Como se libertar da pornografia



Dr. Bila

Como se libertar da pornografia

Dr. Bila

Apresentação

Neste artigo o Dr. Bila aborda o problema do vício em pornografia e explica de modo simples o caminho para libertar-se.

Este caminho é constituído por um processo de seis passos que são explicados ao final do artigo.

Um texto objetivo, direto ao ponto.

Esta é a transcrição das perguntas que fizemos ao Dr. Bila e das respostas que ele atenciosamente nos deu.

O que é pornografia?

Pornografia é qualquer material que reproduz atos sexuais explícitos, com o objetivo de induzir excitação sexual em seu usuário. A pornografia pode se apresentar no formato de vídeos, fotografias, desenhos, textos e áudios. Porém, os formatos mais consumidos são vídeos e fotografias.

Ver pornografia faz mal?

Ver pornografia produz diversos males à saúde física, emocional e mental de uma pessoa. O vício em pornografia é um dos mais danosos, porque

lança raízes profundas no que existe de mais visceral no ser humano, que é a sexualidade.

O que é um vício?

Vício é um comportamento repetitivo danoso à pessoa que o pratica, e muitas vezes, também danoso às pessoas que convivem com ela.

Quais são os danos ou males causados pelo vício em pornografia?

Os danos são físicos, emocionais e mentais.

O dano físico é condicionar o impulso sexual a funcionar de um modo contrário ao natural. O viciado em pornografia se excita com imagens pornográficas mas não se excita com o sexo real.

Muitas vezes, para ser capaz de fazer sexo real, o viciado em pornografia precisa antes se excitar com

algum material pornográfico, ou seja, seu impulso sexual já não está mais operando de modo natural.

O dano emocional é perder a capacidade de sentir afeto. O viciado em pornografia, quanto mais se agrava o vício, perde progressivamente sua capacidade de sentir afeto pelo outro.

O outro passa a ser visto somente como um objeto para a satisfação do desejo sexual. Isto destrói os relacionamentos humanos, que são fundamentados em diversos níveis afetivos.

Obviamente, perder a capacidade de sentir afeto destrói o casamento, porque quando uma pessoa deixa de sentir afeto pelo seu cônjuge, ela não vê mais motivos para a fidelidade sexual.

O dano mental é encher a mente de ideias falsas sobre sexo. O sexo real é muito diferente do que é visto na pornografia.

Na maioria dos filmes pornográficos, as mulheres são muito mal tratadas. Um adolescente que aprende alguma coisa sobre sexo vendo pornografia, terá uma ideia muito equivocada de como as mulheres devem ser tratadas sexualmente.

Você poderia ser um pouco mais específico acerca da perda da capacidade de sentir afeto?

A pornografia condiciona seu usuário a desvincular o sexo do afeto, e praticar o sexo somente com as fantasias mentais. No entanto, sexo sem afeto não traz nenhuma satisfação emocional.

Sexo sem afeto é como um buraco sem fundo, no qual uma pessoa cai para profundezas cada vez maiores, e das quais é cada vez mais difícil sair. Quanto mais uma pessoa cultiva fantasias mentais, menos interesse ela sentirá pela realidade.

O viciado em pornografia nunca se sente satisfeito, porque é impossível sentir-se satisfeito, visto que não há envolvimento afetivo. Por isso, o viciado em pornografia tem a tendência de procurar formas cada vez mais pesadas ou depravadas de pornografia.

Em geral, ele começa vendo fotografias e vídeos de sexo comum, depois, por curiosidade, também procura vídeos de sexo grupal, sexo com violência, sexo com animais, e muitas outras coisas que não convém sequer mencionar.

Existem tantas práticas sexuais doentias, que se fôssemos falar uma por uma, nos perderíamos em uma listagem sem fim, e cada uma delas, surpreendentemente, é retratada pela pornografia.

O que leva uma pessoa a ficar viciada em pornografia?

Existem muitas razões, para cada pessoa existe uma história diferente. Contudo, podemos apontar algumas razões costumeiras.

Para começar, uma pessoa pode ter o primeiro contato com a pornografia por meio de maus exemplos. Uma criança pode, desde muito cedo, ser ensinada, a partir de maus exemplos, a consumir algum tipo de pornografia. E então, crescer e se tornar adulta, já com sua sexualidade condicionada e adoecida.

Uma situação em sentido contrário também pode acontecer: Uma criança que recebeu uma educação religiosa muito rigorosa, que cresceu sendo ensinada que sexo é pecado, e que, portanto, teve sua

sexualidade reprimida, certamente vai desenvolver uma curiosidade exacerbada por sexo.

É uma verdade conhecida que a repressão sexual cria neurose, que se manifesta nesses casos, quase sempre, como compulsão sexual. Quanto mais se diz a uma criança que sexo é pecado, mais vai criar a compulsão pelo sexo, pelo que é proibido.

Uma pessoa também pode aprender a consumir pornografia por influência do contexto cultural. Atualmente o acesso à pornografia é muito fácil, ela está presente em toda a parte. Uma pessoa pode ser estimulada a ver pornografia por curiosidade e tornar-se viciada.

Quanto mais cedo uma pessoa tem o primeiro contato com a pornografia, maiores os danos que ela sofre. A pornografia adoece a sexualidade, sendo altamente viciante porque estimula o impulso mais visceral do organismo.

Existem pessoas que começam a ver pornografia por carência afetiva. Usam a pornografia como forma de aliviar suas frustrações emocionais causadas por não terem um relacionamento.

O ser humano foi feito para relacionar-se, e aqueles que por qualquer motivo não podem se

relacionar se sentem emocionalmente frustrados. Esse sentimento de frustração ou tristeza é o que muitos tentam suprimir vendo pornografia.

Então, podemos resumir os motivos que levam uma pessoa a ver pornografia em uma lista com quatro itens:

1. Maus exemplos.
2. Sexualidade reprimida.
3. Condicionamento cultural.
4. Carência afetiva.

Quais são os danos emocionais relacionados ao vício em pornografia?

Masturbar-se vendo pornografia não produz satisfação afetiva. A pessoa termina sempre se sentindo frustrada consigo mesma.

O sexo saudável envolve sentimento e afeto. Quem vê pornografia está condicionando sua

sexualidade a operar sem afeto.

Esta pessoa pode perder a capacidade de conectar-se afetivamente a outros seres humanos e passar a ver as outras pessoas apenas como objetos para a satisfação de seus desejos sexuais.

Este é um grave problema relatado inclusive por ex-atores pornográficos. Alguns declararam que depois que deixaram o trabalho, tinham dificuldade para se relacionar de modo saudável com mulheres, porque tinham sempre a tendência de vê-las apenas como pedaços de carne.

Além dos danos emocionais, existem danos sexuais?

Certamente que sim.

E quanto mais cedo uma pessoa se torna viciada em pornografia, maiores serão os danos. Se uma pessoa aprende a ver pornografia na infância, os danos à sua sexualidade serão bem profundos.

Precisamos lembrar que a sexualidade é o substrato sobre o qual se sustenta a psique. A

sexualidade é a raiz do organismo humano. Se algum dano é causado à raiz, todo o organismo será afetado.

A pornografia danifica e deforma a sexualidade, porque a desvia de seu funcionamento natural. A sexualidade torna-se condicionada a operar de um modo contrário ao que deveria ser.

Esses condicionamentos constroem sinapses neurais que levam o organismo a funcionar continuamente de maneira não natural.

É possível desfazer esses condicionamentos?

Sim, mas o processo é gradativo, e a pessoa terá de enfrentar a crise de abstinência do vício.

Devolver a sexualidade ao seu funcionamento natural requer primeiro um longo período de total abstinência sexual, para que as energias do organismo possam se reequilibrar.

É prejudicial parar um comportamento sexual doentio e imediatamente começar outro comportamento, ainda que saudável. A psique

precisa de um intervalo para processar a decisão, e entender que o que estava sendo feito era danoso.

Se não houver um intervalo, a psique pode misturar os dois comportamentos e entendê-los um como a continuação do outro. Sendo assim, é necessário haver uma ruptura, uma separação clara.

Por isso, para criar essa ruptura, essa separação clara entre os dois tipos de comportamento, é necessário haver um intervalo de tempo de total abstinência sexual.

Caso a pessoa não seja capaz de abstinência sexual total, poderá masturbar-se de vez em quando, somente para liberar o excesso de energia.

No entanto, deverá masturbar-se sem ver pornografia e sem ter pensamentos pornográficos, ou seja, sem ter pensamentos nos quais traz à lembrança as imagens pornográficas que viu no passado.

Como parar de ver pornografia?

Podemos estabelecer seis passos:

1. Em primeiro lugar, destrua completamente todo o material pornográfico que você tiver. Rasgue revistas e apague do computador, do tablet e do smartphone todas as fotografias e vídeos. Caso você tenha contas em sites pornográficos, cancele todas elas. Solicite a um técnico que informática que configure sua internet para bloquear o acesso a sites pornográficos. Será inútil seguir os próximos passos se antes você não tomar essa atitude radical.

2. Fazer um autoexame de consciência, para entender a origem do problema. Ou seja, entender como e por que você começou a ver pornografia. Se você aprendeu a ver pornografia a partir de maus exemplos de outras pessoas, que lhe mostraram material pornográfico e lhe ensinaram a se masturbar olhando o material. Ou talvez você tenha encontrado material pornográfico por acaso, na casa de algum parente ou conhecido. Ou talvez tenha sido algum colega de escola ou vizinho que lhe mostrou pela primeira vez algum material

pornográfico.

3. Depois de entender como e por que você começou a ver pornografia, faça uma reflexão para determinar quais são as suas ideias sobre sexo. Perceba que a pornografia encheu a sua mente de muitas ideias falsas sobre sexo. Você precisa identificar quais são as ideias falsas sobre sexo que estão ocupando lugar em sua mente, rejeitá-las conscientemente, e substituí-las por ideias verdadeiras.

4. O vício em pornografia e a capacidade de sentir afeto são incompatíveis. Onde existe afeto, não existe lugar para pornografia. Portanto, para combater o vício em pornografia, você precisa desenvolver sua capacidade de sentir afeto. Você precisa ter relacionamentos afetivos saudáveis. Mantenha essa intenção em mente e tente se conectar com o outro em um nível mais profundo.

5. Tome a decisão de parar de ver pornografia, pare de uma vez e aguente a crise de abstinência do vício. Esta é a única maneira de vencer o vício em pornografia, como também qualquer outro vício. Portanto, é necessário que você queira parar. Porém, se você seguiu os passos anteriores, será mais fácil vencer. Aguente três meses e a vontade de ver pornografia sumirá, aguente seis meses e você estará livre.

6. Adote estratégias auxiliares para lhe ajudar a manter a sua decisão de parar. Você precisa alterar seus hábitos, porque se você mantiver a antiga rotina, há o perigo de você cair no comportamento automático inconsciente e repetir os comportamentos que você estava condicionado a fazer. Sendo assim, modifique completamente sua rotina. Por exemplo, não tranque a porta do lugar onde você está; sempre deixe a porta aberta. Comece a frequentar uma academia para praticar alguma atividade física e faça novos amigos.

Entenda que parar de ver pornografia é simplesmente uma decisão que você precisa tomar. Não espere que outra pessoa faça isso por você. Tome a decisão de parar e aceite as consequências. Não existe mágica nesse processo. Você tem que parar e enfrentar a dor da parada.

Esclarecimentos adicionais sobre os seis passos.

Os seis passos são:

1. Destruir o material pornográfico.
2. Fazer um autoexame de consciência.
3. Identificar as ideias falsas sobre sexo.
4. Desenvolver o afeto.
5. Tomar a decisão de parar.
6. Alterar os hábitos diários.

1. Ninguém pode se libertar da pornografia se não for totalmente radical em sua atitude diante do vício. Todo e qualquer material pornográfico precisa ser destruído, sem nenhum tipo de reserva ou desculpa. Qualquer pequeno material pornográfico que você esconda ou guarde secretamente fará você fracassar, porque funcionará como uma semente a

partir da qual o vício continuará vivo e poderá crescer novamente. Você não pode ter nenhum tipo de complacência com a pornografia.

Uma simples fotografia de pessoa nua que você decida não apagar de seu computador, tablet ou smartphone, e que você use a desculpa de que o material não é pornográfico, mas sim um material artístico, será suficiente para sabotar sua libertação. Futuramente, quando você estiver livre, você poderá olhar para materiais pornográficos sem sentir nada, no entanto, nesta fase inicial de libertação, você precisa de um afastamento total. Você precisa proteger a sua mente da pornografia como quem protege a inocência de uma criança.

2. Para fazer um autoexame de consciência você precisa estar sozinho em um lugar silencioso, onde ninguém possa incomodá-lo. Sente-se em uma cadeira, mantenha as costas retas, repouse as mãos sobre os joelhos e deixe os pés paralelos e afastados um do outro mais ou menos à largura do quadril, conforme seja confortável para você. Fazer um autoexame de consciência significa olhar para dentro

de si mesmo, para buscar um entendimento melhor do próprio comportamento.

Relaxe seu corpo, respire devagar e suavemente e feche os olhos. Por alguns minutos tente não pensar em nada, somente respire até alcançar um estado de quietude interior. Alcançado este estado, pergunte para si mesmo, somente com o pensamento, como foi que você começou a ver pornografia, qual foi o seu primeiro contato com a pornografia. Faça a pergunta para si mesmo, mas não force sua memória, somente relaxe e deixe as lembranças virem por si mesmas.

Quando as lembranças virem, elas podem estar acompanhadas de emoções reprimidas, como raiva, medo, culpa e vergonha. Não lute contra elas, permita-se senti-las, porque ao colocá-las para fora, isso vai desfazer as obstruções que elas causavam em seu inconsciente. Enquanto as emoções reprimidas se manifestam, concentre-se em relaxar seu corpo e respirar devagar e suavemente. Depois que você terminar de recuperar as lembranças e de liberar as emoções que estavam reprimidas, permaneça mais alguns minutos de olhos fechados, respirando em silêncio, sem pensar em nada, para

pacificar sua mente e suas emoções.

3. Usando a mesma técnica do autoexame de consciência, pergunte para si mesmo quais são as suas ideias sobre sexo. Pergunte qual é finalidade do sexo, qual é a utilidade do sexo, qual é a importância do sexo, como o sexo deve ser feito, como é uma relação sexual saudável, quais são suas fantasias sobre sexo e como você se sente em relação ao sexo. Faça essas perguntas uma de cada vez, relaxe e deixe as respostas virem por si mesmas. Cada vez que você obtiver uma resposta, abra os olhos e anote em um caderno, para não esquecer, e poder trabalhar com as respostas depois.

Você vai perceber que as respostas que aparecem espontaneamente na sua mente são ideias falsas que existem em seu inconsciente, mesmo que você saiba que elas são falsas. Uma vez que você tome consciência de quais são as suas ideias falsas sobre sexo, você deve passar alguns dias refletindo cuidadosa e pacientemente acerca de cada uma delas, a fim de corrigi-las. Essa reflexão pode ser feita em qualquer momento em que você não esteja

ocupando sua mente com alguma atividade que requeira esforço mental.

Por exemplo, se você estiver fazendo um trabalho puramente manual, como varrer a casa, lavar roupas, limpar o quintal, ou estiver praticando um exercício físico como corrida ou caminhada, você pode refletir sobre alguma de suas ideias falsas sobre sexo, esclarecer para si mesmo porque tal ideia é falsa e então declarar e repetir várias vezes para si mesmo qual é a ideia verdadeira. Se você preferir, todo esse trabalho de reflexão também pode ser feito sentado na cadeira, de olhos fechados, em um lugar silencioso, respirando devagar e suavemente.

4. Para que uma experiência de relacionamento seja saudável e emocionalmente satisfatória, é necessário ter a capacidade de se conectar a outras pessoas em um nível mais profundo. Uma pessoa que está viciada em pornografia tem a tendência de se conectar a outras pessoas somente no nível sexual, mesmo quando o relacionamento não envolve sexo. Em outras palavras, a pessoa que está

viciada em pornografia sempre pensa no outro em termos de sexo, e faz julgamentos inconscientemente influenciados por sexo.

Qualquer pessoa sexualmente atraente que o viciado em pornografia encontre é imediatamente avaliada em termos sexuais e categorizada como um potencial objeto para a satisfação dos próprios desejos ou das próprias fantasias. Desta maneira, todos os relacionamentos se tornam adoecidos pela sexualização exacerbada. O caminho para a cura é fazer um esforço consciente para se conectar ao outro ignorando completamente quaisquer atributos sexuais que o outro possa ter ou não ter. Ou seja, conectar-se ao outro diretamente no nível emocional, sem nenhuma avaliação ou consideração de cunho sexual.

Essa capacidade de conectar-se ao outro em um nível emocional profundo é chamada de capacidade de sentir afeto. Se você está viciado em pornografia, a pornografia atrofiou a sua capacidade de sentir afeto, porque pornografia e afeto são incompatíveis. Se você quer de verdade se libertar da pornografia, você precisa recuperar a sua capacidade de sentir afeto e fortalecê-la. Uma boa maneira de

desenvolver o afeto é praticar a caridade, ajudar pessoas necessitadas, fazer serviços voluntários. No início talvez você não sinta nada, mas persistindo, pouco a pouco o seu coração começará a se abrir.

5. O vício em pornografia é um condicionamento. Os condicionamentos são criados pela repetição. A repetição constante de determinado comportamento estimula o surgimento de conexões entre as células cerebrais que tornam a repetição do mesmo comportamento cada vez mais fácil. Destarte, quanto mais um comportamento é repetido, mais fácil se torna a próxima repetição. Por outro lado, se uma pessoa parar de repetir determinado comportamento, quanto mais passar o tempo, o condicionamento enfraquece, porque as conexões entre as células cerebrais tendem a se desfazer.

Sendo assim, libertar-se da pornografia é uma questão de tempo. Basta que a pessoa fique um período suficientemente longo de tempo sem ver pornografia, para que as conexões entre as células cerebrais se desfaçam. Sabendo disso, o que você

precisa fazer para se libertar da pornografia é tomar a decisão de parar e aguentar a crise de abstinência. Nos primeiros dias ou nas primeiras semanas a crise será intensa e você precisará de muita força de vontade para não desistir. A crise de abstinência de quem pára de ver pornografia tem semelhança com a crise de abstinência de quem pára de usar drogas.

Saiba que a crise de abstinência é um processo de reequilíbrio da bioquímica cerebral, por isso você deve aceitá-la e vê-la como uma coisa positiva. À medida que o tempo passar, a vontade de ver pornografia ficará cada vez menor. Aguente a crise de abstinência por três meses e a vontade de ver pornografia sumirá, aguente por seis meses e você estará livre. Porém, mesmo depois de se libertar da pornografia, seja cuidadoso, porque condicionamentos antigos que foram desfeitos podem ser refeitos. Lembre-se que a pornografia é como um abismo profundo, e que a única maneira de permanecer em segurança é ficando bem longe dele.

6. Durante o período de tempo em que você

estiver lutando para se libertar da pornografia, é muito importante fazer alterações estratégicas nos seus hábitos e na sua rotina diária. Essas alterações o ajudarão a não cair no comportamento automático inconsciente, no qual a tendência é sempre repetir comportamentos antigos. Por exemplo, um hábito comum de quem vê pornografia é trancar a porta do quarto ou do lugar em que estiver. Altere esse hábito de trancar a porta substituindo por deixar a porta sempre aberta, deixando também bem abertas as janelas.

Além de fazer alterações na rotina de hábitos, é muito importante que você desenvolva novos hábitos, que comece a fazer coisas novas, para enriquecer a sua vida. Se você não pratica nenhuma atividade física, comece a praticar alguma, se você já pratica, experimente trocar por outra. Se você não sabe dançar, matricule-se numa escola de dança. Matricule-se num curso de defesa pessoal. Matricule-se numa escola de música e aprenda a tocar um instrumento. Faça um curso de oratória e aprenda a falar em público. Existem muitas coisas boas que você pode fazer para enriquecer a sua vida e alimentar a sua alma.

Depois que você tiver seguido esses seis passos e tiver se libertado da pornografia, comece a viver uma nova vida. Nunca mais aceite ser escravizado por vícios que o reduzem a uma existencialidade medíocre. Você pode ser melhor e ter coisas melhores.