EasyPeasy

English (original) by Hackauthor[2] Brazilian Portuguese translation by **HackAuthorBR**

2024-09-01

Conteúdo

Prefácio **5**

1 Introdução **9**

1.1 Atenção 10

1.2 Finalmente... 13

2 Por que é difícil parar? **15**

3 O Método Fácil **19**

3.1 A Armadilha Sinistra 21

4 Natureza **23**

4.1 O Monstro Pequeno 25

4.2 O Alarme Irritante 25

4.3 Um prazer ou uma muleta? 27

4.4 Atravessando a linha vermelha 28

4.5 A Dança Em Volta Da Linha Vermelha 29

4.6 A Analogia Dos Fumantes 30

5 Lavagem Cerebral **33**

5.1 Raciocinamento científico 33

5.2 O Método da Força de Vontade 35

5.3 Passividade 36

5.4 Sintomas de Abstinência 37

6 Características da Lavagem Cerebral **39**

6.1 Estresse 39

6.2 Tédio 41

6.3 Concentração 41

6.4 Relaxamento 42

6.5 Energia 44

6.6 Sessões Antes das Noite Sociais 45

7 Do que estou desistindo? **47**

7.1 Não há nada para desistir 47

7.2 Vazio, o vazio, o belo vazio! 48

8 Economia de tempo **51**

9 Saúde **55**

9.1 Sombras negras sinistras 60

10 Vantagens de ser um usuário de pornografia **61**

11 O Método da Força de Vontade **63**

12 Cuidado Com O Método da Dieta **71**

13 Só uma olhadinha **75**

14 Usuários casuais **77**

15 O usuário de YouTube / Twitch / Instagram **85**

16 A hora certa de parar **89**

17 Um hábito social? **93**

18 Será que eu vou sentir falta? **95**

19 Será que eu posso compartimentar? **99**

20 Evite falsos incentivos **101**

21 O jeito fácil de parar **105**

22 O Período de Abstinência **111**

23 Só Uma Olhadinha **117**

24 Será que vai ser mais difícil para mim? **119**

24.1 Razões primárias para o fracasso 120

25 Substitutos **123**

26 Devo Evitar Situações Tentadoras? **127**

27 O Momento da Revelação **131**

28 A Última Visita **133**

28.1 Um Último Aviso 136

29 Retorno **137**

29.1 A Lista 140

30 Ajude Aqueles Que Ainda Estão Presos Na Armadilha **143**

31 Conselhos a não-usuários **147**

31.1 Faça com que seus amigos que são viciados leiam esse livro. . . . 147

31.2 'Devo contar ao meu parceiro'? 148

31.3 Meu parceiro está largando a pornografia. 148

31.4 Deslizes (recaídas) 149

31.5 E quanto à masturbação e o orgasmo? 153

31.6 Desvios dos conselhos padrão 154

31.7 Ajude a terminar este escândalo 154

31.8 Aviso final 156

32 As Instruções **157**

32.1 Afirmações 157

33 O fim do livro **159**

Recursos (em inglês) **163**

Declarações de enfrentamento do REBT 163

Combinando EasyPeasy com a técnica viciante de reconhecimento de voz (AVRT) de Jack Trimpey 164

34 AVRT - Treinamento de Reconhecimento da Voz do Vício (TRVV) {-} * **169**

Recuperação do vício – Agora! 169

35 *Hacknotes* **173**

35.1 Liberdade para sempre! 173

35.2 O Método Fácil de largar a pornografia: 173

Prefácio

NÃO PULE CAPÍTULOS

Essa é uma versão reescrita do hackbook adaptando o livro *Allen Carr's EasyWay to Stop Smoking* para a pornografia. É também **completamente livre** e open source. Não sou o autor original de nenhum desses dois livros. Sou o Hackauthor[2].

É efetivo, mas para que tenha sucesso é necessario que você:

NÃO PULE CAPÍTULOS

Ao abrir um cofre você deve digitar os números na ordem correta O vício não funciona diferente disso.

Pessoalmente, a versão original no Google Sites (que não foi escrita por mim) mudou minha vida. Se você é como a maioria das pessoas, acabou descobrindo a pornografia quando era bem jovem e passou a utilizá-la desde então. Até se deparar com as chocante – e ainda censuradas – pesquisas alertando sobre os riscos. Como eu, você teve sucesso em diversos períodos de abstinência de diversas durações, mas sempre teve recaídas por conta de desejos fortes e ilusórios. Sinto prazer em dizer que o método que exponho aqui funciona de forma totalmente diferente e tem sido o único método que tem funcionado.

Talvez alguém tenha te indicado esse livro e você está cético. Primeiro, obrigado por pelo menos dar uma olhada nele. Isso vai ser explicado melhor depois, mas, por favor, lembre-se rapidamente da primeira vez que você teve contato com a pornografia. Você esperava que voltaria a ela pelo resto da sua vida? De acordo com meus estudos informais sobre o assunto (perturbando meus amigos para lerem esse livro), o Método Fácil é eficaz tanto para o usuário casual de pornografia quanto para o usuário pesado. O livro não é longo e há grandes chances de se ter muitos ganhos com ele, e por isso eu te imploro que continue lendo.

O método descrito nesse hackbook é: - É instantâneo;

- É igualmente efetivo para o usuário casual e para o mais viciado;
- Não causa fissuras terríveis;

- Não precisa de força de vontade
- Não necessita de tratamento de choque, auxílios ou truques
- Não causará a troca de um vício pelo outro, como compulsão alimentar, beber ou fumar
- Permanente

Talvez você ache isso impossível de acreditar, mas esse sentimento é propagado por muitas pessoas.

> "*Esse livro é ouro. É inacreditável que eu possa acessar esse conteúdo de graça, enesse livro simples e com menos de 100 páginas. É inacreditável também a quantidade de dinheiro que eu gastei em cursos e quantas horas desperdiçadas procurando soluções em fóruns e tendo 0 resultados*"
>
> — u/OyaPunpun (usuário do reddit)

> "*Fui viciado por 10 anos. Esses 10 anos eu sofri com depressão, dúvidas, ansiedade e medo de que meu segredo se tornaria conhecido. Depois de cada sessão eu me odiava e a cada 'dieta' de porno que eu fazia eu voltava para o tobogã rapidamente. Mas esse livro me ajudou a parar. Eu ficava na defensiva sobre a pornografia no passado. Agora, depois de ler esse livro duas vezes estou na ofensiva. O pornô não tem mais controle sobre mim e agora parece uma piada triste.*"
>
> — u/DeepNewt (usuário do reddit)

Allen Carr é um sujeito com uma vida extremamente interessante: por mais de trinta anos fumando 100 cigarros por dia, Allen parou de fumar imediatamente após descobrir o Método Fácil e, como citado no livro dele, isso "o permitiu seguir um extremo desejo de explicar o seu método para o máximo número possível de fumantes." O método dele para álcool e outras várias outras drogas e vícios permanece sendo um bestseller global e encorajo a você a procurar mais sobre.

O centro do seu trabalho lida com a dissipação do medo causada pelos equívocos e confusões sobre processos biológicos e o processo de se livrar do vício. Logo, a maior parte do livro é a desconstrução lógica das ansiedades e fobias associadas com o processo de saída do vício que geralmente levam ao fracasso relatado pelos muitos que tentam e fracassam. As clínicas do Allen têm uma taxa de sucesso de acima de 95%, com garantia de devolução do dinheiro. Mais importante, eles permitem que seus pacientes vivam de forma satisfatória e livres de seus vícios.

Por que um hackbook? Porque Allen morreu faz tempo e a instituição que ele fundou não lista pornografia como um vício que eles tratam. Não ganho dinheiro nem nada com esse livro.

Hackbook: Um livro baseado e hackeado de outro livro. O autor original tem todos os créditos.

Durante o livro, eu, o autor original do Hackbook, e Allen Carr iremos aparecer transparentemente para lhe dar um método único e convincente de se livrar do vício facilmente e sem dor.

Dicas para a leitura:

Não leia esse livro como um livro normal, é curto e você é capaz de terminar de ler em poucas horas. A maioria das pessoas obtêm benefícios ao *sublinhar e tomar notas* e normalmente é recomendado **reler** o livro algumas vezes para fixar melhor as lições.

Muitas comunidades existem para o hackbook também, mas é recomendável acessar somente ao terminar o livro.

urbit - ~mislyr-midnyt/easypeasy | coomer.org imageboard (novo!) | dados de acesso públicos | matrix | discord | reddit

Lembrança rápida:

NÃO PULE CAPÍTULOS

Desejo sorte a você, mas como você aprenderá em breve você não precisará.

Boa sorte,

HackauthorBR

O texto que se lê aqui é a tradução em português do original. O livro foi traduzido por um grupo de voluntários que se conheceu no Reddit e no Discord. Mantivemos o livro fiel ao original, mas tivemos que adaptar expressões idiomáticas e coisas do tipo, bem como ênfases em determinadas palavras e na pontuação, com o propósito de provocar o efeito provocado pelas expressões originais que perdiam o impacto ao serem traduzidas. Algumas passagens tiveram que ser reescritas com o propósito de eliminar ambiguidade, mas isso sempre foi feito de modo a manter a mesma ideia, mesmo que por meio de diferentes construções de frases. O livro é um projeto de código aberto e se você quiser você também pode ajudar a aprimorá-lo, melhorando a tradução ou até mesmo aperfeiçoando seu conteúdo. Os meios para fazer isto estão no capítulo 33, cujo título é “O fim do livro”.

O título original do livro é “The easy way to stop watching porn”, também conhecido como “the EasyPeasy method”.

Capítulo 1

Introdução

Esse hackbook lhe permitirá parar de usar pornografia imediatamente, sem dor, e permanentemente. Sem força de vontade ou qualquer sensação de estar sendo privado ou fazendo um sacrifício. Ele não lhe julgará, envergonhará, nem irá te pressionar a tomar medidas dolorosas.

Na verdade, não há necessidade de cortar ou reduzir seu uso durante a leitura; fazer isso é prejudicial, na verdade.

Talvez isso vá contra tudo que você escutou, mas se pergunte se o que você ouviu funcionou? Se tivesse funcionado, você não estaria lendo esse livro.

O vício em pornografia se manifesta na nossa sociedade de várias formas e com múltiplos efeitos. Muitas pessoas usam pornografia porque a internet permite o acesso instantâneo ao *estímulo sobrenatural* que ela proporciona. Pense se as seguintes questões se aplicam a você.

- Você passa mais tempo do que o planejado assistindo pornô?
- Você não obtém sucesso nas tentativas de parar ou de limitar o consumo de pornografia?
- O tempo vendo pornografia já interferiu, ou foi considerado mais importante do que compromissos pessoais ou profissionais, hobbies, ou relacionamentos na sua vida?
- Você se esforça para manter o seu consumo de pornografia escondido (ex: deletar o histórico do navegador, mentir sobre o consumo)?
- Ver pornografia já causou algum problema nos seus relacionamentos íntimos?

- Você experimenta ciclos de excitação e prazer antes e durante o consumo da pornografia seguido de sentimentos de vergonha, culpa e remorso depois do uso?
- Você passa um tempo significativo pensando sobre pornô, até mesmo quando não está assistindo?
- A pornografia já te trouxe alguma outra consequência negativa na sua vida pessoal ou profissional (ex: faltar trabalho, pouca performance, relacionamentos negligenciados, problemas financeiros)?

Se você é um usuário da pornografia que depende dela para a masturbação ou sexo, tudo que você precisa fazer é continuar lendo. Se você está aqui por causa de um amado ou amada, tudo que você precisa fazer é convencê-lo(a) a ler o livro. Se você for incapaz de convencê-lo(a), leia o livro você mesmo. Entender o método ajuda a espalhar a mensagem e prevenir que seus filhos comecem a usar. Não se engane com o fato de que eles não têm acesso agora – o vício vem com o acesso.

1.1 Atenção

Talvez você esteja apreensivo pela leitura do livro. Talvez, igual muitos usuários de pornô, o simples pensar em parar enche sua mente de pânico e que embora tenha intenção de parar algum dia, esse dia não é hoje.

Se você está esperando esse livro te 'assustar' para você parar, citando vários problemas de saúde que usuários expõem, como disfunção sexual (incluindo disfunção erétil induzida pela pornografia), excitação inconsistente, perda de interesse em sexo, hipofrontalidade cerebral, e a acusação de que esse é um hábito repugnante e sujo e de que *você* é estúpido, fraco, você se desapontará. Essas táticas nunca me ajudaram a parar com o vício e se se fossem ajudar você, já teria parado.

Métodos convencionais de se livrar do vício nos ensinam a usar a força de vontade ou substitutos como dietas de pornografia (usar apenas a cada x dias) e cortar o consumo, que é igualmente ineficaz pois não remove as razões para usar a pornografia. Por fim, transformar algo em proibido não é como se cura um vício.

Muitos sites detalham os efeitos da pornografia no cérebro, usando sólidas pesquisas que falam acerca dos neurotransmissores e da neuroplasticidade. Embora esses sites sejam informativos, muitos estão cientes dos perigos da pornografia, mas mesmo assim escolhem não fazer nada. Usuários jovens e velhos evitam esse material apesar de tudo, sentindo segurança ao pensar que uma simples olhada em pornografia não vai matar.

Esse método, referenciado como Método Fácil, funciona de forma diferente. Algumas coisas que serão ditas talvez sejam difíceis de serem acreditadas, mas assim que você terminar o livro você não só acreditará nelas, você se perguntará como você sofreu a lavagem cerebral que te forçou a acreditar no contrário.

Há um equívoco comum no pensamento de que escolhemos assistir pornô. Viciados em pornografia (sim, viciados) não decidem assistir pornô assim como os alcoólatras não decidem se tornar alcoólatra e os viciados em heroína não decidem se tornar viciados em heroína. É verdade que tomamos a decisão de ligar o computador ou celular, abrir o navegador e visitar o nosso 'harém virtual' favorito. Às vezes eu decido ir ao cinema, mas certamente eu não decidi passar a minha vida inteira na sala do cinema. A princípio, a natureza humana e a curiosidade me levaram até lá, mas eu não teria começado se soubesse que me tornaria um viciado, trazendo malefícios para a minha saúde, felicidade e relacionamentos. *"Ah se eu soubesse sobre a disfunção sexual na minha primeira visita a um site pornô!"*

Reflita um momento, você alguma vez chegou à conclusão de que você deveria/precisaria assistir pornô para se masturbar? Ou que você deveria/precisaria de fantasias induzidas pela pornografia para apimentar o sexo com seu parceiro(a)? Ou que em algum momento da sua vida você não conseguiria desfrutar de uma boa noite de sono ou talvez uma noite sem olhar pornografia depois de um longo dia de trabalho? Ou que você não conseguiria se concentrar ou lidar com o estresse sem usar o pornô? Em que fase da sua vida você decidiu que *precisaria* da pornografia, que *precisaria* sempre dela na sua vida, que se sentiria inseguro e em pânico sem pornô, sem seu harém virtual?

Como qualquer outro usuário, você foi seduzido pela armadilha mais sinistra e sutil inventada, em combinação, pela natureza e pelo ser humano. Não há uma pessoa viva, usuária ou não, que gosta do pensamento de que seu filho esteja usando pornografia como muleta ou prazer. Isso significa que todos os viciados desejariam nem ter começado. Não é nada surpreendente: antes de ficar viciado, ninguém precisa de pornô para aproveitar a vida ou lidar com o estresse.

Ao mesmo tempo, todos os usuários desejam continuar. Afinal, ninguém nos força a abrir a guia anônima. Quer entendam a razão ou não, é apenas o usuário que decide bater na porta dos seus haréns virtuais.

Se existisse um botão mágico que o usuário pudesse apertar para acordar no dia seguinte como se nunca tivesse acessado o primeiro site pornográfico da sua vida, os únicos viciados que existiriam amanhã seriam os jovens que ainda estão 'experimentando'.

A única coisa que nos impede de parar é o **MEDO!** Medo causado pela crença de que precisaremos sobreviver um tempo indeterminado de angústia, privação e desejos insaciados para se livrar da pornografia. Esses pensamentos surgem de crenças irracionais, ambas aprendidas e adquiridas, como:

- Masturbação ou sexo com orgasmo é a *única* e *mais* importante parte na vida.
- Pornô é 'mais seguro' que sexo porque pornô não pode me rejeitar.
- Pornô é educativo e útil.
- Mais é sempre melhor.

Essas crenças irracionais levam a consequências irracionais quando levadas a sério, incluindo:

- Ficar adorando e obcecado por uma 'mulher perfeita 10/10' quando ela é encontrada, imaginando fazer com ela coisas que talvez você nem considere corretas de se fazer.
- Se ver como um perdedor se não transar, como se fosse a coisa mais importante da humanidade.
- Ficar esperando por uma 10/10 perfeita.
- Ser excessivamente julgador e crítico de possíveis parceiros(as).
- Se forçar a ter sexo quer queira ou não.

É o medo de que uma noite solitária será miserável, controlando e lutando contraimpulsos descontrolados. Medo de que a noite anterior a uma prova será uma noite infernal sem pornô. Medo de que nunca seremos capazes de se concentrar, lidar com estresse ou ser confiante sem nossa muleta ou que nossa personalidade e caráter irão mudar.

Mas medo acima de tudo, de que 'uma vez viciado, sempre viciado': que nunca seremos completamente livres, passando o resto das nossas vidas ansiando pelo orgasmo com pornô em tempos inoportunos. Se, como eu, você já tentou todos os métodos convencionais para parar e passou por miséria e tortura com o 'método da força de vontade', você não só será afetado por esse medo, você será convencido de que nunca conseguirá parar.

Se você está apreensivo, em pânico ou sente que esse não é o momento certo para você parar, eu te garanto que sua apreensão e pânico não é aliviado pela pornografia – é causado por ela. Você não decidiu cair na armadilha da pornografia, mas como todas as armadilhas, é desenhada para garantir que você permaneça preso. Pergunte-se: quando você viu os primeiros vídeos e fotos pornográficas, você tomou a decisão de voltar e continuar assistindo enquanto durar sua vida? Então quando você vai parar? Amanhã? Ano que vem? Pare de se enganar! A armadilha é feita para te prender pelo resto da vida. Por que você acha que esses outros viciados não param antes que o vício 'acabe' com a vida deles?

Eu falei sobre um botão mágico; o Método Fácil funciona justamente como esse botão. Esclarecendo: o Método Fácil não é mágico, mas para mim e outras pessoas que acharam fácil e agradável sair do vício, parece que é!

O aviso é o seguinte: É uma situação de galinha e ovo: todo viciado quer se livrar do vício e todo viciado pode achar fácil e agradável sair do vício. É somente o **medo** que previne os usuários de tentarem sair. O maior ganho é se livrar desse medo, mas você não será livre desse vício enquanto não terminar o livro. Pelo contrário, seu medo pode aumentar durante a leitura, o que pode te impedir de terminar de ler. Veja esse comentário de uma mulher.

"Terminei agora de ler o Método Fácil. Eu sei que só se passaram quatro dias mas eu me sinto tão ótima, eu tenho certeza de que eu nunca usarei pornografia novamente. Eu comecei a ler o livro cinco meses atrás, li até metade e entrei em pânico. Eu sabia que se eu continuasse lendo, teria que parar. Não fui boba?"

Você não escolheu cair na armadilha, mas mantenha isso em mente: você não escapará do vício enquanto não tomar uma decisão afirmativa para parar. Talvez você já esteja igual um cachorro tentando se livrar da corrente ou está apreensivo por pensar nisso, mas de qualquer forma, tenha em mente: **VOCÊ NÃO TEM NADA A PERDER!**

Se ao final do livro você decidir continuar a usar pornografia para se masturbar ou fazer sexo, não há nada te impedindo a fazer isto. Você não precisa nem diminuir o consumo ou parar de usar pornô enquanto lê o livro. E lembre-se que não há tratamento de choque, pelo contrário, só tenho boas notícias para você. Você pode imaginar como Andy Dufresne se sentiu quando finalmente se livrou da prisão no filme Um Sonho de Liberdade? Foi assim que me senti quando eu escapei da armadilha da pornografia, e é exatamente assim que os usuários que usaram esse método se sentem. Ao final do livro, é assim que você vai se sentir! Prossiga!

1.2 Finalmente...

Todo mundo pode achar fácil e agradável sair da pornografia, incluindo você! Tudo que você tem que fazer é continuar lendo o 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 fácil. O mais importante é que você não viverá se lamentando querendo pornografia ou se sentindo privado, e ao final do livro o único mistério será porque você fez isso por tanto tempo.

Com o Método Fácil há somente duas razões para o fracasso.

Falhar em seguir as instruções Alguns acharão chato que esse livro é tão dogmático com algumas recomendações, como não tentar diminuir o uso ou usar substitutos. Não nego que há muitos que tiveram sucesso em parar usando essas

táticas, mas eles tiveram sucesso *apesar delas* e não por causa delas. Algumas pessoas conseguem fazer amor em pé numa rede, mas não é o modo mais fácil. Os números da senha para abrir o cadeado dessa armadilha estão nesse livro, mas é necessário digitar eles na ordem correta: ir de um capítulo em capítulo, sem pular nenhum deles.

Falhar em entender Não aceite qualquer coisa como correta, questione não só o que te contam, mas também sua própria visão e o que a sociedade te contou sobre sexo, pornô e vício. Por exemplo, quem acredita ser um hábito, pergunte a si mesmo por que outros hábitos, alguns que são até agradáveis, são fáceis de quebrar enquanto um hábito que traz sensações horríveis custa energia, tempo e virilidade é tão difícil de quebrar. Aqueles que acreditam que apreciam a pornografia, perguntem a si mesmos por que outras coisas que são mais prazerosas você consegue usar ou parar de usar sem problema. Por que você *tem* que se masturbar e assistir pornô, entrando em pânico se não o fizer?

O Método Fácil te dará o conhecimento de quão fácil e agradável é sair do vício da pornografia. Como muitos outros, uma das minhas grandes conquistas na vida têm sido escapar da armadilha. Não há necessidade de se sentir deprimido, pelo contrário, você está prestes a realizar algo que todo usuário do planeta adoraria obter: **LIBERDADE!**

LEMBRE-SE, NÃO PULE CAPÍTULOS.

Alguns termos antes de começarmos: ***PMO***: O ciclo da pornografia, masturbação e orgasmo. ***Harém virtual***: Sites que possuem pornografia.

Capítulo 2

Por que é difícil parar?

Todos os usuários sentem que foram possuídos por algum mal. No começo do uso, é simplesmente *"eu vou parar, mas não hoje"*, mas logo passamos a acreditar que não temos força de vontade suficiente para parar ou que há algo na pornografia que temos que ter para conseguir aproveitar a vida. O vício em pornografia pode ser comparado como tentar escapar de um poço escorregadio com as mãos: quando está perto do topo, você vê o sol - mas se vê escorregando para o fundo quando seu humor vai caindo. Eventualmente você abre seu navegador e enquanto se masturba você se sente péssimo e tenta entender o porquê de ter que fazer isso.

Pergunte a um usuário, *"Se você pudesse voltar no tempo, para um momento antes de se tornar viciado, com o conhecimento que tem hoje, você teria começado a usar pornografia?"*

"DE JEITO NENHUM!" seria a resposta.

Pergunte ao usuário que defende a pornografia e que não acredita que causa males ao cérebro ou desregulação dos receptores de dopamina: *"Você encorajaria seu filho a usar pornografia?"*

"DE JEITO NENHUM!" novamente seria a resposta.

Pornô é um enigma extraordinário. Como dito anteriormente, o problema não é explicar o porquê de ser fácil parar, é explicar por que é difícil. O problema real é explicar o porquê de alguém usar *depois* de tomar conhecimento dos danos neurológicos. Parte do motivo de começarmos é por causa dos milhões que já estão usando, contudo, todos esses queriam nem ter começado e dizem que é como viver a vida na segunda marcha. Não conseguimos acreditar que eles não estão desfrutando. Associamos isso com liberdade ou com se tornar "aprendizes sexuais" e nos esforçamos para nos viciar. Então, passamos o resto de nossas vidas falando para os outros não fazerem isso e tentando nos livrar do "hábito".

Passamos também uma parte significativa do nosso tempo nos sentindo miseráveis e sem esperança. "Educar" a nós mesmos com esse estímulo supernormal nos faz preferir e desejar essas imagens frias, até mesmo quando as quentes e reais estão disponíveis! Por causa da constante ascensão e queda da dopamina causada pela pornografia, nós nos sentenciamos a uma vida de irritabilidade, raiva, estresse, fadiga e disfunção sexual. Usar pornô, com toda a sua falta das melhores partes do sexo e da conexão emocional, termina fazendo com que o usuário se sentindo miserável e culpado.

Na verdade, ler sobre a natureza viciante da pornografia e sua capacidade destrutiva, aqui e em outros sites, faz com que nos sintamos mais nervosos e sem esperança! Que hobby é esse que quando você está fazendo, você deseja não estar, e quando você não está fazendo, você anseia por ele? Os usuários desprezam a si mesmos toda vez que leem sobre hipofrontalidade e dessensibilização, toda vez que usam escondido de sua parceira, toda vez que não conseguem se exercitar depois de uma sessão no dia. Esse usuário, que é um ser humano inteligente e racional, passa os seus dias desprezando a si mesmo! Pior de tudo, o que os usuários ganham por ter que suportar uma vida com essas sombras negras e sinistras em suas mentes? **Absolutamente nada!**

Você pode estar pensando *"Tudo bem, eu sei disso, mas uma vez que você está viciado nisso é difícil parar."* Mas por que é tão difícil? Alguns dizem que é por causa dos poderosos sintomas de abstinência, mas como você irá aprender, os verdadeiros sintomas de abstinência são tão leves que há viciados que viveram e morreram sem nem terem a noção de que estavam viciados.

Alguns dizem que a pornografia é grátis e consequentemente os seres humanos devem usufruir dessa prosperidade, mas isso não é verdade. Ela é viciante e age como qualquer outra droga. Pergunte a um viciado que jura desfrutar somente de revistas "eróticas", como a Playboy, se eles já passaram da linha da "pornografia perigosa" e se honestamente eles racionalizariam usar, ao invés de não usar nada.

Prazer não tem nada a ver com isso também: eu gosto de comer lagostas, mas eu nunca cheguei ao ponto de ter que comer lagostas todo dia. Com as outras coisas na vida que desfrutamos, nós sentimos prazer enquanto estamos fazendo, mas não ficamos nos sentindo privados quando não estamos.

Alguns dizem: *"É educacional!"* Quando vai ser sua graduação? *"É satisfação sexual!"* Então por que você faz sozinho ao invés de encontrar uma parceira e guardar para ela? *"É um sentimento de libertação!"* Libertação dos estresses da vida real? Pornô não vai remover as raízes do estresse, mas aumentará elas.

Muitos acreditam que pornografia alivia o tédio, o que também é uma falácia. Tédio é um estado de espírito. O pornô rapidamente habituará você à busca pela novidade, fazendo com que fique mais e mais entediado, até que você finalmente participe dessa caça aos patos bravos para poder encontrar o vídeo perfeito, fazendo você passar cada vez mais tempo na Internet à procura de qualquer

coisa que traga a sensação de novidade, emoções fortes e, eventualmente, vídeos chocantes.

Alguns dizem que só fazem isso porque seus amigos e todo mundo que conhecem também fazem. Se for o caso, ore para que seus amigos não comecem a cortar as próprias cabeças para curar uma enxaqueca! A maioria dos usuários que pensam sobre isso chegam à conclusão de que é só um hábito. Isso não é uma explicação aceitável, mas após esgotar todas as explicações racionais e usuais, parece ser a única desculpa sobrando. Infelizmente, é igualmente ilógica. Todo dia de nossas vidas nós mudamos de hábitos, alguns muito prazerosos. Sofremos lavagem cerebral para acreditar que se masturbar vendo pornografia é um hábito e que hábitos são difíceis de quebrar.

Hábitos são mesmo difíceis de quebrar? Motoristas dos Estados Unidos são acostumados a dirigirem do lado direito da pista, mas quando vão para a Europa eles quebram esse hábito sem nenhum problema. É claramente uma falácia que hábitos são difíceis de serem quebrados. Nós criamos e nos desfazemos de hábitos todos os dias de nossas vidas. Então por que achamos tão difícil nos livrarmos de um hábito que faz com que nos sintamos privados quando não estamos fazendo ele, culpados quando fazemos; um hábito que desejamos fortemente quebrar, quando tudo que temos que fazer para de fato quebrá-lo é… *parar de fazer?*

A resposta é que pornografia não é um hábito, **é um vício!** É por isso que parece tão difícil 'abandonar'. A maioria dos usuários não entendem que é um vício e acreditam que conseguem algum prazer genuíno ou muleta com a pornografia. Eles acreditam que estão fazendo um sacrifício genuíno quando param de usar.

A beleza verdadeira é que uma vez que você entende a verdadeira natureza do vício e as razões pelas quais você usa, você vai parar de usar, simples assim. Dentro de 3 semanas, o único mistério será descobrir por que você achava necessário usar pornografia o tempo que você usou e porque você não convence outros usuários sobre o *quão bom é não ser mais um viciado!*

Capítulo 3

O Método Fácil

O objetivo desse livro é te direcionar a um novo modo de pensar. Ao contrário do método tradicional de parar - que você começa com um sentimento de estar subindo o Monte Everest e passa as próximas semanas ansiando e se sentindo privado - aqui você já começa com um sentimento de euforia, como se tivesse sido curado de uma doença terrível. A partir disso, quanto mais você avança na vida, mais você vai olhar para esse momento e se perguntar por que você usou qualquer pornô em primeiro lugar. Você olhará para outros usuários com um sentimento de pena, ao invés de inveja.

Se você não é alguém que nunca foi viciado (lendo para seu parceiro) ou tenha parado (ou está nos dias de jejum de uma "dieta pornô"), é essencial que você continue usando até que você termine o livro completamente. Isso pode soar contraditório, e essa instrução para continuar se masturbando com pornografia causa mais objeções que qualquer outra, mas enquanto você continuar lendo seu desejo de usar pornografia vai diminuir gradualmente. **Leve a sério essa instrução: tentar sair do vício cedo não irá lhe beneficiar**

Muitos não terminam o livro porque sentem que têm que desistir de algo, alguns até leem uma linha por dia para procrastinar o evento de enfim parar de assistir. Olhe para isso da seguinte forma: o que você tem a perder? Se você não parar ao final do livro, você não está pior do que está agora. É como a Aposta de Pascal: uma aposta feita quando você não tem nada a perder e muitas chances de ganhar (e muito).

A propósito, se você não assistiu pornô há algumas semanas ou dias, mas não tem certeza de se você é um usuário, ex-usuário ou um não-usuário, então não use pornô para se masturbar enquanto você lê. Na verdade, você já é um não-usuário, mas temos que deixar seu cérebro se entender com seu corpo. Ao final do livro, você será um não-usuário feliz. O Método Fácil é completamente contrário ao método normal, onde se lista as consideradas desvantagens da pornografia e diz: *"Se eu ficar tempo longo suficiente sem pornô, eventualmente o desejo vai*

desaparecer e eu posso desfrutar da vida de novo, livre da escravidão" Esse é o modo lógico, com milhares parando todo dia usando esse método. Contudo, é difícil ter sucesso pelas seguintes razões:

Parar de se masturbar com pornografia não é o problema real. Toda vez que você termina uma sessão, você parou de usar. Você pode ter fortes razões no primeiro dia da sua "dieta" de "uma a cada quatro dias" para dizer *"Não quero usar pornô, nem me masturbar mais."* Todos os usuários fazem, e as razões deles são mais poderosas que você pode imaginar. O real problema é o dia dois, dez, ou dez mil, quando num momento de fraqueza você pensa "só uma olhadinha", depois outra e de repente você está viciado de novo.

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 irá fazer é procurar algo para levantar a dopamina: cigarro, álcool, ou até abrir o navegador e procurar pornografia.

Todas as razões para parar na verdade tornam o processo de parar mais difícil. Isso é por duas razões. Primeiro, estamos continuamente sendo forçados a abandonar nosso "pequeno amigo" ou alguma muleta, vício ou prazer (de qualquer maneira que o usuário perceba). Segundo elas criam uma "cortina". Nós não nos masturbamos pelas razões que devemos parar. A verdadeira questão é, por que queremos ou precisamos fazer isso?

Com o Método Fácil, nós (inicialmente) nos esquecemos das razões pela qual queremos parar, encaramos o problema da pornografia de frente e perguntamos a nós mesmos as seguintes questões:

1. O que pornografia está fazendo por mim?
2. Eu realmente estou gostando?
3. Eu realmente preciso viver sabotando minha mente e corpo?

A bela verdade é que *toda pornografia* não faz nada para você. Deixe-me deixar mais claro, não é que as desvantagens de ser um usuário pesam mais que as vantagens, é que há ***ZERO*** vantagens em procurar pornografia.

A maioria dos usuários sentem necessidade de encontrar motivos para usar pornografia, mas todas as razões que eles encontram são falácias e ilusões.

Primeiramente nós vamos remover essas falácias e ilusões. Na verdade, você logo irá notar que não tem nada para desistir. Não só isso, mas há ganhos positivos e maravilhosos em não ser mais um usuário – sendo a felicidade e o bem-estar apenas dois desses ganhos. Uma vez que as ilusões de que a vida não será boa sem pornografia é removida, notamos que não só a vida é boa sem isso, mas infinitamente melhor; e uma vez que os sentimentos de estar sendo privado ou de se estar perdendo algo são erradicados, nós voltaremos a reconsiderar o aumento de bem-estar e felicidade (e outros milhares de razões para sair da

pornografia). Esses entendimentos se tornarão ajudas positivas para te ajudar a alcançar o que você realmente deseja: **desfrutar a vida livre da escravidão do vício em pornografia!**

3.1 A Armadilha Sinistra

A pornografia é a armadilha mais sutil e sinistra que o homem, combinado com a natureza, criaram. É a única armadilha na natureza cuja eficácia não necessita de muito esforço. Alguns de nós somos até avisados sobre os perigos, mas não conseguimos acreditar que quem está usando não está gostando. Mas o que nos leva a isso em primeiro lugar? Geralmente, amostras grátis de amadores ou profissionais que compartilham. Assim é que a armadilha floresce, sua primeira 'espiada' tem manchas e buracos. A maioria das imagens de capa de qualquer página pornográfica é composta de atrizes amadoras e clipes feitos em casa por modelos desconhecidas. Se o primeiro olhar tivesse apenas modelos lindas, profissionais e angelicais, então um alarme interno soaria.

Devido a essa incompatibilidade nos vídeos, nossas mentes jovens reafirmam que nunca nos viciaremos, pensando que já que não gostamos, podemos parar quando quisermos. Como seres humanos inteligentes, entenderíamos o porquê da metade da população adulta ter se tornado sistematicamente viciada em algo que tira o potencial de realizar o que eles estão vendo. A curiosidade nos leva para perto da porta, mas não ousamos clicar em alguns vídeos, temendo que isso nos tornará doentes. Se você acidentalmente clicasse em um, seu único desejo seria sair da página o mais rápido possível.

Então passearíamos o resto de nossas vidas tentando entender o porquê de termos feito isso, dizendo às nossas crianças para nunca começarem, e em alguns estranhos momentos tentando escapar. A armadilha é feita de forma que tentamos parar somente por causa de um 'incidente', seja performance sexual, perda de carreira ou relacionamentos, perda de motivação ou simplesmente se sentindo como um leproso. Assim que paramos de usar, sentimos mais estresse por causa dos anseios que vêm com a retirada.

Depois de uns dias de tortura tomamos a decisão de que escolhemos a hora errada para parar, decidindo que esperaremos por períodos sem estresse, que ao chegar tira nossos motivos para parar. Claro, essa época nunca chegará, visto que que intencionalmente acreditamos que nossas vidas tendem a se tornarem mais e mais estressantes. Sair da casa dos pais, estresses de trabalho, arrumar a casa, aluguéis, bebês, maiores casas e mais bebês: tudo isso é estressante e enche as nossas vidas. Isso é uma ilusão. A verdade é que o período mais estressante na vida de qualquer criatura é o início da infância e a adolescência.

Confundimos responsabilidade com estresse. A vida de um usuário – como a de um viciado em droga – automaticamente se torna mais estressante. A pornografia não te ajuda a relaxar ou a aliviar o estresse, como alguns tentam

fazer você acreditar. É o contrário: ela causa mais estresse enquanto você continua usando, colocando mais carga nas suas costas. Até usuários que param com o hábito (alguns fazem uma ou mais vezes durante a vida) podem levar vidas felizes e repentinamente se viciarem de novo. Passeando no labirinto da pornografia, nossa mente se torna nebulosa e passamos o resto de nossas vidas tentando escapar. Alguns obtêm sucesso, apenas para cair na armadilha sinistra depois de um tempo.

O vício em pornografia é um quebra-cabeça complexo e fascinante e, assim como o cubo mágico, praticamente impossível de ser resolvido. Mas se você tem a solução é simples e divertido! O Método Fácil contém a solução para esse quebra-cabeça. Ele te tira do labirinto. Tudo que você tem que fazer é seguir as instruções. Entretanto, se você seguir o caminho errado, o resto das instruções passam a não fazer sentido.

Todo mundo pode achar fácil parar, mas primeiro precisamos estabelecer alguns fatos. Não, não são fatos feitos para te assustar, há mais do que informações suficientes por aí para cumprir esse propósito. Se isso fosse te fazer parar, você já teria parado. Mas por que achamos difícil parar? Responder isso nos requere saber o verdadeiro motivo que nos faz continuar a usar pornografia, resumindo em dois fatores. Sendo eles:

- Natureza e pornografia.
- Lavagem cerebral.

Usuários de pornografia são seres humanos inteligentes e racionais. Eles sabem que estão tomando riscos futuros grandes, então eles passam bastante tempo racionalizando o 'hábito'. Mas usuários de pornografia no seu coração sabem que agem feito imbecis, sabem que não possuíam a necessidade de usar pornografia antes de se tornarem viciados. A maioria lembra que a primeira 'espiada' foi um misto de repulsa e curiosidade. Logo, então, eles se especializam em encontrar, filtrar, e favoritar sites, se esforçando para ficarem viciados.

Mais irritantemente, há a sensação de que não-viciados – a maioria mulheres, homens mais velhos e pessoas vivendo em países onde conexões rápidas de Internet são indisponíveis – não estão perdendo nada e acham essa situação risível. Ao desmontar esses fatores no próximo capítulo, você também entenderá a armadilha sinistra!

Capítulo 4

Natureza

A pornografia trabalha modificando os mecanismos naturais de recompensa desenvolvidos para te manter reproduzindo sempre que possível. A forma acessível e rápida da pornografia mantém os mecanismos de recompensa do cérebro produzindo dopamina por significativamente mais tempo do que normalmente seria possível. Cientificamente, isso é chamado de Efeito Coolidge, que você já deve conhecer.

A dopamina é um neurotransmissor associado com sentimentos de desejo, com prazeres produzidos por opioides. Mais dopamina, mais opioides e mais ação. Sem dopamina, ações como comer não são prazerosas, sendo as comidas com mais gordura e açúcar as que produzem uma maior liberação desses químicos.

A dopamina também é liberada em resposta à novidade. Com a aparentemente infinita quantidade de pornografia disponível, isso enche o sistema límbico (sistema de recompensas), então, ao ver pornografia, você reage tendo um orgasmo e engatilhando outra enchente de opioides. Por ser incentivado a obter o máximo de dopamina possível, o cérebro guarda isso como uma rotina para lembrar facilmente e fortalecer as conexões neurais através da liberação de um composto químico chamado DeltaFosB. Agora, o cérebro ativa esses caminhos neurais em respostas a gatilhos como comerciais sexualizados, ficar sozinho, estresse ou até ao se sentir triste e de repente você escorrega pelo "tobogã". Toda vez que isso é repetido, mais DeltaFosB é liberado e então o tobogã é lubrificado, vivificado e mais fácil de escorregar da próxima vez.

O sistema límbico tem um sistema de autocorreção para podar o número de receptores de dopamina e opioides quando detecta uma enchente diária e frequente de dopamina. Infelizmente, esses receptores são também necessários para nos manter motivados a lidar com os estresses do dia a dia. Quantidades normais de dopamina produzidas por recompensas naturais não se comparam com a pornografia e não são efetivamente absorvidas pelos poucos receptores, levando você a se sentir mais estressado e irritado do que o normal. Esse

processo é chamado de dessensibilização.

Nesse ciclo, você cruzou a "linha vermelha" e encadeou emoções como culpa, desgosto, constrangimento, ansiedade e medo, que elevam ainda mais os níveis de dopamina e leva o cérebro a mal interpretar esses sentimentos como excitação sexual.

Conforme o tempo passa, não só o cérebro está dessensibilizado aos vídeos antigos que já viu, mas também a gêneros similares e níveis de choque. Essa diminuição na motivação leva a sentimentos de baixa satisfação enquanto nosso cérebro age, avaliando constantemente, e te levando a buscar por vídeos que satisfaçam a fome. Então você busca por mais e mais novidade, clicando nos vídeos amadores, que induzem um certo choque, na página inicial que você confiantemente disse que não assistiria mais nas suas primeiras visitas.

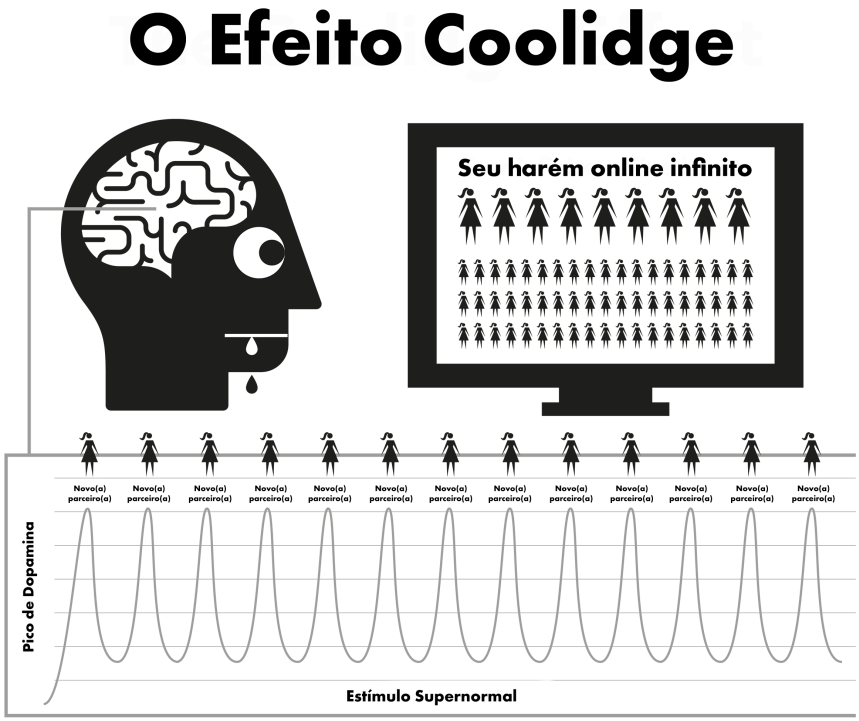

Figura 4.1: Gráfico d'O Efeito Coolidge

"Pois no orvalho das pequenas coisas o coração encontra a manhã e se refresca"

— Kahlil Gibran

Um sentimento efêmero de segurança é tudo que precisa para passar por um momento difícil na vida, mas será o seu cérebro dessensibilizado capaz de se desestressar normalmente como o cérebro de um não-usuário?

A enchente de dopamina age como uma droga rápida, caindo rapidamente e induzindo a sintomas de abstinência. Muitos usuários possuem a ilusão de que esses anseios são o terrível trauma que sofrem quando tentam parar ou são forçados. Na verdade, eles são mais mentais, engatilhados pelo usuário se sentir privado do seu prazer, de sua muleta.

4.1 O Monstro Pequeno

A verdadeira abstinência da química gerada pela pornografia é tão sutil que a maioria dos usuários viveram e morreram sem perceber que são viciados nessa droga. Muitos usuários têm medo de drogas, mesmo assim é exatamente isso o que eles são: viciados em droga. Felizmente é uma droga fácil de eliminar, mas primeiro você tem que aceitar que de fato é um viciado. A abstinência da pornografia não causa nenhuma dor física, apenas meramente um sentimento inquieto e vazio, como se tivesse algo faltando, e por isso muitos acreditam ser devido a desejos sexuais. Prolongado, esse sentimento se torna nervosismo, insegurança, agitação, baixa autoconfiança e irritabilidade. É como fome, mas por um veneno.

Dentro de segundos ao começar uma sessão, é fornecida dopamina e a fissura termina, resultando em um sentimento de completude enquanto você desliza pelo "tobogã". Nos primeiros dias, os sintomas de abstinência e o seu alívio são tão pequenos que não ficamos conscientes dele. Quando nos tornamos usuários regulares, acreditamos ser por gostar da pornografia ou ter o "hábito". A verdade é que já estamos viciados e não tomamos consciência disso. O /"pequeno monstro" já está em nossos cérebros, então de vez em quando deslizamos no "tobogã" para alimentar ele.

Todos os usuários começam a procurar por pornografia por motivos irracionais. A *única* razão que qualquer um continua usando a pornografia, seja o usuário casual ou o mais frequente, é para alimentar esse "pequeno monstro". Todo o dilema consiste em uma série de punições cruéis e confusas, mas talvez o aspecto mais patético dessa situação é a sensação de estar gostando que um usuário tem durante uma sessão, tentando voltar para um estado de paz, tranquilidade e confiança que seus corpos já possuíam antes de se tornarem viciados.

4.2 O Alarme Irritante

Sabe aquele sentimento de quando o alarme do vizinho está tocando o dia inteiro (ou alguma outra pequena irritação persistente), e então o barulho de repente

para e aí vem um sentimento maravilhoso de paz e tranquilidade? Isso não é paz, mas o fim de uma irritação. Antes de começar a próxima sessão nossos corpos estão bem, e então começamos a forçar nossos cérebros a enviar dopamina e então, quando terminamos, a dopamina começa a ir embora. Daí sofremos os sintomas de abstinência. Não são sentimentos de dor física, apenas uma sensação de vazio. Nem estamos conscientes de que ela existe, mas é como se fosse uma torneira pingando dentro de nós.

Nossa mente racional não entende, mas não precisa. Tudo que sabemos é que queremos pornografia e quando nos masturbamos a fissura vai embora. Entretanto, a satisfação é fugaz porque, para aliviar o anseio, é necessária mais pornografia. Assim que você atinge o orgasmo, o anseio começa de novo e a armadilha continua a te prender. Um ciclo vicioso, a menos que você o quebre!

A armadilha da pornografia é similar a calçar sapatos apertados só para obter o prazer de tirá-los. Há três razões primárias que fazem o usuário não ver dessa forma.

1. Desde cedo somos submetidos a uma grande quantidade de lavagem cerebral dizendo que a pornografia da Internet é simplesmente um outro desenvolvimento moderno que substituiu a versão impressa da pornografia. Essa falácia é embalada junto com a verdade de que a masturbação não é prejudicial, então por que você não deveria acreditar neles?

2. Porque a sensação física da abstinência da dopamina não envolve dor física, mas meramente um sentimento vazio de insegurança, inseparável da fome e do estresse normalmente, esse sentimento resulta em iniciarmos uma sessão de pornografia, uma vez que são nos momentos em que esses sentimentos surgem que costumamos consumi-la. Nós acabamos vendo esse sentimento como algo normal.

3. Entretanto, a razão primária da falha dos usuários em ver a pornografia como ela é, é por causa do seu funcionamento de trás para frente. É quando você *não* está consumindo que você sofre dos sentimentos de vazio. Porque o processo de tornar-se viciado é incrivelmente sutil e gradual no começo, o sentimento de vazio é considerado algo normal e não é atrelado à sessão anterior. A partir do momento em que o navegador é aberto e você começa uma sessão, você obtém um impulso imediato e se torna menos nervoso ou mais relaxado, então a pornografia leva o crédito.

Esse processo reverso, "de trás pra frente", torna todas as drogas difíceis de serem eliminadas. Imagine o estado de pânico de um viciado em heroína sem heroína; agora imagine a completa alegria de quando ele finalmente enfia a agulha na veia. Quem não é viciado em heroína não sofre desse sentimento de pânico.

A heroína não aliviou o sentimento, ela o causou. Similarmente, os não-usuários não sofrem o sentimento de vazio de precisar de pornografia ou pânico quando estão offline. Não-usuários não entendem como um usuário pode obter prazer de um vídeo bidimensional com sons mudos e proporções corporais anormais. Eventualmente, até mesmo os usuários não conseguem entender.

Falamos sobre a pornografia sendo relaxante ou satisfatória, mas como você pode ficar satisfeito a menos que você esteja insatisfeito em primeiro lugar? Um não-usuário não sofre desse estado de insatisfação: ele está completamente relaxado depois de um encontro sem sexo, enquanto o usuário não fica até que ele satisfaça o seu "pequeno monstro".

4.3 Um prazer ou uma muleta?

Um lembrete importante - o motivo principal dos usuários acharem difícil abandonar o vício é a crença de que estão largando um prazer genuíno ou uma muleta, uma ajuda. É essencial entender que você não está largando *absolutamente nada*, de forma alguma. A melhor maneira de entender essas sutilizas da armadilha da pornografia é comparando com comer. O hábito de comer regularmente nos faz não sentir forme, somente nos tornando consciente dela se atrasarmos as refeições. Não há dor física, só uma sensação vazia, reconhecida como fome. O processo de satisfazer nossa fome é um prazer.

A pornografia parece ser idêntica, mas não é. Como fome, não há dor física e o sistema de recompensas funciona de forma similar, mas é essa similaridade com comer que engana o usuário, levando-o a acreditar que há um prazer genuíno ou alguma espécie de suporte, de muleta. Apesar de comer e consumir pornografia parecerem similares, na verdade eles são opostos.

- Você come para sobreviver e te dar energia, enquanto a pornografia diminui e corta sua motivação.
- Comida tem genuinamente um gosto bom e comer é uma experiência prazerosa genuína que desfrutamos na nossa vida. Pornografia envolve autossabotagem dos receptores de dopamina e consequentemente destrói suas chances de lidar com a vida e se sentir feliz.
- Comer não cria fome, mas a alivia genuinamente. A primeira sessão da pornografia cria a fissura por dopamina e cada sessão subsequente, longe de aliviar, reforça o sofrimento pelo resto da sua vida.

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

mas comer, em si, não é um hábito. Mas o pornô também não. O único motivo do usuário abrir o navegador é para tentar acabar com a sensação vazia que a sessão anterior criou, em tempos diferentes e com gêneros diferentes, que vão escalonando.

Na internet, a pornografia é frequentemente referenciada como um hábito e por conveniência o Método Fácil também se refere ao "hábito". Entretanto, esteja sempre ciente de que pornografia não é um hábito, é um **vício em uma droga!** Quando começamos a assistir pornografia, temos que nos forçar a lidar com ela. Antes de notarmos, estamos escalando em pornografias bizarras e chocantes. A emoção está na caçada, não na conquista, com a dopamina rapidamente deixando o corpo depois do orgasmo, explicando o motivo de alguns usuários atrasarem o orgasmo, alternando entre diferentes abas e janelas.

4.4 Atravessando a linha vermelha

Como qualquer outra droga, o corpo tende a desenvolver imunidade aos efeitos dos mesmos clipes antigos. Nosso cérebro quer mais, quer algo novo. Depois de um curto período assistindo o mesmo clipe, ele para de aliviar os sintomas de abstinência que a sessão anterior criou. Há uma luta interna ocorrendo no paraíso da pornografia: você quer se manter no lado seguro da "linha vermelha", mas seu cérebro está lhe pedindo para clicar no fruto proibido.

Você se sente melhor depois de realizar a sessão de pornografia, mas você está mais nervoso e menos relaxado que alguém que nunca começou, ainda que esteja vivendo no suposto paraíso da pornografia. Essa situação é ainda mais ridícula que calçar sapatos apertados porque, conforme você toca a vida, um sentimento cada vez maior de desconforto permanece depois de tirar os sapatos. O usuário sabe que o pequeno monstro precisa ser alimentado, eles mesmos decidem o tempo, geralmente sendo em quatro tipos de ocasiões ou uma combinação delas. Tédio / Concentração - Dois opostos completos! Estresse / Relaxamento - Dois opostos completos!

Qual droga mágica pode de repente reverter o efeito que tinha minutos atrás? A verdade é que a pornografia nem alivia o tédio e estresse, nem promove concentração e relaxamento. Se você pensa em diminuir para outros gêneros mais 'realistas' ou 'suaves', por favor note que o conteúdo desse livro se aplica a toda pornografia: impressa, webcams, pay-per-view, chat, live, etc. O corpo humano é o objeto mais sofisticado do planeta, mas nenhuma espécie, até mesmo uma ameba ou minhoca, sobrevive sem saber a diferença entre comida e veneno.

Através da seleção natural nossas mentes e corpos desenvolvem técnicas para recompensar ações que multiplicam e sustentam a humanidade. Elas não estão preparadas para um estímulo supranormal que é maior, mais brilhante e ousado que qualquer coisa encontrada na natureza, até mesmo imagens bidimensionais mudas nos fazem ficar excitados, mas olhe repetidamente para a mesma imagem

e você não sentirá mais essa excitação. Na realidade, pesos e contrapesos nos fazem fazer outra coisa, mas a pornografia não tem limites, fazendo com que você passe a sua vida inteira no seu harém virtual.

É uma falácia que pessoas fracas fisicamente e mentalmente se tornam usuários, sendo os sortudos aqueles que acharam o primeiro encontro com a pornografia repulsivo e se encontram curados para a vida inteira. Alternativamente, eles não estão mentalmente preparados para passar pelo processo de aprendizado severo de luta para se tornarem viciados, medo de serem pegos ou não terem o conhecimento técnico suficiente para mudar as configurações de privacidade do navegador. Talvez a parte mais trágica disso tudo é sobre os jovens que são habilidosos o suficiente para encontrarem materiais e cobrirem seus rastros.

Desfrutar da pornografia é uma ilusão. Pulando de categoria em categoria, meramente mantendo o 'macaco' da novidade dentro da "linha vermelha" ou categorias "seguras" para conseguir sua dose de dopamina. Como viciados em heroína, tudo que eles estão desfrutando é do ritual de aliviar esses anseios.

4.5 A Dança Em Volta Da Linha Vermelha

Até com os vídeos excitantes, usuários constantemente ensinam a si mesmos a filtrar as partes feias e ruins dos vídeos. Mesmo se for solo, eles ainda focam na parte do corpo que mais lhe agradam. Na verdade, alguns sentem prazer nessa dança que ocorre em volta dessa "linha vermelha", encontrando desculpas para declarar que eles gostam de gêneros "suaves" e não são viciados ao estímulo supernatural. Mas pergunte a um usuário que acredita que só se masturba para um gênero ou atriz, *"Se você não conseguir obter o que você está acostumado a assistir e só puder obter gêneros não seguros, você pararia de se masturbar?"*

De forma alguma! Um usuário se masturbaria para qualquer coisa, escalonando gêneros, diferentes orientações sexuais, atrizes parecidas, cenários perigosos, relações chocantes, qualquer coisa para saciar o pequeno monstro. No começo, eles são horríveis, mas com o tempo você aprende a gostar. Usuários procurarão preenchimentos para o vazio depois de terem feito até mesmo sexo na realidade, depois de um longo dia de trabalho, febre, gripe, dores de garganta e até durante visitas hospitalares.

Desfrutamento não tem nada a ver com isso, se é sexo que se quer, não faz sentido usar o notebook para isso. Alguns usuários acham alarmante perceber que são viciados e acreditam que isso fará com que fique mais difícil parar. Na verdade, isso é uma notícia importante por dois motivos.

1. A razão de continuarmos usando é porque embora saibamos que as desvantagens superam as vantagens, acreditamos que há algo na pornografia que nós gostamos ou que age como uma espécie de apoio. Estamos na ilusão de que depois de pararmos de usar teremos um vazio e

algumas situações na nossa vida nunca serão as mesmas. Na verdade, a pornografia não fornece nada, só tira.

2. Apesar de a Internet ser o gatilho mais forte para a inundação de dopamina relacionada com sexo e novidade, o fato de o vício ser adquirido rapidamente faz com que ele não seja tão profundo nem tão difícil de ser cortado. Os sintomas de retiradas verdadeiros são tão medianos que a maioria dos usuários que viveram e morreram jamais nem notaram que os sofreram.

Por que então a maioria dos usuários acham difícil parar, passando por meses de tortura e gastando o resto da vida inteira lamentando em tempos estranhos? A resposta é a segunda razão: lavagem cerebral. É fácil de lidar com os neurotransmissores do vício, a maioria dos usuários passam dias sem pornografia em viagens de negócios ou a lazer, sem se afetarem pelos sintomas de abstinência. O pequeno monstro está seguro com o conhecimento de que você abrirá o notebook rapidamente após voltar para a sala do hotel. Você consegue sobreviver ao seu detestável cliente e ao seu gerente megalomaníaco, sabendo que a solução está lá para que você obtenha quando necessário.

4.6 A Analogia Dos Fumantes

Uma boa analogia é a do fumante. Se eles passarem dez horas do dia sem cigarro eles estariam arrancando os cabelos, mas muitos fumantes compram carros novos e não fumam dentro deles. Muitos visitaram teatros, supermercados, igrejas e o fato de serem impossibilitados de fumar nesses ambientes lhes não causam nenhum problema. Até em trens e aviões não há protestos. Fumantes quase sentem satisfação se alguém ou algo os impedem de fumar.

Usuários automaticamente vão evitar usar pornografia na casa dos parentes, durante reuniões familiares e outros eventos, com pouco ou nenhum desconforto. Na verdade, a maioria dos usuários passam longos tempos de abstinência sem esforço. O pequeno monstro neurológico é fácil de lidar até quando ainda se está viciado. Há milhões de usuários que permanecem usuários casuais a vida inteira e estão tão viciados quanto um usuário pesado. Há ainda usuários pesados que abandonam o vício, mas ocasionalmente dão uma olhadinha, e acabam reforçando o "tobogã" neural.

Como dito anteriormente, o vício em pornografia não é o problema principal. Ele simplesmente atua como um catalisador para manter nossas mentes confusas sobre o verdadeiro problema: lavagem cerebral. Não pense, entretanto, que os efeitos ruins são exagerados, na verdade eles infelizmente são até diminuídos por quem fala. Ocasionalmente circulam rumores de que os caminhos neurais estão lá para a vida toda, e que necessitam apenas que a mistura certa de chance e de estímulo leve os usuários a novamente arruinarem suas vidas, escorregando nesse "tobogã", mas isso não é verdade.

Nossos cérebros e corpos são máquinas miraculosas, e se recuperam em questão de semanas.

Nunca é tarde para parar! Uma rápida pesquisa em comunidades online lhe mostrará pessoas de todas as idades reiniciando suas vidas e a de seus parceiros. Como com qualquer outra coisa, o ser humano chega até a dar um passo a mais: há pessoas que passam a praticar retenção seminal, Karezza, e a diferenciar o sexo sensorial do propagativo, fazendo seus com que seus parceiros se sintam mais felizes do que antes.

Pode servir de consolação para os usuários pesados que é tão fácil para eles pararem quanto os usuários casuais, e de um certo modo peculiar é até mais fácil. Quanto mais te arrasta para o fundo, melhor o alívio. Quando eu parei eu fui direto para o *zero* e não tive nenhuma fissura. Na verdade, o processo foi prazeroso até durante o período de abstinência.

Mas primeiro, temos que remover a lavagem cerebral.

Capítulo 5

Lavagem Cerebral

Essa é a segunda razão que nos faz começar a usar. Para entender completamente essa lavagem cerebral precisamos primeiro examinar os efeitos do estímulo supranormal. Nosso cérebro não está preparado para a criação de um "harém virtual" que nos permite mudar muito mais de potenciais parceiros a cada quinze minutos, muito mais do que nossos ancestrais tiveram em todas suas vidas.

Havia muitos péssimos conselhos no passado, sendo um exemplo que não se deveria praticar a masturbação pois ela leva à cegueira. Essa, junto com outras táticas para assustar as pessoas, claramente foram abandonadas. Equívocos como esse foram derrubados pela ciência. Mas o bebê foi jogado fora com a água do banho; desde nossa infância nosso cérebro subconsciente é bombardeado com imagens e mensagens sexuais, revistas e anúncios carregados com sugestões. Alguns vídeos populares são extremamente sugestivos, mas não se desespere: transforme isso tudo num jogo a identificação de quais componentes eles estão usando – choque, novidade, cor, tamanho, tabu, etc. Um jogo como esse pode até mesmo ser ensinado para pré-adolescentes como forma de educá-los.

No seu centro, a mensagem é *"a coisa mais preciosa na terra, minha última respiração e ação, será o orgasmo"* É um exagero? Assista a trama de qualquer seriado ou filme e você verá uma mistura sensorial (toque, cheiro, voz) e a parte propagativa do sexo (orgasmo). O impacto disso não registra no nosso consciente, mas o subconsciente tem tempo de absorver.

5.1 Raciocinamento científico

Há publicidade do outro lado: o susto da disfunção erétil, da falta de motivação, de preferir pornografia a garotas reais. Isso pode ser encontrado em sites como YourBrainOnPorn e outras subculturas da internet, mas esses movimentos não

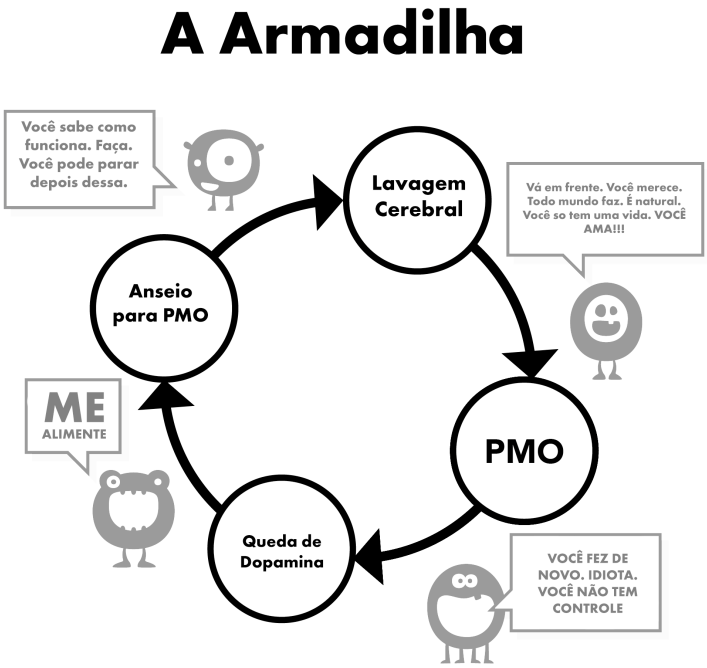

Figura 5.1: A Armadilha da Pornografia

fazem as pessoas pararem de usar. Logicamente falando, eles deveriam, mas o simples fato é que isso não acontece. Até os riscos de saúde listados de artigos bem revisados no YourBrainOnPorn não são suficientes nem para fazer um adolescente *cogitar* parar de usar.

Ironicamente, a força mais poderosa nessa confusão toda é o usuário. É uma falácia dizer que usuários possuem pouca força de vontade ou que são fracos. Você precisa ser forte para manter um vício depois de saber que ele existe. Talvez a parte mais dolorosa seja que eles se coloquem como fracassados e como sofredores introvertidos. É provável que um amigo poderia ser mais interessante pessoalmente se ele não se colocasse para baixo por procurar satisfação nesses tipos de prazeres.

5.2 O Método da Força de Vontade

Usuários que estão abandonando a pornografia através da força de vontade se culpam pela sua falta de força de vontade e arruínam sua paz e felicidade. Uma coisa é fracassar na disciplina e outra é o desprezo próprio. Apesar de tudo, não há nenhuma lei exigindo que você sempre esteja ereto, excitado e hábil, antes do sexo, pronto para satisfazer sua parceira. Nós estamos lidando com um vício, não um hábito, e em nenhum momento você tenta se convencer a parar um hábito como jogar futebol. Mas fazer o mesmo com o vício em pornografia é normalizado. Por quê?

Exposição constante a um estímulo supernormal remodela seu cérebro, e então construir uma resistência a essa lavagem cerebral é de importância crítica, assim como ao comprar um carro usado – concordando educadamente, mas não acreditando em qualquer palavra. Então não acredite que você tem que estar sempre transando loucamente – sempre da forma mais prazerosa e com a melhor performance possível – e usar pornografia quando não estiver.

Não se aventure pela pornografia "segura" também. Seu "pequeno monstro" inventou esse jogo para te enganar. Por acaso a pornografia amadora é certificada por alguma autoridade? Os sites pornográficos coletam dados dos usuários e usam isso para atender suas necessidades. Se eles veem uma subida em um certo gênero, focarão nele e distribuirão mais desse conteúdo o mais rápido possível. Não se deixe enganar por aquele discurso de que "é bom para o aprendizado". Comece a se perguntar: *"Por que eu estou fazendo isso? Eu realmente preciso disso?"*

Não, você não precisa!

A maioria dos usuários juram que só assistem pornografia leve e estática e que, portanto, está tudo bem, mas na verdade eles estão se debatendo contra a coleira, lutando com a força de vontade para resistir à tentação. Se feito por muito tempo ou frequentemente, isso esgota a força de vontade deles consideravelmente, e então eles começam então a fracassar em outros projetos

de vida nos quais a força de vontade é de grande necessidade, como exercícios físicos, dieta etc. Fracasso nessas áreas fazem o usuário se sentir miserável e culpado, fazendo com que usem mais pornografia. Se isso não for feito, eles descontarão a raiva e depressão que sentem nas pessoas que eles amam.

Uma vez que você se torna viciado em pornografia, a lavagem cerebral aumenta. Sua mente subconsciente sabe que o pequeno monstro precisa ser alimentado, bloqueando qualquer outra coisa. É o medo que impede as pessoas de saírem, medo desse sentimento vazio e inseguro que os usuários começam a ter depois de pararem de inundar seus cérebros com dopamina. Só porque você não está consciente dele não quer dizer que esse sentimento não está lá. Você não precisa entender isso mais do que um gato precisa entender onde estão os canos quentes de água: o gato simplesmente sabe que se sentar em um certo lugar sentirá quentura.

5.3 Passividade

A dificuldade principal com que nos deparamos ao parar de assistir pornografia vem da passividade das nossas mentes, aliada à nossa confiança em autoridades. Nossa educação em sociedade, reforçada pela nossa própria lavagem cerebral, oriunda do vício, é combinada com o poderoso efeito da socialização - a convivência com (e a opinião dos) nossos amigos, familiares e colegas. A frase "abandonar o vício" é uma clássica demonstração da lavagem cerebral: ela implica sacrifício genuíno. A bela verdade é que não há nada para abandonar. Pelo contrário: você se livrará de uma doença terrível e alcançará ganhos maravilhosos. Nós começaremos a remover a lavagem cerebral agora, começando com não dizer "abandonando" mas parando, saindo ou talvez – a verdadeira definição – **escapando!**

A única coisa que nos persuade a usar inicialmente é que há outras pessoas que estão fazendo, o que nos leva a sentir que estamos perdendo algo. Nos esforçamos para nos tornamos viciados, e ainda não encontramos o que estávamos perdendo. Toda vez que vemos o próximo vídeo nos asseguramos novamente de que há algo nele, senão as pessoas não estariam fazendo isso e a indústria não seria tão grande. Até quando eliminam o vício, os ex-usuários sentem que estão privados quando uma discussão sobre atrizes, vídeos, sites e afins aparecem no círculo social. *"Deve ser bom, já que todos meus amigos estão falando sobre isso, certo?"* Eles se sentem seguros, logo só darão uma olhada essa noite e antes que saibam estarão viciados de novo.

A lavagem cerebral é extremamente poderosa e você precisa estar consciente de seus efeitos. A tecnologia continua a crescer e o futuro trará sites mais rápidos e mais meios de acesso. A indústria pornográfica está investindo milhões em realidade virtual para que ela se torne a próxima "grande coisa". Não sabemos para onde estamos indo, desequipados para lidar com a tecnologia atual ou a que virá.

Nós iremos remover essa lavagem cerebral, não é o não-usuário que está sendo privado, mas sim o usuário que está perdendo uma vida inteira de:

- Saúde
- Energia
- Fortuna
- Tranquilidade
- Confiança
- Coragem
- Respeito próprio
- Felicidade
- Liberdade

O que eles ganham com esses consideráveis sacrifícios? **ABSOLUTAMENTE NADA**, à parte da ilusão de tentar voltar ao estado de paz, tranquilidade e confiança que um não-usuário sempre desfruta.

5.4 Sintomas de Abstinência

Como explicado anteriormente, usuários acreditam que eles usam a pornografia para o prazer, para relaxar ou em prol de alguma forma de aprendizado. A razão verdadeira é o alívio dos sintomas de abstinência. Nosso subconsciente começa a aprender que a pornografia e masturbação em certos momentos tendem a ser prazerosas. Conforme nos tornamos mais viciados na droga, maior se torna a necessidade de aliviar os sintomas de abstinência e mais para fundo a sutil armadilha te arrasta. Esse processo ocorre tão lentamente que você nem está ciente dele. A maioria dos usuários jovens não entendem que estão viciados até que tentam parar e até nesses momentos muitos não admitem.

Veja essa conversa que um terapeuta teve com milhares de jovens:

Terapeuta: "*Você está ciente de que a pornografia é uma droga e que a única razão pela qual você usa é porque você não consegue parar*"

Paciente: "*Absurdo! Eu gosto, se eu não gostasse eu pararia.*"

Terapeuta: "*Pare por uma semana para provar para mim que você pode se quiser.*"

Paciente: "*Não é necessário, eu gosto. Se eu quisesse parar, já teria.*"

Terapeuta: "*Pare por uma semana para provar para você que não está viciado.*"

Paciente: "*Qual o ponto? Eu gosto.*"

E esse comportamento não acontece com apenas um, mas com milhares de jovens. Como dito, usuários tendem a aliviar os sintomas de abstinência em momentos de estresse, tédio, concentração, relaxamento ou uma combinação desses. Nos próximos capítulos, trataremos desses aspectos da lavagem cerebral.

Capítulo 6

Características da Lavagem Cerebral

A armadilha da pornografia é criada através da culminação de vários aspectos, incluindo forças da sociedade, mídias, amigos e a narrativa interna do próprio usuário. A falha em desconstruir essas falácias enquanto se usa o 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 obter sucesso com o método e permite que você perceba onde está sendo roubado.

É de extrema importância notar a ligação entre lavagem cerebral e medo. É o medo de sentir ***sintomas de abstinência futuros*** que cria a fissura. O próprio medo é a fissura. Pense em quando você teve sintomas de abstinência como mãos suando, falta de ar, problemas ao dormir e incapacidade de pensar corretamente. Agora pense em situações similares nas quais você também teve esses sentimentos: entrevistas de emprego, ansiedade perto de uma pessoa atraente, falar em público etc. Esses são os mesmos sintomas de ansiedade que o medo causa. De maneira simples, como uma droga física pode viciar pessoas meses depois de parar? Deve ser um problema mental, correto?

6.1 Estresse

Não somente grandes tragédias na vida, mas também estresses menores levam o usuário à área proibida e "insegura" que anteriormente havia sido rejeitada. Estresses incluindo socialização, chamadas telefônicas, ansiedades de uma dona de casa com filhos pequenos, e muitos outros. Vamos usar chamadas telefônicas como um exemplo, particularmente para um empresário. A maioria das chamadas não são de clientes satisfeitos ou seu chefe te elogiando, logo

há uma espécie de hostilidade. Chegar em casa para uma vida mundana em família, de crianças gritando e demandas emocionais da parceira, faz com que o usuário – se ele já não o estiver fazendo – fantasie com o alívio que a pornografia promete naquela noite. Eles inconscientemente sofrem sintomas de abstinência, e estão munidos apenas de mecanismos e estratégias ineficazes para a redução do estresse, fazendo com que estejam despreparados para lidar com a piora do aborrecimento. Particularmente aliviando a fissura ao mesmo tempo que o estresse normal, com o pornô o sofrimento total é brevemente reduzido e o usuário consegue um auxílio temporário. O auxílio não é uma ilusão, o usuário realmente se sente melhor que antes, mas ele está mais tenso do que estaria se não fosse um usuário.

O exemplo seguinte não foi escrito para te chocar, O Método Fácil não promete um tratamento assim, mas é para enfatizar que a pornografia destrói seus nervos ao invés de relaxá-los.

Tente imaginar chegar a um estado em que você está impossibilitado de se excitar, até mesmo com uma pessoa extremamente atraente e sexy. Por um momento pause e visualize uma vida onde uma pessoa amável e charmosa tem de competir e fracassar com as atrizes pornô virtuais ocupando seu "harém" para obter sua atenção. Imagine o esquema mental de uma pessoa que, ao receber esse aviso, continua a usar e morre sem ter um sexo real com essa parceira charmosa e totalmente disposta. É fácil tratar essas pessoas como estranhos, mas histórias como essas não são falsas. Isso é o que a horrível novidade da droga pornográfica faz com seu cérebro. Quanto mais você percorre a vida fazendo uso da pornografia, mais sua coragem é enfraquecida e mais você é iludido a pensar que pornô está fazendo o contrário.

Você já foi tomado por pânico quando repentinamente o WiFi para de funcionar ou está lento? Não-usuários não sofrem isso, pois a pornografia *causa* esse sentimento. Conforme você vive, ela destrói sistematicamente sua coragem e seus nervos, fazendo com que o DeltaFosB forme poderosos "tobogãs" neurais em seu rastro, destruindo progressivamente sua habilidade de dizer não. No estágio em que a virilidade foi morta, o usuário acredita que a pornografia é seu novo parceiro e é incapaz de encarar a vida sem isso.

A pornografia não está aliviando seus nervos: ela lentamente os está destruindo. Um dos grandes ganhos de quebrar o vício é a volta da sua confiança e autoconfiança naturais.

Não há necessidade de se avaliar baseando-se na sua habilidade de satisfazer uma parceira. Isso não é liberdade. Mas essa liberdade não pode ser obtida ao continuar a lubrificar os tobogãs de maneiras que minem sua felicidade e libido ao repetir o mesmo vício destrutivo.

6.2 Tédio

Se você é como muitas pessoas, assim que sobe na cama, sem nem precisar pensar, você já entra no seu site favorito. Tornou-se uma algo automático. Da mesma forma, a pornografia aliviar o tédio é outra falácia, pois o tédio é um estado mental; ele ocorre quando você foi privado por um longo tempo ou está tentando reduzir o consumo.

A situação atual é que quando você é viciado no estímulo supranormal da pornografia e, em seguida, tenta se abster, parece que há algo faltando. Se você tem algo para ocupar sua mente que não é estressante, você pode passar por longos períodos de tempo sem ser incomodado 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 e não está tentando parar ou reduzir, até mesmo disparar a guia anônima se torna subconsciente. Este ritual é automático; Se o usuário tentar lembrar as sessões da última semana, eles são capazes de se lembrar de uma pequena parte delas, como a última ou a sessão após uma longa abstinência.

A verdade é que a pornografia aumenta indiretamente o tédio porque os orgasmos fazem você se sentir letárgico e, em vez de realizar uma atividade energética, os usuários tendem a preferir relaxar, entediados, e aliviar suas dores de abstinência. Contrariar a lavagem cerebral é importante porque os usuários tendem a assistir pornografia quando entediados. Nossos cérebros são forçados a interpretar pornô como algo interessante. Da mesma forma, também sofremos lavagem cerebral para acreditar que sexo – mesmo sexo ruim – auxilia no relaxamento. É um fato que, quando tristes ou sob estresse, os casais querem fazer sexo. Na ausência de discriminação entre sexo sensorial e propagativo, observe a rapidez com que vocês querem se afastar um do outro após o orgasmo obrigatório ser alcançado. Se o casal simplesmente decidisse se abraçar, conversar ou se acariciar e então ir dormir, eles se sentiriam aliviados.

6.3 Concentração

Masturbação e sexo não ajudam na concentração. Quando você está tentando se concentrar você automaticamente tenta evitar distrações. Portanto, quando um usuário quer se concentrar, eles nem sequer pensam: abrem automaticamente o navegador, alimentando o pequeno monstro e terminando parcialmente o desejo. Depois terminam com o assunto em questão, já esquecendo que eles viram pornografia. Após anos de dopamina inundando as mudanças neurológicas, as habilidades como o acesso a informações, planejamento e controle de impulsos acabam sendo afetadas.

Você também é conduzido a procurar novidade na próxima sessão, pois as mesmas coisas não geram mais dopamina e opioides suficientemente. Assim,

você terá que percorrer as ruas da Internet em busca de novidade, lutando contra o impulso de atravessar a linha em direção a materiais chocantes. Isso, por sua vez, gera mais estresse e deixa você mais vazio após terminar.

A concentração também é afetada negativamente devido ao fato de receptores de dopamina serem diminuídos devido à tolerância natural aos grandes picos de excitação, reduzindo o benefício dos influxos menores de dopamina dos nossos desestressores naturais. Sua concentração e inspiração serão muito impulsionadas, depois que esse processo é reduzido. Para muitos, o aspecto de concentração os impede de ter sucesso com os métodos que usam força de vontade. Eles poderiam aguentar a irritabilidade e o mau humor, mas o fracasso em se concentrar em algo difícil após a remoção da muleta arruína muitas pessoas.

A perda de concentração que os usuários sofrem quando tentam escapar não é devido à ausência de sexo, muito menos pornografia. Você tem bloqueios mentais quando você é viciado em algo, e o que você faz quando tem um bloqueio mental? Você abre o navegador – o que não cura o bloqueio. Então o que você deveria fazer? Você deve fazer o que você tem que fazer, continuando assim como os não-usuários fazem.

Quando você é um usuário, a causa nunca é culpada. Os usuários nunca têm *disfunção sexual*, apenas uma "falha corriqueira". Quando você para de usar, a culpa de tudo o que dá errado é atribuída ao fato de ter parado. Agora, quando você tem um bloqueio mental, em vez de apenas continuar a fazer o que estava fazendo, você começa a dizer "*Se eu pudesse abrir meu harém agora, isso resolveria todos os meus problemas*". Você então começa a questionar sua decisão de parar e de escapar da escravidão.

Se você acredita que a pornografia é um auxílio genuíno à concentração, preocupar-se com isso garantirá que você será incapaz de se concentrar. É a dúvida, e não os sintomas físicos de abstinência, que cria o problema. Lembre-se sempre: é o usuário que sofre os sintomas, e não os não-usuários.

6.4 Relaxamento

A maioria dos usuários acha que a pornografia ajuda a relaxar. Isso é mentira. A busca frenética para obter a droga naqueles "becos escuros da Internet" e a luta interna do impulso para não atravessar a linha vermelha certamente não soa como uma atividade muito relaxante.

À medida que a noite passa depois de uma viagem para um novo lugar ou de um longo dia, nós nos sentamos para relaxar, aliviamos nossa fome, sede e ficamos completamente satisfeitos. O usuário não está. Eles têm outra fome para satisfazer. Os usuários pensam em pornografia como a cereja do bolo, mas na realidade é o "pequeno monstro" que precisa de alimento. A verdade é que o

viciado nunca pode relaxar completamente e conforme o tempo passa, isso fica exponencialmente pior. Por exemplo, um comentário online de um ex-usuário:

> "*Eu realmente acreditei que havia um demônio maligno em mim. Agora eu sei que havia. No entanto, não era uma falha inerente no meu caráter, mas o pequeno monstro que estava criando o problema. Eu pensei que tinha todos os problemas no mundo, mas quando olho para trás eu me pergunto onde todo esse estresse gigantesco estava. Em tudo na minha vida eu estava no controle, a única coisa me controlando era a escravidão da pornografia. A coisa triste é que até hoje eu não consigo convencer meus filhos que era a escravidão que me fez ser tão irritável.*"

Toda vez que vejo viciados em pornô tentando justificar seu vício a mensagem é: "*ah, isso me ajuda a relaxar.*" Considero o relato de um pai solteiro cujo filho de seis anos queria dormir junto na sua cama à noite depois de um filme assustador, mas o pai recusou para que pudesse ter sua sessão pornográfica e ficar usando por horas.

Aqui está outra analogia com fumantes: há alguns anos, as autoridades da adoção ameaçavam impedir que os fumantes adotassem crianças. Um homem ligou, irado. "*Você está completamente errado*", ele disse. "*Eu posso lembrar de quando eu era criança. Se tivesse um assunto difícil para tratar com minha mãe, eu esperava até que ela acendesse um cigarro porque aí ela estaria mais relaxada.* Por que o homem não conseguia falar com sua mãe quando ela não estava fumando?

Por que alguns usuários ficam tão estressados quando não estão conseguindo sua dose de pornografia, mesmo depois de fazerem sexo de verdade? Uma história on-line detalha um homem que trabalha no campo de publicidade e que tinha lindas mulheres disponíveis para encontros a qualquer momento, mas perdeu o interesse em levá-las para jantar pois a pornografia era muito mais fácil: não envolvia gasto com restaurantes e não havia possibilidade de um 'não' de sua pretendente no final de uma noite. Por que se incomodar quando o seu pequeno monstro o mantém desejando o baixo risco e altas chances de recompensa na ponta dos dedos ao chegar em casa?

Por que os não-usuários estão completamente relaxados? Por que os usuários não são capazes de relaxar sem uma dose por um dia ou dois? Leia sobre a experiência de um usuário que fez o juramento de abstinência e desistiu, e você notará a luta contra as tentações. Eles ficam claramente tensos quando não mais possuem permissão para ter o "único prazer" que eles possuem o "direito de desfrutar". Eles se esqueceram do que é estar completamente relaxado. A pornografia pode ser comparada a uma mosca sendo pega em uma planta carnívora. No começo, a mosca está comendo o néctar, mas em algum estágio imperceptível a planta começa a comer a mosca.

Não é hora de você sair da planta?

6.5 Energia

A maioria dos usuários está ciente dos efeitos progressivos que a pornografia e a escalabilidade da busca por pornografia têm em seus sistemas de recompensas cerebrais e seus sistemas sexuais. No entanto, eles não estão cientes do efeito que isso possui em seus níveis de energia.

Uma das sutilezas da armadilha pornográfica é que os efeitos que ela nos causa fisicamente e mentalmente acontecem de forma tão gradual e imperceptível que não estamos cientes deles e em vez disso passamos a considerá-los normais. O efeito é semelhante ao dos maus hábitos alimentares: olhamos para pessoas grosseiramente acima do peso e nos perguntamos como elas se permitiram chegar a esse estado. Mas suponha que isso tenha acontecido da noite pro dia: você foi para a cama magro, com os músculos marcados e nenhuma grama de gordura em seu corpo, e acorda e se vê gordo, inchado e barrigudo. Ao invés de acordar se sentindo totalmente descansado e cheio de energia, você se sente miserável, letárgico, e mal consegue abrir seus olhos.

Você seria atingido por pânico, se perguntando qual doença terrível que você obteve durante a noite. Ainda assim, a doença é exatamente a mesma. O fato de levar vinte anos para chegar lá é irrelevante. Pornografia é o mesmo. Se fosse possível transferir imediatamente sua mente e corpo, para lhe dar uma comparação direta, para o estado em você se sentiria após parar com a pornografia por apenas três semanas, isso seria o suficiente para convencê-lo. Ao se perguntar se você realmente se sente tão bem, você não apenas se sentiria mais saudável e com mais energia, mais teria muito mais autoconfiança e maior capacidade de se concentrar. Você se perguntaria, "*como me deixei cair tão fundo?*"

Falta de energia, cansaço e tudo relacionado à pornografia é varrido para baixo do tapete do "envelhecimento". Amigos e colegas que também vivem estilos de vida sedentários acrescentam ainda mais à normalização desse comportamento. A crença de que a energia é coisa exclusiva de crianças e adolescentes, e que a velhice começa por volta dos vinte anos é outro sintoma da lavagem cerebral e da dessensibilização à dopamina, assim como estar inconsciente da piora nos hábitos alimentares e de exercícios físicos.

Logo depois de parar com a pornografia, esse sentimento nebuloso e estranho vai embora. A questão é que com a pornografia você está sempre debilitando sua energia e, nesse processo, adulterando a química do seu sistema límbico. Ao contrário de parar de fumar, onde o retorno da sua saúde física e mental é gradual, parar com a pornografia lhe dá excelentes resultados já no primeiro dia. Matar o "pequeno monstro" e fechar as "tobogãs" leva um pouco de tempo, mas a recuperação do seu centro de recompensa não é nada como a lenta descida para o buraco. Se você está passando pelo trauma do método de força de vontade, qualquer ganho de saúde ou energia será destruído pela depressão que você passará. Infelizmente, não é possível para o Método Fácil transformar

imediatamente sua mente atual na sua mente de daqui três semanas, mas isso você pode fazer! Você sabe instintivamente que o que você está sendo dito está correto, tudo que você precisa fazer é **usar sua imaginação!**

6.6 Sessões Antes das Noite Sociais

Isso é uma desinformação que parece fazer sentido, mas não faz. Para controlar seu apetite, você vai comer em casa antes de sair para um restaurante ou uma festa? Isso é o que você está fazendo com sessões de pornografia antes de sair à noite, o que te faz parecer cansado e te tira do seu melhor estado. A adoção generalizada de técnicas de *pick-up* introduziu a pressão de pegar mulheres em número, como se fosse um jogo em que se busca por pontos. Tentar afogar as borboletas do seu estômago com pornografia e substâncias só tornará o problema em algo pior a longo prazo. Pessoalmente, eu gosto de um pouco de ansiedade para me manter focado e envolvido, e se cansar mentalmente e fisicamente por meio do orgasmo não vai ajudar.

A pornografia antes da socialização é ocasionada por dois ou mais razões comuns para que nos levam à busca de prazer ou de muletas: as interações em seu núcleo social são tanto estressantes e quanto relaxantes. Isso pode parecer ser uma contradição, mas qualquer forma de socialização pode ser estressante – mesmo com amigos –, mesmo querendo ser você mesmo e estar completamente relaxado. Há muitas ocasiões que possuem vários fatores presentes a qualquer momento. Tome o ato de dirigir como exemplo, já que afinal, sua vida está em jogo. É estressante; exige concentração por um período relativamente longo de tempo. Você não precisa estar ciente desses fatores, seu subconsciente já está recebendo a mensagem. Encontrar-se preso em engarrafamentos ou entediado em grandes rodovias pode te levar a prometer a si mesmo uma sessão ao chegar em casa.

Outro bom exemplo está em ir a um primeiro encontro. Sua mente joga perguntas sobre a pessoa com a qual você está prestes a se encontrar. Então, depois de conhecer a pessoa de carne e osso, se o entusiasmo começar a desaparecer, você começa a se sentir relaxado demais, então se sentirá culpado por se sentir assim. O cabo de guerra começou: "*eu quero sexo ou me tire daqui o mais cedo possível*", preparando você para assistir pornografia depois do encontro.

Mesmo que o encontro tenha sido bom e, horas depois, você está de volta em sua casa, não importa de que forma tenha sido, você não ficará satisfeito se o seu único objetivo for a busca do orgasmo. Em outras ocasiões você dirige para casa solitário, sendo seu único pensamento o seu harém on-line, em vez de se parabenizar por seus esforços. Você pode apostar que alguém nesta situação terá uma sessão ao chegar em casa. Muitas vezes são de noites como essas que nós vamos sentir falta quando contemplarmos a ideia de parar de consumir pornografia. Nós achamos que a vida nunca será tão agradável novamente, pois

temos que lidar com o desconforto e o vazio. Na verdade, é o mesmo princípio em funcionamento: as sessões simplesmente fornecem alívio dos sintomas de abstinência. Em algumas situações sentimos mais necessidade do que em outras, e preparamos o tobogã para o próximo gatilho.

Que isso fique claro: não é a pornografia que é especial, é a ocasião. Uma vez que a necessidade de pornografia é removida, situações agradáveis se tornarão ainda mais agradáveis e situações estressantes serão menos estressantes.

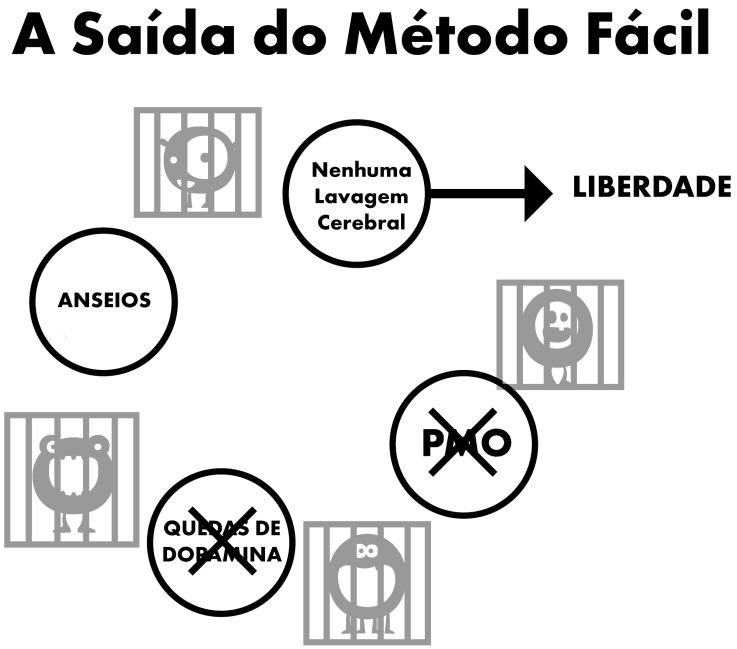

Figura 6.1: Gráfico - removendo a lavagem cerebral

Capítulo 7

Do que estou desistindo?

Absolutamente nada! É difícil desistir da pornografia por causa do medo de estarmos sendo privados de nosso prazer ou de alguma espécie de suporte, de apoio. Temos medo de que certas situações agradáveis nunca mais sejam as mesmas. Medo de não conseguirmos lidar com situações estressantes. Em outras palavras, são os efeitos da lavagem cerebral que estão 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, *ela 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 próprio 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 o criador ou processo evolutivo pretendesse que lidássemos com estímulos supranormais, teríamos recebido diferentes sistemas de recompensa. Nossos corpos são fornecidos com dispositivos de alerta que são à prova de falhas, e nós os ignoramos por nossa conta e risco.

7.1 Não há nada para desistir

Depois de remover o pequeno monstro do 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 muitas coisas conhecidas e desconhecidas quando se trata de vício em pornografia, com muitos na

comunidade médica não tendo a compreensão necessária para questionar ou determinar se alguém é viciado em pornografia. Muitos dos sintomas relatados estão erroneamente marcados com outras causas. Não é que os usuários geralmente sejam pessoas estúpidas, é apenas que eles se sentem infelizes sem pornografia. Presos entre a cruz e a espada, abstendo-se e sentindo-se miseráveis porque não podem usar pornografia ou porque se sentem culpados desprezando a si mesmos por causa disso. Quando apresentam sintomas como dor lombar ou disfunção sexual, suas mentes ficam divididas entre aceitar a responsabilidade e simplesmente ignorar.

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

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

Não só não há nada a se perder, mas ganhos enormes e positivos a serem obtidos. Quando os usuários pensam em parar, eles tendem a se concentrar apenas 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.
- Sem mais desprezo por si mesmo.
- Sem mais terríveis sombras negras pairando no fundo da sua mente.

7.2 Vazio, o vazio, o belo vazio!

Imagine que você tem uma ferida no rosto, e você vai ao farmacêutico e ele lhe dá uma pomada grátis para você experimentar. Você coloca a pomada e a ferida desaparece imediatamente. Uma semana depois ela reaparece, então você volta ao farmacêutico e pergunta se tem mais pomada. Ele responde: *"claro. Fique com o tubo, você pode precisar dele mais tarde."*

Você aplica a pomada e pronto, a ferida desaparece mais uma vez. Mas cada vez que ela 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, volta a cada meia hora. Você sabe que a pomada a 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 consegue curar, então você tenta outras coisas, mas nada ajuda além da pomada.

Agora você está completamente dependente da pomada. Você nunca sai de casa sem ter certeza de que tem um tubo com você. Se você for para o exterior, certifique-se de levar vários tubos nas suas malas. 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, mas que 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 esconde 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 se sentira 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 que melhorava, você pensava em como se sentiu maravilhoso. Essa é a mágica de parar de usar pornografia.

A ferida não são as dores no corpo, a ausência de luxúria normal, a excitação diminuindo, a ereção inconsistente, o tempo perdido em imagens bidimensionais, sentimentos de violação de direitos e desprezo pelas pessoas que se relacionaram contigo ou, pior ainda, o desprezo por si próprio. Isso tudo apenas acompanha a ferida.

A ferida nos faz fechar nossas mentes para todas essas coisas. Ela é aquela sensação de pânico que vem de querer uma dose. Não-usuários não sofrem desse sentimento. A pior coisa de que sofremos é o medo, o maior ganho jaz em nos livrarmos desse medo. Ele é causado pela sua primeira sessão, e é fortalecido e prolongado por cada sessão subsequente.

Alguns usuários estão "felizes", tornados cegos por seus "pequenos monstrinhos" astutos, e então passam pelo mesmo pesadelo, apresentando argumentos falsos para tentar justificar sua estupidez.

É tão bom ser livre!

Capítulo 8

Economia de 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 que ela promove. O homem lutou muito para abolir a escravidão em muitas partes do mundo – mas o usuário passa a vida sofrendo uma escravidão autoimposta. Eles não percebem o fato de que, quando se dão permissão para usar pornografia, desejam parar de usá-la. 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 que a lavagem cerebral torna difícil parar a pornografia. Quanto mais nós a dissiparmos antes de começar, mais fácil você achará para atingir seu objetivo. Usuários convictos, que não acreditam que a pornografia tenha qualquer efeito negativo sobre sua saúde (disfunção erétil induzida por pornografia, hipofrontalidade etc.) e que não estão sob 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, melhor dizer "*Não acredito que você não está preocupado com o tempo que está gastando.*" Geralmente seus olhos exibem reconhecimento e preocupação se eles forem criticados em termos de saúde ou estigmas sociais. Eles se sentem prejudicados. Mas quando se critica a perda de tempo que vem com o consumo de pornografia…

"*Oh, eu posso gastar. São apenas x horas por semana e acho que vale a pena. É meu único vício prazeroso.*"

"*Ainda não consigo acreditar que você não está preocupado. Vamos supor que 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 vai gastar na sua vida? O que você está fazendo nesse tempo? Desenvolvendo relacionamentos reais? Não, sua estrela pornô favorita não tem nenhuma simpatia por você só porque você gastou horas e horas assistindo seus vídeos. Você está desperdiçando tempo! Não só isso, você está usando esse tempo para arruinar sua saúde física, destruindo seus nervos e confiança para sofrer uma vida de escravidão, dor, melancolia e irritabilidade. Certamente isso deve preocupar você, certo?"

É evidente a esta altura – especialmente com usuários mais jovens – que eles nunca consideraram 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 considerar o impacto disso ao longo da vida? É impensável. No entanto, como estamos em uma discussão, o usuário convicto dirá impulsivamente, *"Eu posso gastar, é apenas uma semana"*.

Você recusaria uma oferta de emprego que pague seu salário anual atual e 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 toda discussão com usuários convictos (e tenha em mente que estes não são como você, não são pessoas que planejam parar), ninguém nunca aceitou essa oferta. Por que não?

Frequentemente, neste ponto, um usuário assumido 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 UM IDIOTA!"** Portanto, todos os usuários estão usando não porque querem ou decidem usar, mas porque eles não conseguem parar. Eles ***têm*** que usar pornografia, então fazem lavagem cerebral em si mesmos, mantendo a cabeça na areia.

Os usuários convictos 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 sem formação em medicina que estão 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 o engula.

O estranho é que muitas pessoas pagariam um bom dinheiro para frequentar academias e personal trainers para construir músculos e ficarem com corpos esculturais. Muitas em seu desespero imaginário (e real) se voltam para medidas com efeitos colaterais duvidosos e perigosos como tratamento de aumento de testosterona. No entanto, existem 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 de um usuário. Limpe a sujeira 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 esta 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 tomará a decisão de usar sua sessão final (ainda não, lembre-se das instruções!), deixando de ser um usuário pelo simples meio de não cair na armadilha novamente. Tudo o que você precisa fazer para permanecer um não-usuário é não usar pornografia e evitar a famosa "só uma espiada". Lembre-se, se você fizer isso, vai lhe custar tudo o que você estimou que será o seu ganho de salário.

Se você está 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 que também dá a ele um mês inteiro de licença remunerada. Quando perguntado quem é aquele 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 os 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 – "*Ei –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, experimente caminhar até um penhasco, parando na beira com os olhos vendados e imagine ter a opção de parar a pornografia ou continuar andando com os olhos vendados.

Não há dúvida de qual seria sua escolha, mas você não vai conseguir nada enterrando a cabeça na areia e esperando acordar um dia tendo perdido o desejo de assistir pornografia. Os usuários não podem se permitir pensar nos riscos para a saúde. Se o fizerem, vai acabar com o gozo ilusório do vício. Isso explica por que os tratamentos de choque são tão ineficazes nos primeiros estágios do abandono do vício, 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:** "*Li no blog de um PUA que é bom parar por quatro dias para me animar.*"
>
> **Eu:** "Você não está preocupado com os riscos à saúde?"
>
> **Usuário:** "*Não, eu poderia ser atropelado por um ônibus amanhã.*"
>
> **Eu:** "Mas você deliberadamente pularia na frente de 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 realizam esforço para não serem atropelados por um ônibus e as chances de que isso aconteça são de um para um milhão. Ainda assim, o usuário arrisca a quase certeza de ser aleijado por seu vício e se faz de completo ignorante. Tal é o poder da lavagem cerebral: a pornografia na Internet é um lobo em pele de cordeiro. Não é estranho que, se soubéssemos que há a possibilidade de haver uma pequena falha em um avião, nós não subiríamos nele – embora os riscos sejam de um para um milhão – mas ainda assim temos mais do que certeza dos males da pornografia e simplesmente escolhemos ignorá-los? 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, mas um sintoma. Pessoas mais jovens em geral não sentem a irritabilidade ou depressão criada pela pornografia devido à capacidade natural de seus corpos de produzir mais dopamina. À medida que envelhecem ou enfrentam contratempos sérios, 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 estão protegendo os seus sistemas nervosos do fluxo excessivo de dopamina pela poda dos receptores. O usuário também desenvolve outras alterações neurológicas que o mantêm na "rotina".

Pense da seguinte forma: se você tivesse um bom carro e permitisse que ele enferrujasse sem fazer nada a respeito, isso seria muito estúpido. Rapidamente ele 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 carrega 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 que 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 irá te levar por sua vida inteira.

Seja sábio. Você não precisa fazer isso, lembre-se, a pornografia não está fazendo *absolutamente nada de bom por você*. Por um momento, tire a cabeça da areia e pergunte a si mesmo: se você soubesse, com certeza, que sua próxima sessão iniciaria um processo que o deixaria totalmente indiferente à pessoa que você ama profundamente, você 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 foram eles que a causaram. Tente imaginar como as pessoas que abandonaram de vez a pornografia se sentem: para elas a lavagem cerebral acabou. Eles passam o resto de suas

vidas pensando: "*Por que eu me enganei por tanto tempo que precisava me masturbar vendo pornografia na internet? Se ao menos 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. O Método Fácil não promete um tratamento de choque, então se você já decidiu que vai parar, então o que está por vir neste livro não será nada chocante para você. Se ainda não tomou essa decisão, pule o *restante deste capítulo* e volte a ele depois de ler o resto 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 uma venda nos olhos dos usuários. Se estes fóruns e grupos forem lidos sem cuidado, a primeira coisa que farão é abrir seu site de pornografia favorito. Os usuários de pornografia tendem a pensar na felicidade, no estresse e nos problemas durante o sexo como um caso de tudo ou nada, como pisar em uma mina terrestre.

Coloque na sua cabeça: o processo já está acontecendo. ***Cada vez que*** você abre seu site pornô, você está provocando uma inundação de dopamina e opioides para trabalhar. Os "tobogãs" neurais (os referidos "tobogãs" formados por DeltaFosB) são lubrificadas e o passeio leva você suavemente pelas próximas etapas. Seu cérebro já cedeu ao script. O sistema nervoso agora está inundado por dopamina e, como é a enésima vez, os receptores de dopamina se fecham e o pequeno monstro usa essa leve queda de prazer em comparação com a última vez para levá-lo ainda mais além da linha vermelha, para vídeos mais chocantes, para liberar mais dopamina. Mais novidade, mais dopamina e o pequeno manda você continuar. Tantas fotos e vídeos em uma única sessão acionam um estímulo supranormal, 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 abstinência. Você está em negação, pois o monstrinho anseia por sua dose 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, até lá o usuário pensa que já vai ter parado mesmo.

Temos a tendência de pensar na pornografia como um cabo de guerra, de um lado está o medo: "*É prejudicial à saúde, sujo e escravizador.*" Do outro lado, os aspectos positivos: "*É um prazer, um amigo, uma 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, quando privados de heroína passam pela miséria, mas imagine a alegria absoluta quando finalmente

têm permissão para 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 esse sentimento, ela o causa. O medo das consequências negativas não ajuda os usuários a desistirem. Pois a sensação é comparável 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 eventualmente ficará velho e perderá sua habilidade sexual 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 adicto é maior do que a de quem, não é? 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 infeliz não parece ser agradável.

"***Estou solteiro e não pretendo entrar em um relacionamento no futuro, então por que não?***"

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

Saturar progressivamente 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. Nada surpreendentemente, 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,

então por que alguém faria isso a menos que estivesse realmente preocupado – tendo encontrado a causa e eliminando-a de suas próprias vidas?

O Método Fácil irá ajudá-lo a se livrar da pornografia e se tornar um ex-usuário feliz. Nada de pornografia, nem masturbação auxiliada por pornografia ou orgasmos desnecessários. A única ajuda será o toque, o cheiro e o perfume do seu parceiro. Como o pão integral após um apetite bem desenvolvido, você não vai mais querer comer o açúcar processado que é a pornografia na internet. As evidências são tão avassaladoras 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 verdadeiro: 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.

Há um episódio de *Friends* em que os rapazes 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 deles. Quando você é viciado, invariavelmente projeta fantasias pornográficas em mulheres reais. Imagine o que uma exposição descuidada ou até acidental à 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 uma parceira sexual venha até você e diga que não quer necessariamente um orgasmo, mas que quer muito fazer amor, mesmo com penetração. Ela quer fazer isso por tanto tempo e tanto quanto você puder sem um orgasmo – mas se acontecer, então está 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, estando a cair de um prédio de 100 andares, é citado dizendo enquanto passa zunindo pelo quinquagésimo andar: "*até agora, tudo bem!*" Pensamos que assim como até agora deu tudo certo, mais uma sessão de pornografia não fará a diferença. Veja de outra forma: o "hábito" é uma cadeia contínua que durara por toda a vida, com cada sessão criando a necessidade da próxima. Quando você inicia o "hábito", você acende um pavio. O problema é que *você não sabe qual é o comprimento do pavio.* Cada vez que você cede a uma sessão de pornografia, está um passo mais perto da explosão da bomba. **COMO VOCÊ SABERÁ SE NÃO É A PRÓXIMA?**

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 para socializar tarde da noite, após um dia estressante em casa ou no trabalho. Os não-usuários não sofrem dessa insegurança, é a pornografia que a causa.

Outra das grandes alegrias de parar de usar pornografia é a liberdade das sinistras sombras negras que ela faz pairar fundo de nossas mentes. Todos os usuários sabem que são tolos por fecharem suas mentes aos efeitos nocivos da pornografia. Na maior parte de nossas vidas é automático, mas essas sombras negras estão sempre à espreita nos nossos subconscientes, logo abaixo da superfície. Vários dos benefícios maravilhosos de largar o vício são conscientes, como o fim dessa perda de tempo e o cessar dessa estupidez absoluta de fazer amor com uma imagem bidimensional.

Os últimos capítulos trataram das vantagens consideráveis de não ser um usuário, mas para fazer justiça é necessário fornecer um relato equilibrado. Portanto, o próximo capítulo lista as vantagens de ser um usuário.

Capítulo 10

Vantagens de ser um usuário de pornografia

Nenhuma.

Capítulo 11

O Método da Força de Vontade

É um fato socialmente aceito que é muito difícil parar com o pornô. Livros e fóruns que nos aconselham a respeito de como parar normalmente começam dizendo o quão difícil é. Na verdade é ridiculamente fácil. É compreensível que se questione esta afirmação, mas primeiro apenas considere-a. Se você planeja correr dois quilômetros em quatro minutos, *isso sim é difícil*. Você provavelmente levaria anos de treino pesado, e é possível que nem assim fosse fisicamente capaz.

Entretanto, tudo que você precisa fazer para parar com a pornografia é não assistir mais e não se masturbar mais. Ninguém, além de você mesmo, lhe força a se masturbar, e diferentemente de comida ou água, a masturbação não é algo necessário para a sobrevivência. Então se você quer parar de fazer isto, por que é que seria difícil? Na realidade não é. São os usuários que fazem parecer difícil para si mesmos através do uso da força de vontade ou qualquer método que force o usuário a sentir que está fazendo algum tipo de sacrifício. Vamos considerar estes métodos.

Nós não decidimos nos tornar usuários. Meramente experimentamos com revistas pornográficas ou páginas da internet e, devido ao fato de elas serem horríveis (isso mesmo, horríveis), nós nos convencemos de que podemos parar quando quisermos. De início, assistimos nossos primeiros vídeos quando queremos e em ocasiões especiais. Antes que possamos perceber, não estamos apenas visitando esses sites regularmente e nos masturbando quando queremos – estamos nos masturbando para eles diariamente. O pornô se tornou parte de nossas vidas. Garantimos que tenhamos internet aonde quer que formos. Nós então acreditamos que merecemos – que nos são devidos – o amor, sexo, orgasmo e as propriedades "desestressantes" do pornô. Não parece nos ocorrer que nem os vídeos, nem as atrizes que nos habituamos a assistir podem mais

nos fornecer o mesmo grau de satisfação. Então, nós começamos a lutar contra a "linha vermelha", a evitar o "mau pornô". Na realidade, a masturbação e a pornografia digital nem melhoram nossa vida sexual, nem reduzem o nosso estresse: elas meramente fazem com que os usuários acreditem que eles não podem curtir a vida ou lidar com o estresse sem um orgasmo.

Normalmente leva um longo tempo para percebermos que ficamos viciados nisso, pois sofremos da ilusão de que usuários consomem pornografia porque gostam dela – e não porque ***precisam*** dela. Quando nós estamos "curtindo" o pornô, algo que não é possível de se fazer a não ser que seja adicionada alguma novidade, choque ou escalonamento de gêneros no processo, operamos sob a ilusão de que podemos parar quando quisermos. Esta é uma armadilha de confiança, "*Eu não curto a pornografia, então posso parar quando eu quiser*". Só que você nunca parece "querer" parar.

Até que você realmente tente parar não será capaz de perceber o quão dependente está, que existe um problema. As primeiras tentativas são geralmente cedo – acionadas por conhecer um parceiro e perceber que ele não é "suficiente" após os encontros iniciais. Outra razão comum é notar efeitos na saúde em seu cotidiano.

Independentemente da razão, o usuário sempre espera por uma situação estressante, relacionada a saúde ou sexo. Assim que eles param, o pequeno monstro começa a ficar faminto. O usuário então quer algo para bombear dopamina em seu sistema, tal como cigarro, álcool ou seu favorito – pornografia – com seu harém a apenas um click de distância. O depósito de pornografia não está mais no porão: ele é virtual e acessível de qualquer lugar. Se seu parceiro está por perto ou se você está com amigos então você não mais tem acesso ao seu harém virtual, o que só te deixa ainda mais angustiado.

Se o usuário encontrar material científico ou comunidades online ele passa a ter um cabo de guerra em sua mente, resistindo às tentações e sentindo que está sendo privado de algo. A sua forma de comumente aliviar o estresse agora se faz indisponível; ele sofre um golpe triplo. O resultado provável após este período de tortura é o compromisso – "*eu vou parar de vez*" ou "*eu escolhi a hora errada*" ou talvez "*eu vou esperar até o estresse ir embora da minha vida*". No entanto, assim que o estresse some, não há razão para parar, e o usuário não decide parar novamente até o próximo momento de estresse.

É claro, nunca há uma "hora certa", pois a vida, para a maioria das pessoas, se torna cada vez mais estressante. Nós deixamos a proteção da casa dos nossos pais, assumimos hipotecas, geramos crianças e adentramos cargos de maior responsabilidade em nossos empregos. Apesar disso – a vida do usuário não pode se tornar menos estressante pois a pornografia na realidade causa estresse. Quanto mais rápido o usuário vai de um patamar a outro na vida, mais estressado ele se torna e mais a ilusão de dependência cresce.

Na realidade, a ideia de que a vida se torna mais estressante é uma ilusão criada pela pornografia (ou alguma outra forma de muleta). Isto será discutido em

maiores detalhes depois, mas é após todas estas falhas iniciais o usuário acaba se apoiando na possibilidade de que um dia ele irá acordar e não irá mais querer se masturbar ou consumir pornografia. Esta esperança é normalmente acendida por histórias ouvidas de outros ex-usuários, "*eu não estava levando isso a sério até eu perceber que estava com disfunção erétil, então eu não quis mais consumir 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. Mais frequentemente, no caso de pessoas que param "do nada", elas sofreram um choque; talvez tenham sido descobertas por seu parceiro, ou se flagraram consumindo pornografia de um tipo que não condiz com sua a orientação sexual normal, ou foram assustadas por alguma experiência de disfunção sexual. "*Esse é exatamente o tipo de pessoa que eu sou*". Pare de se enganar. Isso não vai acontecer a menos que você faça isso 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, a abordagem do "*vou parar amanhã*". Em momentos estranhos, algo desencadeará uma tentativa de parar. Podem ser preocupações com saúde, com a própria virilidade ou um surto de autoanálise, e perceber que não gostamos de verdade da pornografia. Seja qual for o motivo, começamos a pesar os prós e os contras da pornografia. O sexo é dividido em sensorial (tato, cheiro, voz)[1] e propagativo (orgasmo); esta é uma das principais chaves para abrir nossa mente. Sem esta distinção importante, haverá confusão que leva ao fracasso. Mediante avaliação racional, descobrimos o que já sabíamos durante toda a nossa vida: que a conclusão é mil vezes "***PARE DE ASSISTIR PORNOGRAFIA!***"

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" de parar. Se você usar a aposta de Pascal, ao escapar não perderá quase nada, com grandes chances de ganhos e maiores chances de *não* perder nada. 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, ela é poderosa. Ele não sabe 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 – que é ainda mais reforçada pela lavagem cerebral de seu próprio vício – passa então a ser combinada com a lavagem cerebral ainda mais poderosa de como é difícil "largar" a pornografia.

Há histórias de pessoas que pararam por muitos meses e que ainda continuaram ansiando desesperadamente pela pornografia; relatos de desistentes descontentes, que pararam e passam suas vidas lamentando o fato de que adorariam ter uma sessão; contos de usuários que param por muitos meses ou anos, que viveram vidas felizes por todo esse tempo, para então dar uma "espiada" no pornô, e de repente serem fisgados novamente. Esses usuários provavelmente conhecem vários outros 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 a sensação: "*ótimo! Você ouviu a notícia? Não preciso mais assistir pornografia!*", eles começam com sentimentos de desgraça e tristeza – como se estivessem tentando escalar o Everest – e falsamente determinam que, uma vez que o pequeno monstro tenha seus ganchos em você, você estará fisgado para o resto da vida. Muitos usuários começam suas tentativas 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 é condenada antes de começar.

Suponha que o usuário sobreviva alguns dias sem uma sessão. Ele está recuperando sua excitação natural e está começando a se curar. Ele não abriu seus sites de pornografia favoritos e, consequentemente, está ficando excitado com os estímulos normais que antes eram ineficazes. As razões pelas quais decidiu parar em primeiro lugar estão desaparecendo rapidamente de seus pensamentos, como ver um acidente de trânsito grave enquanto se dirige – a tendência é você ficar mais devagar a princípio, mas então você aprende a pisar no acelerador de modo a não permitir que essas coisas te façam se atrasar para os seus compromissos.

Do outro lado da guerra está o pequeno monstro, que ainda não teve sua dose. Não há dor física – se você tivesse a mesma sensação por causa de um resfriado, não iria parar de trabalhar nem ficar deprimido. Você riria disso. Tudo o que o usuário sabe é que deseja visitar seu harém. O pequeno monstro sabe disso, e invoca o grande monstro da lavagem cerebral, fazendo com que a mesma pessoa que estava algumas horas ou dias antes listando todos os motivos para parar, 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 ser atropelado por um ônibus amanhã. Larguei cedo demais. Hoje em dia tudo vicia.*"
- "*Eu escolhi a hora errada.*"
- "*Eu deveria ter esperado até depois do Natal, depois das minhas provas, depois desse evento estressante da minha vida.*"
- "*Não consigo me concentrar, estou ficando irritado e mal-humorado, nem consigo fazer meu trabalho direito.*"
- "*Minha família e amigos não vão me amar. Vamos encarar, pelo bem de todos: tenho que começar de novo. Sou um viciado em sexo convicto e nunca vou ser feliz de novo sem um orgasmo.*"

- "*Ninguém pode sobreviver sem sexo.*" (Lavagem cerebral de pessoas bem-intencionadas que não consideram a distinção entre as partes sensoriais e propagativas do sexo).
- "*Eu sabia que isso aconteceria, meu cérebro está 'dessensibilizado' por DeltaFosB devido a mudanças afetadas por picos de dopamina devido ao meu uso excessivo de pornografia no passado. Essa dessensibilização 'nunca' pode ser removida do cérebro.*"

Nesse estágio, o usuário costuma desistir. Ele abre o navegador e a esquizofrenia só aumenta. Por um lado, há o tremendo alívio de acabar com o desejo quando o pequeno monstro finalmente consegue sua dose; por outro lado, o orgasmo é terrível e o usuário não consegue entender por que está fazendo isso. 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 informações mais recentes.

"*Qual é o sentido de ser saudável ou rico se você está infeliz?*"

Absolutamente nenhum! Muito melhor ter uma vida agradável, mas 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 aos sintomas de abstinência – embora seja inicialmente desencadeada por elas. A agonia real é o cabo de guerra na mente, causado pela dúvida e pela incerteza. Como o usuário começa sentindo que está fazendo um sacrifício, ele começa a se sentir privado, o que gera uma forma de estresse.

Um desses momentos estressantes é quando o cérebro lhes diz para "dar uma espiada", querendo retroceder assim que pararam. Mas devido a eles terem parado, eles não podem e isso os deixa ainda mais deprimidos, o que dispara o gatilho novamente. Outro fator que torna tão difícil abandonar o vício 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 assisti-la acabará.*". Você pode ver isso na prática em fóruns online onde viciados falam sobre suas sequências ou dias de abstinência.

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

- "*Quanto tempo vai durar para o anseio desaparecer?*"
- "*Será que poderei ser feliz de novo?*"
- "*Será que algum dia vou querer me levantar pela manhã?*"

- "*Como vou lidar com o estresse no futuro?*"

O usuário está esperando que as coisas melhorem, mas enquanto ele ainda está deprimido, o 'harém' está se tornando cada vez mais precioso. Na verdade, algo *está* acontecendo, mas de modo inconsciente. Se ele conseguir sobreviver algumas semanas sem abrir o navegador, o anseio pelo pequeno monstro desaparece. No entanto, como afirmado anteriormente, os sintomas de abstinência da dopamina e dos opioides são tão leves que o usuário nem mesmo percebe. Neste momento, muitos usuários sentem que "largaram" e então dão uma olhada para provar isso para si mesmos, o que os manda de volta para o "tobogã". Tendo fornecido dopamina ao corpo, agora há uma vozinha no fundo de sua mente dizendo "*só mais uma vez*". Na verdade, eles já tinham largado a pornografia, mas acabaram se enganchando 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 a pornografia ao usuário que a tanto deseja. Por comparação, com o Método Fácil você está garantindo que o usuário não veja nenhuma espécie de valor na pornografia. Qual é melhor?

O usuário normalmente não entrará em outra sessão imediatamente, pensando "*não quero ser fisgado de novo!*". Isso permite que um período seguro de horas, dias ou mesmo semanas, se 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 se encontram em uma 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 se sentindo deprimido e miserável. Eventualmente, depois de sobreviver a essa tortura de longo prazo, ele começa a perceber que não vai ceder, para de se lamentar e aceita que a vida continua e que é agradável sem pornografia. Existem significativamente mais fracassos do que sucessos. Alguns que tiveram sucesso passam suas vidas em estados vulneráveis, deixados com uma certa lavagem cerebral, que lhes diz que a pornografia realmente lhes dá um impulso, um estímulo. Isso explica por que muitos usuários que pararam por longos períodos acabam retornando ao vício mais tarde.

Muitos ex-usuários terão as sessões ocasionais como um 'tratamento especial' ou para se convencerem de quão bem podem exercer o autocontrole. Eles fazem exatamente isso – mas assim que a sessão termina, a dopamina começa a sair e uma vozinha no fundo de suas mentes começa a conduzi-los em direção a outra sessão. Se eles decidirem retornar, ainda parecem estar sob controle,

sem choques, escalada ou busca de novidades, então eles dizem - "*Maravilhoso! Embora eu não esteja realmente gostando, não vou ficar viciado. Depois do Natal/desse feriado/desse trauma, eu vou parar.*" Mal sabem eles que os "tobogãs" de seus cérebros estão sendo ainda mais lubrificados.

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

Como já foi dito, o prazer não está presente. Ele nunca esteve! Se assistíssemos por diversão, ninguém ficaria nos sites de pornografia por mais tempo do que leva para terminar o conteúdo. Independentemente disso, uma maneira melhor de proporcionar prazer a si 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 do que são os estímulos supranormais, o caráter de recompensa da novidade e do estímulo ou a busca por choque e, mesmo depois de lerem sobre essas coisas, eles não acreditam que seu uso seja motivado pelo circuito de recompensa do seu cérebro. É por isso que grande parte do vício em pornografia é subconsciente. Se você estivesse ciente das mudanças neurológicas que esse vício provoca e tivesse que justificar isso, tendo que para isso gastar dinheiro no futuro, até mesmo a ilusão de diversão iria embora.

Quando tentamos bloquear nossas mentes para o lado ruim, nós nos sentimos estúpidos. Se tivéssemos que enfrentar isso, seria intolerável! Se você observar um usuário em ação, verá que ele fica feliz apenas quando não está consciente que usa. Uma vez ciente, ele tende a se sentir desconfortável e cheio de culpa. A pornografia alimenta o pequeno monstro, então ao purgá-lo de seu corpo junto com a lavagem cerebral (o grande monstro), você não terá mais necessidade ou desejo de assistir!

[1] No original, o autor usa a expressão "tântrico" como sinônimo de "sensorial". Tomamos a liberdade de alterar isto na tradução pois essa atribuição de equivalência pode levar a uma compreensão errônea do que seriam práticas tântricas.

Capítulo 12

Cuidado Com O Método da Dieta

Muitos usuários recorrem à dieta pornográfica como uma etapa intermediária antes de parar, ou como uma tentativa de controlar o pequeno monstro. Muitos recomendam este método como um estímulo. Usar o método da dieta pornográfica como um trampolim para parar é ***fatal***. São essas tentativas com o método da dieta pornográfica que nos mantêm presos pelo resto de nossas vidas. Geralmente, o método da dieta é seguido por tentativas fracassadas de parar. Após algumas horas ou dias de abstinência, os usuários dizem 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 segurar o vício ou reduzir ainda mais.*"

Certas coisas terríveis acontecem agora:

1. Eles estão presos ao pior de todos os mundos: ainda viciados em pornografia online e mantendo o monstro vivo não apenas em seu corpo, mas em sua mente.

2. Desejam que a vida passe esperando a próxima sessão.

3. Antes da dieta, sempre que queriam visitar seu harém, eles acionavam seu navegador e, pelo menos parcialmente, aliviavam suas dores de abstinência. Agora, além do estresse normal da vida, estão se fazendo sofrer as dores de abstinência pela maior parte de suas vidas, o que os torna ainda mais miseráveis e mal-humorados.

4. Embora fossem bem-intencionados, eles não aproveitavam a maioria das sessões, nem perceberam que estavam usando estímulos supranaturais. Isso foi automático, a única visita ao harém que se desfrutou foi depois de um período de abstinência. Agora que esperam uma hora extra para cada visita ao harém, eles "aproveitam" mais 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 pela ânsia por pornografia – seja essa agitação um leve desejo físico ou depressão psicológica. Quanto mais longo o sofrimento, mais "agradável" cada sessão se torna.

A principal dificuldade em parar não é o vício neurológico, que é fácil de lidar. Os usuários vão parar sem dificuldade em várias ocasiões – a morte de um ente querido, família ou negócios etc. Eles vão passar, digamos, dez dias sem acesso e isso não os incomoda. Mas se passassem os mesmos dez dias sabendo que poderiam ter acesso a pornografia, aí eles arrancariam os cabelos.

Muitos usuários terão chances durante seu dia de trabalho e se absterão. Eles 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 casas noturnas ou praias de nudismo, não haverá tumultos. Os usuários ficam quase satisfeitos quando alguém ou algo diz que não podem consumir 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 irão querer isso.

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

Não há nada mais patético do que os usuários que estão tentando reduzir o uso. Sofrendo da ilusão de que quanto menos pornografia assistem, menos quererão visitar haréns online, enquanto o inverso é verdadeiro: quanto menos eles assistem a pornografia, mais sofrem as dores de abstinência e mais "aproveitam" o alívio delas. No entanto, eles perceberão que seu gênero favorito não está mais sendo o suficiente. Mas isso não vai impedi-los. Se os sites de pornografia fossem dedicados a apenas uma atriz 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 a explicação mais racional é que você precisa aliviar os sintomas de abstinência sob a ilusão de que tem o direito de fazê-lo?

A remoção da lavagem cerebral é essencial para remover as ilusões sobre pornografia antes de extingui-la na sessão final. A menos que você tenha removido a ilusão de que gosta disso antes de fechar a janela, não há como ter contato com 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 vídeos 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? Por que você adquiriu o vício? Por que alguém cultivaria o hábito de bagunçar a si mesmo e ao próprio cérebro, rotineiramente trabalhando para ficar "estragado"? Nada é diferente depois de um mês. Por que seria no caso de um vídeo pornô?

Você mesmo pode se testar. Encontre aquele clipe quente do mês passado para provar que ele é diferente. Em seguida, defina um lembrete e assista ao mesmo clipe depois de um mês sem pornografia. Ele terá (quase) os mesmos efeitos que no último mês. 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? É que os usuários 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 da internet parece ser melhor. Já os usuários que acessam seus sites logo pela manhã para ver pornografia ficam infelizes, quer assistindo ou não.

Diminuir o consumo não só não funciona, mas é a pior forma de tortura. Não funciona porque inicialmente o usuário espera que, cedendo cada vez menos ao vício, ele irá reduzir 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 sua vida. Logo, 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 a dieta pornográfica falhou.

O problema de parar não é o vício em dopamina, que é fácil de enfrentar. É a crença equivocada de que a pornografia fornece algum prazer, provocada inicialmente pela lavagem cerebral recebida antes de começarmos a usar e reforçada ainda mais pelo vício real. Tudo o que reduzir o consumo faz é reforçar ainda mais a falácia, na medida em que a pornografia domina completamente sua vida e o convence de que a coisa mais preciosa do mundo é o vício.

O punhado de casos que tiveram sucesso foram alcançados por um período relativamente curto de dieta pornográfica, seguido por um período de corte completo. Esses usuários pararam apesar da dieta pornográfica, não por causa

dela. Tudo o que ela fez foi prolongar a agonia, as tentativas fracassadas, deixando os usuários em ruínas e ainda mais convencidos de que estão presos nessa pelo resto da vida. Isso geralmente é o suficiente para mantê-los voltando ao harém online por prazer e por muletas, ou por outra sessão de 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 dar cabeçadas contra uma parede de tijolos (sofrer sintomas de abstinência) para poder sentir prazer ao parar de ficar batendo a cabeça. Portanto, as opções são:

1. Usar o método da força de vontade e sofrer tortura autoimposta, o que você será incapaz de fazer de qualquer maneira.
2. Ir 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 a dieta pornográfica demonstra é que não existem visitas por curiosidade 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: Dieta pornográfica o arrastará para baixo.

Capítulo 13

Só uma olhadinha

"Só uma olhadinha" é um mito que você deve remover da sua mente:

- É só uma olhadinha que nos levou a começar em primeiro lugar.
- É só uma olhadinha que nós damos para conseguirmos passar por um período difícil, ou para nos recompensarmos em uma ocasião especial, o que arruína a maioria das nossas tentativas de parar de assistir.
- É só uma olhadinha que, depois de termos conseguido quebrar o vício, nos traz de volta para a armadilha. Às vezes é apenas para confirmar que não precisamos mais de pornô, e essa visitinha ao harém faz justamente com que passemos a precisar.

Os efeitos posteriores dessa visitinha serão horríveis e o usuário se convence de que ele nunca mais vai se permitir ficar viciado de novo – mas ele já está viciado. O usuário pensa que uma coisa que faz ele se sentir tão mal não poderia tornar a fazê-lo cair na armadilha, mas ele já caiu.

É o pensamento de 'uma sessão especial' que muitas vezes impede que os usuários parem. Aquela depois de sua longa viagem, de um dia difícil no trabalho, depois de brigar com as crianças, ou de um incidente em que seu parceiro te rejeita sexualmente. Torne isso ***claro*** em sua mente: não há tal coisa como "só uma olhadinha". É uma reação em cadeia que vai durar pelo resto de sua vida, a menos que seja quebrada. O mito sobre a ocasião diferente e especial mantém os usuários lamentando depois de parar. Tome como hábito reconhecer que não existe uma "sessão sem importância", uma "visitinha 'nada demais' " ao harém. Isso é fantasia. Sempre que você pensar em pornografia, veja uma vida imunda gastando anos atrás de uma tela para ter o privilégio de se destruir mentalmente e fisicamente; uma vida inteira de escravidão e desesperança. Não é um crime se suas ereções não são confiáveis, mas é, quando você pode ser mais feliz a longo prazo, mas opta por sacrificar isso para ter o 'prazer' de curto prazo.

Tudo bem, nem sempre podemos ter "algo para fazer" para preencher o vazio. Fazer isso não é realisticamente possível todas as vezes para toda a nossa vida. Podemos planejar para a maioria delas, mas às vezes acontece de não ter nada para preencher o tempo livre. Bons e maus momentos também acontecem, independentemente da pornografia. Mas tenha isso claro em sua mente: a pornografia não é uma alternativa. Ou você está preso em uma vida miserável ou não está. Você não sonharia em tomar cianeto só porque gosta do sabor das amêndoas, então pare de se punir com a tal da "sessão ocasional" e "nada demais". Pergunte a um usuário com problemas, "*se você tivesse a oportunidade de voltar ao momento antes de se viciar, você se tornaria um usuário?*" A resposta é inevitavelmente, "*Você deve estar brincando!*" No entanto, todo usuário tem essa escolha todos os dias de sua vida, por que eles não optam por isso? A resposta é medo. O medo de que eles não possam parar ou que a vida não será a mesma sem a pornografia.

Pare de se enganar! Você consegue fazer isso. Qualquer um consegue. É ridiculamente fácil, mas a fim de torná-lo assim, há certos fundamentos para deixar o processo claro em sua mente:

1. Não há nada para abandonar, apenas maravilhosos ganhos positivos para alcançar.
2. Nunca se deixe entrar em uma dessas sessões "sem importância", nem dê "só uma olhadinha". Não existe esse tipo de coisa. Por trás delas há apenas uma vida de imundície e escravidão.
3. Não há nada de diferente em você. Qualquer usuário pode achar fácil parar.

Muitos usuários acreditam que são viciados confirmados ou que têm personalidades mais propensas ao vício. Isso geralmente acontece como resultado de ler quantidades excessivas de neurociência chocante. Esse tipo de coisa não existe. Ninguém nasce com a necessidade de se masturbar para videoclipes antes de ficar viciado. É a droga que te prendeu, não a natureza da sua personalidade ou caráter. A natureza do estímulo supranormal viciante faz você acreditar que este é o caso. No entanto, é essencial remover essa crença, porque se você acredita que é viciado, você será, mesmo depois que o pequeno monstro em seu corpo estiver morto há muito tempo. É essencial remover toda essa lavagem cerebral.

Capítulo 14

Usuários casuais

Usuários avançados tendem a invejar o usuário casual. Todos nós conhecemos esses personagens: "*oh, eu consigo passar uma semana sem uma sessão, isso não me incomoda.*" Nós desejamos que fôssemos assim. Isso pode ser difícil acreditar, mas nenhum usuário gosta de ser um usuário. Nunca se esqueça:

Nenhum usuário 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 numa tentativa vã de justificar sua estupidez.

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

Se alguém lhe dissesse: "*Eu posso ficar toda a semana sem cenoura e isso não me incomoda nem um pouco*", você pensaria que está conversando com um maluco. Se eu gosto de cenouras, por que eu gostaria de passar toda a semana sem elas? Se eu não gosto delas, por que faria essa declaração? Então, quando um usuário faz um comentário sobre sobreviver por uma semana sem uma sessão, eles estão tentando convencer a si mesmos - e a você - de que eles não têm um problema. Mas não haveria necessidade de fazer tal declaração se eles não tivessem um problema. Traduzindo, este comentário seria "*Eu consegui sobreviver uma semana inteira sem pornografia.*" Como todo usuário, esperando que depois disso consigam sobreviver ao resto de suas vidas. Apenas capaz de sobreviver uma semana, você pode imaginar o quão preciosa a sessão deve ter sido depois, tendo se sentido privado por uma semana inteira?

É por isso que os usuários casuais são efetivamente mais viciados do que os avançados. Não só a ilusão de prazer é maior, mas eles têm menos incentivo para desistir porque gastam menos tempo e, portanto, são menos vulneráveis aos

riscos à saúde. Ocasionalmente, eles podem experimentar a disfunção sexual, mas não têm certeza o que causou e, por isso, culpa outros fatores. Lembre-se, o único prazer que um usuário recebe está em aliviar os sintomas de abstinência, como já foi explicado. O prazer é uma ilusão, imagine o pequeno monstro da pornografia como uma coceira quase imperceptível e que desconhecemos a maior parte do tempo.

Se você tem uma coceira permanente, a tendência natural é coçar. À medida que os circuitos de recompensa se tornam cada vez mais imunes à influência de dopamina e de opioides, a tendência natural é ir prolongando, escalonando, indo atrás de conteúdo cada vez mais "tabu", de agir de forma compulsiva, buscando por novidade, por choque etc. Existem quatro fatores principais que impedem os usuários de assistir em sequência.

Tempo. A maioria não pode se dar ao luxo.

Saúde. A fim de aliviar a coceira, temos que consumir todo o material livre que esteja disponível e alguns mais. A capacidade de lidar com esse tipo de consumo obsessivo varia de indivíduo para indivíduo, e de situação em situação. Isso age como uma restrição automática.

Disciplina. Ela é imposta pela sociedade ou trabalho, amigos e parentes do usuário, talvez até mesmo pelo próprio usuário, como resultado da luta natural que acontece na sua mente.

Imaginação. A falta de imaginação diminui a intensidade do choque, da novidade e do valor atribuído ao clipe, num grau que varia de pessoa para pessoa.

É fácil pensar em usuários "não casuais" como fracos, incapazes de entender por que outros são capazes de limitar seu "consumo". No entanto, os usuários avançados devem ter em mente que os usuários mais casuais são simplesmente incapazes de assistirem um vídeo atrás do outro, pois isso é algo que exige uma imaginação muito forte e muita resistência. Alguns desses usuários, que assistem apenas uma vez por semana e que os usuários pesados tendem a invejar, são fisicamente incapazes de fazer isso com maior frequência, seja por conta do trabalho, da sociedade ou do pavor de se tornar viciado – e por causa disso eles não se permitem usar mais.

Pode ser vantajoso fornecer algumas definições.

O não-usuário

Alguém que nunca caiu na armadilha, mas que não deveria ser complacente. Eles são um não-usuário apenas por sorte ou pela graça da bondade. Todos os usuários estavam convencidos de que nunca se tornariam viciados e alguns não-usuários continuam tentando uma sessão ocasional.

O Usuário Casual

Dos quais existem duas classificações básicas:

1. O usuário que caiu na armadilha, mas não percebe. Não inveje esses usuários. Eles estão apenas provando o néctar na boca da planta carnívora e com toda probabilidade em breve serão usuários pesados. Lembre-se: assim como todos os alcoólatras começaram como bebedores casuais, também todos os usuários começam casualmente.

2. O usuário que era anteriormente um usuário pesado, e então pensa que não conseguem parar. Esses usuários são os mais tristes de todos e eles se enquadram em várias categorias, cada uma exigindo um comentário separado.

O Usuário uma-vez-por-dia

Se se gosta tanto do seu direito ao orgasmo, por que usar a pornografia apenas uma vez por dia? Se se pode pegar ou largar, por que se preocupar? Lembre-se, o 'hábito' está – na verdade – em bater sua cabeça contra uma parede para tornar relaxante parar. O usuário de uma vez por dia alivia suas dores de retirada por menos de uma hora por dia. Embora inconsciente, o resto do dia é gasto batendo na cabeça contra essa parede, fazendo isso durante a maior parte de suas vidas. Eles estão usando uma vez por dia, porque não podem arriscar serem pegos, ou não querem brincar com sua saúde neurológica. É fácil convencer o usuário pesado de que eles não gostam, mas significativamente mais difícil convencer um casual. Qualquer um que tenha passado por uma tentativa de reduzir o uso terá a pior tortura de todas, e é quase garantido que irá continuar viciado pelo resto da sua vida.

O Usuário Rejeitado

Eles exigem o direito ao orgasmo todos os dias, mas seu parceiro sexual nem sempre está querendo cumprir o pedido. Inicialmente, eles estão usando o pornô para preencher este vazio, mas ao descer pelo excitante 'tobogã' eles se encontram presos em um ciclo de novidade, choque, imagens supranormais etc. De fato, eles ficam felizes com a rejeição do parceiro pois isso fornece alguma desculpa. Se a pornografia dá muito a você, por que se preocupar em ter um parceiro? Liberte-os em vez disso. Eles não estão desfrutando de sessões quando têm que "carregar" seu parceiro em sua mente. Em certos momentos, eles procuram por seus parceiros para dar a eles uma desculpa para se aventurar nos vales escuros da Internet.

O Usuário da Dieta Pornográfica

Também conhecido como, "*Eu posso parar quando quiser. Eu fiz isso milhares de vezes!*" Se eles acham que a dieta ajuda a colocá-los num bom estado de espírito para conhecer potenciais parceiros, por que então eles adotam essa dieta de uma vez em cada quatro dias? Ninguém pode prever o futuro. E se o acaso do encontro ocorrer uma hora após a sessão agendada? Além disso, se a ocasional 'limpeza do encanamento' é realmente tão boa para aliviar a tensão, por que não limpar todos os dias? Tem sido provado que a masturbação não é necessária para

manter os órgãos saudáveis e que a pornografia não é necessária. Mesmo que seja esse o caso, nenhum "guru" do PUA que leu sobre o dano neurológico jamais recomendaria assistir a pornografia super estimulante. A verdade é que eles ainda estão viciados. Embora eles se livrem do vício físico, ainda são deixados com o principal problema, que é a lavagem cerebral. Eles estão esperando cada vez que vão parar para sempre, mas logo caem para a mesma armadilha novamente.

A maioria dos usuários realmente invejam aqueles que vivem parando e voltando. Eles pensam em como esses que fazem dieta são 'sortudos' em serem capazes de controlar o uso. No entanto, o que eles ignoram é que o praticante da dieta não está controlando o uso – quando eles estão usando, eles na verdade desejam que não estivessem. Eles passam pelo incômodo de parar, então começam a se sentirem privados e caem na armadilha novamente, desejando que não o tivessem feito. Eles recebem o pior dos dois mundos. Os usuários quando se permitem ter uma sessão ou desejam que não terem feito isso, ou agem como se fosse algo que eles conquistaram. É somente quando privados da pornografia que ela se torna preciosa. A síndrome do 'Fruto Proibido' é um dos terríveis dilemas para os usuários. Eles nunca podem ganhar porque estão se lamentando por um mito, uma ilusão. Há apenas uma única maneira que eles podem ganhar: parando de se lamentar e de assistir pornô!

O Usuário "Eu só assisto pornografia estática/controlada/amadora"

Sim, para começar, todo mundo faz isso, mas não é incrível como o nível mediano de choque desses clipes parecem aumentar rapidamente, e antes de notarmos, estamos nos sentindo privados (isto é, nossa tolerância aumenta). A novidade está em falta na pornografia estática, e por isso nós descemos o tobogã do ressentimento e da culpa. A pior coisa que você pode fazer é usar as fotos do seu parceiro (com aprovação, é claro) para a masturbação. Por quê? Porque no processo você está religando o seu cérebro para a busca por variedade induzida pela dopamina. O tobogã da pornografia no seu cérebro é o DeltaFosB aumentando, então você vai se ver com dificuldades quando estiver com o seu parceiro na vida real.

Outra armadilha nesta categoria é a pornografia "amadora" e "caseira". A maioria é de mentira e você sabe disso. Além disso, você também não vai parar no primeiro vídeo que atinge seus olhos, e vai continuar a procurar e procurar. Lembre-se, não é apenas o orgasmo que o cérebro busca, mas a novidade da caça que dá emoção ao tobogã. O conteúdo do vídeo não é a questão, seja amador ou profissional: são as descargas de dopamina no cérebro, causando o aumento de tolerância e saciedade. A pornografia destrói a operação do cérebro normal; a masturbação confunde a comunicação entre o cérebro e os músculos; o orgasmo inunda o cérebro com opioides e facilita o caminho para seguir a próxima vez.

O Usuário "que parou, mas dá uma olhadinha de vez em quando"

De certa forma, os usuários da olhadinha são os mais patéticos de todos. Ou eles passam por suas vidas acreditando que estão sendo privados, ou mais

frequentemente, a espiada ocasional se torna duas. Deslizando para baixo na encosta escorregadia, mais cedo ou mais tarde eles caem de volta e se tornam usuários pesados. Eles mais uma vez caíram na velha armadilha.

Existem duas outras categorias de usuários casuais. O primeiro é o tipo que, ao se masturbar para imagens ou clipes dos últimos vídeos íntimos de celebridades que saem no noticiário, ou para algo que eles "levavam para casa" de sua visualização "acidental" na escola ou no trabalho. Essas pessoas são realmente apenas não-usuários, mas sentem que estão perdendo algo. Eles querem fazer parte da ação, com a maioria de nós começa dessa forma. Da próxima vez, observe que depois de um tempo a celebridade que você fica imaginando já não está é mais tão excitante. Quanto mais "inatingível" o alvo da sua fantasia, mais frustrante a retirada do orgasmo é.

A segunda categoria vem ganhando atenção recentemente, e é melhor explicada com uma ilustração:

Uma mulher profissional estava lendo histórias eróticas pornográficas por muitos anos e usava sempre uma vez por noite – nem mais, nem menos. Aliás, ela era uma senhorita com muita força de vontade. A maioria dos usuários se perguntavam por que ela queria parar em primeiro lugar, e apontavam de bom grado que não havia risco de disfunção erétil ou ejaculação precoce em seu caso. Ela nem sequer usava imagens estáticas, e as histórias que ela lia eram bem mais brandas do que a pornografia digital que a maioria dos usuários utiliza diariamente.

Eles cometem o erro de assumir que os usuários casuais são mais felizes e que estão mais no controle. Eles podem estar mais no controle, mas certamente não são felizes. No caso da mulher, ela não estava satisfeita com seu parceiro nem com o sexo real, e estava se sentindo muito irritadiça ao responder aos estresses diários. Ela foi incapaz de descobrir o que a estava incomodando. Mesmo se ela se convencesse a não temer seu uso através 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 fazer uso de desestressores normais presentes na vida como resultado de inundações diárias de dopamina. A subsequente regulamentação de seus receptores cerebrais havia tornado melancólica à maioria das circunstâncias. Como a maioria, ela tinha um grande medo do lado negro e do tratamento que as mulheres sofriam na pornografia – até ter a sua primeira vez. Eventualmente, ela se tornou vítima da lavagem cerebral da sociedade e tentou seu primeiro site. Ao contrário da maioria dos que se tornam usuários comuns - ao ver os clipes sujos de violência, ela resistiu ao tobogã.

Tudo o que você ganha em consumir pornografia é saciar o desejo que ela mesma provoca, seja o desejo físico, quase imperceptível, ou a tortura mental que vem de não se permitir a coçar a coceira. A própria pornografia é veneno, e é por isso que você só sofre a ilusão de desfrutá-la após períodos de abstinência. Similarmente à fome ou sede, quanto mais você sofre, maior o prazer quando

finalmente aliviado. Ao cometer o erro de acreditar que pornô é apenas um hábito, os usuários pensam: "*se eu puder manter um certo nível, ou usar apenas em ocasiões especiais, meu cérebro e corpo aceitarão. Então, eu posso continuar usando nesse nível ou reduzir conforme desejo.*"

Que isso fique claro em sua mente: o 'hábito' não existe. A pornografia é vício em drogas, com a tendência natural sendo aliviar os sintomas de retirada. Para mantê-lo no nível atual, seria necessário que você exercesse tremendas quantidades de disciplina e força de vontade para o resto da sua vida. Como o centro de recompensa do seu cérebro se torna imune a dopamina e opioides, ele quer sempre mais e mais, não menos e menos.

Conforme a pornografia começa a destruir gradualmente seu sistema nervoso, coragem, confiança e controles de impulso, você se torna cada vez mais incapaz de resistir e acaba reduzindo o intervalo entre uma sessão e outra. É por isso que nos primeiros dias, podemos pegar ou largar. Se conseguirmos um sinal de algo mental ou fisicamente, apenas paramos. Quando você assiste apenas uma vez a cada vinte e quatro horas, a pornografia parece ser a coisa mais preciosa da terra, o que faz dela um "fruto proibido". Assim, o usuário pode ficar anos no centro de um cabo de guerra.

Tome o exemplo da mulher de que falamos: incapaz de parar de usar, mas amedrontada demais para passar a assistir vídeos. Por vinte e três horas e dez minutos de cada um daqueles dias, ela tinha que lutar contra a tentação e a falta de sentimento em relação ao namorado. É necessária uma tremenda força de vontade para fazer o que ela fez, e eventualmente isso a levou às lágrimas. Tais casos são raros, mas olhe para ele logicamente: ou há uma ajuda genuína ou prazer na pornografia… ou não há. Se houver, quem quer esperar uma hora, um dia, ou mesmo uma semana? Por que você deveria ser privado da muleta ou prazer nesse período? Se não há uma muleta ou prazer genuíno, por que se incomodar em fazer uma visita ao seu harém online?

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

> "*Eu tenho quarenta anos de idade, sofri de disfunção erétil induzida pelo pornô com mulheres reais e até mesmo ao usar pornografia, que é a maior parte do tempo. Já fazia um tempo desde que eu tinha uma ereção completa. Antes da dieta pornô de uma vez em cada quatro dias, eu costumava dormir profundamente durante a noite depois da minha sessão. Agora eu acordo a cada hora da noite e é em tudo que consigo pensar. Mesmo quando estou dormindo, eu sonho com meus clipes favoritos. Nos dias depois da minha sessão agendada, sinto-me bem pra baixo. A dieta consome toda a minha energia. Minha parceira me deixava sozinho porque eu ficava tão mal-humorado e se ela não puder sair por um tempo, ela não vai aturar me ter em casa. Eu saio pra correr na rua, mas minha mente continua obcecada pela pornografia.*

No dia agendado, começo a planejar no início da noite, e fico muito irritado se algo acontecer contra meus planos. Eu saía de conversas e cedia (apenas para me arrepender mais tarde) no trabalho e em casa. Eu não sou um cara argumentativo, mas não quero que nenhuma conversa fique me segurando. Lembro-me de ocasiões quando tinha brigas bobas com minha parceira. Eu esperava dar dez horas da noite e quando a hora chega minhas mãos estão tremendo de forma descontrolada. Eu não começo a ação imediatamente – como há novos vídeos que foram adicionados – e 'passeio' pelo site. Minha mente me diz que, já que eu me deixei ficar esfomeado por quatro dias, eu mereço um vídeo "especial", que tem que valer a pena o tempo gasto procurando. Eventualmente eu me contento por um ou dois, mas quero que dure para que eu possa "sobreviver" nos próximos quatro dias, então eu levo mais tempo para terminar o ato."

Além de seus outros problemas, esse pobre homem não tem ideia de que ele está se tratando com veneno. Primeiro, ele está sofrendo da 'síndrome da fruta proibida' e forçando seu cérebro a dar descargas de dopamina. Comparativamente, seus receptores de dopamina não estão tão reduzidos, mas ele está lubrificando o tobogã, buscando, procurando por novidade, por variedade, choque, ansiedade, para que consiga sobreviver os próximos quatro dias. Você provavelmente imagina esse homem como um imbecil patético, mas ele não é. Como um ex-atleta e ex-sargento da marinha, ele não queria se tornar viciado em nada. No entanto, ao retornar da guerra, ele treinou como técnico de TI no programa de reabilitação dos veteranos.

Ao entrar na força de trabalho civil, ele era um profissional bem pago em um banco, e recebeu um laptop para levar para casa. Foi o ano em que os famosos "vazaram" seus vídeos pornográficos on-line e havia muito burburinho sobre isso. Ele então ficou viciado, passando o resto da vida se arruinando fisicamente e mentalmente. Se ele fosse um animal, a sociedade já o teria sacrificado há muito tempo, dado o seu sofrimento, mas ainda permitimos que jovens adolescentes mentalmente e fisicamente saudáveis se tornem viciados. Você pode pensar que este caso e detalhes são exagerados, mas ele – apesar de extremo – está longe de ser único. Há dezenas de milhares de histórias semelhantes. Você pode ter certeza de que nenhum de seus amigos e conhecidos o invejavam por ser um homem que se masturbava uma vez em quatro dias? Se você acha que isso não poderia acontecer com você, **Pare de mentir a si mesmo.**

JÁ ESTÁ ACONTECENDO.

Como todos outros tipos de viciados, usuários de pornografia são mentirosos notórios, inclusive para si mesmos. Eles têm que ser. Os usuários mais casuais saciam muito mais vezes e em muito mais ocasiões do que eles são capazes de admitir. Em muitas conversas com os usuários que usam "apenas duas vezes na semana", poderá se descobrir que eles acabam fazendo mais de três ou quatro vezes naquela semana. Dê uma lida no Reddit, nas comunidades NoFap e em

histórias de "Reboot" de usuários casuais nos fóruns, e você verá que eles estão contando dias ou esperando a falha. Você não precisa invejar usuários casuais, você não precisa usar. A vida é infinitamente mais doce sem a pornografia. Veja o seguinte relato:

"*Começou com um simples desafio de não me tocar por um dia, e aí eu percebi que não conseguia. Eu não penso mais em masturbação, isso não passa pela minha mente. Isso é possível, eu prometo a você. As riquezas que aguardam quem é capaz - elas são incríveis.*"

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

Pais e responsáveis que detestam a pornografia não devem ter uma falsa sensação de segurança. Todas as crianças detestam os lados escuros da pornografia… antes de se tornarem viciados. Em um ponto, você também. Não se deixe enganar por campanhas que promovem o medo. A armadilha é a mesma que sempre foi. As crianças sabem que a pornografia é um estímulo supranormal, mas também "sabem" que uma "visita" ou "espiada" não vai fazer mal. Em algum momento, eles podem ser influenciados por um parceiro, por um amigo ou colega de trabalho.

Por favor, não se torne complacente neste assunto. O fracasso da sociedade em impedir que os adolescentes se tornem viciados em pornografia e outras drogas talvez seja a faceta mais perturbadora desse vício. Os cérebros adolescentes são significativamente mais plásticos, e é necessário educar e protegê-los. Se você não tiver certeza de onde começar, um bom recurso é o livro "Your Brain On Porn" para educar-se na neurociência. Mesmo se você suspeitar que seu adolescente já possa estar viciado, o livro fornece o entendimento necessário para ajudar alguém a escapar. Caso contrário, talvez recomende este livro aqui!

Capítulo 15

O usuário de YouTube / Twitch / Instagram

Este usuário deve ser considerado como um dos usuários casuais, mas os efeitos são tão ardilosos que se torna uma questão digna de um capítulo à parte. Este tipo de uso leva ao colapso do autocontrole, de modo que quase levou a uma separação no casamento de um usuário do fórum NoFap:

> *"Eu estava havia três semanas sem usar. A vontade de parar de largar o vício foi motivada pela preocupação da minha esposa com as minhas ereções instáveis e com a minha falta de interesse. Eu disse que o problema não era com ela, mas que era devido ao estresse relacionado ao trabalho. Ela me disse,"eu sei que você já suportou esse tipo de pressão anteriormente, mas como é que você se sentiria se você estivesse no meu lugar e tivesse que assistir uma pessoa que você ama destruir a si mesma de forma sistemática?" Foi um argumento irresistível, e eis o motivo da minha tentativa de parar de usar. Ela sabia que eu não a estava traindo, mas isso é, de uma certa forma, ainda pior do que trair. A tentativa de parar acabou três semanas depois, culminando em uma discussão acalorada com um velho amigo. Por anos após o ocorrido eu nem sequer havia percebido que foi minha mente, agindo de maneira desonesta, que resolveu começar a discussão de propósito. Eu me senti justificavelmente enfurecido no momento, mas não acreditava que fosse uma coincidência, já que eu nunca havia discutido com esse amigo em particular, nem tornei a discutir com ele novamente desde então. Era claramente ação do pequeno monstro.*
>
> *Ainda assim, eu tinha minha desculpa. Eu precisava, desesperadamente, de uma válvula de escape, não importava qual fosse. Minha esposa*

> *não estava no clima, e eu senti como se eu tivesse o 'direito', então eu convenci a mim mesmo que estaria tudo bem se eu me 'restringisse' a evitar sites pornô e ficasse 'deste lado da linha', assistindo apenas vídeos no YouTube. Mas minha esposa, no meio da noite, acabou 'entrando no clima' e quis fazer amor. Contudo, eu estava cansado e sem a minha 'força', então eu inventei que estava com dor de cabeça. Eu não conseguia nem pensar no desapontamento que isso causaria na minha esposa. Gradualmente, então, eu retomei os velhos hábitos, com o YouTube se tornando meu novo harém. Eu lembro de ter me sentido bem satisfeito naquela época, acreditando que eu estava ao menos diminuindo o meu consumo. Eventualmente, ela me acusou de continuar a ignorá-la na cama. Eu não tinha percebido, mas ela descreveu as múltiplas vezes em que eu provoquei uma briga e saí de casa, descontrolado. Em outros momentos, eu cheguei a levar duas horas para comprar qualquer coisinha e inventar que estava com dores na perna. Eu inventei desculpas ridículas para não precisar ter relações com ela para poder mais tarde aproveitar melhor o meu harém digital."*

A pior coisa que acontece com o usuário de YouTube é que esse tipo de comportamento ajuda a manter a falácia de que eles estão sendo privados de alguma coisa. Simultaneamente, essa atitude causa grandes estragos no senso de dignidade e amor-próprio do usuário. Uma pessoa, que em outras condições poderiam ser tomada como honesta, pode forçar a si mesma a enganar seus entes queridos. Provavelmente isso já aconteceu ou ainda acontece com você de uma forma ou de outra.

Estes tipos de website, como o Twitch e o Instagram (e a maior parte das redes sociais), são majoritariamente movidos pela suplementação. Os usuários, levados pela fissura por dopamina e pela busca por estímulos sempre novos, enganam a si mesmos e se fazem acreditar que estão em um site seguro. Lembre-se: a excitação está na caçada, na procura, e não obtenção, e o pequeno monstro não se importa com o lugar de onde vem a sua dose. Para o usuário, o conteúdo 'leve' que recebe em seus feeds em múltiplos sites dá a ele um alívio temporário dos sintomas de abstinência, o que os mantém viciados e à espera da próxima sessão.

A modelo na imagem ou no vídeo certamente é bonita, e se você a tivesse ao seu lado neste momento ela com certeza poderia te dar prazer. Mas essa imagem não pode. Ela simplesmente não é real. Essas imagens, esses vídeos, enganam o seu cérebro como um touro correndo em direção a uma capa vermelha, e depois não entende por que fez isso. O usuário, então, pode ter a ideia de que pode olhar para estas imagens sem se masturbar. Mas lembre-se que seu cérebro está viciado pela infinita torrente de estímulos novos, e o pequeno monstro não se importa de onde é que a dose vem. É a mesma armadilha.

Você talvez tenha assistido a série de TV chamada Columbo. O tema de cada episódio é parecido: o vilão, geralmente um empresário rico e respeitado, cometeu o que ele está convencido ser o assassinato perfeito, e a sua confiança na impossibilidade de seu crime ser descoberto é reforçada quando ele descobre que é o maltrapilho e nada impressionante detetive Columbo que está encarregado de investigar o caso.

Columbo tem essa frustrante prática de fechar a porta após ter terminado o interrogatório e assegurado ao suspeito que ele está limpo. Mas logo antes da expressão de satisfação desaparecer do rosto do assassino, Columbo reaparece, dizendo "*só mais uma coisinha, senhor, que eu tenho certeza que você pode explicar...*" O suspeito então começa a gaguejar, e daí em diante ele sabe que Columbo gradualmente irá desmascará-lo. Não importa quão hediondo é o crime: daquele em momento em diante, o coitado é o homicida.

O padrão é semelhante: a tensão que sentem os usuários de não poder 'cruzar a linha' para consumir a dose de pornografia que eles 'merecem por direito', e então a indagação após ter terminado o ato: onde é que está o prazer nisso? O medo de cruzar a linha, perder o controle e voltar para a cama, e então ser tomado pelo medo de que sua parceira pode querer fazer sexo. Na medida em que os vídeos 'seguros' não mais trazem satisfação devido à dessensibilização, ausência de estímulos novos, e um certo conhecimento de que cedo ou tarde você vai visitar seu harém virtual. E então, a humilhação e vergonha finais, oriundas da transformação desta certeza em fato, seguida pelo retorno imediato ao consumo frequente.

AH, A ALEGRIA DE SER UM USUÁRIO!

Capítulo 16

A hora certa de parar

Além do ponto óbvio que não está te fazendo bem e que agora é a hora certa para parar, distinguir a hora certa é importante. A sociedade trata a pornografia como um hábito um pouco desagradável que não traz prejuízos a sua saúde. Isso é falso. É vício em drogas, uma doença, e destrói múltiplos relacionamentos na sociedade. A pior coisa que acontece na maioria das vidas dos usuários é se viciar nesse terrível vício. Se eles ficam viciados, coisas horrendas acontecem. A hora certa é, portanto, importante para se dar o direito a uma cura adequada.

Em primeiro lugar, identifique as vezes ou ocasiões em que a pornografia parece ser importante para você. Se você é um empresário que a usa para a ilusão do alívio do estresse, escolha um período de folga ou um feriado. 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 em sua vida.

Programe-se para as próximas três semanas e tente antecipar qualquer evento que possa te levar ao fracasso. Ocasiões como viagens, seu parceiro estar fora da cidade etc., não precisam te desencorajar, desde que você antecipe com antecedência e não se sinta privado. Não tente reduzir o consumo enquanto isso, pois isso só criará a ilusão de que se negar é agradável. Na verdade, é bem útil que você se force a assistir e tenha tantas sessões quanto possível. Quando você estiver tendo a última sessão e sua última vez, esteja consciente da decepção devido à saciedade, expectativas não cumpridas, qualquer dor corporal, efeitos de retirada, irritabilidade e melancolia. Pense em quão maravilhoso será quando você se permitir parar de fazer.

TUDO O QUE VOCÊ FIZER, NÃO CAIA NA ARMADILHA DE DIZER, "AGORA NÃO: DEPOIS EU PARO", E ELIMINAR A IDEIA DE PARAR DA SUA MENTE. PROGRAME A HORA DE PARAR AGORA – E ANSEIE POR ISSO.

Lembre-se, *você não está perdendo nada.* Pelo contrário, você está prestes a ter maravilhosos ganhos.

Durante anos, médicos viram a pornografia como inofensiva sem saber a diferença entre o pornô estático do passado e a última experiência de streaming de realidade virtual. O problema é que, embora cada usuário use a pornografia puramente para aliviar o desejo de dopamina causado por ele mesmo, não é o vício em um produto químico que vicia o usuário, mas a autolavagem cerebral que resulta do vício. Uma pessoa inteligente cairá num truque, mas apenas um tolo continuaria caindo depois de ter percebido o truque. Felizmente, a maioria dos usuários não são tolos; eles apenas pensam que são. Cada usuário tem sua própria lavagem cerebral particular. É por isso que parece haver uma gama tão diversificada nos tipos de viciados, servindo apenas para compor mais os mistérios.

Embora o objetivo do livro original do Método Fácil fosse largar a nicotina (uma das drogas mais rápidas e viciantes conhecidas pelo homem), é agradavelmente surpreendente perceber que a filosofia proposta no livro original ainda é sensata quando adaptada. O conhecimento acumulado e o desafio que Carr e eu mesmo tomamos é como comunicar esse conhecimento a cada usuário pessoalmente. O fato que eu sei é que cada usuário não só acha fácil parar, mas que pode realmente desfrutar do processo. O vício não é apenas inútil, mas extremamente frustrante, a menos que se possa mostrar ao usuário como ele pode perceber isso. Em seu livro original, Allen Carr explica seus conselhos controversos:

> "Muitas pessoas me disseram: *'Você diz, "continue fumando até terminar o livro". Isso tende a fazer o fumante levar anos para ler o livro ou simplesmente não terminar. Ponto final. Portanto, você deve alterar a instrução.'* Isso parece lógico, mas sei que se a instrução fosse: *'pare imediatamente'*, alguns fumantes nem começariam a ler o livro. Um fumante me consultou no passado. Ele disse: *'eu realmente ressinto ter que procurar sua ajuda. Eu sei que tenho força de vontade. Em todas as outras áreas da minha vida eu estou no controle. Por que todos esses outros fumantes param usando sua própria força de vontade, mas eu tenho que vir a você?'* Ele continuou: *'Eu acho que poderia parar sozinho, se eu pudesse fumar enquanto fazia isso.'* "

A crença da sociedade dita que parar de fumar é incrivelmente difícil, então o que um fumante precisa quando algo é difícil? Do nosso amiguinho, da nossa muleta. Escapar do fumo parece ser uma faca de dois gumes: não só é uma tarefa difícil de executar – o que é complicado o suficiente – mas a muleta em que normalmente nós confiamos em tais ocasiões não está disponível. Talvez a verdadeira beleza desse método seja que você não precisa desistir enquanto passa pelo processo. Em vez disso, você se livra de todos os medos e dúvidas inicialmente, então, ao terminar a sessão final você já desfruta de liberdade.

Portanto, este *hackbook* manterá o conselho intacto: não importa o quanto seja dito que será fácil e agradável, haverá uma grande maioria que não poderá aceitar isso, devido a uma lavagem cerebral pessoal a respeito do quão difícil é parar com a pornografia.

"A hora certa de parar" é o único capítulo que me faz questionar o conselho original de Allen. Acima de tudo, se os gatilhos incluem o estresse do escritório, então se deve escolher um feriado para fazer a tentativa. Esta não é a maneira mais fácil. Em vez disso, considere escolher o momento que você considera o mais *difícil*. Seja isso por conta de estresse, obrigações sociais, concentração ou tédio, uma vez que você provar que você consegue lidar e aproveitar a vida nas piores situações, toda outra situação se torna agradável. Mas se esse fosse o conselho, você tentaria?

Aqui está uma analogia: minha irmã e eu pretendemos nadar juntos. Chegamos à piscina ao mesmo tempo, mas raramente acabamos nadando juntos. A razão é que ela imerge um dedo e meia hora depois está nadando. Isso é se torturar lentamente. Eu sei com antecedência que, em algum momento, não importa o quão frio a água esteja, vou ter que enfrentá-la em algum momento. Então eu aprendi a fazer da maneira mais fácil: mergulhar diretamente. Agora, imagine que eu dissesse que ela não poderia nadar se ela não pulasse de uma vez. Você consegue ver o problema?

Do feedback que recebo, muitos usuários usaram o conselho original da hora certa de parar para atrasar o que eles achavam que seria o "dia do mal". Meus próximos pensamentos estavam usando uma técnica semelhante ao capítulo "vantagens da pornografia", algo como – *"a hora certa é muito importante e no próximo capítulo você será aconselhado a respeito da melhor época para fazer a tentativa de parar."* E na próxima página há apenas um enorme *"AGORA!"* Isso é de fato, o melhor conselho, mas você aceitaria? Talvez o aspecto mais sutil da armadilha seja que, quando sentimos estresse genuíno em nossas vidas, surge a ideia de que essa não é a hora certa para se parar. O problema é que quando não estamos estressados nós não temos nenhum desejo de acabar com a tortura. Pergunte a si mesmo:

1. Quando você se interessou por pornografia pela primeira vez, você realmente decidiu que continuaria a virar dependente dela para o resto da sua vida sem nunca ser capaz de parar? ***Claro que não!***

2. Você vai continuar o resto da sua vida sem nunca ser capaz de parar? ***Claro que não!***

Então, quando você vai parar? Amanhã? Ano que vem? No ano seguinte? Não é isso que você está se perguntando desde que você percebeu que você estava viciado? Você está esperando que uma manhã você acorde e simplesmente não queira mais assistir nenhum vídeo? Pare de se enganar. Com qualquer vício você fica cada vez mais viciado, e não menos. Você vai esperar até que realmente

comece a sentir que sair da cama é mais difícil do que se masturbar? Isso seria um pouco sem sentido.

A verdadeira armadilha é a crença de que agora não é o momento certo – sempre será mais fácil amanhã. Acreditamos que vivemos vidas estressantes, mas na realidade nós não vivemos. O estresse mais genuíno foi removido 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 a próxima refeição virá, ou se um telhado ficará sobre suas cabeças hoje à noite. Pense na vida de um animal selvagem: toda vez que um coelho sai de sua toca ele está enfrentando o Vietnã, por toda a sua vida. Mas o coelho lida com isso, ele tem adrenalina e outros hormônios, e nós também. A verdade é que os períodos mais estressantes para a vida de qualquer criatura são a primeira infância e adolescência. Mas três bilhões de anos de seleção natural nos equiparam para lidar com o estresse. Muitos que cresceram e tiveram infâncias difíceis têm vidas normais.

É clichê dizer, *"Se você não tem sua saúde, você não tem nada"*, mas é absolutamente verdade. Quando você se sente física e mentalmente forte você pode desfrutar dos pontos altos da vida e lidar com os baixos. Muitos confundem responsabilidade com estresse. A responsabilidade só se torna estressante quando não nos sentimos fortes o suficiente para lidar com ela. O que mais destrói não é estresse, empregos ou velhice, mas as muletas ilusórias que as pessoas utilizam.

Pense assim: você já decidiu que não ficará na armadilha pelo resto da sua vida. Portanto, em algum momento – se você acha fácil ou difícil – você terá que passar pelo processo de se libertar. A pornografia não é um hábito ou prazer, é vício e doença. Nós estabelecemos que longe de ser mais fácil amanhã, vai ser progressivamente pior. A hora de se livrar disso é **agora** – ou tão perto de agora como você consegue planejar. Basta pensar em quão rápida cada semana de nossas vidas passa, é tudo o que é preciso. Pense em quão bom será aproveitar o resto da sua vida sem nunca ter sombras pairando em nossas mentes. Desde que você siga todas as instruções, você nem precisa esperar cinco dias ou três semanas. Você não vai apenas achar fácil largar o vício – **você vai gostar!**

Capítulo 17

Um hábito social?

Saúde mental e corporal são as principais razões pelas quais *devemos* querer parar – mas então, elas sempre foram. Nós realmente não precisamos de pesquisas científicas e conhecimento em neurociência para nos dizer que pornô é viciante e que potencialmente 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 ser excessivo e virar veneno.

A única razão pela qual nos envolvemos com a pornografia é a sobreposição do ciclo vicioso com nossa programação evolutiva. A pornografia digital é altamente disponível, livre e com transmissão vinte e quatro horas por dia na Internet. Ela já foi considerada algo inofensivo, mas isso era quando as imagens eram estáticas, e vídeos envolviam uma viagem uma loja local para se arrumar uma fita VHS.

Hoje, é geralmente considerado – até mesmo pelos próprios usuários – que pornografia é um estímulo supranormal e formador de vício. Nos velhos tempos, o homem forte não admitia que se masturbava, com o termo "punheteiro" sendo um termo depreciativo. Em todos os clubes ou bares, a maioria dos homens estaria orgulhosamente querendo levar uma mulher para casa e ter sexo de verdade. Hoje, a posição é completamente invertida para o viciado em pornografia: o homem de hoje percebe que ele está começando a sentir que não precisa de uma mulher. Reunindo-se com outros viciados online, eles discutem experiências, criam estratégias e exploram opções. O homem forte de hoje não quer depender de drogas. Através da revolução social, todos os usuários estão pensando sério sobre parar com a pornografia e com a masturbação. Os usuários de hoje consideram a pornografia uma atividade inútil e prejudicial.

A tendência mais significativa notada nos fóruns é a crescente ênfase nos aspectos antissociais da pornografia. Os dias em que um homem se gabou de fazer sexo e ter orgasmos todos os dias está lentamente sendo substituído por uma compreensão sobre a escravidão ao monstro da pornografia.

A única razão pela qual as pessoas continuam depois de serem ensinadas é

que elas não conseguiram parar ou estão com muito medo de tentar. Há um amplo espectro de interesse no assunto, alguns abstendo-se de pornografia, masturbação e orgasmo – com ou sem parceiros. Práticas que separam as partes sensoriais e propagativas de sexo, como retenção de sêmen e Karezza, são discutidas e adotadas em massa. Depois de se adentrar a senda da abstenção da masturbação e da pornografia, você encontrará a prática que melhor se aplica à sua vida. Eu encorajo você a elaborar sua própria concepção sobre orgasmos após compreender e praticar a diferenciação dos componentes sexuais. Seja qual for o seu caminho, você verá valor em limitar o número de vezes que você inunda seu cérebro com substâncias químicas por meio do orgasmo, e você nunca mais verá pornô, sexo e orgasmo como um prazer ou muleta para servir de apoio aos seus estados emocionais.

Várias comunidades on-line populares fundadas por não-usuários são dedicadas a desistir não apenas da pornografia, mas também da masturbação. Esses sites são benéficos para aqueles que escapam do vício, mas a maioria se volta para o uso da força de vontade. A consequência é a obsessão com contagem de dias e outras medidas, resultando em autopiedade e falta de euforia. Com essas práticas, grande parte da lavagem cerebral continua viva. Eventualmente, alguém sucumbe e um efeito dominó acontece: outros usuários descobrem que eles não são os únicos. No entanto, seus esforços não são em vão: eles aprendem com os erros, embora com muitas autotorturas à medida que fecham seus navegadores, mas não o desejo e a necessidade. O Método Fácil trabalha do modo inverso, desligando a necessidade e o desejo de assistir pornografia antes de fechar o navegador. Todos os dias mais e mais usuários abandonam o navio que está afundando, e aqueles que ficam para trás morrem de medo de que eles serão os últimos.

NÃO DEIXE QUE SEJA VOCÊ!

Capítulo 18

Será que eu vou sentir falta?

Não!! Quando o pequeno monstrinho da pornografia morre, seu corpo para de sentir anseios por dopamina, e os "tobogãs do pornô" no seu cérebro rapidamente começam a se dissipar devido a uma falta de "lubrificação". Qualquer lavagem cerebral que resta desaparecerá. Não apenas você vai se sentir fisicamente e mentalmente mais bem equipado para lidar com os estresses e desafios da vida, você também aproveitará ao máximo os bons tempos que se apresentam para você.

Há apenas um perigo: a influência daqueles que ainda fazem uso do sexo e da pornografia como sua muleta e fonte de prazer. A ideia de que *'a grama do vizinho é sempre mais verde'* é comum em muitos aspectos da nossa vida e facilmente compreensível. Por que é que, no caso da pornografia – em que as desvantagens são enormes quando comparadas com as 'vantagens' ilusórias – o ex-usuário tende a invejar aqueles que exigem fazer do sexo e da pornografia uma forma de muleta?

Com toda a lavagem cerebral que procede desde a infância, é compreensível que nós tenhamos caído na armadilha. Por que é que, após termos percebido a furada que a pornografia é para nós, e sermos bem-sucedidos em nos livrar desse mau hábito, nós insistimos em tornar a cair na armadilha? É a influência da lavagem cerebral social de identificar pornografia com sexo, apresentando-a como normal. O ex-usuário passa a ter ânsias! Os sentimentos vazios e inseguros de ser solteiro – que não é, de qualquer forma, um crime – causa sentimentos de ansiedade, e os leva a escorregar pelo tobogã. De fato, essa é uma anomalia curiosa, particularmente se essa observação for considerada: não só todo não-usuário está feliz por não ser um usuário, como todo usuário no mundo, mesmo com sua mente distorcida e viciada, sofrendo pela ilusão de prazer ou relaxamento, deseja que nunca tivesse se viciado. Então por que é

que os ex-usuários invejam os usuários?

1. Só uma olhadinha. Lembre-se: isso não existe. Pare de ver apenas a ocasião isolada e passe a enxergar a situação do ponto de vista do usuário de pornografia. Você pode estar sentindo inveja deles, mas eles mesmos não estão felizes com seus próprios comportamentos, e sentem inveja de você. Se você pudesse observar o comportamento de outro usuário num *setting* clínico… tal percepção seria um grande motivador para te ajudar a se afastar desse hábito! Você perceberia como ele rapidamente abre diversas abas e janelas de navegador, pulando direto para as partes "importantes" dos vídeos e percorrendo uma miríade de gêneros de vídeos em busca da sensação de novidade, de ansiedade e choque. Preste atenção em como esse comportamento parece automático. Lembre-se: eles não estão gostando de verdade daquilo – eles é que não conseguem gostar de si mesmos sem isso. Na manhã seguinte, ao acordar com uma força de vontade enfraquecida, energia desperdiçada e olhos turvos, eles continuarão tendo que se martirizar diante da primeira necessidade de fazer esforço ou de lidar com o estresse. Eles estão cultivando uma vida inteira de imundície, saúde mental pobre, e autoconfiança enfraquecida – uma vida inteira destruindo a si mesmos, com a presença de sombras escuras abalando suas consciências. Com que propósito? Em favor da ilusão de que você está se dando o que "merece" e de um prazer de baixa qualidade?

2. A segunda razão pela qual alguns ex-usuários sentem anseios pelo uso da pornografia é porque o usuário está fazendo alguma coisa – como proporcionar prazer a si mesmo – e o ex-usuário não está, e então eles passam a se sentirem como se estivessem sendo privados de alguma coisa. Tenha a seguinte noção bem clara na sua cabeça: não é o não-usuário que está sendo privado, mas sim o pobre viciado que está sendo privado de:

   - Saúde
   - Energia
   - Autoconfiança
   - Paz de espírito
   - Coragem
   - Tranquilidade
   - Liberdade
   - Respeito por si próprio

   Liberte-se do hábito de invejar usuários de pornografia e comece a vê-los como as criaturas miseráveis e patéticas que eles de fato são. Eu sei, eu já fui um dos piores. É por isso que você está lendo esse livro e não

aqueles que não conseguem encarar esses fatos e continuam mentindo para si mesmos.

Você não sentiria inveja de um viciado em heroína. Como todos os vícios em drogas, o vício dele não tende a ficar mais agradável. A cada ano ele vai ficar exponencialmente pior – se você não deixar de ser um usuário hoje, você vai gostar menos ainda de ser um usuário amanhã. Não inveje outros usuários: sinta pena deles. Acredite em mim: ***eles precisam da sua pena!***

Capítulo 19

Será que eu posso compartimentar?

Esse mito é espalhado primariamente pelos usuários que tentam largar esse vício através do método da força de vontade, que ficam fazendo ginástica mental e começam uma espécie de rotina à la Jekyll e Hyde: "*O pornô é pro meu alter ego e a parte bonita da vida real é pro meu lado dos relacionamentos.*" Nada é mais distante da verdade: os escorregas do pornô, o DeltaFosB e as mudanças neurológicas passarão a influenciar os relacionamentos da vida real, tornando-os menos desejáveis. O Sr. Hyde certamente desobedecerá às instruções do Sr. Jekyll.

Se você usa o pornô que está disponível na Internet, você está treinando a si mesmo para o papel de voyeur, ou de precisar da opção de clicar em algo mais excitante diante do menor sinal de queda na dopamina. Ou então para continuar a buscar a cena aquela *cena perfeita* para ter o maior retorno possível. Além disso, você pode estar se masturbando numa posição encurvada, ou acessando os sites pornô na cama, à noite, eventualmente desejando essas pistas e situações mais do que os próprios estímulos naturais que a vida real tem a oferecer. O sexo de verdade se opõe contra quase todos os aspectos do seu harém virtual, e não tem nenhuma chance contra ele quando comparado. As memórias criadas quando você é jovem são fortes e duradouras, e substituir esses tobogãs que o pornô criou, consequentemente, leva tempo. Entretanto, isso não quer dizer que é mais difícil.

Sempre que você se permite "escorregar no tobogã do pornô" é como se você o estivesse lubrificando. Você está mantendo suas células nervosas sempre preparadas para percorrer aquele caminho específico. Quando você estaciona perto de um restaurante fast-food, o cheiro da fritadeira preenche suas narinas. A venda já está feita. Da mesma forma, os tobogãs que a pornografia cria no seu cérebro já estão prontos para te atrair em direção a eles e estão abertos vinte

e quatro horas por dia. Cada pista ou gatilho ativa seu circuito de recompensas com a promessa de sexo – mas isso não é sexo. De qualquer forma, suas células nervosas solidificam essas associações com excitação sexual por meio da criação de novas conexões entre neurônios que fortalecem o hábito. Quanto mais você usa pornografia, mais forte ficam as conexões nervosas associadas com o uso da pornografia. O resultado final é que você pode de fato acabar *precisando* ser um voyeur, *precisando* clicar para ver vídeos cada vez mais chocantes e estimulantes, *precisando* usar pornô para poder dormir, ou *precisando* buscar pelo final perfeito para poder terminar a sessão.

Como acontece com qualquer outra substância ou hábito viciante, o corpo cria uma certa imunidade e agir de acordo com o vício para de aliviar completamente os anseios trazidos pela abstinência: tão logo o usuário fecha uma sessão eles já querem outra, e assim a fome permanente se mantém insatisfeita. A inclinação natural é a de conseguir mais aquele "barato" que vem com a dopamina. Entretanto, a maioria dos usuários são impedidos de fazer isso por uma ou outra das razões seguintes:

Dinheiro: Eles não têm condição de pagar pelo acesso a sites pornô pagos.

Saúde: O corpo só aguenta até certo ponto, seja os orgasmos ou os picos de dopamina. Ademais, o orgasmo aciona processos químicos no corpo que impedem que dopamina continue sendo liberada. É necessário que ocorra desta forma: é assim que o corpo funciona.

Uma vez que o pequeno monstrinho tenha saído do seu corpo, o sentimento horrível de insegurança vai embora. Sua autoconfiança retorna, junto com um maravilhoso sentimento de respeito por si próprio, que proporciona a confiança que te possibilita tomar controle da sua vida e usá-la como um trampolim que te facilita a encarar outros problemas. Essa é uma das muitas grandes vantagens de se libertar de qualquer vício.

O mito da compartimentação é uma das muitas estratégias que o pequeno monstro vai usar para tentar confundir sua mente. Essas estratégias fazem com que seja mais difícil parar – devido à impossível satisfação da fome permanente, causando muitos usuários a se voltarem até mesmo para cigarros, bebida em excesso e até mesmo drogas mais pesadas na busca de satisfazer o vazio.

Humanos são animais que avaliam: nós avaliamos tanto nós mesmos como os outros. Assistir vídeos pornô com seu parceiro é insatisfatório, já que ambos avaliam um ao outro em comparação com o vídeo. Você quer o Brad Pitt no seu quarto, mesmo se ele estiver em um pôster? Nenhuma pessoa de verdade pode competir com um harém em que todas as "experiências" são executadas por atores que estão obedecendo um script, sendo dirigidas por um profissional e disponíveis imediatamente vinte e quatro horas por dia.

Capítulo 20

Evite falsos incentivos

Muitos usuários do método da força de vontade tentam aumentar seu nível de motivação através da construção de falsos incentivos. Um típico exemplo disso seria recompensarem a si mesmos com presentes por não consumirem pornografia por um mês. Isso parece ser lógico e razoável, mas é na verdade uma estratégia ineficaz, porque qualquer usuário que tenha respeito por si próprio iria preferir continuar assistindo pornô todo dia em vez de se recompensarem com um presente dado por eles mesmos. Isso dá origem a uma dúvida na mente do usuário, porque não apenas eles terão que se abster por trinta dias, eles não estão nem certos de que eles vão *gostar* de passar trinta dias sem pornô. Sua única fonte de prazer (ou muleta) foi tirada deles! Tudo o que isso faz é aumentar o tamanho do sacrifício que o usuário sente que está fazendo, e agora o pornô parece mais precioso do que nunca na mente deles.

Outros exemplos incluem:

- Eu vou parar para que eu me sinta forçado a arrumar uma vida social e mais sexo de verdade.
- Eu vou parar para que eu tenha acesso a uma espécie de energia mágica que vai me ajudar a ultrapassar os competidores e conquistar o parceiro que eu desejo.
- Eu vou parar para que eu possa me comprometer a não desperdiçar minha energia e entusiasmo com pornografia para que eu possa cultivar ambição dentro de mim.

Estes motivos são verdadeiros e podem ser efetivos, e você pode conseguir o que você quer – mas pense um pouco sobre isso. Se você de fato conseguir o que você quer, uma vez que a sensação de novidade tenha se esgotado você vai se sentir privado, e se você não conseguir, você vai simplesmente se sentir horrível. De qualquer forma, mais cedo ou mais tarde você cai de volta na mesma armadilha.

Criar uma conexão entre largar este hábito e um falso incentivo só faz aumentar a dúvida, porque se você não conseguir o seu incentivo (e até mesmo se você conseguir) você vai começar a ter pensamentos duvidosos como "*será que largar este hábito vai realmente ajudar minha vida a melhorar?*" Pensamentos como esse aumentam o sentimento de sacrifício e consequentemente nos leva a ter desejos pela pornografia.

Outro exemplo típico são pactos onlines ou em fóruns. Estes têm a vantagem de eliminar a tentação por um certo período. Entretanto, eles geralmente falham pelos seguintes motivos:

1. O incentivo é falso: por que você iria querer parar só porque outras pessoas estão parando? Tudo em que isso resulta é na geração de maior pressão e aumenta o sentimento de sacrifício. Tudo bem se todos os usuários do fórum realmente querem parar no mesmo momento em particular, mas você não pode forçá-los a parar (apesar do fato de que secretamente nós queremos forçá-los). Até que eles estejam prontos, um pacto apenas cria pressão adicional, que resulta em nada mais do que no aumento da vontade de consumir pornografia. Isso os leva a se tornarem consumidores em segredo, o que só aumenta a sensação de dependência.

2. Depender um do outro enquanto se usa o método da força de vontade resulta no sentimento de se estar passando por alguma espécie de privação, durante o qual eles esperam para que o desejo de assistir vá embora. Se eles não conseguirem resistir, então haverá um sentimento de fracasso. Quando se usa o método da força de vontade, pelo menos um dos participantes está fadado a desistir, concedendo aos outros a justificativa que eles queriam. Não é a culpa deles, eles teriam conseguido aguentar, mas o "Fulano" os deixou na mão. A verdade é que a maioria deles já estavam trapaceando.

3. Compartilhar o crédito é o oposto da dependência. Há um maravilhoso sentimento de conquista quando se consegue parar de assistir pornô e quando se para sozinho. O reconhecimento que você consegue dos seus colegas online pode ser um poderoso motivador nos primeiros dias. Entretanto, quando todos estão fazendo isso ao mesmo tempo o crédito tem que ser dividido e a motivação é, consequentemente, reduzida.

4. Outro exemplo clássico é o da promessa do guru. Parar vai te trazer felicidade porque você não estará mais envolvido num cabo de guerra, seu cérebro começa a se reestruturar e a ter de volta a capacidade de controlar os seus impulsos. Entretanto, você deve ter em mente que isso não vai fazer de você um deus do sexo ou te ajudar a ganhar na loteria. Ninguém exceto você se importa minimamente se você para de assistir pornografia. Você não é uma pessoa fraca se você estiver usando pornô três vezes ao dia, ou uma pessoa forte se você for um viciado e não estiver assistindo.

Pare de enganar a si mesmo. Se a oferta de dez meses de trabalho por doze meses de salário, ou os riscos de erodir as capacidades do seu cérebro de lidar

com o estresse e as demandas do dia a dia, ou a diminuição na confiança que você tem nas próprias ereções, ou a ideia de passar uma vida inteira tendo que lidar com essa tortura física e escravidão autoimposta não impede os usuários de assistir pornô, os incentivos medíocres acima não vão fazer a menor diferença. O único resultado que eles terão é fazer o sacrifício parecer pior. Em vez disso, faça a seguinte pergunta:

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

Continue procurando do outro lado do cabo de guerra e pergunte a si mesmo o que é que o pornô está te providenciando. *ABSOLUTAMENTE NADA*. Por que é que você precisa assistir? *VOCÊ NÃO PRECISA! VOCÊ ESTÁ APENAS SE PUNINDO.* É a Aposta de Pascal: você não tem quase nada a perder (excitação decrescente), chances de grande retorno positivo (excitação plena e confiável, bem-estar psicológico e felicidade) e nenhuma chance de perder de qualquer forma significativa.

Por que não declarar a sua decisão de largar esse vício para seus amigos e família? Bem, isso só faria de você um ex-viciado ou ex-usuário orgulhoso, não um não-usuário feliz e em júbilo. Isso pode até assustar o seu parceiro um pouco, já que eles poderiam ver isso como uma estratégia para transar mais. Eles também podem ter medo de que você se torne uma máquina do sexo. É difícil de explicar a menos que eles tenham a mente aberta.

Qualquer tentativa de conseguir que outros te ajudem em largar o vício dá mais poder para o pequeno monstro. Tentar apagar isso da sua mente e ignorar isso totalmente tem o efeito de tentar *não* pensar sobre isso. Em vez disso, fique atento. Sempre que você identificar os pensamentos, as situações (como estar sozinho em casa) ou devaneios, apenas diga a si mesmo: *"Ótimo! Eu não sou mais um escravo da pornografia. Eu estou livre e feliz em saber as diferenças entre esse vício e o sexo de verdade!"* Isso vai cortar o fluxo do oxigênio para o pensamento e impedi-lo de te levar na direção de anseios e impulsos. Nesse aspecto, praticar *mindfulness* (meditação) pode ser útil no auxílio da despersonalização dos pensamentos.

Capítulo 21

O jeito fácil de parar

Esse capítulo contém instruções a respeito do jeito fácil de parar de assistir pornografia. Desde que você siga as instruções, você vai descobrir que parar é algo relativamente fácil, podendo até mesmo ser agradável! Contanto que você siga as instruções abaixo, parar de assistir pornô é ridiculamente fácil. Tudo o que você tem que fazer são as duas coisas seguintes:

1. Tome a decisão de que você não vai assistir pornografia nunca mais.
2. Não se martirize por causa disso. Aproveite!

Você provavelmente deve estar se perguntando, "*Então qual a necessidade do resto do livro? Por que é que você simplesmente não falou isso logo de cara?*" Bem, a razão é que você teria, em algum ponto, se martirizado por não estar usando pornô e mais cedo ou mais tarde teria mudado de decisão. Você provavelmente já fez isso muitas vezes anteriormente.

Como já foi dito, a pornografia é uma armadilha sinistra e sutil. A dificuldade principal em parar de assistir pornografia não está no vício em dopamina (que certamente é um problema, mas não o maior deles), mas sim na lavagem cerebral. Portanto, é necessário destruir todos os mitos e ilusões primeiro. Entenda seu inimigo, conheça suas táticas e você facilmente o derrotará. Tendo passado longos períodos da minha vida sofrendo de uma depressão profunda enquanto procurava largar o pornô, uma vez tendo escapado, eu fui direto para o zero sem um momento ruim sequer. Foi agradável mesmo apesar dos sintomas de abstinência e eu não tive um anseio sequer desde então. Pelo contrário, foi a coisa mais maravilhosa que aconteceu na minha vida.

Minha tentativa final foi diferente. Como todos os usuários, o problema foi alvo de muita reflexão. Até então, após falhar e ter uma recaída, era rotineiro consolar a mim mesmo com a ideia de que seria mais fácil da próxima vez.

Nunca havia me ocorrido que eu teria que seguir desse jeito para o resto da minha vida. Esse pensamento me causou um profundo horror e eu comecei a pensar seriamente a respeito desse assunto.

Em vez de abrir o navegador conscientemente, eu resolvi analisar meus sentimentos e eu descobri o que eu já sabia. Eu não estava realmente gostando de usar pornô e eu achava que ele era sujo e nojento. Eu comecei a prestar atenção em não-usuários vivendo em outras partes do mundo, ou pessoas mais velhas que nunca chegaram a conhecer nenhum dos sites do tipo "tube". Até então, eu sempre tinha tomado os não-usuários por pessoas insípidas, neuróticas e antissociais. Entretanto, ao examiná-los eles se mostraram (quando algo sobressaía) mais fortes e mais relaxados. Eles pareciam ser mais capazes de lidar com os estresses e demandas do dia a dia e pareciam apreciar mais a vida social do que usuários de pornografia. Eles certamente tinham um "quê" a mais, um brilho a mais, do que os usuários.

Eu comecei a conversar com ex-usuários. Até então, eu os tomava por pessoas que foram forçadas a largar o pornô por razões ligadas à saúde ou por motivos religiosos e estavam sempre, secretamente, ansiando por uma visita aos seus haréns virtuais. Alguns de fato diziam, *"Eu sinto uns anseios irregulares de vez em quando, mas eles são tão espaçados que nem vale a pena se preocupar com eles."* A maioria, entretanto, dizia: *"sentir falta? Você tem que estar brincando! A vida nunca foi melhor!"* Até mesmo os fracassos são tomados como oportunidades de se extrair algo positivo para eles, e eles não condenavam a si mesmos e, em vez disso, aceitavam-se incondicionalmente. Como um treinador que aceita um erro de um jogador verdadeiramente excepcional. Falar com ex-usuários destruiu outro mito que eu sempre tive na minha mente: o de que havia uma fraqueza inerente em mim, até que ficou claro para mim de que todos passam por esse pesadelo particular.

Basicamente, eu falei para mim mesmo: *"Dezenas de pessoas estão parando agora e tomando rédeas de vidas perfeitamente felizes sem fazer uso da pornografia. Eu não necessitava disso antes de começar e eu lembro de ter tido que me esforçar para me acostumar com essa nojeira. Então por que é que eu preciso fazer isso agora?"* De qualquer forma, eu não gostava, de verdade, de pornografia. Eu odiava todo o ritual associado ao não queria passar o resto da minha vida escravizada a esse vício miserável. Eu então disse para mim mesmo:

"Quer você goste disso ou não, você completou sua última sessão."

Eu soube, desde aquele momento, que eu nunca mais assistiria pornô novamente. Eu não estava esperando que fosse fácil. Muito pelo contrário: eu esperava por meses de uma depressão profunda, e por passar o resto da minha vida tendo o anseio ocasional. Em vez disso, eu fui preenchido por absoluta paz de espírito desde o início.

Levou um bom tempo até que eu conseguisse entender por que é que foi tão fácil largar e por que eu não sofri aqueles anseios horríveis, característicos da abstinência. A razão é que eles não existem. É a dúvida e a incerteza que cria

os anseios. A verdade é que ***é fácil parar de ver pornografia.*** É apenas a indecisão e a martirização que os usuários fazem consigo mesmos que torna o processo difícil. Até mesmo quando ainda viciados, usuários conseguem passar por longos períodos sem usar sem nenhum sofrimento. É apenas quando você quer, mas não pode que você sofre.

Portanto, a chave para tornar o processo fácil é tornar a decisão de parar certa e resoluta. Não esperar, mas *saber* que você de fato se livrou do vício após ter tomado a decisão. Nunca duvide ou questione isso. Na verdade, faça o oposto: alegre-se! Se você puder ter certeza desde o princípio então vai ser fácil. Mas como você pode ter certeza desde o início? É por isso que o restante deste livro é necessário. Há determinados pontos essenciais que é necessário tornar claros antes de se começar:

1. Perceba que você é capaz de fazer isso. Não há nada de diferente em você e a única pessoa que pode te fazer assistir é você. "Aquela atriz" não é capaz de te fazer assistir nada.

2. Não tem absolutamente nada do que se sentir falta. Pelo contrário, há enormes ganhos positivos a serem adquiridos. Não que você vai ser mais rico ou saudável, mas você vai aproveitar melhor os bons tempos e se sentir menos ruim durante os maus.

3. Esse negócio de "uma olhadinha" ou "breve visita" não existe. Pornografia é uma drogadicção e tem um efeito em cadeia. Ficar reclamando por uma visita aqui e ali só vai resultar em você ficar punindo a si mesmo.

4. Não encare o pornô como uma "coisa de homem" com efeitos adversos, mas como um vício em uma droga. Encare o fato de quer você queira, quer não, **você pegou a doença.** Ela não vai embora se você enterrar sua cabeça na areia. Veja isso como uma doença que severamente destrói a qualidade de vida, e que tende a piorar caso não nos esforcemos para curá-la. E o melhor momento para curá-la é agora.

5. Separe a doença – o vício neurológico – da mentalidade de ser ou não um usuário. Todos os usuários, dada a oportunidade de voltar no tempo para antes de terem se viciado, tomariam-na sem pensar duas vezes. Você tem essa oportunidade hoje! Nem tente pensar nisso como um 'sacrifício'.

Após tomar a decisão de que você teve fez sua última visita, você já será um não-usuário. Um usuário é um daqueles pobres coitados que passam pela vida destruindo a si mesmos com pornografia. Um não-usuário é alguém que não faz nada disso. Uma vez que você tenha tomado a decisão final, você já alcançou seu objetivo. Regozije diante deste fato. Não fique sentado se martirizando e esperando a dependência química ir embora. Saia daí e aproveite a vida imediatamente. A vida é maravilhosa mesmo quando você está viciado e a para cada dia que você se distancia do vício ela fica cada vez melhor.

A chave para tornar o processo de largar o vício fácil é ter certeza de que você vai conseguir se abster por completo durante o período de abstinência (um máximo de três semanas). Se você adotar a mentalidade correta, você vai achar isso ridiculamente fácil.

Nessa altura do campeonato, se você abriu sua mente como proposto no início do livro, você já deve ter decidido que você vai escapar. Você deve agora estar tendo sentimentos de euforia, como um cachorro doido para sair da coleira, sem poder esperar pela chance de se desfazer dos "escorregas do pornô". Se você está tendo um sentimento de pavor e de que as coisas não vão dar certo, isso deverá ser por uma das seguintes razões:

1. Alguma coisa não se fixou na sua mente. Releia os cinco pontos acima e pergunte a si mesmo se você acredita que eles são verdade. Se você sente dúvida a respeito de alguma coisa, releia as partes apropriadas do livro.

2. O que você teme é o próprio fracasso. Não se preocupe. Apenas continue lendo que você terá sucesso. Toda a indústria da pornografia online é um grande conto do vigário, uma indústria que opera pela enganação. Pessoas inteligentes caem nestes truques, mas apenas um tolo, tendo descoberto a verdade a respeito do truque, continua enganando a si mesmo.

3. Você concorda com tudo mas continua se sentindo horrível. Não fique assim! Abra seus olhos, algo maravilhoso está acontecendo. Você está prestes a escapar dessa prisão. É essencial começar com a mentalidade correta: *"Ser um não-usuário é maravilhoso!"*

Tudo o que precisa ser feito agora é manter-se nessa mentalidade durante o período de abstinência. Os próximos capítulos lidam com determinados pontos para fazer com que você seja capaz de fazê-lo. Depois do período de abstinência você não vai mais ter que pensar desta forma, você vai fazer isso automaticamente. O único mistério vai ser porque é que você não viu tinha visto isso antes. Entretanto, dois importantes avisos:

- Adie o seu plano de ter sua última visita até que você tenha terminado o livro.

- Um período de abstinência de até três semanas foi mencionado múltiplas vezes, o que pode causar desentendimentos. Primeiro, você pode sentir, subconscientemente que você tem que sofrer por três semanas. Não, você não tem. Segundo, evite a armadilha de pensar que *"de alguma forma eu tenho que me abster por três semanas e então eu estarei bem."* Nada de mágico acontece após essas três semanas. Você não vai se sentir como um não-usuário, já que eles não se sentem diferentes em nada dos usuários. Se você está se lamentando por ter que parar por três semanas, você provavelmente vai continuar se lamentando após as três semanas terem passado. De forma resumida, se você pode começar agora, dizendo para

> si mesmo *"eu nunca vou usar de novo. Isso näo é maravilhoso?"*, após essas três semanas toda a tentação terá ido embora, ao passo que se você disser, *"se eu conseguir sobreviver essas três semanas sem pornô..."*, você vai sentir uma vontade de revisitar o harém maior do que nunca após essas três semanas.

Pense nisso desta forma: seu cérebro quer manter o status quo, então se você está operando de acordo com a noção do que você está perdendo algo bom quando você larga o pornô, então certamente você vai se sentir péssimo. É impossível se forçar a se sentir de um determinado jeito se seu cérebro não acredita no que você está tentando convencer ele a acreditar. Por isso é necessário passar por todo o trabalho de remover a ilusão de que a pornografia te providencia algo. É assim que você sabe que não está sacrificando nada.

Disfunções sexuais têm muito a ver com o seu cérebro e mentalidade. A pornografia digital reorganiza o circuito de recompensa do seu cérebro e dá à sua mente uma mentalidade "insegura", "duvidosa". Essa insegurança com certeza causará disfunções sexuais. Ter todo o desejo na sua parte superior, mas não admitir nenhuma excitação na parte inferior é o pior que pode acontecer com a sua mentalidade. A libido andar de mãos dadas com romance é o elixir da juventude que você tem até a morte. Você manterá as probabilidades mais elevadas mais elevadas ao se livrar do vício, mas esse não é o único ou o maior ganho. É a libertação da escravidão!

Capítulo 22

O Período de Abstinência

Por até três semanas após sua última sessão você pode sentir efeitos de abstinência. Esses consistem em dois fatores uns separados e distintos:

1. Anseios oriundos da abstinência de dopamina. Um sentimento vazio, inseguro, semelhante a fome, identificado como uma 'ânsia'; um sentimento de 'eu preciso fazer'.
2. Gatilhos psicológicos causados por certos estímulos externos como comerciais, navegar pela internet, conversas de telefone etc.

Falhar em entender e diferenciar esses dois fatores distintos torna difícil alcançar o sucesso usando-se o método da força de vontade, e é a razão pela qual muitos tornam a cair na armadilha novamente. Apesar de os anseios oriundos da dopamina não causarem dor, não subestime o poder desses anseios. Nós falamos de 'morrer de fome' quando passamos um dia inteiro sem comer. Nosso estômago pode roncar, mas não estamos morrendo de fato. Apesar disso, a fome é uma força poderosa e nós tendemos a nos tornar muito irritadiços quando privados de alimento. O processo é semelhante quando nosso corpo anseia por dopamina. Entretanto, a diferença reside no fato de que enquanto nosso corpo realmente precisa de comida, ele não precisa de veneno. Com a mentalidade correta, os anseios oriundos da abstinência podem ser facilmente superados e desaparecerem bem rápido.

Depois de nos abster por alguns dias, o desejo pela excitação que vem com a dopamina rapidamente desaparece. É o segundo fator – a lavagem cerebral – que provoca dificuldade. O usuário caiu no hábito de aliviar seus desejos e ânsias em determinados períodos, o que causa uma associação de ideias (*"eu estou com uma ereção, então eu tenho que assistir pornô."*, ou então "*eu estou na cama com o meu laptop, logo eu tenho que assistir pornô pra me sentir bem*"). Este efeito é mais bem ilustrado com uma analogia estranha: quando você está num

carro e vê um sinal vermelho você para, e quando vê um sinal verde você segue. Mas e se em vez de seguir no sinal verde você ligasse o para brisa?

Largar um vício é um processo semelhante. Durante os primeiros dias os gatilhos vão operar em determinados momentos, "indicando" os momentos propícios, como se ele te desse um sinal verde. Você vai pensar sobre como você quer assistir, e, portanto, contrariar essas pistas, esses sinais, é essencial desde a estaca zero. Desta forma, esses sinais e gatilhos rapidamente desaparecerão. Usando o método da força de vontade, já que o usuário acredita estar fazendo um sacrifício, ele se lamenta por não estar usando e fica esperando que as ânsias vão embora; longe de remover os gatilhos, isso só os fortalece. De uma forma semelhante, sob o pensamento orientado por gurus, o usuário começa a pensar quando é que ele vai começar a se tornar um deus e até exige que ele não deve ter esses pensamentos influenciados pela pornografia, o que abre o caminho para fracasso e ódio por si mesmo.

Um gatilho comum é estar sozinho, particularmente em eventos sociais com amigos. O ex-usuário, usando outros métodos, já se sente péssimo por estar 'sendo privado' da sua muleta ou fonte de prazer. Seus amigos estão com suas parceiras e agindo de forma íntima. O usuário está solteiro ou não tem transado com sua parceira por um tempo, e agora não está mais aproveitando o que deveria ser uma situação social agradável. O condicionamento que existe no cérebro deles, o "tobogã", leva eles a assistir pornografia, que é bem mais fácil para eles do que tentar seduzir suas parceiras.

Por causa da associação que eles fazem entre a ideia de "merecer sexo" e bem-estar, eles estão sofrendo agora de um problema tríplice, e desta forma a lavagem cerebral se intensifica. Se eles estiverem determinados e conseguirem segurar a onda por tempo o suficiente eles eventualmente vão aceitar sua condição e seguir com as suas vidas. Entretanto, parte da lavagem cerebral permanece. O aspecto mais patético disso é que isso leva os usuários, mesmo tendo largado esse vício e estarem abstinentes por anos, a sentirem, em determinadas ocasiões, o desejo de fazer "só mais uma última visita pro harém". Eles estão se enganando com uma ilusão que existe apenas na mente deles, e desnecessariamente torturando a si mesmos.

Até mesmo sob o método fácil, responder aos gatilhos é a causa mais comum de fracasso. O ex-usuário tende a considerar a pornografia digital como uma espécie de placebo ou pílula de farinha. Pensando, "*Eu sei que a pornografia não me ajuda em nada, mas se eu pensar que ela ajuda, então em determinadas situações ela pode ser útil.*" Uma pílula de farinha, apesar de não fornecer nenhuma ajuda fisiológica, pode proporcionar uma forte ajuda psicológica para aliviar sintomas genuínos e é, portanto, benéfica. A pornografia e a masturbação, entretanto, não são pílulas de farinha. Por quê? Porque a pornografia cria os sintomas que ela alivia, e não demora muito para cessar de aliviá-los por completo.

Você pode achar mais fácil de entender o efeito quando relacionado a um usuário que largou o vício há anos ou um não-usuário. Tome por exemplo o caso de um

usuário que perde sua parceira. É bem comum, num caso como esse, que se diga para ele algo como "*visita um sitezinho. Vai até te ajudar a se acalmar um pouco*" Se a oferta é aceita, não vai ter nenhum efeito calmante, já que não há vício em dopamina e, portanto, nenhum sintoma de abstinência. Na melhor das hipóteses, tudo o que isso proporcionará é uma espécie de estímulo transitório.

Até mesmo depois de a sessão ter acabado, a tragédia continua estando ali. Na verdade, ela vai até aparentar ter aumentado porque a pessoa agora sofre das fissuras de abstinência, e vai ter que lidar com a escolha de resistir a elas, ou de alcançar o alívio escorregando pelo tobogã da pornografia, recomeçando assim a cadeia de miséria. Tudo o que o pornô proporciona é um estímulo transitório, do mesmo tipo que poderia ser alcançado através de um livro ou um filme agradável, até mesmo um de baixa qualidade. Muitos não-usuários e ex-usuários acabaram se "reviciando" como resultado de tais ocasiões. Que isso fique bem claro na sua mente: você não precisa da "onda" da dopamina e você está apenas se torturando mais e mais quando você continua a considerar o pornô como uma espécie de estimulante ou ponto de apoio. Não há necessidade de se colocar numa posição dessas.

Orgasmos não constroem boas relações. Na maioria das vezes, eles as destroem. Lembre-se de que não é totalmente verdade que aqueles que demonstram afeto de maneira pública realmente apreciam cada uma das ocasiões. Pode-se aproveitar a intimidade de forma privada, onde os parceiros podem responder uns aos outros sem nenhuma vergonha. Você não precisa ser um viciado em dopamina induzida pelo orgasmo. Se ele acontece como um resultado natural de uma série de eventos do dia a dia, tudo bem, mas é bom que se saiba aproveitar a vida e o momento sem ele.

Ao abandonar a ideia de pornografia como algo prazeroso em si mesma, muitos usuários pensam "*se ao menos houvesse um pornô que fosse limpo.*" Há, de fato, *soft porn*, e todos que experimentam dela rapidamente descobrem que é uma perda de tempo. Deixe claro para si mesmo que a única razão pela qual você tem usado pornografia é a onda da dopamina. Uma vez que você se livra da ânsia por pornografia você não vai ter mais necessidade de visitar seu harém virtual.

Quer as fissuras sejam causadas pela própria abstinência, quer por gatilhos, aceite-as. A dor física é inexistente, e com a atitude correta elas não serão um problema. Não se preocupe com a abstinência. O sentimento de abstinência não é tão ruim assim. É a associação que se faz entre esse sentimento e a ideia de querer assistir pornografia e sentir-se privado dela que é o problema. Em vez de lamentar por causa desse sentimento, reconheça-o: "*eu sei o que isso é. É a fissura de abstinência do pornô. É disso que os usuários sofrem por toda a vida e que os mantém viciados. Não-usuários não sofrem dessas fissuras. Esse é só mais um dos males desse vício ardiloso. Não é maravilhoso que eu estou removendo esse vício do meu cérebro?!"

Em outras palavras, pelas próximas três semanas você vai sentir como que um

pequeno trauma dentro do seu corpo… mas durante essas três semanas e pelo resto da sua vida algo de maravilhoso vai estar acontecendo. Você se livrará de uma doença terrível, com os bônus sendo muito mais significativos do que esse pequeno trauma, e passará a apreciar as fissuras de abstinência. Elas se tornarão momentos de prazer, como um jogo excitante que tem como objetivo fazer a solitária que há dentro da sua barriga morrer de fome. Você precisa fazê-la morrer de fome por três semanas enquanto ela estará tentando te enganar para que você a mantenha viva.

Por vezes, você se sentirá horrível. Por vezes, você será pego com a guarda baixa. Você vai receber uma URL de um site pornô ou se deparar com alguma coisa online e esquecer que você parou, e sentirá uma pequena sensação de privação ao lembrar-se a si mesmo de que você parou. Esteja preparado para estes truques, e qualquer que seja a tentação, mantenha na sua cabeça que ela só está lá por causa do monstro dentro do seu corpo, e que toda vez que você resiste à tentação você ganha vantagem nessa batalha.

Seja lá o que você fizer, não tente se esquecer do pornô. Essa é uma das coisas que mais causa os usuários que tentam se abdicar pelo método da força de vontade horas de depressão. Eles arrastam-se dia após dia, esperando que eventualmente o esqueçam. É como não conseguir dormir – quanto mais você se preocupa por causa disso, mais difícil dormir se torna. Em qualquer caso, você não será capaz de esquecer do pornô, porque pelos primeiros dias o "pequeno monstro" tentará te lembrar e você não será capaz de evitar essas lembranças. Sempre que você tiver laptops, smartphones e revistas por perto você terá pistas constantes, lembrando-lhe do vício.

A questão é que você não precisa esquecer. Nade de ruim está acontecendo. Na verdade, algo de bom e maravilhoso está acontecendo, mesmo se você estiver se preocupando com isso mil vezes por dia. **Aprecie cada momento, lembre a si mesmo de como é maravilhoso estar livre de novo. Lembre-se da profunda alegria de não ter que mais que torturar a si mesmo.** Como dito anteriormente, você descobrirá que as ânsias e fissuras se tornam momentos de prazer, e se surpreenderá com quão rápido você se esquece do pornô.

O que quer que você faça, *não duvide da sua decisão.* Uma vez que você começa a duvidar, você começará a se lamentar, e as coisas tenderão a piorar. Em vez disso, use esse momento de lamentação e transforme-o em um motivador. Se a causa é depressão, lembre-se de que é o pornô que a está *causando.* Se um amigo te envia uma URL, orgulhe-se de poder falar: "*eu estou feliz em dizer que eu não preciso mais disso.*" Isto os magoará, mas quando eles virem que isso não está te incomodando eles estarão a meio caminho andado na trajetória de se juntar a você.

Lembre-se: você tem razões incrivelmente poderosas para parar de usar. Lembre-se dos custos e pergunte a si mesmo se você realmente quer arriscar o mal funcionamento do seu corpo, mente, e viver sob uma ilusão, pelo resto da sua vida. Tenha em mente que os esforços do pequeno monstro para

minimizar os perigos aparentes; lembre-se de que a sensação é transitória, e que cada momento te traz para mais próximo do seu objetivo.

Alguns usuários temem que terão de passar por toda a vida revertendo "gatilhos automáticos". Em outras palavras, acreditando que terão que passar toda a vida enganando a si mesmos, por meio da psicologia, com a ideia de que eles não precisam de pornografia. Este não é o caso. Lembre-se que o otimista vê o copo meio cheio e o pessimista o vê meio vazio. No caso da pornografia, o usuário o vê completamente cheio. Não há vantagens em assistir pornografia. É o usuário que sofreu lavagem cerebral para acreditar que há. Uma vez que você começa a contar para si mesmo que você não quer ou não precisa de pornografia, em um curto período de tempo você não vai nem precisar repetir mais. Você verá a verdade por si mesma: essa é a última coisa que você precisa fazer. Assegure-se de que não seja a última coisa que você fará.

Capítulo 23

Só Uma Olhadinha

Aqui está a destruição do método da força de vontade. Os usuários dele vão passar três ou quatro dias e então vão se permitir aquela olhadinha irregular que os desestabiliza. Eles não percebem o efeito devastador que isso tem sobre o moral deles.

Para a maioria dos usuários, a primeira olhadinha que eles deram no harém virtual não foi tão boa quanto o sexo com uma pessoa de verdade. Os clipes são muito limpos e distanciados uns dos outros, dando às suas mentes uma espécie de impulso, um estímulo. Eles pensam: "*bom, isso não foi lá tão agradável assim. Eu estou perdendo o desejo e eu não sou tão afim daqueles negócios mais chocantes.*" Na verdade, o oposto é a verdade. Que isso fique bem claro na sua mente: prazer e orgasmo não foram os motivos pelos quais você decidiu largar o pornô. Se os usuários estivessem lá apenas por causa do orgasmo, eles nunca assistiriam mais do que um só clipe. A única razão pela qual você precisou usar pornô foi alimentar o pequeno monstro. Apenas pense quão preciosa aquela olhadinha deve ter sido após ter ficado quatro dias se privando. Sua mente consciente não está atenta para isso, mas o alívio que o seu corpo recebeu é comunicado para o seu subconsciente, e toda a sua preparação e determinação começa a ser minada. Haverá aquela pequena voz nos cantos escuros da sua consciência dizendo, a despeito de toda lógica, que aquilo foi precioso e que você precisa de mais uma olhadinha.

Essa pequena olhadinha tem dois efeitos negativos:

1. Ela mantém o pequeno monstro vivo dentro do seu corpo.
2. Pior: ela mantém o pequeno monstro vivo dentro da sua mente. Se você já teve uma "última olhadinha" vai ser mais fácil ter uma próxima.

Pornografia é uma ratoeira sem queijo, apenas veneno. Ao usar a força de vontade você tem que convencer a si mesmo de não tentar pegar o queijo, mas o

Método Fácil permite você a perceber que na verdade ali só tem veneno. Você não precisa evitá-lo – só não vá até lá.

Acima de tudo, lembre-se:

É através de 'só uma olhadinha' que o vício é criado.

Capítulo 24

Será que vai ser mais difícil para mim?

Há infinitas combinações de fatores determinando quão facilmente cada indivíduo vai conseguir se desfazer deste vício. Para começar, cada um tem seu próprio caráter, carreira, circunstâncias pessoais, tempo, metabolismo etc. Algumas profissões podem tornar o processo mais difícil do que outras, mas uma vez que a lavagem cerebral esteja removida isso não precisa ser assim. Veja os seguintes exemplos:

Ocasionalmente, é difícil para membros da profissão médica. Nós pensamos que deve ser mais fácil para médicos pois eles estão mais conscientes dos efeitos, mas apesar de isso lhes dar razões mais para que larguem com maior urgência, esse conhecimento não torna esse objetivo mais fácil de ser cumprido. As razões são as seguintes:

1. A consciência constante dos riscos de saúde promove medo, uma das condições que nos leva a querer aliviar as fissuras de abstinência.
2. A profissão de um médico é muitíssimo estressante e eles costumam ser incapazes de aliviar o estresse adicional provocado pelas fissuras de abstinência.
3. Eles têm de lidar com o estresse adicional que vem com a culpa, culpa esta que provém de eles sentirem o dever de agir como um exemplo para o resto da população. Isso coloca maior pressão neles e aumenta os sentimentos de privação.

Quando o estresse é momentaneamente aliviado pela pornografia após um longo e difícil dia no trabalho, esse hábito (assistir pornografia) passa a ser incorretamente associado com o alívio que é sentido. Por causa da associação

errônea entre ideias, o pornô toma o crédito por toda a situação, e se torna muito precioso, ainda mais depois de ter se abstido dele e ter tido que lidar com as fissuras de abstinência. Esse tipo de situação se aplica a todo tipo de usuário casual que é obrigado por alguma razão a se abster por períodos longos. Através do método da força de vontade, o usuário se sente péssimo, pois está se sentindo privado de algo que gosta e não está sentindo o cansaço e o sono que se apresentam depois de uma sessão. O seu senso de perda é amplificado. Entretanto, se você for capaz de remover a lavagem cerebral e parar com a lamentação que circunda o desejo de assistir pornografia, o descanso e o sono podem ser aproveitados mesmo quando o corpo está ansiando por transmissores de amina – serotonina, norepinefrina e dopamina.

Uma outra situação difícil é o tédio, particularmente quando combinado com períodos de estresse. Exemplos típicos são os estudantes e pais e mães solteiras, em que o trabalho é estressante e ainda por cima monótono. Durante uma tentativa de parar pelo método da força de vontade, o indivíduo tem longos períodos para lamentar sua abstinência e privação, o que por sua vez aumenta os sentimentos de depressão. Mais uma vez, isso pode facilmente ser superado se sua atitude mental estiver correta. Não se preocupe que você continuará sendo lembrado de que você parou de assistir pornô. Use tais momentos para regozijar no fato de que você está cortando laços com esse terrível monstro.

Se você tiver uma atitude mental positiva, essas fissuras e ânsias passam a ser interpretadas como momentos de prazer. Lembre-se: qualquer usuário, independentemente de idade, sexo, inteligência ou profissão pode achar o processo de parar de assistir pornô fácil e agradável, desde que **siga todas as instruções.**

24.1 Razões primárias para o fracasso

Há duas razões primárias para o fracasso. A primeira é a influência de estímulos externos – um comercial, um artigo de notícias online, a navegação pela internet etc. Um momento de fraqueza pode vir até mesmo após testemunhar a intimidade de outras pessoas em eventos sociais. Esse tópico já foi largamente discutido. Use o momento para lembrar a si mesmo do fato de que não existe coisa tal como "só uma visitinha" ou "uma olhadinha". Regozije no fato de que você quebrou a corrente de escravidão mental. Lembre-se de que o usuário tem inveja de você e que você deve sentir pena deles, pois eles precisam dela.

A outra razão é ter um dia ruim. Que isso fique claro na sua cabeça antes de você começar: sendo você um usuário ou não, você continuará tendo bons e maus dias. A chuva cai tanto para o Papa quanto para um assassino. A vida é relativa e você não pode ter altos sem ter baixos. O problema com o método da força de vontade é que assim que o usuário tem um dia ruim ele começa a se lamentar, ansiado por uma visita ao "harém" virtual, o que só piora a situação.

O não-usuário está mais bem equipado para lidar com os estresses e necessidades, não apenas fisicamente, mas também mentalmente. Se você tem um dia ruim durante o período de abstinência basta aceitar o sofrimento com vigor. Lembre-se de que dias ruins existiam até mesmo quando você estava imerso no vício. Você não teria decidido parar se só os não-usuários experienciassem dias ruins. Em vez de se lamentar por causa disso, reconheça: *"Ok, hoje não está sendo um dia tão bom, mas a pornografia não irá resolver nada. Amanhã vai ser melhor e eu ainda vou ter um ótimo bônus: ter vencido aquele terrível vício."*

Quando você é um usuário de pornografia, você tem que impedir a si mesmo de notar os aspectos negativos da pornografia. Usuários nunca sentem confusão mental, apenas "se sentem um pouco indispostos", ou assim eles interpretam. Você por acaso está se sentindo feliz e alegre quando você tem pensamentos desejosos por pornografia? Claro que não. Quando você para a tendência é culpar tudo o que dá errado no fato de que você parou.

Se o trabalho te estressa, você pode pensar, "*é em momentos como esse que eu assistiria um pornô.*" Isso é verdade, mas a coisa importante que é esquecida aqui é que o pornô não resolvia o problema, e você está simplesmente se culpando ao se lamentar por não poder recorrer às suas muletas ilusórias. Você está criando uma situação impossível: está se sentindo péssimo por não poder assistir pornografia, mas você ficará ainda pior se você decidir assistir. *Você sabe que fez a escolha certa ao parar de assistir, então por que você fica punindo a si mesmo, questionando essa decisão?*

Lembre-se: uma atitude mental positiva é sempre essencial – sempre.

Capítulo 25

Substitutos

Alguns exemplos de substitutos incluem restringir-se a revistas pornô, imagens estáticas online, "dietas pornográficas", etc. **Não use nenhuma dessas coisas.** Elas tornam o processo mais difícil, não mais fácil. Se você sente a fissura e usa um substituto ele só vai prolongar a fissura, tornando-a mais dolorosa. O que você está afirmando para si mesmo ao fazer esse tipo de coisa é que você precisa de pornografia pra preencher o vazio. Seria como dobrar-se diante da pirraça de uma criança. Isso só faz com que as fissuras continuem vindo e prolongando a tortura. Em qualquer caso, usar substitutos não aliviará as fissuras. Seu anseio é por compostos químicos no cérebro. Tudo o que isso fará é manter você pensando em pornografia. Lembre-se do seguinte:

1. Não há nenhum substituto para o pornô.
2. Você não precisa de pornô. Não é como um alimento. É veneno. Quando as fissuras vierem, lembre-se de que são os usuários que sofrem de sintomas de abstinência, e não os não-usuários. Enxergue-as como elas são: mais um dos males da droga. Enxergue-as como algo que enuncia a morte de um monstro.
3. É o pornô que cria o vazio. Ele não o preenche. Quanto mais rápido você ensinar ao seu cérebro de que você não precisa assistir, mais cedo você se verá livre. Evite, particularmente, tudo o que se assemelha a pornografia, tal como revistas eróticas, filmes, histórias românticas e comerciais. Isso não é ter a mente fechada: tudo bem falar sobre romance e sexo, mas não é o caso com a pornografia. Sempre há um jeito de encontrar quando e onde discriminar. É verdade que uma pequena proporção dos usuários que tentam largar o vício usando pornô softcore ou dietas de pornografia de fato têm sucesso (a partir de suas próprias perspectivas) e atribuem seus sucessos a esse tipo de uso. Entretanto, eles largam o vício *a despeito* desse uso e não por causa dele. É um fato infeliz que ainda se recomendem tais medidas.

Isso não é surpreendente porque se você não compreende completamente a armadilha que subjaz na pornografia, uma dieta ou substitutos mais leves soam como algo bastante lógico. Isso se baseia na crença de que quando você visa se desvencilhar do pornô, você tem dois inimigos a vencer:

- Largar o mau hábito.
- Sobreviver as terríveis fissuras de abstinência.

Se você tem dois inimigos terríveis para vencer, faz sentido não combatê-los ao mesmo tempo mas sim um de cada vez. Essa teoria implica que quando você para de usar pornografia, você deve diminuir a frequência do uso para uma vez por semana ou usar só "pornografia segura". Uma vez que o hábito tiver sido desfeito, gradualmente se reduz a oferta, e dessa forma se combate esses inimigos separadamente.

Isso não é surpreendente porque, se você não compreende completamente a armadilha que subjaz na pornografia, uma dieta ou substitutos mais leves soam como algo bastante lógico. Isso se baseia na crença de que quando você visa se desvencilhar do pornô, você tem dois inimigos a vencer:

- Largar o mau hábito.
- Sobreviver as terríveis fissuras de abstinência.

Se você tem dois inimigos terríveis para vencer, faz sentido não combatê-los ao mesmo tempo mas sim um de cada vez. Essa teoria implica que quando você para de usar pornografia, você deve diminuir a frequência do uso para uma vez por semana ou usar só "pornografia segura". Uma vez que o hábito tiver sido desfeito, gradualmente se reduz a oferta, e dessa forma se combate esses inimigos separadamente.

Isso faz sentido lógico mas é baseado em informação incorreta. A pornografia não é um hábito, mas um vício em dopamina, e a dor física que vem com a abstinência é quase imperceptível. O que você está tentando alcançar quando você procura largar o vício é matar ambos os monstros no seu corpo e no seu cérebro o mais rápido o possível. Tudo o que essas técnicas de substituição fazem é prolongar a vida do pequeno monstro, o que por sua vez prolonga a lavagem cerebral. O Método Fácil torna o processo de largar o hábito imediatamente algo fácil, eliminando a lavagem cerebral antes da sua última sessão. O pequeno monstro logo estará morto, e até mesmo quando estiver morrendo, não será um problema maior do que era quando você era um usuário.

Apenas pense: como é que se pode recomendar que se cure um vício prescrevendo o uso da mesma droga em que se está viciado? Há muitas histórias na Internet sobre aqueles que largaram o "pornô hardcore", mas que continuam viciados em "pornô softcore", tendo caído na lábia das justificativas criadas pelo pequeno

monstro. Não se deixe enganar pela ideia de que pornô “leve” não é ruim: a mesma lógica foi usada no início criar esse hábito que agora se quer largar. Todos os substitutos têm exatamente o mesmo efeito que qualquer outra espécie de pornografia. Alguns até tentam compensar o desejo por pornografia com comida, mas apesar de que a sensação de vazio associada com querer assistir pornô ser indistinguível do desejo de comer, saciar um não irá satisfazer o outro. Na verdade, se tem algo que é provável de fazer uma pessoa querer assistir pornografia, essa coisa é se empanturrar de comida. Como foi previamente exposto, dietas pornográficas e pornô “leve” só vão te colocar no meio de um cabo de guerra, com a resistência à tentação se mostrando tão irritante que você sentirá alívio ao visitar seu harém online favorito.

Capítulo 26

Devo Evitar Situações Tentadoras?

O conselho tem sido direto até então e buscou orientá-lo a tratar tudo o que está aqui como instruções em vez de sugestões. Há razões práticas e sólidas para estes conselhos e estas razões são corroboradas por milhares de estudos de casos. No que tange a ideia de evitar ou não a tentação, esse não é o caso. Cada usuário deverá decidir por si próprio. Entretanto, duas sugestões podem ser feitas para ajudá-lo a passar por este processo. É o medo de fissuras futuras que nos mantém usando pornografia pelo resto de nossas vidas e esse medo consiste em duas fazes distintas.

Primeira Fase - ***Como é que eu vou sobreviver sem pornografia?*****"**

Esse medo vem daquele sentimento cheio de pânico que o usuário sente quando eles estão solteiros ou têm um parceiro assexual, desinteressado ou indisponível. O medo não é causado pelas fissuras de abstinência, mas sim pelo medo da dependência. Ele atinge os seus níveis mais altos quando o usuário está prestes a largar de vez, que é quando as fissuras de abstinência estão no seu momento de maior fraqueza e de maior escassez. É o medo do desconhecido, o tipo de medo que as pessoas têm quando elas estão aprendendo a mergulhar.

A prancha de mergulho está a trinta centímetros de distância da água, mas aparenta estar a quase dois metros. A água tem dois metros de profundidade, mas aparenta ter trinta centímetros. É necessário ter coragem para mergulhar, ainda mais quando as aparências indicam que ao fazê-lo você vai quebrar a sua cabeça. Mergulhar é a parte mais difícil: se você tem coragem para fazer isso então o resto é fácil! Isso explica por que tantos usuários com grande força de vontade tentaram parar, ou por que eles só aguentam alguns dias quando eles param. De fato, há alguns usuários em dietas pornográficas que, quando decidem parar, acabam consumindo pornografia compulsivamente e passam a assistir a vídeos mais extremos mais rápido do que se eles não tivessem decidido

parar. Essa decisão causa pânico, o que é estressante e aciona o gatilho que os leva a querer visitar o harém. Mas agora que ele não pode ir ao harém, ele tem sentimentos de privação e o estresse parece só estar empilhando.

Esse gatilho se ativa rapidamente quando o fusível estoura e o usuário abre o navegador. Não se preocupe, o pânico é só psicológico. Ele é um reflexo do medo de estar dependente. A verdade é que você não está dependente, mesmo quando viciado. Não entre em pânico. Mergulhe.

Segunda Fase - O Medo de Longo Prazo

A segunda fase se dá a longo prazo, e envolve medo de que certas situações no futuro não serão agradáveis ou que você não conseguirá lidar com traumas e outras fontes de estresse sem pornografia. Não se preocupe. Se você ousar mergulhar você verá que o verdadeiro é justamente o oposto. A evitação da tentação em si mesma toma duas formas distintas:

1. "*Eu vou adotar uma dieta de pornografia de uma vez a cada quatro dias. Eu vou me sentir mais confiante sabendo que se ficar difícil eu posso assistir. Tudo bem se eu falhar, é só eu adicionar mais dias ao próximo ciclo.*"

A taxa de fracasso entre as pessoas que fazem isso é **muito maior** do que daqueles que estão se desvencilhando desse vício por completo. Isso se dá principalmente devido ao fato de que se você está tendo um momento difícil durante o período de abstinência, é fácil abrir o navegador e ir até o harém, apoiado pelas desculpas citadas acima. Se você tem a indignidade de descaradamente quebrar suas próprias regras você tem maior probabilidade de superar a tentação. Em todo caso, a fissura passaria se você simplesmente a adiasse. Entretanto, a razão principal para o alto índice de fracasso em casos como este é que o usuário não se sentiu totalmente comprometido com a ideia de parar na hora de começar. Lembre-se de que os dois fatores essenciais para ter sucesso neste processo são:

```
- Certeza

- *"Não é maravilhoso saber que eu não preciso mais de pornografia?*"
```

Em todo caso, por que diabos você precisaria de uma sessão de pornografia? Se você ainda acha que precisa de uma visita, releia este livro primeiro. Algo não se fixou na sua mente. Tome o tempo que for necessário para matar o monstro que faz essa lavagem cerebral na sua mente.

2. "*Devo evitar situações estressantes ou ocasiões sociais durante o período de abstinência?*"

No caso de situações estressantes, sim. Não há nenhum sentido em se colocar sob maior pressão do que o necessário. No caso de eventos sociais, como bares ou boates, o conselho é o oposto: saia de casa e vá aproveitar a vida. Você não precisa fazer sexo ou ter um orgasmo até mesmo quando você está viciado em pornografia. Saia e regozije noe fato de que você não *precisa* fazer sexo ou ter um orgasmo. O que isso fará por você é te ajudar a perceber mais rápido que a vida é melhor sem a pressão da obrigação de ter esses dois sempre presentes no seu dia a dia. Apenas pense o quão melhor sua vida vai ser quando o pequeno monstro tiver ido embora de vez, junto com esses pensamentos cheios de carência

Capítulo 27

O Momento da Revelação

Normalmente após três semanas de terem escapado deste terrível hábito, os ex-usuários passam pelo momento da revelação. O céu parece estar mais claro e é o momento em que a lavagem cerebral vai embora de vez. Quando em vez de precisar lembrar a si mesmo de que você não precisa assistir pornô você de repente percebe que o último elo que o ligava a este vício se quebrou, você pode aproveitar o resto da sua vida sem nunca mais precisar de pornografia de novo. É também neste estágio que você começa a olhar para os usuários com pena.

Aqueles que se abstém pela via do método da força de vontade normalmente não passam por essa experiência porque apesar de eles estarem se sentindo felizes por não usarem, eles continuam navegando pela vida acreditando estarem fazendo um grande sacrifício. Quanto mais se foi viciado, melhor é esse momento de clareza, e ele dura pelo resto da vida. Apesar de haver na vida muitas alegrias, é impossível descrever este sentimento. A alegria de saber que se está livre da pornografia de vez é diferente. Quando nos sentimos pra baixo e precisamos de uma mãozinha, lembrar de que nos livramos deste terrível vício é o suficiente para nos motivar. Muitos falam desse momento como um dos eventos mais relevantes de suas vidas. Na maioria dos casos, o momento de revelação não ocorre após três semanas, mas após alguns dias.

No meu próprio caso, ele aconteceu antes de terminar a minha última visita ao harém. Eu tenho certeza de que os leitores aqui, antes mesmo chegarem ao final deste capítulo, dirão algo como, "*Você não precisa falar uma palavra mais sequer. Eu consigo ver tudo claramente: eu sei que nunca mais precisarei de pornografia de novo.*" Baseado no feedback que recebi, isso acontece frequentemente. Idealmente, se você seguir todas as instruções e compreender a psicologia deste processo completamente, então você deve ter esse insight imediatamente.

Apesar de se afirmar que leva em torno de cinco dias para os sintomas físicos de abstinência irem embora, e cerca de três semanas para que um ex-usuário esteja

completamente livre, tais informações podem causar problemas. O primeiro é a possibilidade de isso plantar na mente das pessoas a sugestão de que elas precisam esperar entre cinco dias e três semanas. O segundo é que o ex-usuário pode pensar algo como, "*Se eu conseguir sobreviver por um período de cinco dias a três semanas, então eu posso esperar por uma verdadeira melhora no final desse período.*"

Entretanto, esse tal período pode ser agradável pra esses usuários, mas ser seguido por uma série de dias desastrosos que afetam a todos, que nada têm a ver com vício, mas são causados por outros fatores em nossas vidas. Assim, nosso ex-usuário que está esperando pelo momento de revelação acaba se sentindo, em vez disso, deprimido. Isso pode acabar com a confiança deles. Da mesma forma, se não houvesse tais informações, o ex-usuário poderia passar pelo resto da sua vida esperando e nada acontecer. Isso é o que acontece com a maioria dos usuários que param usando o método da força de vontade.

As pessoas com frequência perguntam a respeito da relevância deste período de cinco dias a três semanas. Esse intervalo não é arbitrário? Não. Apesar de eles não serem intervalos definitivos, eles refletem muitos feedbacks que recebi ao longo dos anos. Cerca de cinco dias após parar é quando o ex-usuário para de ter o vício como a maior preocupação em sua mente. A maioria dos ex-usuários têm essa experiência revelatória por volta desse período, geralmente em uma situação estressante ou em situações sociais com as quais outrora não foram capazes de lidar sem fazer uma visita ao harém. Você de repente percebe que não apenas você está conseguindo lidar bem com a situação e o pensamento de assistir pornografia nem sequer passou pela sua cabeça. A partir desse ponto as coisas fluem. É aí que você sabe que está livre.

Tanto a minha experiência como a de muitos outros refletem que é por volta do período de três semanas que as tentativas mais sérias de parar falham. O que normalmente acontece é que cerca de três semanas você sente que perdeu o desejo de assistir pornografia. Você precisa provar a si mesmo, então você abre o navegador e visita um dos famigerados sites. A sensação é estranha, e isso tem prova que você de fato conseguiu se livrar do vício. Mas você fica com uma pulga atrás da orelha, pois você acordou o pequeno monstro. Logo após você terminar a sua sessão a dopamina começa a ir embora do seu corpo. Uma pequena voz reaparece: "*você não largou nada. Você quer ir mais uma vez.*"

Você não vai logo mais uma vez porque você não quer se viciar de novo, e permite a si mesmo que um período seguro passe. Quando você se sente tentado de novo você pode então dizer a si mesmo, "*bem, eu não voltei pro vício, então não faz mal assistir mais uma vez.*" Você já está em queda livre. A chave para o problema não é esperar pelo momento de revelação, mas perceber que uma vez tendo fechado o navegador, acabou. Você cortou a fonte de oxigênio do pequeno monstro. Nenhuma força da natureza pode te impedir de ser livre, a menos que você se lamente ou fique esperando por um momento de revelação. Saia e vá aproveitar a vida. Lide com isso desde o início. A revelação logo se fará presente.

Capítulo 28

A Última Visita

Tendo decidido o dia e o horário, você está pronto para a sua última visita ao harém virtual. Antes que você o faça, entretanto, preste atenção em duas coisas essenciais:

1. Você se sente certo de que terá sucesso?
2. Você tem um sentimento de tristeza e desespero, ou um sentimento de excitação e entusiasmo, de que você está prestes a alcançar algo maravilhoso?

Se você tem alguma dúvida, releia o livro primeiro. Lembre-se que você nunca escolheu cair na armadilha da pornografia, mas sim que a pornografia é feita para manter você escravizado por toda a vida. Para conseguir escapar disso, é necessário tomar a decisão positiva de que você preste a parar e fazer sua última visita.

Lembre-se, a única razão pela qual você leu esse livro até aqui é porque você sente o desejo sincero de parar. Então tome essa decisão positiva agora: faça um voto solene de que quando você fechar a aba anônima do seu navegador, sendo fácil ou difícil, essa terá sido sua última visita. Você não visitará o harém nunca mais. Talvez você esteja preocupado por ter feito esse voto diversas outras vezes no passado e falhado em cumpri-lo, ou que você terá de lidar com algum trauma terrível. Não tenha medo, a pior coisa que pode acontecer é você falhar, então saiba que você não tem **absolutamente nada a perder** e muito, muito a ganhar.

Mas pare até mesmo de pensar na possibilidade de fracassar. A verdade é que não é só ridiculamente fácil largar, como você pode até mesmo gostar do processo. Desta vez você vai usar O Método Fácil! Tudo o que você precisa fazer é seguir as simples instruções prestes a serem dadas:

1. Faça agora um voto solene de que irá parar e seja sincero enquanto o faz.

2. Navegue pelas imagens e vídeos no seu site de vídeos pornográficos favorito, prestando atenção nas tentativas desesperadas dos administradores do site, atores e até mesmo amadores de amplificar a sensação de choque, novidade e superestímulo no conteúdo que eles publicam e pergunte a si mesmo onde é que está o prazer nisso.

3. Quando você finalmente fechar o navegador, não o faça com um sentimento de "*eu tenho que nunca mais visitar um site pornográfico na minha vida*" ou "*não me é permitido visitar outro site*", mas em vez disso encare a situação com um sentimento de liberdade, como "*não é ótimo? Eu não sou mais um escravo da pornografia! Eu não preciso nunca mais, mais visitar esses sites imundos".

4. Esteja atento para o fato de que por alguns dias haverá um pequeno sabotador dentro de você. Você pode estar consciente do sentimento de querer mais uma sessão. O pequeno monstro já foi descrito como uma leve ânsia física por dopamina. Estritamente falando, isso é incorreto, e é importante entender o porquê. Por causa do fato de que leva até três semanas para o pequeno monstro morrer, ex-usuários acreditam que o pequeno monstro continuará sua ânsia por uma nova visita ao harém, e que então eles precisam usar da força de vontade para resistir à tentação durante esse período. Esse não é o caso. O corpo não anseia pelo prazer oriundo da pornografia. Só a mente que faz isso.

Se você sentir a sensação de querer dar uma olhadinha pelos próximos dias, seu cérebro tem uma escolha simples a fazer: ele pode interpretar esse sentimento como aquilo que ele de fato é – um sentimento vazio, inseguro, que começou com a primeira visita a um site pornô e foi perpetuada por cada visita subsequente, e dizer a si mesmo, **"não é ótimo não ser mais um usuário?"**…

… ou você pode começar a sentir a fissura pela pornografia e sofrer pelo que resta da sua vida. Pense por um instante: essa não seria uma coisa estúpida a se fazer? Dizer a si mesmo, "*eu não quero assistir pornô nunca mais*" e então passar o resto da sua vida pensando "*eu adoraria poder fazer uma visitinha a um site pornô*"? É isso que aqueles que param usando o método da força de vontade fazem, e não é de se admirar que eles se sintam tão péssimos. Passar o resto de suas vidas desesperadamente se lamentando por algo que eles desesperadamente esperam nunca ter. Não é de admirar que tão poucos consigam o que querem e os poucos que de fato conseguem nunca se sentem completamente livres.

> *'Que isso fique bem claro na sua mente, pois pode ser de grande utilidade para superar o poder que estímulos externos podem ter em te perturbar: imagine-se sentado, quietamente, deixando o telefone tocar, ignorando seu sinal, não influenciado pelo som que ele faz. Apesar de você estar consciente dele, você não mais se importa ou*

> *obedece a ele. Ademais, entenda muito bem o fato de que o sinal externo não possui nenhum poder sobre você, nenhuma capacidade de influenciar suas ações. No passado você obedeceu a ele, respondeu a ele, puramente por conta do hábito. Você pode, se você quiser, formar o novo hábito de não mais responder ao sinal.*
>
> *Perceba também que abster-se de responder ao sinal não significa fazer alguma coisa, ou esforçar-se de algum modo, ou resistir ou lutar, mas em fazer nada — em abster-se, em relaxar-se do fazer. Você meramente relaxa, ignora o sinal e deixa que suas demandas sigam insatisfeitas. O telefone tocando é uma analogia simbólica para qualquer outro estímulo para o qual você pode, por hábito, ter cedido o controle, e que agora tem o poder de intencionalmente alterar o hábito em questão.*'
>
> — Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics" Ch 12.

O que torna o processo de largar o hábito difícil é ficar duvidando e esperando, ***então nunca duvide da sua decisão***. Você sabe que ela é a decisão correta. Se você começar a duvidar, você vai se colocar numa situação impossível de ganhar, sentindo-se terrível por desejar consumir pornografia, mas não poder fazê-lo. Não importa que sistema você esteja usando, qual é o seu objetivo em parar de assistir pornografia? Nunca mais assistir? Não! Muitos ex-usuários fazem isso, mas passam o resto de suas vidas se sentindo privados.

Qual a diferença entre usuários e não-usuários? Não-usuários não têm nenhuma necessidade, nenhum desejo de assistir pornografia. Eles não têm ânsia ou fissura, e não precisam fazer uso da força de vontade para se abster de assistir a pornografia. É isso que você está tentando alcançar e está completamente dentro das suas capacidades que você o faça. Você não tem que esperar parar de ansiar por pornografia ou esperar torna-se um não-usuário: isso já está feito no momento em que você fecha aquela última aba de pornografia no seu navegador, cortando completamente a fonte de dopamina que vem dela: **você já é um feliz e bem-sucedido não-usuário!**

E você se manterá um feliz e bem-sucedido não-usuário desde que:

1. Você nunca duvide da sua decisão.
2. Você não espere tornar-se um não-usuário. Se você o fizer, você estará simplesmente esperando por algo que simplesmente não acontece, e criará uma fobia.
3. Você não tente *não* pensar sobre pornografia, nem espere pela 'hora da revelação'. Isso apenas criaria uma fobia.
4. Você não use substitutos.
5. Você veja todos os usuários tais como eles são e sinta pena deles em vez de invejá-los.

Seja em dias bons ou dias ruins, não mude sua vida só porque você largou o vício. Se você o fizer, você estará fazendo um verdadeiro sacrifício quando não tem nenhuma necessidade de fazer. Lembre-se, você não está se desfazendo de absolutamente nada. Pelo contrário, você se curou de uma terrível doença e escapou de uma prisão traiçoeira. Na medida em que os dias passam e sua saúde, tanto física quanto mental, melhora, os altos parecerão mais altos e os baixos parecerão menos baixos do que quando você era um usuário. Sempre que você pensar sobre pornografia durante os próximos dias ou pelo resto da sua vida, pense:

"COMO É BOM ESTAR LIVRE DESSE VÍCIO"

28.1 Um Último Aviso

Nenhum usuário, tendo a chance de voltar atrás para antes de terem se viciado com o conhecimento que eles têm agora, escolheria usar de novo. Dezenas de milhares de pessoas que se livram desse vício conseguem levar vidas perfeitamente felizes, para então tornarem a se viciar novamente. Eu acredito que este livro te ajudará a achar o processo de parar relativamente fácil. Mas esteja atento: usuários que acham fácil parar também acham fácil recomeçar. **Não caia nesta armadilha**.

Não importa por quanto tempo você parou ou o quão confiante você está de que você nunca mais se viciará novamente, faça disso uma regra na sua vida: não assista pornografia, não importa qual seja a razão. Resista às ilusões e sugestões na mídia, e lembre-se de que estão tentando empurrar essa imagem de "liberdade" ao trazerem a pornografia para dentro da cultura mainstream, inconscientes de que a pornografia e a masturbação compulsiva destroem relacionamentos e o sentimento de bem-estar para muitos homens e para algumas mulheres.

Lembre-se que a primeira olhadinha ou visita não vai provocar nenhum efeito sobre você. Você não vai ter nenhum sintoma de abstinência para aliviar, e isso vai fazer com que você se sinta péssimo. O que isso fará é provocar o prazer do influxo de dopamina sobre sua mente e o seu cérebro, e uma pequena voz no fundo lá no fundo vai começar a te dizer que você quer dar mais uma olhadinha. E então você tem a chance de sentir-se péssimo por um certo período, ou recomeçar a agir de forma saudável de novo.

Capítulo 29

Retorno

A guerra não é contra usuários, mas sim contra a armadilha da indústria pornô, e eu luto nessa guerra pelo simples fato de que eu gosto dessa luta. Toda vez que eu ouço a respeito de um usuário escapando dessa prisão eu tenho um grande sentimento de prazer. Mas esse prazer não se dá sem uma dose considerável de frustração, causada principalmente por duas categorias de usuários de pornografia. A despeito das advertências no capítulo anterior, eu fico surpreso com o número de pessoas que acham fácil parar, mas que mais tarde voltam a cair no vício e percebem que não conseguem parar de novo.

É como encontrar alguém que está imerso até o pescoço em areia um pântano e prestes a afundarem a cabeça. Você ajuda essa pessoa a sair dessa situação e ela demonstra gratidão, mas seis meses depois ela mergulha de volta no pântano. Usuários que acham fácil parar e então retomam o hábito representam um problema especial. Portanto, quando você se libertar, ***POR FAVOR NÃO COMETA O MESMO ERRO.*** Eles acreditam que as pessoas retomam o hábito porque ainda estão viciadas e sentindo falta da dopamina. Eles acham tão fácil parar que eles perdem o medo da pornografia. Eles pensam, "*se eu puder ter só uma sessão, e até mesmo se eu voltar a me viciar, eu vou achar fácil parar.*"

Infelizmente eu temo que não funcione desta forma. É fácil parar de assistir pornografia, mas é impossível controlar o vício. O essencial para parar de assistir pornografia é não usar.

A outra categoria de usuários frustrantes são aqueles que estão muito apavorados para tentar parar ou, quando eles o fazem, acham o processo muito difícil. A maior parte das dificuldades parecem ser as seguintes:

Medo de fracasso. Não há nenhuma vergonha no fracasso, mas nem ao menos tentar é estupidez. Veja a situação da seguinte forma: você está fugindo de um nada. A pior coisa que pode acontecer é você falhar, e nesse caso você

não estaria em uma situação pior do que a em que você já está. Apenas imagine o quão maravilhoso seria sair vitorioso dessa. Se você nem ao menos tentar, você já terá garantido o fracasso.

Medo de sofrer e de se sentir mal Não se preocupe com isso, apenas pense: que tipo de coisa terrível poderia acontecer com você se você nunca mais assistisse pornô? Absolutamente nada. Coisas terríveis acontecerão *se você o fizer*. Releia as notas sobre a aposta de Pascal. Em todo caso, o pânico é causado pela dopamina e logo irá embora. A maior vantagem é ver-se livre deste medo. Você realmente acredita que usuários estão preparados para ter uma performance sexual desagradável e ereções inconsistentes, ou o prazer ilusório que eles tiram da pornografia? Se você se vê ficando ansioso, respirações profundas podem ajudá-lo. Se você está com outras pessoas e elas estão te puxando pra baixo, distancie-se delas e vá para a garagem, para o escritório ou algo assim.

Se você se sente com vontade de chorar, não se sinta envergonhado. Chorar é o modo como a natureza alivia tensões. Ninguém nunca deu uma boa chorada sem se sentir melhor depois. Uma das coisas terríveis que nós fazemos com rapazes jovens é condicioná-los a não chorar. Você pode vê-los tentando lutar com as lágrimas, mas preste atenção na forma como o maxilar se tensiona. Nós nos ensinamos a não demonstrar emoções, mas nós não somos efeitos para represá-las dentro da gente. Grite, berre ou faça uma pirraça. Chute alguma coisa. Tome sua luta como uma partida de boxe que você não pode se permitir perder. Ninguém pode parar o tempo. A cada momento que passa o pequeno monstro dentro de você está morrendo. Alegre-se diante da sua vitória inevitável.

Não seguir instruções Incrivelmente, alguns usuários dizem que esse método não funcionou para eles. Eles então descrevem como eles ignoraram não apenas uma instrução, mas praticamente todas elas. Para maior clareza, elas estão resumidas no formato de lista no fim deste capítulo.

Entendo as instruções de forma errada Os maiores problemas parecem serem estes:

"*Eu não consigo para de pensar sobre pornografia.*" É claro que você não consegue, e se você tentar você vai acabar criando uma fobia e vai se sentir horrível. É que nem tentar dormir à noite: quanto mais se tenta, mais difícil se torna. Não importa se você pensa em pornografia durante noventa por cento da sua vida. O que importa é *como* você está pensando nela. Se você estiver pensando "*Ah, eu adoraria assistir pornografia agora*" ou "*quando será que eu estarei livre?*" então você vai se sentir péssimo. Se, em vez disso, você pensar "*Estou livre!!!!!!!*" você se sentirá feliz.

"*Quando é que o pequeno monstro vai morrer?*" A descarga de dopamina provocada pela pornografia sai do seu corpo bem rápido,

mas é impossível dizer ao certo quando é que seu corpo cessará de sofrer da sutil sensação física da abstinência de dopamina, esse sentimento vazio, inseguro, semelhante a uma fome normal, ou à depressão, ou ao estresse. Tudo o que a pornografia faz é amplificar essa sensação. É por isso que usuários que param de usar através do método da força de vontade nunca têm total certeza se conseguiram se desfazer do vício, até mesmo depois de o corpo deles ter parado de sofrer pela abstinência de dopamina. Quando sofrem de uma fome ou de um estresse normal, o cérebro deles ainda sinaliza para eles que esse é um motivo válido para se permitirem uma visita a um site pornô. O fato é que você não tem que esperar até que a fissura vá embora. Ela é tão sutil que nós nem sabemos quando ela está lá. Nós só sabemos que é um sentimento de querer, de desejar. Quando você sai do dentista você espera até que o seu maxilar pare de incomodar antes de começar a fazer as suas coisas? Claro que não! Você segue com a vida. Mesmo que o seu maxilar esteja te incomodando, você está de certo modo aliviado.

Não espere os sintomas de abstinência irem embora porque se o fizer você se manterá em constante estado de dúvida, indagando-se, "*por quanto tempo isso vai se prolongar? Será que eu estou livre mesmo se eu não me sentir nem um pouco diferente?*" O medo é a própria fissura. Portanto, esperar para que a vida melhore depois de largar o vício só criará dúvida. A abstinência é imperceptível a menos que você a tema, e as melhoras exponenciais a serem produzidas sobre os nossos sistemas nervosos se manifestam lentamente, então se você esperar até que se sinta diferente, você vai se sentir como se nada estivesse acontecendo, o que só serve para criar dúvida.

Esperar pela "hora da revelação"

: Se você ficar esperando pelo tal momento, você só vai causar uma nova fobia. Uma vez eu parei através do método da força de vontade por três semanas. Ao conversar com um amigo ele me perguntou como é que estava me sentindo. "*Eu sobrevivi por três semanas"*, respondi a ele. Ele perguntou,"*O que você quer dizer com que sobreviveu por três semanas?*" Eu esclareci, "*Eu me abstive de pornografia por três semanas.*" Ele disse, "*O que é que você vai fazer? Sobreviver pelo resto da sua vida? Pelo quê que você está esperando? Você conseguiu. Você já não é mais um usuário.*"

```
Eu pensei, "*ele está absolutamente certo. Pelo que é que eu estou esperando?*" Infelizmente, d
```

"*Eu continuo ansiando por pornografia.*"

: Então você deve ser muito burro. Como você pode afirmar que quer ser um não usuário e então dizer que quer assistir pornografia? Isso é uma contradição. Se você diz que quer assistir pornografia, então você afirma que quer ser um

usuário. Não-usuários não querem visitar aqueles sites nojentos. Você já sabe o que você quer ser, então pare de punir a si mesmo.

"*Eu decidi me afastar da vida mundana.*"

: Por quê? Tudo o que você tem que fazer é parar de ficar se torturando e começar a fazer o que te energiza no lugar disso. Você não precisa parar de viver. É simples. Pelos próximos dias você vai sentir um pequeno distúrbio na sua vida. Seu corpo irá sofrer uma agravação quase imperceptível oriunda da abstinência de dopamina. Agora, mantenha isso em mente: você não está de forma alguma pior do que estava antes. Isso é o que você tem sofrido ao longo da sua vida toda, em todos os momentos em que você esteve dormindo, na igreja, no supermercado ou na biblioteca. Isso não pareceu te incomodar quando você era um usuário e se você não parar você continuará sofrendo esse desconforto pelo que restar da sua vida.

```
Pornografia e orgasmos não criam ocasiões, elas te privam de ocasiões. Até mesmo quar
```

"*Eu me sinto terrível e irritadiço.*"

: Isso é um sintoma de fracasso em seguir instruções. Descubra qual é a instrução que você não está seguindo. Algumas pessoas entendem e acreditam em tudo o que está escrito, mas ainda assim começam com um sentimento de tristeza e desespero, como se algo terrível estivesse acontecendo. Você não só está fazendo o que gostaria de fazer, mas também o que todo outro usuário no planeta gostaria de fazer também. Seja qual for o método usado para parar, o ex-usuário está tentando alcançar uma certa atitude mental, então todo pensamento relacionado à pornografia é pontuado por um "*Estou LIVRE!*" Se esse é o seu objetivo, por que esperar? Comece já com essa atitude mental e nunca renuncie a ela. Não há alternativa.

"*Eu tive uma boa semana / um bom mês / um bom semestre mas eu voltei a cair na armadilha.*"

: Lembre-se: o medo é a própria fissura. Ceder à fissura só aumenta o medo, alimentando o monstrinho enfraquecido e tendo êxito em assustar o não-usuário de modo a fazê-lo acreditar que eles continuarão viciados por toda a vida. Na verdade, a conceitualização da lavagem cerebral não mudou, mas eles deram dopamina a esse tipo de pensamento. Esse é um tipo de erro com o qual se pode aprender, mas continua sendo uma forma de falhar em seguir as instruções. Entenda qual é a instrução em questão e regozije:

29.1 A Lista

1. Faça um voto solene de que você nunca mais irá visitar seu harém virtual *OU* ficar olhando imagens estáticas *OU* dar-se por satisfeito

com representações eróticas gráficas *OU* qualquer coisa que seja hiperestimulante, e mantenha-se fiel ao seu voto.

2. Deixe o seguinte claro na sua cabeça: Não há absolutamente nada a se perder. Isso não quer dizer que você vai ficar melhor sem pornografia (que você vai já é algo óbvio para você), nem que, apesar de não haver nenhum motivo racional para assistir pornografia, você não tira *nenhum* prazer nesse ato (pois caso contrário você não assistiria). O que isso quer dizer é que ***não há nenhum prazer ou suporte verdadeiro na pornografia.*** É só uma ilusão, tal como ficar batendo com a cabeça na parede para se sentir bem quando você parar.

3. Não existe essa coisa de um viciado em pornografia "oficial". Você é só uma das centenas de milhares de indivíduos que caíram nessa sutil armadilha. Como os milhões de outros ex-usuários que certa vez acreditaram serem incapazes de escapar desse vício, você escapou.

4. Se em um dado momento da sua vida você vir a pesar os prós e contras de assistir pornografia, a conclusão clara sempre será "*pare de assistir pornografia. Que idiotice!*" Nada nunca mudará isso. Sempre foi dessa forma e assim continuará sendo. Ao tomar essa decisão que você sabe que é a correta, não fique se torturando com a dúvida. A Aposta de Pascal se aplica perfeitamente ao vício em pornografia, com nenhuma chance de perder, altas chances de sucesso, e altas chances de evitar perdas.

5. Não tente não pensar em pornografia, nem se preocupe de estar pensando em pornografia constantemente. Sempre que você pensar sobre isso, seja hoje, seja amanhã, ou pelo resto da sua vida, pense: **"Estou LIVRE!"**

6. **Não** use nenhuma forma de substituto. **Não** mantenha o seu notebook perto de você enquanto você dorme. **Não** evite peças de teatro, filmes ou revistas. **Não** mude seu estilo de vida de forma alguma só porque você parou de assistir pornografia. Se você seguir essas instruções, você logo terá o 'momento da revelação', porém:

7. Não espere pela chegada do 'momento da revelação'. Apenas siga com a sua vida, aproveitando os pontos altos e lidando com os baixos. Você logo perceberá que o tal momento chegará.

Capítulo 30

Ajude Aqueles Que Ainda Estão Presos Na Armadilha

Os usuários de pornografia estão entrando em pânico ultimamente por perceberem mudanças na forma como a pornografia online é vista por homens e mulheres. O fato de que a pornografia digital é viciante está sendo estudada cada vez mais, sendo concebida até mesmo como algo diferente da pornografia tradicional. A facilidade de acesso e disponibilidade chama uma atenção negativa para a pornografia até mesmo diante dos olhos daqueles que a apoiam. Eles percebem que a sua luta política por liberdade de expressão e de pensamento está sendo prejudicada por diversos elementos. O "Velho Oeste" que é a Internet torna quase impossível impor restrições de idade ao acesso desse tipo de conteúdo. É uma pena que isso não vai acabar nem não tão cedo, mas centenas de milhares de usuários estão parando, e a maioria dos viciados estão cientes dos estudos que demonstram semelhanças entre pornografia e vício em substâncias. Cada vez que um usuário abandona esse navio que está se afundando, os que continuam nele se sentem cada vez piores.

Cada usuário sabe instintivamente que é ridículo se autossabotar dessa forma e passar o tempo desse jeito diante de pixels bidimensionais, provocando curtos-circuitos em seus cérebros e no processo desenvolvendo ligações neurais que garantem uma performance sexual desagradável. Se você ainda não pensa que esse tipo de atitude é estúpido, tente falar com uma revista pornô no meio da sua cidade e pergunte a si mesmo qual é a diferença. Apenas uma: você não tem acesso a nenhuma forma de calor e intimidade desse jeito. Se você é capaz de parar de comprar bebidas alcoólicas e cigarros toda vez que vai ao mercado você definitivamente pode parar de visitar seu harém online. Usuários não conseguem encontrar motivos racionais para assistir pornografia, mas eles não se sentem tão mal se outras pessoas o estiverem fazendo também.

Os usuários mentem na cara dura sobre esse hábito deles, não apenas para

pesquisadores e os que estão em volta deles, mas também para si mesmos. Eles precisam disso, essa lavagem cerebral é essencial para que eles consigam manter algum grau de respeito por si mesmos. Eles sentem a necessidade de justificar o 'hábito' deles não apenas para *eles mesmos* mas também para não-usuários. Eles estão eternamente comunicando aos outros a respeito das vantagens ilusórias da pornografia através de formas mais sutis.

Se um usuário para por meio do método da força de vontade eles continuarão sentindo-se privados, e tenderão a se lamentarem mais por causa disso. Tudo o que isso faz é convencer outros usuários de que eles devem continuar usando. Se o ex-usuário é bem-sucedido em se livrar do vício, então ele se sente grato por não ter mais que continuar se autossabotando ou desperdiçando energia à toa. Eles não precisam mais continuar criando justificativas para si mesmos. Lembre-se: é o medo que mantém a mente do usuário na areia, e eles só questionam a respeito do seu comportamento quando eles param de usar. Ajude o usuário por meio da remoção desses medos. Diga a eles o quão maravilhoso é não ter que viver a vida dentro de uma prisão; quão maravilhoso é acordar de manhã sentindo-se bem e saudável em vez de desprovido de energia e cheio de pesares; quão maravilhoso é ver-se livre da escravidão, ser capaz de aproveitar o resto da sua vida, livre das sombras negras no fundo da sua mente. Ou melhor ainda, faça-os ler este livro.

É essencial não criticar um usuário casado, insinuando que eles estão deliberadamente arruinando seu relacionamento ou que isso é uma forma de traição ou que é de alguma forma impuro. Há um certo erro de compreensão, bastante comum, que afirma que o ex-usuário age de forma pior nesse contexto, que eles tratam mal os usuários de pornografia. Essa ideia tem certa substância, mas geralmente ela se dá devido ao método da força de vontade. Já que o ex-usuário – apesar de já ter se desfeito do vício – ainda retém uma certa parcela da lavagem cerebral e ainda acredita que está fazendo um sacrifício, ele se sente vulnerável e seu mecanismo de defesa natural é atacar o usuário de pornografia.

Isso pode dar um estímulo para o ego do ex-usuário, mas não ajuda em nada o usuário. Tudo o que isso faz é mantê-lo em sua situação atual, fazendo com que ele se sinta ainda pior e, consequentemente, aumenta ainda mais a sua percepção de precisar ainda mais de pornografia. Apesar da mudança na atitude dos médicos ser a razão principal pela qual muitos usuários estão largando a pornografia, isso não torna o processo nem um pouco mais fácil. Na verdade, isso o torna até mesmo consideravelmente mais difícil. A maior parte dos usuários acredita estar parando estritamente por razões de saúde. Isso não é totalmente verdade.

Apesar de os enormes riscos para a saúde serem obviamente a maior motivação para largar a pornografia, os usuários têm sabotado sua virilidade por anos e isso não fez a menor diferença. A razão principal pelas quais usuários estão parando é porque a sociedade está começando a ver o pornô ser desmascarado e perceber o que ele realmente é: um vício numa droga. O prazer tirado dele

sempre foi uma ilusão. Essa atitude remove a ilusão então o usuário não fica com nada. Muitos parceiros e parceiras fariam perguntas se te vissem usando o notebook no meio da madrugada.

O completo banimento da pornografia em alguns países ou a falta de acesso à Internet são clássicos exemplos do dilema do usuário viajante. Geralmente eles adotam a atitude de que isso os ajudará diminuir sua assiduidade no consumo. O resultado é que, em vez de abster-se por um dia ou dois (algo de que ele não gosta nem um pouco), eles acabam se abstendo por uma semana inteira. Durante esse período de abstinência forçada, entretanto, não apenas eles se sentirão mentalmente privados pela espera por sua recompensa, como seu corpo também ansiará pelo uso. Quão preciosa não seria aquela visita ao harém quando finalmente tiver acesso a ele!

Abstinências forçadas não diminuem a frequência do uso porque o usuário apenas se permite maior indulgência quando eles finalmente se veem capazes de estar sozinhos. Tudo o que isso faz é incutir na mente do usuário quão precioso o pornô virtual é e quão dependentes ele é dessa pornografia. Os aspectos mais problemáticos dessa abstinência forçada é seu efeito sobre os adolescentes. Nós permitimos que aqueles que se apropriam da luta pela "liberdade de expressão", os produtores de pornografia, atraiam adolescentes para torná-los dependentes. Então, durante o período que é provavelmente o mais estressante de suas vidas, quando em suas mentes iludidas eles acreditam precisar tanto da pornografia, nós os chantageamos para que parem de usar pornografia por causa do mal que estão fazendo a si mesmos.

Muitos são incapazes de fazer isso e se veem forçados a sofrer de um complexo de culpa pelo resto de suas vidas, sem que isso seja obra de suas ações. Muitos são bem-sucedidos e ficam felizes em parar de usar, pensando, *"está bom. Eu vou fazer isso agora e quando acabar eu vou estar curado, de qualquer forma."* E então vem a dor e o medo de trabalhar e outras dificuldades que vêm com a vida adulta, seguidas do maior 'ponto alto' de suas vidas – arrumar um emprego. A dor e medo agora foram eliminados. Eles se sentem seguros, mas o velho mecanismo de gatilhos volta a agir. Parte da lavagem cerebral ainda está lá e antes de o cheiro de novo do notebook do trabalho se desfazer, o usuário já está navegando pelo seu harém online favorito. A euforia da ocasião distancia sua mente dos sentimentos terríveis provocados pela pornografia. Eles não têm a menor intenção de se viciarem mais uma vez, mas só uma olhadinha não poderia fazer mal… Tarde demais! Eles já estão viciados de novo.

A velha fissura do pequeno monstro tornará a agir novamente e mesmo que eles não se sintam viciados já na primeira vez, a depressão que sucede o uso provavelmente os afetará consideravelmente. É estranho que apesar de viciados em heroína serem criminosos segundo a lei, a resposta da sociedade é ajudar esses indivíduos. Vamos adotar a mesma atitude perante o pobre usuário de pornografia. Eles não estão fazendo isso porque eles querem, mas porque eles acham que precisam. Diferentemente do usuário de heroína, eles normalmente têm que sofrer anos e anos de tortura física e mental. Nós sempre dizemos que

uma morte rápida é melhor do que uma lenta, então não inveje o usuário de pornografia. **Ele merece a sua pena.**

Capítulo 31

Conselhos a não-usuários

31.1 Faça com que seus amigos que são viciados leiam esse livro.

Em primeiro lugar, estude os conteúdos deste livro e tente se colocar no lugar do usuário. Não os force a ler esse livro dizendo-lhes que estão acabando com suas próprias saúdes ou que estão brincando com fogo. Eles sabem disso até melhor que você. Os usuários não continuam a ver pornô porque gostam ou porque querem – isto é só o que eles dizem para os outros e para eles próprios, na tentativa de conservar algum respeito por si mesmos. Eles só continuam é por dependerem da pornografia, por pensarem que ela os relaxa, que os proporciona coragem, sensação de segurança, de prazer ou de apoio, e porque eles pensam que a vida jamais será satisfatória sem sexo – ao menos suas versões de "sexo". Tentar forçar o usuário a parar fará com que eles se vejam como animais que foram encurralados numa armadilha, desejarão o harém ainda mais. Isso pode fazer deles secretos usuários de pornografia. Pode fazer com que ela se torne mais preciosa em suas mentes.

Em vez disso, concentre-se noutro lado da moeda. Ponha-os na companhia de outros ex-usuários (de blogs, fóruns, your-brain-on-porn, NOFAP etc.). Veja se consegue fazê-los contar a este usuário como também eles pensavam que haviam sido fisgados de uma vez, mas que, agora, suas vidas são melhores como não usuários. Uma vez que o tenha feito crer que podem parar, suas mentes começarão a se abrir. Aí, então, comece a explicar como é a ilusão criada por síndrome de abstinência. Que não só as suas 'descargas de dopamina' não os estão dando ganho algum, como também estão destruindo a sua ousadia para com a vida e tornando-os irritadiços e fatigados.

E agora eles devem estar prontos para ler esse livro por conta própria – esperando páginas e páginas de histórias de males sexuais, impotência etc. etc. Explique-

os que a abordagem é totalmente diferente disso, que referências a doenças, enfermidades, são apenas pequenas partes do conteúdo total.

Enfim, não deixe que esse livro caia no esquecimento. Fale dele para os seus amigos, só não haja de forma estranha. Se você tentar "vencer a conversa" ou debater de alguma forma você só irá aliená-los e fazer com que sintam ainda mais medo.

31.2 'Devo contar ao meu parceiro'?

Devo contar à minha esposa, à minha namorada ou parceira sobre meu hábito? A intenção pode ser a de que isso te ajude a parar. Há muitas questões em jogo aqui.

Se você há tempos estava falhando em parar usando o método da força de vontade e já contou ao seu parceiro, conte-os, agora, sobre sua nova abordagem e faça que entendam do que se trata, oferecendo o livro. Eles poderão te motivar e dar assistência durante os períodos de abstinência, isso pode te dar fornecer grande estabilidade quando o pequeno monstro vier tentá-lo.

Se você acaba de tomar consciência da existência dessa armadilha que é a pornografia e nunca tentou, no passado, livrar-se dela, use o Método Fácil em você mesmo primeiro. Como explicado anteriormente: essa deverá ser uma boa experiência. Mas, caso encontre alguma dificuldade, solicite ajuda. Seja franco e até 'vulnerável' com seu par, e isso fortalecerá sua relação.

Mas desde que esteja apreciando escapar da armadilha, que não esteja achando difícil, não há muito motivo para fazer com que eles saibam. Se não foi problema no passado, deixe o assunto morrer. Assim sendo, prepare-se. Eles talvez queiram saber o que faz você estar se sentindo tão bem, com uma aparência melhor, e até com uma melhor performance!

31.3 Meu parceiro está largando a pornografia.

A pornografia é uma perversa destruidora de relacionamentos e, mesmo o ato de parar sendo, em si mesmo, algo instantâneo, o restabelecimento leva certo tempo. Muitos usuários, devido a fatores irracionais criados pelo vício, descontam a raiva em seus parceiros e entes queridos. Essas atitudes manifestam-se num comportamento manipulador, falso, problemático. Não são todos usuários que fazem isso, mas isso é algo bastante comum nos últimos estágio da "doença". E, sendo essas atitudes possivelmente subjacentes ao vício em pornografia, é importante entender isso e, se esse tipo de coisa acontecer, considere consultar um terapeuta especializado em dependências sexuais.

Se seu parceiro estiver no período de abstinência, presuma que ele esteja sofrendo, quer estejam mesmo ou não. Não tente minimizar dizendo a eles

que é 'fácil de parar'. Eles mesmos podem fazer isso, por conta própria. Em vez disso, continue encorajando-os, dizendo que sentem orgulho por eles estarem fazendo isso; fale sobre o quão melhores aparentam estar, como a convivência com eles tornou-se mais agradável, como as coisas estão melhores, em geral. Sobretudo é importante continuar com isso. Quando o usuário inicia uma tentativa de parar, a euforia que sente por estarem fazendo isso e os enaltecimentos que recebem de seus pares pode ajudá-los no processo. Contudo, eles tendem a se esquecerem depressa, então continue elogiando.

E só porque eles não estão falando sobre pornografia você pode pensar que já se esqueceram disso e que preferem que você não os faça lembrar. Normalmente o caso é o completo oposto com o do método da força de vontade, no qual o ex usuário tende a se tornar um obcecado com o assunto. Não tenha medo de trazer o assunto à tona, e continue a encorajá-lo. Eles lhe dirão caso não queiram ser relembrados.

Tenha outras formas de alívio, outras fontes de prazer nesse período de abstinência; outros jeitos de fazer suas vidas mais agradáveis e interessantes. Esse também pode ser um período complicado até para quem nunca foi um usuário. Se um membro do grupo se irrita ele pode fazer com todos se sintam mal. Então esteja preparado para isso. Se o usuário estiver irritado ele pode tentar descontar em você. Mas, se isso acontecer, não revide. É nessa hora que eles mais precisam de sua ajuda. E, se você também estiver se irritando, o que é compreensível, tente não demonstrar.

Uma das artimanhas que o viciado joga, quando está tentando parar usando o método da força de vontade, é ficar de mal humor, esperando que seus pares, ou amigos, digam: "*não dá pra aguentar te ver sofrendo assim. Pelo amor de Deus, tome logo esse seu veneno*". O usuário, então, não fará cara feia, pois não está 'cedendo', mas apenas seguindo uma "instrução". Se o ex usuário estiver jogando esse joguete, não encoraje que ele tenha uma recaída. Em vez disso, diga: "*se é isso o que a pornografia faz com você, ainda bem que logo, logo você vai estar livre disso. É ótimo que você tem a coragem de se esforçar para acabar com isso.*"

Lembre-se, há duas partes se recuperando nessa jornada. Quando seu parceiro estiver largando a pornografia, é importante que você tenha a sua própria rede de apoio, rotinas em que se possa manter intimidade consigo mesmo e outras coisas. Esse processo não é do dia para a noite. Ele requer confiança, comunicação, responsabilidade. Escrever um diário, anotar, desenvolver habilidades – e, mais importante, terapia – são coisas que ajudam nesse processo.

31.4 Deslizes (recaídas)

A existência desta seção deve servir como aviso para aqueles que saem da armadilha. Eu pessoalmente nunca recaí, mas usarei experiências da

comunidade e da terapia cognitivo-comportamental para ilustrar.

Primeiro que chamar assim é contraproducente; tudo o que acontece é que você escorregou e alimentou o pequeno monstro que, em troca, acorda o grande monstro: a lavagem cerebral. Usuários que "escorregam" (que é algo que serve como uma experiência de aprendizado) tipicamente adotam toda uma série de crenças irracionais:

- "*Eu nunca serei livre*" - **Catastrofização**
- "*Tenho que estudar/que me exercitar e ser produtivo todo santo dia da minha vida*" - **Excesso de 'deverias'**
- "*Hoje fiz eu assisti pornografia e me masturbei, então qual é o resultado desses livros que eu li, desses fóruns? Minha meta era nem ao menos me masturbar, mas aqui estou eu, um fracassado, tendo recaídas*" - **Baixa tolerância para com frustrações**
- "*Meus amigos/pessoas de fóruns onlines/outras pessoas estão há (x) dias sem masturbação nem pornografia, mas eu não consigo, eu sou um caso perdido. Ontem foi bom: eu estudei, fui produtivo! Mas hoje não. Eu estou piorando.*" - **Comparação de si mesmo com os outros**
- "Não posso ter pensamentos sexuais" - Eles próprios, parentes ou a sociedade estabeleceram **crenças rígidas** demais em relação ao sexo. Pergunte a si mesmo se essa autoflagelação está funcionando para alcançar seus objetivos e, se estiver, indague-se: você está gostando do processo?

Fatores que culminam na lavagem cerebral de cada usuário são, ao que parece, infinitos. Você conhece a si melhor do que ninguém, e tem falhado em seguir as instruções. Você viu algum valor na pornografia, mas de que forma?

O que é frequentemente ignorado é que leva tempo para reverter a lavagem cerebral. Isso não dificulta as coisas, só que quase todas as indústrias manipulam as pessoas através do sexo, e combater a lavagem cerebral é um processo consciente (ao menos no início), então talvez leve um tempo para solidificar bem as lições contidas neste livro. Por isso, lê-lo múltiplas vezes é recomendado (você até pode avançar direto para os capítulos em que estiver tendo complicação), e isso não deve demorar.

Uma experiência surpreendentemente comum entre os usuários religiosos que estão escapando da armadilha é esperar que doa um pouquinho mais, como se isso fosse uma forma de reparação. Acham o processo fácil demais, então se sentem culpados por estarem achando isso. Mas, por que se autossabotar e tornar as coisas mais difícil para si mesmo? O pequeno monstro é muito malandro nesse quesito.

Liberte-se do pequeno monstro: ele é foi inserido pela indústria pornográfica tempos atrás. Imagine um valentão tendo um ataque de fúria no pátio da escola – o que você faria? Se você ceder, você só o reforçará. Os que deslizam acabam reforçando o valentão, aumentando, assim, a lavagem cerebral, só que,

mesmo assim, sua concepção geral a respeito da armadilha da pornografia não mudou: levante-se, descubra onde você errou, e aproveite a liberdade!

Você não é sua fissura. A meditação da atenção plena é a prática de perceber o pensamento, e há lições fundamentais sobre a natureza da mente a serem encontradas nessa prática. É altamente recomendável que você medite em geral, e isso também é algo 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 o processo.

Mas remova o fracasso de sua mente. Aqui está uma seção de "Meditations of a Porn Addict", de Gulliaco (link na seção de recursos ao fim do livro):

> Já que assistir pornografia não oferece nenhum benefício, que é algo que só te machuca, e é extremamente ridículo querer fazer algo assim, eu comparo isso com o ato de beber água sanitária. Aqui está:
>
> **A difícil jornada de não beber água sanitária.**
>
> Olá! Nós somos a NoBleach e hospedamos desafios de reinicialização em que os participantes ("Bleachstronauts") se abstém de beber água sanitária por um período. Quer seu objetivo seja a participação casual em um desafio mensal com o propósito de testar seu autocontrole, ou se o consumo excessivo de água sanitária se tornou um problema em sua vida e você deseja parar por um longo período, você encontrará, aqui, uma comunidade de apoio e de muitos recursos.
>
> - "*Às vezes eu me permito beber um ou outro copo de água sanitária. Eu sei que "uma gotinha" é uma mentira que conto para mim mesmo, mas não acho que um único copo vai doer. Não dá para destruir todas as horas que passei sem fazer isso.*"
> - "*Eu não tenho problemas para parar de beber água sanitária, mas às vezes eu desço a rua e vejo alguém bebendo água, você sabe… em um copo, e imagino que o copo tem água sanitária! Então eu sinto um desejo e, depois de debater comigo mesmo se eu deveria fazer isso ou não, eu recaio durante à noite, e bebo um copo.*"
> - "Olha, o meu problema é que às vezes, quando estou sozinha na cozinha, eu que começo a olhar para os copos. Às vezes me tento, obro 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 tenho uma boca, sacou? Como é que eu vou parar se eu tenho uma garganta que sempre me lembra de que eu 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 por um mês! Vou zerar, meu contador. Deseje-me sorte!*"

Se você tiver um desejo, acalme-se, cara! Lembre-se do que o *hackbook* diz:

"*A "Água Sanitária" é difícil de se largar por causa do medo de estarmos sendo privados de nosso prazer ou da nossa muleta. 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 que nos iludem e nos faz 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 ao alvejante acessível e que, quando pararmos de usar, estaremos negando a nós mesmos e criando um vazio. Que isso fique bem claro na sua mente: a água sanitária não preenche um vazio, ele cria um!*"

E eu digo: "*Suponha que você seja forçado a assistir a um copo cheio de água sanitária por cinco minutos. Tente se lembrar de uma daquelas marcas ou cheiros de que você tanto gostou. Talvez seja acompanhado por algum som, ou você lembra de alguns detalhes específicos. A água sanitária 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 você está se lembrando? Identifique-os. O alvejante quer obscurecê-los, confundi-los e fazer com que você só preste atenção no que quer te pegar."

Com o que foi dito acima, eu não estou tentando descartar seus sentimentos, muito menos dizer algo como "haha, eu sou esperto e você é burro", mas sim te 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." Besteira! Mentira! Com que frequência você se permite beber um copo de água sanitária? Nunca? Por que isso? Porque é uma coisa horrível, ora! É por isso. Como você vai sair do vício se não percebe que se masturbar para pornografia é uma coisa horrível de se fazer a si mesmo?

31.5 E quanto à masturbação e o orgasmo?

As pessoas se masturbam por décadas sem problemas. Para ser bem claro: é a pornografia que é o problema.

Dito isto, você ainda pode se viciar em masturbação e orgasmo pelas mesmas razões que pornografia, como a mentalidade de que 'é necessário ter um orgasmo', a busca por estímulos cada vez mais intensos, o ato de forçar-se a fazer sexo, e simplesmente a busca por prazer hedonista.

É extremamente provável que a pornografia e a masturbação se tornem profundamente entrelaçadas em sua mente. Muitos usuários descobrem que acabam tendo recaídas como resultado de se masturbar pensando em fantasias induzidas pela pornografia. Conforme seu cérebro se reprograma, você descobrirá que essa lavagem cerebral eventualmente desaparecerá, mas é melhor fazer uma pausa da masturbação (e o subsequente orgasmo) por um tempo.

Essa não é uma instrução, mas considere-a. Os benefícios relatados na prática da retenção de sêmen são numerosos: maior foco e energia, remoção da sensação de "névoa mental" e maior confiança, junto a uma série de outros benefícios. Na minha experiência, há uma diferença clara, e tudo se resume a como você transmuta essa energia aumentada.

Especulando e sem conhecimento científico estrito, os benefícios podem resultar de alguns fatores diferentes.

- Após o orgasmo, o cérebro libera prolactina, que inibe a liberação da dopamina.
- Privar o seu cérebro de descargas da dopamina permite que você aproveite melhor as fontes naturais de dopamina do dia a dia.
- O sêmen é reabsorvido pela corrente sanguínea após cerca de 78 dias, e é um dos melhores nutrientes que seu corpo pode obter.
- A transmutação de energia sexual em hábitos positivos traz consigo uma camada extra de produtividade.

Você pode querer fazer sexo sem orgasmo, que, como mencionado anteriormente, é uma experiência sexual maravilhosa. Você pode fortalecer sua capacidade de fazer isso praticando exercícios Kegel. Na minha experiência, a maneira mais fácil e eficaz de descobrir qual é o músculo que se deve exercitar nestes exercícios está é interromper o jato de urina enquanto estiver urinando. A separação das partes sensoriais e propagativas do sexo é um dos muitos bônus de escapar da armadilha da Pornografia.

31.6 Desvios dos conselhos padrão

Esta seção é nova e foi escrita com um pouco de apreensão. Apesar disso, ela deve ser mencionada.

Algumas pessoas que usam o Método Fácil acham que seu desejo de assistir pornografia se torna tão reduzido que não eles conseguem ter uma sessão final. **Isso é bom**, mas não subestime o poder da última sessão. Navegar conscientemente e solidificar o quanto você desgosta da pornografia pode ser extremamente poderoso. Pessoalmente acho muito útil e fiquei feliz em lavar minhas mãos. Honestamente me senti realmente aliviado por nunca ter que fazer isso de novo. No entanto, isso pode ser diferente para você.

Se você já está livre da armadilha por um tempo e acabou de remover a lavagem cerebral, não há necessidade de alimentar o pequeno monstro, pois isso irá apenas lhe importunar. Aproveite a liberdade em vez disso!

31.7 Ajude a terminar este escândalo

O pornô é um dos perigos de uma sociedade livre, parasitando nos bons esforços das liberdades pessoais. Certamente a base da civilização – a razão pela qual a espécie humana avançou até agora – é porque somos capazes de comunicar nosso conhecimento e nossas experiências, não apenas uns aos outros, mas para as futuras gerações. Até mesmo os animais acham necessário advertir seus filhos das armadilhas da vida.

Produtores de pornografia não estão fazem o que fazem de boa-fé, munidos da crença genuína de que estão ajudando a humanidade, especialmente agora que o vício em pornografia está sendo amplamente estudado. Talvez nas etapas iniciais as pessoas acreditassem genuinamente que a pornografia as educava a respeito da intimidade, mas os pesquisadores sabem que isso é uma falácia. Veja qualquer site de vídeos hoje em dia: eles não fazem reivindicações sobre o potencial educativo da pornografia. As únicas reivindicações que são feitas são a respeito do choque, da novidade e das qualidades crescentes de suas mercadorias.

A hipocrisia é incrível. Como uma sociedade nós falamos sobre o bullying na escola e sobre a objetificação do corpo humano. Comparado com a pornografia, esses problemas são meras espinhas e cravos, com o número de viciados subindo a novas alturas a cada ano, gastando tempo de qualidade com pessoas imaginárias e pixels ilusórios à custa de sua saúde, virilidade, energia e tempo. De longe o maior assassino nos relacionamentos, com centenas de milhares de vidas sendo arruinadas todos os anos por causa desse vício. Produtores não anunciam em locais mainstream – eles não precisam. Nossos impulsos biológicos nos levam aos limiares de seus haréns bem abastecidos, dando amostras grátis como seu traficante local. Hoje em dia, os sites de vídeos não só estocam mercadoria, como eles incentivam os visitantes a postarem conteúdo.

Como são espertas as empresas pornôs ao mostrarem avisos de "+18" como forma de impedir o consumo por parte de usuários menores de idade. Alguns sites nem se dão o trabalho de fazer isso. A pornografia afeta todos em todas as idades. "*Nós te avisamos sobre o perigo. A escolha é sua.*" Essa é a atitude deles. Eles tomam alguma medida para verificar a idade? Não, isso desencorajaria seus clientes. Claro, se a verificação de idade fosse legislada, elas encontrariam outros países para operar, ou então eles pagariam alguma 'elite' para escrever sobre como a proibição resulta em contrabando e a criação da máfia. Convenientemente deixada de lado é o fato de que revogar a proibição não resultou na redução de vítimas relacionadas ao álcool, assim como houve falhas na aplicação da lei para controlar o crescimento das máfias de bebidas ilegais.

Podemos abordar isso de forma diferente através da educação da geração mais jovem. Se eles podem passar por cigarros e álcool ao fazer compras, eles podem fazer o mesmo com o pornô. Já estamos vendo mudanças na sociedade, como o "No Nut November" (movimento da internet que se propõe a divulgar os efeitos nocivos da pornografia e promover que as pessoas parem de usar pornografia por um mês inteiro, novembro) e a popularização dos memes "coomer". O usuário não tem mais escolha do que o viciado em heroína. Os usuários não decidem ficar viciados, eles são atraídos por uma sutil armadilha. Se eles tivessem escolha, os únicos usuários amanhã de manhã seriam adolescentes, apenas começando acreditando que eles poderiam parar a qualquer momento, se quisessem.

Qual a razão desses padrões fajutos? Por que os viciados em heroína são vistos como criminosos, mas podem se registrar como viciados e obter metadona e tratamento médico adequado para serem auxiliados a largar? Tente se registrar como um viciado em pornô. Se você for ao seu médico procurando ajuda, ele vai te dizer: "*pare de fazer tanto; tente moderar*", que é algo que você já sabe que não funciona, ou então vai prescrever uma medicação para tratar sua "depressão". Pior é o conselho para ir atrás de parceiros reais. Sério? Eles por acaso sabem que os usuários acham que o pornô é até melhor do que sexo de verdade e fazem isso escondidos do parceiro? Algumas pessoas simplesmente não entendem.

Campanhas para assustar não ajudam os usuários a pararem. Elas só tornam tudo mais difícil. Tudo o que elas fazem é amedrontar os usuários, o que os faz querer assistir ainda mais. Elas também impedem que os adolescentes se tornem viciados. Adolescentes sabem que pornô acaba com a libido, mas também sabem que só uma espiada não fará isso. Já que o vício é tão prevalente, mais cedo ou mais tarde o adolescente – seja através de pressões sociais ou curiosidade – fará uma visitinha. Devido ao fato de a pornografia gratuita ter clipes tão horríveis, é provável que eles se tornem viciados.

Por que permitimos que esse escândalo continue? Por que os governos não fazem campanhas adequadas? Por que não devemos dizer que aquele pornô é um veneno assassino e uma droga, que não nos relaxa nem nos dá confiança, mas que destrói nossos nervos, sendo necessário apenas uma espiada para que

nos tornemos viciados? Por que eles não podem impor uma verificação de idade, solicitando cartões de crédito registrados? *A máquina do tempo* de H. G. Well descreve um incidente no futuro distante, onde um homem cai em um rio. Seus companheiros apenas se sentam ao redor do banco, como gado, alheio aos gritos de desespero. Desumano e perturbador, muito parecido com a apatia geral da sociedade para a crise pornô.

Há sinais de mudança na sociedade. Uma bola de neve começou a rolar pela colina e espero que este livro ajude a transformá-la em uma avalanche. Você também pode ajudar espalhando a mensagem.

Por exemplo: se você vir alguém lutando usando a força de vontade, ou tentando deixar de usar pornografia, indique-os este método. No entanto, a tarefa real em questão está em mudar a narrativa sobre a pornografia em geral. Por favor, considere cultivar o hábito de que se você vir alguém online ou na realidade promovendo normalização da pornografia, tente *respeitosamente* educá-los e liberá-los.

Ocasionalmente, você pode obter uma reação negativa, mas às vezes um comentário é tudo o que é necessário. Como muitos fizeram antes de você, você pode esperar receber mensagens de pessoas gratas agradecendo por sua liberdade.

31.8 Aviso final

Agora você pode aproveitar o resto da sua vida como um feliz não-usuário. Para garantir que você se torne um, você precisa seguir estas simples instruções:

1. Mantenha o próximo capítulo em seus favoritos e consulte-o sempre que precisar.
2. Se você começar a invejar outro usuário, perceba que eles é que tem motivos para sentir inveja de você. Você não está sendo privado. Eles estão.
3. Lembre-se de que você não gosta de ser um usuário. É por isso que você parou. Você gosta é de *não ser* um usuário.
4. Lembre-se: não existe essa coisa de "só uma olhadinha".
5. Nunca duvide da sua decisão de nunca assistir pornografia novamente. Você sabe que é a correta.
6. Se você tiver alguma dificuldade, encontre e entre em contato com um terapeuta que entenda respeito de vício em pornografia. Você pode encontrar listas destes profissionais on-line.

Capítulo 32

As Instruções

1. Siga todas as instruções
2. Mantenha a mente aberta.
3. Comece com um sentimento de alegria.
4. Ignore todos os conselhos e influências que entrem em conflito com O Método Fácil.
5. Resiste toda e qualquer promessa de soluções temporárias.
6. Deixe isto claro na sua mente: a pornografia não fornece nenhum prazer genuíno ou nenhuma forma de apoio. Você não está fazendo nenhum sacrifício. Não tem nada para se largar e não há nenhuma razão para se sentir privado de qualquer coisa.
7. Não fique esperando para parar de assistir. Faça isso agora!
8. Tome a decisão de nunca mais assistir de novo e nunca duvide dessa decisão.
9. Lembre-se de que não existe essa coisa de "só uma olhadinha".
10. Nunca mais assista pornografia de novo.

32.1 Afirmações

- Eu estou livre da escravidão da pornografia.
- É fácil ignorar meus pensamentos sobre pornografia.

- Tchau tchau, pensamentos. Tchau tchau, fissuras. Ah, lá se vão minhas ânsias.
- É fácil focar minha mente subconsciente para superar o vício em pornografia.
- A pornografia rouba o meu tempo, energia e minha vitalidade.
- Vencer a pornografia fica mais fácil a cada dia que passa, em todos os aspectos.
- Eu aprecio e valorizo meu estilo de vida forte, feliz, leve e livre de pornografia.
- Se eu olhar para trás e pensar sobre o meu progresso, eu sinto grande alegria e orgulho de mim mesmo.
- Sempre que eu vejo outros usuários de pornografia eu me sinto mais motivado de me ver quebrando a corrente.
- Toda essa energia acumulada está curando o meu corpo e minha mente. Então, eu posso me envolver em tarefas mais produtivas e desafiadoras em prol dos meus valores e objetivos.
- Meu cérebro está retornando ao seu estágio de saúde original, sendo estimulado por eu *não* fazer o que eu estava fazendo anteriormente.
- Agora toda essa força de vontade acumulada está sendo utilizada para lidar com os estresses e dificuldades do dia a dia.
- Ótimo! Eu estou livre e não sou mais um escravo!

Capítulo 33

O fim do livro

Olá. HackAuthor[2] novamente. Em primeiro lugar, muitíssimo obrigado por ler este livro. A liberdade é algo incrível, não é? O livro do Hackauthor original mudou minha vida, e tem sido um trajeto suave desde então. Gostaria apenas de reiterar quão maravilhoso o Allen Carr é, que ajudou inúmeros outros a escapar das armadilhas dos vícios.

Se este Hackbook ajudou você, você pode ajudar fazendo as seguintes coisas:

Melhore o livro. O Método Fácil possui código aberto e escrito em *markdown*. Se você notar uma melhoria, é muito fácil de mudar e você pode encontrar um guia sobre como fazer isso aqui (AINDA NÃO ELABORADO!!).

EasyPeasy is open source and written in R Markdown. If you notice an improvement, it's very easy to change and you can find a video guide on how to do so here NOT DONE YET!!

Revise a tradução!

- É impossível expressar minha gratidão inacreditável que as pessoas estão dispostas a ajudarem na tradução deste livro e ajudar a liberar os outros. Você pode fazer isso através do Gitlab (no caso do original.

Espalhe a palavra. Já lhe foi dito para compartilhar este livro. Eu só queria mencionar, para qualquer *zoomer* lendo isso, que algo legal que pode ser feito é discutir pornografia com sua escola e adicionar esse tema ao currículo de educação sexual. Em vez de ser um Tiktoker Fortnite Gamer Memelord de AWP na doubledoor, assistindo Youtubers, você poderia realmente fazer alguma coisa. Saia da Internet e veja como você pode mudar seu mundo para melhor. Não seja o produto de outra pessoa.

- Isso vem de um lugar de amor. É assustador quanto tempo eu costumava gastar no computador e, infelizmente, seus pais estão

certos de que o computador faz mal. E se você gastasse esse tempo de forma diferente? Aprendendo novas habilidades, ajudando os outros, melhorando a si mesmo etc. Inicialmente é um choque para o seu sistema, mas é ótimo. Comece a pensar o que você poderia fazer com seus amigos para começar a fazer a diferença. Há coisas infinitas que você poderia fazer.

Doe para o fundo de Alexander Rhodes. A indústria pornô e seus aliados estão caluniando o fundador do Nofap, e é bem bizarro. <https://nofap.com/defend-alex/ >.

Antes do COVID, eu estava na Nova Zelândia. Você sabia que a melhor maneira de impedir o jetlag é jejuar e beber pouca água dezesseis horas antes de acordar? Isso não serve apenas para jetlag. Se você destruiu seu ritmo circadiano por qualquer motivo, como ficar acordado até tarde assistindo pornografia, isso pode ajudar.

Está escrito que você não deveria mudar sua vida ***só porque*** você parou, e isso é verdade. No entanto, se libertar de qualquer vício permitirá que você construa a vida que não sabia que queria.

Você sabia que pode ser viciado em um certo tipo de informação? As mídias sociais foram projetadas para se assemelhar a um caça-níqueis. O bombardeamento constante de informações reduz sua capacidade de se concentrar, lidar com o estresse e com as flutuações de humor. Mais interiormente, isso atrela sua auto-estima a sistemas de valores arbitrários. Mas mais importante ainda, que emoção você está sentindo enquanto lê este parágrafo? É medo?

Como todo usuário de redes sociais, você foi atraído para a armadilha mais sinistra e sutil que o homem e a natureza se combinaram para conceber – a armadilha do vício. Reflita: você conscientemente já tomou alguma vez a decisão de que você *precisa continuar usando* redes sociais, de que você *precisa dela* permanentemente em sua vida, sentindo-se inseguro, até mesmo pânico sem ela?

Bons primeiros passos seriam rastrear quanto tempo gasto em ***toda*** tecnologia, desinstalar aplicativos e definir as cores do seu telefone para escalas de cinza. Anote todas as atividades de alta qualidade off-line que você fará no considerável tempo salvo, e liste todas as coisas que você *tem* que fazer no computador (estudo, trabalho etc.), e torne essas atividades tão otimizadOs quanto possível (e usar o Instagram não é uma delas). Você tem que querer fazer isso, mas enquanto você pensa mais sobre isso, há uma leve suspeita na minha mente de que você descobrirá que você realmente não gosta dessas tecnologias. Reintroduza lentamente a tecnologia após uma desintoxicação de 30 dias - ou talvez até mais.

Sua liberdade da pornografia provavelmente abrirá questões sobre relacionamentos. Se você está tendo problemas com encontros e dificuldades em relacionamentos

– e mesmo que você não esteja – **recomendo fortemente** o livro *Models* do Mark Manson, que discute a vulnerabilidade nos relacionamentos. Fico igualmente feliz se você não cair no PUA ou nas armadilhas dos incels. Não é saudável.

Lembre-se de se exercitar. Para homens ou mulheres em qualquer idade, o levantamento de peso é praticamente o caminho para se manter saudável e bem.

Caso contrário, se você está procurando algo mais curto, meu texto autoral favorito [Exiting Modernity| Somente em Inglês] (https://www.meta-nomad.net/exiting-modernity/) do Meta Nomad. Se for para você tirar qualquer coisa desta seção, essa coisa é que você deve ler este texto. Esteja avisado: é um texto desafiador, mas é uma experiência esclarecedora se você permitir que seja.

> *"Tarde demais não é uma idade ou um período; tarde demais é quando a fadiga leva à submissão e você completamente se esquece de si mesmo, um potencial humano dissolvido no nada*"
>
> — Meta Nomad, *Saindo da Modernidade*

Por fim, essas são apenas sugestões. O que você gostaria de realizar? Você está livre desta armadilha terrível e pode usar este presente da forma que desejar.

A hidra pornográfica cresceu além do controle. Enquanto a resposta da sociedade tem sido lenta, você tem que ser otimista pois cada pessoa que escapa acelera o efeito da bola de neve. Tenha sempre em mente o que pode ser realizado, focando sua atenção. Nunca reclame, seja proativo e pergunte-se como você influenciará o mundo ao seu redor. Lembre-se, a mudança começa com você.

Finalmente, aqui estão os links do começo do livro, caso você gostaria de compartilhar suas experiências.

urbit - ~mislyr-midnyt/easypeasy | analytics | matrix | discord | reddit

Adoria ler seu feedback! A maneira mais fácil de compartilhar suas experiências é indo no discord https://discord.gg/4mpDqsex.

Saia do computador !!!

Abraços,

HackAuthor[2].

Recursos (em inglês)

Meditações de um viciado em pornografia - Guillaco

Lista de verificação de declarações EasyPeasy - SWATxKATS

Meditação de 9 minutos - Sam Harris

Curso de Meditação para Acordar - Sam Harris

Saindo da Modernidade - Meta Nomad // (pdf)

Carta que estou enviando às escolas

Liberdade para sempre (notas de hack do PMO)

Por que você está tendo uma recaída - u/Different_Guide_5205

Combatendo o medo - u/Different_Guide_5205

Declarações de enfrentamento do REBT

- *"Posso interromper o PMO, mesmo que pareça 'difícil' fazê-lo. Não é muito difícil e, por mais trabalhoso que seja, vale a pena!"*
- *"Se eu continuar ignorando e nunca cedendo aos meus poderosos impulsos de 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 piora."*
- *"Às vezes, gostaria muito de afogar meus problemas no PMO, mas isso nunca é motivo para fazê-lo."*
- *"É muito desconfortável quando não consigo o que realmente quero. Mas não é horrível ou terrível, a menos que eu decida acreditar que é, e decida acreditar em algo mais realista e útil."*

- *"Nunca vou gostar de tratamento injusto, mas posso muito bem suportá-lo e talvez conspirar e planejar para impedi-lo."*
- – "Não importa quantas vezes eu falhe nesta importante busca, meu fracasso nunca me torna um piolho incompetente. Isso simplesmente faz de mim uma pessoa que pode ter agido de forma incompetente naquele momento."*
- *"Eu não preciso absolutamente do que quero, mas ainda posso ser razoavelmente feliz, embora não tão feliz como quando não consigo."*
- *"Prefiro fortemente ser excelente no meu trabalho, mas não preciso ser. É uma pena se não for, mas isso não me torna inferior. Posso sempre 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 devem existir, entro em pânico, deprimido e enfurecido."*
- *"Sim, muitas vezes deixei de fazer o que prometi que faria, mas isso não significa que não posso ou não vou cumprir esta promessa."*
- *"Eu odeio ficar ansioso e deprimido, mas não preciso dissolver imediatamente esses sentimentos com o PMO. Ao fazer PMO, sinto-me temporariamente melhor em relação aos meus problemas, mas não melhoro. No longo prazo, o PMO os torna piores."*
- *"As pessoas não me enfurecem me tratando mal. Eu obstinadamente escolho me enfurecer com o mau tratamento deles, exigindo e ordenando que ajam melhor."*

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

Crédito para az#8773 no Discord

Isto 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. Presumo que qualquer pessoa que esteja lendo isso leu algum dos livros de Allen Carr e entendeu seu método Easyway (também conhecido como Easypeasy). Caso contrário, recomendo fortemente fazê-lo. Também ajudaria se você lesse 'Rational Recovery', de Jack Trimpey. Se você ainda não leu, não há problema, porque vou abordar o básico aqui, mas recomendo lê-lo de qualquer maneira, pois entrará em muito mais detalhes do que eu. Isto não se destina a nenhum vício específico e, portanto, será aplicável a qualquer vício. O objetivo deste artigo é comparar o Easyway com outro método bem-sucedido de dependência chamado 'Técnica de reconhecimento de voz viciante' (AVRT) e combinar os

2. Embora eu acredite que o Easyway seja de longe superior a todos os outros métodos de recuperação de dependência, acredito que compreender o AVRT também pode ser o elo perdido para muitos que falham no uso do Easyway, apesar de matarem o grande monstro.

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 quero ser o mais breve 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 algo diferente. Easyway e AVRT são semelhantes no fato de que Easyway separa o vício em 'Little Monster' e 'Big Monster' e AVRT separa sua mente em 'Addictive Voice' (também conhecido como a fera) e 'You'. A voz viciante e o monstrinho são a mesma coisa, e o grande monstro (também conhecido como lavagem cerebral) é o sistema de crenças que você mantém e que o faz pensar que seu o vício lhe dá algum tipo de benefício ou muleta. Easyway se concentra em eliminar o monstro grande com pouca consideração pelo monstro pequeno, enquanto AVRT se concentra no monstro pequeno sem se importar com o monstro grande. Enquanto o Easyway destrói o vício psicológico, o AVRT ensina você a reconhecer o vício físico que se disfarça como você e a se separar dele. Acho interessante que Easyway e AVRT tenham taxas de sucesso muito altas, apesar de focarem no oposto.

Embora eu acredite que o Easyway seja de longe superior a todos os outros métodos de recuperação de vícios, e embora o recomende acima de tudo, posso encontrar dois pequenos buracos nele. Em primeiro lugar acho que subestima o monstrinho. Quero evitar usar anedotas pessoais neste texto, mas pelas minhas experiências e pelas experiências de outros, parece que alguns de nós falhamos no Easyway não porque não conseguimos eliminar completamente o grande monstro (embora isso possa acontecer e aconteça), 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 do Easyways, mas para outros, inclusive, pode ser. A segunda lacuna é que a Easyway diz que todas as falhas são resultado do não cumprimento das instruções ou da não remoção do grande monstro.

A essência básica do Easyway é esta. O vício tem 2 componentes, o vício físico em dopamina e o vício psicológico composto por crenças (lavagem cerebral) de que seu vício lhe dá algum tipo de prazer ou muleta. Estes são chamados de pequenos e grandes monstros, respectivamente. Segundo Easyway, o monstrinho nada mais é do que um sentimento de vazio, um pouco inseguro e quase imperceptível. Depois que você mata o grande monstro, desfazendo a lavagem cerebral, aprendendo como seu vício não traz benefícios e como qualquer prazer ou muleta percebido é apenas uma ilusão, e tão importante quanto, como não há nada a temer de uma vida sem seu vício, os desejos desaparecem. Os desejos decorrem do seu medo de que a vida sem a sua muleta seria insuportável, o que faz com que você duvide de desistir, que é o desejo.

Você supera o medo ao perceber como sua vida será muito mais agradável sem o vício e mantém esse sentimento de euforia.

Embora eu acredite que este seja o melhor método para se recuperar de um vício, ele não coloca ênfase no monstrinho porque, em teoria, uma vez que o monstro grande for cuidado, o monstrinho indefeso e impotente simplesmente murchará e morrerá por conta própria. , e é quase imperceptível de qualquer maneira, então quem se importa. O monstrinho pode ser insignificante para muitas pessoas, mas pela minha própria experiência e de outras pessoas, parece que nem sempre é esse o caso. Quando as pessoas falham com o Easyway, de acordo com o Easyway, existem apenas 2 razões possíveis: ou você não seguiu as instruções corretamente ou não conseguiu remover o grande monstro. Acredito que isso é prejudicial e explicarei o porquê mais tarde.

A Técnica de Reconhecimento de Voz Viciante (AVRT) separa o cérebro em 2 partes, a parte inferior do cérebro (sistema límbico) onde reside o seu vício e o cérebro superior (córtex pré-frontal) onde você (ou pelo menos seus pensamentos e ego) reside. Jack Trimpey refere-se à voz viciante como a besta porque ela reside na parte animal do nosso cérebro e só sabe uma coisa: "EU QUERO E QUERO AGORA". Eu mesmo não acho útil personificá-lo como uma fera, mas suponho que seja melhor do que acreditar que é você. A voz viciante (AV, monstrinho) irá sequestrar sua voz mental e usá-la contra você para fazer com que você se entregue ao seu vício. Ele tem que fazer isso porque não pode controlar sozinho as funções motoras. Você pode tentar fazer isso agora, levante a mão na frente do rosto e mexa os dedos. Agora peça ao seu vício para fazer o mesmo. Não pode. Isso significa que, em última análise, você é quem está no controle aqui.

O AV não apenas sequestra a voz da sua mente, mas também se esconde enganosamente atrás do pronome "eu". Diz "Eu realmente gostaria de fazer X agora", "Tenho muita falta de fazer X", "Não seria bom fazer X agora, afinal eu mereço isso 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, isso acontece: "Eu realmente gostaria de usar X agora" torna-se "Ah, vamos lá, você realmente poderia usar X agora e você sabe disso". "Tenho certeza que sinto falta de fazer X" se torna "Ah, vamos lá, você definitivamente sente falta de fazer X, não consegue sentir?" "Não seria bom fazer X agora, afinal eu mereço isso depois de hoje." torna-se "Merecemos fazer X agora, depois de tudo que passamos, como você pôde nos negar isso?"

Neste ponto tenho que esclarecer uma coisa. Este não é o "cabo de guerra" a que Allen Carr se refere. O 'cabo de guerra' é a dissonância cognitivae, que é onde 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". Este

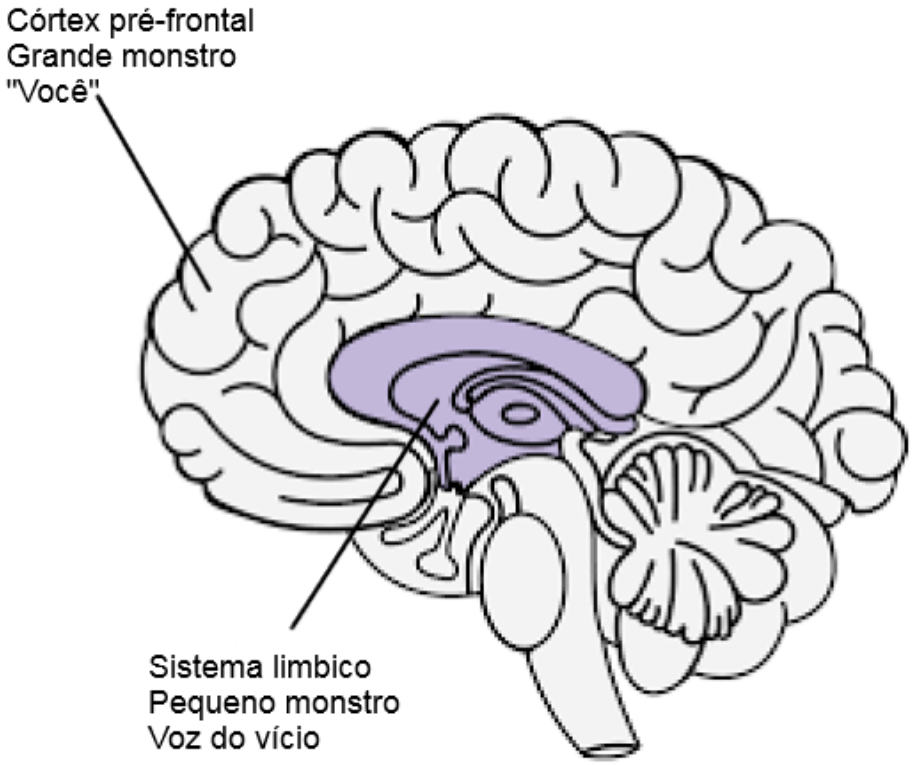

Figura 33.1: O modelo de vício de 'dois cérebros'.

é o cabo de guerra e é obra do grande monstro. Depois que o grande monstro morrer, removendo a lavagem cerebral, as únicas vozes que lhe dirão para se envolver no vício virão do pequeno monstro (o AV). Como o AV usa o pronome "eu", 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 AV tentará convencê-lo a se colocar em situações potencialmente mortais se isso significar uma solução.

Anteriormente eu disse "Quando as pessoas falham com o Easyway, de acordo com o Easyway, existem apenas 2 razões possíveis: ou você não seguiu as instruções corretamente ou não conseguiu remover o grande monstro. Acredito que isso é prejudicial e explicarei o porquê mais tarde." Acredito que isso seja prejudicial porque a falha em reconhecer o AV levou a mim e a outros que usaram o Easyway a acreditar falsamente que não matamos totalmente o grande monstro, então relemos o livro para tentar acabar com a lavagem cerebral novamente, embora tenhamos já tem. A falha em reconhecer o AV combinada com a crença de que "se você falhou com o Easyway significa que você não conseguiu 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, que dura um pouco e depois recai continuamente.

Quando o AV diz algo como "Eu quero fazer X agora porque isso 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? Não consegui 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 seu AV está lhe dizendo, só que você pensa que o AV é você porque usou o pronome "eu". Reconhecer o VA e forçá-lo a se revelar abandonando o "eu" de "você", "nós" ou "nós" deve confirmar para você que não é o grande monstro aqui, é o monstrinho. Se fosse de fato o grande monstro, não substituiria o "eu" por "você", "nós" ou "nós".

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

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

Capítulo 34

AVRT - Treinamento de Reconhecimento da Voz do Vício (TRVV) {-} *

Abaixo está um conjunto de conceitos e ações que te permitirão trazer todo o fato e processo da recuperação e reabilitação de um vício para o único momento que existe: o momento presente. A seguir há material introdutório à AVRT. Milhares de pessoas com problemas sérios de adicção foram capazes de se recuperarem de seus vícios simplesmente por meio do estudo desses elementos vitais da reabilitação baseada em TRVV.

Recuperação do vício – Agora!

Dê aos seguintes itens uma minuciosa e séria reflexão. Há muito em jogo aqui!

1. Imagine como você se sentiria se você soubesse, *com certeza*, que você nunca vai usar a sua droga de novo. Que seu vício já acabou. Que você enfim está livre.
2. Perceba os seus sentimentos. Eles estão misturados. Há (a) liberdade e esperança por uma vida melhor e (b) um sentimento de insegurança, relacionado à idea de abstinência total e definitiva.
3. Esse sentimento inseguro é a sua Besta. A sensação de liberação e alívio é você.
4. A sua Besta fala por meio dos seus pensamentos. A sua Besta é seu apetite selvagem por uma vida intensa e estimulante; o desejo de perder a linha, de prazeres desmedidos.

5. Você pode ouvir sua Besta lançando sementes de dúvida, fazendo você duvidar da sua capacidade de nunca usar novamente, e de de fato agir conforme essa decisão para sempre. Essa é a Voz do Vício.
6. A sua Voz do Vício (VV) é *qualquer pensamento que apoia ou incita um possível futuro de uso de álcool e drogas*. Sua VV é a única causa do seu vício. Sua Besta fala com grande autoridade, mas ela não é nada além de desejo, e é totalmente impotente, uma tetraplégica dependente, não sendo capaz nem sequer de te fazer mover os dedos.
7. Sua Besta (a) organiza seus pensamentos, emoções e percepções para que você mantenha seu vício para sempre, (b) desenvolve planos para uso contínuo do seu objeto de vício, e (c) te leva a imaginar que uma vida sem a opção de usar sua droga só pode ser uma vida triste.
8. Sua Besta só tem um medo: ser privada da sua droga favorita. Ela só tem medo de uma palavra, "nunca". "Nunca diga nunca!", diz ela. Portanto, é exatamente isso que você deve dizer: "eu nunca vou usar de novo!" – eis o grande plano da reabilitação baseada em TRVV. Vá em frente. Diga, e diga com vontade, com sinceridade.
9. Com quanto mais vontade você disser, mais você sentir a reação emocional da Besta. Quanto mais sua Besta estiver sofrendo, melhor para você. Diga mais uma vez, e *acredite em si mesmo*: eu nunca vou usar de novo. Sem dor; sem ganho.
10. Sinta a alegria da vitória! Esse é o Efeito do Compromisso com a Abstinência (ECA). Sinta a agonia da derrota da sua Besta, os sentimentos inseguros, raivosos. Vá e volte da sua alegria para a agonia dela, repetidamente. Conforme você pratica isso, você irá trazer *todo o fato e processo da reabilitação e recuperação* para o momento presente.
11. Você está recuperado e reabilitado no momento em que você diz que está. Os outros vão te alcançar quando chegar a hora certa.
12. A recuperação pode parecer prematura, impossível, muito simples, ou muito fácil. Ou pode parecer impossível garantir qualquer coisa uma vez que o futuro é necessariamente desconhecido. Ou então, você pode acreditar em doutrinas de recuperação que giram em torno da ideia do vício como doença, impotência e sobriedade de um-dia-de-cada-vez. Se qualquer alguma dessas lhe parece ser verdade, volte para o ponto #6.
13. Aceite sua Besta, convide-a para dentro da sua vida como um sinal de saúde, e não de doença. Aceite sua Voz do Vício como um sinal de que você consegue distinguir o certo do errado. Em outras palavras, para sua Besta, qualquer coisa que é tão boa quanto a droga favorita dela não pode estar errada. Para você, *nada pode estar mais errado do que usar essa droga*, no sentido mais amplo e moral da palavra.
14. Agora você tem dois pares de olhos: os olhos da Besta, e os seus próprios olhos humanos. A vista é totalmente diferente de cada uma dessas perspectivas que são opostas uma à outra.
15. Aproveite o ECA, mas perceba que você trouxe dificuldade para outras pessoas, e que partiu o coração delas. Pessoas que se importaram com você. Reconstruir pontes de volta para a família humana é uma etapa

importante do TRVV. Sua família precisa do seu apoio e da sua liderança hoje e nos anos que estão por vir.

16. Distancie-se de grupos de recuperação e reabilitação de todo tipo. Que a sua confiança na abstinência definitiva seja arbitrariamente total, 100%. Reconheça sua dúvida e insegurança como a Voz do Vício. Deixe que a Besta conte os dias. Você vai ficar bem.

* Esta postagem é uma tradução e adaptação do texto "*The Crash Course on AVRT (addiction voice recognition technique)*", de Jack Trimpey. Todos os créditos e direitos da presente págína são a ele atribuídos. A postagem original, que serviu de referência, está no web archive e pode ser encontrada aqui.

Capítulo 35

Hacknotes

35.1 Liberdade para sempre!

35.1.1 *Hacknotes* para aqueles que ainda estão escorregando:*

Esse é um conjunto de anotações baseadas em "Smart Phone, Dumb Phone", de Allen Carr e John Dicey, adaptadas especificamente para o vício em pornografia.

Não fique contando os dias. Compartilhe essas anotações com as pessoas e você acha que isso as ajudará.

De qualquer forma, obrigado pela leitura. Espero que goste.

35.2 O Método Fácil de largar a pornografia:

35.2.1 Simples, sem dor, sem força de vontade, sem banhos gelados etc. Aproveite o prazer de largar o vício!

- O vício é sustentado pela frustração. A frustração, surpreendentemente, é uma das razões pelas quais nós continuamos retornando ao vício.
- Você não está se entrosando no mundo por meio desse vício, e sim, em vez disso, está adentrando o seu mundinho isolado de fantasias nada realistas.
- O vício em pornografia online ainda está nos seus primeiros estágios, e é necessário tempo para que os cientistas e médicos percebam que certas coisas são problemas e passem a catalogá-las como tal. O mesmo aconteceu

com o cigarro, anos atrás. Isso explica por que tanta gente não aceita que a pornografia possa ser um vício, a despeito do fato de que ela obviamente é. Houve um tempo em que todo mundo acreditava que fumar não era nem perigoso nem não viciante. É a mesma situação aqui, com a pornografia.

- Quando você está gostando de alguma coisa, você não passa pelo processo de consumir essa coisa o mais rápido que pode só pra poder ir logo pra próxima. Se a pornografia fosse verdadeiramente agradável, você se satisfaria com um só vídeo (já que, se você reparar bem, todos os vídeos são a mesma coisa). Se você realmente agradável, você não ficaria numa busca frenética por novos vídeos, indo rapidamente de um para outro. Isso não parece nem um pouco com o que a gente chama de "aproveitar".
- A indústria pornô desenvolve seus websites para fazer com que a pornografia seja ainda mais viciante, fazendo uso de personalização, vídeos recomendados e até algumas formas de *gamificação*.
- Nem todos os grupos de *NoFap* ou que fazem o uso do método da força de vontade têm as más intenções de impedir que as pessoas larguem o vício ou encorajam que o façam por meio de métodos ruins. Esses grupos, tais como seus membros, sofreram a lavagem cerebral de que *é difícil largar o vício*. Claro, alguns grupos de *NoFap* (como o do subreddit) deliberadamente filtram menções ao Método Fácil (easypeasy, easyway). A maioria das comunidades que usam o método da força de vontade sofrem de lavagem cerebral.
- Algo que te faz se sentir péssimo não pode te dar prazer. Logo, o pornô não pode ser agradável.
- A coragem não é a ausência de medo, mas sim a força de agir a despeito do medo. Negar o medo faz com que ele se esconda debaixo da superfície, onde você não consegue desafiá-lo simplesmente porque não consegue vê-lo. Você precisa trazer o medo para a superfície (por meio do reconhecimento de que ele existe), e então desafiar e destruir o medo de largar o vício – com o simples uso da lógica. Você não precisa ser durão ou se desdobrar para vencer o medo. Apenas use a lógica.
- **Lembre**: o medo, junto com a dúvida e com o ato de lamentar-se por não poder assistir, é a razão pela qual as pessoas que usam o método da força de vontade fracassam.
- Nós temos medo dos perigos que nos ameaçam, ou dos perigos que têm alguma chance de nos ameaçar. Um exemplo do primeiro seria o que sentiríamos ao correr de uma pessoa perigosa, enquanto o segundo poderia ser exemplificado pelo medo de perdermos o emprego. A coisa funciona da seguinte forma: largar o vício não te coloca sob nenhum perigo. Você não vai estar em perigo agora, e não vai estar em perigo mais para a frente. Nós apenas tememos as coisas intelectualmente ou instintivamente quando alguma coisa nos ameaça, mas não tem nada que nos ameace quando nós largamos o vício. Nós estamos em perigo, entretanto, quando usamos pornografia. Logo, não há absolutamente nenhum motivo para ter medo de largar a pornografia, já que não há nenhuma forma que largá-la pode nos fazer mal. E *além disso*, com esse método, também não há nenhum

desconforto, então ter medo de largar é completamente ilógico. Logo, se você tem medo de parar de usar pornografia, apenas desafie esse medo com o simples uso da lógica de que não faz nenhum sentido ter esse tipo de medo.

- Até mesmo se você mentir para si mesmo e disser que a pornografia é sim prazerosa, as pessoas têm vivido sem ela por milhares de anos. Como é que não usá-la pode te colocar medo, ou fazer com que você acredite estar sendo privado de alguma coisa de que você precisa, quando na verdade por milhares de anos as pessoas têm vivido sem ela, e inclusive com maior qualidade de vida por causa da ausência dela?
- O medo é a base do vício.
- Quanto mais força de vontade alguém tem, mais difícil é pra essa pessoa se libertar. Afinal, é necessário força de vontade para fazer algo tão estúpido e prejudicial, especialmente depois de saber dos efeitos negativos. E claro, uma pessoa com força de vontade vai ser teimosa e não vai aceitar que está fazendo as coisas da forma errada, e que o Método Fácil é o jeito correto.
- **Lembre-se:** a dessensibilização, hipofrontalidade e disfunções sexuais são todos grandes motivos para largar a pornografia. Entretanto, não tema essas coisas após ter abandonado o vício! Felizmente, quando você larga o pornô o seu cérebro se cura do dano causado! Ter medo dos efeitos negativos à saúde que o vício tem só faz com que seja mais difícil largá-lo, então não os temas, pois quando você largar a pornografia, todas essas coisas – dessensibilização, hipofrontalidade e disfunção sexual – não vão mais ser um problema.
- O medo de fracassar impede as pessoas de tentarem largar, então as pessoas fracassam (isto é, assistem pornografia assim que sentem alguma fissura) sem nem tentar porque elas sentem medo de falhar (o que é certamente estúpido e ilógico). Mas também existe medo do sucesso: medo de que a vida sem a sua muleta vai ser sem sentido e entediante. A verdade é que a vida fora dessa prisão é muito melhor! Essa prisão não oferece nenhuma segurança. Espere com entusiasmo pelo sucesso e pela liberdade.
- O pânico que as pessoas sentem por não assistir pornô e se masturbar é causado justamente por assistir pornô e se masturbar. Uma das melhores coisas que vêm com a liberdade é que você não vai mais sentir esse pânico.
- Você está trocando falta de controle por total controle quando você se desfaz do seu vício em pornografia.
- A pornografia não é sua amiga. Isso é uma ilusão. Na verdade, ela é sua **pior** inimiga.
- O alívio que você sente quando você assiste pornografia e se masturba é uma pequena prova do que se sente ao se ver livre do vício. A liberdade não será apenas um alívio, mas prazer e felicidade genuínos.
- Quando em dúvida, pense sobre todas as coisas boas que vêm com largar o vício. Entre elas, certamente está maior disponibilidade de tempo, melhor saúde e múltiplas outras vantagens.
- **Nunca** duvide da sua decisão de largar o vício.
- Você precisa de força de vontade para lidar com a dor e com as dificuldades

da vida. Todavia, você não precisa passar por dores e dificuldades para lidar com o vício, já que o Método Fácil remove qualquer dor e dificuldade associado a esse processo, tornando assim o uso da força de vontade contraprodutivo e sem utilidade.

- Largar o vício só envolve dor quando você acredita estar fazendo algum sacrifício. **Dica:** você não está.
- As coisas mais simples podem se tornar difíceis quando feitas por meio do método errado.
- A força de vontade te faz ficar *mais* viciado, e não menos.
- Você só precisa da força de vontade quando há um cabo-de-guerra entre duas vontades diferentes. Com esse método, nós fazemos com que só haja *um* lado, e dessa forma não consideramos mais que a pornografia seja "prazerosa".
- A razão pela qual você conhece tantos usuários de pornografia é porque eles realizam grandes esforços para esconder seus vícios.
- Ignore os conselhos de qualquer um que estiver usando o método da força de vontade.
- A única razão que te leva a fracassar é não utilizar o método correto.
- O vício não é culpa do viciado, mas da substância viciante e da sociedade.
- A ideia de que se tem uma personalidade mais inclinada ao vício é uma justificativa estúpida para se dizer que largar a pornografia é difícil. Afirmar que o vício é uma doença também é uma justificativa estúpida.
- Viciados gostam de estar próximos de outros viciados, pois outros viciados não os julgarão nem desafiarão seu mau comportamento.
- Quando você enxerga através da ilusão você não pode mais ser enganado. Uma vez que é capaz de enxergar através da ilusão de que a pornografia é prazerosa, será basicamente impossível tornar a assisti-la!
- Saber que algo faz mal para você só faz com que parar de usar se torne mais difícil ainda.
- Quando seu cérebro se sente "frito" e você sente dor física por tanto ficar esfregando essa ou aquela parte do seu corpo, você para de assistir pornografia? Não, claro que não. Até quando você não sente nenhum prazer, a lavagem cerebral de que a pornografia é prazerosa continua lá.
- O que é que leva as pessoas a usarem pornografia? Tédio (o que mais é que tem para fazer? Eu vou só me livrar um pouco desse tédio), tristeza (eu tenho certeza de que a pornografia vai fazer com que eu me sinta melhor), estresse (isso vai fazer com que eu esqueça dos meus problemas), rotina (é só o que eu faço todo dia mesmo), recompensa (eu mereço assistir um pouquinho, já que eu tenho trabalhado tão duro e eu preciso de um alívio), e oportunidade ("eu estou sozinho agora, então esse é um bom momento para assistir" ou qualquer outra forma de oportunidade. Oportunidades são o maior motivo).
- Digamos que você tenha um hobby muito divertido e que te dá prazer, como jogar tênis. Se você realmente gosta desse hobby, por que é que você esperaria estar estressado, triste, entediado, querendo se recompensar de alguma forma, esperando por uma oportunidade etc. para poder tomar

parte nele? Você não reorganizaria sua rotina para que pudesse fazer algo que você realmente sente prazer em fazer? Você faria isso todo dia se você pudesse, e não apenas em resposta a estados mentais e emoções negativas.

- O pequeno monstro é criado na primeira vez que você usa. Ele começa reclamando, e suas reclamações e as fissuras que ele provoca são quase imperceptíveis, mas podem ser perigosas, já que essa reclamação acorda o grande monstro – a lavagem cerebral. O grande monstro interpreta as reclamações do pequeno monstro, traduzindo-as para pensamentos como "eu quero assistir pornografia agora" ou "puxa, que tesão. Um pornô bem que ajudaria". Você então satisfaz a fissura fazendo aquilo que *causa* a fissura. O pequeno monstro é o efeito físico da abstinência e o grande monstro é algo simplesmente mental.
- A pornografia não desfaz os seus problemas. Em vez disso, ela se insere como mais um problema no meio dos outros. Ela não nos ajuda a desestressar nem um pouco.
- A satisfação é um sentimento que nos levar a parar. Com a pornografia, você **nunca** fica satisfeito. Nós esperamos tirar alguma satisfação do ato, mas ele é estruturado dessa forma. Você espera por alguma satisfação, mas não consegue nenhuma, e isso faz com que pareça tão difícil de parar. A satisfação leva à frustração.
- A pornografia faz com que o vazio só aumente, tornando assim necessário que você use mais e mais para preencher esse vazio. O único jeito de fechar esse buraco é parar de usar pornografia completamente.
- Você só se sente sem controle porque você não está tomando o controle em suas mãos. Isso não tem nada a ver com força de vontade. Você não tem feito suas próprias escolhas. Até o momento, é a indústria pornô que tem feito as escolhas por você. O seu vício nada tem a ver com fraqueza, com o seu caráter, ou com qualquer coisa em particular associada à pornografia.
- Usar o método da força de vontade é como tentar puxar uma porta que só abre ao ser empurrada. Pode ser que ela abra uma pequena fenda, mas é muito difícil, praticamente impossível. Usar o Método Fácil é como empurrar uma porta que abre ao ser empurrada. Não é difícil abandonar o vício se você o fizer do jeito certo, mas é impossível fazê-lo por meio do método errado. Apesar de nos primeiros dias a sua força de vontade estar nas alturas quando utilizando o método da força de vontade, ela rapidamente é consumida de maneira desnecessária.
- O vício não é uma busca por prazer ou felicidade, mas sim uma tentativa de escapar da infelicidade ou do desconforto. Quando você volta para o mundo.real seus problemas não só continuam onde estavam, como ficam até piores do que antes. Como é que assistir pornografia tem algo a ver com qualquer um dos seus problemas, além de ser mais um deles? Como é que funciona a lógica de que ele pode ajudar a remover algum problema? Você tem altos e baixos na vida. Todo mundo tem. Apenas aceite. Se você ficar se lamentando por pornografia nesses momentos, apenas lembre-se de que ela é uma ilusão e só torna tudo pior. Vício em pornografia simplesmente torna as situações estressantes mais difíceis de lidar.

- Antecipe estresses futuros. Saiba que o estresse não é resultado de largar o vício, e que usar pornografia só vai fazer com que o estresse fique pior. Diga: "claro, isso é difícil, mas pelo menos eu não tenho que lidar com o problema adicional de assistir pornografia." Você verá que até mesmo situações estressantes se tornam menos severas depois de parar de assistir pornô. Aliás, libertar-se amplifica os bons momentos. Largar o vício torna os altos ainda melhores e os baixos não tão ruins quanto antes.
- O Método Fácil é feito para te dar certeza. Esteja absolutamente certo de que você nunca vai usar ou se viciar de novo. Não é o bastante tentar ou esperar. **Saiba**.
- Se você tem dificuldade de se lembrar de que já está livre e fica assistindo vídeos pornográficos de forma instintiva, altere o papel de parede do seu celular ou do seu computador para uma simples imagem de um ponto de exclamação ou interrogação, como um aviso de cuidado com o que se fará depois. Você pode mudar o papel de parede de volta quando você começar a lembrar de que está livre.
- Obviamente, delete a pornografia do histórico do seu navegador, dos favorites, e de qualquer lugar em que você tenha salvado alguma coisa. Se sites pornô ou aplicativos ficam te enviando notificações, desabilite-as também. Isso não é algo que se faça "porque posso fracassar", mas é simplesmente agir de forma inteligente. Você vai acabar assistindo pornô acidentalmente se você não se precaver de alguma forma, e você não quer ver pornô nunca mais (assim como eu não quero injetar heroína nas minhas veias acidentalmente).
- **Dica:** passe a reservar uma hora sem telas, isto é, pare de usar aparelhos que emitem luz azul (computadores, smartphones, televisão) uma hora antes da hora de dormir. Isso vai te fazer se sentir melhor e você terá uma melhor rotina de sono, mas não tem muito a ver com largar a pornografia.
- Parabenize-se por conquistar a liberdade, e lembre-se o quão bom é estar livre, ou quão bem você se sentirá quando estiver. Encare isso com entusiasmo!
- Se você ainda tiver algum medo, então é hora de nos desfazermos do medo do sucesso.
- O medo da vida do lado de fora da cadeia por fazer com que um prisioneiro fique preso para sempre. Eles se sentem seguros porque a prisão lhes é familiar, a despeito de ser tão sinistro, triste e ruim do lado de dentro, pois o lado de fora é diferente do que estão acostumados e repleto de incertezas. Quando o assunto é vício em pornografia, o medo do sucesso é provocado pela ilusão.
- Você pode escolher ser um escravo da pornografia e viver uma vida miserável, ou você pode escolher ser livre.
- Alguns medos são instintivos, como o medo de altura, de fogo, ou do mar, mas simplesmente não faz nenhum sentido ter medo de parar de assistir pornografia. O medo de parar é simplesmente provocado pela própria pornografia! Você não tem nada a temer.
- Uma vez que você tiver saído desse buraco, você vai perceber o quão fácil

é se desfazer do vício, e vai ver que na verdade ele não era nenhum buraco.

- Digamos que você tenha medo de uma situação hipotética em que você, num momento de fraqueza, assista pornografia. Não importa quão improvável seja atingido por um meteoro, ninguém vai dizer que é impossível. Entretanto, a diferença entre um meteoro e o vício em pornografia é que se um meteoro estiver caindo em cima de você então não haverá nada que se possa fazer. No caso da pornografia, absolutamente nada pode fazer com que você assista pornografia exceto você mesmo. Mas por que é você iria querer isso?
- **Você não vai sentir falta da pornografia quando você passar saber que você não está abrindo mão de nada.**
- Se você quiser largar a pornografia agora mais do que nunca, mas você ainda assim vai estiver sentindo algum nervosismo, não tenha medo. Esse nervosismo é na verdade o entusiasmo que vem de você saber que você está fazendo algo maravilhoso.

- Há três coisas de que você deve se lembrar:

  1. **A pornografia não faz nada por você**. Se você aceitar isso você **nunca** vai sentir nenhum sentimento de privação.
  2. **Não há nenhuma necessidade para qualquer tipo de período de abstinência.** A partir do momento em que você para de usar, você está livre. Não há necessidade de esperar por nada quando você está utilizando o Método Fácil.
  3. **Não existe essa coisa de "só uma olhadinha" ou de "uma sessãozinha sem importância".** Se você se sente tentado isso quer dizer que você nunca viu para além das ilusões. Escapar do vício significa enxergar através das mentiras e remover toda e qualquer tentação. Quando você alcança isso, você nunca mais terá nenhum desejo de assistir pornografia.

- É tão triste e digno de pena que qualquer pessoa possa considerar como um amigo uma coisa que as faz se sentir tão mal. Quando viciados param de usar por meio do método da força de vontade eles sentem como se estivessem perdendo um amigo de longa data, e então eles se lamentam e ficam enlutados por longos períodos. Entretanto, uma vez que seu inimigo mortal tenha morrido, não há necessidade de sentir luto ou de ficar triste. Pelo contrário: você deve se alegrar que essa pessoa não está mais infernizando a sua vida, e você pode regozijar e se sentir feliz por isso pelo resto da vida.
- A pornografia não é sua amiga e **nunca** foi. Você não está sacrificando nada ao se libertar dela. Na verdade, você está obtendo maravilhosos ganhos!
- Quando a pornografia adentrar sua mente, sinta-se alegre por saber que este peso terrível foi tirado dos seus ombros.

- Não tente *não* pensar sobre isso. Tentar não pensar sobre alguma coisa é o jeito certo de se tornar obcecado com essa coisa. Se te disserem para não pensar sobre elefantes, qual será a primeira coisa na qual você vai pensar? Entende?
- Aproveite o prazer de poder pensar no seu velho inimigo e saber que ele não vai mais infernizar sua vida.
- Agora, sempre que você ouvir na sua mente a voz do pequeno monstro reclamando, encare essa reclamação como o prenúncio da morte do pequeno monstro. Pense consigo mesmo: "eu estou tão feliz por estar livre e eu não tenho amis que sofrer que nem um viciado em pornografia sofre." Não há mais nenhum medo, dúvida, ou lamentação em você quando o pequeno monstro está chorando e morrendo.
- As fissuras de abstinência deixarão de existir, e em vez disso passarão a ser "sentimentos de abstinência". Com esses sentimentos virão momentos de grande alegria.
- Não fique surpreso, triste ou cheio de dúvida se você se esquecer por um momento de que você largou esse vício. Isso é normal, já que você assistiu tanto pornô no passado e desperdiçou tanto tempo com isso. Faz total sentido que você esqueça por um momento. Isso não quer dizer que você sente falta. Não se preocupe com isso. Você não vai fracassar. Se você por anos teve uma vaga de estacionamento em um lugar e de repente arruma uma vaga em um outro, ainda melhor, e um dia, ao estar dirigindo, por um breve momento você pensasse em estacionar naquela antiga vaga (por ter esquecido que tem uma ainda melhor), você por acaso sentiria saudades dessa vaga anterior, que é tão pior que a atual? Não, não iria. Abrace esses momentos de esquecimento temporário como momentos de alegria. Lembre-se de como é bom estar vivo e livre deste vício.
- Se você por um momento esquecer que parou de assistir pornografia, isso é na verdade um bom sinal (desde que você não vá lá e assista pornografia), pois mostra que você está voltando à vida normal.
- Se você se deparar com algum gatilho, simplesmente pense na analogia da vaga de estacionamento, e repare que não há nenhum sentimento de estar sendo privado de algo bom. Deparar-se com gatilhos não quer dizer nada, exceto um lembrete do quão melhor sua vida é sem estar preso na armadilha da pornografia. Espere que estes momentos aconteçam e assim você não vai ser pego com a guarda baixa. Saiba que você fez a escolha certa e ninguém nunca será capaz de fazê-lo sentir dúvidas. Desta forma, em vez de estes momentos serem sua derrota, eles te darão forças e muita alegria ao te lembrar que **você enfim está livre**.
- Orgulhe-se por essa conquista, pois não há nenhum viciado no mundo que, no fundo, não gostaria de ser que nem você.
- Você terá mais tempo para fazer as coisas de que você gosta agora. Quando você estava na armadilha, você perdeu de vista as fontes de prazer genuíno que você tinha, mas agora você terá esses prazeres de volta, de uma vez por todas.
- As pessoas falam que usar traz alívio. A satisfação que você se sente

ao usar pornografia é ilusória. Quando você "se alivia" por meio da pornografia, você na verdade fica pior do que antes. Na verdade, a pornografia foi o que te fez sentir-se tenso pra início de conversa, de modo que o que o alívio que você sente ao usá-la, na verdade só alivia as dores e tensões que ela mesma provoca. Felizmente, você pode ser livre dessa necessidade de alívio de uma forma muito simples: parando de assistir pornografia.

- Você está prestes a caminhar para fora de uma cela de prisão.

- **Lembre-se:**
  - É fácil escapar. Não há nenhum sacrifício. Você só está decidindo ter uma vida melhor, então não tenha medo.
  - Reconheça que você tem estado viciado e pare de ficar se culpando. Você quebrará o ciclo da fissura, sintomas de abstinência e recaída ao remover a lavagem cerebral e enxergar para além das ilusões.
  - Não há nenhum sacrifício. Saiba que a pornografia não faz nada por você. As únicas coisas que estão morrendo são o grande monstro e o pequeno monstro; as duas coisas que estão te escravizando.
  - Não há nada de errado com você. Você não se torna viciado por causa da sua personalidade. Você se torna viciado por causa da substância e da sociedade. Você é seu próprio carcereiro e tem o poder de libertar-se a si mesmo.
  - Apoiar-se na força de vontade faz com que tudo fique mais difícil. A força de vontade te machuca. A força de vontade só é necessária quando há um choque entre vontades conflitantes; quando um lado quer uma coisa e o outro, não. Mas na verdade, nenhum dos seus lados quer nada disso. Quando você larga com o Método Fácil, não há nenhuma fissura de abstinência. Você passa a ser livre quando muda à sua maneira de pensar e remove qualquer desejo por algum tipo de alívio por meio do uso.
  - Não espere por um milagre. A hora de agir é agora. Siga as instruções e você não irá fracassar. Mantenha a mente aberta, e permita que a lógica e o bom-senso te adentrem, e você **nunca mais irá assistir pornografia de novo**.
  - Aproveite a sensação de estar livre. Nunca duvide da sua decisão. Você **não** está sendo privado, nem perdendo um amigo. Você está **destruindo** um inimigo mortal e **tomando sua vida de volta**.

- Qualquer resistência é oriunda da lavagem cerebral. Liberte-se da lavagem cerebral e a resistência vai embora junto.
- Há dois dias específicos em que as pessoas costumam ficar engatilhadas: 1) dias traumáticos ou assustadores; e 2) dias especiais (como aniversários ou feriados). Esses dias não têm nenhuma conexão com a pornografia, e costumam ser estes os dias em que as pessoas decidem parar. Na realidade, não há nada que torne esses dias mais ou menos especiais em relação à

pornografia. As pessoas ficam postergando para largar o vício, dia após dia, deixando de largar hoje para largar "em um dia especial", mas isso é estúpido e prejudicial. Com o Método Fácil, não importa quando você larga o vício. Não importa se é em um feriado, ou num dia de trabalho, ou um dia estressante ou relaxante. O dia de parar é hoje. Se o dia estiver estressante, tanto melhor, pois assim você irá provar para si mesmo que, até mesmo nos momentos em que você acreditava necessitar de uma sessão pra aliviar, você na verdade não precisava da pornografia pra nada. Na verdade, não importa que dia é hoje. Apenas **pare de esperar**. Pare **já**. Se você continuar procrastinando até que "a hora certa" chegue, você nunca vai parar, porque essa hora certa nunca vai chegar.

- Agora concentre-se em tudo o que você tem a ganhar ao largar o vício: liberdade da escravidão, ausência de potenciais problemas de saúde assustadores, mais tempo, nada de se sentir manipulado pela indústria pornográfica como se você fosse um rato de laboratório, nada de se fechar para as pessoas, nada de destruir sua autoconfiança e habilidades sociais, nada de "olhadinhas" compulsivas, nada de frustração. No lugar de toda essa escravidão, espere com entusiasmo por uma vida no claro, feliz, sem nenhum desses problemas. A felicidade de se conectar com as pessoas, a felicidade de não ver mais as mulheres como objetos, de ser capaz de ter uma vida social e sexual normais, e a assim por diante.
- Quer você tenha ou não um momento de revelação (em que você veja, num estalo, como a pornografia é tão fácil de se largar e como ela não te ajuda com nada) agora ou depois, não importa. Para a maioria das pessoas leva semanas, mas não se preocupe com isso. Você está libre agora e absolutamente preparado para largar para sempre este vício!
- Cancele as assinaturas em quaisquer feeds, listas de email, contas em sites pornográficos e coisas do tipo. Você está pronto para abandonar essas besteiras.
- Jamais use substitutos para a pornografia. Isso se aplica a pornô "*softcore*" ou se masturbar para qualquer tipo de imagens, vídeos, ou até mesmo fantasias na sua mente. Isso só vai te arrastar de volta pra dentro da armadilha. É uma boa ideia, também, não se masturbar por umas três semanas após assistir pornografia, e pode ser uma ideia ainda melhor limitar a masturbação – mesmo sem pornografia – a um ponto em que ela é feita muito raramente, ou até mesmo largá-la de mão por completo. Entretanto, não exclua o sexo.
- **Lembre-se**: a pornografia é anti-sexual. Ela destrói tudo o que há de bom no sexo. Assistir e se masturbar para pornografia não traz nenhum alívio sexual, e sim frustração sexual. As ereções acontecem porque o seu corpo quer sexo, e *não* pornografia.
- **Dica:** não fique por perto de más influências. Se um "amigo" quiser ficar te mostrando pornografia ou pensar que você é estranho porque você parou de usar, pare para pensar a respeito de quem são as pessoas com quem você quer passar seu tempo. Entretanto, não é porque um amigo seu assiste pornografia que você deve parar de ser amigo dele. Apenas

mantenha distância se eles tentarem te arrastar de volta para dentro da armadilha. Se você tem um amigo que quer te ajudar, não tente colocar medo nele falando sobre o quão ruim é a pornografia. Em vez disso, diga a ele como é bom está livre e como você se sente bem com isso. Fale para ele sobre o https://metodofacil.org, mas não o force nem pressione a ler o livro. Se eles quiserem parar eles vão ler. Se eles não quiserem, então não há muito a ser feito.

- *Finalmente*, o "Ritual":

  1. Lembre-se que a pornografia não fornece nenhum prazer ou conforto genuíno.
  2. Saiba que a pornografia não alivia estresse, ansiedade ou isolamento; ela causa essas coisas.
  3. **Lembre-se**: a única razão que você um dia já acreditou que ela alivia estresse, ansiedade ou isolamento ou que te trouxe prazer é porque você sofreu lavagem cerebral.
  4. Agora feche os seus olhos e faça um voto solene de **nunca mais assistir pornografia**. Esteja certo da sua decisão, e a abrace com um senso de conquista e triunfo.
  5. Quando você tiver terminado esse ritual você pode se considerar um feliz não-usuário, porque isso é exatamente o que você é. A melhora não é um processo lento e gradual; é um momento no tempo. Só é necessária uma decisão, e então **BOOM**: você está livre.
  6. Mantenha em mente que a dúvida e a incerteza é o que torna difícil de "sobreviver" aos sintomas de abstinência.
  7. Pense a respeito de quaisquer "emoções positivas" que a pornografia já te fez sentir. Agora conte a si mesmo como é que essas emoções eram **besteira**. Deserde essas emoções mentirosas.
  8. Se você sente como se tivesse com borboletas no estômago, não se preocupe. Isso não é uma ameaça ao seu sucesso. Seu nervosismo rapidamente irá se transformar em entusiasmo quando você perceber que tudo o que esse método prometeu é verdade.
  9. Aproveite sua vitória. Acorde pela manhã e diga, "é tão bom estar livre!". Essa é uma das maiores conquistas da sua vida!
  10. Finalmente, escreva sobre como a pornografia te feriou e como ela atrasou sua vida. Faça isso agora. Minha lista seria: tanta culpa, tanta preocupação com a minha saúde (por exemplo, disfunções sexuais), fantasias induzidas pela pornografia (que eu projetava nas mulheres). Eu me sentia como um lixo inútil sempre que eu tinha uma sessão, como se eu fosse um caso perdido, como se eu estivesse destinado a viver uma vida repleta de assistir pixels nojentos e doentios numa tela bi-dimensional com pessoas peladas com corpos nada realistas, dizendo e fazendo coisas terríveis. Bem, adivinhe, meu caro e amável ser humano? **Você está livre! Você não é mais um usuário!** A única coisa que resta agora é aproveitar a vida, livre de pornografia.

- Por alguns dias após ter largado você pode sentir como se o pequeno monstro estivesse se contorcendo dentro de você. São as dores que ele sente com a morte do vício. Não há nenhuma necessidade de temer esse sentimento, mas não tente ignorá-lo também. Agora que você está ciente do que é, parabenize-se por ter tomado o controle e aproveite a morte do pequeno monstro. Viciados costumam agir como se esses "sintomas de abstinência" fosse grande coisa, e já que eles estão usando o método da força de vontade, as reclamações do pequeno monstro se transformam em pensamentos em suas cabeças, tais como "eu quero ter uma sessãozinha agora". Isso engatilha o conflito mental que faz com que os usuários do método da força de vontade achem tão difícil "sobreviver às fissuras". **O Método Fácil remove esse conflito mental, mostrando como é que só existe quando você tem lavagem cerebral e medo e dúvida. Sem o conflito mental, as fissuras de abstinência não são nenhum problema**.
- Se você sentir algum desses sintomas de abstinência e você medo, imagine o pequeno monstro se arrastando pelo deserto em busca de comida, e você tem todo o controle das reservas. Tudo o que você tem que fazer é impedir o pequeno monstro de ter acesso às reservas. É simples assim.
- Em vez de pensar "eu quero assistir pornô e não posso", pense "o pequeno monstro quer satisfazer seu desejo. Esse é o sentimento de que sofrem os usuários do método da força de vontade, mas ex-usuários como eu não! Como é bom estar livre!" Uma vez que você estiver pensando dessa forma, as sutis fissuras se tornam momentos de alegria, e te lembram da sua maravilhosa conquista.
- Se por alguma razão você tiver uma fissura como essa, preste atenção nos seus sentidos e sensações. Perceba como não há nenhuma dor. O único desconforto que você *pode* estar sentindo não está ali porque você parou de assistir pornô, mas sim *porque você assistiu pornô no passado*.
- **Lembre-se**: não há período de abstinência quando se larga o vício com o Método Fácil. Quaisquer ânsias e fissuras serão praticamente imperceptíveis, e sem a presença de lavagem cerebral, medo, dúvida ou lamentações para acompanhar esses sentimentos, eles acabam por se tornar momentos de prazer.
- Sinta alegria em estar matando o pequeno monstro. Não se sinta culpado. Se você estiver culpado por estar "matando" um monstro, apenas pense nisso como exercício da sua própria auto-defesa. Se você não matar o monstro, ele te mata.
- O que é que acontece quando você tem um dia ruim, porque algo de errado aconteceu, como o seu chefe ter gritado com você, ou ter obtido uma nota ruim numa prova, ou simplesmente estar de mau humor? Não se preocupe. Todo mundo tem dias ruins. A chuva cai tanto para criminosos quanto para santos. Entretanto, uma vez que você estiver livre da pornografia, você vai perceber que você tem menos dias ruins do que quando você esteve viciado. Em se tratando de dias ruins, os que usam o método da força de vontade podem desmoronar completamente e ter uma recaída por conta

deles, já que eles associam sentimentos negativos ao fato de que eles não têm assistido pornografia por um tempo, e então, em uma tentativa de se sentirem melhor, eles assistem vídeos. Você agora sabe que as coisas ruins que acontecem na vida nada têm a ver com parar de assistir pornografia. O uso de pornografia só faz com que as coisas ruins se tornem mais difíceis de lidar.

- Não permita que a dúvida te adentre, porque se você permitir, o pequeno monstro vai ressuscitar dos mortos. Nunca duvide da sua decisão de largar o vício.
- Se o pensamento de "só uma sessãozinha" ou "eu quero assistir um pornô" adentrar sua mente, substitua tais pensamentos com outros como "Estou livre!". Assim, você sentirá alegria em vez de preocupação.
- A morte do pequeno monstro não é igual a liberdade. Você esteve livre muito antes de seu carcereiro ter morrido. Você não precisa esperar que ele morra, já que você já está livre a partir do momento em que você faz o voto de nunca mais assistir pornografia.
- O vício em pornografia subtrai da sua capacidade de apreciar as coisas que você gostava antes de criar o vício. Ler, assistir filmes, conversar com amigos e família, cozinhar, jogar jogos etc. Já que você veio a considerar o ato de assistir para se aliviar como a única coisa que te fornece alguma satisfação (e por conta da satisfação), nada basta para te fazer se sentir feliz como você costumava se sentir. Agora que você está livre do vício em pornografia você pode experienciar a alegria e a diversão de fazer todas as coisas que você gosta. Você verá que até mesmo algumas coisas que pareciam sem graça na época em que você estava viciado passarão a ser divertidas (como passar tempo com família e amigos, situações sociais, e outras coisas que costumavam subtrair das suas oportunidades de assistir pornografia).
- Agora que você está livre, você será capaz de se concentrar melhor, pensar mais criativamente, e lidar com o estresse.
- **Lembre-se**: assim como o momento da revelação, esses incentivos (como voltar a fazer as coisas que você gostava de fazer, e sentir-se feliz) virão com o tempo. Só não fique pensando muito sobre isso e esperando que os incentivos ou o tal momento de revelação venham. Se você ficar impaciente pela vinda deles, eles não virão. Apenas viva sua vida e você perceberá como há ganhos maravilhosos a se obter. **Não espere por nada**. Você está livre agora, bem neste momento. Isso, por si só, já é maravilhoso. Outras coisas virão com o tempo, assim que o pequeno monstro tiver morrido.
- **Lembre-se**: há altos e baixos para todo mundo. A liberdade faz com que tudo fique melhor. A escravidão piora tudo. Largar o vício vai te fazer mais feliz e mais forte.
- **Lembre-se**: uma grande mudança está acontecendo na sua vida. Não se preocupe se você se sentir um pouco diferente por alguns dias. Isso é apenas parte da grande conquista de ser livre!
- **Lembre-se**: agora que você largou a pornografia, você pode simplesmente

começar a viver!

- **Lembre-se**: você não precisa evitar pessoas viciadas em pornografia, a menos que elas tentem te trazer de volta para dentro da armadilha. Não sinta inveja delas, mas sim pena, e tente ajudá-las se elas aceitarem a ajuda. Bem no fundo, essas pessoas querem ser livres, mas você só pode ajudá-las se elas quiserem sua ajuda.
- **Lembre-se**: **nunca** duvide da sua decisão de largar o vício. Você sabe que é a escolha certa. Se algum pensamento vier e te disser que a vida não é tão boa sem pornografia, pense sobre quão terrível a vida será *com* a pornografia, e como você está tendo ótimos ganhos em não usá-la mais.
- **Lembre-se**: se você tiver um pensamento do tipo "só mais uma sessão", pense em vez disso: "Sim! Eu estou livre enfim!"
- **Lembre-se**: não tente não pensar em pornografia. Quando você de fato pensar sobre isso, pense sobre como você está feliz pelo fato de isso não fazer mais parte da sua vida.
- Compartilhe sua conquista. Conte às pessoas que você se sente confortável de contar que você está livre. Mostre aos viciados como você se sente bem. Se você quiser, faça até mesmo um post de sucesso no r/pmohackbook (subreddit da versão origina, em inglês, do Método Fácil).
- **ENFIM, APROVEITE SUA LIBERDADE!**

Nota: AVRT (*addictive voice recognition technique*, técnica do reconhecimento da voz do vício) pode vir a ser útil, mas basicamente toda a parte importante dessa técnica está no livro do Método Fácil. Além disso, ela meio que contradiz o Método Fácil de duas formas: 1) ela diz que as pessoas usam o seu objeto de vício porque elas gostam, o que está errado, ao menos no caso do pornô; e 2) Jack Trimpey (o autor) diz que você não deve se parabenizar por largar o vício, já que essa é a coisa responsável a se fazer. Eu também discordo disso. Apesar de ser fácil de se largar o vício, o evento de libertar-se é tão feliz, especialmente se você tiver estado preso por um longo período, que merece comemoração. É um grande alívio não ter mais que sofrer por conta da armadilha da pornografia!**

[Recursos] (Em inglês)

- Easypeasy Method (PMO Hackbook)
- Meditations of a Porn Addict
- AVRT Crash Course (Text)
- AVRT Crash Course (Video)

---

* Nota dos tradutores: Estas anotações podem ter utilidade para aqueles que leram o livro e continuaram tendo dúvidas ou caindo. Elas oferecem um resumo das ideias expostas no livro. Elas não são um substituto para o livro, e sua leitura só vai realmente ser efetiva para aqueles que já terminaram a leitura do livro. O link do texto original está aqui.

** O usuário do reddit original que criou este texto se chama u/Differente_Guide_5205. Ele deixou seu contato no original, em inglês, e caso seja do interesse contatarem o original, pode-se muito bem fazê-lo pelo Reddit. Caso se deje contatar os tradutores, pode-se fazê-lo pelo GitHub.