

A Járható Út

Szabadulj meg a pornófüggőségtől azonnal és fájdalommentesen, akaraterő, vagy áldozathozatal érzése nélkül.

Hackauthors

A Fordító

2021. 02. 14.

(2021 10. 26.)

Ez a könyv az easypeasymethod.org magyar fordítása, és főleg az elején a szöveg minősége igen gyatra. Ennek kijavítása folyamatban van. Továbbá, a tervek szerint lesz egy rendes weboldala is a könyvnek, ami éppen fejlesztés alatt van. Amennyiben az kész lesz, ide belinkelem.

Előszó

[Az eredeti könyv audió formátumban \(MP3.\)](#)

NE UGORJ ÁT EGY FEJEZETET SE!

Szabadulj meg a pornófüggőségtől azonnal és fájdalommentesen, akaraterő, vagy áldozathozatal érzése nélkül.

Ez a szöveg az Allen Carr-féle "Leszokni a dohányzásról? Így könnyű!" című könyv pornófüggőségre [átírt változatának](#) egy többszörösen átírt változata. A szöveg ezen felül **teljesen ingyenes** és [nyílt forráskódú](#). Egyik könyvnek sem én vagyok a szerzője, én a Hackauthorš¹ vagyok, illetve A Fordító.

Ez a könyv hatékony, de ahhoz hogy működjön is, feltétel hogy

NE UGORJ ÁT EGY FEJEZETET SE!

Egy számozásos lakat csak úgy nyitható ki, ha a számok a megfelelő sorrendben vannak. A függőség is ugyanilyen.

Személy szerint, az [eredeti Google Site-os verzió](#) (melyet nem én írtam) megváltoztatta az életemet. A legtöbb emberhez hasonlóan te is egészen fiatal korodban találkoztál először a pornóval, és azóta is használod/használtad. Egészen addig, amíg nem futottál bele a lehengerlő mennyiségű, de valahogy mégis cenzúrázott írásba, amely a veszélyeire figyelmeztet. Hozzám hasonlóan te is valószínűleg sikerrel végigvittél pár napos szériákat, amíg tartózkodtál, de előbb-utóbb mindig beadtad a derekad a képzelt ingereknek. Örömmel jelentem, hogy ez a módszer teljesen máshogy működik, és ez az egyetlen módszer, ami valaha is működött.

Az is előfordulhat, hogy valaki aggodalomból irányított át ide, és emiatt szkeptikus vagy. Először is, köszönöm hogy legalább beleolvastál a könyvbe. Ez később bővebben is ki lesz fejtve, de kérlek idézd fel az első alkalmat, amikor pornográf tartalmat néztél. Arra számítottál akkor, hogy az életed végéig vissza fogsz rá térni? A személyes, nem hivatalos kutatásaim alapján (addig rágtam a barátaim fülét, amíg el nem olvasták a könyvet), a Járható Út a súlyos és az alkalmi pornó használónak is ugyanolyan hatékony. A könyv nem borzalmasan hosszú, és hatalmas eséllyel nyerhetsz hatalmasat, tehát kérlek olvasd tovább.

Az ebben a hack-könyvben leírt módszer

- Azonnal hat.
- Mind a súlyos, mind az alkalmi használóknak ugyanolyan hatékony.
- Nem okoz elvonási kattogást
- Nem igényel akaraterőt.
- Nem igényel sokterápiát, kiegészítő megoldásokat.
- Nem helyettesíti ezt a függőséget más függőségekkel.
- Végleges.

Lehet nehéz lesz elhinni, de igen sokan hangoztatják ezt a véleményt.

"Ez a legfontosabb² írás a pornófüggőséggel kapcsolatban" --- valaki a Redditről

"Tíz évig függő voltam. Ezen 10 év alatt depresszió, kételyek, meg szorongás gyötört, és rettegettem, hogy kiderül a titkom. Minden alkalom után gyűlöltem magam, és minden pornó-diéta után ismét lecsúsztam a lejtőn. Azonban ez a könyv segített leszokni. Korábban a pornó ellen mindig defenzívában voltam. Most hogy kétszer elolvastam, én vagyok offenzívában. A pornónak nincs már felettem hatalma, és az egész már csak egy szomorú viccnek érződik."

--- u/DeepNewt

"Pár napja töltöttem be a huszadik évemet. Sok éve először a pornócsapdán kívül töltöttem a születésnapomat, ami ennek a könyvnek köszönhető, amibe pár hónapja véletlenül futottam bele. Azelőtt rengeteg időt töltöttem azzal hogy a hagyományos módszerekkel próbáltam leszokni, és hatalmas belső válságot éltem meg, és örök függőnek bélyegeztem meg magam. A könyv mindezt megoldotta. Ahol korábban félttem attól, hogy nincs önuralmam, még akkor is hogyha addigra már legyőztem a kicsi szörnyet, bár nem tudtam róla, most büszkeség tölt el, hogy már nem kell függőnek lennem.

Nincs különösebb okom arra, hogy ezt posztoljam, csak úgy éreztem hogy ezt valahová le kellett írnom az agyamon kívül, mert ez nekem nagyon sokat jelent. Ha ezt olvasod, és azon gondolkodsz, hogy elolvasod vagy ajánlod ezt a könyvet, nekem elhiheted hogy ez a módszer minden másnál jobban működik. A legjobb tippem az, hogy jegyzetelj, ami hülyén hangzik, de nekem segített megszilárdítani bizonyos gondolatokat."

--- u/Suspicious_Web_4594

"Megalapozott³"

--- anon, /fit/

Allen Carr egy király csávó volt, rendkívül érdekes élettel: napjában száz szívat szívott el, több mint harminc éven át, de azonnal felhagyott vele, amint felfedezte a járható utat, ami a könyvéből idézve *"lehetővé tette hogy vágyát követve, minél több dohányosnak elmagyarázza a módszerét"*. Az alkoholoról, egyéb drogokról, és mindenféle más függőségekről szóló könyvei a mai napig bestsellerek, ajánlom hogy nézd meg őket.

Allen a könyveiben a leszokással, és a biológiai folyamatokkal kapcsolatos félelmet és zavarodottságot szünteti meg, ezért a könyv nagy része a leszokással asszociált félelmek logikus lebontásából fog állni, mely félelmek a leállási próbálkozások sikertelenségében

végződnek. A Carr-féle klinikák több mint 95 százalékos sikerességi aránnyal működnek, pénzvisszafizetési garanciával. Ami még fontosabb, felszabadították a pácienseket a függőségük kínzó igájából.

Minek a hack-könyv? Mert Allen Carr már sok ideje elhunyt, és az általa alapított intézmények nem sorolják fel az internetes pornót az általuk kezelt függőségek listáján. A könyvből semmiféle anyagi nyereségem nem származik.

Hack-könyv: Egy meglévő könyv átírt, és úgymond meghackelt verziója. Az eredeti szerző fel van tüntetve.

A Hack-könyv során végig Allen Carr és jómagam könnyen felismerhető módon fogunk megjelenni, hogy egy hihető és egyedi módszerrel segítsünk a függőségtől megszabadulni.

Tippek az olvasáshoz:

Ne úgy olvasd ezt a könyvet, mint egy normális könyvet. Ez a könyv elég kurta, és néhány óra alatt könnyen befejezhető. Sokaknak segít ha *kiemelnek fontos részeket*, és ha *jegyzetelnek*, és mindemellett ajánlatos *többször elolvasni*, hogy az üzenet biztosan átjöjjön.

Számos közösség létezik a könyvvel kapcsolatban, de csak érdemes megnézni őket, ha már elolvastad a könyvet. [Magyar nyelvű discord szerver: Magyar nyelvű NoFap 'leányvállalat'](#)

A többi pedig angol nyelvű. [urbit](#) - ~mislyr-midnyt/easypeasy | [coomer.org imageboard \(új!\)](#) | [oldal statisztikák](#) | [matrix](#) | [discord](#) | [reddit](#)

Emlékeztető: ****NE UGORJ ÁT EGY FEJEZETET SE! ****

Sok szerencsét kívánnék, de hamarosan meg fogod tudni, hogy nincs is rá szükséged.

Hajrá!

Hackauthor² és a Fordító

Ez a könyv [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](#) licenz alatt áll. A kód [GPLv3](#).

1. "Hack-szerző"
2. Itt eredetileg szerepelt egy lefordíthatatlan szóvicc szerepelt.
3. Itt eredetileg a "based" kifejezés szerepelt, ami nagyjából úgy fordítható le, hogy valami ami a trendekkel szemben az igazságot mondja.

1. Bevezető

Ezen hack-könyv segítségével azonnal, fájdalommentesen, és végleg felhagyhatsz a pornográfia használatával. A könyv nem ítélkezik, nem aláz meg, és nem kényszerít arra hogy fájdalmas lépéseket hozz.

Valójában, amíg olvasod, egyáltalán nem szükséges csökkentened a használatot. Sőt, így tenni kifejezetten káros lehet.

Lehet, hogy ez mindennel szembemegy, amit eddig hittél, de kérdezd meg magadtól, hogy az eddigi módszerek működtek-e. Ha működtek volna, most nem olvasnád ezt a könyvet.

A pornófüggőség sok emberben, számos módon manifesztálódik és ennek a hatásai a társadalomban is megéreződnek. Sokan azért használják, mert az internetnek köszönhetően azonnal hozzá tudnak férni ezekhez a szupernormális (*vagyis a normálisnál erősebb*) stimulánsokhoz. Gondold át, hogy a következő állítások igazak-e rád.

- Az eredetileg tervezettnél sokkal több időt töltesz pornónézéssel?
- Sikertelenül próbálsz pornónézést abbahagyni vagy mérsékelni?
- A pornónézés fontosabb lett, mint a szakmai vagy személyes ügyeid, a hobbijaid, a kapcsolataid?
- Minden követ megmozgatsz, hogy a pornófogyasztásod titokban maradjon (pl: kitörölöd az előzményeidet, hazudsz a használatodról)?
- A pornónézés gondokat okozott az intim kapcsolataidban?
- A pornóhasználat előtt izgalmat, utána pedig megbánást érzel?
- Sokat gondolkozol a pornográfián, akkor is ha éppen nem nézed?
- A pornográfia egyéb gondokat okozott a szakmai, vagy személyes életedben (pl: félbehagyott munka, gyenge teljesítmény, elhanyagolt kapcsolatok, pénzügyi nehézségek)?

Ha te egy olyan pornóhasználó vagy, aki az önkielégítés vagy a szex miatt függött rá, olvass tovább. Ha egy szerettedért aggódsz, győzd meg az illetőt hogy olvassa el ezt a könyvet. Ha nem tudod meggyőzni, hogy olvassa el, olvasd el te magad, mert ha érted a módszert, könnyebben el tudod az üzenetet juttatni az érintetthez, ezáltal megelőzheted hogy a gyerekeid elkezdjék. Ne tévesszen meg az, hogy most még nem férnek hozzá -- idővel hozzá fognak.

Figyelmeztetés

Előfordulhat, hogy ez a könyv téged nyugtalanít. Előfordulhat, hogy oly' sok pornóhasználóhoz hasonlóan a pornóval való felhagyás gondolata is pánikkal tölt el, és bár szeretnél egy nap felhagyni vele, az a nap sosem ma van.

Ha arra számítasz, hogy a könyv majd addig ijesztget mindenféle egészségügyi kockázatokkal, mint például szexuális zavarokkal (többek között pornó okozta merevedési zavarral), megbízhatatlan felizgulással, azzal hogy a valódi szexpartnerek nem fognak érdekelni, agyi hipofrontalitással¹, vagy azzal a váddal, hogy ez egy mocskos, visszataszító szokás, és te egy gyenge, gerinctelen kis hernyó vagy, csalódnai fogsz. Az ilyesféle taktikák sosem segítettek, és ha segítettek volna, már felhagytál volna a használattal.

A leszokáshoz való szokásos praktikák az akaraterőt, helyettesítési módszereket, például pornó-diétát (csak meghatározott időközönként használsz) vagy a fogyasztás csökkentését írják elő. Ezek a módszerek hatástalanok, mert nem szüntetik meg az okokat amiért az ember pornót néz. Végül pedig, ha a függőség tárgyát egy tiltott gyümölcsé tesszük, azzal a függőség nem orvosolható.

Számos oldal részletekbe menően beszámol az agyat érő hatásokról, szakmailag elbírált kutatásokat idézve a neurotranszmitterekről és a neuroplaszticitásról. Ezek az oldalak tényleg informatívak, és sokan tisztában vannak a pornó veszélyeivel, mégse tesznek semmit. A használók többnyire elkerülik ezeket az oldalakat, abban bízva, hogy egy látogatás egy pornóoldalra nem fogja őket megölni.

Ezen módszer, amire a Járható Útként fogunk hivatkozni, máshogy működik. Olyan dolgok is el fognak hangzani, amiket nehéz lesz elhinni, de mire elolvasod majd a könyvet, nemcsak hogy el fogod már hinni ezeket a dolgokat, hanem csodálkozni fogsz, hogy hogyan moshatták át az agyad olyannyira, hogy bármi mást higgy.

Van egy olyan tévképzet, hogy mi döntünk úgy hogy pornót nézünk. A pornófüggők (igen, függők) is csak annyira döntenek úgy hogy pornót néznek, mint amennyire az alkoholisták

döntenek úgy hogy alkoholisták lesznek, vagy annyira, mint amennyire a heroinisták döntenek úgy, hogy heroinisták lesznek. Tegyük hozzá, hogy az egyszer igaz, hogy mi döntünk úgy hogy bekapcsoljuk a laptopunkat vagy telefonunkat, majd elindítjuk a böngészőt azért hogy meglátogassuk az online háremünket. Néha úgy döntök, hogy elmegyek a moziba (ez a könyv még a járvány előtt íródott - a fordító), de semmiképpen sem döntöttem úgy, hogy az egész életemet a moziban fogom tölteni. Eredetileg a kíváncsiság és az emberi természet vitt oda, de nem kezdtem volna bele, ha tudtam volna hogy függő leszek, ami pedig az egészségem, a boldogságom, és a kapcsolataim rovására fog menni. *“Bár hallottam volna a szexuális zavarokról, mielőtt még felkerestem volna az első pornóoldalt!”*

Egy pillanat erejéig, gondolj bele, hoztál-e már olyan “pozitív” döntést, hogy pornóra van szükséged az önkielégítéshez, vagy hogy szükséged van rá egyáltalán? Vagy hogy pornószerű fantáziákkal kell megfűszerezned a szexet a pároddal? Vagy hogy nem tudtál pornónézés nélkül aludni? Vagy hogy nem tudtál nélküle koncentrálni, vagy a stresszt kezelni? Mikor jutottál arra pontra, amikor úgy döntöttél hogy neked igenis szükséged van a pornóra, hogy neked mindig is szükséged lesz a pornóra, és félelem tört rád, az online háremed nélkül.

Minden használóhoz hasonlóan téged is becsaltak az ember vagy a természet által valaha is felállított legalattomosabb, és legnehezebben észrevehető csapdába. Nincs a Föld színén olyan ember, használó vagy sem, aki békét lelne abban a tudatban hogy a gyermeke pornót használ, azért hogy megbirkózzon az élettél, vagy csak az “élvezetért”. Ebből kifolyólag, az összes függő azt kívánja, bár el se kezdte volna. Ez aligha meglepő: senkinek sincs szüksége a pornóra azért hogy a stresszt legyűrje vagy hogy az életet élvezze, mielőtt ráfüggne.

Egyúttal az összes használó tovább szeretné használni. Végülis, senki sem kényszerít, hogy elindítsuk a böngésző inkognitó módját. Akár értik az okát, akár nem, egyedül a használók azok, akik úgy döntenek, hogy az online háremük kapuin dörömbölnek.

Ha létezne egy olyan varázsgomb, amit a használó megnyomva, a következő reggel úgy ébredne fel, mintha sosem nézett volna fel az első pornó-oldalára, holnapra már csak a még mindig 'kísérletező' fiatalok lennének függők.

A szabadulás egyetlen akadálya a **FÉLELEM!** A félelmet az okozza hogy azt hisszük a szabadulásunkért cserébe egy meghatározatlan ideig szenvedünk kell a pornó megvonása, és a kielégítetlen sóvárgás miatt. Ezek a tévképzetek több okból eredeztethetők, valamelyiket tanuljuk, valamelyik meg ránk ragad. Ilyenekre gondolok:

- Az orgazmushoz vezető szex vagy önkielégítés az *egyetlen* és *legfontosabb* dolog az életben
- A pornó “biztonságosabb” a valódi szexnél, mert a pornó nem utasíthat vissza
- A pornó hasznos, és nevelő hatású
- Az ember jogosult a szexuális élményekre
- Minél több, annál jobb

Ezek a tévképzetek ésszerűtlen dolgokat eredményeznek, ha ezek alapján cselekszel, például:

- Ha egy “tökéletes 10/10-et” találsz, a rögeszmédé válik.
- Lúzernek érzed magad, ha nem jön össze a szex, mintha ez lenne a legfontosabb dolog az életben.
- “Egy tökéletes 10/10-est” követelsz.
- A potenciális partnereiddel túlságosan ítélkező és kritikus vagy.
- Szexre kényszeríted magad, ha akarod, ha nem.

Félsz attól, hogy egy egyedül töltött éjszaka kibírhatatlan lesz, mert kontrollálhatatlan impulzusokkal kell harcolni. Félsz attól, hogy pornó nélkül a vizsgák előtti éjszaka maga lesz a pokol. Félünk attól, hogy a támaszunk nélkül nem fogunk tudni koncentrálni, a stresszel bírni, vagy hogy odatesz az önbizalmunk.

De legfőképp, félünk attól, hogy *“aki függő, az is marad”*: attól hogy soha nem leszünk teljesen szabadok, és ebben a tudatban az töltjük az életünk hátralévő részét, a pornó-kiváltotta orgazmusért sóvárogva, mindenféle szokatlan időpontokban. Ha hozzám hasonlóan már az összes hagyományos módszert kipróbáltad, és átmentél az “akaraterő-módszer” okozta szenvedésen, akkor nem csak félni fogsz, hanem meg leszel róla győződve, hogy soha nem fogod tudni abbahagyni.

Ha aggodalmaskodsz, vagy pánikolsz, vagy úgy érzed, hogy az idő nem alkalmas arra, hogy felhagyj a használattal, hadd biztosítsalak arról, hogy az aggodalmodon a pornó nem fog segíteni - lévén hogy az okozza. Nem te akartál beleesni a csapdába, de a csapda úgy van megtervezve, hogy ne tudj belőle kimászni. Kérdezd meg magadtól, hogy amikor

először néztél pornográf képeket, vagy videókat, úgy döntöttél, hogy egész életedben vissza-vissza fogsz hozzájuk térni? Szóval, mikor fogod abbahagyni? Holnap? Jövőre? Ne szórakozz magaddal! A csapdát úgy tervezték, hogy egy életre benne maradj. Mi másért gondolod hát, hogy a többi függő nem hagyja abba, még mielőtt tönkreteszi az életét?

Említettem egy "varázsgombot"; a Járáható Út egy varázsgombként működik. Azonban, hadd tisztázzak valamit: a Járáható Út nem varázslat, de számomra és azok számára, akik könnyűnek, és élvezetesnek találták a szabadulást, annak tűnik!

A figyelmeztetés így szól: Ez egy tyúk és tojás szituáció: minden függő fel akar hagyni a használattal, és minden függő könnyűnek és élvezetesnek találhatja. Egyedül a **félelem** gátolja meg a használókat abban, hogy megpróbáljanak leállni. Az egyik legnagyobb nyereség az, hogy megszabadul az ember a félelemtől, de addig nem szabadulsz meg attól félemtől, amíg be nem fejezted a könyvet. Sőt, lehet hogy a félelmed nőni fog, ahogy haladsz a könyvben, és ez meggátolhat abban, hogy befejezd. Példának okáért, olvasd el ezt a kommentet egy hölgytől:

"Nemrég olvastam ki a Járáható Utat. Tudom hogy csak négy napja, de remekül érzem magam, tudom hogy soha többé nem lesz szükségem PMO-ra. A könyvedet 5 hónapja kezdtem el először olvasni, eljutottam a feléig, majd pánikba estem. Tudtam, hogy ha tovább olvasok, abba kell majd hagynom. Hülye voltam, nemde?"

Nem te akartál a csapdába beleesni, de azt tartsd észben, hogy nem is fogsz belőle kijutni, hacsaknem döntesz úgy. Lehet hogy már a láncot rángatod, hogy végre abbahagyd, vagy lehet aggodalmas vagy már a gondolatától is, de mindenesetre emlékezz, **CSAK A LÁNCAIDAT VESZÍTHETED!**

Ha a könyv végén úgy döntesz, hogy tovább folytatod a pornóhasználatot, önkielégítésre, vagy szexre, semmi sem fog benne megakadályozni. Amíg olvasol, nem is kell csökkentened, vagy megszüntetned a használatot, és emlékezz, ez nem sokterápia. Épp ellenkezőleg, kizárólag jó hírekkel szolgálhatok. El tudod képzelni, hogy A remény rabjaiban, hogy érezte magát Andy Dufresne, amikor végül kiszökött a börtönből? Én is úgy éreztem magam, amikor végül kimásztam a pornó csapdjából, és így éreznek a volt-használók, akik a Járáható Út segítségével szabadultak ki, és a könyv végére, te is így fogsz érezni! Hajrá!

Végül...

Mindenki, és ebbe te is beletartozol, könnyen és élvezetesen felhagyhat a pornóhasználattal! Ehhez nincs más dolgod, csak el kell olvasnod a könyv hátralévő részét, lehetőleg nyitott hozzáállással; minél többet értesz meg belőle, annál könnyebb lesz. Ha

követed az utasításokat, még akkor is sikerrel fogsz járni, ha még egy szót sem értesz belőle. Ami még fontosabb, nem fogsz a pornó után sírni, nem lesz hiányérzeted, és a könyv végére az lesz előtted az egyetlen rejtély, hogy miért néztél pornót ilyen sokáig.

A Járható Úttal két oka szokott lenni a sikertelenségnek.

Az instrukciók véghez nem vitele. Lesznek olyanok, akik szerint zavaró, hogy a könyv ilyen dogmatikus néhány instrukcióval kapcsolatban, például hogy ne csökkentsd a használatod, vagy ne használj helyettesítseket. Semmiképpen sem tagadom, hogy vannak olyanok, akik ilyen okosságok használata mellett sikerrel leszoktak, de ők a trükkök *ellenére*, és nem miattuk szoktak le. Néhány ember tud egy függőágyon állva szeretkezni, de az messze nem a legkézenfekvőbb. A csapdát záró számszámítás lakat számai ebben a könyvben vannak, de a megfelelő sorrendben kell bevinni őket: fejezetről fejezetre haladva, és egyetlen egy fejezetet sem átugorva.

A könyv meg nem értése. Ne vegyél semmit sem magától értetődőnek, ne csak azt kérdőjelezd meg, amit hallasz, hanem a saját nézeteidet, és azt amit a társadalom mond a szexről, az internetes pornóról, és a függőségről. Például azok, akik szerint ez csak egy szokás, kérdezzék meg maguktól, hogy miért van az, hogy a többi szokást, melyek közül valamelyik élvezetes, könnyű abbahagyni, és miért nehéz abbahagyni egy olyan szokást, ami mindig borzalmas érzés, sok energiába, pénzbe, és az életkedvedbe kerül. Azok, akik azt hiszik, hogy élvezik a pornóhasználatot, kérdezzék meg maguktól, hogy az olyan dolgokat, amik sokkalta élvezetesebbek, miért olyan könnyű elhanyagolni? Miért kell neked pornót használnod, és pánikba esni, ha éppen nem lehet?

A Járható Út segítségével meg fogod tudni, hogy milyen egyszerű, és milyen élvezetes felhagyni a pornó használattal. Sokakhoz hasonlóan, az egyik legdiadalmasabb pillanat az volt az életemben, amikor kiszabadultam a pornó csapdjából. Nem kell búsulni, épp ellenkezőleg, valami olyasmit készülsz elérni, amit a bolygó összes használója szeretne: **A SZABADSÁGOT!**

EMLÉKEZZ, NE UGORJ ÁT EGY FEJEZETET SE.

Néhány hasznos kifejezés, mielőtt nekivágsz:

PMO: A pornó-maszturbálás-orgazmus ciklusa

Online hárem: Nagy sebességű internetes pornót tartalmazó oldalak

Leállítás, abbahagyás, felhagyás, leszokás: Szöveggörnyezettől függően találhatóak itt meg, de mind ugyanazt jelentik: nem PMO-zol többet.

1. Dióhéjban ez azt jelenti hogy nem jut elég vér az agy prefrontális kérgébe. Mindez még rövidebben azt jelenti hogy hülye leszel.

2. A könnyű módszer

A könyv célja az, hogy egy új hozzáállást honosítson meg a fejedben. A lelláshoz használt hagyományos módszerekkel szemben- ahol olyan érzés nekivágni, mintha a Csomolungmát másznád meg - és aztán az elkövetkező hetekben a használó sóvárog a pornó után, és hiányérzettel küzd, itt egyből örülhetsz, mintha valami szörnyű kórból gyógyultál volna meg. Onnantól kezdve, ahogy haladsz az életben, egyre többet fogsz erre az időszakra visszatekinteni, és csodálkozni fogsz, hogy egyáltalán pornót használtál. A többi pornóhasználóra szájalommal, és nem irigykedve fogsz tekinteni.

Feltéve, hogy te nem olyasvalaki vagy, aki soha nem volt függő (egy szeretted miatt olvasod el), vagy már korábban felhagytál a használattal (vagy a “pornó-diéta” tartózkodási napjaiban vagy), fontos, hogy tovább használd a pornót, amíg teljesen be nem fejezted a könyvet. Ez ellentmondásnak tűnhet, és ez az az utasítás, hogy folytasd a pornóra önkielégítést, minden másnál több ellenkezést von maga után, de ahogy haladsz a könyvben, a vágyad a pornó iránt fokozatosan csökkenni fog. **Vedd ezt az insrtukciót komolyan. Nem fog jól tenni, ha korán abbahagyod.**

Sokan be sem fejezik a könyvet, mert úgy érzik, hogy valami fel kell adniuk, olyanok is vannak, akik naponta szándékosan csak egy sort olvasnak el, hogy eltolják az “eseményt”. Nézd, mi vesztenivalód van? Ha a könyv végén nem állsz le, ugyanott vagy mint most. A helyzet, ami előállt, teljesen megfelel Pascal fogadásának, egy olyan fogadásnak amiben nem veszíthetsz semmit, és jó eséllyel nyerhetsz hatalmasat.

Ha történetesen egy pár napja nem néztél pornót, de nem vagy benne biztos, hogy használó, volt használó, vagy nem-használó vagy, ne használj pornót önkielégítéshez, míg olvasol. Sőt, ez esetben te már nem-használó vagy, de kell egy kis idő, míg az agyad a testedhez hozzáigazodik. A könyv végére egy boldog nem-használó leszel. A Járható Út a komplett ellentéte a normális módszernek, ahol az ember felsorolja a pornó jelentős hátrányait, majd így szól:

“Ha kibírnám pornó nélkül elég ideig, idővel nem vágnék rá többet, és ismét élvezhetem majd az életet, szabadon” Ez egy teljesen logikus hozzáállás, és naponta ezrek állnak le ily módon. Azonban, nagyon nehéz így sikerrel járni a következő okokból:

Nem a PMO abbahagyása a valódi gond. Mindig, amikor végzel egy alkalommal, abbahagytad a használatot. Erős okaid lehetnek arra, hogy a négynaponta-egyszer rendszerű pornódiétád első napján azt mondd: *“Nem akarok többet pornót nézni, vagy akár*

maszturbálni sem”. Minden felhasználó akar, és az okaik sokkal erősebbek, mintsem el tudnád képzelni. Az igazi gond a második, tizedik, vagy tíezredik nap, amikor vetsz 'egyetlen árva pillantást', szeretnél még egyet, és hirtelen újra függő vagy.

Az egészségügyi kockázatokkal tisztában levés félelmet generál, ezáltal nehezebb lesz leállni. Mondd azt egy használónak, hogy a pornó a potenciája kárára megy, és az első dolga az lesz, hogy keres egy másik dopamin forrást: cigarettát, alkoholt, vagy akár pornót.

Az okok a leállásra valójában nehezebbé teszik. Ez két dolog miatt van így. Egy, folyamatosan arra vagyunk kényszerítve, hogy feladjuk 'kis cimboránkat', támaszunkat, bűnünket, vagy örömrünket (ahogy a használó felfogja). Nem azokért az okokért maszturbálunk, amiért abba kéne hagynunk. A valódi kérdés az, hogy miért akarjuk, vagy kell csinálni?

A Járható Úttal (eleinte) megfeledezzünk azokról az okokról, amiért abba szeretnénk hagyni, szembenézzünk a pornó problémájával, és feltesszük magunknak a következő kérdéseket:

1. Miben segít a pornó?
2. Élvezem-e én egyáltalán?
3. Az életemet tényleg a testemet és az elmémet szabotálva kell leélnem?

A gyönyörű igazság az, hogy a pornó az **égyvilágon semmiben sem** segít. Hadd tisztázzam, nem az a helyzet, hogy annak ha pornóhasználó vagy több a hátránya, mint az előnye, hanem az hogy **semmi** előnye nincs az internetes pornó nézésének.

Sok használó racionalizálni kívánja a pornóhasználatát, de az érveik mind tévképzetek és illúziók.

Először is, meg fogunk szabadulni ezektől a tévképzetektől és illúzióktól. Sőt, hamarosan rá fogsz jönni, hogy csodálatos, pozitív dolgokat nyerhetsz, ha megszabadulsz a PMO-tól, úgy hogy a jólét, és a boldogság csak kettő közülük. Amint eltávolítjuk az illúziókat, hogy az élet soha többé nem lesz élvezetes pornó nélkül, rá fogsz jönni hogy az élet nemcsak ugyanannyira élvezetes nélküle, hanem milliószor élvezetesebb, és amikor eltűnik a megfosztottság érzése, ismét bele fogsz gondolni a jólétbe, a boldogságba - és a tucatnyi többi okba, hogy felhagyj a pornóval. Ezek segíteni fognak abban, hogy elérd azt amit igazán szeretnél: a pornófüggőség rabigája nélkül élvezni az életet!

3. Miért nehéz leállni

Minden használó úgy érzi, hogy valami ördögös dolog szállta meg őt. Az elején még csak az megy hogy *“abbahagyom, de nem ma”*, de idővel oda jutunk, hogy azt gondoljuk nincs elég akaraterőnk ahhoz hogy leálljunk, vagy hogy van valami a pornóban, amivel muszáj rendelkezünk, ahhoz hogy élvezni tudjuk az életet. A pornófüggőség ahhoz hasonlítható, amikor egy csúszós gödörből akarsz kimászni: ahogy közeledsz a tetejéhez, látod a napfényt- de egyből lecsúszol, amikor a hangulatod nem olyan jó. Idő kérdése hogy megnyisd a böngészőt, és önkielégítés közben borzalmasan érzed magad, és megpróbálsz rájönni, hogy miért is kell ezt csinálnod.

Kérdezz meg egy használót: *“Ha visszamehetnél az időben azelőttre, hogy ráfügtél, úgy hogy tudod azt, amit most tudsz, elkezdted volna pornót használni?”*

“SEMMIKÉPP SEM!”-válaszolna a használó.

Kérdezz meg egy megrögzött használót, olyasvalakit aki megvédi az internetes pornót, és nem hiszi hogy káros az agynak, és nem hisz a dopamin receptorok leépülésében: *“Bátorítanád a gyerekeid arra hogy pornót nézzenek?”*

“SEMMIKÉPP SEM!”-szólna ismét a válasz

A pornó egy rendkívüli rejtély. Mint ahogy azt már feljebb elhangzott, nem azt nehéz elmagyarázni, hogy miért könnyű leállni, hanem azt hogy miért nehéz. Részben azért kezdjük el, mert már több tízmillió ember ráfügött, de mindnyájan azt kívánják, bár el ne kezdték volna, és azt mondják, hogy olyan, mintha csak második sebességen lenne a képletlen sebváltó. És még így se bírjuk teljesen elhinni hogy nem élvezik. A pornót a szexuális felvilágosítással asszociáljuk, és keményen dolgozunk azért, hogy magunk is függők legyünk, aztán az egész életünket azzal töltjük, hogy másoknak mondjuk, hogy ne csinálják, és aztán próbálunk róla leszokni.

Időnk jelentős részét pedig kesergéssel, és nyomorgással töltjük. Amikor 'szupernormálissal' oktatjuk magunkat, az agy ezeket az élettelen képeket fogja preferálni, még akkor is, ha valódi partnerek is elérhetőek! A PMO által előidézett dopamin hullámok által egy életnyi ingerlékenységre, haragra, stresszre, levertségre, és szexuális zavarokra ítéljük magunkat. Pornót használva, lévén hiányoznak belőle a szex, és a kapcsolatok legjobb részei, nyomorultul, és büntudattal telve érezzük magunkat.

Sőt, az internetes pornó addiktív és pusztító hatásairól való olvasás, mind itt, és máshol, idegessé, és reménytelenné tesz. Miféle hobbi az, amit ha éppen csinálsz, azt kívánod bár ne tennéd, és ha nem teszed, sóvárogsz utána? A használók utálják magukat, mindig amikor a hipofrontalitásról és a hatás elvesztéséről olvasnak, mindig amikor a partnerük háta mögött használják, mindig amikor nem képesek edzeni az egész napos használat után. Egy egyéenként okos és racionális ember az egész napját megvetésben tengeti. De ami a legrosszabb, mit kapnak a használók azért, hogy elviselik az életet ezekkel a szörnyű, fekete árnyékokkal az elméjükben? **Semmit az égvilágon!**

Lehet hogy azt gondolod *“Ez így rendben van, tisztában vagyok vele, de amint ráfüggél az ilyesmi dolgokra, nagyon nehéz leszokni.”* De miért nehéz? Valakik szerint az erős elvonási tünetek miatt van ez, de ahogy meg fogod tudni, az elvonási tünetek olyan haloványak, hogy vannak olyan PMO-zók, kik anélkül éltek és haltak, hogy valaha rájöttek volna, hogy ők drogfüggők.

Valakik szerint pedig az internetes pornó ingyen van, és így az emberiségnek ki kéne használnia ezt a biológiai aranybányát, de tévednek -- a pornó függőséget okoz, és úgy csinál, mint bármilyen más drog. Kérdezz meg egy használót aki esküszik hogy csak az erotikus magazinokat, mint például a Playboyt élvezi, hogy átlépte-e már vonalat a “biztonságtalan pornó” irányába, és ha teljesen őszinte, nem győzné számolni, hogy hányszor racionalizálta már magában, amikor használta.

Az élvezet sem játszik semmilyen szerepet. Szeretek rákot enni, de sohasem jutottam el arra a pontra hogy minden nap rákot kellett ennem. A többi dolgot az életben élvezzük, amikor csináljuk, de nem ülünk hiányérettől gyötörve, amikor éppen nem.

Néhányan azt mondják: *“Oktató jellegű”* Mikor fogsz belőle vizsgázni? *“Szexuális kielégülést okoz”* Miért egyedül csinálod, és miért nem egy partnerrel együtt? *“Felszabadító érzés”* Megszabadít a világ okozta stressztől? A pornó nem szünteti meg a stressz forrását, hanem csak hozzáad.

Sokan úgy hiszik, hogy a pornó megszünteti az unalmat, ami szintén nem igaz. Az unalom egy elmeállapot. A pornó arra ösztönöz, hogy mindig keresd az új tartalmat, ami miatt egyre inkább unatkozni fogsz, amíg nem kezdesz el egy új, megfelelő videót keresni, ami miatt az agyad egyre jobban arra lesz programozva, hogy újdonságok, erős érzelmek, és idővel sokkoló dolgok után nézz.

Néhányan azt mondják, hogy csak azért csinálják, mert a barátaik, és az összes ember akit ismernek, szintén csinálja. Ha ez így van, imádkozz, hogy a barátaid nem kezdik el levágni a fejüket fejfájás ellen. A legtöbb felhasználó, ha belegondol, arra a következtetésre jut, hogy ez csak egy szokás. Ez nem magyarázat, de mivel már az összes ésszerű

magyarázatot elvetették, úgy tűnik ez az egyetlen megmaradt magyarázat. Sajnos ez is ugyanannyira logikátlan. Az életünk minden napján változtatjuk a szokásainkat, és valamelyik szokásaink igen élvezetesek. Az agymosás terméke, ha azt hisszük, hogy a PMO egy szokás, és hogy a szokásokat nehéz megtörni.

Nehéz lenne megtörni a szokásokat? A kontinensen az a szokás, hogy az autók az út jobb oldalán mennek, de ha egy autós átmegy Nagy-Britanniába, különösebb problémák nélkül megtörik ezt a szokást. Az hogy a szokásokat nehéz megtörni, egyértelműen egy tévedés. Életünk minden napján bevezetünk új szokásokat, és félbehagyunk régieket. Tehát, miért találjuk nehéznek, hogy megtörjünk egy szokást, ami miatt megvonást érzünk, ha éppen nem csináljuk, büntudatunk van, ha csináljuk, egy olyan szokást amit egyébként is szeretnénk megtörni, miközben ahhoz hogy megtörjük, az egyetlen dolgunk az, hogy ne csináljuk?

A válasz az, hogy a pornó nem egy szokás, hanem **függőség!** Ezért tűnik úgy hogy nehéz "feladni". A legtöbb használó nem érti a függőséget, és azt hiszi, hogy a pornó valódi örömet, vagy támaszt ad neki. Azt hiszi, egy komoly áldozatot hoznak, ha felhagynak vele.

A gyönyörű igazság az, hogy amint megérted a függőség természetét, és hogy miért használod, abba fogod hagyni, csak úgy. Három héten belül, az egyetlen rejtély az lesz, hogy miért érezted szükségesnek a pornóhasználatot ilyen sokáig, és hogy miért nem tudod meggyőzni a többi használót, hogy miért *olyan jó nem PMO-zni!*

Az alattomos csapda

Az internetes pornó a az ember vagy a természet által valaha is felállított legalattomosabb, és legnehezebben észrevehető csapda; ez az egyetlen csapda a természetben, aminek a felállítása nem igényel kemény munkát. Vannak olyanok, akik tisztában vannak a veszélyekkel, de nem bírjuk elhinni, hogy nem élvezik. De mi az, ami miatt elkezdjük? Tipikusan, ingyenes minták amatőröktől, és profiktól, akik megosztják a tartalmat. Így nyílik ki a csapda, az első 'pillantásod' messze nem tökéletes, hiszen bármilyen pornóoldalon a nyitóképek általában amatőr kinézetűek, és ismeretlen modelleket szerepeltetnek. Ha az új használó csak angyali szépségeket, és profi modelleket látna, egyből szólna a riasztó.

A videóknak lévő eltérés miatt, a fiatal elméink megbizonyosodnak affelől, hogy sohasem lesznek függők, azt gondolva, hogy mivel nem élvezzük, bármikor abbahagyhatjuk. Intelligens emberi lényekként megértenénk, hogy a felnőtt népesség fele miért függ rá egy olyan dologra, ami aláássa az arra való képességüket, amit éppen néznek. A kíváncsiság közelebb visz a pornó küszöbéhez, de nem merünk rákattintani egyes nyitóképekre, attól félve, hogy megbetegít. Ha véletlenül rákattintasz egyre, csak arra vágynál, hogy minél messzebb kerülj attól az oldaltól.

Ezután egész életünkben azt próbáljuk megérteni, hogy miért csináljuk, mondjuk a gyerekeknek, hogy el ne kezdjék, és néha magunk is megpróbálunk kiszabadulni. A csapdát úgy tervezték, hogy csak egy 'incidens' után próbáljunk megállni, legyen az szexuális teljesítménybeli, egy karrier, vagy egy párkapcsolat félbetörése, az ösztön meggyengülése, vagy csak az hogy hullaként érzed magad. Amint leállunk, az elvonási kattogás miatt a stressz csak növekszik a használt módszerrel.

Pár napnyi kínzás után úgy határozunk, nem a jó időt választottunk arra hogy leálljunk, úgy döntve, hogy várunk egy stressz nélküli időszakra, ami ha eljön, megszünteti az okainkat, amiért leálltunk volna. Az az idő sohasem fog eljönni, mert belül úgy hisszük, hogy az élet csak egyre stresszesebb lesz. A szüleink védelmét elhagyva, különböző stresszel járó dolgokkal fogunk találkozni, például munka, az otthonunk megteremtése, jelzőlog, gyerekek, nagyobb ház, több gyerek. Ez egy illúzió, az igazság az, hogy bármely lény életének legstresszesebb időszaka mindig a kora gyermekkor és a serdülőkor.

Hajlamosak vagyunk a stresszt és a felelősséget összekeverni. Egy használó élete -- csakúgy mint egy drogfüggőé -- automatikusan több stresszel jár, mert a pornó nem nyugtat meg, és nem oldja a stresszt, ahogy néhányan próbálják elhitetni. Épp ellenkezőleg, ahogy használod, a stressz csak nőni fog, és több vízcsepp fog cseppeni a már majdnem teli pohárba. Még azok a használók is, akik megszabadulnak a szokástól (a legtöbben életük során egyszer vagy többször megteszik), teljesen boldog életet tudnak élni, de egyszer csak újra függők lesznek. Besétálva a pornó útvesztőjébe az elménk elhomályosodnak, és az életünk hátralévő részében szabadulni próbálunk. Néhányan sikerrel járnak, aztán később ismét foglyul ejti őket a csapda.

A pornófüggőség egy összetett, és lenyűgöző kirakós, és a Rubik kockához hasonlóan, tulajdonképpen lehetetlen kirakni. De ha megvan a megoldás, egyszerű és mókás lesz! A Járható Út tartalmazza a kirakós megoldását, melynek segítségével kijuthatsz az útvesztőből, és soha többé nem sétálsz bele. Nincs más dolgod, mint követni az utasításokat. Azonban, ha rossz irányba fordulsz, a többi utasítás elveszti az értelmét.

Bárki könnyűnek találhatja a leállást, de előbb pár tény meg kell állapítani. Nem, nem olyan tényeket, amivel ijesztgetnek, már elég információ lelhető fel. Ha ezek miatt leállnál, már megtetted volna. De miért érezzük nehéznek a leállást? Ahhoz hogy ezt megválasszunk, tudnunk kell, hogy miért használunk továbbra is pornót, ami két okra vezethető vissza, amelyek:

- A természet és az internetes pornó
- Agymosás

A pornóhasználók intelligens, és ésszerű emberek. Tudják, hogy hatalmas kockázatot vállalnak a jövőre nézve, ezért sok időt töltenek azzal, hogy a 'szokásukat' ésszerűsítik. Azonban a szívük mélyén a pornóhasználók tudják hogy hülyék, tudják hogy nem volt szükségük pornóra, mielőtt ráfüggtek volna. Emlékeznek, hogy az első 'pillantásuk' az undor és a kíváncsiság keveréke volt. Ezután meg az oldalak megtalálásában, kiszűrésében, és könyvjelzőzésére szakosodnak, nagy energiákat fektetve bele, hogy függők legyenek.

Ami a legidegesítőbb, hogy van egy érzés, hogy a nem-függők -- a legtöbb nő, az idősebb férfiak, és nagysebességű internettel nem rendelkező országokban élők -- nem maradnak le semmiről, és hogy a helyzet szinte komikus. Ezeket a tényezőket lebontva a következő fejezetekben, te is meg fogod érteni az alattomos csapdát!

4. Természet

Az internetes pornó a szaporodást elősegíteni hivatott természetes jutalmazó mechanizmusok eltérítése által működik. Az internetes pornó azonnali, és könnyen hozzáférhető formája az agy jutalmazó központjával dopamint termeltet, az eredetileg lehetségesnél jóval több ideig. Ezt a tudomány Coolidge-hatásnak nevezi, melyről lehet már hallottál.

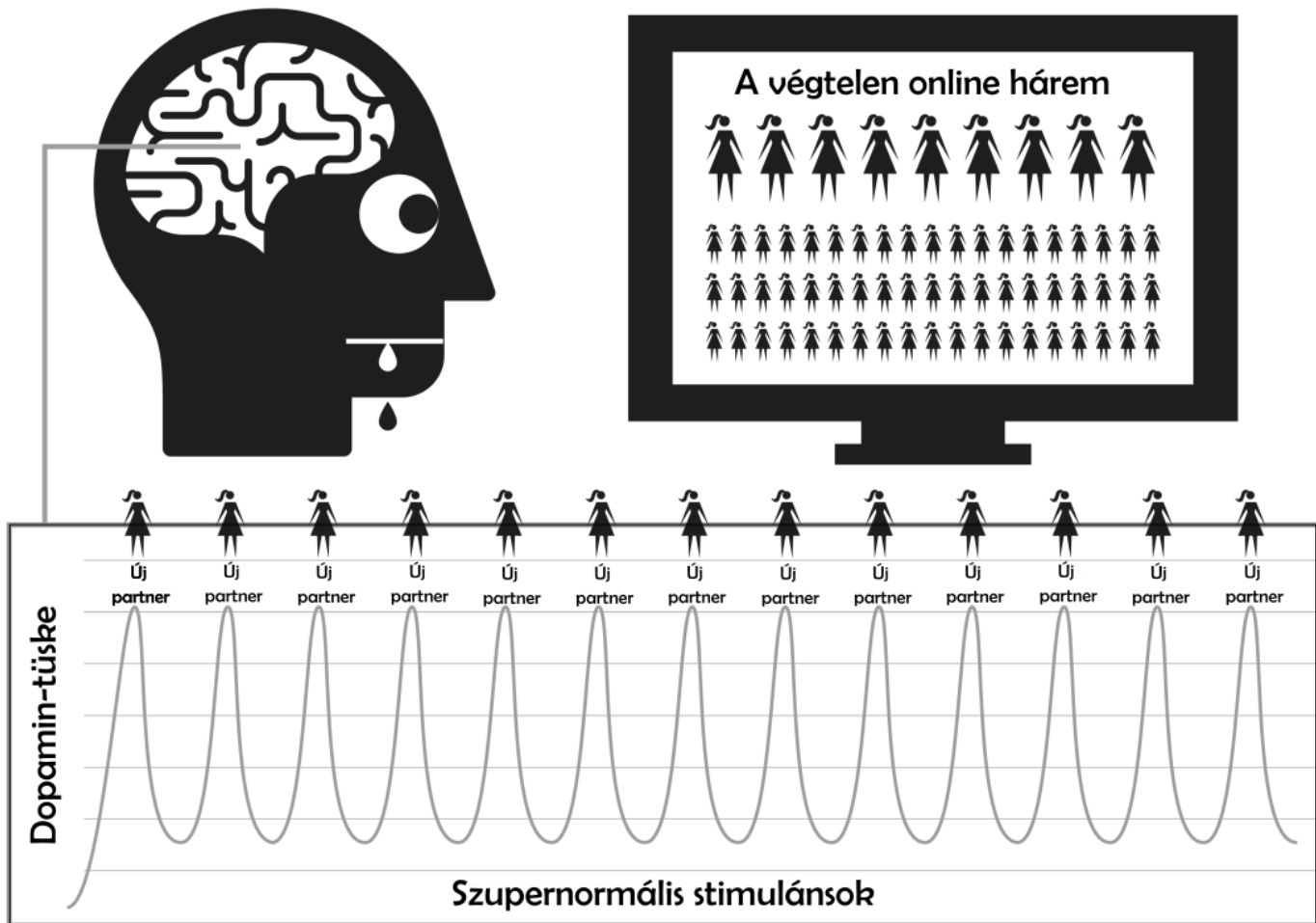
A dopamin egy vágyakozással azonosított neurotranszmitter, míg a valódi "jóérzés" az opioidok műve. Több dopamin, több opioid, több cselekvés. Dopamin nélkül az evés, és hasonló tevékenységek nem érződnek kellemesnek, és nem is teljesítődnek. Az ételek terén a zsíros, cukros ételek produkálják a legtöbb ilyen vegyületet.

Dopamin az újdonságok hatására is felszabadulhat. Az elérhető pornográfia mennyisége látszólag végtelen, és ez elárasztja a limbikus rendszert (jutalmazó központot), tehát amikor először látsz pornót, cselekszel, és az orgazmus által az opioidok ismét elárasztják az agyat. Az agy arra van ösztönözve hogy annyi dopamint szerezzen, amennyit csak lehet, az agy ezt eltárolja, és később könnyen előhívja, majd megerősíti az ezzel kapcsolatos idegpályákat egy DeltaFosB nevű vegyület által. Így, az agy előhívja ezeket az idegpályákat buja reklámokra, egyedüllétre, stresszre, vagy akár csak rossz hangulatra reagálva, és hirtelen készen állsz arra, hogy lecsússz a vízicsúszdán. Ennek az összes ismétlésekor egyre több DeltaFosB szabadul fel, ami által a vízicsúszda bezsírozódik, és emiatt egyre könnyebb és könnyebb lesz rajta lecsúszni.

A limbikus rendszernek van korrekciós rendszere, ami a dopamin és opioid receptorok számát megnyirbálja, ha napi szinten előnti az agyat a dopamin. Sajnos, ezek a receptorok arra is kellene, hogy elég motiváltak legyünk ahhoz, hogy a napi stresszt kezeljük. A természetes "jutalmak" által felszabadított dopamin-mennyiség meg sem közelíti azt, amennyit a pornó ad, és a receptorok ezt a mennyiséget sem szívják fel olyan jól, így a szokásosnál stresszesebb leszel. Ez a folyamat a *deszenzitizáció*.

Ahogy telik az idő, az agy nem csak a már látott videókat unja meg, hanem a hasonló "műfajokat", és sokk-szintet. Ez az alacsony motiváció kevesebb elégedettséget generál, mivel az agyunk folyamatosan bírálja amit lát, és így affelé visz, hogy újabb videókat találj, hogy az éhségedet csillapítsa. Így újdonságok után nézel, olyan amatőr, és sokkoló videókra kattintva, amikről az első látogatásod során azt gondoltad, hogy sohasem kattintál rá.

A Coolidge-hatás



“Mert az apró örömök harmatában a szív megtalálja hajnalát, és felrissül.”

--- Kahlil Gibran, Révbíró Tamás fordítása

Egy rövid ideig tartó biztonságérzet szükséges csak ahhoz, hogy az ember átjusson egy nehezebb időszakon az életben, de a deszenzitizált agyad képes lesz vajon azt a metaforikus stresszoldót használni, amit a nem-használó agya képes?

A dopamin-ár egy gyorsan ható droként viselkedik, hamar elmúlik, és elvonási tüneteket hoz maga után. Sok felhasználó fejében él az az illúzió, hogy az elvonási tünetek azok a “traumák”, amiktől akkor szenved, amikor megpróbál leállni. Valójában, a tünetek elsősorban az agyban vannak, mert a használó úgy érzi, megfosztják az örömétől vagy támaszától.

A kicsi szörny

A valódi kémiai elvonás tünetei olyan csekélyek, hogy a legtöbb használó anélkül élt és halt, hogy észrevette volna, hogy ő drogfüggő. Sok használó fél a drogtól, de ők mégis pont azok, drogfüggők. Szerencsére a pornóról könnyű leszokni, de előbb el kell fogadnod, hogy tényleg függő vagy. A pornóelvonás nem okoz fizikai fájdalmat, és kizárólag egy üres, nyugtalan érzése annak hogy valami hiányzik, és ezért hiszik sokan azt, hogy ennek köze van a szexuális vágyakhoz. Elnyújtva ez az érzés idegességbe, bizonytalanságba, öbizalomhiányba, és ingerlékenységbe csap át. Olyan mintha az ember éhezne... egy méregre.

Miután sort kerítesz 'a tetre', a dopamin leszállítódik, és a sóvárgás véget ér, ami egy elégedettség-érzésben végződik, amint lecsúszol a vízicsúszdán. A korai napokban az azt követő enyhülésük olyan csekély, hogy észre sem vesszük. Amikor rendszeres használókká válunk, azt hisszük, hogy ez azért van, mert megszerettük a PMO-t, vagy rászoktunk a 'szokásra'. Az igazság ezzel szemben az, hogy ilyenkor már függők vagyunk, de nem vesszük észre. A kicsi szörny már az agyunkban van, szóval időről-időre csúszunk egyet a vízicsúszdán, hogy megetessük.

Minden használó ésszerűtlen okokból kezdi el a pornót keresni. Az *egyetlen* ok, amiért bárki is tovább használja, legyen akár alkalmi, vagy súlyos használó, az az hogy azt a kicsi szörnyet etesse. Az egész vircsaft csupán kegyetlen és összezavaró büntetések sorozata, de a legszánalmasabb része az élvezet érzése, amit a használó kap egy alkalomtól, amint próbál visszakerülni abba a békébe és nyugalomba, amiben a teste volt, mielőtt függő lett volna.

A bosszantó riasztó

Ismered az érzést, amikor egy szomszéd riasztója egész nap sivított -vagy valami más folyamatos hang szólt- és aztán a zaj hirtelen megszűnt, és emiatt a béke meg a nyugalom árasztott el? Ez nem valódi béke, csak a bosszantó hang megszűnte. Mielőtt nekilátunk a következő alkalomnak, a testünk teljes, de ekkor dopamint pumpáltatunk az agyunkkal, és amikor ez véget ér, és a dopamin elhagyja az agyad, és kattogni kezdünk. A tünetek nem fizikai fájdalmat jelentenek, csupán egy üres érzésről van szó. Nem is tudjuk hogy léteznek, de olyan érzés mintha egy csap csöpögne.

Az ésszerű elménk nem érti, de nem is kell neki. Csak annyit tudunk, hogy pornót akarunk, és amikor önkielégítést végzünk, a sóvárgás megszűnik. Azonban, az elégedettség elúszik, mivel a sóvárgás megszüntetéséhez több pornó kell. Az orgazmus után a sóvárgás újrakezdődik, és a csapda továbbra is bent tart. Klasszikus visszacsatolási spirál ez, hacsak meg nem töröd!

A pornó csapdája hasonlít ahhoz, hogy ha szoros cipőt hordanál, csak azért hogy jó érzés legyen levenni. Három fő ok van, amiért a használók ezt nem látják így.

1. Születésünktől fogva brutális mennyiségű agymosásnak vagyunk kitéve, ami azt harsogja, hogy az internetes pornó csak egy újabb modern fejlesztés, ami a nyomtatott pornót helyettesíti. Ez egy tévedés, abba az igazságba csomagolva, hogy az önkielégítés nem ártalmas, tehát miért is ne higgyük el?
2. Mivel a fizikai dopamin elvonás nem jár fájdalommal, csupán egy éhségtől, és a normális stressztől megkülönböztethetetlen üres, bizonytalan érzéssel, ez az érzés pornóhasználatban fog végződni, mert pontosan ilyen hangulatban vagyunk hajlamosak pornót keresni. Ezt az érzést hajlamosak vagyunk normálisként felfogni.
3. Azonban, az elsődleges ok, amiért a használók nem látják az internetes pornót olyannak, mint amilyen, az az hogy visszafelé működik. Amikor *nem* fogyasztod, akkor szenvedsz az üres érzéstől. Mivel a ráfüggés folyamata a korai napokban rendkívül folyamatos, és nehezen észrevehető, az üres érzést normálisként fogjuk fel, és így nem a használatot okoljuk. Amint elindítod a böngészőt, és nekilátsz "a tettnek", azonnal felpörögsz, és nyugodtabb leszel, és ezért a pornó lesz a felelős.

A visszafele hatás miatt az összes drogról nehéz leszokni. Képzeld el, hogy pánikol egy heroinfüggő, ha nem jut heroinhoz; most képzeld el az örömét, ha végre tút szúrhat a vénájába. A nem heroinfüggők nem szenvednek ettől a pániktól.

A heroin nem enyhíti, hanem okozza az érzést. Ehhez hasonlóan a nem-használók nem szenvednek a pornó iránti sóvárgás üres érzésétől amikor a géptől távol vannak. A nem-használók nem értik hogy hogyan lelhetik ők örömüket lenémított kétdimenziós videóknak, és abnormális testi arányokban. Idővel már a használók sem értik.

Arról beszélünk hogy a pornó nyugtató hatású vagy kielégítő, de hogy lehetsz elégedett, ha nem voltál elégedetlen? A nem-használó nem szenved ebben a kielégítetlen állapotban, és teljesen nyugodt egy szexben nem végződő randevú után is, míg a használó nem elégszik addig meg, míg a "kicsi szörny" is elégedett.

Öröm vagy támasz?

Fontos emlékeztető - a legfőbb ok, amiért a használók nehéznek érzik, hogy felhagyjanak a pornóval, az az a tévhit, hogy egy valódi örömet, vagy támaszt adnak fel. Létfonosságú megérteni, hogy az *égyvilágon semmit sem* adsz fel. A legjobb módszer arra hogy megértsd a pornó csapdájának elmés trükkjeit, az az ha az evéssel hasonlítod össze. A rendszeres étkezések szokása azzal jár, hogy az étkezések között nem vagyunk éhesek, és csak akkor

érzünk éhséget, ha az étkezés elhalasztódik. Fizikai fájdalom nincs, csak egy üres, bizonytalan érzés, amit éhségnek ismerünk fel. Amikor kielégítjük az éhséget, az egy kellemes folyamat.

A pornográfia majdnem azonosnak tűnhet, de nem az. Az éhséghez hasonlóan itt sincs fizikai fájdalom, és a jutalmazó mechanizmusok is hasonlóan működnek, de az éhséghez való hasonlatosságával veri át a használót, hogy azt higgye, hogy valódi örömmel szolgál, vagy támaszt nyújt. Bár az evés és a pornó hasonlóknak tűnnek, valójában egymás ellentétei.

- Azért eszel, hogy túlélj és hogy energiával töltsd fel magad, míg a pornó csak rontja az életminőséget.
- Az ételeknek jó íze van, és az étkezés egy kellemes tevékenység, amit egész életünkben élvezünk.
- A pornó szabotálja a boldogság-receptorokat, és így elveszi az esélyt hogy megbirkózz az étellel, és hogy boldog legyél.
- Az éhség nem az evés miatt van, és az evés enyhíti, míg a legelső pornóhasználat indítja el a sóvárgást a dopamin, és a következő használat iránt. A pornó nem hogy nem enyhíti a sóvárgást, hanem garantálja hogy életed hátralevő részében szenvedj.

Az evés egy szokás lenne? Ha szerinted igen, próbáld meg teljesen abbahagyni! Az evést szokásnak nevezni olyan lenne, mint a levegővételt szokásnak nevezni, ugyanis mind a kettő létfontosságú. Az igaz, hogy az emberek szokása hogy meghatározott időben, különböző féle ételekkel enyhítse az éhségét, de maga az étkezés nem egy szokás. A pornó sem az. Az egyetlen ok, amiért egy használó elindítja a böngészőjét, az az hogy az előző használat által létrehozott üres érzésnek véget vessen, más-más időben, mindenféle egyre furcsább "műfajokkal".

Az interneten a pornóra rendszeresen szokásként hivatkoznak, és az egyszerűség kedvéért a Járható Út is 'szokásnak' fogja hívni. Azonban egy percre se felejtse el, hogy a pornó nem egy szokás, hanem **drogfüggőség!** Amikor elkezdünk pornót használni, arra kényszerítjük magunkat hogy megbirkózzunk vele. Mielőtt ráeszmélnénk, egyre bizarabb és sokkolóbb pornó felé eszkalálódunk. Az izgalmas része a vadászat, nem az ölés, mert a dopamin gyorsan elhagyja a testet, és ez megmagyarázza hogy a használók miért szeretik "elhúzni", úgy hogy sokáig kattintgatnak a különböző böngészőlapok és ablakok között.

Túlmenni a vörös vonalon

Minden droghoz hasonlóan, a test hajlamos immunissá válni a már látott videókra, mert az agyunk többet és mást akar. Miután sokáig nézzük ugyanazt a videót, a videó megszűnik enyhíteni az előző alkalom által létrehozott elvonási tüneteket. Ebben a pornó-paradicsomban egy kötélhúzás van folyamatban, te a 'vörös vonal' jó oldalán akarsz maradni, de az agyad azt akarja, hogy rákattints a tiltott videóra.

Jobban érzed magad, miután sort kerítettél a tetterre, de idegesebb, és nyugtalanabb vagy, mint egy olyan személy, aki sohasem kezdte el, pedig a pornó állítólagos paradicsomában élsz. Ez a helyzet még a szűk cipős hasonlatnál is nevetségesebb, mivel ahogy telik az idő, a cipő levétele után is egyre kényelmetlenebbül érzed magad. Mivel a használók tudják, hogy a szörnynek ennie kell, ők maguk döntenek az időpont felől, ami négy féle helyzet, vagy a kombinációjuk szokott lenni: Unalom / koncentráció - két teljes ellentét! Stressz / nyugalom - két teljes ellentét!

Miféle varázs-gyógyszer az, amelyik visszafordítja a saját hatását? Az igazság az, hogy a pornó se nem enyhíti az unalmat meg a stresszt, se nem segíti a koncentrációt meg a relaxációt. Ha belegondolsz, milyen alkalmak vannak az életünkben, az alvást leszámítva? Ha arra gondolsz, hogy visszaveszel "realisztikusabb", vagy "finomabb" féle pornóra, tartsd észben hogy a könyv tartalma mindenféle pornóra vonatkozik, nyomtatottra, webkamerákra, fizetésre, csetelésre, élő műsorokra, stb. Az emberi test a legkifinomultabb dolog a földön, de semmilyen faj, még a legprimitívebb amőbák vagy férgek sem tudnak anélkül túlélni, hogy ne tudnák megkülönböztetni az ételt a méregtől.

A természetes kiválasztódáson keresztül az elménk és a testünk olyan folyamatokat fejlesztett ki, amelyek megjutalmaznak olyan dolgokért, amivel az emberiséget fenntartjuk, és sokasítjuk. De a szupernormális stimulánsokra, melyek nagyobbak, fényesebbek, és szokatlanabbak minden valaha látottnál, nincsenek felkészülve. Még a néma kétdimenziós kép is felizgat minket. De ha sokat nézed ugyanazt a képet, nem leszel felizgulva. A való életben fékek és ellensúlyok biztosítják hogy mást csinálj, de a pornó nem állít le, ami miatt az egész életedet a virtuális háremben töltöd!

Tévedés azt hinni, hogy a mentálisan gyenge emberek lesznek függők, sőt némelyiküknek szerencséje van, mivel az első alkalmat visszataszítónak találták, és ezért egy életre meggyógyultak. Vagy mentálisan föl sincsenek készítve, hogy egy fáradságos küzdelemmel függővé tegyék magukat, félnek hogy lebuknak, vagy nem értenek eléggé a számítógéphez, ahhoz hogy a böngésző beállításával ügyeskedjenek. A legtragikusabb része az egész ügynek a kamaszkorúak esete, akik profin keresnek anyagokat, és profin tüntetik el a nyomaikat, és ők egyre nagyobb számban kezdik el.

A pornó élvezete illúzió. Műfajról műfajra ugrálunk, hogy az újdonságokat követelő belső "majmunkat" a "biztonságos" pornó vörös vonalán belül tartsuk, azért hogy megkapjuk az

áhított dopamint. A heroinfüggőkhöz hasonlóan amit igazából élveznek, az az elvonás enyhítésének a rituáléja.

A vörös vonal menti tánc eufóriája

A felhasználók megtanítják maguknak hogy kiszűrjék a videók rossz és csúnya részeit, még a fejből kiverhetetlen¹ videók esetében is. Még a szóló videók esetében is a számukra legtetszetősebb testrészekre koncentrálnak. Sőt, néhányan szeretnek a vörös vonal mentén táncolni, és kifogásokat találnak, hogy kijelentsék hogy ők a “finom cuccokat” szeretik, és hogy nem függői a szupernormális stimulánsoknak. De kérdezz meg egy függőt, aki azt hiszi hogy ő egy bizonyos színész nőhöz vagy műfajhoz ragaszkodik hogy *“ha nem tudnál hozzáférni a megszokott féle pornóhoz, és csak egy biztonságatlan műfajhoz tudnál hozzáférni, leállnál az önkielégítéssel?”*

Semmiképpen! A használó bármire önkielégíteni fog, egyre súlyosabb műfajokra, szexuális orientáció-beli különbségekre, hasonlító színészekre, veszélyes helyzetekre, sokkoló kapcsolatokra, bármire, csak hogy a kicsi szörnyet kielégítse. Eleinte borzalmasak, de idővel megszokja őket. A használók üres elégedettséget keresnek valódi szex vagy egy hosszú nap után, ha náthásak, meg vannak fázva, fáj a torkuk, és még akkor is ha kórházban vannak.

Az élvezet sem játszik közbe. Ha szexelni akarnának, nem a laptopukkal lennének. Néhány használó megijed, ha rájön hogy drogfüggő, és azt hiszi hogy emiatt még nehezebb lesz leállni. Valójában ez jó hír, két fontos dolog miatt.

1. Az ok amiért tovább használjuk, az az hogy annak ellenére hogy tudjuk hogy több a hátrány mint az előny, azt hisszük, hogy van valami a pornóban, amit élvezünk, és ami valamiféle támaszként szolgál. Abban az illúzióban élünk, hogy ha leállunk, egy új keletkezik, és bizonyos helyzetek soha nem lesznek ugyanolyanok. Igazából a pornó nemcsak hogy nem ad semmit, még el is vesz.
2. Bár az internetes pornó a legerősebb okozója az újdonság és szex alapú dopaminárnak, de mivel rendkívül gyorsan függővé válsz, sosem vagy nagyon ráfüggve. A valódi elvonási tünetek olyan súlytalanok, hogy a legtöbb használó anélkül élt és halt, hogy rájött volna, hogy voltak neki.

Miért van akkor az, hogy sok használónak nehéz felhagyni a PMO-val, hónapokon keresztül kínozza magát, és utána egész életében időnként sóvárog érte? A válasz a második ok, az agymosás. A neurotranszmitterek függőségével könnyű megbirkózni, a legtöbb használó napokat tölt pornó nélkül, üzleti utakon, utazásokon, tünetek nélkül. A kicsi szörny biztosra tudja, hogy ki fogod nyitni a laptopot amint visszaérsz a hotelszobádba. Túl tudod élni az

idegesítő ügyfeledet, vagy a megalomán főnöködet, tudván hogy a támaszod a rendelkezésedre áll.

A dohányos-analógia

A helyzetre a dohányosoké egy jó analógia. Ha egy nap tíz órán át nem cigiznének, kitépnék a hajukat, mégis sok dohányos direkt új autót vesz, hogy abban ne dohányozzon. Sokan elmennek színházba, szupermarketbe, templomba, és nem problémáznak, ha nem tudnak cigizni. A vonatokon, és a repülőkön sem voltak még zavargások. A dohányosok szinte örülnek, hogy valaki vagy valami megakadályozza hogy rágyújtsanak.

A használók különösebb probléma nélkül tartózkodnak a pornótól családi összejövetelek és egyéb alkalmak során a szüleik házában. Sőt, a legtöbbjük megerőltetés nélkül szokott hosszabb ideig tartózkodni. A neurológiai kicsi szörnyel könnyű elbánni, akkor is ha még függő vagy. Több millió használó van aki egész életében alkalmi használók marad, és ő is ugyanolyan függő, mint a súlyos használók. Olyan súlyos használók is vannak, akik bár megszabadultak a függőségtől, de időnként azért ránéznek némi pornóra, ezáltal beolajozva a vízicsúszdát, hogy lecsússzanak rajta, ha legközelebb rossz kedvük lesz.

Mint ahogy az már előzőleg el lett mondva, nem a pornófüggőség a valódi probléma, mert az csak egy katalizátorként hat abban, hogy az elménk össze legyen zavarodva a valódi problémával kapcsolatban, ami az agymosás. Azonban nehogy azt hidd, hogy az internetes pornó rossz hatásai túl vannak becsülve, inkább súlyosan alá vannak becsülve. Időnként pletykák terjednek arról, hogy az általa létrehozott idegpályák egy életre ottmaradnak, és hogy a balszerencse és a stimulánsok megfelelő keveréke így le fog lökni az életet romba döntő vízicsúszdán, de ezek a pletykák nem igazak. Az agyunk és a testünk csodás szerkezetek, amik pár hét alatt rendbe jönnek.

Sose késő leállni! Ha körbenézel az interneten, látni fogod, hogy mindenféle korú emberek újraindítják mind a saját, mind a partnerük életét. Mint ahogy mindent amit az emberek csinálnak, néhányan továbbviszik, sperma visszatartást, Karezzát gyakorolva, és az érzéki meg a szaporodási szex elválasztásával a partnereik életét minden eddiginél boldogabbá téve.

Vigasztalhat régi és súlyos használóknak, hogy nekik ugyanolyan könnyű leállni, mint az alkalmi használónak, és a maga módján egyszerűbb is. Minél mélyebbre visz, annál nagyobb lesz a megkönnyebbülés. Amikor leálltam, egyből nullára mentem, és egyszer sem éreztem magam rosszul. Sőt, a folyamat kifejezetten élvezetes volt az elvonási időszak alatt.

De először az agymosást kell kipurgálni.

1. Emiatt elnézést kérek

5. Agymosás

Ez a használat második oka. Ahhoz hogy megértsük az agymosást, először tüzetesen meg kell vizsgálnunk a szupernormális stimulánsok erőteljes hatásait. Az agyunk egyszerűen nincs felkészülve az 'online háremre', ami segítségével több lehetséges 'társ' közül választhatunk, mint ahány társa összesen lehetett őseinknek.

A múltban sok téves tanács volt arról, hogy az önkielégítés vaksághoz vezet. Ez a többi ijesztgetéssel együtt túllőtt a célon. Az ilyesmi tévedéseket jogosan írta felül a tudomány. De a célon itt is túllőttek; a legkisebb korunktól fogva szexuális üzenetekkel, képekkel, pajzán utalásokkal teli magazinokkal és reklámokkal bombázzák a tudatalattinkat. Néhány (a legtöbb) videoklip is rendkívül sokat sugall, de ne keseredj el, csinálj belőle játékot hogy felismerd, milyen elemeket használnak- legyenek azok sokkoló hatások, újdonságok, színek, méretek, tabuk, stb. Az ilyen játék még a kisebb gyerekeknek is megtanítható.

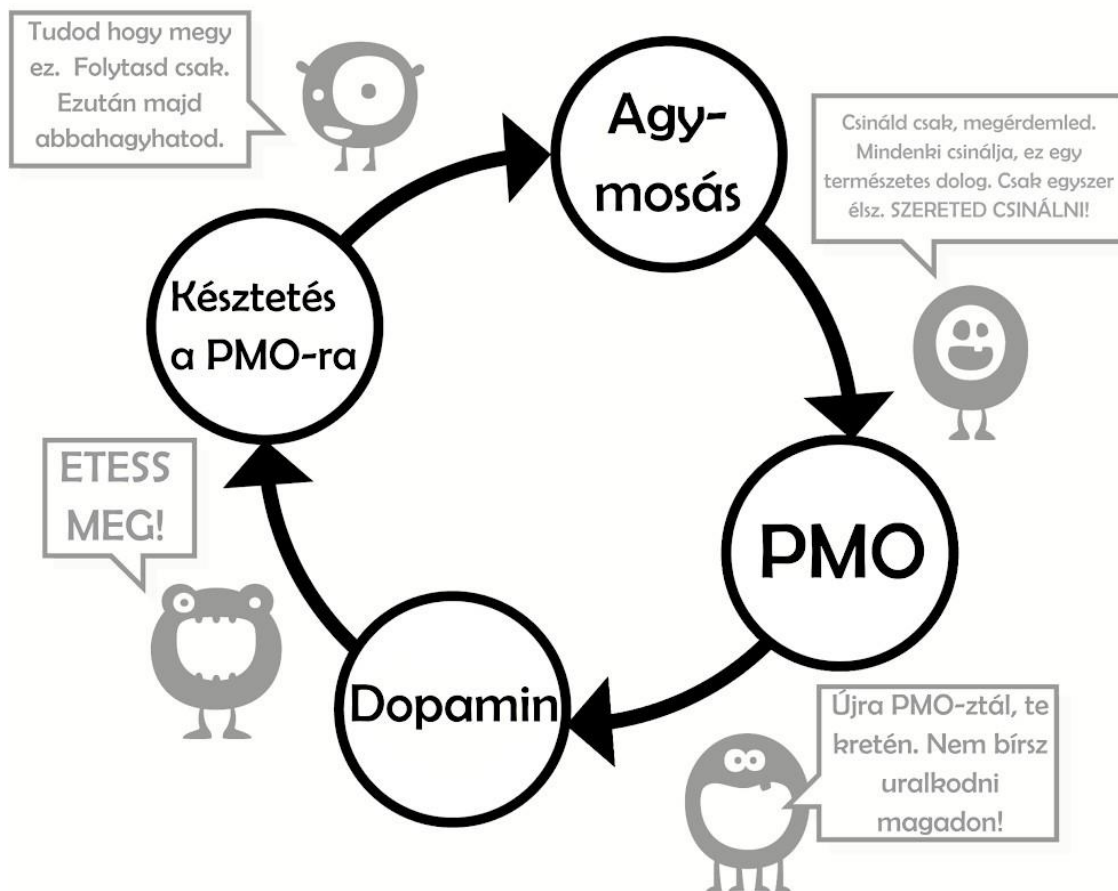
Az üzenet lényegében az hogy *“A legértékesebb dolog a földön, az utolsó gondolatom, és tettem az orgazmus lesz.”*. Túlzás-e ez? Nézd meg bármilyen sorozat vagy film forgatókönyvét, és azt fogod látni, hogy egybevonják a szex érzéki (tapintás, illat, hang), és szaporodási (orgazmus) részét. Ennek a hatása a tudatos elménkre nem hat, de a tudatalatti elme felszívja.

Tudományos indoklás

A másik oldalon is van azért nyilvánosság, ijesztgetés szexuális zavarokkal, a motiváció elvesztésével, azzal hogy a virtuális pornó jobban fog tetszeni a valódi lányoknál, YourBrainOnPorn, és egyéb internetes szubkultúrák, de ezek nem akadályozzák meg, hogy az emberek pornót használjanak. Logikusan meg kéne hogy akadályozzák, de egyszerűen nem tudják. Még a YourBrainOnPorn-on felsorolt szakmailag elbírált tanulmányok sem gátolnak meg egy kamaszt hogy elkezdje.

Ironikus módon a zavar legnagyobb előidézője maga a használó. Tévedés, hogy a használók gyenge akaratú vagy alkatú emberek. Erős alkat szükséges ahhoz, hogy meg tudj birkózni egy függőséggel, azután hogy tudod hogy létezik. A legrosszabb aspektus talán az, hogy sikertelen balfácánok, és elviselhetetlen introvertáltak helyébe helyezik magukat. Az ember sok barátja vlószínűleg érdekesebb lenne, ha nem csinálná ugyanezt.

A CSAPDA



Az akaraterő-módszer

Az akaraterő-módszer segítségével szabadulni igyekvő használók az akaraterejük hiányát hibáztatják, és a boldogságukat és a békéjüket teszik tönkre. Egy dolog elbukni az önfegyelem terén, és egy másik önmagunkat gyűlölni. Végülis semmi sem írja elő, hogy merevedésed legyen szex előtt, hogy eléggé fel legyél izgulva, és hogy ki tudd a partneredet elégíteni. Egy függőségen próbálunk segíteni, nem egy szokáson, és azon nem szoktál magaddal vitatkozni, hogy abbahagyj egy szokást, mint például a golfot, de ha ugyanezt teszed a pornófüggőséggel, az rendben van. Miért?

A szupernormális stimulánsoknak való folyamatos kitétség áthuzalozza az agyad, tehát fontos ellenállást építeni az agymosás ellen, úgy mintha egy egy használtautókereskedőtől vennél autót -- udvariasan bólogatsz, de egy szavát sem hiszed el. Tehát ne hidd el, hogy

annyit kell szexelned, amennyit csak tudsz, és hogy mindig kivételesen jó, hiányában pedig pornót kell használni.

Ne játszd a biztonságos pornó játékát se, a kicsi szörny találta ki azt a játékot, hogy átverjen. Van valamilyen hatóság, ami leokézza az amatőr pornót? A pornóoldalak adatokat gyűjtenek a felhasználóktól, hogy felmérje az igényeket, és ha úgy veszik észre, hogy egy bizonyos kategóriára megnövekszik a kereslet, arra fognak fókuszálni, és gyorsan legyártják a videókat belőle. Ne verjen át az oktatási szándék, vagy a nőknek szánt "biztonságos" videók. Tedd fel magadnak a kérdést: *"Miért csinálom én ezt? Tényleg muszáj?"*

Persze hogy nem!

A használók többsége esküszik, hogy csak statikus, vagy "finom" pornót néz, tehát ő rendben van, míg valójában a láncait rázza, és az akarateréjével küzd a kísértések ellen. Ha túl sokszor, és túl sokáig csinálja ezt, azzal kimeríti az akarerejét, és így elbukik más projekteken, ahol az akaraterő igen hasznos, például edzésben, diétázásban, stb. Ha ezekben elbukik, akkor nyomorultul és büntudatosan érzi magát, ami miatt visszaesik a pornó csapdájába. Ha nem, akkor pedig a szerettein fogja a haragját és a borúját levezetni.

Amint ráfüggsz az internetes pornóra, az agymosás megerősödik. A tudatalatti elméd tudja, hogy a kicsi szörnyt márpedig meg kell etetni, és emiatt minden más háttérbe szorul. A félelem gátolja meg az embereket, hogy felhagyjanak a pornóval, a félelem hogy csak egy üres, bizonytalan érzés marad majd, amikor többé már nem árasztják el az agyukat dopaminnal. Csak azért, mert nem vagy vele tisztában, az a félelem még jelen van. Nem kell megértened jobban, mint ahogy egy macskának kell megértenie, hogy hol van a melegvíz-vezeték, a macska egyszerűen tudja, hogy ha egy bizonyos helyre ül, ott melegebb van.

Passzivitás

Az agyunk passzivitása, és a fennhatóságtól való függése, ami agymosáshoz vezet, a legnagyobb akadály a szabadulásunknak. Az agymosás a neveltetésünkben kezdődik, a függőség megerősíti, de a leginkább a barátaink, a rokonaink, kollégáink mossák ki az agyunkat. Az a kifejezés, hogy *"feladjuk a pornóhasználatot"* az agymosás ékes példája, mert arra utal hogy fel kéne adni bármit is. A gyönyörű igazság az, hogy semmit sem kell feladni; épp ellenkezőleg, meg fogod szabadítani magad egy borzalmas betegségtől, és csodás dolgokat fogsz elérni. Az agymosás kipurgálását most fogjuk elkezdni, első lépésként pedig többé nem használjuk a "feladni" kifejezést, hanem a leszokást, abbahagyást, felhagyást, leszokást használjuk helyette, vagy inkább a legpontosabb kifejezést, a **szabadulást!**

Az egyetlen, ami miatt eleinte használunk, az az hogy mások is csinálják, és hogy úgy érezzük, hogy kimaradnánk valamiből. Keményen dolgozunk azért, hogy függők legyünk, mégse találjuk meg, hogy ők miből maradtak ki. Az újabb és újabb videók biztosítanak afelől, hogy van bennük valami, máskülönben az emberek nem néznék, és nem lenne ekkora üzlet mögötte. Még ha meg is szabadul a szokástól, a volt használó úgy érzi hogy megtagad magától valamit, ha egy jól kinéző előadóra, énekesre vagy akár pornósztarra kerül a szó. *“Biztosan jó lehet, ha az összes barátom róla beszél, nemde? Vannak képek róla online?”* Emberünk biztonságban érzi magát, azt hiszi hogy csak gyorsan rájuk kukkant, de mielőtt ráeszmélhetne, ismét függő lett.

Az agymosás rendkívül erős, és ismerned kell a hatásait. A technológia továbbra is fejlődik, és a jövőben sokkal gyorsabb oldalak, és egyéb hozzáférési módok lesznek. A pornóipar milliárdokat fektet a virtuális valóságba, hogy az legyen a következő nagy durranás. Nem tudjuk merre megyünk, nem vagyunk felkészülve arra amit a jövő hoz. Ezt az agymosást el fogjuk távolítani, hiszen nem a nem-használó az, aki eldob magától bármit is, hanem a használó, aki eldob magától egy életnyi

- Egészséget
- Energiát
- Jólétet
- Nyugalmat
- Önbizalmat
- Bátorságot
- Tiszteletet önmaga iránt
- Szabadságot

És mit kap a használó ezért a jelentős áldozatért? **SEMMIT, EGYÁLTALÁN SEMMIT**, azon felül hogy részesülhet abban az illúzióban, hogy megpróbál visszakerülni abba a békés, nyugodt, és önbizalommal telt állapotba, ahol a nem-használó van.

Elvonási kattogás

Ahogy korábban ki lett fejtve, a használók azt hiszik, hogy ők az élvezeti értéke, a megnyugvás, vagy valamiféle oktatás miatt nézik a pornót. A valódi ok az, hogy enyhítsék

az elvonási kattogást. A tudatalatti elme megtanulja hogy bizonyos időnként az internetes pornó és az önkielégítés élvezetes szokott lenni. Ahogy egyre függőbbek leszünk, egyre nagyobb szükség lesz enyhíteni az elvonási kattogást, és annál mélyebbre csúszunk a lejtőn. Ez a folyamat olyan lassú, hogy az ember észre sem veszi, és a legtöbb fiatal használóban nem is tudatosul, hogy függő lenne amíg meg nem próbál leállni, és sokan még akkor sem vallják be. Példának okáért álljon itt ez a beszélgetés, amit sok terapeuta megejtett már még több kamasszal:

Terapeuta: *Ugye azt tudod, hogy az internetes pornó egy drog, és csak azért használod, mert nem bírod abbahagyni.*

Páciens: *Ugyan! A pornót élvezem, és ha nem élvezném, leszoknék róla.*

T: *Állj le vele csak egy hétig, hogy bizonyítsd, hogy le tudsz vele állni, ha szeretnél.*

P: *Nem kell, hiszen élvezem. Ha le szeretnék állni vele, leállnék.*

T: *Csak egy hétig ne csináld, hogy bizonyítsd, nem vagy függő.*

P: *Minek? Én élvezem.*

Ahogy korábban ki lett fejtve, a használók az elvonási kattogást stressz, unalom, és koncentráció, vagy ezek kombinációja esetén szokták enyhíteni. A következő néhány fejezetben az agymosás ezen aspektusait vesszük górcső, és tűz alá.

6. Az agymosás aspektusai

A pornó csapdájában rejtőző nagy szörny több aspektus szerencsétlen közrejátszása által jön létre, többek között a társadalmi erők, a média, a kortársak, meg a felhasználó saját narratívája által. Ha ezeket a tévedéseket nem sikerül lebontani az akaraterő-módszer használata közben, az a megvonás érzéséhez vezet, ami egy egyirányú jegy vissza a csapdába. A sikerhez létfontosságú a pornó képzelt értékét ízekre szedve megcáfolni, és ha ez megvan, látni fogod hogy hol rabolnak ki!

Nem szabad megfeledkezni az agymosás, és a félelem közötti kapcsolatról. **A jövőbeni elvonási kattogástól való félelem** hozza a kattogást. A félelem maga a kattogás. Gondolj vissza rá, hogy amikor elvonási tüneteid voltak, például izzadó tenyerek, nehézlégzés, alvászavarok, és látványosan nem vágott az elméd. Most gondolj hasonló helyzetekre amikor ezeket érezted: állásinterjúk, egy vonzó személy körötti idegesség, nyilvános beszéd, stb. Ezek ugyanazok a szorongó érzések, amiket a félelem okoz. Egyszerűen szólva, egy fizikai drog hogyan tudja a markában tartani az embereket hónapokkal azután is, hogy leszoktak. Mentálisan, nemdebar?

Stressz

Nem csak az élet nagy tragédiái, hanem a kisebb stresszhatások is beviszik a használókat a korábban elzárt, 'biztonságtalan' területre. Ezek a stresszhatások lehetnek többek közt: társasági élet, telefonhívások, a kisgyerekes háztartásbeliek aggodalmai, és még sok más dolog. Például, vegyük a telefonhívásokat, egy üzletember számára. A legtöbb bejövő hívás nem elégedett ügyfelektől, vagy a gratulálni kívánó főnöktől jön, hanem többnyire van valami gubanc. Mikor a használó hazajön, a gyerekek ordibálása, és a partnere érzelmi igényei miatt a használó a pornó által ígért nyugalomról fog fantáziálni- ha már eleve nem azt teszi. Tudatalatt szenved a kattogástól, és a meggyengült destresszorok nincsenek felkészülve a további zargatásra. A pornó részben enyhíti a kattogást, és közben a stresszt, összességében jobb a helyzet, és a használó jobban lesz egy ideig. Ez a jobbanlét nem egy illúzió, a használó tényleg jobban érzi magát, mint korábban, de feszültebb mintha nem-használó lenne.

A következő példának nem az a célja hogy sokkoljon, a Járható Út nem ígér ilyenfajta eljárást, hanem az a célja, hogy hangsúlyozza, hogy a pornó megárt az idegeknek, ahelyett hogy lenyugtatná őket.

Képzeld el, hogy oda jutsz, hogy nem tudsz felizgulni, még egy nagyon szép és vonzó társsal sem. Állj meg egy pillanatra, és képzeld el a lelki szemeid előtt az az életet, ahol egy gyönyörű és kedves személynek versenyeznie (és szükségszerűen elbuknia) kell a háremedet elfoglaló pornósztrárokkal, hogy a figyelmedet megkapja. Képzeld el annak az embernek az elméjét, aki tovább használja, még azután is hogy figyelmeztetve lett, és úgy hal meg hogy sosem szeretkezett ezzel a szép, és lelkes társsal. Könnyű legyinteni, hogy az ilyen emberek kattantak, de az ilyen történetek nem kitaláltak, ezt műveli az aggyal a pornó nevű drog borzalmas újdonsága. Ahogy haladsz az életben, annál inkább elszáll a bátorságod, és annál inkább hiszed azt, hogy a pornó az ellenkezőjét okozza.

Fogott el-e már a pánik, amikor a wifi hirtelen leállt vagy lelassult? A nem-használók nem szenvednek ettől, mert a pornó *okozza* ezt az érzést. Ahogy haladsz az életben, a pornó szisztematikusan elpusztítja az idegeid meg a bátorságod, ami miatt a DeltaFosB idegi vízcúszdákat képez, és így fokozatosan elpusztítja a képességed, hogy nemet mondj. Mire a potenciát teljesen megöli, a használó azt hiszi, hogy a pornó az új társa, és hogy nem fogja tudni nélküle élni az életet.

A pornó nem enyhíti az idegességet, hanem lassan elpusztítja az agyad. Az egyik legnagyobb nyereség, ami a függőség megtörésével jár, az a visszatérés a természetes magabiztossághoz, és önbizalomhoz.

Nem kell magad az alapján bírálnod, hogy mennyire tudod a társad kielégíteni, mert az nem szabadság. De a szabadság nem érhető el, ha tovább zsírozod a dopamin-cúszdát, aláásva a boldogságodat és a libidódat, ugyanazt az önpusztító tevékenységet folytatva.

Unalom

Lehet hogy sok emberhez hasonlóan, amint beesel az ágyba, egyből a kedvenc pornóoldaladat nézed, és el is feledkezel róla, amíg nem jut valahogy eszedbe. Már egészen hozzá is szoktál. Hasonlóan, az hogy a pornó jó lenne az unalom ellen, egy újabb tévedés, mert az unalom csak egy hangulat; akkor fordul elő ha sok ideje meg vagy fosztva a pornótól, vagy ha éppen próbálsz a használatot csökkenteni.

Eközben a helyzet az, hogy ha ráfüggél a szupernormális internetes pornóra, és aztán tartózkodni próbálsz, az olyan érzés, mintha valami hiányozna. Hogyha valami nem stresszes dologgal le tudod kötni magad, akkor sokáig kibírod anélkül, hogy zavarna a drog hiánya. Azonban, ha unatkozol, nincs semmi, ami elterelje a figyelmed, tehát megeteted a szörnyt. Ha elkényezteted magad, és nem próbálsz leszokni, vagy visszavenni, még a privát böngésző elindítása is tudatalatt fog történni. Ez a rituálé automatikus; ha a használó megpróbálna visszaemlékezni az előző heti alkalmakra, csak egy kis részükre emlékezne, például a legutóbbira, vagy egy hosszú tartózkodás utáni elsőre.

Az igazság az, hogy pornó közvetett módon csak növeli az unalmat, mert az orgazmus fásult hangulatot okoz, és a használók ahelyett hogy belevágnának valamilyen aktív dologba, inkább csak lézengenek, unatkozva, és az elvonási kattogásukat igyekeznek enyhíteni. Fontos az agymosás ellen tenni, mert a használók unatkozva hajlamosak pornót nézni, és ilyenkor az agyunk a pornót érdekesnek fogja fel. Ehhez hasonlóan, azt is hisszük az agymosás miatt, hogy a szex, még a rossz szex is, lenyugtat. Az tény hogy a párok, ha szomorúak vagy ha stresszesek, szexelni akarnak. Ha nem tudod megkülönböztetni az érzéki és a szaporodási célú szexet, figyeld meg hogy milyen gyorsan eltávolodtok egymástól, miután letudtátok az obligát orgazmust. Ha a pár csak ölelkezett volna, és utána pedig aludni ment volna, tényleg megnyugodtak volna.

Koncentráció

Az önkielégítés és a szex nem segítik a koncentrációt, mert ha koncentrálni próbálsz, automatikusan elkerülsz a zavaró dolgokat. Ezért, ha egy használó koncentrálni akar, nem is gondolkodik, csak megnyitja a böngészőt, megeteti a szörnyet, és részlegesen véget vet a sóvárgásnak. Ezután folytatja a dolgát, és el is felejt, hogy pornót nézett. Az agy több évnyi dopaminnal való elárasztása után a különböző neurológiai változások hatással vannak a az agyi képességekre, mint például hozzáférés az információkhoz, előre tervezés, és az impulzusok kezelése.

Az is hajt, hogy valami újat tudj nézni a következő alkalomkor, mert ugyanaz az anyag többé már nem hoz létre elég dopamint és opioidot. Ezért az internet utcáit kell járnod valami újért, miközben magaddal viaskodsz, nehogy átlépd a vörös vonalat a sokkoló materiák felé, ezáltal még stresszesebb leszel, és a végén kielégítetlen.

A koncentráció is nehezebb lesz, mert a dopamin-receptorok száma lecsökken az egyszerre beáramló dopamintól, és ez csökkenti a természetes módon jövő dopamin hatását. A koncentrációs meg az inspirációs készséged vissza fog jönni, mert ez a folyamat idővel alábbhagy. Sokak számára a koncentrációs aspektus az, ami miatt nem járnak sikerrel az akaraterő-módszerrel, mert az ingerlékenységet meg a rosszkedvet kibírnák, de azt már sokan nem, ha nem tudnak bonyolult dolgokra koncentrálni, miután a támaszuk kikerült az egyenletből.

A koncentráció hiánya, amitől a használók szenvednek, miközben szabadulni próbálnak, nem a szex hiányából fakad, és nem is a pornóéból. Amikor függő vagy, a korlátozva van a gondolkodásod, és ha az korlátozva van, mit csinálsz? Megnyitod a böngészőt -- ami a gondolkodáson nem segít -- és aztán mit csinálsz? Csinálsz amit éppen csinálnod kell, épp úgy mint egy nem-használó.

Amikor használsz, a pornó semmilyen gondért sem felelős, a használóknak *sosincs szexuális zavara*, csak éppen nincs jó kedve. Azonban amint abbahagyod, minden bajért az az ok felelős, amiért abbahagytad. Ilyenkor, amikor korlátozva van az agyad, ahelyett hogy egyszerűen csak élnéd az életet, azt kezded el mondogatni : *“Bárcsak megnézhetném a hárememet, az mindent megoldana”*. Ezután kételkedni kezdesz a leállással, meg a szabadulással kapcsolatos döntésedben.

Ha azt hiszed, hogy a pornó tényleg segít koncentrálni, a miatta aggodalmaskodás garantálja hogy nem fogsz tudni koncentrálni. A kétely, és nem a fizikai elvonási kattogás az, ami a bajt okozza. Sose feledd, a használó szenved el a kattogást, nem a nem-használó.

Megnyugvás

A legtöbb használó azt hiszi, hogy a pornó segít neki lenyugodni. Ez nem igaz. Az újabb adag pornó elkéseredett keresése az “internet sötét sikátoraiban”, és a belső harc, hogy átlépd-e vagy sem a vörös vonalat, határozottan nem hangzik egy pihentető tevékenységnek.

Ahogy eljön az éjszaka egy új helyre való utazás során, vagy egy hosszú nap után, leülünk relaxálni, enyhítjük az éhséget, szomjat, és teljesen elégedettek vagyunk. A használó nem, mert neki egy másik éhséget is enyhítenie kell. A használók azt hiszik hogy a pornó a hab a tortán, de valójában a pornó a kicsi szörny, amit meg kell etetni. Az igazság az, hogy a használó sosem lehet teljesen nyugodt, és ahogy halad az életben, a helyzet egyre rosszabb lesz.

Álljon itt ez az online komment egy volt használatól:

“Tényleg azt hittem, hogy van egy gonosz démon, most már tudom hogy tényleg volt, azonban a gondot nem valami jellemhibám, hanem az internetes pornó szörnye okozta. Akkoriban azt hittem, hogy minden bajom van, de ha visszanézek, nem találok, hogy mégis hol van az a sok stressz. Az életem összes többi területén én irányítottam, és engem csak a pornó rabsága irányított. Az a szomorú része ennek, hogy a mai napig nem tudom meggyőzni a gyerekeimet, hogy emiatt a rabság miatt voltam olyan ingerlékeny.”

Mindig amikor pornófüggőket hallok, ahogy igazolni próbálják a függőségüket, a mondanivalójuk mindig valami olyasmi hogy *“Dehát segít lenyugodni!”*. Nézzük meg egy gyermekét egyedül nevelő édesapa online beszámolóját, akinek a hatéves kislánya együtt szeretett volna vele aludni egy ijesztő film után, de az apa erre nem volt hajlandó, mert ő pornót akart nézni, hosszú órákon keresztül.

Álljon itt egy újabb dohányos analógia. Pár évvel ezelőtt a gyámhivatal azzal fenyegetőzött, hogy eltiltja a dohányosokat az örökbefogadástól. Egy férfi dühösen betelefonált *“Maguk tévednek”* mondta, *“emlékszem, hogy gyerekkoromban, ha egy kényes ügyről kellett az anyámmal beszélnem, mindig megvártam, amíg rágyújt, mert olyankor nyugodtabb volt.”* Miért nem tudott az anyjával beszélni ez a férfi, hogyha ha anyja éppen nem dohányzott?

Miért olyan ideges pár használó, ha nem tud pornót nézni, akár valódi szex után? Egy történet online egy reklámparban dolgozó férfiről szól, aki bármikor randevúra vihetett volna "9-eseket", "10-eseket", de elvesztette ebben az érdeklődését, mert az internetes pornó sokkal egyszerűbb, nem kell neki éttermi számlát fizetni, és sosem mond nemet az este végén. Minek is foglalkozzon ő hát hús-vér nőekkel, hogyha a kicsi szörny miatt a kis kockázatú, és bőven "jutalmazó" séma ott van pár kattintásra?

És akkor a nem-használók miért teljesen nyugodtak? A használók miért nyugtalankodnak, ha egy-két napig nem kapják meg a pornó adagjukat? Olvass a tartózkodási fogadalmat tevő, és a használat felhagyó használó tapasztalatairól, és észre fogod venni a kísértésekkel való küzdelmét, és hogy emberünk egyáltalán nem nyugodt, ha nem élhet az 'egyetlen örömeivel' amihez neki 'joga van'. El is felejtette már hogy milyen érzés teljesen nyugodtnak lenni. A pornó ahhoz hasonlítható amikor egy húsevő növényben ragad egy légy, és eleinte a légy eszi a növényt, de szépen lassan a növény kezdi el enni a legyet.

Nem kéne lassan kimászni a növényből?

Energia

A legtöbb használó tisztában van vele, hogy a pornó újdonságai, és egyre eszkalálódó tartalma milyen fokozatos hatással van az agyára és a szexuális rendszerére. Azonban, az energiájára gyakorolt hatással nincsenek tisztában.

A pornó csapda egyik trükkös része hogy a hatásai -- mind a fizikaiak, mind a mentálisak -- olyan fokozatosan és olyan észrevehetetlenül jönnek be, hogy észre sem vesszük őket, és normális jelenségnek könyveljük el. A hatásuk hasonló, mint a rossz étkezési szokásoknak. Súlyosan elhízott emberekre ránézve csodálkozunk, hogy hogyan tudtak ilyen állapotba kerülni. De ha feltesszük, hogy egy éjszaka leforgása alatt történt volna - lefeküdtél aludni, vékonyan, egy kiló feles zsír nélkül, és hájasan, elhízva találod magad felkelve. Ahelyett hogy kipihenten és energiával telve kelnél, nyomorultul, leverten érzed magad, és alig bírod kinyitni a szemed.

Pánikba lennél esve, és azon gondolkodnál, hogy milyen szörnyű betegséget kaptál el egy éjszaka alatt, de közben a betegség pontosan ugyanaz. Az hogy húsz évbe telt, míg ehhez a fázishoz értél, lényegtelen. A pornó teljesen ugyanez, ha lehetséges lenne, az elmédet

meg a testedet előre vinni az időben, és megmutatni, hogy hogyan éreznéd magad, hogyha már három hete nem leálltál volna a pornóval, csak ennyi kéne ahhoz meggyőzőn. Megkérdeznéd, hogy tényleg ilyen jól éreznéd magad, vagy azt ami ennek a valódi jelentése, vagyis *“Tényleg ilyen mélyre süllyedtem?”* Nemcsak hogy egészségesebbnek, és energikusabbnak éreznéd magad, hanem jóval magabiztosabb is lennél, és sokkal jobban tudnál koncentrálni.

Az energia hiánya, a fáradtság, és az összes többi baj az 'öregedés' szőnyege alá van söpörve. A szintén ülő életmódot folytató barátok és kollégák tovább segítik az ilyen viselkedés normalizációját. Azt hinni, hogy az energia a gyerekek és a kamaszok kizárólagos előjoga, és hogy az öregkor az ember húszas éveiben kezdődik, az agyomosás egy újabb tünete, mint ahogy az is hogy a dopamin deszenzitizáció eredményeképp nincs az ember tisztában az étkezési és edzési szokásaival.

Nem sokkal azután, hogy leálltál a pornóval, a ködös, fáradt érzés el fog hagyni. A lényeg az, hogy a pornóval mindig csak lecsapolod az energiádat, és ezáltal belezavarsz a limbikus rendszered kémiájába. Nem úgy mint a dohányzásról leszokásnál, ahol a fizikai, és a mentális egészség visszanyerése csak fokozatosan következik be, a pornóról való leszokás az első naptól kezdve fényes eredményekkel kecsegtet. A 'kicsi szörny' elpusztítása, és a vízcsőszdák elzárása némi időbe telhet, de a jutalmazó központ helyrehozatala közel sem olyan lassú, mint a lecsúszás a gödörbe. Hogyha az akaraterő-módszer vesszőfutásával bajlódsz, az összes egészség vagy energia amit nyerhetnél, el fog veszni a sok szenvedés miatt. A Járható Út sajnos nem tudja három héttel előrerépíteni az elmédet, de te igen! Ösztönösen tudod, hogy amit itt olvasol, az igaz, tehát nincs más dolgod, mint **használni a képzeleted!**

Használat társaságba menés előtt

Az ezzel kapcsolatos téveszmék értelmesnek tűnnek, de nem azok. Fogsz-e enni otthon, hogy kontrolláld az étvágyadat, mielőtt étterembe, vagy buliba mész? Pedig ezt csinálod, hogyha sort kerítesz egy PMO-ra, társaságba menés előtt, fáradtnak, és nem a legjobb formában lévőnek fogsz kinézni. A csajozási technikák széleskörű elterjedése miatt megnövekedett a nyomás, hogy az ember produkálja magát, és hogy minél többször járjon sikerrel. Az idegesség pornóval vagy egyéb szerekekkel megkísérelt csökkentése hosszútávon csak tovább rontja a helyzetet. Személy szerint szeretem ha egy kicsit szorongok, mert az segít fókuszálni és bevonni magamat, és ha orgazmussal mentálisan és fizikailag kifárasztom magam, az nem segít.

A kimozdulás előtti pornó mögött az öröm/támasz keresésnek szokásos okai közül kettő vagy több áll, mert a társasági összejövétel lényegében egyszerre stresszes és megnyugtató.

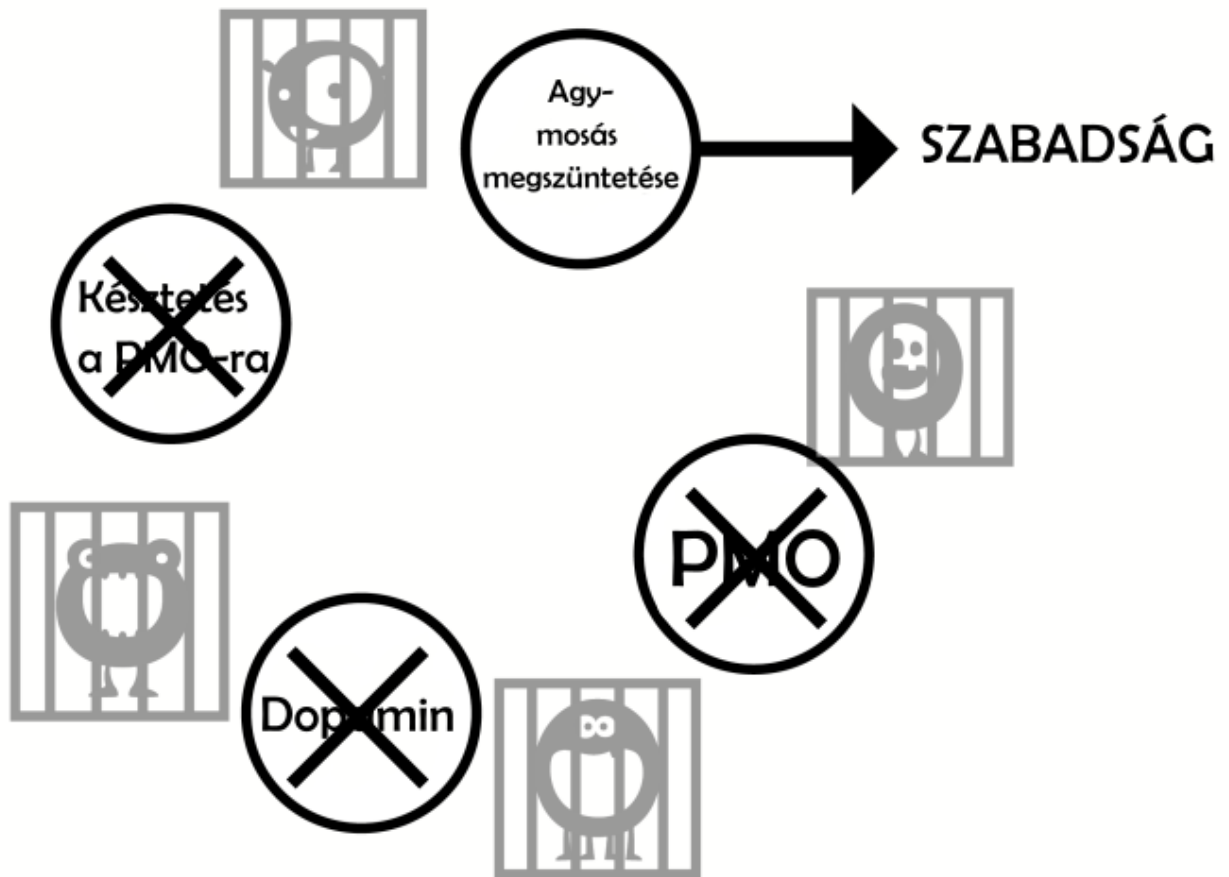
A szokásos okok keresendők a kimozdulás előtti pornóhasználat mögött, vagyis az öröm vagy támasz keresése, mivel a társaságba menés egyszerre nyugtató és stresszes tevékenység. Ez ellentmondásnak tűnhet, de a szocializáció bármilyen formája lehet stresszes - még barátokkal is- ugyanis önmagad akarsz lenni, de közben meg nyugodt is. Sok olyan helyzet van, ahol több tényező is szerepet játszik, vegyük például a vezetést, hiszen ott végül is az életed forog kockán. A vezetés stresszes, mert sok ideig kell koncentrálni. Ezeknek a tényezőknek nem kell tudatában lenned, mert a tudatalattid tudja. Egyúttal, ha dugóban ülsz, vagy unod magad az autópályán, lehet beígérsz magadnak egy kis pornót, ha hazaérsz.

Egy másik jó példa, az első randevú, ahol folyton kérdezősködöl magadban arról a személyről, akivel találkozni készülsz. Miután találoztál az adott személlyel, és ha a lelkesedés lejjebb csap, akkor túl nyugodt leszel, és utána pedig büntudatod lesz, amiért így érzel. A kötélhúzás elkezdődött, *“szexelni akarok, máskülönben hazamegyek”*, és ez a randevú utáni pornóhasználatnak kövezi ki az útját.

Még ha a randevú jól is ment, és néhány órával később az adott személy lakásán találod magad, nem számít hogy milyen irányba fajulnak a dolgok, nem leszel elégedett, ha az egyetlen célod az orgazmus. Máskor meg egyedül mész haza, és ilyenkor az egyetlen gondolatod az online hárem lesz, ahelyett hogy büszke lennél az erőfeszítéseidre. Lefogathatod, hogy valaki ilyen helyzetben pornót fog használni ha hazaér, és sokszor az ilyen esték utáni érzés az -- a kényelmetlen üres érzés -- ami hiányozni fog amikor a pornó abbahagyásán gondolkodunk. Azt hisszük, hogy az élet soha többé nem lesz olyan élvezetes. Igazából itt is ugyanaz az elv figyelhető meg: a használat enyhíti az elvonási katógást, meg megzsírozza a vízicsúszdát a következő jelre készülve.

Vésd az elmédbe, hogy nem az internetes pornó, meg a hárem lakói a különlegesek, hanem az alkalom. Ha az internetes pornó iránti szükséglet megszűnik, az ilyen alkalmak élvezetesebbek lesznek, és a stresszes helyzetek pedig nem lesznek olyan stresszesek.

A szabadulás Járható Útja



7. Mit adok fel

Semmit az égvilágon! A pornót nehéz feladni, mert attól félünk, megfosztjuk magunkat az örömünktől vagy a támaszunktól. Attól félünk, hogy bizonyos helyzetek soha nem lesznek utána ugyanolyanok. Félünk, hogy nem fogjuk tudni kezelni a stresszes helyzeteket. Máshogy fogalmazva, ezek az agymosás hatásai, amik azt hitetik el velünk, hogy a szex -- és ezt továbbgondolva az orgazmus-- kötelező mindenkinek. Sőt, még azt is, hogy a pornóban van valami benne rejlő dolog, ami kell nekünk, és hogy amikor leállunk a használattal, ezt megtagadjuk magunktól, és egy űrt képzünk.

Vésd szilárdan az eszedbe: **a pornó nem betölti, hanem létrehozza az űrt!**

Az emberi test a legbonyolultabb dolog a Földön. Akár a tudatos tervezésben, akár a természetes kiválasztódásban, vagy a kettő kombinációjában hiszel, a testünk ezerszer hatékonyabb bármilyen gépnél. Nem tudjuk megteremteni a legkisebb élő sejtet, vagy a látás csodáit, a szaporodási, és mindenféle összekapcsolt rendszereket az agyunkban és a testünkben. Ha a Teremtő, vagy a folyamat azt akarta volna hogy kezelni tudjuk a szupernormális stimulánsokat, másféle jutalmazó rendszert adott volna. A testünk biztonságos figyelmeztető rendszerekkel van ellátva, és a saját kárunkra hagyjuk őket figyelmen kívül.

Nincs mit feladni

Amint kipurgáltad a kicsi szörnyt a testedből, és az agymosást (a nagy szörnyet) az elmédből, se nem akarsz majd rendszeresen önkielégíteni, se nem akarsz hozzá majd internetes pornót használni. Sok dolgot tudunk a pornófüggőségről, és sokat nem, és sok orvos nem tud embereket pornófüggőnek besorolni, vagy kikérdezni valakit, hogy az-e. Sok jelentett tünetet tévesen másnak tulajdonítanak. Nem arról van szó, hogy a használók hülyék lennének, csupán arról, hogy pornó nélkül meg vannak löve. Csúnya helyzetbe kerültek, mert vagy tartózkodnak és nyomorultul érzik magukat, mert nem használhatnak pornót, vagy büntudatuk van, emiatt saját magukat utálják meg, és aztán ezért érzik nyomorultul magukat. Amikor tüneteik lesznek, például alsóháti fájdalom vagy szexuális zavarok, kettészakad az elméjük, aközött hogy elfogadják a felelősséget, vagy hogy más irányba nézzenek.

Egy másik dohányos analógia következik, mindenki látott már dohányosokat, akik előállnak valamilyen kifogással, hogy nagy cselesen elszívjanak egy cigit, és ilyenkor látjuk a valódi

függőséget akcióban. A függők ezt nem azért csinálják, mert élvezik, hanem mert enélkül nyomorultul érzik magukat.

Sokak első szexuális élménye orgazmusban ért véget, ezért az ragadt meg bennük, hogy a szexet anélkül nem is élvezhetik. A férfiaknak a pornót a szexhez való segítségként reklámozzák, sőt néha még a szex közbeni magabiztosságot segítő oktatásként is. Ez hülyeség, a hozzászoktatás a szupernormális stimulánsokhoz kizárólag a magabiztosság rombolásában segít.

Nemcsak hogy nincs mit feladni, de hatalmasakat lehet nyerni. Amikor a használók a pornó abbahagyásán gondolkoznak, hajlamosak az egészségre, és a férfiasságra koncentrálni. Ezek érvényes és fontos indokok, de személy szerint azt hiszem, hogy a legnagyobb jutalmak pszichológiaiak:

- Az önbizalmad és a bátorságod visszatér.
- Felszabadulsz a rabságból.
- Az elmédből eltűnnek a borzalmas árnyékok, és nem utálsz magad többé.

Mily' gyönyörű az úr!

Képzeld el, hogy van egy kiütés az arcodon, ezért elmész a gyógyszertárba, ahol kipróbálásra ingyen adnak egy kenőcsöt. Applikálsz a kenőcsöt, és a kiütés azonnal eltűnik. Rá egy héttel újra előjön a kiütés, ezért visszamész a gyógyszertárba, és megkérdezed, van-e még a kenőcsből. A patikus azt mondja, hogy *“Persze; tartsa meg a tubust, lehet még kelleni fog.”*

Bekened az érintett területet, és nézzenek oda, eltűnt a kiütés! De mindig amikor a kiütés visszatér, nagyobb és fájdalmasabb lesz, és a visszatérések között idő meg egyre rövidebb. Idővel a kiütés elfedi az egész arcodat, közben kibírhatatlanul fájdalmas, és fél óránként visszatér. Tudod hogy a kenőcs átmenetileg eltávolítja, de nagyon aggódsz. Át fog terjedni a kiütés az egész testedre? El fog tűnni a visszatérések közötti idő? Elmész a háziorvoshoz, de nem tudja meggyógyítani, tehát kipróbálsz egyéb dolgokat is, de a kenőcsön kívül semmi sem segít.

Eddigre már teljesen a kenőcstől függesz, sehova sem mész, anélkül hogy nem bizonyosodnál meg róla, hogy van nálad egy tubus. Ha külföldre mész, több tubust is viszel. Az egészségügyi aggodalmakon felül, a tubus darabja húszezer forintba kerül. Nincs mese, fizetned kell.

Egy napon egy cikkbe botlasz, ahol ezt vitatják meg, és ott kiderül, hogy ez nem csak veled történik, sokan mások is ugyanettől a problémától szenvednek. Sőt, az orvosok rájöttek, hogy a kenőcs igazából nem gyógyítja a kiütést, hanem csak a bőr felszíne alá viszi. A kenőcs miatt nőtt meg a kiütés, tehát nincs más dolgod, csak hagyd abba a kenetet, és a kiütés hamarosan el fog tűnni. Tovább használnád a kenőcsöt? Akaraterő kellene ahhoz, hogy ne használd? Ha nem hittél a cikknek, egy pár napig még aggodalmaskodnál, de amint rájössz, hogy a kiütés elkezdett gyógyulni, többé nem kellene, és nem is akarnád a kenőcsöt használni. Nyomorultul éreznéd magad? Persze hogy nem! Volt egy komoly panaszod, amiről azt hitted, hogy gyógyíthatatlan, de megtaláltad rá a gyógyírt. Ha a kiütésnek egy évébe telt volna eltűnnie, minden egyes nap ahogy egyre javult, azon gondolkodnál, hogy milyen csodálatosan érzed magad. Ez a pornóról való leszokás varázsa.

A kiütés nem a fájdalom, a rendes vágyakozás hiánya, a gyengülő felizgulás, az egyre gyengébb penetráció, a kétdimenziós képekre elpazarolt idő, a pornóra való vélt jogosultságod esetleges megsértésének az érzése, azon emberek utálata akik esetleg tetten értek, vagy még rosszabb, saját magad utálata. Ezek a kiütésen felül vannak meg.

A kiütés miatt a homokba dugjuk a fejünket ezekkel kapcsolatban, a kiütés annak az érzése hogy pornót akarsz. A nem-használók nem szenvednek ettől az érzéstől. A legrosszabb amitől szenvedünk, az a félelem, tehát a legjobb dolog amit nyerhetünk, az a szabadulás a félelemtől. A félelmet a legelső használat okozza, és a többi mind megerősíti.

Néhány használó 'boldog', mert megvakította a kicsi szörny, tehát ugyanezen a rémálmon megy keresztül, átlátszó érvekkel megpróbálva igazolni a hülyeségét.

Olyan jó szabadnak lenni!

8. Időszerzés

Amikor a használók le akarnak szokni a pornóról, a fő okuk az egészségük, és a társuk stigmája szokott lenni. Része ennek a szörnyű drog által előidézett agymosásnak a rabszolgaság, az emberek keményen küzdöttek sok helyen a rabszolgaság eltörléséért -- a használó mégis önmagát rabigába hajtva szenved egy életen át. Nincsenek annak tudatában, hogy amikor tudnak pornót használni, azt kívánják, bár csak nem-használók lennének. A pornó egyedül akkor válik értékesé, amikor vissza akarunk venni a használatból, vagy tartózkodni, vagy amikor kényszerből tartózkodunk.

Nem lehet elég gyakran elismételni, hogy mivel az agymosás miatt nehezebb leállni a pornóval, ezért minél több hazugságot cáfolunk meg, mielőtt elkezdenénk, annál könnyebb lesz elérned a célokat. A megrögzött használók, akik szerint a pornó nincs rossz hatással az egészségükre (pornó okozta merevedési zavar, hipofrontális, stb), és akiknek nincs kötélhúzás az agyában, általában fiatalabbak, vagy egyedülállóak, alkalmi szexpartnerekkel. Ezért a belső visszajelzés elveszik a fiatalságuk természete miatt, vagy csak túl ritka ahhoz, hogy meg tudják figyelni és észrevenni.

Egy még jobb érv a fiatal használónak a pornóval töltött idő, tehát azt mondod hogy *“nem hiszem el, hogy mennyi időt töltesz ezzel”*. A szemeik ilyenkor felélénkülnek, és hátrányban érzik magukat, ha egészséggel, vagy a társadalmi stigmával támadják őket, na de ha az idővel... *“Ó hát van rá időm, csak heti x óra, meg szerintem megéri, ez az egyetlen bűnös élvezetem”*

“Továbbra sem hiszem el, hogy nem aggódsz. Tételezzük fel egy fél órás napi átlagot, ami tartalmazza a dopamin elvonási tüneteket is, egy teljes munkanapnyi időt töltesz el két hetente. Bizonyosan egyetértenél, hogy a napi fél óra egy nagyon szerény becslés. Belegondoltál már hogy mennyi időt fogsz egész életedben ezzel tölteni? És mit csinálsz az alatt az idő alatt? Valódi kapcsolatokat építesz? Nem, a kedvenc pornóstárod nem szimpatizál veled, csak azért mert olyan sok időt töltesz a videóin - az ablakon dobod ki az időt! Nemcsak ez, hanem ez idő alatt az egészségedet teszed tönkre, elpusztítod a nyugalmad, és az önbizalmad, csak azért hogy egy életen át szenvedhess a rabságtól, fájdalomtól, melankóliától és nyűgösségtől. Ez biztosan aggodalommal tölt el, nemdebár?”

Eddigre már jól látszik -- főleg a fiatalabb használóknál -- hogy sosem egy életen át tartó függőségként tekintettek a pornóra. Időnként kigondolják hogy mennyi időt pazarolnak el egy hét alatt, és már az az idő is rendkívül aggasztó. Igen ritkán, és csak akkor ha le terveznek állni, becsülik csak fel, hogy mennyi időt töltenek el egy évben - de hogy egy élet

alatt mennyit, az elgondolhatatlan. Azonban, mivel egy vita közben vagyunk, a használó csuklóból azt fogja mondani hogy *“belefér, csak ennyi idő hetente”*, saját magán eljátszva a klasszikus marketingfogást.

Elutasítanál-e egy állásajánlatot ami a jelenlegi fizetésedet adja, és közben van egy egybefüggő hónapnyi szabadságod minden évben? Mindegyik használó gondolkodás nélkül aláírná, és neki is látna nyaralásokat nézni egzotikus helyekre. A legnagyobb probléma az lenne, hogy kitalálja, hogy tölti el azt a szabad hónapot. A megrögzött használókkal (ne feledd, az nem egy olyasvalaki mint te, aki le tervez állni) folytatott beszélgetések során senki sem fogadta el ezt az ajánlatot. Miért? A megrögzött használó ilyenkor gyakran azt mondja hogy *“Nézd, engem a pénz nem nagyon izgat.”* Ha ilyesmi módon gondolkodsz, tedd fel magadnak a kérdést, hogy miért nem. Az élet többi részén miért töröd magad hogy megspórolj pár száz forintot, és közben miért dobsz ki több tízezret, az árral nem törődve, azért hogy boldogtalan légy?

Az összes többi döntésed az életben mind egy analitikus folyamat eredménye, ami során átgondolod az előnyöket és a hátrányokat, hogy egy ésszerű döntést tudj hozni. Lehet hogy végül rossz döntésnek bizonyul, de racionális következtetések eredményeképpen hoztad meg. Ha bármilyen felhasználó bármikor átgondolja az internetes pornóhasználat előnyeit és hátrányait, az eredmény századjára is az hogy: **“HAGYD ABBA! EGY BALEK VAGY!”** Ebből kifolyólag minden használó csak azért használja, mert nem bírja abbahagyni, és nem azért mert szeretné, vagy mert úgy döntött. **Muszáj** pornót használnia, ezért átmossa a saját agyát, közben a fejét a homokba dugva.

A megrögzött használók ne feledjék, hogy a helyzet csak egyre inkább romlani fog, mert egyre több tanulmány készül el, és egyre több ember beszél az internetes pornó káros hatásairól. Ma az átlagemberek beszélnek a hatásairól, holnap már az orvosi diagnosztikai tesztek listáján lesz. Elmúltak már azok a napok, amikor a használó elpalástolhatta a szexuális alulteljesítést a munkahelyi stresszel, a partnered meg fogja már kérdezni hogy miért nézed késő este a laptopodat. A szegény használó --aki már eleve rosszul érzi magát-- most már azt kívánja, bárcsak elnyelné a Föld.

Az a furcsa, hogy sok ember hajlandó komoly összegeket kifizetni edzőtermi bérletért, meg személyes edzőért hogy izmot szedjen fel, és kigyúrt legyen és sokak a képzelt (és valós) elkeseredésükben a tesztoszteronszintjüket gyanús és veszélyes mellékhatásokkal járó (mód)szerekkel próbálják növelni. És ebben a csoportban sokan vannak, akik jól járnának ha leállnának az agyuk nyugalmi rendszereit elpusztító tevékenységgel.

Ez azért van, mert még mindig a használó agy mosott elméjével gondolkodnak. Egy pillanatra dörzsöld ki a homokot a szemedből. Az internetes pornó egy láncreakció és a lánc egy életen át tart, és hacsaknem töröd meg a láncot, egész életedben használó fogsz

maradni. Becsüld fel, hogy szerinted mennyi időt fogsz a pornóval tölteni életed hátralévő részében, és a mennyiség mindenkinél más lesz, de most számoljunk azzal, hogy másfél évnyi munkaóra. Képzeld el, hogy egy másfél évnyi fizetésedet tartalmazó lottószelvény heverne holnap az ajtód előtt! Ez esetben táncra perdülnél az örömtől, tehát neki is kezdhetsz! Hamarosan megkapod ezeket a jutalmakat!

Ha azt hiszed hogy ez a dolgok csűrés-csavarása, akkor továbbra is szórakozol magaddal. Számold ki, mennyi időt spóroltál meg volna, ha rá sem pillantottál volna valaha pornóra.

Hamarosan meg fogod hozni a döntést, hogy sort kerítesz az utolsó használatra (Még ne, emlékezz az utasításokra!), és nem-használó maradsz, mert többé nem esel bele a csapdába. Ahhoz hogy nem-használó maradj, nincs más dolgod, mint hogy ne használj pornót, és hogy kerüld az 'egyetlen kis pillantást'. Emlékezz, ha mégis megteszed, az a becsült fizetésedbe fog kerülni.

Ha valakinek a pornófüggőségén segítesz, mondd el neki, hogy ismersz valakit, aki elutasított egy állásajánlatot, ami az éves fizetését fizette, egy hónapnyi fizetett szabadsággal. Ha megkérdezi, hogy ki volt az a kretén, mondd neki hogy **“Te!”**. Ez igen udvariatlan, de néha bunkónak kell lenni, hogy átjöjjön az üzenet.

9. Egészség

Ez az a terület, ahol az agymosás a legerősebb a használóknál -- különösen a fiatal és egyedülálló használóknál - akik azt hiszik hogy tisztában vannak az egészségügyi kockázatokkal, de nincsenek. Sokan azzal hülyítik magukat, hogy azt mondják, hogy készen állnak elfogadni a következményeket. Ha a routereden lenne egy olyan funkció, ami egy riasztó hangjelzést ad le, ha rávész egy pornóoldalra, azt mondva *“Eddig megúszta, de ha még egy percig maradsz, felrobban a fejed.”*, maradnál? Ha kételkedsz a válaszban, próbálj egy szikla szélére állni csukott szemmel, és képzeld el hogy választanod kell, hogy vagy leállsz a pornóval, vagy bekötött szemmel tovább haladsz.

Nincs kétség afelől, hogy mit választanál, de azzal hogy a fejed a homokba dugod, és hogy reménykedsz hogy egy reggel majd úgy ébredsz fel, hogy többet nem akarsz pornót nézni, nem érsz el semmit. A használók nem engedhetik meg maguknak, hogy belegondoljanak az egészségügyi kockázatokba, mert ha megteszik a függőségük képzelt élvezete odalesz. Ez megmagyarázza hogy a sokterápia miért olyan hatástalan a szabadulás elején, csak a nem-használók azok, akik ráveszik magukat, hogy a pusztító agyi változásokról olvassanak. Vedd például ezt a beszélgetést, általában fiatalabb használókkal.

Én: “Miért akarsz leállni?”

Használó: *“Egy csajozóművész blogján olvastam hogy érdeemes négy napig leállni, hogy felpörgessem magam”*

Én: “Az egészségügyi kockázatok nem aggasztanak?”

Használó: *“Nem, lehet hogy holnap elüt a busz”*

Én: “De szándékosan nem ugranál a busz elé?”

Használó.* *“Persze hogy nem”*

Én: “Nem nézel körbe, amikor átkelsz az úton?”

Használó: *“Persze hogy körbenézek”*

Pontosan, a használó nagyon vigyáz nehogy elüsse őt a busz, pedig annak az esélye hogy elüti, egy a több millióhoz. Mindeközben egészen biztos hogy meg fogja nyomorítani a függősége, de ennek nincs tudatában. Ilyen erős az agymosás, az internetes pornó

bárányszőrbe bújt farkas. Nem-e különös, hogy nem szállnánk fel egy repülőre, ha úgy érezzük, hogy valami hiba van benne -- még akkor is ha csak egy a több millióhoz a baleset esélye -- mégis vállaljuk az egy a négyhez kockázatot a pornóval, úgy hogy észre se vesszük? És mit kap ebből a használó? **Semmit az égvilágon!**

Egy másik gyakori mítosz a depresszió vagy a nyűgösség. Sok fiatal nem aggódik az egészsége miatt, mert nem szenved a depressziótól vagy a melankóliától. A depresszió vagy stressz nem a betegség, hanem a tünete. A fiatalok többnyire nem érzik az ingerlékenységet vagy depressziót, mert a testük több dopamint tud termelni. Ahogy öregszenek, vagy ahogy kudarcokba botlanak, a már kimerült erőforrásaik elfogynak, és teljes súlyossággal tapasztalják meg a tüneteket. Amikor az idősebb használók érzik magukat stresszesen, borúsán vagy nyűgösen, az azért van mert a természet hibamentes mechanizmusaik úgy védik meg az idegrendszert a dopamin-ártól, hogy megnyirbálják a receptorokat. A használó idegrendszere más módokon is átalakul, hogy nehogy kizökkenjenek a kerékvágásból.

Képzeld el így, ha lenne egy jó kocsid, és hagynád elrozsdásodni, anélkül hogy bármit is tennél ellene, az elég nagy hülyeség lenne. Az autó gyorsan egy megmozdíthatatlan halom rozsdá lenne, ami nem tudna sehová sem elvinni. Azonban ez nem lenne a világ vége, ugyanis pénzért helyrehozható. De a tested az a jármű, ami végigvisz az életem. Mindenki azt mondja, hogy az egészség a legnagyobb kincs, kérdezd meg bármelyik beteg milliomost. Többségünk vissza tud tekinteni egy betegségre vagy egy balesetre, amikor imádkozott hogy meggyógyuljon. Azáltal hogy pornót használasz, nem csak hogy hagyod az autód elrozsdásodni, hanem szisztematikusan elpusztítod azt a járművet, ami végighordoz az életem.

Nyisd ki a szemed. Ne felejtse, nem kell ezt csinálnod, *nem ad semmit*. Egy pillanatra húzd ki a fejed a homokból, és tedd fel magadnak a kérdést, hogy ha biztosra tudnád, hogy a következő használat elindít egy folyamatot, aminek következtében teljesen elhidegülnél egy olyan személytől akit nagyon szeretsz, tovább használnád a pornót? Olyanokkal beszélve, akikkel ez megtörténik, ők semmiképp sem számítottak arra hogy ez lesz, és a legrosszabb dolog nem maga a betegség, hanem a tudata, hogy ők hozták magukra. Próbáld hogy hogy érzik magukat azok, akik 'megnyomták a gombot', számukra az agymosás véget ért. Az életük hátralévő részében pedig végig azt gondolják *"Miért hülyítettem magam ilyen sokáig azzal hogy internetes pornóra kell önkielégítenem? Bárcsak visszamehetnék az időben"*

Ne hülyítsd magad, visszamehetsz az időben. A pornó egy láncreakció, ha használod, az újabb és újabb használatához fog vezetni. Már repülsz vissza. A Járható Út nem ígér semmiféle sokterápiát, tehát ha már eldöntötted hogy le fogsz állni, a következő rész nem lesz sokkoló. Amennyiben még nem, ugord át *a fejezet hátralévő részét*, és akkor olvasd el, ha a könyv többi részét már elolvastad.

Kutatások sorát írták már az internetes pornó szexuális életre és mentális egészségre gyakorolt káros hatásairól. A baj az, hogy a használó nem akar erről tudni, amíg el nem döntötte, hogy leáll. A fórumok meg a mentorálási csoportok mind az ember idejét pazarolják, mert a pornó megvakítja az embert. Ha véletlenül olvas bele ilyenekbe, az első dolga az lesz, hogy megnyissa a kedvenc pornóoldalát. A pornóhasználók hajlamosak úgy gondolni, hogy a boldogság, a stressz, meg a szexuális veszélyek teljesen váratlanul és véletlenszerűen jönnek, mint a taposóaknára lépés.

Vésd a fejedbe, a folyamat már elkezdődött. **Minden egyes alkalommal** amikor megnyitod a pornóoldalt, egy dopaminárt idézel elő, és így az opioidok működésbe lépnek. Az idegi vízcúszdák be vannak zsírozva, és ahogy csúszol le a csúszdán, az agyad a forgatókönyv alapján cselekszik. Az idegrendszert elárasztotta a dopamin, és mivel ez már a nagyon sokadik alkalom, a dopamin receptorok lezárulnak, és a kicsi szörny kihasználja hogy ez már nem olyan élvezetes mint az előző alkalom, hogy még tovább menj a vörös vonalon, a még sokkalóbb pornó irányába, hogy több dopamin szabaduljon fel. Több újdonság, több dopamin, és a kicsi szörny sürget hogy haladj tovább. A sok kép és videó egy használat során szupernormális stimulánsként hat, ami több vegyi anyagot fecskendez az agyba, és arra ösztökél hogy folytasd.

A receptorok pedig az ár hatására lekapcsolnak. Az orgazmus csak erősíti ezt a hatást, és elvonáshoz vezet. Te meg tagadásban vagy, mert a kicsi szörny pornót követel, fájdalom vagy kényelmetlenség nélkül. A merevedési zavarral való fenyegetés sokakat megrémiszt, és ez az ami miatt kizárják az elméjükből, és felülírják a leállástól való félelemmel. A félelem nem nagyobb, de ha ma állnak le vele, az azonnali. Miért is nézik a rossz oldalát? Lehet nem fog megtörténni, addigra már úgyis leálltak vele.

A pornóra hajlamosak vagyunk kötélhúzásként tekinteni, melynek az egyik oldalán a félelem van: *“A pornó egészségtelen, mocskos és a szolgájává tesz.”* A másik oldalon a pozitívumok: *“Ez az én örömöm, a barátom, a támaszom.”* Az sose tűnik nekünk fel, hogy ezen az oldalon is a félelem van: a pornót nem élvezzük, hanem nélküle nyomorultak vagyunk. A heroingtól megfosztott heroinisták teljesen maguk alatt vannak, de képzeld csak el a szintiszta örömet, amikor végre tűt szúrhatnak a vénájukba, véget vetve a sóvárgásnak. Próbáld meg elképzelni, hogy hogyan hiheti azt bárki is, hogy örömet leli egy tű vénába szúrásában. A nem heroinfüggők nem érzik ezt a pánikot, mert a heroin nem enyhíti, hanem okozza ezt az érzést.

A nem-használók nem érzik magukat nyomorultul, ha nem használhatnak pornót -- egyedül a használók szenvednek ettől. Az internetes pornó nem enyhíti, hanem okozza ezt az érzést. A negatív következményektől való félelem nem segít a használóknak felhagyni a pornóval, hanem olyan érzés lesz tőle, mintha egy aknamezőn mennének át. Ha megúszod, rendben van, de ha nincs szerencséd, aknára lépsz, és szembenézel a következményekkel.

Ha tisztában voltál a kockázatokkal, és fel voltál rájuk készülve, akkor annak mi köze volt bárkihez? A függők ilyen állapotban a következő kitérés taktikákkal hozamodnak elő.

“Meg fogsz öregedni, és akkor úgyis elveszíted a potenciádat...”

Nyilván meg fogsz, de nem a potencia a lényeg - itt rabszolgaságról van szó. Vagy még hogyha ez is lenne a helyzet, jó ok ez arra hogy megkárosítsd magad?

“Az életminőség fontosabb mint csak hogy életben legyen az ember.”

Pontosan! Azt mondod, hogy a függőnek jobb az életminősége, mint a nem függőnek? Tényleg azt hiszed, hogy a használó életminősége jobb, mint a nem-használóé? Egy olyan élet, amiben a fejed homokba dugod, miközben teljesen nyomorult vagy, nem hangzik túl kellemesnek.

“Egyedülálló vagyok, és nem tervezek megkomolyodni, tehát miért is ne?”

Még ha ez igaz is volna, ez egy logikus ok hogy a neurológiai impulzus-kontrollal szórakozz? El tudsz képzelni egy embert aki olyan hülye, hogy mindig levetkőzik, ha egyedül van a házában, attól függetlenül, hogy mennyire biztos benne, hogy nem jön senki?

A pornóhasználók lényegében ezt csinálják!

Az élet élvezésében nem segít hogy úgy megbabrálod a jutalmazó központot, úgy hogy ne tudja a stresszt kezelni. A valódi szexuális étvágyat helyettesítette a pornó és az önkielégítés, mint ahogy a tábla csoki helyettesíti a valódi ételt. Nem túl meglepő módon, sok orvos és pszichológus sok mentális-egészségi problémát már a fiziológiai okokhoz köt. A fősodorbéli orvosi közösség kitalálta, hogy tudományosan nem bizonyított, hogy a pornó lenne a páciensek által jelentett problémák közvetlen oka, de ugye az embernek a saját szexuális gondjait nyilvánosan beismerni eléggé megalázó dolog, miért is tenné ezt bárki, hacsaknem aggódik nagyon -- és ha már megtalálta a problémát és kiküszöbölte.

A Járható Út segít megszabadulni a pornótól, és segít hogy egy boldog volt-használó légy. Se pornó, sem pornóval segített önkielégítés, se felesleges orgazmusok. Az egyetlen segítség a társad tapintása és illata lesz. Mint a teljes kiőrlésű kenyér az éhes hasra, többé nem kívánod majd az internetes pornó fruktózos-kukoricaszirupos ipari "kenyerét". Az egész olyan nyilvánvaló, hogy nem kell bizonyíték; ha ráütök az ujjamra kalapáccsal, akkor az fáj, nem kell külön bebizonyítani. Az internetes pornó által okozott stressz átfolyik a használó életének többi részébe, és ez sokakat fogékonyá tesz a drogokra, például a cigarettára vagy az alkoholra, azért hogy meg tudjon birkózni a helyzettel, és néhány esetben a használó az öngyilkosságot fontolgatja miatta.

A használók abban a tévképzetben is szenvednek, hogy a pornó káros hatásai felül vannak becsülve. Ennek az ellenkezője igaz, kétségtelen, hogy az internetes pornó a szexuális zavarok és sok más egyéb probléma elsődleges oka. Hány válást idézett a pornó elő? Nincsen erre vonatkozó megbízható forrás, de az online közösségekben való keresés azt sugallja, hogy a ezeknek a száma exponenciálisan nő.

Van egy rész a *Jóbarátokban*, ahol a fiúk, akik folyamatos ingyen pornót kapnak a tévén, azon csodálkoznak, hogy a pizzafutárlány miért nem akarta megnézni a 'szép nagy hálószobájukat'. Amikor függő vagy, a pornós fantáziáid elkerülhetetlenül a valódi nőkre vetíted ki. Képzeld el, hogy mit tesz az internet sötét sikátoraiban található pornóra való óvatlan vagy véletlen kitettség egy olyan emberrel, aki az életének egy nehéz időszakában van. A harc ezek ellen a gondolatok ellen komoly megterhelést jelent a mentális egészségére.

Itt egy másik gondolatkísérlet, mondjuk valaki odajön hozzád, és azt mondja, hogy nem feltétlenül akar orgazmust, de nagyon is szeretne szeretkezni, akár penetratív módon is. Addig akarja csinálni, amíg bírod orgazmus nélkül -- de ha mégis lesz, nem baj. Garantálom hogy egy rendkívüli, új szexuális élményben lesz részed, ami sokkal jobb mint bármi más. Ha valaha megkapod ezt az ajánlatot, próbáld ki.

Az agyimosás hatásai miatt úgy gondolkodunk, mint az ember aki miután leesett egy száz emeletes épület tetejéről, és azt mondta: *"Eddig minden rendben!"*, ahogy elsüvített az ötvenedik emelet mellett. Azt hisszük, hogy eddig megúsztuk, tehát még egy használat nem számít semmit. Próbáld meg máshogy nézni, a 'szokás' egy életen át tartó lánc, amiben minden egyes használat szükségét teremt a következőre. Amikor elkezded a szokást, egy kanócot gyűjtasz meg. A baj csak az, hogy *nem tudod, milyen hosszú a kanóc*. Minden alkalommal, amikor beadod a derekad, és használod, egy lépéssel közelebb vagy ahhoz hogy a bomba felrobbanjon. **HONNAN TUDOD, HOGY NEM A KÖVETKEZŐTŐL ROBBAN FEL?**

Sötét hátsó árnyékok

A használók nehezen hiszik el, hogy a munkában vagy otthon töltött nehéz nap utáni kimozdulás során a bizonytalan érzéseket az internetes pornó okozza. A nem-használók nem szenvednek ettől az érzéstől, mert azt a pornó okozza.

Egy másik nagy öröm, amiben részed lesz ha leszoksz a pornóról, az az hogy megszabadulsz az elmédben lévő sötét árnyékoktól. Az összes használó tudja hogy bolond, mert kizárja az elméjéből a pornó káros hatásait. Az életünk nagy részében ez automatikusan folyik, de a sötét árnyékok mindig ott settenkednek a tudatalattiban, épp

hogy a felszín alatt. A pornóról való leszokásnak több előnye is tudatos, például hogy mekkora hülyeség és időpazarlás egy két dimenziós képpel szeretkezni.

A legutóbbi fejezetek a nem-használó-lét számottevő előnyeivel foglalkoztak, de a méltányosság jegyében szükséges kiegyensúlyozott módon beszámolni. Ezért a következő fejezetben a pornóhasználatból származó előnyök olvashatóak.

10. A pornóhasználat előnyei

11. Az akaraterő módszer

Az egy elfogadott tény, hogy a pornóhasználatnál nehéz leállni. A leállással foglalkozó könyvek és fórumok többnyire azzal kezdik, hogy elmondják, mennyire nehéz. Pedig igazából nevetségesen könnyű. Érthető, ha megkérdőjelezed ezt az állítást, de előbb gondolj bele. Ha az a célod, hogy egy kilométert lefuss hat perc alatt, az bonyolult, és éveken át kell keményen edzened, és még úgy sem biztos hogy képes leszel rá.

Azonban, ha a pornóval akarsz leállni nincs más dolgod, csak az hogy ne nézz pornót és/vagy ne maszturbálj. Senki sem kényszerít az önkielégítésre, és nem is szükséges a túléléshez, nem úgy mint az élelem vagy a víz. Tehát ha le akarsz vele állni, akkor az miért lenne nehéz? Igazából nem is nehéz. A használók nehezítik meg maguknak az akaraterő vagy bármilyen más módszer használata által, ami miatt úgy érzik hogy valamilyen áldozatot hoznak. Vizsgáljuk meg ezeket a módszereket.

Nem döntünk úgy hogy használók akarunk lenni, csupán kísérletezünk a pornó magazinokkal vagy weboldakkal, és mivel borzalmasak (igen, borzalmasak), a vágyott videót leszámítva, meg vagyunk róla győződve hogy bármikor leállhatunk. Eleinte akkor nézzük azt a pár videót amikor szeretnénk, meg különleges alkalmakkor. Mielőtt ráesznélénk, nem csak hogy rendszeresen látogatjuk meg az oldalakat, és végzünk rájuk önkielégítést amikor szeretnénk -- hanem napi rendszerességgel csináljuk. A pornó a mindennapi életünk része lett, és így tesz róla, hogy bárhová megyünk, internetkapcsolat kelljen. Ezután azt hisszük, hogy jogosultak vagyunk a szerelemre, a szexre, az orgazmusra, és a pornó stressz-enyhítő hatásaira. Az hogy ugyanaz a videó és ugyanazok a színészek nem biztosítják már ugyanazt az izgalmat, elkerüli a figyelmünket, és elkezdünk a vörös vonal ellen harcolni, hogy elkerüljük a 'rossz pornót'. Az önkielégítés és a pornó igazából se nem javítja a szexuális életünket, se nem enyhíti a stresszt, a használók csupán azt hiszik hogy orgazmus nélkül nem tudják élvezni az életet vagy a stresszt kezelni.

Többnyire sok idő szokott lenni, mire rájövünk hogy függők vagyunk, azért mert abban az illúzióban szenvedünk, hogy a használók azért néznek pornót, mert élvezik -- és nem azért mert **szükségük van rá**. Amikor nem 'élvezzük' a pornót, amit egyébként soha nem teszünk, hacsaknem van benne újdonság, sokk, vagy eszkaláció, abban az illúzióban vagyunk, hogy bármikor leállhatunk. Ez egy csapda, *"Nem élvezem a pornót, tehát leállhatok bármikor amikor akarok"*. Csakhogy sosem 'akarsz' leállni.

Többnyire csak akkor akarunk leállni, amikor már észrevettük, hogy baj van, az első próbálkozások általában hamar jönnek -- miután találkozunk egy lehetséges társsal, és

észrevesszük, hogy ő nem 'elegendő' az első randevú után. Másik gyakori ok, hogy észrevesszük az egészségügyi hatásokat a mindennapi életünkben.

Mindegy mi az oka, a használó kivár egy stresszes alkalmat, legyen az egészséggel, vagy szexszel kapcsolatos. Amint a használó leáll, a kicsi szörny megéhezik. A használó ekkor akar valamit, amivel a dopaminszintjét növelheti, például cigarettát, alkoholt, vagy a kedvencét -- internetes pornót-- mert a háreme továbbra is csak kattintásnyira van. A pornó már nem a pincében van tárolva, hanem virtuálisan, és bárhonnán hozzáférhető. Ha a társa vele van, vagy a barátaival találkozik éppen, a használó nem tud hozzáférni a virtuális háremjéhez, ami miatt még lehangoltabb lesz.

Ha a használó ezzel foglalkozó tudományos írásokat vagy online közösségeket talál, kötélfűzés lesz a fejében, mert próbál ellenállni a kísértéseknek, és közben megfosztva is érzi magát. Mivel a szokásos stresszoldási módszere most már elérhetetlen, így ez még súlyosabban érinti. A valószínű eredménye ennek a kínzással felérő időszaknak a kompromisszum - *"Majd visszafogom magam"* vagy *"Rossz időt választottam"* esetleg *"Megvárom amíg a stressz eltűnik az életemből"*. Azonban, ha eltűnik a stressz, akkor már nincs oka abbahagyni, és a használó nem akar majd a következő stresszes időszakig leállni.

Természetesen sosincs megfelelő idő erre, mert a legtöbb ember élete fokozatosan válik egyre stresszesebbé. Elhagyjuk a szüleink védelmét, és belépünk az önálló életbe ahol házat veszünk jelzalogra, gyerekeket nevelünk fel, és felelősségteljesebb munkákat végzünk. Ennek ellenére a használó élete nem lesz kevésbé stresszes, mert igazából a pornó okozza a stresszt. Minél gyorsabban kerül át használó az eszkalációs fázisba, annál lehangoltabb lesz, és annál inkább függeni fog az illúziótól.

Az hogy az élet egyre stresszesebb lesz, az egy illúzió, és a pornó -- vagy más hasonló dolog -- kreálja ezt az illúziót. Ez később részletesebben ki lesz fejtve, de ezen kezdeti kudarcok után a használó többnyire arra a lehetőségre hagyatkozik, hogy egy nap majd fel fog kelni, és többet majd nem akar önkielégíteni, pornót nézni, stb. Ezt a reményt többnyire volt használóktól hallott történetek táplálják: *"Nem gondoltam az egészet komolyan, amíg nem lett merevedési zavarom, aztán pedig már nem akartam többet pornót nézni és maszturbálni."*

Ne áltasd magad, nézz utána ezeknek a pletykáknak, és rá fogsz jönni hogy a helyzet sosem olyan egyszerű mint amilyennek tűnik. A használó többnyire már készült arra hogy leálljon, és az incidenst csak ugródeszkának használta. Akik *"csak a úgy hirtelen"* leálltak, őket többnyire valamilyen sokkhatás érte; lehet hogy a társuk érte őket tetten, azon vették észre magukat hogy olyan pornót néznek, ami kívül esik a szexuális orientációjukon, vagy

megtapasztalták a szexuális zavart saját magukon, és ettől ijedtek meg. *“Én már csak egy ilyen ember vagyok”*. Ne áltasd magad. Nem fogsz tudni leszokni, csak ha teszel is érte.

Vizsgáljuk meg tüzetesen, hogy miért olyan nehéz az akaraterő-módszer. Életünk nagy részében a fejet homokba dugós *“Holnap majd leállok”* megközelítéssel élünk. Néha valami miatt hirtelen le akarunk állni. Lehet ez aggodalom az egészség, virilitás miatt, vagy az hogy egy pillanatra magunkba néztünk, és rájöttünk hogy igazából nem lelünk a pornóban örömet. Bármilyen is az okunk, elkezdjük a pornó előnyeit és hátrányait összehasonlítani. A szex két részre bomlik, az egyik a tantrikus (tapintás, illat, hang), a másik meg a szaporodási (orgazmus); ez az egyik kulcsa annak hogy az elménk felnyíljon ez ügyben, és enélkül a fontos megkülönböztetés nélkül zavar lesz a fejben, ami bukáshoz vezet. Racionális vizsgálódás után rájövünk arra, amit mindig is tudtunk, és a konklúzió ezredjére is az lesz hogy **“NE NÉZZ PORNÓT!”**

Ha leülnél és összeírnád a leállás előnyeit, és összehasonlítanád a pornó előnyeivel, a leállás előnyei felülmúlnák a “hátrányokat”. Ha a Pascal féle fogadást alkalmazod, látod hogy nem veszíthetsz semmit, nagy eséllyel nyersz, és még nagyobb eséllyel *nem* veszítesz. Bár a használó tudja hogy jobb lenne neki ha nem nézne pornót, de azt hiszi hogy áldozatot hoz, és ezzel csúnyán átveri magát. Ez egy illúzió, de egy erős illúzió. Nem tudja miért, de a használó azt hiszi, hogy a jobb meg rossz napokon a pornó segíteni látszik. Mielőtt még egyáltalán nekikezdenene a szabadulási kísérletnek, a társadalmi agymosást megerősíti a függőségéből eredő agymosás, és ez összeadódik azzal az agymosással hogy milyen nehéz ‘feladni’.

Hallani történeteket olyanokról akik már több hónapja leálltak, és mégis elkeseredetten sóvárognak, és beszámolókat mogorva használókról, akik bár leálltak, de egész életükben arról panaszkodnak, hogy nagyon szeretnének pornót nézni. Vannak mendemondák olyan használókról akik több hónapra vagy évre leálltak, boldogan élik az életüket, de ‘rákukkantanak egyet’ és hirtelen újra függők lettek. A használó valószínűleg több embert is ismer, aki a betegség előrehaladott stádiumában van, és jól láthatóan pusztítja magát, és nem élvezi az életet -- és mégis tovább használja. Ezenfelül, lehet hogy a használó maga is szenvedett ezektől a helyzetektől.

Tehát ahelyett hogy azzal indítanának hogy *“Remek! Hallottad a jó hírt? Nem kell többé pornót néznem”*, csak siránkoznak -- mintha a Csomolungmát akarnák megmászni -- és tévesen megállapítják hogy amint a kicsi szörny belédszállt, egy életre ott marad. Sok használó azzal kezdi a kísérletet, hogy bocsánatot kér a barátnőjétől vagy feleségétől hogy *“Nézd, most épp próbálom feladni a pornót. Egy pár hétig eléggé ingerlékeny leszek, próbálj meg elviselni.”* A legtöbb kísérlet már azelőtt kudarcra van ítélve, mielőtt elkezdődne.

Tételezzük fel, hogy a használó túlél pár napot használat nélkül, elkezd visszatérni a rendes izgalmi állapota, és rálépett a gyógyulás útjára. Nem nyitotta meg a kedvenc pornóoldalát, és ebből kifolyólag újra a normális stimulánsok izgatják fel, amik eddig nem érdekelték. Az okok, amikért az elején leállt, tempósan elhagyják az agyát, mint például ha vezetés közben egy balesetet látna. Egy darabig lelassít, de azért beletapos a gázba ha legközelebb késésben van.

A kötélhúzás másik oldalán a kicsi szörny van, ami még mindig nem kapta meg az adagját. De fizikai fájdalom nincs -- ha ugyanezt éreznéd megfázás miatt, továbbra is bemennél dolgozni, nem lennél depressziós tőle, nevetnél csak az egészen. A használó csak annyit tud, hogy meg akarja látogatni a háremét. A kicsi szörny ezt tudja, és beindítja a nagy agy mosó szörnyet, ami miatt ugyanaz a személy aki pár órával vagy nappal korábban még sorolta az okokat hogy leálljon, most elkeseredetten keres akármilyen okot hogy újra csinálhassa. Ilyesmi dolgokat kezd el mondani:

- *“Az élet túl rövid, lehet hogy holnap felrobban egy bomba, vagy elüt a busz. Már lekéstem erről. Mostanában mindenre rámondják hogy függőséget okoz.”*
- *“Rossz időt választottam”*
- *“Kellott volna várnom karácsonyig/a nyaralásig/a vizsgáig/eddig a stresszes eseményig.*
- *“Nem tudok koncentrálni, kezdek ingerlékeny és nyűgös lenni, még a munkámat sem tudom jól végezni”*
- *“A családom és a barátaim nem fognak szeretni. Lássuk be, újra el kell kezdenem a többiek miatt. Megrögzött szexfüggő vagyok, és orgazmus nélkül sosem leszek boldog.”*
- *“Szex nélkül senki sem tud túlélni”* (Olyan jóindulatú emberek általi agy mosás, akik nem különböztetik meg a szex tantrikus és szaporodási részét)
- *“Tudtam hogy ez be fog következni, az agyamat ‘szenszítizálta’ a DeltaFosB a dopaminrohamok miatti változások miatt, amit meg a korábbi pornóhasználatom okozott. A szenszítizáció pedig nem távolítható el az agyból.”*

Eddigre a használó többnyire feladja. Bekapcsolja a böngészőt, a skizofrénia növekszik. Az egyik oldalon ott van a hatalmas megkönnyebbülés, ahogy a sóvárgás véget ér, és a kicsi szörny megkapja az adagját; a másik oldalon pedig az hogy az orgazmus borzalmas, és a használó nem érti, hogy miért csinálja. A használó ezért hiszi hogy nincs akaratereje. Ez

valójában nem az akaraterő hiánya, a használó csak annyit tett, hogy meggondolta magát, és hozott egy teljesen ésszerű döntést a legutóbbi információk alapján.

“Mi értelme van annak hogy egészséges vagy gazdag vagy, ha közben nyomorultul érzed magad?”

Semmi! Sokkal jobb egy rövid, de örömteli élet, mint egy hosszú, de nyomorult élet. Szerencsére ez nem igaz a nem-használóra, mert az ő élete milliószer örömtelibb. Amitől a használó szenved, az nem az elvonási kattogás -- bár eleinte az indítja el -- hanem a valódi agónia az a kötélhúzás az agyban, amit a kétely és a bizonytalanság okoz. Mivel a használó az áldozathozatal érzésével kezd, ezért megfosztottnak érzi magát, ami a stressz egy formája.

Az egyik ilyen stresszes érzés az, amikor az agya azt mondja a használónak hogy 'kukkantson bele'; amint leáll, egyből vissza akar fordulni. De mivel már leállt, nem teheti, ettől még levetertebb lesz, és ez újra beindítja a folyamatot. Egy másik tényező ami miatt nehéz leállni, az az amikor vár arra hogy valami történjen. Ha az a célod, hogy átmenj a forgalmi vizsgán, amint átmentél, bizonyos hogy elérted-e a célot. Az akaraterő-módszerrel az a belső narratíva, hogy *“Ha elég sokáig nem nézek pornót, akkor a készítés a nézésére meg fog szűnni.”* Ezt láthatod a gyakorlatban is, amikor a függők a 'szériájukról' beszélnek, vagyis arról hogy hány napig tartózkodtak.

Mint ahogy azt már feljebb el lett mondva, az agónia amin a használó keresztül megy mentális, és a bizonytalanság okozza. Bár nincsen fizikai fájdalom, a hatásai továbbra is erősek. A használó most már nyomorultul és bizonytalanul érzi magát, így nem hogy felejtene, hanem tele van kételyekkel és félelemmel.

- *“Meddig fog tartani a sóvárgás?”*
- *“Boldog leszek-e valaha?”*
- *“Fel akarok-e majd reggel kelni?”*
- *“A jövőben hogyan fogok a stresszel elbánni?”*

A használó arra vár hogy a dolgok javuljanak, de amíg szomorkodik, a 'hárem' egyre értékesebbé válik. *Valami* történik is, de tudatalatt, hogyha pár hétig kibírja anélkül hogy megnyissa a böngészőt, a kicsi szörny iránti sóvárgás megszűnik. Azonban, ahogy az feljebb említve lett, a dopamin és opioid elvonásból fakadó kattogás olyan enyhe, hogy a használó nincs is tudatában. Eddigre sok használó azt hiszi, hogy 'legyőzte', ezért vet egy pillantást hogy bebizonyítsa, és ez visszalöki őt a vízicsúszdán. Miután bejött a dopamin,

van egy kis hang az agya mélyén, ami azt hajtogatja *“Akarsz mégegyet.”* Igaz hogy legyőzta, de közben újra ráfüggött.

Gyerekkorodban rajzfilmeket néztél, és a neurológiával összhangban idegpályák (DeltaFosB) jöttek létre. Ha el szeretnél tántorítani egy gyereket attól hogy rajzfilmeket nézzen, tanulmányoznád hogy meg vannak-e még ezek az idegpályák, és kikérdeznél felnőtteket, hogy miért nem nézik már a kedvenc gyerekkori rajzfilmjüket. Először is azért, mert elérhető jobb féle szórakoztatás, másodsor pedig azért, mert a rajzfilmek már nem olyan lenyűgözőek felnőtt fejjel. Az akaraterő módszerrel megtagadod a gyerektől a rajzfilmeket, de a Járható Úttal biztosítod hogy ne is akarja nézni. Melyik a jobb?

A használó általában nem használ pornót rögtön újra, hanem azt gondolva hogy *“Nem akarok újra függő lenni!”* kihagy pár órát, napot, vagy hetet. A használó ekkor azt mondhatja: *“Hát, nem függtem rá, tehát nyugodtan nézhetem újra.”* Ugyanabba a csapdába esett bele újra, mint amikor elkezdte, és újra csúszik le a lejtőn.

Azok a használók akik sikerrel járnak az akaraterő módszerrel, általában hosszadalmasnak és nehéznek érzik, mert a legnagyobb probléma az agymosás. Amikor a fizikai függőség már rég elmúlt, a használó továbbra is búslakodik. Idővel, miután átvészeltte ezt a hosszútávú kínt, rájön hogy nem fogja beadni a derekát, abbahagyja a búslakodást, és elfogadja hogy az élet megy tovább, és élvezetes pornó nélkül is. Számottevően több a bukás mint a siker, és sokan akik sikerrel járnak, egy sebezhető állapotban élnek tovább, mert maradt még az agyukban egy kis agymosás, ami azt mondja hogy a pornó igenis egy löketet ad. Ez megmagyarázza hogy sok használó miért kezdi újra, miután huzamosabb ideig leállt.

Sok volt-használó néha újra használ ‘különleges élvezetként’, vagy azért hogy meggyőzze magát, milyen erős az önkontrollja. És pontosan ezt csinálja - de amint vége, a dopamin elkezd kiürülni, és a hang az elméje mélyén egy újabb használat felé tereli. Hogyha így tesz, a helyzet látszólag irányítás alatt van, nincs semmi sokkolás, eszkalálódás, vagy újdonsághajhászás, tehát azt mondja a használó: *“Remek! Mivel nem élvezem, ezért nem fogok ráfüggni. Karácsony / nyaralás / ezután a trauma után majd abbahagyom.”* Azt azonban nem tudja hogy a vízicsúszdák az agyában még jobban be lettek zsírozva.

Késő, már ráfüggött! A csapda, amiből sikerült kimászni, újra elkapta az áldozatát.

Ahogy már le lett írva, az élvezet nem játszik szerepet. Soha nem játszott! Ha az élvezetét néznénk, senki sem maradna tovább a pornóoldalakon, mint amennyi idő a tettet véghezvinni. Egyébként is, az önkielégítés jobb, ha az emlékekből történik. Azt feltételezzük, hogy csak azért élvezük a pornót, mert nem hiszük el hogy olyan hülyék lennénk, hogy úgy függenék rá, hogy nem élvezzük. A legtöbb használónak fogalma sincs

a szupernormális stimulánsokról, az újdonság- vagy sok hajhászásról, és nem hiszi el hogy a használatát a jutalmazó központ működése motiválja, még azután sem hogy olvasott róla. Ezért tudatalatti a pornó jókora része, hogyha tisztában lennél a neurológiai változásokkal, és igazolnod kéne, hogy miért jó, hogy a pornó közvetve ilyen sok pénzbe kerül, az élvezetnek még az illúziója is odalenne.

Amikor próbáljuk kizárni a rossz oldalát, hülyén érezzük magunkat. Ha szembe kéne nézni a tettünkkel, az kibíratatlan lenne! Ha megfigyelsz egy használót használat közben, észreveheted hogy csak akkor boldog, amikor nincs vele tisztában hogy mit csinál. Amint rájön, kényelmetlenül kezdi magát érezni, és védekező helyzetbe megy át. A pornó eteti a kicsi szörnyet, tehát amikor kipurgálsz a testedből az agymosással (a nagy szörnyel együtt), se nem kell, se nem akarsz majd pornót nézni!

12. A használat csökkentése

Sok használó a használat csökkentéséhez nyúl ugródeszkeként, vagy a kicsi szörny kontrollálására tett kísértletként. Sokan a használat visszafogását, vagyis a 'pornó-diétát' javasolják kedvserkentőnek. A használat csökkentését használni ugródeszkeként a leálláshoz **végzetes**. Az ilyen, csökkentésre tett kísérletek azok, amelyek az életünk végéig a csapdában tartanak. A használat visszafogását általában sikertelenül végződött kísérletek előzik meg. Pár órányi vagy napnyi tartózkodás után a használó ilyesmi dolgokat kezd el mondani:

“Nem bírok szembenézni a gondolattal, hogy az online háremem nélkül menjek aludni, tehát mostantól négy naponként használok csak pornót, vagy megszabadulok a ‘rossz pornó’ gyűjteményemtől. Ha követni tudom ezt a pornó-diétát, tarthatom ezen a szinten, vagy még jobban visszavehetem.”

Így több borzalmas dolog is történhet:

1. A használó a földi pokolban ragad, tehát továbbra is pornófüggő marad, és életben tartja a szörnyet nem csak a testében, hanem a lelkében is.
2. A következő alkalomra várva tengeti a napjait
3. Mielőtt visszavett volna a használatból, a használó bármikor, amikor meg akarta látogatni a háremét, bekapcsolta a böngészőt, és legalább részben enyhítette az elvonási kattogást. Most a mindennapi stressz mellett még az elvonási kattogástól is szenved élete hátralévő részében, ami miatt még nyomorultabb és még rosszabb kedvű lesz.
4. Amíg rendszeresen használta, se nem élvezte a legtöbb alkalmat, se nem jött rá hogy szupernormális stimulánst használ. Automatikus volt, és az egyetlen hárem látogatás amit élvezett, az az volt, amit némi tartózkodás előzött meg. Most hogy vár egy órát minden látogatás előtt, 'élvezi' mindet. Minél tovább vár rá, annál 'élvezetesebb' a használat, mert az élvezet a használatban nem maga a használat - hanem a nyugtalanság megszűnte, amely nyugtalanságot a sóvárgás okozta -- legyen az enyhe fizikai vágyakozás, vagy búslakodás. Minél tovább szenved az ember, annál 'élvezetesebbnek' tűnik a használat.

A legnagyobb nehézség a leállásban nem a neurológiai függőség, mert az egy könnyű rész. A használók bizonyos alkalmakkor különösebb nehézség nélkül leállnak -- egy szeretttük halála, családi, vagy munkaügyek miatt, stb. Végigcsinálnak, mondjuk tíz napot, amíg nem férnek hozzá, és nem zavarja őket. De ha ugyenezt a tíz napot kellene kibírniuk, úgy hogy hozzá tudnak férni, kitépnék a hajukat.

Sok használó munka közben lát egy lehetőséget a használatra, és tartózkodik, átmegy a Victoria's Secreten, uszodákon és miegymáson, különösebb kényelmetlenség nélkül. Sokan tartózkodnak, hogyha a kanapén kell aludniuk, hogy helyet csináljanak egy vendégnek, vagy éppen ők maguk vannak látogatóban. Még go-go bárókban vagy nudista strandokon sem voltak zavargások. A használók szinte örülnek, ha valaki vagy valami megakadályozza hogy pornót nézzenek. Sőt, azoknak a használóknak, akik le akarnak szokni a pornóról, nekik egy titkos élvezet az, amikor sok ideig nem néznek pornót, abban reménykedve, hogy egy nap majd nem is akarják többet nézni.

A valódi probléma a leállásnál az agy mosás, annak az illúziója, hogy az internetes pornó valamiféle támasz vagy jutalom, és az élet nem lesz ugyanolyan nélküle. A visszavágás nemcsak hogy nem szoktat le a pornóról, hanem csupán annyit ér el, hogy bizonytalanul és nyomorultul érzed magad tőle, és ez meggyőz arról, hogy a legértékesebb dolog a világon az az új videó amit kihagytál, és hogy semmiképpen sem lehetsz boldog, ha nem nézed meg.

Nincsen szárnalmasabb a használatból visszavágó használónál. Attól a tévképzettől szenved, hogy minél kevesebb pornót néz, annál kevésbé akarja az online háremet meglátogatni. Ennek az ellenkezője igaz, minél kevesebb pornót néz, annál jobban szenved az elvonási kattogástól, és annál jobban 'élvezi', amikor enyhítheti. Azonban észre fogja venni hogy a kedvenc műfaja már nem az igazi. De ez nem fogja semmiben sem meggátolni, hogyha a pornóoldalak egy adott sztárnak vagy műfajnak lennének fenntartva, senki sem menne oda egynél többször.

Nehéz ezt elhinni? Mi a legrosszabb rész az önkontrollban? Várni négy napot, majd klimaxolni. Mi a legértékesebb pillanat a pornó-diétán lévő használóknak? Bizony, ugyanaz a klimax, négy nap várakozás után! Tényleg azt hiszed hogy azért maszturbálsz, hogy élvezd az orgazmust, vagy a racionálisabb magyarázatot hiszed el, tehát hogy enyhítened kell az elvonási kattogást, azon illúzió alapján hogy jogosult vagy erre?

Szükséges az agy mosást eltávolítani ahhoz hogy a pornóról való illúziókat is felszámoljuk, mielőtt véghezviszed az utolsó alkalmat. Hacsaknem már megszüntetted az illúzióját annak hogy élvezed, mielőtt becsukod a böngészőt, nem tudod bizonyítani utólag, anélkül hogy újra ráfüggeneél.

Amikor a könyvjelzőket és a lementett képeket nézegeted, kérdezd meg hogy hol van ebben a dicsőség. Lehet hogy azt hiszed hogy bizonyos videók ízlésesek, például a szokásos, vagy gyakran nézett témájúak. Ha tényleg azok, akkor miért nézel más videókat, vagy témákat? Mert rászoktál? Miért tenné tönkre bárki is az agyát megszokásból, és tenné tönkre magát is? Egy hónap alatt nem változik semmi, miben különbözne hát egy pornóvideó?

Ezt magad is tesztelheted, keress egy videót, ami egy hónapja nagyon tetszett, hogy bebizonyítsd, hogy más. Aztán, állítsd be egy emlékeztetőt, és nézd meg ugyanazt a videót, egy hónapnyi tartózkodás után. (Majdnem) ugyanúgy fog hatni, mint múlt hónapban. Ugyanaz a videó más lesz egy társasági esemény után, ahol egy lehetséges társ elutasított vagy tesztelt. Azért, mert a függő nem lehet teljesen boldog, amíg a kicsi szörny nem elégedett.

És hol van az elégedettség? Csupán az van, hogy a használó nyomorultul érzi magát, amíg nem enyhítheti az elvonási tüneteket. A különbség a pornónézés és a nem nézés között, azonos a boldogság és a nyomor közötti különbséggel. Az internetes pornó ezért tűnik jobbnak. Míg a használók, akiknek reggel az első dolguk hogy pornót nézzenek, nyomorultul érzik magukat, akár nézik, akár nem.

A visszavágás nemcsak hogy nem működik, hanem a legborzalmasabb kínzás is. Nem működik, mert eleinte a használó azt reméli, hogy minél kevesebbszer csinálja a szokását, annál kevésbé akarja majd. Csakhogy nem szokásról, hanem függőségről beszélünk. És a függőség olyan, hogy egyre többet akar az ember, nem egyre kevesebbet. Tehát, azért hogy visszavegyen a használatból, a használónak a hátralévő életében akaraterőt és fegyelmet kell gyakorolnia. Tehát a használat csökkentése egy életen át tartó akaraterőt és fegyelmet jelent. A teljes leállás sokkal könnyebb, és kevésbé fájdalmas, szó szerint több tízezer eset van, amikor a csökkentés kudarcot vallott.

A probléma a leállás során nem a dopaminfüggőség, mert azzal könnyű elbánni. Hanem a téveszme, hogy a pornó örömet okoz. Ezt eleinte az az agy mosás okozza, ami még az előtt történt, hogy rászoktunk, és ezt megerősíti a valódi függőség. A csökkentés csak tovább erősíti ezt a téveszmét, olyan mértékben, hogy a pornó kezdi el a használó életét uralni, és arról meggyőzni, hogy a legértékesebb dolog a világon az a függősége.

Az a kevés eset, amelyik így sikerrel végződött, egy aránylag rövid ideig tartó visszavágással, és utána pedig teljes tartózkodással lett elérve. Ezek a használók a csökkentés ellenére, és nem miatta tudtak leállni. A csökkentés nem tett mást, csak meghosszabbította az agóniát, és a sikertelen kísérletek ideg ronccsá változtatják a használókat, akik így még jobban meg lesznek győződve, hogy egy életre függők. Ez elég

szokott lenni arra, hogy visszavigye a használót az online hárembe az 'örömért' meg a 'támaszért', vagy hogy még egy alkalomért a következő próbálkozás előtt

Azonban, a csökkentés nagyon jól illusztrálja hogy a pornó milyen felesleges, és megmutatja hogy a hárem látogatás nem élvezetes még tartózkodás után sem. Egy falhoz kell vinned a fejed (elvonási kattogástól szenvedni) ahhoz hogy jó érzés legyen amikor abbahagyod. Tehát a következők a választásaid:

1. Csökkenteni a használatot egy életre, és így önmagadat kínozni, amire úgysem leszel képes.
2. Növekvő mértékben kínozni magadat, ami értelmetlen.
3. Tenni magadnak egy szívességet, és teljesen megszabadulni a pornótól.

A másik, amit a használat csökkentése demonstrál, az az hogy nincs olyan, hogy egyszeri, vagy alkalmi látogatás a hárembe. A pornó egy láncreakció, ami egy életen át tart, hacsaknem teszel aktívan azért hogy megtörd.

Emlékezz: A használat csökkentése csak ártani fog.

13. Csak egy pillantás

A 'csak egy pillantás' egy mítosz, amit el kell felejtened:

- *Csak egy pillantás* miatt kezdjük egyáltalán el.
- *Csak egy pillantást* akarunk vetni, hogy átsegítsen egy nehéz helyzeten, és ez az ami a legtöbb próbálkozás kudarcát okozza.
- *Csak egy pillantás* az, ami visszalök a csapdába, miután legyőztük a függőséget. Néha a használó csak azért teszi, hogy bizonyítsa hogy már nem függő, és a látogatás pont ezt teszi

A pornó utóhatásai borzalmasak lesznek, és ez meggyőzi a használót arról, hogy soha többet nem lesz függő -- de már függő lett. A használó azt érzi hogy valami ami miatt ilyen nyomorultul, és bűnösen érzi magát, nem szabadott volna, hogy újra rávegye a használtatra, de mégis.

Az 'egyetlen különleges alkalom' gondolata az, ami sokszor megakadályozza a használót a leállásban, annak az alkalomnak, ami a hosszú konferencia utat, a nehéz napot a munkában, a veszekedést a gyerekekkel követi, vagy azt amikor a párod elutasítja szexet. Véd *jól* az elmédbe, hogy nincs olyan hogy 'csak egy pillantás'. Csak láncreakció van, ami egy életen át fog tartani, hacsaknem töröd meg. A különleges alkalmakról szóló mítosz miatt búslakodnak a használók, miután leálltak. Szokj át arra, hogy nem a 'nem nagy ügy'-alkalmat látod, mert az csak a képzelet szüleménye. Bármikor, amikor a pornóra gondolsz, láss magad előtt egy mocskos életet, amiben végtelen időt töltesz a képernyő előtt, hogy részesülhess abban a kiváltságban, hogy elpusztítsd magad mind mentálisan, mind fizikailag, egy életnyi rabsággal és reménytelenséggel nyakonöntve. Ha a merevedésed megbízhatlan, nem bűn, de hogyha hosszútávon boldogabb lehetnél, de te mégis úgy döntesz hogy ezt feláldozod rövid távú 'örömért', az az.

Az rendben is van, hogy nem tudunk mindig valami elfoglaltságot találni az úrnek; nem is lenne mindig lehetséges. Sok dolgot előre tervezhetünk, de valamit nem. Vannak jó és rossz időszakok, a pornótól függetlenül. De véd *jól* az elmédbe: **a pornó nem egy jó elfoglaltság**. Vagy egy életen át szenvedsz, vagy egyáltalán nem, nem vennél be ciántablettát, mert szereted a mandula ízét, tehát ne büntesd magad tovább a 'nem nagy ügy'-alkalommal. Kérdezz meg egy használót: *"Hogyha lehetőséged lenne arra hogy*

visszamenj abba az időbe, mielőtt rászoktál, rászoktál volna?” A válasz elkerülhetetlenül az hogy *“Te most viccelsz!”* A használóknak mégis van erre lehetősége, minden nap, miért nem él hát veled? A válasz a félelem. Fél attól hogy az élet nem lesz ugyanolyan pornó nélkül.

Ne hülyítsd magad! Képes vagy rá, mindenki képes rá. Nevetségesen könnyű, de ahhoz hogy annak is érezd, van néhány alapvetés amit jól a fejedbe kell vésned.

1. Nincs mit feladni, csak hatalmasat lehet nyerni.
2. Soha ne győzd meg magad a ‘nem nagy ügy’ vagy ‘csak egy pillantás’- alkalmakról. Egyik sem létezik. Csak egy életnyi mocsok és rabság van.
3. Ilyen szempontból nem vagy különleges, bármelyik használó könnyen leszokhat.

Sok használó azt hiszi, hogy ő megrögzött függő vagy addiktív személyisége van. Ez általában a túl sok sokkoló neurológia írás olvasásának a következménye. Ilyen dolgok szerencsére nincsenek, senki sem születik úgy, hogy videókra akarjon önkielégíteni. A drog tesz függővé, nem a személyiséged. A függőséget okozó szupernormális stimuláns ellenben az utóbbit hiteti el veled. Mindazonáltal, rendkívül fontos hogy megszabaduljunk ettől a tévhittől, mert ha azt hiszed hogy függő vagy, az is leszel, még akkor is, ha a kicsi szörny már rég halott. Tehát létfontosságú megszabadulni ettől az agymosástól.

14. Alkalmi használók

A súlyos használók hajlamosak irigyelni az alkalmi használót, akit bizonyára ismerünk: “*Ó, egy hétig kibírom nélkül pornó nélkül, nem is zavar*”. Azt kívánjuk bárcsak ilyenek lennének. Ezt lehet nehéz elhinni, de egy használó sem szeretet használó lenni. Ne felejtsetd:

| *Egy használó sem döntött úgy hogy ő pornóhasználó lesz, **tehát,***

| *Minden használó hülyén érzi magát, **tehát,***

| *Minden használó hazudik magának és másoknak, a hülyesége igazolására tett felesleges kísérletképp.*

A golf-fanatikusok azzal hengegnek hogy milyen gyakran szoktak játszani, és mennyire szeretnek játszani, tehát akkor a használók miért hengegnek azzal, hogy milyen keveset maszturbálnak? Hogyha ez a kritérium, akkor az igazi elismerés biztos az, ha egyáltalán nem maszturbálnak, nemde?

Ha valaki azt mondaná neked hogy “*Egy héten át kibírom anélkül hogy répát ennék, és egyáltalán nem zavar*”, azt hinnéd hogy valami lököttel beszélsz. Ha szeretem ha répát, miért akarnám egy hétig nélkülözni? Ha meg nem szeretem, akkor miért mondanék ilyet? Tehát amikor egy használó arról beszél hogy egy hétig kibírja használat nélkül, akkor saját magát --és téged-- próbálja meggyőzni arról hogy nincs semmi baja. De nem kellene ilyen állítást tennie, ha nem lenne baja. Lefordítva, ez a mondat azt jelenti hogy: “*Sikerült egy hétig túlélnem pornó nélkül.*” Mint minden használó, ő is azt reméli hogy ezután az élete hátralévő részét túl tudná így élni. Ha csak egy hetet túl tud élni, el bírod képzelni hogy milyen értékesnek érződhetett a használat utólag, egy hét megvonás után?

Ez az, amiért az alkalmi használók tulajdonképpen függőbbek mint a súlyos használók, nem csak az öröm illúziója nagyobb, hanem kevesebb motivációjuk is van arra hogy leszokjanak, mert kevesebb időt töltenek el a használattal, ezért nem is olyan kiszolgáltatottak az egészségügyi kockázatoknak. Időnként lehet tapasztalnak szexuális zavarokat, de nem biztosak benne hogy mi okozta, tehát más dolgokra fogják. Emlékezz, a használók egyetlen öröme a pornó keresésével járó dopamin adag, és az elvonási kattogás enyhítése, mint ahogy az ki lett fejtve. Az öröm egy illúzió, képzeld el a kicsi szörnyet egy közel észrevehetetlen viszketésként, amit többnyire észre sem veszünk.

Ha valami folyamatosan viszket, a természetes reakció erre az, hogy megvakarod. Ahogy a jutalmazó központ fokozatosan hozzászokik a dopaminhoz és az opioidokhoz, az a természetes tendencia hogy elhúzódsz, egyre eszkalálódó dolgokat nézel, ráadásul sokat, új és sokkoló dolgokat keresel, stb. Négy tényező van, ami meggátolja hogy a használó láncpornónéző legyen .

Idő. A legtöbb embernek nincsen.

Egészség. Ahhoz hogy enyhítsük a viszketést, fel kell használni az összes elérhető anyagot, és még egy kicsit. Az hogy ezt ki hogy bírja, személy-, idő-, és alkalomfüggő. Ez sokszor meggátolja a használókat.

Önuralom. A társadalom, vagy a használó munkája, barátai, rokonai, vagy akár maga a használó kényszeríti magára az agyában folyó kötélhúzás eredményeként.

Képzelet. A képzelet hiánya szubjektív módon csökkenti a videó sokk, újdonság, és egyéb hatásait.

Könnyű dolog gyengének, meg olyannak nézni a nem alkalmi használókat, akik nem értik hogy mások hogy tudják korlátozni a fogyasztásukat. Azonban a súlyos használók ne feledjék, hogy a legtöbb alkalmi használó egyszerűen nem tud láncban pornót nézni, mivel az erős képzeletet és állóképességet követel. Néhány ilyen heti egyszeri használó, akiket a súlyos használók hajlamosak irigyelni, fizikailag egyszerűen nem képesek többet nézni, vagy a munkája, a társadalom, vagy a saját félelme attól hogy függő lesz, megakadályozza.

Lehet jó lenne egy pár definíció.

A nem-használó

Olyasvalaki aki még nem esett bele a csapdába, de azért még ne legyen túl önelégült. Ő csak a szerencsének köszönheti, hogy nem esett bele. Az összes használó meg volt róla győződve, hogy ő sosem lesz függő, és vannak olyan nem-használók, akik időről időre kipróbálják a használatot.

Az alkalmi használó

Ezt a kategóriát kétféleképpen is meg lehet határozni.

1. A használó aki beleesett a csapdába, de nem veszi észre -- ne irigyeld ezeket a használókat. Ő csak a nektárt kóstolgatja a hűsevő növény szélén, és minden valószínűség szerint hamarosan súlyos használó lesz. Emlékezz, mint ahogy az összes alkoholista alkalmi ivóként kezdte, úgy az összes használó is alkalmiként kezdi.

2. A használó aki korábban súlyos használó volt, és így azt hiszi hogy nem tud leállni. Ezen használók a legszomorúbbak, és számos kategóriába sorolhatók, amelyek közül mindegyik külön kommentárt igényel.

A napi egyszeri használó

Ha ő úgy élvezi hogy jogosult az orgazmusra, akkor miért csak naponta egyszer használja? Ha meg nem érdeklődik annyira, akkor miért foglalkozik ezzel? Emlékezz, a 'szokás' igazából az hogy a falba vered a fejed, hogy aztán jó legyen abbahagyni. A napi egyszeri használó minden nap egy óránál kevesebb ideig enyhíti az elvonási katógását. Bár nincs ezzel tisztában, de a napja többi része azzal telik, hogy a fejét a falba veri, és ezt csinálja az élete nagy részében. Azért használ naponta egyszer, mert nem kockáztatná a lebukást, vagy azt hogy teljesen odalegyen a mentális egészsége. A súlyos használót könnyű meggyőzni hogy ő nem is élvezi, de az alkalmi használót sokkal nehezebb. Mindenki aki próbált már visszavenni a használatból, tudja hogy az a legrosszabb kíntzás, és hogy ez szinte garantálja hogy az élete végéig függő maradjon.

A visszautasított használó

Ő követeli az orgazmushoz való jogot, de a társa nem tudja mindig teljesíteni a kérését. Eleinte a hiány pótlására néz pornót, de amint megszokja a 'vízicsúszdát', bent ragad az újdonság, sokkolás, szupernormális képek és a többi körében. Sőt, örül is ha a társa visszautasítja, mert az ürügyet biztosítja a használatra. Ha a pornó ennyire sokat ad, akkor miért bajlódsz a társaddal egyáltalán? Engedd őt inkább el. A használó nem is élvezi a használatot, amikor a társára kell gondolnia. Néha már kifejezetten próbálja a társát rávenni hogy adjon neki valami ürügyet arra, hogy az internet sötét bugyraiba mehessen.

A pornó-diétán lévő használó

Úgy is ismeretes hogy **“Bármikor le tudok állni. Már több ezerszer csináltam!”**

Ha azt gondolja, hogy a diéta segít abban, hogy olyan hangulatba kerüljön hogy társakat szedjen fel, akkor miért használ egyáltalán minden negyedik nap? Senki sem lát a jövőbe, mi van akkor hogyha egy órával a beütemezett használat után pont belefutott volna a lehetséges társába? Valamint, hogyha az alkalmi 'takarítás' jó arra hogy enyhítse a feszültséget, akkor miért nem takarít minden nap? Be lett bizonyítva hogy az önkielégítés nem szükséges a nemi szervek rendben tartásához, és az internetes pornó pedig pláne nem szükséges. Még hogyha a pornó diétás módszer működne is, egyetlen csajozó 'guru' sem ajánlaná hogy szuperstimuláló pornót nézz, ha olvasott a neurológiai károkról, amit a pornó okoz. Az igazság az, hogy ez a használó továbbra is függő. Bár a fizikai függőségtől megszabadult, de az elsődleges probléma, az agymosás továbbra is fennáll. Mindig azt reméli, hogy most végleg le fog állni, de rövidesen beleesik ugyanabba a csapdába.

A legtöbb használó valójában irigyli ezen kategóriába eső használókat, és azt gondolja hogy milyen 'szerencsés' a diétázó, hogy kontrollálni tudja a használatát. Azonban, azt nem veszik észre hogy a diétázó nem kontrollálja a használatát -- amikor használ, azt kívánja bár ne tenné. Átvészeli a leállással járó sok fejfájást, ezután úgy érzi, meg van fosztva valamitől, és aztán újra beleesik a csapdába, azt kívánva, bár ne tette volna. Mindkét résznek csak a rossz oldalát tapasztalja. Ha belegondolsz, ez igaz a használók életére, amikor használhatnak pornót -- jogosultnak érzik magukat rá, vagy utólag megbánják. A pornó csak akkor válik értékessé, ha a használó meg van tőle fosztva. A 'tiltott gyümölcs' szindróma a használó egyik borzalmas dilemmája. A használó sosem nyerhet, mert egy mítoszért, egy illúzióért sír. Csak egyetlen módja van a győzelmének, az hogyha leáll a sírással, úgy hogy leáll a pornóval!

A *"csak képes/szelíd/házikészítésű pornót nézek"* használó

Igen, mindenki ezzel kezdi, de nem-e lenyűgöző hogy ezeknek a videóknak a sokkolás-faktora milyen gyorsan növekszik, és még észre sem vesszük, de már megfosztottnak érezzük magunkat (tolerancia) ? A képes pornóban nincs semmi újdonság, tehát szépen beszívjuk a vízcicsúsdát, és lecsúszunk rajta a neheztelés és a bűntudat felé. A legrosszabb amit tehetsz, az az hogyha a társad képeit használod önkielégítésre (az engedélyével természetesen). Miért? Mert ahogy csinálod, áthuzalozod az agyad a dopamin-löket fogadására. Kémiául, a sokat emlegetett vízcicsúszda az a DeltaFosB, és ennek következtében a társaddal a valós együttlét nehézséget fog jelenteni.

Ebben a kategóriában van még egy csapda, az 'amatőr' és 'házi készítésű' pornó. A legtöbb kamu, és ezt te is tudod, és nem is fogsz megállni a legelsőnél amit látsz, hanem tovább fogsz kutakodni. Emlékezz, az agy nem csak az orgazmust keresi, hanem a vadászat során tapasztalható újdonságfaktort, ami miatt olyan izgalmas a csúszdán lecsúszni. Nem a pornótartalommal¹ van a baj - legyen szó amatőr vagy profi anyagokról -- hanem a dopamin löketekkel, amik toleranciát és dopaminnal való jóllakottságot okoznak. A pornó tönkreteszi az agy normális működését, az önkielégítés összezavarja az izmoknak az agyi jelekre való reagálását; az orgazmus opioidokkal árasztja el az agyat, és megkönnyíti hogy máskor is ugyanez történjen.

A *"leálltam, de néha azért rákukkantok"* használó

Egy bizonyos értelemben a vissza-vissza néző használók a legszánalmasabbak mind közül. Vagy abban a hitben élnek le az életüket hogy hiányérzetük van, vagy ami gyakoribb, az egy pillantásból kettő lesz. Visszacúsznak a lejtőn, és előbb-utóbb ismét súlyos használók lesznek. Újra visszaesnek a csapdába, amibe már korábban beleestek.

Az alkalmi használóknak két további kategóriája van. Az első az, aki legutóbb kiszivárgott celeb szexvideóra végez önkielégítést, vagy valamire amit 'hazahozott', miután 'véletlenül'

belefutott a munkahelyén vagy az iskolában. Ezek az emberek valójában egyszerű nem-használók, akik úgy érzik hogy valamiből kimaradnak. Részesei akarnak lenni a 'klubnak', és a legtöbbünk így indul el a lejtőn. Ezután, figyeld meg hogy a celeb akiről fantáziálsz, már nem az igazi. Minél 'elérhetetlenebb' a fantáziád tárgya, annál frusztrálóbb az orgazmus elvonása.

A második kategória mostanában egyre több figyelmet kap, és legjobban egy online megosztott történet segítségével lehet leírni.

Egy diplomás nő sok éven át internetes pornográf történeteket olvasott, egy éjszaka egyet, se többet, se kevesebbet. Történetesen ő egy erős akaratú hölgy volt. A legtöbb használó csodálkozna, hogy ő miért is akart leszokni egyáltalán -- nagy örömmel rámutatva hogy ilyen helyzetekben a pornó okozta merevedési zavar (az ő esetében korai ejakuláció) veszélye nem áll fenn (ez nem így van). Alanyunk nem is képeket használt, hanem történeteket, amik sokkalta szelídebbek mint bármilyen anyag amit a használó szokott naponta nézni.

A használó téved, amikor azt hiszi hogy az alkalmi használók boldogabbak, és jobban az uralmuk alatt tartják a helyzetet. Lehet hogy jobban irányítják a helyzetet, de biztosan nem boldogok. Ezen hölgy nem volt elégedett se nem a társával, se nem a valódi szexszel, és igen ingerlékeny volt, amikor a mindennapi stresszhatásokra reagált. A kedvese pedig nem tudta kitalálni hogy mi a gond. Amikor ez a hölgy elkezdte racionalizálni a használatot, hogy ne féljen tőle, még akkor sem tudta élvezni a valódi kapcsolatokat, amikben mindig vannak jó és rossz napok. A sok dopamin miatt pedig az agyának a jutalmazó központja nem tudta kihasználni a normális stresszoldókat. Az agy receptorainak leépülése többnyire melankolikussá tette. Sokakhoz hasonlóan ő is félt a pornográfia sötét oldalától, és attól ahogy ott a nőkkel bánnak -- legalábbis mielőtt először használta volna. Idővel megáldozatul esett a társadalom agymosásának, és felkeresett egy pornóoldalt. A legtöbbekkel ellentétben, akik megadják magukat és lánc-nézők lesznek -- ő ellenállt a csúszdának, amint meglátta a sok alantas, erőszakos videót.

A pornóban sosem élvezel mást, csak az előtte kezdődött sóvárgás megszűntét, legyen az a majdnem észrevehetetlen fizikai sóvárgás, vagy az a mentális kínzás, amikor nem vakarhatod meg a viszketést. A pornó egy méreg, és ezért van az hogy csak tartózkodás után tűnik úgy hogy élvezed. Az éhséghez vagy a szomjúsághoz hasonlóan, minél tovább szenvedsz tőle, annál jobb érzés enyhíteni. Elkövetve azt a súlyos hibát, hogy azt hiszi hogy a pornó csak egy szokás, a használó azt gondolja. *“Hogyha le tudom vinni a használatot egy bizonyos szintig, vagy ha csak különleges alkalmakkor használom, az agyam és a testem el fogja tudni fogadni. Akkor majd használhatom abban a mértékben, vagy tovább csökkenthetem, ha szeretném.”*

Vésd jól az eszedbe, a 'szokás' nem létezik. A **pornófüggőség: drogfüggőség**, amivel kapcsolatban a természetes tendencia az, hogy enyhítéd, és nem az hogy átvészeled. Ahhoz hogy a mostani szinten tartsd a használatot, elképesztő mértékű fegyelmet és akaraterőt kéne alkalmaznod egész hátralévő életedben; mivel az agyad jutalmazó központja immunissá válik a dopaminra és az opioidokra, tehát egyre többet akar, és nem egyre kevesebbet.

Ahogy a pornó fokozatosan elpusztítja az idegrendszered, a bátorságod, az önbizalmad és az ingereid kontrollját, egyre kevésbé leszel képes egy adott szinten tartani a használatok közti időt. A korai napokban ezért tudjuk még abbahagyni. Hogyha úgy látjuk hogy valami mentálisan vagy fizikailag nincs rendben, egyszerűen abbahagyjuk. Ne irigyeld ezt hölgyet, amikor csak 24 óránként egyszer nézel pornót, akkor a világ legfontosabb dolgának tűnik, a pornót tiltott gyümölcscsé téve. Sok éven keresztül ez a szegény nő a kötélhúzás közepében volt.

Nem tudott leállni, és mégis félt videókat nézni. A nap huszonhárom órájában és tíz percében a kísértéssel, és a barátja iránti érzések hiányával kellett küzdenie. Hatalmas akaraterő kellett ahhoz hogy azt tegye valaki amit ő tett, és még így is sírnia kellett. Az ilyen esetek ritkák, de nézd logikusan: vagy van valamilyen támasz vagy öröm a pornóban, vagy nincs. Ha van, akkor ki akar várni vele egy órát, napot, vagy akár egy hetet? Miért tagadod meg ez idő alatt akkor ezt a támaszt vagy örömet? Ha meg nincs benne semmi ilyesmi, akkor meg minek használod?

Itt egy másik eset, ami egy négy naponta használó férfié:

"Negyven éves vagyok, és pornó okozta merevedési zavartól szenvedtem valódi nővel, és még pornóhasználat közben is, tehát az idő nagy részében. Már egy jó ideje nem volt teljes merevedésem. Mielőtt elkezdtem volna a négy naponta egyszer-diétát, a használat után jól aludtam. Most pedig óránként felkelek, és csak erre tudok gondolni. Amikor alszom, akkor is a kedvenc videómról álmodok. A beütemezett használatot követő napokon eléggé magam alatt vagyok, mert a diéta az összes energiámat felhasználja. A társam pedig magamra hagy, mert olyan rosszkedvű vagyok, és ha nem tud kimozdulni, akkor nekem kell elmenni. Elmegyek futni, de akkor is csak a pornóra tudok gondolni.

Aznap, amikorra beütemeztem, már kora este elkezdek tervezgetni, és nagyon mérges leszek ha valami a terveimmel szemben alakul. Kihátrálok a beszélgetésekből, és (későbbi megbánásra) a munkahelyen meg otthon is használom. Nem vagyok egy vitatkozó ember, de nem akarom hogy a téma vagy maga a beszélgetés ott tartson. Emlékszem alkalmakra, amikor

hülyeségeken összevesztem a társammal. Megvárom amíg tízet üt az óra, és amikor eljön a pillanat, a kezeim irányíthatatlanul remegni kezdenek. Nem látok neki azonnal -- mert hozzáadtak azóta új videókat -- és inkább körbenézek előbb. Az agyam azt mondja hogy mivel négy napig éheztettem magam, ezért megérdemlek egy 'különleges' videót, aminek meg kárpótolnia kell a kereséssel eltöltött időt. Idővel találok egy vagy két videót, de szeretném hogy sokáig tartson az alkalom, hogy 'túléljem' a következő négy napot, tehát tovább húzom a tett befejezését."

A többi baja mellett, még az is ott van, hogy ez a szegény ember nem is tudja hogy mérget adagol magának. Először, a 'tiltott gyümölcs szindrómában' szenved, és utána pedig dopaminnal öblíti le az agyát. Az ő dopamin-receptorai még aránylag jó állapotban vannak, de a pornó-vízicsúszdán ő is sokat csúszik, keresi az anyagot, és az elhúzást, az újdonságot, a változatosságot, sokkot, és nyomasztást, hogy túl tudja élni következő négy napot. Ezt a férfit valószínűleg egy szánalmas kis kreténként képezed el, de ez nem így van. Egy volt sportoló, aki tengerészgyalogosként szolgált, ő nem akart semmire sem ráfüggeni. Azonban, amikor visszajött a háborúból, át lett képezve informatikai technikusnak egy veterán-rehabilitációs program keretein belül.

Miután átkerült a polgári szférába, jól fizetett informatikus lett egy banknál, és kapott egy céges laptopot, amit hazavihetett. Ez abban az évben volt, amikor sok celeb "kiszivárogtatta" a szexvideóit online, és sok helyütt lehetett erről hallani. Emberünk ekkor lett függő, és úgy tűnt hogy az élete hátralévő részében végig magát fogja károsítani, mind anyagilag, mind fizikailag, mind mentálisan. Ha egy állat lett volna, már rég elaltatták volna, hogy véget vessenek a szenvedésének, de mi mégis hagyjuk hogy minden szempontból egészséges kamaszok függők legyenek. Gondolhatod azt hogy ez az eset el van túlozva, és bár némileg tényleg extrém, de ez az eset messze nem egyedi. Több tízezer hasonló történet van. A barátai, ismerősei szerinted biztosan irigyelték őt, mert csak minden negyedik nap használt? Ha azt hiszed hogy ez veled nem történhet meg, **ne áltasd magad.**

MÁR FOLYAMATBAN VAN.

A többi függőhöz hasonlóan a pornófüggők is hazudoznak, még maguknak is. Muszáj nekik. A legtöbb alkalmi használó sokkal többször használ, mint amennyit bevall. 'Heti kétszeri' használókkal folytatott beszélgetések során kiderült hogy hetente több mint háromszor-négyszer is szoktak használni. Olvass utána a Redditen, a NoFap fórumokon, és 'újraindítási' történeteket alkalmi használóktól, és látni fogod, hogy vagy a napokat számolják, vagy a bukásra várnak. Nem kell irigyelned az alkalmi használókat, és használnod sem kell, az élet végtelenszer jobb nélküle.

“Azzal az egyszerű kihívással kezdődött, hogy egy napig ne érjek hozzá az ágyékomhoz, de nem tudtam megcsinálni. Most már nem is gondolok az önkielégítésre, az eszembe se jut. És ez ígérem, lehetséges. A kincsek, amik azokra várnak, akik képesek rá -- hihetetlenek.”

A kamaszokat általában nehezebb meggyógyítani, nem azért mert nehezebbnek érzik hogy leálljanak, hanem mert nem hiszik el hogy függők, vagy hogy a csapda korai fázisában vannak. Általában attól a tévelygéstől is szenvednek, hogy automatikusan le fognak állni a második fázis előtt.

Az internetes pornót gyűlölő gyerekek szülei ne ringassák magukat hamis biztonságérzetbe. Az összes gyerek gyűlöli az internetes pornó sötét oldalát, mielőtt ráfüggene. Egyszer te is így voltál vele. Ne tévesszen meg a félelemkeltés se, a csapda ugyanaz, mint ami mindig is volt. A gyerekek tudják hogy az internetes pornó egy szupernormális stimuláns, de azt is tudni vélik hogy egy ‘látogatás’ vagy ‘pillantás’ nem tesz semmit. Egy szakaszban pedig a társuk, egy osztálytársuk, vagy kollégájuk is befolyásolhatja őket.

Kérlek ne legyél elégedett ez ügyben. Az, hogy a társadalom nem tudja megakadályozni hogy a serdülők ráfüggjenek a pornóra, és egyéb drogokra, az ennek a függőségnek talán a leginkább felkavaró része. A serdülők agya jóval képlékenyebb, tehát szükséges őket oktatni és védeni. Ha nem vagy benne biztos hogy hol kezd, a “YourBrainOnPorn”-könyv egy jó olvasmány, hogy egy képet kapj a neurológiáról. Ha csak sejtet is, hogy a kamasz gyereked már függő, ez a könyv alapvető megértést biztosít ahhoz hogy segíts neki kiszabadulni. Egyébként meg, ajánld neki ezt a könyvet!

1. Inkább *nem csak* azzal.

15. A

Youtube/Twitch/Instagram használó

Ezt a használót az alkalmi használókhoz kéne sorolni, de ennek a hatásai olyan alattomosak, hogy külön fejezetet érdemel. Az ilyen esetek az önuralom elvesztéséhez vezetnek, és egy NoFap fórumozó kishíján beleőrült:

"Már három hete próbáltam sikertelenül leállni, a kísérletet az motiválta, hogy a feleségem aggódott a megbízhatatlan merevédésem, és az érdeklődésem hiánya miatt. Mondtam neki, hogy nem miatta, hanem a munkámból eredő stressz miatt. Ekkor azt mondta: "Tudom hogy korábban tudtad kezelni a munkahelyi nyomást, de te hogy éreznéd magad, hogyha a helyemben lennél, és végig kéne nézned, ahogy valaki akit szeretsz, szisztematikusan elpusztítja magát?" Ennek az érvnek nem tudtam ellentmondani, tehát megpróbáltam leszokni. A feleségem tudja hogy nem csalom meg, de ez a maga módján rosszabb. Ez a kísérlet három hét után véget ért, és a végén csúnyán összevesztem egy régi barátommal. Aztán sok éven át nem jöttem rá, hogy a mesterkedő agyam indította el szándékosan a vitát, igaz hogy akkoriban elég ingerült voltam, de akkor sem hiszem hogy véletlenül történt volna, mert ezzel a barátommal azelőtt sosem vesztem össze, és azóta sem. Egyértelműen a kicsi szörny volt munka közben.

Mindenesetre, megvolt a kifogásom. Kellott az az adag, és nem számított, hogyan szerzem meg. A feleségemnek nem volt olyan kedve, tehát én úgy éreztem, jogosult vagyok, tehát meggyőztem magam, hogy rendben van 'visszatartom' magam, és nem nézek pornóoldalakat, és a 'vörös vonalon' belül maradva csak YouTube videókat nézek. De ahogy leszállt az éj, a feleségem mégis 'meglátogatott', és szeretkezni akart, de én fáradt voltam, és nem volt semmi energiám, tehát kitaláltam hogy fáj a fejem. Nem tudtam belegondolni, mekkora csalódást okozott ez a feleségemnek. Ezután fokozatosan visszatértem a régi szokásokhoz, de a YouTube lett a hárem új lakhelye. Emlékszem, hogy akkoriban igen örültem, azt gondolva, hogy ezzel legalább csökkentem a használatomat. Aztán meg a feleségem azzal vádolt, hogy

továbbra is figyelmen kívül hagyom az ágyban. Nem vettem észre, de leírta azokat az eseteket, amikor direkt összevesztem vele, és kiviharzottam a házból. Vagy azt amikor két órát vett igénybe az, hogy megvegyek valamilyen kis dolgot, és közben húzódást színleltem. Gyenge kifogásokat találtam arra, hogy ne udvaroljak neki, és hát amikor van egy online háremed, akkor még nehezebb lesz."

A legrosszabb dolog a YouTube használóval az hogy a Youtube használata alátámasztani látszik azt a tévhitet, hogy valamit megvonnak tőle. Egyúttal, komoly önbecsülési gondokat okoz; egy máskülönben becsületes ember arra kényszeríti magát, hogy megtévessze a kedvesét. Ez valamilyen formában esélyesen már veled is megtörtént, vagy éppen folyamatban van.

A Twitchel, Instagrammal, TikTokkal, Twitterrel (és a legtöbb közösségi médiával) kapcsolatos problémák mögött a kiegészítés vágya keresendő. A használókat az újdonságok keresése közben bejövő dopaminlöketek szedik rá, hogy egy biztonságos oldalon vannak. Emlékezz -- keresni izgalmasabb mint találni, és a kicsi szörnyet nem érdekli, hogy honnan jön az adagja. A használó számára pedig a különböző online helyeken talált 'finom' tartalom gyorsan elmúló enyhítést biztosít a kattogásra, ami bent tartja őt a csapdában, a következő alkalomra várva.

A képen/videóban lévő modell biztos nagyon szép, és ha fizikailag melletted lenne, nagyon örülnél, de az a kép, az nem olyan jó. Az egyszerűen nem igazi. Az agyad át van verve, mint a bika, ami belerohan a vörös szőnyegbe, és utána nem érti, minek csinálta. Az ember azt is hihetné hogy önkielégítés. nélkül is lehetne nézegetni a képeket. De emlékezz, az agyad ráfüggött a végtelen sok újdonságra, és a kicsi szörnyt nem érdekli hogy honnan jön az adagja. Ez is ugyanaz a csapda.

Lehet hogy láttad a Columbot, amiben minden rész cselekménye hasonló. Az elkövető, aki többnyire egy gazdag és köztisztelőnek örvendő üzletember, megölt valakit, és azt hiszi hogy az a tökéletes gyilkosság, és igen biztos abban, hogy a bűntény megoldatlan marad, amikor látja, hogy a rongyos, és nem túl bizalomgerjesztő kinézetű Columbo nyomoz az ügyben.

Columbonak van egy frusztráló szokása, mégpedig az hogy a kihallgatás után biztosítja a gyanúsítottat, hogy mindent rendben talált, majd becsukja az ajtót. De még mielőtt eltűnne az elégedett mosoly a gyilkos arcáról, Columbo visszajön, és azt mondja *"Uram, lenne egy apróság, amit biztosan el tudna magyarázni..."* A gyanúsított dadogni kezd, és onnantól tudja hogy Columbo előbb-utóbb rábizonyítja. Nem számít, milyen súlyos bűnről volt szó, onnantól kezdve mindenki a gyilkossal szimpatizált.

Ezek a belső harcok hasonlóak, ugyanis a használó nem mehet át a piros vonalon, hogy megszerezze a 'megérdemelt' adagját, és aztán meg azon gondolkodik, hogy hol van az öröm, miután a végére járt. Fél átlépni a vonalon, elveszíteni az irányítást, és visszatérni az ágyába, hogy aztán ott kísértse az attól való félelem, hogy a társa szexelni akart. A biztonságos "YouTube" videók már nem fognak kielégíteni a deszenzitizációt, az újdonságok hiánya, és amiatt hogy biztosan tudod, hogy előbb-utóbb meg fogod látogatni a kedvenc online háremedet. A végső megalázás és szégyen pedig az, amikor ez a tudás valósággá válik, és ez után azonnal láncban kezded el nézni.

NAHÁT, MILYEN JÓ PMO-ZNI!

16. Egy társasági szokás

Az elme és a test egészsége az elsődleges okunk *kellene legyen* a leállásra - de mindig is ez volt. Nincs is szükségünk tudományos kutatásokra és neurológiai szaktudásra, hogy tudjuk hogy a pornó addiktív és tönkretetheti az életünket. A testünk a legösszetettebb szerkezet a Földön, és a használó már az első használat után tudhatja, hogy a stimuláns nagy mennyiségben mérgező.

Az egyetlen ok, amiért közünk lesz a pornóhoz, az az hogy a fogyasztási kör meg az evolúciós programozásunk egybevág. Az internetes pornó könnyen hozzáférhető, ingyenes, és a nap 24 órájában rendelkezésre áll. A pornót egykoron ártalmatlannak gondolták, de ez akkor volt amikor nyomtatott képek voltak csak, és a videókat kazettán kellett beszerezni.

A pornót manapság -- még a használók is -- szupernormális stimulánsnak és függőséget okozónak tartják. Régen az erős férfiak nem vallották be hogy maszturbáltak, nem véletlen a "rejszolás", "recskázás" szavak negatív csengése. Minden kocsmában, szórakozóhelyen, a férfiak nagyon szívesen hazavittek egy nőt, és szexeltek. Manapság, a pornófüggő számára a helyzet a teljes fordítottja, a mai férfi kezdi úgy érezni hogy neki nincs is szüksége nőkre. Online csoportosulásokban megvitatja a tapasztalait, stratégiákat eszel ki, és átgondolja a lehetőségeit. A mai erős férfi nem akar drogfüggő lenni. A társadalmi változások miatt minden használó komolyan elgondolkodik azon hogy leálljon a pornóval és az önkielégítéssel. A mai használók a pornót egy haszontalan és káros tevékenységnek tartják.

A legjelentősebb trend az ezzel foglalkozó fórumokon a pornó antiszociális hatásain lévő egyre nagyobb hangsúly, azok a napok amikor egy férfi azzal hancegett, hogy ő minden nap szexel, és orgazmusa van, kezdenek elmúlni, és az emberek kezdenek rájönni hogy a pornó szörnye milyen szörnyű rabigába taszította őket.

Az egyetlen ok, amiért az emberek tovább használják, azután hogy már tisztán látják a képet, az az hogy nem sikerült leszokniuk, vagy félnek próbálkozni. Sokféle irányzat van az ügyben, néhányan tartózkodnak a pornótól, az önkielégítéstől, és az orgazmustól (*Vagyis a PMO-tól*) -- a társukkal vagy nélküle. A szex tantrikus és szaporodási részét elválasztó gyakorlatok, mint például a sperma-visszatartás, vagy a Karezza egyre ismertebbek, és sokan használják is őket. Sok sikertelen próbálkozás a valóságban nem teljes bukás, és valamilyen módon segíti a használót. Amint rálépsz a neked leginkább megfelelő PMO-mentes útra, érdemes egy saját tervet készíteni az orgazmusokra, miután megéretted, és megvalósítottad a szex fajtáinak különválasztását. Bármit is választasz, értékelni fogod hogy milyen jó dolog, amikor ritkábban öblíted le az agyad vegyi anyagokkal az orgazmuson

keresztül, és soha többet nem fogod a pornót, a szexet, és az orgazmust örömként vagy támaszként látni.

Számos, nem-használók által alapított közösség van, melynek nem csak a pornóról, hanem az önkielégítésről való leszokás a célja. Ezek a közösségek hasznosak a használóknak, de többnyire az akaraterőre támaszkodnak. A szériákkal való megszállottság következménye a jókedv hiánya, és az önsajnálát. Mindeközben, az agymosás is él és virul. Csak idő kérdése hogy valaki megtörjön, és ezt elmesélje, és ilyenkor többen is rájönnek hogy nincsenek ezzel egyedül. Azonban nem dolgozott senki sem hiába, mindenki egy kicsit kijebb araszolt a csapdából, de ez sok szenvedéssel járt, ugyanis ők csak a böngészőt kapcsolják le, de nem a vágyukat és a szükségüket a pornóra. A Járható Út fordítva működik, lekapcsolja a vágyat és a szükségét, mielőtt a böngészőt kapcsolná le. Minden nap egyre több használó hagyja el a süllyedő hajót, és mindenki, aki rajta maradt retteg attól, hogy ő lesz az utolsó.

NE TE LEGYÉL AZI!

17. Időzítés

Azt leszámítva, hogy a pornó nem tesz jót, és most a legjobb abbahagyni, az időzítés így is fontos. A társadalom nem veszi az internetes pornót komolyan, és csak egy enyhén ellenszenves szokásnak tartja, ami nem is káros az egészségre. Ez azonban nem így van. A pornófüggőség drogfüggőség, betegség, és a kapcsolatok pusztítója. A legtöbb használó életében a legrosszabb dolog az volt, hogy ráfüggött erre az ocsmányságra. Ha függő marad, borzalmas dolgok fognak vele történni. Az időzítés tehát igen fontos, hogy ki tud kúrálni magad.

Először is, azonosítsd azokat az alkalmakat, amikor a pornót fontosnak látod. Ha te egy üzletember vagy, és a pornót stresszoldás illúziója miatt használod, akkor válassz egy laza időszakot, vagy amikor szabadságon vagy. Ha a pornót unalmas vagy nyugodt időszakokban használod, akkor az ellenkezője. Mindenesetre, vedd komolyan, és legyen a kísérlet a legfontosabb dolog az életedben.

Tervezz három hétre előre, és készülj fel az olyan eseményekre, amik kudarchoz vezethetnek. Hogyha konferencia utad lesz, a párod elutazik, stb., még nem kell megijedned, feltéve hogy számítasz ezekre, és nem fogod azt hinni, hogy megvonnak tőled valamit. Ne kísérelj meg csökkenteni addig a használatot, mert az csak egy illúziót fog teremteni, mégpedig azt hogy a megvonás élvezetes. Sőtmitöbb, ez segíteni fog hogy minél több pornót nézz és használj. Amikor legutoljára használod, ne feledkezz meg a csalódásról, a szanitáció, a betöltetlen várakozások, bármiféle fájdalom, az elvonás hatásai, a nyűgösség, és a melankólia miatt. Gondolj bele, milyen jó lesz, amikor végre nem kell majd használnod.

DE BÁRMIT IS TESZEL, NE ESS BELE ABBA A CSAPDÁBA, HOGY AZT MONDOD: “NEM MOST, INKÁBB KÉSŐBB”, ÉS EL IS FELEDKEZEL RÓLA. DOLGOZD KI MOST A MENETRENDET, ÉS ÖRÜLJ HOGY MEG FOGSZ SZABADULNI.

Emlékezz, *nem adsz fel semmit*. Épp ellenkezőleg, hatalmasat fogsz nyerni.

Az orvosi szakma sok évig a pornót ártalmatlannak tekintette, anélkül hogy különbséget tett volna a régi állóképes pornó, és a mai VR-streamelés között. A baj pedig az, hogy bár minden használó csak a dopamin-sóvárgás enyhítésére fogyaszt pornót, nem a kémiai függőség tartja őket leláncolva, hanem a függőségből eredő önagymosás. Egy okos embert is át lehet verni, de csak egy bolond dőlne be sokadjára is a trükknek, miután rájött hogy átverik. Szerencsére a legtöbb használó nem bolond; csak azt hiszi. Minden használónak

van egy saját agymosása. Ezért tűnik úgy hogy olyan sok féle függő van, és mindez csak tovább bonyolítja a helyzetet.

Míg az eredeti könyv célja a nikotinról való leszokás volt (ami az egyik leggyorsabban, és leginkább függővé tevő drog), igen meglepő volt hogy az eredeti könyv filozófiája az adaptáció után is működik. A Carr és jómagam által elvállalt kihívás, az hogy, hogyan kommunikáljuk ezt a tudást minden egyes használónak. Az hogy tudom, hogy minden egyes használó nem csak könnyen le tud szokni, hanem hogy élvezni is tudja a folyamatot, nemcsak hogy felesleges, hanem igencsak frusztló is, ha a használó nem jön rá. Az eredeti könyvében Allen Carr így magyarázza a tanácsát:

"Sokan mondták már nekem: 'Te azt mondod hogy dohányozzunk, amíg be nem fejüzzük a könyvet. Emiatt a dohányosnak sok időbe telik amíg elolvassa, vagy be sem fejezi. Tehát meg kéne változtatnod az utasítást.' Ez logikusnak hangzik, de tudom, hogyha az lenne az utasítás hogy 'Azonnal hagyd abba!', sok dohányos el se kezdené olvasni. A korai napokban konzultáltam egy dohányossal. Azt mondta hogy 'Nem örülök hogy segítségért kell folyamodnom, tudom hogy erős akaratom van. Az élet többi területén én irányítok. Miért van az hogy a többi dohányos le tud szokni az akaraterejét használva, és nekem mégis hozzád kell fordulnom?' Úgy folytatta hogy 'Meg tudnám én is csinálni, ha közben dohányozhatnék.'"

Sokan azt hiszik, hogy a dohányzásról leszokni rendkívül nehéz, tehát mi kell a dohányosnak, amikor valami nehéz? A kis barátja, támasza. Leszokni a dohányzásról duplán nehéznek tűnik, nem csak hogy egy bonyolult feladatot kell elvégezni - ami önmagában is elég nehéz - de még a támaszunk is elérhetetlen. Lehet hogy a módszer valódi szépsége az az hogy nem kell 'feladnod' semmit a folyamat során; először inkább megszabadulsz a kételyektől és a félelemtől, és így amikor befejezed az utolsó alkalmatat már élvezed a szabadságodat.

Tehát ebben a hack-könyvben ugyanez az elgondolás. Mindegy, hogy hányszor lett már elmondva hogy könnyű és élvezetes lesz, sokan nem fogják tudni ezt elfogadni, mert átmosták a saját agyukat, azzal hogy milyen nehéz leszokni.

Az '*Időzítés*' az egyetlen fejezet, ahol komolyan kétségbe vonom Allen eredeti tanácsát. Először is, ha az irodai stressz miatt hajlamos vagy használni, csináld akkor amikor szabadságon vagy, és vice versa. Ez nem a legkönnyebb módszer, az az lenne ha a szerinted legnehezebb időszakot választod. Legyen az stressz, társasági kötelezettségek, koncentráció vagy unalom, amint bebizonyítottad hogy kibírod a legrosszabb helyzeteket is, és tudod azokban is élvezni az életet, minden más élvezetes lesz. De ha ez lenne a tanács, próbálkoznál egyáltalán?

Álljon itt egy analógia, a húgom és én úszni szeretnénk. Ugyanakkor szoktunk megérkezni az uszodába, de csak nagyon ritkán úszunk ténylegesen együtt. Azért, mert a húgom a vízbe teszi a lábujját, és rá fél órával úszik is. Ez lassú kízás, és én tudom hogy előbb vagy utóbb, mindegy milyen hideg a víz, bele kell menni. Tehát kitanultam, hogy kell könnyen: belemegyek egyből. Képzeld el, hogyha ragaszkodnék ahhoz hogyha a húgom nem ugrik be egyből, nem is úszhatna. Ha ez lenne, nem is úszna. Látod mi itt a baj?

A visszajelzések alapján sok használó arra használta az eredeti tanácsot, hogy elhalassza a szerinte "gonosz napot". Ezután arra gondoltam, hogy 'A *pornóhasználat előnye*' fejezethez hasonló technikát alkalmazok, valami olyasmit hogy "Az időzítés nagyon fontos, és a következő fejezetben arról olvashatsz, hogy mikor érdemes megpróbálni leszokni", és a következő oldalon csak az van, jó nagy betűkkel hogy "**MOST!**" Ez lenne a legjobb tanács, de megfogadnád? Lehet hogy a csapda legalattomosabb aspektusa az, hogy amikor tényleg stresszelünk, akkor az nem a megfelelő idő, de amikor meg nem, akkor meg nem is akarunk a kízásnak véget vetni. Kérdezd meg magadtól a következőket:

1. Amikor először láttál pornót, eldöntötted, hogy az életed végéig függeni fogsz rajta, anélkül hogy le tudnál állni? **Persze hogy nem!**
2. Úgy fogod leélni az életedet, hogy nem tudsz leállni? **Persze hogy nem!**

Mikor fogod tehát abbahagyni? Holnap? Jövőre? Jövő utánra? Nem ezt kérdezted magadtól, mióta rájöttél hogy függő vagy? Azt reméled, hogy egy reggel úgy ébredsz majd fel, hogy nem akarsz több pornót nézni? Ne áltasd magad, minden függőség olyan, hogy egyre függőbb leszel, és nem egyre kevésbé. Addig fogsz várni, amíg úgy érzed, hogy nehezebb kikelni az ágyból, mint csak maszturbálni? Annak nem sok értelme lenne.

Az igazi csapda azt hinni, hogy most nem megfelelő -- holnap mindig könnyebb. Azt hisszük hogy az életünk stresszes, de igazából nem az. A valódi stressz nagy része eltűnt az életünkből. Amikor kilépsz a házból, nem félsz attól hogy megtámad egy vadállat, a legtöbbeknek nem kell aggódni, hogy honnan szereznek élelmet, vagy hogy lesz-e tető a fejük felett. Gondolj bele, milyen egy vadon élő állat élete, amikor a nyúl kijön az üregéből, a pokollal néz szembe. De a nyúl kibírja, van neki adrenalinja, és egyéb hormonai, és nekünk is vannak. Igazából az összes lény életének a legstresszesebb időszaka a kora gyermekkor és a serdülőkor. De a három milliárd évnyi természetes kiválasztódásnak köszönhetően tudunk bánni a stresszel, és sokaknak, akiknek nehéz gyerekkora volt, teljesen normális felnőtt életük van.

Az hogy "Ha nem vagy egészséges, nincs semmi." hatalmas közhely, de teljesen igaz. Ha testileg és lelkileg erős vagy, kibírod mind a jó, mind a rossz időket. Sokan összekeverik a stresszt a felelősséggel, de a felelősség csak akkor lesz stresszes, ha nem érezzük

magunkat elég erősnek hozzá. A legtöbb embert nem a stressz, a munkája, vagy a kora teszi tönkre, hanem a képzelt támaszok amikhez fordul.

Próbáld meg így nézni, már eldöntötted hogy nem fogsz életed végéig a csapdában maradni. Tehát előbb vagy utóbb, akár könnyűnek találod, akár nehéznek, át kell esned a szabadulás folyamatán. A pornó se nem egy szokás vagy élmény, hanem drogfüggőség és betegség. Már megállapítottuk hogy nem hogy holnap könnyebb lenne, egyre rosszabb lesz. A legjobb idő a szabadulásra **most** van -- vagy olyan hamar, ahogy csak lehetséges. Gondolj bele, hogy minden hét milyen gyorsan telik el, és csak ennyi kell. Gondolj bele, milyen jó lesz leélni az életet a fejed felett lógó árnyékok nélkül. Feltéve hogy követed az összes utasítást, nem is kell öt napot vagy három hetet várnod. Nemcsak hogy könnyen le fogsz tudni szokni, **még élvezni is fogod!**

18. Kimaradok a jóból

Nem! Amint meghal a kicsi szörny, a tested már nem vágyik a dopamin után, és a pornó-vízicsúszdák gyorsan elfakulnak a 'zsírozás' hiánya miatt, és az összes megmaradt agymosás el fog tűnni. Nemcsak hogy mind testileg, mind lelkileg jobban fogod tudni kezelni az élet nehézségeit, de a jó dolgokat is sokkal jobban fogod élvezni.

Egyetlen egy veszély van még, azoknak a hatása, akik a szexet továbbra is a támaszukként, és az örömként használják. *"A szomszéd fűje mindig zöldebb"* egy igen gyakori, és könnyen megérthető jelenség. A pornó esetében a volt használó miatt irigylis azokat akik még mindig a szexre és a pornóra támaszkodnak, miközben a pornó hátrányai mellett eltörpülnek a képzeltek 'előnyei'?

A sok agymosás miatt érthető, ha beleesünk a csapdába. Miért van az hogy, -- miután rájöttünk hogy mekkora átverés a pornó, és miután leszoktunk róla -- visszaesünk ugyanabba a csapdába? Ez a társadalom agymosásának a terméke, ami összekeveri a pornót a szexszel, és normálisként mutatja be. A volt-használó kattog! Az a bizonytalan érzés, hogy egyedülálló (ami egyébként nem bűncselekmény) szorongást okoz, és ez visszaviszi emberünket a vízicsúszdára. Ez valóban egy érdekes anomália, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy nem csupán minden nem-használó örül, hogy nem használ, hanem hogy az összes használó, még a nyugalom tévképzetében szenvedő használó, a függő, agymosott, elfogult agyával azt kívánja, bár ne függött volna rá a pornóra. Akkor miért irigykednek a volt-használók?

1. Csak egy pillantás. Emlékezz, nincs olyan. Ne úgy nézd, mint egy elszigetelt esetet, hanem úgy mint ahogy használó látja. Lehet hogy te irigyled őt, de neki nem tetszik amit csinál, és téged irigyel. Bár tudnál nézni egy másik használót, mert az lehetne a legnagyobb motivációd a szabadulásra. Látod milyen gyorsan nyit meg sok-sok böngészőlapot és ablakot? Ahogy előreteker a fontos részekhez, ahogy gyorsan megunja a videókat, ahogy átfut az újdonságot, sokkot, nyomasztást tartalmazó műfajok sokaságán. Figyeld meg, hogy mindez ráadásul automatikusnak tűnik. Emlékezz, hogy ő sem élvezi, csak nem érzi nélküle jól magát. Következő reggel pedig gyenge akarattal, energia nélkül, csipás szemmel felkel, és a stressz első jelére tovább pusztítja magát. Egy életnyi mocsokkal, rossz mentális egészséggel, és gyenge önbizalommal néz szembe -- egy életnyi önpusztítással. És mindezt miért? Annak az illúziójáért, hogy megkapod ami "jár neked", és valami hülye öröméért?

2. A második ok, amiért néhány volt-használónak kattogása van, az az hogy a használó csinál valamit, -- például önkielégít -- és a nem-használó pedig nem, ezért úgy érzi, megfosztják valamitől. Vésd jól az eszedbe, hogy nem a nem-használót fosztják meg bármitől is, hanem a szegény függőt fosztják meg (fosztja meg magát) az:

-Egészségétől

-Energijától

-Önbizalmától

-Nyugalmától

-Bátorságától

-Szabadságától

-Önbecsülésétől

Ne irigyeld a használókat, lásd őket olyannak amilyenek, nyomorult, szánalmas kis lényeknek. Tudom, egykoron én is ilyen voltam. Ezért te olvasod ezt könyvet, és nem azok, akik nem bírnak szembenézni a helyzetükkel, és tovább szórakoznak magukkal.

Nem irigyelnél egy heroinfüggőt, és ahogy a többi drogfüggőség sem lesz idővel jobb, úgy a tied sem. Minden évben csak egyre rosszabb lesz -- ha ma nem jó használónak lenni, holnap sokkal rosszabb lesz. Ne irigyeld a használókat, inkább sajnáld őket. Hidd el: **szükségük van a sajnálatodra.**

19. Szét lehet-e tagolni a függőséget

Ezt a mítoszt többnyire az akaraterő-módszerrel leállni szándékozó használók terjesztik, akik csúrik-csavarják a valóságot, és egy Jekyll és Hyde-műveletbe kezdenek: *“A pornó a másik énemnek van, és a valódi románc a kapcsolatos énemnek.”* Ennél semmi sem állhatna messzebb az igazságtól -- a vízicsúszdák, a DeltaFosB, és a neurológiai változások tönkreteszik a valódi románcot, és kevésbé lesz tőle vonzó. Mr. Hyde mindenképpen felül fogja írni Dr. Jekyll utasításait.

Ha internetes pornót használsz, a kukkoló szerepére képzéd magad, vagy arra hogy amint minimálisan csökken a dopamin-szinted, valami izgatóbbra kattints. Vagy arra, hogy folyamatosan keresd a megfelelő jelenetet a maximális hatásért. Ezenfelül, lehet hogy görnyedve végzed az önkielégítést, vagy éjszaka az ágyban nézed a telefonodat, ami ahhoz vezethet, hogy ezekre az ingerekre jobban vágysz majd, mint a valódi stimulánsokra. A szex az online háremmel teljesen ellentétes, és esélye sincs, ha összehasonlítják. A fiatal korban képződött emlékek erősek, és sokáig megmaradnak, tehát a pornó-vízicsúszdák bezárása, és az újak építése több időbe telik. Ez azonban nem azt jelenti hogy a szabadulás nehezebb lenne.

Minden egyes alkalommal, amikor lecsúszol a ‘pornó-vízicsúszdán’, bezsírozod és frissen tartod az ezért felelős idegeket. Amikor egy gyorsétterem mellett parkolsz, a sütő illata beszivárog az orrodba, és a terméket már el is adták. A vízicsúszdák az agyban is hasonlóan működnek, azok is mindig be tudnak szívni, és mindig nyitva is vannak. Minden egyes inger bekapcsolja a jutalmazó központot szex ígéretével -- csak hogy ez nem szex. Az idegsejtek ennek ellenére új idegi kapcsolódások létrehozásával megerősítik ezeknek az ingereknek szexszel való asszociálását. Minél több pornót nézel, annál erősebbek ezek az idegi kapcsolódások. Ez meg abban ér véget, hogy a végén egy kukkolóvá *kell* válnod, egyre eszkalálódó és új anyagra kell kattintanod, pornó fog kelleni az elalváshoz, vagy meg kell találnod a legjobb anyagot, hogy el tudd végezni a munkádat.

Ahogy az összes függőségnél, a test itt is immunitást épít ki, és a drog megszűnik enyhíti a kattogást. Amint a használó a végére ér a használatnak, akar még egyet, és az állandó éhség kielégítetlen marad. A természetes reakció erre az eszkaláció, hogy meglegyen a dopamin-adag. A legtöbb használó azonban nem teheti, a következő okok valamelyike miatt.

Pénz: Nincs pénzük feliratkozni fizetős oldalakra.

Egészség: A testnek van egy tűréshatára a dopamin adag vagy az orgazmus tekintében. Plusz az orgazmus olyan vegyi anyagokat szabadít fel, amik csökkentik a dopamin adagot. Muszáj neki, a test egyszerűen így működik.

Amint elhagyja a tested a kicsi szörny, a bizonytalanság véget ér. Visszatér az önbizalmod, az önbecsülés csodálatos érzésével együtt, és így végre kezdedbe tudod venni az irányítást, és szembenézni a többi problémával. Ez az egyik nagy előnye annak ha megszabadulsz a függőségtől.

A széttagolás mítosza a kicsi szörny egyik trükkje a sokból. Ezek a trükkök megnehezítik a leállást - az állandó éhség kielégíthetetlen volta miatt - és sok használót a dohányzás, az ivás, vagy a kemény drogok felé terelnek, hogy ki tudják tölteni az űrt.

Az emberek ítékeznek, mind saját maguk, mind mások felett. Pornót nézni a társaddal nem kielégítő, mert mind a ketten a látottakhoz fogjátok a másik teljesítményét mérni. Brad Pittet akarod a hálószobádban, még akkor is, hogyha a poszteren van? Senki sem ér fel a hárem szintjéhez, ahol mindent profik játszanak el, írnak és rendeznek, és a nap huszonnégy órájában elérhető.

20. Nem megfelelő ösztönzések

Sokan, akik az akaraterő-módszert használják, nem megfelelő a dolgokkal próbálják magukat ösztönözni. Ennek egy tipikus példája az, amikor megajándékozzák magukat valamivel, miután egy hónapig nem néztek pornót. Ez logikusnak és ésszerűnek tűnhet, de nem az, mivel bármelyik használó, akinek van egy csöpp önbecsülése is, inkább nézne pornót minden nap, mint hogy megajándékozza magát. Ez kétségeket ébreszt a használóban, nem csak azért, mert harminc napig tartózkodnia kell, hanem mert nem is biztos benne, hogy élvez-e a pornómentes napokat. Nincs meg az egyetlen öröme vagy támasza! Ez meg nem tesz más, mintsem hogy növeli a használó által képzelt áldozat méretét, ami így még értékesebbnek tűnik a fejében.

További példák::

- Le fogok szokni, hogy arra kényszerítsem magam, hogy legyen társasági és szexuális életem.
- Le fogok szokni, hogy legyen valamiféle varázserőm, ami segítségével a riválisokat legyőzve megszerezhetem a vágyott partneremet.
- Le fogok szokni, hogy ne pazaroljam el az energiámat a pornóra, és ezáltal kiéheztessenem magam.

Ezek mind igazak, hatékonyak is lehetnek, és lehet sikerrel is jársz velük -- de egy pillanatra gondolj bele. Ha eléred azt, amit akartál, és eltűnik az újdonság hatása, megvonást fogsz érezni; ha meg nem, akkor nyomorultul. Mindenesetre, előbb vagy utóbb vissza fogsz esni a csapdába.

A leszokás nem megfelelő dolgokkal való ösztönzése csak növeli a kételyeket, mert ha nem éred el azt, amit akartál (és akkor is ha eléred), kételyeid fognak támadni, és ilyeneket kezdesz el gondolni: *“Tényleg jobb lesz az élet, ha felhagyok a használattal? Ha sikeresen leszokok, és nem azt kapom, amit szerettem volna, jól használtam a módszert?”* Az ilyesmi gondolatok növelik az áldozathozatal érzését, és így kattogást okoznak.

Egy másik tipikus példa a különböző fórumokon kötött paktumok, amiknek megvan az az előnye, hogy egy időre megszüntetik a kísértést. Azonban, ezek többnyire sikertelenek a következők miatt:

1. Nem megfelelő dolog motiválja őket, miért akarnál leszokni, csak azért mert mások is azt csinálják? Ezzel csupán növelik magukon a nyomást, és az áldozathozatal érzését. Az rendben van hogy minden használó le akar állni egy adott pillanatban -- de nem lehet őket rákényszeríteni, pedig titokban szeretnének leállni. Amíg nincsenek felkészülve, a paktum csak további nyomást tesz rájuk, ami miatt még inkább szeretnének pornót nézni. Ettől titokban fogják nézni, ami csak növeli a függőség érzését.
2. Mivel egymástól függenek, az akaraterő-módszert használva úgy érzik, mintha vezekelenének, ami során kivárlják, hogy eltűnjenek az ingerek. Ha meg beadják a derekukat, azt kudarcnak érzik. Az akaraterő-módszert használva az egyik résztvevő mindenképpen fel fogja adni, és így a többieknek végre lesz ürügye, hogy ők is feladják. Nem az ő hibájuk, ők kitartottak volna, csak 'Fred' cserben hagyta őket. Az igazság az, hogy a legtöbbjük már eleve csalt.
3. Ha megosztják egymás közt a dicsőséget, az az egymáson való függőség ellentéte. A pornóról leszokni hatalmas sikerélmény, és ha egyedül csinálod, a barátaid és az online cimboráid elismerése hatalmas lökést adhat az első pár napra. Azonban ha együtt csinálják, a dicsőség eloszlik a résztvevők között, és a lökés ezáltal kisebb lesz.
4. Egy másik klasszikus példa a guru-ígéret. Ha leállsz, boldog leszel, mert nem veszel részt a kötélhúzásban, az agyad újrarahuzalozódik, és újra kezelni tudja majd az impulzusokat. Azonban, ne felejtse, hogy ettől nem leszel se nem szex-isten, se nem lottónyertes. Téged leszámítva senkit sem érdekel, ha leszoksz a pornóról. Nem vagy egy gyenge ember, ha naponta háromszor használsz pornót, és merevedési zavarod van, és nem vagy erős, ha függő vagy, és mégse használsz.

Ne áltasd magad. Ha a 10 hónapnyi munkáért 12 hónapnyit fizető állásajánlat, vagy az agyad tűrőképességének a tönkremenése, vagy a merevedési zavar kockázata, vagy az életen át tartó lelki, fizikai kínzás és rabság elkerülése nem elég motiváció nekik, akkor a fenti néhány hamis ösztönző aligha fog számítani, egyedül abban segítenek, hogy az áldozat nagyobbak tűnjön. Ehelyett, koncentrálj a másik oldalra:

"Miért jó ez nekem? Miért kell pornót néznem?"

Nézd a kötélhúzás másik oldalát, és kérdezd meg magadtól, mit kapsz a pornótól. **SEMMIT**. Miért kell ezt csinálnom? **NEM KELL! CSAK MAGADAT BÜNTETED**. Ez egy Pascal-fogadás: Semmi vesztenivalód nincs (gyenge merevedés), jó esély arra hogy nagyot nyerj (teljes és megbízható merevedés, mentális jólét és boldogság), és semmi esély arra hogy veszíts.

Akkor miért ne meséljek el a szabadulásomról a barátaimnak és a családomnak? Nos, egy büszke volt-függő, vagy volt-használó leszel tőle, és nem egy boldog nem-használó. Ezzel meg is ijesztheted a társadat, mert azt hiheti hogy ez valami new-age módszer arra hogy több szexhez tudj jutni. Attól is félhet hogy egy szex-géppé fogsz változni, ezt nehéz elmagyarázni, hacsaknem nyitott rá.

Minden arra tett kísérlet, hogy a többiek segítsenek leszokni, csak megerősíti a kicsi szörnyt. Ha megpróbálod kilökni a fejedből, és figyelmen kívül hagyni, az olyan mintha megpróbálnál *nem* is gondolni rá. Legyél inkább figyelmes, és amint észreveszed a gondolatokat és jeleket (otthon vagy egyedül), mondd azt magadnak *"De jó, hogy már nem vagyok a pornó rabszolgája. Szabad vagyok és boldog, és ismerem a különbségeket a szexben!"* Ezzel megfojtod a gondolatot, és az már nem fog sóvárgáshoz vezetni. Ezzel kapcsolatban a tudatos meditáció hasznos lehet a gondolatok személytelenítéséhez.

21. A leszokás könnyű útja

Ezen fejezetben instrukciókat találsz arról, hogy lehet könnyen leszokni. Feltéve hogy követed az instrukciókat, a leszokás az aránylag könnyűtől az élvezetesig bárhol lehet! Feltéve hogy követed a lenti instrukciókat, nevetségesen könnyű lesz leszokni a pornóról, és mindehhez csak két dolgot kell tenned.

1. Döntsd el, hogy soha többet nem nézel pornót.
2. Ne szomorkodj emiatt. Örvendezz.

Valószínűleg azt kérdezed: *“Miért kell akkor a könyv többi része? Miért nem ezzel kezdted?”* A válasz az, hogy idővel elkezdted volna szomorkodni, és így meggondoltad volna magad. Ezt valószínűleg már többször csináltad.

Mint ahogy már el lett mondva, a pornó egy alattomos csapda. A legnagyobb probléma a leszokás során nem a dopamin függőség -- ami bár egy probléma, de nem az elsődleges -- hanem az agymosás. Ezért először el kell pusztítani a mítoszokat és a tévképzeteket. Értsd meg az ellenséged, ismerd a taktikáját, és könnyen le fogod tudni győzni. Sok időt töltöttem búbánatosan, amíg próbáltam leszokni, és amint megszabadultam, egyből nullára mentem, egy zökkenő nélkül. Az egész elvonási időszak is élvezetes volt, és azóta sem kattogtam. Sőt, a szabadulás volt az egyik legjobb dolog az életemben.

De az utolsó kísérletem más volt. Az összes mai használóhoz hasonlóan, én is sokat gondolkodtam a problémán. Addig ugyanis, miután elbuktam, azzal vigasztaltam magam hogy legközelebb könnyebb lesz. Azzal sose számoltam, hogy ezt kellene életem végéig csinálnom, és ennek a gondolata megrémített, és én elkezdtem gondolkodni nagyon mélyen erről a témáról.

Ahelyett hogy gondolkodás nélkül beizzítottam volna a böngészőt, elemeztem az érzéseimet, megerősítve azt, amit már eddig is tudtam. Nem élveztem a pornót, és mocskosnak, undorítósnak találtam. Elkezdtem a világ más részein élő nem-használókat, vagy pornóoldalakat nem ismerő öregeket tanulmányozni. Addig a nem-használókat sóltan, barátságtalan, kényes embereknek tartottam. Azonban jobban megvizsgálva őket, sokkal inkább erősebbnek és nyugodtabbnak tűntek. Úgy tűnt, hogy jobban bírják az élet nehézségeit, és a használóknál jobban élvezik a társasági helyzeteket. Határozottan több volt bennük az életerő.

Elkezdtem beszélni volt-használókkal. Addig azt gondoltam, hogy ők csak egészségügyi vagy vallási okok miatt adták fel, és hogy titokban egy háremlátogatásra vágytak. Egy páran azt mondták *“Néha kattogok, de olyan kevészer, és olyan ritkán hogy nem aggódom miatta.”* De a legtöbben azt mondták: *“Hiányzik? Te most viccelsz! Az élet soha sem volt jobb!”* Hogyha elbuktak esetleg, akkor sem omlottak össze, nem ítélték el magukat, és ehelyett feltétel nélkül elfogadták magukat. Mint egy edző, aki elfogad egy hibát egy tényleg kiváló játékostól. Egy másik mítosz is meg lett semmisítve, amikor a volt-használókkal beszéltem, mégpedig az hogy van bennem egy gyengeség, amíg rájöttem, hogy mindenki átmegy ezen a rémálmon.

Alapvetően, azt mondtam magamnak: *“Emberek tömegei szoknak le, és élnek teljesen boldog életet, mielőtt elkezdtem volna, nem kellett PMO-znom, és sokat kellett ahhoz dolgoznom, hogy hozzászokjak ehhez a mocskhoz. Tehát, miért kell ezt csinálnom?”* Egyáltalán nem élveztem sose a pornót, utáltam az egész mocskos rituálét, és nem akartam az életem hátralévő részét ennek az undorító függőségnek a láncában tölteni. Ekkor azt mondtam magamnak:

“Ha tetszik, ha nem, most használtál utoljára.”

Onnantól kezdve tudtam, hogy soha többet nem fogok használni. Nem számítottam arra hogy könnyű lesz, épp ellenkezőleg. Azt hittem, több hónapnyi mélységes-mély szenvedésre jelentkeztem, és hogy életem végéig néha kattogni fogok. Ehelyett, ez a kezdettől maga volt az álom.

Sokáig tartott, míg rájöttem hogy miért volt olyan könnyű, és miért nem szenvedtem a szörnyű kattogástól. Azért, mert a kattogás nem létezik, a kétely és a bizonytalanság hozza létre. A gyönyörű igazság az, hogy **a pornóról könnyű leszokni**. Egyedül a habozás és a búslakodás nehezíti meg. Még a függők is el tudnak lenni pornó nélkül bizonyos időkben. Csak akkor szenvedsz, ha szeretnéd használni, de nem teheted.

Tehát úgy lehet könnyen leszokni, ha biztos vagy benne, és a döntésed végleges. Nem reméled, hanem *tudod* hogy legyőzted a betegséget. Soha ne kételkedj, vagy kérdőjelezd meg, épp ellenkezőleg -- örülj, hogy így döntöttél! Ha az elejétől fogva biztos tudsz lenni, könnyű lesz. De hogy lehetsz az elejétől fogva biztos? Ezért kell a könyv hátralévő része. Vannak bizonyos dolgok, amiket tisztázni kell, mielőtt nekilátnál:

1. Tudd, hogy nem lehetetlen. Te sem vagy kivétel, és az egyetlen ember aki arra kényszerít hogy nézd, az te magad vagy. A sztár a képernyő túloldalán soha nem gondolt arra, hogy a virilitás megnyirbálására használják.

2. Nincs mit feladni. Épp ellenkezőleg, hatalmasat lehet nyerni. Nemcsak hogy egészségesebb leszel, és több pénzed lesz, de ki fogod tudni élvezni a jó időket, és ki fogod tudni bírni a rosszakat.
3. Nincs olyan, hogy pillantás, vagy látogatás. A pornó egy drogfüggőség, és egy láncreakció, és ha vissza akarsz látogatni, csak magadat bünteted.
4. A pornót ne egy 'a fiúk már csak ilyenek' szokásként lásd, ami csak esetleg árthat meg, hanem lásd drogfüggőségként. Nézz szembe azzal, hogy akár tetszik, akár nem, **elkaptad a betegséget**. Ha a homokba dugod a fejed, attól nem gyógyulsz meg. Emlékezz, hogy az összes bénító betegséghez hasonlóan, ez is egy életen át tart, és még egyre rosszabb is lesz. Most a legkönnyebb meggyógyítani.
5. Különböztesd meg a betegséget -- a neurológiai függőséget -- a használó gondolataitól. Minden használó, ha lenne rá lehetősége, gondolkodás nélkül visszamenne abba az időbe, amikor még nem volt függő. Neked megvan ez a lehetőség. Nehogy úgy gondold rá, hogy te 'feladod' a használatot.

Amint meghozod a végleges döntést, hogy megvolt az utolsó látogatásod, egyből nem-használó leszel. A használó egy olyan szerencsétlen, aki úgy éli az életét, hogy közben pornóval teszi tönkre magát. A nem-használó pedig olyasvalaki, aki nem. Amint meghozod a végleges döntést, a célod el lesz érve. Örvendezz, ne csak szomorkodva üldögélj, arra várva hogy elmúljon a kémiai függőség. Menj ki a levegőre, és kezd el élvezni az életet. Az élet csodálatos, még akkor is ha függő vagy, és ha nem vagy az, napról-napra jobb lesz.

Ahhoz hogy könnyű legyen, az a kulcs, hogy biztos legyél abban hogy sikeresen fogsz tudni tartózkodni az elvonási periódus alatt (legfeljebb három hét). Ha megfelelően állsz hozzá, ez nevetségesen könnyű lesz.

Mostanra, ha felnyitottad az elmédet¹, mint ahogy azt az elején kértem, már eldöntötted hogy ki fogsz szabadulni. Most jó esetben igen izgulsz, úgy mint egy kutya aki a láncát feszíti, és várod már hogy végre felégethesd a DeltaFosB-csúszdákat, és a helyüket sóval behinthesd. Ha esetleg most szomorkodsz, az a következő okok valamelyike miatt lesz:

1. Valami még nem világos. Olvasd el újra a fenti öt pontot, és tedd fel a kérdést, hogy elhiszed-e őket. Ha bármelyikben kételkedsz, olvasd újra a könyv megfelelő részeit.
2. Félsz a kudarctól. Ne aggódj, csak olvass tovább, és sikerrel fogsz járni. Az internetes pornó, úgy ahogy van, csak egy gigantikus átverés. Egy okos embert is át lehet verni, de csak egy bolond dől be sokadjára is, miután rájött hogy átverik.

3. Mindennel egyetértesz, de továbbra is nyomorultul érzed magad. Hát ne érezd úgy magad! Nyisd ki a szemed, valami remek dolog van folyamatban. A börtönből fogsz megszökni, és szükséges hogy jól állj hozzá: *“Milyen jó, hogy nem-használó vagyok!”*

Most csak azt kell elérni, hogy az elvonási időszak alatt is jó legyen a hozzáállásod, és a következő pár fejezet ezt fogja lehetővé tenni. Az időszak letelte után nem kell így gondolkodnod, mert magadtól is így fogsz gondolkodni, és az egyetlen rejtély az lesz, hogy korábban miért nem jöttél minderre rá. Azonban, felhívom a figyelmed két dologra.

- Halaszd el az utolsó látogatást, amíg nem fejezted be a könyvet
- Sok szó esett már a legfeljebb három hetes elvonási időszakról, és fennáll a félreértés veszélye. Először is, azt hiheted, hogy három hétig szenvedned kell majd. Nem kell. Másodszor, ne ess bele abba a csapdába, hogy azt gondolod *“Három hétig valahogy tartózkodnom kell, és utána minden jó lesz”* Nem fog semmi mágikus dolog történni, nem fogod hirtelen úgy érezni magad, mint egy nem-használó, mivel a nem-használó nem érzi magát máshogy mint a használó. Ha a három hét alatt szomorkodsz a leszokás miatt, jó eséllyel utána is szomorkodni fogsz. Összefoglalva, ha most azzal kezded hogy *“Soha többet nem fogok pornót használni, nem csodálatos?”*, három hét után az összes kísértés el fog múlni. Azonban, ha azt mondod hogy *“Bár túlélnék három hetet pornó nélkül!”*, a karodat is odaadnád majd egy látogatásért.

Próbálg így gondolkodni: az agyad fenn akarja tartani a fennálló állapotot, tehát ha azt hiszed hogy valami jó dolgot vesztesz el a leszokás során, nyilvánvalóan rosszul fogod magad érezni. Nem kényszerítheted magad arra, hogy egy bizonyos módon érezz, hogyha az agyad nem hiszi el. Ezért kell azzal bajlódni, hogy eltávolítsd azt az illúziót, hogy a pornó bármit is ad. Innen fogod tudni, hogy semmit sem áldozol fel.

A szexuális zavaroknak sok közülük lehet az agyhoz és a hozzáálláshoz. Az internetes pornó átprogramozza az agyad jutalmazó rendszerét, és ‘kétkedő’ hozzáállásod lesz tőle. Ezek a kételyek pedig vitathatatlanul szexuális zavarokhoz vezetnek. A legrosszabb ami a hozzáállásoddal történhet, az az amikor a felső részednek van vágya, de az alsó nem tud felizgulni. A libidó és a románc a fiatalság titkos elixírje, amit halálod napjáig használhatsz. Jó esélyeid lesznek erre, ha leszoksz, de nem az egyetlen, vagy a legnagyobb nyeresemény. Hanem hogy szabad leszel.

1. Ez nem az első (meg nem is az utolsó) alkalom, hogy a Hackauthor szabópéteres nyelvezetet használ, amit az egyszerűség kedvéért így hagyok, de megnyugtatlak, kedves olvasó, hogy ez NEM egy olyan jellegű könyv.

22. Az elvonási időszak

Az utolsó alkalmat követő három hétben elvonási kattogás léphet fel, ami kettő különböző, azonban jól megkülönböztethető tényezőtől áll.

1. Dopamin elvonási tünetek. Egy éhséghez hasonló, üres, bizonytalan érzés, amit vágyakozásként, vagy egy "valamit tennem kell"-típusú érzésként fogunk fel.
2. Bizonyos külső ingerek okozta pszichológiai kiváltó okok, például reklámok, online vásárlás, telefonbeszélgetések, stb.

Aki ezt a kettőt nem tudja megkülönböztetni, annak sokkal nehezebb dolga lesz az akaraterő-módszerrel, és ez az ami miatt olyan sokan újra a csapdában végzik. Igaz, hogy a dopamin elvonási tünetei nem okoznak fizikai fájdalmat, de ne becsüld le őket! Ha egy napig nem eszünk, korog a gyomrunk, de fizikai fájdalmunk nincsen. Az éhség még így is egy komoly erő, és éhesen nyugósek is leszünk. Ez hasonlít arra, amikor a testünk egy dopamin-adagot kíván, az egyetlen különbség az, hogy a testünknek az ételre szüksége van, de méregre nincs. A megfelelő hozzáállással az elvonási kattogás könnyen legyőzhető, és gyorsan el is fog tűnni.

Miután egy pár napig megtartóztattuk magunkat az akaraterő-módszerrel, már nem kívánjuk a dopamin-adagokat. A problémát a második tényező, az agymosás okozza. A felhasználó megszokta hogy enyhíti az elvonási tüneteit, meghatározott időnként, és helyzetekben, ami erre való asszociációkat okozhat (*"merevedésem van, így pornót kell nézzek"* vagy *"az ágyban vagyok a laptopommal, tehát használnom kell, hogy boldog legyek"*) Ennek a hatása legjobban egy példával illusztrálható: van egy autód, és az index a bal oldalon van, de a következő autódon már a jobb oldalon. Az új autóval így egy ideig a ablaktörlőt fogod nyomni, ha indexelni akarsz.

Hasonló a helyzet ha leállsz, egy darabig ezek az ingerek működésbe fognak lépni. Arra fogsz gondolni, hogy milyen jó lenne most egy 'alkalom', ezért az agymosást már a letelejétől meg kell szüntetni, és így az ingerek gyorsan el fognak tűnni. Az akaraterő-módszerrel a felhasználó azt hiszi, hogy áldozatot hoz, és így szomorkodik miatta, és arra vár hogy az ingerek eltűnjenek, azonban azok nemhogy eltűnnek, hanem erősebbek lesznek. A guru-gondolkodás esetén, ehhez hasonlóan a felhasználó azon kezd gondolkodni hogy mikor válik istenné, és azt kezdi el követelni, hogy ne is legyenek ilyesmi gondolatai, és ez öngyűlöletet és bukást eredményez.

Az egyedüllét gyakran kísértést hoz magával, különösen a társasági eseményeken. A más módszerekkel leszokni próbáló használó ilyenkor már eleve nyomorultul érzi magát, mert nem fér hozzá a szokásos támaszához vagy öröméhez. A barátai pedig a társaikkal vannak, és intim módon viselkednek. Alanyunk vagy egyedülálló, vagy nem 'kap' a társától, és már nem élvezi az eredetileg kellemes társasági eseményt. A meglévő vízicsúszdák a pornóhoz vezetnek, ami egyszerűbb, mint udvarolni a partnerének.

Mivel a szexre való jogosultságot összeköti a jóléttel, immár egy hármassá válsz, és az agymosás mértéke meg is növekszik. Ha emberünk elszánt, és elég sokáig ki tud tartani, idővel elfogadja a sorát, és továbbhalad. Azonban, az agymosás egy része megmarad, és a második legszánalmasabb rész az, hogy a használó leszokott, és még sok év után is 'egy utolsó látogatásért' sóvárog. Egy olyan illúzióért sír, ami csak a fejében létezik, és ezzel feleslegesen kínozza magát.

Az ingerekre való reagálás az egyik leggyakoribb oka a bukásnak, még a Járható Úttal is. A volt-használó az internetes pornóra valamilyen placebóként, vagy cukortablettaként kezd el tekinteni. Azt gondolja *“Tudom, hogy a pornó nem használ, de ha azt hiszem hogy igen, bizonyos alkalmanként hasznos lesz.”* Egy cukortabletta, bár igazából nem használ, de egy erős pszichológiai eszköz lehet a valódi tünetek enyhítésére, és így igazából előnyös. Az internetes pornó és a rendszeres önkielégítés azonban, nem számítanak cukortablettának. Miért? Mert a pornó okozza a tüneteket, és nem tudja őket teljesen enyhíteni.

Lehet hogy egy volt-használó, vagy egy több évig nem használó esetében könnyebb megérteni a hatásokat. Például álljon itt egy olyan használó esete, aki elvesztette a társát, és ilyen helyzetben a legjobb szándékkal is könnyű azt mondani hogy *“Tégy egy látogatást, az majd segít lenyugodni.”* Ha elfogadja az ajánlatot, a látogatás nem fogja lenyugtatni, mert nincs dopaminfüggősége, ezáltal kattogása se. A pornó ilyenkor legfeljebb egy pillanatnyi pszichológiai löketet ad.

Még azután is, hogy végzett, az eredeti tragédia továbbra is megtalálható. Sőt, rosszabb is lesz, ugyanis a használó most a kattogástól is szenved, és azzal a választással szembesül, hogy vagy kibírja, vagy pár csúszdamenttel enyhíti, ami a nyomorúságát is visszahozza. A pornó kizárólag egy múlt pszichológiai löketet adott, amit el lehetett volna érni egy könyvvel, vagy egy kellemes filmmel, vagy akár egy rossz filmmel is. Sok nem-használó, és volt-használó újra függő lesz emiatt. Védj az eszedbe: nem kell a dopamin-adag, és csak magadat kínozod azzal, ha valamilyen támasznak, vagy segítségnek fogod fel. Egyáltalán nem kell, hogy nyomorultul érezd magad.

Az orgazmustól egy kapcsolat nem lesz jó, sőt sokszor az rontja el. Emlékezz, hogy nem teljesen igaz az, hogy azok akik nyilvánosan mutatják ki a vonzalmukat, mindig élvezik is. Az intimitás leginkább privát körülmények között élvezhető, amikor az ember kínos érzések

nélkül tud reagálni, és ezt nem segíti ha orgazmus és dopaminfüggő vagy. Ha az események következtében megtörténik, az rendben van, de nem árt ha tudod az éleletet nélküle is élvezni.

Miután a pornót már nem látják többé élvezetesnek, sok használó azt gondolja: "Bárcsak lenne tiszta internetes pornó." Létezik 'finomabb' pornó, és aki kipróbálja, rá fog jönni hogy időpazarlás. Véd az eszedbe, hogy csak azért használtál pornót, hogy megszerezd a dopamin-adagot. Amint megszabadultál a dopamin iránti sóvárgástól, nem érzed majd többé szükségét, hogy meglátogasd a háremed.

Akár a valódi dopamin elvonás miatt, vagy a jelek mechanizmusai miatt van a kattogás, fogadd el. Fizikai fájdalom nincsen, és ha jól állsz hozzá, ezzel nem is lesz gond. Ne aggódj az elvonás miatt, maga az érzés nem rossz. Ennek az érzésnek a vágyakozással, és az elvonással való asszociációja okoz gondot. Ahelyett, hogy siránkoznál miatta, ismerd el: *"Tudom mi ez, ez az pornóelvonási kattogás. A használók egész életükben ettől szenvednek, és emiatt maradnak függők. A nem-használók nem szenvednek a kattogástól, ami a függőség egyik aljas hozadéka. Nem csodálatos, hogy kipurgálom az agyamból?"*

Máshogy mondva, a következő három hétben lesz benned egy kisebb sérülés, de az idő alatt, és az életed többi részében, valami csodálatos fog végbemenni. Meg fogsz szabadulni egy borzalmas betegségtől, és a kis sérülést bőven meghaladják a nyeremények, és a kattogást élvezni is fogod. Örömteli pillanatok lesznek, mint ha azzal szórakoznál, ahogy halálra éhezteted a pornó-férget a gyomrodban. Három hétig kell éheztetni, de az alatt minden cselt be fog vetni, hogy megetesd.

Időnként meg fog próbálni megnyomorítani. Időnként meg fog lepni. Lehet kapsz egy pornó linket, vagy találsz valamit online, és elfelejted, hogy leszoktál, és belédötlük az elvonás érzése. Készülj fel ezekre a cselekre, és bármekkora is legyen a kísértés, ne feledd, hogy csak a kicsi szörny miatt van ott, és mindig amikor ellenállsz a kísértésnek, egy újabb halálos csapást mértél rá.

Azonban, bármit is teszel, ne próbálj meg elfeledkezni a pornóról. Ez az egyik olyan dolog, ami sok szenvedést okoz az akaraterő-módszerrel próbálkozóknak. Minden napot úgy próbálnak túlélni, hogy idővel egyszerűen elfeledkeznek róla. Olyan ez, mint amikor az ember nem tud aludni -- minél jobban aggódik, annál nehezebb lesz. Te sem fogsz tudni elfelejtkezni róla, és a kicsi szörny folyton emlékeztetni fog, és ezt nem lehet kikerülni. Amíg laptopokkal, telefonokkal, és magazinokkal vagy körülvéve, állandóan emlékeztetve leszel.

A lényeg az, hogy nem kell elfelejtened, mert nem történik semmi rossz. Sőt, valami csodálatos dolog van folyamatban, és még ha naponta ezerszer is gondolsz rá, ***emlékeztess magad, hogy milyen csodálatos újra szabadnak lenni. Emlékeztess arra***

magad, hogy milyen remek, hogy nem kell tovább kínoznod magad. Ahogy el lett már mondva, azon fogad magad észrevenni, hogy a kattogás örömmé válik, és meg fogsz lepődni azon, hogy utána milyen gyorsan elfelejtkezel a pornóról.

Azonban, *semmi esetre se kételkedj a döntésedben.* Amint kételkedni kezdesz, siránkozni fogsz, és utána minden rosszabb lesz. Ehelyett a búslakodást alakítsd egy lökéssé. Ha ez depresszió miatt van, emlékezz hogy a depressziót a pornó *okozta.* Ha egy barátod küld egy linket, büszkén mondd azt: *“Örömmel állítom, hogy erre már nincs szükségem”.* Ez nem fog neki jól esni, de amikor rájön, hogy ez nem is zavar, már félúton lesz ahhoz, hogy csatlakozzon.

Ne felejtsd: rendkívül erős okaid vannak arra, hogy leszokj. Emlékeztess magad arra, hogy mibe kerül, és kérdezd meg magadtól, hogy vajon tényleg szeretnéd azt kockáztatni, hogy minden bajod legyen, és azt hogy láncokban élj. Vedd észre a kicsi szörny próbálkozásait, arra hogy elbagatellizálja a veszélyeket, és legfőképp, emlékezz, hogy az érzés csupán ideiglenes, és minden másodperccel közelebb vagy a célodhoz.

Néhány használó attól fél, hogy egész életében ‘automatikus ingerek’ ellen kell majd harcolnia. Máshogy mondva, ez azt jelenti, hogy azt hiszi, hogy egész életében mindenféle pszichológiai módszerekkel azzal kell áztatnia magát, hogy nincs szüksége pornóra. Ez nem így van, emlékezz, hogy az optimista szerint a pohár félig teli, és a pesszimista szerint félig üres. A pornó esetében a pohár üres, de a használó szerint tele van. Az internetes pornó használatának nincsenek előnyei. A használónak átmosták az agyát, ezért azt hiszi, hogy vannak. Hogyha elkezded magadnak azt mondogatni, hogy nem kell pornó, vagy nem akarsz nézni, kis idő múlva már nem is kell majd mondani, mert rájössz a gyönyörű igazságra. Ugyanis, a pornónézés az utolsó dolog, amire szükséged van, de ne az legyen az utolsó dolog, amit teszel.

23. Csak egyetlen kis pillantás

Ez sok akaraterő-módszerrel próbálkozó végzete. Három-négy napig nem néz pornót, utána meg rápillant egyet, hogy ki tudja bírni. Ennek a moráljára gyakorolt borzalmas hatásával nincs tisztában

A legtöbb használó számára az első pillantás egy pornóoldalon nem volt olyan jó, mintha egy valódi emberrel szexelt volna. A tiszta videók igen ritkák, és ez megnyugtatja a használó tudatos elméjét. Azt gondolja hogy *“Remek, ez nem is volt olyan élvezetes. Idővel nem is lesz ehhez kedvem, és nem is szeretem ezeket a sokkoló dolgokat.”* Ennek az ellentéte igaz. Vésd az eszedbe, nem azért szoktál le a pornóról, mert élvezted az orgazmust. Ha a használók csak az orgazmus miatt használnának, nem néznének egy videónál többet. Csak azért kellett a pornó, hogy megetesd a kis szörnyet. Gondolj bele, miután több napig éheztetted, milyen értékes lehetett neki az a kis pillantás. A tudatos elméd nem tudja, de az adagnak a jele a tudatalattidba megy, és az összes felkészülés aláásódik. Lesz az agyad mélyén egy kis hang, hogy minden logika ellenére, a használat fontos, és neked kell még egy.

Annak a kis pillantásnak két romboló hatása is van:

1. Életben tartja a kis szörnyet.
2. Ami még rosszabb, hogy a nagy szörnyet is életben tartja. Hogyha volt egy pillantás, könnyen lehet egy második is.

A pornó egy egérfogó, sajt helyett méreggel. Az akaraterő módszerrel meggyőződ magad, hogy ne edd meg a sajtot, de a Járható Úttal rájössz, hogy az igazából méreg. Nem is kerülöd el vele, csak nem kezded el.

Mindenekelőtt, emlékezz:

'Csak egy pillantás' miatt kezdjük egyáltalán el.

24. Nekem nehezebb lesz

Hogy milyen könnyen tud valaki leszokni, azt a tényezők végtelen számú kombinációja határozza meg. Először is, mindnyájunknak megvan a maga személyisége, körülményei, időzítése, anyagcseréje, stb. Bizonyos szakmák képviselőinek lehet nehezebb lesz, de feltéve hogy megszabadulnak az agymosástól, ennek nem kell így lennie. Vedd például a következőt.

Időnként orvosok csak nehezen tudnak leszokni. Azt hihetné az ember, hogy az orvosoknak könnyebb, mert ők jobban ismerik a pornó hatásait, és bár ez erős okokat ad nekik, de nem lesz tőle könnyebb a következők miatt:

1. Mivel folyamatosan tisztában vannak a kockázatokkal, elkezdenek félni, és a félelem az egyik olyan állapot, ami során enyhítenünk kell a kattogást
2. Az orvosok munkája rendkívül stresszes, és munkaidőben többnyire nem is tudják a kattogást enyhíteni
3. A büntudat miatt még többet stresszelnek, mert úgy érzik, példát kéne mutatniuk a lakosságnak. Emiatt csak nagyobb lesz rajtuk a nyomás, és ez növeli az elvonás érzését.

Egy nehéz nap után, amikor a pornó egy pillanatra enyhíti a stresszt, a stresszoldást helytelenül a használathoz kötik. Emiatt a helytelen asszociáció miatt, a pornó aratja le a babérokat, és így hirtelen nagyon értékesé válik, amikor alanyunk megpróbálna leszokni és elvonási kattogáson megy át. Ez az alkalmi használat egy fajtája, és ez alkalmazható minden helyzetre, ahol a használónak huzamosabb időre tartózkodnia kell. Az akaraterő-módszerrel a használó nyomorultul érzi magát, mert úgy érzi, megvon magától valamit, és nem élvezzi a használat utáni fáradtságot és alvást, és sokkal inkább úgy érzi, hogy valamit elvesztett. Azonban, ha először megszabadulsz a pornótól és bűslakodástól, az alvás még akkor is élvezetes lesz, ha a test közben aminosavakra vágyakozik, vagyis szerotoninra, noradrenalinra, és dopaminra.

Az unalom egy másik nehéz helyzet, különösen akkor, ha stresszel kombinálódik. Egy tipikus példa a diákok, és az egyedülálló szülők munkája, ami egyszerre stresszes és monoton. Amikor az akaraterő-módszerrel próbálkozik, az egyedülálló ember sok ideig siránkozik a 'vesztesége' miatt, és ettől rosszabbul fogja magát érezni. Ezt persze könnyen le lehet győzni, ha jól állsz hozzá. Ne aggódj amiatt, hogy folyton emlékeztetve vagy arra,

hogy leálltál. Ezeket a pillanatokot használd fel arra, hogy örülj, hogy megszabadultál a gonosz szörnytől.

Ha jól állsz hozzá, a kattogás örömteli eseménnyé válik. Ne feledd, minden használó, kortól, nemtől, intelligenciától vagy szakmától függetlenül könnyen és élvezetesen leszokhat, **feltéve, hogy követi az instrukciókat.**

A bukás leggyakoribb okai

A bukásnak két gyakori oka van. Az első **a külső stimulánsok hatása** -- egy reklám, egy online cikk, internet-böngészés, stb. A használót lehet hogy egy gyenge pillanatban érik, vagy féltékeny lesz, ha intimitást lát egy társasági helyzetben. Erről korábban már esett szó. Ha ilyesmi történik, használd a pillanatot arra, hogy emlékeztess magad, hogy nincs olyan, hogy látogatás, vagy pillantás. Örvendezz, hogy letörted a mentális rabság láncait. Emlékezz, hogy a használó irigyel téged, és szánnod kéne a használót, ugyanis szüksége van rá.

A másik ok, pedig **hogyan rossz napja van**. Védj szilárdan eszedbe, hogy akár használó vagy, akár nem, lesznek jó és rossz napjaid. Mind az igazaknak, mind a hamisaknak esik az eső. Az élet relatív, és nem lehet jó napod rossz nap nélkül. A baj az akaraterő-módszerrel az, hogy amint rossz napja van a használónak, szomorkodni kezd egy hárem-látogatásért, ami csak tovább bonyolítja a helyzetet. A nem-használó jobban tudja a stresszt és a gyűrődést kezelni, nemcsak fizikailag, hanem mentálisan is. Ha az elvonási időszak alatt rossz napod van, próbáld meg kibírni; emlékeztess magad arra, hogy akkor is voltak rossz napok, amikor függő voltál, ha nem lettek volna, nem döntöttél volna a leszokás mellett. Tehát, ahelyett, hogy siránkoznál, vedd észre hogy mi is a helyzet: *“Rendben, a mai nem egy olyan jó nap, de a pornó nem fog segíteni. Holnap jobb lesz, és legalább van egy hatalmas jutalmam, hogy legyűrtem azt a borzalmas függőséget.”*

A használóknak ki kell zárniuk az agyukból a pornó negatívumait. A használónak sosem ködös az agya, csak ‘nincs olyan jól’. Amikor szembekerülsz az élet elkerülhetetlen gondjaival, és arra gondolsz, hogy pornót szeretnél nézni, boldog vagy? Persze hogy nem. Miután leszoksz, minden bajt a leszokásra kennél.

Ha a munka miatt idegeskedsz, akkor azt gondold: *“Máskor ilyenkor használtam volna”* Így van, de van egy fontos dolog, amit ilyenkor elfelejtesz, mégpedig az, hogy a pornó nem oldja meg a bajt, és azzal ha a képzelt támaszod után búslakodsz, csak magadat bünteted. Egy lehetetlen helyzetet teremtesz, ahol nyomorultul érzed magad, mert nem tudsz pornóra önkielégíteni, de hogyha megteszed, még rosszabb lesz minden. *Tudod, hogy amikor eldöntötted hogy le fogsz szokni, jó döntést hoztál, tehát miért bünteted magad azzal, hogy megkérdőjelezed a döntésedet?*

Ne feledd, a pozitív hozzáállás **mindig** létfontosságú.

25. Helyettesítők

Példa a helyettesítésre az, ha pornó-magazinokra, képekre, pornó-diétára, stb. korlátozod magad. **NE CSINÁLJ SEMMI ILYESMIT.** Ezek csak megnehezítik a dolgodat, és nem könnyítik meg. Hogyha beüt a kattogás, és ilyen helyettesítőt használsz, az csak elnyújtja, amitől minden nehezebb lesz. A helyettesítők használatával csak azt mondd, hogy pornóra van szükséged ahhoz hogy betöltsd az űrt. Olyan lenne, mint együttműködni egy géprablóval, vagy mintha beadnád a derekad egy gyerek hisztijének, és ezáltal gondoskods az arról, hogy máskor is kattogj, és így elnyújtja a kínokat. A helyettesítők semmiképp sem fogják enyhíteni a kattogást. A sóvárgás az az, hogy az agyad aminosavak után vágyakozik, és ennek az az egyetlen hatása, hogy a pornóra fogsz gondolni. Emlékezz a következő pontokra.

1. A pornónak nincs helyettesítése.
2. Nincs szükséged pornóra. Mert nem étel, hanem mérge. Amikor kattogni kezdesz, emlékeztess magad, hogy a használók szenvednek az elvonási kattogástól, és nem a nem-használók. Lásd annak a kattogást, ami, a drog egyik újabb aljasságaként. Fogd fel a kattogást a szörny halálaként
3. Az internetes pornó nem betölti, hanem létrehozza az űrt. Minél gyorsabban tanítod meg az agyadnak, hogy nem kell pornót nézned, annál hamarabb leszel szabad. Sőt, kerülj is el mindent, ami a pornóra emlékeztet, például férfimagazinokat, filmeket, romantikus regényeket, és reklámokat. Attól, hogy ezt csinálod, még nem vagy szűklátókörű, románcról és szexről beszélni lehet, de pornó nyista. Mindig meg lehet találni, hogy hol és mikor kell különbséget tenni. Igaz, hogy a softcore pornóval, vagy pornó-diétával leszokni próbálkozó használók egy kis része sikerrel jár (a saját felfogásuk szerint), és a sikerüket a használat ilyen módjának tulajdonítják. Azonban, a használat *ellenére*, és nem amiatt tudnak leszokni. Szomorú, hogy sokan még mindig ezeket a módszereket ajánlják.

Ez nem meglepő, mert ha nem érted meg teljesen a pornó csapdáját, egy diéta vagy egy helyettesítés igen logikusnak tűnhet. Azon a tévhiten alapul ez, hogy amikor leszokni próbálsz, két erős ellenséget kell legyőznöd:

- A szokás megtörését.

- Túlélni a borzalmas elvonási katógást.

Ha két erős ellenséged van, értelmes dolog egyszerre csak az egyikkel megküzdeni, ahelyett, hogy a kettővel egyszerre. Tehát az itt a gondolatmenet, hogy amikor először leállsz, heti egyszeri használatra veszel vissza, vagy 'biztonságos' pornót használsz. Aztán meg, amint megtörted a szokást, fokozatosan csökkented a használatot, így egyesével bántsz el az ellenségekkel.

Ez logikusnak hangzik, de helytelen információn alapszik. A pornó nem egy szokás, és az elvonásból eredő valódi fizikai fájdalom majdnem érzékelhetetlen. Amikor leszoksz, azt próbálsz elérni, hogy mind a testedben, mind az agyadban lévő szörny minél gyorsabban meghaljon. A helyettesítési technikák csupán elnyújtják a kicsi szörny életét, és ez közvetve az agyomosást is elnyújtja. A Járható Úttal könnyen és azonnal le lehet szokni, mert elpusztítod az agyomosást az utolsó használat előtt. A kicsi szörny hamarosan halott lesz, és amíg haldoklik, nem fog több problémát okozni, mint akkor, amikor még használó voltál.

Gondolj bele, hogy lehet úgy kigyógyulni egy függőségből, hogy ugyanazt ajánlod, mint amire ráfügtél? Sok történet kering online olyanokról, akik leszoktak a hardcore pornográfiáról, de továbbra is függenek a 'biztonságos' alternatíváktól, de ezzel áldozatul estek a kicsi szörny trükkjeinek. Ne tévesszen meg az, hogy a biztonságos pornó nem borzalmas -- az első videó is az volt. Minden helyettesítőnek ugyanaz a hatása mint a pornónak. Néhányan kényszeres evésbe kezdenek, és bár a pornóra vágyakozás üres érzése megkülönböztethetetlen az éhségtől, az egyik nem fogja a másikat kielégíteni. Sőt, ha van olyan dolog, ami arra jó, hogy pornót akarj tőle nézni, akkor az az evés. Mint ahogy már ki lett fejtve, a pornó-diéta, és a 'biztonságos' pornó csak a kötélhúzás közepére fog téged rakni, és a kísértésnek való ellenállás olyan zavaró, hogy a háremet meglátogatva meg fogsz könnyebbülni.

A legnagyobb baj a helyettesítéssel az, hogy elnyújtja a valódi problémát, az agyomosást. Kell helyettesíteni az influenzát, miután vége van? Persze, hogy nem kell. Amikor azt mondd, hogy helyettesítened kell a pornót, akkor igazából azt mondd, hogy áldozatot hozol. Az akaraterő-módszerrel együtt járó depressziót az okozza, hogy a használó azt hiszi, áldozatot hoz. Ha helyettesítesz, akkor csak az egyik problémát helyettesíted a másikkal. Nincs semmilyen öröm abban, ha étellel, cigarettával, vagy alkohollal tömöd magad. Csak kövér és nyomorult leszel, és rövid idő múlva ismét használni fogsz.

Az alkalmi használók csak nehezen tudnak megszabadulni attól a tévhitől, hogy megvonják tőlük a kis jutalmukat, úgy mint azok, akik nem tudnak felmenni a netre utazás, családi esemény, stb. miatt. Néhányan azt mondják *"Nem tudom, hogy tudnék pornó nélkül lazítani."* Ez bizonyítja amit mondunk, és a függő - igen, függő, mert az alkalmi használó

függő - nem azért tart szünetet, mert kell neki, vagy akarja, hanem mert nagyon-nagyon meg kell kaparnia a viszketést.

Emlékezz, a pornóhasználat sosem volt valódi jutalom. Azzal ért csak fel, hogy szűk cipőt veszel fel, azért hogy aztán jó érzés legyen levenni. Tehát, ha úgy érzed hogy kell egy kis jutalom, legyen ez a helyettesítésed: munka közben viselj egy mérettel kisebb cipőt vagy alsónadrágot, és ne vedd le őket az ebédszünetig, amikor is csodálatos élményben leszel, ahogy leveszed. Lehet úgy érzed, ez elég nagy hülyeség lenne. Teljesen igazad van. Ezt nehéz elképzelni, amíg a csapdában vagy, de a használók ezt csinálják. Azt is nehéz elképzelni, hogy amint nem kell majd a kis 'jutalom', és amint szánni kezded a csapdában lévő barátaidat, és azon kezdesz el csodálkozni, hogy miért nem értik.

Azonban, ha tovább hülyíted magad azzal, hogy a hárem látogatás egy valódi jutalom, vagy hogy kell valami helyettesítés, megfosztva és nyomorultul fogod magad érezni, és jó eséllyel újra a mocskos csapdában fogod magad találni. Ha egy igazi szünetre van szükséged, mint a háztartásbelieknek, tanároknak, orvosoknak, és egyéb dolgozóknak, hamarosan még jobban fogod élvezni azt a szünetet, mert nem leszel már függő. Emlékezz, hogy nem kell helyettesítés. A kattogás a dopamin iránti sóvárgás, és hamarosan véget fog érni. Legyen ez a támaszod a következő néhány napra, és élvezd, ahogy felszabadulsz a rabságból.

26. Elkerüljem-e a kísértő helyzeteket

z eddigi tanácsok egyértelműek voltak, és inkább instrukcióként, mintsem tanácsként volt őket érdemes kezelni. Erős, gyakorlati okaik voltak nekik, és ezeket az okokat több ezer esettanulmány támasztja alá. Azzal kapcsolatban, hogy próbáld-e elkerülni a kísértő helyzeteket, más a helyzet. Minden használó döntse el maga. Azonban, van két hasznos javaslat, ami segíthet helyes döntést hozni. A jövőbeni kattogástól való félelem miatt használnánk életünk hátralévő részében pornót, és az a félelem két jól megkülönböztethető fázisból áll.

Első fázis - “Hogy fogok túlélni pornó nélkül?”

Ez az a pánikszerű érzés, ami akkor támad a használónak, amikor éppen egyedülálló, vagy ha a társa közönyös, vagy éppen nem elérhető. A félelmet nem a kattogás okozza, hanem a függőségtől való pszichológiai félelem, hogy nem fog tudni szex és orgazmus nélkül túlélni. Ez akkor a legnagyobb, amikor a leszokás határán van, és ekkor a kattogás is a legkisebb. Ez az ismeretlentől való félelem, az a fajta félelem, amit a fejesugrást tanulók éreznek.

Az ugródeszka fél méter magasan van, de úgy tűnik mintha öt méter magasan lenne. A víz öt méter mély, de fél méter mélynek tűnik. Nagy bátorság kell ahhoz, hogy ugorj, ha meg vagy róla győződve, hogy be fogod törni a fejed. Ugrani a legnehezebb, de ha rászánod magad, a többi már könnyű! Ez megmagyarázza, hogy sok erős akaratú használó miért nem kísérelte meg a leszokást, vagy miért tud csak pár napig túlélni, ha mégis megpróbálja. Sőt, vannak olyan, pornó-diétázó használók, akik miután eldöntötték hogy leállnak, elkezdnek zsinórban nézni, és sokkal hamarabb eszkalálódnak a súlyosabb videókhoz, mintha nem döntöttek volna a leszokás mellett. A döntés pánikot okoz, ami egy stresszes dolog, és igen erős(nek vélt) ok egy látogatásra. De mivel most már nem lehet, ezért úgy érzi, megvonnak tőle valamit, amit a stressz is súlyosbít.

Igen gyorsan elkezded nézni, amikor valami képletesen berobban. Ne aggódj, a pánik csak pszichológiai. A pánik az attól való félelem, hogy függő vagy. A gyönyörű igazság hogy nem vagy az, még akkor sem, amikor még a csapdában vagy. Ne ess pánikba, és ugorj.

Második fázis - hosszabb távú félelem

1. *“Elkezdek egy négy naponta használos pornó-diétát. Magabiztosabb leszek, mert tudom, hogy ha valami baj van, benézhetek a hárembe. Ha nem sikerül, sebaj, majd hozzáadok pár napot a következő ciklushoz.”*

Az ezt a módszert használók sokkal nagyobb arányban buknak el, mint azok, akik egy az egyben leszoknak. Ez leginkább azért van, mert hogyha az elvonási időszak során rossz napod van, könnyű megnyitni a böngészőt, és tenni egy látogatást a fenti kifogásokkal. Hogyha van annyi gerinced, hogy megszeged a saját szabályaidat, akkor egyébként is beadtad volna a derekad a kísértésnek. Mindenesetre, a kattogás már elmúlt volna, ha késleltetted volna a látogatást. Azonban, a nagyarányú bukás legfőbb oka az, hogy a használó nem is köteleződött teljesen el a leszokás mellett. Ne felejtsd, a két legfontosabb dolog ahhoz, hogy sikerrel járj a következő:

- Bizonyosság.
- *“Hát nem csodálatos, hogy nincs már szükségem pornóra?”*

De mindenesetre, minek kell használnod? Ha továbbra is látogatásra van szükséged, olvasd előbb újra a könyvet, mert valami még nem tiszta. Szánj rá elég időt, hogy megöld a nagy szörnyet, az agy mosást.

2. *“Kerüljem-e a stresszes, vagy társasági helyzeteket az elvonási időszak alatt?”*

A stresszes helyzeteket igen. Nincs értelme annak, hogy felesleges nyomás alá helyezd magad. A társasági helyzetekkel kapcsolatban pedig ez ellenkezője igaz. Nyomás kifelé, és élvezd az életet, nem kell neked sem szex, se nem a szex szaporodási oldala, még akkor sem, amikor még függő vagy. Menj ki, és örülj hogy nem kell semmilyen formában szexelned, és gyorsan rá fogsz jönni, hogy az élet sokkal jobb az ilyen nyomások nélkül. Gondolj bele, milyen jó lesz majd, amikor a kicsi szörny elhagyja az agyadat, a rossz gondolatokkal együtt.

27. A megvilágosodás pillanata

A szabadulástól számított három héten belül a volt-használóknak megvilágosodásban van részük. Az ég kivilágosodik, és ez az a pillanat, amikor az agymosás teljesen véget ér. Ahelyett, hogy azt mondd magadnak, hogy nem kell pornót nézned, hirtelen rájössz hogy a lánc elszakadt, és élvezheted az életed hátralévő részét pornó nélkül is. Többnyire ekkor van az, hogy a használókat igazán szánni kezded.

Az akaraterő-módszerrel próbálkozóknak többnyire nem tapasztalják meg ezt a pillanatot, mert bár örülnek, hogy már nem használnak, de továbbra is azt hiszik, hogy áldozatot hoznak. Minél mélyebben benne voltál a csapdában, annál csodálatosabb lesz ez a pillanat, és a megvilágosodás egy életen át tart. Igaz, hogy sok öröm van az életben, de lehetetlen megismételni az érzésüket. De annak az érzése, hogy többé nem kell pornót nézned, más, mert ha nincs jó kedved, és egy löketre van szükséged, csak emlékeztess magad arra, hogy milyen jó érzés, az hogy nem vagy függő. A megvilágosodást sokan az életük egyik legjobb eseményének tartják. A megvilágosodás többnyire nem három hét, hanem pár nap után következik be.

Esetemben, az utolsó látogatás előtt történt. Bizonyára sok olvasó azt mondaná *“Egy szót se többet, most már mindent olyan tisztán látok, tudom hogy többé nem fog kelleni pornó”,* még mielőtt a könyv végére érne. A visszajelzések alapján ez gyakran megeshet. Jó esetben, ha követed az összes utasítást, és teljesen megérted a mögöttes pszichológiát, ennek azonnal be kell következnie.

Az van itt írva, hogy körülbelül öt nap alatt múlnak el az észrevehető elvonási tünetek, és nagyjából három hét alatt tud teljesen a használó megszabadulni, az ilyen útmutatások két gondot tudnak okozni. Az első az, hogy ez sokak szerint az jelenti, hogy öt-huszonegy napig szenvedniük kell. A második pedig az, hogy a volt-használó hajlamos azt gondolni hogy *“Ha öt napig/három hétig túl tudok élni, akkor utána lesz egy nagy segítségem”*

De megeshet, hogy lesz öt kellemes napja, vagy három kellemes hete, amit pár borzalmas nap követ, olyanok, amik mindenkire hatással vannak, és történetesen nem kapcsolódnak a függőséghez, és más dolgok okozzák. Ekkor a volt-használó, aki a megvilágosodás pillanatára vár, búbánatos lesz, ami elveheti az önbizalmát. Egyúttal, ha nem volnának ilyen útmutatások, a volt-használó az élete hátralévő részében várhatna a nagy semmire. Ez történik az akaraterő-módszerrel leszokók többségével.

Az emberek gyakran kérdeznak az öt nap és a három hét jelentőségéről. Csak taláломra kijelölt időszakok lennének? Nem, és bár tényleg nem pontosan meghatározott időtartamok, de az évek során összegyűjtött visszajelzéseken alapszanak. A leállás után nagyjából öt nappal van az, hogy a függőség megszűnik a volt-használó agyának a fő elfoglaltságának lenni. A legtöbb-volt használónak ilyen tájban van a megvilágosodása, többnyire stresszes vagy társasági helyzetekben, amiket korábban nem bírt volna, vagy nem találta volna élvezetesnek használat nélkül. Ekkor hirtelen rájön, hogy nemcsak hogy élvezi, vagy bírja, hanem hogy a pornóra nem is gondolt. Onnantól sima ügy. Ekkor tudod, hogy szabad vagy.

Mind én, mind sokan mások akik az akaraterő-módszerrel próbáltak leszokni, tapasztalták hogy a három hét az, amikor a legtöbb komoly próbálkozás elbukik. Ilyenkor többnyire az történik, hogy úgy érzed, hogy elvesztetted a pornó iránti étvágyad. Ezt bizonyítanod kell magadnak, tehát megnyitod a böngészőt, hogy látogatást tégy. Fura érzés, és ez azt bizonyítja, hogy legyőzted. De mindeközben bezsíroztad a DeltaFosB vízcicsúsdát a friss dopamin adaggal, ami az elmúlt három hétben úgy sóvárgott a tested. Amint befejezted a műveletet, a dopamin elkezd hagyni a tested. Ekkor a hang újra előjön: *“Nem győzted le, akarsz még egyet.”*

Nem mérsz vissza azonnal, mert nem akarsz újra függő lenni, így hagyod hogy elteljen egy kis idő. Amikor újra megkísért a gondolata, azt tudod mondani magadnak: *“Nos, nem lettem újra függő, tehát nyugodtan mehetek még egy kört.”* Ekkor már csúszol lefelé. A probléma kulcsa nem az, hogy vársz a megvilágosodásra, hanem az hogy rájössz, hogy amint bezárod a böngészőt, vége van. Megszüntetted a kicsi szörny oxigénellátását. Semmilyen erő nem tud megakadályozni abban, hogy szabad legyél, *kivéve, ha szomorkodsz miatta, vagy a megvilágosodás pillanatára vársz.* Menj, és élvezd az életet. A pillanat hamarosan el fog jönni.

28. Az utolsó látogatás

Miután döntöttél az időzítés felől, kész vagy utoljára meglátogatni a háremed. Mielőtt azonban megtennéd, győződj meg róla, hogy a két alapvető követelmény teljesül-e.

1. Biztos vagy a sikerben?
2. Búbánatos, vagy izgatott vagy, hogy valami csodálatosat fogsz véghezvinni?

Ha kételyeid vannak, olvasd újra a könyvet. Ne felejtsd, soha nem döntöttél úgy, hogy beleesel a pornó-csapdába, hanem a csapda van úgy tervezve, hogy egy életre rabláncon tartson. Ahhoz hogy kiszabadulj, pozitív döntést kell hoznod arról, hogy le fogsz állni, és hogy sort kerítesz az utolsó látogatásra.

Emlékezz, kizárólag azért olvastad ezt a könyvet, mert minden vágyad a szabadulás. Döntsd el tehát most, esküdd meg ünnepélyesen hogy miután bezárod a privát böngészést, akár könnyűnek érzed, akár nehéznek, soha többet nem látogatod meg a háremit. Lehet hogy amiatt aggódsz, hogy már többször is megesküdtél, és mindig elbuktál, vagy amiatt, mert azt hiszed, valami szörnyű traumán kell keresztülmenned. Ne aggódj, a legrosszabb ami történhet, az az hogy elbuksz, tehát **nem veszíthetsz semmit**, de nagyon sokat nyerhetsz.

De ne is gondold a bukásra, mert a gyönyörű igazság az, hogy nem csak hogy nevetségesen könnyű dolog leszokni, hanem kifejezetten élvezheted is. Ugyanis most a Járható Utat fogod járni! Nincs más dolgod, csak az hogy kövesd az alábbi instrukciókat.

1. Tegy egy ünnepélyes esküt, és gondold is komolyan.
2. Nézd a kedvenc oldaladon lévő képeket és videókat tudatosan, figyeld meg az elkeseredett próbálkozásokat az oldal adminisztrátorai, a színészek, és az amatőrök részéről, hogy növeljék a sokkot, újdonság-érzetet, és a szupernormalisságot a termékükben, és kérdezd meg magadtól, hogy mi ebben jó.
3. Amikor bezárod a böngészőt, azt ne úgy tedd, hogy azt gondold hogy “Soha többé nem látogathatom meg a háremem” vagy hogy “*Most már ez tilos*”, hanem azzal az érzéssel hogy végre szabad vagy, olyasmit gondolva hogy “*Nem csodálatos? Szabad vagyok! Már*

nem vagyok a pornó rabja! Soha többet nem kell meglátogatnom ezeket a mocskos oldalakat.”

4. Ne felejtse, hogy a következő pár napban lesz még a fejedben egy kis szabotőr. Lehet, hogy csak azt veszed belőle észre, hogy használni akarsz. A kicsi pornó-szörnyre eddig a dopamin iránti enyhe fizikai kattogásként hivatkoztunk. Ez tulajdonképpen helytelen, és fontos megérteni, hogy miért. Mivel a kicsi szörny csak nagyjából három hét után hal meg, a volt-használók azt hiszik, hogy a kicsi szörny az utolsó használat után is sóvárogni fog, és ezért az idő alatt is akaraterőt kell gyakorolni, hogy ellen tudjanak állni a kísértésnek. Ez nincs így, nem a test sóvárog a pornó okozta dopamin-adagért, hanem az agy.

Ha a következő napok során mégis azon veszed magad észre, hogy akarsz vetni egy pillantást, az agyadnak kell hoznia egy egyszerű döntést. Vagy annak fogja fel az érzést, ami -- egy üres, bizonytalan érzésnek, amit legelső látogatásod okozott, és az összes többi megerősített, és eközben azt mondd magadnak hogy **“HURRÁ, VÉGRE NEM-HASZNÁLÓ VAGYOK!”**

Vagy sóvároghatsz is a pornó iránt, hogy aztán egész életedben szenvedj. Gondolj bele, nem lenne az hatalmas hülyeség? Azt mondani hogy *“Soha többé nem akarok pornót nézni”* és ezután egész hátralévő életedben azt gondolni hogy *“De szeretnék egy látogatást!”* Az akaraterő-módszert használók ezt csinálják, nem csoda, milyen rosszul érzik magukat. Életük hátralévő részében elkeseredetten siránkoznak valami olyasmi után, amit remélik soha nem kapnak meg. Nem meglepő, hogy ilyen kevesen járnak sikerrel, és azon kevesek akik igen, soha nem érzik magukat teljesen szabadnak.

“Védd az eszedbe ezt képet, mert igen hasznos lehet ahhoz, hogy legyűrd a külső zavaró stimulánsokat. Lásd magadat, ahogy csendben ülsz, és hagyod a telefont csörögni, nem törődsz a hangjával, és nem reagálsz rá. Tisztában vagy a létezésével, azonban már se nem érdekel, se nem engedelmeskedsz neki. Azt is védd az eszedbe, hogy magának a külső jelnek nincs feletted hatalma, nem tud kényszeríteni. Korábban engedelmeskedtél neki, reagáltál rá, csak szokásból. Ha szeretnél, elkezdhetsz egy új szokást, ami abból áll, hogy nem reagálsz.

"Vedd azt is észre, hogy a nem-reagálás során nem csinálsz semmit, nem fejtess ki semennyi erőfeszítést, nem állsz ellen, nem harcolsz, hanem egy egyszerűen nem csinálsz semmit -- csökkented a valami csinálását. Nem teszel mást, csak relaxálsz, figyelmen kívül hagyod a jelet. A telefon csörgése egy szimbolikus analógia minden külső stimulánsra, aminek eddig hatalmat szoktál volt adni magad felett, és most ezt a szokást szándékosan megváltoztatnád.”

--- — Maxwell Maltz, "The New Psycho Cybernetics", 12-ik fejezet, a fordító saját fordítása

Egyedül a kételkedéstől és a várakozástól lesz nehéz leszokni, **tehát sose kételkedj a döntésedben**, mert tudod, hogy az a helyes döntés. Ha kételkedni kezdesz, nyerhetetlen helyzetbe manőverezed magad. Ugyanis nyomorogni fogsz, mert akarsz tenni egy látogatást, de nem lehet. Akármilyen módszert is használsz, mit próbálsz elérni, amikor leszoksz a pornóról? Azt hogy sose nézd többet? Nem! Sok volt-használó ezt csinálja, de aztán egész hátralévő részében megvonva érzi magát.

Mi a különbség a használó és a nem-használó között? A nem-használónak se kedve, se szüksége sincs pornót nézni, nem sóvárog utána, és nem kell akaraterőt kifejtenie, ahhoz hogy ne nézze. Te ezt próbálsz elérni, és ez egy teljesen elérhető cél. Tehát nem kell arra várnod, hogy ne sóvárogj, vagy hogy nem-használó légy, ugyanis ez abban a pillanatban megtörténik, amikor végleg bezárod a böngészőt, így elvágva a dopamin-utánpótlást. **TE MÁR EGY BOLDOG NEM-HASZNÁLÓ VAGY!**

Amennyiben

1. Nem kételkedsz a döntésedben.
2. Nem vársz arra, hogy nem-használó légy. Ha erre vársz, akkor a semmire fogsz várni, és egy fóbiát fogsz létrehozni.
3. Nem próbálsz meg *nem* gondolni a pornóra, vagy nem vársz a megvilágosodás pillanatára, mert ezzel úgyszintén egy fóbiát hozol létre
4. Nem használsz helyettesítéseket.
5. Olyannak látod a használókat, amilyenek, és szánod, mintsem irigyelnéd őket.

Boldog nem-használó fogsz maradni.

Akár rossz, akár jó napjaid vannak, ne változtasd meg csak azért az életed, mert leszoktál. Ha így teszel, akkor valódi áldozatot fogsz hozni, pedig nem kell. Emlékezz, nem a jó életet adtad fel. Nem adtál fel semmit. Épp ellenkezőleg, egy borzalmas kórból gyógyítottad meg magad, és kiszöktél egy alattomos csapdából. Ahogy telnek a napok, és az egészség javulni kezd -- mind testileg, mind lelkileg - , a jó napok jobbnak érződnek, és a rossz napok kevésbé rossznak, mint amikor használó voltál. Hogyha a pornóra találsz gondolni a következő napok során, gondold azt hogy:

“VÉGRE! NEM VAGYOK HASZNÁLÓ!”

Egy utolsó figyelmeztetés

Ha lehetősége lenne rá, hogy visszamenjen az időben, azelőttre hogy ráfüggött volna, de a jelenlegi tudásával, egyetlen használó sem kezdené el. Több tízezren vannak azok, akik sikeresen kiszabadulnak, és utána teljesen boldog életet élnek, de aztán újra beleesnek a csapdába. Ez a könyv, abban bízok, igencsak megkönnyíti a leszokást. De légy résen, azok a használók, akik aránylag könnyen le tudnak szokni, ugyanolyan könnyen vissza is tudnak szokni. **Ne ess ennek áldozatául.**

Mindegy, mennyi ideje leszoktál már, vagy hogy milyen biztos vagy abban hogy soha nem leszel újra függő, határozd el hogy soha, semmilyen ürüggyel nem nézel pornót. Állj ellen a médiában lévő célzásoknak, és ne felejtse, hogy a ‘nyíltság’ elképzelését úgy propagálják, hogy a pornót behozzák a mainstreambe, mit sem tudva arról, hogy a pornó, különösen az internetes, továbbá a kényszeres önkielégítés a kapcsolatok, és a személyes jólét gyilkosai rengeteg férfi és néhány nő számára.

Emlékezz, az első pillantás vagy látogatás nem segít semmiben. Nem lesz akkor enyhítendő kattogás, és az egésztől borzalmasan fogod magad érezni. Egyedül azt fogja tenni, hogy ismét dopaminfüggővé teszi az agyad, és a kis hang újra rá fog kezdeni, hogy akarsz még egyet. Ekkor meg szembesülsz azzal a választással, hogy vagy egy darabig nyomorultul érzed magad, vagy újrakezded a mocskos láncreakciót.

29. Visszajelzés

Nem a használók ellen viselek háborút, hanem a pornóipar csapdája ellen, azon egyszerű oknál fogva, hogy élvezem. Minden egyes alkalommal, amikor arról hallok, hogy egy használó kiszabadult a csapdából, rendkívüli boldogság áraszt el. De ebben az örömben szokott lenni egy kis üröm is, amit a használók két kategóriája okoz. Az előző fejezetben lévő figyelmeztetés ellenére mindig meglep, hogy milyen sokan vannak azok, akik könnyen le tudnak szokni, de később újra rászoknak, és utána már nem járnak sikerrel.

Olyan ez, mintha egy fuldokló embert találnál nyakig a mocsárban. Kihúzkod a mocsárból, amiért hálás is, de fél év múlva újra beleugrik a mocsárba. Azon használók, akik könnyen leszoknak, majd újrakezdek, egy különleges problémát jelentenek, és miután kiszabadulsz, **SZÉPEN KÉRLEK, NE KÖVESD EL UGYANAZT A HIBÁT.** Sokan azt hiszik, hogy ezek az emberek azért kezdik újra, mert valójában még mindig függők, és hiányzik nekik a dopamin. Igazából azért, mert olyan könnyen leszoktak hogy már nem is félnek a pornótól. Azt gondolják ilyenkor, hogy *“Használhatok egyet, és ha újra rá is függök, könnyen le tudok majd szokni.”*

Attól tartok ez nem így működik, mert könnyű leszokni a pornóról, de a függőséget irányítani lehetetlen. A legalapvetőbb dolog a leszokáshoz, az hogy ne használd.

A frusztráló használók másik kategóriája azok a használók, akik félnek megpróbálkozni a leszokással, vagy ha mégis megteszik, nagyon nehéznek találják. A legfőbb nehézségek a következők szoktak lenni.

Félelem a bukástól.

Elbukni nem szégyen, de meg sem próbálni hülyeség. Próbáld így gondolni rá, egyszerűen lehetetlen hogy veszíts, a legrosszabb ami történhet, hogy nem sikerül és akkor is ugyanott vagy mint most. Gondolj bele, milyen csodálatos lenne sikerrel járni. Ha meg se próbálsz, garantáltan el fogsz bukni.

Félelem a fájdalomtól és a nyomorúságtól.

Emiatt ne aggódj, gondolj csak bele, milyen borzalom történhet veled, hogyha soha többé nem nézel pornót? Semmilyen. Azonban ha nézel, tényleg borzalmas dolgok fognak veled történni, olvasd csak újra, mi van írva a Pascal-fogadásról. A pánikot egyébként is a dopamin okozza, és hamarosan meg is fog szűnni. A legjobb, amit nyerhetsz, az az ha

megszabadulsz ettől a félelemtől. Tényleg azt hiszed, hogy a használók készen állnak arra, hogy gyenge merevedésük, megbízhatatlan teljesítményük legyen, vagy szeretik a képzelt örömet, amit a pornótól kapnak? Ha azon veszed észre magad hogy pánikolsz, a mély lélegzetvétel segít. Ha társaságban vagy, és a társaságtól nem érzed magad jól, menj el onnan a garázsba, egy üres irodába, valahová.

Ha sírni van kedved, ne szégyelld. A sírás a természet adta mód a feszültség enyhítésére. Senki sem sírt még úgy, hogy utána ne érezte volna jobban magát. Az egyik borzalmas dolog amit a fiatal fiúkkal/férfiakkal teszünk, az hogy telebeszéljük a fejüket azzal hogy ne sírjanak. Sokukat látni, ahogy próbálják a könnyeket visszatartani. Arra tanítjuk magunkat, hogy ne mutassunk ki érzelmeket, de nem erre vagyunk kitalálva. Ordíts, kiabálj, tombolj. Rúgj bele valamibe. Fogd fel úgy a nehézségeidet, mint egy bokszmeccset, amit nem tudsz elveszíteni. Az időt senki sem tudja megállítani, minden egyes másodperc alatt, ami eltelik, a kicsi szörny haldoklik. Élvezd az elkerülhetetlen győzelmedet.

Az instrukciók be nem tartása.

Meglepő, de néhány használó azt mondja, hogy a módszer nála nem működött. Ezután elmagyarázza, hogy nem csak egy instrukciót hagyott figyelmen kívül, hanem lényegében az összeset. A tisztánlátás végett az instrukciók fel vannak sorolva a fejezet végén.

Az instrukciók félreértése

A leggyakoribb problémák ezek szoktak lenni:

"Nem tudok nem gondolni a pornóra."

Persze hogy nem, és ha megpróbálsz nem gondolni rá, azzal csak egy fóbiát hozol létre, így nyomorúságot zúdítasz magadra. Olyan ez, mint amikor az ember nem tud aludni -- minél jobban próbálkozik, annál nehezebb lesz. Nem számít, hogy ha az életed kilencven százalékában a pornóra gondolsz, az a fontos hogy hogyan gondolsz rá. Ha azt gondolod, hogy "De szeretnék pornót nézni", vagy hogy "Mikor leszek már szabad", nyomorult leszel. Ha ehelyett azt gondold, hogy "HURRÁ! szabad vagyok!", boldog leszel.

"Mikor fog a kicsi szörny meghalni?"

A dopamin-adag gyorsan elhagyja a tested, de azt lehetetlen megmondani, hogy a test mikor fog túlesni a dopamin-elvonás okozta kínon. Az az üres, bizonytalan érzés azonos a normális éhséggel, depresszióval, vagy stresszel. A pornó nem tesz mást, csak mindezt megnöveli. Az akaraterő-módszert használók ezért nem biztosak teljesen, hogy legyőzték-e, még azután sem, hogy a testük megszűnt szenvedni a dopamin-elvonástól. Ha a normális éhségtől, vagy stressztől szenved, az agya akkor is azt mondja, hogy ez egy megfelelő ok a

használatra. A lényeg az, hogy nem kell várnod arra, hogy a sóvárgás eltűnjön, mert olyan enyhe, hogy észre sem lehet venni, és csak azt vesszük észre, hogy akarunk valamit. Amikor kísértés a fogorvostól, vársz arra, hogy az állkapcsod ne fájjon? Persze hogy nem, egyszerűen tovább haladsz. Igaz, hogy még fáj az állkapcsod, de azért még örülsz.

Ne várj arra, hogy elmúljon az elvonás érzése, mert kételyt hozol létre azzal, hogyha folyton azt kérdezed hogy "Meddig fog ez még tartani? Tényleg szabad vagyok, ha nem érzek különbséget?". A valódi kattogás a félelem, tehát ha arra vársz, hogy jobb legyen a leszokás után az élet, azzal csak kételyt ébresztesz magadban. Az elvonás érzése felfoghatatlan, hacsaknem félsz tőle, és a neurológiai változások lassan mennek végbe, tehát ha arra vársz, hogy máshogy érezd magad, úgy fogod érezni, mintha semmi sem történne, és ezáltal kételyt teremtessz

"A 'megvilágosodás pillanata' nem jött még el."

Ha vársz rá, azzal csak egy újabb fóbiát teremtessz. Egyszer három hétre leálltam az akaraterő-módszerrel. Egy régi barátommal beszéltem, és ő megkérdezte, hogy bírom. *"Túléltem három hetet."* válaszoltam. Ő visszakérdezett *"Hogy érted hogy túlélteél három hetet?"* *"Mondtam neki, hogy "Hát három hétig nem néztem pornót."* Erre ő azt mondta: *"Mit fogsz most csinálni? Túléled az életed hátralévő részét? Mire vársz, megcsináltad. Nem-használó vagy."* Azt gondoltam ekkor *"Teljesen igaza van, mégis mire várok?"* Sajnos akkor még nem értettem meg teljesen a csapdát, ezért hamarosan újra ott találtam magam, de ezt megjegyeztem. Akkor leszel nem-használó, amikor becsukod a böngészőt. Az a fontos, hogy az elejétől boldog nem-használó is légy.

"Továbbra is sóvárgok a pornóért."

Hát akkor nagyon hülye vagy. Hogyan tudod azt állítani, hogy nem-használó akarsz lenni, és közben azt mondani hogy pornót akarsz nézni? Ez egy önellentmondás. Ha azt mondod, hogy pornót akarsz nézni, akkor azt mondod, hogy használó akarsz lenni. A nem-használók nem akarják meglátogatni az undorító oldalakat. Te már tudod, mi is akarsz lenni, tehát ne büntesd tovább magad.

"Úgy érzem, kiszálltam az életből"

Miért? Csak annyi a dolgod, hogy befejezed a magad gyilkolását, és elkezded felvillanyozni magad. A legkevésbé sem kell kiszálnod az életből. A következő pár napban lesz egy apró kis sérülés az életedben. Emiatt a tested a szinte felfoghatatlan zavarásoktól fog szenvedni, amit a dopamint követelő agy okoz. Ez ilyen egyszerű. De azt meg tartsd észben, hogy nem vagy rosszabb helyzetben, mint korábban. Egész életedben ettől szenvedtél, minden alkalommal amikor aludtál, amikor templomban, boltban, vagy könyvtárban voltál. Amikor

még használó voltál, ez látszólag nem zavart, és ha nem szoksz le a pornóról, egész életedben ettől fogsz szenvedni.

A pornó és az orgazmus nem hozza össze a valódi szeretkezést, inkább megakadályozza. Még akkor is, amikor a tested még a dopamin után sóvárog, a vacsorák és a társasági helyzetek csodálatosak. Az élet csodálatos, menj társaságba, még akkor is, ha történetesen meztelen táncosok vannak ott. Emlékezz, hogy te semmitől sem vagy megvonva, de ők igen. Mindenki aki ott van, szeretne a helyedben lenni, ha tudnák. Élvezd, hogy te vagy a prima donna (nem szó szerint), és a figyelem középpontja. A pornóról való leszokás egy remek beszédtema, és egy olyan öröm, amiben jó eséllyel csak neked van részed. A barátaid és a családod meg fog lepődni, hogy te, aki korábban szégyenlős és lepusztultképű voltál, most boldog és derűs vagy. Az életet élvezni fogod, és nem kell irigyelni a csajozóművészeket a buliban, ugyanis ők fognak téged irigyelni -- ha tudnák.

"Nyomorú és nyűgös vagyok."

Ez az instrukciók be nem tartására utal. Tudd meg, melyikkel van a gond. Néhányan megértenek és elhisznek mindent, ami itt le van írva, de még így is csupa búbánattal indítanak, mintha valami borzalmas dolog történe. Te nem csak azt teszed éppen, amit te szeretnél, hanem azt amit a világ összes használója is szeretne tenni. Mindenféle, leszokásra irányuló módszerrel a használó egy bizonyos hozzáállást szeretne elérni, amiben minden pornóval kapcsolatos gondolat azzal ér véget, hogy **"ÉLJEN! SZABAD VAGYOK!"** Amennyiben ez a célod, minek vársz? Indíts ezzel a hozzáállással, és soha se veszítsd el, ennek nincs alternatívája.

"Volt egy jó hetem/hónapom/fél évem, de újra a csapdába estem"

Emlékezz, a félelem maga a kattogás. Ha megadod magad a kattogásnak, azzal a félelem csak növekszik, és tovább eteted a kicsi szörnyet, ami meg azt hiteti el, hogy egy életre függő. vagy. Igazából az agymosás felfogása nem változott, de a dopamint adtál a gondolatfolyamba. Ez az előre-bukás klasszikus esete, de azért az instrukciók be nem tartása is. Keresd meg lent, hogy melyikről van szó, és örvendezz.

30. Segíts a süllyedő hajón maradtakon

A használók manapság pánikolnak, mert érzik hogy az internetes pornóhoz egyre többen máshogy állnak hozzá. Az addiktív voltát egyre többször tanulmányozzák, és ma már helyesen eltérőnek gondolják a hagyományos pornográfiától. Az hogy azonnal és korlátlanul hozzáférhető, még a támogatói fejében is megkongatja a vészharangot. Azt is érzik, hogy a szólásszabadságért vívott keresztes hadjáratukat bizonyos elemek eltérítik. Az internet ellenőrizetlen vadnyugatján közel lehetetlen betartatni a korhatár-korlátozásokat. Ennek sajnos egyhamar nem lesz vége, de rengeteg használó szokik le, és a legtöbb függő tisztában van a pornó és a drogfüggőség közötti hasonlóságokkal. Mindig amikor egy használó elhagyja a süllyedő hajót, a hátramaradottak annál jobban nyomorognak.

Minden használó tudja ösztönösen, hogy nevetséges dolog önmagát szabotálnia azzal, hogy a képernyőn néz kétdimenziós pixeleket, hogy ezzel megbolondítja az agyát, és olyan idegpályákat hoz létre, amik garantálják a gyenge szexuális teljesítményt. Ha továbbra se gondolod, hogy ez hülyeség lenne, próbálj egy pornómagazinhoz beszélni a város közepén, és kérdezd meg, mi a különbség. Egy dolog. Így nem részesülhetsz az intimitás örömeiben. Ha le tudsz állni azzal hogy bevásárlás során alkoholt vegyél, a hárem látogatásával is le tudsz állni. A használóknak nincs ésszerű okuk a pornónézésre, de ha mások is csinálják, nem érzik magukat olyan hülyén.

A használók össze-vissza hazudoznak a szokásukról, nem csak a kutatóknak és a saját környezetőknek, hanem *saját maguknak* is. Muszáj nekik, mert az agymosásra szükség van ha meg akarják tartani az önbecsülésüket. Szükségét érzik, hogy igazolják a 'szokásukat', nem csak önmaguknak, hanem a nem-használóknak is. A pornó képzelt előnyeit kifinomult módszerekkel folyton reklámozzák.

Ha egy használó leáll az akaraterő-módszer segítségével, továbbra is megfosztva érzi magát, és ilyenkor hajlamos sokat sopánkodni. Ezzel csak megerősíti a többi használónak, hogy milyen jól teszik, hogy tovább használják. Ha a volt-használó sikerrel legyőzi a 'szokást', hálás hogy már nem kell magát szabotálnia, vagy pazarolnia az energiáját, és neki már nincs is szüksége arra, hogy igazolja önmagát. Ne felejtse, a félelem az, ami miatt a használó fejét a homokban tartja, és ami miatt megkérdőjelezi a leszokást. Segíts a használónak azzal, hogy közreműködsz ezeknek a félelmeknek az eltávolításában. Mondd meg neki, hogy milyen csodálatos dolog az, ha az embernek nem egy börtönben kell élnie

az életét, hogyha az ember ahelyett hogy gyengén és öngyűlölöen kel fel, fitt és egészséges, hogyha szabad, és hogyha élvezni tudja az életét a sötét árnyékok nélkül. Vagy ami még jobb, vedd rá hogy olvassa el ezt a könyvet.

Fontos, hogy ne szóljuk le a házas használót azzal, hogy *“direkt elrontja a házasságát”*, vagy hogy megcsalásnak vagy tisztátalannak nevezzük a szokását. Gyakori tévhit, hogy a volt-használó a legrosszabb ilyen tekintetben. Ennek van némi alapja, de ez leginkább az akaraterő-módszer miatt alakult ki. Ugyanis a volt-használó agya -- annak ellenére, hogy már legyőzte a ‘szokást’ -- egy kicsit még mindig át van mosva, és még mindig azt hozza, hogy áldozatot hoz. Emiatt sebezhetőnek érzi magát, és a természetes védelmi mechanizmus az, hogy megtámadja a pornó-használót.

Ez maximum a volt-használó egóján segít, de a használón biztos nem. A használó ettől csupán sarokba szorítva fogja magát érezni, és emiatt rosszul, továbbá ebből kifolyólag csak jobban fog akarni pornót nézni. Igaz, hogy az orvosi közösség hozzáállása a fő ok, ami miatt sok használó leszokik, de ettől nem lesz könnyebb. Sőtmitöbb, ettől még nehezebb lesz. Manapság a legtöbb használó azt hiszi, hogy elsődlegesen az egészsége miatt akar leszokni. Ez nincs feltétlenül így.

Bár a súlyos egészségügyi kockázatok mindenképpen nyomós okot jelentenek, de sok használó már sok ideje szabotálja a saját virilitását, és semmit sem javított azóta a helyzetén. A legtöbb használó igazából azért szokik le, mert a társadalom kezdi a pornót annak látni, ami: drogfüggőségnek. A társadalom hozzáállása változóban van -- sok ember társa már kérdezősködni kezdene, ha emberünk éjszaka is a laptopját bújja.

A pornó teljes betiltása bizonyos országokban, vagy az internet el nem érhetősége az utazó használó dilemmájának klasszikus példái. Többnyire úgy állnak hozzá, hogy ez majd segít csökkenteni a használatukat. De az eredmény az lesz, hogy az egy-két nap helyett - amit nem élvezett volna -- egy hétig tartózkodik. Ez idő alatt azonban, nemcsak hogy mentálisan lesz megvonási érzése a ‘jutalmára’ várva, hanem a teste is sóvárogni fog. Ó, milyen értékes lesz az a látogatás, amikor végre majd lehet.

A kikényszerített tartózkodás nem segít csökkenteni a használatot, mert a használó csak még többet fog használni, amikor végre egyedül lehet. Csupán abban segít, hogy a használó még értékesebbnek gondolja a pornót, és magát még függőbbnek. Ennek a kikényszerített tartózkodásnak a legalattomosabb része a serdülőkre gyakorolt hatása. Megengedjük a ‘szólásszabadság’ eltérítőinek, a pornóproducereknek, hogy kamaszokat célozzanak meg, hogy aztán ők is függők legyenek. És aztán az életük legstresszesebb részében, amikor a félrevezetett agyuk azt hiszi hogy a leginkább kell nekik a pornó, arra kényszerítjük őket, hogy szokjanak le, mert ártanak maguknak.

Sokan képtelenek erre, és kényszerítve vannak, és önhibájukon kívül súlyos büntudatuk lesz életük hátralévő részében. Sokan sikerrel járnak, örvendeznek ennek, és azt gondolják /*“Rendben. Egyenlőre csinálom ezt, és miután vége, már amúgy is meg leszek gyógyulva.”* Ekkor jön az álláskeresés és az egyéb felnőtt gondok miatti nyomás, amit az életük legnagyobb ‘csúcса’ követ -- felvétel a munkahelyre. A nyomásnak most vége, biztonságban érzik magukat, és a régi mechanizmus újra működésbe lép. Az agymosás egy része megmaradt, és még mielőtt eltűnne az új laptop illata a céges laptopról, a használó már a hárem küszöbén van. Az alkalommal járó öröm kizárja a rossz érzést, és persze a használatnak nem áll szándékában újra ráfüggeni, de egy pillantás csak nem árthat\... Túl késő! Ismét beleesett a csapdába.

A kicsi szörny újratekdi a sóvárgást, és hogyha még nem is lesz egyből függő, a későbbi bánata valószínűleg becsalja a csapdába. Furcsa dolog, hogy bár a heroinfüggők jogilag bűnözőnek számítanak, de a társadalom segíteni akar rajtuk. Vegyük át ezt a hozzáállást szegény pornófüggőkkel kapcsolatban is. Nem azért csinálják, mert azt akarják, hanem mert azt hiszik, muszáj. Nekik ráadásul sok évnyi mentális és fizikai szenvedést is ki kell állniuk, nem úgy mint a heroinistáknak. Gyakran mondjuk, hogy a gyors halál jobb, mint a lassú, tehát ne irigyeld szegény használat. ***Megérdemli a szánalmadat.***

31. Tanácsok a nem-használóknak

Vedd rá a használó barátaid, hogy olvassák el ezt a könyvet

Először is, tanulmányozd a könyv tartalmát, és képzelj magad a használó helyébe. Ne erőltess, hogy olvassák el, azzal hogy azt mondd, hogy tönkreteszik az egészségüket, vagy a tüzzel játszanak. Ezt nálad is jobban tudják. A használók nem azért néznek továbbra is pornót, mert élvezik vagy mert szeretnék, ezt csak maguknak és másoknak mesélik be, hogy megtartsák az önbecsülésüket. Igazából azért csinálják, mert azt hiszik, hogy ellazítja, bátrabbá, magabiztosabbá teszi őket, és mert azt hiszik, hogy az élet nem lesz élvezetes "szex" nélkül -- vagyis az ő verziójuk nélkül. Ha arra kényszerítesz egy használót, hogy szokjon le, úgy fogja érezni magát, mint egy csapdába csalt állat, és még inkább megszeretné a háremét látogatni. Emiatt lehet hogy titkos használó lesz, és a pornó még értékesebb lesz a szemében.

Ehelyett próbáld meg ezt máshogy megközelíteni. Vidd a használót volt-használók társaságába (blogok, fórumok, Your Brain On Porn, NoFap, stb). Ők el fogják mondani, hogy azt hitték, hogy egy életre függők maradnak, és hogy mennyivel jobb az élet nem-használóként. Amint elkezd elhinni, hogy lehetséges leszokni, az elméje fel fog nyílni. Ekkor magyarázd el a kattogás által létrehozott tévelygést. A dopamin adagok nemcsak hogy nem segítenek, hanem tönkreteszik a magabiztosságát, nyűgössé, és fáradttá teszik.

Eddigre alanyunk már készen áll, hogy elolvassa a könyvet, de valószínűleg a megbízhatatlan felizgulásról, gyenge merevedésről, korai ejakulációról, és miegymásról szóló sok-sok oldalnyi történetre számít. Magyarázd el, hogy a könyv teljesen máshogy viszonyul a problémához, és a betegségekre való utalások a könyvnek csupán töredékét teszik ki.

Rövidre fogva, ne hagyd hogy a könyv árnyékban maradjon. Mondd el a barátaidnak, de ne csináld nagyon furcsán. Ha megpróbálsz 'megnyerni' a beszélgetést, vagy vitát csinálsz ebből, azzal csak elidegeníted őket, és tovább növeled a félelmüket.

Elmondjam a társamnak?

Elmondjam-e a feleségemnek, barátnőmnek, páromnak a szokásomat? Ezt ugye többnyire azért kérdik, hogy segítsen a leszokásban. Ez ügyben több tényező is szerepet játszik.

Ha az akaraterő-módszerrel eddig nem jártál sikerrel, és már elmondtad, akkor erről az új megközelítésről is mesélj, és segítsd a társadnak, hogy kímélje magát ez ügyben azzal, hogy elolvassa a könyvet. A társad segítségedre lehet, és motiválhat az elvonási időszak alatt, és segíthet, amikor a kicsi szörny el akar gáncsolni.

Ha csupán nemrégiben fedezted fel a pornó képezte csapdát, és korábban még nem próbálkoztál a leszokással, először csak egyedül használd a Járható Utat. Ahogy ez ki lett fejtve, ennek egy élvezetes dolognak kéne lennie. De, ha nehéznek érzed, kérj segítséget. Legyél nyílt és sebezhető a társaddal, és ez meg fogja erősíteni a kapcsolatokat.

Feltéve, hogy élvezed a szabadulást, és nem nehezíted meg a dolgot a döntésképtelenséggel, nincs sok ok arra, hogy elmondd a társadnak. Ha korábban sem volt a függőség probléma, hagyd csak magad mögött. Azonban, arra legyél felkészülve, hogy a társad meg fog lepődni, hogy miért javult ennyit a kinézeted, a kedved, és a teljesítményed!

A társam szokik le a pornóról

A pornográfia a kapcsolatok perverz pusztítója, és bár a leszokás azonnal is végbevihető, a gyógyulás időt vesz igénybe. Sok használó a függőségéből eredő ésszerűtlen tévhitek miatt a társán és a szerettein vezeti le a dühét. Ezen viselkedés hazudozásban és manipulatív viselkedésben manifesztálódik. Ezt nem csak a használók csinálják, de a betegség későbbi fázisaiban egyre gyakoribb. Bár ezek a viselkedési formák a pornófüggőségből eredeztethetőek, fontos tudni róluk, és ha felismered őket, érdemes felkeresnie egy szexuális jellegű függőségekkel foglalkozó szakembert.

Ha a társad az elvonási időszakban van, számolj azzal hogy szenved, akár így van, akár nincs. Ne próbáld meg minimalizálni a gondját, azzal hogy azt mondd neki hogy könnyű leállni, mert ezt saját maga is meg tudja csinálni. Mondd neki inkább azt, hogy milyen büszke vagy, hogy ő mennyivel jobban néz ki, mennyivel jobb most vele lenni, és általában is mennyivel nyugodtabb. Ezt rendszeresen mondani különösen fontos, mert amikor a használó megkísérel leszokni, a próbálkozás eufóriája és a társai dicsérete hatalmas segítség. Azonban, a használók hajlamosak hamar felejteni, tehát dicsérd meg rendszeresen.

Mivel alanyunk ilyenkor nem beszél a pornóról, ezért azt is hihetnéd, hogy elfelejtette, és hogy nem akarja hogy emlékeztess rá. Ennek többnyire az ellentéte áll fenn az akaraterő-módszernél, ugyanis a volt-használónak ez esetben csak a pornó körül forog az agya. Tehát hozd fel a témát nyugodtan, és magasztald a társad, mert ha nem akar hallani a témáról, azt el fogja mondani.

Ne sajnáld az erőfeszítést, hogy enyhíts a gondjain az elvonás időszak alatt, gondold bele, hogy hogyan tehetnéd az életét érdekesebbé és élvezetesebbé. Ez az időszak az olyan nem használóknak is megpróbáltató lehet, akik sosem voltak függők. A rosszkedv ragályos, tehát ha a csoport egyik tagja nyűgös, akkor a környezetének sem lesz jó kedve. Számíts erre, mert ha a volt-használó nyűgös, lehet hogy rajtad fogja levezetni, de nem vágj vissza, mert ebben az időben kell neki legjobban a dicséreted és a szimpátiád. Ha meg te vagy nyűgös, ami érthető, próbáld meg nem kimutatni.

Az akaraterő-módszerrel próbálkozó használó egyik trükkje az az, hogy hisztizni kezd, azt remélve, hogy a társa vagy a barátai azt mondják hogy *“Nem bírom nézni, hogy így szenvedsz. Az ég szerelmére, vedd már be azt a mérget.”* A volt-használó így megússza arcvesztés nélkül, nem ‘feladja’, hanem erre kérték. Ha a volt-használó ezt a cselt alkalmazza, semmiképpen se buzdítsd a visszaesésre. Mondd inkább azt hogy *“Ha ezt teszi veled a pornó, hála az égnek hogy hamarosan szabad leszel. Milyen csodálatos, hogy volt elég bátorságod feladni.”*

Ne felejtse, a felépülés során két fél is gyógyul. Amikor a társad leszokik a pornóról, fontos hogy legyen egy saját ‘hátszágod’, öngondoskodó rutinjaid, és határaid. Ez a folyamat nem egyik napról a másikra megy végbe, bizalmat, kommunikációt, és felelősséget kíván meg. A naplóvezetés, a saját szenvedélyeid kialakítása, és leginkább a terápia, sokat tud segíteni.

Megcsúszás (visszaesés)

Ezen alfejezet létezése szolgáljon figyelmeztetésül a szabadulóknak. Én személy szerint sosem estem vissza, ezért itt a közösség meginterjúvolt tagjainak a tapasztalataira, és a kognitív viselkedésterápia eszköztárára fogok hagyatkozni a szemléltetés során.

Először is, visszaesésnek nevezni kontraproduktív. Csupán annyi történt, hogy megcsúsztál, és megetted a kicsi szörnyet, ami így elindítja a nagy szörnyet, az agymosást. A használók, akik megcsúsznak (ami az előre bukás klasszikus esete), többnyire egy egész sor féle tévhitben élnek:

- *"Sosem leszek szabad"* - **Kétségbeesés**
- *"Minden egyes nap edzenem, tanulnom, kell, és tevékeny kell hogy legyek"* **Túlgondolás**
- *"Ma PMO-ztam, minek is olvasom a könyveket és a fórumokat... Az volt a célom hogy ne maszturbáljak, de mégis visszaestem."* - **Gyenge csalódottságtűrés**

- "A barátaim / a fórumozók / a többiek nem PMO-znak x napig, de én erre nem vagyok képes, tehát veszett ügy vagyok. Tegnap jól éreztem magam, mert tanultam rendesen, és tevékeny is voltam, de ma nem... Csúszok lefelé." **Önmagad másokhoz mérése** - "Nem szabadna szexuális gondolataimnak lennie" - A használó, a szülei, vagy a társadalom **rugalmatlan dolgokat** hitettett el a szexualitással kapcsolatban. Vizsgáld meg, hogy az önostorozás segít-e, és ha igen, élvezed-e?

Minden egyes használó agymosását látszólag végtelen féle tényező segítheti elő. Magadat mindenki másnál jobban ismered, és tudod, hogy a megcsúszást az instrukciók végre nem hajtása idézi elő. Értéket láttál a pornográfiában, de hogyan?

Amiről gyakran elfeledkezünk, az az hogy az agymosás visszafordítása időbe telik. Ettől nem lesz nehezebb véghezvinni, de majdnem minden iparág szex segítségével hirdet, és az ellen-agymosás egy tudatos folyamat (legalábbis az elején), tehát egy kis időbe telhet, amíg az itt olvasottak teljesen megszilárdulnak. Ezért érdemes többször is elolvasni a könyvet (előre ugorhatsz azokhoz a fejezetekhez, amikkel küszködsz), és így nem szabadna túl sokáig tartania.

A csapdát elhagyó vallásos használók meglepően gyakori tapasztalata, az az hogy azt szeretnék, hogy fájjon egy kicsit, afféle vezeklésképpen. Könnyen le tudnak szokni, és aztán büntudatuk van ezért. De minek sabotálni magunkat, és megnehezíteni a leszokást? A kicsi szörny ebben a tekintetben nagyon trükkös.

Válaszd magadat el a kicsi szörnytől, mert azt a pornóipar helyezte oda még jó régen. Képzeld el, hogy van egy zaklató, aki belédköt az iskola udvarán. Mit mondasz neki? Hogyha teljesíted a követeléseit, attól csak még nagyobb lesz az arca. Néhány leszokó beadja neki a derekát, és ezáltal növeli az agymosás mértékét, de a csapdáról való felfogása nem változott. Tehát szedd csak magad össze, találd meg mi ment félre, és élvezd a szabadságot!

Nem vagy azonos az ingerrel. A tudatos jelenlét meditáció a gondolatok észrevételének a gyakorlata, és az elméről így sok fontos dolgot meg lehet tudni. Meditálni általánosságban véve is igen ajánlatos, és teljesen össze is egyeztethető bármilyen vallással. Magaddal vagy a kicsi szörnyel nem tudsz harcolni. Feltétel nélkül szeretned kell magadat, és a folyamatot.

De ne is gondold a bukásra. Álljon itt egy részlet a "*Meditations of a Porn Addict*" c. könyvből Gulliacco tollából (megtalálható a könyv végén, a további olvasmányok fejezetben)

Mivel a pornónézésnek nincs semmi előnye, csak fájdalmat okoz, és teljesen nevetséges dolog ilyesmit akarni, a fehérítőiváshoz fogom hasonlítani. Tessék:

A fehérítő nem ivásának nehéz utazása

Helló! Mi vagyunk NoFehérítő, és újraindítási kihívásoknak adunk helyet, ahol a résztvevők ("Fehérítőnauták") egy ideig tartózkodnak a fehérítőívástól. Akár csak az önuralom tesztjeként, alkalmilag szeretnél részt venni a havi kihívásban, akár probléma lett az életedben a túlzott fehérítőívás, és hosszabb időre abba szeretnéd hagyni, itt egy támogató közösségre, és sok kapcsolódó anyagra találsz.

- *"Néha megengedek magamnak egy-két pohár fehérítőt. Tudom hogy a 'csak egy csepp' egy hazugság, de egy pohár nem árthat. Egy pohártól csak nem fog az összes idő kárba veszni, amíg nem ittam fehérítőt."*
- *"Le tudok állni a fehérítő ivásával, de néha látok embereket az utcán palackból vizet inni, és azt elképzelem hogy a palackban fehérítő van. Ekkor sóvárogni kezdek, és miután magammal vitatkozok sokáig, hogy igyak-e vagy sem, este beadom a derekam, és iszok egy pohárnyit."*
- *"Nézd, a bajom az hogy néha, amikor egyedül vagyok a konyhában, elkezdem nézegetni a poharakat, és elfog a kísértés hogy kinyissam a dobozt, ahol a fehérítőt tárolom, néha meg is szagolom, és... hát ugyanott vagyok, mint ahonnan elindultam. Ezt elkeseredetten abba akarom hagyni, de nem tudom, képes leszek-e rá"*
- *"A fehérítőívást abbahagyni lehetetlen, mert hát, mindig van szám, érted? Hogyan tudnám abbahagyni, hogyha mindig van egy torkom, ami emlékeztet arra, hogy tudok fehérítőt inni?"*
- *"Pedig olyan jól ment, 19 napig nem ittam fehérítőt. Az a fontos hogy tanuljak a kudarcból! Most már tudom is, mit kell elkerülni: a tisztítószerek nézegetését a boltban. Most megcélzok egy hónapot! Vissza is állítom a számlálót. Kívánjatok sok szerencsét!"* Ha ingered van, nyugi! Emlékezz, mit mond a hackkönyv:

"A fehérítőt nehéz feladni, mert attól félünk, megfosztjuk magunkat az örömünktől vagy a támaszunktól. Attól félünk, hogy bizonyos helyzetek soha nem lesznek utána ugyanolyanok. Félünk, hogy nem fogjuk tudni kezelni a stresszes helyzeteket. Máshogy fogalmazva, ezek az agymosás hatásai, amik azt hitetik el velünk, hogy a fehérítő vásárlása, és továbbgondolva a megivása kötelező mindenkinek. Sőt, még azt is, hogy a fehérítőben van valami benne

rejlő dolog ami kell nekünk, és hogy amikor leállunk a használattal, ezt megtagadjuk magunktól, és egy űrt képzünk. Vésd szilárdan az eszedbe: a fehérítő nem betölti, hanem létrehozza az űrt!”

Én pedig azt mondom: *“Tegyük fel, hogy nézned kell öt percig egy fehérítővel teli poharat. Próbáld meg emlékezni azokra a márkákra és illatokra, amiket annyira szerettél. Az emlékebe lehet, hogy belefűződik némi hang, vagy lehet hogy csak bizonyos részletekre emlékszel. A fehérítő ott van, és nem tudod becsukni a szemed, vagy elfordítani a fejed, mert a fehérítő az agyadban van, egy emlékként.*

Érzel sóvárgást? Érzel bármit is a nyelveden, vagy változást a légzésedben? Mit érzel azzal az emlékeddel kapcsolatban? Azonosítsd ezeket, a fehérítő össze akarja ezeket kavarni, meg akar tévesztetni, hogy aztán elkapjon.”

A fentiekkel nem az érzéseidet akarom kicsúfolni, és még kevésbé szeretném azt mondani hogy *“Hahaha, én milyen okos vagyok, te meg milyen hülye!”*, hanem perspektívába szeretném helyezni, hogy milyen nevetségesen könnyű (és milyen könnyű is lesz) legyőzni ez a függőséget. A pornónézés nem olyan, mint egy ki-be kapcsoló, hogy azt mondd hogy *“Hát, most x helyzet van, tehát nézek egy kis pornót”*. Képzeltetések! Hazugságok! Milyen gyakran engedsz meg magadnak egy pohár fehérítőt? Soha? Miért? Mert egy borzalmas dolog, azért! Hogyan szokhatnál le, ha nem jössz rá, hogy a PMO egy borzalmas dolog?

Mi van az MO-val (maszturbálás, orgazmus)

Az emberek az idők kezdete óta rejszólnak különösebb probléma nélkül. A baj a pornóval van.

De még így is ráfügghetsz az MO-ra ugyanazért, amiért a pornóra szoktak, például a ‘muszáj hogy orgazmusom legyen’ mentalitás, a mentális eskaláció, a test szexre kényszerítése, és az egyszerű hedonista élvezethajhászás.

Igen valószínű, hogy a pornó és az önkielégítés összefonódott az elmédben. Sok használó szerint a pornó okozta fantáziákra való önkielégítés vezetett a visszaeséséhez. Ahogy az agyad áthuzalozódik, észre fogd venni, hogy ez az agy mosás idővel eltűnik, de érdemes egy darabig szüneteltetni az MO-t. Ez időtájt a valódi szexet is érdemes keresni, hogy meggyorsítsa a folyamatot.

Ez nem egy instrukció, de azért gondold bele. Az ondó-visszatartásnak a beszámolókat szerint sok előnye van -- jobb fókuszálás, több energia, az ‘agyköd’ megszűnése, és nagyobb

magabiztosság, és még sok más. A tapasztalataim alapján van azért különbség, ami azon múlik hogy hogyan alakítod át a több energiádat.

Ez csak spekuláció, ami nélkülözi a pontos tudományos tudást, de az előnyök több tényezően múlhatnak.

- Orgazmus után az agy prolaktint szabadít fel, ami lelassítja a dopamin felaszabadítását.
- A nagy dopamin adagok hiánya lehetővé teszi hogy felvedd a mindennapi tevékenységekből jövő dopamint.
- A véráram nagyjából 78 nap után újra leköti az ondót, ami az egyik legjobb tápanyag a testnek.
- A szexuális energia produktív szokásokba való átalakítása csak tovább növeli a produktivitást.

Szexelhetsz is akár orgazmus nélkül, ami, mint ahogy az korábban lett említve, egy csodálatos élmény. Az erre való képességedet fejlesztheted az úgynevezett Kegelyakorlatokkal. A saját tapasztalataim alapján, a legkönnyebb és a leghatékonyabb módja a megfelelő izmok edzésének az, hogyha megállítod a vizeletet vizelés közben. A tantrikus és a szaporodási célú szex elválasztása a PMO csapdából való szökéssel járó egyik bónusz (amit a partnereim is imádtak!).

Eltérések a standard tanácstól

Ez az alfejezet új, és kicsit aggódva írom le; de ennek ellenére is szót érdemel.

Néhány Járható Utat járónak annyira nem lesz kedve pornót nézni, hogy nem is tudja rávenni magát az utolsó használatra. **Ez rendben is van**, de ne becsüld alá az utolsó használat erejét. A tudatos böngészés, hogy tudatosítsd, mennyire nem szereted a PMO-t, egy igen erős eszköz. Személy szerint igen hasznosnak találtam, és utána örömmel mostam ettől a szokástól tisztára a kezeimet. Meg voltam könnyebülve, hogy soha többé nem kell csinálnom. Mindazonáltal, nem mindenkinek feltétlenül hasznos.

Ha egy ideje már szabad vagy, és most csak agymosás-ellenes hadjáratot folytatsz, nem kell megetetni a kicsi szörnyet, mert csak zavarna. Helyette élvezd a szabadságot!

Segíts véget vetni ennek a botránynak!

Az internetes pornó a szabad társadalmakra leselkedő nagy veszélyek egyike, ami az egyéni szabadságra való törekvéseket használja ki. A civilizáció alapja, az ok amiért az

emberiség eddig fejlődött, az az hogy képesek vagyunk kommunikálni a veszélyeket és a tapasztalatokat, nem csak egymásnak, hanem a következő generációknak is. Még az állatok is szükségét érzik, hogy figyelmeztessék az utódaikat az élet buktatóira.

A pornóproducerek ezt nem jóindulatból teszik, őszintén abban a hitben hogy segítik az emberiséget, főleg most hogy a pornófüggőséget széles körben tanulmányozzák. Lehetséges hogy régen az emberek tényleg azt hitték, hogy a pornó tanítani tud az intimitásról, de a hozzáértők tudják hogy ez nem így van. Egyetlen pornóoldal sem mond semmit az oktató jellegéről. Az egyetlen dolog amiről mondanak bármit is, az a sokk, az újdonság, és a tartalmaik eszkalálódó természete.

Az álszentség mértéke is hihetetlen, a társadalom mindig felkapja a vizet, ha az iskolai zaklatásról vagy az emberi test tárgyiasításáról van szó. De ezek a problémák teljesen bagateltek az internetes pornóhoz képest. A függők száma minden évben rekordokat dönt, milliók pazarolják az idejüket, az egészségüket, a virilitásukat, azzal hogy pixelekre butított mű vagy igazi embereket bámulnak. A kapcsolatok legnagyobb gyilkosa ez, és minden évben több százezer ember élete megy tönkre a függősége miatt. A producerek nem hirdetnek a mainstream kiadványokban -- nincs rá szükségük, a biológiai szükségletünk vezet oda a háremük küszöbére, ahol ingyenes termékmintát adnak, mint valami drogdíler. Mostanában nem is pakolják annyira tele a polcokat, mert már a használót bátorítják arra hogy tartalmat tegyen közzé.

Milyen elmés, hogy a pornóoldalak 18+-os jelzésekkel próbálják eltántorítani a kiskorú használókat, de ráadásul nem is mindegyik. Az internetes pornó mindenkire hatással van. De ők úgy állnak hozzá, hogy *"Mi szóltunk, ez már a te döntésed."* Tesznek bármit is azért, hogy a igazolják a felhasználók a korukat? Dehogyan, azzal elriasztanak a használókat. Meg ha esetleg valahol be is vezetik a kötelező életkor-megerősítést, akkor keresnek egy másik országot, ahonnan működhetnek. Vagy esetleg fizetnek valami 'neves' újságírónak, hogy írjon arról, hogy az amerikai szesztilalom hogyan vezetett az alkoholcsempészethez és a maffia létrejöttéhez. Amiről gyakran elfeledkeznek, az az hogy a szesztilalom vége után miért nem csökkent az alkoholhoz köthető halálesetek száma, vagy hogy a maffia megerősödéséhez milyen sok köze volt a rendőrség hatékonytalanságának.

A problémát máshogy is meg lehet oldani, úgy hogy oktadjuk a fiatal generációt. Ha ki tudják kerülni vásárlás közben az alkoholt, akkor ugyanezt meg tudják tenni az internetes pornóval. A társadalmi változás jelei már észlelhetőek, például hogy a 'no nut november' és a 'coomer' mémek egyre mainstreamebbek. A használónak meg csak annyira van választása, mint a heroinfüggőnek. A használó nem dönt úgy, hogy függő lesz, hanem becsalják egy alattomos csapdába. Ha a használók hirtelen, varázsütésre le tudnának állni, holnap már csak a most kezdő serdülők lennének használók, akik azt hiszik, hogy bármikor abba tudnák hagyni.

De minek a kettős mérce? A heroinfüggőket miért látják bűnözőnek, de közben miért tudnak függőként regisztrálni, metadon-kezelést, és rendes orvosi ellátást kapni (*Magyarországon ez azért nem egészen így van*) hogy meg tudjanak szabadulni a függőségtől? Próbálj meg pornófüggőként regisztrálni, ha el is mész az orvoshoz, vagy azt fogja mondani hogy "*Ne csinálja annyit, csak mértékkel*", ami tudod hogy nem használ, vagy felír gyógyszereket a 'depressziód' ellen. Ami még rosszabb, az a tanács, hogy keress valódi társat, most komolyan? Hallott-e már az orvos azokról a használókról akik a pornót részesítik előnyben, és a társuk háta mögött csinálják? Sokan nem ismerik a problémát elég jól, vagy csak nem értik.

Az ijesztegetés sem segít leállni, sőt inkább megnehezíti. A használókat csupán megrémíti, amitől méginkább használni akarnak. A kamaszokat sem tudja megakadályozni, hogy ráfüggjenek. Ők tudják, hogy a pornó tönkreteszi a libidójukat, de azt is tudni vélik, hogy egy pillantás nem számít. Mivel a függőség olyan gyakori, előbb vagy utóbb ki fogja próbálni -- vagy a társas nyomás miatt, vagy kíváncsiságból. Mivel igen borzalmas, valószínűleg rá is fog függeni.

Miért hagyjuk, hogy ez a botrány folytatódjon? A kormányok miért nem folytatnak ez ellen kampányokat? Miért nem hallani arról eleget, hogy a pornó egy drog, egy mérge, hogy nem lazít el, nem ad magabiztosságot, ellenben hogy tönkreteszi a jellemed, és egyetlen pillantástól függő leszel? Miért nem tudnak életkor-megerősítést bevezetni regisztrált bankkártyával, vagy esetleg egy harmadik fél által? A Mindgeek nevű cég, sok nagy pornóoldal tulajdonosa, arra akarja rávenni a kormányokat hogy a saját életkor-ellenőrző rendszerét vezessék be -- ne hagyjuk! H.G. Wells *Az időgép* c. regénye leír egy esetet a távoli jövőben, ahol egy ember belezuhan a folyóba, a társai pedig csak ülnek a folyóparton, mit sem törődve a segélykiáltásaival. Ez embertelen és felkavaró, csak úgy mint a társadalom hozzáállása a pornó-krízishez.

A társadalomban a változás szele fúj. Egy hógolyó indult le a hegytetőről, és ez a könyv remélhetőleg segít, hogy lavina legyen belőle. Te is segíthetsz, ha terjeszted az üzenetet.

Ezért, ha látsz valakit az akaraterő módszerrel szenvedni, vagy látod hogy le szeretne szokni, finoman irányítsd át ehhez a módszerhez. Azonban, a valódi feladat az, hogy megváltoztassuk a pornó körüli hozzáállást. Tehát ha lehet, csinálj abból szokást, hogy ha online belefutsz, vagy akár közvetlenül érzed a pornó normalizációját, *udvariasan* próbáld meg felvilágosítani és így felszabadítani az illetőket.

Esetenként belefuthatsz negatív reakciókba, de néha csak egy hozzászólás kell. Ahogy előtted már sokan mások, te is számíthatsz a hálálkodó üzenetekre azoktól, akik ennek köszönhetően felszabadultak.

Még egy figyelmeztetés

Most már élvezheted az életet, mint egy boldog nem-használó. Ahhoz hogy ez biztosan így legyen, ezt a pár egyszerű utasítást kell követned.

1. Könyvjelzőzd be ezt az oldalt, és hivatkozz rá annyiszor, amennyiszor csak kell.
2. Ha irigyelni kezdenél egy használót, jusson eszedbe hogy ő irigyel téged. Te nem fosztod meg magad semmitől. Ő meg igen.
3. Emlékezz, hogy nem volt jó használónak lenni. Ezért szoktál le. Nem-használónak lenni pedig jó.
4. Emlékezz hogy a 'csak egy pillantás' nem létezik.
5. Soha ne kérdőjelezd meg a döntését, hogy nem nézel pornót soha többé. Tudod hogy ez a helyes döntés.
6. Ha nehézségeid vannak, keress fel egy terapeutát, aki ért az internetes pornóhoz. Egy internetes kereséssel könnyen megtalálhatóak.

32. Az instrukciók

1. Kövesd az összes instrukciót.
2. Legyél nyitott.
3. Kezdj egy örömteli érzéssel.
4. Hagyj figyelmen kívül minden tanácsot és befolyást, ami szembemegy a Járható Úttal.
5. Utasítsd el az az időleges örömet nyújtó használat ígéretét.
6. Véd az eszedbe: a pornó se nem hoz örömet, se nem nyújt támaszt, és nem hozol áldozatot. Nincs mit feladni, és nincs oka hogy úgy érezd, valamitől megvonod magad.
7. Ne várj arra hogy leszokj, tedd meg most!
8. Határozd el hogy soha többé nem nézel pornót, és ezt ne kérdőjelezd meg.
9. Emlékezz, hogy a 'csak egy pillantás' nem létezik.
10. Ne nézz soha többet pornót.

Megerősítések

- Nem vagyok már a pornó rabja.
- Könnyű figyelmen kívül hagyni a pornóval kapcsolatos gondolataimat.
- Az ilyen jellegű gondolatok, az ingerek, és a sóvárgás is elmúlt. A tudatalattimra fókuszálok hogy le tudjam győzni a pornófüggőséget
- A pornó megfoszt az időmtől, az energiámtól, és az életerőmtől.
- A pornó legyőzése napról-napra egyre könnyebb, minden aspektusban.
- Élvezem és nagyra értékelem a pornómentes, erőteljes, és könnyű életmódomat.

- Visszagondolva a haladásomra, örülök és büszke vagyok magamra.
- Mindig amikor pornóhasználókat látok, egyre motiváltabb leszek hogy letörjem a láncaimat.
- Az eddig visszatartott energia meggyógyítja a testem és a lelkem. Így produktív és kihívást jelentő munkát tudok végezni az értékeim és a céljaim érdekében.
- Az agyam visszatér a régi jó állapotába, és azzal erősítem, hogy nem teszem azt, amit korábban tettem.
- Az eddig visszatartott akaraterőt arra használom, hogy az élet nehézségeit és stresszes helyzeteit legyűrjem.
- Remek, szabad vagyok, és nem a pornó rabja!

33. A könyv vége

Hackauthorš üzenete

A következőkben Hackauthorš üzenetét tolmácsolom, pár szükséges módosítással.

"Szia, itt újra Hackauthorš. Először is, rendkívül hálásan köszönöm hogy elolvastad a könyvet. A szabadság csodálatos! Az eredeti Hackauthor könyve megváltoztatta az életemet, és azóta minden sima. Elmondom újra, hogy Allen Carr micsoda egy remek fickó, aki számtalan embernek segített kiszabadulni a függőség csapdájából.

Ha ez a hack-könyv segített, egy pár dologgal te is besegíthetsz:

Fejleszd a könyvet. A Járható Út nyílt forráskódú, és R Markdownban íródott. Ha valami javítanivalót észlelsz, könnyű kijavítani, és ebben a videóban meg is található a mikéntje. **MÉG NINCS KÉSZ!**

Fordítsd le! *A kedves Olvasó ennek a termékét látja - a ford.*

Terjeszd az ígét. Igaz hogy korábban is kértem, hogy oszd meg a könyvet, de most az ezt olvasó zoomerekhez szeretnék szólni, hogy milyen menő lenne, ha a pornográfia káros következményeiről az iskolában is elindítanál egy párbeszédet, és hogyha a szexuális felvilágosító órákon is szó esne róla. A Tiktok fornite memelordoskodás, a duobledoorok le-AWP-zása, a hosszú órákon át Youtube nézés, és közben ugyanezt csinálókcal Discordon dumálás helyett csinálhatnál is valamit. Szállj le az internetről, és próbáld meg megtalálni a módját, hogy hogyan tehetnéd jobbá a világot, és hogyan ne legyél a cégek árucikke.

És ezt jóindulatból mondom. Félelmetes, hogy mennyi időt töltöttem régen a gép előtt, és a szüleiteknek sajnos igazuk volt, hogy számítógép = rossz. De mi lenne ha máshogy töltenéd azt a sok időt? Tanulj meg hasznos készségeket, segíts másokon, fejleszd magadat, stb. A rendszert ez sokként fogja érni, de ez a jó benne. Gondolj bele, mi hasznosat csinálhatnátok a srácokkal. Faültetés? Szemétszedés? Készségek tanulása? Nem tudom, végtelen számú dolog van, és ugye nem az én életem. De sikerülni fog!

Adományozz Alexander Rhodes jogi megsegítésére. A pornóipar és csatlósai a Nofap alapítóját rágalmazzák, és elég súlyos a dolog. Bár remélhetőleg már nem hiszel az akaraterő-módszer hatékonyságában, és a könyv az összes platformukról ki van tiltva, de ez akkor is egy súlyos ügy. Mivel tudod hogy milyen sok pénzt spórolsz meg a leszokással,

segítsd meg Alexet egy kis összeggel (vagy egy nagy összeggel). <https://nofap.com/defend-alex/>

A covid előtt Új-Zélandon voltam. Tudtad, hogy a jetlaget úgy lehet a legjobban megelőzni, hogy nem eszel és iszol felkelés előtt tizenhat órán át? És ez nem csak a jetlagre jó, hanem ha bármilyen módon kizökkentetted a cirkadián ritmusod, például ha késő estig pornót néztél, ez akkor is használ.

Le van írva, hogy ne változtasd meg **csak azért** az életedet, mert leszoktál, és ez így igaz. Azonban, a függőségektől való megszabadulás lehetővé teszi hogy olyan életed legyen, amiről nem is tudtad, hogy szeretnéd.

Azt például tudtad, hogy egy bizonyos mennyiségű információra is rá lehet függeni? A közösségi média úgy van tervezve, hogy egy félkarú rablóra emlékeztessen. A folyamatos információval való bombázás csökkenti a képességed hogy koncentrálj, hogy elbírd a stresszel, és a hangulatod is lelombozza. Ami még alattomosabb, egy önkényes értékrendszerbe helyezi az önértékelésedet. De ami még fontosabb, mit érzel, amikor ezt olvasod? Félelmet?

Minden közösségi média használóhoz hasonlóan téged is becsaltak az ember vagy a természet által valaha is felállított legalattomosabb, és legnehezebben észrevehető csapdába, a függőség csapdjába. Egy pillanat erejéig, gondolj bele, hoztál-e már olyan "pozitív" döntést, hogy *szükséged* van közösségi médiára, életed végéig, és nélküle bizonytalan és kétségbeesett vagy?

Jó első lépés, ha számolod, mennyi időt töltesz **bármiféle** technológián, ha letörölsz appokat, és ha szürkeárnyalatosra állítanád a telefonod képernyőjét. Írd le az olyan minőségi, offline tevékenységeket, amiket csinálhatsz a jelentős mennyiségű megtakarított időben, és listázd azokat a dolgokat, amiket **muszáj** csinálni a gépen (tanulás, munka stb.), és optimalizáld hogy mivel mennyi időt töltesz (és a snapchat nem számít prioritásnak). Ahhoz hogy ez menjen, akarnod is kell, de van egy olyan sanda gyanúm, hogy rá fogsz jönni, hogy a sok telefon-nézést igazából nem is élvezed. Egy harminc -vagy több- napos detox után fokozatosan vezesd vissza a technológiát.

A meditáció itt már sokat lett reklámozva, de tényleg érdemes csinálni. Ez nem egy vallásos dolog, és fontos megkülönböztetni a meditációt - a gondolatok észrevevését - az előre belegondolt buddhista eszméktől. Nem fizetnek hogy reklámozzak, de személy szerint a *Waking Up* nevű appot és kurzust ajánlom, amihez kaphatsz egy ingyenes hónapot az alábbi linken. Sam Harris akkora egy király arc, hogy kérhetsz egy ingyenes évet ha nincs rá pénzed. <https://share.wakingup.com/a13290>

A szabadság a pornográfiától esélyesen megnyitja a kapcsolatok világát, vagy legalábbis sokat segít. Ha gondban vagy az ismerkedéssel és a párkapcsolatokkal - akkor is ha nem - **rendkívül ajánlom** Mark Manson 'Models' c. könyvét, ami a párkapcsolatokban lévő sebezhetőséget vitatja meg. Nagyon örülök hogy nem estem bele se a 'csajozóművészek' se az incelek csapdjába, egyik sem egészséges.

Kezdj el edzeni is, a kedvenc könyvem a témában a "The Leangains Method" Martin Berkhanról. Férfiak és nőknek egyaránt, kortól függetlenül az erőemelés a legjobb módja annak, hogy megőrizd az egészséged. Ha nincs hozzáférése edzőtermi felszereléshez, saját testsúlyos edzéssel is remek haladást lehet elérni (ennek a reddites közössége egész jó).

Máskülönben, ha valami rövidebbet keresel, jelenleg a kedvenc írásom az ["Exiting Modernity"](#) Meta Nomadtól. Ha csak egy dolgot akarsz innen megfogadni, akkor legyen az, hogy elolvasod ezt az írást. De vigyázz, mert ez egy igen konfrontálódó egy írás, de egy felvilágosító élmény. Ha hagyod.

"A túl késő nem egy időszak, vagy egy időpont; a túl késő akkor van, amikor a kimerültség behódodáshoz vezet, és az ember teljesen elfelejtkezik magáról, amikor egy potenciális ember a semmibe foszlik".

--- Meta Nomad, *Exiting Modernity*

De ezek végülis csak javaslatok. Mit szeretnél megvalósítani? Kiszabadultál a csapdából, és ezzel úgy élhetsz, ahogy szeretnél.

A pornográfia hüdrája túl nagyra nőtt. Bár a társadalom lassan reagál, de te azért legyél optimista, ugyanis minden egyes ember aki kiszabadul, felgyorsítja a hógolyót. Sose feledd, hogy mi mindent lehet elérni azzal, ha valamire ráirányítod a figyelmedet, kampányolj azok miatt a dolgok miatt, amik érdekelnek, például fenntarthatóság, szexuális felvilágosítás, stb. Ne panaszkodj, ne legyél passzív, és tedd fel a kérdést, hogy hogyan tudnád befolyásolni a körülötted lévő világot. Ne feledd, hogy a változás sosem felülről indul, ellenben kezdődhet veled is.

Végül itt vannak a linkek a könyv elejéről, ha meg szeretnéd osztani a tapasztalataidat.

Plusz egy magyar [discord szerver](https://discord.gg/D54n6E4A7D), direkt ehhez a könyvhöz :

és az eredeti angol nyelvűek:

[coomer meme-tár](#) | [analitikák az oldalhoz](#) | [matrix](#) | [discord](#) | [reddit](#)

Megtalálhatsz [YouTube-on](#), ahol a támogatásodat nagyra értékelem

Ha nehezen tudod alkalmazni a könyvben lévő leckéket, érdemes a discordon vagy a subredditen posztolni, ahol a egy remek közösség nagyon szívesen megválaszol minden kérdést. *(Igaz mind az angol, mind a magyar változatra - a ford.)*

Ha kapcsolatba szeretnél velem lépni, vedd figyelembe, hogy szándékosan nehezen elérhető próbálok lenni. Ha van egy olyan ajánlatod, lehetőséged, vagy valamihez való bemutatásod, ami szerinted érdekelne, küldj egy emailt a **interesting [kukac] easypeasymethod.org** címre, vagy küldj egy üzenetet Urbiton ~mislyr-midnyt címre. A főnti okok miatt csak az olyan ajánlatokra fogok reagálni, amik az érdeklődési körömbe és az időmbe is beleférnek.

Cheers mate,

[Fraser Patterson](#) "

A fordító utószava

Szia! Örülök, nem hiszed el hogy mennyire örülök, hogy elolvastad a könyvet. De te még jobban örülj, ugyanis szabad vagy (és az is maradsz, ha jól csinálod). A pornó egy alattomos, ocsmány csapda, amiben az egyetlen jó dolog, hogy ki lehet belőle szabadulni, amit meg is tettél. A könyvről annyit, hogy nem vagyok se műfordító, se tolmács, így a fordítás nem tökéletes, de szerintem azért egész jó. Ha javítanivalót találsz rajta, ne habozz, és javítsd ki, nyílt forráskódú ugyebár.

A fordításnak 2020 novemberében vagy decemberében álltam neki, és a következő év február tizenegyedikén, csütörtökön, pontban délben nyomtam le a pontot a rendes szöveg utolsó mondatának végén. Hosszú hónapok teltek el a kettő között, de egymillió százalékosan megérte. Nem tudok itt sok újat mondani, ami fontos, már le lett írva. Minden jót kívánok, és csatlakozz a [discord szerverhez https://discord.gg/D54n6E4A7D](https://discord.gg/D54n6E4A7D)

-Üdv, a Fordító

Jelen fordítás a hetedik fejezetig az 'EasyPeasy Method' (<https://easypeasymethod.org/>) 2020 11. 11-es, onnantól pedig a 2020 12. 19-es változatán alapul, kivéve a legvégét, mert az a fordítás átdolgozásának időpontjában fenn lévő verzió (2021 február vége-március eleje)

Egyébként van még egy további fejezet, benne a könyhöz kapcsolódó további olvasmányokkal.

34. További olvasmányok

[Meditations of a Porn Addict](#) - Guillaco

[EasyPeasy Statements Checklist](#) - SWATxKATS

[9 Minute Meditation](#) - Sam Harris

[Egy ingyen hónap 'Waking Up' meditáció kurzus](#) - Sam Harris

[Exiting Modernity](#) - Meta Nomad

REBT-es mondatok

- *“Abba tudom hagyni a PMO-t, pedig 'nehéznek' tűnik. Igazából nem túl nehéz, és bármennyi erőfeszítésbe is kerül, megéri!”*
- *“Ha tovább ignorálok és ellenállok a PMO-zási ingernek, egyre könnyebb és könnyebb lesz ellenállni”*
- *“Teljes mértékben és feltétel nélkül el tudom magam fogadni - igen, még a hibáimmal és a gyengeségeimmel együtt is”*
- *“A PMO úgy tűnik, hogy gyorsan 'megoldja' a gondjaim, de igazából csak ront rajtuk”*
- *“Néha nagyon-nagyon szeretném PMO-ba folytani a gondjaimat, de ez nem ok arra hogy meg is tegyem”*
- *“Az érzés akkor a legkényelmetlenebb, amikor nem kapom meg azt, amit nagyon szeretnék. De nem borzalmas, csak akkor ha úgy döntök, hogy annak hiszem, azonban én úgy döntök hogy életszerűbb és segítőkészebb dolgokban hiszek”*
- *“Nem szeretem ha tisztességtelenül bánnak velem, de kibírom, azonban szervezkedni fogok hogy abbamaradjon””*
- *“Mindegy hányszor bukok el ebben a fontos küzdelemben, a kudarctól nem leszek egy inkompetens barom. Csak egy olyan személy leszek tőle, aki akkor inkompetens módon cselekedett”*

- *“Nincs feltétlenül szükségem arra, amit szeretnék, és boldog lehetek akkor is ha nem kapom meg, bár nem vagyok olyan boldog, mintha megkapnám.”*
- *"Jobb szeretem kiválóan végezni a munkámat, de nekem nem kell kiválónak lennem. Kár, ha nem vagyok az, de attól még nem leszek egy alsóbbrendű ember. Mindig törekedhetek, hogy jobban végezzem a dolgomat, anélkül hogy muszáj legyen"*
- *“Sok dologtól szomorú és csalódott leszek, de ha azt követelem, hogy ezek a dolgok szűnjenek meg létezni, attól csak pánikba fogok esni, és szomorú és dühös leszek.”*
- *“Igen, sokszor nem tudtam véghezvinni, amit megígértem, de ez nem azt jelenti, hogy ezt az ígéretet nem tudom, vagy fogom teljesíteni.*
- *“Utálok, amikor szorongás és szomorúság tör rám, de ezeket az érzéseket nem kell PMO-val lemosnom. Amikor PMO-zok, ideiglenesen jobban érzem magam tőle, de igazából nem segít. Hosszútávon pedig csak rontja a helyzetet.”*
- *“Az emberek nem idegesítenek fel azzal, hogy rosszul bánnak velem. Én döntök úgy, nagy hülyén, hogy felhúzom magam azon, hogy rosszul bánnak velem, azáltal hogy azt követelem hogy viselkedjenek jobban.”*

A Járáható Út, és a Jack Trimpey féle Addiktív-hang felismerési technika (AVRT) kombinálása

A dicsőség az#8773-é discordon

Ezt azoknak szánom, akik az agy mosás eltávolítása ellenére, az Allen Carr-féle 'Easyway' módszerrel csak nehezen tudnak felépülni a függőségből. Azt fogom feltételezni, hogy az ezt olvasók már olvastak könyvet Allen Carr-tól, és megértették a módszerét. Amennyiben nem, erősen ajánlom hogy tegyék meg. Az is segít, ha elolvasod a 'Rational Recovery' c. könyvet Jack Trimpey-től. Amennyiben nem olvastad, se baj, mert az alapokat el fogom magyarázni, de ajánlatos elolvasni, mert a könyv sokkal részletesebb, mint a magyarázatom. Ez nem egy egyféle függőségre specializált módszer, tehát bármilyen függőségre alkalmazható. Ezen írás célja az 'Easyway', és egy másik hatásos módszer, az AVRT összehasonlítása, és a kettő kombinálása. Bár hiszem, hogy az Easyway messze a legjobb leszokási módszer, véleményem szerint az AVRT megértése lehet az a hiányzó láncszem, ami miatt oly sokan elbuknak az Easywayvel, a nagy szörny megölése ellenére.

A függőség legyőzésének sok, egymással versenyben lévő módszere van, és mindegyik más mértékben sikeres. Egyikről sem fogok szólni, mert a legtöbbjük időpazarlás, és ezt

rövidre szeretném fogni. Egyedül az Easywayről, és az AVRT-ről fogok csak írni. Mindkét módszer rendkívül hatékony, de más dologra fókuszálnak. A kettő annyiban hasonlít, hogy az Easyway különválasztja a függőséget a 'kicsi szörnyre', és a 'nagy szörnyre', és az AVRT különválasztja az elmét az 'addiktív hangra' (avagy az állatra) és a rád. Az addiktív hang és a kicsi szörny ugyanaz, és a nagy szörny (avagy az agymosás) pedig az a hitrendszer, ami szerint a függőség valamilyen előnyt, vagy támaszt biztosít. Az Easyway a nagy szörny likvidálására fókuszál, és nem sok figyelmet fordít a kicsi szörnyre, míg az AVRT a kicsi szörnyre fókuszál, de a nagy szörnyre egyáltalán nem. Míg az Easyway a pszichológiai függőséget semmisíti meg, az AVRT arra tanít meg, hogy fel tudd ismerni az önmagát neked álcázó fizikai függőséget, és hogy el tudd magad tőle választani. Érdekesnek találom, hogy mind az Easyway, mind az AVRT nagymértékben hatásos, annak ellenére hogy két ellenkező dologra fókuszálnak.

Bár hiszem, hogy az Easyway messze a legjobb leszokási módszer, és leginkább azt ajánlom, kettő kicsi hiányosságot felfedezni vélek benne. Először is, hogy alábecsüli a kicsi szörnyet. Ebben az írásban nem szeretnék személyes anekdotákat használni, de mind mások, mind az én tapasztalataim alapján úgy tűnik, hogy sokan nem azért bukunk el az Easywayvel, mert nem tudtuk teljesen kiiktatni a nagy szörnyet (bár ez meg tud, és meg is szokott történni), hanem mert alábecsültük a kicsit. A kicsi szörny a legtöbb embernek nem probléma, ami megmagyarázza az Easyway nagymértékű hatásosságát, de másoknak, engem is beleértve, meg az. A második hiányosság pedig az, hogy az Easyway azt mondja hogy a bukás vagy az utasítások be nem tartásának, vagy a nagy szörny el nem távolításának az eredménye.

Az Easyway lényege a következő. A függőségnek két komponense van, a fizikai dopaminfüggőség, és a pszichológiai függőség, ami azokból a tévhitekből (agymosásból) áll, hogy a függőség valamilyen örömet vagy támaszt ad. Ezeket nevezzük kicsi, illetve nagy szörnynek. Az Easyway szerint a kicsi szörny csak egy üres, bizonytalan, alig felfogható érzés. Amint megöled a nagy szörnyet az agymosás kitörlése által, amit meg úgy lehet, hogy rájössz, hogy a függőség nem jár semmilyen előnnyel, hogy mindenféle vélt öröm vagy támasz csak illúzió, és hogy a függőség nélküli élettől nem kell félni, a sóvárgás el fog tűnni. A sóvárgás onnan ered, hogy félsz, hogy a támaszod nélküli élet kibírhatatlan lesz, ami miatt kételkedni kezdesz a leszokásban, ami egyenlő a sóvárgással. Ezt a félelmet úgy lehet legyőzni, hogy rájössz, mennyivel élvezetesebb lesz az élet a függőség nélkül, és hogy ha megtartod az emelkedett kedvet.

Bár úgy hiszem, hogy ez a függőségből való felépülés legjobb módja, de az Easyway nem helyez hangsúlyt a kicsi szörnyre, mert elméletileg, amint a nagy szörny el van intézve, a kicsi szörny is el fog halni, meg különben is majdnem észrevehetetlen, tehát ugye kit érdekel. Lehet, hogy a kicsi szörny sokak számára jelentéktelen, de mind mások, mind a

saját tapasztalataim alapján ez nincs mindig így. Amikor valaki elbukik az Easywayvel, az Easyway szerint erre csak két magyarázat lehetséges, vagy nem követte az utasításokat, vagy nem tudott megszabadulni a nagy szörnytől. Véleményem szerint ez igen káros, és később el is magyarázom, miért.

Az addiktív-hang felismerési technika (angol rövidítése AVRT), az agyat két részre választja el, az alsó részre (limbikus rendszer), ahol a függőség lakik, és a felső részre (prefrontális cortex), ahol 'te' (vagy legalábbis a gondolataid és az éned) laksz/lakik. Jack Trimpey az addiktív hangot állatnak nevezi, mert az agy állati részében él, és csak egy dolgot tud *"AKAROM, DE AZONNAL!"* Személy szerint nem találok az állat megszemélyesítését hasznosnak, de szerintem azért mégiscsak jobb, mintha azt hinnéd hogy azonos veled. Az addiktív hang (AV, kicsi szörny) eltéríti a belső hangodat, és ellened akarja felhasználni, hogy beadd a derekad a függőségnek. Azért kell ehhez folyamodnia, mert az állat nem tudja irányítani a motorikus folyamatokat. Ezt ki is lehet próbálni, emeld a kezed az arcod elé, és mozgasd az ujjaidat. Mondd a függőségnek, hogy csinálja ugyanezt. Nem tudja. Ez azt jelenti hogy az irányítás a te kezében van.

Az addiktív hang nem csak hogy eltéríti a belső hangot, hanem azzal próbál meg megtéveszteni hogy az 'én' névmás mögé rejtőzik. Azt mondja hogy *"Igazán X-ezhetnék már"*, *"Hú de hiányzik az X"*, *"Nem lenne jó egy kis X, végülis a mai nap után megérdemlem"*. Az AVRT azt hangsúlyozza hogy nem vagy azonos az addiktív hanggal, csak azt hiszed. Miután felismered, hogy a hang nem te vagy, és elutasítod, leáll az egyes szám első személy használatával, és egyes szám második személyt, és többes szám első személyt kezd el használni. Ez bizonyítja, hogy a hang nem te vagy.

Amikor nemet mondasz az addiktív hangnak, a következő történik: az *"Igazán X-ezhetnék már"-ból* *"Na ugyan már, igazán X-ezhetnék már, és ezt te is tudod"* lesz. A *"Hú de hiányzik az X"-ből* *"Ugyan, mindenképp hiányolod az X-et, nem érzed?"* lesz. A *"Nem lenne jó egy kis X, végülis a mai nap után megérdemlem"-ből* *"Megérdemlünk egy kis X-et, azután, amin végimentünk, hogy tudod ezt tőlünk megtagadni?"* -lesz.

Ha itt tartunk, tisztázni kell valamit. Ez nem az 'kötélhúzás' amiről Allen Carr beszél. A 'kötélhúzás' nem más mint kognitív disszonancia, ami azt jelenti, hogy az új információ ellentmond annak, amit korábban hittünk, aminek az az eredménye, hogy a nagy szörny életben marad. *"Nagyon nem akarok X-ezni, mert mert ilyen-meg-ilyen rossz hatása van, de közben meg mégis szeretném, mert X leszek tőle."* Ez a kötélhúzás, és a nagy szörny műve. Amint a nagy szörny meghal, ami az agyfosás eltávolításával érhető el, a függőségben való részvételre buzdító hangok már csak a kicsi szörnytől (az addiktív hangtól) jöhetnek csak. Mivel az addiktív hang az "én" névmást használja, összekeverhető a nagy szörnnyel.

Arra is felhívom a figyelmet, hogy az additív hang hazudik mint a vízfolyás. Csak az érdekli, hogy dopamint szerezzen, bármilyen áron. Az addiktív hang potenciálisan életveszélyes helyzetekbe próbál majd meg belevinni, hogyha az azzal jár, hogy részt vesz a függőségben.

Korábban azt mondtam, hogy *“Amikor valaki elbukik az Easywayvel, az Easyway szerint erre csak két magyarázat lehetséges, vagy nem követte az utasításokat, vagy nem tudott megszabadulni a nagy szörnytől. Véleményem szerint ez igen káros, és később el is magyarázom, miért.”* Úgy hiszem, hogy ez azért igen káros, mert az addiktív hang fel nem ismerése, több Easywayvel próbálkozót, magamat is beleértve, arra a helytelen következtetésre vezetett, hogy nem ölte meg teljesen a nagy szörnyet, tehát újraolvasták a könyvet hogy elpusztítsák végre az agymosást, pedig eddigre az agymosás eddigre már ki lett iktatva. Az addiktív hang fel nem ismerése azzal kombinálva, hogy ‘ha elbuksz az Easywayvel, az azt jelenti, hogy nem tudtad megölni a nagy szörnyet’ azt fogja okozni hogy a nagy szörny legyőzésére koncentrálj, pedig az már le van győzve. Így megeshet, hogy a Allen Carr könyvek újraolvasának körébe kerülsz, amiben egy ideig tiszta vagy, aztán újra meg újra visszaesel.

Amikor az addiktív hang azt mondja, hogy *“Most X-ezni akarok, mert X leszek tőle”*, és ha már eltávolítottad az agymosást, azt fogod gondolni hogy *“De én tudom hogy ez nem igaz, miért hiszem még mindig el? Nem szabadultam meg teljesen az agymosástól?”* Az igazság az, hogy teljesen eltávolítottad az agymosást, amit bizonyít hogy tudsz jobbat is annál, mint amit az addiktív hang mond, csak azt hiszed hogy az a hang te vagy, mert egyes szám első személyt használ. Az addiktív hang felismerése, és a kilétének a felfedése, az egyes szám első személy elhagyására kényszerítésével meg fogja erősíteni, hogy nem a nagy szörny, hanem a kicsi beszél. Ha a nagy szörny beszélne, nem helyetessítené az ‘én’-t ‘te’-vel, vagy ‘mi’-vel.

Amikor az addiktív hang azt mondja hogy *“Légyszi, nem X-ezhetnénk még egyszer, a régi idők emlékére, csak még egyszer?”*, és erre te azt mondod hogy *“Nem.”*, előfordulhat hogy egy érzelmi reakciód lesz. Lehet hogy félni fogsz, vagy szomorú leszel. Rendkívül fontos rájönni, hogy ez az érzés nem tőled jön, hanem attól az izétől. Ha nem tudod felismerni az addiktív hangot, azt fogod hinni hogy ez az érzés tőled jön, és így jobban fogsz hajlani a derekad beadására. Ismerd fel az addiktív hangot, és azt hogy a hangtól jövő érzelmek nem tőled jönnek és örvendezz.

Amikor ezt a két módszert kombinálsz (amennyiben szükséges, nem mindenkinek akad gondja a kicsi szörnyel), és fenntartod a boldog és örömteli érzést ha felismered az addiktív hangot, a siker a kezében van.