EasyPeasy

English (original) by Hackauthor² Ukrainian translation by uhkho

2026-10-26

Зміст

1 Вступ 7

Про книгу . . . 8

1.1 Попередження . . . 9

Нарешті… . . . 11

1.2 Поради до читання та невеликі зауваження . . . 12

2 Легкий метод 13

3 Чому зупинитися так важко? 15

3.1 Зловісна пастка . . . 16

4 Природа порно 19

4.1 Маленький монстр . . . 21

4.2 Противний шум . . . 21

4.3 Задоволення чи підтримка? . . . 22

4.4 Перетинаючи червону лінію . . . 22

4.5 Кайф від танців навколо червоної лінії . . . 23

4.6 Аналогія з курцями . . . 24

5 Промивання мізків 25

5.1 Наукова аргументація . . . 25

5.2 Проблеми з методом сили волі . . . 25

5.3 Пасивність . . . 27

5.4 Синдром відміни . . . 28

6 Фактори промивання мізків 29

6.1 Стрес . . . 29

6.2 Нудьга . . . 30

6.3 Концентрація . . . 30

6.4 Розслаблення . . . 31

6.5 Енергія . . . 31

6.6 Сеанс перед виходом у соціум . . . 32

7 Від чого я відмовляюся? 35

7.1 Немає від чого відмовлятися . . . 35

7.2 Порожнеча, порожнеча, чудова порожнеча! . . . 36

8 Економія часу 37

9 Здоров□я 39

9.1 Зловісні чорні тіні 41

10 Переваги буття користувачем 43

11 Метод сили волі 45

12 Остерігайтеся зменшення використання 49

13 Перегляд “лише одним оком” 53

14 Звичайні користувачі 55

15 Користувач YouTube / Twitch / Instagram 61

16 Соціальна звичка? 63

17 Вибір часу 65

18 Чи сумуватиму я за веселощами? 69

19 Чи можу я розділити проблему? 71

20 Уникайте несправжніх стимулів 73

21 Легкий спосіб зупинитися 75

22 Період синдрому відміни 79

23 Лише один маленький перегляд 83

24 Чи буде мені складніше? 85

24.1 Основні причини для невдачі 85

25 Замінники 87

26 Чи маю я уникати спокусливих ситуацій 89

27 Момент одкровення 91

28 Останній візит 93

28.1 Останнє попередження 95

29 Зворотній зв□язок 97

29.1 Контрольний список 99

30 Допомагайте тим, хто досі знаходяться на тонучому кораблі 101

31 Поради не-користувачам 103
31.1 Нехай ваші друзі-користувачі прочитають цю книгу . . . 103
31.2 Чи варто розповідати своїй другій половинці? . . . 103
31.3 Мій партнер кидає порно . . . 104
31.4 Повторення . . . 104
31.5 Як щодо МО (мастурбація, оргазм)? . . . 106
31.6 Відхилення від стандартних порад . . . 107
31.7 Допоможіть закінчити цей скандал . . . 107
31.8 Останнє попередження . . . 108

32 Інструкції 109
32.1 Афірмації . . . 109

33 Зараз 111
33.1 Що ж, куди тепер? . . . 112
33.2 Розповсюдження EasyPeasy . . . 112
33.3 Фантазія! . . . 114

Ресурси 115
Раціонально-емоційно-поведінкова терапія . . . 115
Поєднання EasyPeasy з Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) Джека Трімпея . . . 116

Розділ 1

Вступ

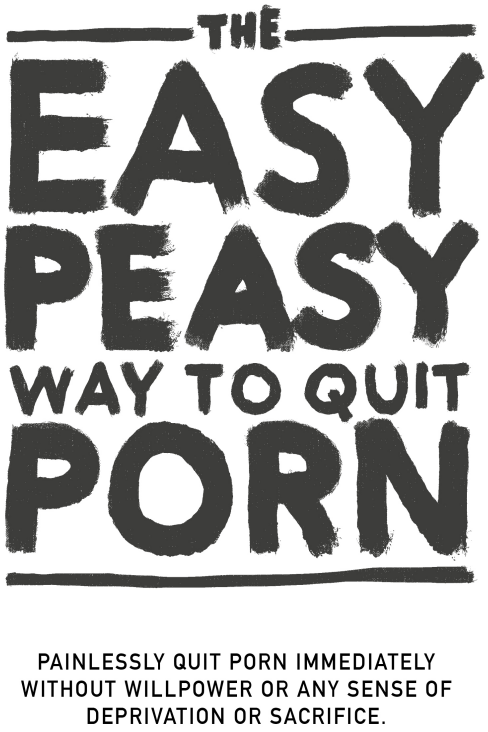


Рис. 1.1: Обкладинка

Аудіокнига (MP3 | MP3 (необрізаний))

НЕ ПРОПУСКАЙТЕ РОЗДІЛИ

Ця книга з відкритим вихідним кодом допоможе вам відразу, безболісно та назавжди перестати використовувати порнографію, без застосування сили волі. Вона не буде засуджувати, збентежувати або тиснути задля прийняття болісних мір.

Немає ніякої потреби зменшувати використання порно, поки ви читаєте цю книгу — насправді це шкідливо.

Ви можете побоюватися самої думки, або є одним з тих мільйонів, хто активно намагається кинути. Якщо це так, то можливо те, що ви вже прочитали, суперечить усьому, що вам колись розповідали. Але, спитайте у себе: якби те, що вам казали, працювало, чи читали б ви цю книгу взагалі?

Можливо, ви впізнаєте себе у наступних питаннях:

- Ви витрачаєте більше часу на перегляд порно, ніж планували?
- Ви не маєте успіху у зупинці чи обмеженні використання порнографії?
- Час, витрачений на перегляд порнографії, заважав або мав перевагу над особистими або професійними зобов□язаннями, захопленнями або відносинами у вашому житті?
- Ви всіма можливими шляхами намагаєтесь тримати споживання порнографії у секреті (наприклад, видаляєте історію браузера, обманюєте про перегляд порно)?
- Перегляд порнографії спричинив значні проблеми у ваших інтимних стосунках?
- Ви відчуваєте цикли збудження та насолоди перед та під час споживання порнографії, які супроводжуються відчуттями сорому, провини та каяття?
- Ви проводите значну кількість часу з думками про порнографію, навіть коли не дивитесь її?
- Перегляд порнографії спричинив інші негативні наслідки у вашому особистому чи професійному житті (наприклад, пропущену роботу, погану продуктивність, запущені відносини, чи фінансові проблеми)?

Якщо ви користувач порно, який залежить від нього заради мастурбації чи сексу, або заради будь-якої іншої причини, то все, що вам потрібно, це читати далі. Якщо ви тут задля коханої людини, то все що вам потрібно, це вмовити їх прочитати цю книгу. Але, якщо вмовити їх не вдається, прочитайте книгу самі. Розуміння методу допомагає донести думку та запобігти початку залежності у ваших дітей. Не будьте обдурені тим фактом, що вони не мають до нього доступу зараз — у всіх був доступ до того, як вони підсіли.

Про книгу

Ця книга є переробленою версією видання книги Allen Carr's EasyWay to Smoking для порнографії. Вона є безкоштовною та вільною і ліцензована під CC-BY-SA. Її успіх залежить від того, що ви:

НЕ ПРОПУСКАЄТЕ РОЗДІЛИ

Коли ви намагаєтеся відкрити кодовий замок, ви маєте ввести цифри у правильній послідовності. Залежність нічим не відрізняється від цього.

Особисто мені оригінальна версія на Google сайтах (написана не мною) змінила життя. Якщо ви схожі на більшість людей, то ви відкрили для себе порно у відносно молодому віці та використовували його з того часу, допоки не наткнулись на літературу, яка попереджає про небезпеку. Ви, як і я, можливо мали успіх у періодах утримання різної довжини, але завжди піддавались уявним тягам. Із задоволенням можу заявити, що цей метод працює зовсім по-іншому, і є єдиним методом, який працює.

Або, можливо, ви отримали посилання на цю книгу від зацікавленої сторони та ставитесь до неї скептично. По-перше, дякую, що ви хоча б подивились на неї. Про це буде розказано трохи пізніше, але будь ласка, згадайте перший раз, коли ви подивилися порно. Чи ви очікували, що будете дивитися його до кінця вашого життя? Відповідно до мого неофіційного розслідування стосовно цього (вмовляння друзів прочитати цю книгу), EasyPeasy однаково ефективний як і для звичайного порно-користувача, так і для важко залежного. Прочитання книги не займе багато часу і ви матимете великі шанси на позитивні результати, тож я благаю вас продовжити читати.

Метод, описаний у цій книзі, є:

- Миттєвим.
- Ефективним як для важкого, так і звичайного користувача.
- Не спричиняє важкого синдрому відміни.
- Не потребує сили волі.
- Не потребує шокової терапії, додаткових засобів або різних трюків.
- Не спричинить заміну цієї залежності на інші, такі як переїдання, паління або алкоголізм.

- Постійним.

Вам може бути складно у це повірити, але цю думку підтримує багато людей.

> “Це фундаментальна робота про порно залежність”
>
> — Якийсь хлопець з reddit, якого я не можу знайти.

> “Я був залежним протягом 10 років. Ці 10 років я був скалічений депресією, сумнівами, тривожністю та страхом, що про мій секрет дізнаються. Після кожного сеансу я ненавидів себе, і після кожної порно-дієти я відразу повертався на водні гірки. Але, ця книга допомогла мені зупинитися. У минулому я завжди був у обороні від порно. Тепер, після того, як я прочитав цю книгу двічі, я нападаю. Порно не має наді мною контролю, і тепер я сприймаю його як сумний жарт.”
>
> — u/DeepNewt

> “Декілька днів тому мені виповнилось 20 років. Вперше за дуже багато часу я провів свій день народження вільним від пастки порно, і це все завдяки цій книзі, на яку я випадково наткнувся декілька місяців тому. До цього я витрачав дуже багато часу, намагаючись кинути традиційними способами. Я відчував внутрішній неспокій і назавжди заклеймив себе як залежного. Ця книга вирішила для мене всі питання. Якщо раніше я боявся і не мав над собою контролю, навіть коли не знаючи вже вбив маленького монстра, то зараз я відчуваю гордість, коли розумію, що я більше не маю бути залежним.
>
> У мене немає причин писати це, але я відчуваю, що мені потрібно записати це десь, окрім як своєї голови, тому що це так багато для мене значить. Якщо ви читаєте це і думаєте про те, щоб прочитати або порекомендувати цю книгу, то повірте мені, що вона працює краще, ніж будь-який інший метод. Моя найбільша порада — робити нотатки. Звучить смішно, але це насправді допомогло мені закріпити деякі ідеї.”
>
> — u/Suspicious_Web_4594

> “база”
>
> — anon, /fit/

1.1 Попередження

Якщо ви очікуєте, що ця книга “налякає” вас, щоб ви кинули, використовуючи різні проблеми зі здоров□ям, якими ризикують користувачі, такі як імпотенція (імпотенція, яка спричинена порно), ненадійне збудження, втрата інтересу у реальних секс-партнерах, гіпофронтальність мозку та сліпота, звинувачення що це брудна, огидна звичка, і що ви тупа, безхребетна, слабохарактерна медуза, то ви будете болісно розчаровані. Такі тактики не допомогли мені кинути, і якби вони допомогли вам, ви б вже кинули.

Звичні методи кидання пропонують використання сили волі, або методів заміни, так званої “порно-дієти”, наприклад “використання порно кожні n днів” та інші методи зменшення споживання. Деякі сайти публікують дослідження про нейротрансмітери та нейропластичність, і не зважаючи на те, що вони є інформативними, вони не усувають причини для використання порно. Зрештою, перетворення чогось у заборонений плід — це не спосіб лікування залежності.

Цей метод, який називається EasyPeasy, працює по-іншому. У деякі з тих речей, які будуть сказані, може бути складно повірити, але до того моменту, поки ви дочитаєте цю книгу, ви не тільки повірите у них, але й будете дивуватися, як вам могли промити мізки так, щоб ви повірили у протилежне.

Існує поширене помилкове уявлення, що ми самі обираємо дивитися порно. Порно залежні (так, залежні) не обирають дивитися порно більше, ніж алкоголіки обирають ставати алкоголіками, або ніж героїнові наркомани обирають ставати героїновими наркоманами. Це правда, що ми обираємо увімкнути ноутбук або телефон, відкрити браузер та відвідати наш улюблений “онлайн-гарем”. Час від часу я обираю піти в кіно, але я точно не обираю проводити все своє життя у кінотеатрі. Спочатку мене туди привела цікавість та людська природа, але я б ніколи не почав, якби я знав, що я стану залежним, що спричинило би

погіршення мого здоров□я, щастя, та відносин. “Якби ж я тільки знав про імпотенцію перед своїм першим візитом до порносайту!”

Задумайтесь, чи робили ви колись “позитивне” рішення, що вам потрібне порно для мастурбації? Або що вам потрібні фантазії, викликані порно, щоб урізноманітнити секс зі своїм партнером? Або, що у якісь періоди вашого життя ви не можете насолодитися здоровим нічним сном, або можливо навіть провести вечір після важкого дня на роботі, не шукаючи порно? Або, що ви не можете сконцентруватися чи витримати стрес без нього? На якому етапі ви вирішили, що вам потрібне порно, що воно вам потрібне назавжди у вашому житті, що ви почуваєтесь у небезпеці, навіть панічно боїтесь залишитись без нього, без вашого онлайн-гарему?

Як і будь-якого іншого порно-користувача, вас заманили у цю найбільш зловісну та підступну пастку, яку колись створили людина і природа. Немає жодної людини на світі, неважливо користувач це чи ні, якій подобалась думка, що їхні діти використовують порно для того, щоб справлятися з проблемами або для отримання задоволення. Це означає, що всі користувачі хотіли б ніколи не починати. Це не викликає здивування: нікому не потрібне порно щоб насолоджуватись життям або справлятися зі стресами, поки вони не підсіли.

У той самий час, всі користувачі бажають продовжувати використовувати. Зрештою, ніхто не змушує нас відкривати режим інкогніто у своїх браузерах. Тільки користувачі вирішують постукати у двері своїх онлайн-гаремів, не зважаючи на те, розуміють вони причину цьому чи ні.

Якби існувала магічна кнопка, на яку користувач міг натиснути, щоб прокинутись наступного ранку, ніби він ніколи не відвідував свій перший порносайт, єдиними користувачами була б молодь, яка досі “експериментує”.

Єдина річ, яка не дає нам кинути — це СТРАХ! Страх, який спричинений думками, що нам доведеться виживати невизначений період нещастя, позбавлення, та незадоволеної тяги для того, щоб бути вільним від порно. Вони з□являються від ірраціональних переконань, таких як:

- Мастурбація або секс, які ведуть до оргазму це єдині і найбільш важливі речі у житті.
- Порно “безпечніше” за реальний секс, тому що порно не може мені відмовити.
- Порно навчає і є корисним.
- Право на отримання “чудового” сексуального досвіду.
- Більше завжди краще.

Ці ірраціональні переконання створюють ірраціональні наслідки:

- Поклоніння та одержимість, коли знайдена “ідеальна 10/10”.
- Сприйняття себе за невдаху, якщо ви пропускаєте секс, ніби це найбільш важлива річ на світі.
- Утримання, допоки не знайдена ідеальна 10.
- Бути надмірно осудливим та критикуючим щодо потенційних партнерів.
- Змушувати себе мати секс, коли ви його не хочете.

Це страх, що вночі на самоті ви будете нещасним та будете боротися з неконтрольованими тягами. Страх, що ніч перед екзаменами буде пеклом без порно. Страх, що ми ніколи не зможемо концентруватися, витримувати стрес, або бути впевненими без нашої підтримки, страх, що наша особистість та характер зміняться.

Але перш за все, страх, що “один раз наркоман — наркоман назавжди”: що ми ніколи не будемо повністю вільними та будемо проводити залишок наших життів, час від часу бажаючи оргазму від порно. Якщо ви, як і я, спробували всі звичні шляхи кинути і пройшли через нещастя та тортури “методу сили волі”, на вас не тільки впливатиме цей страх, ви будете впевнені, що ніколи не зможете кинути.

Якщо ви побоюєтесь, охоплені панікою, або відчуваєте що зараз не той час щоб кидати, дозвольте запевнити вас, що ваше побоювання та паніка не полегшуються порно — вони ним спричинені. Ви не вирішували впасти у порно-пастку, але як і всі пастки, вона спроектована так, щоб ви залишалися у ній. Спитайте себе, коли ви дивилися ті перші порно-картинки та відео, ви вирішили повертатися, щоб

дивитися на них до кінця свого життя? Тоді коли ви зупинитесь? Завтра? Наступного року? Не обманюйте себе! Пастка спроектована так, щоб тримати вас все життя. Чому ж іще ви думаєте всі ці інші користувачі не кидають до того, як це “вб□є” їх життя?

Я вже казав про магічну кнопку; EasyPeasy працює так само як ця кнопка. Дозвольте мені пояснити, EasyPeasy не є магією, але для мене та тих, хто побачив, що кидати легко, це відчувається саме так!

Попередження у наступному: Це парадокс курки та яйця: кожен користувач хоче кинути і кожен користувач може зробити це легко та з насолодою. Тільки страх заважає користувачам кинути. Найбільше досягнення — це позбутися цього страху, але ви не позбудетесь від нього, поки не прочитаєте цю книгу повністю. Навпаки, ваш страх може збільшитись поки ви читаєте, що може завадити вам дочитати її до кінця. Ось коментар однієї жінки.

“Я тільки що закінчила читати EasyPeasy. Я знаю, що пройшло лише чотири дні, але я почуваюсь так чудово. Я знаю що мені більше не потрібне порно. Я почала читати вашу книгу п□ять місяців тому, дійшла до середини та запанікувала. Я знала, що якби я продовжила читати, я б зупинилась. Чи не було це дурницею?”

Ви не вирішували потрапити у пастку, але зрозумійте: ви не виберетесь з неї, допоки не приймете тверде рішення це зробити. Можливо, ви вже рветесь у бій щоб кинути, або вас може лякати сама думка. У будь-якому разі, пам□ятайте: ВАМ НЕМА ЧОГО ВТРАЧАТИ!

Якщо після прочитання цієї книги ви вирішите, що ви хочете продовжити використовувати порно для мастурбації або сексу, вам ніщо не заважає це зробити. Вам навіть не потрібно зменшувати чи зупиняти використання поки ви читаєте книгу, і пам□ятайте, що тут ви не знайдете ніякої шокотерапії. Навпаки, я маю тільки гарні новини для вас. Чи можете ви уявити як Енді Дюфрейн почувався, коли він нарешті втік з Шоушенка? Саме так я почувався, коли вирвався з пастки порно, і саме так почуваються екс-користувачі, які використовували EasyPeasy. В кінці книги ви будете почуватися так само! Йдіть до цього!

Нарешті…

Будь-хто може легко та з насолодою кинути порно, і ви також! Все, що вам потрібно зробити, це прочитати цю книгу до кінця з відкритим розумом; чим більше ви зрозумієте, тим легше вам буде. Навіть якщо ви нічого не зрозумієте, якщо ви виконуєте інструкції, то вам буде легко. Більш важливо те, що ви не будете сумувати за порно, або почуватися позбавленим, і після прочитання цієї книги єдиною загадкою буде те, чому ви робили це увесь цей час.

З EasyPeasy існує тільки дві причини для невдачі.

Невиконання інструкцій. Комусь може не сподобатись, що ця книга така догматична щодо деяких рекомендацій, таких як не намагатися зменшувати використання порно чи його замінників. Я точно не заперечую, що є багато людей, які досягли успіху, використовуючи такі хитрощі, але вони досягли успіху не зважаючи на це, а не з їх допомогою. Хтось може робити любов, стоячи на гамаку, але це не найлегший шлях. Цифри для комбінації від замка порно-пастки знаходяться у цій книзі, але вони мають бути введені у правильному порядку: від першого до останнього розділу, не пропускаючи.

Нерозуміння. Не приймайте нічого за дане, піддавайте сумніву не тільки те, що вам казали, а й свої погляди та слова суспільства про секс, інтернет-порно та залежність. Наприклад, ті, хто вірять у те, що це лише звичка, спитайте себе чому інші звички, деякі з яких є приємними, так легко зупинити, у той час поки звичка, яка відчувається жахливою, коштує енергії, часу та мужності, так важко зупинити. Ті, хто вважає, що вам подобається порно, спитайте себе чому ви можете прийняти або відмовитись від будь-яких інших речей, які є більш приємними. Чому ви маєте використовувати порно, чому ви впадаєте у паніку, якщо у вас його нема?

EasyPeasy дасть вам знання про те, як легко та приємно кинути порно. Як і у багатьох інших, одним з моїх найбільших тріумфів у житті стало звільнення від порно-пастки. Не потрібно почуватися депресивним — навпаки, ви збираєтесь досягти чогось, що кожен користувач на планеті хотів би досягти: СВОБОДИ!

ПАМ□ЯТАЙТЕ, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ РОЗДІЛИ.

Деякі терміни перед тим, як почати: ПМО: Цикл порно, мастурбації та оргазму. Онлайн-гарем: Веб-сайти, які публікують інтернет-порно. Користувач: Той, хто використовує порно. Екс-користувач: Той, хто кинув порно, але все ще має промивання мізків та досі бажає його. Не-користувач: Той, хто повністю звільнився від порно та промивання мізків.

1.2 Поради до читання та невеликі зауваження

Не читайте цю книгу як звичайну книгу, вона дуже коротка, і у вас має вийти прочитати її за декілька годин. Багато людей роблять нотатки і зазвичай рекомендують перечитувати її по декілька разів, щоб повністю засвоїти уроки.

Чому хакбук? Тому що Аллен Карр давно пішов з життя, а створені ним інституції не лікують від порнографії. Я не отримую грошової чи будь-якої іншої вигоди.

Протягом цієї книги, я, Хакавтор, та Аллен Карр будемо з□являтися у явному вигляді, щоб дати вам унікальний та переконливий метод, щоб кинути з легкістю та без болі.

Хакбук: Книга, що заснована та зламана з іншої книги. Оригінальний автор вказується повністю.

Існує велика кількість спільнот навколо книги, але я би рекомендував переглядати їх тільки після того, як ви закінчите читати її.

urbit - ~mislyr-midnyt/coomer (тепер справді працює!! найкращий можливий метод для зв□язку, будь ласка, використовуйте його) | coomer meme archive | analytics | matrix | discord | reddit | feedback form

Нагадування: НЕ ПРОПУСКАЙТЕ РОЗДІЛИ

Я би побажав вам удачі, але ви скоро побачите, що вона вам не потрібна.

Гарного настрою,

Хакавтор²

Рис. 1.2: Creative Commons License Image

Ця робота ліцензована під Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Код книги під GPLv3.

Розділ 2

Легкий метод

Ціль цієї книги — це спрямувати вас у нове мислення. У порівнянні зі звичайним методом зупинки — коли ви починаєте з відчуття, що сходите на гору Еверест, і проводите декілька тижнів з відчуттями тяги та позбавлення, тут ви відразу починаєте з відчуття легкості, ніби ви вилікувались від жахливої хвороби. Відтоді, ви будете дивитися на цей період часу і дивуватися як ви могли використовувати будь-яке порно взагалі. Ви будете дивитися на інших порно-користувачів із жалем, а не з заздрістю.

Якщо вважати, що ви не хтось, хто ніколи не ставав залежним (якщо ви читаєте для іншої людини), або хтось, хто кинув (або знаходиться у періоді голодування “порно-дієти”), дуже важливо продовжувати використовувати порно, поки ви повністю не прочитаєте книгу. Це може звучати як протиріччя і ця інструкція спричиняє більше заперечення, ніж будь-яка інша, але з тим, як ви читаєте далі, ваше бажання використовувати порно буде поступово зменшуватись. Сприйміть цю інструкцію серйозно: спроба кинути раніше не принесе вам користі.

Багато людей не дочитують цю книгу до кінця, тому що вони вважають, що вони мають відмовитися від чогось, а дехто навіть спеціально читає тільки один рядок у день для того, щоб відтермінувати погану подію. Подивіться на це з іншої сторони: що вам втрачати? Якщо ви не зупинитесь після прочитання книги, ви не будете гіршим ніж ви є зараз. Це Ваги Паскаля: ставка, у якій ви не маєте чого втрачати та маєте великі шанси виграшу.

До речі, якщо ви не дивилися порно декілька днів або тижнів, але не впевнені чи ви порно-користувач, екс-користувач, або не-користувач, тоді не використовуйте порно для мастурбації, поки читаєте. Насправді, ви вже не-користувач, але ми маємо дати вашому мозку наздогнати ваше тіло. Після завершення читання цієї книги ви будете щасливим не-користувачем. EasyPeasy це повна протилежність звичному методу, де хтось перечислює значні недоліки порно і каже: “Якщо я зможу прожити достатньо довго без порно, то в кінці кінців бажання піде і я зможу насолоджуватись життям знову, вільним від рабства.” Це логічний хід думок, тисячі людей зупиняються кожного дня за допомогою цього методу. Але з його допомогою важко досягти успіху з наступних причин:

Зупинка ПМО це не справжня проблема. Кожного разу, коли ви закінчуєте свій сеанс, ви перестаєте використовувати порно. Ви можете мати вагомі причини у перший день своєї раз-у-чотири-дні порно-дієти і сказати: “Я більше не хочу використовувати порно або мастурбувати.” Всі користувачі мають причини, і вони є більш вагомими, ніж ви можете собі уявити. Справжня проблема це другий день, десятий, або десятитисячний, коли у момент слабкості ви поглянете “лише одним оком”, захочете ще одного, і раптом ви знову стаєте залежним.

Усвідомлення ризику для здоров□я створює більше страху, через що важче зупинитися. Скажіть користувачеві, що це руйнує його мужність і він відразу піде шукати щось, що підніме йому дофамін: цигарки, алкоголь, або навіть відкриє браузер у пошуках порно.

Всі причини для зупинки насправді зроблять її важчою. Так трапляється через дві причини. По-перше, ми постійно змушені відмовлятися від нашого “маленького друга”, або опори чи задоволення (в залежності від того, як це бачить користувач). По-друге, вони створюють “завісу”. Ми не мастурбуємо з тих причин, з яких ми маємо зупинитися. Але справжнє питання: чому ми хочемо або потребуємо цього?

З EasyPeasy, ми (спочатку) забуваємо причини через які ми хочемо зупинитися, стикаємося з проблемою порно та задаємо собі наступні питання:

1. Що порно робить для мене?

2. Чи я справді отримую насолоду від нього?
3. Чи я справді маю жити, саботуючи своє тіло і розум?

Чудова правда полягає у тому, що все порно не робить для вас абсолютно нічого. Дозвольте пояснити: справа не в тому, що недоліки перегляду порно більші за переваги, а в тому, що у перегляді порно немає ніяких переваг.

Більшість користувачів вважають за необхідне раціоналізувати їхнє використання порно, але всі причини, які вони придумують, є помилками та ілюзіями.

Спочатку ми видалимо ці помилки та ілюзії. Насправді, ви скоро зрозумієте, що немає від чого відмовлятися. Окрім того, ви отримаєте чудові позитивні результати від відмови від порно, при чому, благополуччя та щастя це тільки двоє з них. Коли ілюзії про те, що життя ніколи не буде таким приємним без порно будуть видалені, коли ви зрозумієте, що життя не тільки так само приємне без нього, але й ще більш чудове, і коли зникне відчуття позбавлення або порожнечі, ми повернемось до питання про збільшення благополуччя і щастя, та десятків інших причин кинути порно. Ці усвідомлення стануть додатковою допомогою у досягненні того, чого ви справді бажаєте: отримання насолоди від життя, вільного від рабства та порно залежності!

Розділ 3

Чому зупинитися так важко?

Всі користувачі відчувають ніби щось зле вселилося в них. У перші дні це проста обіцянка: “Я зупинюсь, але не сьогодні”. Але в решті решт, ми починаємо вірити, що у нас недостатньо сили волі щоб зупинитися, або що порно має щось, що потрібне нам для того, щоб отримувати задоволення від життя. Залежність від порно це як вибиратися зі слизької ями: коли ми знаходимось біля поверхні, ми бачимо сонце, але сповзаємо вниз, коли наш настрій погіршується. Нарешті, ми відкриваємо браузер, і поки ми мастурбуємо, ми почуваємось жахливо.

Запитайте у користувача: “Якби ти міг повернутися назад у часі, до того як ти став залежним, зі знаннями, які ти маєш зараз, чи почав би ти використовувати порно?”

Відповідь була б: “НІ В ЯКОМУ РАЗІ!”

Запитайте у підтвердженого користувача, який захищає інтернет-порно і не вірить, що воно спричиняє травми мозку або зниження регуляції дофамінових рецепторів: “Чи ти хотів би, щоб твої діти використовували порно?”

Відповідь знову ж таки: “НІ В ЯКОМУ РАЗІ!”

Порно — це надзвичайна загадка. Як було сказано раніше, проблема не в тому, щоб пояснити чому зупинитися так легко, а в тому, чому зупинитися так важко. Справжня проблема — це пояснити, чому будь-хто продовжує це робити після того, як вони дізналися про шкоду, яку порно завдає організму. Одна з причин, чому ми починаємо, це тому що десятки мільйонів людей вже роблять це. Але всі вони хотіли ніколи б не починати взагалі, та говорять нам, що це відчувається так, ніби ти живеш на зменшеній потужності. Ми не дуже віримо в те, що вони не отримують задоволення від цього, тому що ми асоціюємо це зі свободою бути “сексуально освіченим” і важко працюємо над тим, щоб стати залежними. Потім ми проводимо залишок наших життів, кажучи іншим не робити цього, та самі намагаємось кинути звичку, часто з думками що ми такі одні.

Ми також проводимо значну частину нашого часу почуваючись безнадійними та нещасними. “Навчання” себе надприродніми образами змушує нас віддавати перевагу та сумувати за цими холодними зображеннями, навіть коли нам доступні теплі та справжні. Шляхом постійних сплесків та падінь рівня дофаміну, спричинених ПМО, ми прирікаємо себе на життя ізоляції, дратівливості, злості, стресу, втоми, та імпотенції. Використовуючи порно, з відсутністю найкращих частин сексу та відносин, ми почуваємось нещасними та винними.

Насправді, прочитання про залежні та руйнуючі можливості порно на різних сайтах зроблять нас ще більш нещасними! Що це за звичка, що коли ви її робите, ви її не хочете, а коли не робите, ви її бажаєте? Користувачі зневажають себе кожного разу, коли читають про гіперфронтальність та десенситизацію, коли вони використовують порно за спинами своїх партнерів, і кожен раз, коли вони не можуть змусити себе займатися спортом після денного сеансу. У іншому розумна та раціональна людська істота проводить свої дні у презирстві. Але найгірше, що користувачі отримують від того, що вони витримують життя з цими жахливими чорними тінями у себе в голові? Абсолютно нічого!

Ви можете думати: “Це все дуже добре, я це знаю, але коли ти вже підсів на ці речі, зупинитися дуже важко.” Але чому це так важко? Хтось каже, що це через сильний синдром відміни, але як ви скоро дізнаєтесь, синдром відміни насправді дуже непомітний. Доказом цьому існує той факт, що багато користувачів жили і помирали не знаючи, що вони були залежними.

Хтось каже, що інтернет-порно безкоштовне і тому людство має прийняти це біологічне золото, але це неправда — воно викликає залежність та поводить себе як і будь-який інший наркотик. Запитайте у

користувача, який насолоджується тільки “еротикою” (наприклад, журналами Playboy), чи вони колись переходили на “небезпечне порно”. І якщо вони повністю чесні, вони зізнаються про випадки, коли вони раціоналізували перетин цієї лінії.

Насолода також не має з цим нічого спільного. Я отримую задоволення коли їм крабів, але я ніколи не доходив до того, що я мав їсти їх кожного дня. З іншими речами у житті, ми отримуємо від них задоволення, коли ми їх робимо, але ми не почуваємось позбавленими, коли ми не робимо їх.

Хтось каже: “Воно навчає!” То як воно розвинуло вас як людину? “Це сексуальна насолода!” Тоді чому воно ізолює вас і змушує вас відчувати ненаситну тягу? “Це відчуття полегшення!” Полегшення від стресу у реальному житті? Добре, полегшення на годину, до того, як це все повернеться до вас? І які стреси воно полегшило? “Воно допомагає мені спати” Тоді чому інші можуть спати нормально без нього? Існує багато науково доведених методів для покращення сну, та навіть більше.

Багато хто вірить, що порно полегшує нудьгу, але нудьга — це настрій. Порно швидко привчить вас до пошуку новизни, через що ви будете нудьгувати все більше і більше, допоки ви нарешті не кинетесь у погоню за потрібним роликом, стаючи все більше і більше запрограмованим на пошук всього, що веде за собою новизну, сильні емоції, та, зрештою, шок.

Хтось каже, що вони роблять це через те, що їхні друзі та всі, кого вони знають, також роблять це. Якщо так, тоді моліться, щоб ваші друзі не почали відрізати собі голови, щоб вилікувати головний біль! Багато користувачів, які думають про це, роблять висновок що це лише звичка. Насправді це не пояснення, але якщо відкинути всі звичайні раціональні пояснення, це залишається єдиним виправданням. На жаль, це так само нелогічно, як і відрізання голови. Кожного дня наших життів ми змінюємо звички, і деякі з них дуже приємні. Нам промили мізки що ПМО це звичка, і що звички важко зупинити.

Чи звички справді важко зупинити? Водії у США звикли їздити по правій стороні дороги, але коли подорожують, вони зупиняють цю звичку майже без проблем. І коли ви влаштовуєтеся на нову роботу, ви придумуєте собі інший розпорядок дня, тож ваші звички змінюються. Звикання до цього може потребувати трохи часу, але це ніщо у порівнянні зі спробами зупинити життєву боротьбу з порно залежністю. Ми створюємо та зупиняємо звички кожного дня у нашому житті, тож чому нам так важко зупинити звичку, яка змушує нас почуватися позбавленими коли ми не використовуємо та винними коли використовуємо. Звичку, яку б ми хотіли зупинити, коли все, що нам потрібно — це перестати робити це?

Відповідь полягає у тому, що порно це не звичка, це залежність! Тому нам здається, що її важко “віддати”. Більшість користувачів не розуміють її і вірять що вони отримують справжнє задоволення чи опору від порно. Вони вірять, що вони зроблять справжню жертву, якщо вони кинуть.

Чудова правда у тому, що коли ви зрозумієте справжню природу порно залежності і причини, через які ви її використовуєте, ви зупинитесь — так просто. Після трьох тижнів єдиною таємницею буде те, чому ви колись вирішили, що вам необхідно використовувати порно увесь цей час і чому ви не можете переконати інших як добре це не бути користувачем!

3.1 Зловісна пастка

Інтернет-порно це підступна та зловісна пастка, яку об□єднали людина та природа. Дехто з нас навіть знає про небезпеку, але ми не можемо повірити у те, що ми не отримуємо насолоди від цього. Але, що нас приваблює найперше? Зазвичай це безкоштовні відео від аматорів та професіоналів. Таким чином і спрацьовує пастка. Якби замість цього сайти попереджали нас про небезпеку того, у що ми влазимо перед тим як ми зробимо свій перший перегляд, тоді б ми були стурбовані.

Але ніхто не б□є тривогу. Можливо, це шокуюча природа багатьох відео переконує наш молодий розум, що ми ніколи не підсядемо. Ми думаємо, що якщо ми не отримуємо насолоди від них, ми можемо зупинитися будь-коли. Або, можливо, удавана невинність м□якого порно не спричиняє у нас тривоги, так само як вмілий шахрай відводить нашу увагу куди йому потрібно, щоб виконати свій фокус. Якби нас попереджали, ми, як розумні людські істоти, зрозуміли б, чому половина дорослої популяції систематично залежна від чогось, що зменшує їхній власний потенціал виконувати те, що ми дивимось. Цікавість наближає нас ближче до дверей залежності, але ми не наважуємось натискати на відео, мініатюри яких ми розглядаємо, тому що ми боїмося, що вони зроблять нам зло або відправлять нас вниз на небезпечний та аморальний шлях. І якщо ми випадково натиснули на якесь відео, часто нашим єдиним бажанням є якнайшвидше піти з цієї сторінки, у той час як наша цікавість зростає ще більше.

Як тільки цей процес був запущений, ми у пастці. Відтепер ми проводимо залишок наших життів у спробах зрозуміти навіщо ми це робимо, говоримо нашим дітям не починати, і час від часу намагаємось втекти з пастки. Пастка спроектована таким чином, що ми намагаємось зупинитися через якийсь “інцидент”, такий як сексуальна невдача, втрата кар□єри або відносин, нестача драйву, або просто відчуття прокаженості. Як тільки ми зупиняємось, ми маємо більше стресу через синдром відміни, і через те, що метод, на який ми покладалися для зняття стресу, тепер недоступний.

Потім наша рішучість кинути стає слабшою. Після декількох днів тортур ми переконуємо себе, що ми обрали поганий час для кидання, і вирішуємо що ми почекаємо періодів без стресу, а коли такі настають, тоді зникає наша причина для зупинки. Звичайно, такий період повністю ніколи не прийде, і ми починаємо думати, що наше життя стає все більш і більш напруженим. Ми покидаємо опіку наших батьків, і стреси, які пов□язані з роботою, домом, іпотекою, покупкою житла та вихованням дітей починають наповнювати наше життя. Але це все ілюзія. Найбільш стресова частина будь-якої істоти це раннє дитинство та молодість.

Ми схильні плутати відповідальність та стрес. Життя користувача, як і звичайного наркомана, автоматично стає більш напруженим, тому що порно не розслабляє нас і не полегшує стрес, як дехто намагається нас переконати. Це все відбувається навпаки: порно робить нас більш напруженими у процесі того, як ми продовжуємо використовувати, а відчуття провини, яке виникає після пізньої ночі, підливає ще більше олії у вогонь. Навіть користувачі, які кидають, як і більшість роблять раз чи більше у своєму житті, можуть жити щасливо, але у якийсь момент підсідають знову. Коли наші мізки заходять у лабіринт порнографії, вони стають лінивими і ми проводимо залишок наших життів, намагаючись втекти. Багато хто досягає успіху в цьому, але потрапляє у пастку знову.

Рішення проблеми залежності від порно це загадка. Вона є складною та важкою. Але коли ви дізнаєтесь відповідь, вона проста і весела, і ви будете гадати чому ви не додумались до цього! EasyPeasy має відповідь на цю загаду, вона виведе вас із лабіринту і ви більше ніколи не будете заходити до нього знову. Все, що ви маєте робити — це виконувати всі інструкції. Але, якщо ви вирішите зробити неправильний крок та будете пропускати розділи, або читати книгу зі швидкістю світла, не роблячи належних зусиль при першому читанні, тоді інші інструкції не мають сенсу.

Будь-хто може легко зупинитися, але спершу ми маємо встановити деякі факти. Ні, не ті факти, які зроблені щоб залякати вас, такої інформації у вас вже достатньо. Якби це вас зупинило, ви б вже не використовували порно. Але чому нам так важко зупинитися? Щоб відповісти на це питання, нам потрібно знати справжню причину, чому ми використовуємо порно. Це зводиться до двох факторів:

- Природа людини та інтернет-порно.
- Соціальне промивання мізків.

Порно-користувачі є розумними раціональними людськими істотами. Вони знають, що вони піддають себе великим ризикам у майбутньому, тому вони мають проводити багато часу, щоб раціоналізувати свою “звичку”. Але порно-користувачі всередині знають що вони дурні, тому що їм не потрібно було дивитися порно до того, як вони підсіли. Більшість пам□ятає, що їхній перший перегляд був сумішшю відрази й цікавості. Потім вони стали спеціалістами у пошуку, фільтруванні та створенні закладок. Вони працювали дуже важко, щоб стати залежними.

Найнеприємнішим є те, що всі не-користувачі — більшість жінок, старших чоловіків, та люди, які живуть у країнах, де недоступне високошвидкісне інтернет-порно, нічого не втрачають та вважають це все смішним. Розібравшись з цими факторами у наступних розділах, ви також зрозумієте цю підступну пастку!

Розділ 4

Природа порно

Інтернет-порно працює шляхом злому природніх механізмів нагороди, які були зроблені для того, щоб ви як можна довше продовжували розмножуватись. Миттєва та доступна форма інтернет-порно змушує механізм нагороди у нашому мозку виробляти дофамін набагато довше, ніж можливо за нормальних умов. У науці це називається ефектом Куліджа, про який ви вже могли чути.

Дофамін — це нейротрансмітер, який пов□язаний з відчуттями бажання, а саме задоволення виробляється опіоїдами. Чим більше дофаміну, тим більше опіоїдів та більше дій. Без дофаміну такі заняття, як прийоми їжі, не є приємними та не виконуються, при чому жирна їжа та їжа з високим вмістом цукру виділяє більше дофаміну.

Дофамін також виділяється у відповідь на новизну. З безмежною кількістю доступної порнографії це переповнює лімбічну систему (центр нагороди), тому коли ви бачите порно вперше — ви дієте, отримуєте оргазм та викликаєте інший приплив опіоїдів. Мозок, який стимульований отримати максимально можливу кількість дофаміну, зберігає це як сценарій, який можна легко згадати, та зміцнює нейронні зв□язки шляхом вивільнення хімічної рідини, яка називається DeltaFosB. Тепер мозок викликає ці зв□язки у відповідь на різні натяки, такі як сексуальна реклама, час на самоті, стрес, або навіть поганий настрій, і раптом ви готові спуститися “водними гірками”. Кожного разу коли це трапляється, вивільняється все більше DeltaFosB, щоб змащувати водні гірки і на них було легше спускатися наступного разу.

Лімбічна система має саморегуляторні механізми, щоб обмежити кількість дофамінових та опіоїдних рецепторів коли відбуваються часті та щоденні припливи дофаміну. На жаль, нам також потрібні ці рецептори для того, щоб тримати нас вмотивованими та витримувати щоденні життєві стреси. Номінальна кількість дофаміну, яка вивільняється природніми винагородами, просто не може порівнюватися до порнографії і не так ефективно абсорбується зменшеними рецепторами, що призводить до того, що ви почуваєтеся більш напруженими та дратівливими, ніж зазвичай. Цей процес називається десенситизацією.

У циклі ПМО ви перетнули “червону лінію” та спровокували такі емоції як провину, огиду, сором, тривогу та страх, що в свою чергу ще більше підвищує рівень дофаміну, і змушує мозок плутати ці відчуття із сексуальним збудженням.

З плином часу, ваш мозок десенситизується не тільки до попередніх переглянутих кліпів, але також і до схожих жанрів та рівнів шоку. Ця зменшена мотивація призводить до відчуття зменшеного задоволення, оскільки наш мозок постійно оцінює та підштовхує нас на пошук кліпів, щоб задовольнити свій голод. Тому ви шукаєте більше новизни, натискаєте на більш аматорські та шокуючі кліпи на домашній сторінці, які ви впевнено оминали при вашому першому перегляді.

> “У росі дрібниць серце знаходить свій ранок і оновлюється.”
>
> — Халіль Джебран

Швидкоплинне відчуття безпеки — це все, що потрібно для того, щоб пережити важкий момент у житті, але чи ваш десенситизований мозок зможе спіймати ту краплину дестресора, яку може відчувати мозок не-користувача?

Переповнення дофаміном працює як швидкий наркотик, який швидко полегшує синдром відміни. Багато користувачів мають ілюзію, що цей синдром є жахливою травмою, яку вони відчувають, коли

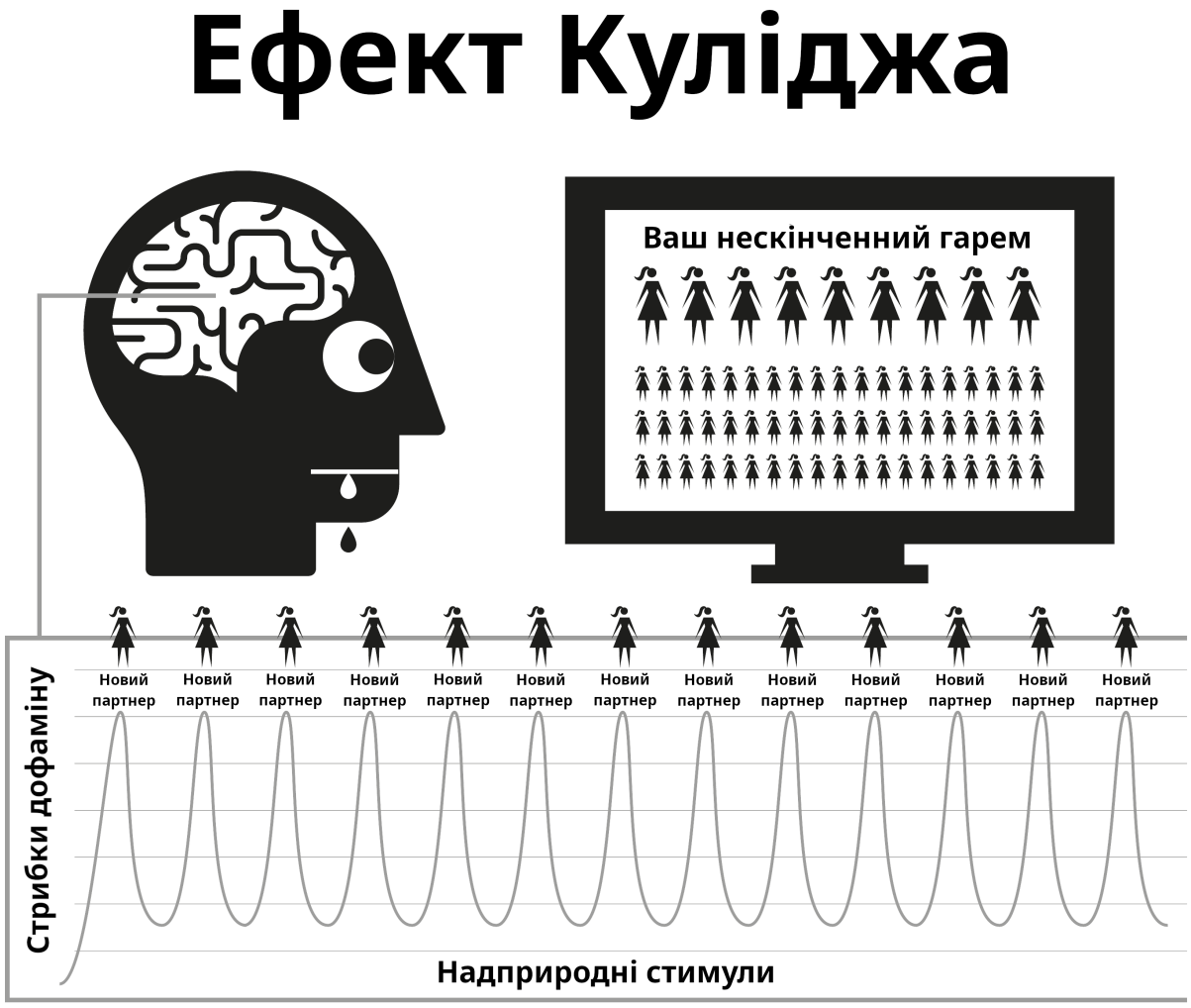


Рис. 4.1: Ефект Куліджа

намагаються або змушені зупинитися. Насправді це більше психологічна річ, оскільки користувач відчуває позбавлення від свого задоволення чи опори.

4.1 Маленький монстр

Хімічний синдром відміни є настільки непомітним, що більшість користувачів жили та помирали, не знаючи, що вони були залежними. Багато користувачів мають страх від наркотиків, але насправді вони і є наркоманами. На щастя, цей наркотик легко кинути, але спочатку вам потрібно прийняти той факт, що ви справді є залежним. Відмова від порнографії не викликає фізичного болю — це просто пусте неспокійне відчуття ніби чогось не вистачає, тому багато хто вважає, що це пов□язано з сексуальним бажанням. При тривалому існуванні це відчуття перетворюється на нервовість, невпевненість, збудженість, зменшення впевненості та роздратованість. Це як голод за отрутою.

Через декілька секунд після початку сеансу починає поступати дофамін і тяга закінчується, що призводить до відчуття задоволення, коли ви спускаєтесь водними гірками. У перші дні синдром відміни та його подальше полегшення є настільки непомітним, що ми про нього навіть не знаємо. Коли ми стаємо регулярними користувачами, ми думаємо що це через те, що ми почали насолоджуватися або увійшли у “звичку”. Правда ж у тому, що ми вже підсіли, але ще не знаємо про це. Маленький монстр вже у нашій голові, тому час від часу ми спускаємось водними гірками для того, щоб погодувати його.

Всі користувачі починають шукати порно з ірраціональних причин. Єдина причина чому будь-хто продовжує використовувати порно, неважливо чи це звичайний або важкий користувач, це щоб погодувати цього маленького монстра. Вся ця заплутана загадка являє собою послідовність жорстоких та незрозумілих покарань, але найбільш нещасним аспектом є отримане користувачем почуття насолоди від сеансу, коли він намагається повернутися до відчуття миру, спокою та впевненості, які його тіло мало до того, як він підсів.

4.2 Противний шум

Чи знаєте ви це відчуття, коли ваш сусід увесь день свердлить стіни, і коли він раптово зупиняється, вас охоплюють чудові відчуття миру та спокою? Насправді це не спокій, а закінчення подразника. До того, як почати наш наступний сеанс, наші тіла є повними, але коли ми починаємо змушувати наш мозок качати дофамін і коли ми закінчуємо свою справу і він починає покидати нас, ми відчуваємо синдром відміни. Це не фізичний біль, а лише відчуття порожнечі. Ми навіть не помічаємо його існування, але він як капаючий кран всередині нас.

Наш природній мозок не розуміє цього, але йому і не потрібно. Ми знаємо, що ми хочемо порно, і що коли ми мастурбуємо тяга зникає. Але задоволення мимовільне, тому що для полегшення тяги потрібно більше порно. Як тільки ви отримуєте оргазм, тяга починається знову і пастка продовжує вас тримати. Виходить цикл зворотного зв□язку, якщо ви його не розірвете!

Пастка порно схожа на носіння малих черевиків тільки заради того, щоб отримати задоволення коли їх знімаєш. Існує три основні причини чому користувачі не можуть побачити цього.

1. З самого народження нас наражали масованому промиванню мізків та казали, що інтернет-порно це просто новітня розробка, яка замінила друковане порно. Ця брехня супроводжується правдою, що мастурбація не є шкідливою, тож чому ми не маємо їм вірити?

2. Фізичний синдром відміни від дофаміну виливається у порно-сеанс через те, що він не супроводжується болем, а тільки пустим невпевненим відчуттям, яке важко відрізнити від голоду та нормального стресу, оскільки саме в цей час ми шукаємо порно в інтернеті. Ми схильні вважати це відчуття нормальним.

3. Але головна причина, через яку користувачі не бачать інтернет-порно у його справжньому світлі — це тому що воно працює навпаки. Коли ви не споживаєте його, тоді ви страждаєте від відчуття порожнечі. Через те, що процес підсідання на порно є дуже непомітним та поступовим у перші дні, відчуття порожнечі здається нормальним, і тому ми не вважаємо попередній сеанс його причиною. У той момент, коли запускається браузер і ви починаєте свій сеанс, ви отримуєте миттєве піднесення і стаєте менш нервовими або більш розслабленими, тому заслуга за це дається інтернет-порно.

Через цей принцип “навпаки” важко кинути всі наркотики. Уявіть у якій паніці буде героїновий наркоман без героїну, а тепер уявіть його щастя коли він нарешті вставляє голку собі у вену. Люди, які не залежні від героїну, не страждають від цього панічного відчуття.

Героїн не полегшує це відчуття — він його спричиняє. Так само не-користувачі не страждають від пустого відчуття потреби інтернет-порно, або не панікують коли у них немає інтернету. Не-користувачі не можуть зрозуміти як користувачі можуть отримувати задоволення від двовимірних відео без звуку та з абнормальними пропорціями тіла. Зрештою, користувачі не можуть зрозуміти цього також.

Ми говоримо про те, що інтернет-порно є розслабляючим та приємним, але як ви можете бути задоволеними, якщо ви були незадоволені спочатку? Не-користувач не відчуває незадоволеного стану, він є повністю розслабленим після не-сексуального побачення, у той час як користувач не розслабиться поки він не задовольнить свого “маленького монстра”.

4.3 Задоволення чи підтримка?

Важливе нагадування: головна причина чому користувачам важко кинути, це через те, що вони думають що вони жертвують справжнім задоволенням або підтримкою. Необхідно зрозуміти, що ви абсолютно нічим не жертвуєте. Найкращий спосіб зрозуміти тонкощі порно пастки — це порівняти його з їжею. Звичка регулярних прийомів їжі не дає нам почуватися голодними між ними, а тільки тоді, коли прийом їжі відкладено. У цьому немає фізичного болю, тільки пусте відчуття, яке ми називаємо голодом. Сам процес тамування нашого голоду є дуже приємним.

Порнографія здається такою самою, але насправді це не так. Як і з голодом, у ній немає фізичного болю і механізм нагороди працює майже так само, але ця схожість із їжею змушує користувача вірити, що у порно є справжнє задоволення або підтримка. Хоча їжа та порно виглядають дуже схожими, насправді це повні протилежності.

- Ви їсте для того, щоб вижити та наповнитись енергією, у той час як порно забирає її.
- Їжа по-справжньому смачна і процес прийому їжі по-справжньому приємний досвід, яким ми насолоджуємось протягом нашого життя. Порно включає у себе саботаж рецепторів щастя і тому руйнує ваші шанси справлятися з життям та почуватися щасливим.
- Їжа не створює голоду і по-справжньому полегшує його, у той час як перший порно-сеанс починає тягу за дофаміном та наступними сеансами. Воно не полегшує його, а забезпечує страждання на все життя.

Чи є прийоми їжі звичкою? Якщо ви так думаєте, спробуйте повністю її зупинити! Описувати прийоми їжі як звичку це все одно що описувати дихання як звичку. Вони разом необхідні для нашого виживання. Так, люди мають звичку задовольняти свій голод у різний час різною їжею, але прийоми їжі самі по собі це не звичка. Так само і порно. Єдина причина, чому користувачі відкривають браузер — це у спробах зупинити відчуття порожнечі, яке створив попередній сеанс, у різний час з різними жанрами, що загострюються.

В інтернеті порно часто називають звичкою, і для простоти EasyPeasy буде це робити також. Але ми завжди знаємо що порно це не звичка, — це наркотична залежність! Коли ми починаємо використовувати порно, ми маємо змусити себе справлятися з ним. Але до того, як ми це помітимо, ми переходимо у химерні та шокуючі жанри. Уся насолода у полюванні, а не у вбивстві. Дофамін швидко покидає наше тіло після оргазму, це пояснює те, чому користувачі хочуть відкласти оргазм шляхом перебігання з однієї вкладинки у браузері до іншої.

4.4 Перетинаючи червону лінію

Як і з будь-яким іншим наркотиком, тіло має схильність виробляти імунітет до ефектів однотипних старих відео, наш мозок хоче більшого або щось інше. Після коротких періодів перегляду одного і того ж самого відео воно припиняє повне полегшення синдрому відміни, який був створений попереднім сеансом. Відбувається перетягування канату у цьому порно-раю: ви хочете залишитись на безпечній стороні своєї “червоної лінії”, але ваш мозок просить вас натиснути на заборонене відео.

Ви відчуваєте себе краще після цього сеансу, але ви стаєте більш нервовим і менш розслабленим ніж хтось, хто ніколи не починав, навіть якщо ви живете у своєму “порно-раю.” Ця позиція навіть ще смішніша, ніж носити малі черевики, тому що коли ви проживаєте своє життя, якась кількість дискомфорту після того, як ви зняли черевики залишається. Через те, що користувачі знають, що маленький монстр має бути ситим, вони самі обирають час, що зазвичай є чотирма типами випадків або їхньою комбінацією:

Нудьга / Концентрація — Дві повні протилежності! Стрес / Розслаблення — Дві повні протилежності!

Який магічний наркотик може раптово відмінити той ефект, який він мав хвилини тому? Правда в тому, що порно не послаблює нудьгу та стрес і не викликає концентрації та розслаблення. Якщо ви подумаєте про це, які ще види відпочинку є у нашому житті, окрім сну? Якщо у вас є ідеї перейти до інших типів “реалістичних” або “м□яких” жанрів порно, то зверніть, будь ласка, увагу, що вміст цієї книги стосується всього порно — друкованого, вебкамів, платного, чат-порно, стрімів тощо. Людське тіло є найскладнішим об□єктом на планеті, але жоден вид, навіть найнижча амеба чи черв□як не виживає, якщо він не знає різниці між їжею та отрутою.

Шляхом природного відбору наш розум і тіло розробили техніки для нагородження дій, які розмножують та підтримують людство. Вони не готові до надприродніх стимулів, які є більшими та яскравішими ніж щось, що можна знайти у природі, оскільки навіть найтихіша 2D картинка спричиняє у нас збудження. Але якщо повторно переглядати ту саму картинку, ви не будете більш збудженим. У реальному житті, перевірки і баланси запевняють що ви робитимете щось інше, але у інтернет-порно нема такого обмежувача, що змушує вас проводити своє життя у віртуальному гаремі!

Це неправда, що тільки фізично та психічно слабкі люди стають користувачами, а ті, кому їхній перший сеанс здався відразливим, є вилікуваними назавжди. Або ж вони не підготовлені психічно проходити через важкий процес навчання щоб підсісти, бояться “бути спійманим”, або не мають достатньо технічного досвіду, щоб керувати налаштуваннями приватності у браузері. Можливо, найбільш трагічна частина цього всього бізнесу відноситься до молоді, яка досвідчена у знаходженні матеріалу і прикриванні своїх слідів.

Насолода від інтернет-порно це ілюзія. Стрибаючи від жанру до жанру, ми просто тримаємо свою “мавпу” новизни у межах “червоної лінії”, або “безпечного” порно для того, щоб отримати дофамін. Як героїнові наркомани, все, чим вони насправді насолоджуються — це ритуал полегшення тяги.

4.5 Кайф від танців навколо червоної лінії

Навіть коли користувачі переглядають одне відео, вони самі пропускають некрасиві моменти кліпів. Навіть якщо це соло відео, вони відфільтровують частини тіла, які виглядають для них найпривабливіше. Дехто отримує задоволення коли танцює навколо червоної лінії з виправданнями, що вони люблять “м□яке” порно і не є залежними від надприродніх стимулів. Але спитайте користувача, який вірить що він полюбляє конкретного актора або жанр: “Якщо ти не можеш отримати доступ до свого звичного порно і можеш отримати тільки небезпечний жанр, ти перестанеш мастурбувати?”

Нізащо! Користувач буде мастурбувати на будь-що: на загострені жанри, різні сексуальні орієнтації, схожих акторів, небезпечну обстановку — на все, що годує маленького монстра. Спочатку це буде відчуватись жахливо, але з плином часу він навчиться отримувати задоволення від них. Користувачі шукатимуть пусте заповнення після реального сексу, довгого робочого дня, застуди, хвороби, і навіть під час візиту в до лікаря.

Насолода не має нічого спільного з цим; якщо ми хочемо тільки сексу, немає сенсу бути з ноутбуком. Деяким користувачам стає страшно, коли вони розуміють що є наркоманами і через це думають, що тепер їм буде ще важче зупинитися. Насправді, це гарні новини через дві важливі причини.

1. Незважаючи на те, що ми знаємо що мінуси порно сильно переважують його плюси, ми віримо що у порно є щось, від чого ми справді отримуємо насолоду, або що воно грає у ролі підтримки. Ми маємо ілюзію, що після того, як ми перестанемо його використовувати, утвориться порожнеча, і деякі події у нашому житті ніколи не будуть такими самими. Насправді, порно нічого не додає, а тільки забирає.

2. Хоча інтернет-порно це найбільший тригер для новизни та спричиненого сексом дофамінового переповнення, через швидкість, з якою ви підсідаєте, ви ніколи не станете сильно залежним. Синдром відміни є настільки непомітним, що більшість користувачів жили та помирали не знаючи, що вони його мали.

Чому ж тоді багатьом користувачам так важко зупинится, чому вони проходять через місяці тортур і проводять залишок своїх життів, час від часу дивлячись порно? Це друга причина — промивання мізків. Із залежністю від дофаміну дуже легко справлятися, більшість користувачів можуть бути без порно днями у відрядженнях або у подорожах, та не відчувають синдрому відміни. Їх маленький монстр у безпеці, він знає що вони відкриють свій ноутбук відразу як повернуться до своєї кімнати у готелі.

4.6 Аналогія з курцями

Існує гарна аналогія з курцями. Якщо вони проведуть десять годин без цигарки, вони будуть виривати волосся у себе на голові, але більшість курців куплять нову машину і не будуть палити в ній. Багато хто ходить у театри, супермаркети, храми, і той факт, що вони не можуть там курити, не спричиняє жодних проблем. Вони майже задоволені, коли хтось чи щось не дає їм палити.

Користувачі автоматично відмовляються від інтернет-порно в будинку своїх батьків під час сімейних зборів та інших подій майже без дискомфорту. Насправді, більшість користувачів змогли збільшити періоди під час яких вони утримуються без проблем. З нейрологічним маленьким монстром легко справлятися навіть коли ви є залежними. Існують мільйони користувачів, які залишаються звичайними користувачами все своє життя, і вони є так само залежними, як і важкі користувачі. Існують навіть важкі користувачі, які кинули залежність, але переглядають порно час від часу, тим самим змащуючи водну гірку для наступного разу.

Як було сказано раніше, порно залежність не є головною проблемою — вона просто працює як каталізатор для того, щоб тримати наші мізки збентеженими над справжньою проблемою — промиванням мізків. Але не думайте, що погані ефекти інтернет-порно є перебільшеними; вони є заниженими. Іноді ходять чутки, що нейронні зв□язки створюються на все життя і ви ніколи не зможете кинути залежність повністю, але це неправда. Наш розум і тіла це чудові машини, які відновлюються за декілька тижнів.

Ніколи не пізно зупинитися! Швидкий пошук онлайн спільнот покаже, що люди всіх вікових категорій відновлюють свої життя та життя своїх партнерів. Як і з будь-чим, дехто виносить це на інший рівень шляхом практики утримання сперми, Карезzи, та шляхом розділення чутливої та дітородної частин сексу, що робить їхніх партнерів щасливіше, ніж ніколи.

Для важких користувачів буде розрадою дізнатися, що вони можуть зупинится так само легко як і звичайні користувачі, і в якомусь розумінні навіть ще простіше. Чим далі порно тягне вас вниз, тим більшим буде полегшення. Коли я зупинявся, я відразу звів використання нанівець і ні разу не мав жодного неприємного відчуття. Насправді, процес був приємним, навіть під час періоду синдрому відміни.

Але спочатку ми маємо видалити промивання мізків.

Розділ 5

Промивання мізків

Це друга причина, через яку ми починаємо використовувати порно. Щоб зрозуміти її, спочатку потрібно розглянути ефекти надприродніх стимулів. Наші мізки просто не готові до створення “онлайн-гарему”, що дозволяє нам стрибати між більшою кількістю потенційних партнерів за 15 хвилин, ніж наші предки мали протягом декількох поколінь.

У минулому було багато помилкових думок, наприклад що мастурбація призводить до сліпоти. Науковці зробили правильно, коли відкинули такі помилкові уявлення. Але, з самого дитинства наша підсвідомість бомбардується сексуальними повідомленнями та картинками, журналами, та рекламою, яка заряджена натяками. Деякі поп-відео є еротичними, але не засмучуйтесь, перетворіть це на гру визначення компонентів, які вони використовують — чи це шок, новизна, колір, розмір, табу, тощо. Такою грою можна навіть навчати дітей.

В основі цього промивання мізків лежить повідомлення “Найбільш дорогоцінна річ на цій землі, моя остання думка і дія — це оргазм.” Це перебільшення? Подивіться сюжет до будь-якого серіалу чи фільму, і ви побачите суміш чуттєвих (дотик, запах, голос) та дітородних (оргазмових) частин сексу. Цей вплив не реєструється на нашій свідомості, але наша підсвідомість має час на те, щоб це поглинути.

5.1 Наукова аргументація

З іншої сторони існує публічність: залякування імпотенцією, втрата мотивації, вибір порно над реальними жінками, YourBrainOnPorn.com та різні інтернет-субкультури. Але всі ці рухи не зупиняють людей від використання. Якщо подумати логічно, то вони мають змусити зупинитися, але по факту такого немає. Навіть ризики здоров□ю, які перелічені у джерелах на YourBrainOnPorn є недостатніми, щоб завадити підлітку почати використовувати порно.

Іронічно, найбільшою силою у цьому всьому є самі користувачі. Це неправда, що користувачі це слабохарактерні або фізично слабкі люди. Ви маєте бути фізично сильним, щоб справлятися з залежністю після того, як ви дізналися про її існування. Можливо, найбільш гіркий аспект це те, що вони вважають себе нещасними невдахами та нестерпними інтровертами. Скоріше за все, такі люди були би більш цікавими вживу, якби вони не шукали самозадоволення увесь свій вільний час.

5.2 Проблеми з методом сили волі

Користувачі, які кидають за допомогою методу сили волі, звинувачують нестачу їхньої сили волі та руйнують свій спокій і щастя. Одна річ зазнати невдачі у самодисципліні, а інша річ ненавидіти себе. Адже немає ніякого закону, який вимагає від вас завжди бути твердим перед сексом та бути належним чином збудженим, щоб задовольнити свого партнера. Ми працюємо над залежністю, а не звичкою. Ви жодного разу не сперечались із собою, щоб припинити таку звичку, як грати у гольф, але робите те саме з порно залежністю, чому?

Постійний контакт з надприродніми стимулами перепрограмовує ваш мозок, тому дуже важливо побудувати опір до цього промивання мізків. Ніби ви купляєте машину з пробігом — ви виховано киваєте головою, але не вірите жодному слову, яке каже продавець. Тому не вірте що вам необхідно мати

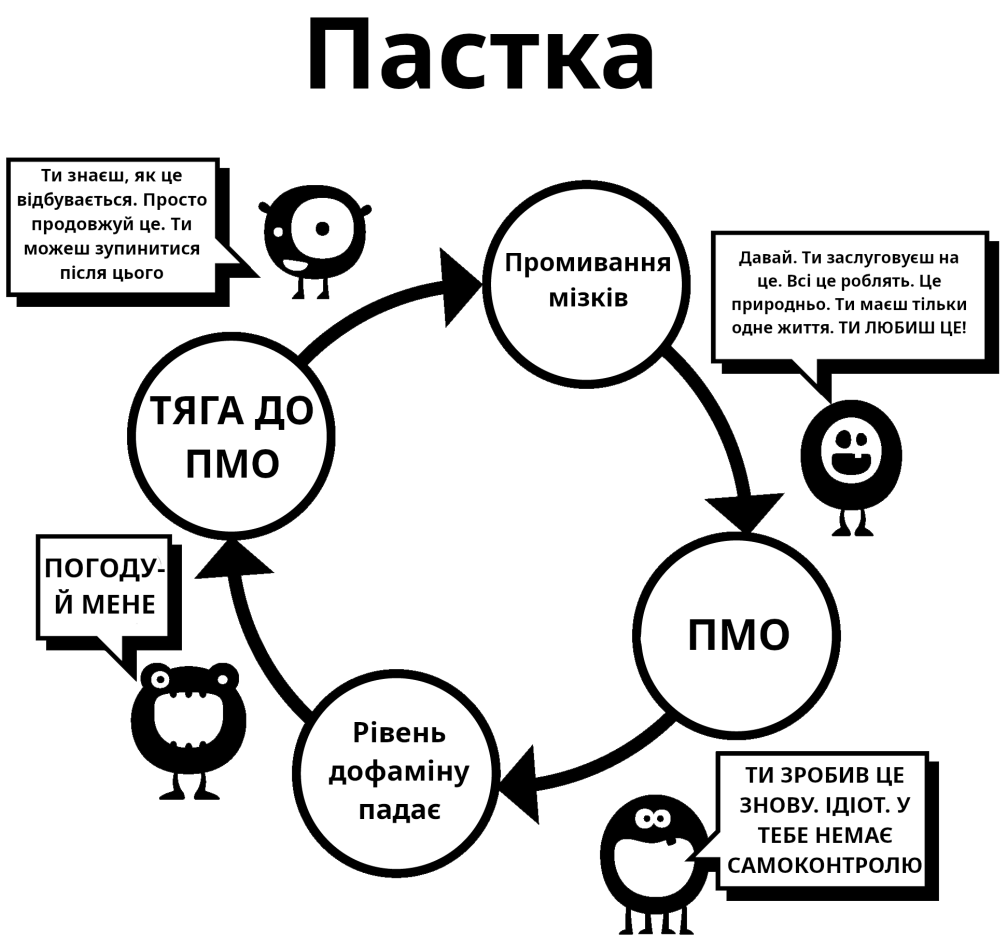


Рис. 5.1: Пастка порнографії

настільки багато сексу, наскільки це можливо; якщо він такий гарний, тоді навіщо використовувати порно за його відсутності?

Також не грайте гру з безпечним порно — її придумав ваш маленький монстр для того, щоб заманити вас. Аматорське порно сертифіковане якоюсь установою? Порносайти збирають дані зі своїх користувачів і використовують їх для своїх цілей, і якщо вони побачать стрибок популярності у конкретній категорії, вони сфокусуються на отримання контенту для неї. Не давайте обдурити себе освітнім наміром “безпечних” кліпів з жінками. Почніть питати себе: “Навіщо я роблю це? Чи справді мені це потрібно?”

Ні, звичайно не потрібно!

Більшість користувачів клянуться, що вони дивляться тільки статичне та м□яке порно, і тому з ними все буде добре, у той час коли насправді вони натягують ланцюг, та борються зі своєю силою волі, щоб опиратися бажанням. Якщо таке робити дуже часто і дуже довго, це сильно зменшує їхню силу волі і вони починають зазнавати невдач у інших життєвих проєктах, де сила волі має велике значення: такі як фітнес, дієта тощо. Невдача у цих проєктах змушує їх почуватися нещасними та винними, і це знову веде їх до порно. Якщо вони не отримають порно, вони будуть виливати злість та депресію на своїх близьких.

Коли ви стаєте залежними від інтернет-порно, промивання мізків збільшується. Ваша підсвідомість знає, що маленький монстр має бути ситий, та блокує все інше. Це страх не дає людям кинути, страх цієї порожнечі, це невпевнене відчуття, яке вони отримують, коли вони перестають переповнювати свій мозок дофаміном. Якщо ви про це не знаєте, це не означає що цього не існує. Ви не маєте розуміти це, так само як коту не потрібно розуміти де є гарячі труби — він просто знає, що якщо він сяде в якомусь конкретному місці, йому буде тепло.

5.3 Пасивність

Пасивність нашого розуму і залежність від авторитету, що веде до промивання мізків — це основна складність у киданні порно. Наше виховання у суспільстві посилюється промиванням мізків нашої залежності та об□єднується з найбільш сильним — нашими друзями, рідними і колегами. Слово “відмовлятися” це класичний приклад промивання мізків, що має на увазі справжню жертву. Але правда в тому, що немає від чого відмовлятися; навпаки — ви будете звільняти себе від жахливої хвороби і досягати дивовижних позитивних результатів. Ми почнемо видаляти промивку мізків прямо зараз, починаючи з того, що не будемо казати “відмовлятися”, а будемо казати “зупинятися”, “виходити”, або більш правильне слово — “звільнятися”!

Єдина річ, через яку ми починаємо — це тому що інші люди це роблять і ми відчуваємо, що ми втрачаємо щось. Ми важко працюємо для того, щоб підсісти, але ніколи не знаходимо чого ж нам не вистачало. Кожного разу коли ми бачимо ще одне відео, це переконує нас, що у ньому має щось бути, інакше б люди не робили цього і бізнес не був би таким великим. Навіть коли вони звільняються від цієї звички, екс-користувачі почуваються позбавленими, коли на вечірках заходить розмова про якусь порно зірку. “Вони мають бути класними якщо всі мої друзі говорять про них, правда? Чи мають вони безкоштовні фотографії онлайн?” Вони почуваються у безпеці, тому просто глянуть одну фотографію вночі і до того як помітять це, вони знову підсядуть.

Промивання мізків дуже сильне і ви маєте знати про його ефекти. Технології продовжують розвиватися, і майбутнє принесе набагато швидші сайти та методи доступу. Порно індустрія інвестує мільйони у віртуальну реальність для того, щоб вона стала наступною модною річчю. Ми не знаємо куди це нас занесе, ми не готові справлятися з сучасними технологіями, або з тим, що буде в майбутньому.

Ми збираємось видалити промивку мізків. Не-користувач нічого не втрачає, а користувач втрачає життя:

- Здоров□я
- Енергії
- Добробуту
- Душевного спокою
- Впевненості
- Сміливості

- Самоповаги
- Щастя
- Свободи

Що вони отримують у результаті цих жертв? АБСОЛЮТНО НІЧОГО, окрім ілюзорних спроб повернутися до стану тиші, спокою та впевненості, які завжди має не-користувач.

5.4 Синдром відміни

Як було сказано раніше, користувачі вважають, що вони використовують порно для насолоди або для своєрідного навчання. Справжня ж причина — це полегшення синдрому відміни. Наша підсвідомість починає вивчати, що інтернет-порно та мастурбація є приємними у деякий час. Коли ми стаємо більш залежними від наркотику, тим більшою стає потреба полегшення синдрому відміни, і тим глибше нас тягне ця пастка. Цей процес відбувається настільки повільно, що ви навіть не помічаєте цього. Багато хто з молоді не знає про те, що вони залежні, допоки не спробують зупинитися, і навіть тоді багато хто не визнає цього.

Ось приклад розмови, яку психолог мав з сотнями пацієнтами-дітьми:

> Психолог: “Ви розумієте, що інтернет-порно це наркотик і єдина причина, чому ви його використовуєте, це тому що ви не можете зупинитись.”
>
> Пацієнт: “Нісенітниця! Я отримую насолоду від нього, інакше я б зупинився.”
>
> Психолог: “Тоді зупиніться на один тиждень щоб довести мені, що ви можете це зробити.”
>
> Пацієнт: “У цьому немає потреби, я отримую від нього насолоду. Якби я хотів зупинитися, я б це зробив.”
>
> Психолог: “Просто спробуйте зупинитися на тиждень щоб довести собі, що ви не є залежним.”
>
> Пацієнт: “Який у цьому сенс? Я насолоджуюсь цим.”

Як було сказано раніше, користувачі схильні полегшувати свій синдром відміни коли вони відчувають стрес, нудьгу, концентрацію, або комбінацію цього всього. У наступних розділах ми розглянемо ці аспекти промивання мізків.

Розділ 6

Фактори промивання мізків

Великий монстр порно-пастки з□являється через різні фактори, включаючи вплив суспільства, медіа-зображення, наратив колег та власний внутрішній наратив користувача. Невміння деконструювати ці помилки під час використання методу сили волі зрештою призводить до відчуття позбавлення, що повертає користувача назад у пастку. Деконструкція уявної цінності порно має вирішальне значення для успіху та дозволяє вам побачити де вас обкрадають!

Важливо зазначити, що існує зв□язок між промиванням мізків та страхом. Страх відчуття майбутнього синдрому відміни — це те, що його створює. Страх і є тією самою ломкою. Згадайте як ви мали симптоми відміни, такі як спітнілі долоні, нестачу повітря, проблеми зі сном та неможливість нормально думати. Тепер подумайте про схожі ситуації, коли ви мали ці відчуття: інтерв□ю на новій роботі, нервування поруч з красивою людиною, публічні виступи, тощо. Це ті самі відчуття, які створює страх. Простими словами, як фізичний наркотик може досі впливати на людей, які зупинилися місяці тому? Проблема має бути психологічною, так?

6.1 Стрес

Користувачами керують не тільки великі трагедії у житті, але також і незначні стреси, які ведуть їх у заборонену “небезпечну” зону, яка до цього була зачинена. Стреси включають у себе соціалізацію, телефонні дзвінки, сімейні обов□язки та багато іншого. Візьмімо телефонні дзвінки для прикладу, особливо для бізнесмена. Більшість дзвінків надходить не від задоволених клієнтів чи боса, який вас вітає — тобто завжди присутній якийсь стрес. Коли вони приходять додому до буденного сімейного життя, де кричать діти та їхній партнер щось від них вимагає, це штовхає користувача (якщо він ще не робить цього) фантазувати про полегшення, яке порно обіцяє цієї ночі. Він, не знаючи цього, відчуває симптоми відміни, його дестресори послаблені і не готові до додаткових подразників. Користувач частково полегшує ці симптоми та звичайний стрес, у нього зменшується загальний стрес і він отримує тимчасовий заряд бадьорості. Ця бадьорість не є ілюзією, користувачі справді відчувають себе краще ніж до цього, але вони є більш напруженими, ніж якби вони були не-користувачами.

Наступний приклад не зроблений для того, щоб шокувати вас — EasyPeasy обіцяє так не робити; він тут для того, щоб показати як порно руйнує ваші нерви, замість того щоб розслабляти їх.

Спробуйте уявити, що ви дійшли до того стану, коли ви вже не можете бути збудженими, навіть з дуже сексуальним і красивим партнером. Зупиніться на один момент і спробуйте візуалізувати життя, де дуже чарівна людина, яка вас любить, має конкурувати і програвати віртуальним порно-зіркам у вашому “гаремі” для того, щоб отримати вашу увагу. Уявіть стан мозку людини, яка продовжує використовувати порно коли отримала це попередження, і помирає навіть не маючи реального сексу з партнером. Таких людей можна назвати дивними, але такі історії не є вигадками — це те, що новизна порно робить з вашим мозком. Чим довше ви проживаєте, тим більше зменшується сміливість і тим більше користувач вірить у те, що порно робить навпаки.

Чи відчували ви колись паніку, коли інтернет раптово перестає працювати або стає дуже повільним? Не-користувачі не відчувають цього, тому що саме інтернет-порно спричиняє це відчуття. З часом це систематично руйнує ваші нерви та мужність, що змушує DeltaFosB формувати високі водні гірки та прогресивно руйнує ваше вміння казати ні. Коли ж мужність вже вбита, користувач починає вірити у те, що порно — це їхній новий партнер, і не може жити без нього.

Інтернет-порно не розслабляє ваші нерви, воно повільно руйнує їх. Одна з найбільших переваг звільнення від залежності — це повернення своєї природної впевненості.

Не потрібно судити себе на основі вашої здатності задовольнити партнера — це не свобода. Але цю свободу не можна досягти, якщо ви продовжуєте змащувати дофамінову водну гірку такими способами, які відрізають ваше щастя та лібідо шляхом повторення однієї і тої самої деструктивної поведінки.

6.2 Нудьга

Якщо ви схожі на більшість людей, то щойно ви лягаєте в ліжко, ви вже знаходитесь на своєму улюбленому порно-сайті, і скоріше за все ви не помітите цього, поки вам про це не скажуть. Це стало звичкою. Схожим чином, те, що порно полегшує нудьгу є ще однією неправдою, тому що нудьга це настрій, який виникає коли вас позбавлено порно на довгий час, або намагаєтеся зменшити його використання.

Насправді ситуація виглядає так: коли ви є залежним до надприродньої тяги інтернет-порно і потім намагаєтесь утримуватись, це відчувається ніби чогось не вистачає. Якщо ви можете зайняти свій мозок чимось не стресовим, ви можете провести довгий період часу не турбуючись відсутністю наркотика. Але коли вам нудно, то не існує нічого, що допомогло б вам відвернути увагу від порно. Тоді ви годуєте монстра. Коли ви не намагаєтесь опиратися цьому, навіть запуск браузера стає підсвідомим процесом. Цей ритуал є автоматичним — якщо користувач намагається згадати свої сеанси, то у нього виходить згадати тільки малу частину.

Правда у тому, що порно збільшує нудьгу непрямим шляхом, тому що через оргазми ви почуваєтесь летаргічно, і замість того, щоб займатися енергійними речами, користувачі просто лінуються, нудьгують і полегшують свій синдром відміни. Опиратися промиванню мізків також важливо, тому що користувачі зазвичай дивляться порно коли їм нудно, оскільки наш мозок запрограмований бачити інтернет-порно як щось цікаве. Так само нам промивали мізки що секс, навіть поганий секс, допомагає розслабленню. Це факт, що під час смутку або стресу, подружжя хочуть мати секс. При відсутності розділення між чуттєвим та дітородним сексом зверніть увагу на те, як швидко ви захочете піти геть одне від одного, після того як ви досягнули оргазму. Якби подружжя вирішило просто обійняти одне одного, поговорити та піти спати, вони б відчували себе полегшено.

6.3 Концентрація

Мастурбація та секс не допомагають концентрації — коли ви намагаєтесь сконцентруватись, ви автоматично намагаєтесь не відволікатись. Тому, коли користувач хоче сконцентруватися, він навіть не думає, а автоматично відкриває браузер, годує маленького монстра, частково закінчує тягу і далі займається своїми справами, вже забувши що він дивився порно. Після років заливання дофаміном нейрологічні зміни впливають на такі здібності як пошук інформації, планування та контроль імпульсів.

Також ви маєте знаходити новизну для наступного сеансу, тому що той самий матеріал вже не генерує достатньо дофаміну та опіоїдів. Тому ви маєте блукати вулицями інтернету в пошуках новизни та шукати колодязь із забороненим матеріалом, що в свою чергу створює більше стресу та залишає вас пустим після закінчення.

Концентрація також страждає через те, що рецептори дофаміну знищуються через природну толерантність до великих сплесків, що зменшує користь малих сплесків дофаміну від природніх дестресорів. Ваша концентрація та натхнення значно підвищаться, якщо цей процес буде зменшено. Для багатьох саме аспект концентрації заважає їм досягти успіху за допомогою методу сили волі; вони можуть змиритися з дратівливістю та поганим характером, але нездатність зосередитися на чомусь важкому, коли у них немає звичної підтримки, руйнує багатьох.

Втрата концентрації, від якої страждають користувачі, коли намагаються звільнитися від порно, відбувається не через відсутність сексу або порно. У вас є психічні завади коли ви від чогось залежні. А коли ви маєте психічні завади, то що ви робите? Ви відкриваєте браузер, але це не знищує їх — що ви робите у такому разі? Ви робите те, що маєте робити — просто продовжуєте, як це роблять не-користувачі.

Коли ви є користувачем, ніщо ніколи не звинувачується на причину — користувачі ніколи не мають сексуальної дисфункції, просто іноді вони не в настрої. У момент, коли ви перестаєте користуватися,

все, що йде не так, звинувачується на причину, через яку ви зупинилися. Тепер, коли у вас є психічна завада, замість того, щоб просто продовжувати робити те, що ви робите, ви починаєте казати “От якби я тільки міг подивитися на свій гарем, це б вирішило всі мої проблеми”. А потім ви починаєте піддавати сумніву свої наміри звільнитися від рабства.

Якщо ви вважаєте, що порно це справжня допомога концентрації, то якщо ви переживаєте за це, це гарантуватиме, що ви не зможете концентруватися. Саме сумніви створюють проблеми, а не фізичні симптоми відміни. Завжди пам□ятайте, користувач страждає від синдрому відміни, а не не-користувач.

6.4 Розслаблення

Більшість користувачів вважають, що порно допомагає їм розслабитись. Це не так. Шалений пошук дози в цих “темних алеях інтернету” і внутрішня боротьба за те, щоб зірватися з ланцюга та перетнути червону лінію, точно не звучить як розслабляюче заняття.

Із настанням ночі після далекої подорожі до нового місця, або після довгого дня ми сідаємо розслабитись, тамуємо свій голод та спрагу, і почуваємось повністю задоволеними. Але порно-користувачі не почуваються задоволеними, тому що у них є ще один голод, який їм треба тамувати. Користувачі вважають порно вишенькою на торті, але насправді це просто “маленький монстр”, який має поїсти. Правда в тому, що залежний ніколи не може бути повністю розслабленим, і з плином часу це ставатиме все гірше і гірше. Ось приклад онлайн-коменту від екс-користувача:

> “Я справді думав, що у мене вселився злий демон, але тепер я знаю, що так воно і було. Однак проблема була не у якійсь моїй ваді, а у маленькому інтернет-порно монстрі. У той час я думав, що у мене є всі проблеми на світі, але коли я дивлюсь назад на своє життя, я дивуюсь, де був увесь цей великий стрес. Все інше в моєму житті було під моїм контролем. Єдине, що мене контролювало — це порно-рабство. Сумно те, що навіть сьогодні я не можу переконати своїх дітей, що це рабство було причиною моєї дратівливості.”

Я завжди чую, як порно залежні намагаються виправдати свою залежність словами “Це допомагає мені розслабитись”. Подивіться на цю онлайн розповідь батька-одинака, чий шестирічний син хотів прийти до нього в ліжко на ніч після страшного фільму, але батько відмовив, щоб він міг дивитися порно годинами.

Є ще одна аналогія з курцями: декілька років тому влада погрожувала заборонити курцям всиновлювати дітей. Тоді подзвонив чоловік і сказав “Ви неправі. Я пам□ятаю, що коли я був дитиною, якщо мені потрібно було щось сказати мамі, я чекав поки вона не запалить цигарку, тому що тоді вона була більш спокійною.” Чому цей чоловік не міг поговорити з мамою коли вона не палила цигарку?

Чому деякі користувачі відчувають стрес, коли вони не можуть отримати свою дозу, навіть після реального сексу? Одна історія розповідає про чоловіка, який працював у сфері реклами, та мав вечори вільними для побачень, але втратив інтерес водити жінок на вечерю, оскільки інтернет-порно було простішим; йому не було потрібно витрачати кошти на ресторани і він не міг отримати “ні” від свого партнера. Навіщо переживати, якщо його маленький монстр продовжує тримати його у схемі з малим ризиком та великою нагородою на кінчиках його пальців відразу коли він прийде додому?

Чому тоді не-користувачі повністю розслаблені? Чому користувачі не можуть розслабитись без дози протягом дня чи двох? Прочитайте про досвід користувача, який заприсягнувся кинути і ви побачите його боротьбу з тягами. Він точно не є розслабленим, коли йому не дозволено мати “єдине задоволення”, від якого він “отримує насолоду”. Він забув, як це відчувається бути повністю розслабленим. Порно можна порівняти з мухою, яка попалась у мухоловку: спочатку муха їсть нектар, але в якийсь момент часу рослина починає їсти муху.

Чи не прийшов час вилізти з мухоловки?

6.5 Енергія

Більшість користувачів знають про прогресивні ефекти новизни порно і який вплив має пошук загострень на центр винагороди їхнього мозку та сексуальні системи. Але вони не знають про ефекти, які воно має на їхній рівень енергії.

Одна з тонкощів порно-пастки це те, що фізичні і психічні ефекти, які вона нам дає, відбуваються настільки повільно, що ми не знаємо про них і вважаємо це за норму. Цей ефект схожий на погане харчування: ми дивимось на людей з ожирінням і думаємо як вони взагалі дозволили собі дійти до такого стану. Але уявіть, що це сталося за ніч — ви пішли у ліжко, увесь у м□язах і без граму жиру на вашому тілі — а прокинулися з ожирінням. Замість того, щоб відчувати себе повністю розслабленим і повним енергії, ви почуваєтесь нещасним, летаргічним, і ледве-ледве можете розплющити очі.

Ви були б у паніці, та гадали б яку страшну хворобу ви підхопили за ніч — але хвороба така сама. Той факт, що вам знадобилось двадцять років для того, щоб дійти до цього стану, не має значення. Порно є таким самим: якби було можливо відразу перенести ваш розум і тіло, щоб дати вам пряме порівняння як би ви себе відчували, якщо б кинули порно за три тижні, то цього було б достатньо, щоб переконати вас. Ви б не тільки почувались більш здоровим з більшою кількістю енергії, але були б переповнені впевненістю та підвищеною концентрацією.

Нестача енергії, втома, та все, що відноситься до цього, разом підмітається під ганчірку “старіння”. Друзі і колеги, хто також живе малорухливим життям, нормалізують таке поводження ще далі. Думки, що енергія є ексклюзивною тільки дітям, а старіння починається вже в двадцятих — це також промивання мізків, так само як неусвідомлення про правильне харчування і культуру фізичних вправ у результаті посиленого впливу десенситизації дофаміном.

Незадовго після зупинки перегляду порно туман у вашій голові зникне. Суть у тому, що з порно ви завжди витрачаєте свою енергію і під час цього процесу ви порушуєте хімію у своїй лімбічній системі. На противагу киданню цигарок, де повернення вашого фізичного і психічного здоров□я є поступовим процесом, звільнення від порно дає чудові результати з першого дня. Вбивство “маленького монстра” і закриття водних гірок потребує трохи часу, але відновлення вашого кола нагороди — це ніщо як повільний спуск у яму. Якщо ви проходите через травму методу сили волі, усе здоров□я та енергія, яку ви отримали, будуть знищені депресією, від якої ви страждатимете. На жаль, EasyPeasy не має можливості перенести ваш розум на три тижні вперед, але це можете ви! Ви інстинктивно знаєте що те, що вам кажуть, це правда, все що вам треба — це використати свою уяву!

6.6 Сеанс перед виходом у соціум

Це брехня яка ніби має сенс, але насправді ні. Для того, щоб контролювати свій апетит, ви будете їсти вдома, перед тим як йти в ресторан або на вечірку? Це те, що ви робите з сеансами перед тим як йти гуляти. Спроба втопити своїх метеликів, використовуючи порно і препарати зробить справи тільки гіршими у майбутньому.

Перегляд порно перед важливими зустрічами або подіями обумовлений двома або більше соціальними причинами для пошуку задоволення чи підтримки, а соціальні події по своїй суті є одночасно стресовими та розслабляючими. Це може виглядати як протиріччя, але будь-яка форма соціалізації може бути стресовою — навіть із друзями, коли ви хочете бути собою та повністю розслабленими. Існує багато подій, коли одночасно присутні декілька факторів, наприклад водіння автомобіля, оскільки на кону ваше життя. Це стресова активність, яка вимагає концентрації уваги протягом великого періоду часу. Вам не потрібно звертати увагу на ці фактори, оскільки ваша підсвідомість вже знає про це. Так само, коли ви застрягаєте у пробці або нудьгуєте під час довгих поїздок магістраллю, ваш мозок захоплює обіцянка подивитися порно, коли ви приїдете додому.

Іншим гарним прикладом є перше побачення, коли ваш мозок закидує вас питаннями про людину, яку ви збираєтесь зустріти. Потім, коли ваш ентузіазм починає затухати, після того як ви зустрілися з людиною вживу, ви починаєте почуватись дуже розслабленим, а потім винним за це. Перетягування канату почалось: “Я хочу сексу, або заберіть мене звідси як можна швидше”, що підштовхує вас до перегляду порно після побачення.

Навіть якщо побачення пройшло гарно і через декілька годин ви поїхали до нього/неї додому, не важливо як це все пройде, ви не будете задоволеними, якщо єдиною вашою ціллю був оргазм. Іншим разом, коли ви їдете один додому, замість того, щоб похвалити себе за свої зусилля, ви думаєте тільки про свій онлайн-гарем. Можете не сумніватися, що хтось у такій ситуації матиме сеанс коли дістанеться дому. І часто після таких ночей, за якими хтось буде сумувати більше за все, ми задумуємось про зупинку використання порнографії, коли прокидаємось з відчуттям тривожної порожнечі. Ми думаємо, що життя більше ніколи не буде таким приємним як раніше. Насправді, це працює за таким самим принципом: сеанси просто дають полегшення від синдрому відміни та кожного разу змащують водні гірки для наступного сеансу.

Запам□ятайте — особливими є не інтернет-порно і гарем, а події. Як тільки зникне потреба у перегляді порно, такі події стануть більш приємними, а стресові ситуації менш стресовими.

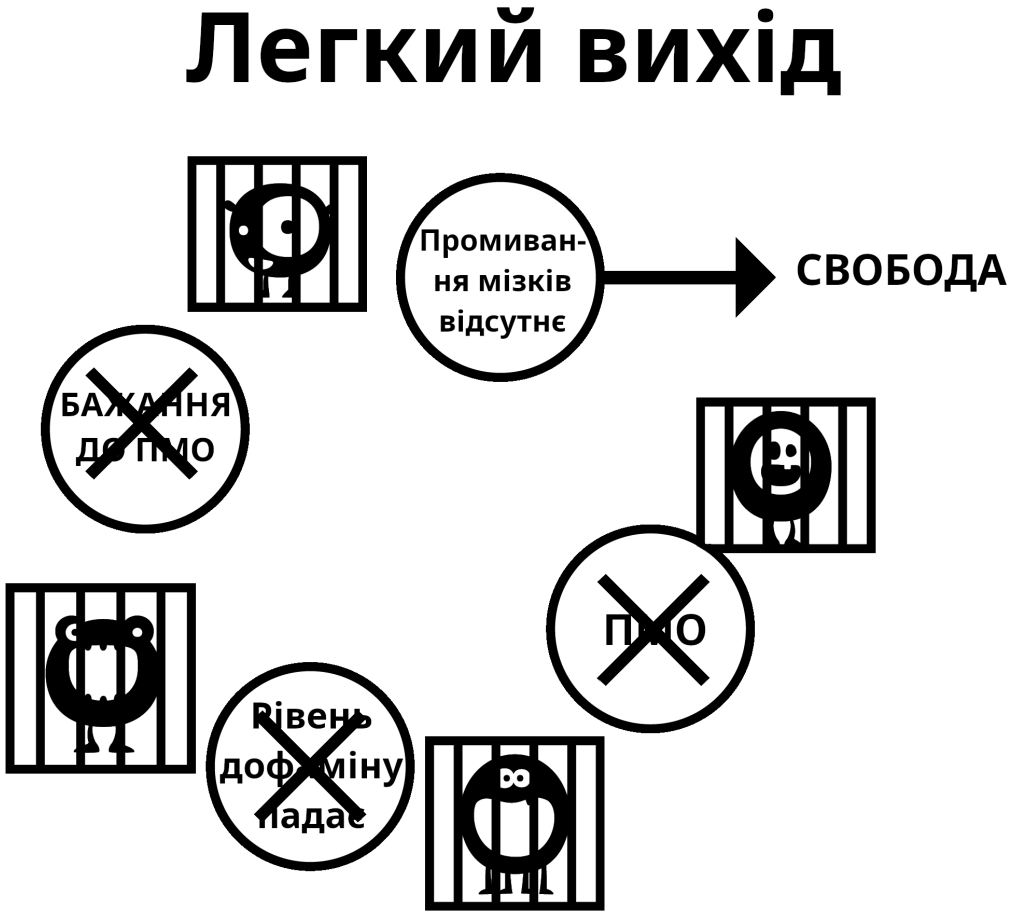


Рис. 6.1: Зображення - Видалення промивання мізків

Розділ 7

Від чого я відмовляюся?

Абсолютно ні від чого! Від порно важко позбутися через страх, що ми відмовляємось від нашого задоволення чи опори. Від страху, що якісь приємні ситуації більше ніколи не будуть такими самими. Страху, що ми більше не зможемо справлятися у стресових ситуаціях. Іншими словами, ефекти промивання мізків змушують нас вірити у те, що секс та оргазм необхідні для кожної людини. Навіть більше — це думка, що у інтернет-порно є щось, що нам потрібно, і що коли ми перестаємо його використовувати, ми відмовляємо собі і створюємо порожнечу.

Запам□ятайте: порно не заповнює порожнечу, воно створює її!

Наші тіла — це найскладніші об□єкти на планеті. Неважливо чи вірите ви у розумний замисел, природній відбір або їх комбінацію, наші тіла у тисячі разів ефективніші за людину! Люди не можуть створювати найменші живі клітини, дивовижі ока, репродукувати різні взаємопов□язані системи у наших тілах та мізках. Якщо цей творець або процес хотів, щоб ми могли витримувати надприродні стимули, тоді б у нас були різні системи винагороди. Наші тіла забезпечені безвідмовними системами захисту, і ми ігноруємо їх на свій страх і ризик.

7.1 Немає від чого відмовлятися

Коли ви очистите свою голову від маленького монстра та промивання мізків (що є великим монстром), ви не захочете часто мастурбувати або використовувати для цього інтернет-порно. Є багато відомого та невідомого про порно залежність, і багато хто у медичному суспільстві не має концепту визначення когось як залежного від порно. Через це, багато симптомів помилково відносять до інших причин. Користувачі не дурні люди, просто вони нещасні без порно. Коли вони спіймані між демоном та глибоким синім морем, вони відмовляють собі і через це стають нещасними, тому що вони не можуть використовувати порно, або тому що вважають себе винними і починають зневажати себе через це. Коли у них з□являються такі симптоми, як біль у спині або імпотенція, їхній розум розривається між прийняттям відповідальності та відходом у інший бік.

Ще одна аналогія з курінням: всі з нас бачили курців, які придумують різні виправдання щоб покурити. Тоді ми бачимо справжню залежність в дії. Залежні не роблять це заради насолоди, вони роблять це тому що вони нещасні без цього.

Для багатьох їхній перший сексуальний досвід закінчився оргазмом, тому вони вважають що вони не можуть насолоджуватися сексом без нього. Для чоловіків порно рекламується як допомога для сексу, іноді навіть як тренування впевненості під час сексуального акту. Це нісенітниця, кондиціонування надприроднього стимула лише призводить до його зниження.

Тут не тільки нема від чого відмовлятися, але також можна досягти великих позитивних результатів. Коли користувачі намагаються кинути, вони роблять аспект на здоров□я та мужність. Це дійсні та важливі причини, але я вірю що найбільші зміни є психологічними:

- Повернення вашої впевненості та сміливості.
- Свобода від рабства.
- Відсутність противних чорних тіней всередині вашої голови та зневаги до себе.

7.2 Порожнеча, порожнеча, чудова порожнеча!

Уявіть, що у вас на обличчі з□явився висип, тому ви йдете в аптеку і вам дають безкоштовну мазь на пробу. Ви використали її і висип зник відразу. Через тиждень він з□являється знову, і ви знову йдете в аптеку та питаєте, чи є в них ще ця мазь. Вам відповідають: “Звичайно; не викидайте тюбик, він знадобиться вам потім.”

Ви мажете обличчя знову, і висип знову зникає. Але кожного разу він повертається, він стає більшим, болить сильніше, і зникає на все коротші та коротші інтервали. З часом він покриває все ваше обличчя, дуже болить та повертається кожні пів години. Ви знаєте що мазь видалить його тимчасово, але ви дуже переживаєте. Чи розійдеться цей висип по вашому тілу? Чи зникне той інтервал коли його не видно повністю? Ви йдете до лікаря, але він не може це вилікувати. Через це ви пробуєте інші речі, але нічого не допомагає, окрім цієї мазі.

Тепер ви повністю залежні від неї і ніколи не виходите з дому без тюбику в кишені. Якщо ви їдете за кордон, ви берете з собою декілька. Окрім того, що ви переживаєте за своє здоров□я, в аптеці вам продають цю мазь за дорогою ціною. У вас немає вибору окрім як платити.

Ви випадково помічаєте статтю, яка розповідає, що це трапляється не тільки з вами — багато людей страждають від цієї проблеми. Насправді, медичне суспільство визначило, що ця мазь не лікує висип, а тільки переносить його під шкіру. Вона спричинила розростання, тому все, що вам потрібно зробити аби висип пройшов — це перестати використовувати цю мазь.

Чи продовжите ви її використовувати? Чи буде у вас сила волі не користуватися нею? Якби ви не повірили статті, б ви побоювались декілька днів, але коли б ви зрозуміли що висип почав зникати, потреба та бажання використовувати мазь зникнули б. Чи були б ви нещасними? Звичайно ні! У вас була жахлива проблема і ви думали що вона є невиліковною, але зараз ви знайшли рішення. Навіть якби був потрібен рік на те, щоб висип пішов, кожного дня ситуація ставала б кращою і ви б думали як гарно ви себе почуваєте. Це магія кидання порно.

Висип — це не болі в тілі, відсутність нормальних еротичних бажань, слабке збудження, згасаюча потенція, марно витрачений час на двовимірні зображення, відчуття порушення прав, зневага до людей які вас спіймали, або навіть гірше, зневага до себе. Це все йде на додаток до висипу.

Висип змушує нас закривати очі на всі ці речі. Висип — це те панічне бажання дози. Не-користувачі не страждають від цього відчуття. Найгірша річ це страх, а найбільше досягнення це позбутися цього страху. Він виникає після вашого першого сеансу та далі збільшений і викликаний кожним наступним.

Деякі користувачі “щасливі”, вони осліплені своїми маленькими монстрами і проходять через той самий кошмар, вони відкидаються фальшивими аргументами і намагаються виправдати свою дурість.

Це так гарно бути вільним!

Розділ 8

Економія часу

Зазвичай коли користувачі намагаються зупинитися, основними причинами для цього є здоров□я, релігія, або ультиматум від партнера. Частина промивання мізків цього жахливого наркотику — це чисте рабство від нього; людина важко боролася за те, щоб знищити рабство у багатьох частинах світу, але користувачі живуть у стражданнях від цього самоствореного рабства. Вони не помічають того факту, що коли їм дозволено використовувати порно, вони бажають бути не-користувачами. Порно стає цінним тільки тоді, коли ми намагаємося або змушені утримуватись.

Не можна достатньо повторювати, що саме через промивку мізків складно кинути порно, тому чим більше ми її розвіємо з самого початку, тим простіше буде досягти вашої мети. Користувачі, які не вірять у те, що порно має якісь негативні ефекти на їхнє здоров□я (імпотенція, гіпофронтальність) і не мають психічного перетягування канату, зазвичай є молодими або самотніми. Тому, у силу їх юного віку, внутрішня петля зворотного зв□язку втрачається, або виникає дуже рідко, через що її важко помітити.

Більш кращим аргументом для молодого користувача є витрачений час. Якщо їм говорять про здоров□я, вони ще готові сперечатися, але коли говорять про час… Якщо ви скажете: “Я не можу повірити, що ти не переживаєш за час, який ти витрачаєш.”, то скоріше за все вони дадуть відповідь: “Я можу собі це дозволити. Це лише X годин на тиждень і я вважаю, що воно того варте, це тільки для мого задоволення.”

“Я все ще не можу повірити, що тобі байдуже. Припустімо, що пів години це твій середній показник у день, який включає у себе фізичну втрату дофаміну, тоді ти витрачаєш приблизно повний робочий день кожні два тижні. Я впевнений, що ти погодишся, що півгодини на день — це дуже консервативна оцінка. Чи думав ти про те, скільки часу ти витратиш у своєму житті? Що ти робиш у цей час? Розвиваєш справжні стосунки? Ні, твоя улюблена порнозірка не відчуває до тебе симпатії тільки через те, що ти витратив стільки часу на її відео — ти просто втрачаєш час! Мало того, ти фактично використовуєш цей час, щоб зруйнувати своє фізичне здоров□я, знищити свої нерви та впевненість, аби все життя страждати від рабства, болю, меланхолії та апатії. Напевно, це повинно тебе хвилювати, чи не так?”

Це очевидно, особливо у молодших користувачів, що вони ніколи не думали про залежність на все життя. Іноді, вони відпрацьовують час, який вони витрачають у тиждень і це вже тривожно. Дуже рідко, тільки коли вони думають про кидання, вони рахують скільки вони витрачають часу у рік, що жахливо, а протягом життя навіть важко уявити. Але, через те що ми у суперечці, користувач імпульсивно скаже: “Я можу дозволити це собі, це лише X годин на тиждень”.

Чи відмовилися б ви від роботи, яка оплачує вашу поточну річну зарплатню і також дає вам місяць відпустки щороку? Будь-який користувач миттєво полізе в інтернет і буде шукати у якому екзотичному місці вони будуть проводити свою відпустку. Але, було б великою проблемою придумати, як провести цілий місяць без роботи. У кожній дискусії з підтвердженим користувачем (майте на увазі, що це не хтось як ви, хто планує зупинитися) ніхто ніколи не погодився на цю пропозицію. Чому?

Часто у цей момент підтверджений користувач скаже: “Взагалі, мене не дуже хвилює грошовий аспект”. Якщо ви думаєте так само, запитайте у себе чому ви не хвилюєтесь. Чому в інших аспектах вашого життя ви докладаєте великих зусиль, щоб заощадити декілька гривень, але витрачаєте тисячі, вбиваючи своє щастя та збільшуючи витрати?

Будь-яке рішення, яке ви робите у своєму житті — це результат аналітичного процесу зважування переваг та недоліків, щоб прийти до раціонального рішення. Це може бути погане рішення, але це буде результат раціональної дедукції. Коли якийсь користувач зважує плюси і мінуси інтернет-порно, відповідь зазвичай “ЗУПИНИСЬ! ТИ ДУРЕНЬ!” Тому, користувачі використовують його не тому що вони так хочуть або так

вирішили, а тому що вони не можуть зупинитися. Вони мають використовувати порно, і тому промивають собі мізки, зариваючи голови у пісок.

Підтверджені користувачі мають пам□ятати, що ситуація буде ставати все гіршою і гіршою, із все більшою кількістю нових досліджень та більшою кількістю людей, які говорять про погані ефекти інтернет-порно. Сьогодні про ефекти розповідають немедичні люди, а завтра це буде у діагностувальному тесті вашого лікаря. Вже пройшли ті часи, коли можна було сховатися за стресом від роботи. Тепер ваш партнер спитає чому ви сидите у своєму комп□ютері пізно вночі. Користувач, який вже і так розбитий, тепер хоче провалитися під землю.

Дуже дивна річ, що багато людей платять гроші за абонементи в зал та персональних тренерів для того, щоб нарощувати м□язи та виглядати гарно, і багато хто з них звертається до таких практик як бустинг тестостерону. І все ж існує багато людей у цій категорії, які б отримали чимало, якби перестали систематично руйнувати свої мізки.

Це через те, що вони досі думають промитими мізками користувача. Витріть пісок зі своїх очей. Інтернет-порно — це ланцюгова реакція і ярмо на життя, і якщо ви не зламаєте цей ланцюг, ви залишитеся користувачем на все життя. Порахуйте, скільки часу ви витратите на порно на залишок свого існування, звичайно кількість буде різна для різних людей, але скажемо що це 1.5 роки робочих годин. Уявіть, якби у вашій пошті лежав чек з лотереї за 1.5 роки вашої зарплатні. Ви б почали танцювати від радості, тож починайте танцювати! Ви вже зараз почнете отримувати ці переваги!

Якщо ви думаєте, що це дивний спосіб сприйняття ситуації, ви досі себе обманюєте. Подумайте, скільки б ви зберегли часу, якби ніколи не вмикали порно з самого початку.

Вже скоро ви будете робити своє рішення використати останній сеанс (але не зараз, пам□ятайте інструкції!) і залишитеся не-користувачем, не потрапляючи у цю пастку знову. Все, що ви маєте робити, щоб залишатися не-користувачем — це не використовувати порно та уникати перегляду “лише одним оком”. Пам□ятайте, якщо ви це зробите, це буде вартувати вам тієї зарплатні, яку ви вирахували.

Якщо ви допомагаєте комусь із їхньою залежністю, скажіть їм що ви знаєте когось, хто відмовився від вакансії на роботу, яка платить їхню поточну річну зарплату і дає їм місяць оплачуваної відпустки. Коли вони спитають хто цей дурень, скажіть їм: “Ви!” Це грубо, але іноді ви маєте сказати правду не дуже вихованим способом.

Розділ 9

Здоров□я

Це та тема, де промивання мізків у користувачів є найбільшим, особливо у тих молодих та одиноких, які думають що вони знають про всі ризики для здоров□я, але насправді це не так. Багато обманюють самі себе, коли кажуть що вони готові прийняти наслідки. Якби ваш інтернет роутер мав функцію, яка програвала сирену з повідомленням, коли ви натискаєте на порносайт: “До цього моменту все було добре, але якщо ви залишитесь тут хоча б ще на хвилину, ваша голова розірветься”. Чи продовжили б ви дивитись? Якщо ви сумніваєтеся над відповіддю — спробуйте підійти до краю скелі з закритими очима і уявити що ви маєте вибір: кидати порно, або йти вперед.

Немає сумніву у тому, що ви виберете, але ви нічого не досягнете, якщо ви закопуєте свою голову у пісок і сподіваєтесь, що ви прокинетесь одного ранку та не захочете більше дивитися порно. Користувачі не можуть дозволити собі думати про ризики для здоров□я, тому що якщо вони це зроблять, тоді зникне уявна насолода від залежності. Це пояснює чому шокова терапія не така ефективна на перших стадіях кидання — тільки не-користувачі можуть змусити себе читати про деструктивні зміни для мозку.

Подивіться на цю поширену розмову з молодими користувачами.

> Я: “Чому ви хочете зупинитися?”
>
> Користувач: “Я прочитав у блозі пікапера, що зупинка на чотири дні може допомогти підготуватися до побачення.”
>
> Я: “Ви не переживаєте за ризики здоров□ю?”
>
> Користувач: “Ні, мене завжди може збити автобус.”
>
> Я: “Але ж ви не кинетесь під автобус самі?”
>
> Користувач: “Звичайно ні.”
>
> Я: “Ви не дивитесь по сторонам коли переходите дорогу?”
>
> Користувач: “Звичайно дивлюсь.”

Вони є обережними щоб не потрапити під автобус, і вірогідність того, що це станеться становить тисячі до одного. Тим не менш, користувач ризикує з майже повною впевненістю бути покаліченим своєю залежністю, і, здається, абсолютно не помічає цього. Така сила промивання мізків; інтернет-порно — це вовк у овечій шкурі. Хіба це не дивно, якби ми побачили, що в літаку є хоч найменша несправність, ми б не полетіли в ньому — незважаючи на те, що ризики складають мільйони до одного — але все ж з порно ми приймаємо ймовірність більшу, ніж один до чотирьох та не помічаємо цього? Що від цього отримує користувач? Абсолютно нічого!

Також розповсюджений міф це депресія або сварливість. Багато молодих людей не переживають за своє здоров□я, тому що вони не страждають від депресії та меланхолії. Депресія або стрес це не хвороба, це симптоми. Молодь зазвичай не відчуває дратівливість чи депресію через природню здатність їхніх тіл створювати більше дофаміну. Коли вони підростають або переживають серйозні невдачі, їхні вже збіднені ресурси витрачаються ще більше і вони відчувають симптоми по максимуму. Коли старші користувачі відчувають стрес, депресію чи роздратування, це відбувається через те, що природні механізми захищають нервову систему від надлишкового переповнення дофаміном шляхом відрізання рецепторів. Користувач також набуває інших неврологічних змін, які тримають його в колії.

Думайте про це так: якщо у вас є гарна машина і ви дозволяєте їй ржавіти у гаражі, то це дуже безглуздо. Вона швидко стане просто купкою іржі, яка не зможе вас нікуди довезти. Це не кінець світу, тому що це лише питання грошей. Але ваше тіло це машина, яка несе вас через життя. Ми всі кажемо що здоров□я це головне, спитайте це у будь-якого хворого міліонера. Більшість із нас можуть згадувати як ми молилися щоб нам стало краще, коли у нас була якась хвороба або нещасний випадок. Будучи залежним від порно ви не тільки даєте своєму тілу ржавіти, але й нічого не робите щодо цього. Ви систематично руйнуєте єдину машину, яка використовується, щоб вести вас протягом всього вашого життя.

Будьте мудрішими. Ви не маєте цього робити. Пам□ятайте, це не дає вам абсолютно нічого. Витягніть свою голову з піску і спитайте себе: якби ви знали з абсолютною точністю, що наступний сеанс почне процес, який змусить вас абсолютно не реагувати на когось, кого ви сильно любите, чи продовжите ви? Ті люди, з якими це трапилось, точно не думали що це станеться з ними, і найгірша річ тут не сама хвороба, а той факт, що вони принесли її самі. Спробуйте уявити, як почуваються люди, які "натиснули на кнопку", коли для них промивання мізків скінчилась. Вони проводять залишок своїх життів з думками: "Чому я переконував себе увесь цей час, що я маю мастурбувати на інтернет-порно? Якби тільки я мав час повернутись назад!"

Перестаньте обманювати себе, ви маєте цей шанс. Це ланцюгова реакція: якщо ви почнете порно-сеанс, він поведе вас до наступного. Це вже відбувається з вами. EasyPeasy обіцяє не використовувати шокову терапію, тому якщо ви вже вирішили зупинитися, то наступні слова не будуть для вас шокуючими. Якщо ж ви ще не вирішили, тоді пропустіть цей розділ і поверніться сюди тоді, коли дочитаєте книгу.

Вже було проведено багато досліджень про шкоду, яку інтернет-порно завдає нашому сексуальному життю та психічному здоров□ю. Проблема у тому, що поки користувачі не вирішать зупинитися, вони не хочуть цього знати. Форуми і сайти з підтримкою це просто марна трата часу, тому що порно натягує на очі пов□язку, яка не дає вам бачити. Якщо вони ненавмисно прочитають про це, то перше, що вони зроблять — це відкриють порносайт. Порно-користувачі схильні думати про щастя, стрес та сексуальні небезпеки як випадковість, порівнюючи це з наступанням на міну.

Прокиньтесь, це вже трапляється. Кожного разу, коли ви відкриваєте свій порносайт, ви викликаєте переповнення дофаміном і опіоїди йдуть працювати. Нейронні водні гірки змащуються, щоб вам було простіше наступного разу — ваш мозок вже запам□ятав цей сюжет. Нервова система тепер переповнена дофаміном і через те, що це вже не вперше, дофамінові рецептори закриваються. Маленький монстр використовує краплину задоволення у порівнянні з минулим разом і веде вас далі до червоної лінії, до більш шокуючого порно або поведінки, та каже вам продовжувати. Картинки і відео в одному сеансі провокують надприродні стимули, та інжектують більше речовин у мозок та змушують вас продовжувати.

Увесь час ваші рецептори отримують сигнал виключитись у відповідь на переповнення дофаміном. Оргазм тільки збільшує цей ефект і веде до синдрому відміни. Ви у відміні, тому що маленький монстр хоче свою дозу без реального болю та дискомфорту. Погроза мати імпотенцію лякає багатьох, через це вони блокують ці думки зі свого розуму і затьмарюють їх страхом кидання. Справа не у самому страху, а в тому, що кинути потрібно зараз. Навіщо дивитися на негативну сторону? Можливо з вами нічого не станеться, і ви кинете до того моменту.

Ми звикли думати про порно як про перетягування канату, де з однієї сторони страх: "Це шкідливо, брудно, та поневолює", а з іншої позитивні речі: "Це моє задоволення, мій друг, моя підтримка." Нам ніколи не спадає на думку, що ця інша сторона це також страх; ми не отримуємо задоволення від порно, ми просто стаємо нещасними без нього. Героїнові наркомани без героїну проходять через нещастя, але уявіть їхню радість коли вони нарешті можуть вколоти собі шприц у вену, щоб зупинити цю жахливу тягу. Спробуйте уявити, як хтось може отримувати задоволення від вколювання гіподермічного шприца у вену. Не-наркомани не відчувають цього панічного відчуття, і героїн не полегшує його, а спричиняє.

Не-користувачі не відчувають себе нещасними якщо їм не дозволено використовувати порно, тільки користувачі відчувають це. Інтернет-порно не полегшує це відчуття, воно спричиняє його. Страх негативних наслідків не дозволяє користувачам кинути, зв□язуючи страх з прогулянкою по мінному полю. Якщо ви змогли пройти, то добре, але якщо ні, то ви підірвались на міні. Якщо ви знали про ризики і були готові їх прийняти, яку справу це має з іншими? Наркомани в цьому стані зазвичай розвивають наступні тактики ухиляння.

"Ми все одно станемо старими та втратимо свою сексуальну силу…"

Звичайно так, але сексуальна сила не є головною — ми говоримо про рабство. Навіть якщо це так, це логічна причина для саботажу?

"Якість життя більш важлива ніж просто життя."

Саме так! Ви хочете сказати що якість життя наркомана вища, ніж когось, хто не є залежним? Ви справді вірите, що якість життя користувачів краща ніж не-користувачів?. Нещасне життя, прожите з головою в піску не звучить як щось приємне.

“Я одинокий і не планую заводити сім□ю у майбутньому, тож чому ні?”

Навіть якби це було правдою, чи це логічна причина гратися з механізмом нейрологічного контролю імпульсів? Ви можете сказати про когось, хто достатньо дурний, щоб роздягнутися наголо коли вони на самоті, неважливо наскільки вони впевнені що ніхто не прийде? Це те, що постійно роблять користувачі!

Прогресивне розстрілювання нашого кола винагороди надмірною стимуляцією робить його неспроможним витримувати природні стреси у житті, та не допомагає користувачам насолоджуватися життям з ентузіазмом та бадьорістю. Порно і мастурбація замінили природний сексуальний апетит, так як шоколадка заміняє справжню їжу. Не дивно, але багато лікарів і психологів тепер пов□язують різні психічні проблеми з психологічними причинами. Основна медична спільнота стверджує, що ніколи не було науково доведено, що порно є прямою причиною проблем, про які повідомляють люди, які зізнаються самі, але публічне визнання своєї сексуальної неспроможності є такою ганьбою, тож навіщо комусь робити це, якщо вони не були справді стурбовані, знайшовши причину та усунувши її з власного життя?

EasyPeasy допоможе вам позбутися порно та стати щасливим екс-користувачем. Ніякого порно, мастурбації за допомогою порно та непотрібних оргазмів. Єдиною допомогою буде дотик, погляд та запах вашого партнера. Як хліб після гарного апетиту, ви більше не захочете солодкого сиропу інтернет-порно. Свідчення такі великі, що не потребують доказів; якщо я вдарю свій палець молотком то мені буде боляче — для цього не треба доказів. Стрес інтернет-порно також має ефекти на інші аспекти життя користувача, що змушує багатьох переходити до наркотиків, таких як цигарки та алкоголь, щоб справлятися. У деяких випадках він навіть змушує користувача думати над самогубством.

Користувачі також страждають від ілюзій що негативні ефекти від порно перебільшені. Але насправді це навпаки — немає сумнівів що інтернет-порно це основна причина для імпотенції та багатьох інших проблем. Скільки було розлучень через порно? Немає точних способів дізнатися про це, але пошуки по онлайн спільнотам підказують, що це число зростає.

Є епізод Друзів у якому хлопці, які дивилися безкоштовне порно по телевізору, почали дивуватися чому дівчина, яка доставляє піцу не попросила їх подивитися на їхню “велику спальню”. Коли ви залежний, ви починаєте проектувати порно фантазії на справжніх жінок. Уявіть, що може зробити невідповідальний або навіть випадковий перегляд порно в темних кутках інтернету комусь, хто вже знаходиться на переломному моменті свого життя. Боротьба з такими думками, які з□являються через порно, стане основним витратником їхнього психічного здоров□я.

(Ось іще один розумовий експеримент: скажімо хтось приходить до вас додому і вони не обов□язково хочуть оргазму, а просто хочуть робити любов, навіть проникаючу. Вони хочуть робити це так довго, наскільки ви це можете без оргазму — але якщо він трапиться, то нічого страшного. Я запевняю вас у феноменальному новому сексуальному досвіді, набагато кращому за будь-який інший, якщо ви отримаєте таку пропозицію. Спробуйте це.)

Наслідки промивання мізків змушують нас думати так, як людина, яка падаючи зі 100-поверхового будинку каже: “Все нормально!” Ми вважаємо, що поки що нам все сходить з рук, ще один порно-сеанс нічого не змінить. Погляньте на це з іншого боку: “звичка” — це безперервний ланцюжок протягом усього життя, коли кожний сеанс створює потребу в наступному. Коли ви починаєте цю звичку, ви запалюєте запал. Проблема у тому, що ви не знаєте наскільки довго він буде горіти. Кожного разу, коли ви піддаєтеся порно-сеансу, ви на крок ближче до вибуху бомби. ЗВІДКИ ВИ ЗНАЄТЕ, ЧИ НЕ БУДЕ ВІН НАСТУПНИЙ?

9.1 Зловісні чорні тіні

Користувачам дуже важко повірити у те, що інтернет-порно спричиняє ці почуття невпевненості, коли ви виходите на вулицю пізно ввечері після дня, проведеного вдома чи на роботі. Не-користувачі не страждають від цих відчуттів, тому що їх створює порно.

Ще одна перевага кидання порно — це звільнення від зловісних чорних тіней у своїй голові. Всі користувачі знають що вони бовдури, коли ховаються від негативних ефектів порно. Більшу частину нашого життя це відбувається автоматично, але чорні тіні завжди ховаються в нашій підсвідомості, під

поверхнею. Деякі з дивовижних переваг припинення використання є помітними, такі як зупинка марної трати часу та чистої дурості заняття коханням із двовимірним зображенням.

Попередні розділи розповідали про переваги буття не-користувачем, але для справедливості необхідно дати збалансовану оцінку. Тому наступний розділ перелічить переваги буття користувачем.

Розділ 10

Переваги буття користувачем

Розділ 11

Метод сили волі

У суспільстві прийнято вважати, що кинути порно дуже складно. Книги та форуми, які радять як кинути залежність, зазвичай починають з того, що кажуть вам, як важко це зробити. Але насправді це дуже легко. Зрозуміло, що можна поставити під сумнів це твердження, але спочатку подумайте про це. Якщо ваша ціль — пробігти милю за чотири хвилини, то це дуже складно і вам доведеться витратити дуже багато часу на важкі тренування, і навіть тоді, можливо, ви будете фізично нездатні на це.

Але все, що вам потрібно зробити, щоб перестати дивитися порно — це більше не дивитись його та/або не мастурбувати. Ніхто не змушує вас мастурбувати (окрім вас самих), і на відміну від їжі або води, це не потрібно для виживання. Тому, якщо ви хочете перестати це робити, чому це має бути складно? Насправді це легко. Лише користувачі ускладнюють собі життя, коли вони використовують силу волі або будь-який метод, який змушує користувача відчувати, що він чимось жертвує. Давайте розглянемо цей підхід.

Ми не вирішуємо стати користувачами, ми просто експериментуємо з порножурналами або веб-сайтами, і оскільки всі вони, за виключенням нашого бажаного кліпу, жахливі (саме так, жахливі), то ми впевнені, що ми можемо зупинитися будь-коли. Спочатку ми дивимось ті перші декілька кліпів коли захочемо і по особливим випадкам. Але до того, як ми це зрозуміємо, ми не тільки регулярно відвідуємо ці сайти та мастурбуємо “коли хочемо”, а робимо це щоденно. Порно стало частиною нашого життя, через нього ми маємо необхідність мати доступ до інтернету, де б ми не були. Ми вважаємо, що маємо право на любов, секс, оргазм і ті властивості порно, які знімають стрес. Нам не спадає на думку, що один і той же кліп та актори не забезпечують нам такого ступеню збудження, і ми починаємо боротися з червоною лінією, намагаючись оминути “погане порно”. Насправді, мастурбація та інтернет-порно не покращують наше сексуальне життя та не знімають стрес, просто користувачі вважають, що без цього вони не можуть насолоджуватись життям, або справлятися зі стресом.

Зазвичай потрібно багато часу для того, щоб зрозуміти, що ми попалися на гачок, тому що ми помилково вважаємо що користувачі дивляться порно, тому що їм це подобається, а не тому що їм це потрібно. Коли ми не отримуємо “задоволення” від порно (що ніколи не відбудеться якщо не додасться новизна, шок або ескалація), у нас виникає уявлення що ми можемо зупинитись у будь-який момент. Це пастка впевненості. “Я не отримую задоволення від порно, тому я можу зупинитися коли захочу.” Але ви ніколи не “захочете” зупинитись.

Зазвичай ми усвідомлюємо що проблема існує тільки коли намагаємося зупинитися. Перші спроби зазвичай з□являються рано — їх провокує знайомство з партнером, коли після перших побачень ми помічаємо що він “недостатньо гарний”. Друга поширена причина — неможливість не помічати наслідки для здоров□я, які з□являються у повсякденному житті.

Незалежно від причини, користувач завжди чекає на стресову ситуацію, таку як проблема зі здоров□ям, або невдача у сексі. Як тільки вони перестають використовувати порно, маленький монстр починає відчувати голод. Тоді користувачеві хочеться чогось, що підніме його рівень дофаміну, наприклад цигарки, алкоголь, або його улюблене — інтернет-порно, гарем якого знаходиться всього в одному кліці від нього. Порно-схованка більше не знаходиться у підвалі, вона віртуальна і доступна з будь-якого місця. Якщо партнер користувача поруч, або коли він із друзями, у нього більше немає доступу до свого віртуального гарему, що засмучує його ще сильніше.

Якщо користувач стикався з науковими матеріалами або інтернет-спільнотами, він починає вести перетягування канату у своїй голові, опиратися тягам і відчувати себе позбавленим. Його спосіб звичайного зняття стресу більше не доступний і він отримує потрійний удар. Вірогідним результатом

після цих тортур буде компроміс: “Я зменшу використання”, “Я обрав непідходящий час”, або, можливо, “Я почекаю, поки стрес не зникне з мого життя”. Але, як тільки стрес проходить, тоді вже немає причин зупинятися і користувач не збирається кидати, поки знову не прийде складний час у його житті.

Звичайно, ніколи не буває підходящого моменту, тому що життя більшості людей стає більш напруженим. Ми виходимо з-під опіки батьків, вступаємо у світ, облаштовуємо своє життя, іпотеки, народжуємо дітей і отримуємо більш відповідальну і складну роботу. Незалежно ні від чого, життя користувача не може стати менш стресовим, тому що порно насправді викликає стрес. Чим швидше користувач переходить на стадію загострення, тим більше він страждає, і тим більше зростає ілюзія залежності.

Насправді те, що життя стає більш напруженим це ілюзія, а порнографія — або аналогічна милиця — створює цю ілюзію. Більш детально про це буде сказано пізніше, але після перших невдач користувач зазвичай покладається на те, що колись він прокинеться і просто не захоче мастурбувати або використовувати порно. Ця надія зазвичай розпалюється історіями, почутими від інших колишніх користувачів: “Я не був серйозним, поки у мене не ліг під час сексу і я більше не хотів використовувати порно та перестав мастурбувати”.

Не обманюйте себе, проаналізуйте ці історії і ви побачите, що все не так просто, як здається. Зазвичай користувач вже готувався до кидання, і просто використав цей інцидент як трамплін. Частіше за все люди, які зупиняються “просто так”, переживають шок: можливо їх застукав партнер або вони самі помітили, що звертаються до порнографії, яка не збігається з їхньою сексуальною орієнтацією, або реальна імпотенція їх сильно налякала. “Просто я така людина”. Перестаньте обманювати себе. Цього не трапиться, якщо ви самі цього не зробите.

Давайте розглянемо більш детально чому метод сили волі є настільки неефективним. Більшу частину свого життя ми дотримуємось методу “я перестану завтра”. У рідкісні моменти щось провокує спробу зупинитись. Це може бути переживання за здоров□я, мужність, або самоаналіз і розуміння того, що ми не отримуємо від цього задоволення. Яка б не була причина, ми починаємо зважувати всі плюси і мінуси порнографії. Секс буває чуттєвий (дотик, запах, голос) і дітородний (оргазм); розуміння різниці — це один із головних ключів до відкриття нашого розуму, і без цього важливого розділення буде плутанина, яка приведе до невдачі. При раціональній оцінці ми виявляємо істину, яку знали все життя. Одне і те саме повторюється тисячі разів “ПЕРЕСТАНЬТЕ ДИВИТИСЬ ЙОГО!”

Якби ви сіли і розписали по пунктам переваги зупинки і порівняли їх з перевагами порнографії, то загальна кількість очок за зупинку значно перевищила б всі “недоліки”. Якщо згадати про ваги Паскаля, то кинувши порно ви майже нічого не втрачаєте, і маєте високі шанси на позитивні результати та високі шанси на те, що нічого не втратите. Хоча користувач знає, що йому буде краще якщо він стане не-користувачем, його зупиняє впевненість у тому, що він чимось жертвує. І хоча це ілюзія, вона сильна. Вони не знають чому, але у користувачів є впевненість, що у хороші і погані часи життя порно-сеанси якось їм допомагають. Ще перед тим, як спробувати кинути порно, промивання мізків суспільством, яка підсилюється промивкою мізків від власної залежності, потім ще поєднується з більшою промивкою мізків про те, як важко “відмовитись”.

Користувачі чують історії тих, хто перестав використовувати порно багато місяців тому але все ще відчайдушно бажають його, або про тих незадоволених які кинули і проводять залишок свого життя у журбі, з бажаннями ще одного сеансу. Існують історії про те, як користувачі припиняли використання протягом багатьох місяців або років та жили щасливим життям, але варто було їм тільки “заглянути” у порно і вони знову підсідали. Користувачі вірогідно знають декількох людей на пізніх стадіях хвороби, які помітно зруйнували себе і явно не отримують задоволення від життя, але все одно продовжують використовувати порно. Окрім того, вони, вірогідно, самі пережили один або декілька подібних випадків.

Тому замість того, щоб почати з відчуття “Чудово! Ви чули? Мені більше не потрібно дивитися порно!”, вони починають з відчуття приреченості та журби — ніби намагаються підкорити Еверест, і помилково вважають що як тільки маленький монстр вчепився у них, то вони залишаться залежними на все життя. Багато користувачів починають спроби з вибачень перед своїми коханими: “Слухай, я намагаюсь кинути порно. Можливо, наступні декілька тижнів я буду роздратованим, так що намагайся потерпіти”. Більшість таких спроб приречені ще до їх початку.

Припустимо, що користувач прожив декілька днів без сеансу. До нього повертається збудження, він починає відновлюватись. Він не відкриває свої улюблені сайти і збуджується від звичайних стимулів, на які раніше не звертав уваги. Але причини, через які він вирішив зупинитись, швидко зникають. Ніби він побачив жахливу аварію за кермом. Цей інцидент сповільнить його на якийсь час, але все одно наступного разу, коли він буде запізнюватись на важливу зустріч, він будете гнати швидше, ніж зазвичай.

З іншої сторони знаходиться маленький монстр, який досі не отримав свого. Фізичного болю тут немає — якби у вас було таке саме відчуття через застуду, ви би не кинули роботу і не впали у депресію,

а просто посміялись би над цим. Все, що знає користувач — це те, що він хоче відвідати свій гарем. Маленький монстр знає це і запускає великого монстра промивання мізків, змушуючи ту ж людину, яка декілька годин або днів тому перечислювала всі причини щоб кинути, тепер відчайдушно шукає будь-якого приводу почати знову. Вони починають говорити такі речі, як:

- “Життя занадто коротке, десь може вибухнути бомба, завтра мене може збити автобус. Я занадто пізно подумав про це. У наш час кажуть, що будь-що викликає залежність.”
- “Я обрав не той час.”
- “Треба було почекати до Різдва, після моєї відпустки/екзаменів, після цієї стресової події у моєму житті.”
- “Я не можу сконцентруватися, я стаю роздратованим та нетерплячим, я навіть не можу нормально робити свою роботу.”
- “Моя сім□я і друзі не полюблять мене. Давайте дивитися правді у очі, я маю починати спочатку заради інших. У мене підтверджена сексуальна залежність, і я ніяк не зможу знову стати щасливим без оргазму.”
- “Ніхто не може вижити без сексу.” (Мізки промиті “благонадійними” людьми, які не розуміють різниці між чуттєвим та дітородним сексом).
- “Я знав, що це станеться, мій мозок ”сенсибілізований” DeltaFosb через зміни, які були викликані стрибками дофаміну через мого попереднього надмірного споживання порно. Сенсибілізація ніколи не може бути виправленою.”

На цьому етапі користувач зазвичай здається. Він запускає браузер і посилює свою шизофренію. З однієї сторони користувач відчуває велике полегшення тяги, коли маленький монстр нарешті отримує свою дозу; з іншої сторони оргазм жахливий, а користувач не може зрозуміти навіщо він це робить. Ось чому користувач думає, що йому не вистачає сили волі. Насправді це не відсутність сили волі — все, що йому потрібно зробити — це змінити своє мислення і прийняти раціональне рішення відповідно до отриманої інформації.

“У чому сенс бути здоровим або багатим, якщо ви нещасливі?”

Жодного! Набагато краще мати коротке приємне життя, ніж довге нещасливе. На щастя, це неправда для не-користувачів, оскільки життя безмежно приємніше. Страждання, які відчуває користувач, викликані не синдромом відміни — хоча на початку він їх викликає — насправді це боротьба у свідомості, яка була викликана сумнівами і невизначеністю. Оскільки на початку користувач думає, що він чимось жертвує, то він починає відчувати себе обділеним, що є серйозною формою стресу.

У один із таких стресових моментів, через бажання повернутись у сталий стан мозок пропонує “глянути лише одним оком”, відразу після того як користувач кинув. Але оскільки він зупинився, він не може цього зробити і це призводить до ще більшої депресії і знову спричиняє пусковий механізм. Ще один фактор, який робить відмову від порно такою складною — це очікування того, що має статись. Якщо ваша ціль — здати екзамен по водінню, то як тільки ви здасте екзамен, ви будете впевнені, що досягли своєї цілі. З використанням методу сили волі внутрішня розмова звучить так: “Якщо я зможу достатньо довго не дивитися порно, бажання подивитися його нарешті пройде.” Ми можемо побачити такі приклади на інтернет-форумах, де залежні люди розповідають про свої “рекорди” і кількість днів утримання.

Як вже було сказано раніше, агонія, яку відчуває користувач, є психологічною і викликана невизначеністю. І хоча вона не викликає фізичного болю, вона все одно сильно впливає. Тепер нещасний і невпевнений у собі користувач далекий від забуття, тепер він сповнений сумнівів і страхів.

- “Як довго буде тривати тяга до порно?”
- “Чи стану я колись знову щасливим?”
- “Чи захочу я колись вставати вранці?”
- “Як я буду справлятися зі стресами у майбутньому?”

Користувач чекає на покращення ситуації, і поки він сумує, “гарем” стає все більш бажаним. Насправді, щось дійсно відбувається на підсвідомому рівні, але якщо він проживе декілька тижнів, не відкриваючи порно, тяга до маленького монстра зникає. Однак, як було сказано раніше, синдром відміни від дофаміну та опіоїдів настільки слабкий, що користувач навіть не помічає його. У цей час багато користувачів відчувають, що вони “кинули”, і щоб довести це, роблять один перегляд, який знову відправляє їх вниз по водній гірці. Коли вони отримали вкид дофаміну в організм, у глибині своєї свідомості вони чують голос: “Ти хочеш ще”. Вийшло так, що вони справді вже кинули, але підсіли знову.

У дитинстві ви дивились мультфільми, і відповідно нейронауці, у вас сформувались нейронні зв□язки (deltaFosB) для них. Якби ви хотіли відучити дитину від перегляду мультфільмів, ви б поцікавились, чи існують ще такі зв□язки у вас. Ви б опитали дорослих, чому вони більше не дивляться улюблені дитячі мультфільми. По-перше, є кращі розваги, а по-друге, мультфільми більше не мають тієї магії. При використанні методу сили волі ви просто забороняєте дитині дивитися мультики, а при використанні EeasyPeasy ви показуєте дитині, що у мультиках нема ніякого значення. Який підхід є кращим?

Зазвичай користувач не починає черговий сеанс відразу, він думає: “Я не хочу знову потрапити на гачок!”, чекає необхідний на свій погляд період у декілька годин, днів, або навіть тижнів. Потім колишній користувач може сказати: “Ну все, я не залежний, значить я можу спокійно провести ще один сеанс”. Вони вже потрапили в ту саму пастку, що в перший раз, і стали на слизьку дорогу.

Ті користувачі, які досягли успіху за допомогою методу сили волі, зазвичай вважають його довгим та важким, тому що основна проблема полягає у промиванні мізків. Через довгий час після того, як фізична залежність пройшла, користувач все ще сумує та відчуває себе нещасним. Та все ж, після довгих тортур, він розуміє що він не здасться, перестає сумувати і визнає, що життя продовжується і є так само приємним без порно. З використанням такого методу, відсоток невдач значно вищий, ніж відсоток успіху, тому що ті, хто добився успіху, проживають своє життя у вразливому стані та думають, що порно справді дає їм стимул, в якійсь мірі залишаючись з промитими мізками. Це пояснює, чому багато користувачів які надовго перестали використовувати порно з часом починають знову.

Багато колишніх користувачів час від часу проводять сеанси в якості “особливих подарунків”, або щоб запевнити себе у тому, наскільки сильним є їхній самоконтроль. Вони роблять це, але як тільки сеанс закінчується, дофамін починає зникати і маленький голос у закутках їхньої свідомості починає підштовхувати їх до нового сеансу. Якщо вони погоджуються і використовують порно знову, то їм все ще здається що все під контролем — вони не відчувають ніякого шоку, ескалацій або потягів до новизни, тому вони кажуть: “Чудово! Поки мені це не так сильно подобається, я не попадусь на гачок. Після Різдва / цих канікул / цієї травми я зупинюсь”. Вони навіть не підозрюють, що таким чином водні гірки в їхніх мізках змащуються все сильніше.

Надто пізно, вони вже підсіли! Пастка, із якої їм вдалось вирватись, знову схопила їх.

Як було сказано раніше, задоволення у цьому немає. І ніколи не було! Якби ми дивились через задоволення, ніхто б не залишався на сайтах довше, ніж потрібно для завершення справи. У будь-якому разі, найкращий спосіб самозадоволення — це спогади. Ми віримо, що отримуємо задоволення від порно тільки тому, що не можемо припустити, що ми настільки дурні, що потрапили в залежність, яка навіть не приносить задоволення. Більшість користувачів не мають ніякого уявлення про надприродні стимули, новизну або прагнення до шоку, і навіть коли вони прочитають про це, вони не вірять, що їх споживання мотивовано еволюційним механізмом нагороди. Саме тому більша частина порнографії є підсвідомою — якби ви знали про неврологічні зміни у мозку, ви б визнали, що ця залежність буде вартувати вам великих грошей у майбутньому, і у такому разі у вас навіть зникла б ілюзія задоволення.

Коли ми намагаємось відгородитись від поганого, ми відчуваємо себе дурнями. Якби нам прийшлось відкритись цьому, це було б нестерпно! Якщо ви подивитесь за користувачем у дії, ви побачите, що він щасливий тільки тоді, коли не знає, що споживає. Як тільки йому стає це відомо, він починає відчувати дискомфорт і вибачатись. Порно живить маленького монстра, тому коли ви вичистите його зі свого тіла разом з промивкою мізків (великим монстром), у вас не буде ні потреби, ні бажання дивитися порно!

Розділ 12

Остерігайтеся зменшення використання

Багато користувачів вирішують зменшити використання порно як сходинки до повної зупинки, або як спробу контролю маленького монстра. Багато хто рекомендує зменшення використання або “порно дієту” як засіб для покращення настрою. Зменшувати використання для того, щоб зупинити споживання це смертельна небезпека. Саме ці спроби зав□язати з порнографією тримають нас у пастці до кінця життя. Зазвичай така порно-дієта наступає після невдалих спроб зупинитися. Після декількох годин або днів утримання від порно користувач каже щось схоже на:

“Я не можу змиритися з думкою, що я піду спати не відвідавши свій онлайн-гарем, тож відтепер я просто буду використовувати порно раз у чотири дні, або очищу свою колекцію від ”поганого порно”. Якщо я зможу дотримуватись цієї порно-дієти, то я або зупинюсь на цьому, або зменшу використання навіть більше.”

Потім трапляються такі погані речі:

1. Вони застрягають у найгіршому з двох світів: вони досі залежні від інтернет-порнографії та тримають монстра живим не тільки в своєму тілі, але і у своїй голові.
2. Вони проживають своє життя в очікуванні наступного сеансу.
3. До початку зменшення використання, коли вони хотіли відвідати свій гарем, вони відкривали браузер і хоча б частково знімали симптоми відміни. Тепер, у додачу до звичайних життєвих стресів, вони також змушують себе страждати від синдрому відміни більшу частину своїх життів, що робить їх ще більш нещасними та роздратованими.
4. Потураючи, вони не отримують задоволення від більшості сеансів і не помічають, що вони використовують надприродні стимули. Це відбувалося автоматично — єдине відвідування гарему, яке давало задоволення, було після періоду утримання. Тепер, коли вони чекають візиту гарему, вони “насолоджуються” кожним відвідуванням. Чим довше вони чекають, тим більш “приємним” буде кожний сеанс, тому що “приємним” у ньому є не сам сеанс, а закінчення неспокою який був спричинений тягою — неважливо чи це легка фізична тяга, або розумове бажання. Чим довше триває страждання, тим більш приємним стає кожний сеанс.

Основна складність у зупинці використання полягає не у неврологічній залежності — вона протікає дуже легко. Користувачі перестають використовувати без особливих проблем через різні причини — смерть близької людини, сімейні чи робочі справи. Вони можуть, скажімо, не використовувати порно десять днів, і їх не буде це хвилювати. Але якби вони провели ті ж десять днів коли у них міг бути доступ до порно, вони б виривали на собі волосся.

Багато користувачів спокійно утримуються, якщо у них є шанс подивитися порно у робочий день, або коли відвідують покази мод та басейни без зайвих незручностей. Більшість утримуються, якщо їм доведеться тимчасово спати на дивані, коли до них приїжджають гості, або якщо вони самі знаходяться у гостях. Навіть у барах і на нудистських пляжах немає проблем. Користувачі майже раді, коли хтось або щось говорить, що їм не можна дивитися порно. Насправді, користувачі які хочуть кинути, отримують таємне задоволення від довгої відсутності відвідувань гарему, оскільки це дає їм надію на те, що можливо колись вони більше не захочуть використовувати порно.

Справжня проблема при зупинці — це промивання мізків, ця ілюзія самоцінності, що інтернет-порно — це свого роду підтримка або нагорода, і без нього життя ніколи не буде таким самим. Все, до чого призводить

зменшення використання — це до того, що ви відчуваєте себе невпевненим і нещасним, та переконуєте себе у тому, що найцінніше на цій землі це нове відео, яке ви ще не бачили, і що ви ніяк не зможете знову стати щасливим, не якщо не подивитесь його.

Немає нічого більш нещаснішого, ніж користувач, який намагається зменшити перегляд порно та страждає від помилкового уявлення, що чим менше він дивиться порно, тим менше йому захочеться відвідати свій онлайн-гарем. Це працює навпаки — чим менше він дивиться порно, тим довше він страждає від синдрому відміни і тим більше він буде "насолоджуватися" його полегшенням. Скоро він помітить, що його улюблений жанр не приносить йому задоволення як раніше. Але це його не зупинить: якби порносайти були присвячені тільки одній зірці або одному жанру, ні один користувач не зайшов би туди більше одного разу.

Вам складно у це повірити? Який є найгірший момент самоконтролю який хтось може відчувати? Чекати чотири дні і потім отримати кульмінацію. Тоді, який найдорожчий момент для більшості користувачів, які сидять на чотирьохденній порно-дієті? Правильно, той самий кульмінаційний момент після чотирьохденного очікування! Ви справді вірите, що мастурбуєте для того, щоб насолодитись оргазмом? Ось вам більш раціональне пояснення — вам просто потрібно зняти синдром відміни, годуючи ілюзію, що ви маєте на це повне право через те, що ви утримувались.

Видалення промивання мізків необхідне для того, щоб позбутися ілюзій про порно до того, як ви закінчите останній сеанс. Якщо до того, як закрити вікно браузера, ви не позбавитесь від ілюзії, що вам подобається порно, ви ніяк не зможете довести це потім, не потрапивши на гачок знову. Виснучи над закладками і збереженими картинками, спитайте себе що чудового є у цій дії? Можливо, ви вважаєте, що якесь відео гарне. Якщо це так, тоді навіщо дивитися інші відео, або теми? Тому що у вас це ввійшло у звичку? Навіщо комусь звичка, яка засмічує мозок і даремно витрачає людину? Через місяць нічого не зміниться, тож чому порно кліп має бути новим?

Ви можете перевірити це самі. Знайдіть гарячий кліп з минулого місяця щоб довести, що він вже інший. Потім поставте нагадування і подивіться той же кліп після місяця без порно. Він буде (майже) таким самим, як це було минулого місяця. І все ж, те саме відео буде відрізнятися після події, де вам відмовив, або влаштував випробування потенційний партнер. Причина у тому, що користувач ніколи не зможе бути повністю щасливим, якщо маленький монстр залишається незадоволеним.

Де ж у цьому задоволення? Користувачі просто нещасні, якщо не можуть полегшити синдром відміни. Різниця між тим, щоб дивитися порно і не дивитися — це різниця між щастям і нещастям. Через це інтернет-порно і виглядає кращим. Користувачі, які першим ділом вранці заходять на сайт заради порно, є нещасними незалежно від того, дивляться вони його чи ні.

Зменшення використання не тільки не працює, але також є найгіршою формою тортур. Воно не працює, тому що спочатку користувач сподівається, що він зменшить своє бажання дивитися порно, якщо буде все менше й менше занурюватись у звичку. Але це не звичка, це залежність. Природа будь-якої залежності полягає у тому, щоб хотіти все більше і більше, а не навпаки. Тому для того, щоб зменшити перегляд порно, користувач має проявляти силу волі та дисципліну до кінця свого життя. Таким чином, зменшення використання означає тренування сили волі і дисципліни назавжди. Зупинитися набагато легше і не так боляче; є буквально десятки тисяч випадків, коли зменшення використання не допомогло.

Проблема зупинки полягає не у дофаміновій залежності — з нею легко справитись. Спочатку це помилкове уявлення про те, що порно дає вам насолоду, було викликане промиванням мізків, яке ми отримали ще до того, як почали використовувати, і потім було підсилене самою залежністю. Все, що робить зменшення використання порно — це ще більше закріплює це помилкове уявлення, при чому так, що порно повністю домінує у їхньому житті і переконує їх, що найбільш цінна річ на землі це їхня залежність.

Є випадки, коли вдалося досягти успіху завдяки відносно короткому періоду зменшення використання порно, за яким пішла "жорстка відмова". Ці користувачі перестали використовувати порно не зважаючи на зменшення, а не завдяки йому. Зменшення тільки продовжувало агонію, а неуспішні спроби залишали користувачів роздратованими і ще більш впевненими у тому, що вони підсіли на порно на все життя. Цього зазвичай достатньо, щоб вони, у пошуках "задоволення" і "підтримки" повернулись до свого онлайн-гарему принаймні ще на якийсь час до наступної спроби кинути.

Тим не менш, зменшення допомагає проілюструвати марність порно та показати, що візити до гарему не приносять насолоду після періодів утримання. Доводиться знову якийсь час битися головою об стіну (у стражданнях від синдрому відміни), щоб це знову стало приємним. Таким чином, ваш вибір такий:

1. Зменшувати використання порно все життя і страждати від тортур, які ви все одно не витримаєте.

2. Все частіше мучити себе протягом всього життя, що не має сенсу.
3. Бути добрим до себе і кинути використання порнографії повністю.

Інший аспект зменшення використання порнографії полягає у тому, що не існує такого поняття як випадковий або нерегулярний візит гарему. Інтернет-порно — це ланцюгова реакція, яка буде продовжуватись все ваше життя, якщо ви не зробите позитивних рішень, щоб зупинити її.

Пам□ятайте: Зменшення перегляду порно неминуче потягне вас вниз.

Розділ 13

Перегляд “лише одним оком”

Перегляд “лише одним оком” — це міф, який ви маєте викинути з голови:

- Через перегляд лише одним оком ми колись почали дивитися порно.
- Перегляд лише одним оком знищує більшість наших спроб зупинитися, коли ми хочемо підтримати себе у складну хвилину, або при особливій нагоді.
- Саме перегляд лише одним оком повертає нас у пастку після того, як нам вдалося позбутися залежності. Іноді ми робимо це, щоб довести собі що ми більше не потребуємо порно, але відвідування гарему доводить інше.

Наслідки перегляду порно будуть жахливими і переконають користувача, що він ніколи більше не потрапить на гачок — але він вже потрапив. Користувач відчуває що щось, що робить його таким нещасним і винним, не мало підштовхувати його займатись цим знову, але все ж воно раз за разом робить саме це.

Саме думка про “один особливий сеанс”, який ми маємо після довгої подорожі на конференцію, після важкого робочого дня, сварки з дітьми, або випадку, коли партнер відмовив у сексі, часто заважає користувачам зупинитися. Запам□ятайте, що немає такого поняття як перегляд “лише одним оком”. Це ланцюгова реакція, і якщо її не зупинити, вона триватиме до кінця вашого життя. Міф про один особливий сеанс змушує користувачів сумувати після того, як вони припинили використання порно. Створіть звичку ніколи не розглядати сеанс “лише одним оком”, тому що це фантазія. Коли ви думаєте про порно, уявляйте брудне життя, проведене за екраном заради привілею знищити себе психічно та фізично — життя рабства та безнадійності. Це не злочин якщо ваші ерекції не є надійними, але це злочин якщо ви могли би бути щасливим у довгій перспективі, але замість цього обрали жертвувати цим заради короткого “задоволення”.

Це нормально, що ми не завжди можемо придумати “чим зайнятись”, щоб заповнити порожнечу; це неможливо робити постійно протягом нашого життя. Ми можемо робити плани для більшості таких випадків, але іноді це просто трапляється. Також трапляються гарні і погані часи, незалежно від порно. Але зрозумійте, що порно — це не воно. Ви або залишаєтесь страждати на все життя, або не страждаєте взагалі. Ви б не приймали ціанід тільки тому, що вам сподобався смак мигдалю, тому досить карати себе випадковими сеансами “лише одним оком”. Спитайте користувача, у якого є проблеми в житті: “Якби ви мали можливість повернутись у часі, до того як ви підсіли, ви б стали користувачем?” Відповідь завжди “Ви мабуть жартуєте!”. Але кожен користувач має цей вибір кожного дня у своєму житті, тож чому вони не зроблять його? Відповідь на це питання — страх. Страх, що вони не зможуть зупинитися, або що життя ніколи не буде таким самим без порно.

Досить обманювати себе! Ви можете зробити це — будь-хто може. Це дуже легко, але щоб це зробити, потрібно розуміти деякі фундаментальні речі.

1. Немає від чого відмовлятися, вас чекають тільки великі позитивні результати.
2. Ніколи не переконуйте себе про існування сеансу “просто один раз” або “гляну лише одним оком”. Його не існує. Існує тільки життя бруду та рабства.
3. Ви не є особливими, будь-який користувач може легко зупинитися.

Багато користувачів вважають, що вони підтверджені наркомани, або мають схильні до залежності особистості. Зазвичай це трапляється у результаті надмірного читання шокуючої нейронауки. Такого не буває, ніхто не народжується з потребою мастурбувати на порно, до того як підсядуть на нього. Саме наркотик робить вас залежними, а не природа вашого характеру. Природа надприродніх стимулів, які викликають залежність, змушує вас повірити у це. Необхідно позбутися такого мислення, тому що якщо ви вірите у те, що ви залежні, ви і будете залежними навіть коли маленький монстр у вашому тілі давно помре. Дуже важливо видалити всю цю промивку мізків.

Розділ 14

Звичайні користувачі

Важкі користувачі зазвичай заздрять звичайним користувачам. Ми всі бачили таких людей: “Я можу прожити увесь тиждень без сеансу, мене це не хвилює”. Ми б хотіли бути такими. У це важко повірити, але ніякий користувач не насолоджується тим, що він є користувачем. Ніколи не забувайте:

Ніякий користувач ніколи не вирішував стати таким, неважливо звичайним чи будь-яким іншим, тому,

Всі користувачі почуваються дурнями, тому,

Всі користувачі мають брехати собі та іншим у марній спробі виправдати свою тупість.

Фанатики гольфу хваляться про те, як часто вони грають і хочуть грати, то чому ж користувачі хваляться про те, як мало вони мастурбують? Якщо це справжній критерій, тоді справжня нагорода — це не мастурбувати взагалі, чи не так?

Якби вам хтось сказав: “Я можу прожити увесь тиждень без моркви, і це взагалі мене не хвилює”, ви б подумали що розмовляєте з божевільним. Якщо мені подобається морква, чому я хотітиму не їсти її цілий тиждень? А якщо вона мені не подобається, навіщо мені казати це? Тому коли користувач робить коментар про те, як він провів тиждень без сеансу, він намагається переконати себе і вас у тому, що він не має проблеми. Але не було б необхідності казати це, якби у нього все було добре. У перекладі цей коментар звучить так: “Я зміг вижити тиждень без порно.” Він, як і будь-який користувач, сподівається, що після цього він зможе виживати без порно до кінця свого життя. Якщо у нього вийшло вижити тільки тиждень, чи можете ви уявити, яким дорогоцінним буде наступний сеанс, після того як він відчував себе обділеним увесь тиждень?

Саме тому звичайні користувачі є більш залежними ніж важкі. Вони відчувають не лише сильнішу ілюзію задоволення, але також вони мають менше стимулів кинути, тому що вони витрачають на це менше часу і тому менш схильні до ризиків для здоров□я. Іноді вони можуть відчувати імпотенцію, але не знають що її викликало, тому звинувачують інші фактори. Пам□ятайте, що єдине задоволення, яке отримують користувачі — це дофаміновий цикл, пов□язаний з пошуком та пошуком, і полегшення синдрому відміни, як це було сказано раніше. Задоволення — це ілюзія. Уявіть маленького монстра як непомітний свербіж, про який ми не знаємо більшість часу.

Якщо вам постійно свербить, то нормальною реакцією є почухатись. Оскільки коло нагороди стає більш імунним до дофаміну та опіоїдів, то природною реакцією стає доведення до крайностей, ескалація, переповнення, пошук новизни, пошук шоку, тощо. Є чотири основні фактори, які запобігають ланцюговій реакції користувача.

Час. Більшість не можуть цього дозволити.

Здоров□я. Для того щоб полегшити свербіж, ми маємо спожити увесь доступний безкоштовний матеріал, а потім ще і ще. Можливість справлятися з таким переїданням різна у кожної людини, і у різні часи та ситуації їхнього життя. Це працює як автоматичне обмеження.

Дисципліна. Дисципліна нав□язується суспільством, роботою, друзями та родичами користувача, а може навіть самими користувачами, як результат природного перетягування канату у їхній голові.

Уява. Нестача уяви зменшує шок, новизну, та інші цінності порно-кліпів на суб□єктивній основі.

Дуже легко вважати “важких” користувачів як слабких, як тих, хто не може зрозуміти чому інші можуть обмежити своє використання. Але важкі користувачі мають пам□ятати, що більшість звичайних користувачів просто не можуть переглядати постійно, тому що це вимагає сильної уяви та витривалості.

Більшість з цих користувачів, яким заздрять важкі користувачі, фізично не можуть більше, або тому що їм не дозволяє робота, або особиста ненависть до того, що вони потраплять на гачок.

Буде корисно надати декілька визначень.

Не-користувач

Хтось, хто ніколи не потрапляв у пастку, але не має цим пишатись. Вони є не-користувачами тільки через щасливу випадковість. Всі користувачі були переконані, що вони ніколи не потраплять на гачок, а деякі не-користувачі продовжують мати випадкові сеанси час від часу.

Звичайний користувач

Їх є два типи:

1. Користувач, який потрапив у пастку, але не знає цього. Не заздріть таким користувачам. Вони їдять нектар мухоловки і скоріше за все, у майбутньому стануть важкими користувачами. Пам□ятайте, як всі алкоголіки починають із легких напоїв, так само всі користувачі починають з легкого порно.
2. Користувач, який був важким користувачем раніше і думає, що він не може зупинитися. Такі користувачі є найсумнішими з усіх, і вони поділяються ще на різні категорії.

Користувач раз-у-день

Якщо їм подобається своє право на оргазм, тоді навіщо використовувати інтернет-порно тільки раз у день? Якщо вони можуть використовувати, або не використовувати його, навіщо тоді перейматися взагалі? Пам□ятайте, що “звичка” — це насправді биття головою об стіну лише заради того, щоб потім розслаблятися, коли зупинишся. Той, хто використовує порно один раз у день, полегшує синдром відміни менше ніж на годину кожного дня. Хоча вони не знають, решта їхнього дня проводиться биттям головою об стіну, і роблять вони це протягом більшої частини своїх життів. Вони використовують порно раз у день, тому що вони ризикують бути спійманими на цьому, або зламати своє здоров□я. Важкого користувача легко переконати у тому, що вони не отримують від цього задоволення, але важче переконати звичайного користувача. Будь-хто, хто пройшов через спробу зменшення використання знає, що це найгірша тортура з усіх, і майже гарантовано триматиме вас залежним на все життя.

Користувач, якому відмовили

Вони вимагають права на оргазм кожного дня, але їхній сексуальний партнер не завжди радий задовольнити їхнє прохання. Спочатку вони використовують інтернет-порно, щоб заповнити цю порожнечу, але після веселого спуску водною гіркою вони потрапляють у цикл новизни, шоку, надприродніх образів, тощо. Насправді, вони є щасливими коли їхній партнер їм відмовляє, бо це дає їм якесь виправдання. Якщо інтернет-порно дає вам так багато, навіщо взагалі мати партнера? Відпустіть їх. Вони навіть не отримують задоволення від сеансів, тому що їм потрібно “тримати” у голові своїх партнерів. Іноді вони шукають свого партнера у реальному житті для того, щоб він дав їм привід відправитись у темні долини інтернету.

Користувач на порно-дієті

Також відомий як “Я можу зупинитись коли захочу. Я робив це вже тисячі разів!”

Якщо вони думають, що дієта допомагає їм налаштуватися на пошук партнерів, то навіщо вони взагалі на дієті раз у чотири дні? Ніхто не може передбачити майбутнє, і побачення може статися через декілька годин після запланованого сеансу. Також, якщо випадкова “чистка труб” гарно полегшує напругу, чому тоді не робити це кожного дня? Було доведено, що мастурбація не потрібна для того, щоб тримати геніталії здоровими, а інтернет-порно не потрібне взагалі. Навіть якщо це так, ніякий гуру пікапа, який читав про нейрологічну шкоду, ніколи б не рекомендував дивитися порно. Правда у тому, що користувач порно-дієти все одно залишається на гачку. Хоча він позбавився фізичної залежності, але він досі залишився з головною проблемою — промиванням мізків. Кожного разу він сподівається що зупиняється назавжди, але через час знову потрапляє до тієї самої пастки.

Більшість користувачів заздрять таким людям і думають що їм пощастило у їхньому вмінні контролювати своє використання. Але вони не помічають, що користувач не контролює його — коли він використовує, він не хоче цього робити. Вони проходять через складнощі зупинки, потім починають відчувати себе спустошеними і потрапляють у пастку знову, не бажаючи цього. Вони отримують найгірше з двох світів. Якщо задуматись, то це правда і для життя користувачів. Коли їм дозволяють сеанс — вони сприймають це як право, або жаліють що не зробили цього. Тільки коли їх позбавляють, порно стає цінним. Синдром “забороненого фрукту” — це одна з найгірших дилем для користувачів. Вони ніколи не можуть перемогти,

тому що вони сумують за міфом, за ілюзією. Є тільки один спосіб перемогти — перестати сумувати, кинувши порно!

Користувач “Я дивлюся тільки статичне/помірне/домашнє порно”

Так, спочатку всі це роблять, але чи не дивовижно, як середнє значення кількості шоку цих кліпів поступово зростає, і до того як ми це помітимо, ми почуваємося спустошеними? У статичному порно недостатньо новизни, тому ми спускаємось вниз по водній гірці до відрази та відчуття провини. Найгіршу річ, яку ви можете зробити, це використовувати фотографії свого партнера для мастурбації. Чому? Тому що у процесі ви програмуєте свій мозок до припливів дофаміну, які викликаються пошуком та різноманітністю. Водні гірки у вашій голові це DeltaFosB який зростає, тому потім у вас будуть проблеми, коли ви будете з партнером у реальному житті.

Ще одна пастка в цій категорії це “аматорське” та “домашнє” порно. Більшість із них — це фейки, і ви знаєте про це. До того ж, ви не зупинитесь на першому кліпі, який попадеться — замість цього ви продовжите шукати. Пам□ятайте, що мозок шукає не тільки оргазм, але і новизну, яка дає кайф на водній гірці. Порно-контент не є проблемою — неважливо чи це аматорське порно, чи професійне — справа у потоках дофаміну в мозку, які спричиняють вироблення імунітету і насичення. Порно руйнує нормальну роботу мозку, мастурбація збиває з пантелику м□язово-мозкову реакцію; оргазм переповнює мозок опіоїдами і робить зв□язки міцнішими для наступного разу.

Користувач “Я зупинився, але іноді переглядаю”

У якомусь сенсі вони найнещасніші з усіх. Вони або вважають себе спустошеними, або один випадковий перегляд стає двома і більше, вони спускаються по гірці, і раніше чи пізніше знову стають важкими користувачами. Вони знову потрапляють у ту саму пастку, у яку вони потрапили вперше.

Існує ще дві підкатегорії таких користувачів. Перша — це ті, хто мастурбує на картинки або відео нещодавніх знаменитостей у новинах, або на щось, що вони “випадково принесли додому” зі школи чи роботи. Такі люди справді є не-користувачами, але вони відчувають що вони щось втрачають. Вони хочуть бути частиною дії, більшість із нас починають саме так. Наступного разу зверніть увагу, що через якийсь час знаменитість, про яку ви мрієте, перестає вас приваблювати. Чим більш недосяжною є ціль вашої фантазії, тим більше розчаровує відмова від оргазму.

Інша категорія останнім часом привертає все більше уваги, тому краще описати її випадком з інтернету.

Одна жінка багато років читала порно історії в інтернеті і ніколи не використовувала більше ніж раз у ніч. Вона була жінкою із великою силою волі. Більшість користувачів дивувались би, чому вона взагалі хотіла зупинитися, і казали б їй що у неї немає ризику імпотенції. Вона навіть не використовувала статичні картинки, а історії були набагато м□якші, ніж будь-який матеріал, який вони використовують щодня.

Вони роблять помилку, коли думають що звичайні користувачі щасливіші і мають більше контролю. Вони можуть мати більше контролю, але точно не є щасливішими. У випадку цієї жінки, вона не була задоволена ні своїм партнером, ні реальним сексом, і була дуже роздратованою, реагуючи на щоденні стреси і навантаження. Її близькі не могли зрозуміти що її дратувало. Навіть якщо вона переконувала себе не боятися свого використання за допомогою раціоналізації, вона все одно не могла насолоджуватися своїми відносинами, що приносило сварки. У результаті щоденного дофамінового переповнення центр нагороди у її мозку не міг використовувати природні дестресори, які присутні у житті. Поступове зменшення рецепторів у її голові призвело до того, що у більшості випадків вона ставала меланхолійною. Як і більшість інших, вона відчувала великий страх перед темною стороною порно та ставлення до жінок — до її першого разу. Нарешті, вона стала жертвою соціальному промиванню мізків та зайшла на свій перший сайт. Але, на відміну від більшості, хто здається і стає постійним користувачем, коли вона побачила свій перший кліп з жорстокістю, вона встояла.

Все, чим ви насолоджуєтесь у порно — це припинення тяги, яка виникла до цього, неважливо чи це майже непомітне фізичне бажання, чи душевна тортура від того, що вам не дають полегшення. Інтернет-порно саме по собі є отрутою, тому ви страждаєте від ілюзії насолоди ним після періодів утримання. Подібно до голоду чи спраги, чим довше ви утримуєтесь, тим більше задоволення ви отримуєте коли нарешті наступає полегшення. Помилково вважаючи що порно це лише звичка, вони думають: “Якщо я зможу знизити його використання до певного рівня або лише в особливих подіях, то мій мозок і тіло приймуть це. Тоді я можу продовжувати використовувати на цьому рівні або зменшити його ще більше, якщо захочу.”

Зрозумійте, що “звички” не існує. Порно — це наркотична залежність, природною тенденцією якої є полегшення синдрому відміни, а не його подолання. Щоб утриматись на тому рівні, на якому ви зараз знаходитесь, вам знадобиться величезна дисципліна та сила волі до кінця життя. По мірі того, як центр винагороди вашого мозку стає несприйнятливим до дофаміну та опіоїдів, він хоче все більше і більше.

Коли порно починає поступово руйнувати вашу нервову систему, сміливість, впевненість у собі та контроль імпульсів, вам стає важче опиратися і ви зменшуєте інтервали між кожним сеансом. Тому на початковій стадії ми можемо кинути. Якщо ми бачимо ознаки, що щось не так психічно або фізично, ми просто зупиняємось. Не заздріть цій жінці — коли ви дивитесь раз у 24 години, це здається найпрекраснішою річчю на землі, що перетворює порно на "заборонений фрукт". Протягом багатьох років ця жінка була в центрі перетягування канату.

Хоча вона не могла припинити використання, вона боялась перейти до перегляду потокових кліпів. Протягом 23 годин і 10 хвилин кожного дня вона мала боротися з бажаннями та відсутності почуттів до її хлопця. Це все потребувало величезної сили волі, і вона нарешті дійшла до сліз. Такі випадки поодинокі, але подивіться на це логічно: чи є у порно справжнє задоволення? Якщо воно є, навіщо бажати чекати годину, день, або навіть тиждень? Чому ви маєте відмовляти собі у задоволенні? А якщо немає справжнього задоволення, тоді навіщо відвідувати свій онлайн-гарем?

Ось іще випадок у якому чоловік, який використовує один раз у чотири дні, описує своє життя наступним чином:

> "Мені сорок років, я страждаю від імпотенції з реальними жінками та навіть при використанні порно, що буває у більшості випадків. У мене давно вже не було повної ерекції. До того як я став на порно дієту раз у чотири дні, я міцно спав після сеансу. Тепер я прокидаюсь вночі кожну годину, і це все про що я можу думати. Навіть коли я сплю, мені сняться мої улюблені кліпи. У дні після запланованого сеансу я маю поганий настрій — ця дієта забирає всю мою енергію. Моя дружина залишає мене на самоті, тому що я дуже роздратований, а якщо у неї немає можливості піти, то вона не хоче бачити мене вдома. Я виходжу на пробіжки, але мій розум одержимий цим.
>
> У запланований день я починаю готуватися рано вночі, і я дуже дратуюсь якщо щось відбувається не за моїми планами. Я ухиляюсь від розмов і уступаю в суперечках (тільки щоб потім жалкувати) на роботі та вдома. Я не суперечливий чоловік, але я не хочу, щоб тема або розмова стримувала мене. Я пам□ятаю випадки, коли я сварився з дурних причин зі своєю жінкою. Я чекаю десятої години, і коли час настає, мої руки неконтрольовано тремтять. Я не починаю відразу, тому що на сайт додались нові відео. Мій розум каже мені, що через те, що я голодував чотири дні, я заслуговую на особливе відео, на яке не шкода витратити часу. Нарешті, я зупинюсь на одному чи двох, але хочу насолодитися цим, щоб я міг "прожити" через наступні чотири дні, тому мені потрібно більше часу на те, щоб закінчити."

У додачу до своїх інших проблем, цей бідолага не знає, що він частує себе отрутою. Спочатку він страждає від синдрому "забороненого фрукту" і потім змушує свій мозок качати дофамін. Раніше його дофамінові рецептори не були так сильно зруйновані, але він змащує водні гірки, шукає новизну, шок та тривогу для того, щоб пережити наступні чотири дні. Ви мабуть думаєте про цього чоловіка як про жалюгідного імбецила, але це не так. Коли колишній атлет став колишнім сержантом морських котиків, він не хотів ставати залежним ні від чого. Але після повернення з війни він вчився на IT спеціаліста за програмою реабілітації ветеранів.

Коли він потрапив на цивільну роботу, він був гарно оплачуваним IT професіоналом у банку, і отримав ноутбук додому. Це був той час, коли відомі зірки "зливали" свої порно-відео в інтернет і про це багато говорили. Він підсів, та проводив залишок свого життя, платячи більше ніж потрібно, та руйнуючи себе фізично та психічно. Якби він був твариною, суспільство давно б позбавило його страждань, але ми досі дозволяємо психічно та фізично здоровим підліткам ставати залежними. Ви можете подумати, що цей випадок і цей запис є перебільшеними, але хоч він й екстремальний, але не поодинокий. Є десятки тисяч схожих історій. Чи можете ви бути впевнені, що багато його друзів заздрили, що він дивиться порно раз у чотири дні? Якщо ви думаєте, що це не може статися з вами, то припиніть обманювати себе.

ЦЕ ВЖЕ ТРАПЛЯЄТЬСЯ.

Як і інші наркомани, користувачі порнографії — відчайдушні брехуни, навіть до самих себе. Їм доводиться бути такими. Більшість звичайних користувачів проводять набагато більше сеансів, ніж вони зізнаються. У багатьох розмовах з так званими "двічі-в-тиждень" користувачами, вони зізнаються, що роблять це більше, ніж три чи чотири рази в тиждень. Почитайте Reddit, NoFap та різні форуми, і ви побачите що вони або рахують дні, або чекають невдачі. Вам не потрібно заздрити звичайним користувачам, ви також не маєте використовувати, життя безмежно солодше без цього. Прочитайте наступний запис:

"Це почалося з простого випробування — не чіпати свій пеніс один день, і я не зміг. Більше я не думаю про мастурбацію, вона не приходить мені у голову. Це можливо, я обіцяю вам. Багатства, які чекають тих, хто може — вони неймовірні."

Підлітків зазвичай важче вилікувати, але не тому що їм складно зупинитися, а тому що вони не вірять у те, що вони залежні, або знаходяться на початкових стадіях пастки та думають, що вони зупиняться перед другою стадією.

Батьки, діти яких ненавидять інтернет-порно не мають почуватися у безпеці. Всі діти ненавидять темні сторони інтернету до того, як підсісти. На якомусь моменті, ви ненавиділи їх також. Не будьте обдурені страшними кампаніями, пастка є такою самою, якою вона була завжди. Діти знають, що інтернет-порно — це надприродній стимул, але вони також знають що один візит або один перегляд нічого не зробить. На якійсь стадії на них можуть вплинути партнер, однокласник, або колега на роботі.

Будь ласка, не будьте спокійним у цьому питанні. Нездатність суспільства запобігти пристрасті підлітків до інтернет-порно та інших наркотиків можливо є найбільш тривожною частиною цієї історії. Мозок підлітка є більш пластичним, тому необхідно навчати та захищати їх. Якщо ви не знаєте з чого почати, гарним ресурсом буде книга YourBrainOnPorn, яка допоможе вам ознайомитись з нейробіологією. Навіть якщо ви підозрюєте, що ваш підліток вже знаходиться на гачку, ця книга дає основне розуміння того, як допомогти комусь кинути. В іншому випадку, рекомендуйте цю книгу!

Розділ 15

Користувач YouTube / Twitch / Instagram

Цього користувача потрібно віднести до групи звичайних користувачів, але його прояви такі підступні, що це заслуговує на окремий розділ. Використання соціальних мереж призводить до порушення самоконтролю, що майже спричинило розкол для одного користувача NoFap форуму:

> “Пройшло три тижні після однієї з моїх невдалих спроб кинути. Вона була спричинена переживаннями моєї жінки щодо моєї в□ялості та втрати інтересу. Я сказав їй, що це не через неї, а через стрес на роботі. Вона відповіла:”Я знаю, що ти вже справлявся зі стресом на роботі раніше. Як би ти себе почував, якби ти був мною і тобі б довелось спостерігати як хтось, кого ти любиш, систематично руйнує себе?“. Цей аргумент сильно мене сколихнув, тому я спробував зупинитися. Вона знає, що я не зраджую, але це у якомусь сенсі навіть гірше. Спроба закінчилась після трьох тижнів, а її закінченням стала сварка зі старим другом. Тільки лише через багато років я зрозумів, що мій підступний розум навмисно спровокував цю суперечку. У той час я відчував себе виправдано засмученим, але не думаю що це був збіг, оскільки я ніколи не сперечався з цим другом раніше і більше не сперечався з тих пір. Це явно була робота маленького монстра.
>
> “Не зважаючи ні на що, я мав своє виправдання. Я відчайдушно потребував полегшення, неважливо якого. Моя жінка не була у настрої, тому я мав відчуття, що я маю “право” на порно, і я переконав себе що все буде добре якщо я “обмежу” себе, буду уникати порносайтів, залишатимусь на цій стороні “червоної лінії” та дивитимусь тільки YouTube відео. Моя жінка все-таки прийшла з бажанням робити любов, але я був втомлений і сказав що у мене болить голова. Мені було нестерпно думати про те, яке розчарування це принесло моїй дружині. Тоді я повернувся до своїх старих звичок і YouTube став моїм новим гаремом. Я пам□ятаю, що у той час я був доволі задоволеним та думав, що це хоча б зменшувало моє споживання. Через якийсь час вона звинуватила мене в тому, що я продовжував ігнорувати її в ліжку. Я не помічав цього, але вона описала випадки коли я починав сварки і виходив з дому. Іноді я витрачав дві години на покупку чогось у магазині та симулював різні травми. Я придумував собі виправдання щоб відмовитися від турботи за нею, а коли у мене був надійний онлайн-гарем, це було ще складніше.”

Найгірше за все те, що користувач YouTube підтримує у своїй уяві помилку про те, що він у чомусь обмежений. Одночасно це призводить до серйозних втрат самоповаги, оскільки чесна людина може обманювати своїх коханих. Можливо це вже сталося, або ще досі трапляється з вами у якійсь формі.

Проблеми, які виникають при перегляді таких сайтів як Twitch, Instagram, TikTok, Twitter, тощо, насамперед обумовлені дофаміном. Керовані тягою за новизною, користувачі обманюють себе та вірять, що вони знаходяться на безпечному сайті. Пам□ятайте — кайф у пошуку, а не у вбивстві, і маленькому монстру байдуже звідки він отримує свою дозу. Для користувача “м□який” контент, який він отримав з різних онлайн каналів, дає йому коротке полегшення синдрому відміни та змушує його залишатися на гачку та чекати наступного сеансу.

Модель на картинці чи у відео справді красива, і якби вона була поруч з вами прямо зараз, вона б могла дати вам задоволення, але ця картинка не може… Вона просто несправжня. Ваш мозок обдурили як бика, що біжить до червоної ганчірки і після цього не розуміє навіщо він це зробив. Тоді можна подумати, що можна просто дивитися на ці картинки та не мастурбувати. Але пам□ятайте, що ваш мозок залежний

від безмежної новизни, і маленькому монстру байдуже звідки він отримує задоволення. Це одна і та сама пастка.

Можливо, ви бачили серіал Колумбо. Тема кожної серії схожа: лиходій, зазвичай багатий та поважний бізнесмен, вчинив, як він вважає, ідеальний злочин, і його самовпевненість у тому, що його злочин залишається нерозв□язним збільшується, коли він дізнається що справу веде пошарпаний та невражаючий детектив Колумбо.

У Колумбо є противна практика закривати двері після закінчення допиту з підозрюваним, що дає йому переконання у тому, що він чистий. Але до того як задоволений вигляд на обличчі підозрюваного зникає, Колумбо повертається та каже: “Лише одна маленька річ, яку, я впевнений, ви зможете пояснити…”. Підозрюваний запинається, і з цієї миті він розуміє, що Колумбо від нього не відстане. Неважливо яким огидним був злочин, з цього моменту більшість людей починали співчувати вбивці.

Ці циклічні запої є схожими: напруга від того, що користувач не дозволяє собі перетнути червону лінію та забороняє собі отримати кайф від порно, який він “заслуговує по праву”, а потім дивується від відсутності очікуваного задоволення після закінчення справи. Страх перетнути лінію, втратити контроль та повернутись туди, звідки почав, страх, що ваш партнер захоче сексу. Коли “безпечні” YouTube відео більше не задовольняють вас через десенситизацію, відсутність новизни, та знання, що рано чи пізно ви відвідаєте свій онлайн-гарем. Фінальне приниження та сором наступають тоді, коли це знання стало фактом, який супроводжується поверненням до ланцюгового перегляду.

ОХ, ЦЕ ЩАСТЯ БУТИ ЗАЛЕЖНИМ!

Розділ 16

Соціальна звичка?

Здоров□я розуму та тіла — це основні причини, через які ми маємо хотіти зупинитися — але так було завжди. Нам не потрібні знання у області нейрології щоб сказати, що порно викликає залежність та може потенційно розбити наші життя. Наші тіла — це найбільш складні об□єкти на планеті і кожен користувач знає з першого сеансу, що стимула може стати дуже багато і він перетвориться на отруту.

Єдина причина, через яку ми зв□язуємось із порно — це перетин циклів ПМО з нашим еволюційним програмуванням. Інтернет-порно дуже доступне, безкоштовне, та транслюється 24/7. Колись порно вважалось нешкідливим, але це було тоді, коли картинки були статичними, а для перегляду відео потрібно було йти до місцевого магазину з касетами.

Сьогодні навіть самими користувачами прийнято вважати, що порно є надприроднім стимулом і створює залежність. У старі часи сильний чоловік не зізнавався про те, що він мастурбує. У кожному пабі, клубі або барі більшість чоловіків з гордістю хотіли забрати жінку додому, щоб зайнятися реальним сексом. Сьогодні позиція повністю повернулась у відношенні порно залежного. Сучасні чоловіки починають відчувати, що жінки їм не потрібні. Вони об□єднуються у мережі, обговорюють досвід, розробляють стратегії та шукають варіанти. Сучасний сильний чоловік не хоче залежати від наркотиків. Завдяки соціальній революції, всі користувачі серйозно задумуються про те, щоб відмовитись від порно та мастурбації. Сьогоднішні користувачі вважають порно непотрібним та шкідливим заняттям.

Найбільший тренд, який помічається на форумах — це збільшена увага на анти-соціальні аспекти порно. Дні, коли чоловік кожного дня хвалився сексом та оргазмами, поступово замінюються усвідомленням рабства до порно монстра.

Єдина причина, через яку навіть після задоволення первинної цікавості, користувачі продовжують дивитися порно, це тому що вони не змогли зупинитися, або сильно налякані щоб спробувати зупинитись. Існує широкий спектр цікавості до цієї теми. Хтось утримується від порно, мастурбації та оргазму — з партнерами або без них. Зараз масово обговорюються та приймаються практики, які розділяють чутливу та дітородну частини сексу, такі як утримання сперми та Karezza. Багато згаданих невдач це насправді падіння вперед, тому користувачі отримують користь коли практикують їх. Коли ви почнете дорогу не-користувача, ви знайдете найкращий підхід до вашого життя; рекомендується придумати свій особистий план оргазмів після того, як ви зрозумієте та попрактикуєте концепцію розділення сексу. Яким би не був ваш шлях, ви побачите користь у обмеженні кількості разів, коли ви заповнюєте мозок хімічними речовинами шляхом оргазму, і ніколи більше не будете дивитися на порно, секс та оргазм як на задоволення або підтримку для вашого емоційного “я”.

Різні популярні онлайн спільноти, засновані не-користувачами, присвячені киданню не тільки порно, але і мастурбації також. Ці сайти цінні для тих, хто кидає, але більшість порад кажуть їм спробувати метод сили волі. Наслідками одержимості смугами (кількості днів без порно підряд) та іншими вимірами є само шкода та відсутність ентузіазму та задоволення. Більша частина промивання мізків також залишається живою. Зрештою, хтось зривається і відбувається ефект доміно: інші користувачі бачать, що вони не самі. Але, їхні спроби не є марними, вони рухаються вперед, хоча і з тортурами, оскільки вони закривають свої браузери, але не за бажанням і потребою. EasyPeasy працює навпаки: спочатку ми відкидаємо потребу та бажання і лише потім закриваємо браузер. Кожного дня все більше і більше користувачів покидають цей корабель що тоне, і тим, хто залишився позаду стає страшно що вони будуть останніми.

НЕ ДАЙТЕ СОБІ БУТИ ТАКИМ!

Розділ 17

Вибір часу

Якщо не зважати на очевидний факт, що порно не приносить вам ніякої користі і що саме зараз час зупинитися, важливо правильно обрати для цього час. Суспільство легковажно ставиться до інтернет-порно та вважає його неприємною звичкою, яка не шкодить здоров□ю. Це неправда. Це наркотична залежність, хвороба та руйнівник відносин. Найстрашніше, що трапляється у житті більшості користувачів — це підсідання на цю жахливу залежність. Якщо вони залишаються на гачку, тоді трапляються жахливі речі. Тому важливо обрати час і дати собі право на правильне лікування.

Насамперед визначте час або випадки, коли порно здається вам важливим. Якщо ви бізнесмен, який використовує порно для ілюзії зменшення стресу — оберіть відносно вільний період або відпустку. Якщо ж ви зазвичай використовуєте порно протягом нудних або розслаблених періодів, тоді оберіть навпаки. Не зважаючи на це все, поставтесь до спроби серйозно і зробіть її найважливішою річчю у вашому житті.

Заплануйте на три тижні вперед і спробуйте передбачити будь-яку можливу подію, яка може спричинити невдачу. Такі випадки як поїздки на конференцію, від□їзд партнера за місто, тощо, не мають вам заважати, якщо ви передбачите їх завчасно і не будете почуватись обділеними. У той час не намагайтесь зменшити використання, оскільки це лише створить ілюзію того, що це приносить задоволення. Насправді, може допомогти, якщо ви змусите себе дивитися і мати максимальну кількість порно-сеансів. Під час вашого останнього сеансу і останнього разу, пам□ятайте про розчарування, невиправдані очікування, тілесний біль, синдром відміни, дратівливість, та меланхолію, які ви отримуєте через насичення. Подумайте про те, як чудово буде коли ви дозволите собі перестати це робити.

ЩО Б ВИ НЕ РОБИЛИ, НЕ ПОТРАПЛЯЙТЕ У ПАСТКУ, КОЛИ ВИ КАЖЕТЕ: “НЕ ЗАРАЗ, ПІЗНІШЕ”, ТА ВИКИНЬТЕ ЦЕ ЗІ СВОЄЇ ГОЛОВИ. СПЛАНУЙТЕ ВАШ ЧАС ЗАРАЗ І З НЕТЕРПІННЯМ ЧЕКАЙТЕ НА ЙОГО ВИКОНАННЯ.

Пам□ятайте, що ви ні від чого не відмовляєтесь. Навпаки, ви збираєтесь отримати величезні позитивні результати.

Протягом багатьох років медичні професіонали вважали порно нешкідливим, не знаючи різниці між статичним порно минулих років та новітнім потоковим віртуальним порно. Проблема в тому, що хоч кожен користувач і використовує інтернет-порно тільки аби полегшити спричинену ним тягу до дофаміну, його чіпляє не залежність до хімічної речовини, а промивання мізків, яка викликається залежністю. Розумна людина може повестись на приманку, але тільки дурень продовжить попадатися на неї після того, як побачить у чому обман. На щастя, більшість користувачів не дурні, вони тільки думають що є такими. Кожен окремий користувач має своє особисте промивання мізків. Через це з□являється широкий спектр різних типів залежних, що тільки ускладнює таємницю.

Хоча оригінальна книга була на тему кидання нікотину (один з найшвидших наркотиків, знаних людині), було неочікувано побачити що філософія, яка була викладена в оригінальній книзі, все одно працює якщо її адаптувати. Проблема, яку ми з Карром вирішили, полягає у тому, як донести накопичені знання і розуміння до кожного конкретного користувача. Я знаю, що кожен користувач може не тільки легко зупинитися, але й насолоджуватись процесом, але якщо користувач не зрозуміє цього, то все це буде не тільки марно, але і дуже важко. У своїй оригінальній книзі Ален Карр пояснює свою суперечливу пораду:

> “Багато людей казали мені: ”Ви кажете: ”Продовжуйте курити, поки ви не дочитаєте цю книгу”. Це, як правило, змушує курця затягувати читання книги або просто не дочитувати її”. Тому, вам потрібно змінити цю інструкцію.” Це звучить логічно, але я знаю, що якби інструкція була:

> ”Негайно зупиніться”, деякі курці навіть не починали б читати книгу. На самому початку мене консультував один курець. Він сказав: ”Мені дуже неприємно звертатися до вас за допомогою, я знаю що у мене сильний дух. В будь-яких інших сферах свого життя я маю повний контроль. Чому всі інші курці кидають, використовуючи силу волі, а мені доводиться звертатися до вас?” Він продовжував: ”Але я думаю, що я міг би зробити це сам, якби я міг курити, поки кидаю.””/

Суспільство вважає, що кидати курити дуже важко. А що потрібно курцю, коли йому важко? Наш маленький друг, наша підтримка. Кидати курити — це подвійний удар: мало того, що потрібно виконати складне завдання, що вже важко, але і підтримка, на яку ми зазвичай опираємось в таких ситуаціях не є доступною. Можливо, справжня краса цього методу це те, що вам не потрібно відмовлятися, поки ви у процесі. Замість цього ми спочатку позбуваємось від усіх страхів та сумнівів, тому після закінчення останнього сеансу ви вже насолоджуєтесь свободою.

Через це порада залишається незмінною. Неважливо як багато було сказано про те, що це буде легко та приємно, буде багато людей, яким буде важко це прийняти через промивку мізків щодо того, як важко кидати.

Вибір часу — це єдиний розділ, який змушує мене серйозно сумніватися над початковою порадою Аллена. Понад усе, якщо тригери включають у себе стрес у офісі, тоді користувачі беруть відпустку щоб зробити спробу і навпаки. Також є інший спосіб: обирати той час, який ви вважаєте найбільш складним часом. Чи то стрес, соціальні обов□язки, концентрація або нудьга, але як тільки ви доведете, що справляєтесь та насолоджуєтесь життям у найважчих ситуаціях, будь-яке інше життя автоматично стане приємним. Але якби це була порада, чи зробили б ви спробу взагалі?

Ось аналогія. Ми з сестрою збираємось плавати разом. Ми приходимо у басейн в один і той самий час, але рідко плаваємо разом. Так трапляється через те, що вона заходить у басейн сантиметр за сантиметром, і тільки через пів години починає плавати. Це повільна тортура. Я завчасно знаю, що якщо я хочу плавати, то на якомусь етапі, неважливо наскільки холодною буде вода, мені доведеться пірнути з головою. Тому я навчився робити це найлегшим шляхом: занурюватись відразу. А тепер уявіть, якби я наполягав, що якщо вона не зануриться відразу, то не буде плавати взагалі. Якби я зробив так, вона б взагалі не стала намагатись зайти у воду. Чи бачите ви проблему?

Судячи з відгуків, багато користувачів використовували початкову пораду про вибір часу щоб відтермінувати те, що за їхньою думкою стане “злим днем”. Моя наступна думка буде використовувати техніку, аналогічну розділу “переваги порно”, я напишу тут щось схоже на: “Вибір часу дуже важливий, і в наступному розділі вам порадять найкращий час для здійснення спроби”, а на наступній сторінці просто великий напис “ЗАРАЗ!” Насправді це найкраща порада, але чи дослухаєтесь ви її? Можливо, найбільш тонкий аспект цієї пастки це те, що коли у нашому житті присутній справжній стрес, то це непідходящий час щоб зупинитися, але у час без стресу в нас немає бажання закінчувати свої муки. Спитайте себе наступне:

1. Коли ви увімкнули порно вперше, чи ви справді вирішили, що ви будете залежати від нього все життя, без можливості зупинитись? Звичайно ні!
2. Чи збираєтесь ви продовжувати до кінця життя без можливості зупинитись? Звичайно ні!

Тоді коли ви зупинитесь? Завтра? Наступного року? Через рік? Хіба не про це ви себе питали з того часу, коли вперше зрозуміли що підсіли? Чи ви сподіваєтесь, що одного ранку ви просто прокинетеся і не захочете більше дивитися порно? Не обманюйте себе, при будь-якій залежності ви стаєте прогресивно більш залежним, а не навпаки. Чи ви збираєтеся чекати того моменту, коли ви справді почнете відчувати що встати з ліжка складніше, ніж просто мастурбувати? Це вже буде марно.

Справжня пастка — це думки про те, що зараз не той час і що завтра завжди буде простіше. Ми віримо, що ми знаходимось у стресовій ситуації, але насправді це не так. Більшість справжніх стресів відсутні у нашому житті. Коли ви виходите з дому ви не маєте страху що на вас нападуть дикі тварини, а більшість людей не думає про те, де і як вони будуть їсти наступного разу і чи буде у них сьогодні дах над головою. Подумайте про життя диких тварин: кожного разу, коли кролик виходить зі своєї нори, перед ним розкривається В□єтнам. Але кролик тримається, тому що він має адреналін та інші гормони, так само як і ми. Правда у тому, що найстресовіші періоди для будь-якої істоти — це раннє дитинство та підлітковий вік. Але три мільярди років природного відбору дали нам засоби справлятися зі стресом, і багато людей, у яких було важке дитинство, живуть нормальним життям.

Фраза: “Якщо у вас немає здоров□я, то у вас немає нічого” є банальною, але це правда. Коли ви відчуваєте себе фізично чи психічно сильними, ви можете насолоджуватись піднесеннями і витримувати

падіння. Багато плутають відповідальність зі стресом; відповідальність стає стресом тільки коли ми не почуваємось достатньо сильними, щоб витримати її. Більшість людей руйнує не стрес, робота чи старість, а брехлива підтримка, ця ілюзія що вони опираються на щось реальне.

Погляньте на це з іншого боку — ви вже вирішили, що ви не залишитесь у цій пастці до кінця свого життя. Тому на якомусь моменті, буде він легким чи важким, ви маєте пройти через процес ставання вільним. Порно це не звичка або задоволення, це — наркотична залежність та хвороба. Ми вже визначили, що завтра не стане легше, а лише поступово гірше. Час позбутися цього зараз, або так близько до зараз як тільки ви зможете. Просто подумайте як швидко проходить кожен тиждень наших життів, це все що потрібно. Подумайте, як чудово було б насолоджуватися залишком ваших життів без тіней, які літають над вами. Якщо ви виконуєте інструкції, вам навіть не потрібно чекати п□ять днів або три тижні. Ви не тільки побачите що кидати насправді легко, ви будете насолоджуватися цим!

Розділ 18

Чи сумуватиму я за веселощами?

Ні! Як тільки маленький монстр помре, ваше тіло перестане бажати дофаміну, а водні гірки та всі залишки промивання мізків у вашій голові швидко зникнуть через відсутність “змащення”. Ви не тільки будете відчувати себе фізично та психічно краще підготовленими до стресів і тисків життя, але також будете в повній мірі насолоджуватись гарними подіями.

Існує тільки одна небезпека — це вплив тих, хто досі використовує секс як їхню опору та задоволення. “У сусіда хліб смачніший” — це звичне явище у багатьох сферах нашого життя і його легко зрозуміти. Чому ж у випадку порно, недоліки якого настільки великі у порівнянні з неіснуючими “перевагами”, екс-користувачі схильні заздрити тим, кому секс та порнографія потрібні як опора?

Цілком зрозуміло що ми попали у пастку, оскільки нам з самого дитинства промивали мізки. Чому ж тоді, після того як ми зрозуміли сутність порно та кинули залежність, ми повертаємось назад у ту саму пастку? Це вплив соціального промивання мізків, у результаті якого порно змішується з сексом та показується як норма. У екс-користувача виникає гостра ломка! Невпевнене відчуття порожнечі від того, що вони самотні (що не є злочином), викликає відчуття тривоги та змушує їх знову кататися на водних гірках. Це справді цікава аномалія, особливо якщо взяти до уваги наступне спостереження: не лише всі не-користувачі у світі є щасливими, але і кожен користувач у світі, навіть з його викривленим, залежним, промитим мозком, що страждає від ілюзії насолоди чи розслаблення, хотіли б ніколи не потрапляти на гачок з самого початку. Тоді чому екс-користувачі заздрять?

1. Перегляд “лише одним оком”. Пам□ятайте, його не існує. Досить бачити ізольований випадок та подивіться на це з точки зору порно-користувача. Можливо, ви заздрите їм, але вони не схвалюють свого способу життя і заздрять вам. Якби ви могли якимось чином подивитися за іншим користувачем у його тілі, це могло би бути найсильнішим поштовхом, який би допоміг вам вибратись із цього стану. Чи бачили ви, як швидко вони відкривають багато вкладинок та вікон у браузері? Як вони перемотують до цікавих моментів, як швидко їм набридають кліпи та як вони перебирають жанри, викликають новизну, шок, тривожність, тощо? Особливо зверніть увагу на те, що їх дії виглядають автоматичними та компульсивними. Пам□ятайте — вони не отримують від цього задоволення, але вони не можуть насолоджуватись собою без цього. Наступного ранку, коли вони прокидаються з ослабленою волею, втраченою енергією та втомленими очима, їм доведеться продовжувати душити себе при першому прояві стресу. Їм загрожує ціле життя бруду, жахливого психічного здоров□я та підірваної впевненості у собі. Ціле життя руйнування самих себе з чорними тінями у їхній голові. І заради чого? Ілюзії, що вони отримують те, що “заслужили” та це кляте “задоволення”?
2. Друга причина, через яку деякі екс-користувачі відчувають страждання, це тому що користувач чимось займається — наприклад, доставляє собі задоволення, а не-користувач ні, тому вони відчувають себе обділеними. Запам□ятайте, що спустошеним є не той, хто не дивиться порно, а той залежний, який позбавляє себе від:
    - Здоров□я
    - Енергії
    - Впевненості
    - Спокою
    - Сміливості

- Умиротворення
- Свободи
- Самоповаги

Киньте звичку заздрити порно-користувачам і почніть бачити їх як нещасних істот, якими вони є насправді. Я знаю це, тому що колись я був одним з найгірших. Через це ви і читаєте цю книгу, а не є тими, хто не може подивитися правді у очі та продовжує обманювати себе.

Ви б не заздрили героїновому наркоману, і як і будь-яка інша залежність, ваша не стане кращою. З кожним разом вона буде погіршуватись у рази — і якщо ви не отримуєте задоволення від того, що ви є користувачем сьогодні, то завтра це буде ще гірше. Не заздріть іншим користувачам, жалійте їх. Повірте мені: Їм потрібна ваша жалість!

Розділ 19

Чи можу я розділити проблему?

Цей міф головним чином поширюється тими користувачами, які намагаються зупинитися за допомогою методу сили волі, та тими що кажуть: “Порно — це для мого альтер-его, а романтика у реальному житті — для моєї здорової особистості, яка хоче відносин.” Ніщо не може бути далі від правди: водні гірки, DeltaFosB та нейрологічні зміни захлеснуть реальну романтику і зроблять її менш бажаною.

Якщо ви використовуєте інтернет-порно, тоді ви тренуєте себе до ролі вуаєриста, вимагаєте можливостей перейти до чогось, що збуджує сильніше при найменших падіннях рівня дофаміну, або вимагаєте постійного пошуку тієї самої сцени для досягнення максимального ефекту. Окрім цього, ви можете мастурбувати у згорбленій позі, або дивитися телефон у ліжку вночі, тому згодом ви будете бажати цих сигналів і обставин більше, ніж реальних стосунків. Секс суперечить майже всім аспектам онлайн-гарему, тому у нього немає ніяких шансів у порівнянні з порно. Створені у молодості спогади є сильними та довговічними, тому руйнування цих водних гірок або створення нових займає більше часу. Але, це не означає, що це буде складніше.

Кожного разу, коли ви спускаєтесь по “водній гірці”, ви змащуєте її та тримаєте нерви свіжими та готовими до пострілу. Коли ви паркуєтесь поруч з фастфудом і запах їжі залітає у ваш ніс, тоді продаж уже зроблено — ви точно купите собі щось. Так само водні гірки порнографії у вашому мозку готові до того, щоб ви покатались на них, та відкриті 24/7. Кожен натяк або тригер запалює ваше коло нагороди з обіцянкою сексу — але це не секс. Не зважаючи на це, нервові клітини зміцнюють ці асоціації із сексуальним збудженням та створюють нові відростки для зміцнення зв□язків. Чим більше ви використовуєте порно, тим більш міцними стають ці зв□язки. У результаті, вам потрібно бути вуаєристом, якому потрібно шукати матеріал, що постійно ескалується та оновлюється. Ви стаєте тим, кому потрібно порно для сну, або кому потрібно шукати ідеальне закінчення для того, щоб завершити справу.

Як і до будь-якої речовини чи поведінкового наркотику організм виробляє толерантність і наркотик більше не полегшує синдром відміни повністю. Як тільки користувач закінчує сеанс, він майже відразу хоче ще — вічний голод залишається незадоволеним. Природнім нахилом є ескалація, щоб отримати потік дофаміну. Але більшість користувачів не можуть цього робити через одну з наступних причин.

Гроші: Вони не можуть дозволити собі підписуватись на платні порно-сайти.

Здоров□я: Існує обмеження по тому, скільки наше тіло може витримати дофаміну чи оргазмів. До того ж, оргазми викликають хімічні речовини, щоб зменшити потік дофаміну. Так має бути, оскільки так працює наше тіло.

Як тільки маленький монстр покине ваше тіло, огидне відчуття незахищеності зникне. До вас повернеться впевненість, разом із чудовим відчуттям самоповаги, ви отримаєте контроль над своїм життям та будете використовувати цю впевненість як трамплін, щоб справлятися з іншими проблемами. Це одна із багатьох переваг позбавлення від будь-якої залежності.

Міф розділення — це одна з багатьох ігор, якими маленький монстр грає з вашим мозком. Ці ігри ускладнюють процес зупинки, через неможливість втамувати вічний голод — через що багато користувачів переходять на цигарки, алкоголь, або навіть важчі наркотики для того, щоб заповнити порожнечу.

Люди — це тварини, які оцінюють як себе, так і інших. Перегляд порно з вашим партнером не приносить задоволення, оскільки ви разом оцінюєте одне одного в ліжку в порівнянні з тим, що відбувається у відео. Чи хочете ви бачити Бред Піта у своїй кімнаті, навіть якщо він на постері? Ніяка людина не може бути

рівною до гарему, де кожен “досвід” розіграний по сценарію, зрежисований професіоналами і відразу доступний 24/7.

Розділ 20

Уникайте несправжніх стимулів

Багато користувачів, які використовують метод сили волі, намагаються збільшити свою мотивацію шляхом створення несправжніх стимулів. Є багато таких прикладів, найбільш типовий це нагорода себе подарунками, якщо не переглядав порно місяць. Це виглядає ніби логічний підхід, але насправді це не так, тому що будь-який користувач скоріше буде дивитися порно кожного дня, аніж нагороджуватиме себе подарунком. Це створює сумніви у голові користувачів, тому що їм не тільки доведеться утримуватися тридцять днів, але вони навіть не впевнені, чи будуть вони насолоджуватися цими днями без порно. У них забрали єдине задоволення чи опору! Все це лише збільшує розмір жертви, яку, як вважає користувач, він робить, і тепер порно стає ще більш цінним у його свідомості.

Інші приклади:

- Я зупинюсь, щоб це змусило мене зайнятися соціальним життям та отримувати більше реального сексу.
- Я зупинюсь, щоб якась магічна енергія допомогла мені перегнати суперників та я отримав партнера, якого добиваюсь.
- Я зупинюсь щоб не витрачати свою енергію та ентузіазм на порно для того, щоб збільшити в собі голод.

Всі ці приклади правильні та можуть бути ефективними, і у результаті ви можете навіть отримати те, що ви хочете, але подумайте трохи про це. Якщо ви справді отримаєте те, що хотіли, то коли новизна піде, ви будете відчувати себе спустошеним; якщо ж ні, то нещасним. У будь-якому разі, рано чи пізно ви потрапите у ту саму пастку.

Коли ви пов□язуєте кидання з несправжніми стимулами, ви тільки збільшуєте сумніви, тому що якщо ви не отримаєте свій стимул (і навіть якщо отримаєте), ви почнете сумніватися: “Чи кидання справді зробить моє життя кращим? Якщо я кину і не отримаю того, що я хочу, чи використовував я цей метод правильно?”. Такі думки збільшують відчуття жертви і створюють страх.

Іншим типовим прикладом є онлайн форуми або онлайн домовленості. Їх перевага полягає в тому, що вони можуть знищувати тягу на деякі періоди. Але, як правило, вони не працюють через наступні причини:

1. Цей стимул є несправжнім. Чому ви хочете зупинитися тільки тому що так роблять інші? Все, що це дає — це створює додатковий тиск та збільшує відчуття жертви. Це добре, що всі користувачі справді хочуть зупинитися у якийсь один час — але ви не можете змусити їх зупинитися, якщо всі секретно все ще бажають порно. Допоки вони не готові зробити це, пакт створить додатковий тиск, що тільки збільшує їхнє бажання дивитися. Це перетворює їх у секретних користувачів, що далі збільшує відчуття залежності.
2. Залежність одне від одного при використанні методу сили волі створює відчуття, що вони переживають період покаяння, під час якого вони чекають поки бажання зникне. Якщо вони здаються бажанню, тоді виникає відчуття невдачі. При використанні методу сили волі як мінімум один з користувачів здасться, що дає іншим користувачам виправдання, на яке вони чекали. Це не їхня провина, вони б трималися, але “Фред” їх підвів. Але правда в тому, що більшість із них вже обманювали інших.

3. Розподіл заслуг — це зворотня сторона такого взаємозв□язку. Зупинка порнографії це чудове досягнення, і якщо ви робите це самостійно, то заохочення, яке ви отримуєте від своїх друзів та інтернет приятелів, може стати великим стимулом у перші декілька днів. Але, коли всі роблять це в один і той самий час, заслуга має бути розділена і стимул зменшується.

4. Інший приклад це обіцянка гуру. Зупинка дасть вам щастя, тому що ви більше не перетягуєте канат самі з собою, ваш мозок починає перепрограмовуватись та відновлювати контроль над імпульсами. Але ви маєте пам□ятати, що це не зробить вас богом сексу і не дасть виграти лотерею. Ніхто крім вас не переймається чи ви зупинили використання порно. Ви не слабка людина, якщо ви використовуєте порно три рази в день і маєте імпотенцію через неї, і не сильна людина, якщо ви не дивитесь порно і у вас все добре.

Досить себе обманювати. Якщо користувачів не зупинили пропозиції працювати десять місяців у рік за річну зарплату, ризики зменшення можливості вашого мозку справлятися зі стресами щоденного життя, загрози імпотенції, або життя психічних та фізичних тортур та рабства, то декілька несправжніх стимулів зверху не зроблять ніякої різниці, а тільки змусять відчувати що жертва є більшою. Замість цього, сконцентруйтесь на іншому:

”Що я з цього отримую? Чому мені потрібно дивитися порно?”

Продовжуйте дивитися на іншу сторону перетягування канату і спитайте у себе, що порно вам дає. АБСОЛЮТНО НІЧОГО. Навіщо воно мені потрібне? НЕ ПОТРІБНЕ! ВИ ТІЛЬКИ НАКАЗУЄТЕ СЕБЕ. Це ваги Паскаля: вам майже нічого втрачати (зменшене збудження), ви маєте шанси на великі виграші (повне і впевнене збудження, душевне благополуччя та щастя) і нуль шансів сильно програти.

Чому б тоді не розповісти про ваше рішення кинути друзям та родині? Тому що це зробить вас гордим екс-користувачем, а не піднесеним та щасливим не-користувачем. Це може трохи налякати вашого партнера, тому що вони можуть дивитися на це, як на схему щоб мати більше сексу. Вони можуть також боятися, що ви перетворитеся на секс машину, це важко пояснити допоки вони не захочуть слухати.

Будь-яка спроба змусити інших допомогти вам у киданні дає більше сили маленькому монстру. Намагатися виштовхнути його з вашої голови і повністю ігнорувати його означає намагання не думати про нього. Замість цього будьте уважними. Як тільки ви помітите думки, натяки (сам вдома) або випадкові думки, просто скажіть собі ”Чудово, я більше не раб порно. Я вільний та буду щасливий пізнати звичайний секс!” Це допоможе знизити активність думки та зупинить її від переходу у стан тяги та сильного бажання. У цьому аспекті може допомогти практика медитації для деперсоналізації думок.

Розділ 21

Легкий спосіб зупинитися

У цьому розділі написано про те, як легкого зупинити використання порно. Якщо ви дотримуєтесь інструкцій, то ви побачите, що зупинити використання порнографії — це відносно легко і навіть приємно! Якщо ви будете виконувати наведені нижче інструкції, то зробити це буде дуже легко. Вам потрібно зробити лише дві речі:

1. Зробіть рішення, що ви більше ніколи не будете дивитися порно.
2. Не сумуйте за ним. Радійте.

Ви можете запитати: “Навіщо потрібен залишок книги? Чому ви не могли сказати це з самого спочатку?”. Проблема у тому, що якби ми це зробили, ви б якийсь час сумували через це, і раніше чи пізніше змінили б своє рішення. Скоріше за все, ви вже робили це багато разів раніше.

Як вже було сказано, порно — це підступна, зловісна пастка. Основна проблема у зупинці це не залежність від дофаміну. Вона, звичайно, є проблемою, але не головною. Головна — це промивання мізків. Тому необхідно спочатку зруйнувати всі міфи та помилкові уявлення. Зрозумійте свого ворога, вивчіть його тактику, і ви легко його поборете. Коли я намагався кинути, я провів багато свого часу на депресію, і коли нарешті кинув, я перестав використовувати без єдиного поганого моменту. Це було приємно навіть під час періоду відміни, і відтоді я ніколи не мав ніяких відчуттів болю. Навпаки, це була одна з найкращих речей, яка трапилась у моєму житті.

Моя остання спроба була іншою. Як і всі сучасні користувачі, я серйозно задумався над проблемою. До цього моменту, після невдачі я втішав себе думкою, що наступного разу буде легше. Мені ніколи не спадало на думку, що мені доведеться продовжувати йти цим шляхом до кінця свого життя. Ця думка заповнила мене страхом, і я почав дуже глибоко думати над цим питанням.

Замість того, щоб підсвідомо відкрити браузер, я аналізував свої відчуття і підтвердив те, що вже знав. Я не отримував задоволення від порно і вважав його брудним та огидним. Я почав дивитися на не-користувачів, які жили в інших частинах світу, та старих людей, які ніколи не бачили порносайтів. До цього моменту я завжди вважав не-користувачів невпевненими, несоціальними, вибагливими людьми. Але, після того, як я подивився за їхньою поведінкою, я побачив що вони виглядають більш сильними та більш розслабленими. Вони могли справлятися зі стресами життя і отримували більше задоволення від спілкування, ніж порно-користувачі. Вони точно мали більше блиску ніж у користувачів.

Я почав спілкуватися з екс-користувачами. До цього моменту я завжди вважав, що вони були змушені кинути через проблеми зі здоров□ям або з релігійних причин, і завжди таємно бажали відвідати гарем. Дехто сказав “Іноді бувають дивні відчуття, але їх так мало і вони такі слабкі, що про них навіть не потрібно думати”. Більшість казали: “Сумую за ним? Ви мабуть жартуєте! Життя ніколи не відчувалось кращим!” Для них невдачі були падінням вперед, вони не засуджували себе і приймали це. Як тренер, хто приймає помилку свого золотого гравця. Після розмов з екс-користувачами було зруйновано ще один міф, який завжди був у мене в голові, що всередині мене була слабкість, допоки я не зрозумів, що всі проходять через цей особистий кошмар.

Я сказав собі: “Багато людей зупиняються зараз і ведуть нормальні щасливі життя, мені не потрібно було цього робити до того, як я почав, і я пам□ятаю, як мені довелось потрудитись, щоб звикнути до цієї бридоти. То чому мені потрібно робити це зараз?” У будь-якому разі, я не отримував задоволення

від порно, ненавидів цей брудний ритуал і не хотів проводити залишок свого життя у рабстві цієї огидної залежності. Потім я сказав собі:

“Подобається тобі це чи ні, але тільки що ти завершив свій останній сеанс.”

З того моменту я знав, що більше я ніколи не буду використовувати порно. Я не очікував, що це буде легко — навіть навпаки. Я повністю вірив, що я підписався на місяці депресії і проведу залишок свого життя, періодично відчуваючи тягу до порно. Але замість цього, з самого початку це було абсолютне блаженство.

Мені знадобилося багато часу, щоб зрозуміти чому це було так легко і чому я не страждав від цього жахливого синдрому відміни. Причина у тому, що його не існує, його лише викликають сумніви та невпевненість. Порно легко кинути, але невизначеність та сум ускладнює це. Навіть поки користувачі ще є залежними, вони можуть проживати відносно довгі періоди часу без порно. Ви страждаєте тільки тоді, коли ви хочете, але не можете отримати його.

Тому для того, щоб це було легко, потрібно зробити зупинку точною та остаточною. Не сподіватися, а знати, що ви зупинились, прийнявши рішення. Ніколи не сумнівайтеся і не задавайте питань, навпаки — завжди радійте! Якщо ви будете щасливими з самого початку, це буде легко. Але як ви можете бути впевненим з самого початку? Для цього і потрібен залишок цієї книги. Є деякі важливі моменти, які необхідно зрозуміти для себе до того як почати:

1. Зрозумійте, що ви можете це зробити. Ви нічим не відрізняєтесь від інших, і єдина людина яка може змусити вас дивитися — це ви самі. Та зірка ніколи у її найшаленіших мріях не думала, що її будуть використовувати для зменшення мужності.
2. Немає від чого відмовлятися. Навпаки, можна отримати величезні позитивні результати. Ви не тільки станете більш здоровим та багатим, але також будете насолоджуватись гарними часами і будете менше страждати протягом поганих часів.
3. Не існує такого поняття, як глянути лише одним оком або зайти на один раз. Порнографія — це наркотична залежність і ланцюгова реакція, і якщо ви будете сумувати за одним візитом, ви тільки марно себе покараєте.
4. Розглядайте порно не як звичку, яка може нашкодити вам, а як наркотичну залежність. Змиріться із тим фактом, що неважливо подобається вам це чи ні, ви маєте хворобу. Вона не зникне, якщо ви закриєте на це очі. Пам□ятайте, що як і всі смертельні хвороби, вона не тільки триває все життя, але й стає все гіршою і гіршою. Краще вилікуватися від неї зараз.
5. Розділіть хворобу — неврологічну залежність, від роздумів бути користувачем чи ні. Всі користувачі, якщо дати їм можливість повернутися у часі до того, як вони підсіли, відразу би схопились за цю можливість. Ви маєте таку можливість сьогодні! Навіть не думайте про це як про “відмову”.

Коли ви приймете остаточне рішення про те, що у вас був останній візит, ви вже станете не-користувачем. Користувач — це один із тих нещасних, який живе, руйнуючи себе порнографією. Не-користувач — це той, хто цього не робить. Коли ви прийняли остаточне рішення, ви вже досягли своєї цілі. Радійте цьому факту, не сидіть в очікуваннях, поки пройде хімічна залежність. Виходьте і насолоджуйтесь життям відразу. Життя прекрасне, навіть коли ви залежний, а коли ви позбавитесь залежності, з кожним днем воно ставатиме набагато кращим.

Ключ до того, щоб легко кинути порно — це бути впевненим у тому, що вам вдасться повністю утриматись від перегляду протягом періоду відміни, який триває максимум три тижні. Якщо ви маєте правильний настрій, вам буде до сміхоти легко.

До цього моменту, якщо ви відкрили свій розум, як вас просили на початку, то ви вже вирішили, що ви кинете. Тепер ви маєте з нетерпінням чекати того моменту, коли зруйнуєте водні порно-гірки DeltaFosB, як пес, що натягується на ланцюгу. Якщо у вас виникає відчуття приреченості, це може бути через одну з наступних причин:

1. Щось не зрослось у вашій голові. Перечитайте п□ять вказівок зверху і спитайте себе, чи ви вірите у них. Якщо ви сумніваєтесь на якійсь вказівці, перечитайте відповідний розділ книги.
2. Ви боїтесь самої невдачі. Не переживайте, просто читайте далі і у вас усе вийде. Увесь бізнес інтернет-порно — це шахрайство великого масштабу. Розумні люди потрапляють на такі хитрощі, але тільки дурень продовжує себе обманювати, після того як дізнався у чому річ.

3. Ви погоджуєтесь з усім, але все одно є нещасним. Не треба так! Відкрийте свої очі, зараз трапляється щось чудове. Ви збираєтесь втекти з в□язниці, необхідно починати з правильного настрою: “Це чудово що я не-користувач!”

Все, що потрібно зробити зараз — це тримати себе у цьому настрої протягом періоду відміни. У наступних декількох розділах розглядаються конкретні моменти, які дозволять вам це зробити. Після періоду відміни вам не потрібно буде продовжувати думати таким чином, ви будете робити це автоматично. Єдиною загадкою у вашому житті буде те, чому ви не бачили цього раніше. Але, спочатку два важливих застереження:

- Відкладіть свій план останнього візиту, допоки ви не дочитаєте цю книгу до кінця.
- Вже багато разів згадувався період виходу із залежності, який триває до трьох тижнів, що може викликати непорозуміння. По-перше, ви можете підсвідомо вирішити, що вам доведеться страждати протягом трьох тижнів. Це не так. По-друге, уникайте мислення по типу: “Якимось чином я маю утримуватися три тижні, і тоді все буде добре.” Нічого магічного після трьох тижнів не станеться, ви не відчуєте себе не-користувачем. Якщо ви сумуєте з приводу зупинки використання протягом трьох тижнів, то, скоріше за все, ви все ще будете сумувати за цим після трьох тижнів. Підсумовуючи, можна сказати, що якщо ви прямо зараз почнете казати: “Я більше ніколи не буду використовувати, хіба це не чудово?”, то через три тижні всі бажання підуть. Але, якщо ви казатимете: “Якщо я зможу вижити ці три тижні без порно…”, то через три тижні ви будете помирати від бажання відвідати гарем.

Думайте про це так: ваш мозок хоче зберегти теперішній стан, тож якщо ви переконані, що коли ви кидаєте ви втрачаєте щось хороше, ви відчуватимете себе жахливо. Неможливо змусити відчувати себе якимось чином, якщо ваш мозок у це не вірить. Тому, важливо пройти через складнощі руйнування ілюзії про те, що порнографія узагалі вам щось дає. Так ви зрозумієте, що ви нічим жертвуєте.

Імпотенція багато чим зв□язана з вашим мозком та настроєм. Інтернет-порно перепрограмовує схему нагороди у вашому мозку і дає вашому мозку сумніви. Ці сумніви спричиняють імпотенцію. Мати бажання у верхній частині тіла, але не відчувати збудження у нижній — це найгірше що може статися з вашим мисленням. Лібідо, яке йде рука в руку з романтикою — це еліксир молодості, який ви можете пити до самої смерті. Ви залишите собі високі шанси якщо кинете, але це не єдина і не головна перевага. Головне — це ваша свобода від рабства!

Розділ 22

Період синдрому відміни

Протягом трьох тижнів після вашого останнього сеансу ви можете відчувати синдром відміни. Він складається з двох окремих факторів:

1. Синдром відміни від дофаміну. Це пусте, схоже на голод невпевнене відчуття, яке можна ідентифікувати як тяга, або відчуття що “я маю щось робити”.
2. Психологічні тригери конкретних зовнішніх стимулів, такі як реклами, онлайн-інформація, телефонні розмови, тощо.

Через невміння зрозуміти та розпізнати ці два фактори, стає важче досягти успіху за допомогою методу сили волі, і через це багато хто потрапляє у пастку знову. Хоча дофамін не створює фізичного болю, не варто недооцінювати його силу. Якщо ми живемо без їжі один день, то ми відчуваємо “біль у животі” — він може кавчати, але фізичного болю немає. Тим не менш, голод це потужна сила, і ми, скоріше за все, станемо дуже роздратованими без їжі. Це схоже на те, коли наше тіло бажає припливу дофаміну, але різниця полягає у тому, що наше тіло потребує їжі, а не отрути. З правильним підходом, синдром відміни легко долається і дуже швидко зникає.

Після утримання протягом декількох днів за допомогою методу сили волі тяга до дофаміну зникає. А ось другий фактор — промивання мізків — викликає складнощі. Користувач звик полегшувати свій синдром відміни у визначений час та випадки, що спричиняє асоціацію ідей (“Я збуджений, тому я маю дивитися порно”, або “Я в ліжку зі своїм ноутбуком, і я маю провести сеанс, щоб почуватися щасливим”). Цей ефект найкраще ілюструється прикладом: у вас була машина у якій поворотні сигнали знаходились зліва від керма, але у вашій новій машині вони знаходяться праворуч. Ви знаєте, що вони знаходяться праворуч, але протягом декількох тижнів ви вмикаєте двірники, коли ви хочете увімкнути поворотні сигнали.

З киданням порно справа виглядає приблизно так само: у перші дні спусковий механізм буде спрацьовувати у визначений час. Ви будете думати що хочете сеансу, тому протидіяти промиванню мізків необхідно з самого початку, і це приведе до того, що ці сигнали і тригери швидко зникнуть. При використанні методу сили волі, оскільки користувач вірить, що приносить себе у жертву, він сумує через це та чекає поки бажання підуть, що не видаляє цих спускових механізмів, а насправді збільшує їх. Аналогічно думкам гуру, користувач, який кидає, починає думати коли він вже стане богом, і навіть вимагає, щоб у нього не було таких думок, що асфальтує дорогу до самоненависті та невдачі.

Найпоширенішими тригерами є час на самоті, особливо на соціальних зустрічах з друзями. Екс-користувач, який використовує інші методи, вже є нещасним через відсутність своєї звичної опори або задоволення. Їхні друзі знаходяться зі своїми партнерами та ведуть себе інтимно. Користувач же або самотній, або не “отримує” нічого від свого партнера, і тепер більше не отримує задоволення від того, що має бути приємним спілкуванням з друзями. Водні гірки в їхній голові ведуть їх до порно, що набагато легше, ніж намагатися завоювати свого партнера.

Оскільки право на секс асоціюється у них з благополуччям, тепер вони отримують потрійний удар, і промивання мізків збільшується. Якщо вони рішучі та можуть протриматися достатньо довго, то вони нарешті приймають це і продовжують жити. Але частина промивання мізків все ще залишається — це другий найбільш нещасний аспект: коли користувач кинув, але навіть після декількох років досі бажає “одного останнього візиту до гарему”. Вони сумують за ілюзією, яка існує тільки у їхній голові, і марно катують себе.

Навіть з використанням EasyPeasy, реакція на тригери є найбільш поширеною невдачею. Колишній користувач розглядає інтернет-порно як плацебо або цукрову пігулку, та думає: “Я знаю, що порно нічого для мене не робить, але якщо я буду думати, що воно щось мені дає, тоді у деяких випадках це буде корисно.” Цукрова пігулка, хоч і не дає ніякої фізичної допомоги, може бути сильним психологічним засобом для полегшення справжніх симптомів, і через це є корисною. Але інтернет-порно та мастурбація це не цукрові пігулки. Чому? Тому що порно саме створює симптоми які воно полегшує, і з плином часу взагалі перестає полегшувати їх повністю.

Можливо, вам бути легше зрозуміти ефект, якщо мова йтиме про людину, яка не використовує, або про успішного користувача який кинув декілька років тому. Візьмемо випадок користувача, який втрачає свого партнера. В такі моменти доволі часто їм кажуть: “Відвідай гарем один раз, це допоможе заспокоїтись.” Якщо вони прийняли пропозицію, то вони не отримають заспокійливого ефекту, тому що дофамінова залежність відсутня, так само як і синдром відміни. В найкращому випадку це лише дасть їм короткочасне психологічне піднесення.

Але після того як сеанс закінчився, початкова проблема все ще тут. Більше того, вона збільшиться, тому що людина тепер страждає від синдрому відміни і має вибір: терпіти його, або полегшувати його шляхом повторних поїздок на водних гірках, щоб почати ланцюгову реакцію страждань заново. Все, що дало їм порно — це короткочасне психологічне піднесення, таке саме, якого можна було досягти книгою або гарним фільмом, а може навіть і поганим. Багато не-користувачів та екс-користувачів стали знову залежними у результаті таких випадків. Запам□ятайте: вам не потрібен приплив дофаміну, і ви тільки ще більше катуєте себе, коли продовжуєте вважати це якоюсь опорою або стимулом. Немає потреби бути нещасним.

Оргазми не роблять стосунки гарними, частіше за все вони їх руйнують. Також пам□ятайте, що не завжди ті, хто публічно демонструють прояви прихильності, отримують задоволення за будь-якого приводу. Інтимністю краще за все насолоджуватися на самоті, де партнери можуть робити це без сорому. Не обов□язково бути дофаміновим наркоманом, який бажає оргазму. Якщо це відбувається як природній результат серії життєвих подій — це чудово, але насолоджуйтесь подіями та життям без нього.

Після відмови від концепції порно як задоволення самого по собі, багато користувачів думають: “Якби ж тільки було чисте інтернет-порно.” Чисте м□яке порно існує, і всі, хто його пробують, швидко переконуються що це марна трата часу. Запам□ятайте, що ви використовуєте порно лише для отримання дофамінового задоволення. Як тільки ви позбавитесь від дофамінової тяги до порно, у вас відпаде необхідність відвідувати свій онлайн-гарем.

Незалежно від того, чи була викликана ця тяга реальними симптомами дофамінової відміни чи тригерами, прийміть це. Фізичного болю немає, і з правильним настроєм це не буде проблемою. Не переживайте про синдром відміни — це відчуття саме по собі не таке погане. Проблема у асоціації з бажанням та послідуючому відчутті синдрому відміни. Замість того, щоб сумувати через це, визнайте: “Я знаю що це таке — це синдром відміни після порно. Це те, від чого користувачі страждають все життя і те, що тримає їх залежними. Ті, хто не використовують, не відчувають цих тортур — це ще одне з багатьох зол цієї залежності. Чи не чудово це, що я очищую свій мозок від цього зла!”

Іншими словами, протягом наступних трьох тижнів всередині вашого тіла буде маленька травма, але протягом цього часу і на залишок вашого життя з вами буде відбуватися щось чудове. Ви звільнитесь від гидкої хвороби, при чому бонуси значно переважать легку тимчасову травму, і ви будете насолоджуватися синдромом відміни. Він стане моментами задоволення, як захоплююча гра по знищенню порно-паразита, який живе всередині вашого шлунку. Ви маєте морити його голодом протягом трьох тижнів, поки він намагається обманом затягти вас у пастку, щоб зберегти своє життя.

Іноді він буде намагатися зробити вас нещасним. Іноді ви будете захоплені зненацька. Ви отримаєте інтернет-посилання на порно, або знайдете щось онлайн і забудете про те, що ви зупинились, що викличе легке відчуття позбавлення при згадуванні. Будьте готовими до цих хитрощів завчасно, і якою б не була спокуса, пам□ятайте, що вона існує тільки через монстра всередині вашого тіла, і кожного разу, коли ви опираєтесь спокусі, ви завдаєте ще одного фатального удару в цій битві.

Що б ви не робили, не намагайтесь забути про порно. Це одна тих з речей, яка викликає години депресії у користувачів які використовують метод сили волі. Вони намагаються прожити кожен день з надією, що вони нарешті забудуть про це. Це як намагатися заснути перед важливим днем — чим більше ви переживаєте за це, тим важче це зробити. У будь-якому разі, ви не зможете забути про нього, тому що протягом перших декількох днів маленький монстр буде постійно нагадувати вам про це, і ви не зможете його уникати. Поки поруч є ноутбуки, смартфони та журнали, ви матимете постійні нагадування.

Суть у тому, що вам не потрібно забувати, оскільки нічого поганого не трапляється. Насправді трапляється щось чудове, і навіть якщо ви думаєте про це тисячу разів на день, смакуйте кожним моментом, нагадуйте собі як чудово знову бути вільним. Нагадуйте собі про величезне щастя від того, що вам більше не потрібно катувати себе. Як було сказано раніше, ви побачите, що тяги стануть моментами радості, і здивуєтесь, як швидко ви забудете про порно.

Що б ви не робили, не сумнівайтесь у своєму рішенні. Коли ви почнете сумніватися, ви почнете сумувати і все стане гірше. Замість цього, використовуйте момент смутку і перетворіть його на стимул. Якщо причина у депресії, тоді нагадайте собі що її спричиняє порно. Якщо друг надіслав вам інтернет-посилання, з гордістю скажіть йому: “Я радий повідомити, що мені це більше не потрібно.” Це засмутить його, але коли він побачить що вас це не турбує, він буде на півшляху до того, щоб приєднатися до вас.

Пам□ятайте: ви маєте дуже потужні причини для зупинки використання порно. Нагадуйте собі про витрати та спитайте у себе, чи ви справді хочете ризикувати порушенням роботи вашого тіла та розуму, і жити під прокляттям слабкості до кінця своїх днів. Не забувайте про спроби маленького монстра зменшити небезпеку для себе, і більше всього, пам□ятайте, що це відчуття лише тимчасове, і кожен момент є ближчим до вашої мети.

Більшість користувачів бояться, що вони мають витрачати залишок своїх життів на подолання “автоматичних тригерів”. Іншими словами, вони думають, що вони мають жити, використовуючи психологію та обманюючи себе, що їм не потрібне порно. Це не так. Пам□ятайте, що оптимісти бачать пляшку напівповною, а песимісти бачать її напівпорожньою. У випадку порнографії пляшка порожня, а користувач бачить її повною. У використанні порно немає ніяких переваг. Користувачу промили мізки, щоб він думав що переваги існують. Як тільки ви почнете казати собі що порнографія вам нецікава або непотрібна, через якийсь час вам навіть не потрібно буде нагадувати собі про це, ви самі побачите чудову правду. Це останнє, що вам потрібно зробити. Але переконайтесь, що це не останнє, що ви зробите у своєму житті.

Розділ 23

Лише один маленький перегляд

Це загибель багатьох, хто використовує метод сили волі. Вони проживуть три-чотири дні і потім зроблять один перегляд, щоб отримати приплив дофаміну. Вони не усвідомлюють, який руйнівний вплив це має на їхній моральний стан.

Для більшості користувачів, їхній перший перегляд порно-сайту був не такий гарний, як секс із реальною людиною. Чисті кліпи дають їхньому свідомому розуму піднесення. Вони думають: “Добре, це було не так приємно. Я втрачаю тягу і мені не подобаються такі шокуючі речі.” Насправді, це працює навпаки. Запам□ятайте, насолода від оргазму це не та причина, через яку ви кинули порно. Якби користувачі використовували порно тільки заради оргазму, вони б ніколи не дивилися більше одного кліпу. Єдина причина, чому ви потребували порно — це для годування маленького монстра. Просто подумайте, яким дорогоцінним цей один перегляд має бути після чотирьохденного голодування. Ваш свідомий мозок цього не знає, але кайф, який отримало ваше тіло, комунікує з вашою підсвідомістю і вся ваша підготовка обертається у прах. Десь у кутку вашого мозку буде маленький голос, який казатиме що вам потрібно ще, неважливо яку логіку ви маєте.

Один маленький перегляд має два руйнівні ефекти:

1. Це тримає маленького монстра живим у вашому тілі.
2. Навіть гірше, це тримає великого монстра живим у вашій голові. Якщо ви мали свій “останній перегляд”, буде простіше мати ще один.

Порно — це мишоловка без сиру, тільки з отрутою. Якщо ви використовуєте метод сили волі, тоді ви маєте переконати себе не хапати сир, але EasyPeasy дає вам бачити, що це отрута. Ви не маєте уникати цього, ви просто не будете підходити до мишоловки.

Понад усе, пам□ятайте:

“Лише один перегляд” — це те, як люди стають залежними з самого початку.

Розділ 24

Чи буде мені складніше?

Існують безмежні комбінації факторів, які визначають як легко кожному користувачеві буде кинути. Для початку, кожен з нас має свій власний характер, кар□єру, особисті обставини, вибір часу, обмін речовин, тощо. Через деякі професії кинути може бути важче, ніж іншим, але якщо вважати, що промивання мізків було видалено, це не має бути складно. Подивіться на наступні декілька прикладів.

Іноді це важко для медиків. Ми думаємо, що їм має бути легше, тому що вони знають більше про ефекти порно, і хоча це дає більш рішучі причини для зупинки, від цього не стає легше зупинитися. Причини такі:

1. Постійне розуміння ризиків для здоров□я створює страх, а це одна з умов, через яку ми вважаємо за потрібне полегшувати симптоми відміни.
2. Робота лікаря дуже напружена і зазвичай вони не можуть полегшувати додаткові стреси синдрому відміни поки працюють.
3. Вони мають додатковий стрес провини, тому що відчувають, що вони мають ставити приклад для інших людей. Це створює більше тиску на них і збільшує відчуття позбавлення.

Після важкого робочого дня, коли їхній стрес моментально полегшується порно, цей сеанс стає неправильно прикріплений до відчутого полегшення. Через неправильну асоціацію ідей, порно отримує довіру над усією ситуацією і раптово стає дуже цінним коли ви кидаєте і проходите через синдром відміни. Це ознака звичайного користувача і застосовується до кожної ситуації, де користувач змушений утримуватись протягом довгих періодів. З використанням методу сили волі користувач є жалюгідним, тому що він позбавлений та не отримує насолоди від втоми та сну, які приходять після сеансу. Його відчуття втрати сильно збільшується. Але, якщо ви зможете спочатку видалити промивку мізків та сум за порно, можна насолоджуватись перервою та сном, поки тіло досі бажає амінних трансмітерів — серотоніну, норепінефіну та дофаміну.

Інша складна ситуація це нудьга, особливо коли вона поєднується з періодами стресу. Типові приклади це студенти та батьки-одинаки, які мають напружену, але монотонну роботу. Під час спроби зупинки з використанням методу сили волі одинока людина має великі періоди в які вона сумує за своєю “втратою”, що в свою чергу збільшує відчуття депресії. Знову ж таки, цього можна легко уникнути, якщо ви маєте правильний настрій. Не переживайте через те, що вам постійно щось нагадує, що ви перестали використовувати порно. Використовуйте такі моменти, щоб радіти з того факту, що ви звільняєте себе від злого монстра.

Якщо ви маєте позитивний настрій, ці тяги стануть моментами задоволення. Пам□ятайте, що будь-який користувач, неважливо якого він віку, статі, розуму або професії, може побачити, що кидати легко, якщо він виконує всі інструкції.

24.1 Основні причини для невдачі

Існує дві основні причини для невдачі. Перша — це вплив зовнішніх стимулів — реклама, онлайн-новини, інтернет браузинг, тощо. Користувачі потрапляють у слабкий момент, або навіть починають заздрити, коли бачать інтимність у соціальних сценаріях. Ця тема вже була обговорена достатньо. Використовуйте

цей момент, щоб нагадати собі, що не існує такого поняття як один візит або один перегляд. Радійте з того факту, що ви зламали ланцюги психічного рабства. Пам□ятайте, що користувач заздрить вам, і ви маєте співчувати їм, бо вони цього потребують.

Інша причина це поганий день. Запам□ятайте перед тим як ви почнете, що незалежно від того чи ви є користувачем, є хороші та погані дні. Дощ йде для священника і для вбивці. Життя відносне, і ви не можете мати піднесень без падінь. Проблема з методом сили волі полягає у тому, що як тільки користувач матиме поганий день, він починатиме сумувати за візитом до гарему, що тільки погіршить проблему. Не-користувач краще екіпірований щоб витримувати стрес, не тільки фізично, але і психічно. Якщо ви маєте поганий день протягом періоду відміни, просто візьміть його за горло; нагадайте собі, що погані дні існували коли ви були залежним, інакше ви б ніколи не вирішили зупинитися. Замість того щоб сумувати за цим, прийміть це: “Добре, сьогодні не такий гарний день, але порно це не вилікує. Завтра буде краще, і я хоча б маю чудовий бонус — я кинув цю жахливу залежність.”

Коли ви порно-користувач, ви маєте блокувати свій мозок до негативів порно. Користувачі ніколи не мають туману в голові, вони просто почуваються “трохи не дуже”. Коли ви маєте неминучі життєві проблеми і ви відчуваєте думку бажання порно, ви почуваєтесь щасливим та веселим? Звичайно ні. Коли ви зупиняєтесь, є тенденція винуватити все, що йде не так, на той факт, що ви зупинилися.

Якщо робота викликає стрес, ви думаєте: “У такі часи як зараз, я б мав сеанс.” Це правда, але важлива забута річ це те, що порно не вирішило б проблеми, і ви просто караєте себе, коли сумуєте за опорою, якої не існує. Ви створюєте неможливу ситуацію, коли ви нещасні через те, що ви не можете мастурбувати на порно, але будете ще більш нещасними, якщо ви це зробите. Ви знаєте, що ви зробили правильне рішення зупинитися, тож навіщо карати себе, сумніваючись над цим рішенням?

Пам□ятайте, підхід з гарним настроєм необхідний завжди.

Розділ 25

Замінники

Деякі приклади замінників включають обмеження порно-журналами, статичними інтернет картинками, використання порно-дієт, тощо. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ НІЯКІ З НИХ. Вони лише ускладнюють ситуацію, а не роблять її легшою. Якщо ви відчуваєте тягу і використовуєте замінник, це просто продовжить її, що зробить лише гірше. Що ви насправді хочете цим сказати — це те, що вам потрібне порно, щоб заповнити порожнечу. Це буде як здатися викрадачеві, або на істерику дитини, просто продовжуючи тягу та тортури. В будь-якому разі, замінники не полегшать тягу. Ви відчуваєте потяг за амінокислотами у мозку, і все, що зроблять замінники — це змушуватимуть вас думати про порно. Пам□ятайте такі речі:

1. Замінників порно не існує.
2. Вам не потрібне порно. Це не їжа, а отрута. Коли приходить тяга, нагадуйте собі, що саме користувачі страждають від синдрому відміни, а не ті, хто не вживає. Сприймайте тягу тим, чим вона насправді є — ще одним злом наркотику. Дивіться на неї як на смерть монстра.
3. Інтернет-порно створює порожнечу, воно не заповнює її. Чим швидше ви навчите свій мозок, що вам не потрібно дивитися, тим швидше ви будете вільним. Конкретно, уникайте будь-чого, що нагадує порно, таке як чоловічі журнали, фільми, романтичні новели та реклама. Це не означає бути замкнутим — ви можете розмовляти про романтику або секс, але не про порно. Завжди є спосіб розрізнити це. Це правда, що мала частина користувачів які намагаються кинути, використовує м□яке порно або порно дієти, щоб успішно кинути (з їхньої перспективи), та приписують свій успіх такому використанню. Але, вони кидають не зважаючи на їхнє використання, а не завдяки ньому. Це погано, що багато хто досі рекомендує такі рішення.

У цьому немає нічого дивного, тому що якщо ви не розумієте повністю порно пастку, використання дієти або м□яких замінників звучать дуже логічно. Це засновано на думці, що коли ви намагаєтесь кинути порно, ви маєте подолати двох сильних ворогів:

- Знищити звичку.
- Пережити жахливі фізичні синдроми відміни.

Якщо ви маєте подолати двох потужних ворогів, то розумно боротися з ними по черзі, а не одночасно. Тому теорія каже, що коли ви спочатку зупиняєте використання порно, ви обмежуєтесь одним разом у тиждень, або використовуєте безпечне порно. Потім, коли звичка зруйнована, ви поступово зменшуєте використання, і тим самим боретесь із кожним ворогом окремо.

Це звучить логічно, але така тактика базується на неправильній інформації. Порно — це не звичка, а дофамінова залежність, і справжній фізичний біль від синдрому відміни майже непомітний. Чого ви намагаєтесь досягти коли кидаєте — це вбивства двох монстрів у своєму тілі та голові настільки швидко, як це можливо. Все, що роблять замінники — це продовжують життя маленького монстра, а це, в свою чергу, продовжує промивання мізків. EasyPeasy дозволяє вам легко кинути відразу, знищуючи промивання мізків до вашого останнього сеансу. Маленький монстр скоро буде мертвий, і навіть поки він вмирає, це не буде такою проблемою, аніж коли ви були користувачем.

Подумайте, як ви можете вилікувати наркотичну залежність якщо будете рекомендувати той самий наркотик? В інтернеті є багато історій про тих, хто кинув використання важкого порно, але підсів на

“безпечні” альтернативи, піддавшись на виправдання маленького монстра. Не будьте обдуреним тим фактом, що безпечне порно не є гидким — так само було з вашим першим кліпом. Всі замінники мають один і той самий ефект, як і будь-яке порно. Дехто навіть починає заїдати, але хоча пусте відчуття бажання сеансу є таки самим як голод за їжею, одне не замінить інше. Насправді, якщо є щось, що збільшить ваше бажання дивитися порно — це набивання себе їжею. Як було пояснено раніше, порно-дієти та безпечне порно тільки поставлять вас у центрі перетягування канату, де опір до бажання буде таким дратівливим, що ви відчуватимете полегшення, відвідуючи свій улюблений онлайн-гарем.

Головне зло замінників це продовження справжньої проблеми — промивання мізків. Вам треба замінник застуди, коли вона закінчилася? Звичайно ні. Коли ви кажете, що вам потрібна заміна для порно, ви насправді кажете, що ви робите жертву. Депресія від методу сили волі спричинена тим фактом, що користувач вірить у те, що він робить жертву. Все, що ви будете робити — це замінювати одну проблему іншою. Немає задоволення у напиханні себе їжею, цигарками або алкоголем. Ви просто станете товстим, нещасним і майже відразу повернетесь до наркотику.

Звичайним користувачам важко ігнорувати думки, що вони позбавлені своєї маленької нагороди, як ті, хто не може зайти онлайн на період часу протягом подорожей, сімейних справ, тощо. Хтось каже: “Я б не знав як відпочивати, якби не порно.” Це доводить думку — часто перерву беруть не тому що користувач потребує або навіть хоче її, а тому що наркомани — ким вони насправді є — відчайдушно хочуть полегшити тягу.

Пам□ятайте, порно-сеанси ніколи не були справжніми винагородами. Вони були еквівалентом носіння малих черевиків для того, щоб отримати задоволення коли ви знімаєте їх. Тож якщо ви відчуваєте, що ви маєте отримати маленьку винагороду (нехай це буде ваш замінник); поки ви працюєте та носите малі черевики, і не дозволяєте собі їх зняти до обіду, потім ви відчуваєте чудовий момент розслаблення та задоволення, коли знімаєте їх. Можливо, ви відчуваєте, що це було б нерозумно. Ви абсолютно праві. Можливо, це важко побачити, поки ви досі у пастці, але це те, що роблять користувачі. Також важко побачити, що скоро вам не буде потрібна ця маленька “нагорода”, і що скоро ви будете відчувати справжнє співчуття до ваших друзів, які досі у пастці, та гадатимете чому вони не можуть цього побачити.

Але, якщо ви продовжите обманювати себе, що візит до онлайн-гарему був справжньою нагородою, або що вам потрібні замінники, ви будете почуватись позбавленим та нещасним. Є шанси, що ви знову впадете у цю огидну пастку знову. Якщо ви потребуєте справжнього відпочинку як його потребують домогосподарки, вчителі, лікарі та інші робітники, ви скоро будете насолоджуватись цим відпочинком навіть більше, тому що вам не потрібно бути залежним. Пам□ятайте, що вам не потрібні замінники. Тяги — це бажання дофаміну, і вони скоро зникнуть. Нехай це буде вашою опорою на наступні декілька днів, а потім насолоджуйтесь звільненням свого тіла та розуму від рабства та залежності.

Розділ 26

Чи маю я уникати спокусливих ситуацій

Поки що порада була прямою і вас просилось вважати її як інструкцію, а не як пропозицію. Є вагомі практичні причини для цієї поради, і ці причини були підтверджені тисячами досліджень. Що стосується питання чи потрібно уникати спокус, то тут справа інша. Кожен користувач має вирішити це сам. Але, можна зробити дві корисні пропозиції, щоб допомогти вам. Саме страх майбутнього синдрому відміни змушує нас використовувати порно все життя, і цей страх складається з двох окремих стадій.

Стадія Перша - “Як я можу вижити без порно?”

Цей страх — це панічне відчуття, яке має користувач коли він одинокий, або коли має асексуального, незацікавленого або недоступного партнера. Цей страх не спричинений синдромом відміни, а є психологічним страхом залежності, який полягає у тому, що ми не зможемо вижити без сексу та оргазму. Він стає найбільшим під час кидання, коли наш синдром відміни знаходиться на найнижчому рівні. Це страх невідомого, той тип страху, коли люди навчаються пірнати у воду.

Трамплін знаходиться на висоті одного метру над водою, але здається ніби це шість метрів. Вода сягає шести метрів глибини, але виглядає ніби це лише метр. Якщо ви впевнені у тому, що розіб□єте свою голову, то для стрибка потрібна сміливість. Стрибок це найважча частина, і якщо ви знайдете у собі сміливість це зробити, то далі буде легко! Це пояснює, чому багато користувачів із великою силою волі ніколи не намагалися зупинитися, або у них виходить прожити без порно лише декілька днів, коли вони кидають. Насправді, існують такі користувачі на порно дієті, які після рішення зупинитися йдуть у “запій” та ескалують до важких кліпів більш швидше, ніж якби вони не вирішували зупинитися. Це рішення спричиняє паніку, яка є стресом, та створює бажання піти до гарему. Але зараз ви не можете цього робити, через що ви думаєте що є позбавленими, а це збільшує стрес.

Тригер активується швидко, коли догорає запал і ви відкриваєте браузер. Не переживайте, ця паніка тільки психологічна. Ви залежні від страху. Правда у тому, що ви не є залежними, навіть коли все ще використовуєте порно. Не панікуйте і стрибайте.

Стадія Друга - Довгостроковий страх

Друга стадія є довгостроковою і включає у себе страх, що деякі ситуації у майбутньому не будуть приємними, або що ви не зможете справлятися з травмою без порно. Не переживайте, якщо ви можете стрибнути, то ви побачите, що все буде навпаки. Уникання спокуси ділиться на дві категорії.

1. “Я розпочну порно-дієту раз у чотири дні. Я почуватимусь більш впевнено, якщо буду знати, що я можу зайти у інтернет, якщо мені стане важко. Якщо я зазнаю невдачі, то нічого страшного, я просто додам додаткові дні до мого наступного циклу.”

   Рівень невдач у людей, які роблять це є набагато більшим, ніж у тих, хто повністю кидає. Зазвичай, це через той факт, що якщо ви маєте поганий момент протягом періоду відміни, то вам дуже легко відкрити браузер і відвідати гарем з виправданнями, які були написані вище. Якщо ви маєте принизливість явно порушувати власні правила, то ви скоріше за все подолаєте спокусу. В будь-якому разі, тяга скоріше за все вже б пройшла, якби ви її затримали. Але, головна причина високого рівня невдач у цих випадках, це коли користувач не відчував себе повністю відданим зупинці з самого початку. Пам□ятайте дві необхідні речі для успіху:

   - Впевненість.
   - “Чи не чудово це, що я більше не потребую порно?”

У будь-якому разі, чому ви взагалі потребуєте сеансу? Якщо вам досі потрібен візит у гарем, перечитайте цю книгу спочатку. Ви щось не зрозуміли. Виділіть час, щоб вбити великого монстра, який промиває вам мізки.

2. “Чи маю я уникати стресових випадків або соціальних зустрічей протягом періоду відміни?”

У випадку стресових ситуацій так. Немає сенсу класти на себе додатковий тиск. У випадку соціальних подій, такі як бари або клуби, то навпаки. Виходьте і насолоджуйтесь собою відразу, вам не потрібен секс чи порно, навіть коли ви залежні. Виходьте і радійте тому факту, що вам не потрібно займатися сексом чи дивитися порно, це швидко доведе чудову правду, що життя набагато краще без цього. Просто думайте над тим, наскільки краще вам буде, коли маленький монстр покине вас, разом з тими противними думками.

Розділ 27

Момент одкровення

Зазвичай через три тижні після кидання порно екс-користувачі відчувають момент одкровення. Небо стає яскравішим, і це той момент, коли промивання мізків закінчується повністю. Коли замість того, щоб казати собі, що ви не маєте дивитися порно, ви раптово розумієте, що останній зв□язок із ним лопнув і ви можете насолоджуватися своїм життям, не потребуючи його знову. Також зазвичай з цього моменту ви починаєте дивитися на користувачів як на об□єкти співчуття.

Ті, хто використовують метод сили волі, не відчувають цього моменту, тому що хоч вони і раді бути екс-користувачами, але вони продовжують думати що вони роблять жертву. Чим більше ви були залежним, тим більш чудовим є цей момент, і він триває усе життя. Хоча у житті існує багато радощів, але повторити справжні відчуття неможливо. Щастя не потребувати порно це трохи інше. Якщо ви почуваєтесь не дуже добре і потребуєте піднесення, нагадуйте собі як чудово не бути залежним від цієї жахливої залежності. Багато описують це як одну з найвеличніших подій їхнього життя. У багатьох випадках момент одкровення приходить не після трьох тижнів, а після декількох днів.

У моєму випадку, це сталося перед закінченням мого останнього візиту до гарему. Я впевнений, що багато читачів, навіть перед тим як вони дочитають книгу до кінця, скажуть щось подібне: “Ні слова більше. Я бачу це чітко, я знаю що мені більше не потрібне порно.” Спираючись на відгуки, які я отримую, це трапляється часто. В ідеалі, якщо ви виконуєте усі інструкції і розумієте психологію повністю, це має статися з вами відразу.

Не зважаючи на те, що було сказано, що для того, щоб помітний фізичний синдром відміни зник, потрібно приблизно п□ять днів, і приблизно три тижні, щоб екс-користувач став повністю вільним, такі настанови можуть спричинити дві проблеми. По-перше, люди можуть думати, що вони мають страждати від п□яти днів та трьох тижнів. По-друге, екс-користувач схильний думати: “Якщо я зможу протриматись п□ять днів або три тижні, то я можу очікувати справжній прилив сил наприкінці цього періоду.”

Але, вони можуть прожити п□ять приємних днів або три приємних тижні, після яких підуть жахливі дні, які трапляються з усіма і не мають нічого спільного із залежністю, а спричинені іншими факторами життя. Потім наші екс-користувачі, які чекають моменту одкровення, замість цього відчувають депресію. Це може знищити їхню впевненість. Так само, якби не було ніяких настанов, екс-користувач міг прожити все своє життя, і чекати, що щось настане. Це те, що трапляється з великою більшістю, яка використовує метод сили волі.

Люди часто питають про важливість п□яти днів та трьох тижнів. Це періоди взяті навмання? Ні. Хоча вони не визначають дати, вони відображають накопичення відгуків багатьох років. Приблизно після п□яти днів після зупинки екс-користувач перестає бачити залежність як своє основне заняття. Більшість екс-користувачів відчувають одкровення десь у цьому періоді, зазвичай у стресових або соціальних ситуаціях, з якими колись не можна було справитись або насолоджуватись без візиту гарему. Ви різко починаєте розуміти, що ви не тільки насолоджуєтесь та справляєтесь з цим, але й думки про порно ніколи вам не трапляються. З цього моменту зазвичай починається спокійне плавання. Тоді ви побачите, що ви вільний.

З мого досвіду та досвіду багатьох інших, хто намагається кинути за допомогою методу сили волі, десь на третьому тижні найсерйозніші спроби кинути зазнають невдачі. Зазвичай після трьох тижнів ви відчуваєте, що ви втратили бажання дивитися порно. Ви маєте довести це собі, тому ви відкриваєте браузер і йдете до свого гарему. Ви почуваєтесь дивно, що доводить той факт, що ви кинули. Але у процесі ви змастили водні гірки, завдячуючи свіжому потоку дофаміну, якого ваше тіло бажало останні

три тижні. Як тільки ви закінчуєте, дофамін починає покидати ваше тіло. У вас знову з□являється маленький голос, який каже: “Ти ще не кинув, ти хочеш ще.”

Ви не повертаєтесь відразу, тому що ви не хочете підсісти знову, та дозволяєте пройти якомусь безпечному періоду. Коли ви спокушаєтесь наступного разу, ви вже можете сказати собі: “Я не підсів, тож немає нічого поганого у тому, якщо я зроблю це ще раз.” Але ви вже на своєму шляху вниз по слизькому схилу. Ключ до цієї проблеми — це не чекати моменту одкровення, а зрозуміти, що коли ви закрили браузер, то ви закінчили. Ви відрізали потік кисню своєму маленькому монстру. Ніяка сила на Землі не може завадити вам бути вільним, хіба що ви сумуєте через це, або чекаєте одкровення. Йдіть та насолоджуйтесь життям; справляйтеся з цим з самого початку. Цей момент скоро настане.

Розділ 28

Останній візит

Тепер, коли ви вирішили з вибором часу, ви готові відвідати свій гарем востаннє. До того, як ви це зробите, перевірте дві необхідні речі.

1. Чи відчуваєте ви впевненість, що у вас все вийде?
2. Ви маєте відчуття приреченості, чи відчуття схвильованості від того, що зараз ви досягнете чогось чудового?

Якщо ви маєте якісь сумніви, спочатку перечитайте книгу. Пам□ятайте, що ви ніколи не вирішували потрапити у пастку порно — це пастка зроблена так, щоб тримати вас все життя. Для того щоб втекти, ви маєте зробити позитивне рішення, що ви зараз зупинитесь, і зробити свій останній візит.

Пам□ятайте, що єдина причина, чому ви досі читали цю книгу — це тому що ви дуже хочете кинути. Тож зробіть це позитивне рішення зараз, прийнявши урочисту присягу, що коли ви закриєте приватне вікно у браузері, неважливо буде це легко, чи ні, ви ніколи не відвідаєте свого гарему знову. Можливо, ви переживаєте через те, що ви робили цю присягу вже декілька разів у минулому і досі зазнаєте невдачі, або що ви маєте пройти через жахливу травму. Не бійтеся, найгірша річ, яка може статися — це те, що ви зазнаєте невдачі, тому вам абсолютно нічого втрачати, але є що отримати.

Перестаньте навіть думати про невдачу — чудова правда у тому, що кинути не тільки дуже легко, але також ви можете справді насолоджуватися процесом. Цього разу ви будете використовувати EasyPeasy! Все, що вам потрібно — це виконувати прості інструкції.

1. Зробіть урочисту присягу зараз і зробіть це щиро.
2. Переглядайте картинки та кліпи на вашому улюбленому сайті свідомо, та дивіться на відчайдушні спроби адміністраторів сайту, акторів та навіть аматорів показати шок, новизну та надприродність їхніх відео, і спитайте себе де у цьому є задоволення.
3. Коли ви нарешті закриєте браузер, не робіть це з відчуттям “Я більше ніколи не маю відвідувати онлайн-гарем”, або “Мені не дозволено більше відвідувати”, а замість цього робіть це з відчуттям свободи: “Чи не чудово це? Я вільний! Я більше не раб порно! Мені більше ніколи в житті не доведеться відвідувати ці брудні сайти!”
4. Пам□ятайте, що протягом декількох наступних днів у вашому животі буде маленький порно-саботажник. Ви можете помічати лише бажання отримати сеанс. Ми говорили про маленького порно-монстра як про легке фізичне бажання дофаміну. Взагалі це неправильно, і важливо розуміти чому. Через те, що для смерті маленького порно монстра потрібно три тижні, екс-користувачі вважають що він продовжить відчувати бажання після фінального візиту до гарему, і тому вони мають використовувати силу волі, щоб опиратися спокусам протягом цього періоду. Це не так, тіло не бажає дофаміну, який виділяється від порно; цього бажає тільки мозок.

Якщо ви маєте це бажання подивитися порно у наступні декілька днів, ваш мозок має простий вибір. Він може або розглядати це відчуття таким, яким воно є насправді — пустим невпевненим відчуттям, яке було спричинене першим візитом до порносайту і продовжене кожним наступним візитом, або сказати собі “ЄЄЄЄЄ! Я НЕ-КОРИСТУВАЧ!”

Або, ви можете почати тягнутися до порно і страждати залишок свого життя. Задумайтесь, чи не буде це дурницею? Сказати: “Я ніколи не хочу знову дивитися порно” і потім жити та казати: “Я б хотів зайти подивитися”? Це те, що роблять люди, які використовують метод сили волі, і немає нічого дивного у тому, що вони почуваються такими нещасними. Вони проводять залишок свого життя сумуючи за чимось, чого вони відчайдушно сподіваються ніколи не мати. Немає нічого дивного у тому, що лише одиниці досягають успіху, і що вони ніколи не почуваються повністю вільними.

> “Запам□ятайте цю картинку у себе в голові, тому що вона може сильно допомогти у подоланні зовнішніх стимулів, які вас відволікають. Уявіть, що ви спокійно сидите та даєте дзвонити телефону, ігноруєте дзвінок, і не рухаєтесь за його командою. Хоча ви знаєте, що він дзвонить, ви більше не звертаєте на нього уваги, або не підкоряєтесь йому. Також, запам□ятайте той факт, що зовнішній сигнал сам по собі не має ніякої сили над вами, та ніякої сили щоб сколихнути вас. Ви підкорялись йому у минулому, відповідали на нього просто через звичку. Ви можете, якщо ви хочете, створити звичку не відповідати на нього.
>
> “Також зверніть увагу на те, що ваша здатність не відповідати на дзвінок не має у собі ніякої дії, зусилля, або опору чи боротьби — ви не робите нічого, повністю спокійні. Ви лише розслабляєтесь, ігноруєте сигнал та дозволяєте його поклику залишитися без відповіді. Дзвінок телефону це символічна аналогія до будь-якого зовнішнього стимулу, якому ви звикли віддавати контроль, а тепер навмисне обираєте змінити цю звичку.”
>
> — Максвел Мальтз, Нова Психо-кібернетика Роз. 12.

Тільки ваші сумніви та очікування ускладнюють кидання, тому ніколи не сумнівайтесь у своєму рішенні, тому що ви знаєте що ви зробили правильно. Якщо ви починаєте сумніватися у вашому виборі, ви ставите себе у безвихідну ситуацію, коли ви є нещасним поки бажаєте візиту, але не можете його отримати. Неважливо яку систему ви використовуєте, що ви намагаєтесь досягнути коли кидаєте порно? Ніколи більше не дивитися? Ні! Багато екс-користувачів роблять це, але живуть далі, відчуваючи себе позбавленими.

Яка різниця між користувачами і не-користувачами? Не-користувачі не мають ніякої потреби чи бажання дивитися порно, вони не мають тяг, і не мають розвивати силу волі для того, щоб не дивитися порно. Це те, чого ви намагаєтесь досягти, і це повністю у ваших силах. Ви не маєте чекати, щоб перестати бажати порно або ставати не-користувачем, це зроблено у той момент, коли ви закриваєте той останній сеанс у браузері, перекривши постачання дофаміну: ВИ ВЖЕ ЩАСЛИВИЙ НЕ-КОРИСТУВАЧ!

Ви залишитесь щасливим не-користувачем якщо:

1. Ви ніколи не будете сумніватися у своєму рішенні.
2. Ви не чекатимете, коли ви станете не-користувачем. Якщо ви це зробите, ви просто чекатимете поки нічого не настане і створите фобію.
3. Ви не намагатиметесь не думати про порно, або чекати приходу “моменту одкровення”, створюючи фобію.
4. Ви не використовуватимете замінники.
5. Ви будете бачити всіх інших користувачів такими, якими вони є насправді, і жалітимете їх, замість того щоб заздрити їм.

Не зважаючи на хороші або погані дні, не змінюйте своє життя тільки через те, що ви кинули. Якщо ви це зробите, ви робитимете справжню жертву, коли у цьому немає потреби. Пам□ятайте, ви не втратили життя. Ви не втратили нічого. Навпаки, ви вилікували себе від жахливої хвороби і втекли з підступної в□язниці. З плином днів і покращенням вашого фізичного та психічного здоров□я, піднесення здаватимуться вам ще вищими, а падіння менш низькими, ніж коли ви були користувачем. Коли ви будете думати про порно протягом наступних декількох днів або на залишок свого життя, думайте:

“УРАААА! Я НЕ-КОРИСТУВАЧ!“

28.1 Останнє попередження

Ніякий користувач не почав би знову, якби йому дали шанс повернутися у минуле до того, як він підсів, зі знаннями, які він має зараз. Десятки тисяч тих, хто успішно кинули залежність багатьох років, ведуть цілком щасливі життя, тільки щоб потрапити у пастку знову. Я вірю, що ця книга допоможе вам зупинитися відносно легко. Але знайте, що користувачі, які легко зупинилися, можуть підсісти знову з такою самою легкістю. Не потрапляйте у цю пастку.

Неважливо як давно ви зупинились, або впевнені, що ви ніколи не підсядете знову, зробіть правилом на все ваше життя ніколи не дивитися порно, ні за яких причин. Опирайтесь усім алюзіям та натякам у медіа, та пам□ятайте як вони пропихують свою картину “відкритості”, коли приносять порно у мейнстрім, не знаючи що порно, інтернет-порно, та компульсивна мастурбація є вбивцями відносин та особистого відчуття благополуччя для великого числа чоловіків та деяких жінок.

Пам□ятайте, що перший перегляд чи візит нічого для вас не зробить. Ви не матимете синдрому відміни, який потрібно полегшувати, і через це ви будете почуватися жахливо. Все, що це зробить, це доставить задоволення від потоку дофаміну у ваш розум та мозок, і маленький голос у вашій голові буде казати вам, що ви хочете іще одного сеансу. Після цього ви матимете вибір: або бути жалюгідним якийсь час, або починати цей брудний ланцюжок подій знову.

Розділ 29

Зворотній зв□язок

Війна ведеться не проти користувачів, а проти пастки порно-індустрії, і ведеться через одну просту причину, що мені це подобається. Кожного разу, коли я чую про користувача, який тікає з в□язниці, я відчуваю величезне задоволення. Але це задоволення не було без значного роздратування, в основному спричинене двома категоріями порно-користувачів. Не зважаючи на попередження у попередньому розділі, я завжди дивуюся числом тих, хто легко кидають, але потім знову підсідають і бачать, що вони не можуть звільнитися цього разу.

Це як знаходити когось, хто провалився по шию у болото. Ви допомагаєте їм вилізти і вони вдячні за це, але шість місяців потому пірнають назад у те саме болото. Користувачі, яким легко кидати і легко починати, знову створюють особливу проблему. Коли ви звільнитесь, БУДЬ ЛАСКА, БУДЬ ЛАСКА, НЕ РОБІТЬ ТУ САМУ ПОМИЛКУ. Вони думають, що такі люди починають знову через те, що вони досі залежні і сумують за дофаміном. Насправді, їм настільки легко зупинятися, що вони перестають боятися порно. Вони думають: “Я можу мати випадковий сеанс, і навіть якщо я підсяду знову, мені буде легко зупинитися.”

Але це так не працює, тому що порно кинути легко, але залежність контролювати неможливо. Єдина річ, яка необхідна для того, щоб кинути порно, це не використовувати його.

Люди зазвичай повертаються назад до порно, тому що вони не зрозуміли слово “easy” у EasyPeasy.

Уявіть як хтось сидить на холодній бетонній підлозі у холодній кімнаті. На стіні навпроти них є вікно, у якому видно чудовий весняний день — дерева легко колихаються, співають пташки — поруч із відчиненими дверима.

Чи потрібна сила волі для того, щоб вийти з цієї холодної кімнати? Ні! Можливо, втекти важче, ніж залишитись? Звичайно ні! (Насправді, це трохи легше, тому що тіло рухається та зігрівається). Навіщо комусь у своєму розумі поміщати себе у таку ситуацію та спричиняти місяці або роки роздратування, якщо тільки він не був обдурений?

EasyPeasy відкриває штори, щоб користувач міг бачити вулицю і міг видалити помилкові уявлення про те, як погано може бути на вулиці і як зручно користувачеві у цій кімнаті.

Інша категорія дратуючих користувачів — це ті, хто бояться зробити спробу зупинитися, або коли вони роблять це, то вважають це великою боротьбою. Головні складнощі для них є наступними.

Страх невдачі. Немає ніякої ганьби у невдачі, але не намагатися кинути це просто тупість. Дивіться на це з іншої сторони: ви ні від чого не ховаєтесь. Найгірша річ, що може трапитись, це те, що ви зазнаєте невдачі. В такому випадку ви не станете гіршим, ніж ви є зараз. Просто подумайте, як чудово було б досягти успіху. Якщо ви не зробите спробу, то ви вже гарантовано зазнали невдачі.

Страх болю та нещасності. Не переживайте за це, просто подумайте: яка погана річ може статися з вами, якщо ви більше ніколи не дивитиметесь порно? Абсолютно нічого. Жахливі речі стануться якщо ви дивитиметесь, перечитайте записи про Ваги Паскаля. У будь-якому разі, паніка була спричинена дофаміном і скоро зникне. Найбільше досягнення — це звільнитися від цього страху. Чи ви справді вірите, що користувачі готові мати згасаючі пенетрації, невпевнене сексуальне виконання, або ілюзорне задоволення, яке вони отримують від порно? Якщо ви знаходитесь з іншими людьми, і вони вас пригнічують, втечіть від них та підіть у гараж, пустий офіс, або деінде.

Якщо ви відчуваєте, що хочете плакати, не соромтесь. Сльози — це природній спосіб полегшення напруги. Ніхто коли не плакав, не почуваючись краще після цього. Одна з жахливих речей, яку ми

робимо з молодими чоловіками — це кажемо їм не плакати. Вони намагаються боротися зі слізьми, але ми бачимо лише скреготіння щелепи. Ми вчимо себе не показувати емоцій, але ми не маємо накопичувати їх всередині. Кричіть, або вчиніть істерику. Вдарте щось. Вважайте свою боротьбу як матч у боксі, який не можна програти. Ніхто не може зупинити час, у кожен момент який проходить маленький монстр всередині вас помирає. Насолоджуйтесь неминучою перемогою.

Невиконання інструкцій. Неймовірно, але деякі користувачі кажуть, що цей метод не спрацював для них. А потім вони описують, як вони ігнорували не одну, а майже всі інструкції. Для розуміння, всі інструкції підсумовані в кінці цього розділу.

Нерозуміння інструкцій. Головні проблеми такі:

"Я не можу перестати думати про порно." Звичайно не можете, і якщо ви спробуєте, то ви створите фобію та станете нещасним. Це як намагатися спати вночі: чим більше ви намагаєтеся заснути, тим складніше це зробити. Неважливо чи думаєте ви про порно дев□яносто відсотків свого життя, важливо те, що ви думаєте. Якщо ви думаєте "Ех, я хочу піти подивитися порно", або "Коли я буду вільним?", то ви будете нещасним. Якщо ви замість цього думаєте "УРАААААА! Я вільний", тоді ви будете щасливим.

"Коли маленький порно-монстр помре?" Потік дофаміну покидає ваше тіло дуже швидко, але неможливо сказати коли тіло перестане страждати від легкого фізичного відчуття відміни від дофаміну. Це пусте, невпевнене відчуття, яке ідентичне звичайному голоду, депресії, чи стресу. Все, що робить порно — це збільшує його рівень. Тому ті користувачі, які кидають методом сили волі, ніколи не впевнені чи вони кинули, навіть коли їхнє тіло перестало страждати від синдрому відміни від дофаміну. Якщо вони страждають від природного голоду або стресу, їхній мозок досі каже їм, що це дійсна причина щоб отримати їхній сеанс. Суть у тому, що вам не потрібно чекати поки тяга піде. Вона така легка, що ми навіть не знаємо що вона є. Ми тільки відчуваємо її як бажання. Коли ви виходите від стоматолога, ви чекаєте поки щелепа перестане боліти? Звичайно ні, ви продовжуєте жити. Навіть якщо ваша щелепа досі болить, ви маєте гарний настрій.

Не чекайте на те, поки зникне синдром відміни, тому що ви створюєте сумніви, коли постійно запитуєте: "Як довго це займе часу? Чи я взагалі вільний, якщо я не почуваюсь по іншому?" Страх — це справжня тяга. Тому ви створюєте сумніви, коли ви чекаєте, поки життя стане кращим, після того як кинули. Синдром відміни непомітний до того моменту, коли ви починаєте його боятися, а постійні покращення мозку відбуваються повільно. Тому якщо ви будете чекати на те, поки стане краще, це відчуватиметься ніби нічого не відбувається, що у свою чергу створює сумніви.

""Момент одкровення" ще не настав." Якщо ви чекатимете на це, ви просто створите ще одну фобію. Колись я зупинився на три тижні, використовуючи метод сили волі. Коли я розмовляв зі старим другом, він спитав мене як я почуваюсь. "Я зміг вижити три тижні" — відповів я. Він спитав: "Що ти маєш на увазі?" Я уточнив: "Я прожив три тижні без порно." Він сказав: "Що ти збираєшся робити? Виживати все своє життя? На що ти чекаєш? Ти вже це зробив. Ти не-користувач."

Я подумав, "Він абсолютно правий, на що я чекаю?" На жаль, через відсутність розуміння цієї пастки, я повернувся до використання, але я запам□ятав його слова. Ви стаєте не-користувачем у той момент, коли ви закриваєте свій браузер. Важливо бути щасливим не-користувачем з самого початку.

"Я досі бажаю порно." Тоді ви дуже дурні. Як ви можете казати, що ви не-користувач і потім казати, що ви хочете порно? Це протиріччя. Якщо ви кажете, що ви хочете порно, то це означає, що ви хочете бути користувачем. Не-користувачі не хочуть відвідувати огидні сайти. Ви вже знаєте ким ви хочете бути, тож досить себе наказувати.

"Я відмовився від життя." Чому? Все, що ви маєте зробити — це перестати вбивати себе і почати накопичувати енергію. Вам не потрібно зупиняти життя. Це так просто, наступні декілька днів ви матимете легку травму у житті. Ваше тіло буде страждати від майже непомітного запалення від синдрому відміни та пошуку дофаміну. Тепер, запам□ятайте: ви не є гіршим, ніж ви були. Це те, від чого ви страждали усе своє життя, кожного разу коли ви спали, були у церкві, супермаркеті або бібліотеці. Це не турбувало вас коли ви були користувачем, і якщо ви не зупинитесь, то ви продовжите страждати від цього до кінця свого життя.

Порно і оргазми не роблять події, вони позбавляють вас від них. Навіть коли ваше тіло досі бажає дофаміну, їжа та соціальні події є чудовими. Життя чудове — ходіть на соціальні зустрічі, навіть

якщо там є голі танцюристи. Пам□ятайте: це не ви позбавлені від чогось, а користувачі. Кожен із них хотів би бути на вашому місці, якби вони тільки знали як це. Насолоджуйтесь бути центром уваги. Зупинка використання порно це чудова тема для розмови, ви отримуєте те, чого вони не можуть отримати. Ваші друзі та ровесники будуть здивовані побачити що ви, раніше сором□язливий і втомлений, зараз щасливий і радісний. Ви будете насолоджуватись життям з самого початку, не потрібно заздрити кожному пікаперу на вечірках, вони б заздрили вам — якби вони тільки знали.

"Я нещасний та роздратований" Це невиконання інструкцій. Визначте, яких саме. Деякі люди розуміють і вірять усьому що написано, але все одно починають з поганого почуття, ніби трапляється щось жахливе. Ви не тільки робите те, що ви хочете робити, але і те, що кожен користувач на планеті хотів би також. З будь-яким методом для зупинки, екс-користувач намагається досягти конкретного настрою, тому кожна думка, яка пов□язана з порно має закінчуватись словами: "УРАААА! Я ВІЛЬНИЙ!" Якщо це ваша ціль, то навіщо чекати? Починайте з цього настрою і ніколи не втрачайте його. Альтернатив немає.

"Я мав гарний тиждень / місяць / пів року, але я повернувся у пастку." Пам□ятайте: страх це тяга. Коли ви піддаєтеся бажанню, це генерує більше страху, годує ослабленого маленького монстра і змушує не-користувача думати, що він залежний на життя. Насправді, його концептуалізація промивання мізків не змінилася, але він дав дофамін цій думці. Це, за визначенням, падіння вперед, але це також невиконання інструкцій. Знайдіть ці інструкції внизу та радійте.

29.1 Контрольний список

Якщо ви виконуєте ці інструкції, ви не можете зазнати невдачі:

1. Зробіть урочисту присягу що ви ніколи-ніколи не підете онлайн до свого гарему, АБО перейдете на статичні картинки, АБО перейдете на еротичну графіку, АБО на будь-що, що створює надприродні стимули, і виконуйте її.

2. Запам□ятайте: немає нічого втрачати. Це не означає, що ви будете кращим як не-користувач (ви вже це знаєте); і це не означає що ви отримуєте деяке задоволення або опору від порно, оскільки по іншому ви б цього не робили. Це означає що у порно немає справжнього задоволення чи опори. Це просто ілюзія, це як бити свою голову об стіну, щоб отримати задоволення коли ви зупинитесь.

3. Не існує такого поняття як підтверджений користувач. Ви просто один із сотні мільйонів хто потрапив у цю пастку. Як мільйони інших екс-користувачів, які колись думали, що вони не можуть кинути, ви кинули.

4. Якщо у будь-який час у вашому житті вам потрібно зважити мінуси і плюси порно, висновок завжди буде "Зупинись. Ти дурень!" Ніщо ніколи не змінить це. Так було завжди і так завжди буде. Коли ви зробили, як ви вирішили, правильне рішення, ніколи не катуйте себе сумнівами. Ваги Паскаля ідеально застосовуються до порно, без шансів програшу, великими шансами виграшу і великими шансами уникнення втрат.

5. Не намагайтесь не думати про порно, або переживати що ви думаєте про нього постійно. Коли ви думаєте про нього сьогодні, завтра, або все своє життя, думайте "УРАААА! Я НЕ-КОРИСТУВАЧ!"

6. Не використовуйте будь-яку форму замінника. Не тримайте свій ноутбук поруч з собою поки ви спите. Не уникайте п□єс, фільмів або журналів. Не змінюйте стиль свого життя будь-яким чином тільки через те, що ви зупинилися. Якщо ви виконуєте інструкції вище, то ви скоро відчуєте "момент одкровення", але:

7. Не чекайте поки настане "момент одкровення". Просто живіть, насолоджуйтесь піднесеннями і справляйтеся з падіннями. Ви побачите, що цей момент настане дуже швидко.

Розділ 30

Допомагайте тим, хто досі знаходяться на тонучому кораблі

Сучасні порно-користувачі панікують, коли відчувають зміни у тому, як порно сприймається чоловіками і жінками. Залежна природа інтернет-порно починає частіше вивчатися, і тепер по праву вважається як щось інше від традиційної порнографії. Легкість і доступність збільшує сумніви навіть у серцях тих, хто підтримує порно. Вони також відчувають, що різні елементи намагаються захопити їхній хрестовий похід за свободою слова та думки. Дикий захід неконтрольованого інтернету робить майже неможливим увести вікові обмеження до надприродніх стимулів. На жаль, це не закінчиться скоро, але сотні тисяч користувачів зупиняються, і багато користувачів знають про дослідження, які показують схожість між порно та залежністю від наркотиків. Кожного разу, коли користувач покидає тонучий корабель, ті, хто залишаються на ньому, стають більш нещасними.

Кожен користувач інстинктивно знає, що саботажувати себе і витрачати час перед двовимірними пікселями дуже смішно, що перевантажує його мозок та створює нейронні зв□язки, які гарантують погане сексуальне життя. Якщо ви досі не думаєте, що це смішно, спробуйте поговорити із порно журналом, коли ви знаходитесь у центрі вашого міста і запитайте у себе в чому різниця. Тільки в одному — так ви не зможете отримати задоволення від тепла та інтимності. Якщо ви можете перестати купувати алкоголь і цигарки кожного разу, коли ви купуєте продукти у магазині, то ви точно можете зупинити відвідування онлайн-гарему. Користувачі не можуть знайти раціональних причин щоб дивитися порно, але вони не почуваються так безглуздо, якщо інші люди також роблять це.

Користувачі відверто брешуть про свою звичку, не тільки дослідникам і людям поруч, але і самим собі. Вони мають це робити. Їм необхідне промивання мізків, якщо вони хочуть залишити собі хоч трохи самоповаги. Вони відчувають потребу виправдати свою “звичку” не тільки для самих себе, але і для не-користувачів. Вони завжди рекламують несправжні переваги порно підступними способами.

Якщо користувач зупиняється за допомогою методу сили волі, він досі почувається позбавленим та зазвичай стає плаксою. У результаті користувач тільки переконується наскільки він правий у тому, що він має продовжувати використовувати. Якщо екс-користувач успішно кине звичку, тоді він стає вдячним за те, що йому не потрібно жити, постійно саботуючи себе та витрачаючи енергію, у нього немає потреби виправдовуватись. Пам□ятайте, це страх тримає голову користувача у піску, він починає сумніватися у своїй поведінці тільки тоді, коли починає зупинятися. Допоможіть користувачеві видалити ці страхи. Скажіть їм як чудово жити не у в□язниці, як чудово прокидатися вранці та відчувати себе у формі та здоровим замість того, щоб бути без енергії та відчувати самовідразу, як чудово бути вільним від рабства та мати можливість насолоджуватися всім у своєму житті, і бути вільним від чорних тіней. Або ще краще, дайте їм цю книгу.

Важливо не принижувати одруженого користувача і казати йому, що він свідомо руйнує свої відносини, або що це у якомусь сенсі зрада. Є поширене помилкове уявлення, що екс-користувач найчастіше дорікає всіх у цьому аспекті. Ця думка має якесь підґрунтя, але зазвичай воно виникає через зупинку методом сили волі. Воно з□являється через те, що екс-користувач хоч і кинув залежність, але ще досі тримає у собі частину промивання мізків, і досі вірить, що він зробив жертву. Він почувається вразливим і його природній захисний механізм — це атакувати порно-користувача.

Це може збільшити его екс-користувача, але це ніяк не допоможе користувачеві. Все, що це зробить — це відкине користувача назад, змусить його відчувати себе більш жалюгідним, і його потреба у порно зросте. Хоча зміна у медичному відношенні до інтернет-порно є основною причиною, чому багато користувачів

кидають, через це не стає легше кинути. Насправді, від цього навіть складніше. Більшість сучасних користувачів вважають, що вони зупиняються в основному через вплив на здоров□я. Але це не завжди правда.

Хоча великі ризики здоров□ю це, очевидно, головна причина для кидання, користувачі саботажували свою впевненість роками і це не зробило ніякої різниці. Основна причина, чому користувачі зупиняються — це тому що суспільство починає бачити порно без маски. Таким, яким воно є насправді — наркотичною залежністю. Багато партнерів тепер ставлять питання, якщо ви відкриваєте свій ноутбук посеред ночі.

Повне блокування порно в деяких країнах, або недоступність інтернету є класичними прикладами дилеми користувачів, які подорожують. Зазвичай вони вважають, що це допоможе їм зменшити їхнє використання. У результаті, замість одного або двох днів, від яких вони б не отримали задоволення, вони утримуються увесь тиждень. Але протягом цього нав□язаного періоду утримання вони психічно позбавлені та чекають своєї нагороди, і їхнє тіло також бажає сеансу. Ох, яким цінним буде цей візит до онлайн-гарему, коли вони зможуть зайти знову.

Примусове утримання насправді не зменшує використання, тому що користувач потурає собі навіть більше, коли він може побути на самоті. Все це лише вкорінює у голові користувача цінність інтернет-порно і те, яким залежним він є від нього. Найбільш підступний аспект це примусове утримання має ефект на підлітків. Ми дозволяємо крадіям “свободи вираження” (порно продюсерам), цілитись на бідних підлітків, щоб підсадити їх. Потім, у найстресовіший період їхнього життя, коли через їхні марення вони потребують порно більше всього, ми шантажуємо їх у кидання через біль, якого вони завдають самі собі.

Багато хто не може так робити, і не зі своєї вини змушені страждати від почуттів провини решту свого життя. Багато хто досягає успіху і є задоволеними. Вони думають: ”Добре. Поки що я робитиму так і після того як це закінчиться, я все одно вилікуюсь.” Потім наступає біль та страх перед вибором професії та інших дорослих проблем, які супроводжуються найбільшим “кайфом” їхнього життя — пошуком роботи. Біль та страх проходять, тепер вони почуваються у безпеці, а старий спусковий механізм знову починає працювати. У них ще залишилася частина промивання мізків, і до того, як зникне запах нового робочого комп□ютера, користувач вже буде на порозі свого улюбленого онлайн-гарему. Радість від цієї події блокує неприємні відчуття у їхній свідомості, вони не мають бажання знову попадатися на гачок, але тільки один перегляд не зможе нашкодити... Пізно! Вони вже знову підсіли.

Старе бажання від маленького монстра з□явиться знову, і навіть якщо вони не підсядуть відразу, депресія після кайфу скоріше за все наздожене їх. Дивно, що хоча героїнові наркомани знаходяться поза законом, суспільство допомагає таким людям. Давайте приймемо таке саме відношення до порно-користувачів. Вони не роблять це тому що вони хочуть, а тому що вважають, що їм це потрібно. На відміну від героїнового наркомана, зазвичай вони роками страждають від психічних та фізичних тортур. Ми завжди говоримо, що швидка смерть краща за повільну, тому не заздріть бідним порно-користувачам. Вони заслуговують на вашу жалість.

Розділ 31

Поради не-користувачам

31.1 Нехай ваші друзі-користувачі прочитають цю книгу

Спершу, вивчіть зміст цієї книги і спробуйте поставити себе на місце користувача. Не змушуйте їх читати цю книгу, стверджуючи, що вони руйнують своє здоров□я, або граються з вогнем. Вони знають це краще за вас. Користувачі не продовжують дивитися порно через те, що вони отримують задоволення від нього, чи тому що вони цього хочуть. Вони кажуть це самі собі та іншим людям лише для того, щоб зберегти свою самоповагу. Вони роблять це через те, що вони залежні від порно, тому що вони думають, що це їх розслабляє, дає їм сміливість або впевненість (задоволення або підтримку), і тому що вони думають, що життя ніколи не буде приємним без “сексу” — хоча б їхньої версії. Якщо ви спробуєте і силою змусите користувача зупинитись, вони почуватимуться як загнаний у кут звір і бажатимуть свого гарему навіть більше. Це може перетворити їх на секретних користувачів, і порно стане навіть більш цінним у їхній голові.

Замість цього, сконцентруйтеся на іншому. Приєднайте їх до компанії екс-користувачів (блоги, форуми, Your Brain On Porn, NoFap, тощо, але будьте обережними із просуванням методу сили волі). Дайте їм послухати екс-користувачів, щоб вони розповіли як вони також думали що вони залежні на все життя і наскільки краще жити не будучи користувачем. Як тільки ви переконаєте їх у тому, що вони можуть зупинитися, їхній розум почне відкриватися. Потім почніть пояснювати про марення, які спричинені синдромом відміни. “Викид дофаміну” не тільки не дає їм піднесення, окрім цього вони руйнують свою впевненість та роблять себе роздратованими та втомленими.

Тепер вони мають бути готовими самі прочитати цю книгу, з очікуваннями, що вони читатимуть історії про невпевнені збудження, затухаючі пенетрації, імпотенцію, тощо. Поясніть, що цей підхід зовсім інший і посилання на хворобу це лише маленькі частини матеріалу.

Якщо коротко, не дайте цьому всьому померти у темноті. Розповідайте своїм друзям, але не поводьтеся дивно. Якщо ви спробуєте “виграти” розмову чи сперечатися, ви лише збільшите їхній страх.

31.2 Чи варто розповідати своїй другій половинці?

Чи варто мені казати своїй жінці, дівчині, чи партнеру про мою звичку, щоб вони допомогли кинути? Є декілька факторів, які грають роль.

Якщо ви вже зазнавали невдач кинути за допомогою методу сили волі і вже сказали про це своєму партнеру, скажіть їм про ваш новий підхід і дозвольте їм прочитати цю книгу. Вони можуть допомогти вам і мотивувати протягом періоду відміни.

Якщо ви тільки почали розуміти про існування порно пастки і не намагалися кинути у минулому, спочатку використайте EasyPeasy самі. Як було розказано раніше, це має бути приємним досвідом. Але якщо вам важко, попросіть їхньої допомоги. Будьте відкритим та вразливим зі своїм партнером. Це зміцнить ваші відносини.

Якщо ви отримуєте задоволення від кидання порно і вам не важко через невизначеність, то немає причин казати про це партнеру. Якщо це не була проблема у минулому, дайте їй зникнути. Але будьте готовими, що ваш партнер гадатиме чому ви виглядаєте, почуваєтесь і працюєте краще!

31.3 Мій партнер кидає порно

Порнографія це збочений знищувач відносин, і якщо кинути можна миттєво, то лікування триває якийсь час. Багато користувачів виливають їхню злість на партнерів та їхніх коханих через ірраціональні вірування які виникли через цю залежність. Така поведінка проявляється у гаслайтингу, брехні та маніпулятивній поведінці. Так трапляється не у всіх користувачів, але зазвичай трапляється у пізніх стадіях хвороби. Хоча така поведінка може проявлятися через порно залежність, важливо знати про неї, і якщо її було помічено, розглядайте можливість відвідування терапевта, який спеціалізується у сексуальних залежностях.

Якщо ваш партнер знаходиться у періоді відміни, вважайте що вони страждають, навіть якщо це не так. Не намагайтеся мінімізувати це, та не говоріть, що зупинятися легко, вони можуть зробити це самі. Замість цього, продовжуйте казати їм якими гордими ви є за них, як краще вони виглядають, як солодко бути з ними, і наскільки простіше вони є в цілому. Особливо важливо продовжувати робити це, тому що коли користувач робить спробу зупинки, їм може допомогти ейфорія від спроби та похвали, яку вони отримують від близьких їм людей. Але вони швидко забувають про це, тому продовжуйте хвалити їх.

Через те, що вони не розмовляють про порно, ви можете подумати що вони забули і не хочуть щоб ви їм нагадували. У випадку методу сили волі зазвичай відбувається повністю навпаки, тому що екс-користувач схильний бути одержимим нічим іншим. Тому не бійтесь підняти цю тему і продовжувати хвалити їх (вони скажуть вам, якщо вони не захочуть щоб ви їм нагадували).

Зробіть все можливе, щоб полегшити їх від напруги протягом періоду відміни та думайте про те, як зробити їхнє життя цікавим та приємним. Це також може бути випробувальним періодом для не-користувачів, які ніколи не мали залежності. Якщо один член групи роздратований, це може спричинити роздратування для всіх інших. Тому потрібно передбачити це — якщо екс-користувач почувається роздратованим, то він може виприскнути це все на вас. Але не мстіться їм, у цей час вони потребують вашу похвалу та симпатію найбільше. Якщо ви самі почуваєтесь роздратованим, що зрозуміло, намагайтеся не показувати цього.

Одна з ігор, якою буде грати користувач під час спроби кинути за допомогою методу сили волі — це починати істерики зі сподіваннями, що їхній партнер або друзі скажуть: “Я не можу дивитися на те, як ти страждаєш. Заради богів, просто візьми свою отруту.” Таким чином, користувачеві не потрібно втрачати обличчя, оскільки він не “здається”, а йому дали інструкцію. Якщо екс-користувач спробує таке зробити, ні в якому разі не заохочуйте їх на повторення. Замість цього скажіть: “Якщо це те, що порно робить для тебе, дякувати богу ти скоро будеш вільним. Як чудово, що ти знайшов сміливість кинути це.”

Пам□ятайте, що у процесі зцілення приймають участь дві сторони. Коли ваш партнер кидає порно, важливо надати йому підтримку, допомогу та обмеження. Цей процес не відбувається за одну ніч, потребує довіри, комунікації та звітності. Цьому процесу допоможе ведення журналу, розвиток власних захоплень, і, найважливіше, терапія.

31.4 Повторення

Цей розділ має вважатися за попередження тим, хто покидає пастку. Особисто я ніколи не робив повторення, тому я використаю досвід спільноти і когнітивної поведінкової терапії, щоб проілюструвати це.

По-перше, називати це повторенням непродуктивно. Ви лише послизнулися і погодували маленького монстра, що в свою чергу будить великого монстра, який промиває мізки. Користувачі, які роблять повторення (що за визначенням падіння вперед) зазвичай створюють цілий ряд ірраціональних думок:

- “Я ніколи не буду вільним” - Драматизація
- “Я маю тренуватися, навчатися і бути продуктивним кожного дня свого життя” - Потребізація
- “Сьогодні я повторив цикл ПМО, який взагалі сенс читати всі ці книги та форуми… Моєю ціллю було лише не займатись мастурбацією, але ось я — жалюгіддя, яке зробило повторення.” - Низька стійкість до невдач
- “Мої друзі / читачі форумів / інші утримуються (n) днів, але я не можу, тому я безнадійний випадок. Вчора я почувався гарно, тому що я добре повчився та був продуктивним, але сьогодні ні… Я кочусь схилом вниз.” - Порівняння себе з іншими

- “Я не мав мати сексуальних думок.” - Вони самі, батьки, або їхнє суспільство у цілому встановило жорсткі переконання у відношенні до сексу. Спитайте себе чи ненависть до себе допомагає вам досягти своїх цілей, і якщо так, чи отримуєте ви задоволення від своєї подорожі?

Фактори, які призводять до промивання мізків кожного користувача виглядають безмежними. Ви знаєте себе краще за будь-кого, але це очевидно невиконання інструкцій. Ви побачили цінність у порнографії, але як?

На що часто не звертається увага, то це на те, що для того щоб відмінити промивання мізків потрібен час. Цей факт нічого не ускладнює, але майже кожна індустрія використовує секс, і активна протидія промиванню мізків — це свідомий процес (принаймні на початку), тому на те, щоб повністю закріпити уроки в цій книзі, потрібно скількись часу. Через це рекомендується багаторазове читання (ви можете пропускати до розділів, з якими у вас є складнощі), яке не має зайняти багато часу.

На диво розповсюджений досвід релігійних користувачів, які покидають цю пастку, це бажання щоб їм було боляче, як форма каяття. Вони легко кидають, і потім почуваються винними через це. Але навіщо саботувати себе і робити собі складнощі? Маленький монстр дуже хитрий у цьому плані.

Розрізняйте себе від маленького монстра — він був доданий порно індустрією дуже давно. Уявіть хулігана, який має істерику на шкільному подвір□ї. Що ви йому скажете? Якщо ви поступитесь йому, ви тільки зробите його сильнішим. Дехто з тих, хто кидає, годують хулігана і тим самим збільшують свою промивку мізків, але їхнє сприйняття цієї пастки не змінилося. Візьміть себе у руки, зрозумійте де ви помилились і насолоджуйтесь свободою!

Ви не є тягою до порно. Медитація — це практика відслідковувати та помічати думки, і в ній можна знайти фундаментальні уроки природи розуму. У цілому рекомендується медитувати, це також повністю сумісно з релігійними практиками. Ви не можете боротися сам із собою, або з маленьким монстром. Ви маєте безумовно любити себе та процес.

Видаліть невдачу зі свого розуму. Ось розділ із “Медитації порнозалежного”, написаної Gulliaco (прикріплено вкінці книги).

> Оскільки перегляд порно не дає вам ніяких переваг, лише шкодить вам, і оскільки дуже дивно хотіти робити щось подібне, то я порівнюю це з питтям відбілювача. Наприклад:
>
> Важка подорож не пити відбілювач.
>
> Привіт! Ми є NoBleach і ми проводимо виклики по перезавантаженню, у яких учасники (“Bleach-stronauts”) утримуються від пиття відбілювача протягом якогось періоду часу. Неважливо, чи вашою ціллю є проста участь у місячному виклику як перевірка самоконтролю, або коли надмірне вживання відбілювача стало проблемою у вашому житті і ви хочете кинути на довший період часу, тут ви знайдете спільноту підтримки і достатню кількість ресурсів.
>
> - “Іноді я дозволяю собі випити одну чи дві склянки відбілювача. Я знаю, що ”одна крапля” це брехня, але я не думаю що одна склянка завдасть шкоди. Це не зможе знищити увесь мій прогрес, який я зробив, поки не вживав відбілювач.”
> - “У мене немає проблем з тим, щоб перестати пити відбілювач, але іноді я виходжу на вулицю і бачу, як хтось п□є воду, ну знаєте, у стакані, і я уявляю, що у цьому стакані знаходиться відбілювач. Після цього я відчуваю тягу і після суперечок із собою про те, маю я робити це чи ні, я нарешті здаюсь і п□ю один стакан відбілювача на ніч.”
> - “Моя проблема у тому, що іноді, коли я знаходжусь один на кухні, я починаю бачити стакани, іноді я спокушаюсь відкрити контейнер, де я тримаю відбілювач, іноді я нюхаю його і… У результаті я повертаюсь туди, звідки починав. Я дуже хочу зупинитись, але я не впевнений чи зможу я це колись зробити.”
> - “Зупинитись пити відбілювач неможливо. Я маю на увазі, у мене завжди є рот, розумієте? Як я маю зупинитися, якщо я завжди маю горло, яке завжди нагадує мені про те, що я можу ковтати відбілювач?”
> - “Ех, все йшло так гарно. Цілих 19 днів без відбілювача. Головне — це навчатися з невдач! Тепер я знаю, чого треба уникати: дивитися на миючі засоби у супермаркетах. Я спробую протриматись тиждень! Я скину свій лічильник. Побажайте мені удачі!”
>
> Якщо ви маєте бажання, не переживайте! Пам□ятайте, що каже книга:
>
> “Відбілювач важко кинути через те, що ми боїмося, що ми відмовляємось від нашого задоволення або опори. Страх, що якісь приємні ситуації ніколи не будуть такими самими

знову. Страх, що ми не зможемо справлятися зі стресовими ситуаціями. Іншими словами, ефекти промивання мізків змушують нас вірити, що купувати відбілювач та продовжувати його пити — це необхідність для кожної людини. Більше того, це переконання, що у дешевому відбілювачі є щось, що нам потрібне, і що коли ми перестанемо його використовувати ми будемо відмовляти собі і створювати порожнечу. Запам□ятайте: відбілювач не заповнює порожнечу, він створює її!"

І я кажу: "Уявіть, що ви змушені дивитися на склянку відбілювача п□ять хвилин. Спробуйте згадати один з брендів або запахів, які вам дуже сильно подобались. Можливо це супроводжується якимось звуком, або ви тільки пам□ятаєте окремі деталі. Відбілювач знаходиться прямо тут, і ви не можете закрити свої очі або повернути свою голову, тому що цей відбілювач у вашій голові, ця пам□ять записана у вас.

Ви відчуваєте якусь тягу? Ви відчуваєте щось на своєму язику, або будь-яку зміну у своєму диханні? Які ваші відчуття від того, що ви згадуєте? Ідентифікуйте їх, відбілювач хоче затуманити їх, зробити їх заплутаними і змусити вас звертати увагу тільки на те, що намагається заволодіти вами."

З тим, що написано вище, я не намагаюсь ігнорувати ваші почуття, ба більше сказати щось схоже на: "хаха я розумний ви тупий", а дати вам перспективу, щоб ви зрозуміли як легко кинути цю залежність. Перегляд порно це не перемикач on/off, коли ви кажете: "О, я у ситуації X, значить я дивитимусь порно" Фантазії! Брехня! Як часто ви дозволяєте собі пити склянку відбілювача? Ніколи? Чому? Тому що це жахлива річ, ось чому! Як ви можете кинути свою залежність, якщо ви не бачите що порно це жахлива річ, яку ви робите собі?

31.5 Як щодо МО (мастурбація, оргазм)?

Люди мастурбували століттями без проблем. Якщо говорити прямо, порно є проблемою.

Знаючи це, ви досі можете підсісти на МО через такі самі причини, як і на порно, через думки що вам "потрібен оргазм", ескалація, примус тіла до сексу, і просто гедоністичний пошук задоволення.

Є велика ймовірність, що порно і мастурбація стали глибоко переплетеними у вашій голові. Багато користувачів бачать, що вони закінчують повторенням у результаті мастурбації на порно фантазії. Коли ваш мозок перепрограмується, ви побачите, що це промивання мізків з часом зникає, але також гарно взяти перерву від МО на якийсь час. Також, ви маєте шукати справжнього сексу, щоб пришвидшити цей процес.

Це не інструкція, але подумайте над цим: відомо про численні переваги затримки сперми — збільшена концентрація та енергія, відсутність "туману в голові" та збільшена впевненість разом із низкою інших переваг. З особистого досвіду, існує очевидна відмінність і це все зводиться до того, як ви використовуєте цю збільшену енергію.

Якщо спекулювати без строгих наукових знань, переваги можуть звестись до декількох різних факторів.

- Після оргазму, мозок випускає пролактин, який гальмує витік дофаміну.
- Позбавлення мозку від дофамінових витоків дозволяє більше поглинання дофаміну від простого життя.
- Сперма реабсорбується потоком крові після приблизно 78 днів, і є однією з найбільших поживних речовин, яке ваше тіло може отримати.
- Перетворення сексуальної енергії у продуктивні звички дає збільшену продуктивність.

Ви також можете спробувати мати секс без оргазму, що, як було згадано раніше, є чудовим сексуальним досвідом (який часто називають Karezza). Ви можете зміцнити свою здатність робити це, виконуючи вправи Кегеля. З особистого досвіду, найлегший і найбільш ефективний спосіб розвитку цього м□язу це зупиняти сечу під час сечовипускання (але будьте обережні і не перестарайтесь, це може спричинити додаткові проблеми). Розрізнення чуттєвої та дітородної частин сексу є одним із багатьох бонусів кидання пастки ПМО (і моїм партнерам сподобалось це також!).

31.6 Відхилення від стандартних порад

Цей розділ є новим і був написаний трохи з побоюванням; але не зважаючи на це, він має бути.

Деякі люди, які використовують EasyPeasy бачать, що їхнє бажання дивитися порно стає настільки малим, що вони не можуть змусити себе мати останній сеанс. У цьому немає нічого страшного, але не дооцінюйте його силу. Обізнаний останній перегляд і закріплення того, наскільки вам не подобається ПМО, може мати потужні результати. Особисто для мене це було дуже корисно, і я був щасливим від того, що мені більше ніколи не буде потрібно цього робити. Але, ваш шлях може бути іншим.

Якщо ви вже вільний від пастки якийсь час і тільки видалили промивання мізків, тоді немає причин годувати маленького монстра, бо він вам набридатиме. Замість цього насолоджуйтесь свободою!

31.7 Допоможіть закінчити цей скандал

Інтернет-порно — це одна з небезпек вільного суспільства. Це порося, яке годується на позитивних спробах особистих свобод. Без сумнівів, основа цивілізації, причина, через яку людство продвинулись так далеко, полягає у тому, що ми можемо передавати наші знання та досвід не тільки одне одному, але і до майбутніх поколінь. Навіть тварини вважають за необхідне захищати своє потомство від життєвих пасток.

Порно продюсери не роблять це через чисту сумлінність, справді вірячи у те, що вони допомагають людству, особливо коли залежність до інтернет-порно вивчається так широко. Можливо, в його початкових стадіях люди справді вірили, що порно навчало людей інтимності, але влада знає, що це неправда. Погляньте на будь-який сайт, вони не роблять ніяких акцентів на освіту. Позови зроблені тільки на шок, новизну та ескалацію їхніх продуктів.

Суцільне лицемірство неймовірне: як суспільство ми сильно переживаємо за шкільний булінг та об□єктивізацію людського тіла. У порівнянні з інтернет-порно, ці проблеми незначні. Число тих залежних, хто проводить більшість свого часу з уявними піксельними людьми за рахунок їхнього здоров□я, впевненості, енергії та часу, щорічно стає все більшим і більшим. Поки що це найбільший вбивця відносин, який руйнує сотні тисяч життів кожного року через те, що люди підсідають. Продюсери інтернет-порно не розміщають рекламу — їм не потрібно цього робити, оскільки наші біологічні бажання приводять нас на поріг їхніх гаремів. Також вони дають нам безкоштовні зразки як місцеві дилери наркотиків. Сьогодні сайти не так запасаються товаром, як заохочують відвідувачів публікувати контент.

Як розумно порно компанії показують попередження 18+ як стримуючий засіб для неповнолітніх користувачів, хоча деякі сайти навіть не намагаються цього робити. Інтернет-порно впливає на всі вікові категорії. “Ми попередили вас про небезпеку, це ваш вибір.” — ось їхнє ставлення. Чи роблять вони якісь кроки, щоб перевірити вік? Ні, це б збентежило їхніх клієнтів. Звичайно, якщо вікова верифікація буде уведена на законодавчому рівні, вони просто знайдуть іншу країну для операцій. Або вони заплатять деякій “еліті”, щоб вони написати як заборона результувала у контрабанді і створенні мафії. Але забуто про питання, чому відміна сухого закону не результувала у зменшенні жертв від алкоголю, і невдачу закону контролювати ріст мафії.

Ми можемо вирішити цю проблему по-іншому, шляхом навчання молодших поколінь. Якщо вони можуть обійти цигарки та алкоголь коли ходять по магазину, тоді вони можуть зробити так само з інтернет-порно. Ми вже бачимо, що такі соціальні зміни як “No Nut November” та “Coomer” меми стають мейнстрімом. Користувач не має вибору більше, ніж його має героїновий наркоман. Користувачі не вирішують підсідати, вони бути загнані у підступну пастку. Якби користувачі мали вибір, єдиними користувачами завтра були б підлітки, які тільки починають, та вірять що вони можуть зупинитися коли захочуть.

До чого ці фальшиві стандарти? Чому героїнових наркоманів вважають злочинцями, але при цьому вони можуть зареєструватися як наркомани та отримувати метадон і медичне лікування, щоб кинути цей наркотик? Спробуйте зареєструватися як залежний від порно, якщо ви підете до лікаря за допомогою, вони скажуть вам: “Не займайтеся цим так часто, використовуйте помірно”, що, як ви вже знаєте, не працює, або дадуть ліки від “депресії”. Ще гірша порада — це знайти реального партнера. Серйозно? Чи знають вони користувачів, які бачать порно кращим і роблять це за спинами їхніх партнерів? Деякі люди просто не розуміють.

Залякування не допомагають користувачам зупинитися, вони лише роблять гірше. Вони тільки лякають користувачів, що робить їхнє бажання дивитися ще більшим. Такий метод також не зупиняє підлітків від

того, що вони можуть підсісти. Вони знають, що порно вбиває їхнє лібідо, але вони також знають що один перегляд нічого не зробить. Через те, що залежність така поширена, скоріше чи пізніше підліток спробує один візит, через соціальний тиск чи цікавість. Через те, що безкоштовне порно жахливе, скоріше за все вони підсядуть.

Чому ми дозволяємо цьому скандалу продовжуватись? Чому уряди не зроблять відповідні кампанії? Чому нам ніхто не каже, що інтернет-порно — це наркотик і вбивча отрута, що це не розслабляє нас чи дає нам впевненість, а руйнує наші нерви? Що потрібен лише один перегляд щоб підсісти? Чому вони не можуть змусити вікову перевірку, просячи зареєстровані кредитні картки, можливо використовуючи третю особу? Компанія Aylo (MindGeek), власник великої кількості порносайтів, намагається обманути владу та змусити її використовувати своє власне рішення по перевірці віку — не давайте їм цього робити! Роман Уелса Машина часу описує випадок у далекому майбутньому, де чоловік падає у річку. Його супутники просто сидять поруч із банком, як стадо, та не чують криків. Нелюдяно та тривожно, прямо як суспільна апатія до порно.

У суспільстві відчувається вітер змін. Снігова кулька почала котитися вниз по схилу, і я сподіваюсь, що ця книга допоможе перетворити її у лавину. Ви також можете допомогти розповсюджувати цю ідею.

Якщо ви бачите когось, хто не може кинути за допомогою методу сили волі, або хоче кинути порно, покажіть їм цей метод. Але, справжнє завдання — це зміна наративу порно в загальному. Будь ласка, подумайте над тим, щоб навчати людей в інтернеті коли ви бачите нормалізацію порно.

Час від часу, ви можете отримати негативну реакцію, але іноді коментар — це все, що потрібно. Як і багато хто до вас, ви можете очікувати отримати повідомлення від вдячних людей, які дякують вам за їхню свободу.

31.8 Останнє попередження

Тепер ви можете насолоджуватися своїм життям як щасливий не-користувач. Для того, щоб впевнитись у цьому, вам потрібно виконувати ці прості інструкції.

1. Тримайте наступну сторінку у закладках і повертайся до неї, коли вам потрібно.
2. Якщо ви колись почнете заздрити іншому користувачеві, то зрозумійте, що вони заздрять вам. Ви не обділені. А вони — так.
3. Пам□ятайте, що вам не подобалось бути користувачем. Через це ви і зупинилися. Вам подобається бути не-користувачем.
4. Пам□ятайте, що немає такого поняття як лише один перегляд.
5. Ніколи не сумнівайся у своєму рішенні більше ніколи не дивитися порно. Ви знаєте, що це було правильне рішення.
6. Якщо ви маєте якісь складнощі, знайдіть терапевта, який розбирається у інтернет-порно. Ми можете знайти таких в інтернеті.

Розділ 32

Інструкції

1. Виконуйте усі інструкції.
2. Будьте відкриті.
3. Почніть з відчуття піднесення.
4. Ігноруйте всі поради та впливи, які конфліктують з EasyPeasy.
5. Опирайтесь будь-якій обіцянці тимчасового задоволення.
6. Запам□ятайте: порно не дає справжнього задоволення чи підтримки, і ви не робите ніякої жертви. Немає чого втрачати і немає ніяких причин почуватися позбавленим.
7. Не чекайте ні на що, кидайте зараз!
8. Зробіть рішення ніколи більше не дивитися порно і ніколи не піддавайте це сумніву.
9. Пам□ятайте, що немає такого поняття як лише один перегляд.
10. Ніколи не дивіться порно знову.

32.1 Афірмації

- Я вільний від рабства порно.
- Мені легко ігнорувати думки про порно.
- Бувайте думки, бувайте бажання. Ось і зникають мої тяги.
- Я фокусую свій підсвідомий розум на подоланні порно залежності.
- Порно викрадає мій час, енергію та життєву силу.
- З кожним днем перемогти порнографію стає все простіше у всіх аспектах.
- Я насолоджуюсь та ціную свій спосіб життя без порнографії — сильний, щасливий, легкий і невимушений.
- Коли я дивлюсь назад і думаю про свій прогрес, це дає мені велику радість та гордість за себе.
- Кожного разу, коли я бачу інших порно-користувачів, у мене з□являється більше мотивації, щоб самому розірвати цей ланцюг.
- Вся ця накопичена енергія зцілює моє тіло та розум. Тепер я можу виконувати більш продуктивну та складну роботу, націлену на досягнення своїх цінностей та цілей.
- Мій мозок повертається у здоровий стан та тренується завдяки тому, що я не роблю того, що робив раніше.
- Тепер вся ця стримувана сила волі йде на те, щоб справлятися з легкими стресами та викликами життя.
- Чудово, я вільний і більше не є рабом!

Розділ 33

Зараз

Вітаю у кінці книги, приємно бачити вас тут.

По-перше, вітаю зі звільненням від залежності! Ви побачите, що життя стає ще прекраснішим без порно, і що його кидання відкриває вам очі на це.

Ви є важливою частиною світу і прямо зараз — це єдиний час, який існує. Якщо підсумувати багато різних духовних вірувань: ви можете спричинити для себе багато страждань, якщо ви будете відмовлятись від теперішнього моменту та будете бажати чогось іншого.

Це нормально та природно мати плани та прагнути якоїсь мети, але ви не повинні вкладати свою цінність у щось, що поза межами вашого контролю, або дозволяти визначатися уявним минулим або майбутнім.

Тому, будьте присутніми та уважними до теперішнього моменту — це єдине місце, яке існує.

Як приклад цьому і як практика для періоду відміни, скоро ви відкриєте інший “момент одкровення” (або розуміння), коли ви матимете “бажаючу” думку про порно, помічаєте її як думку, яку викликало порно, і потім відчуваєте блаженство від того, що ви звільнилися від неї.

Ви можете робити це з кожною своєю думкою, такі як негативність, роздуми про минуле чи майбутнє, або моменти, коли ви почуваєтесь чудово, і насолоджуватися ними більше повніше і більше у теперішньому моменті, не захоплюючись незадоволенням.

Ви можете лежати на тропічному пляжі, де вас омивають хвилі, слухати спокійну музику, насолоджуватись заходом сонця, і ви все одно можете бути у розпачі через ваші думки.

Навіть зараз, поки ви читаєте це, ви можете помітити як ваше тіло знаходиться у просторі, звуки навкруги, сферу світла навколо вас, і знати, що це все, що тут є. Ніщо ззовні не може додати більше безтурботності, ніж ви вже маєте. Вас не визначає порнографія, або будь-що інше, допоки ви не будете так думати.

Увага — це найважливіше вчення, яке я можу вам дати, і EasyPeasy просто дає вам увагу над порнографією та запитує чи отримуєте ви задоволення від неї. Таким чином чиста увага сама по собі дасть вам увагу до будь-яких проблем, з якими ви стикаєтесь.

Я знаю, що це все трохи “у-у-у-у”, але це справді важливо, оскільки всі проблеми, які я чую від інших людей (враховуючи EasyPeasy), це невміння помічати їхні власні думки. Вони дозволяють маленьким та великим подіям тиснути на них, коли вони роблять це особистою проблемою. У випадку EasyPeasy це боротьба з безмежними причинами, які створює ваш мозок як причини для використання порно. Багато з них можуть справді бути сильними причинами — замість того, щоб зрозуміти, що ви можете з радістю кинути мотузку. Насправді, всі проблеми, з якими ми стикаємось, з□являються через нашу нездатність приділити увагу та прийняти теперішній момент. Звичайно, вам може це не сподобатись, але прийняти це повністю — це єдиний шлях вперед.

У будь-якому разі, ця книга зараз переписується щоб дати вам це розуміння, оскільки EasyPeasy намагається протидіяти промивці мізків, розповідаючи вам про ті причини, чому ви не отримуєте від нього задоволення, замість того щоб мати розмову та дати вам прийти до розуміння самотужки. Я працюю над цим, та з нетерпінням чекаю порозмовляти з вами у майбутньому, але поки що я маю вставити цю частину, написану менш елегантно.

Тож, про МО: просто прийміть красу природної енергії вашого тіла, і замість цього розповсюджуйте її по своєму тілу.

33.1 Що ж, куди тепер?

Ви не маєте змінювати своє життя через те, що ви кинули порно — наприклад, уявіть як хтось навмисне ховає свій комп□ютер, щоб тримати себе подалі від порно через страх — але ви побачите, що такі дії лише стримували вас, а отримання щастя, спокою, уваги та свободи від рабства сильно допомагає у створенні кращого життя, яке б ви любили.

Ви також можете побачити, що ще ми робимо на https://peacefulfoundation.org, що по суті означає відродженню місцевих спільнот.

33.2 Розповсюдження EasyPeasy

Одна з речей, яка робить спільноти кращими — це свобода від залежності; якщо ви хочете допомогти поширювати EasyPeasy, є дві речі, які ви можете зробити:

- По-перше, всюди використовуйте мем з Кумером.

Рис. 33.1: coomer meme

Я маю тисячі таких мемів на https://coomer.org, і я був би вдячним, якби ви поширювали їх, коли це можливо.

Якщо ви еджлорд, ви можете поглянути на https://coomer.org/ethos етос, та врахувати складність світу та ескалацію его, яка притаманна екранній залежності.

У будь-якому разі, це також мій улюблений мем і я сподіваюся, що він сподобається вам також.

- Створення дискусій

Люди, які дотримуються цього списку, реально створять глобальну дискусію про порнографію та інші нормалізовані залежності, що справді дозволить сотням мільйонів кинути.

what's urbit?
~racnec-palren/easypeasy

here's how to impact your local community.

Print this out and tick things off as you do them. People following this guide will create a global conversation about pornography, realistically enabling hundreds of millions of people to quit.

Everything here is simple, effective and free, and without ideology or bias.

expires 3/7/2024 — do not follow this guide after this date!!
go to https://quiteasily.org/local
why? our campaign is always evolving, and different things work better at each stage

now.
cultivating mental clarity and serenity

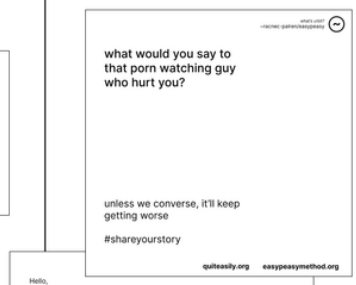
- [ ] I sat in a dark room for six hours without distractions and thought about life.
- [ ] I printed out this checklist.

local.
cultivating mental clarity and serenity

- [ ] Search for different organisations in your area on maps, and make a list below.

churches, mosques, religious organisations, addiction organisations, shelters, and many more

- [ ] I found a printer to use at _____.
  home, work, school, university, library, copy shop, grandparents
- [ ] I printed out letters from quiteasily.org/letters.
- [ ] I gave these letters (even anonymously) to these places.
  - ___ x church letter(s) ☐
  - ___ x mosque letter(s) ☐
  - ___ x _____ letter(s) ☐
- [ ] I've printed ____ posters to and put them around _____.
  you can find these at quiteasily.org/local
- [ ] I videoed myself doing these tasks (even anonymously) and posted them to social media with #quiteasily and #shareyourstory (optional)
- [ ] I've marked these places done on https://quiteasily.org/map



Cheers mate! Now consider spaces where you could share addiction recovery resources. These could be group chats, online communities, and local organisations.

Then, check out https://quiteasily.org/help to get involved further

quiteasily.org **easypeasymethod.org**

Рис. 33.2: список місцевого впливу

Ви також можете створити дискусії онлайн та думати про всіх людей, на яких прямим або непрямим чином впливає порно, і як ви можете достукатись до них. Також пам□ятайте, що місцевий вплив найбільш справжній, а бачити справжній вплив це найкраще.

Ви також можете подивитися https://quiteasily.org/help для іншої дискусійної кампанії, донатити на https://peacefulfoundation.org, та інші способи, якими ви можете вплинути на зміну світу.

Насправді, це просто передбачає роздуми про те, де знаходяться люди, на яких впливає порнографія (тобто, усі), і як до них достукатися.

33.3 Фантазія!

Порнографія — це усунення фантазії, де вас механічно ведуть до оргазму через умовні фетиші, які загострюються пропорційно вашій десенсибілізації. Відмова викличе багато запитань щодо вашої сексуальності, але ви повинні розуміти, що ці зумовлені фетиші — це не ви і ніколи не могли ними бути. Людина, яка дивиться хардкор порно, і звичайний користувач, який дивиться еротичне порно зі статичними зображеннями, мають більше спільного, ніж відмінного. Відпочиньте зараз, плекайте чистоту і любов, і ці питання з часом вирішаться самі собою.

Для подальшої допомоги, ви можете подивитися на https://semenretention.org.

Усунення фантазій має багато суспільних наслідків. Ви не можете мріяти про краще майбутнє, ви застрягли у фантазіях, які живуть у теперішній системі. Ви продані мріям, а не мрієте про них, і ви спостерігаєте за проекціями інших людей, щоб виправдати апатію своєю власною.

Отже, у мене є до вас прохання, яке може допомогти.

Чи можете ви, будь ласка, прочитати 17776, Чон Боіс “Історія американського футболу”, і потім, якщо ви хочете, придумати оповідання про це. Опублікуйте його десь і надішліть мені посилання на нього.

Ви можете знайти мене на,

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

або як $_{\text{racnec-palren/hello}}$ у urbit

Я читаю всі повідомлення.

Ваш,

Хакавтор²

urbit - ~racnec-palren/hello | coomer meme archive | discord | reddit | feedback form

Ресурси

Медитації порно-залежного - Guillaco

Список EasyPeasy - SWATxKATS

9-ти хвилинна медитація - Sam Harris

Курс медитацій для пробудження - Sam Harris

Покидаючи сучасність - Meta Nomad // (pdf)

Лист, який я надсилаю до шкіл

Свобода назавжди (нотатки ПМО)

Чому ви робите повторення - u/Different_Guide_5205

Опираючись страху - u/Different_Guide_5205

Раціонально-емоційно-поведінкова терапія

- “Я можу зупинити цикл ПМО, навіть якщо це”важко” зробити. Але це не дуже важко, і неважливо скільки це займе часу, воно того варте!“
- “Якщо я продовжу ігнорувати та ніколи не буду здаватися сильним тягам до ПМО, то мені буде все легше та легше ним опиратися.”
- “Я можу повністю і безумовно прийняти себе — так, навіть з усіма своїми недоліками.”
- “Здається, що ПМО швидко”лікує” мої проблеми, але насправді воно робить їх гіршими.”
- “Іноді, я хочу втопити свої проблеми у ПМО, але це не є причиною, щоб так робити.”
- “Мені стає дуже незручно, коли я не отримую те, що справді хочу. Але це не жахливо до того моменту, допоки я у це вірю. А я обираю вірити у щось більш реалістичне та корисне.”
- “Мені ніколи не почне подобатися несправедливе ставлення, але я можу протистояти йому, і, можливо, будувати плани щоб його зупинити.”
- “Неважливо скільки разів я зазнаю невдачі у цій важливій гонитві, мої невдачі ніколи не зроблять мене некомпетентною вошею. Це просто робить мене людиною, яка, можливо, вела себе некомпетентно у той час.”
- “Якщо я не отримаю того, що я хочу, я все одно можу бути у міру щасливим, хоч і не таким щасливим, ніж якби я це отримав.”
- “Я віддаю перевагу бути неперевершеним у своїй роботі, але це не обов□язково. Дуже погано якщо я не такий, але це не робить мене неповноцінним. Я завжди можу продовжувати намагатися бути кращим без потреби бути кращим.”
- “Багато речей можуть змусити мене шкодувати та розчаруватися, але коли я вимагаю, щоб ці речі не існували, тоді я панікую, стаю депресивним та розлюченим.”
- “Так, у мене часто не виходило робити те, що я обіцяв, але це не означає, що я не можу або не витримаю цю обіцянку.”

- “Я ненавиджу бути тривожним і депресивним, але я не маю відразу топити ці відчуття за допомогою ПМО. Коли я повторюю цикл ПМО, я тимчасово почуваюся краще у своїх проблемах, але я не стаю кращим. У довгостроковій перспективі, ПМО робить лише гірше.”
- “Люди не злять мене коли вони ставляться до мене погано. Я безглуздо вирішую злитися через їх погане поводження, вимагаючи й наказуючи їм діяти краще.”

Поєднання EasyPeasy з Addictive Voice Recognition Technique (AVRT) Джека Трімпея

Дякую az#8773 з Discord

Це для тих людей, які мають проблеми з використанням методу Алена Карра під назвою Easyway для відновлення від залежності, не зважаючи на видалення промивання мізків. Я вважатиму, що всі, хто це читає, вже прочитали якусь книгу Алена Карра і розуміють його метод Easyway (те саме, що й EasyPeasy). Якщо ні, то я дуже рекомендую це зробити. Також буде плюсом, якщо ви читали “Раціональне Відновлення” Джека Трімпея. Якщо ви не читали цю книгу, то це нічого страшного, оскільки я поясню її основи тут. Але я все одно рекомендую прочитати її, оскільки у ній написано все більш детально, ніж тут. Це не буде націлено на якусь одну окрему залежність, і тому може застосовуватися до будь-якої залежності. Цей текст написаний для порівняння Easyway з іншим успішним методом кидання залежності, який називається “Addictive Voice Recognition Technique” (AVRT) та об□єднати їх разом. Хоча я вважаю, що Easyway поки що набагато кращий від усіх методів відновлення від залежності, я вважаю що розуміння AVRT також може бути втраченим зв□язком для тих багатьох, у кого не виходить використовувати Easyway не зважаючи на те, що вони вбили великого монстра.

Існує багато конкуруючих методів для кидання залежностей, кожен з яких має різний рівень успіху. Я не буду згадувати про них, тому що більшість із них це марна трата часу, а я хочу розказати про це максимально коротко. Єдині методи, про які я буду писати — це Easyway Алена Карра та AVRT Джека Трімпея. Обидва методи мають екстремально високий рівень успіху, але кожен ставить за ціль різні речі. Easyway та AVRT є схожими у тому, що Easyway розділяє залежність на “Маленького Монстра” та “Великого Монстра”, а AVRT розділяє ваш розум на “Голос залежності” (звіра) та “Вас”. Голос залежності та маленький монстр це одна і та сама річ, а великий монстр (промивання мізків) це ваша система вірувань, яка змушує вас думати, що ваша залежність дає вам якусь вигоду чи підтримку. Easyway фокусується на знищення великого монстра, не звертаючи увагу на маленького монстра, у той час поки AVRT фокусується на маленького монстра, не звертаючи уваги на великого монстра. Поки Easyway руйнує психологічну залежність, AVRT навчає вас розрізняти фізичну залежність, яка маскується під вас, та відділяти себе від неї. Дуже цікаво, що Easyway та AVRT мають такий високий рівень успіху, не зважаючи на те, що вони фокусуються на протилежних речах.

Хоча я вважаю, що Easyway поки що є найкращим методом для виходу із залежності, і хоча я рекомендую його над всіма іншими, я можу визнати у ньому два маленьких недоліки. По-перше, мені здається що він недооцінює маленького монстра. Я хочу уникнути особистих розповідей у цьому тексті, але з мого досвіду та досвіду інших, дехто з нас не може досягти успіху за допомогою Easyway не через те, що нам не вдалось знищити великого монстра (хоча таке теж буває), а через те, що ми недооцінили маленького монстра. Маленький монстр — це не проблема для багатьох людей, що пояснює високий успіх Easyway, але для когось, у тому числі й мене, це може бути проблемою. Другий недолік полягає у тому, що Easyway каже, що всі невдачі це результат або невиконання інструкцій, або невміння видалити великого монстра.

Ось коротко про Easyway. Залежність має два компоненти: фізичну залежність від дофаміну та психологічну залежність, яка складається з думок (промивання мізків), що ваша залежність дає вам якесь задоволення чи опору. Це називається маленький та великий монстри, відповідно. Опираючись на Easyway, маленький монстр це всього лише пусте, трохи невпевнене ледве помітне відчуття. Коли ви зрозумієте, що ваша залежність не дає вам переваг, і що все це отримане задоволення чи опора це просто ілюзія, та коли ви зрозумієте, що у житті без вашої залежності немає чого боятися, тоді ваша тяга до порно зникне. Тяга до порно виникає через страх, що життя без вашої маленької опори буде нестерпним, що дає вам сумніви чи варто вам кидати, а це і є тягою. Ви долаєте цей страх шляхом розуміння наскільки більш приємним буде ваше життя без порно, та продовжуєте підтримувати це відчуття легкості.

Хоча я вважаю, що це найкращий метод для виходу із залежності, він не акцентує вагу на маленькому монстрі, тому що в теорії, коли ви справитесь із великим монстром, безнадійний безсилий маленький

монстр просто зав□яне та помре сам по собі, і він все одно майже непомітний, тож кому на нього не байдуже. Маленький монстр може бути незначним для багатьох людей, але з мого досвіду та досвіду інших здається що це не завжди так. Коли люди зазнають невдачі використовуючи Easyway, відповідно до методу Easyway, є тільки дві можливих причини: або вони не виконували інструкції належним чином, або у них не вийшло видалити великого монстра. Я вважаю що це згубно, і я поясню пізніше чому це так.

Техніка розпізнавання голосу залежності (AVRT) розділяє мозок на дві частини: нижній мозок (лімбічна система), де проживає ваша залежність, та верхній мозок (префронтальна кора), де живете ви (або ваші думки та его). Джек Трімпей розповідає про голос залежності як про звіра, тому що він живе у звіриній частині нашого мозку і знає лише одну річ — “Я ХОЧУ ЦЕ І Я ХОЧУ ЦЕ ЗАРАЗ”. Особисто мені його персоніфікація як звіра не допомагає, але, я думаю, що це краще ніж вважати що це ви. Голос залежності (ГЗ, маленький монстр) вкраде ваш голос розуму і буде використовувати його проти вас, щоб потурати вам у вашій залежності. Він має це робити, тому що він не може контролювати ваші моторні функції. Ви можете спробувати це зараз, підніміть вашу руку перед вашим обличчям та поворушіть пальцями. Тепер попросіть вашу залежність зробити те саме. Вона не може. Це означає, що в кінці кінців ви єдиний, хто має контроль.

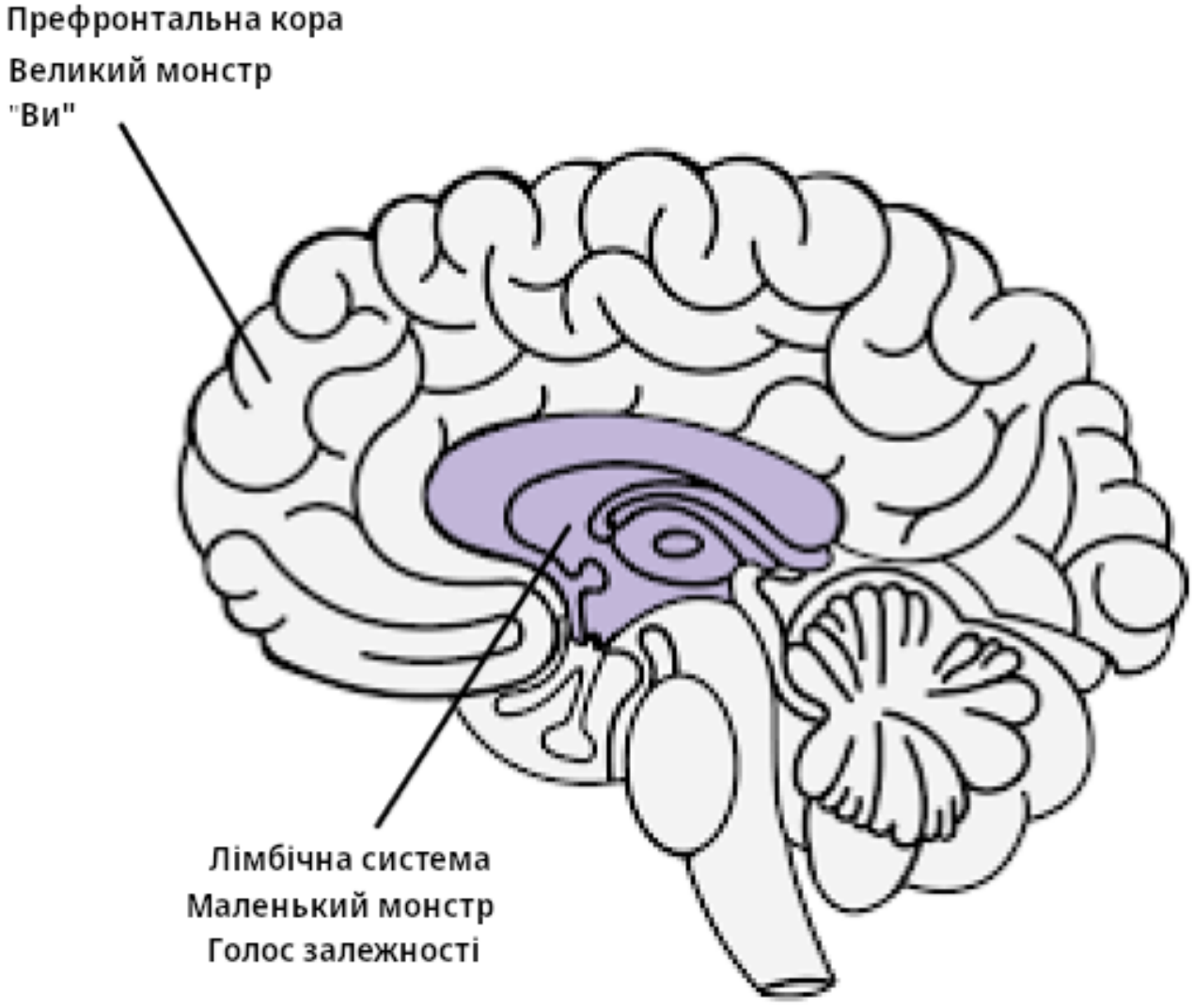


Рис. 33.3: Модель залежності “Два мізки”.

ГЗ не тільки викрадає ваш голос розуму, але також оманливо ховається за займенником “Я”. Він каже: “Я справді міг би зайнятися Х прямо зараз”, “Я справді сумую за тим, щоб робити Х”, “Чи не було б добре зробити Х прямо зараз? Зрештою, я заслужив це після сьогоднішнього дня”. AVRT звертає увагу на той факт, що ви не є вашим голосом залежності, ви просто так думаєте. Коли ви побачите, що ГЗ це “не ви” і скажете йому ні, він відкидає “Я”, і починає використовувати “ти”, “нас”, або “ми”. Це доказ, що він — це не ви.

Коли ви кажете “Ні” вашому ГЗ, трапляється таке: “Я справді міг би зайнятися Х прямо зараз” стає “Ну

давай, ти справді міг би скористатися Х прямо зараз, і ти це знаєш". "Я справді сумую за тим, щоб робити Х" стає "Ну давай, тобі точно не вистачає Х, ти не відчуваєш цього?" "Чи не було б добре зробити Х прямо зараз? Зрештою, я заслужив це після сьогоднішнього дня" стає "Ми заслуговуємо на те, щоб зробити Х прямо зараз, після всього, через що ми пройшли. Як ти міг відмовити нам у цьому?"

У цей момент я хочу щось прояснити. Це не "перетягування канату", про яке розповідає Ален Кар. "Перетягування канату" це когнітивний дисонанс, коли ви маєте дві чи більше конфліктних систем вірувань і у результаті ви не вбиваєте великого монстра. "Я справді не хочу робити Х, через цей негативний ефект, який воно мені дає, але воно також робить мені Х, тому я хочу робити це." Це перетягування канату і вибрики великого монстра. Коли великий монстр помре шляхом видалення промивання мізків, єдиний голос, який казатиме вам зайнятися вашою залежністю буде йти від маленького монстра (ГЗ). Через те, що ГЗ використовує займенник "Я", є можливість переплутати ГЗ із великим монстром.

Також важливо сказати, що ГЗ це великий брехун. Його єдине бажання це отримати дофамін будь-якою ціною. Ваш ГЗ спробує переконати вас поміщати себе у потенційно смертоносні ситуації, якщо це означає отримати дозу.

Раніше я сказав: "Коли люди зазнають невдачі при використанні Easyway, відповідно до методу Easyway є тільки дві можливих причини: або ви не виконували інструкції належним чином, або у вас не вийшло видалити великого монстра. Я вважаю, що це згубно, і я поясню пізніше чому це так." Я вважаю що це згубно, тому що невдача розпізнати ГЗ привела мене та інших, хто використовував Easyway, до неправильних думок, що ми не повністю вбили великого монстра, тож ми перечитували книгу, щоб спробувати вбити промивку мізків знову, не зважаючи на те, що ми вже це зробили. Невдачі розпізнати ГЗ, який поєднується з думкою, що "якщо у тебе не вийшло кинути за допомогою Easyway, це означає що у тебе не вийшло вбити великого монстра", змусять вас знову концентрувати ваші сили на великого монстра, хоча він вже був переможений. Ви можете потрапити у цикл перечитування книг Алена Карра, триматися деякий час, і потім повторюватись знову і знову.

Коли ГЗ каже щось схоже на: "Я хочу зробити Х зараз, тому що це робить мені Х", якщо ви відмінили промивку мізків та видалили маленького монстра, ви можете подумати: "Але я знаю що це неправда, то чому я досі вважаю це за істину? У мене не вийшло повністю видалити промивку мізків?" Правда у тому, що ви видалили промивку мізків, це підтверджується фактом, що ви знаєте це краще, ніж те, що вам каже ГЗ. Просто ви думаєте що ГЗ це ви, тому що він використовує займенник "Я". Ви підтвердите що це не великий, а маленький монстр, коли помітите ГЗ та змусите його показати себе, шляхом заміни "я" на "ти", "ми" або "нас". Якби це справді був великий монстр, він би не змінював "я" на "ти", "ми" або "нас".

Тепер, коли ГЗ каже: "Будь ласка, можна ми просто зробимо Х ще один раз заради старих часів, лише один?" і ви кажете "Ні", ви можете відчувати емоційну відповідь. Ви можете відчувати страх або сум. Дуже важливо зрозуміти, що це відчуття йде не від вас, воно йде від нього. Якщо ви не можете помітити ГЗ, ви будете думати що ця емоція йде від вас і будете більш схильні здатися йому. Помітьте ГЗ і той факт, що емоції, які йдуть від нього, не йдуть від вас, і потім відчувайте радість від цього.

Коли ви об□єднаєте ці два методи разом (якщо необхідно, не всі люди мають проблему з маленьким монстром) та будете підтримувати відчуття радості та легкості, коли помічаєте ГЗ, ви досягнете успіху.