Mole-mole

Hackauthor²

2021-09-16

Capítulo 1 Introdução

Audiolivro (MP3)

NÃO SALTE CAPÍTULOS

pequenas notas minhas, felicidades, companheiro.

Resumindo, easypeasy realmente funciona, mas é engraçado, haha, mas estou reescrevendo e aqui está minha prosa propoer

POR FAVOR, POR FAVOR, preciso de ***sua*** ajuda em dois projetos POR FAVOR:

- https://cafeculture.org (*extremamente* difícil "mas faz o trabalho e sem tempo ou interesse em aprender webdev" e diretório de sustentabilidade de pequenos cafés)
- https://preferences.org.au divulgue fatos objetivos sobre o sistema de votação preferencial (HELPING INTERNATIONAL PEOPLE TOO (divulgando votação preferencial em todo o mundo criando governos mais justos, e também a Austrália será capaz de ajudar o mundo (por favor nos ajude))

Por favor, imploro sua ajuda porque a Austrália está presa em um sistema de dois partidos sem motivo (porque temos votação preferencial total, então votos para candidatos menores valem *muito* mais ('votação estratégica' onde você tem que votar para uma pessoa sobre a outra *é impossível* porque você tem vários votos facilmente): a mensagem central é o **voto 1 [qualquer partido menor]**

- siga nossas redes sociais (listadas no site https://preferences.org.au)
- discórdia

- Instagram
- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Tiktok
- poste coisas online sobre https://preferences.org.au
- sintonize-se em nossos fluxos de contração, onde caminhamos por Perth, Austrália Ocidental e perguntamos às pessoas sobre [qualquer partido menor]
- também há destaques postados no meu youtube .

esta seção inteira geralmente não está aqui, mas isso é muito importante para mim, então muito obrigado por ler: o)

NÃO SALTE CAPÍTULOS

Este livro de código aberto permitirá que você pare de usar pornografia imediatamente, sem dor e permanentemente, sem força de vontade ou qualquer sensação de privação ou sacrifício. Não representará nenhum tipo de julgamento, constrangimento ou pressão para se submeter a medidas dolorosas.

Na verdade, não há absolutamente nenhuma necessidade de diminuir ou reduzir o uso durante a leitura; fazer isso é realmente prejudicial.

Você pode estar apreensivo sobre o próprio pensamento, ou um dos milhões ativamente tentando para sair . Em caso afirmativo, talvez o que você já leu vá contra tudo o que já lhe foi dito, mas pergunte-se se o que lhe foi dito funcionou? Se tivesse, você não estaria lendo este livro.

Talvez você se identifique com as seguintes questões:

- Você passa muito mais tempo vendo pornografia do que pretendia originalmente?
- Você não teve sucesso em seus esforços para interromper ou limitar o consumo de pornografia?
- O tempo gasto vendo pornografia interferiu ou prevaleceu sobre compromissos pessoais ou profissionais, hobbies ou relacionamentos em sua vida?
- Você sai do seu caminho para manter o seu consumo de pornografia em segredo (por exemplo, deletando o histórico do navegador, mentindo sobre ver pornografia)?

- Ver pornografia causou problemas significativos no (s) relacionamento (s) íntimo (s)?
- Você experimenta um ciclo de excitação e prazer antes e durante o consumo de pornografia, seguido por sentimentos de vergonha, culpa e remorso depois?
- Você passa muito tempo pensando em pornografia, mesmo quando não está assistindo?
- Ver pornografia causou outras consequências negativas em sua vida pessoal ou profissional (por exemplo, faltou ao trabalho, desempenho ruim, relacionamentos negligenciados, problemas financeiros)?

Se você é um usuário de pornografia que depende dele para a masturbação ou o sexo *em tudo* e *por qualquer motivo* , tudo que você precisa fazer é ler. Se você está aqui por um ente querido, tudo o que você precisa fazer é persuadi-lo a ler este livro. Mas se não conseguir persuadi-los, leia o livro você mesmo. Compreender o método ajuda a transmitir a mensagem e a impedir que seus filhos comecem. Não se deixe enganar pelo fato de que eles não têm acesso a ele agora - todos têm antes de serem fisgados.

Sobre o livro

Este livro é uma versão reescrita de uma reescrita *do EasyWay to Smoking* for pornografia de *Allen Carr* , é gratuito e de código aberto e licenciado sob CC-BY-SA. Seu sucesso se baseia na base de que você:

NÃO SALTE CAPÍTULOS

Ao abrir uma fechadura de combinação, você deve inserir os números na ordem certa. O vício não é diferente.

Pessoalmente, a versão original do Google Sites (que não foi escrita por mim) mudou minha vida. Se você for como a maioria das pessoas, descobriu o pornô quando era relativamente jovem e o usa desde então. Até tropeçar na esmagadora - embora um tanto censurada - literatura alertando sobre os perigos. Como eu, você provavelmente teve sucesso com sequências de vários tamanhos, mas sempre sucumbiu a impulsos ilusórios. Tenho o prazer de relatar que esse método funciona de maneira totalmente diferente e tem sido o único método que funcionou.

Ou talvez você tenha sido vinculado a este livro por uma parte interessada e esteja cético. Em primeiro lugar, obrigado por pelo menos olhar para ele. Isso será expandido em breve, mas por favor, lembre-se brevemente da primeira vez que você viu pornografia. Você

esperava voltar a ele para o resto de sua vida? De acordo com meus próprios estudos informais sobre o assunto (importunando amigos para ler este livro), EasyPeasy é tão eficaz para o usuário casual de pornografia quanto para os viciados. Não é terrivelmente longo, com grandes chances de grandes ganhos, então eu imploro que você continue lendo.

O método descrito neste hackbook é:

- Instantâneo.
- Tão eficaz quanto para o usuário pesado e casual.
- Não causa dores de abstinência.
- Não precisa de força de vontade.
- Não requer tratamento de choque, ajuda ou truques.
- Não fará com que você substitua esse vício por outros vícios, como comer demais, fumar ou beber.
- Permanente.

Você pode achar isso impossível de acreditar, mas esse sentimento é repetido por muitas pessoas.

> *“Este é o trabalho seminal sobre o vício em pornografia”*
>
> - Um cara no reddit que não consigo encontrar, não acho que o trocadilho foi intencional.

> “ *Fiquei viciado por 10 anos. Naqueles 10 anos, estive paralisado de depressão, dúvida, ansiedade e medo de que meu segredo fosse revelado. Depois de cada sessão, eu me odiava, e depois de cada dieta pornográfica eu estava de volta no escorregador de água em nenhum momento. No entanto, este livro me ajudou a parar. Eu sempre estive na defensiva contra a pornografia no passado. Agora, depois de ler este livro duas vezes, estou na ofensiva. A pornografia não tem controle sobre mim e agora parece uma piada triste.* ”
>
> - u / DeepNewt

> " *Há alguns dias, fiz 20 anos. Pela primeira vez em muito tempo, passei meu aniversário livre da armadilha da pornografia, e tudo graças a este livro que descobri por acaso há apenas alguns meses. Antes disso, eu havia passado tanto tempo tentando parar por meios tradicionais, experimentei muitos tumultos internos e me rotulei permanentemente como um adicto. O livro resolveu tudo isso para mim. Onde eu anteriormente temia não ter controle sobre mim mesmo quando eu, sem saber, já venci o monstrinho, agora posso encontrar orgulho em perceber que não preciso mais ser um viciado.*
>
> *Eu realmente não tenho um motivo para postar isso, eu apenas senti que precisava colocar isso em algum lugar diferente da minha cabeça, porque significa muito para mim. Se você está lendo isso e está pensando em ler ou recomendar o livro, acredite que funciona melhor do que qualquer outro método por aí. Minha maior dica é fazer anotações, o que parece engraçado, mas realmente me ajudou a solidificar certas ideias.*
> "
>
> - u / Suspicious_Web_4594

> " *Baseado* "
>
> - anon, / fit /

1.1 Advertência

Se você está esperando que este livro 'assuste' você a parar de fumar, usando os vários riscos de problemas de saúde dos usuários, como disfunção sexual (incluindo disfunção erétil induzida por pornografia), excitação não confiável, perda de interesse em parceiros sexuais reais, hipofrontalidade cerebral e a acusação cegante de que é um hábito imundo e nojento e que *você* é uma água-viva estúpida, covarde e fraca de vontade, você ficará profundamente desapontado. Essas táticas nunca me ajudaram a desistir e se fossem ajudar você, você já teria desistido.

Os métodos convencionais de parar defendem o uso da força de vontade ou métodos de substituição por 'dieta pornográfica', como 'usar uma vez a cada *n* dias' e reduzir o consumo. Alguns sites listam pesquisas revisadas por pares sobre neurotransmissores e neuroplasticidade e, embora esses sites sejam informativos, muitos estão cientes dos riscos à saúde e optam por não fazer nada, embora esse material seja normalmente evitado. No final das contas, são igualmente ineficazes, pois não eliminam os motivos do uso de pornografia. Em última análise, transformar algo em um fruto proibido não é como você trata o vício.

Esse método, conhecido como EasyPeasy, funciona de maneira diferente. Algumas das coisas que estão para ser ditas podem ser difíceis de acreditar, mas quando terminar este livro, você não apenas acreditará nelas, como se perguntará como poderia ter sofrido uma lavagem cerebral para acreditar de outra forma.

Existe um equívoco comum de que optamos por assistir pornografia. Os viciados em pornografia (sim, viciados) não escolhem assistir pornografia mais do que os alcoólatras optam por se tornar alcoólatras, do que os viciados em heroína optam por se tornar viciados em heroína. É verdade que optamos por inicializar o laptop ou smartphone, abrir o navegador e visitar nosso 'harém online' favorito. De vez em quando escolho ir ao cinema, mas certamente não escolhi passar minha vida inteira no teatro de cinema. Originalmente, a curiosidade e a natureza humana me levaram até lá, mas eu não teria começado se soubesse que ficara viciado, causando o declínio da minha saúde, felicidade e relacionamentos. *“Se eu tivesse ouvido falar sobre disfunção sexual na minha primeira visita àquele site pornô!”*

Pare um momento para refletir: você já tomou a decisão "positiva" de que precisa / precisa de pornografia para se masturbar? Ou que você deve / deve / precisa de fantasias induzidas por pornografia para apimentar o sexo com seu parceiro? Ou que, em certos momentos da sua vida, você não conseguiu desfrutar de uma boa noite de sono ou talvez até mesmo passar uma noite depois de um dia duro de trabalho sem navegar por pornografia? Ou que você não conseguia se concentrar ou lidar com o estresse sem ele? Em que estágio você decidiu que *precisava de* pornografia, que *precisava* permanentemente em sua vida, sentindo-se inseguro, até mesmo em pânico sem pornografia, sem seu harém online?

Como qualquer outro usuário de pornografia, você foi atraído para a armadilha mais sinistra e sutil que o homem e a natureza já se uniram para inventar. Não existe uma pessoa viva, seja um usuário ou não, que goste da ideia de seus filhos usarem pornografia para enfrentar ou por prazer. Isso significa que todos os adictos gostariam de nunca ter começado. Isso não é surpreendente: ninguém precisa de pornografia para aproveitar a vida ou lidar com o estresse antes de ser fisgado.

Ao mesmo tempo, todos os usuários desejam continuar a usar. Afinal, ninguém nos obriga a iniciar o modo de navegação anônima. Quer eles entendam o motivo ou não, são apenas os usuários que decidem bater às portas de seus haréns online.

Se houvesse um botão mágico que o usuário pudesse apertar para acordar na manhã seguinte como se nunca tivesse acessado seu primeiro site de tubo, os únicos viciados amanhã seriam os jovens ainda 'experimentando'.

A única coisa que nos impede de desistir é o **MEDO!** Medo causado pela crença de que teremos que sobreviver a um período indeterminado de miséria, privação e desejo insatisfeito para ficarmos livres da pornografia. Eles se originam de crenças irracionais, tanto aprendidas quanto adquiridas, como:

- Masturbação ou sexo que leva ao orgasmo é a *única* e *mais* importante coisa na vida.
- A pornografia é "mais segura" do que o sexo na vida real porque ela não pode me rejeitar.
- A pornografia é educativa e útil.
- Direito a uma experiência sexual "superior".
- Mais é sempre melhor.

Essas crenças irracionais geram consequências irracionais quando postas em prática, incluindo:

- Adorando e obcecado quando um '10/10 perfeito' é encontrado.
- Perceber-se um perdedor se perder o sexo, como se fosse o mais importante na experiência humana.
- Esperando um 10 perfeito.
- Ser excessivamente crítico e crítico de parceiros em potencial.
- Forçar-se a fazer sexo, queira ou não.

É o medo de que uma noite sozinha seja miserável, gasta lutando contra impulsos incontroláveis. Medo de que a noite anterior às provas seja uma noite infernal sem pornografia. Medo de nunca sermos capazes de nos concentrar, lidar com o estresse ou ser tão confiantes sem nossa pequena muleta e de que nossa personalidade e caráter mudem.

Mas, acima de tudo, medo de que "uma vez viciado, sempre viciado": que nunca seremos completamente livres, passando o resto de nossas vidas desejando um orgasmo ocasional induzido pela pornografia em momentos estranhos. Se, como eu fiz, você já tentou todas as maneiras convencionais de parar e passou pela miséria e tortura do 'método da força de vontade', você não só será afetado por esse medo, mas estará convencido de que pode nunca desistir.

Se você está apreensivo, em pânico ou acha que não é hora de parar, garanto que sua apreensão e pânico não são aliviados pela pornografia - são causados por ela. Você não decidiu cair na armadilha do pornô, mas como todas as armadilhas, ela foi projetada para

garantir que você continue preso. Pergunte a si mesmo: quando você viu aquelas primeiras fotos e vídeos pornôs, você decidiu voltar para vê-los enquanto viver? Então, quando você vai parar? Amanhã? Próximo ano? Pare de se enganar! A armadilha foi projetada para prendê-lo por toda a vida. Por que mais você acha que todos esses outros adictos não desistem antes de 'matar' suas vidas?

Eu me referi a um botão mágico; EasyPeasy funciona como aquele botão mágico. Deixe-me deixar bem claro, EasyPeasy não é mágica, mas para mim e outras pessoas que acharam tão fácil e agradável parar, parece que sim!

O aviso é o seguinte: Esta é uma situação do ovo e da galinha: todo adicto quer desistir e todo adicto pode achar fácil e agradável desistir. É apenas o **medo** que impede os usuários de tentarem sair. O maior ganho é livrar-se desse medo, mas você não se livrará desse medo até terminar o livro. Ao contrário, seu medo pode aumentar à medida que você continua lendo, o que pode impedi-lo de terminá-lo. Aceite este comentário de uma mulher.

"Acabei de ler EasyPeasy. Sei que só se passaram quatro dias, mas me sinto tão bem, sei que nunca mais vou precisar usar pornografia. Comecei a ler seu livro há cinco meses, fiquei na metade e entrei em pânico. Eu sabia que, se continuasse a ler, teria de parar. Eu não fui boba? "

Você não decidiu cair na armadilha, mas esteja claro em sua mente: você não escapará dela a menos que tome a decisão afirmativa de fazê-lo. Você pode já estar se esforçando para parar, ou pode estar apreensivo com o próprio pensamento, mas de qualquer forma, tenha em mente: **VOCÊ NÃO TEM NADA A PERDER!**

Se no final do livro você decidir que deseja continuar a usar pornografia para se masturbar ou fazer sexo, não há nada que o impeça de fazer isso. Você nem mesmo precisa reduzir ou parar de usar pornografia enquanto lê o livro, e lembre-se, não há tratamento de choque. Pelo contrário, só tenho boas notícias para você. Você pode imaginar como Andy Dufresne se sentiu quando finalmente escapou da Prisão de Shawshank? Foi assim que me senti quando escapei da armadilha da pornografia, e é assim que se sentem os ex-usuários que usaram o EasyPeasy. No final do livro, é assim que você se sentirá! Vá em frente!

Finalmente…

Todos podem achar fácil e agradável parar de pornografia, incluindo você! Tudo o que você precisa fazer é ler o restante deste livro com a mente aberta; quanto mais você entender, mais fácil será. Mesmo se você não entender uma palavra, desde que siga as instruções,

você achará mais fácil. Mais importante ainda, você não passará a vida toda lamentando por pornografia ou se sentindo privado e, no final do livro, o único mistério será por que você fez isso por tanto tempo.

Com o EasyPeasy, existem apenas dois motivos para o fracasso.

Falha em seguir as instruções. Alguns acharão irritante que o livro seja tão dogmático sobre certas recomendações, como não tentar cortar ou usar substitutos. Certamente não nego que muitos tenham conseguido parar de usar tais artifícios, mas conseguiram *apesar* e não por causa deles. Algumas pessoas podem fazer amor de pé na rede, mas não é a maneira mais fácil. Os números para abrir a fechadura dessa armadilha estão neste livro, mas precisam ser usados na ordem correta: ir de um capítulo para o próximo e não pular capítulos.

Falha em entender. Não tome nada como garantido, questione não apenas o que você disse, mas seus próprios pontos de vista e o que a sociedade disse a você sobre sexo, pornografia na Internet e vício. Por exemplo, aqueles que acreditam que é apenas um hábito, pergunte-se por que outros hábitos - alguns dos quais agradáveis - são fáceis de quebrar, enquanto um hábito que parece horrível, custa energia, tempo e virilidade é tão difícil de quebrar. Aqueles que acreditam que você gosta de pornografia, pergunte-se por que outras coisas infinitamente mais agradáveis você pode pegar ou largar. Por que você *tem* que ter pornografia e pânico se não tem?

EasyPeasy está prestes a lhe dar o conhecimento sobre como é fácil e divertido parar de pornografia. Como muitos outros, um dos meus maiores triunfos na vida foi escapar da armadilha da pornografia. Não precisa se sentir deprimido, pelo contrário, você está prestes a realizar algo que todos os usuários do planeta gostariam de realizar: **LIBERDADE!**

LEMBRE-SE, NÃO PULAR CAPÍTULOS.

Alguns termos antes de começar: ***PMO*** : O ciclo de pornografia, masturbação e orgasmo.
Harém online : sites que hospedam pornografia de alta velocidade na Internet.

1.2 Dicas para leitura e notas secundárias finais

Não leia este livro como um livro normal ; ele é muito curto e deve ser capaz de terminá-lo em algumas horas. A maioria das pessoas se beneficia de *realçar ou fazer anotações* e geralmente recomenda **relê-** lo algumas vezes para solidificar totalmente as lições.

Por que o hackbook? Porque Allen Carr já faleceu há muito tempo e as instituições que ele formou não listam a pornografia na internet como um dos vícios para os quais oferecem tratamento. Eu não ganho monetariamente ou de outra forma.

Ao longo deste livro, eu, o Hackauthor original e Allen Carr apareceremos de forma transparente a fim de fornecer a você um método único e atraente para encerrar de forma fácil e indolor.

Hackbook: um livro baseado e hackeado de outro livro. O autor original é totalmente creditado.

Existem várias comunidades para o hackbook, mas recomendo verificá-las somente depois de terminar de ler o livro.

urbit - ~ mislyr-midnyt / coomer (agora realmente funcionando !! melhor método de contato possível, use este pls) | arquivo coomer meme | analítica | matriz | discórdia | reddit | formulário de feedback

Lembrete rápido: **NÃO SALTE OS CAPÍTULOS**

Desejo-lhe boa sorte, mas como você aprenderá em breve, você não precisa disso.

Boas vibrações,

Hackauthor²

Este trabalho está licenciado sob uma Licença Internacional Creative Commons Atribuição-Compartilhamento pela mesma Licença . O código é GPLv3 .

Capítulo 2 O Método Fácil

O objetivo deste livro é direcioná-lo a um novo estado de espírito. Em contraste com o método usual de parar - pelo qual você começa com a sensação de escalar o Monte Everest e passa as semanas seguintes desejando e sentindo-se privado - você começa imediatamente com uma sensação de euforia, como se estivesse curado de uma doença terrível. A partir de então, quanto mais você avança na vida, mais você olha para este período de tempo e se pergunta como você já usou um filme pornô. Você vai olhar para outros usuários de pornografia com pena, ao invés de inveja.

Desde que você não seja alguém que nunca se viciou (lendo para o seu parceiro) ou parou (ou está nos dias de jejum de uma "dieta pornográfica"), é essencial continuar usando até terminar o livro por completo. Isso pode parecer uma contradição, e esta instrução para continuar se masturbando para pornografia causa mais objeções do que qualquer outra, mas à medida que você continuar lendo, seu desejo de usar pornografia será gradualmente reduzido. **Leve esta instrução a sério: Tentar parar cedo não irá beneficiá-lo.**

Muitos não terminam o livro porque sentem que devem desistir de algo, alguns até mesmo deliberadamente lendo apenas uma linha por dia para adiar o evento maligno. Veja desta forma, o que você tem a perder? Se você não parar no final do livro, você não está pior do que agora. É por definição uma aposta de Pascal, uma aposta feita onde você não tem nada a perder e grandes chances de grandes ganhos.

A propósito, se você não assiste pornografia há alguns dias ou semanas, mas não tem certeza se é um usuário, ex-usuário ou não-usuário de pornografia, não use pornografia para se masturbar enquanto lê. Na verdade, você já é um não usuário, mas temos que deixar seu cérebro acompanhar seu corpo. No final do livro, você será um não usuário feliz. EasyPeasy é o completo oposto do método normal, onde uma lista as consideráveis desvantagens da pornografia e diz:
"Se eu pudesse ficar muito tempo sem pornografia, eventualmente o desejo irá embora e eu posso aproveitar a vida novamente, livre da escravidão."
Esta é a maneira lógica de fazer isso, com milhares de pessoas parando todos os dias usando esse método. No entanto, é muito difícil ter sucesso pelos seguintes motivos:

Parar o PMO não é o problema real. Cada vez que você termina sua sessão, você para de usá-lo. Você pode ter razões poderosas no primeiro dia de sua dieta pornográfica *que ocorre* uma vez em quatro para dizer *"Não quero usar pornografia, ou mesmo me masturbar mais".*

Todos os usuários o fazem, e seus motivos são mais poderosos do que você pode imaginar. O verdadeiro problema é o dia dois, dez ou dez mil, onde em um momento de fraqueza você terá 'apenas uma espiada', deseja outra e, de repente, você é um viciado novamente.

A consciência dos riscos à saúde gera mais medo, tornando mais difícil parar. Diga a um usuário que está destruindo sua virilidade e a primeira coisa que ele fará é buscar algo para aumentar sua dopamina: um cigarro, álcool ou até mesmo abrir o navegador para pesquisar pornografia.

Todos os motivos para parar, na verdade, tornam tudo mais difícil. Isto é devido a duas razões. Primeiro, somos continuamente forçados a desistir de nosso 'amiguinho' ou de algum acessório, vício ou prazer (qualquer que seja a forma como o usuário o percebe). Em segundo lugar, eles criam um "cego". Não nos masturbamos pelos motivos pelos quais devemos parar. A verdadeira questão é: por que queremos ou precisamos fazer isso?

Com EasyPeasy, nós (inicialmente) esquecemos os motivos pelos quais gostaríamos de parar, enfrentamos o problema da pornografia e nos perguntamos as seguintes questões:

1. O que o pornô está fazendo por mim?
2. Estou realmente gostando?
3. Eu realmente preciso passar a vida sabotando minha mente e meu corpo?

A bela verdade é que *toda pornografia* não faz absolutamente nada por você. Deixe-me deixar bem claro, não é que as desvantagens de ser um usuário superam as vantagens, é que há ***zero de*** vantagens para olhar pornografia.

A maioria dos usuários acha necessário racionalizar por que eles usam pornografia, mas os motivos que aparecem são todos falácias e ilusões.

Primeiro, vamos remover essas falácias e ilusões. Na verdade, você logo perceberá que não há nada do que desistir. Não apenas isso, mas há ganhos maravilhosos e positivos por não ser um PMOer, com bem-estar e felicidade apenas dois desses ganhos. Uma vez que as ilusões de que a vida nunca será tão agradável sem pornografia forem removidas - percebendo que não apenas a vida é tão agradável sem ela, mas infinitamente mais - e uma vez que os sentimentos de privação ou perda forem erradicados, voltaremos a reconsiderar aumento do bem-estar e felicidade - e dezenas de outros motivos para parar de pornografia. Essas realizações se tornarão ajudas adicionais positivas para ajudá-lo a alcançar o que você realmente deseja: desfrutar sua vida livre da escravidão do vício da pornografia!

Capítulo 3 Por que é difícil parar?

Todos os usuários sentem que algo maligno os possuiu. No início, era uma questão simples de *“Vou parar, só não hoje”* , mas eventualmente progredimos para acreditar que não temos força de vontade suficiente para parar ou que há algo inerente ao pornô que devemos ter para aproveitar a vida . O vício em pornografia pode ser comparado a sair de um buraco escorregadio com as garras: quando você se aproxima do topo, vê a luz do sol - mas descobre que está escorregando de volta à medida que seu humor piora. Por fim, você abre o navegador e, enquanto se masturba, se sente péssimo e tenta descobrir por que tem que fazer isso.

Pergunte a um usuário: *“Se você pudesse voltar ao tempo antes de ficar viciado, com o conhecimento que tem agora, você teria começado a usar pornografia?”*

"DE JEITO NENHUM!" seria a resposta.

Pergunte ao usuário confirmado, alguém que defende pornografia na Internet e não acredita que isso cause danos ao cérebro ou diminuição da regulação dos receptores de dopamina: *“Você incentiva seus filhos a usar pornografia?”*

"DE JEITO NENHUM!" é novamente a resposta.

A pornografia é um enigma extraordinário. Como dito anteriormente, o problema não é explicar por que é fácil parar, mas por que é difícil. O verdadeiro problema é explicar por que alguém faz isso *depois de* obter insights sobre danos neurológicos. Parte da razão pela qual começamos é por causa das dezenas de milhões de pessoas que já aderiram, mas todos desejam não ter começado em primeiro lugar e nos dizem que é como viver a vida em segunda marcha. Não podemos acreditar que eles não estão gostando. Nós associamos isso com liberdade ou "educação sexual" e trabalhamos duro para nos tornarmos fisgados. Então, passamos o resto de nossas vidas dizendo aos outros para não fazerem isso e tentando nos livrar do hábito.

Também passamos uma parte significativa do nosso tempo nos sentindo desesperados e miseráveis. 'Educar-nos' com o sobrenatural nos faz preferir e almejar essas imagens frias, mesmo quando quentes, imagens reais estão disponíveis! Por meio do constante aumento e queda da dopamina induzida pelo PMO, nos sentenciamos a uma vida inteira de irritabilidade, raiva, estresse, fadiga e disfunção sexual. Usando pornografia, com sua ausência das melhores partes do sexo e da conexão, acabamos nos sentindo miseráveis e culpados.

Na verdade, ler sobre as capacidades viciantes e destrutivas da pornografia na Internet aqui e em outros sites nos deixa ainda mais nervosos e desesperados! Que tipo de hobby é esse que, quando você está fazendo isso, deseja não estar, e quando não está, você anseia por isso? Os usuários se desprezam toda vez que leem sobre hipofrontalidade e dessensibilização, toda vez que usam nas costas de seu parceiro de confiança, toda vez que não conseguem se exercitar após uma sessão diurna. Um ser humano inteligente e racional passa todos os seus dias com desprezo. Mas o pior de tudo, o que os usuários ganham por ter que suportar a vida com essas sombras pretas horríveis no fundo de suas mentes? **Absolutamente nada!**

Você pode estar pensando: *"Está tudo muito bem, eu sei disso, mas uma vez que você está viciado nessas coisas, é muito difícil parar".* Mas por que é tão difícil? Alguns dizem que é por causa dos poderosos sintomas de abstinência, mas como você logo aprenderá, os verdadeiros sintomas de abstinência são tão leves que você deve estar ciente dos PMOers que viveram e morreram sem perceber que são viciados em drogas.

Alguns dizem que a pornografia na Internet é gratuita e, portanto, a humanidade deveria reivindicar essa bonança biológica, mas isso não é verdade - é viciante e age como qualquer droga. Pergunte a um usuário que jura que só gosta de 'erotismo' como as revistas Playboy se já cruzou a linha para 'pornografia insegura' e, se for totalmente honesto, ele confessará as vezes em que inconscientemente racionalizou fazendo isso, em vez de não usar nada em absoluto.

O prazer também não tem nada a ver com isso: eu gosto de lagostins, mas nunca cheguei ao ponto de ter que comer lagostins todos os dias. Com outras coisas na vida, nós gostamos delas enquanto as fazemos, mas não ficamos sentados sentindo-nos privados quando não estamos.

Alguns dizem:
"É educacional!" Então, quando é a sua formatura?
"É satisfação sexual!" Então, por que fazer isso sozinho em vez de encontrar um parceiro e guardá-lo para eles?
"É uma sensação de alívio!" Libertar-se do estresse da vida real? A pornografia não remove a fonte do estresse, mas aumenta ainda mais.

Muitos acreditam que a pornografia alivia o tédio, o que também é uma falácia. O tédio é um estado de espírito. A pornografia irá habituá-lo a buscar novidades em um piscar de olhos, deixando-o cada vez mais entediado até que finalmente participe daquela busca louca pelo clipe certo, fazendo com que você fique cada vez mais ligado em busca de qualquer coisa que evoque novidades, emoções fortes, e, eventualmente, valor de choque ultrajante.

Alguns dizem que só fazem isso porque seus amigos e todos que conhecem fazem isso. Em caso afirmativo, ore para que seus amigos não comecem a cortar suas cabeças para curar uma dor de cabeça! A maioria dos usuários que pensa sobre isso chega à conclusão de que é apenas um hábito. Esta não é realmente uma explicação, mas tendo descartado todas as explicações racionais usuais, parece ser a única desculpa remanescente. Infelizmente, é igualmente ilógico. Todos os dias de nossas vidas mudamos hábitos, alguns deles muito agradáveis. Fizemos uma lavagem cerebral para acreditar que PMO é um hábito e que é difícil abandonar hábitos.

Os hábitos são difíceis de quebrar? Os motoristas nos Estados Unidos têm o hábito de dirigir do lado direito da estrada, mas quando viajam para o exterior eles quebram o hábito quase sem qualquer agravamento. É claramente uma falácia dizer que hábitos são difíceis de quebrar. Fazemos e quebramos hábitos todos os dias de nossas vidas. Então, por que achamos difícil quebrar um hábito que nos faz sentir privados quando não o temos, culpados quando o fazemos, um hábito que adoraríamos quebrar de qualquer maneira, quando tudo o que temos a fazer é *parar de fazê-lo?*

A resposta é que a pornografia não é um hábito, **é um vício!** É por isso que parece tão difícil "desistir". A maioria dos usuários não entende o vício e acredita que obtém algum prazer genuíno ou muleta da pornografia. Eles acreditam que estão fazendo um sacrifício genuíno se desistirem.

A bela verdade é que, uma vez que você compreenda a verdadeira natureza do vício em pornografia e as razões pelas quais você o usa, você deixará de fazê-lo, sem mais nem menos. Em três semanas, o único mistério será por que você achou necessário usar pornografia por tanto tempo e por que não pode persuadir outros usuários de *como é bom não ser um PMOer!*

3.1 A armadilha sinistra

A pornografia na Internet é a armadilha mais sutil e sinistra que o homem e a natureza se uniram para inventar; é a única armadilha na natureza cuja configuração não exige muito trabalho. Alguns de nós são até avisados sobre os perigos, mas não podemos acreditar como eles não estão gostando. Mas o que nos leva a isso em primeiro lugar? Normalmente, amostras grátis de amadores e profissionais que compartilham. É assim que a armadilha é acionada, sua primeira 'espiada' tem manchas e buracos, com a maioria das miniaturas em qualquer página pornográfica sendo vídeos amadores e feitos em casa de modelos desconhecidas. Se o olhar do novato fosse preenchido apenas por belezas angelicais e modelos profissionais, o alarme soaria.

Devido a essa incompatibilidade de clipes, nossas mentes jovens estão tranquilas de que nunca ficaremos fisgados, pensando que, porque não gostamos deles, podemos parar quando quisermos. Como seres humanos inteligentes, entenderíamos por que metade da população adulta era sistematicamente viciada em algo que reduzia seu próprio potencial de realizar o que está vendo. A curiosidade nos aproxima de sua porta, mas sem ousar clicar em algumas miniaturas, temendo que te deixem doente. Se você acidentalmente clicar em um deles, seu único desejo é sair da página o mais rápido possível.

Então, passamos o resto de nossas vidas tentando entender por que fazemos isso, dizendo às crianças para não começarem e, às vezes, tentando escapar de nós mesmos. A armadilha é projetada de tal forma que tentamos parar apenas devido a um 'incidente', seja desempenho sexual, perda de uma carreira ou relacionamento, falta de energia ou simplesmente nos sentindo como um leproso. Assim que paramos, sentimos mais estresse devido às dores de abstinência com o método em que confiamos para remover esse estresse agora indisponível.

Depois de alguns dias de tortura, chegamos à decisão de que escolhemos o momento errado para parar, decidindo que esperaremos períodos sem estresse, o que, ao chegar, remove nosso motivo para parar inicialmente. É claro que esse período nunca chegará, pois internamente acreditamos que nossas vidas tendem a se tornar cada vez mais estressantes. Deixando a proteção de nossos pais, estresses como empregos, tarefas domésticas, hipotecas, bebês, casas maiores e mais bebês lotam nossas vidas. Isso é uma ilusão, a verdade é que as partes mais estressantes da vida de qualquer criatura são a primeira infância e a adolescência.

Temos a tendência de confundir responsabilidade e estresse. A vida de um usuário - como a de um viciado em drogas - se torna automaticamente mais estressante porque a pornografia não relaxa nem alivia o estresse, como alguns tentam fazer você acreditar. É exatamente o contrário, fazendo com que você fique mais estressado à medida que continua usando, colocando mais palha nas costas do camelo. Mesmo os usuários que abandonam o hábito (a maioria o faz uma ou mais vezes ao longo da vida) podem levar uma vida perfeitamente feliz, mas repentinamente tornam-se fisgados novamente. Vagando pelo labirinto pornográfico, nossas mentes ficam confusas e passamos o resto de nossas vidas tentando escapar. Muitos conseguem, apenas para cair na armadilha sinistra em uma data posterior.

O vício em pornografia é um quebra-cabeça complexo e fascinante, e muito parecido com o Cubo de Rubik, praticamente impossível de resolver. Mas se você tiver a solução, é simples e divertido! EasyPeasy contém a solução para este quebra-cabeça, levando você para fora do

labirinto, nunca mais vagando por ele novamente. Tudo que você precisa fazer é seguir as instruções. No entanto, se você pegar o caminho errado, o resto das instruções não terá sentido.

Qualquer pessoa pode achar fácil parar, mas primeiro devemos estabelecer os fatos. Não, não são fatos concebidos para assustar você, já há informações mais do que suficientes por aí. Se isso fosse impedi-lo, você já teria parado. Mas por que achamos difícil parar? Responder a isso exige que saibamos o verdadeiro motivo de ainda usarmos pornografia, resumindo-se a dois fatores. Eles são:

- Natureza e pornografia na Internet.
- Lavagem cerebral.

Usuários de pornografia são seres humanos racionais e inteligentes. Eles sabem que estão assumindo enormes riscos futuros, então gastam muito tempo racionalizando seu 'hábito'. Mas os usuários de pornografia em seus corações sabem que são tolos, sabendo que não precisavam usar pornografia antes de se tornarem fisgados. A maioria lembra que sua primeira "espiada" foi uma mistura de repulsa e nova curiosidade. Eles então se especializam em localizar, filtrar e marcar sites, trabalhando duro para se tornarem fisgados.

O mais irritante é que há a sensação de que os não-viciados - a maioria das mulheres, rapazes mais velhos e pessoas que vivem em países onde a pornografia de alta velocidade na Internet não está disponível - não estão perdendo nada e acham a situação ridícula. Ao desmontar esses fatores nos próximos capítulos, você também entenderá a armadilha sinistra!

Capítulo 4 Natureza

A pornografia na Internet funciona através do sequestro de mecanismos naturais de recompensa projetados para mantê-lo reproduzindo pelo maior tempo possível. A forma instantânea e altamente acessível da pornografia na Internet mantém o mecanismo de recompensa do cérebro produzindo dopamina por muito mais tempo do que o normal. Cientificamente, isso é chamado de efeito Coolidge, do qual você já deve estar ciente.

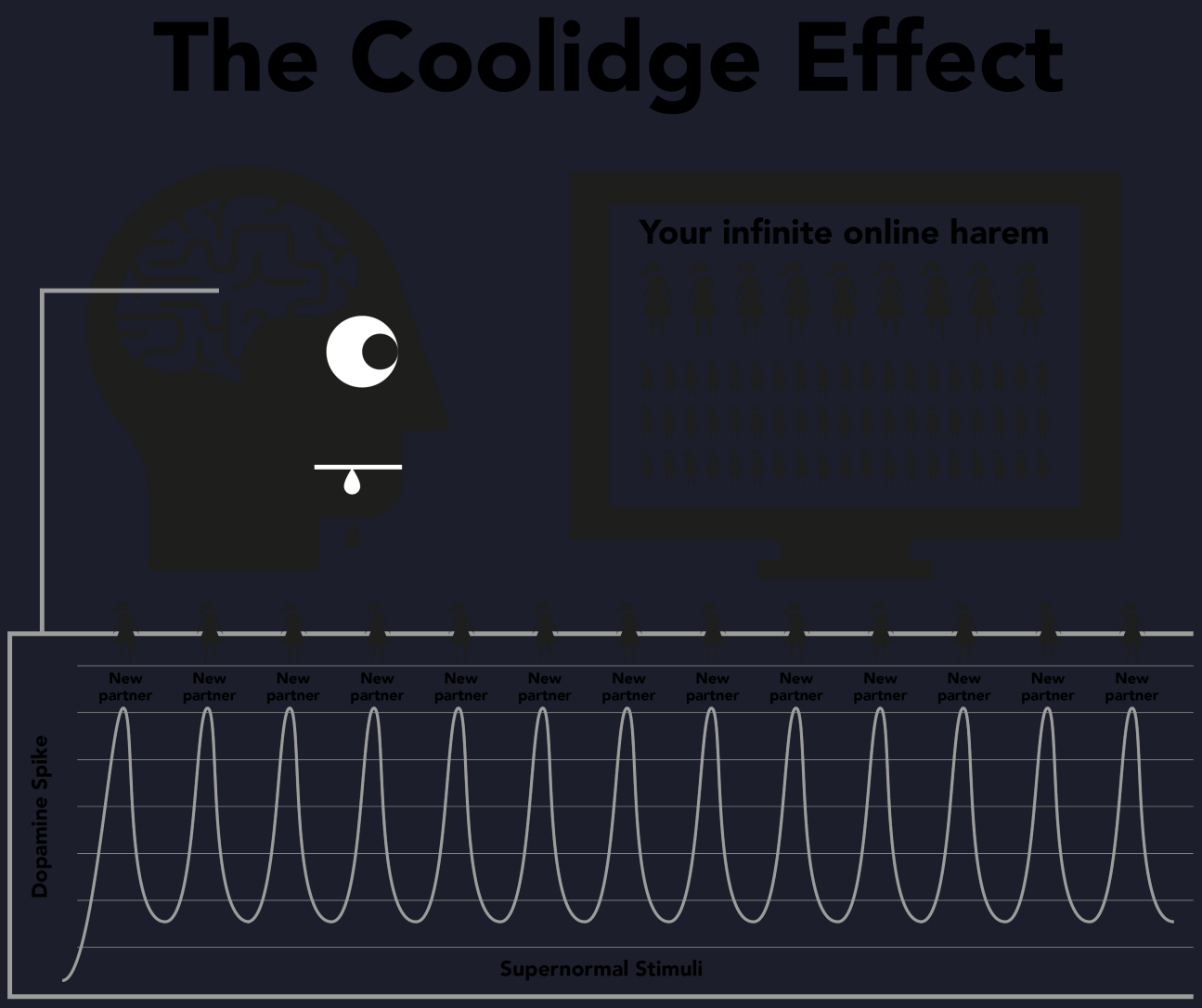
A dopamina é um neurotransmissor associado à sensação de desejo, ao prazer real produzido pelos opioides. Mais dopamina, mais opioides e mais ação. Sem dopamina, ações como comer não são prazerosas e não são concluídas, com alimentos ricos em gordura e açúcar produzindo a maior liberação de produtos químicos.

A dopamina também é liberada em resposta à novidade. Com uma quantidade aparentemente infinita de pornografia disponível, isso inunda o sistema límbico (circuito de recompensa), então, na primeira vez que você vê pornografia, você age, tendo orgasmo e desencadeando outra inundação de opioides. Incentivado a obter o máximo de dopamina possível, o cérebro armazena isso como um script para fácil lembrança e fortalece as vias neurais por meio da liberação de uma substância química chamada DeltaFosB. Agora, o cérebro chama esses caminhos em resposta a dicas como comerciais sensuais, tempo sozinho, estresse ou até mesmo se sentindo um pouco para baixo e de repente você está pronto para dar um passeio no "toboágua". Cada vez que isso é repetido, mais DeltaFosB é liberado para que o toboágua fique lubrificado, vivo e mais fácil de descer na próxima vez.

O sistema límbico possui um sistema de autocorreção para reduzir o número de receptores de dopamina e opióides quando é detectada inundação frequente e diária de dopamina. Infelizmente, esses receptores também são necessários para nos manter motivados para lidar com o estresse da vida diária. Quantidades nominais de dopamina produzidas por recompensas naturais simplesmente não se comparam à pornografia e não são absorvidas tão eficientemente pela diminuição dos receptores, fazendo com que você se sinta mais estressado e irritado do que o normal. Este processo é conhecido como dessensibilização.

Nesse ciclo, você cruzou a 'linha vermelha' e desencadeou emoções como culpa, nojo, vergonha, ansiedade e medo, que por sua vez aumentam ainda mais os níveis de dopamina e fazem com que o cérebro interprete erroneamente esses sentimentos como excitação sexual.

Com o passar do tempo, não apenas o cérebro fica insensível aos clipes anteriores que ele vê, mas também a gêneros semelhantes e níveis de choque. Essa motivação mais baixa desencadeia sentimentos de menor satisfação à medida que nossos cérebros se envolvem em avaliações constantes, levando você a encontrar clipes para saciar a fome. Então você busca mais novidades, clicando no clipe amadorístico e chocante da página inicial que você disse com segurança que não faria na primeira visita.



(nota - mudando o fundo, aplique. veja a imagem manualmente ou mude o fundo para a versão clara no menu 'A' no topo)

> *“Pois no orvalho das pequenas coisas o coração encontra o amanhecer e se refresca”*
>
> - Kahlil Gibran

Uma sensação fugaz de segurança é tudo o que você precisa para passar por uma situação difícil na vida, mas seu cérebro insensível será capaz de pegar aquela gota de desestressante que o cérebro de um não-usuário é capaz de usar?

A inundação de dopamina age como uma droga de ação rápida, caindo rapidamente e induzindo dores de abstinência. Muitos usuários têm a ilusão de que essas dores são o terrível trauma que sofrem quando tentam ou são forçados a parar. Na verdade, eles são principalmente mentais, já que o usuário está se sentindo privado de seu prazer ou suporte.

4.1 O Pequeno Monstro

A verdadeira retirada química da pornografia é tão sutil que a maioria dos usuários viveu e morreu sem perceber que são viciados em drogas. Muitos usuários têm medo das drogas, mas é exatamente isso que eles são, viciados em drogas. Felizmente, é uma droga fácil de largar, mas primeiro você precisa aceitar que é, de fato, viciado. Retirar-se da pornografia não causa dor física e é apenas uma sensação de vazio e inquietação de que algo está faltando, motivo pelo qual muitos acreditam que tem a ver com desejo sexual. Prolongado, esse sentimento se transforma em nervosismo, insegurança, agitação, baixa confiança e irritabilidade. É como a fome de um veneno.

Segundos depois de iniciar uma sessão, a dopamina é fornecida e o desejo termina, resultando em uma sensação de realização enquanto você desce rapidamente o toboágua. No início, as dores de abstinência e seu subsequente alívio são tão leves que nem percebemos. Quando nos tornamos usuários regulares, acreditamos que é porque passamos a gostar deles ou adquirimos o 'hábito'. A verdade é que já estamos fisgados, mas não percebemos. O monstrinho já está em nossos cérebros, então de vez em quando descemos o toboágua para alimentá-lo.

Todos os usuários começam a buscar pornografia por motivos irracionais. A *única* razão pela qual alguém continua usando pornografia, seja ele um usuário casual ou pesado, é para alimentar aquele monstrinho. Todo o enigma é uma série de punições cruéis e confusas, mas talvez o aspecto mais patético seja a sensação de prazer que um usuário obtém de uma sessão, tentando voltar à sensação de paz, tranquilidade e confiança que seu corpo tinha antes de ser fisgado o primeiro lugar.

4.2 O Alarme Irritante

Você conhece aquela sensação quando o alarme da casa de um vizinho toca o dia todo - ou algum outro pequeno agravamento persistente - então o barulho para de repente e maravilhosos sentimentos de paz e tranquilidade tomam conta de você? Isso não é realmente paz, mas o fim de um agravamento. Antes de iniciar a próxima sessão, nossos corpos estão

completos, mas então começamos a forçar nossos cérebros a bombear dopamina e quando terminamos e ela começa a ir embora, sofremos dores de abstinência. Não são dores físicas, apenas uma sensação de vazio. Nem mesmo percebemos que existe, mas é como uma torneira pingando dentro de nossos corpos.

Nossas mentes racionais não entendem, mas não precisam. Tudo o que sabemos é que queremos pornografia e quando nos masturbamos, o desejo vai embora. No entanto, a satisfação é passageira porque, para aliviar o desejo, é necessário mais pornografia. Assim que você chega ao orgasmo, o desejo começa novamente e a armadilha continua a prendê-lo. Um ciclo de feedback, a menos que você o interrompa!

A armadilha do pornô é semelhante a usar sapatos justos apenas para obter o prazer de tirá-los. Existem três razões principais pelas quais os usuários não podem ver dessa forma.

1. Desde o nascimento, fomos submetidos a uma grande quantidade de lavagem cerebral, dizendo-nos que a pornografia na Internet é simplesmente outro desenvolvimento moderno que substituiu a versão impressa da pornografia. Essa falácia vem acompanhada da verdade de que a masturbação não é prejudicial, então por que não deveríamos acreditar nisso?

2. Como a abstinência física de dopamina não envolve dor real, apenas um sentimento vazio e inseguro inseparável da fome e do estresse normal, esse sentimento se manifesta em uma sessão de pornografia, pois é nessas horas que tendemos a procurar pornografia na Internet. Temos a tendência de considerar esse sentimento normal.

3. No entanto, o principal motivo pelo qual os usuários não conseguem ver a pornografia na Internet em sua verdadeira luz é porque ela está trabalhando de trás para a frente. É quando você *não* está consumindo que você sofre a sensação de vazio. Como o processo de fisgar é incrivelmente sutil e gradual nos primeiros dias, a sensação de vazio é considerada normal e, portanto, não é atribuída à sessão anterior. No momento em que o navegador é inicializado e você começa sua sessão, você recebe um impulso imediato e fica menos nervoso ou mais relaxado, então a pornografia na Internet fica com o crédito.

Esse processo reverso "de trás para a frente" torna todas as drogas difíceis de eliminar. Imagine o estado de pânico de um viciado em heroína sem heroína; agora imagine a alegria absoluta de quando eles podem finalmente enfiar uma agulha em sua veia. Os não viciados em heroína não sofrem esse sentimento de pânico.

A heroína não alivia a sensação, ela a causa. Da mesma forma, os não usuários não sofrem a sensação de vazio de necessidade de pornografia na Internet, nem entram em pânico quando estão offline. Os não usuários não conseguem entender como os usuários possivelmente

obtêm prazer de vídeos bidimensionais com sons silenciados e proporções corporais anormais. Eventualmente, os usuários também não conseguem entender.

Falamos sobre a pornografia na Internet ser relaxante ou satisfatória, mas como você pode ficar satisfeito a menos que esteja insatisfeito em primeiro lugar? Um não usuário não sofre deste estado de insatisfação, completamente relaxado após um encontro sem sexo, enquanto o usuário não sofre até que tenha satisfeito seu 'monstrinho'.

4.3 Um prazer ou uma muleta?

Um lembrete importante - o principal motivo pelo qual os usuários acham difícil parar de fumar é a crença de que estão desistindo de um prazer genuíno ou de uma muleta. É essencial entender que você não está abrindo *mão* de *absolutamente nada* . A melhor maneira de entender as sutilezas da armadilha da pornografia é compará-la com comer. O hábito de fazer refeições regulares faz com que não sintamos fome entre as refeições, apenas ficamos cientes da fome se a refeição atrasar. Não há dor física, apenas uma sensação de vazio inseguro reconhecido como fome. O processo de saciar nossa fome é uma experiência muito agradável.

A pornografia parece quase idêntica, mas não é. Como a fome, não há dor física e o mecanismo de recompensa se comporta de maneira semelhante, mas é essa semelhança com comer que engana o usuário fazendo-o acreditar que existe um prazer genuíno ou uma muleta. Embora comer e pornografia pareçam ser muito semelhantes, na realidade eles são exatamente opostos.

- Você come para sobreviver e energizar sua vida, enquanto a pornografia escurece e diminui seu charme.
- A comida é genuinamente saborosa e comer é uma experiência genuinamente agradável, que desfrutamos ao longo de nossas vidas. A pornografia envolve a auto-sabotagem dos receptores de felicidade e, portanto, destrói suas chances de enfrentar a situação e se sentir feliz.
- Comer não cria fome e genuinamente a alivia, enquanto a primeira sessão de pornografia inicia o desejo por dopamina e cada sessão subsequente. Longe de aliviar, garante sofrimento para o resto da vida.

Comer é um hábito? Se você acha que sim, tente quebrá-lo completamente! Descrever comer como hábito seria como descrever a respiração como um hábito, ambos são essenciais para a sobrevivência. É verdade que as pessoas têm o hábito de saciar a fome em horários

diferentes com alimentos variados, mas comer em si não é um hábito. Nem é pornografia. A única razão pela qual um usuário inicia o navegador é tentando encerrar os sentimentos vazios que a sessão anterior criou, em momentos diferentes com gêneros escalonados variados.

Na Internet, a pornografia é frequentemente referida como um hábito e, por conveniência, o EasyPeasy também se refere ao 'hábito'. No entanto, esteja sempre ciente de que a pornografia não é um hábito, é um **vício em drogas!** Quando começamos a usar pornografia, temos que nos forçar a lidar com isso. Antes que percebamos, estamos escalando para um pornô cada vez mais bizarro e chocante. A emoção está na caça, não na morte, com a dopamina saindo rapidamente do corpo após o orgasmo, explicando por que os usuários querem "chegar ao limite" (atrasar o orgasmo) ao alternar entre várias janelas e guias do navegador.

4.4 Cruzando a linha vermelha

Como com qualquer outra droga, o corpo tende a desenvolver imunidade aos efeitos dos mesmos velhos clipes, nosso cérebro quer mais ou alguma outra coisa. Após curtos períodos assistindo ao mesmo clipe, ele deixa de aliviar completamente as dores de abstinência que a sessão anterior criou. Há um cabo de guerra ocorrendo neste paraíso pornográfico, você quer ficar do lado seguro da sua 'linha vermelha', mas seu cérebro está pedindo para você clicar no clipe de fruta proibida.

Você se sente melhor depois de se envolver nessa sessão de pornografia, mas fica mais nervoso e menos relaxado do que alguém que nunca começou, mesmo morando em um suposto paraíso da pornografia. Esta posição é ainda mais ridícula do que usar sapatos apertados, porque à medida que você passa pela vida, uma quantidade cada vez maior de desconforto permanece depois de tirar os sapatos. Porque o usuário sabe que o monstrinho tem que ser alimentado, ele mesmo decide o tempo, tendendo a estar em quatro tipos de ocasiões ou uma combinação delas. Tédio / concentração - dois opostos completos! Estresse / relaxamento - dois opostos completos!

Que droga mágica pode reverter repentinamente o próprio efeito que tinha minutos antes? A verdade é que a pornografia não alivia o tédio e o estresse, nem promove a concentração e o relaxamento. Se você pensar bem, que outros tipos de ocasiões existem em nossas vidas, além do sono? Se você tem ideias de diminuir para outros tipos de gêneros 'realistas' ou 'leves' de pornografia, observe que o conteúdo deste livro se aplica a todos os tipos de

pornografia, impressão, webcams, pay-per-view, chat, shows ao vivo, etc. O corpo humano é o objeto mais sofisticado do planeta, mas nenhuma espécie, mesmo a mais baixa ameba ou verme, sobrevive sem saber a diferença entre comida e veneno.

Por meio da seleção natural, nossas mentes e corpos desenvolveram técnicas para recompensar ações que se multiplicam e sustentam a humanidade. Eles não estão preparados para estímulos supernormais que são maiores, mais brilhantes e mais ousados do que qualquer coisa encontrada na natureza, mesmo a imagem bidimensional mais apagada nos faz ficar excitados. Mas olhe repetidamente para a mesma imagem e você não será. Na vida real, os freios e contrapesos garantem que você faça outra coisa, mas a pornografia na Internet não tem esse limitador, fazendo com que você passe sua vida em um harém virtual!

É uma falácia que pessoas fisicamente e mentalmente fracas se tornem usuárias, sendo os sortudos aqueles que acharam sua primeira instância repulsiva e são curados para a vida. Alternativamente, eles não estão mentalmente preparados para passar pelo severo processo de aprendizado de lutar para se fisgarem, medo de 'serem pegos' ou de não serem técnicos o suficiente para operar as configurações de privacidade do navegador. Talvez a parte mais trágica de todo o negócio se relacione com os adolescentes - hábeis em encontrar material e cobrir seus rastros - que começam em número cada vez maior.

Desfrutar de pornografia na Internet é uma ilusão. Pulando de gênero em gênero, simplesmente mantendo nosso 'macaco' de novidade dentro da 'linha vermelha' de gêneros pornôs 'seguros' para obter nossa dose de dopamina. Como os viciados em heroína, tudo o que eles realmente gostam é o ritual de aliviar essas dores.

4.5 O alto da dança em torno da linha vermelha

Mesmo com um único clipe que persiste, os usuários constantemente aprendem a filtrar as partes ruins e desagradáveis dos clipes pornôs. Mesmo se for solo, eles ainda filtram as partes do corpo que mais os atraem. Na verdade, alguns têm prazer nessa dança em torno da linha vermelha, encontrando desculpas para declarar que gostam das "coisas macias" e não são viciados em estímulos supernormais. Mas pergunte a um usuário que acredita que se apega a um determinado ator ou gênero: *“Se você não consegue sua marca normal de pornografia e só consegue obter um gênero inseguro, você para de se masturbar?”*

De jeito nenhum! Um usuário se masturba para qualquer coisa, escalando gêneros, diferenças na orientação sexual, artistas parecidos, ambientes perigosos, relacionamentos chocantes, qualquer coisa para saciar o monstrinho. Para começar, eles têm um gosto

horrível, mas com tempo suficiente você aprenderá a apreciá-los. Os usuários buscarão a satisfação vazia depois de fazer sexo de verdade, depois de um longo dia de trabalho, febre, resfriados, gripes, dores de garganta e até mesmo durante a internação em hospitais.

O prazer não tem nada a ver com isso, se o sexo é desejado, não faz sentido estar com o seu laptop. Alguns usuários acham alarmante saber que são viciados em drogas e acreditam que isso tornará ainda mais difícil parar. Na verdade, essa é uma boa notícia por dois motivos importantes.

1. A razão pela qual a maioria continua usando é porque, embora saibamos que as desvantagens superam as vantagens, acreditamos que há algo no pornô de que realmente gostamos ou que funciona como uma espécie de acessório. Temos a ilusão de que, depois de pararmos de usar, haverá um vazio, certas situações em nossas vidas nunca mais serão as mesmas. Na verdade, a pornografia não só não fornece nada, mas apenas subtrai.

2. Embora a pornografia na Internet seja o gatilho mais poderoso para a inundação de dopamina baseada em novidades e sexo, por causa da velocidade em que você fica viciado, você nunca está seriamente viciado. As dores reais de abstinência são tão leves que a maioria dos usuários viveu e morreu sem perceber que as sofreu.

Por que então muitos usuários acham tão difícil parar, passando por meses de tortura e passando o resto de suas vidas desejando isso em momentos estranhos? A resposta é a segunda razão, lavagem cerebral. O vício em neurotransmissores é fácil de lidar, a maioria dos usuários passa dias sem pornografia online em viagens de negócios ou viagens, sem ser afetada pelas dores de abstinência. Seu pequeno monstro está seguro sabendo que você abrirá seu laptop assim que retornar ao seu quarto de hotel. Você pode sobreviver ao seu cliente desagradável e ao seu gerente megalomaníaco, sabendo que a solução está à sua disposição.

4.6 A Analogia dos Fumantes

Uma boa analogia é a do fumante de cigarro. Se passassem dez horas por dia sem cigarro, estariam arrancando os cabelos, mas muitos fumantes compram um carro novo e se abstêm de fumar nele. Muitos vão a teatros, supermercados, igrejas e não poder fumar não lhes causa problemas. Mesmo em trens e aviões não houve tumultos. Os fumantes ficam quase satisfeitos quando alguém ou algo os impede de fumar.

Os usuários se abstêm automaticamente de usar pornografia na Internet na casa de seus pais durante reuniões familiares e outros eventos com pouco desconforto. Na verdade, a maioria dos usuários passa por longos períodos durante os quais se abstém sem esforço. É fácil lidar com o monstrinho neurológico, mesmo quando você ainda está viciado. Existem milhões de usuários que permanecem usuários casuais por toda a vida e são tão viciados quanto o usuário pesado. Há até mesmo usuários pesados que chutaram o vício, mas dão uma espiada ocasional, lubrificando o toboágua para ser descido no próximo mergulho no clima.

Como disse anteriormente, o vício em pornografia não é o problema principal, simplesmente agindo como um catalisador para manter nossas mentes confusas sobre o problema real - a lavagem cerebral. Não pense que os efeitos negativos da pornografia na Internet são exagerados, no entanto, eles são tristemente subestimados. Ocasionalmente, circulam rumores de que as vias neurais criadas existem para toda a vida, com a combinação certa de acaso e estímulo enviando você para o fundo do poço, arruinando o escorregador de água novamente, mas isso não é verdade. Nossos cérebros e corpos são máquinas milagrosas, se recuperando em questão de semanas.

Nunca é tarde para parar! Uma rápida navegação pelas comunidades online mostrará pessoas de todas as idades reiniciando suas vidas (e de seus parceiros). Como com qualquer coisa que os humanos fazem, alguns o levam ao próximo nível, praticando a retenção de sêmen, Karezza e através da diferenciação dos lados sensoriais e propagativos do sexo, tornam seus parceiros mais felizes do que nunca.

Pode ser um consolo para usuários antigos e pesados que seja tão fácil para eles parar quanto os usuários casuais e, de uma forma peculiar, é mais fácil. Quanto mais o arrasta para baixo, maior é o alívio. Quando parei, fui direto para *zero* e não tive nenhuma dor forte. Na verdade, o processo foi realmente agradável, mesmo durante o período de retirada.

Mas primeiro, devemos remover a lavagem cerebral.

Capítulo 5 Lavagem Cerebral

Este é o segundo motivo pelo qual começamos a usar. A compreensão dessa lavagem cerebral totalmente exigiu que primeiro examinássemos os poderosos efeitos do estímulo supranormal. Nossos cérebros simplesmente não estão preparados para a criação de um 'harém online', permitindo-nos alternar entre mais parceiros em 15 minutos do que nossos ancestrais em várias vidas.

Houve muitos conselhos mal orientados no passado, por exemplo, a masturbação leva à cegueira. Isso, junto com outras táticas de intimidação, claramente acabou. Conceitos errôneos como esses deveriam ser derrubados pela ciência. Mas o bebê foi jogado fora com a água do banho; desde os primeiros anos, nosso subconsciente é bombardeado com mensagens e imagens sexuais, revistas e anúncios carregados de insinuações. Alguns vídeos pop são extremamente sugestivos, mas não se desespere, faça um jogo para identificar quais componentes eles estão usando - é valor de choque, novidade, cor, tamanho, tabu, nostalgia, etc. Esse jogo pode até ser ensinado aos pré-adolescentes como forma de educá-los.

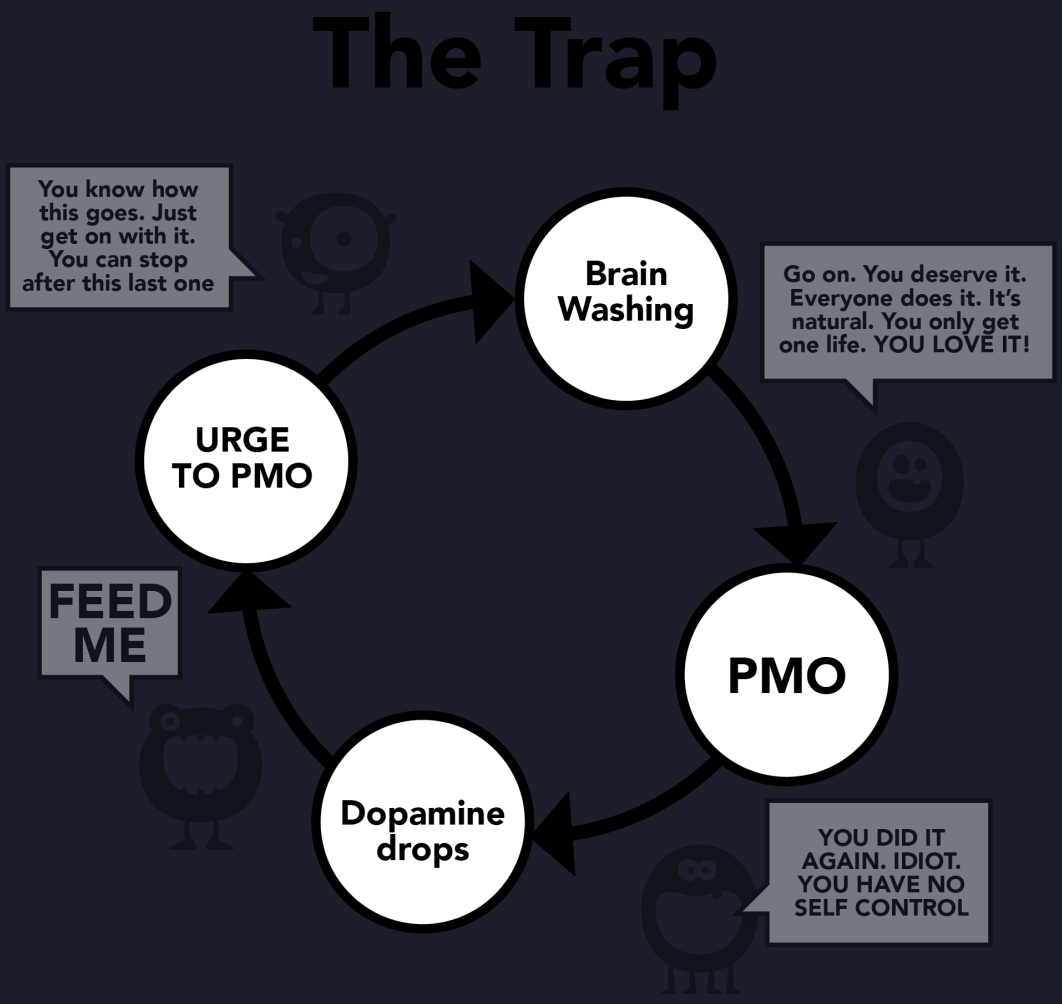
Em sua essência, a mensagem é *"A coisa mais preciosa nesta terra, meu último pensamento e ação, será o orgasmo."* Isso é exagero? Assista a qualquer trama de TV ou filme e você verá a mistura das partes sensoriais (tato, cheiro, voz) e propagativa (orgástica) do sexo. O impacto disso não fica registrado em nosso consciente, mas o subconsciente tem tempo para absorvê-lo.

5.1 Raciocínio científico

Há publicidade ao contrário, sustos de disfunção sexual, perda de motivação, preferência por pornografia virtual a garotas reais, YourBrainOnPorn e várias subculturas da internet, mas esses movimentos não impedem as pessoas de usar. Logicamente falando, deveriam, mas o simples fato é que não. Mesmo os riscos à saúde listados em estudos revisados por pares sobre YourBrainOnPorn não são suficientes para impedir um adolescente de começar.

Ironicamente, a força mais poderosa nessa confusão são os próprios usuários. É uma falácia dizer que os usuários são pessoas de vontade fraca ou fisicamente fracas. Você precisa ser fisicamente forte para lidar com um vício depois de saber que ele existe. Talvez o aspecto

mais doloroso seja que eles se colocam como perdedores malsucedidos e introvertidos insuportáveis. É provável que um amigo pudesse ser mais interessante pessoalmente se não se rebaixasse por buscar o prazer próprio.



5.2 Problemas usando força de vontade

Os usuários que desistem usando o método da força de vontade culpam sua própria falta de força de vontade e arruinam sua paz e felicidade. Uma coisa é falhar na autodisciplina e outra é odiar a si mesmo. Afinal, não existe nenhuma lei que exija que você seja duro o tempo todo antes do sexo, devidamente excitado e capaz de satisfazer seu parceiro. Estamos trabalhando em um vício, não um hábito e em nenhum momento você discute consigo mesmo para parar um hábito como jogar golfe, mas fazer o mesmo com o vício em pornografia é normalizado, por quê?

A exposição constante a um estímulo sobrenatural reconfigura seu cérebro, então construir uma resistência a essa lavagem cerebral é crítica, como se comprasse um carro de um revendedor de carros usados - acenando educadamente, mas não acreditando em uma palavra que o homem está dizendo. Portanto, não acredite que você deve fazer tanto sexo quanto puder, sendo tudo excepcionalmente bom, usando pornografia na sua ausência.

Não jogue o jogo pornográfico seguro também, seu monstrinho inventou esse jogo para atraí-lo. O pornô amador é certificado por alguma autoridade? Os sites de pornografia reúnem dados de seus usuários e os usam para atender às suas necessidades. Se perceberem um aumento em uma determinada categoria, eles se concentrarão nisso e enviarão o conteúdo o mais rápido possível. Não se deixe enganar por intenções educacionais ou clipes femininos "seguros" comercializados. Comece a se perguntar: *“Por que estou fazendo isso? Eu realmente preciso? ”*

Não, claro que não!

A maioria dos usuários jura que só assistem a pornografia estática e leve e, portanto, estão bem, quando na verdade estão puxando a guia, lutando com sua força de vontade para resistir às tentações. Se feito com muita frequência e por muito tempo, isso esgota sua força de vontade consideravelmente e eles começam a falhar em outros projetos de vida onde a força de vontade é de grande valor, como exercícios, dieta, etc. O fracasso nessas áreas os faz sentir-se miseráveis e culpados, caindo e chutando eles de volta à pornografia. Se isso não for feito, eles vão descarregar sua raiva e depressão nos entes queridos.

Depois que você se torna viciado em pornografia na Internet, a lavagem cerebral aumenta. Seu subconsciente sabe que o monstrinho precisa ser alimentado, bloqueando todo o resto. É o medo que impede as pessoas de desistir, medo daquela sensação de vazio e insegurança que têm quando param de inundar o cérebro com dopamina. Só porque você não sabe disso, não significa que não esteja lá. Você não precisa entender isso mais do que um gato precisa entender onde estão os canos de água quente, o gato apenas sabe que se sentar em um determinado local ele se sentirá quente.

5.3 Passividade

A passividade de nossas mentes e a dependência da autoridade que leva à lavagem cerebral é a principal dificuldade de desistir da pornografia. Nossa educação em sociedade, reforçada pela lavagem cerebral de nosso próprio vício e combinada com os mais poderosos - nossos amigos, parentes e colegas. A frase 'desistir' é um exemplo clássico de lavagem cerebral, implicando em sacrifício genuíno. A bela verdade é que não há nada do que desistir; pelo

contrário, você estará se libertando de uma doença terrível e alcançando ganhos positivos maravilhosos. Vamos começar a remover essa lavagem cerebral agora, começando não mais nos referindo a 'desistir', mas a parar, desistir ou talvez a verdadeira posição, **escapar!**

A única coisa que nos persuade a usar inicialmente é outras pessoas fazendo isso, sentindo que estamos perdendo. Trabalhamos duro para nos tornarmos fisgados, mas nunca encontramos o que eles estavam perdendo. Cada vez que vemos outro clipe, ficamos mais seguros de que deve haver algo nele, caso contrário as pessoas não estariam fazendo isso e o negócio não seria tão grande. Mesmo quando deixa de fumar, o ex-usuário sente que está sendo privado quando surge uma discussão sobre um artista sexy, cantor ou até mesmo uma estrela pornô durante festas ou eventos sociais. *“Eles devem ser bons se todos os meus amigos falam sobre eles, certo? Eles têm fotos grátis online? ”* Eles se sentem seguros, eles darão apenas uma olhada esta noite e antes que percebam, eles estão fisgados novamente.

A lavagem cerebral é extremamente poderosa e você precisa estar ciente de seus efeitos. A tecnologia continua a crescer e o futuro trará sites e métodos de acesso exponencialmente mais rápidos. A indústria pornográfica está investindo milhões em realidade virtual para que se torne a próxima melhor opção. Não sabemos para onde estamos indo, sem equipamento para lidar com a tecnologia atual ou o que está por vir.

Estamos prestes a remover essa lavagem cerebral, não é o não usuário que está sendo privado, mas o usuário que está perdendo uma vida de:

- Saúde
- Energia
- Fortuna
- Paz de espírito
- Confiança
- Coragem
- Respeito próprio
- Felicidade
- Liberdade

O que eles ganham com esses sacrifícios consideráveis? **NADA ABSOLUTAMENTE** , a não ser a ilusão de tentar voltar ao estado de paz, tranquilidade e confiança que o não usuário sempre desfruta.

5.4 Dores de Retirada

Conforme explicado anteriormente, os usuários acreditam que usam pornografia para diversão, relaxamento ou algum tipo de educação. O verdadeiro motivo é o alívio das dores de abstinência. Nosso subconsciente começa a aprender que a pornografia na Internet e a masturbação em determinados momentos tendem a ser prazerosos. À medida que nos tornamos cada vez mais viciados na droga, maior é a necessidade de aliviar as dores da abstinência e mais a armadilha sutil o arrasta para baixo. Esse processo acontece tão lentamente que você nem percebe, a maioria dos jovens usuários não percebe que está viciada até tentar parar e, mesmo assim, muitos não admitem.

Veja esta conversa que um terapeuta teve com centenas de adolescentes:

> **Terapeuta:** “ *Você percebe que a pornografia na Internet é uma droga e a única razão pela qual está usando é que você não consegue parar.* ”
>
> **Paciente:** “ *Bobagem! Eu gosto disso, se não gostasse, eu pararia.* ”
>
> **Terapeuta:** “ *Pare por uma semana para me provar que você pode, se quiser.* ”
>
> **Paciente:** “ *Não precisa, eu gosto. Se eu quisesse parar, eu pararia.* ”
>
> **Terapeuta:** “ *Pare por uma semana para provar a si mesmo que você não está fisgado.* ”
>
> **Paciente:** " *Qual é o objetivo? Eu gosto disso."*

Como já foi dito, os usuários tendem a aliviar as dores de abstinência em momentos de estresse, tédio, concentração ou combinações destes. Nos capítulos seguintes, abordaremos esses aspectos da lavagem cerebral.

Capítulo 6 Aspectos da lavagem cerebral

O grande monstro da armadilha da pornografia é gerado através da culminação de muitos aspectos, incluindo forças sociais, retratos da mídia, pares e a própria narrativa interna do usuário. A falha em desconstruir essas falácias durante o uso do método da força de vontade eventualmente leva a sentimentos de privação, levando o usuário de volta à armadilha. A desconstrução do valor imaginário da pornografia é crucial para o sucesso e permite que você veja onde está sendo roubado!

É importante notar a ligação entre a lavagem cerebral e o medo. É o medo de sentir ***futuras dores de abstinência*** que as cria. O medo é a própria dor. Pense em quando você teve sintomas de abstinência, como palmas das mãos suadas, falta de ar, problemas de sono e incapacidade de pensar direito. Agora pense em situações semelhantes em que você teve esses sentimentos: entrevistas de emprego, nervosismo em torno de uma pessoa atraente, falar em público, etc. Esses são os mesmos sentimentos de ansiedade que o medo causa. Simplificando, como uma droga física ainda pode fisgar as pessoas meses depois de parar? Deve ser mentalmente, correto?

6.1 Estresse

Não apenas grandes tragédias na vida, mas também pequenas tensões levam os usuários à área proibida 'insegura', anteriormente excluída. Os estresses incluem socialização, telefonemas, ansiedades da dona de casa com filhos pequenos e muitos outros. Tomemos os telefonemas como exemplo, principalmente para um empresário. A maioria das ligações não é de clientes satisfeitos ou de seu chefe parabenizando você, há algum tipo de agravamento. Voltar para casa, para a vida familiar mundana de crianças gritando e as demandas emocionais de seus parceiros, faz com que o usuário - se ainda não estiver fazendo isso - fantasiar o alívio da pornografia prometida naquela noite. Eles inconscientemente sofrem dores de abstinência, destressores enfraquecidos e despreparados para agravos adicionais. Aliviando parcialmente as dores ao mesmo tempo que o estresse normal, o total é reduzido e o usuário recebe um impulso temporário.

O exemplo a seguir não foi feito para chocar você, o EasyPeasy não promete tal tratamento, mas enfatiza que a pornografia destrói seus nervos ao invés de relaxá-los.

Tente se imaginar chegando ao estágio em que você não consegue ficar excitado, mesmo com um parceiro muito sexy e atraente. Por um momento, pare e tente visualizar a vida onde uma pessoa muito adorável e encantadora tem que competir e fracassar com as estrelas pornôs virtuais que ocupam seu 'harém' para chamar sua atenção. Imagine o estado de espírito de uma pessoa que, ao receber esse aviso, continua usando e morre sem nunca ter feito sexo de verdade com esse parceiro encantador e disposto. É fácil descartar essas pessoas como esquisitas, mas histórias como essas não são falsas, é isso que a horrível novidade da droga pornográfica faz ao seu cérebro. Quanto mais você passa pela vida, mais coragem se esgota e mais você se ilude, acreditando que a pornografia está fazendo o oposto.

Você já entrou em pânico quando, do nada, o WiFi parou de funcionar ou ficou muito lento? Os não usuários não sofrem com isso, pois a pornografia na Internet *causa* essa sensação. Conforme você passa pela vida, ele destrói sistematicamente seus nervos e coragem, deixando DeltaFosB para formar poderosos escorregadores neurais em seu rastro, destruindo progressivamente sua capacidade de dizer não. No estágio em que a virilidade foi eliminada, o usuário acredita que a pornografia é seu novo parceiro e não consegue enfrentar a vida sem ela.

A pornografia na Internet não está aliviando seus nervos, está destruindo-os lentamente . Um dos grandes ganhos de quebrar o vício é o retorno de sua confiança natural e autoconfiança.

Não há necessidade de se autoavaliar com base em sua capacidade de satisfazer um parceiro, isso não é liberdade. Mas essa liberdade não pode ser obtida continuando a lubrificar a lâmina d'água de dopamina de maneiras que minem sua felicidade e libido, repetindo o mesmo comportamento destrutivo.

6.2 Tédio

Se você é como muitas pessoas, assim que deita na cama já está no seu site pornô favorito, provavelmente já esquecendo até ser lembrado. Tornou-se uma segunda natureza. Da mesma forma, a pornografia para aliviar o tédio é outra falácia, porque o tédio é um estado de espírito; ocorrendo quando você foi privado por um longo tempo ou está tentando reduzir.

A situação real é esta, quando você é viciado na atração sobrenatural da pornografia na Internet e tenta se abster, parece que algo está faltando. Se você tem algo para ocupar sua mente que não seja estressante, você pode passar longos períodos de tempo sem se incomodar com a ausência da droga. No entanto, quando você está entediado, não há nada para tirar sua mente disso, então você alimenta o monstro. Quando você está se entregando

a si mesmo e não tenta parar ou reduzir a velocidade, até mesmo iniciar a navegação privada torna-se subconsciente. Este ritual é automático; se o usuário tenta se lembrar das sessões durante a última semana, ele só consegue se lembrar de uma pequena proporção delas, como a última ou a sessão após uma longa abstinência.

A verdade é que a pornografia aumenta o tédio indiretamente porque os orgasmos fazem você se sentir letárgico e, em vez de realizar uma atividade energética, os usuários tendem a preferir relaxar, entediar e aliviar as dores de abstinência. Contornar a lavagem cerebral é importante porque os usuários tendem a ver pornografia quando estão entediados, nossos cérebros programados para interpretar a pornografia como interessante. Da mesma forma, também sofremos lavagem cerebral para acreditar que o sexo - até mesmo o sexo ruim - ajuda no relaxamento. É um fato que, quando estão tristes ou sob estresse, os casais desejam fazer sexo. Na ausência de discriminação entre sexo tântrico e propagativo, observe com que rapidez você deseja se afastar um do outro depois que o orgasmo obrigatório for alcançado. Se o casal tivesse decidido apenas abraçar, falar ou acariciar e ir dormir, eles teriam se sentido aliviados.

6.3 Concentração

Masturbação e sexo não ajudam a concentração, quando você está tentando se concentrar, você automaticamente tenta evitar distrações. Portanto, quando um usuário quer se concentrar, ele nem pensa - abrindo automaticamente o navegador, alimentando o monstrinho e acabando parcialmente com o desejo. Eles continuam com o assunto em questão, já esquecendo que viram pornografia. Após anos de inundação de dopamina, as alterações neurológicas afetam habilidades como acesso a informações, planejamento e controle de impulsos.

Você também é levado a fornecer novidades para a próxima sessão, já que o mesmo material não gera mais dopamina e opioides suficientes. Então você terá que vagar pelas ruas da internet em busca de novidades, lutando contra a tendência de cruzar a linha e chegar a um material chocante, o que por sua vez gera mais estresse e o deixa insatisfeito após o término.

A concentração também é afetada negativamente, pois os receptores de dopamina são eliminados devido à tolerância natural aos grandes surtos, reduzindo o benefício de aumentos menores de dopamina dos desestressores naturais. A sua concentração e inspiração serão grandemente aumentadas à medida que este processo é reduzido. Para muitos, é o aspecto da concentração que os impede de ter sucesso com o método da força de vontade, eles poderiam tolerar a irritabilidade e o mau humor, mas a falta de concentração em algo difícil uma vez que sua muleta é removida arruína muitos.

A perda de concentração que os usuários sofrem ao tentar escapar não é devido à ausência de sexo, muito menos de pornografia. Você tem bloqueios mentais quando está viciado em alguma coisa e quando você tem um bloqueio mental, o que você faz? Você abre o navegador - o que não cura o bloqueio - então o que você faz? Você faz o que tem que fazer, continuando assim como os não-usuários fazem.

Quando você é um usuário, nada é responsabilizado pela causa, os usuários nunca têm *disfunção sexual* , apenas tempos de inatividade ocasionais. No momento em que você para de usar, tudo que dá errado é atribuído ao motivo pelo qual parou. Agora, quando você tem um bloqueio mental, em vez de apenas continuar com ele, você começa a dizer " *Se eu pudesse verificar meu harém agora, isso resolveria todos os meus problemas* ." Você então começa a questionar sua decisão de parar e escapar da escravidão.

Se você acredita que a pornografia é um auxílio genuíno para a concentração, se preocupar com isso garantirá que você não conseguirá se concentrar. A dúvida, não as dores físicas de abstinência, cria o problema. Lembre-se sempre de que é o usuário que sofre as dores, não os não usuários.

6.4 Relaxamento

A maioria dos usuários pensa que a pornografia os ajuda a relaxar. Não é verdade. A busca frenética para obter a correção naqueles 'becos escuros da internet' e a luta interna de forçar a guia para cruzar a linha vermelha certamente não *parece* uma atividade muito relaxante.

À medida que a noite chega depois de uma viagem a um novo lugar ou de um longo dia, nos sentamos para relaxar, aliviar nossa fome, sede e ficarmos completamente satisfeitos. O usuário não é, pois tem outra fome a satisfazer. Os usuários pensam na pornografia como a cereja do bolo, mas na verdade é o 'monstrinho' que precisa ser alimentado. A verdade é que o viciado nunca consegue ficar completamente relaxado e ao longo da vida fica exponencialmente pior. Pegue um comentário online de um ex-usuário:

> *“ Eu realmente acreditava que tinha um demônio maligno em minha maquiagem, agora sei que tinha, no entanto, não era uma falha inerente em meu personagem, mas o pequeno monstro pornográfico da Internet que estava criando o problema. Naquela época, eu pensava que tinha todos os problemas do mundo, mas quando olho para trás na minha vida me pergunto onde estava todo o grande estresse. Em tudo o mais na minha vida eu estava no controle, a única coisa que me controlava era a escravidão do pornô. O triste é que ainda hoje não consigo convencer meus filhos de que foi a escravidão que me irritou tanto. ”*

Toda vez que ouço viciados em pornografia tentando justificar seu vício, a mensagem é: “ *Oh, isso me ajuda a relaxar.* “Considere o relato online de um pai solteiro cujo filho de seis anos queria dividir sua cama à noite depois de um filme de terror, mas o pai se recusava para que ele pudesse ter sua sessão e agüentar por horas.

Aqui está outra analogia ao fumo, alguns anos atrás, as autoridades de adoção ameaçaram impedir que os fumantes adotassem crianças. Um homem ligou, irado. “ *Você está completamente errado* ”, disse ele, “ *lembro-me de quando era criança, se eu tivesse um assunto polêmico para levantar com minha mãe, esperaria até que ela acendesse um cigarro, porque ela estava mais relaxada na época.* “Por que o homem não conseguia falar com a mãe quando ela não estava fumando um cigarro?

Por que alguns usuários ficam tão estressados quando não estão conseguindo sua dose, mesmo depois de sexo real? Uma história on-line detalha um homem que trabalhava na área de publicidade com 9s e 10s abertos para encontros a qualquer momento, mas perdeu o interesse em levá-los para jantar fora porque a pornografia na internet era muito mais fácil, não envolvia gastos em restaurantes e não tinha possibilidade de um 'não 'de seu encontro no final de uma noite. Por que se incomodar quando seu monstrinho o mantém ansioso pelo esquema de baixo risco e alta recompensa ao chegar em casa?

Por que os não usuários ficam completamente relaxados? Por que os usuários não conseguem relaxar sem uma dose por um ou dois dias? Leia sobre a experiência de um usuário fazendo o juramento de abstinência e desistindo e você notará a luta contra as tentações, claramente nada relaxado quando não pode mais ter o 'único prazer' de que 'tem direito'. Eles se esqueceram de como é estar completamente relaxado. A pornografia pode ser comparada a uma mosca sendo pega em uma planta de jarro, no início a mosca está comendo o néctar, mas em algum estágio imperceptível a planta começa a comer a mosca.

Não é hora de você escalar para fora da planta?

6,5 Energia

A maioria dos usuários está ciente dos efeitos progressivos da novidade e da busca por escalada da pornografia sobre recompensas e sistemas sexuais em seus cérebros. No entanto, eles não estão cientes do efeito que isso tem em seu nível de energia.

Uma das sutilezas da armadilha da pornografia é que os efeitos que ela tem sobre nós, tanto física quanto mentalmente, acontecem de forma tão gradual e imperceptível que permanecemos inconscientes deles e, em vez disso, consideramos a retirada normal. O efeito é semelhante ao dos maus hábitos alimentares, olhamos para as pessoas que estão muito

acima do peso e nos perguntamos como elas poderiam ter se permitido atingir esse estado. Mas suponha que tenha acontecido durante a noite - você foi para a cama arrumado, cheio de músculos e nem um grama de gordura em seu corpo - e acordou e se descobriu gordo, inchado e barrigudo. Em vez de acordar sentindo-se totalmente descansado e cheio de energia, você se sente miserável, letárgico e mal consegue abrir os olhos.

Você entraria em pânico, imaginando que doença terrível contraiu durante a noite, e ainda assim a doença é exatamente a mesma. O fato de você ter demorado vinte anos para chegar lá é irrelevante. A pornografia é a mesma coisa, se fosse possível transferir imediatamente sua mente e corpo para lhe dar uma comparação direta de como você se sentiria se tivesse parado a pornografia por apenas três semanas, isso seria tudo o que seria necessário para convencê-lo. Perguntando se você realmente se sentiria tão bem ou o que realmente significa, “ *Será que eu realmente afundei tanto?* “Você não apenas se sentiria mais saudável com mais energia, mas também gerando muito mais confiança e uma capacidade elevada de concentração.

A falta de energia, o cansaço e tudo o que está relacionado com isso são bem varridos para debaixo do tapete do “envelhecimento”. Amigos e colegas que também vivem estilos de vida sedentários agravam ainda mais a normalização desse comportamento. A crença de que a energia é prerrogativa exclusiva de crianças e adolescentes e que a velhice começa aos 20 anos é outro sintoma da lavagem cerebral, assim como não ter consciência dos hábitos alimentares e de exercícios como resultado dos efeitos combinados da dessensibilização da dopamina.

Pouco depois de parar com a pornografia, a sensação nebulosa e abafada vai deixá-lo. A questão é que, com a pornografia, você está sempre debitando sua energia e, nesse processo, interferindo na química de seu sistema límbico. Ao contrário de parar de fumar, onde o retorno de sua saúde física e mental é apenas gradual, parar de pornografia oferece excelentes resultados desde o primeiro dia. Matar o 'monstrinho' e fechar os toboáguas leva um pouco de tempo, mas recuperar seu centro de recompensa não é nada como um lento deslizar para dentro do poço. Se você está passando pelo trauma do método da força de vontade, qualquer ganho de saúde ou energia será obliterado pela depressão pela qual você estará passando. Infelizmente, não é possível para o EasyPeasy transferi-lo imediatamente para sua mente em três semanas, mas você pode! Você sabe instintivamente que o que está sendo dito é correto,**use sua imaginação!**

6.6 Sessões noturnas sociais

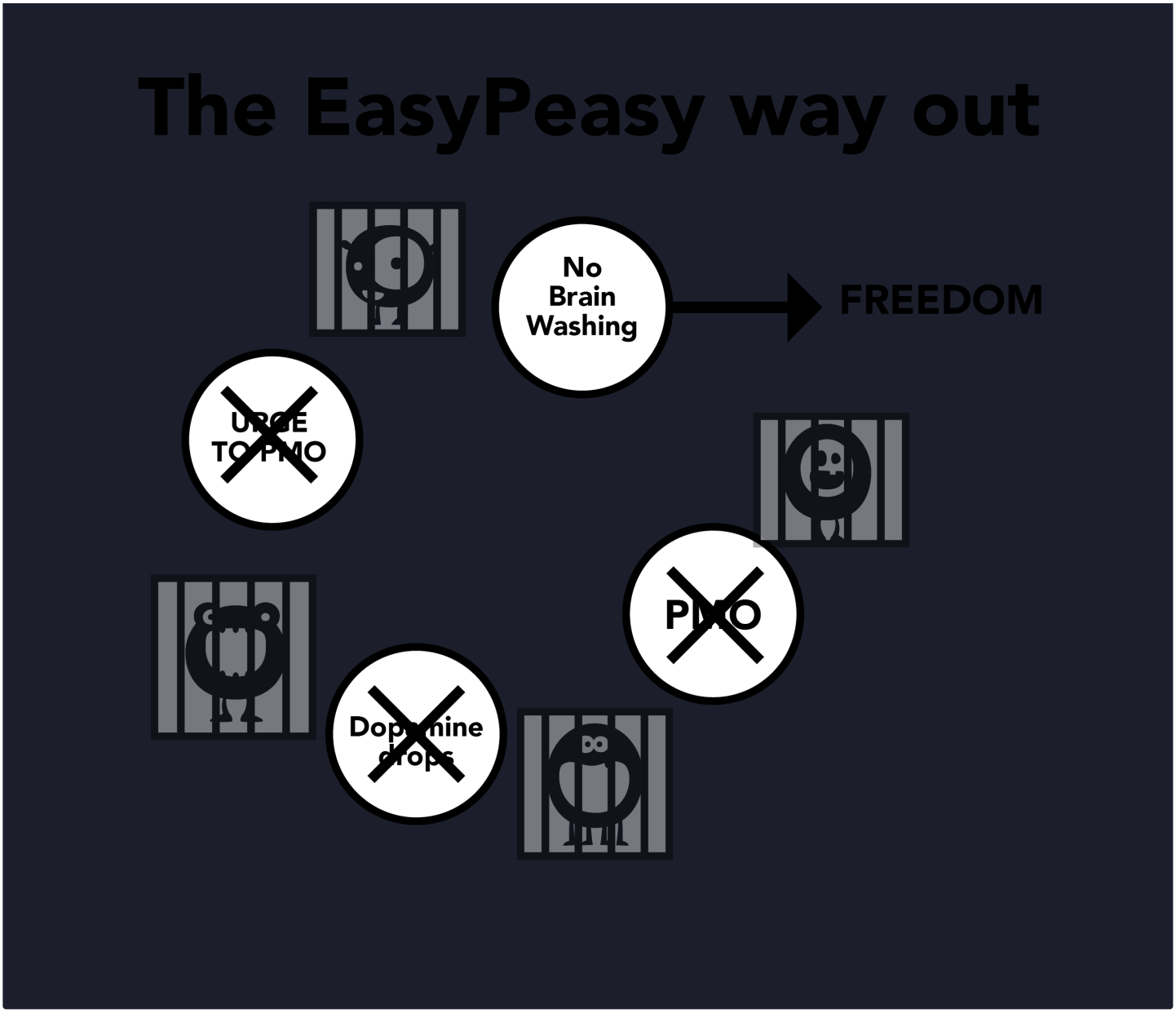
Esta é uma desinformação que parece fazer sentido, mas não faz. Para controlar o apetite, você come em casa antes de sair para ir a um restaurante ou festa? Isso é o que você está fazendo com as sessões antes das noites sociais, parecendo cansado e não no seu melhor. A adoção generalizada de técnicas de captação introduziu pressão para executar, pegar e pontuar. Tentar afogar suas borboletas com pornografia e substâncias só vai piorar o problema no longo prazo. Pessoalmente, gosto de um pouco de ansiedade para me manter focado e engajado, e cansar-me mental e fisicamente com o orgasmo não vai ajudar.

A pornografia noturna social é ocasionada por dois ou mais dos nossos motivos habituais de busca de prazer / propósitos, as funções sociais em sua essência são estressantes e relaxantes. Isso pode parecer uma contradição, mas qualquer forma de socialização pode ser estressante - mesmo com amigos - querer ser você mesmo e completamente relaxado. Muitas são as ocasiões em que múltiplos fatores estão presentes ao mesmo tempo, tome a direção como exemplo, afinal, sua vida está em jogo. Estressante, com concentração necessária por longos períodos de tempo. Você não precisa estar ciente desses fatores, seu subconsciente já está recebendo a mensagem. Da mesma forma, ao se ver preso em congestionamentos ou entediado em longas estradas, a promessa de uma sessão ao chegar em casa ocupa sua mente.

Outro bom exemplo é ter um primeiro encontro, sua mente lançando perguntas sobre a pessoa que você está prestes a conhecer. Então, se o seu entusiasmo começar a diminuir ao encontrar a pessoa em pessoa, você começará a se sentir relaxado demais, e então culpado por se sentir assim. O cabo de guerra começou, “ *Eu quero sexo ou me tire daqui o mais rápido possível* ”, preparando você para pornografia pós-encontro.

Mesmo que o encontro tenha corrido bem e horas depois você esteja de volta à casa deles, não importa para onde vá, você não ficará satisfeito se seu único objetivo for buscar o orgasmo. Outras vezes, você dirige para casa sozinho, seu único pensamento é seu harém online, em vez de se parabenizar por seus esforços. Você pode apostar que alguém nesta posição terá uma sessão ao chegar em casa, e muitas vezes é depois de noites como essas - acordar e sentir um vazio desconfortável - que sentiremos mais falta quando pensarmos em parar de pornografia. Achamos que a vida nunca será tão agradável novamente. Na verdade, é o mesmo princípio em funcionamento: as sessões simplesmente proporcionam alívio das dores de abstinência, às vezes tendo necessidades maiores do que outras, lubrificando o toboágua para a próxima deixa.

Deixe isso claro - não é a pornografia na Internet e os moradores de harém que são especiais, é a ocasião. Assim que a necessidade de pornografia for removida, essas ocasiões se tornarão mais agradáveis e as situações estressantes menos estressantes.


The EasyPeasy way out
No Brain Washing
FREEDOM
URGE TO PMO
PMO
Dopamine drops

Capítulo 7 Do que estou desistindo?

Absolutamente nada! É difícil abandonar a pornografia por causa do medo de sermos privados de nosso prazer ou apoio. O medo de que certas situações agradáveis nunca mais sejam as mesmas novamente. Medo de não conseguir lidar com situações estressantes. Em outras palavras, são os efeitos da lavagem cerebral nos iludindo e fazendo-nos acreditar que o sexo - e por extensão o orgasmo - é uma obrigação para todos os seres humanos. Além disso, é a crença de que precisamos de algo inerente à pornografia na Internet e que, quando pararmos de usar, estaremos negando a nós mesmos e criando um vazio.

Deixe isso claro em sua mente: a **pornografia não preenche um vazio, *ele cria um!***

Nossos corpos são os objetos mais sofisticados do planeta. Quer você acredite em design inteligente, seleção natural ou uma combinação de ambos, nossos corpos são milhares de vezes mais eficazes do que o homem! Não somos capazes de criar a menor célula viva ou os milagres da visão, reprodução e vários sistemas interligados presentes em nossos corpos ou cérebros. Se esse criador ou processo tivesse a intenção de lidar com estímulos supernormais, teríamos recebido diferentes sistemas de recompensa. Nossos corpos são fornecidos com dispositivos de alerta à prova de falhas e nós os ignoramos por nossa conta e risco.

7.1 Não há nada para desistir

Depois de limpar o monstrinho de seu corpo e a lavagem cerebral (o grande monstro) de sua mente, você não vai querer se masturbar com frequência nem usar pornografia na Internet para isso. Existem muitos casos conhecidos e desconhecidos quando se trata de vício em pornografia, com muitos na comunidade médica não tendo o conceito de questionar ou determinar alguém como viciado em pornografia. Muitos dos sintomas relatados estão erroneamente marcados com outras causas. Não é que os usuários sejam geralmente pessoas estúpidas, é só que eles são infelizes sem pornografia. Presos entre o diabo e o fundo do mar azul, abstendo-se e sendo miseráveis porque não podem usar pornografia ou miseráveis porque são culpados e começam a se desprezar por causa disso. Quando apresentam sintomas como dor lombar ou disfunção sexual, suas mentes ficam divididas entre aceitar a responsabilidade e olhar para o outro lado.

Outra analogia do fumante, todos nós já vimos fumantes que inventam desculpas para escapar para dar uma tragada astuta e vemos o verdadeiro vício em ação. Os viciados não fazem isso por diversão, em vez disso, porque são infelizes sem isso.

Para muitos, sua primeira experiência sexual terminou em orgasmo, então eles adquiriram a crença de que não podem desfrutar do sexo sem um orgasmo. Para os homens, a pornografia é comercializada como um auxílio ao sexo, às vezes até como uma educação para a confiança durante o ato. Isso é um absurdo, o condicionamento de estímulos supranormais apenas consegue trazê-los para baixo.

Não só não há nada a desistir, mas ganhos positivos maciços a serem obtidos. Quando os usuários pensam em parar, eles tendem a se concentrar na saúde e na virilidade. Essas são razões válidas e importantes, mas eu pessoalmente acredito que os maiores ganhos são psicológicos:

- O retorno de sua confiança e coragem.
- Liberdade da escravidão.
- Não tendo mais sombras negras horríveis no fundo da sua mente e desprezando a si mesmo.

7.2 Vazio, o vazio, o belo vazio!

Imagine ter uma ferida no rosto, então você vai ao farmacêutico e ele lhe dá uma pomada grátis para você experimentar. Você coloca a pomada e ela desaparece imediatamente. Uma semana depois reaparece, então você volta ao farmacêutico e pergunta se tem mais pomada. O farmacêutico diz *“Claro; mantenha o tubo, você pode precisar dele mais tarde. ”*

Você aplica a pomada e pronto, a ferida desaparece mais uma vez. Mas toda vez que a ferida volta, ela fica maior e mais dolorida, com o intervalo cada vez mais curto. Eventualmente, a ferida cobre todo o seu rosto e é terrivelmente dolorosa, e está voltando a cada meia hora. Você sabe que a pomada o removerá temporariamente, mas está muito preocupado. A ferida eventualmente se espalhará por todo o seu corpo? O intervalo desaparecerá completamente? Você vai ao médico e ele não tem cura, então você tenta outras coisas, mas nada adianta além da pomada.

Agora você está completamente dependente da pomada, nunca sai sem ter certeza de que tem um tubo com você. Se você for para o exterior, certifique-se de levar vários tubos com você. Além das preocupações com a saúde, o farmacêutico cobra cem dólares por tubo. Você não tem escolha a não ser pagar.

Você se depara com um artigo que discute isso e descobre que não está acontecendo apenas com você, muitas pessoas estão sofrendo do mesmo problema. Na verdade, a comunidade médica descobriu que a pomada não cura realmente a ferida e, em vez disso, apenas a leva sob a superfície da pele. É a pomada que fez a ferida crescer, então tudo que você precisa fazer para se livrar da ferida é parar de usar a pomada e ela desaparecerá no devido tempo.

Você continuaria usando a pomada? Seria preciso força de vontade para não usar a pomada? Se você não acreditou no artigo, pode haver alguns dias de apreensão, mas quando você percebeu que a ferida estava começando a melhorar, a necessidade ou desejo de usar a pomada desapareceria. Você ficaria miserável? Claro que não! Você teve um problema terrível que você pensou ser incurável, mas agora você encontrou a solução. Mesmo que demorasse um ano para a ferida desaparecer, a cada dia, à medida que ela melhorava, você pensava em como se sentia maravilhosamente bem. Essa é a mágica de parar de pornografia.

A ferida não são as dores no corpo, a falta de luxúria normal, a diminuição da excitação, a penetração desbotada, o tempo perdido gasto em imagens bidimensionais, sentimentos de violação de direitos e desprezo pelas pessoas que o pegaram ou, pior ainda, desprezar a si mesmo. Tudo isso além da ferida.

A ferida nos faz fechar nossas mentes para todas essas coisas, é aquela sensação de pânico de querer consertar. Os não usuários não sofrem com esse sentimento. A pior coisa que sofremos é o medo, o maior ganho em nos livrarmos desse medo. É causado por sua primeira sessão, mais fortalecido e causado por cada sessão subsequente.

Alguns usuários ficam 'felizes', cegos por seus monstrinhos astutos e passam pelo mesmo pesadelo, apresentando argumentos falsos para tentar justificar sua estupidez.

É tão bom ser livre!

Capítulo 8 Economizando Tempo

Normalmente, quando os usuários tentam parar, as principais razões apresentadas são saúde, religião e estigma do parceiro. Parte da lavagem cerebral dessa droga horrível é a pura escravidão dela, o homem lutou muito para abolir a escravidão em muitas partes do mundo - mas o usuário passa a vida sofrendo uma escravidão auto-imposta. Eles não percebem o fato de que, quando têm permissão para usar pornografia, desejam ser um não-usuário. A única vez em que a pornografia se torna preciosa é quando estamos 'tentando' reduzir ou nos abster, ou quando a abstinência é imposta.

Não pode ser repetido com frequência suficiente para que a lavagem cerebral torne difícil parar a pornografia. Quanto mais nos dissiparmos antes de começar, mais fácil você achará para atingir seu objetivo. Usuários confirmados, que não acreditam que a pornografia tenha qualquer efeito negativo sobre sua saúde (disfunção erétil induzida por pornografia, hipofrontalidade, etc.) e não estão tendo um cabo de guerra mental, são geralmente mais jovens ou solteiros com um parceiro sexual ocasional. Assim, o feedback interno é perdido devido à natureza de sua juventude ou é muito raro para ser observado e registrado.

Um argumento melhor para um usuário mais jovem é o tempo gasto, em vez de dizer “ *Não acredito que você não está preocupado com o tempo que está gastando.* ”Geralmente seus olhos brilham, sentindo-se prejudicados se atacados por motivos de saúde ou estigma social, mas na hora certa ...
“ *Oh, eu posso pagar. São só x horas por semana e acho que vale a pena, é meu único vício de prazer.* ”

“ *Eu ainda não posso acreditar que você não está preocupado. Vamos supor uma média diária de meia hora que inclui a drenagem física das retiradas de dopamina, você está gastando aproximadamente um dia inteiro de trabalho a cada quinze dias. Tenho certeza de que você concorda que meia hora por dia é uma estimativa muito conservadora. Você já pensou em quanto tempo passará na sua vida? O que você está fazendo nessa hora? Desenvolvendo relacionamentos reais? Não, sua estrela pornô favorita não tem simpatia por você, só porque você gastou muito tempo em seus vídeos - você está jogando tempo fora! Além disso, você está usando esse tempo para arruinar sua saúde física, destruindo seus nervos e sua confiança para sofrer uma vida inteira de escravidão, dor, melancolia e rabugice. Certamente isso deve preocupar você, certo?* ”

É evidente a esta altura - especialmente com os usuários mais jovens - que eles nunca consideraram isso um vício para a vida toda. Ocasionalmente, eles calculam o tempo que perdem em uma semana e isso é alarmante o suficiente. Muito ocasionalmente, e apenas quando pensam em parar, eles estimam o que gastam em um ano, o que é assustador - mas ao longo da vida é impensável. No entanto, como estamos em uma discussão, o usuário confirmado dirá impulsivamente: *"Eu posso pagar, é apenas uma semana"* , puxando para si uma rotina de vendedor de enciclopédia.

Você recusaria uma oferta de emprego que pague seu salário anual atual e também lhe dê um mês de folga todos os anos? Qualquer usuário assinaria em um piscar de olhos e se ocuparia em encontrar ofertas de feriados em locais exóticos. Descobrir como passar um mês inteiro sem trabalho seria o maior problema a ser resolvido. Em cada discussão com um usuário confirmado (e tenha em mente que não é alguém como você que planeja parar), ninguém nunca aceitou essa oferta. Por que não?

Freqüentemente, neste ponto, um usuário confirmado dirá: " *Olha, não estou realmente preocupado com o aspecto financeiro.* "Se você está pensando assim, pergunte-se por que não está preocupado. Por que em outros aspectos da sua vida você terá grandes problemas para economizar alguns dólares aqui e ali, mas gastará milhares matando sua felicidade e arcando com as despesas?

Todas as outras decisões que você tomar em sua vida serão o resultado de um processo analítico de pesar vantagens e desvantagens para chegar a uma decisão racional. Pode ser a decisão errada, mas será o resultado de uma dedução racional. Sempre que qualquer usuário pesa os prós e os contras de usar pornografia na Internet, a resposta é uma dúzia de vezes: **"PARE DE USAR! VOCÊ É UMA CANECA! "** Portanto, todos os usuários estão usando não porque querem ou decidem, mas porque não podem parar. Eles ***têm*** que usar pornografia, e então fazer uma lavagem cerebral em si mesmos, mantendo a cabeça na areia.

Os usuários confirmados devem ter em mente que a situação só vai piorar exponencialmente, com mais estudos sendo publicados e mais pessoas falando sobre os efeitos nocivos da pornografia na Internet. Hoje, são pessoas não médicas discutindo os efeitos, amanhã estará na lista de testes de diagnóstico do seu médico. Já se foram os dias em que o usuário podia esconder o 'tempo de inatividade' atrás do estresse do trabalho em sua vida sexual; seu parceiro vai perguntar por que você está no seu laptop tarde da noite. O pobre usuário - já se sentindo miserável - agora quer que o chão se abra e os engula.

O estranho é que muitas pessoas pagariam um bom dinheiro para frequentar academias e personal trainers para construir músculos e parecerem esculpidas, muitas em seu desespero imaginário (e real) voltando-se para tratamentos como aumentar a testosterona com efeitos

colaterais duvidosos e perigosos. No entanto, há muitas pessoas neste grupo que se beneficiariam em interromper uma prática que destrói sistematicamente os sistemas de relaxamento natural do cérebro.

Isso ocorre porque eles ainda estão pensando com a lavagem cerebral do usuário. Limpe a areia dos olhos por um momento. A pornografia na Internet é uma reação em cadeia e uma cadeia para a vida toda, e se você não quebrar essa cadeia, continuará sendo um usuário pelo resto da vida. Faça uma estimativa de quanto tempo você acha que vai gastar com pornografia pelo resto de sua existência, obviamente a quantidade vai variar de pessoa para pessoa, mas vamos supor que seja um ano e meio de horas de trabalho. Imagine se houvesse um cheque da loteria de um ano e meio do seu salário no tapete amanhã? Você estaria dançando com prazer, então comece a dançar! Você está prestes a começar a receber esses benefícios!

Se você acha que essa é uma maneira complicada de ver as coisas, você ainda está se enganando. Calcule quanto tempo você teria economizado se nunca tivesse dado a primeira espiada logo no início.

Em breve, você estará tomando a decisão de usar sua sessão final (ainda não, lembre-se das instruções!), Permanecendo um não usuário por não cair na armadilha novamente. Tudo que você precisa fazer para permanecer um não usuário é não usar pornografia e evitar 'apenas uma espiada'. Lembre-se de que, se o fizer, terá de custar tudo o que você estimou que será o seu ganho salarial.

Se você estiver orientando alguém por causa do vício em pornografia, diga que conhece alguém que recusou uma oferta de emprego que paga seu salário anual atual e também dá a ele um mês inteiro de folga remunerada. Quando perguntado quem é esse idiota, diga a eles: ***"Você!"*** É rude, mas às vezes você precisa passar o ponto de uma forma menos educada.

Capítulo 9 Saúde

Esta é a área onde a lavagem cerebral é maior com usuários - especialmente os jovens e solteiros - que pensam que estão cientes dos riscos à saúde, mas não estão. Muitos se enganam dizendo que estão preparados para aceitar as consequências. Se o seu roteador de internet tivesse uma função que emitisse um tom de alarme com um aviso quando você acessasse um site pornográfico dizendo - " *Suba - até agora você se safou, mas se ficar mais um minuto sua cabeça vai explodir.* "Você teria ficado? Se você está em dúvida sobre a resposta, tente subir um penhasco, parando na beira de um penhasco com os olhos fechados e imaginando ter a opção de parar de pornografia ou subir com os olhos vendados.

Não há dúvida de qual seria sua escolha, mas enterrando sua cabeça na areia e esperando acordar uma manhã e não querer mais assistir pornografia, você não consegue nada. Os usuários não podem se permitir pensar nos riscos para a saúde, se o fizerem vai acabar o gozo ilusório do vício. Isso explica por que os tratamentos de choque são tão ineficazes nos primeiros estágios de parar de fumar, que apenas os não usuários se obrigam a ler sobre as alterações destrutivas do cérebro.

Considere esta conversa comum com os usuários, geralmente os mais jovens.

> **Eu:** "Por que você quer parar?"
>
> **Usuário:** " *Eu li no blog de um PUA que é bom parar por quatro dias para me aumentar.* "
>
> **Eu:** "Você não está preocupado com os riscos à saúde?"
>
> **Usuário:** " *Não, eu poderia pisar em um ônibus amanhã.* "
>
> **Eu:** "Mas você deliberadamente entraria em um ônibus?"
>
> **Usuário:** " *Claro que não.* "
>
> **Eu:** "Você não se preocupa em olhar para a esquerda e para a direita quando atravessa a rua?"
>
> **Usuário:** " *Claro que sim.* "

Exatamente, eles enfrentam muitos problemas para não pisar em um ônibus e as chances são de milhares para um de que isso aconteça. Ainda assim, o usuário arrisca a quase certeza de ser aleijado por seu vício e parece estar completamente alheio. Tal é o poder da

lavagem cerebral, a pornografia na Internet é um lobo em pele de cordeiro. Não é estranho que, se sentíssemos que havia o menor defeito em um avião, não subiríamos nele - embora os riscos sejam de milhões para um - ainda temos mais de uma certeza de um em quatro com pornografia e estão aparentemente alheios a isso? O que o usuário ganha com isso? **Absolutamente nada!**

Outro mito comum é a depressão ou irritação. Muitos jovens não estão preocupados com sua saúde porque não sofrem de depressão ou melancolia. A depressão ou o estresse não é a doença, é um sintoma. Pessoas mais jovens em geral não sentem a irritabilidade ou depressão criada devido à capacidade natural de seu corpo de produzir mais dopamina. À medida que envelhecem ou enfrentam sérios contratempos, seus recursos já esgotados ficam sobrecarregados e eles apresentam sintomas completos. Quando os usuários mais velhos se sentem estressados, deprimidos ou irritados, é porque os mecanismos à prova de falhas da natureza estão protegendo o sistema nervoso do fluxo excessivo de dopamina pelos receptores de redução. O usuário também desenvolve outras alterações neurológicas que o mantêm na rotina.

Pense desta forma, se você tivesse um bom carro e permitisse que enferrujasse sem fazer nada a respeito, isso seria muito estúpido. Rapidamente se tornaria um monte de ferrugem imóvel, incapaz de transportá-lo para qualquer lugar. Porém, não seria o fim do mundo, pois é apenas uma questão de dinheiro. Mas seu corpo é o veículo que o transporta pela vida. Todos nós dizemos que nossa saúde é nosso maior bem, pergunte a qualquer milionário doente. A maioria de nós pode olhar para trás e ver uma doença ou acidente em nossas vidas, quando oramos para melhorar. Por ser um usuário de pornografia, você não está apenas deixando a ferrugem entrar e não fazendo nada a respeito, você está destruindo sistematicamente o único veículo que costumava passar por toda a sua vida.

Sábio. Você não precisa fazer isso, lembre-se, não está fazendo *absolutamente nada por você* . Por um momento, tire a cabeça da areia e pergunte-se que, se soubesse com certeza que sua próxima sessão iniciaria um processo que o deixaria totalmente indiferente a alguém que ama profundamente, continuaria usando? Falando para as pessoas que isso acontece, elas certamente não esperavam que fosse acontecer com elas, e o pior não é a doença em si, mas o conhecimento de que a causaram. Tente imaginar como as pessoas que 'apertaram o botão' se sentem, para elas a lavagem cerebral acabou. Eles passam o resto de suas vidas pensando: “ *Por que me enganei por tanto tempo que precisava me masturbar vendo pornografia na internet? Se eu tivesse a chance de voltar!* ”

Pare de se enganar, você tem essa chance. É uma reação em cadeia, se você se envolver na próxima sessão de pornografia, isso o levará para a próxima e para a próxima. Já está acontecendo com você. EasyPeasy não promete tratamento de choque, então se você já

decidiu que vai parar, o seguinte não será chocante para você. Caso contrário, pule o *restante deste capítulo* e volte a ele depois de ler o restante do livro.

Volumes e mais volumes de pesquisas já foram escritos sobre os danos que a pornografia na Internet causa à nossa vida sexual e bem-estar mental. O problema é que até decidirem parar eles não querem saber. Fóruns e grupos de mentores são uma perda de tempo porque a pornografia põe os olhos vendados. Se forem lidos inadvertidamente, a primeira coisa que farão é abrir seu site de tubo favorito. Os usuários de pornografia tendem a pensar na felicidade, no estresse e nos perigos do sexo como um caso de tentativa e erro, como pisar em uma mina terrestre.

Coloque na sua cabeça, já está acontecendo. ***Cada vez que*** você abre seu site pornô, você está provocando uma inundação de dopamina e os opioides começam a funcionar. As lâminas neurais de água são lubrificadas e o passeio leva você suavemente pelas próximas etapas, seu cérebro já tendo cedido ao script. O sistema nervoso agora está inundado por dopamina e como é a enésima vez, os receptores de dopamina se fecham e o monstrinho usa essa leve queda de prazer em comparação com a última vez para levá-lo ainda mais além da linha vermelha para pornografia ou comportamento mais chocante. para liberar mais dopamina. Mais novidades, mais dopamina e o monstrinho manda você continuar. Tantas fotos e vídeos em uma única sessão acionam um estímulo sobrenatural, injetando mais substâncias químicas no cérebro e levando você a continuar.

O tempo todo seus receptores estão recebendo informações para desligar em resposta à inundação. O orgasmo apenas aumenta esse efeito e leva à retirada. Você está em negação, já que o monstrinho anseia por sua correção sem dor ou desconforto real. A ameaça de ter disfunção erétil aterroriza muitos, e é por isso que eles a bloqueiam de sua mente e a obscurecem com o medo de parar. Não é que o medo seja maior, mas desistir hoje é imediato. Por que olhar para o lado negativo? Talvez isso não aconteça, já que provavelmente já deve ter desistido.

Temos a tendência de pensar na pornografia como um cabo de guerra, de um lado está o medo: " *É prejudicial à saúde, imundo e escravizador.* "Do outro lado, os pontos positivos:" *É um prazer, meu amigo, minha muleta.* "Parece que nunca nos ocorre que este lado também é medo; não é que gostemos de pornografia, é que tendemos a ser infelizes sem ela. Os viciados em heroína privados de heroína passam pela miséria, mas imagine a alegria absoluta quando finalmente podem enfiar uma agulha em sua veia e acabar com aquele desejo terrível. Tente imaginar como alguém pode realmente acreditar que tem prazer em colocar uma seringa hipodérmica em uma veia. Os não viciados em heroína não sofrem esse sentimento de pânico e a heroína não alivia o sentimento, ela o causa.

Os não usuários não se sentem infelizes se não tiverem permissão para usar pornografia - são apenas os usuários que sofrem esse sentimento. A pornografia na Internet não alivia a sensação, ela a causa. O medo das consequências negativas não ajuda os usuários a desistir, comparando a sensação a caminhar em um campo minado. Se você escapar impune, ótimo, mas se você não teve sorte, pisou em uma mina e enfrentou as consequências. Se você conhecesse os riscos e estivesse preparado para enfrentá-los, o que isso teria a ver com qualquer outra pessoa? Os viciados nesse estado geralmente desenvolvem as seguintes táticas evasivas.

" ***Você acabará envelhecendo e perdendo suas proezas sexuais de qualquer maneira ...*** "

Claro que sim, mas proezas sexuais não é o ponto - estamos falando de escravidão aqui. Mesmo se for esse o caso, essa é uma razão lógica para se cortar deliberadamente? "

“ ***Qualidade de vida é mais importante do que apenas viver.*** ”

Precisamente! Você está sugerindo que a qualidade de vida de um viciado é maior do que a de alguém que não é viciado? Você realmente acredita que a qualidade de vida de um usuário é melhor do que a de um não usuário? Uma vida passada cobrindo a cabeça na areia e sendo miserável não soa como uma vida agradável.

“ ***Estou solteiro e não pretendo me estabelecer no futuro, então por que não?*** ”

Mesmo se isso fosse verdade, essa é uma razão lógica para brincar com os mecanismos de controle de impulso neurológico? Você pode conceber alguém sendo estúpido o suficiente para ficar nu sempre que está sozinho, independentemente de ter certeza de que não está esperando ninguém? **Isso é o que os usuários de pornografia fazem efetivamente!**

O aumento progressivo de nossos circuitos de recompensa com estimulação excessiva e torná-los incapazes de lidar com as tensões normais da vida não ajuda a desfrutar a vida com entusiasmo e vigor. A pornografia e a masturbação substituíram o apetite sexual natural, como uma barra de chocolate substitui a comida de verdade. Não é novidade que muitos médicos e psicólogos estão agora relacionando vários problemas de saúde mental a causas fisiológicas. A comunidade médica tradicional afirmou que a pornografia nunca foi cientificamente comprovada como a causa direta dos problemas relatados por indivíduos que se confessam, mas admitir uma incapacidade sexual em público é um evento desencadeador tão vergonhoso, por que alguém faria isso a menos que fosse realmente preocupados - tendo encontrado a causa e eliminando-a de suas próprias vidas?

EasyPeasy irá ajudá-lo a se livrar da pornografia e se tornar um ex-usuário feliz. Nada de pornografia, masturbação auxiliada por pornografia ou orgasmos desnecessários. A única ajuda será o toque, o cheiro e o cheiro do seu parceiro. Como o pão integral após um apetite bem desenvolvido, você não vai mais querer o xarope de milho rico em frutose da pornografia na Internet. Provas tão esmagadoras que não precisam de provas; quando bato no polegar com um martelo, dói, não precisa ser provado. O estresse da pornografia na internet tem efeitos sobre outros aspectos da vida dos usuários, predispondo muitos a recorrer a drogas como cigarros e álcool para lidar com a situação, em alguns casos até mesmo levando o anfitrião a considerar o suicídio.

Os usuários também têm a ilusão de que os efeitos nocivos da pornografia são exagerados. O inverso é o caso, não há dúvida de que a pornografia na Internet é a principal causa da disfunção sexual e de muitos outros problemas. Quantos divórcios foram causados pela pornografia? Não há maneiras confiáveis de saber, mas pesquisas de comunidades online sugerem que o número está crescendo exponencialmente.

Tem um episódio de *Friends em* que os caras, que estavam recebendo pornografia gratuita contínua na TV, começaram a se perguntar por que a entregadora de pizza não pediu para dar uma olhada no 'quarto grande' deles. Quando você é viciado, invariavelmente projeta fantasias pornôs em mulheres reais. Imagine o que uma exposição descuidada ou até acidental a pornografia nos lados mais sombrios da internet pode fazer a alguém que já está em um ponto crítico em sua vida. Lutar contra esses pensamentos induzidos pela pornografia será um grande dreno em sua saúde mental.

Aqui está outro experimento mental, digamos que alguém venha até você e diga que não quer necessariamente um orgasmo, mas quer muito fazer amor, mesmo com penetração. Eles querem fazer isso o máximo que você puder sem ter um orgasmo - mas se acontecer, tudo bem. Garanto-lhe uma nova experiência sexual fenomenal, muito melhor do que qualquer outra, se você receber essa oferta. Tente.

Os efeitos da lavagem cerebral nos levam a pensar como o homem que, depois de cair de um prédio de 100 andares, é citado dizendo enquanto passa zunindo pelo quinquagésimo andar: " *Até agora, tudo bem!* "Achamos que, como nos safamos até agora, mais uma sessão de pornografia não fará a diferença. Veja de outra forma, o 'hábito' é uma cadeia contínua para a vida com cada sessão criando a necessidade da próxima. Quando você inicia o hábito, você acende um fusível. O problema é que *você não sabe qual é o comprimento do fusível.* Cada vez que você cede a uma sessão de pornografia, está um passo mais perto da explosão da bomba. **COMO VOCÊ SABERÁ SE É O PRÓXIMO?**

9.1 Sombras Negras Sinistras

Os usuários acham muito difícil acreditar que a pornografia na Internet realmente causa esses sentimentos de insegurança quando você sai tarde da noite após um dia contencioso em casa ou no trabalho. Os não usuários não sofrem com esse sentimento, é a pornografia que o causa.

Outra das grandes alegrias de parar de pornografia é a liberdade das sombras negras sinistras no fundo de nossas mentes. Todos os usuários sabem que são tolos por fecharem suas mentes dos efeitos nocivos da pornografia. Na maior parte de nossas vidas é automático, mas as sombras negras estão sempre à espreita em nossas mentes subconscientes, logo abaixo da superfície. Vários dos benefícios maravilhosos de parar são conscientes, como a perda de tempo e a estupidez absoluta de fazer amor com uma imagem bidimensional.

Os últimos capítulos trataram das vantagens consideráveis de não ser um usuário, mas, no interesse da justiça, é necessário dar uma conta equilibrada. Portanto, a próxima página lista as vantagens de ser um usuário.

Capítulo 10 Vantagens de ser um usuário pornô

Capítulo 11 O Método da Força de Vontade

É um fato aceito pela sociedade que é muito difícil parar a pornografia. Livros e fóruns aconselhando você sobre como parar geralmente começam dizendo como é difícil. A verdade é que é ridiculamente fácil. É compreensível questionar essa afirmação, mas primeiro apenas considere-a. Se o seu objetivo é correr uma milha em quatro minutos, *isso é* difícil e você terá que passar por anos de treinamento pesado e, mesmo assim, possivelmente sendo fisicamente incapaz.

No entanto, tudo o que você precisa fazer para parar a pornografia é não assistir e / ou se masturbar mais. Ninguém o força a se masturbar (além de você) e, ao contrário da comida ou da água, não é necessário para a sobrevivência. Então, se você quiser parar de fazer isso, por que deveria ser difícil? Na verdade, não é. São os usuários que dificultam as coisas para si mesmos por meio do uso da força de vontade ou de qualquer método que force o usuário a sentir que está fazendo algum tipo de sacrifício. Vamos considerar esses métodos.

Não decidimos ser usuários, apenas experimentamos revistas ou sites pornôs e por serem horríveis (isso mesmo, horríveis), além do clipe desejado, temos a convicção de que podemos parar quando quisermos. No início, assistimos aos primeiros clipes quando queremos e em ocasiões especiais. Antes de percebermos, não estamos apenas visitando esses sites regularmente e nos masturbando quando queremos - estamos nos masturbando para eles diariamente. A pornografia se tornou parte de nossas vidas, garantindo que precisemos de uma conexão com a Internet onde quer que vamos. Então, acreditamos que temos o direito ao amor, ao sexo, ao orgasmo e às propriedades de alívio do estresse da pornografia. Não parece nos ocorrer que o mesmo clipe e atores não nos fornecem o mesmo grau de excitação e começamos a lutar contra a linha vermelha para evitar 'pornografia ruim'. Na verdade,

Geralmente leva muito tempo para perceber que somos fisgados porque sofremos com a ilusão de que os usuários assistem pornografia porque gostam - e não porque ***precisam*** . Quando não estamos 'curtindo' a pornografia, o que nunca podemos fazer a menos que novidades, choque ou agravamento sejam adicionados, temos a ilusão de que podemos parar a qualquer momento. Esta é uma armadilha de confiança, “ *Eu não gosto de pornografia, então posso parar quando quiser* ”. Só que você nunca parece "querer" parar.

Normalmente, só quando tentamos realmente parar é que percebemos que existe um problema. As primeiras tentativas geralmente são feitas logo no início - desencadeadas quando encontramos um parceiro e percebemos que eles não são "o suficiente" após as datas iniciais. Outro motivo comum é perceber os efeitos à saúde presentes na vida diária.

Independentemente do motivo, o usuário sempre aguarda uma situação estressante, seja de saúde ou sexo. Assim que eles param, o monstrinho começa a ficar com fome. O usuário então quer algo para bombear sua dopamina, como cigarros, álcool ou seu favorito - pornografia na Internet - com seu harém a apenas um clique de distância. O cache da pornografia não está mais no porão, é virtual e acessível de qualquer lugar. Se o parceiro está por perto ou com amigos, eles não têm mais acesso ao harém virtual, o que os deixa ainda mais angustiados.

Se o usuário encontrar material científico ou comunidades online, ele terá um cabo de guerra em mente, resistindo às tentações e se sentindo privado. Sua maneira de geralmente aliviar o estresse agora não está disponível, sofrendo um golpe triplo. O resultado provável após esse período de tortura é o compromisso - " *Vou reduzir* " ou " *Escolhi a hora errada* " ou talvez, " *Vou esperar até que o estresse passe da minha vida.* "No entanto, uma vez que o estresse passa, não há razão para parar e o usuário não decide parar novamente até o próximo momento estressante.

Claro, nunca há um momento certo porque a vida para a maioria das pessoas se torna mais estressante. Saímos da proteção dos nossos pais, entrando no mundo da construção de casa, do crédito hipotecário, de ter filhos e de ter um trabalho mais responsável. Independentemente disso - a vida do usuário não pode se tornar menos estressante porque a pornografia realmente causa estresse. Quanto mais rápido o usuário passa para o estágio de escalonamento, mais angustiado ele se torna e maior é a dependência da ilusão.

Na verdade, é uma ilusão que a vida se torna mais estressante e pornografia - ou uma muleta semelhante - cria essa ilusão. Isso será discutido em maiores detalhes posteriormente, mas após essas falhas iniciais, o usuário geralmente confia na possibilidade de que uma vez por dia ele irá acordar e simplesmente não querer se masturbar ou usar pornografia, etc. Essa esperança geralmente é alimentada por histórias ouvidas outros ex-usuários, " *Eu não estava falando sério até que eu tive uma penetração fraca, então eu não queria mais usar pornografia e parei de me masturbar.* "

Não se iluda, investigue esses rumores e você descobrirá que eles nunca são tão simples quanto parecem. Normalmente o usuário já está se preparando para parar e apenas usou o incidente como um trampolim. Com mais frequência, no caso de pessoas que param "simplesmente assim", elas sofreram um choque; talvez uma descoberta por seu parceiro, um incidente de auto-detecção de acesso a pornografia que não é de sua orientação sexual

normal ou eles tiveram uma disfunção sexual os assustam. “ *Esse é exatamente o tipo de pessoa que eu sou.* “Pare de se enganar. Isso não vai acontecer a menos que você faça acontecer.

Vamos considerar com mais detalhes por que o método da força de vontade é tão difícil. Durante a maior parte de nossas vidas, adotamos a abordagem de cabeça na areia, “ *Vou parar amanhã* ”. Em momentos estranhos, algo desencadeará uma tentativa de parar. Podem ser preocupações com saúde, virilidade ou um surto de auto-análise e perceber que não gostamos de verdade. Seja qual for o motivo, começamos a pesar os prós e os contras da pornografia. O sexo é dividido em tântrico (tato, cheiro, voz) e propagativo (orgasmo); esta é uma das principais chaves para abrir nossa mente, sem esta distinção importante, haverá confusão que leva ao fracasso. Na avaliação racional, descobrimos o que conhecemos durante toda a nossa vida, a conclusão é mil vezes mais do que “ ***PARE DE ASSISTIR!*** ”

Se você se sentar e dar pontos às vantagens de parar e compará-los com as vantagens da pornografia, a contagem total de pontos para parar superaria em muito qualquer 'desvantagem'. Se você usar a aposta de Pascal, ao desistir não perderá quase nada, com grandes chances de ganho e maiores chances de *não* perder. Embora o usuário saiba que ficará melhor como um não usuário, a crença de que está fazendo um sacrifício o confunde. Embora seja uma ilusão, é poderoso. Eles não sabem por quê, mas o usuário acredita que, nos momentos bons e ruins da vida, as sessões parecem ajudar. Mesmo antes de iniciar sua tentativa, a lavagem cerebral social ainda mais reforçada pela lavagem cerebral de seu próprio vício é então combinada com a lavagem cerebral ainda mais poderosa de como é difícil "desistir".

Ouvir histórias de pessoas que pararam por muitos meses e ainda anseiam desesperadamente e relatos de desistentes insatisfeitos, que pararam e passaram o resto de suas vidas lamentando o fato de que adorariam ter uma sessão. Contos de usuários que param por muitos meses ou anos, vivem vidas felizes apenas para dar uma 'espiada' no pornô e de repente são fisgados novamente. Eles provavelmente conhecem vários nos estágios avançados da doença, destruindo-se visivelmente e claramente não aproveitando a vida - mas continuam usando. Além disso, eles próprios provavelmente sofreram uma ou mais dessas experiências.

Então, em vez de começar com o sentimento, “ *Ótimo! Ouviste as notícias? Não preciso mais assistir pornografia!* ”Eles começam com sentimentos de desgraça e melancolia - como se estivessem tentando escalar o Everest - e eles falsamente determinam que, uma vez que o monstrinho tenha seus ganchos em você, você estará viciado para o resto da vida. Muitos

usuários começam a tentativa se desculpando com suas namoradas ou esposas: “ *Olha, estou tentando desistir da pornografia. Provavelmente ficarei irritado nas próximas semanas, tente ter paciência comigo.* ”A maioria das tentativas está condenada antes de começar.

Suponha que o usuário sobreviva alguns dias sem uma sessão, ele está recuperando sua excitação e começando a se recuperar. Eles não abriram seus sites de tubos favoritos e, conseqüentemente, estão ficando excitados com estímulos normais que antes estavam confusos. As razões pelas quais eles decidiram parar em primeiro lugar estão desaparecendo rapidamente de seus pensamentos, como ver um acidente de trânsito grave enquanto dirigia. Retardando você por um tempo, mas pisando fundo no acelerador na próxima vez que você estiver atrasado para um compromisso.

Do outro lado da guerra está o monstrinho que ainda não teve sua correção. Não há dor física - se você tivesse a mesma sensação por causa de um resfriado, você não iria parar de trabalhar ou ficar deprimido, você riria disso. Tudo o que o usuário sabe é que deseja visitar seu harém. O monstrinho sabe disso e inicia o grande monstro de lavagem cerebral, fazendo com que a mesma pessoa que estava algumas horas ou dias antes listando todos os motivos pare, agora procure desesperadamente por qualquer desculpa para começar de novo. Eles começam a dizer coisas como:

- “A *vida é muito curta, uma bomba pode explodir, eu poderia entrar embaixo de um ônibus amanhã. Deixei muito tarde. Eles dizem que tudo te causa um vício hoje em dia.* ”
- “ *Escolhi a hora errada.* ”
- “ *Deveria ter esperado até depois do Natal, depois das minhas férias / provas, depois deste acontecimento estressante da minha vida.* ”
- “ *Não consigo me concentrar, estou ficando irritado e mal-humorado, não consigo nem fazer meu trabalho direito.* ”
- “ *Minha família e amigos não vão me amar. Vamos enfrentá-lo, pelo bem de todos, tenho que começar de novo. Eu sou uma viciada em sexo e nunca vou ser feliz novamente sem um orgasmo.* ”
- “ *Ninguém pode sobreviver sem sexo.* ”(Lavagem cerebral por pessoas bem intencionadas que não consideram a distinção entre as partes tântricas e propagativas do sexo).
- “ *Eu sabia que isso iria acontecer, meu cérebro está 'sensibilizado' pelo DeltaFosB devido às mudanças afetadas pelos picos de dopamina devido ao meu uso excessivo de pornografia no passado. A sensibilização "nunca" pode ser removida do cérebro.* ”

Nesse estágio, o usuário costuma desistir. Abrindo o navegador, a esquizofrenia aumenta. Por um lado, há o tremendo alívio de acabar com o desejo quando o monstrinho finalmente consegue sua dose; por outro lado, o orgasmo é terrível e o usuário não consegue entender por que o está fazendo. É por isso que o usuário pensa que falta força de vontade. Na verdade, não é falta de força de vontade; tudo o que fizeram foi mudar de ideia e tomar uma decisão perfeitamente racional à luz das últimas informações.

"De *que adianta ser saudável ou rico se você está infeliz?* "

Absolutamente nenhum! Muito melhor ter uma vida agradável mais curta do que uma vida longa e miserável. Felizmente, isso não é verdade para quem não é usuário, pois a vida é infinitamente mais agradável. A miséria que o usuário está sofrendo não é devido às dores de abstinência - embora seja inicialmente desencadeada por elas - a agonia real é o cabo de guerra na mente causado pela dúvida e incerteza. Como o usuário começa sentindo que está fazendo um sacrifício, ele começa a se sentir privado, o que é uma forma de estresse.

Um desses momentos estressantes é quando o cérebro lhes diz para 'dar uma espiada'; querendo voltar assim que pararem. Mas porque eles pararam, eles não podem e isso os deixa ainda mais deprimidos e dispara o gatilho novamente. Outro fator que torna tão difícil parar de fumar é esperar que algo aconteça. Se o seu objetivo é passar no exame de direção, assim que passar no exame, terá a certeza de que atingiu o seu objetivo. Sob o método da força de vontade, a narrativa interna é - " *Se eu conseguir ficar tempo o suficiente sem pornografia na Internet, a vontade de assistir acabará.* "Você pode ver isso na prática em fóruns online onde os viciados falam sobre suas sequelas ou dias de abstinência.

Como dito acima, a agonia que o usuário sofre é mental e causada pela incerteza. Embora não haja dor física, ainda tem efeitos poderosos. Agora miserável e inseguro, o usuário está longe de esquecer, agora cheio de dúvidas e medos.

- " *Quanto tempo vai durar o desejo?* "
- " *Serei feliz novamente?* "
- " *Será que algum dia vou querer acordar de manhã?* "
- " *Como vou lidar com o estresse no futuro?* "

O usuário está esperando que as coisas melhorem, mas enquanto eles ainda estão deprimidos, o 'harém' está se tornando cada vez mais precioso. Na verdade, algo *está* acontecendo, mas inconscientemente, se eles conseguirem sobreviver semanas sem abrir o navegador, o desejo pelo monstrinho desaparece. No entanto, como afirmado anteriormente, as dores da abstinência da dopamina e dos opioides são tão leves que o usuário nem mesmo percebe. Neste momento, muitos usuários sentem que 'chutaram' e então dão uma olhada

para provar isso, mandando-os de volta para o toboágua. Tendo fornecido dopamina ao corpo, agora há uma vozinha no fundo da mente deles dizendo: " *Você quer outro.* Na verdade, eles chutaram, mas se enganaram novamente.

Quando criança, você assistia a desenhos animados e, de acordo com a neurociência, formou vias neurais (DeltaFosB) para eles. Se você quisesse desencorajar uma criança de assistir, você estudaria se esses caminhos ainda existiam e questionaria os adultos sobre por que eles não gostam de assistir seus desenhos favoritos de infância. Por um lado, há melhor entretenimento disponível e, por outro, os desenhos animados simplesmente não têm a magia. Com o método da força de vontade, você está apenas negando o desenho animado à criança, mas com o EasyPeasy você também está garantindo que ela não veja nenhum valor nele. Qual é melhor?

O usuário normalmente não entrará em outra sessão imediatamente, pensando " *Não quero ser fisgado de novo!* "E permite que um período seguro de horas, dias ou mesmo semanas passe. O ex-usuário pode então dizer: " *Bem, eu não fui fisgado, então posso ter outra sessão com segurança.* "Eles caíram na mesma armadilha de quando começaram e já estão na ladeira escorregadia.

Os usuários que conseguem usar o método da força de vontade tendem a considerá-lo demorado e difícil porque o problema principal é a lavagem cerebral. Muito depois de o vício físico ter morrido, o usuário ainda está deprimido e miserável. Eventualmente, depois de sobreviver a essa tortura de longo prazo, começa a perceber que não vão ceder, parando de lamentar e aceitando que a vida continua e é agradável sem pornografia. Existem significativamente mais fracassos do que sucessos, alguns que tiveram sucesso passam por suas vidas em estados vulneráveis, deixados com uma certa lavagem cerebral, dizendo-lhes que a pornografia realmente lhes dá um impulso. Isso explica por que muitos usuários que pararam por longos períodos acabam reiniciando mais tarde.

Muitos ex-usuários terão as sessões ocasionais como um 'tratamento especial' ou para se convencerem de quão forte é seu autocontrole. Ele faz exatamente isso - mas assim que a sessão termina, a dopamina começa a sair e uma vozinha no fundo de sua mente começa a conduzi-los em direção a outra. Se eles decidirem participar, ainda parece estar sob controle, sem choques, escalada ou busca de novidades, então eles dizem - " *Maravilhoso! Embora eu não esteja realmente gostando, não vou ser fisgada. Depois do Natal / deste feriado / deste trauma, vou parar.* "Mal sabem eles que as lâminas de água de seus cérebros foram ainda mais lubrificadas.

Tarde demais, eles já estão fisgados! A armadilha da qual eles conseguiram se livrar fez de sua vítima novamente.

Como já foi dito, o prazer não está presente. Isso nunca aconteceu! Se assistíssemos por diversão, ninguém ficaria nos sites de tubo por mais tempo do que leva para terminar a escritura. Independentemente disso, a melhor maneira de obter prazer próprio é a partir das memórias. Presumimos que gostamos de pornografia na Internet apenas porque não podemos acreditar que seríamos estúpidos o suficiente para ficar viciados se não gostássemos. A maioria dos usuários não tem ideia sobre estímulos supernormais, novidades ou busca de choque e mesmo depois de ler sobre isso, eles não acreditam que seu uso seja motivado pela fiação do circuito de recompensa evolucionária. É por isso que tanto da pornografia é subconsciente, se você estivesse ciente das mudanças neurológicas e tivesse que justificar isso custando dinheiro a você no futuro, até mesmo a ilusão de diversão iria embora.

Quando tentamos bloquear nossas mentes para o lado ruim, nos sentimos estúpidos. Se tivéssemos que enfrentar isso, isso seria intolerável! Se você observar um usuário em ação, verá que ele fica feliz apenas quando não sabe que está usando. Uma vez cientes, eles tendem a se sentir desconfortáveis e apologéticos. A pornografia alimenta o monstrinho, então ao purgá-lo do seu corpo junto com a lavagem cerebral (monstro grande), você não terá necessidade ou desejo de assistir!

Capítulo 12 Cuidado para não cortar

Muitos usuários recorrem ao corte como um degrau para parar, ou como uma tentativa de controlar o monstrinho. Muitos recomendam cortar ou uma 'dieta pornográfica' como um estimulante. Usar o corte como um trampolim para parar é ***fatal.*** São essas tentativas de reduzir que nos mantêm presos pelo resto de nossas vidas. Geralmente, o corte segue tentativas fracassadas de parar. Após algumas horas ou dias de abstinência, o usuário diz algo como:

" *Não consigo enfrentar a ideia de dormir sem visitar meu harém online, então, de agora em diante, usarei pornografia uma vez a cada quatro dias ou eliminarei minha coleção de 'pornografia ruim'. Se eu puder seguir essa dieta pornográfica, posso mantê-la lá ou reduzir ainda mais.* "

Certas coisas terríveis acontecem agora:

1. Eles estão presos ao pior de todos os mundos, ainda viciados em pornografia na internet e mantendo o monstro vivo não apenas em seu corpo, mas em sua mente.
2. Desejando sua vida à espera da próxima sessão.
3. Antes de cortar, sempre que queriam visitar seu harém, eles acionavam seu navegador e, pelo menos parcialmente, aliviaram suas dores de abstinência. Agora, além do estresse normal da vida, eles estão se fazendo sofrer as dores de abstinência pela maior parte da vida, o que os torna ainda mais miseráveis e mal-humorados.
4. Embora fossem indulgentes, eles não gostaram da maioria das sessões nem perceberam que estavam usando estímulos sobrenaturais. Foi automático, a única visita ao harém que se desfrutou foi depois de um período de abstinência. Agora que esperam uma hora a mais para cada visita ao harém, eles 'aproveitam' cada uma. Quanto mais tempo esperado, mais 'agradável' cada sessão parece se tornar, porque o 'prazer' em uma sessão não é a sessão em si - é o fim da agitação causada pelo desejo - seja um leve desejo físico ou mental deprimido. Quanto mais longo o sofrimento, mais 'agradável' cada sessão se torna.

A principal dificuldade em parar não é o vício neurológico, o que é fácil. Os usuários vão parar sem dificuldade em várias ocasiões - morte de um ente querido, família ou negócios, etc. Eles vão, digamos, dez dias sem acesso e isso não os incomoda. Mas se eles continuassem os

mesmos dez dias em que poderiam ter acesso a pornografia, estariam arrancando os cabelos.

Muitos usuários terão chances durante o dia de trabalho e se absterão, passarão pela Victoria's Secret, piscinas e assim por diante sem inconvenientes indevidos. Muitos se absterão se tiverem que dormir temporariamente no sofá para dar lugar a um visitante, ou se eles próprios estiverem fazendo uma visita. Mesmo em bares Go-Go ou praias de nudismo, não houve tumultos. Os usuários ficam quase satisfeitos quando alguém ou algo diz que não pode ver pornografia. Na verdade, os usuários que desejam parar têm um prazer secreto em passar longos períodos sem visitas ao harém, o que lhes dá esperança de que talvez um dia nunca mais o desejem.

O verdadeiro problema de parar é a lavagem cerebral, uma ilusão de que a pornografia na Internet é algum tipo de acessório ou recompensa e a vida nunca mais será a mesma sem ela. Longe de te desligar da pornografia na internet, todas as conquistas do corte estão te deixando inseguro e miserável, te convencendo de que a coisa mais preciosa na terra é o novo clipe que você perdeu, que não há como você ser feliz de novo sem ver isto.

Não há nada mais patético do que o usuário que está tentando reduzir. Sofrendo da ilusão de que quanto menos pornografia assistem, menos quererão visitar haréns online. O inverso é verdadeiro, quanto menos eles assistem a pornografia, mais eles sofrem as dores de abstinência e mais eles 'aproveitam' o alívio de aliviá-los. No entanto, eles perceberão que seu gênero favorito não está chegando ao ponto. Mas isso não vai impedi-los, se os sites de tubo fossem dedicados a apenas uma estrela ou gênero, nenhum usuário iria mais de uma vez.

Difícil de acreditar? Qual é o pior momento de autocontrole que alguém sente? Esperar quatro dias e então chegar ao clímax. Então, qual é o momento mais precioso para a maioria dos usuários em uma dieta pornográfica de quatro dias? Isso mesmo, o mesmo clímax depois de quatro dias de espera! Você realmente acredita que está se masturbando para desfrutar do orgasmo ou da explicação mais racional de que precisa para aliviar as dores de abstinência, sob a ilusão de que tem direito?

A remoção da lavagem cerebral é essencial para remover ilusões sobre pornografia antes de extinguir a sessão final. A menos que você tenha removido a ilusão de que gosta disso antes de fechar a janela, não há como provar isso depois sem ser fisgado novamente. Ao passar o mouse sobre os favoritos e as imagens salvas, pergunte-se onde está a glória dessa ação. Talvez você acredite que apenas alguns clipes são de bom gosto, como aqueles sobre temas habituais ou favoritos. Em caso afirmativo, por que se preocupar em assistir a outros vídeos

ou temas? Porque você adquiriu o hábito? Por que alguém habitualmente bagunçaria seu cérebro e se desperdiçaria? Nada é diferente depois de um mês, por que um clipe pornô deveria ser diferente?

Você pode testar você mesmo, encontrar aquele clipe quente do mês passado para provar que é diferente. Em seguida, defina um lembrete e assista ao mesmo clipe depois de um mês sem pornografia. Ele atingirá (quase) os mesmos pontos do mês passado. O mesmo clipe será diferente após um evento social em que você foi rejeitado ou testado por um parceiro em potencial. A razão é que o viciado nunca pode ser totalmente feliz se o monstrinho permanecer insatisfeito.

Onde entra a satisfação nisso? Acontece que eles ficam infelizes se não conseguem aliviar os sintomas de abstinência. A diferença entre assistir pornografia ou não é a diferença entre ser feliz e infeliz. É por isso que a pornografia na Internet parece ser melhor. Já os usuários que acessam seus sites logo pela manhã para ver pornografia ficam infelizes, quer assistindo ou não.

Cortar não só não funciona, mas é a pior forma de tortura. Não funciona porque inicialmente o usuário espera que, adquirindo cada vez menos o hábito, reduza seu desejo de assistir pornografia. Não é um hábito, é um vício. A natureza de qualquer vício é querer mais e mais, não menos e menos. Portanto, para reduzir, o usuário deve exercer força de vontade e disciplina pelo resto de suas vidas. Portanto, reduzir significa força de vontade e disciplina para sempre. Parar é muito mais fácil e menos doloroso; há literalmente dezenas de milhares de casos em que o corte falhou.

O problema de parar não é o vício em dopamina, que é fácil de enfrentar. É a crença equivocada de que a pornografia lhe dá prazer, provocada inicialmente pela lavagem cerebral recebida antes de começarmos a usar, reforçada ainda mais pelo vício real. Tudo o que cortar faz é reforçar ainda mais a falácia, na medida em que a pornografia domina completamente suas vidas e os convence de que a coisa mais preciosa do mundo é seu vício.

O punhado de casos bem-sucedidos foi alcançado por um período relativamente curto de corte, seguido por um 'peru frio'. Esses usuários pararam apesar do corte, não por causa disso. Tudo o que fez foi prolongar a agonia, as tentativas fracassadas, deixando os usuários em colapso nervoso e ainda mais convencidos de que estão fisgados para o resto da vida. Isso geralmente é o suficiente para mantê-los voltando ao harém online por prazer e muletas, ou outro alongamento antes da próxima tentativa.

No entanto, reduzir ajuda a ilustrar a futilidade da pornografia, ilustrando claramente que as visitas ao harém não são agradáveis após períodos de abstinência. Você tem que bater a cabeça contra uma parede de tijolos (sofrer dores de abstinência) para torná-la agradável ao

parar. Portanto, as opções são:

1. Cortando para o resto da vida e sofrendo tortura autoimposta, que você não conseguirá fazer de qualquer maneira.
2. Cada vez mais se torturando pelo resto da vida, o que é inútil.
3. Ser legal consigo mesmo e eliminar totalmente a pornografia.

O outro aspecto que o corte demonstra é que não existem visitas ocasionais ou ocasionais ao harém. A pornografia na Internet é uma reação em cadeia que durará o resto da sua vida, a menos que você faça um esforço positivo para quebrá-la.

Lembre-se: cortar para baixo o arrastará para baixo.

Capítulo 13 Apenas uma olhada

“Apenas uma espiada” é um mito que você deve remover de sua mente:

- É *apenas uma espiada* que nos ajuda a começar.
- É *apenas uma espiada* para nos orientar sobre uma fase difícil ou em uma ocasião especial que derrota a maioria de nossas tentativas de parar.
- É *apenas uma espiada* que, depois de conseguir quebrar o vício, nos manda de volta para a armadilha. Às vezes, é só para confirmar que eles não precisam mais de pornografia e uma visita ao harém faz exatamente isso.

Os efeitos posteriores da pornografia serão horríveis e convence o usuário de que ele nunca mais ficará viciado - mas já está. O usuário sente que algo que o torna tão miserável e culpado não deveria tê-lo feito fazer isso, ainda assim, fez.

É o pensamento de 'uma sessão especial' que muitas vezes impede os usuários de parar, aquela após sua longa viagem de conferência, dia difícil no trabalho, briga com as crianças ou incidente em que seu parceiro o rejeitou para sexo. Pegue com ***firmeza***em sua mente, não existe "apenas uma espiada". É uma reação em cadeia que durará o resto de sua vida, a menos que seja quebrada. O mito sobre a ocasião especial e ímpar mantém os usuários deprimidos depois de parar. Adquira o hábito de nunca ver a sessão 'não é grande coisa', é fantasia. Sempre que você pensar em pornografia, veja uma vida suja de passar eras atrás de uma tela pelo privilégio de se destruir mental e fisicamente, uma vida inteira de escravidão e desesperança. Não é um crime se suas ereções não são confiáveis, mas é quando você poderia ser mais feliz a longo prazo, mas ao invés disso, opta por sacrificar isso por um 'prazer' de curto prazo.

Tudo bem, nem sempre podemos pensar em 'algo para fazer' para o vazio; fazer isso não é realisticamente possível em todas as instâncias de nossas vidas inteiras. Podemos planejar para a maioria deles, mas às vezes simplesmente acontece. Os bons e os maus momentos também acontecem, independentemente da pornografia. Mas coloque isso claramente em sua mente, o pornô não é. Você está preso a uma vida inteira de miséria ou a nenhuma, você nem sonharia em tomar cianeto só porque gosta do sabor de amêndoas, então pare de se punir com as ocasionais sessões "sem problemas". Pergunte a um usuário com problemas: “ *Se você tivesse a oportunidade de voltar ao tempo antes de ficar viciado, você teria se tornado um usuário?* ”A resposta é inevitavelmente:“ *Você só pode estar brincando!*“No

entanto, cada usuário tem essa escolha todos os dias de suas vidas, por que não optam por ela? A resposta é medo. O medo de que não possam parar ou de que a vida não seja a mesma sem isso.

Pare de se enganar! Você pode fazer isso, qualquer um pode. É ridiculamente fácil, mas para que isso aconteça, existem certos fundamentos que precisam ser claros em sua mente.

1. Não há nada a desistir, apenas ganhos positivos maravilhosos a alcançar.
2. Nunca se convença de uma sessão estranha do tipo 'não é grande coisa' ou 'apenas uma espiada'. Não existe. Existe apenas uma vida inteira de sujeira e escravidão.
3. Não há nada diferente em você, qualquer usuário pode achar fácil parar.

Muitos usuários acreditam que são viciados ou têm personalidades viciadas. Isso geralmente acontece como resultado da leitura de quantidades excessivas de neurociência chocante. Não existe tal coisa, ninguém nasce com a necessidade de se masturbar vendo videoclipes antes de ficar viciado. É a droga que o fisga, não a natureza de seu caráter ou personalidade. A natureza do estímulo supernormal viciante faz você acreditar que este é o caso. No entanto, é essencial remover essa crença porque se você acredita que está viciado, ficará, mesmo depois que o monstrinho em seu corpo já morreu há muito tempo. É essencial remover toda essa lavagem cerebral.

Capítulo 14 Usuários casuais

Usuários pesados tendem a invejar o usuário ocasional de pornografia, todos nós conhecemos esses personagens: “ *Oh, eu posso passar a semana toda sem uma sessão, isso realmente não me incomoda.* “Gostaríamos de ser assim. Pode ser difícil de acreditar, mas nenhum usuário gosta de ser um usuário. Nunca se esqueça:

Nenhum usuário jamais decidiu se tornar um, casual ou não, ***portanto,***
Todos os usuários se sentem estúpidos, ***portanto,***
Todos os usuários têm que mentir para si mesmos e para os outros em uma tentativa vã de justificar sua estupidez.

Fanáticos por golfe se gabam de quantas vezes jogam e querem jogar, então por que os usuários se gabam de quão pouco se masturbam? Se esse for o verdadeiro critério, então certamente o prêmio não é se masturbar, não é?

Se alguém lhe dissesse: “ *Posso passar a semana toda sem cenouras e isso não me incomoda nem um pouco* ”, você pensaria que estava falando com um maluco. Se eu gostasse de cenouras, por que iria querer passar a semana inteira sem elas? Se eu não gostasse deles, por que faria tal declaração? Portanto, quando um usuário faz um comentário sobre como sobreviver a uma semana sem uma sessão, ele está tentando se convencer - e a você - de que não tem problemas. Mas não haveria necessidade de fazer uma declaração se eles não tivessem um problema. Traduzido, este comentário é “ *Consegui sobreviver uma semana inteira sem pornografia.*“Como todo usuário, esperando que depois disso eles possam sobreviver pelo resto de suas vidas. Conseguindo sobreviver apenas uma semana, você pode imaginar como a sessão deve ter sido preciosa depois de ter se sentido privado por uma semana inteira?

É por isso que os usuários casuais são efetivamente mais fisgados do que os pesados, não só a ilusão de prazer é maior, mas eles têm menos incentivos para parar porque passam menos tempo e, portanto, são menos vulneráveis a riscos para a saúde. Ocasionalmente, eles podem apresentar disfunção sexual, mas não sabem ao certo o que a causou e, portanto, é atribuída a outros fatores. Lembre-se de que o único prazer que os usuários obtêm é no ciclo de busca e busca de dopamina e no alívio das dores de abstinência, como já foi explicado. O prazer é uma ilusão, imagine o monstrinho pornô como uma coceira quase imperceptível da qual passamos a maior parte do tempo inconscientes.

Se você tem uma coceira permanente, a tendência natural é coçá-la. À medida que os circuitos de recompensa tornam-se cada vez mais imunes à dopamina e opioides, a tendência natural é aumentar, aumentar, exagerar, buscar novidades, buscar choque, etc. Existem quatro fatores principais que impedem os usuários de visualizar em cadeia.

Tempo. A maioria não pode pagar.

Saúde. Para aliviar a coceira, temos que consumir todo o material gratuito que está disponível e mais um pouco. A capacidade de lidar com esse tipo de compulsão varia com cada indivíduo e em diferentes momentos e situações de suas vidas. Isso atua como uma restrição automática.

Disciplina. Impostas pela sociedade ou pelo trabalho do usuário, amigos e parentes; talvez até pelos próprios usuários, como resultado do cabo de guerra natural que ocorre na mente de cada usuário.

Imaginação. A falta de imaginação minimiza o choque, a novidade e outros valores do clipe em uma base subjetiva.

É fácil pensar em usuários 'não casuais' como fracos, incapazes de entender por que outros são capazes de limitar sua 'ingestão'. No entanto, os usuários pesados devem ter em mente que a maioria dos usuários casuais são simplesmente incapazes de visualização em cadeia, exigindo muita imaginação e resistência. Alguns desses usuários uma vez por semana que os usuários pesados tendem a invejar são fisicamente incapazes de fazer mais, ou porque seu trabalho, a sociedade ou o próprio ódio de se tornarem fisgados não os permitem.

Pode ser vantajoso fornecer algumas definições.

O não usuário

Alguém que nunca caiu, reze para a armadilha, mas não deve ser complacente. Eles não são usuários apenas por sorte ou graça de Deus. Todos os usuários estavam convencidos de que nunca ficariam viciados e alguns não usuários continuam tentando uma sessão ocasional.

O usuário casual

Das quais existem duas classificações básicas:

1. O usuário que caiu na armadilha, mas não percebeu - não inveje esses usuários. Eles estão apenas provando o néctar na boca do jarro e com toda a probabilidade logo serão grandes usuários. Lembre-se, assim como todos os alcoólatras começaram como bebedores casuais, também todos os usuários começam casualmente.

2. O usuário que antes era um usuário pesado e, portanto, pensa que não pode parar. Esses usuários são os mais tristes de todos e se enquadram em várias categorias, cada uma exigindo comentários separados.

O usuário uma vez por dia

Se eles desfrutam de seu direito ao orgasmo, por que usar pornografia na Internet apenas uma vez por dia? Se eles podem pegar ou largar, por que se preocupar? Lembre-se de que o 'hábito' é - na verdade - bater a cabeça contra a parede para relaxar ao parar. O usuário que toma uma vez por dia alivia suas dores de abstinência por menos de uma hora por dia. Embora inconscientes, o resto do dia é passado batendo a cabeça contra a parede, fazendo isso pela maior parte de suas vidas. Eles estão usando uma vez ao dia porque não podem correr o risco de serem pegos ou de prejudicar sua saúde neurológica. É fácil convencer o usuário pesado de que não gosta, mas significativamente mais difícil convencer um casual. Qualquer pessoa que já passou por uma tentativa de corte sabe que é a pior tortura de todas, e quase garantido que o manterá viciado pelo resto da vida.

O usuário rejeitado

Eles exigem o direito ao orgasmo todos os dias, mas seu parceiro sexual nem sempre fica feliz em atender ao pedido. Inicialmente, eles estão usando pornografia na Internet para preencher esse vazio, mas ao pegar o emocionante 'escorregador de água' eles ficam presos em um ciclo de novidades, choque, imagens sobrenaturais, etc. Na verdade, eles estão felizes com a rejeição de seu parceiro pois fornece uma espécie de desculpa. Se a pornografia na internet dá tanto para você, por que se preocupar em ter um parceiro? Em vez disso, liberte-os. Eles nem estão gostando das sessões quando precisam "carregar" o parceiro na mente. Em algum momento, eles estão procurando por seu parceiro na vida real para lhes dar uma desculpa para se aventurarem nos vales sombrios da internet.

O usuário de dieta pornográfica

Também conhecido como “ *Posso parar quando quiser. Já fiz isso milhares de vezes!* ”

Se eles acham que fazer dieta ajuda a deixá-los com vontade de encontrar parceiros, por que estão fazendo dieta uma vez a cada quatro dias? Ninguém pode prever o futuro, o que aconteceria se o acaso da reunião ocorresse uma hora depois de sua sessão agendada? Além disso, se a 'limpeza do encanamento' ocasional é boa para aliviar a tensão, por que não fazer o encanamento todos os dias? Está provado que a masturbação não é necessária para manter os órgãos genitais saudáveis e que a pornografia na Internet não é necessária de forma alguma. Mesmo se for esse o caso, nenhum PUA 'guru' que leu sobre os danos neurológicos recomendará assistir a pornografia com superestímulo. A verdade é que eles

ainda estão viciados. Embora eles estejam livres do vício físico, eles ainda são deixados com o problema principal da lavagem cerebral. Eles estão esperando a cada vez que vão parar para sempre, mas logo caem na mesma armadilha novamente.

A maioria dos usuários realmente inveja essas rolhas e entradas e pensa sobre a 'sorte' de quem está fazendo dieta por ser capaz de controlar seu uso. No entanto, eles esquecem que quem está fazendo dieta não está controlando seu uso - quando eles estão usando, eles desejam não estar. Eles passam pelo aborrecimento de parar, então começam a se sentir privados e caem na armadilha novamente, desejando não ter feito isso. Eles obtêm o pior dos dois mundos. Se você pensar sobre isso, isso é verdade na vida dos usuários quando têm permissão para ter uma sessão - assumindo o direito ou desejando que não. É somente quando privado que a pornografia se torna preciosa. A síndrome do 'fruto proibido' é um dos terríveis dilemas dos usuários. Eles nunca podem vencer porque estão deprimidos por um mito, uma ilusão. Só há uma maneira de eles vencerem: parando de lamentar e parando de pornografia!

O usuário “I Only Watch Static / Tame / Home-Made Porn”

Sim, todo mundo faz isso para começar, mas não é incrível como o valor médio do choque desses clipes parece aumentar rapidamente e, antes que percebamos, estamos nos sentindo privados (tolerância)? A novidade carece de pornografia estática, então pagamos o piper por um copo de graxa e descemos o escorregador de água em direção ao ressentimento e à culpa. A pior coisa que você pode fazer é usar as fotos de seu parceiro (com aprovação, é claro) para se masturbar. Porque? Porque no processo você está reconectando seu cérebro para a busca, busca e liberação de dopamina induzida por variedade. Quimicamente, as lâminas de água pornográficas no cérebro são o DeltaFosB crescendo, então você terá dificuldades quando estiver com elas em tempo real.

Outra armadilha nessa categoria é a pornografia 'amadora' e 'feita em casa'. A maioria são falsos e você sabe disso, além disso, você também não vai parar no primeiro que acertar seus olhos, em vez disso, continuará procurando e procurando. Lembre-se de que não é apenas o orgasmo que o cérebro busca, mas a novidade da caça que dá ao toboágua sua emoção. O conteúdo pornográfico não é o problema - seja amador ou profissional - são as ondas de dopamina no cérebro causando aumento de tolerância e saciedade. A pornografia destrói o funcionamento normal do cérebro, a masturbação confundindo a resposta músculo-cérebro; o orgasmo inunda o cérebro com opióides e torna o caminho mais fácil de seguir na próxima vez.

O usuário “Eu parei, mas tenho uma espiada ocasional”

De certa forma, espiar os usuários é o mais patético de todos. Ou eles passam a vida acreditando que estão sendo privados ou, com mais frequência, uma espiada ocasional se torna duas. Deslizando para baixo na encosta escorregadia, mais cedo ou mais tarde voltando a ser usuários pesados. Eles caíram novamente na mesma armadilha em que caíram em primeiro lugar.

Existem duas outras categorias de usuários casuais. O primeiro é o tipo que se masturba com imagens ou clipes das últimas fitas de sexo de celebridades que chegam aos noticiários, ou algo que elas 'levaram para casa' de sua exibição 'acidental' na escola ou no trabalho. Essas pessoas são apenas não usuários, mas sentem que estão perdendo. Eles querem fazer parte da ação, com a maioria de nós começando assim. Da próxima vez, observe que depois de um tempo a celebridade de sua fantasia não está mais fazendo isso por você. Quanto mais "inatingível" for o alvo de sua fantasia, mais frustrante será a retirada do orgasmo.

A segunda categoria vem ganhando atenção recentemente, e é melhor descrita com o esboço de um caso compartilhado online.

Uma profissional já lia histórias de pornografia na Internet há muitos anos e nunca usava mais ou menos do que uma vez por noite. A propósito, ela era uma senhora muito obstinada. A maioria dos usuários se perguntaria por que ela queria parar em primeiro lugar - alegremente apontando que não havia risco de PIED ou EP no caso dela (falso). Ela nem mesmo usava imagens estáticas, as histórias eram muito mais inofensivas do que qualquer material que eles próprios usam no dia a dia.

Eles cometem o erro de presumir que os usuários casuais são mais felizes e têm mais controle. Eles podem estar mais no controle, mas certamente não estão felizes. No caso da mulher, ela não estava satisfeita com seu parceiro, nem com sexo real, e muito irritada ao responder às suas tensões e tensões diárias. Seu mais próximo e querido era incapaz de descobrir o que a estava incomodando. Mesmo se ela se convenceu a não temer seu uso por meio da racionalização, ela ainda se viu incapaz de desfrutar de relacionamentos reais que invariavelmente envolvem altos e baixos. O centro de recompensa de seu cérebro era incapaz de usar os destruidores normais presentes na vida como resultado da inundação diária de dopamina. A regulação subsequente dos receptores cerebrais a tornara melancólica na maioria das circunstâncias. Como a maioria, ela tinha um grande medo do lado negro da pornografia e do tratamento dispensado às mulheres - antes de sua primeira vez. Eventualmente, ela foi vítima de uma lavagem cerebral da sociedade e tentou seu primeiro site. Ao contrário da maioria dos que capitulam e se tornam usuários de correntes - ao ver os clipes horríveis de violência, ela resistiu ao deslize.

Tudo o que você gosta na pornografia é acabar com o desejo que começou antes dele, seja o desejo físico quase imperceptível ou a tortura mental de não poder coçar a coceira. A pornografia na Internet em si é um veneno, por isso você só tem a ilusão de aproveitá-la depois de períodos de abstinência. Da mesma forma que a fome ou a sede, quanto mais você sofrer, maior será o prazer ao ser finalmente aliviado. Cometer o erro de acreditar que a pornografia é apenas um hábito, eles pensam: " *Se eu puder mantê-lo em um determinado nível ou apenas em ocasiões especiais, meu cérebro e corpo aceitarão. Então, posso continuar usando esse nível ou reduzi-lo ainda mais, se eu desejar.* "

Deixe claro em sua mente, o 'hábito' não existe. A pornografia é um vício em drogas, com a tendência natural de aliviar as dores da abstinência, e não de suportá-las. Para mantê-lo no nível em que está atualmente, você terá que exercer uma grande quantidade de disciplina e força de vontade pelo resto da vida; à medida que o centro de recompensa do seu cérebro se torna imune à dopamina e aos opioides, ele quer mais e mais, não menos e menos.

À medida que a pornografia começa a destruir gradualmente seu sistema nervoso, coragem, confiança e controles de impulso, você se torna cada vez mais incapaz de resistir a reduzir o intervalo entre cada sessão. É por isso que, nos primeiros dias, podemos pegar ou largar. Se recebermos um sinal de que algo está errado mental ou fisicamente, simplesmente paramos. Não tenha inveja dessa mulher, quando você assiste apenas uma vez a cada vinte e quatro horas, parece ser a coisa mais preciosa do mundo, transformando a pornografia em um 'fruto proibido'. Por muitos anos, essa pobre mulher esteve no centro de um cabo de guerra.

Incapaz de parar de usar, mas com medo de passar para clipes de streaming. Por vinte e três horas e dez minutos de cada um daqueles dias, ela teve que lutar contra a tentação e a falta de sentimentos em relação ao namorado. Foi necessária uma tremenda força de vontade para fazer o que ela fez, o que a levou às lágrimas. Esses casos são raros, mas olhe para isso com lógica: ou existe uma muleta genuína ou prazer na pornografia ou não. Se houver, quem quer esperar uma hora, um dia ou mesmo uma semana? Por que você deveria ser privado da muleta ou do prazer enquanto isso? Se não há muleta ou prazer genuíno, por que se dar ao trabalho de visitar seu harém online?

Aqui está outro caso de um homem que ocorre uma vez a cada quatro dias, descrevendo sua vida da seguinte forma:

> *" Tenho quarenta anos, sofri de PIED (disfunção erétil induzida por pornografia) com mulheres de verdade e até quando uso pornografia, o que é na maioria das vezes. Já faz um tempo que não tinha uma ereção completa. Antes de continuar a dieta de pornografia uma em cada quatro, eu costumava dormir profundamente a noite após minha sessão. Agora eu acordo a cada hora da noite e é tudo em que consigo pensar. Mesmo quando estou dormindo, sonho com meus clipes favoritos. dias depois da minha sessão agendada sinto-me bastante desanimada, a dieta a consumir toda a minha energia. O meu SO me deixava em paz porque sou muito mal-humorado e se ela não puder ir, não me aceitará em casa Eu saio para correr lá fora, mas minha mente está obcecada por isso.*
>
> *No dia programado, começo a planejar no início da noite, ficando muito irritado se algo acontecer contra meus planos. Eu desistia das conversas e desistia (apenas para me arrepender mais tarde) no trabalho e em casa. Não sou um cara argumentativo, mas não quero que o assunto ou a conversa me atrapalhe. Lembro-me de ocasiões em que escolhia brigas bobas com meu SO. Espero dez horas e quando chega minhas mãos estão tremendo incontrolavelmente. Eu não começo a escritura imediatamente - pois há novos vídeos que foram adicionados - e 'compre por aí'. Minha mente me diz que, como passei fome por quatro dias, mereço um clipe 'especial' que deve valer o tempo gasto procurando. Eventualmente, eu me conformei com um ou dois, mas quero que dure para que eu possa 'sobreviver' pelos próximos quatro dias, então eu levo mais tempo para terminar a escritura. "*

Além de seus outros problemas, este pobre homem não tem ideia de que está se tratando com veneno. Primeiro, sofrendo da 'síndrome do fruto proibido' e, em seguida, forçando seu cérebro a liberar dopamina. Comparativamente, seus receptores de dopamina não estão tão reduzidos, mas ele está engraxando as lâminas de água pornográficas, buscando, buscando afiação, novidade, variedade, choque e ansiedade para sobreviver aos próximos quatro dias. Você provavelmente imagina esse homem como um imbecil patético, mas não é assim. Ex-atleta que virou ex-sargento da Marinha, não queria ficar viciado em nada. No entanto, ao retornar da guerra, ele treinou como técnico de TI em um programa de reabilitação de veteranos.

Ao entrar no mercado de trabalho civil, ele era um profissional de TI bem pago em um banco e recebeu um laptop para levar para casa. Foi o ano em que socialites famosas 'vazaram' seus vídeos pornôs online e muito se falava sobre isso. Ele então foi fisgado, passando o resto de sua vida pagando caro e se arruinando física e mentalmente. Se ele fosse um animal, a sociedade já o teria tirado de sua miséria, mas ainda permitimos que jovens adolescentes fisicamente e mentalmente saudáveis se tornem fisgados. Você pode pensar que este caso e as notas são exagerados, mas este caso - embora extremo - está longe de

ser único. Existem dezenas de milhares de histórias semelhantes. Você pode ter certeza de que muitos de seus amigos e conhecidos o invejavam por ser um homem que só uma vez em cada quatro? Se você acha que isso não poderia acontecer com você, **pare de se enganar.**

JÁ ESTÁ ACONTECENDO.

Como outros viciados, os usuários de pornografia são notórios mentirosos, até para eles próprios. Eles têm que ser. A maioria dos usuários casuais se entrega muito mais vezes e em muito mais ocasiões do que eles admitem. Muitas conversas com os chamados usuários 'duas vezes por semana' admitirão que fizeram isso mais de três ou quatro vezes naquela semana. Leia reddit, NoFap e reiniciando histórias de fórum de usuários casuais e você descobrirá que eles estão contando dias ou esperando para falhar. Você não precisa invejar os usuários casuais, também não precisa usar, a vida é infinitamente mais doce sem ele. Faça o seguinte registro:

“ *Tudo começou com um simples desafio de não tocar no meu lixo por um dia e ser incapaz. Não penso mais em masturbação, isso não me passa pela cabeça. Isso é possível, eu prometo a você. As riquezas que aguardam aqueles que são capazes - são incríveis.* ”

Os adolescentes geralmente são mais difíceis de curar, não porque achem mais difícil parar, mas porque não acreditam que estão fisgados ou estão nos estágios iniciais da armadilha. Geralmente sofrendo de ilusão, eles terão parado automaticamente antes do segundo estágio.

Os pais de crianças que detestam pornografia na Internet não devem ter uma falsa sensação de segurança. Todas as crianças detestam o lado negro da pornografia antes de se tornarem fisgadas. Em um ponto, você também. Não se deixe enganar por campanhas de terror também, a armadilha é a mesma de sempre. As crianças sabem que a pornografia na Internet é um estímulo sobrenatural, mas também sabem que uma 'visita' ou 'espiada' não adianta. Em algum estágio, eles podem ser influenciados por um parceiro, colega de classe ou colega de trabalho.

Por favor, não seja complacente com este assunto. O fracasso da sociedade em evitar que os adolescentes se tornem viciados em pornografia na Internet e outras drogas é talvez a faceta mais perturbadora desse vício. Os cérebros dos adolescentes são significativamente mais plásticos e é necessário educá-los e protegê-los. Se você não souber por onde começar, bons recursos incluem o livro YourBrainOnPorn para se educar na neurociência. Mesmo que você suspeite que seu filho já esteja fisgado, o livro fornece uma compreensão fundamental para ajudar alguém a escapar. Caso contrário, recomende este livro!

Capítulo 15 O usuário do YouTube / Twitch / Instagram

Este usuário deve ser agrupado com usuários casuais, mas os efeitos são tão insidiosos que merecem um capítulo separado. Isso leva ao colapso do autocontrole, quase causando a divisão de um usuário do fórum NoFap:

> *“Eu estava três semanas em uma de minhas tentativas fracassadas de parar, a tentativa foi desencadeada pela preocupação de minha esposa sobre minhas ereções pouco confiáveis e falta de interesse. Eu disse a ela que não era ela, apenas pressão de trabalho. Ela disse: “Eu sei que você já lidou com a pressão do trabalho antes, mas como você se sentiria se fosse eu e tivesse que assistir alguém que você ama se destruindo sistematicamente?” Foi um argumento que achei irresistível, daí a tentativa de parar. Ela sabe que não estou trapaceando, mas isso é pior do que isso. A tentativa terminou depois de três semanas, culminando em uma discussão acalorada com um velho amigo. Só foi registrado anos depois que minha mente tortuosa disparou deliberadamente a discussão, eu me senti justificadamente agravado na época, mas não acredito que tenha sido coincidência, já que eu nunca havia discutido com esse amigo em particular antes, nem eu desde então. Era claramente o monstrinho em ação.*
>
> *Independentemente disso, eu tinha minha desculpa. Eu precisava desesperadamente de uma liberação e não importava como. Minha esposa não estava de bom humor, então eu tinha um sentimento de 'direito', então me convenci de que estaria tudo bem se eu me 'restringisse' evitando sites pornôs e ficando deste lado da 'linha vermelha' assistindo apenas vídeos do YouTube . Mas minha esposa acabou 'voltando' com o passar da noite e queria fazer amor, porém eu estava cansado e sem minha 'potência' então inventei uma dor de cabeça. Não suportava pensar na decepção que isso causaria a minha esposa. Então, gradualmente voltei aos velhos hábitos, com o YouTube se tornando meu novo destino harém. Lembro-me de ter ficado bastante satisfeito na hora, pensando que pelo menos estava diminuindo meu consumo. Eventualmente, ela me acusou de continuar a ignorá-la na cama. Eu não tinha percebido isso, mas ela descreveu as vezes que eu causei uma discussão e saí de casa furiosamente. Em outras ocasiões, levar duas horas para comprar algum item menor e fingir entorses. Eu dei desculpas esfarrapadas para evitar cortejá-la, então quando eu tenho um harém online confiável é ainda mais difícil. "*

A pior coisa sobre o usuário do YouTube é que ele apóia a falácia em sua mente de que está sendo privado. Simultaneamente, causa grandes perdas de respeito próprio; uma pessoa honesta pode se forçar a enganar seu ente querido. Provavelmente já aconteceu ou ainda está acontecendo com você de alguma forma.

Os problemas enfrentados com sites como Twitch, Instagram, TikTok, Twitter (e a maioria das mídias sociais) são causados principalmente pela suplementação. Impulsionados pela necessidade de dopamina em busca de novidades, eles se enganam fazendo-se acreditar que estão em um local seguro. Lembre-se - a emoção está em buscar, não em matar, e o monstrinho não se importa de onde vem sua correção. Para o usuário, o conteúdo 'suave' recebido em seus vários feeds on-line proporciona um alívio fugaz da angústia de abstinência, mantendo-o viciado e esperando pela próxima sessão.

O modelo na imagem / vídeo é realmente lindo, e se você os tivesse ao seu lado agora, eles certamente poderiam lhe dar prazer, mas essa imagem não pode ... Simplesmente não é real. Seu cérebro é enganado como um touro correndo para uma capa vermelha, e depois não entende por que eles fizeram isso. Alguém poderia pensar que você poderia apenas olhar para essas imagens então, sem se masturbar. Mas lembre-se de que seu cérebro está viciado na novidade ilimitada, e o monstrinho não se importa de onde vem sua correção. É a mesma armadilha.

Você já deve ter assistido à série de TV Columbo, o tema de cada episódio é semelhante. O vilão, geralmente um homem de negócios rico e respeitado, cometeu o que está convencido de que foi o assassinato perfeito e sua confiança em seu crime não ser detectado recebe um impulso quando ele descobre que o detetive Columbo é o responsável pelo caso.

Columbo tem a prática frustrante de fechar a porta depois de terminar o interrogatório, garantindo ao suspeito que está tudo bem. Mas pouco antes de o olhar satisfeito desaparecer do rosto do assassino, Columbo reaparece, dizendo: " *Só um pequeno ponto, senhor, que tenho certeza que você pode explicar ...* " O suspeito gagueja, e a partir desse ponto ele sabe que Columbo irá gradualmente desgastá-lo. Por mais hediondo que fosse o crime, daquele ponto em diante as simpatias eram para com o assassino.

Essas lutas são semelhantes, a tensão de não ter permissão para cruzar a linha vermelha para conseguir a correção de pornografia que 'mereciam justamente', e então se perguntar onde estava o prazer depois de terminar a ação. Medo de cruzar a linha, perder o controle e voltar para a cama, apenas para ser perseguido pelo medo de que seu parceiro desejasse sexo. Os vídeos 'seguros' do YouTube não irão mais satisfazê-lo devido à dessensibilização, falta de novidade e a certeza de que mais cedo ou mais tarde você visitará seu harém online favorito. A humilhação e a vergonha finais são então quando essa certeza se torna um fato, seguida pelo retorno imediato à exibição em cadeia.

OH, AS ALEGRIAS DE SER UM PMOer!

Capítulo 16 Um hábito social?

A saúde da mente e do corpo são as principais razões pelas quais *devemos* querer parar - mas sempre foram. Na verdade, não precisamos de pesquisa científica e conhecimento em neurociência para nos dizer que a pornografia é viciante e pode destruir nossas vidas. Esses nossos corpos são os objetos mais sofisticados do planeta, e qualquer usuário sabe desde a primeira sessão que o estímulo pode ir em excesso e se tornar venenoso.

A única razão pela qual sempre nos envolvemos com pornografia é a sobreposição do ciclo com nossa programação evolutiva. A pornografia na Internet está altamente disponível, gratuita e transmitida 24 horas por dia. A pornografia já foi considerada inofensiva, mas era quando as imagens eram estáticas e os vídeos envolviam uma ida à loja local para comprar uma fita VHS.

Hoje, é geralmente considerado - até mesmo pelos próprios usuários - que a pornografia é um estímulo supernormal e formadora de vício. Antigamente, o homem forte não admitia que se masturbava, sendo idiota um termo depreciativo. Em cada pub, clube ou bar, a maioria dos homens estaria orgulhosamente querendo levar uma mulher para casa e fazer sexo de verdade. Hoje a posição está completamente invertida para o viciado em pornografia na internet, o homem de hoje percebe que está começando a sentir que não precisa de uma mulher. Unindo-se online, ele discute experiências, elabora estratégias e explora opções. O homem forte de hoje não quer depender de drogas. Por meio da revolução social, todos os usuários estão pensando seriamente em parar com a pornografia na Internet e a masturbação. Os usuários de hoje consideram a pornografia uma atividade inútil e prejudicial.

A tendência mais significativa observada nos fóruns é a ênfase crescente nos aspectos anti-sociais da pornografia, os dias em que um homem se gabava de fazer sexo e orgasmos todos os dias está sendo lentamente substituído pela realização da escravidão ao monstro pornográfico.

A única razão pela qual as pessoas continuam depois de serem educadas é porque não conseguiram parar ou estão com muito medo de tentar. Há um amplo espectro de interesse no assunto, alguns se abstendo de pornografia, masturbação e orgasmo - com ou sem parceiros. Práticas que separam as partes tântricas e propagativas do sexo, como retenção de sêmen e Karezza, são discutidas e adotadas em massa. Muitos fracassos mencionados são, na realidade, falsos, beneficiando, de certa forma, as pessoas que os praticam. Depois de iniciar a rota sem PMO, você encontrará o melhor ajuste que se aplica à sua vida. É

recomendável elaborar seu próprio plano para orgasmos depois de compreender e praticar a separação sexual. Seja qual for o seu caminho, você verá o valor em limitar o número de vezes que você limpa seu cérebro com produtos químicos durante o orgasmo e nunca mais ver pornografia,

Várias comunidades online populares fundadas por não usuários se dedicam a parar não apenas da pornografia, mas também da masturbação. Esses sites são benéficos para aqueles que estão fugindo, mas a maioria das notas indica que eles devem tentar a força de vontade. A consequência da obsessão por estrias e outras medidas é autopiedade e falta de euforia. Grande parte da lavagem cerebral está viva e bem. Eventualmente, alguém quebra e ocorre um efeito dominó, outros usuários descobrem que não são os únicos. No entanto, seus esforços não são em vão, eles estão caindo para a frente, embora com muita autotortura enquanto fecham seus navegadores, mas não o desejo e a necessidade. O EasyPeasy funciona ao contrário, desligando a necessidade e o desejo antes de desligar o navegador. A cada dia, mais e mais usuários deixam o navio que está afundando e os que ficam nele ficam com medo de ser os últimos.

NÃO DEIXE SER VOCÊ!

Capítulo 17 Tempo

Além do ponto óbvio de que isso não está lhe fazendo bem e que agora é o momento certo para parar, o momento certo é importante. A sociedade trata a pornografia na Internet levianamente como um hábito ligeiramente desagradável que não prejudica sua saúde. Isso não é verdade. É o vício em drogas, uma doença destruidora de relações na sociedade. A pior coisa que acontece na vida da maioria dos usuários é ser fisgado por esse vício terrível. Se eles ficarem presos, coisas horríveis acontecerão. O tempo certo é, portanto, importante para dar a si mesmo o direito a uma cura adequada.

Em primeiro lugar, identifique os momentos ou ocasiões em que a pornografia parece ser importante para você. Se você é um empresário que o usa para a ilusão de alívio do estresse - escolha um período relativamente tranquilo ou férias. Se você usa pornografia principalmente durante períodos chatos ou relaxantes, o oposto se aplica. Independentemente disso, leve a tentativa a sério e torne-a a coisa mais importante da sua vida.

Espere um período de três semanas e tente antecipar qualquer evento que possa levar ao fracasso. Ocasiões como viagens para conferências, seu parceiro estar fora da cidade, etc., não precisam detê-lo, desde que você os antecipe com antecedência e não sinta que será privado. Não tente diminuir enquanto isso, pois isso só criará a ilusão de que ser negado é agradável. Na verdade, ajuda se forçar a assistir e ter o máximo de sessões pornográficas possível. Enquanto você está tendo a última sessão e sua última vez, esteja ciente da decepção devido à saciedade, expectativas não realizadas, qualquer dor corporal, efeitos de abstinência, rabugice e melancolia. Pense em como será maravilhoso quando você se permitir parar de fazer isso.

FAÇA O QUE VOCÊ FAÇA, NÃO CAIA NA ARMADILHA DE SÓ DIZER “AGORA, MAIS TARDE” E TIRAR DA SUA MENTE. TRABALHE SEU CRONOGRAMA AGORA E OLHE PARA A FRENTE.

Lembre-se de que *você não está desistindo de nada* . Pelo contrário, você está prestes a receber ganhos positivos maravilhosos.

Durante anos, a profissão médica considerou a pornografia inofensiva, sem saber a diferença entre a pornografia estática domesticada de antigamente e a mais recente experiência de streaming de realidade virtual. O problema é que, embora cada usuário consuma pornografia

na Internet puramente para aliviar o desejo por dopamina causado por ele, não é o vício da substância química que fisga o usuário, mas a auto-lavagem cerebral resultante do vício. Uma pessoa inteligente cairá em um truque de confiança, mas apenas um tolo continuaria caindo ao perceber o truque. Felizmente, a maioria dos usuários não é tola; Eles apenas pensam que são. Cada usuário individual tem sua própria lavagem cerebral particular. É por isso que parece haver uma gama tão diversa de tipos de viciados, apenas servindo para complicar ainda mais os mistérios.

Embora o benefício do livro original fosse abandonar a nicotina (uma das drogas mais rápidas e viciantes conhecidas pelo homem), foi agradavelmente surpreendente perceber que a filosofia proposta no livro original ainda é válida quando adaptada. O conhecimento acumulado e o desafio que Carr e eu assumimos é como comunicar esse conhecimento a cada usuário individual. O fato de eu saber que todo usuário pode não apenas achar fácil parar, mas pode realmente aproveitar o processo, não é apenas inútil, mas extremamente frustrante, a menos que o usuário seja levado a perceber isso. Em seu livro original, Allen Carr explica seu conselho controverso:

> “Muitas pessoas me disseram: *'Você diz:“ Continue a fumar até terminar o livro ”. Isso tende a fazer o fumante demorar muito para ler o livro ou simplesmente não terminá-lo. Ponto final. Portanto, você deve mudar a instrução. '* Parece lógico, mas sei que se a instrução fosse: *'Pare imediatamente'* , alguns fumantes nem começariam a ler o livro. Pedi a um fumante que me consultasse no início. Ele disse: *'Realmente me ressinto ter que procurar o seu ajuda, eu sei que sou obstinado. Em todas as outras áreas da minha vida estou no controle. Por que todos esses outros fumantes pararam de fumar usando sua própria força de vontade, mas eu tenho que ir até você? '* Ele continuou: *'Acho que poderia fazer isso sozinho, se pudesse fumar enquanto o fazia'. "*

A crença social diz que parar de fumar é incrivelmente difícil, então do que um fumante precisa quando algo é difícil? Nosso amiguinho, nossa muleta. Fugir do cigarro parece ser um golpe duplo, não só há uma tarefa difícil de realizar - o que é bastante difícil - mas a muleta com que normalmente dependemos para tais ocasiões não está disponível. Talvez a verdadeira beleza desse método seja que você não precisa 'desistir' ao passar pelo processo; se livrar de todos os medos e dúvidas inicialmente, então, ao terminar a sessão final, você já está desfrutando de liberdade.

Portanto, este hackbook manterá os mesmos conselhos intactos. Não importa o quanto se diga que será fácil e agradável, eles serão uma grande maioria que não será capaz de aceitar devido à lavagem cerebral pessoal sobre como é difícil parar de fumar.

O tempo é o único capítulo que me faz questionar seriamente o conselho original de Allen. Acima de tudo, se os gatilhos incluem o estresse do escritório, então escolha um feriado para tentar e vice-versa. Esta não é a maneira mais fácil, em vez disso, escolha o que você considera o momento mais *difícil* . Quer seja estresse, obrigações sociais, concentração ou tédio, uma vez que você provou que lida com e aproveita a vida nas piores situações, todas as outras são agradáveis. Mas se esse fosse o conselho, você tentaria?

Aqui está uma analogia, minha irmã e eu pretendemos nadar juntas. Chegamos na piscina na mesma hora, mas raramente acabamos nadando juntos. O motivo é que ela mergulha um dedo do pé e meia hora depois, na verdade, está nadando. Isso é uma tortura lenta, eu sei de antemão que em algum momento, não importa o quão fria a água esteja, eu terei que enfrentar isso em algum momento. Então, aprendi a fazer da maneira mais fácil: mergulhar direto. Agora, imagine se eu estivesse em posição de insistir que, se ela não mergulhasse direto, não saberia nadar. Se fosse esse o caso, ela nem nadaria. Você vê o problema?

Com base no feedback, muitos usuários usaram o conselho de tempo original para atrasar o que eles achavam que seria o 'dia mau'. Minha próxima ideia foi usar uma técnica semelhante ao capítulo 'vantagens da pornografia', algo como - *“O momento certo é muito importante e no próximo capítulo você será informado sobre a melhor hora para fazer a tentativa”.* e na próxima página há apenas um enorme *“AGORA!”* Esse é, de fato, o melhor conselho, mas você o acataria? Talvez o aspecto mais sutil da armadilha seja que, quando temos estresse genuíno em nossas vidas, não é o momento certo para parar, mas às vezes, sem estresse, não temos desejo de acabar com a tortura. Pergunte a você mesmo as seguintes questões:

1. Quando você começou a ver pornografia pela primeira vez, realmente decidiu que continuaria a depender disso pelo resto da vida sem nunca ser capaz de parar? ***Claro que não!***
2. Você vai continuar o resto de sua vida sem nunca ser capaz de parar? ***Claro que não!***

Então, quando você vai parar? Amanhã? Próximo ano? No ano seguinte? Não é isso que você tem se perguntado desde que percebeu que estava fisgado? Você está esperando que uma manhã você acorde e simplesmente não queira mais assistir? Pare de se enganar, com qualquer vício você fica cada vez mais viciado, não menos. Você vai esperar até começar a sentir que sair da cama é mais difícil do que apenas se masturbar? Isso seria um pouco inútil.

A verdadeira armadilha é a crença de que agora não é o momento certo - será sempre mais fácil amanhã. Acreditamos que vivemos vidas estressantes, mas na realidade não o fazemos. A maior parte do estresse genuíno foi removida de nossas vidas. Ao sair de casa, você não vive com medo de ser atacado por animais selvagens, a maioria não se pergunta de onde virá sua próxima refeição ou se haverá um teto sobre suas cabeças esta noite. Pense na vida de

um animal selvagem, cada vez que um coelho sai de sua toca, ele está enfrentando o Vietnã por toda a sua vida. Mas o coelho lida com isso, tem adrenalina e outros hormônios, e nós também. A verdade é que os períodos mais estressantes na vida de qualquer criatura são a primeira infância e a adolescência. Mas três bilhões de anos de seleção natural nos equiparam para lidar com o estresse, e muitos que crescem com infâncias difíceis levam uma vida normal.

É clichê dizer: *"Se você não tem saúde, não tem nada",* mas é absolutamente verdade. Quando você se sente fisicamente e mentalmente forte, pode aproveitar os altos e lidar com os baixos. Muitos confundem responsabilidade com estresse, responsabilidade só se torna estressante quando não nos sentimos fortes o suficiente para lidar com ela. O que mais destrói não é o estresse, o emprego ou a velhice, mas as muletas mentirosas ilusórias a que recorrem.

Veja as coisas desta forma, você já decidiu que não vai ficar na armadilha pelo resto da vida. Portanto, em algum ponto - seja fácil ou difícil - você terá que passar pelo processo de se libertar. A pornografia não é um hábito ou prazer, é o vício em drogas e uma doença. Estabelecemos que, longe de ser mais fácil amanhã, vai ficar cada vez pior. A hora de se livrar disso é **agora** - ou o mais próximo que puder. Basta pensar na rapidez com que cada semana de nossas vidas passa, é tudo o que precisamos. Pense em como será bom aproveitar o resto da vida sem sombras crescentes pairando sobre você. Desde que siga todas as instruções, você não terá que esperar nem cinco dias ou três semanas. Você não só achará mais fácil parar, como também **vai se divertir!**

Capítulo 18 Vou perder a diversão?

Não! Depois que o pequeno monstro pornô estiver morto, depois que seu corpo parar de desejar dopamina e as lâminas de água pornográficas em seu cérebro começarem a desaparecer rapidamente devido à falta de 'lubrificação', qualquer lavagem cerebral restante irá desaparecer. Você não apenas se encontrará física e mentalmente melhor equipado para lidar com o estresse e as tensões da vida, mas também aproveitará os bons momentos ao máximo.

Só existe um perigo: ser a influência daqueles que ainda usam o sexo como muleta e prazer. *'A grama do outro é sempre mais verde'* é comum em muitos aspectos de nossas vidas e facilmente compreensível. Por que no caso da pornografia - com desvantagens tão enormes quando comparadas às ilusórias 'vantagens' - o ex-usuário tende a invejar aqueles que exigem sexo e pornografia como muleta?

Com toda a lavagem cerebral da infância, é perfeitamente compreensível que caímos na armadilha. Por que, então - depois de perceber o que é um jogo pornográfico de um idiota e conseguir largar o vício - voltamos direto para a mesma armadilha? É a influência da lavagem cerebral da sociedade, combinando pornografia com sexo, apresentado como normal. O ex-usuário está com uma pontada de dor! A sensação de vazio inseguro de serem solteiros (o que não é um crime, de qualquer maneira) causa sentimentos de ansiedade e os leva a entrar no escorregador. Esta é de fato uma anomalia curiosa, especialmente se esta observação for considerada - não apenas todo não-usuário no mundo está feliz por ser assim, mas todos os usuários no mundo, mesmo com sua mente distorcida, viciada, com lavagem cerebral sofrendo a ilusão de prazer ou relaxamento, desejos de nunca ter ficado viciado em primeiro lugar. Então,

1. Apenas uma espiada. Lembre-se de que não existe. Pare de ver a ocasião isolada e comece a olhar para ela do ponto de vista do usuário pornográfico. Você pode estar com inveja deles, mas eles não se aprovam e invejam você. Se ao menos você pudesse de alguma forma observar clinicamente outro usuário, pois eles podem ser o estímulo mais poderoso de todos para ajudá-lo a sair dele. Notou rapidamente que eles abrem muitas guias e janelas do navegador? Avançando para as seções importantes, ficando rapidamente entediado com clipes e percorrendo a gama de gêneros que produzem novidades, choque, ansiedade, etc. Observe especialmente que o ato parece ser automático. Lembre-se - eles não estão gostando, é que não podem se divertir sem isso.

Na manhã seguinte, acordando com a vontade enfraquecida, energia perdida e olhos turvos, eles terão que continuar sufocando ao primeiro aparecimento de estresse e tensão. Eles estão enfrentando uma vida inteira de sujeira, saúde mental precária e confiança manchada - uma vida inteira se destruindo com sombras negras no fundo de suas mentes. Para atingir qual objetivo? A ilusão de que você está obtendo o que 'merece' e o maldito prazer?

2. A segunda razão pela qual alguns ex-usuários têm dores é porque o usuário de pornografia está fazendo algo - como dar prazer a si mesmo - e o não usuário não está, então tende a se sentir privado. Tenha claro em sua mente, não é o não usuário que está sendo privado, mas o pobre adicto sendo privado de:
    - Saúde
    - Energia
    - Confiança
    - Paz de espírito
    - Coragem
    - Tranqüilidade
    - Liberdade
    - Respeito próprio

    Abandone o hábito de invejar os usuários de pornografia e comece a vê-los como as criaturas miseráveis e patéticas que realmente são. Eu sei, já fui um dos piores. É por isso que você está lendo este livro e não aqueles que não conseguem enfrentá-lo e continuam a se enganar.

Você não invejaria um viciado em heroína e, como todo vício em drogas, o seu não vai melhorar. A cada ano vai piorar exponencialmente - se você não gosta de ser um usuário hoje, vai gostar ainda menos amanhã. Não inveje os outros usuários, tenha pena deles. Acredite em mim: ***eles precisam da sua pena!***

Capítulo 19 Posso compartimentar?

Esse mito é espalhado principalmente por usuários que tentam parar no método da força de vontade, que realizam ginástica mental e começam uma rotina de Jekyll e Hyde: “A *pornografia é para o meu alter ego e o romance da vida real é para o meu lado de relacionamento.* “Nada está mais longe da verdade - as lâminas de água pornográficas, DeltaFosB e mudanças neurológicas vão invadir o romance da vida real, tornando-o menos desejável. O Sr. Hyde definitivamente vai ignorar as instruções do Dr. Jekyll.

Se você usa pornografia na Internet, está se treinando para o papel de voyeur ou exigindo a opção de clicar em algo mais excitante com a menor queda nos níveis de dopamina. Ou, a busca contínua de *apenas* a cena certa para o efeito máximo. Além disso, você pode estar se masturbando em uma posição curvada ou assistindo seu smartphone na cama à noite, eventualmente desejando essas dicas mais do que um estímulo da vida real. O sexo vai contra quase todos os aspectos do harém online, então não tem chance quando comparado. As memórias criadas quando você é jovem são poderosas e duradouras, então quebrar essas lâminas de água pornográficas e religar ou criar novas leva mais tempo. No entanto, isso não quer dizer que seja mais difícil.

Cada vez que você anda no 'escorregador de água pornográfico', você o está lubrificando, mantendo os nervos à flor da pele e prontos para disparar. Ao estacionar próximo a um restaurante de fast food, o cheiro da fritadeira flutua em suas narinas e a venda já está feita. Da mesma forma, as lâminas d'água pornográficas em seu cérebro estão prontas para você ser sugado e abertas 24 horas por dia. Cada sinal ou gatilho ilumina seu circuito de recompensa com a promessa de sexo - só que não é sexo. No entanto, as células nervosas solidificam essas associações com a excitação sexual, gerando novos ramos para fortalecer as conexões. Quanto mais você usa pornografia, mais fortes se tornam as conexões nervosas. O resultado final é que você pode *precisar* ser um voyeur, precisando clicar para obter um material cada vez mais novo e crescente, precisar de pornografia para dormir ou precisar procurar o final perfeito para fazer o trabalho.

Como acontece com qualquer substância ou droga comportamental, o corpo cria imunidade e a droga deixa de aliviar completamente as dores de abstinência. Assim que o usuário de pornografia fecha uma sessão, ele quer outra e rapidamente, a fome permanente fica insatisfeita. A inclinação natural é a escalada para obter o ímpeto de dopamina. No entanto, a maioria dos usuários é impedida de fazer isso por um ou ambos os motivos a seguir.

Dinheiro: Eles não podem se dar ao luxo de assinar sites pornôs pagos.

Saúde: O corpo não pode aguentar muito, tanto os picos de dopamina quanto os orgasmos. Além disso, os orgasmos realmente desencadeiam produtos químicos para reduzir o fluxo de dopamina. Tem que ser assim, é assim que o corpo funciona.

Assim que o monstrinho deixa seu corpo, a terrível sensação de insegurança termina. Sua confiança retorna, junto com um maravilhoso sentimento de respeito próprio, obtendo a segurança de assumir o controle de sua vida e usá-la como trampolim para enfrentar outros problemas. Essa é uma das muitas grandes vantagens de se libertar de qualquer vício.

O mito da compartimentação é um dos muitos truques que o monstrinho brinca com sua mente. Esses truques tornam mais difícil parar - devido à impossível satisfação da fome permanente - fazendo com que muitos usuários recorram ao cigarro, ao consumo excessivo de álcool ou a drogas ainda mais pesadas para satisfazer o vazio.

Os humanos são animais classificatórios, tanto para nós mesmos quanto para os outros. Assistir pornografia com seu parceiro é insatisfatório, pois ambos avaliam o desempenho um do outro em relação à narrativa. Você quer Brad Pitt em seu quarto, mesmo que ele esteja em um pôster? Ninguém pode se equiparar a um harém em que cada "experiência" seja encenada, roteirizada, dirigida por profissionais e imediatamente disponível 24 horas por dia.

Capítulo 20 Evite incentivos falsos

Muitos usuários do método da força de vontade tentam aumentar sua motivação por meio da construção de incentivos falsos. Existem muitos exemplos disso, um típico sendo recompensar-se com presentes depois de não assistir a pornografia por um mês. Esta parece ser uma abordagem lógica e sensata, mas na verdade é falsa, porque qualquer usuário que se preze prefere continuar assistindo pornografia todos os dias do que se recompensar com um presente dado a si mesmo. Isso gera dúvidas na cabeça do usuário, pois além de ter que se abster por *trinta dias* , ele não tem certeza se vai *curtir* os dias sem pornografia. Seu único prazer ou muleta foi tirado! Tudo o que isso faz é aumentar o tamanho do sacrifício que o usuário sente que está fazendo, agora cada vez mais precioso em sua mente.

Outros exemplos incluem:

- Vou parar para que isso me force a ter uma vida social e mais sexo de verdade.
- Vou parar para que alguma energia mágica me ajude a saltar acima dos concorrentes e conseguir o parceiro que procuro.
- Vou parar para que possa me comprometer a não desperdiçar minha energia e entusiasmo com pornografia a fim de aumentar a fome em mim.

Eles são verdadeiros, podem ser eficazes e você pode acabar conseguindo o que deseja - mas pense nisso por um segundo. Se você conseguir o que deseja, uma vez que a novidade se vá, você se sentirá privado; se não, você se sentirá miserável. De qualquer forma, mais cedo ou mais tarde você cairá na mesma armadilha novamente.

Vincular a desistência a um incentivo falso só aumenta a dúvida, porque se você não receber seu incentivo (e mesmo se o fizer), começará a ter pensamentos duvidosos como “ *Parar realmente tornará minha vida melhor? Se eu desistir e não conseguir o que desejo, usei o método corretamente?* “Pensamentos como esses aumentam a sensação de sacrifício e, portanto, criam dores.

Outro exemplo típico são os pactos online ou de fórum, que têm a vantagem de eliminar a tentação por determinados períodos. No entanto, eles geralmente falham pelos seguintes motivos:

1. O incentivo é falso, por que você quer parar só porque outras pessoas estão fazendo isso? Tudo isso gera pressão adicional e aumenta a sensação de sacrifício. Tudo bem se todos os usuários realmente quiserem parar em um determinado momento - mas você não pode forçá-los a parar, embora todos o queiram secretamente. Até que estejam prontos para fazê-lo, um pacto cria uma pressão adicional, o que apenas aumenta seu desejo de assistir. Isso os transforma em espectadores secretos, aumentando ainda mais a sensação de dependência.

2. A dependência mútua usando o método da força de vontade gera sentimentos de passar por um período de penitência, durante o qual eles esperam que o desejo desapareça. Se eles cederem, haverá uma sensação de fracasso. Ao usar o método da força de vontade, pelo menos um dos participantes está fadado a desistir, dando aos outros participantes a desculpa que eles estavam esperando. Não é culpa deles, eles teriam resistido, mas 'Fred' os decepcionou. A verdade é que a maioria deles já está trapaceando.

3. Compartilhar o crédito é o reverso da dependência. Há uma sensação maravilhosa de conquista em parar a pornografia e, ao fazê-lo sozinho, a aclamação que você recebe de seus amigos e companheiros online pode ser um tremendo impulso nos primeiros dias. Porém, quando todos estão fazendo isso ao mesmo tempo, o crédito tem que ser compartilhado e o boost é conseqüentemente reduzido.

4. Outro exemplo clássico é a promessa do guru. Parar lhe trará felicidade porque você não está mais envolvido no cabo de guerra, seu cérebro começa a religar e recuperar os controles de impulso. No entanto, você deve ter em mente que isso não o tornará um deus do sexo nem ganhará na loteria. Ninguém, exceto você, se importa minimamente se você parar de pornografia. Você não é uma pessoa fraca se usa pornografia três vezes ao dia e tem PIED, ou uma pessoa forte se é viciado e não tem.

Pare de se enganar. Se a oferta de emprego de dez meses funcionar por doze meses de salário por ano, ou os riscos de reduzir a capacidade do seu cérebro de lidar com o estresse e as tensões do dia-a-dia, ou se colocar em conflito com uma ereção confiável, ou o resto da vida de tortura mental e física e escravidão não os deteve, os poucos incentivos falsos acima não farão a menor diferença, apenas tendo sucesso em fazer o sacrifício parecer pior. Em vez disso, concentre-se no outro lado:

"O que estou ganhando com isso? Por que eu preciso assistir pornografia?"

Continue olhando para o outro lado do cabo de guerra e pergunte-se o que o pornô está fazendo por você. *ABSOLUTAMENTE NADA.* Por que eu preciso fazer isso? *VOCÊ NÃO! VOCÊ SÓ ESTÁ SE PUNCANDO.* É a aposta de Pascal: você não tem quase nada a perder

(excitação desaparecendo), chances de grandes lucros (excitação plena e confiável, bem-estar mental e felicidade) e nenhuma chance de perder muito.

Então, por que não declarar sua desistência aos amigos e familiares? Bem, isso o tornará um ex-viciado ou ex-usuário orgulhoso, não um não usuário exultante e feliz. Isso pode assustar um pouco seu parceiro, já que eles podem ver isso como um esquema para fazer mais sexo, uma espécie de estilo new age. Eles também podem temer que você se transforme em uma máquina de sexo, é difícil de explicar, a menos que tenham a mente aberta.

Qualquer tentativa de fazer com que outros o ajudem a desistir dá mais poder ao monstrinho. Tirar isso de sua mente e ignorá-lo totalmente tem o efeito de tentar *não* pensar nele. Em vez disso, esteja atento, assim que detectar os pensamentos, dicas (sozinho em casa) ou pensamentos distraídos, diga a si mesmo *"Ótimo, não sou mais um escravo da pornografia. Estou livre e feliz em saber as diferenças no sexo ! "* Isso vai cortar o oxigênio para o pensamento e impedi-lo de queimar com impulsos e desejos. Nesse aspecto, praticar a meditação da atenção plena pode ser útil para auxiliar na despersonalização dos pensamentos.

Capítulo 21 A maneira fácil de parar

Este capítulo contém instruções sobre a maneira fácil de parar a pornografia. Desde que siga as instruções, você descobrirá que parar varia de relativamente fácil a agradável! Desde que você siga as instruções abaixo, é ridiculamente fácil parar a pornografia, tudo o que você precisa fazer são duas coisas.

1. Tome a decisão de nunca mais assistir a pornografia.
2. Não se preocupe com isso. Alegrar.

Você provavelmente está perguntando: " *Por que a necessidade do resto do livro? Por que você não poderia ter dito isso em primeiro lugar?* "Bem, a resposta é que você acabaria se lamentando sobre isso e, conseqüentemente, mudaria sua decisão. Você provavelmente já fez isso muitas vezes antes.

Como já foi dito, a pornografia é uma armadilha sutil e sinistra. O principal problema de parar não é o vício em dopamina - o que certamente é um problema, mas não o principal - é a lavagem cerebral. Portanto, é necessário destruir todos os mitos e ilusões primeiro. Entenda seu inimigo, conheça suas táticas e você o derrotará facilmente. Tendo passado grande parte da minha vida sofrendo de depressão negra enquanto tentava parar, ao finalmente escapar, fui direto para o zero, sem um momento ruim. Foi agradável, mesmo durante o período de abstinência, e nunca mais tive a menor pontada desde então. Pelo contrário, foi uma das coisas mais maravilhosas que aconteceram na minha vida.

Minha tentativa final foi diferente. Como todos os usuários hoje em dia, o problema foi pensado seriamente em minha mente. Até então, após o fracasso, era rotina me consolar com a ideia de que da próxima vez seria mais fácil. Nunca me ocorreu que teria que seguir assim pelo resto da minha vida, esse pensamento me encheu de horror e comecei a pensar muito profundamente sobre o assunto.

Em vez de iniciar o navegador inconscientemente, analisei meus sentimentos e confirmei o que já sabia. Eu não estava gostando de pornografia e a achava imunda e nojenta. Comecei a olhar para não usuários que viviam em outras partes do mundo, ou pessoas mais velhas que nunca conheceram os sites de tubos. Até então, eu sempre considerei os não usuários como pessoas insossas, anti-sociais e meticulosas. No entanto, examinando-os quando apareceram, eles pareciam ser - se alguma coisa - mais fortes e relaxados. Eles pareciam ser

capazes de lidar com o estresse e as tensões da vida e pareciam gostar mais de funções sociais do que de usuários de pornografia. Eles certamente tinham mais brilho e entusiasmo do que eles.

Comecei a conversar com ex-usuários. Até aquele ponto, eu sempre os considerei como sendo forçados a desistir por motivos religiosos ou de saúde e sempre desejei secretamente uma visita ao harém. Alguns disseram: *"Você sente dores estranhas, mas são tão poucos que não valem a pena se preocupar."* Em vez disso, a maioria disse: *“Perdeu? Você deve estar brincando! A vida nunca foi melhor! ”* Mesmo as falhas foram caindo para a frente para eles, eles não se condenaram e aceitaram incondicionalmente. Como um treinador que aceita um erro de um jogador genuinamente dourado. Conversar com ex-usuários destruiu outro mito que sempre tive em minha mente, que havia uma fraqueza inerente dentro de mim, até que me ocorreu que todos passam por esse pesadelo particular.

Basicamente, eu disse a mim mesmo: *“Muitas pessoas estão parando agora e levando uma vida perfeitamente feliz, eu não precisava fazer isso antes de começar e me lembro de ter trabalhado muito para me acostumar com essa sujeira. Então, por que preciso fazer isso agora? ”* De qualquer forma, eu não gostava de pornografia, odiava todo o ritual imundo e não queria passar o resto da minha vida na escravidão desse vício nojento. Então eu disse a mim mesmo:

“Quer goste ou não, você completou sua última sessão.”

Eu sabia, desde aquele ponto, que nunca teria outra sessão novamente. Eu não esperava que fosse fácil, apenas o contrário. Eu acreditava totalmente que havia me inscrito para meses de depressão negra e passar o resto da minha vida tendo uma pontada ocasional. Em vez disso, tem sido uma bênção absoluta desde o início.

Levei muito tempo para descobrir por que tinha sido tão fácil e por que não tinha sofrido aquelas terríveis dores de abstinência. A razão é que eles não existem, é a dúvida e a incerteza que geram dores. A bela verdade é que ***é fácil parar a pornografia.*** É apenas a indecisão e a tristeza que tornam isso difícil. Mesmo quando viciados, os usuários podem passar períodos relativamente longos em determinados momentos sem ele. É só quando você quer, mas não pode ter, que você sofre.

Portanto, a chave para facilitar é tornar a parada certa e definitiva. Sem esperança, mas *sabendo* que você chutou, depois de tomar a decisão. Nunca duvide ou questione, na verdade, apenas o contrário - sempre alegrando-se! Se você pode ter certeza desde o início, será fácil. Mas como você pode ter certeza desde o início? É por isso que o resto do livro é necessário. Existem certos pontos essenciais necessários para esclarecer em sua mente antes de começar:

1. Perceba que você pode alcançá-lo. Não há nada diferente em você e a única pessoa que pode fazer você assistir é você mesmo. Não aquela estrela, nunca em seus sonhos mais selvagens tendo pensado que seriam usados para reduzir a virilidade.

2. Não há absolutamente nada a desistir. Pelo contrário, há enormes ganhos positivos a serem obtidos. Não só você será mais saudável e rico, mas também desfrutará mais dos bons momentos e se sentirá menos infeliz durante os maus.

3. Não existe algo como uma espiada ou visita. A pornografia é o vício em drogas e uma reação em cadeia. Ao reclamar das visitas estranhas, você só estará se punindo desnecessariamente.

4. Veja pornografia não como um hábito de 'meninos serão' meninos que pode prejudicá-lo, mas como um vício em drogas. Enfrente o fato de que, goste ou não, **você tem a doença.** Não vai embora porque você enterra a cabeça na areia. Lembre-se de que, como todas as doenças incapacitantes, não apenas dura a vida toda, mas fica exponencialmente pior. O momento mais fácil de curar é agora.

5. Separe a doença - o vício neurológico - da mentalidade de ser usuário ou não. Todos os usuários, se tivessem a oportunidade de voltar no tempo antes de se tornarem fisgados, aproveitariam a oportunidade. Você tem essa oportunidade hoje! Nem pense nisso como 'desistir'.

Ao tomar a decisão final sobre sua última visita, você já será um não usuário. Um usuário é um desses pobres coitados que passam a vida se destruindo com a pornografia. Um não usuário é alguém que não faz isso. Depois de tomar essa decisão final, você já atingiu seu objetivo. Alegre-se com o fato, não fique sentado lamentando e esperando que o vício químico vá embora. Saia e aproveite a vida imediatamente. A vida é maravilhosa, mesmo quando você está viciado, e a cada dia ficará muito melhor quando você não estiver.

A chave para tornar mais fácil parar de fumar é ter certeza de que você conseguirá se abster completamente durante o período de abstinência (máximo de três semanas). Se você estiver no estado de espírito correto, achará isso ridiculamente fácil.

Nesse estágio, se você abriu sua mente conforme solicitado no início, você já decidiu que vai escapar. Agora você deve ter sentimentos de empolgação, como um cachorro puxando a coleira, incapaz de esperar para quebrar os toboáguas pornôs DeltaFosB. Se você tiver um sentimento de desgraça e tristeza, será por um dos seguintes motivos:

1. Algo não se solidificou em sua mente. Releia os cinco pontos acima e pergunte-se se você acredita que eles sejam verdadeiros. Se você tiver qualquer dúvida, releia as seções apropriadas do livro.

2. Você teme o próprio fracasso. Não se preocupe, apenas continue a ler e você terá sucesso. Todo o negócio da pornografia na Internet é um truque de confiança de escala gigantesca. Pessoas inteligentes caem em truques de confiança, mas só um tolo, depois de descobrir o truque, continua se enganando.

3. Você concorda com tudo, mas ainda é infeliz. Não sinta! Abra os olhos, algo maravilhoso está acontecendo. Você está prestes a escapar da prisão, é fundamental começar com o estado de espírito correto: *"É maravilhoso que eu não seja um usuário!"*

Tudo o que precisa ser feito agora é mantê-lo nesse estado de espírito durante o período de retirada, e os próximos capítulos tratam de pontos específicos para permitir que você faça isso. Após o período de abstinência, você não terá que pensar dessa forma, você pensará automaticamente, o único mistério em sua vida é por que você não viu isso antes. No entanto, dois avisos importantes.

- Atrase seu plano de fazer sua última visita até terminar o livro.

- Um período de retirada de até três semanas foi mencionado muitas vezes, o que pode causar mal-entendidos. Em primeiro lugar, você pode sentir, inconscientemente, que terá de sofrer por três semanas. Você não. Em segundo lugar, evite a armadilha de pensar *"De alguma forma, tenho que me abster por três semanas e depois vou ficar bem".* Nada mágico vai realmente acontecer depois de três semanas, você não vai se sentir de repente como um não-usuário, já que eles não se sentem realmente diferentes dos usuários. Se você está se lamentando por parar durante as três semanas, com toda a probabilidade você ainda estará lamentando por isso após as três semanas. Resumindo, se você puder começar agora mesmo dizendo *"Nunca vou usar de novo, não é maravilhoso?"* , depois de três semanas, toda a tentação irá embora. Considerando que se você disser,*"Se ao menos eu pudesse sobreviver a essas três semanas sem pornografia."* , você estará morrendo de vontade de uma visita ao harém depois que as três semanas acabarem.

Pense desta forma - seu cérebro quer manter o status quo, então se você acredita que está perdendo algo bom ao parar, obviamente se sentirá péssimo. É impossível se forçar a se sentir de uma determinada maneira se seu cérebro não acreditar. É por isso que é importante ter o trabalho de remover a ilusão de que a pornografia oferece alguma coisa. É assim que você sabe que não está sacrificando nada.

A disfunção sexual tem muito a ver com o seu cérebro e estrutura mental. A pornografia na Internet reconecta o circuito de recompensa do seu cérebro e dá à sua mente uma mentalidade de 'dúvida'. Essa dúvida, sem dúvida, causará disfunção sexual. Ter todo o desejo em sua parte superior, mas suportar nenhuma excitação em sua parte inferior é a pior

coisa que pode acontecer à sua mentalidade. A libido que anda de mãos dadas com o romance é o elixir da juventude que você pode ter até morrer. Você manterá as probabilidades altas ao desistir, mas esse não é o único ou importante ganho. É a sua libertação da escravidão!

Capítulo 22 O Período de Retirada

Por até três semanas após sua última sessão, você pode estar sujeito a dores de abstinência. Estes consistem em dois fatores bastante separados, mas distintos:

1. Dores de abstinência de dopamina. Um sentimento de vazio e inseguro semelhante à fome, identificado como ânsias ou um sentimento de 'algo que devo fazer'.
2. Gatilhos psicológicos de certos estímulos externos, como comerciais, navegação online, conversas telefônicas, etc.

A falta de compreensão e diferenciação entre esses dois fatores distintos torna difícil alcançar o sucesso usando o método da força de vontade, e é a razão pela qual muitos que o fazem acabam caindo na armadilha novamente. Embora as pontadas de abstinência da dopamina não causem dor física, não subestime seu poder. Falamos de 'dores de fome' se ficarmos um dia sem comer; pode haver ruídos estomacais, mas não há nenhuma dor física. Mesmo assim, a fome é uma força poderosa e é provável que nos tornemos muito irritáveis quando nos privamos de comida. É semelhante a quando nosso corpo está ansiando por uma dose de dopamina, a diferença é que nosso corpo precisa de comida, não de veneno. Com o estado de espírito certo, as dores de abstinência são facilmente superadas e desaparecem muito rapidamente.

Depois de se abster por alguns dias no método da força de vontade, o desejo por ondas de dopamina logo desaparece. É o segundo fator - lavagem cerebral - que causa dificuldade. O usuário adquiriu o hábito de aliviar as dores de abstinência em determinados momentos e ocasiões, o que provoca uma associação de ideias (*“Estou com uma ereção, por isso devo assistir pornografia.”* Ou “ *Estou na cama com meu laptop e eu devemos ter uma sessão para me sentir feliz* ”). O efeito é melhor ilustrado com um exemplo: você tem um carro e o indicador está à esquerda, mas no próximo está à direita. Você sabe que está à esquerda, mas por algumas semanas você liga os limpadores de para-brisa quando quer indicar.

Parar é semelhante, durante os primeiros dias, o mecanismo de gatilho irá operar em determinados momentos. Você vai pensar em querer uma sessão, portanto, combater a lavagem cerebral é essencial desde a estaca zero e fará com que essas dicas e gatilhos desapareçam rapidamente. No método da força de vontade, porque o usuário acredita que está fazendo um sacrifício, ele está lamentando e esperando a vontade de ir embora; longe

de remover esses mecanismos de gatilho e realmente aumentá-los. Da mesma forma, sob o pensamento de guru, o usuário começa a se perguntar quando vai se tornar um Deus e até exige que não deva ter esses pensamentos, abrindo caminho para auto-aversão e fracasso.

Um gatilho comum é ficar sozinho, especialmente em eventos sociais com amigos. O ex-usuário que usa outros métodos para parar de fumar já se sente infeliz por se sentir privado de sua muleta ou prazer habituais. Seus amigos estão com seus parceiros e agem intimamente. O usuário é solteiro ou não está 'recebendo' nada de seu parceiro, e agora não desfruta mais do que deveria ser uma agradável ocasião social. Seus escorregadores cerebrais existentes os levam ao pornô, o que é mais fácil do que tentar cortejar seu parceiro.

Por causa da associação do direito ao sexo com seu bem-estar, eles agora estão sofrendo um triplo golpe e a lavagem cerebral aumentou. Se forem decididos e puderem resistir por tempo suficiente, acabarão aceitando seu destino e seguirão em frente com sua vida. No entanto, parte da lavagem cerebral ainda permanece, o segundo aspecto mais patético sendo o usuário ter parado de fumar, mas mesmo depois de vários anos ainda anseia por 'apenas uma última visita ao harém' em certas ocasiões. Eles estão ansiando por uma ilusão que existe apenas em suas mentes e eles se torturam desnecessariamente.

Mesmo no EasyPeasy, responder aos gatilhos é a falha mais comum. O ex-usuário tende a considerar a pornografia na Internet uma espécie de placebo ou pílula de açúcar. Pensando: “ *Sei que a pornografia não faz nada por mim, mas se eu acho que sim, em certas ocasiões, será útil.* “Uma pílula de açúcar, embora não ofereça nenhuma ajuda física real, pode ser um poderoso auxílio psicológico para aliviar sintomas genuínos e, portanto, é benéfica. No entanto, pornografia na Internet e masturbação habitual não são pílulas de açúcar. Porque? A pornografia cria os sintomas que alivia e deixa de aliviá-los completamente.

Você pode achar mais fácil entender o efeito quando relacionado a um não usuário ou a um usuário bem-sucedido que saiu do site há vários anos. Tomemos o caso de um usuário que perde o parceiro, é bastante comum nessas horas, com a melhor das intenções, dizer: “ *Faça uma visita ao harém, isso vai te ajudar a se acalmar.* “Se a oferta for aceita, não terá um efeito calmante, pois não há vício em dopamina e, portanto, não há dores de abstinência. Na melhor das hipóteses, tudo o que fará é dar a eles um impulso psicológico momentâneo.

Mesmo depois que a sessão termina, a tragédia original está lá. Na verdade, aumentará porque a pessoa agora sofre dores de abstinência, a escolha sendo suportá-las, ou alívio por repetir as corridas de toboágua para começar a cadeia de miséria novamente. Toda a pornografia fornecida foi um impulso psicológico fugaz, o mesmo que poderia ser alcançado por um livro ou filme alegre, mesmo ruim. Muitos não usuários e ex-usuários se tornaram

viciados novamente em tais ocasiões. Deixe bem claro em sua mente: você não precisa do ímpeto da dopamina e está apenas se torturando ainda mais, continuando a considerá-la uma espécie de suporte ou impulso. Não há necessidade de se sentir infeliz.

Orgasmos não fazem boas relações; na maioria das vezes, arruinando-os. Lembre-se também que não é totalmente verdade que aqueles que mostram demonstrações públicas de afeto aproveitem todas as ocasiões. A intimidade é melhor desfrutada em privado, onde os parceiros podem responder sem constrangimento, você não precisa ser um viciado em dopamina induzido pelo orgasmo. Se isso acontecer como resultado natural de uma série de eventos da vida, tudo bem, mas aproveite a ocasião e a vida sem ela.

Depois de abandonar o conceito de pornografia como prazer em si mesmo, muitos usuários pensam " *Se ao menos houvesse pornografia limpa na internet.* "Existe pornografia leve e limpa, e qualquer um que tentar logo descobrirá que é uma perda de tempo. Deixe claro em sua mente que o único motivo pelo qual você tem usado pornografia é para obter o fluxo de dopamina. Depois de se livrar do desejo de dopamina por pornografia, você não precisará mais visitar seu harém online.

Quer as dores sejam devidas a sintomas reais de abstinência de dopamina ou mecanismos de gatilho / sugestão, aceite. A dor física é inexistente e com o estado de espírito certo não será um problema. Não se preocupe com a retirada, a sensação em si não é ruim. É a associação com querer e sentir-se negado que é o problema. Em vez de se lamentar, reconheça: " *Eu sei o que é isso, é a dor de abstinência da pornografia. É isso que os usuários sofrem por toda a vida e os mantém viciados. Os não usuários não sofrem essas dores, é outra de muitas males desse vício mentiroso. Não é maravilhoso que eu esteja limpando esse mal do meu cérebro! "*

Em outras palavras, nas próximas três semanas você terá um leve trauma dentro de seu corpo, mas durante essas semanas e pelo resto de sua vida algo maravilhoso estará acontecendo. Você estará se livrando de uma doença terrível, com os bônus superando em muito o leve trauma, e realmente desfrutando das dores de abstinência. Eles se tornarão momentos de prazer, como um jogo emocionante para matar de fome o verme pornográfico que vive em seu estômago. Você tem que deixá-lo passar fome por três semanas enquanto ele tenta te fazer ir para a cama para mantê-lo vivo.

Às vezes, ele tentará deixá-lo infeliz. Às vezes, você será pego de surpresa. Você receberá um URL pornográfico ou topará com algo online e esquecerá que parou, uma leve sensação de privação ao ser lembrado. Esteja preparado para esses truques com antecedência e, seja qual for a tentação, coloque em sua mente que ele só está lá por causa do monstro dentro do seu corpo e toda vez que você resiste à tentação, você desferiu outro golpe moral na batalha.

Faça o que fizer, não tente se esquecer da pornografia. Esta é uma das coisas que faz com que PMOers usem o método da força de vontade por horas de depressão. Eles tentam passar cada dia na esperança de que, eventualmente, simplesmente se esqueçam dele. É como não conseguir dormir - quanto mais você se preocupa com isso, mais difícil se torna. De qualquer forma, você não poderá esquecê-lo, pois nos primeiros dias o 'monstrinho' continuará a lembrá-lo e você não poderá evitá-lo. Embora ainda existam laptops, smartphones e revistas por aí, você terá lembretes constantes.

A questão é que você não precisa esquecer, nada de ruim está acontecendo. Na verdade, algo maravilhoso e maravilhoso está acontecendo e mesmo que você pense nisso mil vezes por dia, **saboreie cada momento, lembre-se de como é maravilhoso ser livre novamente. Lembre-se da alegria absoluta de não ter que se torturar mais.** Como disse anteriormente, você descobrirá que as dores se transformam em momentos de prazer, ficando surpreso com a rapidez com que esquecerá a pornografia.

Faça o que fizer, *não duvide de sua decisão* . Assim que começar a duvidar, começará a ficar deprimido e isso vai piorar. Em vez disso, use esse momento de lamentação e converta-o em um impulso. Se a causa for depressão, lembre-se de que a pornografia estava *causando* isso. Se você encaminhou um URL por um amigo, tenha orgulho em dizer: “ *Fico feliz em dizer que não preciso mais disso.* “Isso vai machucá-los, mas quando virem que não está incomodando você, estarão no meio do caminho para se juntar a você.

Lembre-se: você tem motivos incrivelmente poderosos para parar. Lembre-se dos custos e pergunte-se se realmente deseja arriscar o mau funcionamento de seu corpo, de sua mente e do simples fato de que viverá sob um feitiço pelo resto de sua vida. Esteja atento aos esforços do monstrinho para minimizar os perigos e, acima de tudo, lembre-se de que a sensação é apenas temporária, e cada momento está um momento mais perto de seu objetivo.

Alguns usuários temem que terão que passar o resto de suas vidas revertendo 'gatilhos automáticos'. Em outras palavras, acreditar que terá que passar a vida se enganando que não precisa da pornografia por meio da psicologia. Não é assim, lembre-se de que o otimista vê a garrafa meio cheia e o pessimista a vê meio vazia. No caso da pornografia, o frasco está vazio e o usuário percebe que está cheio. Não há vantagens em usar pornografia na Internet. É o usuário que passou por uma lavagem cerebral para pensar que existem. Uma vez que você comece a dizer a si mesmo que não precisa ou quer pornografia, em muito pouco tempo você nem precisará dizer, vendo você mesmo a bela verdade. É a última coisa que você precisa fazer; certifique-se de que não é a última coisa que você faz.

Capítulo 23 Apenas uma espiada

Esta é a destruição de muitos que usam o método da força de vontade. Eles passarão por três ou quatro dias e, então, darão uma espiada ocasional para se recuperar. Eles não percebem o efeito devastador que isso tem em seu moral.

Para a maioria dos usuários, a primeira espiada no harém do site do tubo não foi tão boa quanto sexo com uma pessoa real. Os clipes que estão limpos são distantes e intermediários, dando um impulso às suas mentes conscientes. Pensando: " *Bom, isso não foi totalmente agradável. Estou perdendo o desejo e não gosto de coisas chocantes.*"Na verdade, o inverso é o caso. Deixe claro em sua mente, o prazer do orgasmo não foi a razão de você parar de pornografia. Se os usuários estivessem lá apenas para o orgasmo, eles nunca assistiriam a mais de um clipe. A única razão pela qual você precisava de pornografia era alimentar aquele monstrinho. Basta pensar, depois de passar fome por quatro dias, como aquela espiada deve ter sido preciosa. Sua mente consciente não está ciente, mas a correção que seu corpo recebeu é comunicada ao seu subconsciente, e toda a sua boa preparação será prejudicada. Eles vão ser uma vozinha no fundo de sua mente dizendo que, apesar de toda a lógica, as sessões são preciosas e que você quer outra.

Essa pequena espiada tem dois efeitos prejudiciais:

1. Isso mantém o monstrinho vivo em seu corpo.
2. Pior ainda, mantém o grande monstro vivo em sua mente. Se você deu a 'última espiada', será mais fácil dar a próxima.

A pornografia é uma ratoeira sem queijo, apenas veneno. Usando a força de vontade, você precisa se convencer a não pegar o queijo, mas o EasyPeasy permite que você veja que é veneno. Você não precisa evitá-lo, simplesmente não entre nele.

Acima de tudo, lembre-se:

'Apenas uma espiada' é como as pessoas entram no vício em primeiro lugar.

Capítulo 24 Será mais difícil para mim?

Existem infinitas combinações de fatores que determinam a facilidade com que cada usuário individual desistirá. Para começar, cada um de nós tem seu próprio caráter, carreira, circunstâncias pessoais, ritmo, metabolismo, etc. Certas profissões podem tornar isso mais difícil do que outras, mas contanto que a lavagem cerebral seja removida, isso não precisa ser assim. Veja os exemplos a seguir.

Ocasionalmente, é difícil para os membros da profissão médica. Achamos que deveria ser mais fácil para os médicos porque eles estão mais cientes dos efeitos, mas embora isso forneça razões mais fortes para parar, não torna mais fácil de realizar. As razões são as seguintes:

1. A consciência constante dos riscos à saúde cria medo, uma das condições em que precisamos aliviar as dores de abstinência.
2. O trabalho do médico é extremamente estressante e geralmente ele não consegue aliviar o estresse adicional das dores de abstinência durante o trabalho.
3. Eles têm o estresse adicional da culpa, sentindo que deveriam ser um exemplo para o resto da população. Isso coloca mais pressão sobre eles e aumenta a sensação de privação.

Depois de um árduo dia de trabalho em que o estresse é momentaneamente aliviado pela pornografia, aquela sessão torna-se incorretamente ligada ao alívio experimentado. Por causa dessa má associação de idéias, a pornografia recebe o crédito por toda a situação, tornando-se subitamente muito preciosa ao parar e passar por dores de abstinência. Esta é uma forma de usuário casual e se aplica a qualquer situação em que o usuário seja forçado a se abster por longos períodos. No método da força de vontade, o usuário fica infeliz porque está sendo privado e não está gostando do cansaço e do sono que vem após uma sessão. Sua sensação de perda é grandemente aumentada. No entanto, se você puder primeiro remover a lavagem cerebral e a tristeza em relação à pornografia, a pausa e o sono ainda podem ser desfrutados mesmo quando o corpo deseja os transmissores de amina - serotonina, norepinefrina e dopamina.

Outra situação difícil é o tédio, principalmente quando combinado com períodos de estresse. Exemplos típicos são alunos e pais solteiros, cujo trabalho é estressante, mas monótono. Durante uma tentativa de interromper o método da força de vontade, a pessoa solteira tem

longos períodos para lamentar sua "perda", o que, por sua vez, aumenta os sentimentos de depressão. Novamente, isso pode ser facilmente superado se seu estado de espírito estiver correto. Não se preocupe se você for continuamente lembrado de que parou de pornografia. Use esses momentos para se alegrar por estar se livrando do monstro maligno.

Se você tiver um estado de espírito positivo, essas dores se tornarão momentos de prazer. Lembre-se de que qualquer usuário, independentemente da idade, sexo, inteligência ou profissão, pode achar mais fácil e agradável parar, desde **que siga todas as instruções.**

24.1 Razões primárias para a falha

Existem duas razões principais para o fracasso. O primeiro sendo a influência de estímulos externos - um comercial, uma notícia online, uma navegação na internet, etc. Eles se encontram em um momento de fraqueza, ou até mesmo ficam com ciúmes ao ver intimidade em cenários sociais. Este tópico já foi discutido longamente. Use o momento para se lembrar de que não existem coisas como uma visita ou espreitadela. Alegre-se por ter quebrado a cadeia da escravidão mental. Lembre-se que o usuário tem inveja de você e você deve sentir pena dele, pois ele precisa.

O outro motivo é ter um dia ruim. Antes de começar, deixe claro que, seja você um usuário ou não, você terá dias bons e dias ruins. Chove tanto para o papa quanto para o assassino. A vida é relativa e você não pode ter altos sem baixos. O problema com o método da força de vontade é que, assim que o usuário tem um dia ruim, ele começa a reclamar para uma visita ao 'harém', o que agrava ainda mais o problema. O não-usuário está melhor equipado para lidar com tensões e tensões, não apenas fisicamente, mas mentalmente. Se você tiver um dia ruim durante o período de abstinência, leve-o no queixo; lembre-se de que existiam dias ruins em que você era viciado, caso contrário, não teria decidido parar. Em vez de se lamentar sobre isso, reconheça-o:*“Ok, então hoje não é tão bom, mas a pornografia não vai curar isso. Amanhã será melhor e pelo menos tenho um bônus maravilhoso, chutei aquele vício horrível. ”*

Quando você é um usuário de pornografia, você tem que bloquear sua mente para os negativos da pornografia. Os usuários nunca têm névoa cerebral, eles estão apenas 'um pouco abatidos'. Quando você está tendo os problemas inevitáveis da vida e pensa em querer pornografia, você fica feliz e alegre? Claro que não. Depois que você para, a tendência é culpar tudo que dá errado no fato de você ter parado.

Se o trabalho estressa você, você pensa: “ *Em momentos como este, eu teria feito uma sessão.* “Isso é verdade, mas o importante que é esquecido é que a pornografia não resolveu o problema, e você está simplesmente se punindo por muletas ilusórias. Você está criando uma situação impossível, miserável porque não pode se masturbar para ver pornografia, mas ficará ainda mais miserável se o fizer. *Você sabe que tomou a decisão correta ao parar, então por que punir a si mesmo duvidando de sua decisão?*

Lembre-se de que uma abordagem mental positiva é essencial - sempre.

Capítulo 25 Substitutos

Alguns exemplos de substitutos incluem a restrição de revistas pornográficas, imagens estáticas da Internet, dietas pornográficas, etc. **NÃO USE NENHUMA DELAS.** Eles tornam as coisas mais difíceis, não mais fáceis. Se você sentir uma dor e usar um substituto, isso apenas prolongará a dor, tornando-a mais difícil. O que você realmente está dizendo é que precisa da pornografia para preencher o vazio. Será como ceder a um sequestrador ou a uma birra de criança, apenas evitando as dores e prolongando a tortura. Em qualquer caso, os substitutos não aliviarão as dores. Seu desejo é por aminoácidos no cérebro, tudo o que fará é mantê-lo pensando em pornografia. Lembre-se destes pontos:

1. Não há substituto para a pornografia.
2. Você não precisa de pornografia. Não é comida, é veneno. Quando as dores vierem, lembre-se de que são os usuários que sofrem as dores de abstinência, não os não usuários. Veja-os pelo que são, outro mal da droga. Veja-os como a morte de um monstro.
3. A pornografia na Internet cria o vazio; não o preenche. Quanto mais rápido você ensinar a seu cérebro que não precisa assistir, mais cedo você estará livre. Em particular, evite qualquer coisa que se pareça com pornografia, como revistas masculinas, filmes, romances e comerciais. Isso não é ser uma mente fechada, é normal falar de romance e sexo, mas não de pornografia. Sempre há uma maneira de descobrir quando e onde discriminar. É verdade que uma pequena proporção de usuários que tenta parar de usar pornografia softcore ou dietas pornográficas tem sucesso (de suas próprias perspectivas) e atribui seu sucesso a tal uso. No entanto, eles desistem *apesar* de seu uso e não por causa disso. É uma pena que muitos ainda recomendem essas medidas.

Isso não é surpreendente porque, se você não entende completamente a armadilha da pornografia, uma dieta ou substituto suave parece muito lógico. Baseia-se na crença de que quando você tenta parar de pornografia, você tem dois inimigos poderosos para derrotar:

- Quebrando o hábito.
- Sobrevivendo a terríveis dores físicas de abstinência.

Se você tem dois inimigos poderosos para derrotar, é sensato não lutar contra eles simultaneamente, mas um de cada vez. Portanto, a teoria é que, quando você para de usar pornografia pela primeira vez, reduza para uma vez por semana ou use pornografia segura. Depois que o hábito for quebrado, reduza gradualmente o suprimento, enfrentando cada inimigo separadamente.

Isso parece lógico, mas é baseado em informações incorretas. A pornografia não é um hábito, mas o vício em dopamina, e a dor física real da abstinência é quase imperceptível. O que você está tentando alcançar ao desistir é matar os monstros em seu corpo e cérebro o mais rápido possível. Todas as técnicas de substituição fazem é prolongar a vida do monstrinho e, por sua vez, prolonga a lavagem cerebral. EasyPeasy torna mais fácil parar imediatamente, eliminando a lavagem cerebral antes de sua sessão final. O monstrinho logo estará morto e, mesmo enquanto estiver morrendo, não será mais um problema do que era quando você era um usuário.

Pense bem: como você pode curar o vício em uma droga, recomendando a mesma droga? Existem muitas histórias online sobre aqueles que pararam de usar pornografia hardcore na internet, mas estão viciados em alternativas 'seguras', tendo caído nas justificativas de seu monstrinho. Não se deixe enganar pelo fato de que a pornografia segura não é horrível - assim foi aquele primeiro clipe em alta velocidade. Todos os substitutos têm exatamente os mesmos efeitos de qualquer pornografia. Alguns até começam a comer, mas embora a sensação de vazio de querer uma sessão seja indistinguível da fome de comida, um não satisfaz o outro. Na verdade, se há algo projetado para fazer você querer pornografia, é se entupir de comida. Como explicado anteriormente, dietas pornográficas e pornografia segura só vão colocá-lo no meio do cabo de guerra,

O principal mal dos substitutos é prolongar o problema real, a lavagem cerebral. Você precisa de um substituto para a gripe quando acabar? Claro que não. Ao dizer que você precisa de um substituto para o pornô, o que você está realmente dizendo é que está fazendo um sacrifício. A depressão associada ao método da força de vontade é causada pelo fato de o usuário acreditar que está fazendo um sacrifício. Tudo o que você fará é substituir um problema por outro. Não há prazer em se entupir de comida, cigarro ou álcool. Você vai ficar gordo, infeliz e em pouco tempo estará de volta à droga.

Usuários casuais acham difícil descartar a crença de que estão sendo privados de sua pequena recompensa, como aqueles que não têm permissão para ficar online durante um período de tempo durante uma viagem, um evento familiar, etc. Alguns dizem: “ *Eu não faria isso não sei como relaxar se não fosse pela pornografia.* “Isso prova o ponto, muitas vezes a pausa é feita não porque o usuário precisa ou mesmo deseja, mas porque o viciado - que é o que ele é - precisa desesperadamente coçar a coceira.

Lembre-se de que as sessões de pornografia nunca foram recompensas genuínas. Equivaliam a usar sapatos justos para ter o prazer de tirá-los. Portanto, se você sente que precisa de uma pequena recompensa, deixe que ela seja o seu substituto; enquanto estiver trabalhando, use sapatos ou roupas íntimas um tamanho muito pequeno e não se permita removê-los antes do seu intervalo, então experimente o maravilhoso momento de relaxamento e satisfação quando eles forem removidos. Talvez você ache que isso seria bastante estúpido. Você está absolutamente correto. Pode ser difícil visualizar enquanto ainda está na armadilha, mas é o que os usuários fazem. Também é difícil imaginar que em breve você não precisará mais daquela pequena "recompensa" e que logo verá os amigos que ainda estão na armadilha com genuína piedade e se perguntará por que eles não conseguem ver o que está acontecendo.

No entanto, se você continuar se enganando, achando que a visita ao harém online foi uma recompensa genuína ou que precisa de um substituto, você se sentirá desprovido e miserável. As chances são de que você acabe caindo na armadilha nojenta novamente. Se você precisa de uma pausa genuína, como fazem as donas de casa, professores, médicos e outros trabalhadores, em breve você aproveitará ainda mais essa pausa, porque não terá que se viciar. Lembre-se de que você não precisa de um substituto. As dores são um desejo por dopamina e logo irão embora. Deixe que isso seja o seu apoio pelos próximos dias e divirta-se livrando seu corpo e mente da escravidão e da dependência.

Capítulo 26 Devo evitar situações de tentação

O conselho foi direto até agora e pediu que você o tratasse como uma instrução em vez de uma sugestão. Existem razões práticas e sólidas para este conselho e essas razões foram apoiadas por milhares de estudos de caso. Na questão de tentar ou não evitar a tentação, não é esse o caso. Cada usuário precisará decidir por si mesmo. No entanto, duas sugestões úteis podem ser feitas para ajudá-lo nesse processo. É o medo de futuras dores de abstinência que nos mantém usando pornografia pelo resto de nossas vidas e esse medo consiste em duas fases distintas.

Fase Um - “ *Como posso sobreviver sem pornografia?* ”

Esse medo é a sensação de pânico que o usuário tem quando é solteiro ou tem um parceiro assexuado, desinteressado ou indisponível. O medo não é causado por dores de abstinência, mas é o medo psicológico da dependência, sendo incapaz de sobreviver sem sexo e orgasmo. Ele atinge o pico quando está prestes a desistir, quando as dores de abstinência estão no mínimo. É o medo do desconhecido, o tipo de medo que as pessoas sentem quando estão aprendendo a mergulhar.

O trampolim tem trinta centímetros de altura, mas parece ter mais de dois metros de altura. A água tem quase dois metros de profundidade, mas parece ter trinta centímetros de profundidade. É preciso coragem para se lançar, convencido de que vai quebrar a cabeça. O lançamento é a parte mais difícil, se tiver coragem para o fazer, o resto é fácil! Isso explica por que muitos usuários obstinados nunca tentaram parar ou podem sobreviver por apenas alguns dias quando o fazem. Na verdade, existem alguns usuários em dietas pornográficas que, ao decidirem parar, na verdade exageram e passam para clipes mais duros mais rapidamente do que se não tivessem decidido parar. Essa decisão causa pânico, o que é estressante e aciona a deixa para fazer uma viagem ao harém. Mas agora você não pode ter um, levando a pensamentos de privação e estresse agravado.

O gatilho é ativado rapidamente quando o fusível queima e você abre o navegador. Não se preocupe, o pânico é apenas psicológico. É o medo de que você depende. A bela verdade é que você não é, mesmo quando ainda está viciado. Não entre em pânico e se lance.

Fase Dois - Medo de Longo Prazo

A segunda fase é de longo prazo, envolvendo o medo de que certas situações no futuro não sejam agradáveis ou que você não seja capaz de lidar com o trauma sem pornografia. Não se preocupe, se você puder se lançar, verá que o caso é o oposto. A própria evitação da tentação se enquadra em duas categorias.

1. “ *Vou assinar uma dieta pornográfica de uma vez em quatro dias. Vou me sentir mais confiante sabendo que posso ficar online se ficar difícil. Se eu falhar, está tudo bem, vou apenas adicionar mais dias ao meu próximo ciclo.* ”

   A taxa de fracasso com pessoas que fazem isso é **muito maior do** que aquelas que desistem completamente. Isso se deve principalmente ao fato de que, se você estiver passando por um momento ruim durante o período de retirada, é fácil pular no navegador e visitar o harém com as desculpas acima. Se você tem a indignidade de claramente quebrar suas próprias regras, como uma janela de vidro estilhaçada, é mais provável que você supere a tentação. Em qualquer caso, a dor provavelmente já teria passado se você atrasasse. No entanto, a principal razão para a alta taxa de falha nesses casos é que o usuário não se sentiu totalmente comprometido em parar. Lembre-se de que os dois fundamentos para ter sucesso são:

   - Certeza.
   - “ *Não é maravilhoso que eu não precise mais de pornografia?* ”

   Em qualquer caso, por que diabos você precisa de uma sessão? Se você ainda precisa visitar seu harém, releia o livro primeiro. Algo ainda não se solidificou. Aproveite o tempo para matar o grande monstro de lavagem cerebral em sua mente morto de pedra.

2. “ *Devo evitar ocasiões estressantes ou sociais durante o período de abstinência?* ”

   No caso de situações estressantes, sim. Não faz sentido colocar pressão indevida sobre si mesmo. No caso de eventos sociais, como bares ou discotecas, o conselho é o inverso. Saia e divirta-se imediatamente, você não precisa de sexo ou do lado propagativo do sexo, mesmo quando estiver viciado em pornografia. Saia e se alegre com o fato de que você não tem que fazer sexo ou sexo propagativo, isso vai rapidamente provar a você a bela verdade de que a vida é muito melhor sem essas pressões. Pense em como será muito melhor quando o monstrinho o deixar, junto com aqueles pensamentos de necessidade.

Capítulo 27 O momento da revelação

Normalmente ocorrendo dentro de três semanas após a fuga, os ex-usuários vivenciam o momento da revelação. O céu parece ficar mais claro e é o momento em que a lavagem cerebral termina completamente. Quando, em vez de dizer a si mesmo que não precisa assistir pornografia, de repente você percebe que o último fio está quebrado e você pode aproveitar o resto de sua vida sem nunca precisar dela novamente. É também a partir desse ponto que você geralmente começa a ver os usuários como objetos de pena.

Os desistentes que usam o método da força de vontade normalmente não vivenciam esse momento porque, embora fiquem felizes por serem ex-usuários, continuam se movendo pela vida acreditando que estão fazendo um sacrifício. Quanto mais você fica viciado, mais maravilhoso é esse momento e dura a vida toda. Embora haja muitas alegrias na vida, é impossível recuperar o sentimento real de experimentá-las. A alegria de não ter que ver mais pornografia é diferente, se se sentir deprimido e precisando de um impulso, lembrando-se de como é lindo não ser fisgado por aquele vício horrível. Muitos o listam como um dos maiores acontecimentos de suas vidas. Na maioria dos casos, o momento da revelação ocorre não depois de três semanas, mas depois de alguns dias.

No meu caso, aconteceu antes de terminar minha última visita ao harém. Tenho certeza de que muitos dos leitores aqui, antes mesmo de chegarem ao final dos capítulos, diriam algo como “ *Você não precisa dizer mais nada. Posso ver tudo tão claramente, saberei que nunca mais vou precisar de pornografia.* ”Com base no feedback recebido, isso acontece com frequência. Idealmente, se você seguir todas as instruções e compreender a psicologia completamente, isso deve acontecer com você imediatamente.

Embora seja declarado que leva cerca de cinco dias para a retirada física perceptível passar, e cerca de três semanas para um ex-usuário ficar completamente livre, tais orientações podem causar dois problemas. A primeira é que se implante na mente das pessoas a sugestão de que terão de sofrer de cinco dias a três semanas. A segunda é que o ex-usuário tende a pensar “ *Se eu conseguir sobreviver por cinco dias ou três semanas, posso esperar um aumento real no final desse período.* ”

No entanto, eles podem ter cinco dias agradáveis ou três semanas agradáveis, seguidos de dias desastrosos que atingem a todos, que nada têm a ver com o vício, mas são causados por outros fatores em nossas vidas. Então, nosso ex-usuário, que está esperando o momento da revelação, experimenta a depressão. Isso pode destruir sua confiança. Da mesma forma,

se não houvesse diretrizes, o ex-usuário poderia passar o resto da vida esperando que nada acontecesse. Isso é o que acontece com a grande maioria daqueles que param de usar o método da força de vontade.

As pessoas costumam perguntar sobre o significado dos cinco dias e três semanas. Eles são apenas períodos desenhados do nada? Não, embora não sejam datas definidas, eles refletem um acúmulo de feedback ao longo dos anos. Cerca de cinco dias após a interrupção é quando o ex-usuário deixa de ter o vício como principal ocupação de sua mente. A maioria dos ex-usuários experimenta uma revelação em torno desse período, geralmente em situações estressantes ou sociais que, a certa altura, não eram capazes de suportar ou agradáveis sem uma visita ao harém. De repente, você percebe que não apenas está gostando ou lidando com isso, mas que nunca pensou em pornografia. A partir desse ponto, geralmente é fácil. É quando você sabe que está livre.

É tanto minha como a experiência de muitos outros que tentam parar de usar o método da força de vontade que, por volta do período de três semanas, é quando a maioria das tentativas sérias de parar falham. O que geralmente acontece é que depois de cerca de três semanas você sente que perdeu o desejo de assistir a pornografia. Você precisa provar isso a si mesmo, então pule no navegador para visitar seu harém. É estranho, provando que você chutou. Mas, no processo, você lubrifica o toboágua DeltaFosB graças à nova injeção de dopamina, o que seu corpo tem desejado nas últimas três semanas. Assim que você termina a ação, a dopamina começa a deixar seu corpo. Uma vozinha reaparece: “ *Você não chutou, quer outra.* ”

Você não corre de volta imediatamente porque não quer ser fisgado novamente, permitindo que um período de segurança passe. Na próxima tentação, você será capaz de dizer a si mesmo " *Bem, eu não fui fisgado de novo, então não há mal nenhum em ter outro."* Você já está descendo a ladeira escorregadia. A chave do problema não é esperar o momento da revelação, mas perceber que, depois de fechar o navegador, ele está concluído. Você cortou o suprimento de oxigênio para seu monstrinho. Nenhuma força na terra pode impedir você de ser livre, a *menos que você se preocupe com isso ou espere por revelação.* Vá e aproveite a vida; lidar com isso desde o início. O momento chegará em breve.

Capítulo 28 A Visita Final

Tendo decidido o tempo, agora você está pronto para visitar seu harém pela última vez. Antes de fazer isso, verifique os dois fundamentos.

1. Você tem certeza do sucesso?
2. Você tem um sentimento de desgraça e tristeza, ou uma sensação de entusiasmo por estar prestes a realizar algo maravilhoso?

Se você tiver alguma dúvida, releia o livro primeiro. Lembre-se de que você nunca decidiu cair na armadilha da pornografia, mas a armadilha foi projetada para escravizá-lo para o resto da vida. Para escapar, você precisa tomar a decisão positiva de que está prestes a parar e fazer sua última visita.

Lembre-se de que a única razão pela qual você leu este livro até agora é porque você adoraria escapar. Portanto, tome essa decisão positiva agora, fazendo um voto solene de que, ao fechar a janela privada do seu navegador, seja para achar fácil ou difícil, você nunca mais visitará o seu harém. Talvez você esteja preocupado por ter feito esse voto várias vezes no passado e ainda estar falhando, ou por ter que passar por um trauma terrível. Não tenha medo, a pior coisa que pode acontecer é você falhar, portanto, você não tem ***absolutamente nada*** a perder e muito a ganhar.

Mas pare de pensar no fracasso, a bela verdade é que não só é ridiculamente fácil desistir, como você pode realmente aproveitar o processo. Desta vez, você vai usar o EasyPeasy! Tudo o que você precisa fazer é seguir as instruções simples que serão fornecidas.

1. Faça o voto solene agora e seja sincero.
2. Navegue pelas fotos e clipes em seu site de tubo favorito conscientemente, observando as tentativas desesperadas dos administradores do site, atores e até mesmo amadores de amplificar o choque, a novidade e a natureza sobrenatural de seus produtos e se perguntar onde está o prazer.
3. Quando você finalmente fechar o navegador, não o faça com um sentimento de " *Nunca devo visitar outro harém online* " ou " *Não estou autorizado a visitar outro* ", mas sim com uma sensação de liberdade, como " *Não é é ótimo? Eu estou livre! Não sou mais um escravo da pornografia! Nunca mais terei que visitar esses locais imundos na minha vida novamente.* ”

4. Esteja ciente de que por alguns dias, haverá um pequeno sabotador pornográfico dentro do seu estômago. Você só pode estar ciente da sensação de querer uma sessão. O pequeno monstro pornográfico é conhecido como o leve desejo físico por dopamina. Estritamente falando, isso está incorreto e é importante entender o porquê. Como esse pequeno monstro leva até três semanas para morrer, os ex-usuários acreditam que o pequeno monstro continuará a ansiar após a última visita ao harém online e, portanto, eles devem usar a força de vontade para resistir à tentação durante este período. Não é assim, o corpo não anseia por dopamina desencadeada pela pornografia; apenas o cérebro anseia.

Se você tiver aquela sensação de querer dar uma espiada nos próximos dias, seu cérebro tem uma escolha simples. Ele pode interpretar esse sentimento pelo que realmente é - um sentimento de vazio e inseguro iniciado pela primeira visita a um site pornográfico online e perpetuado por cada um subsequente, e dizendo a si mesmo **“YIPPEE! EU SOU NÃO USUÁRIO! ”**

Ou você pode começar a desejar pornografia e sofrer pelo resto da vida. Pense por um momento, não seria uma coisa incrivelmente estúpida de se fazer? Dizer: “ *Nunca mais quero assistir pornografia* ” e depois passar o resto da vida dizendo “ *Adoraria uma visita* ?” É isso que fazem aqueles que usam o método da força de vontade, e não é de admirar que se sintam tão infelizes. Passando o resto de suas vidas lamentando desesperadamente por algo que eles esperam desesperadamente nunca ter. Não é de admirar que tão poucos tenham sucesso e os poucos que nunca se sintam completamente livres.

> *'Tenha essa imagem mental claramente em sua mente, pois ela pode ser muito útil para superar o poder de estímulos externos para perturbá-lo. Veja-se sentado quieto, deixando o telefone tocar, ignorando o sinal, impassível ao seu comando. Embora esteja ciente disso, você não se importa ou obedece mais. Além disso, tenha claramente em sua mente o fato de que o sinal externo em si não tem poder sobre você, nenhum poder para movê-lo. No passado, você obedeceu, respondeu a ele, puramente por hábito. Você pode, se desejar, criar um novo hábito de não responder.*
>
> *Observe também que sua falha em responder não consiste em fazer algo, ou fazer um esforço, ou resistir ou lutar, mas em não fazer nada - em relaxar ao fazer. Você meramente relaxa, ignora o sinal e deixa seu chamado passar despercebido. O toque do telefone é uma analogia simbólica com todo e qualquer outro estímulo externo ao qual você pode dar o controle habitualmente e agora escolher alterar intencionalmente esse hábito.* '
>
> - Maxwell Maltz, “The New Psycho Cybernetics” Capítulo 12.

É apenas duvidar e esperar que torna difícil parar, ***então nunca duvide de sua decisão*** porque você sabe que é a correta. Se começar a duvidar, você se colocará em uma situação sem saída. Miserável enquanto anseia por uma visita, mas incapaz de tê-la. Não importa o sistema que você esteja usando, o que você está tentando alcançar ao parar de pornografia? Nunca mais assistir? Não! Muitos ex-usuários fazem isso, mas passam o resto de suas vidas sentindo-se privados.

Qual é a diferença entre usuários e não usuários? O não usuário não tem necessidade, nem desejo de assistir pornografia, não tem ânsia e não precisa exercer força de vontade para não assistir. É isso que você está tentando alcançar e está totalmente ao seu alcance. Você não precisa esperar para parar de desejar pornografia ou se tornar um não usuário, isso se completa no momento em que você fecha a janela final do navegador, cortando o suprimento de dopamina: **VOCÊ JÁ É UM NÃO USUÁRIO FELIZ!**

Você continuará sendo um não usuário feliz, desde que:

1. Você nunca duvida de sua decisão.
2. Você não espera para se tornar um não usuário. Se você fizer isso, estará apenas esperando que nada aconteça e criando uma fobia.
3. Você não tenta *não* pensar em pornografia ou esperar o 'momento da revelação' chegar, criando uma fobia.
4. Você não usa substitutos.
5. Você vê todos os outros usuários como eles realmente são e tem pena deles em vez de inveja deles.

Sejam dias bons ou ruins, não mude sua vida só porque você desistiu. Se você fizer isso, estará fazendo um sacrifício genuíno quando não houver necessidade. Lembre-se, você não desistiu de viver. Você não desistiu de nada. Pelo contrário, você se curou de uma doença terrível e escapou de uma prisão insidiosa. Conforme os dias passam e sua saúde - tanto física quanto mentalmente - melhora, os altos vão parecer mais altos e os baixos menos baixos do que quando você era um usuário. Sempre que você pensar em pornografia durante os próximos dias ou o resto de sua vida, pense:

"YIPPEE! EU SOU NÃO USUÁRIO! ”

28.1 Um Aviso Final

Nenhum usuário, se tivesse a chance de voltar ao tempo antes de ficar preso ao conhecimento que tem agora, optaria por começar. Dezenas de milhares de pessoas que conseguiram largar o vício por muitos anos levam uma vida perfeitamente feliz, apenas para ficarem presos novamente. Espero que este livro o ajude a descobrir que é relativamente fácil parar. Mas esteja avisado, os usuários que acham fácil parar, acham igualmente fácil começar de novo, **não caia nessa armadilha.**

Não importa por quanto tempo você parou ou quão confiante você nunca vai ficar viciado novamente, torne a regra de sua vida não assistir pornografia por nenhum motivo. Resista às alusões e insinuações na mídia e lembre-se de como eles estão promovendo sua imagem de 'abertura' ao trazer a pornografia para o mainstream; sem saber que a pornografia, a pornografia na Internet e a masturbação compulsiva matam relacionamentos e a sensação pessoal de bem-estar de um grande número de homens e algumas mulheres.

Lembre-se de que a primeira espiada ou visita não fará nada por você. Você não terá dores de abstinência para aliviar e isso vai fazer você se sentir péssimo. O que ele fará é colocar o prazer da dopamina em sua mente e cérebro, e uma vozinha no fundo de sua mente lhe dirá que você quer outro. Então você tem a escolha de ser infeliz por um tempo, ou começar toda a cadeia imunda novamente.

Capítulo 29 Feedback

A guerra não é contra os usuários, mas uma armadilha da indústria pornográfica, e é travada pela simples razão de que eu gosto dela. Cada vez que ouço falar de um usuário fugindo da prisão, tenho uma sensação de imenso prazer. Mas esse prazer não passou de uma frustração considerável, causada principalmente por duas categorias de usuários de pornografia. Apesar do aviso no capítulo anterior, fico continuamente surpreso com o número de pessoas que acham fácil parar, mas depois ficam presas e descobrem que não terão sucesso na próxima vez.

É como encontrar alguém até o pescoço em um pântano e prestes a afundar. Você ajuda a retirá-los e eles ficam gratos, mas então, seis meses depois, mergulha de volta ao pântano. Os usuários que acham fácil parar e começar de novo representam um problema especial, no entanto, quando você obter gratuitamente ***, POR FAVOR, NÃO COMEÇA O MESMO ERRO.*** Eles acreditam que essas pessoas começam de novo porque ainda estão viciadas e não têm dopamina. Na verdade, eles acham tão fácil parar que perdem o medo da pornografia. Eles pensam: " *Posso ter uma sessão estranha e, mesmo que seja fisgado novamente, será fácil parar.* "

Receio que simplesmente não funcione assim, é fácil parar a pornografia, mas impossível controlar o vício. A única coisa essencial para parar a pornografia é não usá-la.

A outra categoria de usuários frustrantes são aqueles com medo de tentar parar ou, quando o fazem, acham que é uma grande luta. As principais dificuldades parecem ser as seguintes.

Medo de falhar.

Não há vergonha no fracasso, mas não tentar é pura estupidez. Veja desta forma, você está se escondendo de nada. A pior coisa que pode acontecer é você falhar e, nesse caso, você não está pior do que agora. Pense em como seria maravilhoso ter sucesso. Se você não tentar, você já garantiu o fracasso.

Medo da dor e de ser infeliz.

Não se preocupe com isso, apenas pense: que coisa horrível poderia acontecer com você se você nunca mais assistisse a pornografia? Absolutamente nada. Coisas terríveis *irão* acontecer se você fizer isso, re-ler as notas sobre a aposta de Pascal. Em qualquer caso, o pânico é causado pela dopamina e logo passará. O maior ganho é se livrar desse medo. Você realmente acredita que os usuários estão preparados para ter penetrações suaves,

desempenho sexual não confiável ou o prazer ilusório que obtêm da pornografia? Se você entrar em pânico, respirar fundo o ajudará. Se você está com outras pessoas e elas estão te deixando para baixo, fuja delas e vá para a garagem, um escritório vazio ou algum lugar.

Se você sentir vontade de chorar, não tenha vergonha. Chorar é a forma natural de aliviar a tensão. Ninguém jamais deu um bom choro sem se sentir melhor depois. Uma das coisas terríveis que fazemos aos rapazes é condicioná-los a não chorar. Você pode vê-los tentando lutar contra as lágrimas, mas observe o queixo cerrado. Nós nos ensinamos a não mostrar emoções, mas não pretendemos prendê-las por dentro. Grite, grite ou tenha um acesso de raiva. Chute alguma coisa. Considere sua luta como uma luta de boxe que você não pode perder. Ninguém consegue parar o tempo, a cada momento que passa aquele monstrinho dentro de você está morrendo. Aproveite sua vitória inevitável.

Não seguindo as instruções.

Incrivelmente, alguns usuários dizem que o método não funcionou para eles. Eles então descrevem como ignoraram não apenas uma instrução, mas praticamente todas elas. Para maior clareza, eles são resumidos como uma lista de verificação no final deste capítulo.

Instruções mal-entendidas.

Os principais problemas parecem ser estes:

“ Não consigo parar de pensar em pornografia. ”

Claro que você não pode e, se tentar, criará uma fobia e ficará infeliz. É como tentar dormir à noite; quanto mais você tenta, mais difícil se torna. Não importa se você pensa em pornografia por noventa por cento da sua vida, é o que você está pensando que é importante. Se você está pensando “ *Ah, adoro ver pornografia* ” ou “ *Quando serei livre?* ”Você vai se sentir miserável. Se você estiver pensando “ *YIPPEE! Eu estou livre!* ”Você será feliz.

“ Quando o monstrinho pornô morrerá? ”

O fluxo de dopamina deixa seu corpo muito rapidamente, mas é impossível dizer quando seu corpo vai parar de sofrer com a leve sensação física de abstinência de dopamina. Essa sensação de vazio e inseguro é idêntica à fome normal, depressão ou estresse. Tudo que a pornografia faz é aumentar o nível dela. É por isso que os usuários que param de usar o método da força de vontade nunca têm certeza se o chutaram, mesmo depois que seu corpo parou de sofrer abstinência de dopamina. Se você está sofrendo de fome ou estresse normal, seu cérebro ainda está dizendo que este é um motivo válido para reivindicar sua sessão de direito. A questão é que você

não tem que esperar que o desejo vá embora, é tão leve que nem sabemos que está aí, apenas o conhecemos como um sentimento de desejo. Quando sai do dentista, espera que a mandíbula pare de doer? Claro que não, você segue com a vida.

Não espere que as retiradas acabem porque você criará dúvidas ao se perguntar constantemente " *Quanto tempo isso vai demorar? Sou livre se não me sentir diferente?* "O medo é a dor real, portanto, esperar que a vida melhore depois de parar de fumar criará dúvidas. O retraimento é imperceptível, a menos que você tenha medo, e as melhorias exponenciais na neurologia são lentas; portanto, se você esperar para se sentir diferente, parecerá que nada está acontecendo, criando dúvidas.

"O 'momento da revelação' ainda não chegou."

Se você esperar por isso, estará apenas causando outra fobia, uma vez parei por três semanas no método da força de vontade. Conversando com um velho amigo, ele me perguntou como eu estava indo. " *Eu sobrevivi três semanas* ", respondi. Ele perguntou: " *O que você quer dizer com você sobreviveu três semanas?* "Esclareço:" *Passei três semanas sem pornografia.* "Ele disse:" *O que você vai fazer? Sobreviver o resto da sua vida? O que você está esperando, você conseguiu. Você é um não usuário.* "

Eu pensei: " *Ele está absolutamente certo, o que estou esperando?* Infelizmente, devido à falta de compreensão da armadilha, logo voltei, mas o ponto foi percebido. Você se torna um não usuário ao fechar o navegador. O importante é ser um não usuário feliz desde o início.

" Eu ainda estou desejando pornografia. "

Então você está sendo muito estúpido. Como você pode afirmar que deseja ser um não usuário e depois dizer que deseja pornografia? Isso é uma contradição. Se você diz que quer pornografia, está dizendo que quer ser um usuário. Os não usuários não querem visitar os sites de tubos nojentos. Você já sabe o que quer ser, então pare de se punir.

" Eu optei por sair da vida. "

Porque? Tudo o que você precisa fazer é parar de se matar e começar a se energizar. Você não tem que parar de viver nem um pouco. É tão simples quanto isso, nos próximos dias você terá um leve trauma em sua vida. Seu corpo sofrerá o agravamento quase imperceptível da retirada das demandas e reivindicações de um pico de dopamina. Agora, tenha isso em mente: você não está pior do que antes. É

por isso que você vem sofrendo a vida toda, todas as vezes que dorme, seja na igreja, no supermercado ou na biblioteca. Não parecia incomodá-lo enquanto você era usuário e se você não parar, continuará sofrendo essa angústia pelo resto da vida.

A pornografia e os orgasmos não criam ocasiões, eles os privam. Mesmo quando seu corpo ainda deseja dopamina, as refeições e as ocasiões sociais são maravilhosas. A vida é maravilhosa, vá para eventos sociais, mesmo que haja dançarinas nuas lá. Lembre-se de que você não está sendo privado, eles estão. Cada um deles adoraria estar em sua posição, se soubessem. Desfrute de ser a prima donna e o centro das atenções. Parar a pornografia é um ponto de conversa maravilhoso, obtendo um prazer secreto que eles não conseguem. Seus amigos e colegas ficarão surpresos ao ver que você, antes tímido e de aparência cansada, agora está feliz e alegre. Você vai curtir a vida desde o início, não há necessidade de invejar os artistas que pegam nas festas, eles vão invejar você - se soubessem.

“ Estou miserável e irritável. ”

Isso é uma falha em seguir as instruções. Descubra qual é. Algumas pessoas entendem e acreditam em tudo que está escrito, mas ainda começam com uma sensação de desgraça e tristeza, como se algo terrível estivesse acontecendo. Você não está apenas fazendo o que gostaria de fazer, mas também o que todos os usuários do planeta gostariam. Com qualquer método de interrupção, o ex-usuário está tentando atingir um certo estado de espírito, então todo pensamento relacionado a pornografia é pontuado por “ *YIPPEE! EU ESTOU LIVRE!* “Se esse é o seu objetivo, por que esperar? Comece com esse estado de espírito e nunca o perca, não há alternativa.

“ Tive uma boa semana / mês / seis meses, mas voltei à armadilha. ”

Lembre-se de que o medo é a própria dor. Ceder a uma pontada gera mais medo, alimentando o monstrinho enfraquecido e conseguindo assustar o não-usuário fazendo-o pensar que está fisgado para o resto da vida. Na realidade, sua conceituação da lavagem cerebral não mudou, mas eles deram dopamina ao processo de pensamento. Isso é, por definição, cair para a frente, mas é uma falha em seguir as instruções. Entenda qual deles está abaixo e alegre-se.

29.1 A Lista de Verificação

Se você seguir estas instruções, não poderá falhar:

1. Faça um voto solene de que você nunca, jamais, irá online para visitar seu harém *OU se* contentar com fotos estáticas *OU* fazer as pazes com gráficos eróticos *OU* qualquer coisa que contenha estímulos supernormais e cumpra seu voto.

2. Tenha isso claro em sua mente: não há absolutamente nada do que desistir. Com isso, não significa que você ficará melhor se não for um PMOer (você sempre soube disso); nem que, embora não haja uma razão racional para você fazer um PMO, você obtém algum prazer ou muleta com isso, pois do contrário você não o faria. O que se quer dizer é que não ***há prazer genuíno ou muleta no PMOing.*** É apenas uma ilusão, como bater a cabeça contra a parede para sentir prazer ao parar.

3. Não existe um PMOer confirmado. Você é apenas um entre centenas de milhões que caíram na armadilha sutil. Como os milhões de outros ex-PMOers que antes pensavam que não podiam escapar, você escapou.

4. Se em qualquer momento de sua vida você pesasse os prós e os contras do PMOing, a conclusão esmagadora sempre seria " *Pare de fazer isso. Você é um bobo!* "Nada vai mudar isso. Sempre foi assim e sempre será. Tendo tomado o que você sabe ser a decisão correta, nunca se torture duvidando. A aposta de Pascal se aplica perfeitamente ao PMO, sem chance de perda, grandes chances de ganhos e grandes chances de evitar perdas.

5. Não tente não pensar em pornografia, nem se preocupe em pensar nela constantemente. Sempre que você pensar sobre isso, seja hoje, amanhã ou no resto da sua vida, pense **"YIPPEE! EU SOU NÃO-PMOer! "**

6. **Não** use nenhuma forma de substituto. **Não se** desafie mantendo seu laptop próximo a você enquanto dorme. **Não** evite peças de teatro, filmes ou revistas. **Não** mude seu estilo de vida de forma alguma simplesmente porque parou. Se você seguir as instruções acima, logo experimentará o 'momento da revelação', mas:

7. Não espere o 'momento da revelação' chegar. Continue com sua vida, aproveitando os altos e lidando com os baixos. Você descobrirá que em nenhum momento o momento chegará.

Capítulo 30 Ajude os que estão no navio que afunda

Os usuários de pornografia estão em pânico hoje em dia, sentindo mudanças na forma como a pornografia na internet é vista por homens e mulheres. A natureza viciante da pornografia na Internet está sendo estudada com freqüência cada vez maior, agora, com razão, considerada diferente da pornografia tradicional. A falta de esforço e a disponibilidade despertam alarme até mesmo no coração dos adeptos da pornografia. Eles também sentem que sua cruzada pela liberdade de expressão e pensamento está sendo sequestrada por vários elementos. O oeste selvagem da Internet não-policiada torna quase impossível impor restrições de idade a estímulos supernormais. É uma pena que isso não vai acabar tão cedo, mas centenas de milhares de usuários estão parando, com a maioria dos viciados cientes de estudos que mostram semelhanças entre pornografia e dependência de substâncias. Cada vez que um usuário deixa o navio que está afundando, os que ficam nele se sentem cada vez mais infelizes.

Todo usuário sabe instintivamente que é ridículo se auto-sabotar e passar tempo na frente de pixels bidimensionais, super-surgindo seu cérebro e no processo desenvolvendo vias neurais que garantem um desempenho sexual ruim. Se você ainda não acha isso bobo, tente conversar com uma revista pornográfica no centro da sua cidade e pergunte a si mesmo qual é a diferença. Apenas um. Você não pode obter o prazer do calor e da intimidade dessa maneira. Se você puder parar de comprar bebidas alcoólicas e cigarros toda vez que for fazer compras no mercado, definitivamente poderá parar de visitar seu harém online. Os usuários não conseguem encontrar motivos racionais para assistir a pornografia, mas não se sentem tão tolos se outras pessoas também assistem.

Os usuários mentem descaradamente sobre seus hábitos, não apenas para os pesquisadores e as pessoas ao seu redor, mas para eles próprios. Eles têm que fazer isso, a lavagem cerebral é essencial se eles querem manter algum respeito próprio. Eles sentem a necessidade de justificar seu 'hábito' não apenas para *si mesmos,* mas também para os não usuários. Eles estão sempre anunciando as vantagens ilusórias da pornografia por meios mais sutis.

Se um usuário pára de usar o método da força de vontade, ele ainda se sente privado, tendendo a se queixar. Tudo isso serve para confirmar aos outros usuários o quanto estão certos em continuar usando. Se o ex-usuário consegue largar o vício, ele fica grato por não ter mais que passar pela vida se sabotando ou desperdiçando energia e não precisa se justificar. Lembre-se, é o medo que mantém a cabeça do usuário na areia, apenas questionando seu comportamento na hora de parar. Ajude o usuário removendo esses medos. Diga a eles como é maravilhoso não ter que passar a vida inteira morando em uma prisão, como é adorável acordar de manhã sentindo-se bem e saudável em vez de sem energia e ódio de si mesmo, como é maravilhoso estar livre da escravidão , para poder desfrutar a vida inteira e se livrar dessas sombras negras. Ou melhor ainda,

É essencial não menosprezar um usuário casado, indicando que ele está arruinando seu relacionamento deliberadamente ou que está de alguma forma trapaceando ou sujo. Há um equívoco comum de que o ex-usuário é o pior nesse aspecto. Essa concepção tem alguma substância, mas geralmente se deve ao método da força de vontade para parar. Porque o ex-usuário - apesar de ter abandonado o hábito - ainda retém parte da lavagem cerebral e ainda acredita que fez um sacrifício. Eles se sentem vulneráveis e seu mecanismo natural de defesa é atacar o usuário de pornografia.

Isso pode aumentar o ego do ex-usuário, mas não ajuda em nada o usuário. Tudo o que faz é encostar as costas na parede, fazendo com que se sintam ainda mais miseráveis e, consequentemente, sua necessidade de pornografia ainda maior. Embora a mudança na atitude do meio médico em relação à pornografia na Internet seja o principal motivo pelo qual muitos usuários estão desistindo, isso não torna mais fácil fazê-lo. Na verdade, torna-se muito mais difícil. A maioria dos usuários hoje em dia acredita que está parando principalmente por motivos de saúde. Isso não é estritamente verdade.

Embora o enorme risco à saúde seja obviamente o principal motivo para parar de fumar, os usuários vêm sabotando sua virilidade há anos e isso não fez a menor diferença. A principal razão pela qual os usuários estão parando é porque a sociedade está começando a ver a pornografia sem máscara pelo que ela é: o vício em drogas. As atitudes da sociedade estão mudando lentamente - muitos parceiros agora fariam perguntas se você estivesse em seu laptop no meio da noite.

A proibição total da pornografia em alguns países ou a indisponibilidade da Internet são exemplos clássicos do dilema do usuário que viaja. Geralmente, eles assumem a atitude de que isso os ajudará a reduzir o consumo. O resultado é que, em vez de um ou dois por dia, nenhum dos quais eles teriam desfrutado, eles se abstêm por uma semana inteira. Durante

este período forçado de abstinência, no entanto, não apenas eles ficarão mentalmente privados à espera de sua recompensa, mas seu corpo também estará ansioso. Oh, quão preciosa é aquela visita on-line ao harém quando eventualmente é permitida.

As abstinências forçadas não reduzem a ingestão porque o usuário se entrega ainda mais quando finalmente tem permissão para ficar sozinho. Tudo o que faz é incutir na mente do usuário como a pornografia na Internet é preciosa e como ele depende dela. O aspecto mais insidioso dessa abstinência forçada é seu efeito sobre os adolescentes. Nós permitimos que os sequestradores da 'liberdade de expressão', os produtores pornôs, tenham como alvo adolescentes infelizes para fisgá-los em primeiro lugar. Então, naquele que é provavelmente o período mais estressante de suas vidas, quando em suas mentes iludidas eles precisam de pornografia acima de tudo, nós os chantageamos para desistir por causa do mal que estão causando a si mesmos.

Muitos são incapazes de fazer isso e são forçados, sem culpa própria, a sofrer um complexo de culpa pelo resto de suas vidas. Muitos são bem-sucedidos e ficam felizes em fazê-lo, pensando: *"Tudo bem. Vou fazer isso por agora e depois que acabar, estarei curado de qualquer maneira."*Em seguida, vem a dor e o medo de encontrar trabalho e outras lutas adultas, seguidas pela maior 'alegria' de suas vidas - encontrar um emprego. A dor e o medo acabaram, agora com a sensação de segurança, o antigo mecanismo de gatilho volta a funcionar. Parte da lavagem cerebral ainda está acontecendo e antes que o cheiro do novo laptop de trabalho desapareça, o usuário está no limiar de seu harém online favorito. A euforia da ocasião bloqueia os sentimentos sujos de suas mentes, eles não têm nenhuma intenção de se tornarem fisgados novamente, mas apenas uma espiada não faria mal ... Tarde demais! Eles já estão fisgados novamente.

A velha ânsia do monstrinho começará de novo e, mesmo que eles não sejam fisgados de novo imediatamente, a depressão pós-alta provavelmente os pegará para fora. É estranho que, embora os viciados em heroína sejam criminosos perante a lei, a resposta da sociedade seja ajudar esses indivíduos. Vamos adotar a mesma atitude com o pobre usuário de pornografia. Eles não estão fazendo isso porque querem, mas porque acham que precisam. Ao contrário do viciado em heroína, eles geralmente têm que sofrer anos e anos de tortura física e mental. Sempre dizemos que uma morte rápida é melhor do que lenta, então não inveje o pobre usuário de pornografia. ***Eles merecem sua pena.***

Capítulo 31 Conselhos para não usuários

31.1 Ajude a fazer com que seu pornô use amigos para ler este livro

Primeiro, estude o conteúdo deste livro e tente se colocar no lugar do usuário. Não os force a ler este livro dizendo que estão arruinando sua saúde ou brincando com fogo. Eles sabem disso melhor do que você. Os usuários não continuam vendo pornografia porque gostam ou porque querem, eles só dizem isso a si mesmos e a outras pessoas para manter o respeito próprio. Eles fazem isso porque são dependentes de pornografia porque acham que isso os relaxa, lhes dá coragem ou confiança (prazer ou muleta) e porque sentem que a vida nunca será agradável sem 'sexo' - pelo menos sua versão dela. Se você tentar forçar um usuário a parar, ele se sentirá como um animal preso e desejará ainda mais seu harém. Isso pode transformá-los em usuários secretos e a pornografia se tornará ainda mais preciosa em suas mentes.

Em vez disso, concentre-se no outro lado da moeda. Coloque-os na companhia de ex-usuários (blogs, fóruns, YBOP, NoFap, etc). Faça-os dizer ao usuário como eles também pensaram que estavam fisgados para o resto da vida e como a vida é muito melhor como um não usuário. Assim que você fizer com que eles acreditem que podem parar, sua mente começará a se abrir. Em seguida, comece a explicar a ilusão criada pelas dores de abstinência. Não apenas os 'ímpetos de dopamina' não os estimulam, mas estão destruindo sua confiança e os deixando irritados e cansados.

Eles agora devem estar prontos para ler este livro por conta própria, esperando ler páginas e mais páginas de histórias sobre excitação não confiável, penetrações desbotadas, PIED, PE, etc. Explique que essa abordagem é completamente diferente e as referências à doença são pequenas frações de material.

Em suma, não deixe isso morrer na escuridão. Conte para seus amigos, mas não estranhe isso. Se você tentar 'ganhar' a conversa ou debater, só conseguirá alienar e aumentar ainda mais o medo deles.

31.2 Devo contar ao meu outro significativo?

Devo contar a minha esposa, namorada ou parceira sobre meu hábito? A intenção é ajudá-lo a desistir. Existem vários fatores em jogo aqui.

Se você já não consegue parar de usar o método da força de vontade e já contou ao seu parceiro, conte-lhe sobre sua nova abordagem e permita que se eduque lendo o livro. Eles poderão ajudá-lo e motivá-lo durante o período de retirada e serão uma fortaleza quando o monstrinho tentar tropeçar em você.

Se você acabou de saber da existência da armadilha da pornografia e nunca tentou desistir, primeiro use o EasyPeasy você mesmo. Conforme explicado anteriormente, esta deve ser uma experiência agradável. No entanto, se você estiver achando difícil, solicite a ajuda deles. Esteja aberto e vulnerável com seu parceiro e isso fortalecerá seu relacionamento.

Contanto que você esteja gostando de escapar e não esteja achando difícil por indecisão, não há muitos motivos para deixar seu parceiro saber. Se não era um problema no passado, deixe-o morrer. No entanto, esteja preparado para que seu parceiro possa se perguntar por que você está parecendo, se sentindo e tendo um desempenho melhor!

31.3 Meu parceiro está parando de pornografia

A pornografia é um destruidor perverso de relacionamentos e, embora o abandono possa ser feito instantaneamente, a cura leva tempo. Muitos usuários, devido a crenças irracionais geradas por seu vício, descarregam sua raiva em parceiros e entes queridos. Esses comportamentos se manifestam em comportamentos de iluminação a gás, mentira e manipulação. Nem todos os usuários são, mas é cada vez mais comum nas fases posteriores da doença. Embora esses comportamentos possam ter se manifestado a partir do vício em pornografia subjacente, é importante educar-se sobre esses comportamentos e, se for reconhecido, considere consultar um terapeuta especializado em vícios sexuais.

Se o seu parceiro está dentro do período de abstinência, suponha que ele esteja sofrendo, esteja ou não. Não tente minimizar dizendo que é fácil parar, eles podem fazer isso sozinhos. Em vez disso, continue dizendo a eles como você está orgulhoso, como eles estão com uma aparência muito melhor, como é mais doce estar com eles e como eles são em geral mais fáceis. É particularmente importante continuar fazendo isso, quando um usuário faz uma tentativa de parar, a euforia da tentativa e os elogios que recebem dos colegas podem ajudá-lo. No entanto, eles tendem a esquecer rapidamente, então continue elogiando.

Porque eles não estão falando sobre pornografia, você pode pensar que eles se esqueceram e não quer que você os lembre. Normalmente, o oposto é o caso com o método da força de vontade, já que o ex-usuário tende a ser obcecado por nada mais. Portanto, não tenha medo

de tocar no assunto e continue elogiando-os, eles dirão se não quiserem ser lembrados.

Esforce-se para aliviá-los das pressões durante o período de abstinência, pensando em maneiras de tornar a vida deles interessante e agradável. Este também pode ser um período difícil para não usuários que nunca tiveram o vício. Se um membro de um grupo está irritado, pode causar infelicidade geral. Portanto, antecipe-se se o ex-usuário estiver se sentindo irritado, ele pode descontar em você, mas não retalie, é nesse momento que ele mais precisa do seu elogio e simpatia. Se você também estiver se sentindo irritado, o que é compreensível, tente não demonstrar.

Um dos truques que um adicto pratica ao tentar desistir com a ajuda do método da força de vontade é ter acessos de raiva, esperando que seu parceiro ou amigos digam " *Não suporto ver você sofrendo assim. Pelo amor de Deus, apenas tome seu veneno.* "O usuário, portanto, não precisa perder prestígio, ele não está 'desistindo', ele foi instruído. Se o ex-usuário usar esse estratagema, em hipótese alguma o incentive a recaírem. Em vez disso, diga: " *Se é isso que a pornografia faz com você, graças a Deus você logo estará livre. Que maravilha que você teve a coragem de desistir.* "

Lembre-se de que há duas partes de cura na jornada de recuperação. Quando seu parceiro está parando de pornografia, é importante ter sua própria rede de apoio, rotinas de autocuidado e limites. Este processo não acontece da noite para o dia, exigindo confiança, comunicação e responsabilidade. O registro no diário, o desenvolvimento de suas próprias paixões e, o mais importante, a terapia, auxiliam nesse processo.

31.4 Escorregamento (recaída)

A existência desta seção deve servir de alerta para quem sai da armadilha. Pessoalmente, nunca teve uma recaída, mas usará experiências de entrevistas com membros da comunidade e ferramentas da terapia cognitivo-comportamental para ilustrar.

Em primeiro lugar, chamar isso de recaída é contraproducente. Tudo o que aconteceu é que você escorregou e alimentou o pequeno monstro, que por sua vez inicia o grande monstro de lavagem cerebral. Usuários que escorregam (o que, por definição, está caindo para frente) normalmente geram uma grande variedade de crenças irracionais:

- " *Eu nunca serei livre* " - **Catastrofização**
- " *Eu devo / devo fazer exercícios, estudar e ser frutífero todos os dias da minha vida* " (também conhecido como - **reunião**)
- " *Hoje fiz um PMO, de que adianta ler todos os livros e fóruns ... Meu objetivo era nem fazer M, mas aqui estou - um fracasso - recaída.* "**- Baixa tolerância à frustração**

- " *Meus amigos / leitores do fórum / outros não estão fazendo PMO por (n) dias, mas eu não posso, então sou um caso perdido. Me senti bem ontem pois estudei bem e frutifiquei, mas hoje não… estou indo ladeira abaixo.* "- **Avaliação entre você e os outros**
- "Eu não deveria ter pensamentos sexuais" - Eles próprios, os pais ou a sociedade como um todo instalaram **crenças rígidas** em relação ao sexo. Pergunte a si mesmo se a autoflagelação o está ajudando a alcançar seus objetivos e, se estiver, está gostando da jornada?

Os fatores que culminam na lavagem cerebral de cada usuário são aparentemente infinitos. Você se conhece melhor do que ninguém, obviamente é uma falha em seguir as instruções. Você viu valor na pornografia, mas como?

O que costuma ser esquecido é que leva tempo para reverter a lavagem cerebral. Isso não torna as coisas mais difíceis, mas quase todas as indústrias usam sexo, e combater ativamente a lavagem cerebral é um processo consciente (pelo menos para começar), então pode levar algum tempo para solidificar totalmente as lições contidas nele. Portanto, várias leituras são recomendadas (você pode pular para os capítulos com os quais está tendo dificuldade) e não deve demorar muito.

Uma experiência surpreendentemente comum para usuários religiosos que saem da armadilha é querer que doa um pouco, como uma forma de expiação. Eles acham tão fácil desistir, então se sentem culpados por se sentirem assim. Mas por que se auto-sabotar e dificultar? O monstrinho é muito furtivo a esse respeito.

Desassocie-se do monstrinho, ele foi adicionado pela indústria pornográfica há muito tempo. Imagine um valentão tendo um acesso de raiva no pátio da escola. O que você diria a um agressor? Se você ceder, você apenas os reforçará. Alguns que desistem acabam alimentando o agressor e, assim, aumentam sua lavagem cerebral, mas sua conceituação da armadilha não mudou. Levante-se, descubra onde errou e desfrute da liberdade!

Você não é seu desejo. A meditação da atenção plena é a prática de perceber o pensamento, e há lições fundamentais sobre a natureza da mente a serem encontradas. É altamente recomendável que você medite em geral e também é totalmente compatível com a prática religiosa. Você não pode lutar consigo mesmo ou com o monstrinho. Você tem que amar incondicionalmente a si mesmo e ao processo.

Mas remova o fracasso de sua mente. Aqui está uma seção de " *Meditações de um viciado em pornografia* ", de Gulliaco (link na seção de recursos no final do livro)

Já que assistir pornografia não oferece nenhum benefício, é algo que só machuca, e é extremamente ridículo querer fazer algo assim, eu comparo isso a beber água sanitária. Aqui está:

A difícil jornada de não beber água sanitária.

Oi! Somos a NoBleach e hospedamos desafios de reinicialização em que os participantes (“Bleachstronauts”) se abstêm de beber água sanitária por um período de tempo. Quer seu objetivo seja a participação casual em um desafio mensal como um teste de autocontrole, ou se o consumo excessivo de água sanitária se tornou um problema em sua vida e você deseja parar por um longo período de tempo, você encontrará uma comunidade de apoio e muito de recursos aqui.

- “ *Às vezes eu me permito beber um ou outro copo de água sanitária. Sei que “uma gota” é mentira, mas não acho que um único copo vá doer. Não se pode destruir todas as horas que passei sem fazer isso.* ”
- “ *Eu não tenho problema em parar de beber água sanitária, mas às vezes eu desço a rua e vejo alguém bebendo água, sabe, em um copo, e imagino que o copo tenha água sanitária. Então eu tenho um desejo e, depois de debater comigo mesmo se devo ou não, finalmente desisto à noite e bebo um copo.* ”
- “ *Olha, o meu problema é que às vezes, quando estou sozinha na cozinha, começo a ver os copos, às vezes me tento abrindo o recipiente onde guardo a água sanitária, às vezes sinto o cheiro e ... Bom, acabo de volta onde comecei. Estou tão desesperado para parar com isso, mas não tenho certeza se algum dia serei capaz de parar.* ”
- “ *Deixar de beber água sanitária é impossível, quer dizer, eu sempre tenho boca, sabe? Como posso parar se sempre tenho uma garganta que me lembra que posso engolir alvejante?* ”
- “ *Nossa, estava indo tão bem, 19 dias inteiros sem fazer isso. O importante é aprender com o fracasso! Agora sei o que evitar: olhar para produtos de limpeza no supermercado. Vou tentar fazer isso até um mês! Vou zerar meu contador. Me deseje sorte!* ”

> Se você tiver vontade, acalme-se cara! Lembre-se do que o hackbook diz:
>
> " *Bleach é difícil de desistir por causa do medo de estarmos sendo privados de nosso prazer ou apoio. O medo de que certas situações agradáveis nunca mais sejam as mesmas novamente. O medo de não conseguir enfrentar situações estressantes. Em outras palavras, são os efeitos da lavagem cerebral nos iludindo, fazendo-nos acreditar que comprar água sanitária e, por extensão, bebê-la é uma obrigação para todos os seres humanos. Além disso, é a crença de que precisamos de algo inerente a um alvejante acessível e de que, quando pararmos de usar, estaremos negando a nós mesmos e criando um vazio. Deixe isso claro em sua mente: Bleach não preenche um vazio, ele cria um!* "
>
> E eu digo: " *Suponha que você seja forçado a observar um copo cheio de água sanitária por cinco minutos. Tente se lembrar de uma daquelas marcas ou cheiros que você tanto gostou. Talvez seja acompanhado por algum som, ou você só se lembra de detalhes selecionados. O alvejante está aí e você não pode fechar os olhos ou virar a cabeça, porque esse alvejante está na sua mente, é uma memória gravada em você.*
>
> *Você sente algum desejo? Você sente alguma coisa na língua ou alguma alteração na respiração? Quais são seus sentimentos sobre o que está se lembrando? Identifique-os, o alvejante quer nublá-los, torná-los confusos e fazer com que você só preste atenção no que quer te pegar.* "
>
> Com o exposto acima, não estou tentando descartar seus sentimentos, muito menos dizer algo como "haha me espertinho seu idiota", mas para lhe dar uma perspectiva para que você perceba como é ridiculamente fácil (e sempre será) superar esse vício . Assistir pornografia não é como um botão liga / desliga onde você diz " *bem, estou na situação X, então vou assistir pornografia* ". Fantasias! Mentiras! Com que frequência você se permite beber um copo de água sanitária? Nunca? Porque? Porque é uma coisa horrível, por isso! Como você pode escapar do vício se não percebe que PMO é uma coisa horrível de se fazer a si mesmo?

31.5 E quanto a MO (masturbação, orgasmo)?

As pessoas têm se masturbado há eras sem problemas. Para ser claro, o problema é a pornografia.

Dito isso, você ainda pode ficar viciado em MO pelos mesmos motivos da pornografia, como a mentalidade de 'necessidade de ter um orgasmo', escalada mental, forçar o corpo a fazer sexo e simplesmente busca de prazer hendonista.

É extremamente provável que pornografia e masturbação tenham se tornado profundamente interligadas em sua mente. Muitos usuários descobrem que acabam tendo uma recaída como resultado da masturbação com fantasias induzidas por pornografia. À medida que seu cérebro se reconecta, você descobrirá que essa lavagem cerebral eventualmente desaparece, mas é melhor fazer uma pausa no MO por um tempo. Você também deve procurar sexo de verdade para acelerar esse processo.

Esta não é uma instrução, mas avalie-a. Os benefícios relatados da retenção de sêmen são numerosos - maior concentração e energia, remoção da 'névoa do cérebro' e aumento da confiança, juntamente com uma série de outros benefícios. Pela experiência pessoal, há uma diferença clara, e tudo se resume a como você transmuta essa energia aumentada.

Especulando, e sem conhecimento científico estrito, os benefícios podem se resumir a alguns fatores diferentes.

- Após o orgasmo, o cérebro libera prolactina, que inibe a liberação de dopamina.
- Privar seu cérebro das descargas de dopamina permite uma maior absorção de simplesmente viver a vida.
- O sêmen é reabsorvido pela corrente sanguínea após ~ 78 dias e é um dos melhores nutrientes que seu corpo pode obter.
- Transmutar a energia sexual em hábitos produtivos traz consigo uma camada extra de produtividade.

Você também pode desejar fazer sexo sem orgasmo, o que, como mencionei antes, é uma experiência sexual maravilhosa. Você pode fortalecer sua capacidade de fazer isso praticando os exercícios de Kegel. Por experiência própria, a maneira mais fácil e eficaz de direcionar esse músculo é interrompendo o jato de urina no meio do jato. A separação das partes tântricas e propagativas do sexo é um dos muitos bônus de escapar da armadilha do PMO (e meus parceiros também adoraram!).

31.6 Desvios do conselho padrão

Esta seção é nova e foi escrita de forma um tanto apreensiva; mesmo assim, deve ser mencionado.

Algumas pessoas que usam o EasyPeasy descobrem que seu desejo de assistir pornografia torna-se tão reduzido que não conseguem ter uma sessão final. **Isso é bom** , mas não subestime o poder de ter um. Navegar atentamente e solidificar o quanto você não gosta de

PMO pode ser muito poderoso. Pessoalmente, achei muito útil e fiquei feliz em lavar minhas mãos para limpá-lo; genuinamente aliviado por nunca ter que fazer isso nunca mais. No entanto, sua milhagem pode variar.

Se você já esteve livre da armadilha por um tempo e acabou de remover a lavagem cerebral, não há necessidade de alimentar o monstrinho, pois isso só iria incomodar você. Em vez disso, desfrute da liberdade!

31.7 Ajude a acabar com este escândalo

A pornografia na Internet é um dos perigos em uma sociedade livre, pegando carona nos esforços de boa vontade da liberdade pessoal. Certamente, a própria base da civilização - a razão pela qual a espécie humana avançou tanto - é porque somos capazes de comunicar nossos conhecimentos e experiências, não apenas uns aos outros, mas às gerações futuras. Até os animais acham necessário alertar seus filhos sobre as armadilhas da vida.

Os produtores de pornografia não estão fazendo isso de boa fé, acreditando genuinamente que ajudam a humanidade, especialmente agora que o vício em pornografia na Internet é amplamente estudado. Talvez em seus estágios iniciais as pessoas acreditassem genuinamente que a pornografia educava as pessoas sobre a intimidade, mas as autoridades sabem que isso é uma falácia. Nenhum site de tubos faz afirmações genuínas sobre educação. As únicas afirmações feitas são sobre o choque, a novidade e as qualidades crescentes de seus produtos.

A pura hipocrisia é incrível, como sociedade ficamos tensos com o bullying escolar e a objetificação do corpo humano. Comparados com a pornografia na Internet, esses problemas são meras espinhas. Números desses viciados sobem a novas alturas a cada ano, passando um tempo de qualidade com pessoas pixeladas imaginárias e ilusórias às custas de sua saúde, virilidade, energia e tempo. De longe o maior assassino em relacionamentos, centenas de milhares de vidas são arruinadas todos os anos porque são fisgadas. Produtores de pornografia na Internet não anunciam em publicações convencionais - eles não precisam, nossos impulsos biológicos nos levam ao limite de seus haréns bem abastecidos, distribuindo amostras grátis como seu traficante de drogas local. Hoje em dia, os sites de tubo não estocam tanto os produtos quanto incentivam os visitantes a postar conteúdo.

Quão inteligente é que as empresas pornográficas mostram avisos para maiores de 18 anos como um impedimento para usuários menores de idade, alguns nem se dão ao trabalho de fazer isso. A pornografia na Internet afeta a todos em todas as idades. “ *Nós te avisamos do perigo, é sua escolha.* ”É a atitude deles. Eles tomam alguma providência para verificar a

idade? Não, isso desencorajaria seus clientes. Claro, se a verificação de idade for legislada, eles simplesmente encontrarão outro país para operar. Ou eles vão pagar alguma 'elite' para escrever sobre como a proibição resultou em contrabando e na criação da Máfia? Convenientemente esquecida está a questão de por que a revogação da proibição não resultou na redução de vítimas relacionadas ao álcool e no fracasso da aplicação da lei em controlar o crescimento da máfia.

Podemos abordar isso de forma diferente, educando a geração mais jovem. Se eles conseguem evitar cigarros e álcool ao fazer compras, podem fazer o mesmo com a pornografia na Internet. Já estamos vendo mudanças na sociedade, como os memes 'No Nut November' e 'Coomer' se tornando mainstream. O usuário não tem escolha mais do que o viciado em heroína. Os usuários não decidem se tornar fisgados, eles são atraídos para uma armadilha sutil. Se pudessem escolher, os únicos usuários amanhã de manhã seriam adolescentes começando, acreditando que poderiam parar a qualquer momento se quisessem.

Por que os padrões falsos? Por que os viciados em heroína são vistos como criminosos, mas podem registrar-se como viciados e obter metadona e tratamento médico adequado para ajudá-los a escapar? Tente se registrar como viciado em pornografia, se você for ao seu médico em busca de ajuda, ele dirá: “ *Pare de fazer tanto, experimente moderação* ” que você já sabe que não vai funcionar, ou prescreverá remédios para lidar com o seu 'depressão.' Pior é o conselho de procurar parceiros de verdade, sério? Eles conhecem usuários que encontram pornografia melhor e o fazem nas costas de seus parceiros? Algumas pessoas simplesmente não entendem.

Campanhas assustadoras não ajudam os usuários a parar, elas tornam isso mais difícil. Tudo o que fazem é assustar os usuários, o que os faz querer assistir ainda mais. Eles também evitam que os adolescentes se tornem fisgados. Os adolescentes sabem que a pornografia mata sua libido, mas também sabem que uma espiada não resolve. Como o vício é tão prevalente, mais cedo ou mais tarde o adolescente - seja por pressões sociais ou por curiosidade - tentará apenas uma visita. Como a pornografia gratuita tem clipes horríveis, é provável que fiquem viciados.

Por que permitimos que esse escândalo continue? Por que os governos não apresentam campanhas adequadas? Por que não nos dizem que a pornografia na Internet é uma droga e um veneno mortal, que não relaxa nem dá confiança, mas destrói seus nervos, basta dar uma espiada para ficar viciado? Por que eles não podem impor a verificação de idade solicitando cartões de crédito registrados, talvez com terceiros? Mindgeek, proprietário de muitos dos principais sites pornôs, está tentando enganar os governos para que usem sua própria solução de verificação de idade - não os deixe fazer isso! HG Well é *a máquina do*

*tempo*descreve um incidente em um futuro distante em que um homem cai em um rio. Seus companheiros meramente sentam-se ao redor da margem como gado, alheios aos gritos de desespero. Desumano e perturbador, muito parecido com a apatia geral da sociedade com a crise da pornografia.

Há um vento de mudança na sociedade. Uma bola de neve começou a rolar colina abaixo e espera-se que este livro ajude a transformá-la em uma avalanche. Você também pode ajudar divulgando a mensagem.

Portanto, pergunte - se você vir alguém lutando para usar a força de vontade ou tentando parar de pornografia, gentilmente indique esse método. No entanto, a verdadeira tarefa em mãos é mudar a narrativa em torno da pornografia em geral. Por favor, considere fazer um hábito que, se você ver on-line, ou normalização primeira mão, mesmo a experiência da pornografia, você apontar para *respeitosamente* educar e libertá-los.

Ocasionalmente, você pode obter uma reação negativa, mas às vezes basta um comentário. Como muitos já fizeram antes de você, você pode esperar receber mensagens de pessoas agradecidas por sua liberdade.

31.8 Aviso Final

Agora você pode aproveitar o resto de sua vida como um não usuário feliz. Para certificar-se de que o faz, você precisa seguir estas instruções simples.

1. Mantenha a página a seguir em seus favoritos e consulte-a sempre que precisar.
2. Se você começar a invejar outro usuário, saiba que eles terão inveja de você. Você não está sendo privado. Eles são.
3. Lembre-se de que você não gostou de ser um usuário. É por isso que você parou. Você gosta de ser um não usuário.
4. Lembre-se de que não existe apenas uma espiada.
5. Nunca duvide de sua decisão de nunca mais assistir pornografia. Você sabe que é o correto.
6. Se você tiver alguma dificuldade, encontre e entre em contato com um terapeuta com experiência em pornografia na Internet. Você pode encontrar listas desses online.

Capítulo 32 As instruções

1. Siga todas as instruções.
2. Mantenha a mente aberta.
3. Comece com um sentimento de exaltação.
4. Ignore todos os conselhos e influências que entrem em conflito com o EasyPeasy.
5. Resista a qualquer promessa de uma solução temporária.
6. Tenha isso claro em sua mente: a pornografia não oferece nenhum prazer genuíno ou muleta e você não está fazendo um sacrifício. Não há nada para desistir e nenhum motivo para se sentir privado.
7. Não espere para desistir, faça isso agora!
8. Tome a decisão de nunca mais assistir e nunca questione isso.
9. Lembre-se de que não existe apenas uma espiada.
10. Nunca mais assista pornografia.

32.1 Afirmações

- Estou livre da escravidão da pornografia.
- É fácil ignorar meus pensamentos sobre pornografia.
- Tchau, tchau, pensamentos, tchau, tchau, impulsos. Oh, lá se vão meus desejos.
- Eu concentro meu subconsciente para superar o vício em pornografia.
- A pornografia rouba meu tempo, energia e vitalidade.
- Vencer a pornografia fica exponencialmente mais fácil a cada dia e em todos os aspectos.
- Eu gosto e valorizo meu estilo de vida livre de pornografia, forte, feliz, leve e fácil.

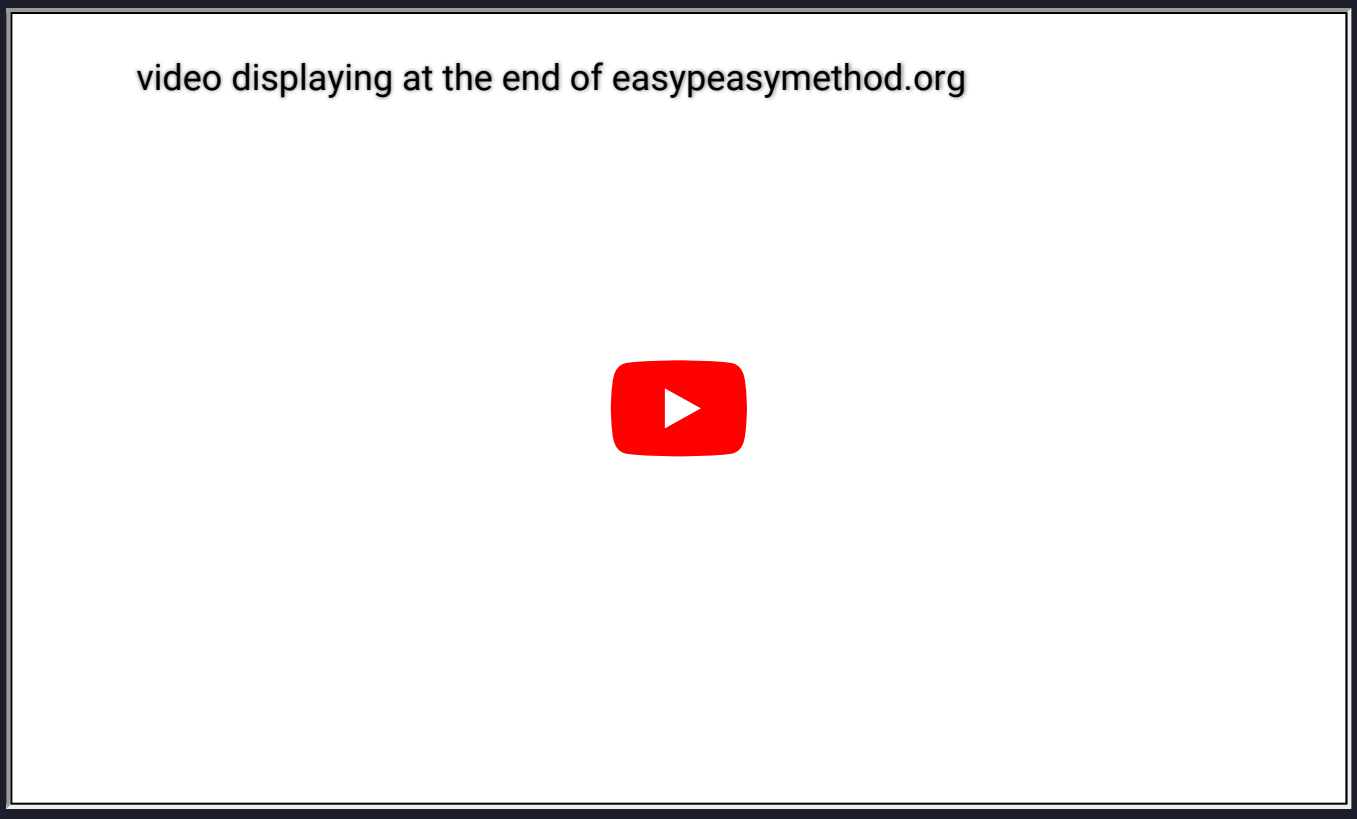
- Se eu olhar para trás e pensar no meu progresso, fico muito feliz e orgulhoso de mim mesmo.
- Cada vez que vejo outros usuários de pornografia fico mais motivado para me ver quebrar essa corrente.
- Toda essa energia reprimida está curando meu corpo e minha mente. Então, posso fazer um trabalho mais produtivo e desafiador em relação aos meus valores e objetivos.
- Meu cérebro está voltando à forma correta, sendo exercitado por eu *não* fazer o que fazia anteriormente.
- Agora, toda aquela força de vontade reprimida está sendo utilizada para lidar com o estresse leve e as tensões da vida.
- Ótimo, estou livre e não sou mais um escravo!

Capítulo 33 O Fim do Livro

Ei cara, Hackauthor² novamente. Em primeiro lugar, muito obrigado por ler este livro. A liberdade é incrível, não é? O livro original do Hackauthor mudou minha vida, e tem sido um mar de rosas desde então. Gostaria apenas de reiterar o quanto Allen Carr é um cara top, que ajudou incontáveis outros a escapar da armadilha do vício.

mensagem para você, obrigado por terminar o livro: o)

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



no caso de não incorporar (PDF), aqui está o linl: https://youtu.be/mYDHeb-ax3k

hipercomunicação para tentar um ponto de luz em seu cérebro:

livre de pornografia e agora? ||| computador ruim lmao, vá lá fora. converse com amigos da IRL em vez de estranhos online (de preferência pessoalmente, se possível). << discórdia, reddit, videogames, etc deixa você mais solitário devido ao loop de feedback de matança de habilidade social + dessensibilização de dopamina >> // encontre coisas melhores para se preocupar do que pornografia, mude o mundo ao seu redor em vez de reclamar - você pode realizar muito , principalmente com amigos! quando a revolução de cima para baixo funcionou

- a mudança começa com você !! campanha localmente sobre questões de seu interesse ||| outras armadilhas: nicotina, álcool (sim, lavagem cerebral muito profunda. Benefícios ZERO), cafeína, mídia social e tecnologia. pare de ser fortnite jogando tiktok consumindo zoomer peabledoors com AWP, realmente faça algo. passe um tempo com as pessoas que você ama. você precisa de propósito, direção e dedicação. meditar,

EasyPeasy está *longe* de ser perfeito e está sendo reescrito lentamente. Idealmente, deve ser um método claro e conciso para se libertar de uma vez por todas. Eu estarei combinando lições de CBT, outros livros sobre vícios e recursos da comunidade para fazer um guia claro e conciso escrito em linguagem simples. Idealmente, você deveria ser capaz de dar o livro a alguém que não sabe absolutamente nada sobre os efeitos nocivos da pornografia e foi educado e curado de uma só vez. Estou ocupado com outros projetos para o próximo momento, (como https://preferences.org.au e um livro sobre vício em computadores), mas tenha certeza, isso será feito. Ainda sem cronograma xx (provavelmente no início de 2022).

33.1 Como posso ajudar o EasyPeasy?

Melhore o livro.

EasyPeasy é open source e escrito em R Markdown. Se você notar uma melhora, é muito fácil mudar e você pode encontrar um [guia em vídeo sobre como fazer isso aqui] AINDA NÃO FEITO !!

Traduza isso!

É impossível expressar minha gratidão pelas pessoas que desejam traduzir este livro e ajudar a libertar outros. Aqui está um [guia de vídeo abrangente sobre como configurar o RStudio e publicar uma tradução.] AINDA NÃO FEITO !!

Doe para a campanha de redação de cartas da escola

Estou enviando cartas físicas para o maior número possível de escolas e implorando que educem contra a pornografia. Se não escrevermos o futuro, será escrito pela indústria pornográfica.

Aqui está um vídeo explicando o que está acontecendo e aqui está a carta que será enviada ao maior número de escolas possível .

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



link se não incorporar (como em um pdf): https://youtu.be/MqNQppcaFB4

Devo enfatizar que não preciso nem quero seu dinheiro. Os seguintes endereços de criptomoeda serão usados para enviar cartas às escolas.

- Wownero (WOW): em breve
- Monero (XMR): basta inserir easypeasymethod.org (832m3v5m5Up6qQM4YbejN6Vre2AQS4fDd3ZG1QM2hZM39DG1iv1RPPkFuvwe37az4yCnKkN8dqcq3cUSRDHrLBge)
- Etherium (ETH): 0x1c5FCD3AF9C25f9302408Ec3CfAee5551E747571
- Bitcoin (BTC): bc1qxeeqt99msekjgy39erlhfck9kjzkawc93lgzp3

Você também pode enviar [esta carta modificada] (ESCREVER AGORA) para o distrito escolar local ou escrever a sua própria!

33.2 Seguindo em frente

É verdade que você não deve mudar sua vida ***simplesmente*** porque parou. Mas a liberdade de qualquer vício permitirá que você construa a vida que não sabia que queria.

Estou ativamente escrevendo um livro sobre como superar e superar o vício em computador por meio do autocultivo. É minha própria escrita e funcionará de forma muito diferente para EasyPeasy. Enquanto isso está sendo escrito, aqui estão alguns recursos que me ajudaram uma vez que eu escapei da pornografia.

33.2.1 Fuga de armadilha adicional

Por favor, esteja ciente de que as seguintes coisas são viciantes. Se você achou o EasyPeasy útil, apoie os autores desses livros também!

Nicotina

O tópico original da EasyWay era fumar e, mais tarde, vaporizar. A nicotina é um dos produtos químicos mais viciantes que o homem conhece. Se você usa nicotina, o mesmo método se aplica, mas se você puder pagar, considere apoiar a EasyWay comprando seus livros. Eles usam o dinheiro para ajudar os adictos!

Álcool

Todo mundo que eu conheço, incluindo eu mesmo, teria me considerado um bebedor casual. Nunca tive qualquer tipo de problema com o álcool, mas decidi parar no final de 2020, apenas por um ano, dizendo aos meus amigos: *"Há muito tempo no futuro para beber, então por que não arrumar o relacionamento longe do começando?* ". Depois de discutir EasyPeasy com um dos meus pupilos da universidade, ele recomendou *Kick the Drink… Facilmente* por Jason Vale (que trabalhou com Allen Carr), que o ajudou muito (já que ele experimentou o alcoolismo). Resolvi dar uma lida para ajudar um amigo do mesmo barco.

Como EasyPeasy, *Kick the Drink ... Facilmente* não pressiona você, e eu entrei esperando não desistir - apenas me faria algumas considerações. Depois de ler, posso dizer com segurança que *nunca mais* beberei e tenho orgulho de não beber. Para resumir (e de forma alguma fazer justiça ao livro), o álcool tem uma abstinência de 10 dias, o que é reforçado porque a maioria das pessoas bebe todo fim de semana. Assim como não existe viciado em pornografia - apenas vários graus de vício - então, alcoólatras. Admitir que você não está no controle gera mais medo, ao lado de rotulá-lo publicamente como um 'alcoólatra', o que o incentiva a ignorar isso.

Depois de desistir (escapar), descobri que as ocasiões sociais são infinitamente mais agradáveis. Somos condicionados a acreditar que se sentir bêbado é agradável, mas uma vez que você começa a remover a lavagem cerebral, rapidamente descobre que é tudo menos isso. É um depressivo venenoso, deixando você física e mentalmente pior. Você não é realmente você mesmo, está estupefato, com suas inibições reduzidas. Não alivia o estresse, não o relaxa, nem o torna mais social, nem lhe dá coragem. Ao escapar, significa que você nunca terá que acordar com uma ressaca, ver sua conta bancária esgotada ou ficar se perguntando o que disse a alguém.

O álcool engana as pessoas há gerações e é hora de mudar a narrativa. Considere quantas vidas foram arruinadas por causa do álcool? Covardes socos, vidros, direção alcoólica, problemas de relacionamento e muito mais. Por favor, se você tirar alguma coisa desta seção, é para ler este livro. Você pode encontrar um vídeo prolixo e incoerente sobre minha história banal de beber álcool aqui .

Cafeína

A mesma armadilha da pornografia. É um estimulante, então você recebe um impulso por cerca de uma semana, mas depois disso é totalmente negado pela abstinência. Você vai se sentir melhor, eu prometo xx.

Mídia social (especialmente interrupção) e tecnologia

A mídia social é projetada para se parecer com uma máquina caça-níqueis. O bombardeio constante de informações reduz sua capacidade de concentração, lidar com o estresse e seu humor. De forma mais insidiosa, ela coloca sua autoestima em sistemas de valores arbitrários. Mas, mais importante, que emoção você sente ao ler este parágrafo? É medo?

Como todo usuário de mídia social, você foi atraído para a armadilha mais sinistra e sutil que o homem e a natureza se uniram para inventar (a armadilha do vício). Reflita, você já tomou a decisão "positiva" consciente de que precisava da mídia social, de que precisava dela permanentemente em sua vida, sentindo-se inseguro e até mesmo em pânico sem ela?

Sim, os humanos não foram feitos para novidades sem fim. É quimicamente viciante e há coisas infinitamente melhores para fazer com o seu tempo. Sempre tenha em mente o que pode ser realizado focalizando sua atenção, faça campanha em questões locais de seu interesse, como sustentabilidade, educação sexual e outros. Nunca reclame, seja proativo e pergunte-se como você influenciará o mundo ao seu redor. Lembre-se de quando a revolução de cima para baixo funcionou? - a mudança começa com você.

Leia: *Smart Phone, Dumb Phone* por John Dicey (EasyWay), *Dez Argumentos para Excluir Sua Mídia Social Agora* e *Sair da Modernidade* por Meta-Nomad.

33.2.2 Mudança positiva

Relacionamentos

A liberdade da pornografia provavelmente abrirá questões sobre relacionamentos. Se você está tendo dificuldades em namoro e relacionamento - e mesmo se não estiver - uma **grande recomendação** em *Modelos* de Mark Manson que discute a vulnerabilidade nos

relacionamentos. Estou igualmente feliz por não cair nas armadilhas do pick-up artist ou incelular, realmente não é saudável, não me diga.

Miopia

Se você tem miopia (não consigo enxergar por muito tempo), é completamente curável. Sem cirurgia a laser, exercícios para os olhos ou vitaminas mágicas para os olhos, apenas retreinando o músculo do olho usando essa coisa chamada de foco ativo (basicamente o obturador do olho). A miopia vem de muito perto, colocar óculos enfraquece o músculo ocular, mais óculos, o ciclo se repete. Optometria não é ironicamente (principalmente) uma farsa, e eles sabem que isso está acontecendo (documentos de vendas vazados, além de muitos acadêmicos discutindo). Assista [este vídeo] e considere comprar um curso de endmiopia . Meu amigo Lance Kozma [cara top, veja só] recomenda que Miopia é Mentalem vez disso, e diz que endmyopia utiliza sua tendência para rolar e redireciona para a informação do olho. Pode ser útil se você tiver problemas para entender o foco ativo. Não tenho pele no jogo porque meus olhos estão bem.

Meditação

A meditação já foi usada anteriormente, mas, por favor, tente. Não é uma coisa religiosa de forma alguma, e é importante separar a meditação - a prática de perceber o pensamento - de quaisquer noções budistas preconcebidas. Não receba nenhuma recompensa por isso, mas pessoalmente recomendo o aplicativo e o curso *Waking Up* , e você ganha um mês grátis no link abaixo. Sam Harris é um cara tão bom que, se você não pode pagar, pode solicitar um ano grátis, sem fazer perguntas. https://share.wakingup.com/a13290

Dormir

* Por que dormimos ** é um ótimo livro sobre, adivinhou, dormir. Altamente recomendado. Por outro lado, você sabia que a melhor maneira de prevenir o jetlag é jejuar e beber o mínimo de água dezesseis horas antes de acordar? Não é apenas por causa do jetlag, se você tirou seu ritmo circadiano da loucura por qualquer motivo, como ficar acordado até tarde vendo pornografia, pode ajudar.

Exercício

O exercício tem muitos benefícios para a sua saúde física e mental. Meu livro *favorito* sobre o assunto é *The Leangains Method* de Martin Berkhan. Para qualquer pessoa de qualquer idade, o levantamento de peso é basicamente o caminho a percorrer para se manter saudável e bem. Mesmo se você não tiver acesso a equipamentos de ginástica, você ainda pode fazer um grande progresso com uma rotina de peso corporal (o reddit é realmente muito bom).

Anti-consumo

Meu texto favorito no momento é Exiting Modernity, de Meta Nomad. Ele critica muitas das suposições que fazemos na vida moderna e fornece uma maneira de sair sem cerimônia. Tem apenas 30 páginas, mas esteja avisado - é honestamente um documento bastante desafiador, mas é uma experiência esclarecedora se você permitir.

> *"Tarde demais não é uma era ou hora; tarde demais é quando a fadiga leva à submissão e você se esquece completamente, um humano em potencial dissolvido no nada* "
>
> - Meta Nomad, *saindo da modernidade*

Em última análise, as sugestões acima são apenas isso - sugestões. O que você gostaria de realizar? Você está livre dessa terrível armadilha e pode usar este dom como quiser.

33.3 obrigado

Mais uma vez, obrigado por arriscar e ler este livro. Espero que ajude e realmente signifique muito. No momento, os neurônios dentro do seu cérebro estão se conectando de uma maneira única e é importante continuar a alimentá-los. Releia o livro com a freqüência necessária; muitas pessoas esquecem que remover a lavagem cerebral é - pelo menos inicialmente - um processo ativo, e recaem quando esquecem as aulas. Reserve um momento para fazer uma promessa solene de que nunca mais verá pornografia, por qualquer motivo. Não há garantia de que o livro funcionará duas vezes, embora seja verdade que funcionou para muitas pessoas. É muito mais fácil se manter dentro dessa mentalidade do que quebrá-la e trabalhar para voltar a ela.

Se você recair, aqui está a [rota de fuga] que postei no Discord há algum tempo:

Siga estas etapas em ordem. 0. Leia https://thelastpsychiatrist.com/2011/04/the_abusive_boyfriend.html 1. Leia essas duas postagens do reddit por u / Different_Guide_5205 - Por que você está recaídas - Contrariando o medo 2. Leia Freedom Forever, também escrito por u / Different_Guide_5205 3 . *Opcional* : assista ao episódio 5 de *“Hot Girls Wanted: Turned On”* (disponível no Netflix) intitulado Take Me Private (opcional a seu critério para ver um vislumbre do inferno, pois há alguma nudez).

Ponto mais importante: você está intelectualmente usando um argumento irracional devido ao medo.

[fim da rota de fuga]

A hidra pornográfica cresceu além do controle. Embora a resposta da sociedade tenha sido lenta, você deve estar otimista, pois cada pessoa que foge acelera a bola de neve.

Por fim, aqui estão os links do início do livro, caso você queira compartilhar suas experiências.

urbit - ~ mislyr-midnyt / coomer (melhor método de contato possível, use este pls) | arquivo coomer meme | analítica | matriz | discórdia | reddit | formulário de feedback

Você também pode me encontrar no YouTube , onde seu apoio é muito apreciado: o)

Se você está tendo problemas para aplicar as lições contidas neste livro, sua melhor aposta é postar no discord ou subreddit, onde você encontrará uma comunidade de pessoas que o apoiam e que ficarão felizes em responder a qualquer pergunta que você possa ter. Eles lentamente, mas certamente serão aposentados em favor do Urbit , que é um substituto para toda a computação e a própria internet. Isso parece loucura, mas é realmente legítimo. Por favor, veja este vídeo onde explico por que isso tem que acontecer .

Se você quiser entrar em contato comigo, por favor note que pretendo ser intencionalmente difícil de encontrar. Se você tiver uma oferta, oportunidade ou apresentação que tornaria minha vida mais interessante, envie um e-mail para **interessante [o símbolo arroba] easypeasymethod.org** ou me envie uma mensagem no Urbit em ~ mislyr-midnyt. Pelas razões expostas acima, só responderei a propostas que se encaixem em minha agenda e meus interesses.

Se você quiser, você também pode

inscreva-se para receber e-mails muito ocasionais de mim

seria ótimo informá-lo sobre as atualizações do hackbook e iniciativas em potencial para libertar mais pessoas da armadilha (enviar cartas físicas para escolas) e alguns de meus outros projetos (https://preferences.org.au).

Saúde companheiro,

Fraser Patterson

ps: na verdade ainda há mais um capítulo contendo alguns recursos adicionais x

Recursos

Meditações de um viciado em pornografia - Guillaco

Lista de verificação de declarações EasyPeasy - SWATxKATS

Meditação de 9 minutos - Sam Harris

Curso de Meditação do Mês Gratuito para Despertar - Sam Harris

Saindo da modernidade - Meta Nomad

Carta que estou enviando para as escolas Freedom Forever (PMO Hacknotes) Por que você está tendo uma recaída - u / Different_Guide_5205 Combatendo o Medo - u / Different_Guide_5205

Declarações de enfrentamento REBT

- *“Posso interromper o PMO, embora pareça 'difícil' fazê-lo. Não é muito difícil, e não importa quanto esforço dê, vale a pena! ”*
- *“Se eu continuar ignorando e nunca cedendo aos meus impulsos poderosos para o PMO, tornarei cada vez mais fácil resistir a eles”*
- *“Posso me aceitar plena e incondicionalmente - sim, mesmo com todas as minhas falhas e falhas”*
- *“O PMO parece 'curar' rapidamente meus problemas, mas na verdade os torna piores.”*
- *“Às vezes, gostaria muito de afogar meus problemas no PMO, mas isso nunca é motivo para isso.”*
- *“É mais desconfortável quando não consigo o que realmente quero. Mas não é horrível ou terrível, a menos que eu escolha acreditar que é, e eu escolha acreditar em algo mais realista e útil. ”*
- *“Nunca vou gostar de um tratamento injusto, mas posso muito bem agüentar e talvez conspirar e tramar para impedi-lo.”*

- *“Não importa quantas vezes eu falhe nessa importante busca, meu fracasso nunca me torna um piolho incompetente. Isso apenas me torna uma pessoa que pode ter agido de forma incompetente naquela época ”*
- *“Não preciso absolutamente do que quero, mas ainda posso ser razoavelmente feliz, embora não tão feliz quanto quando não consigo”.*
- *“Prefiro muito me destacar no meu trabalho, mas não preciso ser. Pena se não for, mas isso não me torna inferior. Sempre posso continuar tentando fazer melhor, sem precisar fazer melhor. ”*
- *“Muitas coisas podem ajudar a me deixar triste e desapontado, mas quando exijo e ordeno que essas coisas não existam, fico em pânico, deprimido e furioso.”*
- *“Sim, muitas vezes falhei em fazer o que prometi que faria, mas isso não significa que não posso ou não vou cumprir esta promessa”*
- *“Eu odeio como o inferno ficar ansioso e deprimido, mas não tenho que dissolver imediatamente esses sentimentos com PMO. Quando faço PMO, temporariamente me sinto melhor com meus problemas, mas não fico melhor. No longo prazo, o PMO os torna piores. ”*
- *“As pessoas não me enfurecem me tratando mal. Eu escolho obstinadamente me enfurecer com o mau tratamento deles, exigindo e ordenando que eles ajam melhor. ”*

Combinando EasyPeasy com a técnica de reconhecimento de voz viciante de Jack Trimpey (AVRT)

Crédito para az # 8773 em Discord

Isso é para pessoas que estão lutando para usar o método Easyway de Allen Carr para se recuperar de um vício, apesar de remover a lavagem cerebral. Vou presumir que qualquer pessoa que esteja lendo isso leu algum dos livros de Allen Carr e entendeu seu método Easyway (também conhecido como Easypeasy). Se não, recomendo fortemente que o faça. Também ajudaria se você lesse 'Rational Recovery', de Jack Trimpey. Se você ainda não leu, não há problema, porque vou cobrir o básico aqui, mas recomendo lê-lo de qualquer maneira, pois vai entrar em muito mais detalhes do que eu. Isso não será direcionado a nenhum vício

em particular e, portanto, será aplicável a qualquer vício. O objetivo deste artigo é comparar o Easyway com outro método bem-sucedido de vício chamado 'Técnica de Reconhecimento de Voz Aditiva' (AVRT) e combinar os 2.

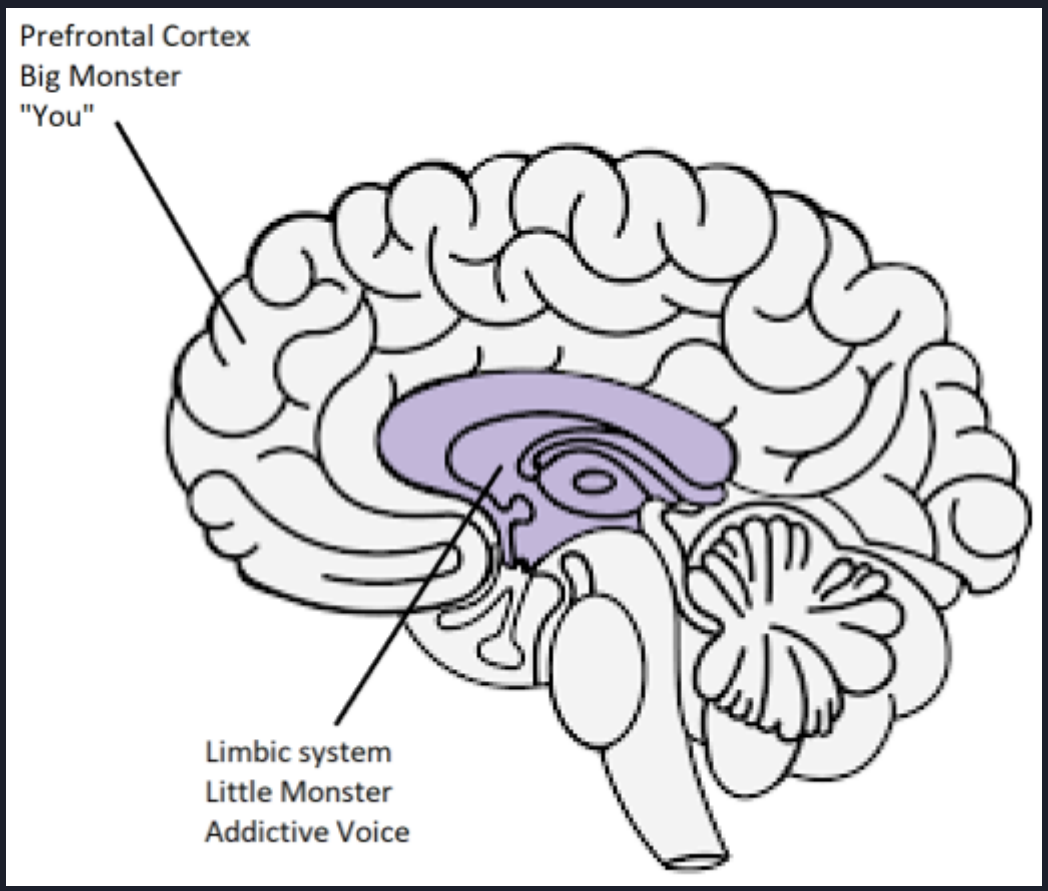
Existem muitos métodos concorrentes para superar o vício, cada um com diferentes taxas de sucesso. Não vou mencionar nenhum deles porque a maioria deles é uma perda de tempo e eu quero ser o mais curto possível. Os únicos métodos sobre os quais escreverei são o Easyway de Allen Carr e o AVRT de Jack Trimpey (fundador da Rational Recovery). Ambos os métodos têm taxas de sucesso extremamente altas, mas cada um visa uma coisa diferente. Easyway e AVRT são semelhantes no fato de que Easyway separa o vício em 'Pequeno Monstro' e 'Grande Monstro' e AVRT separa sua mente em 'Voz Aditiva' (também conhecida como a besta) e 'Você'. A voz viciante e o pequeno monstro são a mesma coisa, e o grande monstro (também conhecido como lavagem cerebral) é o sistema de crença que você mantém e que o faz pensar que seu vício lhe dá algum tipo de benefício ou muleta. A Easyway se concentra em eliminar o monstro grande sem se preocupar com o monstrinho, enquanto o AVRT se concentra no monstro sem se preocupar com o monstro grande. Enquanto Easyway destrói o vício psicológico, AVRT ensina você a reconhecer o vício físico disfarçado de você e se separar dele. Acho interessante que Easyway e AVRT tenham taxas de sucesso muito altas, apesar de focarem na coisa oposta.

Embora eu acredite que o Easyway seja de longe superior a todos os outros métodos de recuperação de vícios, e embora eu o recomende acima de tudo, posso escolher dois pequenos furos nele. Em primeiro lugar, acho que subestima o monstrinho. Eu quero evitar o uso de anedotas pessoais neste texto, mas pelas minhas experiências e as experiências de outros, parece que alguns de nós falham na Easyway não porque falhamos em eliminar completamente o grande monstro (embora isso possa acontecer), mas porque nós subestimou o monstrinho. O monstrinho não é um problema para a maioria das pessoas, o que explica as altas taxas de sucesso da Easyways, mas para outras pessoas pode ser. O segundo buraco é que Easyway diz que todas as falhas são resultado de não seguir as instruções ou de não remover o grande monstro.

A essência do Easyway é esta. O vício tem 2 componentes, o vício físico em dopamina e o vício psicológico composto de crenças (lavagem cerebral) de que seu vício lhe dá algum tipo de prazer ou muleta. Eles são chamados de pequenos e grandes monstros, respectivamente. De acordo com a Easyway, o monstrinho nada mais é do que uma sensação de vazio, um pouco insegura, quase imperceptível. Depois de matar o grande monstro desfazendo a lavagem cerebral, aprendendo como seu vício não tem benefícios e como qualquer prazer ou muleta percebido é apenas ilusão, e tão importante quanto não há nada a temer em uma vida sem o vício, os desejos desaparecem. Os desejos surgem do medo de que a vida sem sua pequena muleta seja insuportável, o que faz com que você duvide de parar, que é o desejo.

Embora eu acredite que este seja o melhor método para se recuperar de um vício, ele não dá ênfase ao monstrinho porque, em teoria, uma vez que o monstro grande seja cuidado, o monstrinho indefeso e impotente simplesmente murchará e morrerá por conta própria , e é quase imperceptível de qualquer maneira, quem se importa. O monstrinho pode ser insignificante para muitas pessoas, mas, por experiência própria e de outras pessoas, parece que nem sempre é assim. Quando as pessoas falham com o Easyway, de acordo com a Easyway, existem apenas 2 motivos possíveis, ou você não seguiu as instruções corretamente ou não conseguiu remover o grande monstro. Eu acredito que isso é prejudicial e explicarei o porquê mais tarde.

A Técnica de Reconhecimento de Voz Aditiva (AVRT) separa o cérebro em 2 partes, o cérebro inferior (sistema límbico) onde reside o vício e o cérebro superior (córtex pré-frontal) onde você (ou pelo menos seus pensamentos e ego) residem. Jack Trimpey se refere à voz viciante como a besta porque ela reside na parte animal de nosso cérebro e só sabe uma coisa: "EU QUERO E QUERO AGORA". Eu mesmo não acho útil personificá-lo como uma besta, mas acho que é melhor do que acreditar que é você. A voz viciante (AV, monstrinho) sequestrará sua voz mental e a usará contra você para fazer com que você se entregue ao seu vício. Tem que fazer isso porque não pode controlar as funções motoras por si só. Você pode tentar isso agora, levante a mão na frente do rosto e mexa os dedos. Agora peça ao seu vício para fazer o mesmo. Não pode.



O AV não apenas sequestra sua voz mental, mas também se esconde enganosamente atrás do pronome "eu". Diz "Eu realmente gostaria de fazer X agora", "Tenho certeza que sinto falta de fazer X", "Não seria bom fazer X agora, afinal, eu mereço depois de hoje." AVRT enfatiza o fato de que você não é sua voz viciante, você apenas pensa que é. Quando você reconhece o AV como 'não você' e diz não, ele abandona o “eu” e começa a usar “você”, “nós” ou “nós”. Esta é a prova de que não é você.

Quando você diz "Não" ao seu AV, acontece: "Eu realmente poderia fazer com X agora" torna-se "Oh, vamos lá, você realmente poderia fazer com X agora e você sabe disso." “Tenho certeza que sinto falta de fazer X” torna-se “Ah, vamos, você definitivamente sente falta de fazer X, não consegue sentir isso?” “Não seria bom fazer X agora, afinal eu mereço depois de hoje.” torna-se "Nós merecemos fazer X agora, depois de tudo que passamos, como você pode nos negar isso?"

Neste ponto, tenho que esclarecer algo. Este não é o 'cabo de guerra' a que se refere Allen Carr. O 'cabo de guerra' é a dissonância cognitiva, que é quando você tem 2 ou mais sistemas de crenças conflitantes e é o resultado de não matar o grande monstro. “Eu realmente não quero fazer X por causa desse efeito negativo que isso me dá, mas também me torna X, então eu quero fazer isso.” Este é o cabo de guerra e é obra do grande monstro. Uma vez que o grande monstro está morto, removendo a lavagem cerebral, as únicas vozes dizendo para você se envolver em seu vício virão do pequeno monstro (o AV). Como o AV usa o pronome “I”, confundir o AV com o grande monstro torna-se uma possibilidade.

Também é importante ressaltar que o AV é um grande mentiroso. A única preocupação é obter dopamina a qualquer custo. Seu antivírus tentará convencê-lo a se colocar em situações potencialmente mortais se isso significar uma correção.

Anteriormente, eu disse “Quando as pessoas falham com a Easyway, de acordo com a Easyway, existem apenas 2 razões possíveis, ou você não seguiu as instruções corretamente ou não removeu o grande monstro. Eu acredito que isso é prejudicial e explicarei o porquê mais tarde. ” Eu acredito que isso é prejudicial porque a falha em reconhecer o AV levou a mim e outros que usaram o Easyway a falsamente acreditar que não matamos totalmente o grande monstro, então relemos o livro para tentar matar a lavagem cerebral novamente, embora nós já tem. O não reconhecimento do AV combinado com a crença de que 'se você falhou com Easyway, significa que falhou em matar o grande monstro' fará com que você concentre seus esforços no grande monstro novamente quando ele já tiver sido derrotado. Você pode acabar em um ciclo de releitura dos livros de Allen Carr,

Quando o AV diz algo como “Eu quero fazer X agora porque me torna X”, se você desfez a lavagem cerebral e removeu o grande monstro, você pode pensar “Mas eu sei que isso não é verdade, então por que eu ainda acredita que é? Eu falhei em desfazer completamente a

lavagem cerebral. ” A verdade aqui é que você removeu a lavagem cerebral, evidenciada pelo fato de que você sabe melhor do que o que seu AV está lhe dizendo, só que você pensa que o AV é você porque usou o pronome “eu”. Reconhecer o AV e forçá-lo a se revelar eliminando o “eu” para “você”, “nós” ou “nós” deve confirmar a você que não é o grande monstro aqui, é o pequeno monstro. Se fosse realmente o grande monstro, não substituiria o "eu" por "você", "nós" ou "nós".

Agora, quando o antivírus diz "Por favor, podemos fazer X mais uma vez pelos velhos tempos, só mais uma?" e você diz "Não", você pode sentir uma resposta emocional. Você pode sentir medo ou tristeza. É extremamente importante perceber que esse sentimento não vem de você, está vindo dele. Se você for incapaz de reconhecer o VA, você pensará que essa emoção vem de você e ficará mais inclinado a ceder. Reconheça o VA e o fato de que as emoções que vêm dele não vêm de você, então sinta alegria em isto.

Quando você coloca esses dois métodos juntos (se necessário, nem todas as pessoas parecem ter problemas com o monstrinho) e mantém um sentimento de alegria e exaltação sempre que reconhece o AV, o sucesso é seu.