stimujve të jashtëm - një artikull komercial, lajmesh në internet, shfletim në internet, etj. Ata e gjejnë veten në një moment të dobët, apo edhe bëhen xhelozë kur shohin intimitet në skenarë shoqërorë. Kjo temë tashmë është diskutuar gjatë. Përdorni momentin për t'i kujtuar vetes se nuk ka gjë të tillë si një vizitë apo shikim. Gëzohu për faktin që ke thyer zinxhirin e skllavërisë

mendore. Mos harroni se përdoruesi ju ka zili dhe ju duhet të ndjeni keqardhje për të, sepse ata kanë nevojë për të.

Arsyeja tjetër është të kalosh një ditë të keqe. Bëjeni të qartë në mendjen tuaj përpara se të filloni, se pavarësisht nëse jeni përdorues apo jo, do të keni ditë të mira dhe të këqija. Bie shi edhe për papën edhe për vrasësin. Jeta është relative dhe nuk mund të kesh ngritje pa ulje. Problemi me metodën e vullnetit është se sapo përdoruesi të ketë një ditë të keqe, ata fillojnë të pastrojnë për një vizitë në 'harem', gjë që e komplikon më tej çështjen. Jo-përdoruesi është i pajisur më mirë për të trajtuar streset dhe sforcimet, jo vetëm fizikisht, por edhe mendërisht. Nëse keni një ditë të keqe gjatë periudhës së tërheqjes, thjesht merrni atë në mjekër; kujtojuni vetes se ditët e këqija ekzistonin kur ishit të varur, përndryshe nuk do të kishit vendosur të ndalonit. Në vend që të fshiheni për këtë, njihni në vend të kësaj: *"Mirë, kështu që e sotmja nuk është aq e mirë, por pornografia nuk do ta shërojë atë. Nesër do të jetë më mirë dhe të paktën kam marrë një bonus të mrekullueshëm, e kam larguar atë varësi të tmerrshme."*

Kur je përdorues pornografie, duhet ta bllokosh mendjen ndaj negativëve të pornografisë. Përdoruesit nuk kanë kurrë mjegull të trurit, ata janë thjesht 'pak poshtë'. Kur keni probleme të pashmangshme të jetës dhe përjetoni një mendim të dëshirës për pornografi, a jeni të lumtur dhe të gëzuar? Sigurisht që nuk je. Pasi të ndaloni, tendenca është duke fajësuar gjithçka që shkon keq për faktin që keni ndaluar.

Nëse puna ju streson, ju mendoni, "*Në momente të tilla unë do të kisha pasur një seancë.*" Kjo është e vërtetë, por gjëja e rëndësishme që harrohet është se pornografia nuk e zgjidhi problemin, dhe ju thjesht jeni duke e ndëshkuar veten duke lagur për mbështetje iluzore. Po krijon një situatë të pamundur, të mjerë sepse nuk mund të masturbosh në pornografi, megjithatë do të jesh edhe më i mjerë nëse e bën. *Ju e dini që keni marrë vendimin e duhur duke e ndaluar atë, atëherë pse ta ndëshkoni veten duke dyshuar në vendimin tuaj?*

Mbani mend, një qasje mendore pozitive është thelbësore - gjithmonë.

Kapitulli 25

Zëvendësues

Disa shembuj zëvendësuesish përfshijnë kufizimin në revista pornografike, imazhe statike në internet, dieta pornografike, etj. **MOS PËRDORNI ASNJË PREJ TYRE.** Ato e bëjnë më të vështirë, jo më të lehtë. Nëse ju merrni një dhimbje dhe përdorni një zëvendësues, ai thjesht do ta zgjasë dhimbjen, duke e bërë më të vështirë. Ajo që po thua në të vërtetë është se të duhet pornografi për të mbushur boshllëkun. Do të jetë njësoj si t'i dorëzohesh një rrëmbyesi ose zemërimit të një fëmije, thjesht duke mbajtur dhembjet që vijnë dhe duke zgjatur torturën. Në çdo rast, zëvendësuesit nuk do t'i lehtësojnë dhembjet. Dëshira juaj është për disa neurotransmetues në tru, dhe gjithçka që do të bëjë është t'ju mbajë të mendoni për pornografinë. Mbani mend këto pika:

1. Nuk ka asnjë zëvendësim për pornografinë.
2. Nuk keni nevojë për pornografi. Nuk është ushqim, është helm. Kur të vijnë dhembjet, kujtojini vetes se janë përdoruesit që vuajnë nga dhembjet e tërheqjes, jo jo-përdoruesit. Shihni se çfarë janë, një tjetër e keqe e drogës. Shihni ato si vdekjen e një përbindëshi.
3. Pornografia e internetit krijon boshllëkun; nuk e mbush. Sa më shpejt t'i mësoni trurit tuaj se nuk keni nevojë të shikoni, aq më shpejt do të jeni të lirë. Në veçanti, shmangni çdo gjë që i ngjan pornografisë, siç janë revistat për meshkuj, filmat, romanet romantike dhe reklamat. Kjo nuk është mendjembyllje, është në rregull të flasim për romancë dhe seks, por jo pornografi. Gjithmonë ka një mënyrë për të gjetur se kur dhe ku të diskriminohet. Është e vërtetë që një pjesë e vogël e përdoruesve që përpiqen të heqin dorë nga përdorimi i dietave pornografike të buta ose pornografike kanë sukses (nga këndvështrimi i tyre) dhe ia atribuojnë suksesin e tyre përdorimit të tillë. Megjithatë, ata u larguan *pavarësisht* përdorimit të tyre dhe jo për shkak të tij. Është për të ardhur keq që shumë ende rekomandojnë këto masa.

Kjo nuk është befasuese sepse nëse nuk e kuptoni plotësisht kurthin e pornografisë, një dietë ose një zëvendësues i butë tingëllon shumë logjike. Ajo bazohet në besimin se kur përpiqeni të hiqni dorë nga pornografia, keni dy armiq të fuqishëm për të mposhtur:

- Thyerja e zakonit.
- Të mbijetosh nga dhimbjet e tmerrshme të tërheqjes fizike.

Nëse keni dy armiq të fuqishëm për të mposhtur, është e arsyeshme të mos i luftoni ata njëkohësisht, por një nga një. Pra, teoria thotë se kur ndaloni së pari përdorimin e pornografisë, reduktoni në një herë në javë ose përdorni pornografi të sigurt. Pastaj, pasi të prishet zakoni, zvogëloni gradualisht furnizimin, duke trajtuar kështu secilin armik veç e veç.

Kjo tingëllon logjike, por bazohet në informacione të pasakta. Pornografia nuk është zakon, por varësia ndaj dopaminës dhe dhimbja aktuale fizike nga tërheqja është pothuajse e padukshme. Ajo që po përpiqeni të arrini kur e lini duhanin është të vrisni sa më shpejt që të jetë e mundur të dy përbindëshat në trupin dhe trurin tuaj. Gjithçka që bëjnë teknikat e zëvendësimit është të zgjasin jetën e përbindëshit të vogël dhe nga ana tjetër kjo zgjat larjen e trurit. EasyPeasy e bën të lehtë heqjen dorë menjëherë, duke vrarë larjen e trurit përpara seancës suaj të fundit. Përbindëshi i vogël së shpejti do të jetë i vdekur dhe, edhe kur është duke vdekur, nuk do të jetë më problem sesa kur ishit përdorues.

Vetëm mendoni, si mund ta kuroni varësinë ndaj një droge duke rekomanduar të njëjtin ilaç? Ka shumë histori në internet për ata që kanë hequr dorë nga përdorimi i pornografisë së fortë në internet, por janë të fiksuar pas alternativave 'të sigurta', pasi kanë rënë në justifikimet e përbindëshit të tyre të vogël. Mos u mashtroni nga fakti se pornografia e sigurt nuk është e tmerrshme – kështu ishte edhe klipi i parë me shpejtësi të lartë. Të gjithë zëvendësuesit kanë saktësisht të njëjtat efekte si çdo pornografi. Disa madje fillojnë të hanë, por megjithëse ndjenja e zbrazët e dëshirës për një seancë nuk dallohet nga uria për ushqim, njëra nuk do ta kënaqë tjetrën. Në fakt, nëse ka diçka që është krijuar për t'ju bërë të dëshironi pornografi, është duke e mbushur veten me ushqim. Siç u shpjegua më parë, dietat pornografike dhe pornografia e sigurt do t'ju vendosin vetëm në mes të tërheqjes së luftës, me rezistencën ndaj tundimit që është aq e bezdisshme sa do të ndiheni të lehtësuar duke vizituar haremin tuaj të preferuar në internet.

E keqja kryesore e zëvendësuesve është zgjatja e problemit real, shpëlarja e trurit. Keni nevojë për një zëvendësues për gripin kur të ketë mbaruar? Sigurisht që jo. Duke thënë se keni nevojë për një zëvendësim për pornografinë, çfarë po thoni në të vërtetë se po bëni një sakrificë. Depresioni i lidhur me metodën e vullnetit shkaktohet nga fakti që përdoruesi beson se po bën një sakrificë. Gjithçka që do të bëni është të zëvendësoni një problem me një tjetër. Nuk ka kënaqësi ta mbushësh veten me ushqim, cigare apo alkool. Thjesht do të shëndoshesh, do të mjerohesh dhe në asnjë moment nuk do t'i rikthehesh drogës.

Përdoruesit e rastësishëm e kanë të vështirë të hedhin poshtë besimin se po privohen nga shpërblimi i tyre i vogël, si ata që nuk lejohen të hyjnë në internet gjatë një periudhe kohore gjatë udhëtimeve, një ngjarjeje familjare, etj. Disa thonë, "*Nuk do të di se si të çlodhesha nëse nuk do të ishte për pornografinë.*" Kjo dëshmon çështjen - shpesh pushimi bëhet jo sepse përdoruesi ka nevojë ose madje e dëshiron atë, por sepse i varur - që është ai që janë - ka dëshpërimisht nevojë për të kruaj kruarje.

Mos harroni, seancat pornografike nuk ishin kurrë shpërblime të vërteta. Ato ishin të barabarta me veshjen e këpucëve të ngushta për të ndjerë kënaqësinë e heqjes së tyre. Pra, nëse mendoni se duhet të keni një shpërblim të vogël, le të jetë ai zëvendësuesi juaj; ndërsa jeni duke punuar vishni këpucë ose të brendshme me një madhësi shumë të vogël dhe mos ia lejoni vetes t'i hiqni ato derisa të keni pushim, atëherë përjetoni momentin e mrekullueshëm të relaksimit dhe kënaqësisë kur ato hiqen. Ndoshta ju mendoni se kjo do të ishte budallallëk. Ti ke absolutisht te drejtë. Mund të jetë e vështirë të vizualizohet ndërsa jeni ende në kurth, por kjo është ajo që bëjnë përdoruesit. Është gjithashtu e vështirë të imagjinohet se së shpejti nuk do të keni nevojë për atë "shpërblim" të vogël dhe se së shpejti do t'i konsideroni miqtë që janë ende në grackë me keqardhje të sinqertë dhe pyesin veten pse nuk mund ta kuptojnë qëllimin.

Megjithatë, nëse vazhdoni të tallni veten se vizita në internet në haremin ishte një shpërblim i vërtetë, ose se keni nevojë për një zëvendësues, do të ndiheni të privuar dhe të mjerë. Gjasat janë që të përfundoni sërish në grackën e neveritshme. Nëse keni nevojë për një pushim të vërtetë siç bëjnë amvisat, mësuesit, mjekët dhe punëtorët e tjerë, së shpejti do ta shijoni atë pushim edhe më shumë, sepse nuk do t'ju duhet të jeni të varur. Mos harroni se nuk keni nevojë për një zëvendësues. Dhimbjet janë një mall për dopaminën dhe së shpejti do të zhduken. Lëreni atë të jetë mbështetja juaj për ditët e ardhshme dhe kënaquni duke çliruar trupin dhe mendjen tuaj nga skllavëria dhe varësia.

Kapitulli 26

A duhet t'i shmang situatat e tundimit

Këshilla ka qenë e drejtpërdrejtë deri më tani dhe ju ka kërkuar që ta trajtoni si udhëzim dhe jo si sugjerim. Ka arsye të shëndosha, praktike për këtë këshillë dhe ato arsye janë mbështetur nga mijëra raste studimore. Përsa i përket pyetjes nëse duhet të përpiqeni apo jo të shmangni tundimin, ky nuk është rasti. Çdo përdorues duhet të vendosë vetë. Megjithatë, mund të bëhen dy sugjerime të dobishme për t'ju ndihmuar në këtë proces. Është frika nga dhembjet e tërheqjes në të ardhmen që na mban të përdorim pornografinë për pjesën e mbetur të jetës sonë dhe kjo frikë përbëhet nga dy faza të dallueshme.

Faza e parë - "*Si mund të mbijetoj pa pornografi?*"

Kjo frikë është ndjenja e panikut që merr përdoruesi kur është beqar ose ka një partner aseksual, të painteresuar ose të padisponueshëm. Frika nuk shkaktohet nga dhembjet e tërheqjes, por është frika psikologjike e varësisë, e pamundësisë për të mbijetuar pa seks dhe orgazmë. Ajo arrin kulmin kur jeni në prag të lënies, kur dhembjet tuaja të tërheqjes janë në nivelin më të ulët. Është frika nga e panjohura, lloji i frikës që njerëzit kanë kur mësojnë të zhyten.

Bordi i zhytjes është një këmbë i lartë, por duket se është gjashtë këmbë i lartë. Uji është gjashtë këmbë i thellë, por duket se është një këmbë i thellë. Duhet guxim për të nisur veten, i bindur se do të thyesh kokën. Nisja është pjesa më e vështirë, nëse gjeni guximin për ta bërë atë - pjesa tjetër është e lehtë! Kjo shpjegon pse shumë përdorues me vullnet të fortë nuk janë përpjekur kurrë të ndalojnë, ose mund të mbijetojnë vetëm për disa ditë kur bëjnë. Në fakt, ka disa përdorues që ndjekin dietat pornografike, të cilët, pasi vendosin të ndalojnë, në fakt hanë ushqime dhe kalojnë në klipe më të ashpra më shpejt sesa nëse nuk do të kishin vendosur të ndalonin. Vendimi shkakton panik, i cili është stresues dhe shkakton një shenjë për të bërë një udhëtim në harem. Por tani nuk mund ta kesh një të tillë, duke çuar në mendime privimi, duke shtuar stresin.

Aktivizuesi aktivizohet shpejt kur siguresa fryn dhe ju ndezni shfletuesin. Mos u shqetësoni, paniku është thjesht psikologjik. Është frika se je i varur. E vërteta e bukur është se ju nuk jeni, edhe kur jeni ende i varur. Mos u frikësoni dhe nisni veten.

Faza e dytë - Frika afatgjatë

Faza e dytë është afatgjatë, duke përfshirë frikën se situata të caktuara në të ardhmen nuk do të jenë të këndshme ose nuk do të jeni në gjendje të përballoni traumën pa pornografi. Mos u shqetësoni, nëse mund të filloni veten, do të gjeni të kundërtën të jetë rasti. Vetë shmangia e tundimit ndahet në dy kategori.

1. "*Do të regjistrohem në një dietë pornografike një herë në katër ditë. Do të ndihem më i sigurt duke ditur se mund të hyj në internet nëse bëhet e vështirë. Nëse dështoj, është në rregull, thjesht do të shtoj ditë shtesë në ciklin tim të ardhshëm.*"

   Shkalla e dështimit me njerëzit që e bëjnë këtë është **shumë më e lartë** sesa ata që braktisin plotësisht. Kjo është kryesisht për faktin se nëse jeni duke kaluar një moment të keq gjatë periudhës së tërheqjes, është e lehtë të hipni në shfletuesin dhe të vizitoni haremin me arsyetimet e mësipërme. Nëse keni indinjitetin të thyeni qartë rregullat tuaja si një dritare xhami e thyer, ka më shumë gjasa të kapërceni tundimin. Në çdo rast, dhimbja ndoshta do të kishte kaluar tashmë nëse do ta vononit. Megjithatë, arsyeja kryesore për shkallën e lartë të dështimit në këto raste është se përdoruesi nuk ndihej plotësisht i përkushtuar për të ndaluar në radhë të parë. Mos harroni dy gjërat thelbësore për të pasur sukses janë:

   - Siguria.
   - "*A nuk është e mrekullueshme që nuk kam më nevojë për pornografi*"

Në secilin rast, pse në tokë keni nevojë për një seancë? Nëse ende keni nevojë të vizitoni haremin tuaj, së pari rilexoni librin. Diçka nuk është bërë shumë. Merrni kohë për të vrarë përbindëshin e madh të larjes së trurit në mendjen tuaj të vdekur.

2. "*A duhet t'i shmang rastet stresuese ose sociale gjatë periudhës së tërheqjes?*"

   Në rastin e situatave stresuese, po. Nuk ka kuptim t'i bëni vetes presion të panevojshëm. Në rastin e ngjarjeve sociale, si bare apo klube, këshilla është e kundërta. Dilni dhe kënaquni menjëherë! Ju nuk keni nevojë për seks apo anën propaganduese të seksit edhe kur jeni të varur nga pornografia. Dilni dhe gëzohuni për faktin që nuk keni nevojë të bëni seks apo seks propagandues, kjo do t'ju vërtetojë shpejt të vërtetën e bukur që jeta është shumë më e mirë pa këto presione. Vetëm mendoni se sa më mirë do të jetë kur përbindëshi i vogël të largohet nga ju, së bashku me ato mendime nevojtare.

Kapitulli 27

Momenti i Shpalljes

Zakonisht brenda tre javësh pas arratisjes, ish-përdoruesit përjetojnë momentin e zbulimit. Qielli duket se bëhet më i ndritshëm dhe është momenti kur shpërlarja e trurit përfundon plotësisht. Kur në vend që t'i thuash vetes se nuk ke nevojë të shikosh pornografi, befas kupton se filli i fundit është prishur dhe mund të shijosh pjesën tjetër të jetës tënde pa pasur kurrë nevojë për të. Është gjithashtu nga kjo pikë që ju zakonisht filloni t'i shikoni përdoruesit si objekte keqardhjeje.

Ata që braktisin përdorimin e metodës së vullnetit normalisht nuk e përjetojnë këtë moment, sepse megjithëse janë të lumtur që janë ish-përdorues, ata vazhdojnë të ecin në jetë duke besuar se po bëjnë një sakrificë. Sa më shumë të jesh i varur, aq më i mrekullueshëm është ky moment dhe zgjat gjithë jetën. Ndërsa ka shumë gëzime në jetë, është e pamundur të rimarrë ndjenjën aktuale të përjetimit të tyre. Gëzimi i të mos pasurit më të shikuar pornografi është i ndryshëm, nëse ndiheni të dobët dhe keni nevojë për një nxitje, kujtojini vetes se sa bukur është të mos jesh i lidhur me atë varësi të tmerrshme. Shumë e rendisin atë si një nga ngjarjet më të mëdha të jetës së tyre. Në shumicën e rasteve, momenti i shpalljes ndodh jo pas tre javësh, por pas disa ditësh.

Në rastin tim, kjo ndodhi përpara se të mbaroja vizitën time të fundit në harem. Jam i sigurt që shumë nga lexuesit këtu, para se të arrinin në fund të kapitujve, do të thoshin diçka të tillë si "*Nuk duhet të thuash asnjë fjalë tjetër. Unë mund t'i shoh të gjitha kaq qartë, do ta di se nuk do të kem më nevojë për pornografi.*" Bazuar në komentet e marra, kjo ndodh shpesh. Në mënyrë ideale, nëse ndiqni të gjitha udhëzimet dhe kuptoni plotësisht psikologjinë, kjo duhet t'ju ndodhë menjëherë.

Ndërsa thuhet se duhen rreth pesë ditë që të kalojë tërheqja e dukshme fizike dhe rreth tre javë që një ish-përdorues të jetë plotësisht i lirë, udhëzime të tilla mund të shkaktojnë dy probleme. E para është që sugjerimi është futur në mendjet e njerëzve se ata do të duhet të vuajnë nga pesë ditë deri në tre javë. E dyta është se ish-përdoruesi priret të mendojë "*Nëse mund të mbijetoj për pesë ditë ose tre javë, mund të pres një nxitje të vërtetë në fund të asaj periudhe."

Megjithatë, ato mund të kenë pesë ditë të këndshme ose tre javë të këndshme, pastaj të pasuara nga ditë katastrofike që godasin të gjithë, të cilat nuk kanë të bëjnë fare me varësinë, por shkaktohen nga faktorë të tjerë në jetën tonë. Më pas, ish-përdoruesi ynë që pret momentin e zbulimit përjeton depresion. Mund të shkatërrojë besimin e tyre. Në të njëjtën mënyrë, nëse nuk do të kishte udhëzime, ish-përdoruesi mund të kalonte pjesën tjetër të jetës së tij duke pritur që asgjë të mos ndodhte. Kjo është ajo që ndodh me shumicën dërrmuese të atyre që ndalojnë përdorimin e metodës së vullnetit.

Njerëzit shpesh pyesin për rëndësinë e pesë ditëve dhe tre javëve. A janë ato thjesht perioda të nxjerra nga bluja? Jo, megjithëse nuk janë data të përcaktuara, ato pasqyrojnë një grumbullim të reagimeve ndër vite. Rreth pesë ditë pas ndalimit është kur ish-përdoruesi pushon së pasuri varësinë si profesionin kryesor të mendjes së tij. Shumica e ish-përdoruesve përjetojnë zbulime rreth kësaj periudhe, përgjithësisht në situata stresuese ose sociale që në një moment nuk ishin në gjendje t'i përballonin ose nuk ishin të këndshme pa një vizitë në harem. Papritur e kuptoni se jo vetëm që po kënaqeni apo po e përballoni atë, por as që ju ka shkuar në mendje mendimi i pornografisë. Nga ajo pikë zakonisht është lundrim i thjeshtë. Kjo është kur ju e dini se jeni të lirë.

Është e imja dhe përvoja e shumë të tjerëve që përpiqen të ndalojnë përdorimin e *metodës së fuqisë së vullnetit* që rreth periudhës trejavore është kur përpjekjet më serioze për të ndaluar dështojnë. Ajo që ndodh zakonisht është se pas rreth tre javësh ndjen se e ke humbur dëshirën për të parë pornografi. Ju duhet t'ia vërtetoni këtë vetes, kështu që hipni në shfletuesin për të vizituar haremin tuaj. Ndihet e çuditshme, duke dëshmuar se e ke shkelmuar. Por gjatë procesit ju lyeni rrëshqitjen e ujit DeltaFosB falë dopaminës së freskët, atë që trupi juaj ka dëshiruar për tre javët e fundit. Sapo përfundoni veprën, dopamina fillon të largohet nga trupi juaj. Rishfaqet një zë i vogël, "*Nuk e ke shkelmuar, do një tjetër.*"

Ju nuk do të ktheheni menjëherë, sepse nuk dëshironi të fiksoheni përsëri, duke lejuar që të kalojë një periudhë e sigurt. Kur të tundoheni, mund t'i thoni vetes "*Epo, nuk u lidha përsëri, kështu që nuk ka të keqe të kesh një tjetër.*" Ju tashmë jeni duke zbritur në shpatin e rrëshqitshëm. Çelësi i problemit nuk është të presësh për momentin e zbulimit, por të kuptosh se sapo të mbyllësh shfletuesin, ai ka mbaruar. Ti ke ndërprerë furnizimin me oksigjen për përbindëshin tënd të vogël. Asnjë forcë në Tokë nuk mund të të pengojë të jesh i lirë , *përveç rastit kur nuk e shqetësoni ose prisni për zbulesë.* Shkoni dhe shijoni jetën; përballeni me të që në fillim. Momenti do të vijë së shpejti.

Kapitulli 28

Vizita Përfundimtare

Pasi të keni vendosur për kohën, tani jeni gati të vizitoni haremin tuaj për herë të fundit. Përpara se ta bëni këtë, kontrolloni dy gjërat thelbësore.

1. A ndiheni të sigurt për suksesin?
2. A keni një ndjenjë dënimi dhe zymtësie, apo një ndjenjë eksitimi që jeni gati të arrini diçka të mrekullueshme?

Nëse keni ndonjë dyshim, së pari lexoni librin. Mos harroni se nuk keni vendosur kurrë të bini në grackën e pornografisë, por kurthi është krijuar për t'ju skllavëruar për gjithë jetën. Për të shpëtuar, ju duhet të merrni vendimin pozitiv që do të ndaloni dhe të bëni vizitën tuaj përfundimtare.

Mbani mend, e vetmja arsye që e keni lexuar këtë libër deri më tani është sepse do të dëshironit shumë të arratiseni. Pra, merrni atë vendim pozitiv tani, duke bërë një betim solemn që kur të mbyllni dritaren e shfletuesit tuaj privat, pavarësisht nëse e keni të lehtë apo të vështirë, nuk do ta vizitoni më kurrë haremin. Ndoshta jeni të shqetësuar se e keni bërë këtë betim disa herë në të kaluarën dhe ende po dështoni, ose se do t'ju duhet të kaloni nëpër trauma të tmerrshme. Mos kini frikë, gjëja më e keqe që mund të ndodhë është që të dështoni, kështu që nuk keni ***absolutisht asgjë*** për të humbur dhe aq shumë për të fituar.

Por mos mendoni as për dështimin – e vërteta e bukur është se nuk është vetëm qesharake e lehtë të heqësh dorë, por edhe mund ta shijosh këtë proces. Këtë herë do të përdorni EasyPeasy! E tëra çfarë ju duhet të bëni është të ndiqni udhëzimet e thjeshta që do të jepen.

1. Bëje zotimin solemn tani dhe kuptoje atë.
2. Shfletoni me vetëdije fotot dhe klipet në faqen tuaj të preferuar të tubit, duke parë përpjekjet e dëshpëruara nga administratorët, aktorët dhe madje edhe amatorët e faqes për të përforcuar tronditjen, risinë dhe natyrën supernormale të produkteve të tyre dhe pyesni veten se ku është kënaqësia.
3. Kur mbyllni më në fund shfletuesin, mos e bëni këtë me ndjenjën "*Nuk duhet të vizitoj më kurrë një harem tjetër në internet*" ose "*Nuk më lejohet të vizitoj një tjetër*", por në vend të kësaj me një ndjenjë lirie, si p.sh. "*A nuk është mirë? Jam i lirë! Nuk jam më skllav i pornografisë! Nuk më duhet t'i vizitoj më këto vende të ndyra në jetën time.*"
4. Kini parasysh se për disa ditë, do të ketë një sabotator të vogël porno brenda stomakut tuaj. Ju mund të jeni të vetëdijshëm vetëm për ndjenjën e dëshirës për një seancë. Përbindëshi i vogël pornografik është referuar si dëshira e lehtë fizike për dopaminën. Në mënyrë të rreptë kjo është e pasaktë dhe është e rëndësishme të kuptohet pse. Për shkak se duhen deri në tre javë që ai përbindësh i vogël të vdesë, ish-përdoruesit besojnë se përbindëshi i vogël do të vazhdojë të dëshirojë pas vizitës përfundimtare të haremit në internet, dhe për këtë arsye ata duhet të përdorin vullnetin për t'i rezistuar tundimit gjatë kësaj periudhe. Kjo nuk është kështu, trupi nuk dëshiron dopaminën e shkaktuar nga pornografia; vetëm truri dëshiron.

Nëse e keni atë ndjenjën e dëshirës për të parë gjatë ditëve të ardhshme, truri juaj ka një zgjedhje të thjeshtë. Ai ose mund ta interpretojë atë ndjenjë për atë që është në të vërtetë - një ndjenjë e zbrazët, e pasigurt e filluar

nga vizita e parë në një faqe pornografike në internet dhe e përjetësuar më tej nga secili pasues, dhe duke i thënë vetes **"YIPPEE! UNË JAM NJË JO-PËRDORUES!"**

Ose, mund të filloni të keni mall për pornografi dhe të vuani për pjesën e mbetur të jetës. Thjesht mendoni për një moment, a nuk do të ishte një gjë tepër budallaqe për të bërë? Të thuash, "*Nuk dua të shikoj më kurrë pornografi*" dhe më pas të kalosh pjesën tjetër të jetës duke thënë "*Do të doja një vizitë*"? Kështu bëjnë ata që përdorin metodën e vullnetit dhe nuk është çudi që ndihen kaq të mjerë. Duke kaluar pjesën tjetër të jetës së tyre në mënyrë të dëshpëruar duke kërkuar diçka që shpresojnë dëshpërimisht se nuk do ta kenë kurrë. Nuk është çudi që kaq pak kanë sukses dhe ata pak që nuk ndihen kurrë plotësisht të lirë.

> *'Merreni qartë këtë pamje mendore në mendjen tuaj, sepse mund të jetë mjaft e dobishme për të kapërcyer fuqinë e stimujve të jashtëm që ju shqetësojnë. Shihni veten të ulur në heshtje, duke lënë telefonin të bjerë, duke injoruar sinjalin e tij, të patundur nga komanda e tij. Edhe pse jeni të vetëdijshëm për këtë, nuk e keni më mendjen ose nuk i bindeni. Gjithashtu, merrni qartë në mendje faktin se sinjali i jashtëm në vetvete nuk ka fuqi mbi ju, nuk ka fuqi për t'ju lëvizur. Në të kaluarën ju i jeni bindur, i jeni përgjigjur, thjesht nga zakoni. Nëse dëshironi, mund të krijoni një zakon të ri për të mos reaguar.*
>
> *'Vini re gjithashtu se dështimi juaj për t'u përgjigjur nuk konsiston në bërjen e diçkaje, ose përpjekje, ose rezistencë ose luftë, por në mosbërjen e asgjë - në relaksim nga të bërit. Thjesht relaksoheni, injoroni sinjalin dhe i lini thirrjet e tij të mos merren parasysh. Zilja e telefonit është një analogji simbolike me çdo stimul tjetër të jashtëm të cilit zakonisht mund t'i jepni kontroll dhe tani zgjidhni ta ndryshoni me shumë qëllim atë zakon.*'
>
> — Maxwell Maltz, *The New Psycho Cybernetics* K. 12.

Është vetëm dyshimi dhe pritja që e bën të vështirë heqjen dorë, ***kështu që mos dyshoni kurrë në vendimin tuaj*** sepse e dini se është i duhuri. Nëse filloni të dyshoni, do ta vendosni veten në një situatë të pafavorshme. I mjerë ndërsa dëshiron një vizitë, por nuk mund ta bëj një. Pavarësisht se çfarë sistemi po përdorni, çfarë po përpiqeni të arrini kur hiqni dorë nga pornografia? Të mos shikosh më kurrë? Jo! Shumë ish-përdorues e bëjnë këtë, por kalojnë pjesën tjetër të jetës së tyre duke u ndjerë të privuar.

Cili është ndryshimi midis përdoruesve dhe jo përdoruesve? Jo-përdoruesit nuk kanë asnjë nevojë, as dëshirë për të parë pornografi, ata janë pa mall dhe nuk kanë nevojë të ushtrojnë vullnet për të mos e parë atë. Kjo është ajo që po përpiqeni të arrini dhe është plotësisht në fuqinë tuaj për ta bërë këtë. Nuk duhet të presësh që të ndalosh dëshirën për pornografi ose të bëhesh jo-përdorues, ajo përfundon në momentin që mbyllni dritaren e fundit të shfletuesit, duke ndërprerë furnizimin me dopaminë. **TASHMË JENI NJË JO PËRDORUES I LUMTUR!**

Ju do të mbeteni një jo-përdorues i lumtur me kusht:

1. Ju kurrë nuk dyshoni në vendimin tuaj.
2. Ju nuk prisni të bëheni një jo-përdorues. Nëse e bëni këtë, thjesht do të prisni që asgjë të mos ndodhë dhe do të krijoni një fobi.
3. Ju nuk përpiqeni *mos* të mendoni për pornografinë ose të prisni që të vijë 'momenti i zbulesës', duke krijuar një fobi.
4. Ju nuk përdorni zëvendësues.
5. Ju i shihni të gjithë përdoruesit e tjerë ashtu siç janë në të vërtetë dhe u vin keq për ta në vend që t'i keni zili.

Pavarësisht nëse janë ditë të mira apo të këqija, mos e ndryshoni jetën tuaj vetëm sepse e keni lënë. Nëse e bëni këtë, do të bëni një sakrificë të vërtetë kur nuk ka nevojë. Mos harroni, ju nuk keni hequr dorë nga jeta. Ju nuk keni hequr dorë nga asgjë. Përkundrazi, ju e keni shëruar veten nga një sëmundje e tmerrshme dhe keni shpëtuar nga një burg tinëzar. Ndërsa ditët kalojnë dhe shëndeti juaj - si fizikisht ashtu edhe mendërisht - përmirësohet, nivelet e larta do të duken më të larta dhe ato më të ulëta më pak se kur ishit përdorues. Sa herë që mendoni për pornografinë gjatë ditëve të ardhshme ose gjatë pjesës tjetër të jetës suaj, mendoni:

"YIPPEE! UNË JAM NJË JO-PËRDORUES!"

28.1 Një Paralajmërim Përfundimtar

Asnjë përdorues, nëse i jepet mundësia për t'u rikthyer në kohën para se të lidhej, me njohuritë që ka tani, nuk do të vendoste të fillonte. Dhjetëra mijëra që e heqin me sukses këtë zakon për shumë vite, bëjnë jetë krejtësisht të lumtur, vetëm për t'u bllokuar edhe një herë. Besoj se ky libër do t'ju ndihmojë ta keni relativisht të lehtë ta ndaloni. Por kini parasysh, përdoruesit që e kanë të lehtë të ndalojnë, e kanë po aq të lehtë të rifillojnë përsëri. **Mos u bini në këtë kurth.**

Pa marrë parasysh se sa kohë keni ndalur ose sa të sigurt që nuk do të fiksoheni më, bëjeni një rregull për jetën që të mos shikoni pornografi për asnjë arsye. Rezistojini aludimeve dhe nënkuptimeve në media dhe mbani mend se si ata po e shtyjnë imazhin e tyre të "hapjes" duke sjellë pornografinë në rrjedhën kryesore, duke mos e ditur se pornografia dhe masturbimi kompulsiv janë vrasës të marrëdhënieve dhe të ndjenjës personale të mirëqenies për një numër të madh të burrave dhe një numër në rritje të grave.

Mos harroni se shikimi ose vizita e parë nuk do të bëjë asgjë për ju. Nuk do të keni dhimbje tërheqjeje për të lehtësuar dhe kjo do t'ju bëjë të ndiheni të tmerrshëm. Ajo që do të bëjë është të vendosë kënaqësinë e nxitimit të dopaminës në mendjen dhe trurin tuaj, dhe një zë i vogël në fund të mendjes tuaj do t'ju thotë se doni një tjetër. Pastaj ju keni zgjedhjen të jeni të mjerë për një kohë, ose të filloni përsëri të gjithë zinxhirin e ndyrë.

Kapitulli 29

Reagimet

Lufta nuk është kundër përdoruesve, por kurthit të industrisë së pornografisë, dhe është bërë për arsyen e thjeshtë se unë e bëj me kënaqësi. Sa herë që dëgjoj për arratisjen e një përdoruesi nga burgu, ndjej një ndjenjë kënaqësie të jashtëzakonshme. Por kjo kënaqësi nuk ka kaluar pa zhgënjime të konsiderueshme, të shkaktuara kryesisht nga dy kategori përdoruesish të pornografisë. Pavarësisht nga paralajmërimi në kapitullin e mëparshëm, unë jam vazhdimisht i befasuar nga numri i atyre që e kanë të lehtë të ndalojnë, por më vonë fiksohen dhe zbulojnë se nuk mund të kenë sukses herën tjetër.

Është si të gjesh dikë deri në qafë në një moçal dhe gati të shkosh poshtë. Ju ndihmoni t'i largoni dhe ata janë mirënjohës, por më pas, gjashtë muaj më vonë zhyten përsëri në moçal. Përdoruesit që e kanë të lehtë të ndalojnë dhe të fillojnë përsëri paraqesin një problem të veçantë, megjithatë kur të liroheni ***JU LUTEM, JU LUTEM, MOS BËNI TË NJËJTËN GABIM.*** Ata besojnë se njerëz të tillë fillojnë përsëri sepse janë ende të lidhur dhe u mungon dopamina. Në fakt, ndalimin e kanë aq të lehtë saqë humbasin frikën nga pornografia. Ata mendojnë, "*Mund të bëj një seancë të çuditshme, dhe edhe nëse më lidh sërish, do ta kem të lehtë të ndaloj.*"

Kam frikë se thjesht nuk funksionon në këtë mënyrë, sepse është e lehtë të ndalosh pornografinë, por e pamundur të kontrollosh varësinë. E vetmja gjë thelbësore për të ndaluar pornografinë është mospërdorimi i saj.

Njerëzit zakonisht kthehen në pornografi sepse e keqkuptojnë "të lehtë" në EasyPeasy.

Imagjinoni dikë të ulur në dyshemenë e ftohtë të betonit të një dhome ngrirjeje. Në murin përballë tyre ka një dritare që tregon një ditë të përsosur pranvere jashtë - pemët që lëkunden butësisht, zogjtë që cicërijnë - pikërisht pranë një dere të hapur.

A duhet ndonjë vullnet për të dalë nga ajo dhomë ngrirjeje? Jo! A është më e vështirë të ikësh sesa të qëndrosh? Sigurisht që jo! (Në fakt, është pak më e lehtë për shkak të lëvizjes së trupit). Pse dikush me mendje të drejtë do ta vendoste veten në një situatë të tillë, duke i shkaktuar vetes muaj apo vite zhgënjim nëse nuk mashtrohej?

EasyPeasy i shtyn mënjanë perdet në mënyrë që përdoruesi të shohë qartë jashtë dhe për të hequr **iluzionet** se sa e tmerrshme mund të jetë jashtë dhe sa rehat është përdoruesi në dhomë.

Kategoria tjetër e përdoruesve zhgënjyes janë ata që janë shumë të frikësuar për të bërë përpjekjen për të ndaluar, ose kur e bëjnë, e shohin atë një luftë të madhe. Vështirësitë kryesore duket se janë si më poshtë.

Frika nga dështimi. Nuk ka turp në dështim, por të mos provosh është një marrëzi e thjeshtë. Shikoni në këtë mënyrë, ju po fshiheni nga asgjëja. Gjëja më e keqe që mund të ndodhë është që të dështoni, në këtë rast nuk jeni më keq se tani. Vetëm mendoni se sa e mrekullueshme do të ishte të kishim sukses. Nëse nuk e bëni këtë përpjekje, tashmë e keni të garantuar dështimin.

Frika nga dhimbja dhe të qenit i mjerë. Mos u shqetësoni për këtë, vetëm mendoni: çfarë gjëje e tmerrshme mund të ndodhë me ju nëse nuk shikoni më kurrë pornografi? Absolutisht asgjë. Gjëra të tmerrshme *do* të ndodhin nëse bëni; rilexoni shënimet mbi bastin e Paskalit. Në çdo rast, paniku është shkaktuar nga dopamina dhe së shpejti do të zhduket. Fitimi më i madh është të çlirohesh nga ajo frikë. A besoni vërtet se përdoruesit janë të përgatitur të kenë depërtime të zbehta, performancë seksuale jo të besueshme ose kënaqësi iluzore që marrin nga pornografia? Nëse e gjeni veten në panik, frymëmarrja e thellë do t'ju ndihmojë. Nëse jeni me njerëz të tjerë dhe ata po ju zhgënjejnë, ikni prej tyre dhe shkoni në garazh, një zyrë bosh ose diku.

Nëse të vjen të qash, mos u turpëro. E qara është mënyra e natyrës për të lehtësuar tensionin. Askush nuk ka pasur ndonjëherë një qarje të mirë pa u ndjerë më mirë më pas. Një nga gjërat e tmerrshme që u bëjmë të rinjve është t'i kushtëzojmë ata të mos qajnë. Ju mund t'i shihni ata duke u përpjekur të luftojnë lotët, por shikoni nofullën duke u larguar. Ne e mësojmë veten të mos tregojmë emocione, por nuk jemi të destinuar t'i fusim ato brenda. Bërtisni, bërtisni ose keni zemërim. Goditni diçka. Konsideroni luftën tuaj si një ndeshje boksi që nuk mund ta humbni. Askush nuk mund ta ndalojë kohën, çdo moment që kalon ai përbindësh i vogël brenda teje po vdes. Shijoni fitoren tuaj të pashmangshme.

Duke mos ndjekur udhëzimet. Në mënyrë të pabesueshme, disa përdorues thonë se metoda nuk funksionoi për ta. Më pas ata përshkruajnë se si ata injoruan jo vetëm një udhëzim, por praktikisht të gjithë. Për qartësi, këto janë përmbledhur si një listë kontrolli në fund të këtij kapitulli.

Udhëzimet e keqkuptimit. Problemet kryesore duket se janë këto:

"*Nuk mund të ndaloj së menduari për pornografinë.*" Sigurisht që nuk mundesh dhe nëse provon, do të krijoni një fobi, duke u bërë i mjerë. Është si të përpiqesh të flesh natën: sa më shumë të përpiqesh, aq më e vështirë bëhet. Nuk ka rëndësi nëse mendoni për pornografinë për nëntëdhjetë për qind të jetës tuaj, është ajo që mendoni se është e rëndësishme. Nëse po mendoni "*Oh, më pëlqen të shikoj pornografi*" ose "*Kur do të jem i lirë?*" do të jeni të mjerë. Nëse në vend të kësaj jeni duke menduar "*YIPPEE! Unë jam i lirë!*" do të jeni të lumtur.

"*Kur do të vdesë përbindëshi i vogël pornografik?*" Skuqja e dopaminës largohet nga trupi juaj shumë shpejt, por është e pamundur të thuhet se kur trupi juaj do të pushojë së vuajtur nga ndjesia e lehtë fizike e tërheqjes së dopaminës. Kjo ndjenjë boshe, e pasigurt është identike me urinë, depresionin ose stresin normal. Gjithçka që bën pornografia është të rrisë nivelin e saj. Kjo është arsyeja pse përdoruesit që ndalojnë përdorimin e metodës së fuqisë së vullnetit nuk janë kurrë plotësisht të sigurt nëse e kanë shkelmuar atë, edhe pasi trupi i tyre ka pushuar së vuajturi nga tërheqja e dopaminës. Nëse vuajnë nga uria ose stresi normal, truri i tyre ende u thotë atyre se kjo është një arsye e vlefshme për të kërkuar seancën e tyre të drejtë. Çështja është se nuk duhet të presësh që të largohet dëshira, pasi është aq e lehtë saqë as nuk e dimë se është aty, vetëm duke e ditur si një ndjenjë e dëshirës. Kur largoheni nga dentisti, prisni që nofulla juaj të ndalojë së dhemburi? Sigurisht që nuk e bëni, ju vazhdoni me jetën. Edhe pse nofulla juaj ende dhemb, ju jeni të gëzuar.

Mos prisni që tërheqjet të largohen sepse do të krijoni dyshime duke pyetur vazhdimisht veten "*Sa kohë do të zgjasë kjo? A jam i lirë edhe nëse nuk ndihem ndryshe?*" Frika është dhimbja aktuale, prandaj pritja që jeta të përmirësohet pas lënies do të krijojë dyshime. Tërheqja është e padukshme nëse nuk e keni frikë dhe përmirësimet eksponenciale në neurologji janë të ngadalta, kështu që nëse prisni të ndiheni ndryshe, do të ndiheni sikur asgjë nuk po ndodh, duke krijuar dyshime.

"'Momenti i zbulesës' nuk ka ardhur ende." Nëse e prisni, thjesht po shkaktoni një fobi tjetër. Një herë ndalova për tre javë në metodën e vullnetit. Duke biseduar me një mik të vjetër, ai më pyeti se si po kaloja. "*Kam mbijetuar tre javë*", iu përgjigja. Ai pyeti: "* Çfarë do të thotë, ke mbijetuar tre javë?*" Unë sqarova, "*Kam kaluar tre javë pa pornografi.*" Ai tha: "*Çfarë do të bësh? Të mbijetosh pjesën tjetër të jetës? Çfarë prisni, e keni bërë. Ju jeni një jo-përdorues.*"*

Mendova, "*Ai ka absolutisht të drejtë, çfarë po pres?*" Fatkeqësisht, për shkak të mungesës së kuptimit të kurthit, u ktheva shpejt, por pika u vu re. Ju bëheni një jo-përdorues kur mbyllni shfletuesin tuaj. Gjëja e rëndësishme është të jesh një jo-përdorues i lumtur që në fillim.

"*Unë kam ende mall për pornografi.*" Atëherë po tregohesh shumë budalla. Si mund të pretendoni se dëshironi të jeni jo-përdorues dhe më pas të thoni se doni pornografi? Kjo është një kontradiktë. Nëse thoni se doni pornografi, po thoni që dëshironi të jeni përdorues. Jo-përdoruesit nuk duan të vizitojnë faqet e neveritshme të tubave. Ju tashmë e dini se çfarë dëshironi të jeni, ndaj ndaloni së ndëshkuari veten.

"*Unë kam hequr dorë nga jeta.*" Pse? E tëra çfarë ju duhet të bëni është të ndaloni së vrari veten dhe në vend të kësaj të filloni të jepni energji. Ju nuk duhet të ndaloni së jetuari sadopak. Është kaq e thjeshtë, për dy ditët e ardhshme do të keni një traumë të lehtë në jetën tuaj. Trupi juaj do të pësojë një përkeqësim pothuajse të padukshëm të tërheqjes nga kërkesat dhe pretendimet për një rritje të dopaminës. Tani, mbani në mend këtë: nuk jeni më keq se sa ishit. Kjo është ajo që keni vuajtur për gjithë jetën tuaj, sa herë që keni fjetur, në kishë, supermarket apo bibliotekë. Dukej se nuk të shqetësonte kur ishe përdorues dhe nëse nuk ndalesh, do të vazhdosh ta vuash këtë shqetësim për pjesën tjetër të jetës.

Pornografia dhe orgazmat nuk krijojnë raste, ato ju privojnë prej tyre. Edhe kur trupi juaj është ende i dëshiruar për dopaminën, vaktet dhe rastet sociale janë të mrekullueshme. Jeta është e mrekullueshme - shkoni në funksione sociale, edhe nëse atje ka kërcimtarë të zhveshur. Mos harroni

se ju nuk jeni duke u privuar, ata janë. Secili prej tyre do të donte të ishte në pozicionin tuaj, sikur ta dinte. Kënaquni të jeni prima donna dhe qendra e vëmendjes. Ndalimi i pornografisë është një pikë e mrekullueshme bisede, duke marrë një kënaqësi të fshehtë që ata nuk munden. Miqtë dhe bashkëmoshatarët tuaj do të befasohen kur të shohin se ju, më parë me turp dhe me pamje të lodhur, tani jeni të lumtur dhe të gëzuar. Ju do të shijoni jetën që në fillim; nuk ka nevojë t'i keni zili piktorët në festa, ata do t'ju kenë zili - vetëm sikur ta dinin.

"*Unë jam i mjerë dhe nervoz.*" Ky është një dështim për të ndjekur udhëzimet. Zbuloni se cila është. Disa njerëz kuptojnë dhe besojnë gjithçka që është shkruar, por gjithsesi fillojnë me një ndjenjë dënimi dhe zymtësie, sikur diçka e tmerrshme po ndodhte. Ju nuk po bëni vetëm atë që dëshironi të bëni, por edhe atë që do të donte çdo përdorues në planet. Me çdo metodë ndalimi, ish-përdoruesi po përpiqet të arrijë një kornizë të caktuar mendore, kështu që çdo mendim i lidhur me pornografinë shënohet nga "*YIPPEE! Unë jam i lirë!*" Nëse ky është objektivi yt, pse të presësh? Fillo me atë mendje dhe mos e humb kurrë. Nuk ka alternativë.

"*Kam kaluar një javë / muaj / gjashtë muaj të mirë, por jam kthyer në kurth.*" Mos harroni, frika është vetë dhembja. Dhënia në një dhembje gjeneron më shumë frikë, duke ushqyer përbindëshin e vogël të dobësuar dhe duke pasur sukses në frikësimin e jo-përdoruesit që të mendojë se është i lidhur për jetën. Në realitet, konceptimi i tyre për larjen e trurit nuk ka ndryshuar, por ata i kanë dhënë dopaminë procesit të të menduarit. Kjo sipas definicionit bie përpara, por është një dështim për të ndjekur udhëzimet. Kuptojeni se cilën më poshtë dhe gëzohuni.

29.1 Lista e Kontrollit

Nëse ndiqni këto udhëzime, nuk mund të dështoni:

1. Bën një betim solemn se kurrë, kurrë, nuk do të shkosh në internet për të vizituar haremin tuaj *OSE* kënaquni me fotografi statike *OSE* bëni paqe me grafika erotike *OSE* çdo gjë që përmban stimuj supernormalë dhe qëndroni në zotimin tuaj.

2. Merreni qartë këtë në mendjen tuaj: Nuk ka absolutisht asgjë për të hequr dorë. Me këtë, nuk do të thotë se do të jeni më mirë si jo-PMOer (e keni ditur këtë gjatë gjithë kohës); as që edhe pse nuk ka asnjë arsye racionale pse ju PMO, ju merrni një kënaqësi ose mbështetje prej saj, pasi përndryshe nuk do ta bënit. Ajo që do të thotë është se ***nuk ka kënaqësi të vërtetë apo mbështetje në PMOing.*** Është thjesht një iluzion, si të përplasësh kokën pas një muri për të marrë kënaqësi kur ndalon.

3. Nuk ka gjë të tillë si PMOer i konfirmuar. Ju jeni vetëm një nga qindra miliona që kanë rënë në kurthin delikate. Ashtu si miliona ish-PMO të tjerë që dikur mendonin se nuk mund të shpëtonin, ju keni shpëtuar.

4. Nëse në çdo moment në jetën tuaj do të peshonit të mirat dhe të këqijat e PMOing, përfundimi dërrmues do të ishte gjithmonë "*Ndaloni ta bëni atë. Ti je një budalla!*" Asgjë nuk do ta ndryshojë kurrë këtë. Ka qenë gjithmonë kështu dhe gjithmonë do të jetë. Pasi të keni marrë atë që dini se është vendimi i duhur, mos e torturoni kurrë veten duke dyshuar. Basti i Paskalit vlen në mënyrë të përsosur për PMO, pa asnjë shans për humbje, shanse të larta fitimi dhe shanse të larta për të shmangur humbjet.

5. Mos u mundoni të mos mendoni për pornografinë, ose mos u shqetësoni se po mendoni vazhdimisht për të. Kurdoherë që mendoni për këtë, qoftë sot, nesër, apo pjesën tjetër të jetës suaj, mendoni **"YIPPEE! Unë jam JO-PMOer!"**

6. **Mos** përdorni asnjë formë zëvendësuesi. **Mos** sfidoni veten duke e mbajtur laptopin pranë jush ndërsa flini. **Mos** shmangni shfaqjet, filmat ose revistat. **Mos** e ndryshoni stilin tuaj të jetesës në asnjë mënyrë thjesht sepse keni ndaluar. Nëse ndiqni udhëzimet e mësipërme, së shpejti do të përjetoni 'momentin e zbulesës', por:

7. Mos prisni që të vijë 'momenti i shpalljes'. Thjesht vazhdoni jetën tuaj, duke shijuar momentet më të larta dhe duke u përballur me të ulëtat. Ju do të gjeni në asnjë kohë fare, momenti do të arrijë.

Kapitulli 30

Ndihmoni ata në anijen që po fundosen

Përdoruesit e pornos janë në panik në ditët e sotme, duke ndjerë ndryshime në mënyrën se si pornografia e internetit perceptohet nga burrat dhe gratë. Natyra e varur e pornografisë në internet po studiohet gjithnjë e më shpesh, tani me të drejtë konsiderohet si e ndryshme nga pornografia tradicionale. Pamundësia dhe disponueshmëria ngre alarmin edhe në zemrat e mbështetësve të pornografisë. Ata gjithashtu ndjejnë se kryqëzata e tyre për fjalën dhe mendimin e lirë po rrëmbehet nga elementë të ndryshëm. Perëndimi i egër i internetit pa policë e bën pothuajse të pamundur zbatimin e kufizimeve të moshës ndaj stimujve supernormalë. Është për të ardhur keq që kjo nuk do të përfundojë së shpejti, por qindra mijëra përdorues po ndalojnë, me shumicën e të varurve të vetëdijshëm për studimet që tregojnë ngjashmëri midis varësisë nga pornografia dhe substancave. Sa herë që një përdorues largohet nga anija që po fundoset, ata që mbeten në të ndihen gjithnjë e më të mjerueshëm.

Çdo përdorues e di instinktivisht se është qesharake të vetësabotosh dhe të kalosh kohë përballë pikselëve dydimensionale, duke tejkaluar trurin e tyre dhe në proces duke zhvilluar rrugë nervore që garantojnë performancë të dobët seksuale. Nëse ende nuk mendoni se është marrëzi, provoni të flisni me një revistë porno që qëndron në qendër të qytetit tuaj dhe pyesni veten se cili është ndryshimi. Vetëm një. Nuk mund ta marrësh kënaqësinë e ngrohtësisë dhe intimitetit në këtë mënyrë. Nëse mund të ndaloni blerjen e alkoolit dhe cigareve sa herë që shkoni në pazar ushqimor, patjetër që mund të ndaloni së vizituari haremin tuaj në internet. Përdoruesit nuk mund të gjejnë arsye racionale për të parë pornografi, por ata nuk ndihen aq budallenj nëse e bëjnë edhe njerëzit e tjerë.

Përdoruesit gënjejnë hapur për zakonin e tyre, jo vetëm për studiuesit dhe ata përreth tyre, por edhe për veten e tyre. Ata duhet të bëjnë – shpëlarja e trurit është thelbësore nëse duan të ruajnë njëfarë respekti për veten. Ata ndjejnë nevojën për të justifikuar 'zakonin' e tyre jo vetëm për *veten e tyre* por edhe për jo-përdoruesit. Ata reklamojnë përgjithmonë avantazhet iluzore të pornografisë me mjete më delikate.

Nëse një përdorues ndalon duke përdorur metodën e vullnetit, ai ende ndihet i privuar, duke u prirur të bëhet ankues. E gjithë kjo është t'u konfirmojë përdoruesve të tjerë se sa të drejtë kanë ata për të vazhduar përdorimin. Nëse ish-përdoruesi arrin të heqë dorë nga zakoni, atëherë ata janë mirënjohës që nuk duhet të kalojnë më jetën duke vetësabotuar ose duke humbur energji dhe nuk kanë nevojë të justifikohen. Mos harroni, është frika që e mban kokën e përdoruesit në rërë, duke vënë në dyshim sjelljen e tyre vetëm kur ndalon. Ndihmoni përdoruesin duke hequr ato frikë. Tregoju atyre se sa e mrekullueshme është të mos kalosh jetën në një burg, sa bukur është të zgjohesh në mëngjes duke u ndjerë në formë dhe të shëndetshme në vend që të kesh mungesë energjie dhe urrejtje ndaj vetvetes, sa e mrekullueshme është të jesh i lirë nga skllavëria , për të qenë në gjendje të shijoni tërë jetën tuaj dhe të shpëtoni nga ato hije të zeza. Ose akoma më mirë, bëjini të lexojnë këtë libër.

Është thelbësore të mos nënçmoni një përdorues të martuar duke treguar se ata po e prishin qëllimisht marrëdhënien e tyre ose se është në një farë mënyre mashtrim ose i papastër. Ekziston një keqkuptim i zakonshëm se ish-përdoruesi është më i keqi në këtë aspekt. Ky konceptim ka një përmbajtje, por në përgjithësi është për shkak të metodës së vullnetit të ndalimit. Sepse ish-përdoruesi - megjithëse e ka hequr këtë zakon - ende ruan një pjesë të larjes së trurit dhe ende beson se ka bërë një sakrificë. Ata ndihen të pambrojtur dhe mekanizmi i tyre mbrojtës natyror është të sulmojnë përdoruesin e pornografisë.

Kjo mund të rrisë egon e ish-përdoruesit, por nuk e ndihmon asgjë. Gjithçka që bën është të vendosë kurrizin pas murit, duke i bërë ata të ndihen edhe më të mjerë dhe rrjedhimisht nevojën e tyre për pornografi edhe më të madhe. Megjithëse ndryshimi në qëndrimin e institucionit mjekësor ndaj pornografisë në internet është arsyeja kryesore pse shumë përdorues po e lënë, kjo nuk e bën më të lehtë për ta bërë këtë. Në fakt, kjo e bën shumë më të vështirë. Shumica e përdoruesve në ditët e sotme besojnë se po ndalojnë kryesisht për arsye shëndetësore. Kjo nuk është rreptësisht e vërtetë.

Edhe pse rreziku i madh për shëndetin është padyshim arsyeja kryesore për të lënë duhanin, përdoruesit kanë sabotuar virtytin e tyre për vite me rradhë dhe kjo nuk ka bërë as më të voglin ndryshim. Arsyeja kryesore pse përdoruesit po ndalojnë është sepse shoqëria ka filluar të shohë pornografi të demaskuar për atë që është: varësinë ndaj drogës. Qëndrimet e shoqërive po ndryshojnë ngadalë: shumë partnerë tani do të bëjnë pyetje nëse jeni në laptop në mes të natës.

Ndalimet e plota të pornografisë në disa vende ose padisponueshmëria e internetit janë shembuj klasikë të dilemës së përdoruesit udhëtues. Në përgjithësi ata mbajnë qëndrimin se kjo do t'i ndihmojë ata të reduktojnë marrjen e tyre. Rezultati ishte se në vend të një ose dy në ditë, asnjë prej të cilave nuk do të kishin shijuar, ata abstenojnë për një javë të tërë. Megjithatë, gjatë kësaj periudhe të detyrueshme të abstinencës, jo vetëm që do të jenë të privuar mendërisht duke pritur shpërblimin e tyre, por edhe trupi i tyre ka mall. Oh, sa e çmuar është ajo vizitë e haremit në internet kur ato lejohen përfundimisht.

Abstinencat e detyrueshme në fakt nuk e reduktojnë marrjen sepse përdoruesi thjesht kënaq veten edhe më shumë kur më në fund lejohet të jetë vetëm. Gjithçka që bën është të ngulitë në mendjen e përdoruesit se sa e çmuar është pornografia e internetit dhe sa e varur janë ata prej saj. Aspekti më tinëzar i kësaj abstinence të detyruar është efekti i tij tek adoleshentët. Ne i lejojmë rrëmbyesit e 'lirisë së shprehjes', prodhuesit e pornografisë, të synojnë adoleshentët fatkeq për t'i kapur në radhë të parë. Pastaj, në atë që është ndoshta periudha më stresuese në jetën e tyre, kur, në mendjet e tyre të mashtruara, ata kanë nevojë më shumë për pornografi, ne i shantazhojmë që të heqin dorë për shkak të dëmit që po i shkaktojnë vetes.

Shumë prej tyre nuk janë në gjendje ta bëjnë këtë dhe janë të detyruar, pa fajin e tyre, të vuajnë një kompleks faji për pjesën tjetër të jetës së tyre. Shumë ia dalin dhe janë të kënaqur ta bëjnë këtë, duke menduar, *"Mirë. Do ta bëj këtë për momentin dhe pasi të përfundojë do të shërohem gjithsesi."* Më pas vjen dhimbja dhe frika e gjetjes së punës dhe vështirësitë e tjera të të rriturve, të ndjekura nga 'high' më i madh i jetës së tyre – gjetja e një pune. Dhimbja dhe frika kanë mbaruar, tani ndihen të sigurt, mekanizmi i vjetër i ndezjes kthehet në funksion. Një pjesë e larjes së trurit është ende aty dhe përpara se aroma e laptopit të ri të punës të jetë zhdukur, përdoruesi është në pragun e haremit të tij të preferuar në internet. Ngazëllimi i rastit ua bllokon ndjenjat e ndyra nga mendja, ata nuk kanë ndërmend të tërhiqen përsëri, por vetëm një shikim nuk mund të dëmtonte... Shumë vonë! Ata tashmë janë fiksuar sërish.

Dëshira e vjetër nga përbindëshi i vogël do të fillojë përsëri dhe edhe nëse ata nuk fiksohen përsëri menjëherë, depresioni pas rritjes me siguri do t'i kapë ata. Është e çuditshme që megjithëse të varurit nga heroina janë kriminelë në ligj, përgjigja e shoqërisë është duke i ndihmuar këta individë. Le të mbajmë të njëjtin qëndrim ndaj përdoruesit të varfër të pornografisë. Ata nuk po e bëjnë sepse duan, por sepse mendojnë se duhet. Ndryshe nga të varurit nga heroina, ata zakonisht vuajnë vite pas vitesh tortura mendore dhe fizike. Ne gjithmonë themi se një vdekje e shpejtë është më e mirë se një e ngadaltë, ndaj mos e kini zili përdoruesin e varfër të pornografisë. ***Ata e meritojnë keqardhjen tuaj.***

Kapitulli 31

Këshilla për jo-përdoruesit

31.1 Ndihmoni që pornografia juaj të përdorë miqtë për të lexuar këtë libër

Së pari, studioni përmbajtjen e këtij libri dhe përpiquni të vendosni veten në vendin e përdoruesit. Mos i detyroni të lexojnë këtë libër duke u thënë se po ua prishin shëndetin ose po luajnë me zjarrin. Ata e dinë këtë më mirë se ju. Përdoruesit nuk vazhdojnë të shikojnë pornografi sepse u pëlqen ose sepse duan, ata vetëm ua thonë këtë gjë vetes dhe njerëzve të tjerë në mënyrë që të ruajnë respektin për veten. Ata e bëjnë këtë sepse janë të varur nga pornografia sepse mendojnë se ajo i relakson, u jep kurajo ose besim (kënaqësi ose mbështetje) dhe sepse mendojnë se jeta nuk do të jetë kurrë e këndshme pa "seks" - të paktën versioni i tyre. Nëse përpiqeni dhe detyroni një përdorues të ndalojë, ai do të ndihet si një kafshë e bllokuar dhe do ta dëshirojë haremin e tyre edhe më shumë. Kjo mund t'i kthejë ata në një përdorues të fshehtë dhe pornografia do të bëhet edhe më e çmuar në mendjen e tyre.

Në vend të kësaj, përqendrohuni në anën tjetër të medaljes. Bëjini ata në shoqërinë e ish-përdoruesve (blog, forume, YBOP, NoFap, etj., megjithëse kini kujdes nga mbrojtja e metodës së vullnetit). Bëjini ata t'i tregojnë përdoruesit se si edhe ata menduan se ishin të lidhur gjatë gjithë jetës dhe sa më mirë është jeta si jopërdorues. Pasi t'i keni bërë të besojnë se mund të ndalojnë, mendja e tyre do të fillojë të hapet. Më pas filloni të shpjegoni iluzionin e krijuar nga dhembjet e tërheqjes. Jo vetëm që 'ngutjet e dopaminës' nuk u japin atyre një nxitje, por po shkatërrojnë besimin e tyre dhe po e bëjnë veten nervoz dhe të lodhur.

Ata tani duhet të jenë gati ta lexojnë vetë këtë libër, duke pritur të lexojnë faqe pas faqe tregimesh rreth zgjimit jo të besueshëm, depërtimeve të zbehta, PIED, PE, etj. Shpjegoni se kjo qasje është krejtësisht e ndryshme dhe referencat ndaj sëmundjes janë pjesë të vogla të materialit.

Me pak fjalë, mos e lini këtë të vdesë në errësirë. Tregojuni miqve tuaj, por mos u bëni të çuditshëm për këtë. Nëse përpiqeni të 'fitoni' bisedën ose të bëni një debat, do të keni sukses vetëm t'i largoni ata dhe t'i rrisni më tej frikën.

31.2 A duhet t'i tregoj të tjerëve tim të rëndësishëm?

A duhet t'i tregoj gruas, të dashurës ose partnerit tim për zakonin tim? (Qëllimi është t'ju ndihmojmë në lënien.) Këtu luajnë një rol të madh faktorësh.

Nëse tashmë keni dështuar të hiqni dorë duke përdorur metodën e fuqisë së vullnetit dhe i keni thënë tashmë partnerit tuaj, tregojini për qasjen tuaj të re dhe lejojini të edukohen duke lexuar librin. Ata do të jenë në gjendje t'ju ndihmojnë dhe motivojnë gjatë periudhës së tërheqjes dhe janë një fortesë kur përbindëshi i vogël përpiqet t'ju pengojë.

Nëse sapo jeni bërë të vetëdijshëm për ekzistencën e kurthit pornografik dhe nuk keni tentuar ta lini në të kaluarën, fillimisht përdorni vetë EasyPeasy. Siç u shpjegua më parë, kjo duhet të jetë një përvojë e këndshme. Megjithatë, nëse e keni të vështirë, kërkoni ndihmën e tyre. Jini të hapur dhe të pambrojtur me partnerin tuaj dhe kjo do të forcojë marrëdhënien tuaj.

Me kusht që të kënaqeni me arratisjen dhe nuk e keni të vështirë nga pavendosmëria, nuk ka shumë arsye për ta bërë të ditur partnerin tuaj. Nëse nuk ishte një problem në të kaluarën, le të vdesë. Megjithatë, jini të përgatitur që partneri juaj mund të pyesë veten pse po dukeni, ndiheni dhe performoni më mirë!

31.3 Partneri im po lë pornografinë

Pornografia është një shkatërrues pervers i marrëdhënieve dhe ndërsa lënia mund të bëhet menjëherë, shërimi kërkon kohë. Shumë përdorues, për shkak të besimeve irracionale të lindura nga varësia e tyre, e largojnë zemërimin e tyre ndaj partnerëve dhe njerëzve të dashur. Këto sjellje manifestohen në sjellje me gaz, gënjeshtra dhe manipuluese. Kjo nuk është e gjithë përdoruesit, por është gjithnjë e më e zakonshme në fazat e mëvonshme të sëmundjes. Ndërkohë që këto sjellje mund të jenë shfaqur nga varësia themelore ndaj pornografisë, është e rëndësishme të edukoni veten rreth këtyre sjelljeve dhe nëse njiheni, merrni parasysh të shihni një terapist të specializuar në varësitë seksuale.

Nëse partneri juaj është brenda periudhës së tërheqjes, supozoni se është duke vuajtur nëse janë apo jo. Mos u përpiqni ta minimizoni duke u thënë atyre se është e lehtë ta ndaloni, ata mund ta bëjnë këtë vetë. Në vend të kësaj, vazhdoni t'u tregoni atyre se sa krenarë jeni, sa më mirë duken ata, sa më e ëmbël është të jesh me ta dhe sa më të lehtë janë në përgjithësi. Është veçanërisht e rëndësishme të vazhdosh ta bësh këtë, sepse kur një përdorues përpiqet të ndalojë, euforia e përpjekjes dhe lavdërimet që marrin nga bashkëmoshatarët mund t'i ndihmojnë. Megjithatë, ata kanë tendencë të harrojnë shpejt, kështu që vazhdoni të lavdëroni.

Për shkak se ata nuk po flasin për pornografi, ju mund të mendoni se e kanë harruar dhe nuk dëshironi që t'ua kujtoni. Zakonisht e kundërta ndodh me metodën e vullnetit, pasi ish-përdoruesi priret të jetë i fiksuar pas asgjë tjetër. Pra, mos kini frikë të ngrini temën dhe vazhdoni t'i lavdëroni ata (ata do t'ju thonë nëse nuk duan t'u kujtohet).

Dilni nga rruga juaj për t'i lehtësuar ata nga presionet gjatë periudhës së tërheqjes, duke menduar mënyra për ta bërë jetën e tyre interesante dhe të këndshme. Kjo mund të jetë gjithashtu një periudhë provuese për jo-përdoruesit që nuk kanë pasur kurrë varësinë. Nëse një anëtar i një grupi është nervoz, mund të shkaktojë mjerim të përgjithshëm të gjithanshëm. Pra, parashikoni këtë nëse ish-përdoruesi ndihet i irrituar, ai mund ta heqë atë kundër jush, por mos u hakmerrni, është në këtë moment ata kanë më shumë nevojë për lavdërimin dhe simpatinë tuaj. Nëse ndiheni vetë të nervozuar, gjë që është e kuptueshme, përpiquni të mos e shfaqni.

Një nga truket që një i varur do të luajë kur përpiqet të heqë dorë me ndihmën e metodës së fuqisë së vullnetit është të nxehet, duke shpresuar që partneri ose miqtë e tyre të thonë "*Nuk mund të duroj të të shoh duke vuajtur kështu. Për hir të Zotit, vetëm merrni helmin tuaj.*" Prandaj, përdoruesi nuk duhet të humbasë fytyrën, pasi nuk 'dorëzohet', ai është udhëzuar. Nëse ish-përdoruesi e bën këtë marifet, në asnjë mënyrë inkurajojini ata që të kthehen përsëri. Në vend të kësaj thuaj, "*Nëse kjo është ajo që të bën pornografia, faleminderit zotit që së shpejti do të jesh i lirë. Sa e mrekullueshme që kishe guximin të hiqje dorë nga ajo.*"

Mbani mend, ka dy palë shëruese brenda rrugëtimit të rimëkëmbjes. Kur partneri juaj po lë pornografinë, është e rëndësishme të keni rrjetin tuaj të mbështetjes, rutinat dhe kufijtë e vetë-kujdesit. Ky proces nuk ndodh brenda natës, duke kërkuar besim, komunikim dhe llogaridhënie. Gazetarja, zhvillimi i pasioneve tuaja dhe më e rëndësishmja, terapia, e ndihmojnë këtë proces.

31.4 Rrëshqitje (rikthim)

Ekzistenca e këtij seksioni duhet të shërbejë si paralajmërim për ata që largohen nga kurthi. Personalisht, nuk kam rikthyer kurrë, por do të përdor përvoja nga intervistat me anëtarët e komunitetit dhe mjete nga terapia konjitive e sjelljes për të ilustruar.

Së pari, ta quash atë një rikthim është kundërproduktive. Gjithçka që ka ndodhur është se ju keni rrëshqitur dhe keni ushqyer përbindëshin e vogël, i cili nga ana tjetër fillon përbindëshin e madh të larjes së trurit. Përdoruesit që rrëshqasin (që sipas përkufizimit bie përpara) zakonisht krijojnë një gamë të tërë besimesh irracionale:

- "*Nuk do të jem kurrë i lirë*" - **Katastrofizimi**
- "*Unë duhet / duhet të ushtrohem, të studioj dhe të jem i frytshëm çdo ditë të jetës sime*" (edhe si - **Musterbating**)
- "*Sot kam bërë PMO, kështu që ç'dobi ka të lexoj të gjithë librat dhe forumet… Qëllimi im ishte të mos bëja as M, por ja ku jam — një dështim — duke u rikuperuar.*" - **Tolerancë e ulët frustrimi**
- "*Miqtë e mi / lexuesit e forumit / të tjerët nuk bëjnë PMO për (n) ditë, por nuk mundem kështu që jam një rast i pashpresë. U ndjeva mirë dje pasi studiova mirë dhe isha frytdhënës, por sot nuk e bëra… Po shkoj tatëpjetë.*" - **Vlerësimi midis vetvetes dhe të tjerëve**
- "Unë nuk duhet të kem mendime seksuale" - Vetë, prindërit ose shoqëria e tyre në tërësi kanë instaluar **besime të ngurta** në lidhje me seksin. Pyesni veten nëse vetëflagjelimi po ju ndihmon të arrini qëllimet tuaja dhe nëse po, a po e shijoni udhëtimin?

Faktorët që arrijnë kulmin në larjen e trurit të çdo përdoruesi janë në dukje të pafund. Ju e njihni veten më mirë se kushdo tjetër, por padyshim që është një dështim për të ndjekur udhëzimet. E keni parë vlerën në pornografi, por si?

Ajo që shpesh neglizhohet është se duhet kohë për të ndryshuar larjen e trurit. Kjo nuk e bën më të vështirë, por pothuajse çdo industri përdor seksin dhe kundërvënia në mënyrë aktive e larjes së trurit është një proces i ndërgjegjshëm (të paktën për të filluar), kështu që mund të duhet kohë për të ngurtësuar plotësisht mësimet e përfshira brenda. Prandaj, rekomandohen lexime të shumta (mund të kaloni te kapitujt me të cilët keni vështirësi) dhe nuk duhet t'ju marrë shumë kohë.

Një përvojë çuditërisht e zakonshme për përdoruesit fetarë që largohen nga kurthi është dëshira që ajo të lëndojë pak, si një formë shlyerjeje. Ata e kanë kaq të lehtë të heqin dorë, pastaj ndihen fajtorë që ndihen në këtë mënyrë. Por pse të vetësabotoni dhe ta bëni të vështirë? Përbindëshi i vogël është shumë i poshtër në këtë drejtim.

Shkëputeni veten nga përbindëshi i vogël - ai u shtua nga industria e pornografisë shumë kohë më parë. Imagjinoni një ngacmues që ka një zemërim në sheshin e lojërave të shkollës. Çfarë i thoni një dhunuesi? Nëse dorëzoheni, thjesht do t'i përforconi ato. Disa që e lënë dorën përfundojnë duke ushqyer ngacmuesit, dhe kështu rrisin larjen e trurit të tyre, por konceptimi i tyre për kurthin nuk ka ndryshuar. Merrni veten, kuptoni se ku keni gabuar dhe shijoni lirinë!

Ju nuk jeni dëshira juaj. Meditimi i vetëdijes është praktika e vërejtjes së mendimit dhe ka mësime themelore në natyrën e mendjes që duhen gjetur. Rekomandohet shumë që të meditoni në përgjithësi, dhe është gjithashtu plotësisht në përputhje me praktikën fetare. Nuk mund të luftosh as me veten, as me përbindëshin e vogël. Ju duhet ta doni pa kushte veten dhe procesin.

Por hiqni dështimin nga mendja juaj. Këtu është një seksion nga "*Meditimet e një të varur nga porno*" nga Gulliaco (lidhur në seksionin e Burimeve në fund të librit):

> Meqenëse shikimi i pornografisë të ofron zero përfitime, është diçka që vetëm të dhemb, dhe është jashtëzakonisht qesharake të duash të bësh diçka të tillë, unë e krahasoj atë me pirjen e zbardhuesit. Ja ku shkoni:
>
> **Udhëtimi i vështirë për të mos pirë zbardhues.**
>
> Përshëndetje! Ne jemi NoBleach dhe organizojmë sfida të rinisjes në të cilat pjesëmarrësit ("Bleachstronauts") abstenojnë nga pirja e zbardhuesit për një periudhë kohore. Nëse qëllimi juaj është pjesëmarrja e rastësishme në një sfidë mujore si një provë e vetëkontrollit, ose nëse pirja e tepërt e zbardhuesve është bërë problem në jetën tuaj dhe dëshironi të lini për një periudhë më të gjatë kohore, do të gjeni një komunitet mbështetës dhe shumë të burimeve këtu.
>
> - "*Ndonjëherë e lejoj veten të pi një ose një gotë zbardhues. Unë e di se "një pikë" është një gënjeshtër, por nuk mendoj se një gotë e vetme do të dëmtojë. Nuk mund të shkatërrohen të gjitha orët që kam kaluar pa e bërë këtë.*"
> - "*Nuk e kam problem të mos pi zbardhues, por ndonjëherë shkoj në rrugë dhe shoh dikë që pi ujë, e dini, në një gotë dhe imagjinoj se gota ka zbardhues në të. Më pas kam mall dhe, pasi debatoj me veten nëse duhet ta bëj apo jo, më në fund dorëzohem natën dhe pi një gotë.*"
> - "*Shiko, problemi im është se ndonjëherë, kur jam vetëm në kuzhinë, filloj të shoh gotat, herë tundoj veten duke hapur enën ku mbaj zbardhuesin, herë e marr erën dhe… Epo, Përfundoj aty ku e nisa. Jam shumë i dëshpëruar ta ndaloj këtë, por nuk jam i sigurt nëse do ta bëj ndonjëherë në gjendje të ndalojë.*"
> - "*Të ndalosh së piri zbardhues është e pamundur, dua të them, unë gjithmonë e kam gojën, e kupton? Si duhet të ndaloj nëse kam gjithmonë një fyt që më kujton se mund të gëlltis zbardhuesin?*"
> - "*O burrë, po kalonte kaq mirë, 19 ditë të tëra pa e bërë. E rëndësishme është të mësosh nga dështimi! Tani e di se çfarë të shmang të bëj: të shikoj produktet e pastrimit në supermarket. Do të mundohem ta bëj deri në një muaj! Unë do të rivendos numrin tim. Më uro fat!*"
>
> Nëse ke dëshirë, qetësohu shoku! Mbani mend se çfarë thotë Hackbook:
>
> "*Zbardhuesi është i vështirë të heqësh dorë nga frika se po privohemi nga kënaqësia ose mbështetja jonë. Frika se disa situata të këndshme nuk do të jenë më kurrë të njëjta. Frika për të qenë të paaftë për të përballuar situatat stresuese. Me fjalë të tjera, janë efektet e larjes së trurit që na mashtrojnë për të besuar se blerja e zbardhuesit, dhe si rrjedhim pirja e tij, është një domosdoshmëri për të gjitha qeniet njerëzore. Edhe më tej, është besimi se ka diçka të natyrshme në zbardhuesin e*

përballueshëm që na nevojitet, dhe se kur të ndalojmë së përdoruri, do të mohojmë veten dhe do të krijojmë një boshllëk. Bëje të qartë këtë në mendjen tënde: Zbardhuesi nuk mbush një boshllëk, ai krijon një të tillë!"

Dhe unë them: "* Supozoni se jeni të detyruar të shikoni një gotë plot me zbardhues për pesë minuta. Mundohuni të mbani mend një nga ato markat ose aromat që ju pëlqeu aq shumë. Ndoshta shoqërohet me ndonjë tingull, ose mbani mend vetëm detaje të zgjedhura. Zbardhuesi është aty dhe nuk mund të mbyllësh sytë apo të kthesh kokën, sepse ky zbardhues është në mendjen tënde, është një kujtim i regjistruar në ty.*

A ndjeni ndonjë mall? A ndjeni ndonjë gjë në gjuhën tuaj apo ndonjë ndryshim në frymëmarrje? Cilat janë ndjenjat tuaja për atë që po mbani mend? I identifikoni, zbardhuesi dëshiron t'i turbullojë, t'i bëjë konfuze dhe t'ju bëjë t'i kushtoni vëmendje vetëm asaj që dëshiron t'ju kapë."

Me sa më sipër, nuk po përpiqem të shpërfill ndjenjat e tua, aq më pak të them diçka të tillë si "haha më i zgjuar ti budalla", por për të të dhënë perspektivë në mënyrë që të kuptosh se sa qesharake është (dhe gjithmonë do të jetë) ta kapërcesh këtë varësi. Shikimi i pornografisë nuk është si një çelës ndezës/fikës ku thua "*oh mirë, jam në situatën X, atëherë do të shikoj pornografi*". Fantazi! Gënjeshtra! Sa shpesh e lejoni veten të pini një gotë zbardhues? Asnjëherë? Pse? Sepse është një gjë e tmerrshme, kjo është arsyeja pse! Si duhet t'i shpëtoni varësisë tuaj nëse nuk e bëni këtë kuptoni se PMO është një gjë e tmerrshme për t'i bërë vetes?

31.5 Po në lidhje me MO (masturbim, orgazmë)?

Njerëzit kanë mbetur pa probleme për shekuj me radhë. Për të qenë të qartë, pornografia është problemi.

Thënë kjo, ju mund të jeni ende të lidhur me MO për të njëjtat arsye si pornografia, të tilla si mentaliteti 'nevoja për të pasur një orgazmë', përshkallëzimi mendor, detyrimi i trupit për të bërë seks dhe thjesht kënaqësi hedoniste - duke kërkuar.

Ka shumë të ngjarë që pornografia dhe masturbimi të jenë ndërthurur thellë në mendjen tuaj. Shumë përdorues zbulojnë se përfundojnë duke u përsëritur si rezultat i masturbimit ndaj fantazive të shkaktuara nga pornografia. Ndërsa truri juaj rifiton, do të zbuloni se ky shpëlarje truri përfundimisht zbehet, por është më mirë të bëni një pushim nga MO për një kohë. Ju gjithashtu duhet të kërkoni seks të vërtetë në mënyrë që ta përshpejtoni këtë proces.

Ky nuk është një udhëzim, por vlerësojeni: përfitimet e raportuara nga mbajtja e spermës janë të shumta - rritja e fokusit dhe energjisë, heqja e 'mjegullës së trurit' dhe rritja e besimit, së bashku me një mori përfitimesh të tjera. Nga përvoja personale, ka një ndryshim të qartë, dhe gjithçka varet nga mënyra se si e sublimoni këtë energji të shtuar.

Duke spekuluar dhe pa njohuri strikte shkencore, përfitimet mund të vijnë nga disa faktorë të ndryshëm.

– Pas orgazmës, truri lëshon prolaktinë, e cila pengon çlirimin e dopaminës.

- Privimi i trurit tuaj nga rrjedhjet e dopaminës lejon më shumë marrje nga jeta e thjeshtë.
- Sperma rithithet nga qarkullimi i gjakut pas ~78 ditësh dhe është një nga lëndët ushqyese më të mira që trupi juaj mund të marrë.
- Sublimimi i energjisë seksuale në zakone produktive sjell me vete një shtresë shtesë produktiviteti.

Ju gjithashtu mund të dëshironi të bëni seks pa orgazmë, e cila siç u përmend më herët, është një përvojë e mrekullueshme seksuale (shpesh e referuar si Karezza). Ju mund të forconi aftësinë tuaj për ta bërë këtë duke praktikuar ushtrimet Kegel. Nga përvoja personale, mënyra më e lehtë dhe më efektive për të synuar këtë muskul është ndalimi dhe fillimi i urinës në mes të rrjedhës (megjithëse kini kujdes të mos e teproni, gjë që mund të shkaktojë probleme më vete). Ndarja e pjesëve tantrike dhe përhapëse të seksit është një nga shpërblimet e shumta të arratisjes nga kurthi i PMO (dhe partnerët e mi e kanë dashur atë gjithashtu!).

31.6 Devijimet nga këshillat standarde

Ky seksion është i ri dhe është shkruar disi me frikë; akoma, duhet përmendur.

Disa njerëz që përdorin EasyPeasy mendojnë se dëshira e tyre për të parë pornografi zvogëlohet aq shumë sa nuk mund ta detyrojnë veten të bëjnë një seancë të fundit. **Kjo është mirë**, por mos e nënvlerësoni fuqinë e të pasurit një të tillë. Shfletimi i kujdesshëm dhe konfirmimi se sa shumë nuk ju pëlqen PMO mund të jetë vërtet i fuqishëm. Personalisht, e pashë me të vërtetë të dobishme dhe isha i lumtur që laja duart nga ajo, me të vërtetë i lehtësuar që nuk duhej ta bëja më kurrë. Megjithatë, kilometrazhi juaj mund të ndryshojë.

Nëse tashmë keni qenë të lirë nga kurthi për një kohë dhe sapo keni hequr larjen e trurit, nuk ka nevojë të ushqeni përbindëshin e vogël pasi thjesht do t'ju shqetësonte. Në vend të kësaj, shijoni lirinë!

31.7 Ndihmoni t'i jepet fund këtij skandali

Pornografia në internet është një nga rreziqet në një shoqëri të lirë, duke mbështetur përpjekjet vullnetare të avokatëve për lirinë personale. Sigurisht që vetë baza e qytetërimit - arsyeja pse speciet njerëzore ka përparuar deri tani - është sepse ne jemi të aftë të komunikojmë njohuritë dhe përvojat tona, jo vetëm njëri-tjetrit, por edhe brezave të ardhshëm. Edhe kafshët e kanë të nevojshme të ruajnë pasardhësit e tyre nga grackat e jetës.

Prodhuesit e pornografisë nuk po e bëjnë këtë me mirëbesim, duke besuar vërtet se e ndihmojnë njerëzimin, veçanërisht tani pasi varësia ndaj pornografisë në internet është studiuar gjerësisht. Ndoshta në fazat e tij fillestare njerëzit besonin vërtet se pornografia i edukonte njerëzit për intimitetin, por autoritetet e dinë se kjo është një gabim. Asnjë faqe tube nuk bën pretendime të vërteta për arsimin. Pretendimet e vetme të bëra janë për tronditjen, risinë dhe cilësitë në rritje të mallrave të tyre.

Hipokrizia e plotë është e pabesueshme: si shoqëri ne përndryshe shqetësohemi për bullizmin në shkollë dhe objektivizimin e trupit të njeriut. Krahasuar me pornografinë në internet, këto probleme janë thjesht puçrra. Një numër i të varurve ngjiten në lartësi të reja çdo vit, duke kaluar kohë cilësore me njerëz imagjinarë dhe iluzorë pikselë në kurriz të shëndetit, fuqisë, energjisë dhe kohës së tyre. Është deri tani vrasësi më i madh në marrëdhënie, dhe qindra mijëra jetë shkatërrohen çdo vit sepse janë të lidhur. Prodhuesit e pornografisë në internet nuk reklamojnë në botimet kryesore - ata nuk kanë nevojë, nxitjet tona biologjike na çojnë në pragjet e haremeve të tyre të pajisur mirë, duke dhënë mostra falas si tregtari lokal i drogës. Në ditët e sotme, faqet e tubacioneve nuk rezervojnë aq shumë mallrat sa inkurajojnë vizitorët të postojnë përmbajtje.

Sa e zgjuar është që kompanitë pornografike tregojnë paralajmërime *18+* si pengesë për përdoruesit e mitur, edhe pse disa as që mundohen ta bëjnë këtë. Pornografia në internet prek të gjithë në të gjitha moshat. "*Ne ju paralajmëruam për rrezikun, kështu që është zgjedhja juaj*", është qëndrimi i tyre. A ndërmarrin ndonjë hap për të verifikuar moshën? Jo, kjo do t'i dekurajonte klientët e tyre. Sigurisht, nëse verifikimi i moshës legalizohet, ata thjesht do të të gjejë një vend tjetër nga ku të operojë. Ose, do të paguajnë ndonjë 'elitë' për të shkruar se si ndalimi rezultoi në vjedhje dhe krijimin e mafies? Është harruar me lehtësi pyetja se pse shfuqizimi i ndalimit nuk rezultoi në uljen e alkoolit- viktima të lidhura, dhe dështimi i zbatimit të ligjit për të kontrolluar rritjen e mafies.

Këtë mund ta trajtojmë ndryshe duke edukuar brezin e ri. Nëse ata mund të shkelin cigaren dhe alkoolin kur blejnë, ata mund të bëjnë të njëjtën gjë me pornografinë në internet. Tashmë po shohim ndryshime shoqërore të tilla si memet "No Nut November" dhe "Coomer" duke u bërë të zakonshme. Përdoruesi nuk ka zgjedhje më shumë sesa i varur nga heroina. Përdoruesit nuk vendosin të fiksohen, ata janë të joshur në një kurth delikate. Nëse do të kishin zgjedhjen, përdoruesit e vetëm nesër në mëngjes do të ishin adoleshentët që sapo kishin filluar, duke besuar se mund të ndalonin në çdo kohë nëse dëshironin.

Pse standardet e rreme? Pse personat e varur nga heroina shihen si kriminelë, por mund të regjistrohen si të varur dhe të marrin metadon dhe trajtimin e duhur mjekësor për të ndihmuar në largimin e tij? Thjesht provo të regjistrohesh si i varur nga pornografia – nëse shkoni te mjeku juaj për ndihmë, ai ose do t'ju thotë: "*Mos e bëni kaq shumë, provoni moderimin*", që tashmë e dini se nuk do të funksionojë, ose do të përshkruajë ilaçe për të trajtuar 'depresionin' tuaj. Më e keqe është këshilla për të shkuar dhe për të gjetur partnerë të vërtetë — seriozisht? A nuk kanë dëgjuar kurrë për përdorues që gjejnë pornografi më mirë dhe e bëjnë atë pas shpinës së partnerit të tyre? Disa njerëz thjesht nuk e kuptojnë.

Fushatat e frikësimit nuk i ndihmojnë përdoruesit të ndalojnë, ato e bëjnë më të vështirë. Gjithçka që ata bëjnë është të trembin përdoruesit, gjë që i bën ata të duan të shikojnë edhe më shumë. Ata gjithashtu nuk i pengojnë adoleshentët që të fiksohen. Adoleshentët e dinë se pornografia ua vret epshin, por gjithashtu e dinë se një shikim i vetëm nuk do ta bëjë këtë. Për shkak se varësia është kaq e përhapur, herët a vonë adoleshenti - qoftë përmes presioneve sociale apo kuriozitetit - do të provojë vetëm një vizitë. Për shkak se pornografia falas ka klipe të tmerrshme, ka të ngjarë që ato të fiksohen.

Pse e lejojmë të vazhdojë ky skandal? Pse qeveritë nuk dalin me fushatat e duhura? Pse nuk na thuhet se pornografia në internet është një drogë dhe helm vrasës, që nuk të relakson apo të jep besim, por të shkatërron

nervat, duke marrë vetëm një shikim për t'u fiksuar? Pse nuk mund të zbatojnë verifikimin e moshës duke kërkuar karta krediti të regjistruara, ndoshta me një palë të tretë? Aylo (MindGeek), pronar i shumë prej faqeve kryesore pornografike, po përpiqet të mashtrojë qeveritë që të përdorin zgjidhjen e tyre të verifikimit të moshës - mos i lini ta bëjnë këtë! H. G. Well's *The Time Machine* përshkruan një incident në të ardhmen e largët ku një njeri bie në një lumë. Shokët e tij thjesht ulen rreth bregut si bagëti të pavëmendshme ndaj britmave të dëshpërimit. Çnjerëzore dhe shqetësuese, njëlloj si apatia e përgjithshme e shoqërisë ndaj krizës pornografike.

Ka një erë ndryshimi të shoqërisë. Një top bore ka filluar të rrokulliset poshtë kodrës dhe shpresohet se ky libër do të ndihmojë në shndërrimin e tij në një ortek. Edhe ju mund të ndihmoni duke përhapur mesazhin.

Si i tillë, për të pyetur - nëse shihni dikë që po lufton duke përdorur vullnetin, ose duke u përpjekur të heqë dorë nga pornografia, drejtojini ata drejt kësaj metode. Megjithatë, detyra e vërtetë në dorë është ndryshimi i narrativës rreth pornografisë në përgjithësi. Ju lutemi, merrni parasysh të krijoni një zakon që nëse shihni në internet ose madje përjetoni normalizimin e pornografisë nga dora e parë, synoni t'i edukoni dhe t'i lironi ata *me respekt*.

Herë pas here, mund të merrni një reagim negativ, por ndonjëherë një koment është gjithçka që duhet. Siç kanë bërë shumë para jush, ju mund të prisni të merrni mesazhe nga njerëz mirënjohës që ju falënderojnë për lirinë e tyre.

31.8 Paralajmërim Përfundimtar

Tani mund të shijoni pjesën tjetër të jetës si një jo-përdorues i lumtur. Për t'u siguruar që po e bëni këtë, duhet të ndiqni këto udhëzime të thjeshta.

1. Mbajeni faqen e mëposhtme në faqeshënuesit tuaj dhe referojuni asaj aq sa ju nevojitet.
2. Nëse ndonjëherë filloni të keni zili një përdorues tjetër, kuptoni se ata do t'ju kenë zili. Ju nuk jeni duke u privuar. Ata janë.
3. Mos harroni se nuk ju pëlqeu të jeni përdorues. Prandaj ndaluat. Ju pëlqen të jeni jo-përdorues.
4. Mos harroni, nuk ka gjë të tillë si vetëm një vështrim.
5. Asnjëherë mos dyshoni në vendimin tuaj për të parë më kurrë pornografi. Ti e di që është e duhura.
6. Nëse keni ndonjë vështirësi, gjeni dhe kontaktoni një terapist me njohuri në pornografinë e internetit. Ju mund të gjeni listat e tyre në internet.

Kapitulli 32

Udhëzimet

1. Ndiqni të gjitha udhëzimet.
2. Mbani një mendje të hapur.
3. Filloni me një ndjenjë gëzimi.
4. Injoroni të gjitha këshillat dhe ndikimin që bie ndesh me EasyPeasy.
5. Rezistoni çdo premtim për një rregullim të përkohshëm.
6. Kuptoni qartë në mendjen tuaj: pornografia nuk ofron kënaqësi të vërtetë apo patericë dhe ju nuk po bëni një sakrificë. Nuk ka asgjë për të hequr dorë dhe asnjë arsye për t'u ndjerë i privuar.
7. Mos prisni të hiqni dorë, bëjeni tani!
8. Merrni një vendim që të mos shikoni më kurrë dhe të mos e vini në dyshim.
9. Mos harroni se nuk ka gjë të tillë si vetëm një vështrim.
10. Mos shikoni më kurrë pornografi.

32.1 Pohime

- Unë jam i lirë nga skllavëria e pornografisë.
- Është e lehtë të injorosh mendimet e mia për pornografinë.
- Mirupafshim mendime, lamtumirë nxitje. Oh, ja ku shkojnë dëshirat e mia.
- Unë e fokusoj mendjen time nënndërgjegjshëm për të kapërcyer varësinë ndaj pornografisë.
- Pornografia më vjedh kohën, energjinë dhe vitalitetin.
- Rrahja e pornografisë bëhet në mënyrë eksponenciale më e lehtë dita ditës dhe në çdo aspekt.
- Më pëlqen dhe vlerësoj stilin tim të jetesës pa pornografi, të fortë, të lumtur, dhe të lehtë.
- Nëse shikoj prapa dhe mendoj për përparimin tim, më jep gëzim dhe krenari të madhe për veten time.
- Sa herë që shoh përdorues të tjerë pornografie, motivohem më shumë për të parë veten duke e thyer atë zinxhir.
- E gjithë ajo energji e ndrydhur po shëron trupin dhe mendjen time. Më pas, mund të bëj punë më produktive dhe sfiduese drejt vlerave dhe qëllimeve të mia.
- Truri im po kthehet në formën e duhur, duke u ushtruar nga unë *jo* duke bërë atë që bëja më parë.
- Tani gjithë ai vullnet i ndrydhur po përdoret për të përballuar streset dhe sforcimet e lehta të jetës.
- Shkëlqyeshëm, jam i lirë dhe nuk jam më skllav!

Kapitulli 33

Fundi i Librit

Faleminderit që lexuat; siç e dini, më mbush me një gëzim të sinqertë që keni gjetur lirinë.

Ëndërroj për një botë ku nuk kishe nevojë.

Një botë ku filluat të pyesni pornografinë përpara se ta gjenit, duke vënë re efektet që kishit mësuar në shkollë.

Aty ku dikush që përmendte pornostarin e tyre të preferuar u takua me atë atmosferë të 'gabimit të vështirë shoqëror', por menjëherë u pasua nga një dëshirë e sinqertë për të ndihmuar.

Një ku të gjithë ishin pak më pak në buzë; duke punuar së bashku me komunitetet lokale që janë më të qëndrueshme, më të afërta dhe të vëmendshme.

Nuk jemi aq larg sa mendoni.

Ku jemi tani?

Ju ekzistoni aty ku pornografia është normalizuar në kulturë, media dhe jetën e përditshme. Jini të sigurt se kjo nuk do të qëndrojë: shkenca është absolute dhe gjithçka që qëndron me kohën duhet të bazohet në të vërtetën.

Ju jeni dëshmitar i një ndryshimi shoqëror kundër tij; komunitetet në internet, muajt e festuar të abstenimit dhe bisedat e shtyjnë topin e borës – por sa kohë dëshironi të prisni?

Si keshtu?

Qëllimet tona janë të thjeshta:

1. Deri në fund të vitit 2023, edukimi me pornografi duhet të jetë i detyrueshëm në të gjitha programet e edukimit seksual. Thjesht nuk ka kohë për të humbur.
2. Deri në fund të vitit 2024, pornografia është e zgjedhur dhe e kufizuar sipas moshës në nivelin e ofruesit të shërbimit, në mënyrë që fëmijët e vegjël ta shmangin atë.
3. Deri në fund të vitit 2025, EasyWay e Allen Carr duhet të jetë në krye të fushatave të nikotinës.

Si mund të ndihmoj?

Tani për tani unë jam duke krijuar komunitete në internet për të koordinuar veten.

Ju mund të përdorni platformat e mëposhtme.

Urbit ~mogsub-possum/coomer – ju mund të gjeni udhëzues për [bashkimin në rrjet] dhe [përdorimin e tij] këtu.

Discord – e cila aktualisht është thjesht duke postuar në qendër që nuk shqetësohem t'i kontrolloj, por po punoj në sfond me njerëz për ta kthyer atë në diçka interesante.

Email – ku mund të regjistroheni për të marrë emaile shumë të rastësishme nga unë

Pra, nëse jeni dikush, nga kudo, me ndonjë aftësi ose sasi të kohës së lirë, do të jeni në gjendje të ndihmoni në çlirimin e të tjerëve.

Nuk është ende gati sepse gjithçka duhet të jetë e strukturuar në mënyrë perfekte, por mund të bashkoheni në kanale të ndryshme tani dhe të bisedoni.

Po ti?

Emri im është Fraser dhe jam një student psikologjie 23 vjeçar nga Australia.

Më pëlqen shumë të ndihmoj njerëzit dhe mendoj se sa më shumë njerëz të lirë nga pornografia, aq më mirë!

Do të preferoja të takohesha personalisht, por ja ku ekzistoj në internet.

yt: Fraser Patterson – Postimi i videove të qeta për jetën time dhe pak urtësira

ig: ? – Herë pas here, foto të natyrës, ose çfarë po bëj.

tw: ? – Nuk postoj këtu

Ju lutem, mos u ndjeni nën presion për të më ndjekur, por e dini, pak presion sepse më jep më shumë 'ndikim' në mënyrë që të mund t'u them podkasteve dhe gjërave "hey mate mendje nëse hapem?"

Nuggets Mençurie

Lënia e pornografisë është pjesa e lehtë, pjesa 'e vështirë' është udhëtimi përpara.

Këtu janë disa gjëra që mund t'ju ndihmojnë për të.

Nëse ndjeni se jeni **varur nga teknologjia**, kuptoni se mendimet tuaja përputhen me shpejtësinë e jetës. Ngadalësoni jetën tuaj duke përjetuar natyrën dhe thajeni agjërimin për 24 orë në një dhomë të errët.

Ky nuk është një "shërim i të gjitha", por ju jep kohë për të menduar dhe paqe me mendimet tuaja.

Duke folur për këtë, **meditimi i ndërgjegjes** rekomandohej më parë.

Meditimi është praktikë e të kuptuarit se si është gjithmonë mendja juaj. Mendimet lindin vazhdimisht dhe kalojnë.

Ju do të mendoni për pornografinë – sigurisht – dhe meditimi ndihmon në njohjen e tyre si vetëm kaq: mendimet.

Unë do të rekomandoja shumë të merrni një [muaj falas Waking Up] Nuk po paguhem për rekomandimin e kësaj, është thjesht një aplikacion vërtet, vërtet i shkëlqyeshëm. Do të rekomandonim shumë fillimisht kursin hyrës, pastaj disa tekste Alan Watts dhe Wisdom nga Jayasara. Të gjitha përvojat shumë të bukura.

Sigurisht, **frymëmarrja** do të ndihmonte akoma.

Unë do të rekomandoja teknikat e frymëmarrjes Bukeuko dhe Wim Hof.

Tani për tani, vendosni një dorë në bark dhe një në gjoks.

Më pas, merrni frymë ndërsa nxirrni buzët në formë O (po.. haha xd!!)

Ju do të ndjeni diafagmën tuaj të aktivizuar, gjë që keni marrë frymë natyrshëm si fëmijë. Është më mirë për ju në çdo mënyrë dhe kërkon më pak përpjekje nga trupi juaj.

Ju morët frymëmarrje të cekët sepse të gjithë të tjerët po e bëjnë këtë, dhe ne i pasqyrojmë natyrshëm njerëzit.

Tingëllon e njohur?

Epo, për varësitë, nuk ka dyshim se do të kënaqeshit ta lini…

Alkooli!

Krahas krijimit të një tërheqjeje 10-ditore, alkooli arrin të 'marrëzisë' konsumatorët dhe nuk ju jep kënaqësi, besim, kurajo apo relaksim.

Libri i Jason Vale *Kick the Drink… Easily!" dekonstrukton alkoolin plotësisht. Ai argumenton se nuk ka gjë të tillë si një alkoolist – njerëzit që 'humbin kontrollin' (të një boshllëku që krijon varësi) thjesht stigmatizohen dhe shmangen – dhe se lënia është jashtëzakonisht e lehtë.

E lashë alkoolin pas PMO-së dhe i kam gjetur jetën dhe rastet sociale vërtet shumë më të këndshme pa të.

Një ilaç për mpirjen dhe helmimin e vetes është shumë 'boomer', nuk mendoni?

Por ndoshta të gjithë janë thjesht viktima të…

Konsumimi.

Pra, këtu është një citat në lidhje me të.

> …
>
> *Nuk më pëlqen shpesh dhe as nuk gjej shumë përdorim në dekonstruksionin e tepruar, por akti i argëtimit bashkëkohor kërkon një proces të tillë për ta tërhequr atë në gjyq. Për shkak se kjo është ajo që shumica e njerëzve harrojnë kur shikojnë televizor ose lëvizin nëpër telefonin e tyre, është një akt, ata po kryejnë një veprim, sado banal dhe i mpirë të jetë ai. Çdo veprim i kryer vazhdimisht përfundimisht bëhet zakon, të paktën në një kuptim të caktuar, pavarësisht nëse ju pëlqen apo jo. Dhe në rrënjë, veprimi që po kryeni kur dikush është i përfshirë në argëtimin bashkëkohor është apatia. Kjo është e drejtë, njeriu ka gjetur një mënyrë jo vetëm që të jetë aktivisht apatik, por gjithashtu ka gjetur një mënyrë për ta kultivuar këtë sjellje në një mënyrë të tillë që të jetë bërë virtyt - "Vëlla, e kalova gjithë fundjavën duke parë Netflix!" Le ta ndajmë këtë, le të shohim se si njeriu vendos të kalojë jetën që i është dhënë-*
>
> *Ka një burrë ose një grua, të mbytur në një divan. Trupi i tyre në një pozicion të çuditshëm të panatyrshëm, i gjithi i palosur dhe i rrumbullakosur, nuk ka kuptim të marrin më shumë peshë se çdo tjetër, ata janë një grumbull i madh gome. Ata do të qëndrojnë këtu, thjesht do të ulen, në të njëjtën hapësirë 4 këmbë me 4 këmbë për orë të tëra - bota është shumë më e madhe se kjo meqë ra fjala - ata do të lëvizin krahun, ndoshta do të ripozicionohen, por kjo është për të përdorur trupin e tyre. Sa i përket mendjes së tyre, ajo fjalë për fjalë është duke punuar në vendosjen e saj më të ulët. Ndryshe nga leximi, mësimi, meditimi, praktikimi apo përqendrimi, aktet bashkëkohore të argëtimit nuk kërkojnë asgjë nga shikuesi, përveç një gjëje, që ata të shikojnë në një drejtim të caktuar. Ata janë mediumet e apatisë. Dikush, po të donte, mund të mpihej gjithkund, përveç syve, dhe do të vazhdonin të bënin aktin e 'argëtimit', ja sa patetik është ky akt. Unë nuk kam asgjë kundër asaj që është në TV, as asgjë kundër mediave vizive, ajo që jam kundër është media që është një mjet për të arritur qëllimin. Njerëzit nuk i pëlqejnë më shfaqjet televizive ose filmat specifikë, ata pëlqejnë Netflix-in ose shikimin e TV në tërësi. Ata janë argëtimet e preferuara janë të qenit apatikë ndaj gjithçkaje që mund të jenë. Është edhe një herë një pyetje nëse e keni dëshiruar ndonjëherë këtë në radhë të parë, apo dikush tjetër ka vendosur që kjo është dëshira normale për të pasur?*

— Meta Nomad, Dalja nga Moderniteti // (pdf)

Shpenzimi i më pak kohë para ekraneve (krahas mësimit të syve) përmirëson gjithashtu…

Shkurtërpamje.

Shumica e rasteve të miopisë (nuk mund të shihet gjatë) janë krejtësisht të shërueshme.

Me pak fjalë, shumë nga afër dobëson muskulin e syrit. Vendosja e syzeve përpara e dobëson atë edhe më shumë dhe tani keni nevojë për syze më të forta. Ju mund ta ritrajnoni këtë muskul.

Shikoni,

- EndMyopia
- Myopia is Mental
- Visions of Joy

Gjithashtu nuk keni nevojë të shpenzoni para për të kuruar…

** Tullaciteti.**

Siç mund të kuroni shumë raste duke përdorur masazh të thjeshtë të kokës.

Epo, sipas një shokut tim, i cili shpesh gjen gjëra që "duke ngjajnë me bullgare, por në të vërtetë janë të vërteta".

Ai rekomandon https://perfecthairhealth.com, dhe gjithashtu…

Detoksifikimi i merkurit.

Gjë që ai tha se funksionoi për të.

Me pak fjalë, ju merrni merkur nga mjedisi (ndonjëherë), mbushjet me amalgamë dhe madje edhe në mitër, dhe është një metal vërtet i rëndë (dhe toksik) që trupi juaj nuk mund ta heqë qafe.

Sidoqoftë, mund të kaloni një proces 'kelimi' të përshkruar në "Doracakun e Detoksifikimit të Mërkurit" për ta hequr qafe atë.

Ai thotë se jo të gjithë janë të prekur, por është mirë të merret parasysh: veçanërisht nëse keni probleme të çuditshme shëndetësore.

Gjithsesi, mbi **marrëdhëniet intime** unë do të rekomandoja tre libra:

- *Models: Attract Women Through Honesty* nga Mark Manson për të kuptuar cenueshmërinë emocionale dhe për të hequr nevojën.
- *The Rational Male* nga Rollo Tomassi, i cili është i dobishëm për të shmangur marrëdhëniet toksike.
- *The Way of The Superior Man* nga David Dieda, duke dhënë një kuptim më shpirtëror të energjive mashkullore, femërore dhe të ekuilibruar. Pretty 'new-agey' por është e drejtë.

dhe gjithashtu, për t'ju dërguar paqe të sinqertë. Sapo e keni çliruar veten nga një sëmundje e tmerrshme. Shikoni botën me sy të freskët dhe kuptim të përtërirë dhe shijoni gjithmonë udhëtimin.

Mirë se vini në pjesën tjetër të jetës tuaj.

Urimet më të ngrohta,

Fraser Patterson

Burimet

Meditimet e një të varur nga porno - Guillaco

Lista kontrolluese e deklaratave EasyPeasy - SWATxKATS

Meditim 9 minutash - Sam Harris

Kursi i Meditimit Waking Up - Sam Harris

Dalja nga Moderniteti - Meta Nomad // (pdf)

Letër që po dërgoj në shkolla

Liri Përgjithmonë (PMO Hacknotes)

Pse po riktheheni - u/Different_Guide_5205

Kundër Frikës - u/Different_Guide_5205

Deklaratat e përballimit të REBT

- *"Unë mund ta ndaloj PMO-në, edhe pse duket 'e vështirë' për ta bërë këtë. Nuk është shumë e vështirë dhe sado mundim të marrë, ia vlen!"*
- *"Nëse vazhdoj të injoroj dhe të mos dorëzohem kurrë para nxitjeve të mia të fuqishme ndaj PMO, do ta bëj më të lehtë dhe më të lehtë t'i rezistoj atyre."*
- *"Unë mund ta pranoj plotësisht dhe pa kushte veten time - po, edhe me të gjitha të metat dhe dështimet e mia."*
- *"PMO duket se shpejt 'shëron' problemet e mia, por në fakt i bën ato më keq."*
- *"Ndonjëherë, do të doja shumë t'i mbysja problemet e mia në PMO, por kjo nuk është kurrë një arsye për ta bërë këtë."*
- *"Është më e pakëndshme kur nuk e marr atë që dua vërtet. Por nuk është e tmerrshme apo e tmerrshme nëse nuk zgjedh të besoj se është dhe zgjedh të besoj diçka më realiste dhe më të dobishme."*
- *"Nuk do të më pëlqejë kurrë trajtimi i padrejtë, por mund ta duroj mirë dhe ndoshta komplotoj dhe planifikoj ta ndaloj."*
- *"Pavarësisht se sa herë dështoj në këtë ndjekje të rëndësishme, dështimi im nuk më bën kurrë një morr të paaftë. Thjesht më bën një person që mund të ketë vepruar në mënyrë të paaftë në atë kohë."*
- *"Nuk kam absolutisht nevojë për atë që dua, por prapë mund të jem mjaft i lumtur, megjithëse jo aq i lumtur sa kur nuk e marr atë."*
- *"Preferoj fort të jem i spikatur në punën time, por nuk kam pse të jem. Sa keq nëse nuk jam, por nuk më bën inferiore. Unë gjithmonë mund të vazhdoj të përpiqem të bëj më mirë pa pasur nevojë të bëj më mirë."*
- *"Shumë gjëra mund të më ndihmojnë të më vjen keq dhe të zhgënjehem, por kur kërkoj dhe urdhëroj që këto gjëra të mos ekzistojnë, atëherë e bëj veten në panik, depresion dhe tërbim."*
- *"Po, shpesh kam dështuar të bëj atë që kam premtuar se do ta bëj, por kjo nuk do të thotë se nuk mundem ose nuk do ta zbatoj këtë premtim."*

- *"E urrej si dreq të jem në ankth dhe në depresion, por nuk kam pse t'i shpërndaj menjëherë këto ndjenja me PMO. Kur jam PMO, ndihem përkohësisht më mirë për problemet e mia, por nuk përmirësohem. Në planin afatgjatë, PMO i bën ato më keq."*

- *"Njerëzit nuk më tërbojnë duke më trajtuar keq. Zgjedh me mendjemadhësi të zemërohem për trajtimin e tyre të keq duke kërkuar dhe urdhëruar që të veprojnë më mirë."*

Kombinimi i EasyPeasy me teknikën Addictive të Njohjes së Zërit të Jack Trimpey (AVRT)

Kredi për az#8773 në Discord

Kjo është për njerëzit që po përpiqen të përdorin metodën Easyway të Allen Carr-it për t'u shëruar nga një varësi, pavarësisht heqjes së larjes së trurit. Unë do të supozoj se kushdo që e lexon këtë ka lexuar ndonjë nga librat e Allen Carr dhe ka kuptuar metodën e tij Easyway (AKA Easypeasy). Nëse jo, unë rekomandoj fuqimisht ta bëni këtë. Do të ndihmonte gjithashtu nëse lexoni "Rimëkëmbja Racionale" nga Jack Trimpey. Nëse nuk e keni lexuar, atëherë nuk ka problem sepse unë do të mbuloj bazat e tij këtu, por gjithsesi ju rekomandoj ta lexoni pasi do të hyjë në shumë më tepër detaje se sa unë. Kjo nuk do të synojë ndonjë varësi të veçantë dhe për këtë arsye do të jetë e zbatueshme për çdo varësi. Qëllimi i këtij shkrimi është të krahasojë Easyway me një metodë tjetër të suksesshme të varësisë të quajtur 'Teknika e Njohjes së Zërit Addictive' (AVRT) dhe të kombinojë 2. Ndërsa unë besoj se Easyway është më e mirë se të gjitha metodat e tjera të rikuperimit të varësisë, besoj se të kuptuarit e AVRT gjithashtu mund të jetë lidhja që mungon për kaq shumë njerëz që dështojnë të përdorin Easyway pavarësisht se vrasin përbindëshin e madh.

Ka shumë metoda konkurruese për të kapërcyer varësinë, secila me shkallë të ndryshme suksesi. Nuk do të përmend asnjë prej tyre, sepse shumica e tyre janë humbje kohe dhe dua ta mbaj këtë sa më shkurt. Metodat e vetme për të cilat do të shkruaj janë Easyway e Allen Carr dhe AVRT e Jack Trimpey (themeluesi i Rational Recovery). Të dyja metodat kanë nivele jashtëzakonisht të larta suksesi, por secila synon një gjë të ndryshme. Easyway dhe AVRT janë të ngjashme në faktin se Easyway ndan varësinë në "Përbindëshi i vogël" dhe "Përbindëshi i madh" dhe AVRT ndan mendjen tuaj në "Zërin Addictive" (AKA bisha) dhe "Ti". Zëri i varur dhe përbindëshi i vogël janë e njëjta gjë, dhe përbindëshi i madh (shpëlarja e trurit AKA) është sistemi i besimit që ju mbani që ju bën të mendoni se varësia juaj ju jep një lloj përfitimi ose mbështetja. Easyway fokusohet në eliminimin e përbindëshit të madh me pak kujdes për përbindëshin e vogël ndërsa AVRT fokusohet te përbindëshi i vogël pa marrë parasysh përbindëshin e madh. Ndërsa Easyway shkatërron varësinë psikologjike, AVRT ju mëson të dalloni varësinë fizike që maskohet si ju dhe të ndaheni prej saj. Më duket interesante që Easyway dhe AVRT të dyja kanë nivele shumë të larta suksesi pavarësisht se janë fokusuar në gjënë e kundërt.

Ndërsa unë besoj se Easyway është shumë më e lartë se të gjitha metodat e tjera të rikuperimit të varësisë, dhe ndërsa e rekomandoj mbi të gjitha, mund të zgjedh 2 vrima të vogla në të. Së pari, më duket se nënvlerëson përbindëshin e vogël. Dua të shmang përdorimin e anekdotave personale në këtë shkrim, por nga përvoja ime dhe përvojat e të tjerëve duket se disa prej nesh dështojnë në Easyway jo sepse nuk arritëm ta eliminonim plotësisht përbindëshin e madh (edhe pse kjo mund dhe ndodh), por sepse ne nënvlerësoi përbindëshin e vogël. Përbindëshi i vogël nuk është problem për shumicën e njerëzve, gjë që shpjegon shkallët e larta të suksesit të Easyways, por për të tjerët, përfshirë edhe vetë, mund të jetë. Vrima e dytë është se Easyway thotë se të gjitha dështimet janë rezultat ose i mosndjekjes së udhëzimeve ose mos heqjes së përbindëshit të madh.

Thelbi themelor i Easyway është ky. Varësia ka 2 komponentë, varësinë fizike ndaj dopaminës dhe varësinë psikologjike të përbërë nga besimet (shpëlarja e trurit) se varësia juaj ju jep një lloj kënaqësie ose paterica. Këta quhen përkatësisht përbindëshat e vegjël dhe të mëdhenj. Sipas Easyway, përbindëshi i vogël nuk është gjë tjetër veçse një ndjenjë boshe, paksa e pasigurt, e cila mezi dallohet. Sapo vrisni përbindëshin e madh duke zhbërë larjen e trurit duke mësuar se varësia juaj nuk ka përfitime dhe se si çdo kënaqësi ose paterica e perceptuar është thjesht iluzion, dhe po aq e rëndësishme është se si nuk ka asgjë për t'u frikësuar nga një jetë pa varësinë tuaj, dëshirat zhduken. Dëshirat rrjedhin nga frika juaj se jeta pa patericën tuaj të vogël do të ishte e padurueshme, gjë që ju bën të dyshoni për ta lënë, që është dëshira. Ju e kapërceni frikën duke kuptuar se sa më e këndshme do të jetë jeta juaj pa varësinë tuaj dhe ju e ruani atë ndjenjë gëzimi.

Ndërsa unë besoj se kjo është metoda më e mirë për t'u rikuperuar nga një varësi, ajo nuk e vë theksin te përbindëshi i vogël, sepse në teori, sapo të kujdeset për përbindëshin e madh, përbindëshi i vogël i pafuqishëm thjesht do të thahet dhe do të vdesë vetë, dhe gjithsesi është thuajse e padukshme ndaj kujt i intereson. Përbindëshi i vogël mund të jetë i parëndësishëm për shumë njerëz, por nga përvoja ime dhe e të tjerëve duket se nuk është gjithmonë kështu. Kur njerëzit dështojnë me Easyway, sipas Easyway, ka vetëm 2 arsye të

mundshme, ose nuk i keni ndjekur udhëzimet siç duhet ose nuk keni arritur të hiqni përbindëshin e madh. Unë besoj se kjo është e dëmshme dhe do ta shpjegoj pse më vonë.

Teknika e Njohjes së Zërit Addictive (AVRT) e ndan trurin në 2 pjesë, trurin e poshtëm (sistemi limbik) ku qëndron varësia juaj dhe trurin më të lartë (korteksi paraballor) ku banoni ju (ose të paktën mendimet dhe egoja juaj). Jack Trimpey i referohet zërit të varur si bishë sepse ai banon në pjesën shtazore të trurit tonë dhe di vetëm një gjë, "E DUA DHE E DUA TANI". Unë vetë nuk më duket e dobishme ta personifikoj atë si një bishë, por mendoj se është më mirë sesa të besosh se je ti. Zëri i varur (AV, përbindësh i vogël) do të rrëmbejë zërin tuaj të mendjes dhe do ta përdorë kundër jush për t'ju bërë të kënaqeni me varësinë tuaj. Duhet ta bëjë këtë sepse nuk mund të kontrollojë vetë funksionet tuaja motorike. Mund ta provoni këtë tani, ngrini dorën përpara fytyrës dhe tundni gishtat. Tani kërkoni varësinë tuaj të bëjë të njëjtën gjë. nuk mundet. Kjo do të thotë që ju jeni në fund të fundit në kontroll këtu.

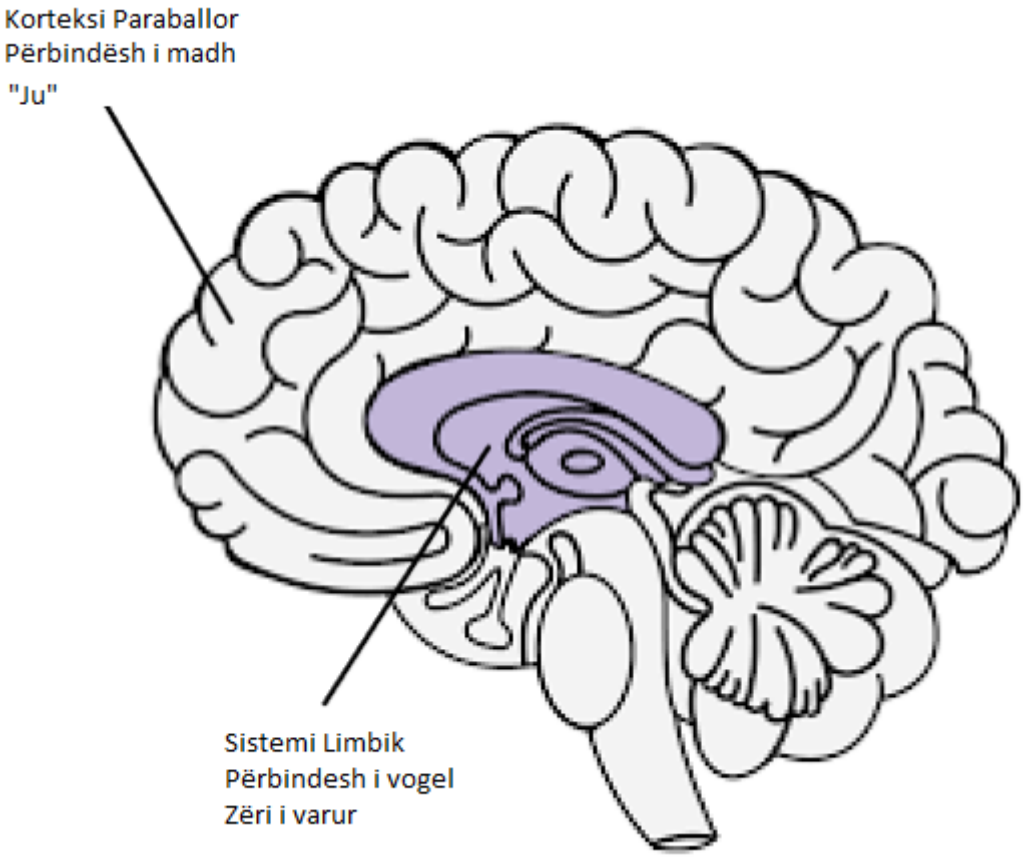

Figura 33.1: Modeli i "dy trurit" të varësisë.

AV jo vetëm që rrëmben zërin tuaj të mendjes, por gjithashtu fshihet në mënyrë mashtruese pas përemrit "Unë". Ai thotë "Unë vërtet mund të bëja me X tani për tani", "Sigurisht që më mungon të bëj X", "A nuk do të ishte mirë të bëja X tani, në fund të fundit e meritoj pas sot." AVRT thekson faktin se ju nuk jeni zëri juaj i varur, ju thjesht mendoni se jeni. Kur e njihni AV si "jo ju" dhe i thoni jo, ai heq "Unë" dhe fillon të përdorë "ju", "ne". Kjo është dëshmi se nuk jeni ju.

Kur i thoni "Jo" AV tuaj, kjo ndodh: "Unë vërtet mund të bëja me X tani për tani" bëhet "Oh hajde, ju mund të bëni vërtet me X tani dhe ju e dini atë". "Sigurisht që më mungon të bësh X" bëhet "Oh hajde, patjetër që të mungon të bësh X, nuk e ndjen dot?" "A nuk do të ishte mirë të bëja X tani, në fund të fundit unë e meritoj atë pas sot." bëhet "Ne meritojmë të bëjmë X tani pas gjithë asaj që kemi kaluar, si mund të na e mohosh këtë?"

Në këtë pikë më duhet të sqaroj diçka. Kjo nuk është "tërheqja e luftës" të cilës i referohet Allen Carr. "Tug of war" është disonancë konjitive, e cila është ajo ku keni 2 ose më shumë sisteme besimi konfliktuale dhe është rezultat i mosvrasjes së përbindëshit të madh. "Unë me të vërtetë nuk dua të bëj X për shkak të këtij efekti negativ që më jep, por gjithashtu më bën X kështu që dua ta bëj". Kjo është tërheqja e luftës dhe është vepër e përbindëshit të madh. Sapo përbindëshi i madh të vdesë duke hequr larjen e trurit, zërat e vetëm që ju thonë të përfshiheni në varësinë tuaj do të vijnë nga përbindëshi i vogël (AV). Për shkak se AV përdor përemrin "Unë", ngatërrimi i AV me përbindëshin e madh bëhet një mundësi.

Është gjithashtu e rëndësishme të theksohet se AV është një gënjeshtar masiv. Shqetësimi i vetëm është marrja e dopaminës me çdo kusht. AV juaj do të përpiqet t'ju bindë që ta vendosni veten në situata potencialisht vdekjeprurëse nëse kjo do të thotë të merrni një rregullim.

Më herët thashë "Kur njerëzit dështojnë me Easyway, sipas Easyway, ka vetëm 2 arsye të mundshme, ose nuk i keni ndjekur udhëzimet siç duhet ose nuk keni arritur të hiqni përbindëshin e madh. Unë besoj se kjo është e dëmshme dhe do ta shpjegoj pse më vonë." Unë besoj se kjo është e dëmshme sepse dështimi për të njohur AV ka bërë që unë dhe të tjerët që kanë përdorur Easyway të besojnë në mënyrë të rreme se nuk e kemi vrarë plotësisht përbindëshin e madh, kështu që ne e rilexojmë librin për t'u përpjekur të vrasim përsëri larjen e trurit, edhe pse ne e kam tashme. Dështimi për të njohur AV-në e kombinuar me besimin se "nëse dështove me Easyway do të thotë që nuk arrite të vrasësh përbindëshin e madh" do të bëjë që të përqendrosh përsëri përpjekjet te përbindëshi i madh kur ai tashmë është mposhtur. Ju mund të përfundoni në një cikël rileximi të librave të Allen Carr-it, që zgjasin pak dhe pastaj përsëriteni pa pushim.

Kur AV thotë diçka si "Unë dua të bëj X tani sepse më bën X", nëse keni zhbërë larjen e trurit dhe keni hequr përbindëshin e madh, mund të mendoni "Por unë e di që kjo nuk është e vërtetë, kështu që pse ta bëj? ende besoni se është? A nuk kam arritur ta zhbëj plotësisht larjen e trurit". E vërteta këtu është se ju e keni hequr lavazhin e trurit, që dëshmohet nga fakti se ju e dini më mirë se çfarë ju thotë AV-ja, thjesht mendoni se AV-ja jeni ju sepse ka përdorur përemrin"unë". Njohja e AV dhe detyrimi i tij të zbulohet duke hedhur "unë" për "ju", "ne" duhet t'ju konfirmojë se nuk është përbindëshi i madh këtu, është përbindëshi i vogël. Nëse do të ishte vërtet përbindëshi i madh, nuk do të zëvendësonte "unë" për "ti", "ne" ose "ne".

Tani kur AV thotë "Ju lutem, a mund të bëjmë X edhe një herë për hir të kohës së vjetër, vetëm një tjetër?" dhe ju thoni "Jo", mund të ndjeni një përgjigje emocionale. Mund të ndjeni frikë ose trishtim. Është jashtëzakonisht e rëndësishme të kuptosh se kjo ndjenjë nuk vjen nga ti, po vjen prej saj. Nëse nuk jeni në gjendje të njihni AV, do të mendoni se ky emocion vjen nga ju dhe do të jeni më të prirur të dorëzoheni. Njihni AV dhe faktin që emocionet që vijnë prej tij nuk vijnë nga ju, atëherë ndjeni gëzim te kjo.

Kur i bashkoni të dyja këto metoda (nëse është e nevojshme, jo të gjithë njerëzit duket se kanë problem me përbindëshin e vogël) dhe mbani një ndjenjë gëzimi dhe ngazëllimi sa herë që e njihni AV, suksesi është i juaji.

Bibliografia