

# EasyPeasy

Thomasassasins

## Kapitola 1

# Úvod

EasyPeasy je k dispozici v několika jazycích.

- [english](#) // ([pdf](#)) - (original) by Hackauthor<sup>2</sup>
- [deutsch](#) // ([pdf](#)) - by Tim Budweg
- [italiano](#) // ([pdf](#)) - by DavF23
- [svenska](#) // ([pdf](#)) - by Norman
- [русский](#) // ([pdf](#)) - by johnhoth
- [soomaaliga](#) // ([pdf](#)) - by Mohamed Abdulakadir
- [español](#) // ([pdf](#))
- [français](#) // ([pdf](#))
- [português](#) // ([pdf](#))
- [magyar](#) // ([pdf](#))
- [العربية](#) // ([pdf](#))
- [türkçe](#) // ([pdf](#))
- [فارسی](#) // ([pdf](#))
- [polski](#) // ([pdf](#))

Chcete pomoci s překladem?



bezbolestně a okamžitě přestaň s pornem  
a to bez síly vůle nebo pocitu  
deprivace či obětování

<b>EasyPeasy</b>	<b>1</b>
<b>1 Úvod</b>	<b>1</b>
NEPŘESKAKUJETE KAPITOLY	5
1.1 Varování	6
Konečně...	9
1.2 Tipy pro čtení a závěrečné poznámky	10
<b>2 Snadná metoda.</b>	<b>11</b>
<b>3 Proč je obtížné přestat?</b>	<b>13</b>
3.1 Zlověstná past	15
<b>4 Příroda</b>	<b>18</b>
4.1 Malé monstrum.	20
4.2 Otravný alarm	20
4.3 Potěšení nebo berle?	21
4.4 Překročení červené čáry	22
4.5 Vysoké zážitky z tančení kolem červené čáry	23
4.6 Analogie s kuřáky	24
<b>5 Vymývání Mozku</b>	<b>26</b>
5.1 Vědecké zdůvodnění	26
5.2 Problémy s používáním vůle.	27
5.3 Pasivita	28
5.4 Abstinenční bolesti	30
<b>6 Aspekty brainwashingu</b>	<b>31</b>
6.1 Stres	31
6.2 Nuda	32
6.3 Koncentrace	33
6.4 Relaxace	34
6.5 Energie	35
6.6 Sociální noční sezení.	36
<b>7 Čeho se vzdávám?</b>	<b>38</b>
7.1 Není tu nic, čeho bychom se museli vzdát	38
7.2 Prázdnota, ta prázdnota, ta nádherná prázdnota!	39
<b>8 Ušetření času</b>	<b>41</b>
<b>9 Zdraví</b>	<b>44</b>
9.1 Zlověstné černé stíny	48
<b>10 Výhody užívání pornografie</b>	<b>49</b>
<b>11 Metoda Vůle</b>	<b>50</b>
<b>12 Pozor na snižování</b>	<b>56</b>
<b>13 Jen jedno nahlédnutí</b>	<b>60</b>
<b>14 Příležitostní uživatel</b>	<b>62</b>
<b>15 YouTube / Twitch / Instagram Uživatel</b>	<b>70</b>
<b>16 Společenský zvyk?</b>	<b>72</b>
<b>17 Časování</b>	<b>74</b>
<b>18 Přijdu o tu zábavu?</b>	<b>78</b>
<b>19 Mohu rozdělovat?</b>	<b>80</b>

<b>20 Vyhněte se falešným pobídkám</b>	<b>82</b>
<b>21 Snadný způsob, jak přestat</b>	<b>85</b>
<b>22 Období odvykání</b>	<b>89</b>
<b>23 Jen jedno maličké nakouknutí</b>	<b>93</b>
<b>24 Bude to pro mě těžší?</b>	<b>94</b>
24.1 Hlavní příčiny neúspěchu	95
<b>25 Náhražky</b>	<b>96</b>
<b>26 Měl bych se vyhybat situacím, kdy jsem v pokušení?</b>	<b>99</b>
<b>27 Moment zjevení</b>	<b>101</b>
<b>28 Závěrečná návštěva</b>	<b>103</b>
28.1 Poslední varování	105
<b>29 Zpětná vazba</b>	<b>107</b>
29.1 Kontrolní seznam	111
<b>30 Pomoc lidem na potápějící se lodi</b>	<b>112</b>
<b>31 Rady pro ne-uživatele</b>	<b>115</b>
31.1 pomozte svým přátelům, kteří používají porno, aby si tuto knihu přečetli	115
31.2 Mám to říct své drahé polovičce?	115
31.3 Můj partner končí s pornem	116
31.4 Uklouznutí (selhání/ relapse)	117
31.5 Jak je to s MO (masturbace, orgasmus)?	120
31.6 Odchytky od standardních doporučení	121
31.7 Pomozte ukončit tento skandál	121
31.8 Závěrečné varování	123
<b>32 Instrukce</b>	<b>124</b>
32.1 Afirmace	124
<b>33 Konec knihy</b>	<b>126</b>
Jak jsme na tom nyní?	126
Jak to?	126
Jak mohu pomoci?	126
A co ty?	127
Hříčky moudrosti	128
<b>Zdroje</b>	<b>129</b>
REBT Coping Statements	129
Kombinace EasyPeasy s technikou rozpoznávání návykových hlasů (AVRT) Jacka Trimpeyho	130

Tato open source kniha vám umožní okamžitě, bezbolestně a natrvalo přestat s pornografií, a to bez vůle nebo pocitu odříkání či oběti. Nebude vás nijak odsuzovat, uvádět do rozpaků ani tlačit k podstoupení bolestivých opatření.

Ve skutečnosti není vůbec nutné, abyste při čtení snižovali nebo omezovaly používání; ve skutečnosti je to škodlivé.

Možná se obáváte samotné myšlenky, nebo jste jedním z [milionů](#) lidí, kteří se [aktivně snaží přestat](#). Pokud ano, možná je to, co jste si přečetli, v rozporu se vším, co vám kdy bylo řečeno, ale zeptejte se sami sebe, zda to, co vám bylo řečeno, fungovalo? Kdyby ano, vůbec byste tuto knihu nečetli.

### **Možná se ztotožňujete s následujícími otázkami:**

- Trávíte sledováním porna mnohem více času, než jste původně zamýšleli?
- Nedaří se vám přestat nebo omezit konzumaci pornografie?
- Zasahoval čas strávený sledováním pornografie do vašich osobních nebo profesních závazků, koníčků nebo vztahů nebo jim dával přednost?
- Snažíte se utajit svou konzumaci pornografie (např. vymazání historie prohlížeče, lhaní o sledování porna)?
- Způsobilo sledování pornografie významné problémy v intimním vztahu/ vztazích?
- Prožíváte před a během konzumace pornografie cyklus vzrušení a potěšení, po kterém následují pocity studu, viny a výčitek svědomí?
- Trávíte hodně času přemýšlením o pornografii, i když se na ni nedíváte?
- Způsobilo sledování pornografie nějaké další negativní důsledky ve vašem osobním nebo profesním životě (např. zameškání práce, špatný výkon, zanedbané vztahy, finanční problémy)?

Pokud jste uživatelem porna, který je na něm závislý při masturbaci nebo sexu vůbec a z jakéhokoliv důvodu, stačí, když si knihu přečtete. Pokud jste tu kvůli někomu blízkému, stačí ho přesvědčit, aby si tuto knihu přečetl. Pokud však nejste schopni je přesvědčit, přečtěte si knihu sami. Pochopení této metody pomůže předání poselství a zabrání tomu, aby vaše děti začaly. Nenechte se zmást tím, že k ní nyní nemají přístup - všichni ji mají, než se na ni napojí.

### **O knize**

Tato kniha je [přepsanou](#) verzí knihy *Allena Carra EasyWay to Smoking for pornography*, je zdarma, s otevřeným zdrojovým kódem a licencí CC-BY-SA. Její úspěch spočívá v tom, že:

## NEPŘESKAKUJETE KAPITOLY

Při otevírání kombinačního zámku je třeba zadat čísla ve správném pořadí. Závislost se neliší.

Osobně mi [původní verze stránek Google](#) (kterou jsem nenapsal já) změnila život. Pokud jste na tom podobně jako většina lidí, objevili jste porno v relativně mladém věku a od té doby ho používáte. Dokud jste nenarazili na ohromující — avšak poněkud cenzurovanou — literaturu varující před nebezpečím. Stejně jako já jste pravděpodobně uspěli s různě dlouhými pokusy, ale vždy jste nakonec podlehli iluzorním nutkáním. S potěšením vám mohu oznámit, že tato metoda funguje úplně jinak a byla to jediná metoda, která fungovala.

Nebo vás na tuto knihu upozornil někdo, koho se to týká, a vy jste skeptičtí. Především vám děkuji, že jste se na ni alespoň podívali. Za chvíli to bude rozvedeno, ale prosím, vzpomeňte si krátce na to, kdy jste se na pornografii podívali poprvé. Očekávali jste, že se k ní budete vracet po zbytek života? Podle mých vlastních informálních studií na toto téma (otravování přátel, aby si přečetli tuto knihu) je EasyPeasy stejně účinný pro příležitostné uživatele porna jako pro silně závislé. Není to strašně dlouhé, s vysokou šancí na velké zisky, takže vás prosím, abyste pokračovali ve čtení.

Metoda popsaná v této knize je:

- Okamžitá.
- Je stejně účinná pro náročné i příležitostné uživatele.
- Nezpůsobuje žádné nepříjemné abstinenční příznaky.
- Nepotřebuje žádnou sílu vůle.
- Nevyžaduje žádnou léčbu šokem.
- Nezpůsobí, že tuto závislost nahradíte jinými závislostmi, jako je přejídání, kouření nebo pití.
- Trvalá.

Možná se vám to zdá neuvěřitelné, ale tento názor sdílí mnoho lidí.

*"Jedná se o zásadní práci o závislosti na pornografii"*

- Nějaký člověk na redditu, kterého nemůžu najít, nemyslím si, že ta slovní hříčka byla záměrná.

*"Byl jsem závislý 10 let. Těchto deset let jsem byl ochromen depresemi, pochybnostmi, úzkostí a strachem, že se mé tajemství dostane ven. Po každém sezení jsem se nenáviděl a po každé porno dietě jsem byl v okamžiku zpět na skluzavce. Nicméně, tato kniha mi však pomohla přestat. V minulosti jsem se*

*vždycky bránil proti pornu. Nyní, po dvojím přečtení této knihy, jsem v ofenzívě. Porno nade mnou nemá žádnou kontrolu a připadá mi teď jako smutný vtíp."*

- u/DeepNewt

*"Před několika dny mi bylo 20 let. Poprvé po velmi dlouhé době jsem strávil narozeniny bez porno pastí, a to vše díky této knize, na kterou jsem náhodně narazil teprve před několika měsíci. Předtím jsem strávil tolik času snahou přestat tradičními prostředky a zažil jsem tolik vnitřního zmatku a označil se natrvalo za závislého. Kniha to všechno za mě vyřešila. Tam, kde jsem se dříve bál, že nad sebou nemám kontrolu, i když jsem tu malou příšeru už nevědomě porazil, mohu nyní najít hrdost v tom, že jsem si uvědomil, že už nemusím být závislý."*

*Nemám důvod to sem psát, jen jsem cítil, že to musím napsat někam jinam než do své hlavy, protože to pro mě hodně znamená. Pokud to čtete a přemýšlíte o tom, že si knihu přečtete nebo ji doporučíte, věřte mi, že funguje lépe než jakákoliv jiná metoda. Můj největší tip je dělat si poznámky, což zní směšně, ale opravdu mi to pomohlo upevnit si určité myšlenky."*

— u/Suspicious\_Web\_4594

## 1.1 Varování

Pokud očekáváte, že vás tato kniha "zastraší" a přiměje vás přestat s pomocí různých zdravotních problémů, které uživatelům hrozí, jako jsou sexuální dysfunkce (včetně pornem vyvolané erektilní dysfunkce), nespolehlivé vzrušení, ztráta zájmu o skutečné sexuální partnery, hypofrontalita mozku a zaslepené obvinění, že je to špinavý, nechutný zvyk a vy jste hloupá, bezpátevní, slaboduchá medúza, budete velmi zklamáni. Tyto taktiky mi nikdy nepomohly přestat, a kdyby měly pomoci tobě, už bys dávno přestal.

Běžné metody odvykání doporučují používat sílu vůle nebo metody "porno-diety", jako je "užívání jednou za  $n$  dní" a snižování spotřeby. Některé stránky uvádějí recenzovaný výzkum o neurotransmiterech a neuroplasticitě, a přestože jsou tyto stránky informativní, mnozí jsou si vědomi zdravotních rizik a rozhodnou se nedělat nic, ačkoli se takovému materiálu obvykle vyhýbají. V konečném důsledku jsou stejně neúčinné, protože ve skutečnosti neodstraňují důvody pro používání porna. Nakonec, udělat z něčeho zakázané ovoce není způsob, jak léčit závislost.

Tato metoda, nazývaná EasyPeasy, funguje jinak. Některým věcem, o kterých bude řeč, se vám možná bude těžko věřit, ale až tuto knihu dočtete, nejenže jim uvěříte, ale budete se divit, jak jste si mohli nechat vymýt mozek a věřit v opak.

Často se setkáváme s mylnou představou, že si sledování porna vybíráme. Závislí na pornu (ano, závislí) si sledování porna nevybírají o nic víc, než si alkoholici vybírají, že se stanou alkoholiky, nebo že si závislí na heroinu vybírají, že se stanou závislími na heroinu. Je pravda, že si volíme, že nastartujeme notebook nebo chytrý telefon, zapneme prohlížeč a navštívíme svůj oblíbený "online harém". Občas si vyberu návštěvu kina, ale rozhodně jsem si nevybral, že strávím celý život v kině. Původně mě tam zavedla zvědavost a lidská přirozenost, ale nezačal bych, kdybych věděl, že se stanu závislým, což způsobí úpadek mého zdraví, štěstí a vztahů. *"Kdybych tak při své první návštěvě té pornografické stránky slyšel o sexuální dysfunkci!"*

Zamyslete se nad tím, zda jste někdy učinili "pozitivní" rozhodnutí, že musíte/potřebujete porno k masturbaci? Nebo že byste měli/musíte/potřebujete fantazie vyvolané pornem, abyste si zpestřili sex s partnerem? Nebo že jste si v určitých obdobích svého života nemohli užít klidný spánek nebo snad dokonce strávit večer po náročném dni v práci bez surfování po pornu? Nebo že jste se bez něj nedokázali soustředit či zvládat stres? V jaké fázi jste se rozhodli, že porno *potřebujete*, že ho potřebujete trvale ve svém životě, že se bez porna, bez svého online harému, cítíte nejistě, dokonce se vás zmocňuje panika?

Stejně jako všichni ostatní uživatelé porna jste se nechali vlákat do nejzlověstnější a nejrafinovanější pasti, jakou kdy člověk a příroda vymysleli. Neexistuje člověk naživu, ať už je sám uživatelem, nebo ne, kterému by se líbilo pomýšlení, že jeho děti používají porno ke zvládnutí problémů nebo pro potěšení. To znamená, že všichni závislí si přejí, aby s tím nikdy nezačali. To není překvapivé: nikdo nepotřebuje porno k tomu, aby si užíval života nebo zvládal stres, než se stane závislým.

Zároveň si všichni uživatelé přejí pokračovat v používání. Koneckonců, nikdo nás nenutí spouštět inkognito režim prohlížeče. Ať už důvod chápou, nebo ne, jsou to pouze uživatelé, kdo se rozhodnou zaklepat na dveře svých online harémů.

Kdyby existovalo kouzelné tlačítko, které by uživatel mohl stisknout, aby se ráno probudil, jako by nikdy nevstoupil na svou první tube stránku, byli by zítra závislí pouze mladí lidé, kteří stále "experimentují".

Jediné, co nám brání v odchodu, je **STRACH!** Strach způsobený přesvědčením, že budeme muset přežít neurčitě období utrpení, deprivace a neukojené touhy, abychom se osvobodili od porna. Ty pramení z iracionálních přesvědčení, naučených i získaných, jako např:

- Masturbace nebo sex vedoucí k orgasmu je jedinou a nejdůležitější věcí v životě.

- Porno je "bezpečnější" než sex v reálném životě, protože porno mě nemůže odmítnout.
- Porno je vzdělávací a užitečné.
- Nárok na "lepší" sexuální zážitek.
- Více je vždy lepší..

Tato iracionální přesvědčení vedou k iracionálním důsledkům, včetně:

- Uctívání a posedlost, když se najde "perfektní 10/10".
- Vnímání sebe samotného jako ztroskotance, pokud vám chybí sex, jako by to byla ta nejdůležitější věc v lidské zkušenosti.
- Drží se za perfektní desítku.
- Přílišné odsuzování a kritizování potenciálních partnerů.
- Nutit se k sexu, ať už chcete, nebo ne.

Je to strach, že noc strávená o samotě bude nešťastná, strávená bojem s nekontrolovatelnými impulsy. Strach, že noc před zkouškami bude pekelnou nocí bez porna. Strach z toho, že bez naší malé berličky se nikdy nebudeme schopni soustředit, zvládat stres nebo být stejně sebevědomí a že se změní naše osobnost a charakter.

Ale především se obáváme, že "jednou závislý, navždy závislý": že se nikdy zcela neosvobodíme a strávíme zbytek života touhou po příležitostním orgasmu vyvolaným pornografií v neobvyklých časech. Pokud jste, stejně jako já, již vyzkoušeli všechny konvenční způsoby, jak přestat, a prošli jste si utrpením a mučením "metody síly vůle", budete nejen ovlivněni tímto strachem, ale budete přesvědčeni, že nikdy nemůžete přestat.

Pokud se obáváte, propadáte panice nebo máte pocit, že ještě nenastal ten správný čas, abyste přestali, ujišťuji vás, že vaše obavy a paniku nezmiňuje porno - je jím způsobena. Nerozhodli jste se padnout do pasti porna, ale jako všechny pasti je navržena tak, aby zajistila, že zůstanete v pasti. Zeptejte se sami sebe: Když jste si prohlíželi ty první pornografické obrázky a videa, rozhodli jste se, že se k nim budete vracet, dokud budete žít? Kdy tedy přestanete? Zítřka? Příští rok? Přestaňte si něco nalhávat! Past je navržena tak, aby vás držela po celý život. Proč si jinak myslíte, že všichni ti ostatní závislí nepřestanou dřív, než jim to "zabije" život?

Mluvil jsem o kouzelném tlačítku; EasyPeasy funguje stejně jako toto kouzelné tlačítko. Dovolte mi, abych zcela jasně řekl, že EasyPeasy není kouzlo, ale pro mě a pro ostatní, kteří zjistili, že je tak snadné a příjemné přestat, to tak vypadá!

Varování je následující: Každý závislý chce přestat a pro každého závislého může být snadné a příjemné přestat. Je to pouze **strach**, který uživatelům brání v pokusu přestat. Jediným největším přínosem je zbavit se tohoto strachu, ale toho se



nezbavíte, dokud knihu nedokončíte. Naopak, váš strach se může během čtení ještě zvýšit, což vám může zabránit v jejím dokončení. Vezměte si tento komentář jedné ženy.

***"Právě jsem dočetla knihu EasyPeasy. Vím, že to byly jen čtyři dny, ale cítím se tak skvěle, že vím, že už nikdy nebudu muset používat porno. Poprvé jsem začala číst vaši knihu před pěti měsíci, dostala jsem se do poloviny a zpanikařila. Věděla jsem, že pokud budu pokračovat ve čtení, budu muset přestat. Nebyla jsem hloupá?"***

Nerozhodli jste se, že se do této pasti chytíte, ale mějte v hlavě jasno: neuniknete z ní, pokud se pro to kladně nerozhodnete. Možná už napínáte vodítko, abyste skončili, nebo vás děsí už jen ta myšlenka, ale v každém případě mějte na paměti: **NEMÁTE CO ZTRATIT!**

Pokud se na konci knihy rozhodnete, že chcete i nadále používat porno k masturbaci nebo sexu, nic vám v tom nebrání. Dokonce ani nemusíte během čtení knihy omezit nebo přestat používat porno a pamatujte, že se nejedná o žádnou léčbu šokem. Naopak, mám pro vás jen dobré zprávy. Dokážete si představit, jak se cítil Andy Dufresne, když konečně utekl z věznice Shawshank? Přesně tak jsem se cítil já, když jsem unikl z pastí porna, a přesně tak se cítí bývalí uživatelé, kteří používali EasyPeasy. Na konci knihy se tak budete cítit i vy! Jděte do toho!

## **Konečně...**

Každý může snadno a příjemně přestat s pornografií, včetně vás! Stačí, když si přečtete zbytek této knihy s otevřenou myslí; čím více pochopíte, tím snazší to bude. I když nebudete rozumět ani slovu, za předpokladu, že se budete řídit pokyny, bude to pro vás snadné. A co je nejdůležitější, nebudete se v životě trápit kvůli pornu nebo se cítit deprivovaní a na konci knihy bude jedinou záhadou, proč jste to dělali tak dlouho.

S EasyPeasy existují pouze dva důvody neúspěchu.

**Neprovedení pokynů.** Někomu bude vadit, že kniha je tak dogmatická, pokud jde o některá doporučení, jako například nezkoušet omezovat nebo používat náhražky. Rozhodně nepopírám, že existuje mnoho lidí, kterým se podařilo přestat používat takovéto úskoky, ale podařilo se jim to navzdory, nikoliv díky nim. Někteří lidé se mohou milovat ve stoje na houpací síti, ale není to nejjednodušší způsob. Číslo pro otevření zámku této pasti jsou v této knize, ale je třeba je používat ve správném pořadí: přecházet od jedné kapitoly ke druhé a nepřeskakovat kapitoly.

**Nepochopení.** Neberte nic jako samozřejmost, zpochybňujte nejen to, co vám říkají, ale i své vlastní názory a to, co vám společnost řekla o sexu, internetovém pornu a

závislosti. Například ti, kteří věří, že jde jen o zvyk, se ptají, proč se jiných návyků — z nichž některé jsou příjemné — snadno zbavíte, zatímco návyk, který je příšerný, stojí energii, čas a mužnost, je tak těžké zlomit. Ti, kteří věří, že si porno užíváte, se sami sebe zeptejte, proč jiné věci, které jsou neskonale příjemnější, můžete vzít nebo nechat být. Proč musíte mít porno, paniku, která se dostaví, pokud to neuděláte?

EasyPeasy vám poskytne informace o tom, jak snadné a příjemné je přestat s pornem. Stejně jako mnoho dalších, jedním z mých největších životních triumfů bylo uniknout z pasti porna. Nemusíte se cítit v depresi, naopak, chystáte se dosáhnout něčeho, čeho by rád dosáhl každý uživatel na této planetě: **SVOBODY!**

## **NEZAPOMEŇTE, ŽE NESMÍTE PŘESKAKOVAT KAPITOLY.**

Několik pojmů, než začnete: **PMO**: Cyklus porna, masturbace a orgasmu. **Online harém**: Webové stránky hostující vysokorychlostní internetové porno.

## **1.2 Tipy pro čtení a závěrečné poznámky**

**Nečtete tuto knihu jako normální knihu**, je velmi krátká a měli byste ji dočíst během několika hodin. Většině lidí prospěje, když si ji budou zvýrazňovat nebo dělat poznámky, a obvykle doporučuji si ji několikrát přečíst znovu, abyste si plně upevnili poučení.

Proč hackbook? Protože Allen Carr už dávno zemřel a instituce, které založil, neuvádějí internetovou pornografii jako jednu ze závislostí, které léčí. Nezávám z toho žádný finanční ani jiný prospěch.

V celé knize vystupuji transparentně já, původní Hackauthor a Allen Carr, abychom vám poskytli jedinečnou a přesvědčivou metodu, jak snadno a bezbolestně přestat.

**Hackbook**: *Knihy založená na jiné knize. Původní autor je plně uveden.*

Pro hackbook existuje také řada komunit, ale doporučuji je navštívit až po přečtení knihy.

[urbit](#) - ~mislyr-midnyt/coomer nyní skutečně funguje!! nejlepší možný způsob kontaktu, použijte toto) | [coomer meme archive](#) | [analytics](#) | [matrix](#) | [discord](#) | [reddit](#) | [feedback form](#)

Rychlé připomenutí: **NEPŘESKAKUJTE KAPITOLY**

Přál bych vám štěstí, ale jak brzy zjistíte, nepotřebujete ho.

Hackauthor<sup>2</sup>

Toto dílo je licencováno pod licenci [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Kód je [GPLv3](https://www.gnu.org/licenses/gpl-3.0/).

## Kapitola 2

# Snadná metoda.

Cílem této knihy je nasměřovat vás k novému způsobu myšlení. Na rozdíl od obvyklého způsobu odvykání — kdy začínáte s pocitem výstupu na Mount Everest a dalších několik týdnů strávíte chutěmi a pocitem nedostatku — začínáte hned s pocitem povznesení, jako byste se vyléčili ze strašné nemoci. Od té chvíle, čím dále životem půjdete, tím více se budete na toto období dívat a divit se, jak jste vůbec mohli nějaké porno sledovat. Na ostatní uživatele porna se budete dívat s lítostí, na rozdíl od závisti.

Pokud jste někdo, kdo se nikdy nestal závislým (čtete pro svého partnera) nebo se závislosti zbavil (nebo se nacházíte ve střídavých dnech "diety porna"), je nezbytné používat pornografii, dokud nedokončíte celou knihu. To se může zdát jako protimluv, a tato instrukce pokračovat v masturbaci na pornografii vyvolává více námitek než jakákoliv jiná, ale jak budete číst dál, vaše touha používat pornografii se postupně sníží. **Tuto instrukci vezměte vážně: pokus o předčasné ukončení užívání pornografie vám neprospěje.**

Mnozí knihu nedočtou, protože mají pocit, že se musí něčeho vzdát, někteří dokonce záměrně čtou jen jeden řádek denně, aby zlou událost oddálili. Podívejte se na to takhle: Co můžete ztratit? Pokud na konci knihy neskončíte s pornografií, nebudete na tom o nic hůř než teď. Říká se tomu tzv. „Pascalova sázka“ — situace, kdy není co ztratit a mnoho co získat.

Mimochodem, pokud jste se na porno nedívali několik dní nebo týdnů, ale nejste si jisti, zda jste uživatelé porna, bývalí uživatelé nebo ne-uživatelé, pak nepoužívejte porno k masturbaci během čtení. Ve skutečnosti už jste ne-uživatel, ale musíte nechat mozek dohnat tělo. Na konci knihy budete šťastným ne-uživatelem. EasyPeasy je naprostým opakem běžné metody, kdy se vyjmenovávají značné nevýhody porna a říká se: *"Stačí, když vydržím bez porna dostatečně dlouho, a nakonec mě touha přejde a budu si moci opět užívat života bez otroctví."* To je logický způsob, jak na to jít, přičemž tisíce lidí denně přestávají používat tuto metodu. Je však velmi obtížné uspět z následujících důvodů:

**Přestat s PMO není skutečným problémem.** Pokaždé, když skončíte se svou relací, přestali jste ji používat. Mohli byste mít silné důvody v první den vaší čtyřdenní pornodietě říct si: *"Nechci už používat porno, nebo dokonce masturbovat."* Všichni uživatelé to dělají a jejich důvody jsou mocnější, než si dokážete představit.

Skutečným problémem je druhý, desátý nebo desetitisící den, kdy si ve slabé chvílce dopřejete "jen jedno nakouknutí", chcete další a najednou jste zase závislí.

**Uvědomění si zdravotních rizik vyvolává větší strach, a proto je obtížnější přestat.** Řekněte uživateli, že ničí jeho mužnost, a první, co udělá, je, že sáhne po něčem, co mu zvýší dopamin: po cigaretě, alkoholu nebo dokonce po prohlížeči, aby si vyhledal porno.

**Všechny důvody pro zastavení to ve skutečnosti ztěžují.** To je způsobeno dvěma důvody. Za prvé, jsme neustále nuceni opustit svého "malého kamaráda" nebo nějakou oporu, zlovyk či potěšení (podle toho, jak to uživatel vnímá). Za druhé, vytvářejí "slepotu". Nemasturbujeme z důvodů, proč bychom měli přestat. Skutečnou otázkou je, proč to chceme nebo potřebujeme dělat?

S EasyPeasy (zpočátku) zapomeneme na důvody, proč bychom chtěli přestat, postavíme se problému s pornem a položíme si následující otázky:

1. **Co pro mě pornografie dělá?**
2. **Opravdu si to užívám?**
3. **Mám v životě opravdu sabotovat svou mysl a tělo?**

Krásnou pravdou je, že veškeré porno vám vůbec nic nepřináší. Dovolte mi, abych to řekl zcela jasně, nejde o to, že by nevýhody, které má uživatel, převažovaly nad výhodami, jde o to, že sledování pornografie má nulové výhody.

Většina uživatelů považuje za nutné racionálně zdůvodnit, proč používají pornografii, ale všechny důvody, které si vymýšlejí, jsou klamy a iluze.

Nejprve odstraníme tyto klamy a iluze. Ve skutečnosti brzy pochopíte, že není čeho se vzdávat. Nejen to, ale z toho, že nejste PMOer, plynou úžasné, pozitivní zisky, přičemž pohoda a štěstí jsou jen dva z těchto zisků. Jakmile se zbavíme iluzí, že život bez porna nebude nikdy tak příjemný — uvědomíme si, že život bez něj je nejen stejně příjemný, ale nekonečně příjemnější — a jakmile vymýtíme pocity, že jsme o něco ochuzeni, nebo že nám něco chybí, vrátíme se k přehodnocení zvýšené pohody, štěstí — a desítek dalších důvodů, proč přestat s pornem. Tyto uvědomění se stanou pozitivními pomocníky při dosahování toho, po čem opravdu toužíme: užívat si život bez otroctví pornografické závislosti!

## Kapitola 3

# Proč je obtížné přestat?

Všichni uživatelé mají pocit, že je posedlo něco zlého. V začátcích se jedná jednoduše o otázku "Přestanu, jenom ne dnes". Postupně přejdeme k přesvědčení, že nemáme dostatek vůle, abychom přestali, nebo že v pornografii existuje něco podstatného, co potřebujeme, abychom si užívali život. Závislost na pornu je jako drápat se z kluzké jámy: Když se blížíme k vrcholu, vidíme sluneční paprsky, ale s klesající náladou se suneme zpět dolů. Nakonec otevřeme prohlížeč a během masturbace se cítíme hrozně.

Zeptejte se uživatele: *"Kdybyste se mohli vrátit zpět do doby předtím, než jste se stali závislým, s vědomostmi, které máte nyní, začali byste používat pornografii?"*

*"V žádném případě"* by byla odpověď.

Zeptejte se uživatele, který je potvrzeným uživatelem, tedy někoho, kdo obhájí internetové porno a nevěří, že způsobuje poškození mozku nebo snížení regulace dopaminových receptorů: *"Podporujete své děti v užívání porna?"*

*"V žádném případě!"* je opět odpovědí.

Pornografie je výjimečnou záhadou. Jak již bylo řečeno dříve, problémem není vysvětlit, proč je snadné s ní přestat, ale proč je těžké přestat. Skutečným problémem je vysvětlení, proč to někdo dělá poté, co získal náhled na neurologické poškození. Částečně s tím začínáme kvůli dalším desítkám milionů lidí, kteří se do toho už pustili, a přesto si všichni tito lidé přejí, aby s tím vůbec nezačali, a říkají nám, že je to jako žít život na druhé koleji. Nevěříme tak docela, že si to neužívají, protože si to spojujeme se svobodou nebo "sexuální výchovou", a tvrdě pracujeme na tom, abychom se sami stali závislími. Zbytek života pak trávíme tím, že ostatním říkáme, aby to nedělali, a sami se snažíme tohoto návyku zbavit, přičemž si často myslíme, že jsme v tom jedineční.

Strávíme také významnou část svého času, cítěním beznaděje a neštěstí.

'Vzdělávání' nadpřirozenými jevy nás nutí dávat přednost těmto chladným obrazům a toužit po nich, i když máme k dispozici ty hřejivé, skutečné. Neustálým nárůstem a poklesem dopaminu vyvolaným PMO se odsuzujeme k celoživotní izolaci, podrážděnosti, hněvu, stresu, únavě a sexuální dysfunkci. Používáním porna, v němž chybí ty nejlepší části sexu a spojení, se nakonec cítíme mizerně a provinile.

Ve skutečnosti nás čtení o návykových a destruktivních schopnostech internetové pornografie zde a na jiných stránkách ještě více znervózňuje a zbavuje naděje! Jaký druh koníčku je to, při kterém si přejeme, aby jsme ho nedělali, a když ho

neděláte, toužíte po něm? Uživatelé sami sebou pohrdají pokaždé, když si přečtou o hypofrontalitě a desenzibilizaci, pokaždé, když užívají za zády svého důvěřivého partnera, a pokaždé, když se po denním sezení nemohou přinutit ke cvičení. Jinak inteligentní a racionální člověk tráví všechny své dny v opovržení. Ale co je nejhorší, co uživatelé získávají tím, že musí snášet život s těmito příšernými černými stíny v zádech? **Absolutně nic!**

Možná si říkáte "To je všechno hezké, já to vím, ale až už jste na těch věcech závislí, je velmi těžké přestat." Ale proč je to tak těžké? Někteří říkají, že je to kvůli silným abstinčním příznakům, ale jak brzy zjistíte, skutečné abstinční příznaky jsou ve skutečnosti vlastně velmi mírné. A to je zřejmé, když si uvědomíte, že mnoho PMOerů žilo a zemřelo, aniž by si uvědomili, že jsou závislí.

Někteří říkají, že internetové porno je zdarma a že by si lidstvo mělo nárokovat tuto biologickou bonanzu, ale to není pravda — je návykové a působí stejně jako každá droga. Zeptejte se uživatele, který přísahá, že se mu líbí pouze "erotika", jako jsou časopisy Playboy, jestli někdy překročil hranici "nebezpečného porna". A kdyby byli úplně upřímní, přiznali by se ke chvílím, kdy racionálně zdůvodňovali, že překročí tu hranici, namísto toho, aby vůbec nic nepoužili.

Potěšení s tím nemá nic společného. Mám rád krevety, ale nikdy jsem nedospěl k tomu, že bych je musel jíst každý den. U jiných věcí v životě si je užíváme, když je děláme, ale nesejíme s pocitem nedostatku, když je neděláme.

Někteří říkají:

„*Je to vzdělávací!*“ Tak jak vám to pomohlo růst jako osobě?

„*Je to sexuální uspokojení!*“ Tak proč vás to izoluje a způsobuje vám neukojitelné touhy?

„*Je to pocit uvolnění!*“ Uvolnění od stresu skutečného života? Dobře, na hodinu, než se všechno zase na vás svalí zpět? A jaké stresy to vyřešilo?

„*Pomáhá mi usnout*“ Tak proč ostatní mohou spát v pohodě i bez toho? Existuje [mnoho](#) vědecky prokázaných [metod](#), jak spánek [napravit](#), a [nejen to](#).

Mnozí věří, že pornografie ulevuje od nudy, ale nuda je stav mysli. Porno vás v krátké době navykne na vyhledávání novosti, což způsobí, že se budete stále více nudit, dokud se nakonec nezúčastníte té divoké honby za tím správným videem, čímž se budete stále více snažit vyhledávat cokoli, co vyvolává pocit novinky, silné emoce a nakonec i pobuřující šokující hodnotu.

Někteří říkají, že to dělají jen proto, že to dělají jejich přátelé a všichni lidé, které znají. Pokud tomu tak je, modlete se, aby si vaši přátelé nezačali řezat hlavy, aby se zbavili migrény! Většina uživatelů, kteří o tom přemýšlejí, dospějí k závěru, že je to jen návyk. To není skutečné vysvětlení, ale po vyřazení všech obvyklých, racionálních vysvětlení se zdá, že je to jediná zbývající výmluva. Bohužel je stejně nelogická. Každý den našeho života měníme návyky, některé z nich jsou velmi

příjemné. Vymyli nám mozek, abychom věřili, že PMO je návyk a že návyky se těžko odstraňují.

Je těžké se návyků zbavit? Řidiči v USA jsou zvyklí řídit po pravé straně silnice, ale když cestují do zahraničí, snadno tento návyk přeruší bez větších problémů. Když získáte novou práci, přejdete na jinou rutinu, takže se vaše návyky změní. Na ty si sice musíte zvyknout, ale není to nic podobného jako zlomit celoživotní boj se závislostí na pornu. Návyky si vytváříme a měníme každý den našeho života, tak proč je pro nás těžké se zbavit návyku, kvůli kterému se cítíme ochuzeni, když ho nemáme a provinile když ho máme, návyku, kterého bychom se stejně rádi zbavili, Když vše co potřebujeme k úspěchu, je přestat ho dělat?

Odpověď zní, že porno není návyk, ale *závislost!* Proto se zdá, že je tak obtížné "vzdát se". Většina uživatelů nerozumí závislosti a věří, že z porna mají nějaké skutečné potěšení nebo oporu. Věří, že podstupují obětování, když s tím přestanou.

Krásná pravda je, že jakmile pochopíte skutečnou povahu pornografické závislosti a důvody, proč ji používáte, přestanete ji podléhat okamžitě. Během tří týdnů bude jedinou záhadou, proč jste považovali za nutné používat porno tak dlouho a proč nemůžete ostatní uživatele přesvědčit, jak je hezké nebýt PMOer!

### 3.1 Zlověstná past

Internetové porno je rafinovaná a zlověstná past, kterou vymyslel člověk společně s přírodou. Někteří z nás jsou dokonce varováni před nebezpečími, ale nemůžeme uvěřit, jak si to neužíváme. Ale co nás do toho vůbec dostává? Obvykle jsou to bezplatné ukázky od amatérů a profesionálů, kteří své obsahy sdílejí. Tak se na nás chytí past. Kdyby nás místo toho varovali před nebezpečím toho, do čeho se pouštíme, ještě předtím, než nakoukneme poprvé, pak by se hlasitě ozvaly poplašné zvony.

Avšak tyhle zvony nezvoní. Možná je to šokující povaha mnoha videí, které uklidňují naši mladou mysl, že se nikdy nestane závislou a myslí si, že když nás to nebaví, můžeme přestat, kdykoliv budeme chtít. Nebo možná zdánlivá nevinost měkkého materiálu nevyvolává žádné poplachy, podobně jako zručné manévry, kterými může podvodník usměrnit naši mysl. Jako inteligentní lidské bytosti bychom pak pochopili, proč je polovina dospělé populace systematicky závislá na něčem, co snižuje náš samotný potenciál k výkonu toho, co sledujeme. Zvědavost nás přivádí blíže k prahu závislosti, ale neodvážíme se kliknout na miniatury, na které se díváme, v obavě, že by nám mohli způsobit nemoc nebo nás poslat na nebezpečnou a nemorální cestu. A pokud na některou z nich náhodou klikneme, často je naší jedinou snahou dostat se ze stránky co nejdříve pryč a zároveň jsme zoufale zvědaví ještě víc.

Jakmile tento proces začne, jsme v pasti. Od této chvíle se po zbytek života snažíme pochopit, proč to děláme. Říkáme našim dětem, aby s tím nezačínali a občas se

snažíme uniknout sami sobě. Past je navržena tak, že se snažíme přestat jen kvůli nějaké "události", ať jde o sexuální výkon, ztrátu kariéry nebo vztahu, nedostatek chuti k sexu nebo jen prostý pocit malomocenství. Jakmile přestaneme, máme více stresu kvůli abstinenčním příznakům a metoda, na kterou jsme spoléhali, že tento stres odstraní, nyní není k dispozici.

Naše odhodlání skončit se pak ukáže jako nejisté. Po několika dnech trápení se přesvědčíme, že jsme si vybrali špatnou dobu k ukončení a rozhodneme se, že počkáme na období bez stresu, které po příchodu odstraní náš důvod, proč jsme původně přestali. Toto období samozřejmě nikdy úplně nenastane a my začneme věřit, že náš život má tendenci být stále více stresující. Opouštíme ochranu rodičů a stres z práce, péče o domácnost, hypotéky, nákupu přístřeší a výchova dětí začne přeplňovat náš život. Ale to je ovšem iluze. Nejstresovější částí života každého tvora je ve skutečnosti rané dětství a dospívání.

Máme tendenci zaměňovat odpovědnost a stres. Život uživatele — stejně jako život narkomana — se automaticky stává více stresujícím, protože porno nás neuvolňuje ani nezbavuje stresu, jak se nás někteří snaží přesvědčit. Je to právě naopak, což způsobuje, že jsme stále více ve stresu, když pokračujeme v užívání, přičemž každý následek v podobě pocitu viny v pozdních nočních hodinách plných výčitek stěradá další slámu na velbloudí hřbet. Dokonce i uživatelé, kteří se návyku zbaví — což většina z nich udělá jednou nebo vícekrát v průběhu života — mohou vést naprosto spokojený život, a přesto se náhle stanou znovu závislími. Při bloudění v pornografickém bludišti se nám zamlží mysl a zbytek života se snažíme uniknout. Mnohým se to podaří, jen aby později spadli do zlověstné pasti.

Řešení problému závislosti na pornu je hádankou. Je to složité a obtížné. Ale jakmile uvidíte odpověď, je to jednoduché a zábavné a divíte se, proč vás to nenapadlo! EasyPeasy obsahuje řešení této hádanky, které vás vyvede z bludiště a už se do něj nezabloudíte. **Jediné, co musíte udělat, je postupovat podle všech pokynů do písmene.** Pokud však při čtení uděláte chybu tím, že **přeskočíte kapitoly**, nebo **knihu přečtete jako blesk**, aniž byste se při prvním čtení pečlivě snažili, pak je zbytek návodu zbytečný.

Každý může najít snadný způsob jak přestat, ale nejprve musíme stanovit fakta. Ne, ne fakta, která mají za cíl vás vyděsit, informací už je venku víc než dost. Kdyby vás to mělo zastavit, už byste dávno přestali. Odpověď na tuto otázku vyžaduje, abychom znali skutečný důvod, proč stále používáme porno, který se omezuje na dva faktory. Jsou jimi:

- Příroda a internetové porno.
- Společenské vymytí mozku.

Uživatelé porna jsou inteligentní, rozumní lidské bytosti. Vědí, že podstupují obrovská rizika do budoucna, a proto tráví spoustu času racionalizací svého



"návyku". Ale uživatelé porna ve svém srdci vědí, že jsou hlupáci, protože vědí, že předtím, než se stali závislími, neměli potřebu porno používat. Většina si pamatuje, že jejich první "nakouknutí" bylo směsí znechucení a nové zvědavosti. Poté se specializují na vyhledávání, filtrování a zálohování stránek, tvrdě pracují na tom, aby se stali závislími.

Nejvíce nepříjemný je pocit, že ti, kteří nejsou závislí — většina žen, starších mužů a lidí žijících v zemích, kde není k dispozici vysokorychlostní internetové porno — o nic nepřicházejí a považují situaci za směšnou. Po rozebrání těchto faktorů v následujících kapitolách pochopíte zlověstnou past i vy!

## Kapitola 4

# Příroda

Internetové porno funguje tak, že se zmocní přirozených mechanismů odměňování, které mají za cíl udržet vás v reprodukci co nejdéle. Okamžitá a vysoce dostupná forma internetového porna udržuje mechanismus odměňování mozku produkující dopamin podstatně déle, než je normálně možné. Vědecky se to nazývá Coolidgeův efekt, který už možná znáte.

Dopamin je neurotransmitter spojený s pocitem touhy, přičemž skutečné potěšení vyvolávají opioidy. Čím více dopaminu, tím více opioidů a více akce. Bez dopaminu nejsou akce, jako je jezení jídla, příjemné a nejsou dokončeny, přičemž potraviny s vysokým obsahem tuku a cukru produkují nejvyšší uvolnění chemických látek.

Dopamin se uvolňuje také v reakci na novinku. Se zdánlivě nekonečným množstvím dostupné pornografie to zaplavuje limbický systém (okruh odměn), takže když poprvé uvidíte porno, budete jednat, orgasmus a spustíte další záplavu opioidů. Mozek je motivován k získání co největšího množství dopaminu, ukládá jej jako skript pro snadné vyvolání a posiluje nervové dráhy uvolňováním chemické látky zvané DeltaFosB. Nyní mozek vyvolává tyto dráhy v reakci na signály, jako jsou sexy reklamy, čas strávený o samotě, stres nebo dokonce pocit, že jste trochu na dně, a najednou jste připraveni projet se na "vodní skluzavce". Pokaždé, když se to opakuje, uvolní se více DeltaFosB, takže skluzavka je promazaná, živá a snazší k sjíždění příště.

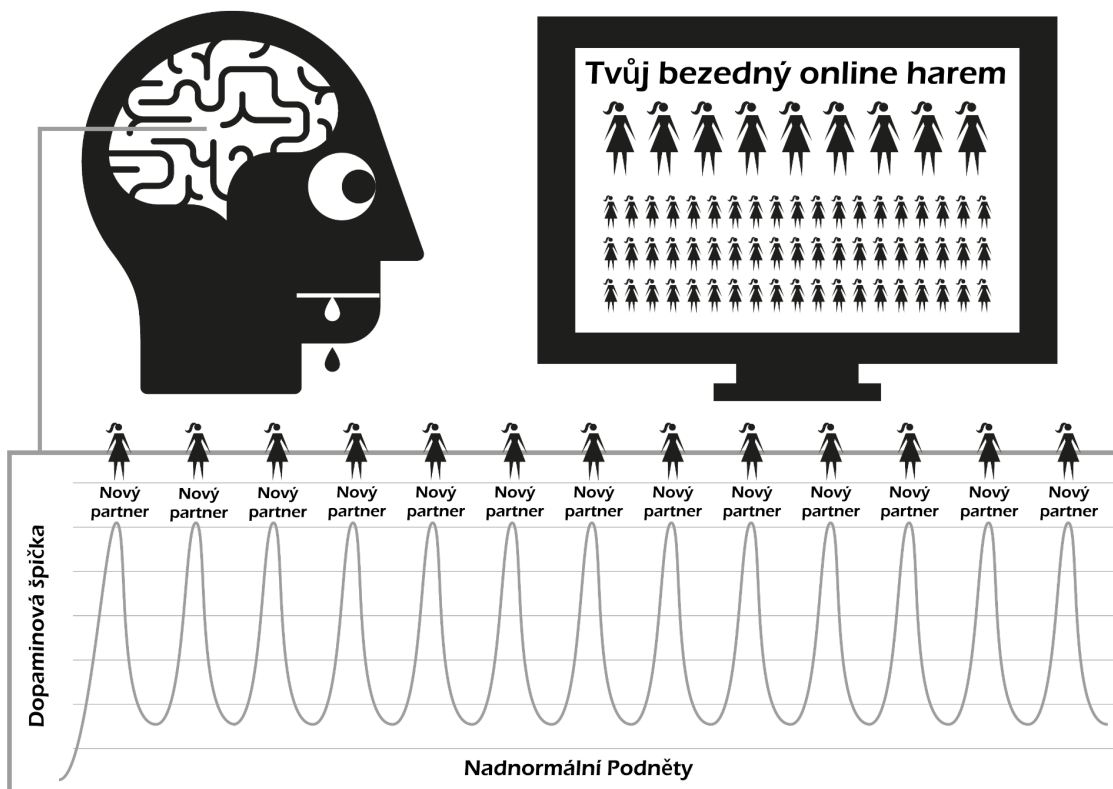
Limbický systém má samoopravný systém, který snižuje počet dopaminových a opioidních receptorů, pokud je zjištěno časté a každodenní zaplavování dopaminem. Bohužel jsou tyto receptory potřebné i k tomu, abychom byli motivováni zvládat každodenní životní stresy. Nominální množství dopaminu produkovaného přirozenými odměnami se jednoduše nedá srovnat úrovně pornografie a není tak efektivně absorbováno sníženými receptory, což vede k pocitu většího stresu a podrážděnosti než obvykle. Tento proces se nazývá desenzitizace.

V tomto cyklu jste překročili „červenou čáru“ a vyvolali jste emoce jako je vina, znechucení, stud, úzkost a strach, které následně ještě více zvyšují hladinu dopaminu a způsobují, že mozek tyto pocity nesprávně interpretuje jako sexuální vzrušení.

Postupem času se mozek znecitlivuje nejen na předchozí klipy, které viděl, ale také na podobné žánry a úroveň šoku. Tato nižší motivace vyvolává pocity nižšího uspokojení, protože náš mozek se zapojuje do neustálého hodnocení a nutí vás hledat klipy, které uspokojí hlad. Vyhledáváte tedy další novinky a klikáte na

amatérský, šok vyvolávající klip na domovské stránce, o kterém jste si při první návštěvě sebevědomě řekli, že ho nebudete sledovat.

# Coolidgeův Efekt



"V rosách malých věcí se srdce probouzí a radostně se směje"

— Kahlil Gibran

Prchavý pocit bezpečí je vše, co je potřeba k překonání těžkého životního období, ale bude váš znecitlivělý mozek schopen zachytit tu kapku destresoru, kterou je schopen využít mozek ne-uživatelé?

Dopaminová záplava se chová jako rychle působící droga, rychle klesá a vyvolává abstinční příznaky. Mnoho uživatelů má iluzi, že tyto příznaky jsou strašlivým traumatem, kterým trpí, když se snaží nebo jsou nuceni přestat. Ve skutečnosti jsou především psychické, protože uživatel se cítí ochuzen o své potěšení nebo oporu.

## 4.1 Malé monstrum.

Skutečné chemické odvykání od porna je tak nenápadné, že většina uživatelů žila a zemřela, aniž by si uvědomila, že jsou drogově závislí. Mnoho uživatelů má strach z drog, a přitom jsou to přesně oni, narkomani. Naštěstí je snadné se drogy zbavit, ale nejprve musíte přijmout, že jste ve skutečnosti závislí. Odvykání od porna nezpůsobuje žádnou fyzickou bolest a je to pouze prázdný, neklidný pocit, že něco chybí, a proto se mnozí domnívají, že to má něco společného se sexuální touhou. Dlouhodobě se tento pocit mění v nervozitu, nejistotu, agitaci, nízké sebevědomí a podrážděnost. Je to jako hlad, po jedu.

Během několika vteřin po zapojení do sezení se dostaví dopamin a touha skončí, což vede k pocitu uspokojení, který by se dal přirovnat ke sjíždění skluzavky. V prvních dnech jsou abstinenční příznaky a jejich následná úleva tak mírné, že si je neuvědomujeme. Když se staneme pravidelnými uživateli, věříme, že je to proto, že jsme si je oblíbili nebo si na ně "navykli". Pravda je taková, že už jsme závislí, ale neuvědomujeme si to. To malé monstrum už je v našem mozku, takže jednou za čas podnikáme výlety po skluzavce, abychom ho nakrmili.

Všichni uživatelé začínají vyhledávat porno z iracionálních důvodů. Jediným důvodem, proč někdo pokračuje v používání porna, ať už je to příležitostný nebo stálý uživatel, je krmení tohoto malého monstra. Celý hlavolam je sérií krutých a matoucích trestů, ale možná nejžalostnějším aspektem je pocit potěšení, který uživatel získává ze sezení, když se snaží vrátit k pocitu klidu, pohody a důvěry, které jejich tělo mělo předtím, než se stalo závislým na prvním místě.

## 4.2 Otravný alarm

Znáte ten pocit, když celý den zvoní sousedův domovní alarm — nebo nějaká jiná drobná nepříjemnost — pak hluk náhle ustane a vás zaplaví úžasný pocit klidu a pohody? Ve skutečnosti to není klid, ale ukončení nepříjemného pocitu. Před zahájením dalšího sezení je naše tělo kompletní, ale pak začneme mozek nutit, aby do nás pumpoval dopamin, a když skončíme a dopamin začne odcházet, trpíme abstinenčními příznaky. Nejsou to fyzické bolesti, pouze pocit prázdnoty. Ani si nejsme vědomi, že existuje, ale je to jako kapající kohoutek uvnitř našeho těla.

Naše racionální mysl tomu nerozumí, ale ani nemusí. Jediné, co víme, je, že chceme porno, a když masturbujeme, touha přejde. Uspokojení je však prchavé, protože ke zmírnění touhy je zapotřebí více porna. Jakmile dosáhnete orgasmu, touha se znovu spustí a past vás nadále drží. Smyčka zpětné vazby, pokud ji nepřerušíte!

Porno past je podobná nošení těsných bot jen proto, abyste získali potěšení z jejich sundání. Existují tři hlavní důvody, proč to uživatelé takto nevidí.

1. Od narození jsme byli vystaveni masivnímu vymývání mozků, které nám říkalo, že internetové porno je jen další moderní vymožeností, která nahradila tištěnou verzi porna. Tento blud je zabalen do pravdy, že masturbace není škodlivá, tak proč bychom jim neměli věřit?

2. Protože fyzické vysazení dopaminu nezahrnuje žádnou skutečnou bolest, pouze prázdný nejistý pocit neoddělitelný od hladu a normálního stresu, tento pocit se projevuje v pornografickém sezení, protože právě v těchto chvílích máme tendenci hledat internetové porno. Máme tendenci považovat tento pocit za normální.

3. Nicméně hlavním důvodem, proč uživatelé nevidí internetové porno v jeho pravém světle, je to, že to funguje opačně. Právě když ho nekonzumujete, trpíte pocitem prázdnoty. Protože proces získání závislosti je v prvních dnech neuvěřitelně jemný a postupný, pocit prázdnoty je považován za normální, a tak není obviňován z předchozího sezení. V okamžiku, kdy je prohlížeč spuštěn a začínáte sezení, získáte okamžitou vzpruhu a stanete se méně nervózní nebo uvolněnější, takže internetové porno získává zásluhy.

Tento obrácený proces "zezadu dopředu" ztěžuje odbourání všech drog. Představte si stav paniky narkomana závislého na heroinu bez heroinu a nyní si představte jeho naprostou radost, když si konečně může vpíchnout jehlu do žíly. Lidé, kteří nejsou závislí na heroinu, tímto panickým pocitem netrpí.

Heroin ten pocit nezmiňuje, ale způsobuje. Podobně ne-uživatelé netrpí prázdny mi pocity potřeby internetového porna ani panikou, když jsou offline. Ne-uživatelé nedokážou pochopit, jak mohou uživatelé získat potěšení z dvou-rozměrných videí s tlumenými zvuky a abnormálními tělesnými proporcemi. Nakonec to nedokážou pochopit ani uživatelé.

Mluvíme o tom, že internetové porno je uvolňující nebo uspokojující, ale jak můžete být spokojeni, pokud jste nebyli na prvním místě nespokojeni? Ne-uživatel netrpí tímto neuspokojeným stavem, zcela uvolněným po rande bez sexu, zatímco uživatel není, dokud neuspokojí své "malé monstrum".

### **4.3 Potěšení nebo berle?**

Důležitá připomínka — hlavním důvodem, proč je pro uživatele obtížné přestat je přesvědčení, že se vzdávají skutečného potěšení nebo berličky. Je nezbytné si uvědomit, že se nevzdáváte vůbec ničeho. Nejlepším způsobem, jak pochopit jemnosti porno pastí, je srovnání s jídlem. Zvyk na pravidelné stravování způsobuje, že mezi nimi necítíme hlad, hlad si uvědomujeme pouze v případě, že se jídlo opozdí. Neexistuje žádná fyzická bolest, jen prázdný nejistý pocit rozpoznáný jako hlad. Proces ukojení našeho hladu je velmi příjemným zážitkem.

Pornografie se zdá být téměř identická, ale není tomu tak. Stejně jako u hladu není přítomna žádná fyzická bolest a mechanismus odměny se chová podobně, ale právě tato podobnost s jídlem uživatele oklame, aby uvěřil, že jde o skutečné potěšení nebo berličku. Ačkoli se zdá, že jídlo a porno jsou si velmi podobné, ve skutečnosti jsou to naprosté protiklady.

- Jíte, abyste přežili a získali energii do života, zatímco porno vám ubírá energii.
- Jídlo skutečně chutná dobře a stravování je skutečně příjemný zážitek, který si užíváme po celý život. Porno zahrnuje sebe-sabotáž receptorů štěstí, a tím ničí vaše šance vyrovnat se s tím a cítit se šťastní.
- Jídlo nevyvolává hlad a doopravdy ho zmírňuje, zatímco první pornografické sezení spouští touhu po dopaminu a po každém dalším sezení. Zdaleka ji nezmiňuje, ale zajišťuje utrpení po zbytek života.

Je stravování návyk? Pokud si myslíte, zkuste s ním úplně přestat! Popisovat jezení jídla jako návyk by bylo jako popisovat dýchání jako návyk — obojí je nezbytné pro přežití. Je pravda, že lidé mají v návyku uspokojovat svůj hlad v různou dobu s různými druhy jídla, ale samotné jezení jídla není návykem. Stejně tak není návykem pornografie. Jediným důvodem, proč uživatel zapíná prohlížeč, je snaha ukončit prázdné pocity, které vyvolalo předchozí sezení, v různých časech s různě stupňujícími žánry.

Na internetu se porno často označuje jako návyk a EasyPeasy pro své pohodlí také odkazuje na "návyk". Nicméně, neustále si uvědomujte, že porno není návyk, ale **drogová závislost!** Když začneme porno používat, musíme se nutit, abychom se s ním vyrovnali. Než se nadějeme, stupňuje se naše závislost na stále bizarnějším a šokujícím pornu. Vzrušení je v lovu, ne v zabíjení, přičemž dopamin rychle opouští tělo po orgasmu, což vysvětluje, proč uživatelé chtějí "hranu" (zpoždění orgasmu) prostřednictvím listování mezi více okny a kartami prohlížeče.

#### 4.4 Překročení červené čáry

Stejně jako u jiných drog má tělo tendenci vyvinout si imunitu vůči účinkům stejných starých klipů, náš mozek chce víc nebo něco jiného. Po krátké době sledování stejného klipu přestane zcela zmírňovat abstinční příznaky, které vyvolalo předchozí sezení. V tomto pornografickém ráji dochází k přetahování: chcete zůstat na bezpečné straně své "červené čáry", ale váš mozek vás žádá, abyste klikli na klip se zakázaným ovocem.

Po zapojení do tohoto pornografického sezení se cítíte lépe, ale jste nervóznější a méně uvolnění než někdo, kdo nikdy nezačal, i když žijete v údajném pornografickém ráji. Tato pozice je ještě směšnější než nošení těsných bot, protože jak procházíte životem, zůstává po sundání bot stále větší nepohodlí. Protože uživatel ví, že malé monstrum musí být nakrmeno, sám si určí čas, který bývá při čtyřech typech příležitostí nebo jejich kombinaci:

Nuda / Soustředění — Dva naprosté protiklady!

Stres / Relaxace — Dva naprosté protiklady!

Jaká kouzelná droga může náhle zvrátit stejný účinek, jaký měla před několika minutami? Pravdou je, že porno nezbavuje nudy a stresu ani nepodporuje soustředění a relaxaci. Když se nad tím zamyslíte, jaké jiné typy příležitostí v našem životě existují, kromě spánku? Pokud máte představu, že byste se chtěli naladit na jiné typy "realistických" nebo "soft" žánrů porna, vezměte prosím na vědomí, že obsah této knihy se týká veškerého porna — tištěného, webkamer, placeného, chatu, živých show atd. Lidské tělo je nejs sofistikovanejším objektem na planetě, ale žádný živočišný druh, dokonce ani ta nejnižší améba nebo červ, nepřežije, aniž by poznal rozdíl mezi potravou a jedem.

Díky přirozenému výběru si naše mysl a tělo vyvinuly techniky odměňování činností, které rozmnožují a udržují lidstvo. Nejsou připraveny na nadpřirozené podněty, které jsou větší, jasnější a dráždivější než cokoliv, co se vyskytuje v přírodě, protože i ten nejtluštěnější dvou-rozměrný obraz v nás vyvolává vzrušení. Ale opakovaně se dívejte na stejný obraz a nebudete. V reálném životě kontroly a rovnováhy zajišťují, že děláte něco jiného, ale internetové porno nemá žádný takový omezovač, což způsobuje, že strávíte svůj život ve virtuálním harému!

Je lež, že fyzicky a psychicky slabí lidé se stávají uživateli, šťastlivci jsou ti, kterým se první zkušenost zdála odpudivá a jsou vyléčeni na celý život. Případně nejsou psychicky připraveni projít těžkým procesem učení, bojem o závislost, obavami z "přistižení" nebo tím, že nejsou dostatečně technicky zdatní, aby uměli pracovat s nastavením soukromí v prohlížeči. Snad nejtragičtější část celé záležitosti se týká teenagerů — zkušených ve vyhledávání materiálu a zahlazování stop — kteří začínají ve stále větším počtu.

Užívání si internetového porna je iluze. Skákání z žánru do žánru, pouze udržování naší novinky 'opice' v rámci 'červené linie' 'bezpečných' porno žánrů, abychom získali naši dopaminovou opravu. Stejně jako závislí na heroinu, vše, co si skutečně užívají, je rituál zmírnění těchto záchvatů.

## 4.5 Vysoké zážitky z tančení kolem červené čáry

Dokonce i u jednoho klipu, který přetrvává, se uživatelé neustále učí filtrovat špatné a ošklivé části pornografických klipů. I když se jedná o sólo, stále se filtrují na části těla, které je nejvíce přitahují. Ve skutečnosti si někteří tento tanec kolem červené čáry užívají a nacházejí výmluvy, aby mohli prohlásit, že mají rádi "měkké věci" a nejsou závislí na nadpřirozených podnětech. Zeptejte se však uživatele, který se domnívá, že se drží určitého herce nebo žánru: *"Když nemůžete získat svou normální značku porna a můžete získat pouze nebezpečný žánr, přestanete masturbovat?"*

V žádném případě! Uživatel bude masturbovat u čehokoli, stupňujících se žánrů, rozdílů v sexuální orientaci, podobných herců, nebezpečných prostředí, šokujících vztahů, cokoli, co ukojí jeho malou příšerku. Ze začátku chutnají příšerně, ale po dostatečném čase se je naučíte užívat. Uživatelé budou hledat prázdné uspokojení po skutečném sexu, po dlouhém pracovním dni, horečce, nachlazení, chřipce, bolestech v krku a dokonce i při přijetí v nemocnicích.

Potěšení s tím nemá nic společného; pokud je sex chtěný, nemá smysl být s notebookem. Pro některé uživatele je znepokojující, když si uvědomí, že jsou závislí na drogách, a věří, že to ještě více ztěžuje jejich odvykání. Ve skutečnosti je to dobrá zpráva ze dvou důležitých důvodů.

1. Důvodem, proč většina z nich pokračuje v užívání, je to, že ačkoli víme, že nevýhody daleko převažují nad výhodami, věříme, že v pornu je něco, co se nám skutečně líbí, nebo že funguje jako nějaká pomůcka. Žijeme v iluzi, že poté, co přestaneme užívat, nastane prázdnota, určité situace v našem životě už nikdy nebudou úplně stejné. Ve skutečnosti porno nejenže nic neposkytuje, ale naopak ubírá.
2. Ačkoli je internetové porno nejsilnějším spouštěčem novosti a sexuálního dopaminového zaplavení, kvůli rychlosti, kterou se stanete závislími, nikdy nejste závislí tak špatně. Skutečné abstinenci záchvaty jsou tak mírné, že většina uživatelů žila a zemřela, aniž by si uvědomila, že jimi trpí.

Proč je tedy pro mnoho uživatelů tak těžké přestat, prožívají měsíce mučení a po zbytek života se jim po něm stýská v neobvyklých časech? Odpovědí je druhý důvod, vymývání mozku. Závislost na neurotransmiteru se snadno zvládá, většina uživatelů chodí celé dny bez online porna na služební cesty nebo cestování, aniž by je ovlivnily abstinenci příznaky. Jejich malá příšerka je v bezpečí, protože ví, že notebook otevře, jakmile se vrátíte do hotelového pokoje. Můžete přežít protivného klienta i megalomanského manažera, protože víte, že náprava je tu pro vás.



## 4.6 Analogie s kuřáky

Dobrou analogií je kuřák cigaret. Kdyby vydržel deset hodin denně bez cigarety, rval by si vlasy, ale mnoho kuřáků si koupí nové auto a zdrží se v něm kouření. Mnozí navštíví divadla, supermarkety, kostely a nemožnost kouřit jim nečiní žádné problémy. Dokonce ani ve vlcích a letadlech nedošlo k žádným výtržnostem. Kuřáci jsou téměř rádi, když jim někdo nebo něco zabrání kouřit.

Uživatelé se automaticky zdrží používání internetového porna v domě svých rodičů během rodinných setkání a dalších událostí bez větších nepříjemností. Ve skutečnosti má většina uživatelů delší období, během nichž se zdrží bez námahy. S neurologickou malou příšerkou se snadno vyrovnáte, i když jste stále závislí. Existují miliony uživatelů, kteří zůstávají příležitostnými uživateli po celý život a jsou stejně závislí jako těžcí uživatelé. Existují dokonce i těžcí uživatelé, kteří se závislosti zbavili, ale občas nakouknou, čímž si namažou skluzavku, po které sjedou při dalším poklesu nálady.

Jak již bylo řečeno dříve, skutečná závislost na pornografii není hlavním problémem, ale pouze působí jako katalyzátor, který udržuje naši mysl zmatenou skutečným problémem - vymýváním mozků. Nemyslete si však, že špatné účinky internetového porna jsou přehnané; pokud něco, jsou tak bohužel podceňovány. Občas kolují fámy, že vytvořené nervové dráhy jsou tu na celý život, přičemž správná kombinace náhody a stimulu vás opět pošle dolů po životu-ničící skluzavce, ale ty nejsou pravdivé. Naše mozky a těla jsou zázračné stroje, které se zotavují během několika týdnů.

Nikdy není pozdě přestat! Rychlé procházení internetových komunit vám ukáže, že lidé všech věkových kategorií restartují svůj (a partnerský) život. Stejně jako u všeho, někteří to dotáhnou na vyšší úroveň, praktikují zdržování spermatu, Karezzu a díky rozlišování smyslové a rozmnožovací stránky sexu dělají své partnery šťastnějšími než kdykoli předtím.

Útěchou pro celoživotní a těžké uživatele může být, že je pro ně snadné přestat stejně jako pro příležitostné uživatele, a svým způsobem je to i snazší. Čím více vás to táhne dolů, tím větší je úleva. Když jsem přestal, přešel jsem rovnou na nulu a neměl jsem jediný špatný pocit. Ve skutečnosti byl tento proces vlastně příjemný i během abstinčního období.

Nejprve však musíme odstranit vymýváním mozků.

## Kapitola 5

# Vymývání Mozku

To je druhý důvod, proč začínáme používat pornografii. Pro plné pochopení tohoto vymývání mozku se vyžaduje, abychom nejprve prozkoumali silné účinky nadpřirozených podnětů. Naše mozky prostě nejsou připraveny na vytvoření "online harému", který nám umožňuje přebíhat mezi více potenciálními partnery během patnácti minut, než měli naši předkové za několik životů.

V minulosti se objevilo mnoho mylných rad, například že masturbace vede ke slepotě. To se spolu s dalšími odstrašujícími příklady zjevně přehnal. Takové chybné domněnky měla správně vyvrátit věda. Ale s vaničkou bylo vylito i dítě; od nejtělejšího věku je naše podvědomí bombardováno sexuálními zprávami a obrázky, časopisy a reklamami plnými narážek. Některá popová videa jsou extrémně sugestivní, ale nezoufejte, udělejte si hru a identifikujte, jaké komponenty používají — zda jde o šokovou hodnotu, novinku, barvu, velikost, tabu, nostalgii atd. Takovou hru lze naučit i děti předškolního věku jako způsob jejich vzdělávání.

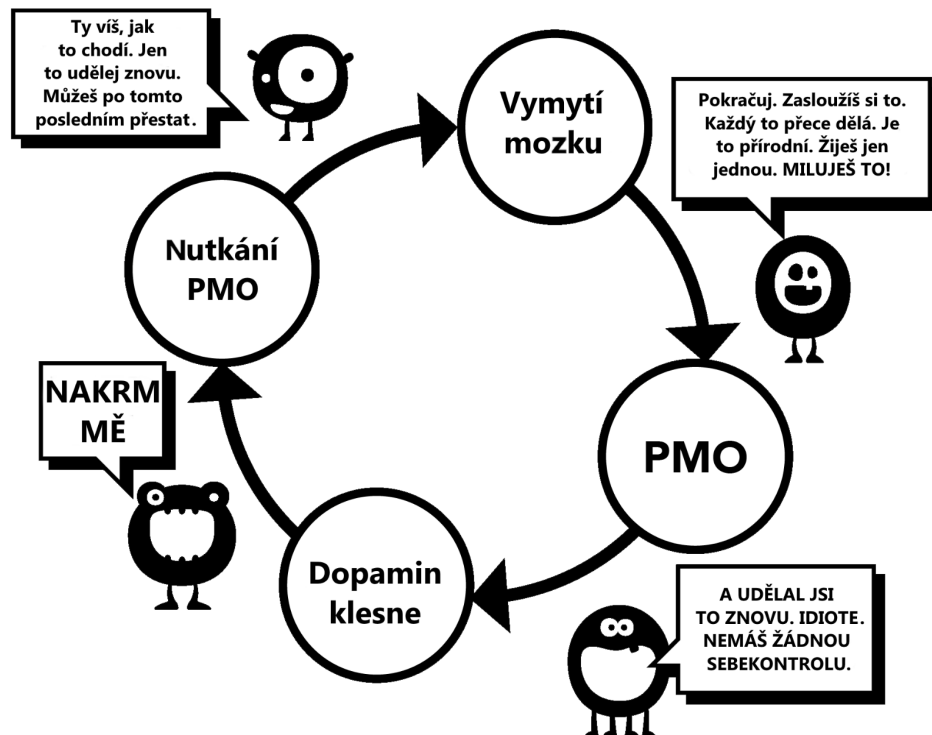
Podstatou sdělení je: *"Nejcennější věcí na této zemi, mou poslední myšlenkou a činem, bude orgasmus."* Je to přehnané? Podívejte se na jakýkoliv televizní nebo filmový děj a uvidíte, jak se v sexu mísí smyslové (hmatových, čichových, hlasových) a rozmnožovací (orgasmické) části sexu. Dopad této skutečnosti naše vědomí nezaregistruje, ale podvědomí má čas ji vstřebat.

## 5.1 Vědecké zdůvodnění

Existuje také kampaň na opačné straně: strašení sexuální dysfunkcí, ztrátou motivace, upřednostňováním virtuálního porna před skutečnými dívkami, stránkami jako YourBrainOnPorn.com a různými internetovými subkulturami, ale tato hnutí ve skutečnosti nezastavují lidi před používáním. Logicky řečeno by měly, ale prostě to nedělají. Dokonce ani zdravotní rizika uvedená v recenzovaných studiích na YourBrainOnPorn.com nestačí k tomu, aby zastavila dospívajícího člověka před tím, aby začal.

Paradoxně nejmocnější silou v tomto zmatku je sám uživatel. Je klamem, že uživatelé jsou lidé se slabou vůlí nebo fyzicky slabí. Člověk musí být fyzicky silný, aby se dokázal vyrovnat se závislostí poté, co se o ní dozví. Snad nejbolestivějším aspektem je, že sami sebe staví do role neúspěšných ztroskotanců a nesnesitelných introvertů. Je pravděpodobné, že kamarád by mohl být osobně zajímavější, kdyby se kvůli hledání sebeuspokojení neshazoval.

# PAST



## 5.2 Problémy s používáním vůle.

Uživatelé, kteří přestávají s použitím metody vůle, si vyčítají nedostatek vůle a ničí si svůj klid a štěstí. Jedna věc je selhávat v sebe-disciplíně a druhá se nenávidět. Koneckonců neexistuje žádný zákon, který by vyžadoval, abyste byli před sexem neustále tvrdí, řádně vzrušení a schopni uspokojit svého partnera. Pracujeme na závislosti, ne na návyku, a v žádném případě se nehádáte sami se sebou, abyste přestali se zvykem, jako je golf, ale dělat totéž se závislostí na pornografii je normalizováno — proč??

Neustálé vystavování nadpřirozeným podnětům přenastavuje váš mozek, takže je velmi důležité vybudovat si vůči tomuto vymývání mozku imunitu, jako když si kupujete auto od prodejce ojetých vozů — zdvořile přikyvujete, ale nevěříte mu ani slovo. Nevěřte tedy, že musíte mít tolik sexu, kolik jen můžete, přičemž vše musí být výjimečně dobré, a v nepřítomnosti používejte porno.

Nehrajte ani na bezpečné porno; vaše malá příšerka si tuhle hru vymyslela, aby vás nalákala. Je amatérské porno certifikované nějakým úřadem? Pornostránky sbírají

data od svých uživatelů a využívají je k uspokojování jejich potřeb, a pokud vidí nárůst v určité kategorii, zaměří se na ni a obsah zveřejní co nejdříve. Nenechte se zmást vzdělávacími záměry nebo 'bezpečnými' klipy určenými pro ženy. Začněte se ptát sami sebe: *"Proč to dělám? Opravdu to potřebuji?"*

### **Ne, samozřejmě že ne!**

Většina uživatelů přísahá, že sledují pouze statické a soft porno, a proto jsou v pořádku, zatímco ve skutečnosti napínají vodítko a bojují se svou vůlí, aby odolali pokušením. Pokud to dělají příliš často a příliš dlouho, značně to vyčerpává jejich sílu vůle a začínají selhávat v jiných životních projektech, kde má síla vůle velkou hodnotu, jako je cvičení, dieta atd. Neúspěch v těchto oblastech v nich vyvolává pocit bídy a viny, což se kaskádovitě projevuje opětovným užíváním pornografie. Pokud se jim to nepodaří, vybijí si svůj vztek a depresi na svých blízkých.

Jakmile se stanete závislími na internetovém pornu, vymývání mozku se zvyšuje. Vaše podvědomí ví, že malá příšerka musí být nakrmena, a blokuje vše ostatní. Je to strach, který brání lidem přestat, strach z toho prázdného, nejistého pocitu, který dostanou, když přestanou zaplavovat mozek dopaminem. To, že si ho neuvědomujete, neznamena, že tam není. Nemusíte tomu rozumět stejně jako kočka nemusí chápat, kde jsou trubky s teplou vodou: kočka prostě ví, že když sedí na určitém místě, je jí teplo.

## **5.3 Pasivita**

Pasivita naší mysli a závislost na autoritách vedoucí k vymývání mozku je hlavním problémem při vzdávání se porna. Naše výchova ve společnosti, posílená vymýváním mozku naší vlastní závislostí a kombinovaná s těmi nejmocnějšími — našimi přáteli, příbuznými a kolegy. Fráze "vzdát se" je klasickým příkladem vymýváním mozků, které naznačuje skutečnou oběť. Krásnou pravdou je, že se není čeho vzdávat, naopak, osvobodíte se od strašné nemoci a dosáhnete úžasných pozitivních přínosů. Toto vymýváním mozků začneme odstraňovat hned, přičemž začneme tím, že už nebudeme mluvit o "vzdávání se", ale o zastavení, odchodu, ukončení nebo možná o pravé pozici, **útěku!**

Jediná věc, která nás přesvědčuje, abychom zpočátku porno používali, je vliv ostatních lidí, kteří to dělají, a pocit, že o něco přicházíme. Tvrdě pracujeme na tom, abychom se stali závislími, a přesto nikdy nezjistíme, o co přicházíme. Pokaždé, když vidíme další klip, nás to ujistí, že na tom musí něco být, jinak by to lidé nedělali a byznys by nebyl tak velký. I když se bývalý uživatel zbaví návyku, má pocit, že je ochuzen, když se na večírcích nebo společenských akcích objeví diskuse o sexy bavičce, zpěvačce nebo dokonce pornohvězdě. *"Musí být dobré, když o nich mluví"*

*všichni moji přátelé, ne? Mají snad na internetu volně přístupné fotky?"* Cítí se v bezpečí, stačí, když se večer jednou podívají, a než se nadějí, jsou zase závislí.

Vymývání mozku je nesmírně silné a je třeba si uvědomit jeho účinky. Technologie se stále rozvíjí a budoucnost přinese exponenciálně rychlejší stránky a přístupové metody. Pornoprůmysl investuje miliony do virtuální reality, aby se stala další nejlepší věcí. Nevíme, kam směřujeme, nejsme vybaveni na to, abychom se vypořádali se současnou technologií nebo s tím, co přijde.

Chystáme se toto vymývání mozku odstranit. Není to ne-uživatel, kdo je ochuzen, ale uživatel, který přichází o celoživotní:

- Zdraví
- Energii
- Bohatství
- Duševní klid
- Sebevědomí
- Odvahu
- Sebeúctu
- Štěstí
- Svobodu

Co z těchto značných obětí mají? **ABSOLUTNĚ NIC**, kromě iluze, že se snaží vrátit do stavu klidu, pohody a sebedůvěry, které si ne-uživatel vždy užívá.

## 5.4 Abstinenční bolesti

Jak bylo vysvětleno dříve, uživatelé se domnívají, že porno používají pro potěšení, relaxaci nebo určitý druh vzdělávání. Skutečným důvodem je úleva od abstinenčních příznaků. Naše podvědomí se začíná učit, že internetové porno a masturbace v určitých chvílích bývají příjemné. Čím více jsme na drogě závislí, tím větší je potřeba ulevit si od abstinenčních příznaků a tím více vás tato nenápadná past táhne ke dnu. Tento proces probíhá tak pomalu, že si ho ani neuvědomujete, většina mladých uživatelů si neuvědomí, že jsou závislí, dokud se nepokusí přestat, a ani pak si to mnozí nepřiznají.

Veźměte si tento rozhovor, který vedl terapeut se stovkami dospívajících:

**Terapeut:** *"Uvědomujete si, že internetové porno je droga a jediný důvod, proč ho používáte, je ten, že nemůžete přestat."*

**Pacient:** "Nesmysl! Baví mě to, kdyby ne, přestal bych."

**Terapeut:** *"Prostě na týden přestaňte, abyste mi dokázal, že to dokážete, jestli chcete."*

**Pacient:** *"Není třeba, užívám si to. Kdybych chtěl přestat, udělal bych to."*

**Terapeut:** *"Prostě na týden přestaňte, abyste si dokázali, že nejste závislí."*

**Pacient:** *"Jaký to má smysl? Užívám si to."*

Jak již bylo řečeno, uživatelé mají tendenci ulevit si od abstinenčních příznaků ve chvílích stresu, nudy, soustředění nebo jejich kombinací. V následujících kapitolách se zaměříme na tyto aspekty vymývání mozku.

## Kapitola 6

# Aspekty brainwashingu

Velké monstrum pornografické pasti vzniká souhrou mnoha aspektů, včetně společenských vlivů, mediálních obrazů, vrstevníků a vlastního vnitřního příběhu uživatele. Neschopnost dekonstruovat tyto klamy při používání metody síly vůle nakonec vede k pocitu deprivace, což uživatele vede zpět do pasti. Dekonstrukce imaginární hodnoty porna je pro úspěch klíčová a umožňuje vám vidět, kde jste okrádáni!

Důležité je si uvědomit spojitost mezi vymýváním mozků a strachem. Je to strach z pocitu **budoucích abstinčních příznaků**, které vytvářejí úzkosti. Strach je bolest sama o sobě. Vzpomeňte si, kdy jste měli abstinční příznaky, jako jsou zpcené dlaně, dušnost, problémy se spánkem a neschopnost jasně myslet. Nyní si vzpomeňte na podobné situace, kdy jste tyto pocity měli: pracovní pohovor, nervozita v blízkosti atraktivní osoby, veřejné vystupování atd. Jedná se o stejné úzkostné pocity, které vyvolávají strach. Jednoduše řečeno, jak může fyzikální droga ovládat lidi i několik měsíců po jejím vysazení? Musí to být psychicky, že?

### 6.1 Stres

Nejen velké životní tragédie v životě, ale i drobné stresy ženou uživatele do zakázané, dříve vyloučené 'nebezpečné' oblasti. Mezi stresy patří socializace, telefonování, úzkosti ženy v domácnosti s malými dětmi a mnoho dalších. Jako příklad uveďme telefonní hovory, zejména pro podnikatele. Většina telefonátů není od spokojených zákazníků nebo od šéfa, který vám gratuluje, ale je v nich nějaké rozčilení. Příchod domů do všedního rodinného života plného křiku dětí a emocionálních požadavků partnera způsobuje, že uživatel — pokud tak již nečiní — fantazíruje úlevu díky pornu, která byla té noci slíbena. Podvědomě trpí abstinčními příznaky, destresory jsou oslabené a nepřipravené na další přitížení. Částečné zmírnění příznaků současně s běžným stresem, se součet snižuje a uživatel získává dočasnou vzpruhu. Vzpruha není iluzí, uživatel se skutečně cítí lépe než předtím, ale je více napjatý, než by byl jako ne-uživatel.

Následující příklad vás nemá šokovat — EasyPeasy žádnou takovou léčbu neslibuje — ale má zdůraznit, že porno vaše nervy spíše ničí, než aby je uvolnilo.

Zkuste si představit, že se dostanete do fáze, kdy nejste schopni se vzrušit ani s velmi sexy a atraktivní partnerkou. Na chvíli se zastavte a zkuste si představit život, ve kterém musí velmi krásná a šarmantní osoba soutěžit a neuspět s virtuálními pornohvězdami okupujícími váš 'harém', aby získala vaši pozornost. Představte si rámeček myslí osoby, která po tomto varování pokračuje v užívání a umírání, aniž by s

tímto okouzujícím a ochotným partnerem kdy měl skutečný sex. Je snadné tyto lidi odmítnout jako podivíny, ale takové příběhy nejsou falešné — to je to, co dělá s vaším mozkiem strašná novinka porno drogy. Čím víc procházíte životem, tím víc se z vás vytrácí odvaha a tím víc jste oklamáni, že porno dělá pravý opak.

Už se vás někdy zmocnila panika, když z ničeho nic přestala fungovat Wifi nebo byla příliš pomalá? Ne-uživatelé, tím netrpí, protože tento pocit způsobuje internetové porno. Jak procházíte životem, systematicky ničí vaše nervy a odvahu a zanechává DeltaFosB, aby za sebou vytvořil silné nervové vodní skluzavky, které postupně ničí vaši schopnost říci ne. Ve fázi, kdy byla mužnost zabita, uživatel věří, že porno je jeho novým partnerem a není schopen čelit životu bez něj.

*Internetové porno vám nervy neulevuje, ale pomalu je ničí. Jedním z velkých přínosů zbavení se závislosti je návrat přirozeného sebevědomí a sebejistoty.*

Nemusíte se hodnotit podle toho, jak dokážete uspokojit partnera — to není svoboda. Tuto svobodu však nelze získat tím, že budete pokračovat v mazání dopaminové skluzavky způsobem, který podkopává vaše štěstí a libido opakovaním stejného destruktivního chování.

## 6.2 Nuda

Pokud jste jako mnoho lidí, jakmile vlezete do postele, už jste na své oblíbené porno stránce a pravděpodobně jste již zapomněli, dokud jste si nepřipoměli. Stalo se to vaší druhou přirozeností. Rovněž porno zmírňující nudu je dalším klamem, protože nuda je rámeček mysli, který se objevuje, když jste byli dlouho deprivováni nebo se snažíte omezit.

Skutečná situace je taková, že když jste závislí na nadpřirozeném podnětu internetového porna a pak se snažíte zdržet, máte pocit, že vám něco chybí. Pokud máte něco, co zaměstnává vaši mysl a není to stresující, můžete jít po dlouhou dobu, aniž by vás obtěžovala nepřítomnost drogy. Když se však nudíte, nemáte nic, co by vás odvedlo od myšlenek, a tak tu příšeru krmíte. Když si dopřáváte a nesnažíte se přestat nebo omezit, i spouštění anonymního prohlížení se stane podvědomé. Tento rituál je automatický; pokud se uživatel snaží vzpomenout na sezení během posledního týdne, je schopen si vybavit jen malou část z nich, například úplně poslední nebo sezení po dlouhé abstinenci.

Pravdou je, že porno nepřímo zvyšuje nudu, protože orgasmus způsobuje pocit letargie a místo toho, aby se uživatelé věnovali energetické činnosti, dávají přednost lenošení, nudě a zmírňování abstinčních příznaků. Boj proti vymývání mozku je důležitý, protože uživatelé mají tendenci sledovat porno, když se nudí, naše mozky jsou napojené na interpretaci porna jako zajímavost. Stejně tak nám byl vymyt mozek, abychom věřili, že sex — i ten špatný — pomáhá relaxaci. Je fakt, že když



jsou páry smutné nebo pod stresem, chtějí mít sex. Při absenci rozlišení mezi tantrickým a propagačním sexem sledujte, jak rychle chcete od sebe po dosažení nezbytného orgasmu odejít. Kdyby se pár rozhodl, že se prostě obejmě, promluví nebo pomazlí a půjde spát, ulevilo by se jim/vám.

### 6.3 Koncentrace

Masturbace a sex nepomáhají soustředění — když se snažíte soustředit, automaticky se snažíte vyhnout rozptýlení. Proto, když se uživatel chce soustředit, ani se nezamyslí — automaticky otevře prohlížeč, nakrmí malou příšerku a částečně ukončí touhu. Zabývají se danou záležitostí a už zapomínají, že si prohlíželi porno. Po letech zaplavování dopaminem, neurologické změny ovlivňují schopnosti jako je přístup k informacím, plánování a kontrola impulzů.

Jste také nuceni poskytnout novinku pro další sezení, protože stejné věci již nevytvářejí dostatek dopaminu a opioidů. Takže se budete muset potulovat po internetových ulicích kvůli novince a bojovat s přetahováním, abyste překročili hranici směrem k šokujícímu materiálu, což zase generuje více stresu a po dokončení vás zanechává nenaplněné.

Koncentrace je také nepříznivě ovlivněna, protože dopaminové receptory jsou vyřazeny v důsledku přirozené tolerance k velkým nárazům, což snižuje přínos menších dopaminových nárazů z přírodních destresorů. Vaše soustředění a inspirace se výrazně zvýší, protože se tento proces sníží. Mnoha lidem právě aspekt soustředění brání v úspěchu s metodou vůle: dokázali by se smířit s podrážděností a špatnou náladou, ale neschopnost soustředit se na něco náročného po odstranění berličky mnohé zničí.

Ztráta koncentrace, kterou uživatelé trpí, když se snaží uniknout, není způsobena absencí sexu, natož porna. Když jste na něčem závislí, máte mentální bloky, a když máte mentální blok, co děláte? Zapnete prohlížeč — což blok nevyléčí — takže co uděláte potom? Děláte to, co musíte, a pokračujete v tom stejně jako ne-uživatelé.

Když jste uživatelem, nic není přičítáno příčině: uživatelé nikdy nemají sexuální dysfunkci, jen občasné výpadky. Ve chvíli, kdy přestanete užívat, se vše, co se pokazí, svede na důvod, proč jste přestali. Teď, když máte mentální blok, místo toho, abyste se s tím prostě vypořádali, začnete říkat: *"Kdybych tak teď mohl zkontrolovat svůj harém, vyřešilo by to všechny mé problémy"*. Pak začnete zpochybňovat své rozhodnutí skončit a utéct z otroctví.

Pokud věříte, že porno skutečně pomáhá soustředit se, starosti s ním vám zaručí, že se nebudete moci soustředit. Problém vytvářejí pochybnosti, nikoli fyzické abstinční příznaky. Vždy mějte na paměti, že úzkostnými příznaky trpí uživatel, nikoliv ne-uživatel.

## 6.4 Relaxace

Většina uživatelů si myslí, že jim porno pomáhá relaxovat. Není tomu tak. Zběsilé hledání nápravy v těchto 'temných uličkách internetu' a vnitřní boj s napínáním vodítka k překročení červené čáry rozhodně nezní jako příliš relaxační činnost.

Když se po výletu na nové místo nebo po dlouhém dni převalí noc, sedneme si, abychom si odpočinuli, utišili svůj hlad, žízeň a byli zcela uspokojeni. Uživatel nikoliv, protože má další hlad, který musí uspokojit. Uživatelé považují porno za třešničku na dortu, ale ve skutečnosti je to 'malá příšera', která potřebuje nakrmit. Pravdou je, že závislý člověk nemůže být nikdy zcela uvolněný a prochází životem exponenciálně hůř. Vezměte si jeden online komentář od bývalého uživatele:

*"Skutečně jsem věřil, že jsem měl v sobě zlého démona, teď vím, že jsem ho měl, nicméně to nebyla nějaká vrozená vada v mém charakteru, ale malá internetová porno příšera, která vytvářela problém. V těch dobách jsem si myslel, že mám všechny problémy na světě, ale když se podívám zpět na svůj život, přemýšlím, kde byl všechn ten velký stres. Ve všem ostatním v mém životě jsem měl kontrolu, jediná věc, která mě ovládala, bylo porno otroctví. Smutné je, že ani dnes nedokážu přesvědčit své děti, že to bylo otroctví, které způsobilo, že jsem byl tak podrážděný."*

Pokaždé, když slyším závislé na pornografii, jak se snaží ospravedlnit svou závislost, říkají: "Pomáhá mi to uvolnit se." Vezměte si online účet svobodného otce, jehož šestiletý syn chtěl v noci po hororovém filmu sdílet jeho postel, ale otec odmítl, aby mohl mít své sezení a "edging" po celé hodiny.

Zde je další analogie s kouřením, před několika lety adopční úřady vyhrožovaly, že kuřákům zabrání v adopci dětí. Jeden muž zavolal a byl rozrušený. "To se úplně pletete," řekl, "vzpomínám si, že když jsem jako dítě řešil s matkou nějakou spornou záležitost, počkal jsem, až si zapálí cigaretu, protože tehdy byla uvolněnější." Proč si ten muž nemohl promluvit s matkou, když nekouřila cigaretu?

Proč jsou někteří uživatelé tak vystresovaní, když nedostanou svou dávku, ani po opravdovém sexu? Jeden příběh na internetu popisuje muže pracujícího v oblasti marketingu, který měl kdykoli otevřené devítky a desítky na rande (myšleno na vzhledové škále 0-10), ale ztratil zájem je pozvat na večeři, protože internetové porno bylo mnohem jednodušší. Nezahrnovalo žádné výdaje v restauraci a neměl žádnou možnost 'ne' ze svého rande na konci večera. Proč se obtěžovat, když jeho malá příšera ho udržuje touhou po nízkorizikovém schématu s vysokou odměnou na dosah ruky po příchodu domů?

Proč jsou tedy ne-uživatelé zcela uvolnění? Proč nejsou uživatelé schopni relaxovat bez své dávky na den nebo dva? Přečtěte si o zkušenostech uživatele, který složil

abstinenční přísahu a přestal užívat, a všimněte si boje s pokušením: zjevně se vůbec neuvolní, když už mu není dovoleno užívat 'jediného potěšení', na které má 'právo'. Zapomněli, jaké to je být zcela uvolněný. Porno se dá přirovnat k mouše chycené do masožravky, na začátku moucha pojídá nektar, ale v určité nepostřehnutelné fázi začne rostlina pojídat mouchu.

Není na čase, abyste vylezli z kytky?

## 6.5 Energie

Většina uživatelů si je vědoma postupných účinků, které má pornografie jako vyhledávání novinek a stupňování na jejich mozkové odměny a sexuální systémy. Neuvědomují si však, jaký vliv to má na jejich energetickou hladinu.

Jednou ze záludností pornografické pasti je, že její účinky na nás působí fyzicky i psychicky tak postupně a nepozorovaně, že si je neuvědomujeme a považujeme stažení za normální. Účinek je podobný jako u špatných stravovacích návyků: díváme se na lidi s velkou nadváhou a divíme se, jak si mohli dovolit dosáhnout takového stavu. Ale představte si, že se to stalo přes noc — šli jste spát upravení, oplývající svaly a bez jediného gramu tuku na těle — a probudili jste se a zjistili, že jste tlustí, nafouklí a břichatí. Místo toho, abyste se probudili odpočatí a plní energie, cítíte se mizerně, letargicky a sotva jste schopni otevřít oči.

Propadli byste panice a přemýšleli, jakou strašnou nemocí jste se přes noc nakazili, a přitom je ta nemoc úplně stejná. Skutečnost, že vám trvalo dvacet let, než jste tam dorazili, je irelevantní. Porno je stejné: Kdyby bylo možné okamžitě převést vaši mysl a tělo, abyste mohli přímo porovnat, jak byste se cítili, kdybyste přestali s pornem na pouhé tři týdny, to je vše, co by bylo potřeba k tomu, abyste se přesvědčili. Zeptali byste se sami sebe, zda by to bylo opravdu tak dobré, nebo byste si uvědomili "*Opravdu jsem klesl tak nízko?*". Necítili byste se jen zdravější, s více energie, ale i sportovní, s mnohem větším sebevědomím a zvýšenou schopností soustředění se.

Nedostatek energie, únava a vše, co s tím souvisí, se pěkně zametá pod koberec 'je to stárnutím'. Přátelé a kolegové, kteří také žijí sedavým způsobem života, toto chování ještě více normalizují. Přesvědčení, že energie je výhradní výsadou dětí a teenagerů a že stáří začíná po dvacítce, je dalším příznakem vymývání mozku, stejně jako neznalost stravovacích a pohybových návyků v důsledku zesilujícího účinku dopaminové desenzibilizace.

Krátce po ukončení užívání porna vás opustí pocity mlhy a dusna. Jde o to, že s pornografií neustále snižujete svou energii a v tomto procesu manipulujete s chemií svého limbického systému. Na rozdíl od odvykání od kouření, kdy je návrat vašeho fyzického a duševního zdraví nastává pouze postupně, opuštění porna vám přináší vynikající výsledky od prvního dne. Zabití 'malé příšery' a uzavření skluzavek sice

zabere trochu času, ale obnovení vašeho centra odměn se v ničem nevyrovná pomalému sklouznutí do jámy. Pokud procházíte traumatem metodou vůle, veškeré zdravotní nebo energetické zisky budou vymazány depresí, kterou budete procházet. Bohužel není možné, aby vás EasyPeasy za tři týdny okamžitě přenesl do vaší mysli, ale vy můžete! Instinktivně víte, že to, co vám říkám, je správné, **stačí jen použít svou představivost!**

## 6.6 Sociální noční sezení.

Tato dezinformace, která zdánlivě dává smysl, nedává. Abyste měli pod kontrolou svou chuť k jídlu, najíte se doma, než odejdete do restaurace nebo na večírek? To je to, co děláte se sezeními před společenskými večery, vypadáte unaveně a nejste na tom nejlépe. Rozšířené zavádění technik sběru zavedlo tlak na výkon, sběr a skóre. Pokusy utopit své motýly pomocí porna a návykových látek problém z dlouhodobého hlediska jen zhorší. Osobně mám rád trochu úzkosti, abych se udržel soustředěný a zaujatý, a unavovat se psychicky a fyzicky s orgasmem mi nepomůže.

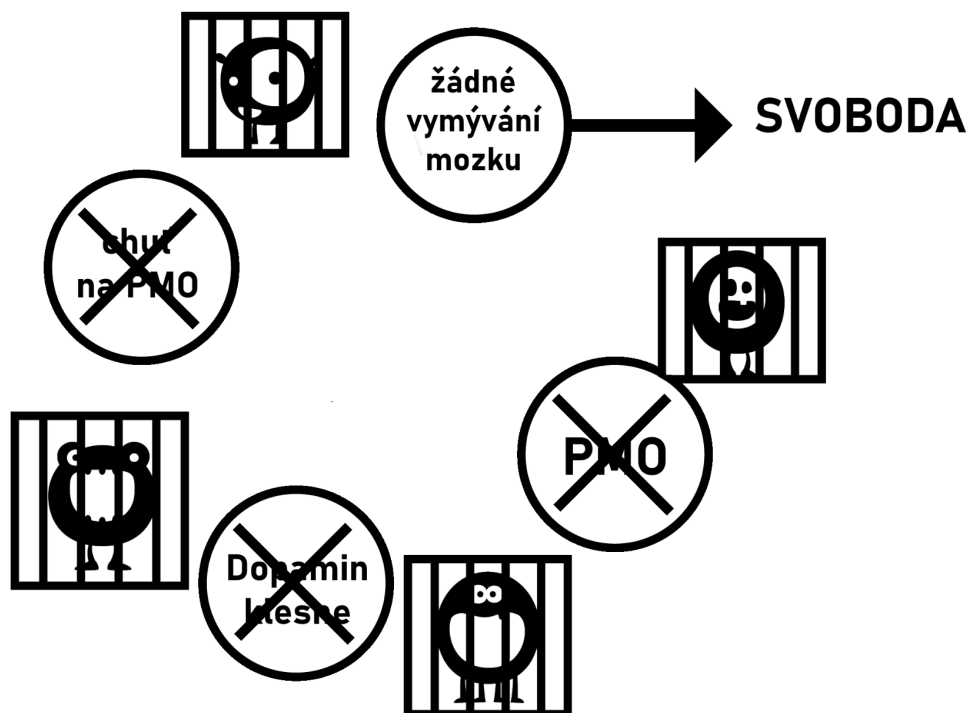
Společenské noční porno je vyvoláno dvěma nebo více z našich obvyklých důvodů pro hledání potěšení / opory, společenské funkce jsou v jádru stresující a relaxační. To se může zdát jako protiklad, ale jakákoliv forma socializace může být stresující — dokonce i s přáteli — kteří chtějí, aby jste byli sami sebou a zcela uvolněný. Existuje mnoho příležitostí, při kterých je v jednom okamžiku přítomno více faktorů, vezměme si jako příklad řízení, protože koneckonců jde o váš život. Stresující, s nutností soustředění po delší dobu. Nemusíte si tyto faktory uvědomovat, vaše podvědomí již zprávu přijímá. Ze stejného důvodu, když se ocitnete v dopravní zácpě nebo se nudíte při dlouhých jízdách po dálnici, zaměstná vaši mysl příslib sezení po příjezdu domů.

Dalším dobrým příkladem je první rande, kdy vaše mysl chrlí otázky o osobě, se kterou se máte setkat. Když pak vaše nadšení začne při osobním setkání opadat, začnete se cítit příliš uvolněně a pak si vyčítáte, že se tak cítíte. Začalo přetahování: *"Chci sex, nebo mě odsud co nejdříve dostaňte"*, což vás připravuje na porno po rande.

I když rande proběhlo v pořádku a o několik hodin později se vrátíte k ní domů, ať už to dopadne jakkoliv, nebudete spokojeni, pokud je vaším jediným cílem hledání orgasmu. Jindy zase jedete domů sami a jedinou vaší myšlenkou je váš online harém, místo abyste si blahopřáli ke svému úsilí. Můžete se vsadit, že někdo v této pozici bude mít po příjezdu domů sezení, a právě po takových nocích — probuzení s pocitem nepříjemné prázdnoty — nám často bude nejvíce chybět, když budeme uvažovat o přestání s pornem. Myslíme si, že život už nikdy nebude tak příjemný. Ve skutečnosti je to stejný princip, který funguje: Sezení jednoduše poskytují úlevu od abstinčních příznaků, v některých obdobích mají větší potřeby než jindy, což promazává skluzavku pro další pokyn.

Ujasněte si to — není to internetové porno a obyvatelé harému, kteří jsou speciální, ale je to příležitost. Jakmile bude potřeba porna odstraněna, stanou se takové příležitosti příjemnějšími a stresující situace méně stresujícími.

## Snadná metoda cesty ven



# Čeho se vzdávám?

**Absolutně ničeho!** Porna je těžké se vzdát, protože se bojíme, že nás připraví o potěšení nebo oporu. Strach, že určité příjemné situace už nikdy nebudou úplně stejné. Strach, že nebudete schopni zvládat stresové situace. Jinými slovy, jsou to účinky vymývání mozku, které nás klamou, že sex — a tím i orgasmus — je pro všechny lidské bytosti nutností. Ještě hlouběji, je to přesvědčení, že v internetovém pornu je něco, co neodmyslitelně potřebujeme, a že když to přestaneme používat, popřeme sami sebe a vytvoříme prázdnotu.

Ujasněte si to v mysli: **Porno nezaplňuje prázdnotu, ale vytváří ji!**

Naše těla jsou nejdokonalejšími objekty na planetě. Ať už věříte v inteligentní design, přírodní výběr nebo kombinaci obojího, naše těla jsou tisíckrát efektivnější než člověk! Nejsme schopni vytvořit nejmenší živou buňku nebo zázračné schopnosti zraku, reprodukce a různých vzájemně propojených systémů v našem těle či mozku. Kdyby tento stvořitel nebo proces zamýšlel, abychom zvládali nadpřirozené podněty, byli bychom vybaveni jinými systémy odměňování. Naše těla jsou vybavena výstražnými zařízeními proti selhání a my je ignorujeme na vlastní nebezpečí.

## 7.1 Není tu nic, čeho bychom se museli vzdát

Jakmile se zbavíte malé příšery z vašeho těla a vymývání mozku (velké příšery) ze své mysli, nebudete chtít často masturbovat ani k tomu používat internetové porno. Pokud jde o závislost na pornografii, existuje mnoho známých i neznámých, přičemž mnozí z lékařské komunity nemají žádný koncept zpochybňování nebo určování někoho jako závislého na pornografii. Mnoho hlášených příznaků je nesprávně označeno pod jinými příčinami. Není to tak, že by uživatelé byli obecně hloupí lidé, jen jsou bez porna nešťastní. Chycení mezi ďáblem a hlubokým modrým mořem, abstinují a jsou nešťastní, protože nemohou používat porno, nebo nešťastní, protože jsou vini a začínají kvůli tomu opovrhovat sami sebou. Když se u nich objeví příznaky, jako je bolest spodních zad nebo sexuální dysfunkce, jejich mysl se zmítá mezi přijetím odpovědnosti a pohledem jinam.

Další přirovnání ke kuřákům: Všichni jsme viděli kuřáky, kteří se vymlouvají na to, aby si mohli potajj potáhnout, a vidíme skutečnou závislost v akci. Závislí to nedělají pro potěšení, ale proto, že jim je bez toho mizerně.

Pro mnohé z nich skončila jejich první sexuální zkušenost orgasmem, takže nabyli přesvědčení, že bez něj si sex nemohou užít. Pro muže je porno prodáváno jako pomůcka k sexu, někdy dokonce jako výchova k sebedůvěře při aktu. To je nesmysl, podmiňováním nadpřirozených podnětů se sebedůvěru podaří pouze stáhnout dolů.

Nejenže se nemusíte ničeho vzdávat, ale můžete dosáhnout obrovských pozitivních přínosů. Když uživatelé uvažují o ukončení užívání, mají tendenci soustředit se na zdraví a mužnost. To jsou platné a důležité důvody, ale osobně se domnívám, že největší zisky jsou psychologické:

- Návrat vaší sebedůvěry a odvahy.
- Svoboda od otroctví.
- Už nebudete mít vzadu v mysli hrozná černá stíny a nebudete sebou pohrdat.

## 7.2 Prázdnota, ta prázdnota, ta nádherná prázdnota!

Představte si, že máte na tváři opar, zajdete k lékaři a ten vám dá zdarma mast na vyzkoušení. Nanesete si mast a opar okamžitě zmizí. Za týden se objeví znovu, a tak se vrátíte k lékaři a zeptáte se, jestli mají ještě nějakou mast. Lékař řekne: *"Jistě, tubu si nechte, možná ji budete potřebovat později."*

Nanesete mast a šupito presto, opar opět zmizí. Ale pokaždé, když se opar vrátí, je větší a bolestivější a s intervalem je kratší a kratší. Nakonec vám opar pokryje celý obličej a je nesnesitelně bolestivý a vrací se každou půlhodinu. Víte, že mast ji dočasně odstraní, ale máte velké obavy. Rozšíří se vám nakonec opar po celém těle? Zmizí ten interval úplně? Jdete k lékaři, který to nedokáže vyléčit, a tak zkoušíte další věci, ale kromě masti nic nepomáhá.

Teď už jste na masti zcela závislí a nikdy nevyházíte ven, aniž byste měli tubu s sebou. Pokud jedete do zahraničí, ujistíte se, že si s sebou berete několik tub. Kromě obav o své zdraví vám lékárník účtuje sto dolarů za tubu. Nemáte jinou možnost než zaplatit.

Narazíte na článek, kde se o tom píše, a zjistíte, že se to nestalo jen vám, ale že stejným problémem trpí mnoho lidí. Zdravotnická komunita totiž zjistila, že mast ve skutečnosti bolest nevyléčí, ale pouze ji stáhne pod povrch kůže. Právě mast způsobila, že se opar rozrostl, takže jediné, co musíte udělat, abyste se vředu zbavili, je přestat mast používat a on časem zmizí.

Budete mast používat i nadále? Bylo by třeba pevné vůle, abyste mast nepoužívali? Pokud byste článek nevěřili, mohlo by nastat několik dní obav, ale jakmile byste si uvědomili, že se opar začíná zlepšovat, potřeba nebo touha používat mast by zmizela. Byli byste nešťastní? Samozřejmě že ne! Měli jste hrozný problém, o kterém jste si mysleli, že je nevléčitelný, ale nyní jste našli řešení. I kdyby trvalo rok, než by opar zmizel, každý den, kdy by se zlepšil, byste mysleli na to, jak se úžasně cítíte. To je kouzlo odvykání od porna.

Opar není bolestí těla, nedostatek normálního touhy, vlající vzrušení, slábnoucí penetrace, promarněný čas strávený nad dvou-rozměrnými obrázky, pocity porušení práva a opovrhování lidmi, kteří vás chytili, nebo ještě hůře, opovrhování sebou samým. To všechno jsou navíc bolístky.

Opar nás nutí uzavřít naši mysl před všemi těmito věcmi — je to ten panický pocit touhy po nápravě. Ne-uživatelé tímto pocitem netrpí. To nejhorší, čím kdy trpíme, je strach, přičemž největším ziskem je zbavit se tohoto strachu. Ten je způsoben vaším prvním sezením, dále posilován a vyvoláván každým dalším.

Někteří uživatelé jsou 'šťastní', zaslepení svými mazanými malými příšerkami, a tak procházejí stejnou noční můrou a předkládají falešné argumenty, aby se pokusili ospravedlnit svou hloupost.

*Je tak příjemné být svobodný!*

## *Kapitola 8*



## Ušetření času

Když se uživatelé pokoušejí přestat, jako hlavní důvody obvykle uvádějí zdravotní důvody, náboženství a stigmatizaci partnera. Součástí vymývání mozku touto strašnou drogou je její naprosté zotročení; člověk v mnoha částech světa tvrdě bojoval za zrušení otroctví — přesto uživatel tráví život v otroctví, které si sám vynutil. Neuvědomují si fakt, že když jim je dovoleno používat porno, přejí si, aby byli ne-uživateli. Jediný okamžik, kdy se porno stává cenným, je, když se 'snažíme' omezit nebo abstinovat, nebo když je nám abstinence vnucena.

Nemůžeme dost často opakovat, že vymývání mozku ztěžuje zastavení porna, takže čím více ho rozptýlíme, než začneme, tím snadněji dosáhnete svého cíle. Potvrzení uživatelé, kteří nevěří, že porno má nějaký negativní vliv na jejich zdraví (porno-indukovaná erektilní dysfunkce, hypofrontalita atd.) a nemají mentální přetahování, jsou obvykle mladší nebo svobodní s příležitostným sexuálním partnerem. Vnitřní zpětná vazba se tedy vzhledem k povaze jejich mládí ztrácí nebo je příliš řídká na to, aby byla pozorována a registrována.

Lepším argumentem pro mladšího uživatele je strávený čas, spíše říká: "*Nemůžu uvěřit, že si neděláte starosti s časem, který trávíte na pornu.*" Obecně se jim rozzáří oči, cítí se znevýhodněni, pokud jsou napadáni ze zdravotních důvodů nebo sociálního stigma, ale na čas...

*"Ach, to si můžu dovolit. Je to jen x hodin týdně a myslím, že to stojí za to, je to moje jediné potěšení."*

*"Pořád nemůžu uvěřit, že si neděláš starosti. Předpokládejme půlhodinový denní průměr, který zahrnuje i fyzické vypouštění dopaminových zásob, takže každých čtrnáct dní strávíte přibližně celý pracovní den. Určitě budeš souhlasit, že půl hodiny denně je velmi konzervativní odhad. Přemýšleli jste o tom, kolik času strávíte během svého života na tom? Co budete v tomto čase dělat? Rozvíjet skutečné vztahy? Ne, vaše oblíbená pornohvězda pro vás nemá pochopení jen proto, že jste strávili tolik času u jejich videí - vyhazujete čas! A nejen to, ve skutečnosti si tím časem ničíte fyzické zdraví, ničíte si nervy a sebevědomí, abyste pak celý život trpěli otroctvím, bolestí, melancholií a mrzutostí. To tě jistě musí znepokojovat, že?"*

V tuto chvíli je zřejmé — zejména u mladších uživatelů — že nikdy neuvažovali o celoživotní závislosti. Občas si spočítají, kolik času promrhají za týden, a to je dost alarmující. Velmi výjimečně, a to pouze tehdy, když přemýšlí o tom, že přestanou, odhadnou, kolik utratí za rok, což je děsivé — ale za celý život je to nemyslitelné. Nicméně, protože jsme v hádce, s potvrzeným uživatelem impulzivně řekne: "*Můžu si to dovolit, je to jen tolik a tolik týdně*" a vytáhne na sebe rutinu obchodníka s encyklopediemi.

Odmítli byste nabídku práce, která by vám vynášela váš současný roční plat a zároveň vám každý rok poskytla měsíc volna? Každý uživatel by podepsal v okamžiku a dal by si práci s hledáním nabídek dovolených v exotických lokalitách. Vymyslet, jak strávit celý měsíc bez práce, by byl největší problém, který by bylo třeba vyřešit. V každé diskusi s potvrzeným uživatelem (a mějte prosím na paměti, že to není někdo jako vy, kdo plánuje přestat) dosud nevzal nabídku. Proč ne?

Často se stává, že potvrzený uživatel v tomto okamžiku řekne: "*Podívejte se, mě finanční stránka opravdu netrápí.*" Pokud uvažujete v tomto duchu, zeptejte se sami sebe, proč se nebojíte. Proč si v jiných aspektech svého života dáte velkou práci s tím, abyste tu a tam ušetřili pár dolarů, ale tisíce utrácíte za to, že zabíjíte své štěstí a věšíte výdaje?

Každé další rozhodnutí, které ve svém životě učiníte, bude výsledkem analytického procesu zvažování výhod a nevýhod, abyste dospěli k racionálnímu rozhodnutí. Může to být špatné rozhodnutí, ale bude výsledkem racionální dedukce. Kdykoli jakýkoli uživatel zvažuje výhody a nevýhody používání internetového porna, odpověď zní tucetkrát: "**PŘESTAŇTE POUŽÍVAT! JSTE HLOUPÝ!**" Všichni uživatelé tedy neužívají proto, že by chtěli nebo se rozhodli, ale proto, že nemohou přestat. Musí porno používat, a tak si vymývají mozek a strkají hlavu do písku.

Potvrzení uživatelé by měli mít na paměti, že situace se bude exponenciálně zhoršovat s tím, jak budou vycházet další studie a jak bude více lidí mluvit o špatných účincích internetového porna. Dnes o účincích diskutují lidé, kteří nejsou lékaři, zítra to bude na seznamu diagnostických testů vašeho lékaře. Pryč jsou dny, kdy uživatel mohl skrýt 'prostoje' za pracovní stres v sexuálním životě; váš partner se bude ptát, proč jste na notebooku pozdě v noci. Chudák uživatel — který se už tak cítí mizerně — teď chce, aby se po něm slehla zem a pohltila ho.

Zvláštní je, že ačkoli by mnoho lidí platilo nemalé peníze za členství v posilovnách a osobní trenéry, aby si vybudovali svaly a vypadali vyrýsovaně (a mnozí z nich se ve svém pomyslném (i skutečném) zoufalství obracejí k léčebným metodám, jako je zvyšování hladiny testosteronu, s pochybnými a nebezpečnými vedlejšími účinky), je v této skupině mnoho lidí, kterým by prospělo, kdyby přestali praktikovat postupy, které systematicky ničí přirozené relaxační systémy jejich mozku.

Je to proto, že stále přemýšlejí s vymytým mozkiem uživatele. Utřete si na chvíli písek z očí. Internetové porno je řetězová reakce a řetěz na celý život, a pokud tento řetěz nepřerušíte, zůstanete uživatelem do konce života. Odhadněte, kolik času si myslíte, že strávíte u porna po zbytek své existence. Je zřejmé, že množství se bude lišit od člověka k člověku, ale předpokládejme, že je to rok a půl pracovní doby. Představte si, že by vám zítra na koberci ležel šek z loterie na rok a půl vašeho platu? Tančili byste radostí, tak začněte tančit! Za chvíli začnete tyto dávky dostávat!

Pokud si myslíš, že je to chytrý způsob, jak to vidět, tak stále si děláte legraci sami ze sebe. Spočítej si, kolik času by jsi ušetřil, kdybys na začátku nikdy nenakoukl.

Zanedlouho se rozhodnete využít poslední sezení (zatím ne, nezapomeňte na pokyny!) a zůstanete ne-uživateli tím, že se znovu nechytíte do pastí. Jediné, co musíte udělat, abyste zůstali ne-uživatелеm, je nepoužívat porno a vyhnout se 'jen jedinému nakouknutí'. Nezapomeňte, že pokud to uděláte, bude vás to stát tolik, kolik jste odhadovali, že bude váš přírůstek platu.

Pokud někoho mentorujete kvůli jeho závislosti na pornografii, řekněte mu, že jestli zná někoho, kdo odmítl nabídku práce, která by mu vyplatila jeho současný roční plat a zároveň mu poskytla celý měsíc placeného volna. Na otázku, kdo je ten idiot, jim řekněte: "**Ty!**". Je to sice neslušné, ale někdy je třeba vyjádřit se i méně zdvořilým způsobem.

## Kapitola 9

# Zdraví

Toto je oblast, kde je největší vymývání mozků u uživatelů — zejména mladých a svobodných — kteří si myslí, že si jsou vědomi zdravotních rizik, ale není tomu tak. Mnozí si namlouvají, že jsou připraveni přijmout následky. Kdyby váš internetový router měl funkci, která by při návštěvě pornografické stránky přehrála poplašný tón s varováním - *"Až dosud ti to procházelo, ale jestli tu zůstaneš ještě minutu, praskne ti hlava."* Zůstali byste? Pokud máte pochybnosti o odpovědi, zkuste jít k útesu, postavit se na jeho okraj se zavřenýma očima a představit si, že máte na výběr buď skončit s pornem, nebo jít k okraji se zavázanýma očima.

Není pochyb o tom, jaká by byla vaše volba, ale tím, že strkáte hlavu do písku a doufáte, že se jednoho rána probudíte a už se nebudete chtít dívat na porno, ničeho nedosáhnete. Uživatelé si nemohou dovolit myslet na zdravotní rizika, protože pokud tak učiní, iluzorní požitek ze závislosti zmizí. To vysvětluje, proč je šoková terapie v prvních fázích odvykání tak neúčinná: jsou to pouze ne-uživatelé, kteří se přimějí číst o destruktivních změnách v mozku.

Veźměte si tento běžný rozhovor s uživateli, zpravidla mladšími.

**Já:** *"Proč chceš přestat?"*

**Uživatel:** *"Na blogu jednoho pick-up umělce jsem četl, že je dobré se na čtyři dny zastavit, abych se posílil."*

**Já:** *"Nebojíš se zdravotních rizik?"*

**Uživatel:** *"Ne, zítra bych mohl skočit pod autobus."*

**Já:** *"Ale skočil bys úmyslně pod autobus?"*

**Uživatel:** *"Samozřejmě že ne."*

**Já:** *"Neobtěžuješ se podívat doleva a doprava, když přecházíš silnici?"*

**Uživatel:** *"Samozřejmě že ano."*

Přesně tak, dají si hodně práce s tím, aby neskočili pod autobus, a pravděpodobnost, že se to stane, je tisíc ku jedné. Přesto uživatel riskuje téměř jistotu, že ho jeho závislost zmrzačí, a zdá se, že si toho vůbec nevšimá. Taková je síla vymývání mozků; internetové porno je vlk převlečený za ovci. Není zvláštní, že kdybychom měli pocit, že v letadle je sebemenší závada, nevstoupili bychom do něj — přestože riziko je milion ku jedné — ale u porna bereme více než jistotu jedna ku čtyřem a zjevně si toho nevšimáme? Co z toho má uživatel? **Absolutně nic!**

Dalším běžným mýtem je deprese nebo mrzutost. Spousta mladších lidí se o své zdraví nebojí, protože netrpí žádnou depresí nebo melancholií. Deprese nebo stres nejsou nemocí, ale příznakem. Mladší lidé obecně nepocítují podrážděnost nebo depresi vzniklou díky přirozené schopnosti jejich těla produkovat více dopaminu. Jak

stárnou nebo se jejich život potýká s vážnými komplikacemi, jejich již tak vyčerpané zdroje jsou přepracovány a objeví se u nich plnohodnotné příznaky. Když se starší uživatelé cítí vystresovaní, depresivní nebo podráždění, je to proto, že přírodní bezpečnostní mechanismy chrání nervový systém před nadměrným zaplavením dopaminem prostřednictvím ořezaných receptorů. U uživatele se také rozvíjejí další neurologické změny, které ho udržují v zajatých kolejkách.

Přemýšlejte tímto způsobem, pokud byste měli pěkné auto a nechali ho zrezivět, aniž byste s tím něco udělali, bylo by to velmi stupidní. Rychle by se z něj stala nehybná hromada rzi, která by vás nebyla schopna nikam dopravit. Nicméně, nebyl by to konec světa, protože je to jen otázka peněz. Ale vaše tělo je vozidlo, které vás vozí životem. Všichni říkáme, že naše zdraví je naším největším bohatstvím —

zeptejte se kteréhokoli nemocného milionáře. Většina z nás si může vzpomenout na nějakou nemoc nebo nehodu ve svém životě, kdy jsme se modlili, aby jsme se uzdravili. Tím, že jste uživatelem porna, nejenže necháváte rez proniknout dovnitř a nic s tím neděláte, ale systematicky ničíte jediné vozidlo, které vám slouží k průchodu celým životem.

Uvědomte si. Nemusíte to dělat. Pamatujte si, že to pro vás *nedělá vůbec nic*. Jen na chvíli vytáhněte hlavu z písku a zeptejte se sami sebe: Kdybyste s jistotou věděli, že vaše další sezení spustí proces, který vás učiní naprosto bezcitnými vůči někomu, koho hluboce milujete, pokračovali byste v užívání? Když mluvíme s lidmi, kterým se to stane, určitě nečekali, že se to stane i jim a nejhorší není samotná nemoc, ale vědomí, že si ji přivodili sami. Zkuste si představit, jak se cítí lidé, kteří 'stiskli tlačítko', pro ně vymývání mozku skončilo. Zbytek života stráví přemýšlením: "*Proč jsem si tak dlouho namlouval, že musím masturbovat u internetového porna? Kdybych tak měl možnost vrátit se zpátky!*"

Přestaňte si něco nalhávat, máte tu šanci. Je to řetězová reakce, pokud se zapojíte do dalšího pornografického sezení, povede vás to k dalšímu a dalšímu. Už se vám to děje. EasyPeasy slibuje žádnou léčbu šokem, takže pokud jste se již rozhodli, že přestanete, následující informace pro vás nebudou šokující. Pokud jste tak neučinili, přeskočte zbytek této kapitoly a vraťte se k ní, až si přečtete zbytek knihy.

O škodách, které internetová pornografie způsobuje našemu sexuálnímu životu a duševní pohodě, již byly napsány celé řady výzkumů. Potíž je v tom, že dokud se nerozhodnou přestat, nechtějí to vědět. Fóra a mentorské skupiny jsou ztrátou času, protože porno nasazuje klapky na oči. Pokud si je nechtěně přečtou, první, co udělají, je, že si otevřou svou oblíbenou tube stránku. Uživatelé porna mají tendenci přemýšlet o štěstí, stresu a nebezpečí sexu jako o záležitosti náhody, jako když šlápnete na nášlapnou minu.

Veźměte si to do hlavy, už se to děje. **Pokaždé**, když otevřete své porno stránky, spouštíte dopaminové záplavy a opioidy se dostávají do práce. Nervové skluzavky

jsou namazané a jízda vás hladce provede dalšími kroky, váš mozek se již podřídil scénáři. Nervový systém je nyní zaplaven dopaminem a protože je to už poněkoli káté, dopaminové receptory se zavřou a malá příšera používá tento mírný pokles potěšení ve srovnání s posledním časem, aby vás dále řídila přes červenou čáru k více-šokujícímu pornu nebo chování, aby se uvolnilo více dopaminu. Více novinek, více dopaminu a malá příšera vám říká, abyste pokračovali. Tolik obrázků a videí v jednom sezení spouští nadpřirozený podnět, který vstříkuje více chemikálií do mozku a nutí vás pokračovat.

Po celou dobu vaše receptory přijímají informace, aby se v reakci na zaplavení vypnuly. Orgasmus tento účinek pouze zesiluje a vede k odvykání. Jste v popření, protože malá příšera touží po své dávce bez skutečné bolesti a nepohodlí. Hrozba erektilní dysfunkce mnohé děsí, a proto ji blokují ze své mysli a zastíňují ji strachem ze zastavení. Není to tak, že by strach byl větší, ale přestat dnes je okamžité. Proč se dívat na negativní stránku? Možná k tomu nedojde, když se zavázali, že do té doby stejně přestanou.

O pornu máme tendenci přemýšlet jako o přetahované: na jedné straně je strach: *"Je to nezdravé, špinavé a ztročující."* Na druhé straně jsou pozitiva: *"Je to moje potěšení, můj přítel, moje berlička."* Zdá se, že nás nikdy nenapadne, že na této straně je také strach; nejde o to, že nás porno baví, ale o to, že bez něj máme tendenci být nešťastní. Závislí na heroinu, kteří jsou zbavení heroinu prožívají utrpení, ale představte si tu naprostou radost, když si konečně mohou vpíchnout jehlu do žíly a ukončit tu strašnou touhu. Zkuste si představit, jak by někdo mohl skutečně věřit, že má potěšení z toho, když si píchne injekční stříkačku do žíly. Lidé, kteří nejsou závislí na heroinu, tímto panickým pocitem netrpí a heroin tento pocit nezmiňuje, ale vyvolává.

Ne-uživatelé se necítí mizerně, pokud jim není dovoleno používat porno - tímto pocitem trpí pouze uživatelé. Internetové porno tento pocit nezmiňuje, ale způsobuje. Strach z negativních důsledků nepomáhá uživatelům přestat, protože tento pocit přirovnávají k procházení minovým polem. Pokud vám to projde, fajn, ale pokud jste měli smůlu, šlápli jste na minu a čelili následkům. Pokud jste znali rizika a byli jste připraveni je podstoupit, co to mělo společného s někým jiným? Závislí v tomto stavu obvykle vyvinou následující únikovou taktiku.

***"Stejně nakonec zestárneš a ztratíš svou sexuální zdatnost..."***

Samozřejmě, že ano, ale o sexuální zdatnost tu nejde - mluvíme tu o otroctví. I kdyby tomu tak bylo, je to logický důvod, proč se záměrně zkracovat?

***" Kvalita života je důležitější než pouhé žití. "***

Přesně tak! Naznačujete, že kvalita života závislého člověka je vyšší než u člověka, který závislý není? Opravdu si myslíte, že kvalita života uživatele je lepší než

ne-uživatele? Život strávený schováváním hlavy v písku a cítit se mizerně nezní jako příjemný život.

**" Jsem svobodný a neplánuji se v budoucnu usadit, tak proč ne?"**

I kdyby to byla pravda, je to logický důvod pro hraní si s neurologickými mechanismy kontroly impulzů? Dokážete si vůbec představit, že by byl někdo tak hloupý, aby se svlékal do naha, kdykoli je sám, bez ohledu na to, jak moc si je jistý, že někoho nečeká? **To přece uživatelé porna efektivně dělají!**

Postupné ucpávání našich obvodů odměn s nadměrnou stimulací, které je činí neschopnými zvládat běžný životní stres, nepomáhá užívat si života s nadšením a energií. Porno a masturbace nahradily přirozený sexuální apetit, podobně jako čokoládová tyčinka nahrazuje skutečné jídlo. Není divu, že mnoho lékařů a psychologů dnes dává různé psychické problémy do souvislosti s fyziologickými příčinami. Hlavní lékařská komunita laborovala s tím, že nikdy nebylo vědecky prokázáno, že porno je přímou příčinou problémů, které uvádějí sebevědomí jedinci, ale přiznat svou sexuální neschopnost na veřejnosti je taková událost, která vyvolává pocit ostudy, tak proč by to někdo dělal, pokud by se ho to opravdu netýkalo, když našel příčinu a odstranil ji ze svého života?

EasyPeasy vám pomůže zbavit se porna a stát se šťastným bývalým uživatelem. Žádné porno, masturbace za pomoci porna ani zbytečné orgasmy. Jedinou pomůckou bude dotek, pohled a vůně vašeho partnera. Stejně jako celozrnný chléb po dobře vyvinuté chuti k jídlu už nebudete chtít vysokofruktóзовý kukuřičný sirup internetového porna. Důkazy tak zdrcující nepotřebují důkaz; když si bouchnu kladivem do palce a bolí to, není třeba to dokazovat. Stres z internetového porna má průtokové účinky na další aspekty života uživatele, což mnohé předurčuje k tomu, aby se obrátili k drogám, jako jsou cigarety a alkohol, aby se s nimi vyrovnali, a v některých případech dokonce přivádí hostitele k úvahám o sebevraždě.

Uživatelé také trpí iluzemi, že škodlivé účinky porna jsou přehnané. Opak je pravdou, není pochyb o tom, že internetové porno je hlavní příčinou sexuálních dysfunkcí a mnoha dalších problémů. Kolik rozvodů bylo způsobeno pornem? Neexistují spolehlivé způsoby, jak to zjistit, ale vyhledávání v internetových komunitách naznačuje, že jejich počet exponenciálně roste.

V jedné epizodě seriálu Přátelé se kluci, kteří v televizi nepřetržitě dostávali porno zdarma, začali divit, proč je doručovatelka pizzy nepožádala, aby se podívali do jejich 'velké ložnice'. Když jste závislí, nevyhnutelně promítáte porno fantazie na skutečné ženy. Představte si, co by neopatrné nebo dokonce náhodné vystavení pornu na temných stranách internetu mohlo udělat někomu, kdo už je v životě ve zlomovém bodě. Boj proti těmto myšlenkám vyvolaným pornografií bude pro jejich duševní zdraví znamenat velkou zátěž.

(Ještě jeden myšlenkový experiment: řekněme, že za vámi někdo přijde a řekne, že nechce nutně orgasmus, ale velmi si přeje milovat se, a to i penetračně. Chtějí to dělat tak dlouho a tak daleko, jak jen to jde, aniž by došlo k orgasmu — ale pokud k němu dojde, pak je to v pořádku. Ujišťuji vás o fenomenálním novém sexuálním zážitku, který bude mnohem lepší než jakýkoliv jiný, pokud takovou nabídku někdy dostanete. Zkuste to.)

Účinky vymývání mozku způsobují, že máme tendenci uvažovat jako muž, který po pádu ze stého patra budovy, jak se říká, sviští kolem padesátého patra: "*Zatím je to dobré!*" Myslíme si, že když nám to zatím procházelo, jedno další porno sezení na tom nic nezmění. Podívejte se na to jinak: 'návyk' je nepřetržitý řetězec na celý život, přičemž každé sezení vytváří potřebu dalšího. Když začnete návyk, zapálíte pojistku. Problém je v tom, že *nevíte, jak dlouhá ta pojistka je*. Pokaždé, když podlehnete porno sezení, jste o krok blíž k výbuchu bomby. **JAK SE DOZVÍTE, ŽE TO BUDE TA DALŠÍ?**

## 9.1 Zlověstné černé stíny

Uživatelé mají velké potíže s tím, aby uvěřili, že internetové porno skutečně způsobuje tyto nejisté pocity, když jste venku pozdě večer po náročném dni doma nebo v práci. Ne-uživatelé tímto pocitem netrpí, způsobuje ho porno.

Další z velkých radostí, které nám přináší odchod od porna, je osvobození od zlověstných černých stínů v pozadí naší mysli. Všichni uživatelé vědí, že jsou hlupáci, když uzavírají svou mysl před špatnými účinky pornografie. Po většinu života je to automatické, ale černé stíny na nás vždy budou číhat v podvědomí, těsně pod povrchem. Několik úžasných výhod, které přináší odvykání, například konec plýtvání časem a naprostá hloupost milování se s dvou-rozměrným obrazem.

V posledních kapitolách jsme se zabývali značnými výhodami ne-uživatele, ale v zájmu spravedlnosti je nutné podat vyvážený popis. Proto jsou v následující kapitole uvedeny výhody toho, že jste uživatelem.



*Kapitola 10***Výhody užívání pornografie**

## Kapitola 11

# Metoda Vůle

Ve společnosti je uznávaným faktem, že je velmi těžké přestat s pornografií. Knihy a fóra, které vám radí, jak přestat, obvykle začínají tím, že vám říkají, jak je to těžké. Pravdou je, že je to až směšně snadné. Je pochopitelné, že toto tvrzení zpochybňujete, ale nejprve se nad ním zamyslete. Pokud je vaším cílem uběhnout míli za čtyři minuty, *je to náročné* a budete muset podstoupit roky tvrdého tréninku, a to ještě možná nebudete fyzicky schopni toho dosáhnout.

Nicméně vše, co musíte udělat, abyste přestali sledovat porno, je přestat se na něj dívat a/nebo masturbovat. Nikdo vás k masturbaci nenutí (kromě vás samotných) a na rozdíl od jídla nebo vody ji k přežití nepotřebujete. Takže pokud to chcete přestat dělat, proč by to mělo být těžké? Ve skutečnosti není. Jsou to uživatelé, kteří si to sami ztěžují používáním síly vůle nebo jakoukoli metodou, která uživatele nutí k pocitu, že přináší nějakou oběť. Uvažujme o těchto metodách.

Nerozhodneme se stát se uživateli, pouze experimentujeme s pornočasopisy nebo webovými stránkami, a protože jsou hrozná (správně, hrozná), kromě našeho vytouženého klipu jsme přesvědčeni, že můžeme přestat, kdykoliv budeme chtít. Zpočátku se na těch prvních pár klipů díváme, když chceme, a při zvláštních příležitostech. Než si to uvědomíme, nejenže ty stránky navštěvujeme pravidelně a masturbujeme, kdy se nám zachce - masturbujeme u nich denně. Porno se stalo součástí našich životů a zajišťuje, že vyžadujeme připojení k internetu, ať jsme kdekoliv. Pak věříme, že máme nárok na lásku, sex, orgasmus a vlastnosti porna, které odbourávají stres. Zdá se, že nás nenapadne, že stejný klip a herci nám neposkytují stejnou míru vzrušení, a začneme bojovat proti červené čáře, abychom se vyhnuli 'špatnému pornu'. Ve skutečnosti masturbace a internetové porno nezlepšují náš sexuální život ani nesnižuje stres, to jen uživatelé věří, že si bez něj nemohou užívat života nebo zvládat stres.

Obvykle trvá dlouho, než si uvědomíme, že jsme závislí, protože trpíme iluzí, že uživatelé sledují porno, protože je to baví — a ne proto, že to **potřebují**. Když si porno ne 'užíváme', což se nám nikdy nepodaří, pokud se nepřidá novinka, šok nebo eskalace, podléháme iluzi, že můžeme kdykoliv přestat. To je past na důvěru. "*Neužívám si porno, takže mohu přestat, když chci*". Jenže se zdá, že nikdy 'nechcete' přestat.

Problém si většinou uvědomíme, až když se skutečně pokusíme přestat. První pokusy jsou obvykle brzy — vyvolané setkáním s partnerkou a zjištěním, že není

‘dostatečná‘ po prvních setkáních. Dalším častým důvodem je povšimnutí si zdravotních následků přítomných v každodenním životě.

Bez ohledu na důvod uživatel vždy čeká na stresovou situaci, ať už jde o zdraví nebo sex. Jakmile se zastaví, začne mít malá příšerka hlad. Uživatel pak chce něco, co by do něj napumpovalo dopamin, například cigarety, alkohol nebo jeho oblíbené - internetové porno, přičemž jeho harém, je jen na kliknutí daleko. Porno schránka už není ve sklepe, je virtuální a přístupná odkudkoli. Pokud je jejich partner poblíž nebo jsou s přáteli, nemají už ke svému virtuálnímu harému přístup, což je ještě více trápí.

Pokud uživatel narazil na vědecké materiály nebo online komunity, bude se v mysli přetahovat, odolávat pokušením a cítit se ochuzen. Jejich způsob, jak se obvykle zbavují stresu, je nyní nedostupný, čímž utrpí trojnásobnou ránu. Pravděpodobným výsledkem po tomto období mučení je kompromis — *"omezím se"* nebo *"vybral jsem si špatnou dobu"*, případně *"počkám, až stres z mého života zmizí"*. Jakmile však stres pomine, není důvod přestat a uživatel se rozhodne přestat znovu až v dalším stresujícím období.

Samozřejmě nikdy není ten správný čas, protože život většiny lidí se stává více stresujícím. Opouštíme ochranu svých rodičů, vstupujeme do světa zařizování bydlení, hypoték, dětí a odpovědnějších zaměstnání. Bez ohledu na to, že život uživatele se nemůže stát méně stresujícím, protože porno ve skutečnosti stres způsobuje. Čím rychleji uživatel přechází do fáze eskalace, tím více se dostává do stresu a tím více roste iluze závislosti.

Ve skutečnosti je to iluze, že život se stává více stresující a porno — nebo podobná berlička — vytváří tuto iluzi. Podrobněji o tom bude pojednáno později, ale po těchto počátečních selháních se uživatel obvykle spoléhá na možnost, že se jednoho dne probudí a prostě nebude chtít masturbovat nebo používat porno. Tato naděje je obvykle podněcována příběhy slyšenými od jiných bývalých uživatelů: *"Nemyslel jsem to vážně, dokud jsem neměl slábnoucí erekci, pak jsem už nechtěl používat porno a přestal jsem masturbovat."*

Nic si nenalhávejte, prozkoumejte tyto fámy a zjistíte, že nikdy nejsou tak jednoduché, jak se zdají. Obvykle se uživatel již chystal přestat a pouze využil incident jako odrazový můstek. Častěji v případě lidí, kteří přestanou "jen tak", utrpěli šok: možná objev jejich partnera, incident s vlastním pozorováním přístupu k porno, které není jejich obvyklé sexuální orientace, nebo sami měli strach ze sexuální dysfunkce. *"To je prostě typ člověka, který jsem."* Přestaňte si něco nalhávat. Nestane se to, pokud to sami neuděláte.

Podívejme se podrobněji, proč je metoda síly vůle tak obtížná. Po většinu života zastáváme přístup *"zítra přestanu"*. V zvláštních chvílích něco vyvolá pokus přestat. Mohou to být obavy o zdraví, mužnost nebo záchvat sebeanalýzy a zjištění, že nás

to vlastně nebaví. Ať už je důvod jakýkoliv, začneme zvažovat výhody a nevýhody porna. Sex se dělí na tantrický (dotek, vůně, hlas) a propagační (orgasmus); to je jeden z hlavních klíčů k otevření naší mysli a bez tohoto důležitého rozlišení dojde ke zmatku, který vede k selhání. Při racionálním posouzení zjistíme to, co jsme věděli celý život, a závěr je tisíckrát opakovaný: **"PŘESTAŇTE SE NA TO DÍVAT!"**.

Kdybyste si sedli a přidělili body výhodám přestání a porovnali je s výhodami porna, celkový počet bodů pro přestání by daleko převýšil všechny 'nevýhody'. Pokud použijete Pascalovu sázku, odchodem téměř nic neztratíte, s vysokou šancí na zisk a vyšší šancí na *neprohru*. Přestože uživatel ví, že na tom bude lépe jako ne-uživatel, přesvědčení, že přináší oběť, mu podráždí nohy. Ačkoli jde o iluzi, je mocná. Neví proč, ale uživatel má přesvědčení, že v dobrých i špatných životních obdobích sezení zdánlivě pomáhají. Ještě před zahájením jejich pokusu se pak společenské vymývání mozku, dále posílené vymýváním mozku z jejich vlastní závislosti, kombinuje s ještě silnějším vymýváním mozku tím, jak je těžké se 'vzdát'.

Uživatelé slyší příběhy těch, kteří přestali už před mnoha měsíci a stále po tom zoufale touží, nebo nespokojených abstinentů, kteří poté, co přestali, stráví zbytek života naříkáním nad tím, že by si rádi dopřáli další sezení. Existují příběhy uživatelů, kteří přestali na mnoho měsíců nebo let, žijí šťastný život, jen aby se jednou 'nakoukli' na porno a najednou jsou znovu závislí. Uživatelé pravděpodobně znají několik lidí v pokročilém stádiu nemoci, kteří se viditelně ničí a zjevně si neužívají života — přesto pokračují v užívání. Navíc pravděpodobně sami zažili jednu nebo více takových zkušeností.

Takže místo toho, abyste začali s pocitem: *"Skvělé! Už jste slyšeli novinky? Už se nemusím dívat na porno!"*, místo toho začínají s pocity zkázy a sklíčenosti — jako by se snažili zdolat Everest — a falešně určují, že jakmile se do vás ta malá příšera jednou zahákne, jste závislí na celý život. Mnozí uživatelé začínají pokus omluvou svým přítelkyním nebo manželkám: *"Podívej, snažím se přestat s pornem. Nejspíš budu příštích pár týdnů podrážděný, tak to se mnou zkus vydržet."* A pak se najednou rozčílí. Většina pokusů je odsouzena k záhubě ještě dříve, než začnou.

Předpokládejme, že uživatel přežije několik dní bez relace. Získává zpět své vzrušení a začíná se zotavovat. Neotevřeli své oblíbené tube stránky a v důsledku toho se vzrušují normálními podněty, na které se předtím zónovali. Důvody, proč se rozhodli přestat na prvním místě, rychle mizí z jejich myšlenek, jako když vidí ošklivou dopravní nehodu během řízení. Na chvíli vás to zpomalí, ale při příštím zpoždění na schůzku dupnete na plyn.

Na druhé straně války je malá příšera, která stále ještě nedostala svou dávku. Není to žádná fyzická bolest. Kdybyste měli stejný pocit kvůli nachlazení, nepřestali byste pracovat ani nepropadli depresi, jen byste se tomu zasmáli. Jediné, co uživatel ví, je, že chce navštívit svůj harém. Malá příšera to ví a spustí velkou vymývající mozek příšeru, což způsobí, že stejný člověk, který před několika hodinami nebo dny

vyjmenovával všechny důvody, proč přestat, nyní zoufale hledá jakoukoli výmluvu, aby mohl znovu začít. Začne říkat věci jako např:

- *"Život je příliš krátký, může vybuchnout bomba, zítra můžu skončit pod autobusem. Už je pozdě. Říká se, že dneska je člověk závislý na všem."*
- *"Vybral jsem si špatnou dobu."*
- *"Měl jsem počkat až po Vánocích, po svátcích/testech, po této stresující události v mém životě."*
- *"Nemohu se soustředit, jsem podrážděný a špatně naladěný, nemohu ani pořádně dělat svou práci."*
- *"Moje rodina a přátelé mě nebudou mít rádi. Přiznejme si to, v zájmu všech musím začít znovu. Jsem potvrzený sexuální závislák a není možné, abych byl ještě někdy šťastný bez orgasmu."*
- *"Bez sexu nikdo nepřežije." (Vymývání mozků dobře míněnými lidmi, kteří neberou v úvahu rozdíl mezi tantrickou a propagační částí sexu).*
- *"Věděl jsem, že se to stane, můj mozek je "senzibilizován" DeltaFosB kvůli změnám ovlivněným dopaminovými nárazy kvůli mému minulému nadměrnému používání porna. Senzibilizace nemůže být z mozku "nikdy" odstraněna."*

V této fázi se uživatel obvykle vzdá. Po spuštění prohlížeče se schizofrenie ještě zvýší. Na jedné straně je tu obrovská úleva z ukončení touhy, protože malá příšera konečně dostane svou dávku; na druhé straně je orgasmus příšerný a uživatel nedokáže pochopit, proč to dělá. Proto si uživatel myslí, že mu chybí síla vůle. Ve skutečnosti to není nedostatek vůle, jediné, co udělali, je, že změnili názor a učinili naprosto racionální rozhodnutí ve světle nejnovějších informací.

*"Jaký má smysl být zdravý nebo bohatý, když se cítíš mizerně?"*

Absolutně žádný! Je mnohem lepší mít kratší příjemný život než dlouhý nešťastný. Naštěstí to pro ne-uživatele neplatí, protože život je nekonečně příjemnější. Utrpení, kterým uživatel trpí, není způsobeno abstinenci příznaky - i když je zpočátku vyvolává - skutečným utrpením je přetahování v mysli způsobené pochybnostmi a nejistotou. Protože uživatel začíná pocitem, že se obětuje, začne se pak cítit deprimovaný, což je forma stresu.

Jedním z těchto stresových okamžiků je, když jim mozek řekne, aby 'jenom nakoukli', chtějí couvnout, jakmile se zastaví. Ale protože se zastavili, nemohou, což

je ještě více deprimuje a spouštěč (trigger) se znovu spustí. Dalším faktorem, který ztěžuje odvykání, je čekání na to, až se něco stane. Pokud je vaším cílem složení zkoušky v autošколе, jakmile ji složíte, je jisté, zda jste svého cíle dosáhli. V rámci metody vůle je vnitřní narativ následující: *"Pokud vydržím dostatečně dlouho bez internetového porna, nutkání dívat se na něj nakonec zmizí"*. V praxi to můžete vidět na internetových fórech, kde závislí hovoří o svých dnech abstinence.

Jak bylo řečeno výše, utrpení, které uživatel prožívá, je psychické a způsobené nejistotou. Ačkoli se nejedná o fyzickou bolest, přesto má silné účinky. Uživatel je nyní nešťastný a nejistý, zdaleka nezapomíná, je nyní plný pochybností a obav.

- *"Jak dlouho bude touha trvat?"*
- *"Budu ještě někdy šťastný?"*
- *"Bude se mi někdy chtít ráno vstávat?"*
- *"Jak budu v budoucnu zvládat stres?"*

Uživatel čeká, až se situace zlepší, ale zatímco stále truchlí, 'harém' je stále více cennější. Ve skutečnosti se něco děje, ale nepodvědomě, pokud vydrží týdny bez otevření prohlížeče, touha po malé příšerce zmizí. Jak již bylo řečeno, záchvaty abstinence po dopaminu a opioidech jsou však tak mírné, že si je uživatel ani neuvědomuje. V této době mnozí uživatelé cítí, že se 'nakopli', a tak se podívají, aby to dokázali, což je pošle zpět dolů po skluzavce. Po dodání dopaminu do těla se nyní v jejich mysli ozývá hlásek, který říká: *"Chceš ještě jednou."* Ve skutečnosti si ho kopli, ale znovu se zahákli.

Jako dítě jste sledovali kreslené filmy a podle neurovědy jste si pro ně vytvořili nervové dráhy (DeltaFosB). Kdybyste chtěli dítě od sledování odradit, zkoumali byste, zda tyto dráhy stále existují, a provedli byste průzkum mezi dospělými, proč už se neradi dívají na své oblíbené pohádky z dětství. Za prvé, je k dispozici lepší zábava a za druhé, kreslené filmy už prostě nemají to kouzlo. Metodou vůle dítěti kreslený film pouze odepřete, ale metodou EasyPeasy se zároveň ujistíte, že v něm nevidí žádnou hodnotu. Co je lepší?

Uživatel se většinou nepustí do dalšího sezení okamžitě, protože si říká: *"Nechci se zase nechat chytit!"* a nechá si uplynout bezpečnou dobu několika hodin, dnů nebo dokonce týdnů. Bývalý uživatel si pak může říci: *"No, nebyl jsem závislý, takže si mohu bez obav dopřát další sezení."* Dostali se zpět do stejné pasti, jako když začali, a už jsou na kluzkém svahu.

Uživatelé, kteří uspěli s metodou vůle, ji obvykle považují za zdlouhavou a obtížnou, protože hlavním problémem je vymývání mozku. Ještě dlouho poté, co fyzická

závislost odezní, uživatel stále živoří a je nešťastný. Nakonec, po přežití tohoto dlouhodobého mučení, jim začne docházet, že se nevzdají, přestanou naříkat a přijmou, že život jde dál a je příjemný i bez porna. Neúspěchů je podstatně více než úspěchů, protože někteří, kteří uspěli, procházejí životem ve zranitelném stavu, ponechaném s určitým množstvím vymývání mozku, které jim říká, že porno jim ve skutečnosti dává sílu. To vysvětluje, proč mnoho uživatelů, kteří na dlouhou dobu přestali, nakonec později znovu začnou.

Mnoho bývalých uživatelů si občas dopřeje sezení jako 'speciální lahůdku' nebo aby se přesvědčili, jak silnou mají sebekontrolu. Přesně to se jim podaří — ale jakmile jejich sezení skončí, dopamin je začne opouštět a hlásek v jejich mysli je začne popohánět k dalšímu sezení. Pokud se rozhodnou zúčastnit, zdá se, že to mají stále pod kontrolou, žádné šoky, eskalace nebo hledání novinek, takže si řeknou: *"Úžasné! Sice mě to moc nebaví, ale nebudu na tom závislý. Po Vánocích / těchto svátcích / tomto traumatu, s tím přestanu"*. Netuší, že skluzavky jejich mozku byly promazány ještě víc.

Příliš pozdě, už jsou závislí! Past, ze které se jim podařilo vyškrábat, si opět vyžádala svou oběť.

Jak již bylo řečeno, potěšení do toho nevstupuje. Nikdy to nedělalo! Kdybychom se dívali kvůli požitku, nikdo by nezůstával na tube stránkách déle, než je nutné k dokončení činu. Bez ohledu na to je lepší způsob sebeuspokojení ze vzpomínek. Předpokládáme, že si internetové porno užíváme jen proto, že nemůžeme uvěřit, že bychom byli tak hloupí, abychom se stali závislími, kdyby nás to nebavilo. Většina uživatelů nemá ponětí o nadpřirozených podnětech, novinkách nebo hledání šoku a ani po přečtení tomu nevěří, že jejich užívání je motivováno evolučním zapojením odměnového okruhu. Proto je tolik pornografie podvědomé — kdybyste si byli vědomi neurologických změn a museli byste v budoucnu ospravedlnit, že vás to stojí peníze, dokonce i iluze potěšení by šla pryč.

Když se snažíme zablokovat svou mysl na špatné straně, cítíme se jako hlupáci. Kdybychom se tomu měli postavit čelem, bylo by to nesnesitelné! Když budete sledovat uživatele v akci, uvidíte, že jsou šťastní jen tehdy, když si neuvědomují, že používají pornografii. Jakmile si to uvědomí, bývají nepříjemní a omlouvají se. Porno živí malou příšeru, takže po jeho vyčištění z těla spolu s vymýváním mozku (velkou příšerou) nebudete mít potřebu ani chuť se dívat!

## Kapitola 12

## Pozor na snižování

Mnozí uživatelé se uchylují k omezování jako k mezistupni na cestě k zastavení nebo jako k pokusu o ovládnutí této malé příšerky. Mnozí doporučují snížení nebo 'porno dietu' jako povzbuzení. Používání snižování jako odrazového můstku k ukončení je **fatální**. Právě tyto pokusy o snížení nás drží v pasti po zbytek života. Obecně platí, že snižování následuje po neúspěšných pokusech přestat. Po několika hodinách nebo dnech abstinence si uživatel řekne něco jako:

*"Nemůžu čelit myšlence, že bych šel spát bez návštěvy mého online harému, takže od teď budu používat porno jednou za čtyři dny nebo vyčistím svou sbírku 'špatného porna'. Pokud se mi podaří dodržovat tuto porno dietu, můžu ji tam bud' držet, nebo ještě více omezit."*

Nyní se dějí jisté hrozné věci:

1. Uvázli v tom nejhorším ze všech světů, jsou stále závislí na internetovém pornu a udržují monstrum při životě nejen ve svém těle, ale i v mysli.
2. Přejí si a čekají na další sezení.
3. Předtím, než se začali omezovat, kdykoli chtěli navštívit svůj harém, zapnuli si prohlížeč a alespoň částečně si ulevili od abstinenčních příznaků. Nyní si kromě běžného životního stresu způsobují abstinenční záchvaty po většinu života, což je činí ještě nešťastnějšími a špatně naladěnými.
4. Zatímco si je dopřávali, většinu sezení si neužívali ani si neuvědomovali, že používají nadpřirozený podnět. Bylo to automatické, jediná návštěva harému, kterou si užili, byla ta po období abstinence. Teď, když na každou návštěvu harému čekají hodinu navíc, si každou návštěvu 'užívají'. Čím déle se čeká, tím se zdá, že je každé sezení 'příjemnější', protože sezení nespočívá v sezení samotném — je to ukončení rozrušení způsobené touhou — ať už lehkou fyzickou touhou, nebo duševní mrzutostí. Čím delší je utrpení, tím 'příjemnější' se stane každé sezení.

Hlavním problémem při přestávání není neurologická závislost, která je snadná. Uživatelé přestanou bez potíží při různých příležitostech — úmrtí blízké osoby, rodinné nebo pracovní záležitosti atd. Vydrží třeba deset dní bez přístupu a nevadí jim to, ale kdyby šli stejných deset dní, kdy mohli mít přístup k pornu, rvali by si vlasy.

Mnoho uživatelů dostane šanci během svého pracovního dne a zdrží se, nebo bez zbytečných potíží projdou přes Victoria's Secret či bazény apod. Mnozí se zdrží,



pokud musí dočasně přespat na gauči, aby uvolnili místo návštěvě, nebo jsou sami na návštěvě. Dokonce ani v Go-Go barech nebo na nudistických plážích nedošlo k žádným výtržnostem. Uživatelé jsou téměř rádi, když jim někdo nebo něco řekne, že si nemohou prohlížet porno. Ve skutečnosti uživatelé, kteří chtějí přestat, mají tajné potěšení z toho, že dlouho chodí bez návštěv harému, což jim dává naději, že to možná jednoho dne nikdy nebudou chtít.

Skutečným problémem při zastavení je vymývání mozku, iluze oprávnění, že internetové porno je nějakou oporou nebo odměnou a život bez něj nikdy nebude stejný. Daleko od toho, abyste vypnuli internetové porno, vše, čeho snižování dosahuje, je to, že ve vás zanechává pocit nejistoty a neštěstí, přesvědčuje vás, že nejcennější věcí na této zemi je nový klip, který jste zmeškali, že neexistuje způsob, jak byste byli znovu šťastní, aniž byste ho viděli.

Není nic ubožejšího než uživatel, který se snaží omezit a trpí iluzí, že čím méně se bude dívat na porno, tím méně bude chtít navštěvovat svůj online harém. Opak je pravdou - čím méně sledují porno, tím déle trpí abstinenčními příznaky a tím více si 'užívají' úlevu z jejich zmírnění. Všimnou si však, že jejich oblíbený žánr se netrefuje do černého. To je ale nezastaví: kdyby se tube stránky věnovaly jen jedné hvězdě nebo jednomu žánru, žádný uživatel by na ně nikdy nešel více než jednou.

Je těžké tomu uvěřit? Jaký je nejhorší okamžik sebekontroly, který člověk pociťuje? Čtyři dny čekání a pak vyvrcholení. Jaký je tedy nejcennější okamžik pro většinu uživatelů na čtyřdenní pornografické dietě? Správně, stejné vyvrcholení po čtyřech dnech čekání! Opravdu věříte, že masturbujete, abyste si užili orgasmus, nebo racionálnější vysvětlení, že potřebujete zmírnit abstinenční příznaky pod iluzí, že na to máte nárok?

Odstranění vymývání mozku je nezbytné k odstranění iluzí o pornografii předtím, než uhasíte toto poslední sezení. Pokud jste neodstranili iluzi, že se vám to líbí, než zavřete toto okno, neexistuje způsob, jak to poté dokázat, aniž byste se znovu stali závislími. Při přejíždění přes záložky a uložené obrázky se zeptejte sami sebe, kde je sláva v této akci. Možná se domníváte, že pouze některé klipy jsou vkusné, například ty na obvyklá nebo oblíbená témata. Pokud je tomu tak, proč se obtěžovat sledováním jiných videí nebo témat? Protože jste si na to zvykli? Proč by si někdo ze zvyku kazil mozek a plýtvat sebou? Po měsíci se nic nezmění, tak proč by se měl porno klip lišit?

To si můžete vyzkoušet sami. Najděte ten žhavý klip z minulého měsíce, abyste dokázali, že je to jinak. Pak si nastavte připomínku a podívejte se na stejný klip po měsíci bez porna. Zasáhne (téměř) stejná místa jako minulý měsíc. Stejný klip bude jiný po společenské události, kde vás potenciální partner odmítne nebo otestuje.

Důvodem je, že závislý člověk nemůže být nikdy úplně šťastný, pokud malá příšera zůstane neuspokojená.

Kde se bere spokojenost? Jde jen o to, že jsou nešťastní, když nemohou zmírnit své abstinenční příznaky. Rozdíl mezi sledováním a nesledováním porno je zda jste šťastní nebo nešťastní. Proto se zdá, že internetové porno je lepší. Uživatelé, kteří se na své stránky dostanou hned ráno kvůli pornu, jsou nešťastní, ať už ho sledují, nebo ne.

Snižování nejenže nefunguje, ale je nejhorší formou mučení. Nefunguje to, protože zpočátku uživatel doufá, že když se bude do návyku zapojovat stále méně, sníží se jeho touha sledovat porno. Není to návyk, je to závislost. Podstatou jakékoliv závislosti je chtít stále více a více, ne méně a méně. Proto, aby se uživatel omezil, musí po zbytek života uplatňovat sílu vůle a disciplínu. Snižování tedy znamená sílu vůle a disciplínu navždy. Přestat je mnohem snazší a méně bolestivé; existují doslova desetitisíce případů, kdy snižování závislosti selhalo.

Problémem při ukončení užívání není závislost na dopaminu, se kterou se lze snadno vypořádat. Je to chybné přesvědčení, že porno vám přináší potěšení, vyvolané zpočátku vymýváním mozku, které jsme obdrželi předtím, než jsme začali používat, dále posílené skutečnou závislostí. Jediné, co snižování dělá, je další posílení tohoto klamu do té míry, že porno zcela ovládá jejich životy a přesvědčuje je, že nejcennější věcí na zemi je jejich závislost.

V několika málo případech se to podařilo díky relativně krátkému období snižování, po kterém následovalo 'cold turkey'. Tito uživatelé přestali užívat navzdory snižování, nikoliv kvůli němu. Jediné, co to udělalo, bylo prodloužení trápení, neúspěšné pokusy zanechávaly z uživatelů nervózní trosky a ještě více přesvědčení, že jsou závislí na celý život. To obvykle stačí k tomu, aby se pro potěšení a berličku vrátili ke svému online harému, nebo alespoň na další úsek před dalším pokusem.

Nicméně, snížení však pomáhá ilustrovat zbytečnost porno a jasně ukazuje, že návštěvy harému nejsou po období abstinence příjemné. Musíte bouchat hlavou do zdi (trpět abstinenčními příznaky), aby to bylo příjemné při ukončení. Proto jsou na výběr tyto možnosti:

1. Doživotně se omezovat a prožívat samoučelné mučení, které stejně nebudete schopni provést.
2. Stále více se mučit po celý život, což je zbytečné.
3. Buďte na sebe hodní a úplně vyřadte porno.

Dalším aspektem, který snížení demonstruje, je, že neexistuje nic takového jako zvláštní nebo příležitostná návštěva harému. Internetové porno je řetězová reakce,

kteřá bude trvat po zbytek vašeho života, pokud nevyvinete pozitivní úsilí o její přerušení.

**Pamatujte si: Snižování vás stáhne dolů.**

# Jen jedno nahlédnutí

"Jen jedno nahlédnutí" je mýtus, který musíte odstranit ze své mysli:

- *Je to právě jedno nakouknutí*, které nás přiměje začít.
- *Je to právě jedno nakouknutí*, které nám pomůže překonat těžké období nebo při zvláštní příležitosti, která porazí většinu našich pokusů přestat.
- *Je to právě jenom jedno nakouknutí*, které nás poté, co se nám podařilo zbavit se závislosti, pošle zpět do pasti.  
Někdy je to jen potvrzení, že už porno nepotřebují, a jedna návštěva harému to splní.

Následky porna budou hrozné a přesvědčí uživatele, že už nikdy nebudou závislí, ale oni už jsou. Uživatel má pocit, že něco, co ho činí tak nešťastným a provinilým, by ho nemělo přimět, aby to udělal, a přesto to udělal.

Uživatelům často brání v zastavení myšlenka na 'jedno speciální sezení', které se koná po dlouhé cestě na konferenci, náročném dni v práci, hádce s dětmi nebo incidentu, kdy vás partner odmítne kvůli sexu. **Pevně** si zapamatujte, že nic takového jako 'jen jedno pokoukání' neexistuje. Je to řetězová reakce, která bude trvat po zbytek vašeho života, pokud nebude přerušena. Mýtus o zvláštních, výjimečných příležitostech udržuje uživatele po přestávce v mrzutosti. Zvykněte si nikdy nevnímat sezení takhle "o nic nejde", je to fantazie. Kdykoliv přemýšlíte o pornu, vidíte špinavý život strávený roky za obrazovkou za privilegium zničit se psychicky a fyzicky — celý život otroctví a beznaděje. Není to zločin, pokud jsou vaše erekce nespolehlivé, ale je to, když byste mohli být dlouhodobě šťastnější, ale místo toho se rozhodnete obětovat to pro krátkodobé 'potěšení'.

Je v pořádku, že nemůžeme vždy vymyslet 'něco, co by se dalo dělat' pro prázdnotu; není to reálně možné v každém případě po celý náš život. Většinu z nich můžeme naplánovat, ale někdy se to prostě stane. Dobré a špatné časy se také stávají, bez ohledu na porno. Ale jasně si to zapamatujte, porno to není. Buď tě čeká celoživotní trápení, nebo žádné. Ani ve snu by vás nenapadlo vzít si kyanid jen proto, že se vám líbila chuť mandlí, takže se přestaňte trestat příležitostnými 'žádná velká věc' sezeními. Zeptejte se uživatele s problémy: "*Kdybyste měl možnost vrátit se do doby předtím, než jste se stal závislým, stal byste se uživatelem?*". Odpověď bude nevyhnutelně znít: "*To si děláte legraci!*". Přesto má každý uživatel takovou možnost každý den svého života, tak proč se pro ni nerozhodne? Odpovědí je strach, obava, že nedokážou přestat nebo že život bez toho nebude stejný.

Přestaňte si něco nalhávat! Zvládnete to, zvládne to každý. Je to směšně snadné, ale aby to tak bylo, je třeba si v hlavě ujasnit určité základy.

1. Není třeba se ničeho vzdávat, jen dosáhnout úžasných pozitivních výsledků.
2. Nikdy se nepřesvědčujte o tom, že se jedná o 'žádná velká věc' nebo 'jen jedno nakouknutí sezení'. Neexistuje to. Existuje jen celoživotní špína a otroctví.
3. Na vás není nic odlišného, každý uživatel může snadno přestat..

Mnozí uživatelé se domnívají, že jsou potvrzenými závislími nebo že mají závislostní osobnost. Obvykle se tak děje v důsledku četby nadměrného množství šokujících neurověd. Nic takového neexistuje, nikdo se nenarodil s potřebou masturbovat u videoklipů dříve, než se stal závislým. Je to droga, která vás zahákne, ne charakter vaší povahy nebo osobnosti. Povaha návykových nadpřirozených podnětů vás nutí věřit, že tomu tak je. Je však nezbytné toto přesvědčení odstranit, protože pokud věříte, že jste závislí, budete závislí i poté, co malá příšera ve vašem těle dávno zemře. Je nezbytné odstranit veškeré toto vymývání mozku.

## Příležitostní uživatel

Těžcí uživatelé mají tendenci závidět příležitostným uživatelům pornografie. Všichni jsme se s těmito lidmi setkali: *"Oh, můžu jít celý týden bez sezení, to mě opravdu netrápí."* Přáli bychom si být takoví. Možná je to těžko uvěřitelné, ale žádný uživatel si neužívá to, že je uživatelem. Nikdy na to nezapomínejte:

*Žádný uživatel nikdy nerozhodl stát se jím, ať už příležitostně nebo jinak, a proto, Všichni uživatelé se cítí hloupě, a proto Všichni uživatelé musí lhát sobě i ostatním v marné snaze ospravedlnit svou hloupost.*

Golfoví fanatici se chlubí tím, jak často hrají a chtějí hrát, tak proč se uživatelé chlubí tím, jak málo masturbují? Pokud je to skutečné kritérium, pak je jistě pochvala za to, že vůbec nemasturbují, nebo ne?

Kdyby vám někdo řekl: *"Vydržím celý týden bez mrkve a vůbec mi to nevadí"*, mysleli byste si, že mluvíte s bláznem. Kdyby mi mrkev chutnala, proč bych bez ní chtěl být celý týden? Kdyby mi nechutnala, proč bych to říkal? Když tedy uživatel napíše komentář o tom, že vydrží týden bez sezení, snaží se sám sebe - a vás - přesvědčit, že nemá problém. Kdyby však problém neměli, nebylo by třeba vydávat prohlášení. V překladu tento komentář zní: *"Podařilo se mi přežít celý týden bez porna"*. Stejně jako každý uživatel doufá, že po tomhle přežije zbytek života. Pokud dokázali přežít jen týden, dokážete si představit, jak cenné muselo být následné sezení, když se celý týden cítili zbavení?

To je důvod, proč jsou příležitostní uživatelé efektivněji závislí než těžcí uživatelé. Nejenže je iluze potěšení větší, ale mají i menší motivaci přestat, protože u ní tráví méně času, a jsou proto méně náchylní ke zdravotním rizikům. Příležitostně se u nich mohou vyskytnout sexuální dysfunkce, ale nejsou si jisti, co ji způsobilo, a tak to svádějí na jiné faktory. Pamatujte si, že jediné potěšení, které uživatelé získávají, spočívá ve vyhledávání a hledání dopaminového cyklu a zmírnění abstinčních příznaků, jak již bylo vysvětleno. Potěšení je iluze - představte si malou porno příšeru jako téměř nepostřehnutelné svědění, které si většinu času neuvědomujeme.

Pokud vás něco trvale svědí, máte přirozenou tendenci se škrábat. Když se obvody odměn stávají stále odolnějšími vůči dopaminu a opioidům, přirozenou tendencí je edge, eskalace, hledání novinek, hledání šoků atd. Existují čtyři hlavní faktory, které uživatelům brání v řetězovém sledování.

**Čas.** Většina si to nemůže dovolit.

**Zdraví.** Abychom se zbavili svědění, musíme spotřebovat veškerý volný materiál, který je k dispozici, a ještě něco navíc. Schopnost vyrovnat se s tímto druhem hltání

se u každého jedince liší a to v různých obdobích a různých životních situacích. To působí jako automatické omezení.

**Disciplína.** Disciplína je vynucována společností, prací, přáteli a příbuznými, nebo možná i uživatelem samotným v důsledku přirozeného přetahování se o ni, které probíhá v mysli každého uživatele.

**Představivost.** Nedostatek představivosti subjektivně snižuje šok, novost a další hodnoty klipu.

Je snadné si myslet, o 'ne-příležitostných' uživatelích, že jsou slabí a nedokážou pochopit, proč jsou ostatní schopni omezit svůj 'příjem'. Nicméně, těžcí uživatelé by však měli mít na paměti, že většina příležitostných uživatelů prostě není schopna řetězového sledování, které vyžaduje velmi silnou představivost a výdrž. Někteří z těchto uživatelů, kteří si jednou za týden něco zhlédnou, co jim těžcí uživatelé obvykle závidí, že nejsou fyzicky schopni dělat víc, nebo jim to nedovoluje jejich práce, společnost či vlastní nenávist k závislosti.

Může být výhodné uvést několik definic.

### **Ne-uživatel**

Někdo, kdo se nikdy nestal obětí pasti, ale neměl by být spokojený. Jsou ne-uživateli jen díky štěstí nebo milosti dobroty. Všichni uživatelé byli přesvědčeni, že se nikdy nestanou závislými a někteří ne-uživatelé stále zkoušejí příležitostné sezení.

### **Příležitostný uživatel**

Existují dvě základní klasifikace:

1. Uživatel, který se chytil do pasti, ale neuvědomuje si to - takovým uživatelům nezávidíte. Pouze ochutnávají nektar v ústech masožravky a se vší pravděpodobností se z nich brzy stanou těžcí uživatelé. Pamatujte, že stejně jako všichni alkoholici začínali jako příležitostní pijáci, tak i všichni uživatelé začínají příležitostně.
2. Uživatel, který byl dříve těžkým uživatelem, si myslí, že nemůže přestat. Tito uživatelé jsou nejsmutnější ze všech a spadají do různých kategorií, z nichž každá vyžaduje samostatný komentář.

### **Uživatel jednou denně**

Pokud si užívají svého práva na orgasmus, proč používají internetové porno pouze jednou denně? Pokud to mohou brát nebo nechat být, proč se vůbec obtěžovat? Nezapomeňte, že 'návyk' je — ve skutečnosti - bouchání hlavou do zdi, aby se při zastavení uvolnil. Uživatel jednou denně zmírňuje své abstinenční bolesti na méně než hodinu každý den. Ačkoli si to neuvědomuje, zbytek dne stráví bušením hlavou do této zdi a dělá to tak po většinu svého života. Užívá to jednou denně, protože nemůže riskovat, že ho někdo chytí, nebo si zahrávat se svým neurologickým zdravím. Je snadné přesvědčit těžkého uživatele, že ho to nebaví, ale podstatně těžší je přesvědčit příležitostného uživatele. Každý, kdo prošel pokusem o omezení, ví, že je to nejhorší mučení ze všech a téměř zaručeně vás udrží závislé po zbytek života.

### **Odmítnutý uživatel**

Vyžadují právo na orgasmus každý den, ale jejich sexuální partnerka není vždy ochotná jim vyhovět. Zpočátku používají internetové porno k vyplnění této prázdnoty, ale po přijetí vzrušující 'vodní skluzavky' jsou uvězněni v cyklu novosti, šoku, nadpřirozených obrazů atd. Ve skutečnosti jsou spokojeni s odmítnutím svého partnera, protože to poskytuje něco jako výmluvu. Pokud vám internetové porno dává tolik, proč se vůbec obtěžovat mít partnera? Osvobodte je raději. Dokonce si ani neužívají sezení, když musí svého partnera 'nosit' ve své mysli. V určitém okamžiku hledají svého partnera v reálném životě, který by jim podal výmluvu, aby se mohli vydat do temných hlubin internetu.

### **Uživatel porno-diety**

Známé také jako: *"Můžu přestat, kdykoli budu chtít. Udělal jsem to už tisíckrát!"*

Pokud si myslí, že jim dieta pomáhá dostat se do nálady a sbalit partnera, proč vůbec drží dietu jednou za čtyři dny? Nikdo nedokáže předvídat budoucnost, a co kdyby náhodou k setkání došlo hodinu po plánovaném sezení? A také, pokud je občasné 'čištění vodovodu' dobré pro uvolnění napětí, proč ne 'vodovod' provádět každý den? Bylo prokázáno, že masturbace není nutná k udržení zdravých genitálií a internetové porno není vůbec nutné. I kdyby tomu tak bylo, žádný pick-up-artový 'guru', který četl o neurologickém poškození, nikdy nedoporučí sledování super-stimulačního porna. Pravdou je, že uživatel porno-diety je stále závislý. Ačkoli se zbavili fyzické závislosti, stále jim zůstává primární problém vymývání mozku. Pokaždé doufají, že přestanou nadobro, ale brzy znovu padnou do stejné pasti.

Většina uživatelů vlastně závidí těmto omezovačům a startérům a přemýšlí o tom, jaké má dietář 'šťěstí', že může kontrolovat jeho konzumaci. Nicméně, přehlížejí však skutečnost, že dietující své užívání nekontroluje — když užívá, přeje si, aby neužíval. Projdou si námahou přestat, pak se začnou cítit deprivovaní a znovu se chytí do pasti a přejí si, aby to nedělali. Získávají tak to nejhorší z obou světů. Když



se nad tím zamyslíte, platí to i v životě uživatelů, když jim je dovoleno mít sezení — berou to jako oprávněné nebo si přejí, aby ho neměli. Teprve když jsou zbaveni, stává se porno cenným. Syndrom 'zakázaného ovoce' je pro uživatele jedním z hrozných dilemat. Nikdy nemohou vyhrát, protože se trápí kvůli mýtu, iluzi. Existuje pouze jediný způsob, jak mohou vyhrát, přestat truchlit kvůli tomu, že přestanou s pornem!

### **Uživatel "Sleduji pouze statické/kamuflážní/domácí porno"**

Ano, na začátku to dělá každý, ale není úžasné, jak se průměrná šoková hodnota klipů rychle zvyšuje, a než se nadějeme, cítíme se ochuzeni (tolerance)? Novinka u statického porna chybí, takže platíme za šálek omastku a sjíždíme po skluzavce směrem k zášti a pocitu viny. Nejhorší věc, kterou můžete udělat, je použít obrázky svého partnera (samozřejmě se souhlasem) k masturbaci. Proč? Protože při tom přepojujete svůj mozek na hledání, pátrání a rozmanitost vyvolávající dopaminové návaly. Z chemického hlediska se v mozku budují pornografické vodní skluzavky DeltaFosB, takže zjistíte, že máte potíže, když jste s nimi v reálném čase.

Další pastí v této kategorii je 'amatérské' a 'domácí' porno. Většina z nich jsou falešná a vy to víte, navíc se také nezastavíte hned u prvního, které vám padne do oka, a místo toho budete pokračovat v hledání a pátrání. Nezapomeňte, že to není jen orgasmus, který mozek hledá, ale i novost lovu, která dává skluzavce vzrušení. Pornografický obsah není problém — ať už amatérský nebo profesionální — jsou to výplachy dopaminu v mozku, které způsobují hromadění tolerance a nasycení. Porno ničí normální fungování mozku, masturbace matoucí reakci svalů a mozku; orgasmus zaplavuje mozek opioidy a usnadňuje příště cestu.

### **Uživatel "přestal jsem, ale občas nakouknu"**

Svým způsobem jsou nahlížejíci uživatelé ti nejubožejší ze všech. Buď procházejí životem v domnění, že jsou deprivováni, nebo častěji se z občasného pokukování stanou dva, sklouznou po šikmé plošině dolů a dříve či později opět spadnou mezi těžké uživatele. Znovu se chytili do stejné pasti, do které se chytili hned na začátku.

Existují dvě další kategorie příležitostných uživatelů. První z nich jsou ti, kteří masturbují u obrázků nebo klipů s nejnovějšími sexuálními nahrávkami celebrit, které se objevily ve zprávách, nebo u něčeho, co si 'přinesli domů' z 'náhodného' sledování ve škole nebo v práci. Tito lidé jsou ve skutečnosti jen ne-uživatelé, ale mají pocit, že o něco přicházejí. Chtějí být součástí dění, přičemž většina z nás takto začíná. Příště si všimněte, že po nějaké době už pro vás celebrita z vaší fantazie nedělá to, co pro vás dělala. Čím 'nedosažitelnější' je cíl vaší fantazie, tím víc frustrující je stažení orgasmu.

Druhá kategorie si v poslední době získává pozornost a nejlépe ji vystihuje případ sdílený na internetu.

Profesionální žena četla internetové porno příběhy po mnoho let a nikdy nepoužívala více nebo méně než jednou každou noc. Mimochodem, byla to dáma s velmi silnou vůlí. Většina uživatelů by se divila, proč chtěla přestat na prvním místě — s radostí poukázala na to, že v jejím případě neexistuje žádné riziko PIED nebo PE (nepravdivé). Dokonce ani nepoužívala statické obrázky, příběhy byly mnohem mírnější než jakýkoliv materiál, který sami denně používají.

Chybně předpokládají, že příležitostní uživatelé jsou spokojenější a mají větší kontrolu. Možná mají větší kontrolu, ale rozhodně nejsou šťastní. V případě této ženy nebyla spokojená se svým partnerem ani se skutečným sexem a byla vysoce podrážděná, když reagovala na každodenní stres a napětí. Její nejbližší nedokázali přijít na to, co ji trápí. I když se racionalizací přesvědčila, že se svého užívání nebojí, stejně zjistila, že si nedokáže užívat skutečných vztahů, které s sebou vždy nesou vzestupy a pády. Centrum odměny jejího mozku nebylo schopno využívat běžné destresory v přítomném životě v důsledku každodenního zaplavování dopaminem. Následná downregulace mozkových receptorů způsobila, že byla za většiny okolností melancholická. Stejně jako většina lidí měla velký strach z temné stránky pornografie a zacházení se ženami — předtím, než se jí to stalo poprvé. Nakonec se stala obětí společenského vymývání mozku a vyzkoušela své první stránky. Na rozdíl od většiny těch, kteří kapitulují a stanou se řetězovými uživateli, se po zhlédnutí odporných klipů s násilím ubránila sklouznutí.

Jediné, co si v pornu užíváte, je ukončení touhy, která začala předtím, ať už téměř nepostřehnutelná fyzická touha, nebo duševní mučení, že vám není dovoleno poškrábat svědění. Internetové porno samo o sobě je jed, a proto trpíte iluzí, že si ho užíváte jen po obdobích abstinence. Podobně jako u hladu nebo žízně platí, že čím déle trpíte, tím větší je potěšení, když se konečně uleví. Dělají chybu, když věří, že porno je jen návyk, a myslí si: *"Když to dokážu udržet na určité úrovni nebo jen při zvláštních příležitostech, můj mozek a tělo to přijmou. Pak mohu pokračovat v užívání na této úrovni nebo ji ještě více snížit, pokud si to budu přát."*

Ujasněte si v mysli, že 'návyk' neexistuje. Porno je drogová závislost, přičemž přirozenou tendencí je zmírnit abstinenci příznaky, nikoliv je snášet. Chcete-li ji udržet na úrovni, na které jste v současné době, vyžadovalo by to, abyste po zbytek života uplatňovali obrovské množství disciplíny a síly vůle. Jak se centrum odměny vašeho mozku stává tolerantním vůči dopaminu a opioidům, chce stále více a více, nikoliv méně a méně.

Jak pornografie začíná postupně ničit váš nervový systém, odvahu, sebedůvěru a kontrolu impulzů, stále méně odoláváte zkracování intervalů mezi jednotlivými

sezeními. To je důvod, proč v prvních dnech můžeme brát nebo nechat být. Pokud dostaneme náznak, že je něco v nepořádku psychicky nebo fyzicky, prostě přestaneme. Nezávidíte této ženě - když se díváte jen jednou za čtyřadvacet hodin, zdá se to být nejcennější věcí na světě, čímž se porno mění v 'zakázané ovoce'. Po mnoho let byla tato nebohá žena středem přetahované.

Ačkoli nebyla schopna přestat s užíváním, bála se, že by mohla přejít na streamování klipů. Dvacet tři hodin a deset minut z každého z těchto dnů musela bojovat s pokušením a nedostatkem citů vůči svému příteli. Stálo ji to obrovskou sílu vůle, aby udělala to, co udělala, což ji nakonec přivedlo k slzám. Takové případy jsou vzácné, ale podívejte se na to logicky: buď je v pornu skutečná berlička nebo potěšení, nebo není. Pokud existuje, kdo chce čekat hodinu, den nebo dokonce týden? Proč byste měli být mezitím ochuzeni o berličku nebo potěšení? Pokud neexistuje skutečná berlička nebo potěšení, proč se trápit návštěvou svého online harému?

Zde je další případ muže, jednou za čtyři dny a popisuje svůj život takto:

*"Je mi čtyřicet let, trpěl jsem PIED (porno-indukovaná erektilní dysfunkce) se skutečnými ženami a dokonce i při používání porna, což je většina času. Už je to nějakou dobu, co jsem neměl plnou erekci. Než jsem šel na dietu jednou za čtyři porno, zvykl jsem spát klidně přes noc po mém zasedání. Ted' se probouzím každou hodinu v noci a je to všechno, na co mohu myslet. Dokonce i ve spánku se mi zdá o mých oblíbených klipech. Ve dnech po plánovaném sezení se cítím dost sklesle, dieta mi bere veškerou energii. Moje SO by mě nechala samotného, protože jsem tak špatně naladěný, a když nemůže odejít, nechce mě mít doma. Chodím běhat ven, ale moje mysl je tím posedlá."*

*"V naplánovaný den začínám plánovat dříve v noci a jsem velmi podrážděný, když se něco děje proti mým plánům. Vycouvám z rozhovorů a ustoupím (abych později litoval) v práci i doma. Nejsem hádavý člověk, ale nechci, aby mě téma nebo konverzace zdržovaly. Vzpomínám si na příležitosti, kdy jsem se svou SO vyvolával hloupé hádky. Čekám na desátou hodinu, a když přijde, nekontrolovatelně se mi třesou ruce. Nezačnu s činem ihned - protože jsou zde nová videa, která byla přidána - a 'vybírám si'. Mysl mi říká, že když jsem čtyři dny hladověl, zasloužím si 'speciální' klip, který musí stát za čas strávený hledáním. Nakonec se spokojím s jedním nebo dvěma, ale chci, aby mi vydržely, abych 'přežil' další čtyři dny, a tak si na dokončení činu vezmu více času."*

Kromě jiných potíží tento ubohý muž netuší, že se léčí jedem. Nejprve trpí 'syndromem zakázaného ovoce' a pak nutí svůj mozek vyplavovat dopamin. Ve srovnání s tím nejsou jeho dopaminové receptory tak seřiznuté, ale on maže

pornografické skluzavky, hledá, hledá hrany, novinky, rozmanitost, šok a úzkost, aby přežil další čtyři dny. Pravděpodobně si tohoto muže představujete jako ubohého imbecila, ale není tomu tak. Jako bývalý sportovec a námořní seržant se nechtěl stát na ničem závislým. Po návratu z války se však vyučil IT technikem v odvykacím programu pro veterány.

Když nastoupil do zaměstnání, pracoval jako dobře placený IT odborník v bance a dostal notebook, který si mohl vzít domů. Byl to rok, kdy na internet 'unikla' pornografická videa známých osobností a hodně se o tom mluvilo. Pak se na to napojil, zbytek života platil a ničil se fyzicky i psychicky. Kdyby bylo zvíře, společnost by ho už dávno zbavila utrpení, přesto stále dovolujeme, aby se psychicky i fyzicky zdraví mladí teenageři stali závislými. Možná si myslíte, že tento případ a poznámky jsou přehnané, ale tento případ - ač extrémní — není zdaleka ojedinělý. Podobných příběhů jsou desítky tisíc. Můžete si být jisti, že mu nikdo z jeho přátel a známých nezáviděl, že je to muž, jednou za čtyři dny? Pokud si myslíte, že vám se to stát nemůže, **přestaňte si nalhávat.**

## UŽ SE TO DĚJE.

Stejně jako ostatní závislí jsou i uživatelé porna notoričtí lháři, a to i sami sobě. Musí jimi být. Většina příležitostných uživatelů si ho dopřává mnohem častěji a při mnohem více příležitostech, než jsou ochotni přiznat. V mnoha rozhovorech s takzvanými uživateli 'dvakrát týdně' přiznají, že to ten týden udělali více než třikrát nebo čtyřikrát. Přečtěte si příběhy z redditu, NoFapu a rebootovacího fóra od příležitostných uživatelů a zjistíte, že buď počítají dny, nebo čekají na selhání. Nemusíte závidět příležitostným uživatelům a nemusíte ani používat, život je bez toho nekonečně sladší. Vezměte si následující záznam:

*"Začalo to jednoduchou výzvou, že se jeden den nedotknu svého nádobíčka, a pak už to nešlo. Na masturbaci už nemyslím, nenapadne mě to. To je možné, to vám slibuji. Bohatství, které čeká na ty, kdo jsou toho schopni — je neuvěřitelné."*

Teenageři jsou obecně obtížněji léčitelní, ne proto, že by pro ně bylo obtížnější přestat, ale proto, že nevěří, že jsou závislí, nebo jsou v počátečních fázích pasti, obvykle trpí klamem, že automaticky přestanou před druhou fází.

Rodiče dětí, kterým se hnusí internetové porno, by neměli mít falešný pocit bezpečí. Všechny děti nesnášejí temné stránky porna, než se stanou závislými. V určitém okamžiku jste to dělali i vy. Nenechte se zmást ani poplašnými kampaněmi, past je stejná jako vždy. Děti vědí, že internetové porno je nadpřirozený podnět, ale také vědí, že jedna 'návštěva' nebo 'nakouknutí' to neudělá. V určité fázi je může ovlivnit partner, spolužák nebo kolega z práce.

Nebuďte v této věci spokojení. Neschopnost společnosti zabránit tomu, aby se mladiství stali závislími na internetovém pornu a jiných drogách, je možná nejnepokojivějším aspektem této závislosti. Mozky dospívajících jsou výrazně plastičtější a je třeba je vzdělávat a chránit. Pokud si nejste jisti, kde začít, mezi dobré zdroje patří kniha [YourBrainOnPorn.com](http://YourBrainOnPorn.com), kde se můžete vzdělávat v oblasti neurovědy. I když máte podezření, že váš dospívající by již mohl být závislý, kniha poskytuje základní znalosti, jak někomu pomoci uniknout. V opačném případě doporučujeme tuto knihu!

## *Kapitola 15*

# YouTube / Twitch / Instagram Uživatel

Tento uživatel by měl být zařazen do skupiny příležitostných uživatelů, ale jeho účinky jsou tak zákeřné, že si zaslouží samostatnou kapitolu. Vede k rozpadu sebekontroly, což u jednoho uživatele fóra NoFap téměř způsobilo rozchod:

*“Byl to třetí týden v jednom z mých neúspěšných pokusů přestat, pokus začal obavami mé ženy z mé nespolehlivé erekce a nedostatku zájmu. Řekl jsem jí že to není v ní, jen stres z práce. Řekla, “Vím, že jsi zvládl stres z práce i dřív, ale jak by ses cítil kdyby jsi byl na mém místě a musel se dívat jak se někdo, koho miluješ, systematicky ničí” Byl to argument který jsem považoval za neodolatelným, proto jsem se pokusil přestat. Ví že ji nepodvádím, ale tohle je svým způsobem ještě horší. Pokus skončil po třech měsících, kulminující v hádce se starým kamarádem. Neregistrovalo se to roky po tom co moje nevyzpytatelná mysl vyprovokovala tu hádku, pochopitelně jsem se cítil pohoršen, ale nevěřím, že to byla náhoda vzhledem k tomu že jsem se s tímto kamarádem nikdy dřív nehádal. Očividně to bylo to malé monstrum v práci.*

*“Nehledě na to, měl jsem svou výmluvu. Zoufale jsem potřeboval uvolnění a bylo mi jedno jak, moje žena nebyla v náladě a já měl pocit “nároku”, takže jsem se přesvědčil že by bylo v pořádku kdybych omezil vyhýbáním se pornografickému materiálu, a zůstal na téhle straně “červené čáry,” tím, že budu sledovat jen videa na YouTube. Ale během noci za mnou přišla moje žena s tím, že se chce milovat, ale už jsem byl unavený a bez své “koňské síly” tak jsem si vymyslel bolest hlavy. Nemohl jsem myslet na to zklamání co by to mé ženě způsobilo. Pak jsem se postupně vrátil ke starým způsobům, kde se YouTube stal mojí novou hříšnou destinací. Pamatuji se že jsem se v tu dobu cítil docela potěšen, měl jsem pocit že mi to aspoň zkracovalo moji konzumaci. Eventuelně mě obvinila z ignorování ji v posteli.*

Nejhorší na používání YouTube je to, že jeho užívání podporuje klam v jejich myslí že jsou deprimováni. Zároveň to způsobuje obrovskou ztrátu sebe respektu; do takové míry že by mohla upřímná osoba nutit sama sebe do zanedbávání jejich milovaných. Pravděpodobně se vám to už v nějaké formě stalo, nebo pořád děje.

Problémy kterým čelíme se stránkami jako je Twitch, Instagram nebo YouTube (a většině sociálních sítí) je hlavně řízeno zásobováním, řízeno neustálým vyhledáváním dopaminu, obelžou sami sebe tím že věří že jsou na bezpečné stránce. Pamatuji - vzrušení je ve vyhledávání, ne zabíjení, a to malé monstrum nezajímá odkud to přijde. Pro uživatele “lehký” kontent.

Modelka na fotce/video je krásná, a kdyby jste ji měli právě teď po svém boku určitě by vás mohla uspokojit, ale ten obrázek nemůže... Prostě to není reálné. Váš mozek je obelhán jako býk běžící proti červenému plátnu a poté nerozumí tomu proč to

udělal. Jeden by si mohl myslet že se na ty obrázky prostě podívate později, aniž by jste masturboval, ale pamatujte že váš mozek je zaháknutý na nekonečné novosti. A to malé monstrum nezajímá odkud to přijde. Je to ta samá past.

Možná jste viděli televizní seriál “Columbo”, téma každé epizody je podobné.

Padouch, většinou bohatý a respektovaný byznysmen udělal něco o čem je přesvědčený že je perfektní vražda a jeho důvěra v jeho zločin zůstávají nedetekována získává posílení když zjistí že opotřebovaný a nevýrazně vypadající detektiv Columbo je ve vedení případu

Columbo má svůj frustrující zvyk zavírání dveří po dokončení výsledku, ujišťující se že podezřelí je v čistém. Těsně před tím než uspokojený výraz zmizel z vrahova obličeje, Columbo řekne: “Ještě jeden malý bod, pane, který jsem si jist dokážete bez obtíže vysvětlit” Podezřelí zakoktá, a od toho bodu ví že ho Columbo postupně unaví. Bez ohledu na ohavnost činu, od toho bodu sympatie byly s vrahem.

Tyto záchvaty jsou podobné, nemít možnost se dostat za “červenou čáru” k pornu. Strach z překročení čáry, strach ze ztráty kontroly a vracení se do postele, jen pro to být stalkovaný strachem že váš partner chtěl sex. “Bezpečné YouTube videa vás už neuspokojí kvůli znečitlivění, nedostatku novosti, a vědění že dříve nebo později navštívíte svoji oblíbenou harém stránku. Konečným ponížením pak je když se jistota stane faktem a následuje “chain-viewing”

## Společenský zvyk?

Zdraví mysli a těla jsou hlavními důvody, proč bychom měli chtít přestat - ale tak tomu bylo vždycky. Ve skutečnosti nepotřebujeme vědecký výzkum a poznatky z oblasti neurovědy, abychom věděli, že porno je návykové a může nám potenciálně zničit život. Naše těla jsou nejsostikovanějšími objekty na planetě a každý uživatel od prvního sezení ví, že podněty mohou přejít do nadměrné míry a stát se jedovatými.

Jediným důvodem, proč se vůbec do porna pouštíme, je překrývání cyklu s naším evolučním naprogramováním. Internetové porno je velmi dostupné, zdarma a vysílá se čtyřicet hodin denně. Kdysi bylo porno považováno za neškodné, ale to bylo v době, kdy byly obrázky statické a videa vyžadovala cestu do místního obchodu pro kazetu VHS.

Dnes se obecně má za to — i samotnými uživateli — že pornografie je nadpřirozeným podnětem a vytváří závislost. Za starých časů silný muž nepřiznal, že masturbuje, přičemž honitba byla hanlivým označením. V každé hospodě, klubu nebo baru se většina mužů hrdě hlásila k tomu, že si chce vzít ženu domů a mít s ní opravdový sex. Dnes je pozice závislého na internetovém pornu zcela obrácená. Dnešní muž si uvědomuje, že začíná mít pocit, že ženu nepotřebuje. Sdružuje se na internetu, diskutuje o zkušenostech, vymýšlí strategie a zkoumá možnosti. Dnešní silný muž nechce být závislý na drogách. Díky sociální revoluci všichni uživatelé vážně uvažují o tom, že přestanou s internetovým pornem a masturbací. Dnešní uživatelé považují porno za zbytečnou a škodlivou činnost.

Nejvýznamnějším trendem zaznamenaným na fórech je rostoucí důraz na anti-sociální aspekty porna, dny, kdy se člověk chlubil sexem a orgasmy každý den, jsou pomalu nahrazovány uvědoměním si otroctví porno monstra.

Jediným důvodem, proč lidé pokračují i poté, co byli poučeni, je to, že se jim nepodařilo přestat nebo se příliš bojí, než aby to zkusili. Zájem o toto téma je široký, někteří se zdržují porna, masturbace a orgasmu - s partnery nebo bez nich. Praktiky, které oddělují tantrickou a rozmnožovací část sexu, jako je zadržování spermatu a Karezza, jsou diskutovány a přijímány v houfech. Mnohé výše zmíněné neúspěchy jsou ve skutečnosti pádem vpřed, čímž poněkud prospívají lidem, kteří je praktikují. Jakmile se vydáte cestou bez PMO, najdete to nejvhodnější, co se vztahuje k vašemu životu; doporučuje se vymyslet si vlastní plán na orgasmy po pochopení a praktikování sexuálního oddělení. Ať už je vaše trasa jakákoli, uvidíte hodnotu v omezení počtu případů, kdy spláchnete mozek chemickými látkami prostřednictvím orgasmu, a už nikdy nebudete vnímat porno, sex a orgasmus jako potěšení nebo berličku pro vaše emocionální já.



Různé populární online komunity založené ne-uživateli se věnují odvykání nejen porna, ale i masturbace. Tyto stránky jsou v konečném důsledku pro prchající přínosné, ale většina poznámek je upozorňuje, aby zkusili sílu vůle. Důsledkem posedlosti počtu dnů abstinence a dalšími opatřeními je sebelítost a nedostatek povznesení. Velká část vymývání mozků zůstává živá a zdravá. Nakonec se někdo zlomí a nastane dominový efekt, ostatní uživatelé zjistí, že nejsou jediní. Nicméně jejich úsilí však není marné, padají dopředu, i když se spoustou sebetrýznění, protože vypínají prohlížeče, ale ne touhu a potřebu. EasyPeasy funguje opačně, nejdříve vypne potřebu a touhu a teprve potom vypne prohlížeč. Každý den opouští potápějící se loď více a více uživatelů a ti, kteří na ní zůstali, se děsí, že budou poslední.

**AŤ TO NEJSTE VY!**

*Kapitola 17*

# Časování

Krom zřejmého bodu, že vám to nepřináší nic dobrého a že teď je ten správný čas přestat, je důležité načasování. Společnost bere internetové porno lehkovážně jako lehce ohavný návyk, který neškodí vašemu zdraví. To není pravda. Je to drogová závislost, nemoc a ničitel vztahů ve společnosti. Nejhorší věc, která se v životě většiny uživatelů stane, je propadnutí této hrozné závislosti. Pokud zůstanou závislí, dějí se strašné věci. Načasování je proto důležité, abyste si dali právo na řádné vyléčení.

Nejprve identifikujte okamžiky nebo příležitosti, kdy se vám porno zdá být důležité. Pokud jste podnikatel, který ho používá pro iluzi úlevy od stresu — vyberte si relativně volné období nebo dovolenou. Pokud porno používáte hlavně v nudných nebo relaxačních obdobích, platí to naopak. Bez ohledu na to berte pokus vážně a udělejte z něj nejdůležitější věc ve svém životě.

Podívejte se dopředu na období tří týdnů a snažte se předvídat všechny události, které by mohly vést k selhání. Příležitosti, jako jsou cesty na konference, nepřítomnost partnera ve městě apod. Vás nemusí odradit, pokud je předem předvídáte a nemáte pocit, že byste byli ochuzeni. Nesnažte se mezitím omezovat, protože tím jen vytvoříte iluzi, že odříkání je příjemné. Ve skutečnosti pomáhá přinutit se sledovat a mít co nejvíce porno sezení. Zatímco budete mít poslední sezení a poslední čas, mějte na paměti zklamání způsobené nasycením, nenaplněná očekávání, jakoukoliv tělesnou bolest, abstinenční příznaky, mrzutost a melancholii. Myslete na to, jak úžasné to bude, až si dovolíte s tím přestat.

**AŤ UŽ UDĚLÁTE COKOLIV, NENECHTE SE CHYTIT DO PASTI, TÍM ŽE SI ŘEKNETE "TEĎ NE, POZDĚJI" A PUSTÍTE TO Z HLAVY. VYPRACUJTE SI NYNÍ SVŮJ ČASOVÝ PLÁN A TĚŠTE SE NA NĚJ.**

Pamatujte, že se *ničeho nevzdáváte*. Naopak, získáte úžasné pozitivní zisky.

Lékaři po léta považovali porno za neškodné, aniž by znali rozdíl mezi statickým pornem z minulých let a nejnovějším zážitkem ze streamování virtuální reality. Problém spočívá v tom, že ačkoli každý uživatel konzumuje internetové porno čistě proto, aby zmírnil jím vyvolanou touhu po dopaminu, není to závislost na chemické látce, která uživatele zahákne, ale sebe-vymývání mozku vyplývající ze závislosti. Inteligentní člověk naletí na trik s důvěrou, ale jen hlupák by mu naletěl i poté, co by si uvědomil, o jaký trik se jedná. Naštěstí většina uživatelů nejsou hlupáci, jen si to myslí. Každý jednotlivý uživatel má své vlastní soukromé vymývání mozku. Proto se zdá, že existuje tak rozmanitá škála typů závislých, což slouží jen k dalšímu prohlubování záhad.

Přestože přínosem původní knihy bylo odvykání nikotinu (jedné z nejrychleji a nejnávykovějších drog, jaké člověk zná), bylo příjemným překvapením zjistit, že filozofie, kterou původní kniha předkládá, je i po adaptaci stále správná. Nahromaděné poznatky a výzva, které se Carr a já ujímáme, spočívají v tom, jak tyto poznatky předat každému jednotlivému uživateli. Skutečnost, že vím, že pro každého uživatele může být nejen snadné přestat, ale že si tento proces může skutečně užívat, je nejen zbytečná, ale i nesmírně frustrující, pokud se nepodaří přimět uživatele, aby si to uvědomil. Allen Carr ve své původní knize vysvětluje své kontroverzní rady:

*"Mnoho lidí mi řeklo: 'Říkáte: "Kouřte dál, dokud knihu nedočtete." To má za následek, že kuřákovi trvá věčnost, než knihu dočte, nebo ji prostě nedočte. Tečka. Proto byste měli tento pokyn změnit. Zní to logicky, ale já vím, že kdyby ten návod byl: 'Okamžitě přestaňte', někteří kuřáci by knihu ani nezačali číst. Jeden kuřák se mnou konzultoval hned v počátcích. Řekl: 'Opravdu mě mrzí, že musím vyhledat vaši pomoc, vím, že mám silnou vůli. V každé jiné oblasti svého života mám vše pod kontrolou. Proč všichni ostatní kuřáci přestávají kouřit pomocí vlastní vůle, ale já musím přijít za vámi?' A pokračoval: 'Myslím, že bych to zvládl sám, kdybych při tom mohl kouřit.'"*

Společenské přesvědčení diktuje, že přestat kouřit je neuvěřitelně obtížné, co tedy kuřák potřebuje, když je něco obtížné? Našeho malého přítele, naši berličku. Útěk před kouřením se jeví jako dvojitá rána: nejenže je třeba splnit složitý úkol — což je dost obtížné — ale berlička, na kterou se pro takové příležitosti obvykle spoléháme, není k dispozici. Skutečná krása této metody možná spočívá v tom, že se nemusíte 'vzdát', když procházíte tímto procesem. Místo toho se zpočátku zbavíme všech obav a pochybností, takže po skončení závěrečného sezení si již užíváte svobody.

Proto tato kniha zachovává stejné rady v nezměněné podobě. Bez ohledu na to, jak moc se bude říkat, že to bude snadné a příjemné, bude tu drtivá většina těch, kteří to nebudou schopni přijmout kvůli osobnímu vymývání mozku, jak je odvykání obtížné.

Načasování je jedinou kapitolou, která mě nutí vážně pochybovat o původní Allenově radě. Především, pokud mezi spouštěče patří stres v kanceláři, pak výběr dovolené k pokusu a naopak. Není to nejjednodušší cesta, místo toho si vyberte to, co považujete za nejnáročnější období. Ať už je to stres, společenské povinnosti, soustředění nebo nuda, jakmile dokážete, že zvládáte a užíváte si života v nejhorších situacích, každá další je příjemná. Ale kdyby to byla rada, zkusili byste to vůbec?

Zde je analogie. Se sestrou se chystáme společně plavat. Přicházíme do bazénu ve stejnou dobu, ale málokdy nakonec plaveme společně. Důvodem je to, že ona si ponoří jeden prst a o půl hodiny později už skutečně plave. To je pomalé mučení. Předem vím, že v určité fázi, bez ohledu na to, jak studená voda je, se do ní budu

muset jednou odvážně pustit. Takže jsem se to naučil dělat jednodušším způsobem: skočit rovnou do vody. A teď si představte, že bych byl v pozici, kdybych trval na tom, že když se ona neponoří rovnou, tak neumí plavat. V takovém případě by neplavala vůbec. Vidíte ten problém?

Podle zpětné vazby, mnoho uživatelů využilo původní rady pro načasování, aby odložili to, co považují za 'špatný den'. Moje další myšlenky byly použity podobnou technikou jako v kapitole 'Výhody porna', něco jako - "*Načasování je velmi důležité a v další kapitole vám poradíme, kdy je nejlepší pokus provést.*" A na další stránce je jen masivní "**TEĎ!**". To je vlastně ta nejlepší rada, ale využili byste ji? Možná nejsubtilnějším aspektem pasti je to, že když máme v životě opravdový stres, není ten správný čas přestat, ale ve chvílích bez stresu nemáme chuť ukončit trápení. Položte si následující otázky:

1. Když jste se poprvé dostali k pornu, opravdu jste se rozhodli, že na něm budete závislí až do konce života, aniž byste s ním mohli přestat?  
**Samozřejmě že ne!**
2. Budete v tom pokračovat po zbytek života, aniž byste s tím dokázali přestat?  
**Samozřejmě že ne!**

Tak kdy hodláte přestat? Zítra? Příští rok? Nebo až další rok? Neptáte se sami sebe od chvíle, kdy jste si poprvé uvědomili, že jste závislí? Doufáte, že se jednoho rána probudíte a už se prostě nebudete chtít dívat? Přestaňte si něco nalhávat, u každé závislosti se závislost postupně zvětšuje, nezmenšuje. Budete čekat, až skutečně začnete mít pocit, že vstát z postele je těžší než jen masturbovat? To by bylo trochu zbytečné.

Skutečnou pastí je přesvědčení, že teď není ten správný čas — zítra to bude vždycky jednodušší. Věříme, že žijeme stresující život, ale ve skutečnosti tomu tak není. Většina skutečného stresu byla z našeho života odstraněna. Při odchodu z domova nežijete ve strachu, že vás napadne divoká zvěř, většina z vás nepřemýšlí, odkud bude mít příští jídlo nebo jestli bude mít dnes večer střechu nad hlavou. Zamyslete se nad životem divoké zvěře, pokaždé, když králík vyleze z nory, čeká ho celý život Vietnam. Ale králík to zvládá, má v sobě adrenalin a další hormony, a my také. Pravdou je, že nejstresovějším obdobím pro život jakéhokoliv tvora je rané dětství a dospívání. Tři miliardy let přírodního výběru nás však vybavily tak, abychom se se stresem dokázali vyrovnat, a mnozí z těch, kteří vyrostli v těžkém dětství, vedou normální život.

Je to sice klišé: "*Když nemáte zdraví, nemáte nic*", ale je to naprostá pravda. Když se cítíte fyzicky a psychicky silní, můžete si užívat vzestupy a zvládat pády. Mnozí si pletou zodpovědnost se stresem; zodpovědnost se stává stresující pouze tehdy, když se necítíme dostatečně silní, abychom ji zvládli. To, co většinu lidí ničí, není stres, práce nebo stáří, ale iluzorní, lživé berličky, ke kterým se obracejí.

Podívejte se na to takhle — už jste se rozhodli, že v pasti nezůstanete do konce života. Proto v určitém okamžiku — ať už je to pro vás snadné, nebo obtížné — budete muset projít procesem osvobození. Porno není návyk nebo potěšení, je to drogová závislost a nemoc. Zjistili jsme, že zdaleka to nebude zítra jednodušší, ale postupně se to bude zhoršovat. Čas zbavit se ho je **ted'** — nebo co nejdříve, jak jen to zvládnete. Jen si uvědomte, jak rychle ubíhá každý týden našeho života. To je vše, co je potřeba. Pomyslete na to, jak příjemné bude užívat si zbytek života, aniž by nad vámi visely stále větší stíny. Za předpokladu, že dodržíte všechny pokyny, nebudete muset čekat ani pět dní nebo tři týdny. Nejenže pro vás bude snadné přestat, **ale užijete si to!**

## *Kapitola 18*

## Přijdu o tu zábavu?

**Ne!** Jakmile je malá porno příšera mrtvá, poté, co vaše tělo přestane toužit po dopaminu, a porno vodní skluzavky v mozku začnou rychle mizet kvůli nedostatku 'mazání', zmizí veškeré zbývající vymývání mozku. Nejenže zjistíte, že jste fyzicky i psychicky lépe vybaveni pro zvládání stresu a napětí života, ale budete si užívat dobré časy naplno.

Je tu jen jedno nebezpečí, a to vliv těch, kteří stále používají sex jako berličku a potěšení. *'Tráva toho druhého suseda je vždycky zelenější'* je v mnoha aspektech našeho života běžné a snadno pochopitelné. Proč v případě porna — s nevýhodami tak obrovskými ve srovnání s iluzorními 'výhodami' — má bývalý uživatel tendenci závidět těm, kteří využívají sex a pornografii jako berličku?

Je pochopitelné, že jsme se díky vymývání mozku z dětství chytli do pasti. Proč tedy — poté, co jsme si uvědomili, jaká je pornografie hloupá hra a podařilo se nám zbavit tohoto návyku — jdeme rovnou zpátky do stejné pasti? Je to vlivem společenského vymývání mozku, které spojuje porno se sexem, prezentovaným jako normální. Bývalý uživatel má výčitky! Nejisté pocity prázdnoty z toho, že jsou svobodní (což stejně není zločin), vyvolávají pocity úzkosti a ženou je k jízdě po skluzavce. To je vskutku zvláštní anomálie, zejména pokud se vezme v úvahu toto pozorování: nejenže je každý ne-uživatel na světě šťastný, že je takový, ale každý uživatel na světě, dokonce i se svou pokřivenou, závislou, vymytou myslí, která trpí iluzí o potěšení nebo uvolnění, si přeje, aby se nikdy nestal závislým na prvním místě. Proč tedy někteří bývalí uživatelé závidí?

1. 'Jen jedno nakouknutí.' Nezapomeňte, že to neexistuje. Přestaňte vidět izolovanou příležitost a začněte se na ni dívat z pohledu uživatele porna. Možná jim závidíte, ale oni sami sebe neschvalují a závidí vám. Kéž byste mohli nějak klinicky sledovat jiného uživatele, protože právě oni mohou být tou nejsilnější vzpruhou, která vám z toho pomůže. Všimli jste si, jak rychle otevírají mnoho tabů a oken prohlížeče? Rychle přetáčí na důležité úseky, rychle se nudí u klipů a projíždějí škálu žánrů produkujících novinku, šok, úzkost atd. Všimněte si zejména toho, že tento akt se zdá být automatický. Pamatujte si — nebaví je to, jde o to, že se bez toho nedokážou bavit. Když se druhý den ráno probudí s oslabenou vůlí, ztrátou energie a krvácejícíma očima, budou se muset při prvním náznaku stresu a napětí dál dusit. Čeká je celoživotní špína, špatné duševní zdraví a pošpiněné sebevědomí — celý život se budou ničit černými stíny v pozadí mysli. K dosažení jakého cíle? Iluzi, že dostávají to, co si 'zasloužíte', a zatracené potěšení?
2. Druhým důvodem, proč někteří bývalí uživatelé mají úzkosti, je to, že uživatel pornografie něco dělá — například sebeuspokojování — a ne-uživatel ne, takže mají tendenci se cítit ochuzeni. Ujasněte si v hlavě, že to není

ne-uživatel, kdo je deprivován, ale chudák závislý, kdo je ochuzen o:

- Zdraví
- Energii
- Důvěrů
- Duševní klid
- Odvahu
- Klid
- Svobodu
- Sebeúctu

Zbavte se zvyku závidět uživatelům porna a začněte je vnímat jako mizerné, ubohé bytosti, kterými ve skutečnosti jsou. Já vím, kdysi jsem patřil k těm nejhorším. Proto čtete tuto knihu vy, a ne ti, kteří se tomu nedokážou postavit čelem a dál si něco nalhávají.

Závislákovi na heroinu byste nezáviděli a stejně jako u všech závislostí na drogách se ani ta vaše nezlepší. Každým rokem to bude exponenciálně horší - pokud vás nebaví být uživatelem dnes, zítra si ho budete užívat ještě méně. Nezávidíte ostatním uživatelům, litujte je. Věřte mi: **Potřebují vaši lítost!**

## *Kapitola 19*

## Mohu rozdělovat?

Tento mýtus šíří především uživatelé, kteří se pokoušejí přestat s metodou vůle, kteří provádějí mentální gymnastiku a začínají s Jekyll-and-Hyde rutinou: "Porno je pro mé alter ego a romantika v reálném životě je pro mou vztahovou stránku." Nic není vzdálenější pravdě — pornografické skluzavky, DeltaFosB a neurologické změny převálcují romantiku v reálném životě, čímž se stane méně žádoucí. Mr Hyde se rozhodně chystá překonat pokyny Dr. Jekylla.

Pokud používáte internetové porno, trénujete se na roli voyeura nebo vyžadujete možnost kliknout na něco více vzrušujícího při sebemenším poklesu hladiny dopaminu. Nebo neustálé hledání té správné scény pro maximální efekt. Kromě toho můžete masturbovat v nahrbené poloze nebo sledovat svůj smartphone v posteli na noční, případně toužit po těchto pokynech více než po podnětech z reálného života. Sex jde téměř proti všem aspektům online harému, takže při srovnání nemá šanci. Vzpomínky vytvořené v mládí jsou silné a dlouhotrvající, takže rozbití těchto pornografických vodotrysků a přepojení nebo vytvoření nových trvá déle. To však neznamená, že je to obtížnější.

Při každé jízdě na 'porno skluzavce' ji promazáváte, udržujete nervy svěží a připravené k palbě. Když zaparkujete vedle restaurace s rychlým občerstvením, do nosu se vám vznáší vůně fritézy a prodej je již uskutečněn. Stejně tak jsou pornografické skluzavky ve vašem mozku připraveny k nasátí a jsou otevřeny čtyřicet hodin denně. Každá narážka nebo spouštěč rozsvítí váš obvod odměny s příslibem sexu, jenže to není sex. Přesto nervové buňky tyto asociace se sexuálním vzrušením upevňují tím, že nechávají vyrůst nové větve, které tato spojení posilují. Čím více porno používáte, tím silnější jsou nervová spojení. Konečným výsledkem je, že nakonec možná budete potřebovat být voyeur, potřebovat klikat na stále se stupňující a nový materiál, potřebovat porno, abyste usnuli, nebo potřebovat hledat dokonalý konec, abyste mohli udělat svou práci.

Stejně jako na každou látku nebo behaviorální drogu si tělo vybuduje toleranci a droga přestane zcela zmírňovat abstinenci příznaky. Jakmile uživatel porna ukončí sezení, chce další, a to rychle, trvalý hlad zůstává neukojen. Přirozeným sklonem je eskalace, aby se dopaminový nával dostavil. Nicméně, většině uživatelů v tom však brání jeden nebo oba následující důvody.

**Peníze:** Nemohou si dovolit předplatit placené pornografické stránky.

**Zdraví:** Tělo toho snese jen tolik, kolik mu dovolí dopaminové návaly nebo orgasmy. Navíc orgasmy ve skutečnosti spouštějí chemické látky, aby se snížil příval dopaminu. Musí, takhle prostě tělo funguje.



Jakmile ta malá příšerka opustí vaše tělo, hrozný pocit nejistoty skončí. Vráť se vám sebedůvěra a úžasný pocit sebeúcty, získáte jistotu, že můžete převzít kontrolu nad svým životem a využít ji jako odrazový můstek k řešení dalších problémů. To je jedna z mnoha velkých výhod osvobození se od jakékoliv závislosti.

Mýtus o rozdělávání je jedním z mnoha triků, díky kterému si s vaší myslí hraje malá příšera. Tyto triky ztěžují přestání, kvůli nemožnému uspokojení trvalého hladu, a způsobují, že se mnoho uživatelů uchyluje k cigaretám, silnému pití nebo dokonce k tvrdším drogám, aby ukojili prázdnotu.

Lidé jsou hodnotící zvířata a to jak vůči sobě, tak vůči ostatním. Sledování porna s partnerem je neuspokojivé, protože oba hodnotíte výkon toho druhého podle příběhu. Chcete mít v ložnici Brada Pitta, i když je na plakátu? Žádná osoba se nemůže vyrovnat harému, kde je každý 'zážitek' sehraný, napsaný podle scénáře, režírovaný profesionály a okamžitě dostupný čtyřicet hodin denně.

## *Kapitola 20*

## Vyhněte se falešným pobídkám

Mnoho uživatelů metody vůle se pokouší zvýšit svou motivaci vytvářením falešných pobídek. Existuje mnoho příkladů, typickým je odměňování se dárky poté, co se měsíc nedívají na porno. To se zdá být logický a rozumný přístup, ale ve skutečnosti je nesprávný, protože každý sebeúctyhodný uživatel by raději pokračoval ve sledování porna každý den, než aby se odměnil dárkem, který si sám nadělil. V mysli uživatele to vyvolává pochybnosti, protože nejenže bude muset *třicet dní* abstinovat, ale navíc si není jistý, zda si dny bez porna vůbec *užije*. Jejich jediné potěšení nebo berlička jim byly odebrány! Tím se jen zvětšuje velikost obětování, kterou uživatel cítí, že přináší, která je nyní v jeho mysli stále cennější.

Dalšími příklady jsou:

- Přestanu, aby mě to donutilo získat společenský život a více skutečného sexu.
- Přestanu, aby mi nějaká magická energie pomohla přeskočit konkurenci a získat partnera, o kterého usiluju.
- Přestanu, abych se mohl zavázat, že nebudu plýtvat energií a entuziasmem s pornem, abych v sobě pěstoval hlad.

Jsou pravdivé, mohou být efektivní a můžete nakonec získat to, co chcete - ale na chvíli se nad tím zamyslete. Pokud dostanete, co jste chtěli, po vyprchání novoty se budete cítit ochuzeni; pokud ne, budete se cítit mizerně. Ať tak či onak, dříve či později se do stejné pasti chytíte znovu.

Spojení odvykání s falešnou pobídkou jen zvyšuje pochybnosti, protože pokud pobídku nedostanete (a i když ji dostanete), začnete přemýšlet o pochybnostech typu: *"Opravdu mi odvykání zlepšil život? Pokud přestanu a nedostanu to, co chci, použil jsem metodu správně?"*. Takové myšlenky zvyšují pocity oběti, a proto vytvářejí výčitky.

Dalším typickým příkladem jsou online nebo pakty na fórech. Jejich výhodou je, že na určitou dobu eliminují pokušení. Obvykle však selhávají z následujících důvodů:

1. Pobídka je falešná. Proč byste měli chtít přestat jen proto, že to dělají ostatní? Jediné, čeho tím dosáhnete, je vytvoření dalšího tlaku a zvýšení pocitu oběti. Je v pořádku, pokud všichni uživatelé skutečně chtějí přestat v určitém konkrétním okamžiku — ale nemůžete je nutit, aby přestali, i když všichni potají chtějí. Dokud k tomu nejsou připraveni, vytváří pakt další tlak, který jen

zvyšuje jejich touhu po sledování. Tím se z nich stávají tajní diváci, což dále zvyšuje pocit závislosti.

2. Vzájemná závislost na metodě vůle v nich vyvolává pocity, že podstupují období pokání, během něhož čekají, až nutkání zmizí. Pokud podlehnou, mají pocit selhání. Při používání metody vůle se alespoň jeden z účastníků nutně vzdá, čímž poskytne ostatním účastníkům záminku, na kterou čekali. Není to jejich vina, oni by vydrželi, ale "Fred" je zklamal. Pravdou je, že většina z nich už podváděla.
3. Sdílení zásluh je opakem závislosti. Přestat s pornografií je úžasný pocit úspěchu, a když to děláte sami, uznání, které se vám dostane od vašich přátel a online kamarádů, může být během prvních pár dní obrovskou vzpruhou. Nicméně, když to však dělají všichni současně, je třeba se o zásluhu podělit a povzbuzení se následně snižuje.
4. Dalším klasickým příkladem je slib guru. Když přestanete, budete šťastní, protože se už nebudete přetahovat, váš mozek začne přepojovat a znovu získávat kontrolu nad impulzy. Nicméně, musíte však mít na paměti, že to z vás neudělá boha sexu ani nevyhraje v loterii. Nikoho kromě vás ani v nejmenším nezajímá, jestli přestanete s pornem. Nejste slabý člověk, pokud používáte porno třikrát denně a máte PIED, nebo silný člověk, když jste závislý a nemáte.

Přestaňte si něco nalhávat. Pokud je nezastavila nabídka práce na deset měsíců práce za dvanáct měsíčních platů ročně, nebo riziko snížení schopnosti mozku zvládat každodenní stres a zátěž, nebo vystavení se riziku spolehlivé erekce, ani celoživotní psychické a fyzické mučení a otroctví, výše uvedených několik falešných pobídek na tom nic nezmění a podaří se jim jen to, že oběť bude vypadat hůř. Místo toho se soustřeďte na druhou stranu:

"Co z toho mám? Proč se musím dívat na porno?"

Dívejte se na druhou stranu přetahování a ptejte se sami sebe, co pro vás porno dělá. **ABSOLUTNĚ NIC**. Proč to potřebuji dělat? **NEPOTŘEBUJEŠ! JEN SE TÍM TRESTÁŠ**. Je to Pascalova sázka: nemáte téměř co ztratit (slábnoucí vzrušení), šance na velké zisky (plné a spolehlivé vzrušení, duševní pohodu a štěstí) a žádnou šanci na velkou ztrátu.

Proč tedy neoznámíte odchod přátelům a rodině? Vždyť to z vás udělá hrdého bývalého závislého nebo bývalého-uživatele, ne nadšeného a šťastného ne-uživatele. Vašeho partnera to může trochu vyděsit, protože to může chápat jako plán, jak mít více sexu, tak trochu ve stylu New Age way. Mohou se také obávat, že se z vás stane stroj na sex. Je těžké jim to vysvětlit, pokud nejsou otevření.

Jakýkoliv pokus přimět ostatní, aby vám pomohli přestat, dává té malé příšeře větší moc. Vytěsnit ji z mysli a zcela ji ignorovat má za následek snahu na ni nemyslet. Buďte raději pozorní, jakmile si všimnete myšlenek, náznaků (sami doma) nebo roztržitých myšlenek, prostě si řekněte: *"Skvělé, už nejsem otrokem porna. Jsem svobodný a šťastný, že v sexu poznávám rozdíly!"*. To přeruší přívod kyslíku k myšlence a zastaví její spalování směrem k nutkání a touze. V tomto ohledu může být užitečné praktikování meditace všímavosti, která pomáhá při depersonalizaci myšlenek.

# Snadný způsob, jak přestat

Tato kapitola obsahuje pokyny, jak snadno zastavit pornografii. Pokud budete postupovat podle těchto pokynů, zjistíte, že zastavení je poměrně snadné až příjemné! Za předpokladu, že se budete řídit níže uvedenými pokyny, je zastavení porna směšně snadné. Jediné, co musíte udělat, jsou dvě věci:

1. Rozhodněte se, že už nikdy nebudete sledovat porno.
2. Netrap se tím. Raduj se.

Pravděpodobně se ptáte: *"Proč je potřeba zbytek knihy? Proč jste to nemohli říct hned?"* No, odpověď zní, že byste o tom nakonec zvažovat a následně nakonec změnili své rozhodnutí. Pravděpodobně jste to už udělali mnohokrát.

Jak už bylo řečeno, porno je nenápadná, zlověstná past. Hlavním problémem zastavení není závislost na dopaminu — což je jistě problém, ale ne primární - je to vymývání mozku. Proto je nutné nejprve zničit všechny mýty a bludy. Pochopte svého nepřítele, poznejte jeho taktiku a snadno ho porazíte. Poté, co jsem velkou část svého života trpěl černou depresí při pokusech přestat, jsem po konečném útěku přešel rovnou na nulu bez špatného okamžiku. Bylo to příjemné i přes abstinční období a od té doby jsem nikdy neměl sebemenší výčitky. Naopak, byla to jedna z nejkrásnějších věcí, které se v mém životě staly.

Můj poslední pokus byl odlišný. Stejně jako všichni uživatelé v dnešní době jsem se nad tímto problémem vážně zamyslel. Do té doby bylo běžné se po neúspěchu utěšovat myšlenkou, že příště to bude snazší. Nikdy mě nenapadlo, že bych takto musel pokračovat až do konce života. Ta myšlenka mě naplnila hrůzou a začal jsem o tom velmi hluboce přemýšlet.

Místo toho, abych podvědomě zapnul prohlížeč, jsem raději analyzoval své pocity a potvrdil si to, co jsem už věděl. Porno se mi nelíbilo a připadalo mi špinavé a nechutné. Začal jsem se dívat na ne-uživatele žijící v jiných částech světa nebo na starší lidi, kteří se s tube stránkami nikdy neseznámili. Do té doby jsem ne-uživatele vždycky považoval za chytráky, nespolečenské, vybíravé lidi. Nicméně, když jsem je však zkoumal, když se objevili, zdálo se, že jsou — pokud vůbec — silnější a uvolněnější. Zdálo se, že se dokážou vyrovnat se stresem a napětím života a zdálo se, že si užívají společenské funkce více než uživatelé porna. Rozhodně měli větší jiskru a elán než oni.

Začal jsem mluvit s bývalými uživateli. Do té doby jsem je vždy považoval za ty, kteří byli nuceni se vzdát ze zdravotních nebo náboženských důvodů a vždy tajně toužili po návštěvě harému. Několik z nich mi sice řeklo: *"Máš občasné návaly, ale je jich*

*tak málo a jsou tak vzdálené, že nestojí za to, aby ses kvůli nim obtěžoval".* Většina místo toho říkala: *"Chybí? To si snad děláš legraci! Život se nikdy necítil lépe bez toho!"* Dokonce i neúspěchy pro ně byly pádem vpřed — neodsuzovali se a místo toho se bezvýhradně přijímali. Jako trenér, který přijme chybu skutečně zlatého hráče. Rozhovory s bývalými uživateli zbořily další mýtus, který jsem měl vždycky v hlavě, že je ve mně vrozená slabost, dokud mi nedošlo, že všichni procházejí touto osobní noční můrou.

V podstatě jsem si řekl: *"Spousta lidí teď přestává a vede naprosto spokojený život, já jsem to předtím, než jsem začal, nepotřeboval a pamatuji si, že jsem si musel těžce zvykat na tuhle špinu. Tak proč to musím dělat teď?"* V každém případě jsem si porno neužíval, nenáviděl jsem celý ten špinavý rituál a nechtěl jsem strávit zbytek života v otroctví této nechutné závislosti. Pak jsem si řekl toto:

*"Ať se vám to líbí, nebo ne, máte za sebou poslední sezení."*

Od té chvíle jsem věděla, že už nikdy nebudu mít další sezení. Nečekal jsem, že to bude snadné, právě naopak. Plně jsem věřil, že jsem se upsal měsícům černé deprese a tomu, že zbytek života strávím občasnými záchvaty. Místo toho to bylo od samého začátku naprosté blaho.

Dlouho mi trvalo, než jsem přišel na to, proč to bylo tak snadné a proč jsem netrpěl těmi děsivými abstinenčními příznaky. Důvodem je, že neexistují, jsou to pochybnosti a nejistota, které vyvolávají záchvaty. Krásná pravda je, že **je snadné přestat s pornem**. Je to jen nerozhodnost a mrzutost, která to ztěžuje. Dokonce i když jsou uživatelé závislí, mohou v určitých obdobích vydržet poměrně dlouhá období bez něj. Trpíte jen tehdy, když ho chcete, ale nemůžete ho mít.

Klíčem k usnadnění je tedy jisté a finální ukončení. Ne doufat, ale vědět, že jste to udělali, že jste se rozhodli. Nikdy o tom nepochybuje a nezpochybňujte to, vlastně právě naopak — vždy se radujte! Pokud si budete od začátku jistí, bude to snadné. Ale jak si můžete být jistí od začátku? Právě proto je nutný zbytek knihy. Existují určité zásadní body, které je nutné si ujasnit v mysli, než začnete:

1. Uvědomte si, že toho můžete dosáhnout. Nic na vás není jinak a jediný člověk, který vás může donutit se dívat, jste vy sami. Ne ta hvězda, která ani v nejdivočejších snech nepomyslela na to, že by se dala využít ke snížení mužnosti.
2. Není vůbec čeho se vzdát. Naopak, lze dosáhnout obrovských pozitivních přínosů. Nejen že budete zdravější a bohatší, ale budete si více užívat dobrých časů a méně se trápit během těch špatných.

3. Neexistuje nic takového jako nahlédnutí nebo jediná návštěva. Pornografie je drogová závislost a řetězová reakce, naříkáním nad podivnou návštěvou se jen zbytečně trestáte.
4. Na porno se nedívejte jako na návyk typu "kluci jsou kluci", který vás může zranit, ale jako na drogovou závislost. Přiznejte si, že ať se vám to líbí, nebo ne, **máte tuto nemoc**. Nezmizí jen proto, že si strkáte hlavu do písku. Pamatujte, že jako všechny ochromující nemoci nejenže trvá celý život, ale exponenciálně se zhoršuje. Nejjednodušší čas na její vyléčení je právě teď.
5. Oddělte nemoc — neurologickou závislost — od myšlení, zda jste nebo nejste uživatelem. Všichni uživatelé, kdyby dostali možnost vrátit se do doby předtím, než se stali závislími, by do této příležitosti skočili. Vy dnes tuto příležitost máte! Ani o tom nepřemýšlejte jako o 'vzdání se'.

Po finálním rozhodnutí, že jste měli poslední návštěvu, již nebudete uživatelem. Uživatel je jeden z těch ubohých bídáků, kteří procházejí životem a ničí se pornem. Ne-uživatel je někdo, kdo to nedělá. Jakmile učiníte toto konečné rozhodnutí, již jste dosáhli svého cíle. Radujte se z toho, neseďte a neřnukejte a nečekejte, až chemická závislost zmizí. Okamžitě se z ní dostaňte a užívejte si života. Život je úžasný, i když jste závislí, každý den bude mnohem lepší, když závislí nebudete.

Klíčem k tomu, abyste mohli snadno přestat, je být si jisti, že se vám během abstinčního období, které trvá maximálně tři týdny, podaří zcela abstinovat. Pokud jste správně naladěni, bude to pro vás až směšně snadné.

V této fázi, pokud jste otevřeli svou mysl, jak bylo požadováno na začátku, jste se již rozhodli, že utečete. Nyní byste měli mít pocity vzrušení, jako pes napnutý na vodítku, který se nemůže dočkat, až rozbije DeltaFosB porno skluzavky. Pokud máte pocit zmaru a sklíčenosti, bude to z jednoho z následujících důvodů:

1. Něco vám v mysli neseďí. Přečtěte si znovu výše uvedených pět bodů a zeptejte se sami sebe, zda jim věříte. Pokud o některém bodu pochybujete, přečtěte si znovu příslušné části knihy.
2. Bojíte se samotného selhání. Nebojte se, stačí číst dál a uspějete. Celý byznys s internetovým pornem je trik se sebedůvěrou gigantického rozsahu. Inteligentní lidé na triky se sebedůvěrou naletí, ale jen hlupák, který se o triku dozví, si to dál namlouvá.
3. Se vším souhlasíte, ale přesto jste nešťastní. Nebuďte! Otevřete oči, děje se něco úžasného. Chystáte se uniknout z vězení, je nutné začít se správným rozpoložením: *"Je úžasné, že jsem ne-uživatel!"*

Jediné, co je nyní třeba udělat, je udržet si toto rozpoložení během abstinčního období a několik následujících kapitol se zabývá konkrétními body, které vám to umožní. Po období odvykání už nebudete muset takto přemýšlet, budete tak přemýšlet automaticky. Jedinou záhadou ve vašem životě bude, proč jste to neviděli dříve. Nicméně dvě důležitá upozornění.

- Odložte plán na poslední návštěvu, dokud knihu nedočtete.
- Mnohokrát byla zmíněna lhůta pro ukončení až tři týdny, což může být příčinou nedorozumění. Zaprvé můžete mít podvědomě pocit, že musíte tři týdny trpět. Nemusíte. Za druhé se vyhněte pasti myšlenky *"Nějak musím tři týdny abstinovat a pak už to bude v pořádku"*. Po třech týdnech se ve skutečnosti nestane nic zázračného, nebudete se najednou cítit jako ne-uživatel, protože se ve skutečnosti necítí jinak než uživatelé. Pokud během těch tří týdnů truchlíte nad tím, že jste přestali, se vší pravděpodobností nad tím budete truchlit i po těch třech týdnech. Shrnuto, pokud můžete začít hned teď tím, že si řeknete: *"Už nikdy nebudu užívat, není to úžasné?"*, po třech týdnech vás všechna pokušení přejdou. Zatímco pokud si řeknete: *"Kdybych tak ty tři týdny přežil bez porna ..."*, budete po uplynutí tří týdnů umírat touhou po návštěvě harému.

Přemýšlejte o tom takto — váš mozek chce zachovat status quo, takže pokud jste přesvědčeni, že ztrácíte něco dobrého, budete se samozřejmě cítit hrozně. Není možné se přinutit k určitému pocitu, pokud tomu váš mozek nevěří. Proto je důležité, abyste si dali tu práci a odstranili iluzi, že vám pornografie vůbec něco dává. Tak poznáte, že nic neobětujete.

Sexuální dysfunkce má mnoho společného s vaším mozkiem a myšlením. Internetové porno přepojuje obvod odměny vašeho mozku a dává vaší mysli 'pochybující' myšlení. Toto pochybování o sobě nepochybně způsobí sexuální dysfunkci. Mít veškerou touhu v horní části, ale smířit se s žádným vzrušením v dolní části, je nejhorší věc, která se může stát vašemu myšlení. Libido jdoucí ruku v ruce s romantikou je elixírem mládí, který můžete mít až do smrti. Udržíte si vysokou pravděpodobnost tím, že přestanete, ale to není jediný nebo hlavní zisk. Je to vaše osvobození od otroctví!

## Kapitola 22



## Období odvykání

Až tři týdny po posledním sezení se můžete setkat s abstinenčními příznaky. Ty se skládají ze dvou poměrně samostatných, ale odlišných faktorů:

1. Dopaminový abstinenční příznaky. Pocit prázdnoty a nejistoty podobný hladu, označovaný jako touha nebo pocit 'něco musím udělat'.
2. Psychologické spouštěče určitých vnějších podnětů, jako jsou reklamy, prohlížení internetových stránek, telefonní hovory atd.

Nepochopení a nerozlišování těchto dvou odlišných faktorů ztěžuje dosažení úspěchu pomocí metody vůle a je důvodem, proč mnozí, kteří se jí řídí, nakonec znovu spadnou do pastí. Přestože abstinenční příznaky dopaminu nezpůsobují fyzickou bolest, nepodceňujte jejich sílu. Mluvíme o "bolestech z hladu", pokud se obejdeme bez jídla po dobu jednoho dne; může se objevit kručení v žaludku, ale není to žádná fyzická bolest. I tak je ale hlad mocnou silou a při nedostatku jídla budeme pravděpodobně velmi podráždění. Je to podobné, jako když naše tělo touží po návalu dopaminu, s tím rozdílem, že naše tělo potřebuje jídlo, nikoliv jed. Se správným nastavením myslí se abstinenční příznaky snadno překonávají a velmi rychle mizí.

Po několikadenní abstinenci metodou vůle touha po dopaminových návalech brzy zmizí. Potíže způsobuje druhý faktor — vymývání mozku. Uživatel si zvykl ulevovat si od abstinenčních příznaků v určitou dobu a při určitých příležitostech, což způsobuje asociaci myšlenek ("*Mám erekci, takže se musím dívat na porno.*" nebo "*Jsem v posteli s notebookem a musím mít sezení, abych se cítil šťastný*"). Tento efekt nejlépe ilustruje příklad: máte auto a blinkr je vlevo, ale na dalším je vpravo. Víte, že je vlevo, ale už několik týdnů zapínáte stěrače, když chcete odbočovat.

Zastavení je podobné: v prvních dnech bude spouštěcí mechanismus fungovat v určitých časech. Budete přemýšlet o tom, že chcete sezení, takže proto je zásadní zabránit vymývání mozku hned od začátku a způsobí, že tyto nárazy a spouštěče rychle zmizí. Při použití metody vůle, uživatel věří, že se obětuje, a proto se nad tím trápí a čeká, až nutkání odejdou, což je opakem odstranění těchto spouštěcích mechanismů, a ve skutečnosti to končí jejich zvýšením. Podobně při guruovském myšlení začne uživatel přemýšlet, kdy se stane bohem, a dokonce požaduje, aby tyto myšlenky neměl, čímž připravuje půdu pro sebenenávist a selhání.

Častým spouštěčem je čas strávený o samotě, zejména na společenských akcích s přáteli. Bývalý uživatel, který k odvykání používá jiné metody, je již nešťastný kvůli pocitu, že je ochuzen o svou obvyklou berličku nebo potěšení. Jejich přátelé jsou se svými partnery a chovají se intimně. Uživatel je buď svobodný, nebo se mu

"nedostává" od partnera, a nyní si již neužívá to, co by mělo být příjemnou společenskou událostí. Jejich existující mozkové skluzavky je vedou k pornu, což je snazší než snaha o upoutání jejich partnera.

Kvůli spojení nároku na sex s jejich blahobytem nyní trpí trojnásobnou ránou a vymývání mozků se vlastně zvyšuje. Pokud jsou odhodlané a vydrží dostatečně dlouho, nakonec svůj osud přijmou a žijí dál. Nicméně, část vymývání mozku však stále zůstává, druhým nejubožejším aspektem je, že uživatel přestal, ale i po několika letech stále při určitých příležitostech touží "jen po poslední návštěvě harému". Stýská se jim po iluzi, která existuje jen v jejich mysli, a zbytečně se mučí.

I v systému EasyPeasy je reakce na spouštěče nejčastějším selháním. Bývalý uživatel má tendenci považovat internetové porno za jakési placebo nebo cukrovou pilulku a myslí si: *"Vím, že mi porno nic nedělá, ale když si myslím, že ano, tak mi to při určitých příležitostech pomůže."* Placebo, i když neposkytuje žádnou skutečnou fyzickou pomoc, může být silnou psychologickou pomůckou, která zmírňuje skutečné příznaky, a je tedy prospěšná. Internetové porno a obvyklá masturbace však nejsou cukrové pilulky. Proč? Porno vytváří příznaky, které ulevuje, a přestává je zcela ulevovat.

Možná vám bude snazší pochopit efekt ve srovnání s ne-uživatелеm nebo úspěšným uživatelem, který přestal před několika lety. Vezměme si případ uživatele, který ztratil svého partnera. V takových chvílích je zcela běžné, že se s nejlepšími záměry říká: *"Dej si jednu návštěvu harému, pomůže ti to uklidnit se."* Pokud je nabídka přijata, nebude mít uklidňující účinek, protože neexistuje žádná závislost na dopaminu, a tudíž ani abstinenční příznaky. V nejlepším případě jim to poskytne jen chvilkovou psychickou vzpruhu.

I po ukončení sezení zůstává původní tragédie. Ve skutečnosti se ještě zvětší, protože dotyčný nyní trpí abstinenčními příznaky, a musí se tedy rozhodnout: buď je vydrží, nebo bude hledat úlevu tím, že si jízdu na tobogánu zopakuje, aby řetězec utrpení začal znovu. Jediné, co porno poskytlo, byla prchavá psychická vzpruha, stejná, jakou by mohla přinést kniha nebo feel-good film, dokonce i špatný. Mnoho ne-uživatelů a bývalých uživatelů se v důsledku takových příležitostí stalo znovu závislými. Ujasněte si v hlavě: dopaminový nával nepotřebujete a jen se dále trápíte tím, že ho nadále považujete za jakousi rekvizitu nebo povzbuzení. Není třeba být nešťastný.

Orgasmy nedělají dobré vztahy, většinou je ničí. Pamatujte také, že není zcela pravda, že ti, kdo projevují náklonnost na veřejnosti, si užijí každou příležitost; intimitu si nejlépe užijete v soukromí, kde mohou partneři reagovat bez trapasů. Nemusíte být závislí na dopaminu vyvolaném orgasmem. Pokud k němu dochází jako k přirozenému důsledku řady životních událostí, je to v pořádku, ale užijte si příležitost a život bez něj.

Po opuštění představy porna jako příjemného samo o sobě si mnoho uživatelů myslí: *"Kdyby tak existovalo čisté internetové porno."* Čisté soft porno existuje a každý, kdo ho vyzkouší, brzy zjistí, že je to ztráta času. Ujasněte si v hlavě, že jediným důvodem, proč používáte porno, je získání dopaminového návalu. Jakmile se zbavíte dopaminové touhy po pornu, nebudete mít potřebu navštěvovat svůj online harém.

Ať už jsou záchvaty způsobeny skutečnými dopaminovými abstinenčními symptomy, nebo spouštěcími mechanismy, přijměte je. Fyzická bolest neexistuje a se správným naladěním myslí to nebude problém. Nedělejte si starosti s abstinencí - samotný pocit není špatný. Problémem je spojení s touhou a následným pocitem odepření. Místo toho, abyste nad tím truchlili, si to přiznejte: *"Vím, co to je, je to abstinenční příznak z porna. Tím uživatelé trpí celý život a udržuje je to závislími. Ne-uživatelé těmito záchvaty netrpí, je to další z mnoha zel této lživé závislosti. Není to úžasné, že si toto zlo čistím z mozku!"*

Jinými slovy, následující tři týdny budete mít v těle lehké trauma, ale během těchto týdnů a po zbytek života se bude dít něco úžasného. Budete se zbavovat strašné nemoci, přičemž bonusy budou daleko převyšovat mírné, dočasné trauma, a vlastně si budete užívat abstinenčních příznaků. Stanou se z nich okamžiky potěšení, jako vzrušující hra na vyhladovění pornografické tasemnice žijící ve vašem žaludku. Musíte ji tři týdny nechat hladovět, zatímco se vás snaží obelstít, abyste ji dostali do postele a udrželi ji při životě.

Někdy se vás bude snažit udělat nešťastnými. Občas vás zaskočí. Obdržíte URL adresu porna nebo na něco narazíte na internetu a zapomenete, že jste přestali, což vyvolá mírný pocit deprivace, když si vzpomenete. Připravte se na tyto triky předem a ať už je pokušení jakékoliv, vtlučte si do hlavy, že je tu jen kvůli monstru uvnitř vašeho těla a pokaždé, když pokušení odoláte, zasadili jste mu další smrtelnou ránu v boji.

Ať už děláte cokoliv, nesnažte se na porno zapomenout. To je jedna z věcí, která způsobuje PMOers používající metodu síly vůle hodiny deprese. Snaží se přežít každý den v naději, že na to nakonec prostě zapomenou. Je to jako když nemůžete spát - čím víc se tím trápíte, tím je to těžší. V každém případě na to nebudete moci zapomenout, prvních pár dní se vám "malá příšera" bude neustále připomínat a vy se jí nebudete moci vyhnout. Dokud budou kolem vás notebooky, chytré telefony a časopisy, budete si to neustále připomínat.

Jde o to, že nemáte potřebu zapomínat, protože se neděje nic špatného. Ve skutečnosti se děje něco **úžasného a skvělého, a i když na to myslíte tisíckrát denně, vychutnávejte si každý okamžik, připomínejte si, jak je úžasné být opět svobodný. Připomínejte si čistou radost z toho, že už se nemusíte trápit.** Jak už

bylo řečeno, zjistíte, že se z úzkostí stávají okamžiky potěšení, a budete překvapeni, jak rychle pak na porno zapomenete.

Ať už uděláte cokoliv, o svém rozhodnutí nepochybuje. Jakmile začnete pochybovat, začnete se trápit a bude to ještě horší. Místo toho využijte chvíle mrzutosti a proměňte ji v povzbuzení. Pokud je příčinou deprese, připomeňte si, že ji způsobilo porno. Pokud vám kamarád přepoše adresu URL, s hrdostí si řekněte: *"S radostí ti mohu říct, že už to nepotřebuji."* Bude je to bolet, ale když uvidí, že vás to netrápí, budou na půl cesty k tomu, aby se k vám přidali.

**Pamatujte si, že máte neuvěřitelně silné důvody, proč jste přestali.** Připomeňte si náklady a zeptejte se sami sebe, zda opravdu chcete riskovat špatné fungování svého těla, myslí a prostý fakt, že budete žít pod vlivem kletby po zbytek svého života. Mějte na paměti snahu té malé příšerky minimalizovat nebezpečí a především si uvědomte, že ten pocit je jen dočasný a každý okamžik je o okamžik blíž k vašemu cíli.

Někteří uživatelé se obávají, že budou muset po zbytek života obrátet na "automatické spouštěče". Jinými slovy se domnívají, že budou muset celý život obelhávat sami sebe, že porno nepotřebují, pomocí psychologie. Není tomu tak; nezapomeňte, že optimista vidí láhev jako poloplnou a pesimista jako poloprázdnou. V případě pornografie je láhev prázdná a uživatel ji vidí jako plnou. Používání internetové pornografie nemá žádné výhody. To uživatel má vymytý mozek a myslí si, že ano. Jakmile si začnete říkat, že porno nepotřebujete ani nechcete, za velmi krátkou dobu to ani nebudete muset říkat, sami uvidíte krásnou pravdu. Je to poslední věc, kterou potřebujete udělat — ujistěte se, že to není poslední věc, kterou uděláte.

## *Kapitola 23*

## Jen jedno maličké nakouknutí

Toto je zkáza mnoha lidí, kteří používají metodu vůle. Projdou třemi nebo čtyřmi dny a pak si dají příležitostné nakouknutí, aby se uklidnili. Neuvědomují si, jak ničivý vliv to má na jejich morálku.

Pro většinu uživatelů nebyl jejich první pohled na harém na tube stránkách tak dobrý jako sex se skutečnou osobou. Klipů, které jsou čisté, je málo a jsou daleko od sebe, což jejich vědomí povzbuzuje a říkají si: *"Dobře, to nebylo úplně tak příjemné. Ztrácím nutkání a nejsem tolik do šokujících věcí."* Ve skutečnosti je tomu naopak. Ujasněte si v mysli, že požitek z orgasmu nebyl důvodem, proč jste skončili s pornem. Kdyby tam uživatelé byli jen kvůli orgasmu, nikdy by se nedívali na více než jeden klip. Jediným důvodem, proč jste potřebovali porno, bylo krmení té malé příšery. Jen si pomyslete, po čtyřech dnech hladovění, jak cenné pro něj muselo být to jedno nakouknutí. Vaše uvědomělá mysl si to neuvědomuje, ale dávka, kterou vaše tělo obdrželo, je sdělena vašemu podvědomí a veškerá vaše příprava bude zničena. Vzadu ve vaší mysli se ozve hlásek, který vám navzdory vší logice bude říkat, že sezení je vzácné a že chcete další.

Tento malý pohled má dva škodlivé účinky:

1. Udržuje tu malou příšerku ve vašem těle při životě.
2. A co hůř, udržuje to ve vaší mysli velkou příšeru. Pokud jste měli "poslední nakouknutí", bude pro vás snazší mít další.

Porno je past na myši bez sýra, jen s jedem. Pomocí síly vůle se musíte přesvědčit, abyste po sýru nesáhli, ale EasyPeasy vám umožní vidět, že je to jed. Nemusíte se jí vyhýbat, prostě do ní nevstupujte.

Především nezapomeňte:

*"Jen jedno nakouknutí" je způsob, jak se lidé do závislosti vůbec dostanou.*

## Bude to pro mě těžší?

Existuje nekonečné množství kombinací faktorů, které určují, jak snadno každý jednotlivý uživatel přestane. Začněme tím, že každý z nás má svou vlastní povahu, kariéru, osobní okolnosti, načasování, metabolismus atd. U některých profesí to může být těžší než u jiných, ale za předpokladu, že je odstraněno vymývání mozku, tomu tak být nemusí. Vezměme si několik následujících příkladů.

Občas je to pro příslušníky lékařské profese náročné. Myslíme si, že pro lékaře by to mělo být snazší, protože jsou si více vědomi účinků, ale i když to poskytuje pádnější důvody pro zastavení, neznamená to, že je to snazší. Důvody jsou následující:

1. Neustálé vědomí zdravotních rizik vyvolává strach, který je jednou z podmínek, za nichž cítíme potřebu ulevit si od abstinenčních příznaků.
2. Práce lékaře je nesmírně stresující a obvykle není schopen se během práce zbavit dalšího stresu z abstinenčních příznaků.
3. Navíc je stresuje pocit viny, protože mají pocit, že by měli jít příkladem ostatním lidem. To na ně vyvíjí větší tlak a zvyšuje pocit deprivace.

Po těžkém dni v práci, kdy se jejich stres na chvíli uvolní pomocí porna, se toto sezení nesprávně připoutá k zažité úlevě. Kvůli této nesprávné asociaci myšlenek získává porno zásluhy za celou situaci, náhle se stává velmi cenným při ukončení a prochází abstinenčními příznaky. Jedná se o formu příležitostného uživatele a vztahuje se na jakoukoliv situaci, kdy je uživatel nucen delší dobu abstinovat. Při metodě vůle je uživatel nešťastný, protože je deprivován a neužívá si únavy a spánku, které přicházejí po sezení. Jejich pocit ztráty se značně zvyšuje. Pokud se však nejprve podaří odstranit vymývání mozku a mrzutost týkající se porna, lze si přestávku a spánek stále užívat, i když tělo touží po aminových přenašečích — serotoninu, noradrenalinu a dopaminu.

Další obtížnou situací je nuda, zejména v kombinaci s obdobím stresu. Typickým příkladem jsou studenti a rodiče samoživitelé, práce je stresující a zároveň monotónní. Během pokusu přestat metodou vůle má svobodný člověk dlouhá období, kdy truchlí nad svou "ztrátou", což zase zvyšuje pocity deprese. To lze opět snadno překonat, pokud je vaše rozpoložení mysli správné. Netrapte se tím, že vám neustále připomíná, že jste přestali s pornem. Využijte takových okamžiků k tomu, abyste se radovali z toho, že jste se zbavili zlého monstra.

Pokud jste pozitivně naladěni, stanou se tyto prožitky chvílemi potěšení. Nezapomeňte, že pro každého uživatele bez ohledu na věk, pohlaví, inteligenci nebo profesi může být přestávka snadná a příjemná za předpokladu, že **budete dodržovat všechny pokyny.**

## 24.1 Hlavní příčiny neúspěchu

Existují dva hlavní důvody neúspěchu. Prvním je vliv vnějších podnětů — reklamy, online zpravodajství, prohlížení internetu atd. Ocitají se ve slabé chvílce, nebo dokonce žárlí, když vidí intimitu v sociálních scénářích. Toto téma již bylo podrobně rozebráno. Využijte tento okamžik k tomu, abyste si připomněli, že neexistuje jedna návštěva nebo nahlédnutí. Radujte se z toho, že jste přetrhli řetěz duševního otroctví. Nezapomeňte, že vám uživatel závidí a vy byste ho měli litovat, protože to potřebuje.

Dalším důvodem je špatný den. Než začnete, ujasněte si, že ať už jste uživatel, nebo ne, budete mít dobré i špatné dny. Prší na papeže i na vraha. Život je relativní a nemůžete mít vzestupy bez pádů. Problém metody vůle spočívá v tom, že jakmile má uživatel špatný den, začne se dožadovat návštěvy "harému", což problém ještě umocňuje. Ne-uživatel je lépe vybaven na zvládnání stresů a vypětí, a to nejen fyzicky, ale i psychicky. Pokud budete mít během abstinčního období špatný den, prostě ho vezměte na vědomí; připomeňte si, že špatné dny existovaly, když jste byli závislí, jinak byste se nerozhodli přestat. Místo toho, abyste nad tím truchlili, raději to uznejte: *"Dobře, tak dneska to není nic moc, ale porno to nevyléčí. Zítřka to bude lepší a aspoň mám úžasný bonus, že jsem se zbavil té hrozná závislosti."*

Když jste uživatelem porna, musíte zablokovat svou mysl před jejími negativy. Uživatelé nikdy nemají mozkovou mlhu, jsou jen "trochu dole". Když máte nevyhnutelné životní potíže a zažíváte myšlenku, že chcete porno, jste šťastní a veselí? Samozřejmě že nejste. Jakmile přestanete, máte tendenci obviňovat ze všeho, co se nedaří, skutečnost, že jste přestali.

Pokud vás práce stresuje, říkáte si: *"V takových chvílích bych si dal sezení."* To je pravda, ale zapomíná se na důležitou věc, že porno problém nevyřešilo a vy se jen trestáte tím, že se trápíte kvůli iluzorním berličkám. Vytváříte si nemožnou situaci, jste nešťastní, protože nemůžete masturbovat u porna, a přesto budete ještě nešťastnější, pokud to uděláte. *Víte, že jste se rozhodli správně, když jste s tím přestali, tak proč se trestat pochybnostmi o svém rozhodnutí?*

Nezapomeňte, že pozitivní mentální přístup je zásadní - vždy.

## Kapitola 25

# Náhračky

Mezi příklady náhražek patří omezení na pornočasopisy, statické obrázky na internetu, pornografické diety atd. **NEPOUŽÍVEJTE ŽÁDNOU Z NICH.** Ztěžují, nikoliv usnadňují. Pokud dostanete záchvat a použijete náhražku, jen to prodlouží záchvat, což ho ztíží. Ve skutečnosti říkáte, že potřebujete porno, abyste zaplnili prázdnotu. Bude to jako vzdát se únosce nebo dětského záchvatu vzteku, jen udržovat záchvaty přicházející a prodlužovat mučení. V každém případě náhražky nezmírní záchvaty. Vaše touha je pro určité neurotransmitery v mozku a jediné, co udělá, je, že budete stále myslet na porno. Pamatujte si tyto body:

1. Neexistuje žádná náhrada za pornografii
2. Nepotřebujete porno. Není to jídlo, je to jed. Když přijdou záchvaty, připomeňte si, že abstinenčními příznaky trpí uživatelé, ne ne-uživatelé. Vnímejte je jako to, co jsou, jako další zlo drogy. Sledujte to jako smrt monstra.
3. Internetové porno tuto prázdnotu vytváří, ale nezaplňuje ji. Čím rychleji naučíte svůj mozek, že se nepotřebujete dívat, tím dříve budete svobodní. Vyhnete se zejména všemu, co se podobá pornu, jako jsou pánské časopisy, filmy, romantické romány a reklamy. To není uzavřenost, je v pořádku mluvit o romantice a sexu, ale ne o pornu. Vždy se dá najít způsob, kdy a kde diskriminovat. Je pravda, že malá část uživatelů, kteří se pokoušejí přestat používat softcore porno nebo porno diety, uspějí (z vlastního pohledu) a přičítají svůj úspěch takovému používání. Nicméně, přestávají však navzdory svému užívání, a ne kvůli němu. Je smutné, že mnozí tato opatření stále doporučují.

To není překvapivé, protože pokud plně nerozumíte pasti porna, diety nebo měkký náhražce zní to velmi logicky. Vychází to z přesvědčení, že když se pokoušíte přestat s pornem, máte dva mocné nepřátele, které musíte porazit:

- Odbourání návyku.
- Přežití strašlivých fyzických abstinenčních příznaků.

Pokud musíte porazit dva silné nepřátele, je rozumné nebojovat s nimi současně, ale postupně. Takže teorie říká, že když poprvé přestanete používat porno, snížíte se na jednu týdně nebo použijete bezpečné porno. Poté, jakmile je návyk zlomen, postupně snižujte přísun, čímž se vypořádáte s každým nepřítelem zvlášť.

Zní to logicky, ale vychází to z nesprávných informací. Porno není zvyk, ale závislost na dopaminu, a skutečná fyzická bolest z vysazení je téměř nepostřehnutelná. To, čeho se snažíte dosáhnout při odvykání, je co nejrychleji zabít monstra v těle i v



mozku. Jediné, co substituční techniky dělají, je, že prodlužují život té malé příšerky, a to zase prodlužuje vymývání mozku. EasyPeasy usnadňuje okamžité odvykání a zabíjí vymývání mozku ještě před posledním sezením. Malá příšerka bude brzy mrtvá, a i když bude umírat, nebude vám dělat větší problémy, než tomu bylo v době, kdy jste byli uživateli.

Jen se zamyslete, jak můžete léčit závislost na drogách tím, že doporučujete stejnou drogu? Na internetu existuje mnoho příběhů o těch, kteří přestali používat tvrdé internetové porno, ale jsou závislí na "bezpečných" alternativách, protože propadli ospravedlnění jejich malého monstra. Nenechte se zmást tím, že bezpečné porno není hrozné — stejně jako ten první vysokorychlostní klip. Všechny náhražky mají přesně stejné účinky jako jakékoliv porno. Někteří dokonce začnou jíst, ale ačkoli prázdný pocit, že chtějí relaci, je nerozlišitelný od hladu po jídle, jedno neuspokojí druhé. Ve skutečnosti, pokud existuje něco, co je navrženo tak, aby vás přimělo chtít porno, je to cpaní se jídlem. Jak již bylo vysvětleno dříve, porno diety a bezpečné porno vás pouze postaví do středu přetahování, přičemž odpor vůči pokušení je tak nepříjemný, že se vám uleví při návštěvě vašeho oblíbeného online harému.

Hlavním zlem náhražek je prodlužování skutečného problému, vymývání mozků. Potřebujete náhražku chřipky, když už je po ní? Samozřejmě že ne. Tím, že říkáte, že potřebujete náhražku za porno, ve skutečnosti říkáte, že se obětujete. Deprese spojená s metodou síly vůle je způsobena tím, že uživatel věří, že přináší oběť. Jediné, co uděláte, je, že nahradíte jeden problém jiným. Nacpávat se jídlem, cigaretami nebo alkoholem nepřináší žádné potěšení. Jen ztloustnete, budete se cítit mizerně a za chvíli budete opět na droze.

Příležitostní uživatelé se jen těžko zbavují přesvědčení, že jsou ochuzeni o svou malou odměnu, jako například ti, kteří nemají povoleno být online po určitou dobu během cestování, rodinné události apod. Někteří říkají: "*Nevěděl bych, jak se odreagovat, kdyby nebylo porno*". To jen dokazuje, o co jde - často se pauza nedělá proto, že by ji uživatel potřeboval nebo dokonce chtěl, ale proto, že závislý - a to je právě on - zoufale potřebuje poškrábat svrbění.

Pamatujte si, že pornografická sezení nikdy nebyla skutečnou odměnou. Byly ekvivalentem nošení těsných bot, abychom pocítili potěšení z jejich sundání. Pokud tedy cítíte, že musíte mít malou odměnu, nechte si ji nahradit; při práci si obujte boty nebo spodní prádlo o velikost menší a nedovolte si je sundat, dokud nebudete mít přestávku, a pak zažijte ten nádherný okamžik uvolnění a uspokojení, když je sundáte. Možná máte pocit, že by to bylo poněkud hloupé. Máte naprostou pravdu. Může být obtížné si to představit, když jste ještě v pasti, ale to uživatelé dělají. Je také těžké si představit, že brzy tu malou "odměnu" nebudete potřebovat a že na přátele, kteří jsou stále v pasti, budete brzy pohlížet s upřímnou lítostí a divit se, proč nevidí ten smysl.

Nicméně, pokud si však budete i nadále nalhávat, že návštěva online harému byla skutečnou odměnou, nebo že potřebujete náhradu, budete se cítit ochuzeni a nešťastní. Je pravděpodobné, že nakonec opět spadnete do té nechutné pasti. Pokud potřebujete opravdovou přestávku, jako to dělají ženy v domácnosti, učitelé, lékaři a další pracovníci, budete si tuto přestávku brzy užívat ještě více, protože se nebudete muset stát závislými. Pamatujte, že nepotřebujete náhražku. Záchvaty jsou touhou po dopaminu a brzy zmizí. Nechte si to jako oporu pro příštích několik dní a užívejte si, že jste své tělo a mysl zbavili otroctví a závislosti.

## *Kapitola 26*

## Měl bych se vyhýbat situacím, kdy jsem v pokušení?

Tato rada byla doposud přímá a žádala vás, abyste ji brali spíše jako instrukci než jako návrh. Tyto rady mají rozumné a praktické důvody, které byly podloženy tisíci případovými studiemi. Pokud jde o otázku, zda se snažit či nesnažit vyhnout pokušení, není tomu tak. Každý uživatel se musí rozhodnout sám. Nicméně, lze však uvést dva užitečné návrhy, které vám v tomto procesu pomohou. Je to strach z budoucích abstinčních příznaků, které nás udržují v používání porna po zbytek života, a tento strach se skládá ze dvou odlišných fází.

### Fáze jedna - "Jak mohu přežít bez porna?"

Tento strach je panický pocit, který uživatelé zažívají, když jsou single nebo mají asexuálního, nezaujatého či nedostupného partnera. Tento strach není způsoben abstinčními příznaky, ale je to psychologický strach ze závislosti, z neschopnosti přežít bez sexu a orgasmu. Ten dosahuje vrcholu, když jste na pokraji odvykání, kdy jsou vaše abstinční příznaky nejnižší. Je to strach z neznámého, takový strach, jaký mají lidé, když se učí potápět.

Skokanský můstek je vysoký jeden metr, ale zdá se, že je vysoký šest metrů. Voda je hluboká šest metrů, ale zdá se, že je hluboká jeden metr. Chce to odvahu vystartovat, když jste přesvědčeni, že si rozbijete hlavu. Vystartování je ta nejtěžší část, pokud k němu najdete odvahu — zbytek je snadný! To vysvětluje, proč se mnozí uživatelé se silnou vůlí nikdy nepokusili přestat, nebo když se jim to podaří, vydrží jen několik dní. Ve skutečnosti existují někteří uživatelé na pornografických dietách, kteří se po rozhodnutí přestat skutečně flámují a eskalují na drsnější klipy rychleji, než kdyby se nerozhodli přestat. Rozhodnutí vyvolává paniku, která je stresující a spouští pokyn k výletu do harému. Teď už ho ale mít nemůžete, což vede k myšlenkám na deprivaci, což stres ještě zvyšuje.

Spouštěč (trigger) se rychle aktivuje, když se vyhodí pojistka a vy spustíte prohlížeč. Nebojte se, panika je jen psychologická. Je to strach, že jste závislí. Krásná pravda je, že nejste, i když jste stále závislí. Npropadejte panice a vypusťte se.

### Druhá fáze - dlouhodobý strach

Druhá fáze je dlouhodobá a zahrnuje strach, že určité situace v budoucnu nebudou příjemné nebo že nebudete schopni vyrovnat se s traumatem bez porna. Nebojte se, pokud se dokážete spustit, zjistíte, že je tomu právě naopak. Samotné vyhýbání se pokušení se dělí do dvou kategorií.

1. *"Budu držet porno dietu jednou za čtyři dny. Budu se cítit jistější, když budu vědět, že mohu jít online, pokud to bude obtížné. Pokud se mi to nepodaří, je to v pořádku, jen přidám další dny do svého dalšího cyklu."*

Míra neúspěšnosti u lidí, kteří takto postupují, je mnohem vyšší než u těch, kteří úplně skončí. Je to způsobeno především tím, že pokud máte během abstinčního období špatnou chvíli, je snadné naskočit na prohlížeč a navštívit harém s výše uvedenými výmluvami. Pokud máte potupu jasného porušení vlastních pravidel jako rozbité sklo, je pravděpodobnější, že pokušení překonáte. Každopádně by vás už nejspíš přešla bolest, kdybyste to odložili. Nicméně, hlavním důvodem vysoké míry selhání v těchto případech je však to, že se uživatel necítil zcela odhodlaný přestat hned na začátku. Pamatujte si, že k úspěchu je třeba mít na paměti dvě základní věci:

- Jistota.
- "Není to úžasné, že už nepotřebuji porno?"

V obou případech, proč probiha potřebujete sezení? Pokud stále potřebujete navštívit svůj harém, přečtěte si nejdříve znovu knihu. Něco mi tu nesedí. Udělejte si čas a zabijte tu velkou příšeru vymývající mozek ve vaší mysli ukamenováním.

2. *"Mám se během abstinčního období vyhýbat stresujícím nebo společenským událostem?"*

V případě stresových situací ano. Nemá smysl vyvíjet na sebe zbytečný tlak. V případě společenských událostí, jako jsou bary nebo kluby, je rada opačná. Jděte ven a rovnou si užívejte! Nepotřebujete sex nebo propagační stránku sexu, i když jste závislí na pornu. Jděte ven a radujte se z toho, že nemusíte mít sex ani propagativní stránku sexu, rychle se vám ukáže krásná pravda, že život je mnohem lepší bez těchto tlaků. Jen si představte, o kolik lepší to bude, až vás ta malá příšera opustí spolu s těmi potřebnými myšlenkami.

## Kapitola 27

## Moment zjevení

Obvykle do tří týdnů po útěku zažívají bývalí uživatelé okamžik zjevení. Zdá se, že obloha se rozjasnila, je to okamžik, kdy vymývání mozku zcela skončilo. Když si místo toho, abyste si říkali, že porno sledovat nepotřebujete, najednou uvědomíte, že poslední nitka je přetržena a vy si můžete užívat zbytek života, aniž byste to nikdy znovu potřebovali. Od tohoto okamžiku se také obvykle začnete dívat na uživatele jako na objekty lítosti.

Uživatelé, kteří přestali metodou vůle, tento okamžik obvykle nezažívají, protože ačkoliv jsou rádi, že jsou bývalými uživateli, pokračují v životě v domnění, že něco obětují. Čím více jste byli závislí, tím je tento okamžik úžasnější a trvá celý život. I když je v životě mnoho radostí, je nemožné znovu zažít ten skutečný pocit, který prožíváte. Radost z toho, že se už nemusíte dívat na porno, je jiná, pokud se cítíte na dně a potřebujete povzbudit, připomeňte si, jak je krásné nebýt závislý na té příšerné závislosti. Mnozí to uvádějí jako jednu z největších událostí svého života. Ve většině případů se okamžik zjevení neodehrává po třech týdnech, ale po několika dnech.

V mém případě se to stalo před dokončením poslední návštěvy harému. Jsem si jistý, že mnoho čtenářů zde, ještě než by se dostali na konec kapitoly, by řeklo něco jako: *"Už nemusíš říkat ani slovo. Vidím to všechno tak jasně, že vím, že už nikdy nebudu potřebovat porno"*. Na základě obdržené zpětné vazby se to stává často. V ideálním případě, pokud dodržíte všechny pokyny a zcela pochopíte psychologii, by se vám to mělo stát okamžitě.

Přestože se uvádí, že znatelný fyzický odvykací stav trvá přibližně pět dní a zhruba tři týdny, pro bývalého uživatele než se zcela osvobodí, mohou tyto pokyny způsobit dva problémy. Prvním je, že se lidem vštěpuje do mysli představa, že budou muset trpět pět dní až tři týdny. Druhý spočívá v tom, že bývalý-uživatel má tendenci si myslet: *"Pokud přežiji pět dní nebo tři týdny, mohu na konci tohoto období očekávat skutečnou podporu."*

Nicméně, mohou však prožít pět příjemných dnů nebo tři příjemné týdny, po nichž následují katastrofální dny, které zasáhnou každého a které nemají nic společného se závislostí, ale jsou způsobeny jinými faktory v našem životě. Pak náš bývalý-uživatel, který čeká na okamžik odhalení, místo toho prožívá depresi. Ta může zničit jeho sebevědomí. Ze stejného důvodu, kdyby neexistovaly žádné pokyny, mohl by bývalý-uživatel strávit zbytek života čekáním na to, že se nic nestane. Právě to se stane naprostě většině těch, kteří přestanou používat metodu vůle.

Lidé se často ptají na význam pěti dnů a tří týdnů. Jsou to jen z ničeho nic vytažené období? Ne, i když se nejedná o definitivní data, odráží se v nich nahromaděná zpětná vazba v průběhu let. Přibližně pět dní po ukončení konzumace je doba, kdy bývalý-uživatel přestává mít závislost jako hlavní náplň své mysli. Většina bývalých-uživatelů zažívá kolem tohoto období odhalení, obvykle ve stresových nebo společenských situacích, které v určitém okamžiku nebyli schopni zvládnout nebo jim nebyly příjemné bez návštěvy harému. Najednou si uvědomíte, že vás to nejen baví nebo zvládáte, ale že vás myšlenka na porno nikdy ani nenapadla. Od té chvíle je to většinou už úplně jednoduché. Tehdy víte, že jste svobodní.

Podle mých zkušeností i zkušeností mnoha dalších lidí, kteří se pokoušejí přestat *metodou vůle*, je většina vážných pokusů přestat neúspěšná zhruba po třech týdnech. Obvykle se stává, že asi po třech týdnech cítíte, že jste ztratili touhu sledovat porno. Potřebujete si to dokázat, takže naskočíte na prohlížeč a navštívíte svůj harém. Je to divný pocit, když dokazujete, že jste ho vykopli. Ale v tomto procesu jste namazali tobogán DeltaFosB díky čerstvému dopaminovému návalu, po čem vaše tělo toužilo za poslední tři týdny. Jakmile čin dokončíte, dopamin začne vaše tělo opouštět. Znovu se objeví hlásek: "*Ještě jsi to nevykopl, chceš ještě jednu.*"

Nespěcháte ihned zpátky, protože se nechcete nechat znovu chytit do pastí, a proto necháte uplynout bezpečnou dobu. Až budete v dalším pokušení, budete si moci říct: "*No, znovu jsem se nechytil, takže není na škodu dát si další sezení.*" Už jste na cestě dolů po šikmé ploše. Klíčem k řešení problému není čekat na okamžik odhalení, ale uvědomit si, že jakmile zavřete prohlížeč, je konec. Přerušili jste přísun kyslíku do své malé příšerky. Žádná síla na zemi vám nemůže zabránit v tom, abyste byli svobodní, *ledaže byste nad tím truchlili nebo čekali na zjevení*. Jděte a užívejte si života; vyrovnejte se s tím hned od začátku. Ta chvíle brzy přijde.

## Kapitola 28

## Závěrečná návštěva

Když jste se rozhodli pro načasování, jste připraveni naposledy navštívit svůj harém. Než tak učiníte, zkontrolujte dvě základní věci.

1. Cítíš se jistý úspěchem?
2. Máte pocit zmaru, nebo vzrušení, že se chystáte dosáhnout něčeho úžasného?

Pokud máte pochybnosti, přečtěte si knihu znovu. Pamatujte, že jste se nikdy nerozhodli spadnout do pasti porna, ale tato past je navržena tak, aby vás zotročila na celý život. Abyste z ní unikli, musíte učinit pozitivní rozhodnutí, že s tím přestanete, a provést poslední návštěvu.

Nezapomeňte, že jediným důvodem, proč jste tuto knihu doposud četli, je fakt, že byste z ní strašně rádi utekli. Učiňte tedy toto pozitivní rozhodnutí hned a slavnostně si slibte, že až zavřete okno svého soukromého prohlížeče, ať už to zjistíte snadno, nebo obtížně, už nikdy nenavštívíte svůj harém. Možná se obáváte, že jste tento slib v minulosti již několikrát složili a stále se vám to nedaří, nebo že budete muset projít strašlivým traumatem. Nebojte se, to nejhorší, co se může stát, je, že selžete, takže proto **nemáte absolutně** co ztratit a můžete tolik získat.

Přestaňte však myslet na neúspěch — krásná pravda je, že nejenže je směšně snadné přestat, ale že si tento proces můžete skutečně užít. Tentokrát budete používat EasyPeasy! Vše, co musíte udělat, je postupovat podle jednoduchých pokynů, které vám budou brzy poskytnuty.

1. Složte slavnostní slib a myslte ho vážně.
2. Prohlížejte si obrázky a klipy na své oblíbené tube stránce vědomě, sledujte zoufalé pokusy správců stránek, herců a dokonce i amatérů o zesílení šoku, novosti a nadpřirozenosti svého zboží a ptejte se sami sebe, kde je to potěšení.
3. Když konečně zavřete prohlížeč, nečiňte tak s pocitem *"už nikdy nesmím navštívit žádný online harém"* nebo *"už nesmím navštívit žádný další"*, ale naopak s pocitem svobody, jako *"Není to skvělé? Jsem svobodný! Už nejsem otrokem porna! Už nikdy v životě nemusím navštěvovat tyhle oplzlé stránky"*.
4. Uvědomte si, že několik dní bude ve vašem žaludku malý porno záškodník. Možná si budete uvědomovat pouze pocit, že chcete sezení. Malá porno příšera byla označována jako mírná fyzická touha po dopaminu. Přesně řečeno je to nesprávné a je důležité pochopit proč. Protože trvá až tři týdny, než toto malé monstrum zemře, bývalí uživatelé věří, že malé monstrum bude i nadále toužit po poslední návštěvě online harému, a proto musí použít sílu

vůle, aby během tohoto období odolali pokušení. Není tomu tak, tělo netouží po dopaminu vyvolaném pornem; touží po něm pouze mozek.

Pokud v následujících dnech dostanete pocit, že chcete nakouknout, váš mozek má jednoduchou volbu. Může tento pocit interpretovat tak, jak je to ve skutečnosti — jako prázdný, nejistý pocit, který vznikl první návštěvou pornografických stránek a dále se udržuje každou další návštěvou, a říct si: "**HURÁ! JSEM NE-UŽIVATEL!**"

Nebo můžete začít toužit po pornu a trpět po zbytek života. Jen se na chvíli zamyslete, nebylo by to neuvěřitelně hloupé? Říct si: "*Už nikdy se nechci dívat na porno*", a pak strávit zbytek života tím, že si budete říkat: "*Rád bych ho navštívil!*"? Přesně to dělají ti, kteří používají metodu síly vůle, a není divu, že se cítí tak mizerně. Stráví zbytek života tím, že se zoufale trápí kvůli něčemu, co, jak zoufale doufají, nikdy mít nebudou. Není divu, že se to podaří jen málokomu a těch pár, kterým se to podaří, se nikdy necítí úplně svobodní.

*'Udělejte si tento obraz v mysli, protože vám může pomoci překonat sílu vnějších podnětů, které vás ruší. Představte si sami sebe, jak klidně sedíte, necháváte zvonit telefon, ignorujete jeho signál, nedotýká se vás jeho příkaz. Přestože si ho uvědomujete, už vám nevadí ani ho neposloucháte. Také si jasně v mysli uvědomte skutečnost, že vnější signál sám o sobě nad vámi nemá žádnou moc, nemá moc vámi otrást. V minulosti jste ho poslouchali, reagovali jste na něj, a to čistě ze zvyku. Pokud chcete, můžete si vytvořit nový zvyk nereagovat.'*

*Všimněte si také, že vaše selhání v reakci nespočívá v tom, že něco děláte, že se snažíte, že se bráníte nebo bojujete, ale v tom, že nic neděláte — že se od činnosti odpoutáte. Pouze se uvolníte, ignorujete signál a necháte jeho výzvu bez odezvy. Zvonění telefonu je symbolickou analogií jakéhokoliv jiného vnějšího podnětu, kterému byste mohli ze zvyku přenechat kontrolu a nyní se rozhodnout tento zvyk zcela záměrně změnit.'*

— Maxwell Maltz, *The New Psycho Cybernetics* Ch. 12.

Jen pochybnosti a čekání ztěžují ukončení, takže **nikdy nepochybujte o svém rozhodnutí**, protože víte, že je správné. Pokud o něm začnete pochybovat, dostanete se do nevýhodné situace. Mizerně se cítíte, zatímco toužíte po návštěvě, ale nemůžete ji mít. Bez ohledu na to, jaký systém používáte, čeho se snažíte dosáhnout, když přestáváte s pornem? Už se nikdy nedívat? Ne! Mnozí bývalí uživatelé to dělají, ale po zbytek života se cítí deprivovaní.

Jaký je rozdíl mezi uživateli a ne-uživateli? Ne-uživatelé nemají potřebu ani touhu sledovat porno, jsou bez chuti a nepotřebují vyvíjet sílu vůle, aby se na něj nedívali. Toho se snažíte dosáhnout a je to zcela ve vaší moci. Nemusíte čekat, až přestanete toužit po pornografii nebo se stát ne-uživatelem, je to dokončeno v okamžiku, kdy



zavřete poslední okno prohlížeče, čímž přerušíte přísun dopaminu. **JIŽ NYNÍ JSTE ŠŤASTNÝM NE-UŽIVATELEM!**

Zůstanete spokojeným ne-uživatелеm za předpokladu, že:

1. O svém rozhodnutí nikdy nepochybujete.
2. Nečekáte, až se z vás stane ne-uživatel. Pokud tak učiníte, budete pouze čekat, až se nic nestane, a vytvoříte si fobii.
3. Nesnažíte se na porno nemyslet ani nečekáte, až přijde "okamžik zjevení" a vytvoříte si fobii.
4. Nepoužíváte náhražky.
5. Vidíte všechny ostatní uživatele takové, jací skutečně jsou, a spíše je litujete, než byste jim záviděli.

Ať už jsou to dobré nebo špatné dny, neměňte svůj život jen proto, že jste přestali. Pokud to uděláte, budete skutečně obětovat, i když to není potřeba. Pamatujte, že jste se nevzdali života. Nevzdali jste se ničeho. Naopak, vyléčili jste se z hrozného nemoci a utekli jste ze zákeřného vězení. Jak budou dny plynout a váš zdravotní stav — fyzický i psychický — se bude zlepšovat, budou se vám zdát vzestupy vyšší a pády méně nízké než v době, kdy jste byli uživateli. Kdykoli budete v příštích dnech nebo po zbytek života myslet na porno, přemýšlejte:

**"HURÁ! JSEM NE-UŽIVATEL!"**

## 28.1 Poslední varování

Žádný uživatel, pokud by měl možnost vrátit se do doby předtím, než se stal závislým, by se znalostmi, které má nyní, nerozhodl začít. Desetitisíce lidí, kteří se návyku úspěšně zbavili, vedou po mnoho let naprosto spokojený život, aby se opět dostali do pasti. Věřím, že vám tato kniha pomůže k tomu, abyste relativně snadno přestali. Ale pozor, uživatelé, pro které je snadné přestat, zjistí, že je stejně snadné znovu začít. **Nenechte se chytit do této pasti.**

Bez ohledu na to, na jak dlouho jste přestali nebo jak jste si jisti, že už nikdy nebudete závislí, stanovte si doživotní pravidlo, že se na porno nebudete dívat z žádného důvodu. Odolejte narážkám a náznakům v médiích a nezapomínejte, jak prosazují svůj obraz "otevřenosti" tím, že přinášejí porno do mainstreamu, aniž by si uvědomovali, že porno a nutkavá masturbace jsou ničitelé vztahů a osobního pocitu pohody pro obrovské množství mužů a rostoucí počet žen.

Pamatujte, že první nahlédnutí nebo návštěva vám nic nepřinese. Nebudete mít žádné abstinenci příznaky, které byste potřebovali zmírnit, a budete se cítit hrozně. Co to udělá, je, že se vám do mysli a mozku dostane potěšení z přívalu dopaminu a

malý hlásek vzadu ve vaší mysli vám bude říkat, že chcete další. Pak máte na výběr, zda budete chvíli nešťastní, nebo celý ten špinavý řetězec spustíte znovu.

## *Kapitola 29*

## Zpětná vazba

Tato válka není proti uživatelům, ale proti pasti pornoprůmyslu, a je vedena z prostého důvodu, že mě baví ji vést. Pokaždé, když se dozvím o útěku uživatele z vězení, mám pocit nesmírného potěšení. Tato radost se však neobešla bez značné frustrace, kterou způsobují především dvě kategorie uživatelů porna. Navzdory varování v předchozí kapitole mě neustále překvapuje počet těch, pro které je snadné přestat, přesto se později dostanou do závislosti a zjistí, že se jim to příště nepodaří.

Je to jako najít někoho, kdo je po krk v bažině a chystá se ponořit. Pomůžete mu vytáhnout a on je vám vděčný, ale po půl roce se zase ponoří do bažiny. Zvláštní problém představují uživatelé, pro které je snadné přestat a znovu začít, nicméně až se osvobodíte, **PROSÍM, PROSÍM, NEDĚLEJTE STEJNOU CHYBU**. Věří, že takoví lidé začínají znovu, protože jsou stále závislí a chybí jim dopamin. Ve skutečnosti je pro ně zastavení tak snadné, že ztratí strach z porna. Myslí si: *"Mohu mít příležitostné sezení, a i když budu znovu závislý, bude pro mě snadné přestat"*.

Obávám se, že to tak prostě nefunguje, protože je snadné přestat s pornem, ale nemožné ovládat závislost. Jediná věc, která je pro zastavení porna zásadní, je neužívat porno.

Lidé se obvykle vracejí k pornu, protože špatně chápou slovo "easy" ve slově EasyPeasy.

Představte si někoho, kdo sedí na studené betonové podlaze v mrazivé místnosti. Na protější stěně je okno, které ukazuje dokonalý jarní den venku - stromy se jemně pohupují, ptáci zpívají - hned vedle odemčených dveří.

Je potřeba vůle, abyste se dostali z té mrazivé místnosti? Ne! Je útek těžší než pobyt? Samozřejmě že ne! (Ve skutečnosti je to o něco snazší, protože tělo se hýbe). Proč by se někdo se zdravým rozumem dostával do takové situace a způsoboval si měsíce nebo roky frustrace, pokud nebyl podveden?

EasyPeasy odhrne závěsy, aby uživatel viděl jasně ven a odstranil iluze o tom, jak hrozně může být venku a jak pohodlně se uživatel v místnosti cítí.

Druhou kategorií frustrovaných uživatelů jsou ti, kteří se příliš bojí, než aby se pokusili přestat, nebo když se jim to podaří, je to pro ně velký boj. Zdá se, že hlavní potíže jsou následující.

**Strach ze selhání.**

Neúspěch není ostuda, ale nesnažit se je naprostá stupidita. Podívejte se na to takhle: před ničím se neschováváte. Nejhorší, co se může stát, je, že neuspějete a v tom případě na tom nejste o nic hůř než teď. Jen si představte, jak by bylo úžasné uspět. Pokud se o to nepokusíte, už jste si neúspěch zaručili.

### ***Strach z bolesti a utrpení.***

Nedělejte si s tím starosti, jen se zamyslete: co hrozného by se vám mohlo stát, kdybyste se už nikdy nedívali na porno? Absolutně nic. Strašné věci se stanou, pokud to uděláte; přečtete si znovu poznámky k Pascalově sázce. V každém případě je panika způsobena dopaminem a brzy zmizí. Největším ziskem je zbavit se tohoto strachu. Opravdu věříte, že uživatelé jsou připraveni na slábnoucí penetraci, nespolehlivý sexuální výkon nebo iluzorní potěšení, které získávají z porna? Pokud se přistihnete, že začínáte panikařit, pomůže vám hluboké dýchání. Pokud jste s jinými lidmi a ti vás dostávají na dno, utečte od nich a jděte do garáže, prázdné kanceláře nebo někam jinam.

Pokud se vám chce brečet, nestydte se za to. Pláč je přirozený způsob, jak se zbavit napětí. Ještě nikdo se nikdy pořádně nevyplakal, aniž by se poté cítil lépe. Jednou ze strašných věcí, které mladým mužům děláme, je, že jim předepisujeme, aby nebrečeli. Můžete je vidět, jak se snaží slzy zahnat, ale sledujte, jak jim drtí čelist. Učíme se neprojevat emoce, ale nemáme je v sobě dusit. Křičet, řvát nebo mít záchvat vzteku. Do něčeho kopnout. Považujte svůj boj za boxerský zápas, který nemůžete prohrát. Nikdo nemůže zastavit čas, každým okamžikem, který uplyne, ta malá příšera ve vás umírá. Užijte si své nevyhnutelné vítězství.

### ***Nedodržování instrukcí.***

Je neuvěřitelné, že někteří uživatelé tvrdí, že jim tato metoda nefungovala. Pak popisují, jak ignorovali nejen jeden pokyn, ale prakticky všechny. Pro přehlednost jsou tyto pokyny shrnuty v podobě kontrolního seznamu na konci této kapitoly

### ***Špatné pochopení instrukcí.***

Hlavními problémy se zdají být tyto:

#### ***"Nemůžu přestat myslet na porno."***

To samozřejmě nejde, a pokud se o to pokusíte, vytvoříte si fobii a budete nešťastní. Je to jako snažit se v noci usnout: čím víc se snažíte, tím je to těžší. Nezáleží na tom, jestli na porno myslíte devadesát procent svého života, důležité je, na co myslíte. Pokud si myslíte "Ach, rád se dívám na porno" nebo "Kdy už budu volný?", budete nešťastní. Pokud si místo toho myslíte "Jupí! Jsem svobodný!" budete šťastní.

### ***"Kdy ta malá porno příšerka zemře?"***

Dopaminový výplach opouští tělo velmi rychle, ale nelze říci, kdy vaše tělo přestane trpět mírným fyzickým pocitem dopaminového abstáku. Tento prázdný, nejistý pocit je totožný s běžným hladem, depresí nebo stresem. Jediné, co porno dělá, je, že zvyšuje jeho hladinu. To je důvod, proč si uživatelé, kteří přestanou používat metodu vůle, nejsou nikdy zcela jisti, zda se jí zbavili, a to ani poté, co jejich tělo přestalo trpět dopaminovým abstákem. Pokud trpí normálním hladem nebo stresem, jejich mozek jim stále říká, že je to oprávněný důvod k tomu, aby si nárokovali své oprávněné sezení. Jde o to, že nemusíte čekat, až touha odezní, protože je tak nepatrná, že o ní ani nevíme, známe ji jen jako pocit touhy. Když odcházíte od zubaře, čekáte, až vás přestane bolet čelist? Samozřejmě že ne, pokračujete v životě. I když vás čelist stále bolí, jste nadšení.

Nečekejte, až odejdou abstinenční příznaky, protože si tím vytvoříte pochybnosti, protože se budete neustále ptát: "Jak dlouho to bude trvat? Jsem vůbec svobodný, když se necítím jinak?". Strach je skutečný záchvat, proto čekání na to, až se život po odvykání zlepší, vytvoří pochybnosti. Odvykání je nepostřehnutelné, pokud se ho nebojíte, a exponenciální zlepšení neurologie je pomalé, takže pokud budete čekat, až se budete cítit jinak, budete mít pocit, že se nic neděje, což vytváří pochybnosti.

### ***"Okamžik zjevení ještě nenastal."***

Pokud na něj budete čekat, způsobíte si jen další fobii. Jednou jsem se na tři týdny zastavil na metodě síly vůle. Když jsem si povídal s jedním starým kamarádem, zeptal se mě, jak se mi daří. *"Přežil jsem tři týdny"* odpověděl jsem. *"Jak to myslíš, že jsi přežil tři týdny?"* zeptal se. Upřesnil jsem: *"Přežil jsem tři týdny bez porna."* Řekl: *"Co budeš dělat? Přežít zbytek života? Na co čekáš, vždyť jsi to dokázal. Jsi ne-uživatel."*

Pomyslel jsem si: *"Má naprostou pravdu, na co čekám?"* Bohužel, kvůli nepochopení pasti jsem byl brzy zpět, ale pointu jsem zaznamenal. Zavřením prohlížeče se stáváte ne-uživatelem. Důležité je být od začátku spokojeným ne-uživatelem.

### ***"Pořád mám chuť na porno."***

Pak jste velmi stupidní. Jak můžeš tvrdit, že chceš být ne-uživatel, a pak říct, že chceš porno? To je rozpor. Když říkáš, že chceš porno, říkáš, že chceš být uživatelem. Ne-uživatelé nechtějí navštěvovat nechutné tube stránky. Už víš, čím chceš být, tak se přestaň trestat.

***"Odstoupil jsem ze života."***

Proč? Stačí, když se přestanete zabíjet a místo toho začnete nabíjet energií. Nemusíte přestat žít ani v nejmenším. Je to tak jednoduché, že po několik následujících dní budete mít ve svém životě mírné trauma. Vaše tělo bude trpět téměř nepostřehnutelným zhoršením odvykání z požadavků a nároků na příliv dopaminu. Nyní mějte na paměti toto: nejste na tom o nic hůře, než jste byli. Tímto jste trpěli po celý svůj život, pokaždé, když jste spali, v kostele, supermarketu nebo knihovně. Nezdálo se, že by vás to trápilo, dokud jste byli uživateli, a pokud nepřestanete, budete tímto trápením trpět až do konce života.

Porno a orgasmus nezpůsobují příležitosti, ale připravují vás o ně. I když vaše tělo stále touží po dopaminu, jídlo a společenské příležitosti jsou úžasné. Život je úžasný - chodte na společenské akce, i když tam jsou nahé tanečnice. Nezapomeňte, že vy nejste ochuzeni, oni ano. Každý z nich by byl rád na vašem místě, jen kdyby to věděl. Užívejte si, že jste primadona a středem pozornosti. Ukončení sledování porna je skvělý bod ke konverzaci, přičemž tajné potěšení oni nemohou. Vaši přátelé a vrstevníci budou překvapeni, že vy, dříve plaší a unaveně vypadající, jste nyní šťastní a veselí. Budete si hned od začátku užívat života; není třeba závidět pikolíkům na večírcích, budou závidět vám - jen kdyby to věděli.

***"Jsem nešťastný a podrážděný."***

Jedná se o nedodržení pokynů. Zjistěte, o který z nich se jedná. Někteří lidé chápou a věří všemu, co je napsáno, ale přesto začínají mít pocit zmaru a sklíčenosti, jako by se dělo něco strašného. Neděláte jen to, co byste chtěli dělat vy, ale co by si přál i každý uživatel na této planetě. Při jakémkoliv způsobu zastavení se bývalý-uživatel snaží dosáhnout určitého rozpoložení, takže každá myšlenka související s pornem je přerušována slovy **"JUPÍ! JSEM SVOBODNÝ!"** Pokud je to váš cíl, proč čekat? Začněte v tomto rozpoložení a nikdy ho neztrácejte. Není jiná možnost.

***"Měl jsem dobrý týden / měsíc / půl roku, ale už jsem zase v pasti."***

Pamatujte, že strach je sám o sobě bolestí. Podlehnutí záchvatu strachu vyvolává další strach, čímž se oslabená malá příšerka nakrmí a podaří se jí vyděsit ne-uživatele, aby si myslel, že je závislý na celý život. Ve skutečnosti se jejich pojetí vymývání mozku nezměnilo, ale myšlenkovému procesu dodali dopamin. To je z definice pád vpřed, ale je to selhání v dodržování pokynů. Pochopte, který z nich níže, a radujte se.

## 29.1 Kontrolní seznam

Pokud budete postupovat podle těchto pokynů, nemůžete selhat:

1. Slavnostně se zapřísahajte, že už nikdy nepůjdete na internet navštívit svůj harém NEBO se spokojíte se statickými obrázky NEBO se spokojíte s erotickou grafikou NEBO s čímkoliv, co obsahuje nadpřirozené podněty, a držte se svého slibu.
2. Ujasněte si to v mysli: Není absolutně nic čeho by jste se měli vzdávat. Tím není myšleno, že vám bude lépe jako ne-PMOerovi (to jste věděli celou dobu); ani to, že ačkoli neexistuje žádný racionální důvod, proč PMO děláte, máte z toho nějaké potěšení nebo berličku, protože jinak byste to nedělali. Tím je myšleno, že v **PMOing není žádné skutečné potěšení nebo berlička**. Je to jen iluze, jako když boucháte hlavou do zdi, abyste získali potěšení, když přestanete.
3. Neexistuje nic takového jako potvrzený PMOer. Jste jen jedním ze stovek milionů lidí, kteří se chytili do rafinované pasti. Stejně jako miliony dalších bývalých PMOerů, kteří si kdysi mysleli, že nemohou uniknout, jste unikli.
4. Kdybyste kdykoli v životě zvažovali výhody a nevýhody PMO, vždy by převažoval závěr: *"Přestaňte s tím. Jsi hlupák!"* Na tom se nikdy nic nezmění. Vždycky to tak bylo a vždycky to tak bude. Poté, co jste učinili rozhodnutí, o němž víte, že je správné, se nikdy netrapte pochybnostmi. Pascalova sázka dokonale platí pro PMO, bez šance na ztrátu, s vysokou šancí na zisk a s vysokou šancí na vyhnutí se ztrátám.
5. Nesnažte se na porno nemyslet, ani se netrapte tím, že na něj neustále myslíte. Kdykoli na něj budete myslet, ať už dnes, zítra nebo po zbytek života, pomyslete si: **"Jupí! Jsem NE-PMOer!"**
6. **Nepoužívejte** žádné náhražky. **Nevyzývejte** se tím, že budete mít notebook během spánku vedle sebe. **Nevyhýbejte** se divadelním hrám, filmům ani časopisům. **Nijak** neměňte svůj životní styl čistě proto, že jste přestali. Pokud se budete řídit výše uvedenými pokyny, brzy zažijete 'okamžik zjevení', ale:
7. Nečekejte, až přijde 'okamžik zjevení'. Prostě pokračujte ve svém životě, užívejte si vzestupů a zvládejte pády. Uvidíte, že ten okamžik přijde co nevidět.

*Kapitola 30*

## Pomoc lidem na potápějící se lodi

Uživatelé porna dnes propadají panice, protože cítí změny ve vnímání internetového porna ze strany mužů a žen. Stále častěji se zkoumá návyková povaha internetového porna, které je nyní právem považováno za odlišné od tradiční pornografie. Nenáročnost a dostupnost vyvolává poplach i v srdcích zastánců porna. Vnímají také, že jejich křížové tažení za svobodu slova a myšlení je unášeno různými elementy. Na divokém západě internetu, který není kontrolován, je téměř nemožné prosadit věkové omezení nadpřirozených podnětů. Je škoda, že to v dohledné době neskončí, ale statisíce uživatelů přestávají, přičemž většina závislých si je vědoma studií, které ukazují podobnost mezi pornem a závislostí na návykových látkách. Pokaždé, když uživatel opustí potápějící se loď, ti, kteří na ní zůstali, se cítí stále mizerněji.

Každý uživatel instinktivně ví, že je směšné se sebepoškozovat a trávit čas před dvou-rozměrnými pixely, čímž si super-vybíjí mozek a vytváří si nervové dráhy, které zaručují špatný sexuální výkon. Pokud si stále nemyslíte, že je to hloupost, zkuste si promluvit s pornočasopisem stojícím v centru vašeho města a zeptejte se sami sebe, jaký je v tom rozdíl. Jen jeden. Tímto způsobem nemůžete získat potěšení z hřejivosti a intimity. Pokud dokážete přestat kupovat alkohol a cigarety pokaždé, když jdete nakupovat potraviny, rozhodně můžete přestat navštěvovat svůj online harém. Uživatelé nedokážou najít racionální důvody pro sledování porna, ale nepřipadají si tak hloupě, když to dělají i ostatní lidé.

Uživatelé o svém návyku nehorázně lžou, a to nejen výzkumníkům a svému okolí, ale i sami sobě. Musí — vymývání mozku je pro ně nezbytné, pokud si chtějí zachovat trochu sebeúcty. Cítí potřebu ospravedlnit svůj 'návyk' nejen *sami* před sebou, ale i před ne-uživateli. Věčně propagují iluzorní výhody porna jemnějšími způsoby.

Pokud uživatel přestane s užíváním pomocí metody vůle, stále se cítí deprimovaný a má tendenci naříkat. Tím jen utvrzuje ostatní uživatele v tom, jak správně pokračují v užívání. Pokud se bývalému uživateli podaří zbavit se návyku, je pak vděčný, že už nemusí procházet životem sebe-sabotováním nebo plýtváním energií, a nemá potřebu se ospravedlňovat. Pamatujte si, že je to strach, který drží hlavu uživatele v písku a zpochybňuje jeho chování až ve chvíli, kdy přestává. Pomozte uživateli tím, že tyto obavy odstraníte. Řekněte mu, jak je úžasné, že nemusí procházet životem ve vězení, jak je krásné ráno se probouzet fit a zdravý, místo aby mu chyběla energie a nenáviděl sám sebe, jak je úžasné být svobodný od otroctví, moci si užívat celý život a zbavit se těch černých stínů. Nebo ještě lépe, dejte jim přečíst tuto knihu.

Je důležité nezlehčovat význam ženatého uživatele tím, že mu naznačíte, že svůj vztah záměrně ničí nebo že je nějakým způsobem podvádí či je nečistý. Častá mylná



představa, že bývalý uživatel je v tomto ohledu nejhorší. Tato představa má určitý smysl, ale obecně je způsobena metodou vůle přestat. Protože bývalý uživatel — ačkoli se návyku zbavil — si stále uchovává část vymytého mozku a stále věří, že se obětoval. Cítí se zranitelní a jejich přirozeným obranným mechanismem je útok na uživatele porna.

To sice může zvýšit ego bývalého uživatele, ale nijak mu to nepomůže. Pouze je to přitlačí ke zdi, takže se cítí ještě hůř a jejich potřeba porna je v důsledku toho ještě větší. Přestože změna postoje lékařského zařízení k internetovému pornu je hlavním důvodem, proč mnoho uživatelů s pornografií končí, nijak jim to neusnadňuje. Ve skutečnosti to dělá mnohem těžší. Většina uživatelů dnes věří, že přestávají především ze zdravotních důvodů. To však není tak úplně pravda.

Přestože hlavním důvodem pro ukončení užívání je samozřejmě obrovské zdravotní riziko, uživatelé sabotují svou mužnost již léta a nepřináší to sebemenší změnu. Hlavním důvodem, proč uživatelé přestávají, je to, že společnost začíná vidět porno odhalené jako to, čím je: drogovou závislostí. Postoje společnosti se pomalu mění: mnoho partnerů by se nyní vyptávalo, kdybyste uprostřed noci seděli na notebooku.

Úplný zákaz pornografie v některých zemích nebo nedostupnost internetu jsou klasickými příklady dilematu cestujícího uživatele. Obecně zaujímají postoj, že jim to pomůže omezit příjem. Výsledkem je, že místo jednoho nebo dvou denně, z nichž ani jedno by si neužili, abstinují celý týden. Během tohoto vynuceného období abstinence však nebudou jen psychicky deprivovaní a čekající na svou odměnu, ale i jejich tělo bude toužit. Ach, jak vzácná je ta návštěva online harému, když je jim to nakonec dovoleno.

Vynucená abstinence ve skutečnosti nevede ke snížení konzumace, protože uživatel si jen dopřává ještě více, když má konečně klid. Jediné, co to dělá, je to, že se v mysli uživatele utvrzuje v tom, jak cenné je internetové porno a jak je na něm závislý. Nejzákeřnějším aspektem této vynucené abstinence je její vliv na dospívající. Umožňujeme únosům 'svobody projevu', producentům porna, aby se zaměřili na nešťastné teenagery a přiměli je k závislosti. Pak je v pravděpodobně nejstresovějším období jejich života, kdy ve své pomýlené mysli potřebují porno ze všeho nejvíc, vydíráme je, aby se ho vzdali kvůli škodám, které si tím způsobují.

Mnozí toho nejsou schopni a jsou nuceni bez vlastního zavinění trpět komplexem viny po zbytek života. Mnozí uspějí a jsou rádi, že se jim to podařilo, a říkají si: *"Fajn. Zatím to zvládnu a až to skončí, stejně se vyléčím."* Pak přijde bolest a strach z hledání práce a další boje s dospělostí, po nichž následuje největší 'zážitek' jejich života - nalezení práce. Bolest a strach jsou pryč, nyní se cítí bezpečně, starý spouštěcí mechanismus se opět zapojuje. Část vymývání mozku je stále přítomna a než se rozplyne vůně nového pracovního notebooku, uživatel stojí na prahu svého oblíbeného online harému. Vzrušení z této příležitosti blokuje nečisté pocity z jejich

mysli, nemají v úmyslu stát se znovu závislími, ale jen jeden pohled by nemohl ublížit... Příliš pozdě! Už jsou znovu v pasti.

Stará touha z malé příšerky se znovu rozjede, a i když se nestane závislým hned, pravděpodobně ho dožene post-high deprese. Je zvláštní, že ačkoliv jsou závislí na heroinu podle zákona zločinci, reakce společnosti těmto jedincům pomáhá. Zaujměme stejný postoj k ubohým uživatelům porna. Nedělají to proto, že by chtěli, ale protože si myslí, že musí. Na rozdíl od závislého na heroinu obvykle trpí léta a léta psychickým a fyzickým týráním. Vždycky říkáme, že rychlá smrt je lepší než pomalá, takže chudákovi uživateli porna nezávidíte. **Zaslouží si váš soucit.**

# Rady pro ne-uživatele

## 31.1 pomozte svým přátelům, kteří používají porno, aby si tuto knihu přečetli

Nejprve si prostudujte obsah této knihy a zkuste se vžít do role uživatele. Nenuťte je číst tuto knihu tím, že jim budete říkat, že si ničí zdraví nebo že si zahrávají s ohněm. Oni to vědí lépe než vy. Uživatelé nepokračují ve sledování porna proto, že se jim to líbí nebo že to chtějí, pouze to říkají sobě i ostatním lidem, aby si zachovali sebeúctu. Dělají to, protože jsou na pornu závislí, protože si myslí, že je uvolňuje, dodává jim odvalu nebo sebevědomí (potěšení nebo berlička) a protože mají pocit, že život nebude nikdy příjemný bez 'sexu' — alespoň jejich verze. Pokud se pokusíte uživatele donutit, aby přestal, bude se cítit jako zvíře v pasti a bude chtít svůj harém ještě víc. To v nich může udělat tajné uživatele a porno se v jejich mysli stane ještě cennějším.

Místo toho se zaměřte na druhou stranu mince. Dostaňte je do společnosti bývalých uživatelů (blogy, fóra, YBOP, NoFap atd., i když pozor na propagaci metody síly vůle). Přimějte je, aby uživatelům vyprávěli, jak si také mysleli, že jsou závislí na celý život, a o kolik lepší je život ne-uživatele. Jakmile je přesvědčíte, že mohou přestat, jejich mysl se začne otevírat. Pak začněte vysvětlovat klam, který vytvářejí abstinční příznaky. Nejenže jim "dopaminové návaly" nepřidávají, ale ničí jejich sebevědomí a způsobují, že jsou podráždění a unavení.

Nyní by měli být připraveni si tuto knihu sami přečíst a očekávat, že budou číst stránky a stránky příběhů o nespolehlivém vzrušení, slábnoucích penetracích, PIED, PE atd. Vysvětlete jim, že tento přístup je zcela odlišný a zmínky o nemocech tvoří nepatrný zlomek materiálu.

Zkrátka, nenechte to odumřít v temnotě. Řekněte to svým přátelům, ale nebuďte divní. Pokud se budete snažit "vyhrát" konverzaci nebo vést debatu, podaří se vám je pouze odcizit a ještě více zvýšit jejich strach.

## 31.2 Mám to říct své drahé polovičce?

Mám o svém zvyku říct manželce, přítelkyni nebo partnerce? (Záměrem je pomoci vám při odvykání.) Ve hře je více faktorů.

Pokud se vám již nepodařilo přestat pomocí metody síly vůle a již jste o tom řekli svému partnerovi, řekněte mu o svém novém přístupu a umožněte mu, aby se vzdělal přečtením knihy. Budou vám moci pomáhat a motivovat vás v období odvykání a jsou oporou, když se vám malá příšera pokusí podrazit nohy.

Pokud jste si teprve uvědomili existenci pornografické pasti a v minulosti jste se nepokoušeli přestat, použijte nejprve sami program EasyPeasy. Jak bylo vysvětleno dříve, mělo by se jednat o příjemnou zkušenost. Nicméně, pokud to však považujete za obtížné, požádejte o jejich pomoc. Buďte se svým partnerem otevření a bezbranní, což posílí váš vztah.

Pokud vás útek baví a není obtížný kvůli nerozhodnosti, není příliš důvodů, proč o něm partnerovi říkat. Pokud to v minulosti nebyl problém, nechte ho odeznít. Nicméně, připravte se však na to, že se váš partner může divit, proč vypadáte, cítíte se a podáváte lepší výkony!

### **31.3 Můj partner končí s pornem**

Pornografie je zvráceným ničitelem vztahů, a přestože s ní lze přestat okamžitě, uzdravení vyžaduje čas. Mnozí uživatelé si kvůli iracionálním přesvědčením, která pramení z jejich závislosti, vybíjejí zlost na partnerech a blízkých. Toto chování se projevuje gaslightingem, lhaním a manipulativním chováním. Nejedná se o všechny uživatele, ale v pozdějších stádiích nemoci je to stále častější. I když se toto chování mohlo projevit ze základní závislosti na pornografii, je důležité se o tomto chování vzdělávat a v případě rozpoznání zvážit návštěvu terapeuta specializujícího se na sexuální závislosti.

Pokud je váš partner v abstinenční lhůtě, předpokládejte, že trpí, ať už je, nebo není. Nesnažte se to zlehčovat tím, že mu řeknete, že je snadné přestat, to může udělat sám. Místo toho jim dál říkejte, jak jste na ně pyšní, o kolik lépe vypadají, o kolik milejší je být s nimi a o kolik je to s nimi obecně jednodušší. Je obzvláště důležité v tom pokračovat, protože když se uživatel pokusí přestat, euforie z tohoto pokusu a pochvala, které se mu dostane od vrstevníků, mu v tom může pomoci. Mají však tendenci rychle zapomínat, proto v chválení pokračujte.

Protože nemluví o pornu, můžete si myslet, že zapomněli a nechtějí, abyste jim to připomínali. U metody síly vůle je to obvykle úplně naopak, protože bývalý uživatel bývá posedlý ničím jiným. Proto se nebojte toto téma nadhodit a neustále je chvalte (řeknou vám, pokud si to nebudou chtít připomenout).

Vycházejte jim vstříc, abyste je v období odvykání zbavili zátěže, vymýšlejte způsoby, jak jim život udělat zajímavým a příjemným. Toto období může být náročné i pro ne-uživatele, kteří se s touto závislostí nikdy nesetkali. Pokud je jeden člen skupiny podrážděný, může to způsobit všeobecné trápení všech. Proto s tím počítejte, pokud se bývalý uživatel cítí podrážděný, může si to klidně vylít na vás, ale neoplácejte mu to, právě v tomto období potřebuje vaši pochvalu a soucit nejvíce. Pokud se sami cítíte podráždění, což je pochopitelné, snažte se to nedávat najevo.

Jedním z triků, které závislý používá, když se snaží přestat s pomocí metody vůle, je záchvat vzteku v naději, že mu partner nebo přátelé řeknou: *"Nemůžu se dívat na to, jak trpíš. Proboha, prostě si vezmi svůj jed."* Uživatel tedy nemusí ztratit tvář, protože se "nevzdává", byl poučen. Pokud bývalý uživatel vytáhne tento trik, v žádném případě ho nepodporujte v relapsu. Místo toho řekněte: *"Pokud s vámi porno dělá tohle, díky bohu, že se brzy osvobodíte. Je úžasné, že jsi měl odvahu se toho vzdát."*

Pamatujte, že na cestě k uzdravení jsou dvě strany. Když váš partner přestává s pornografií, je důležité mít vlastní podpůrnou síť, rutinu péče o sebe a hranice. Tento proces neprobíhá přes noc a vyžaduje důvěru, komunikaci a odpovědnost. Tomuto procesu napomáhá psaní deníků, rozvíjení vlastních vášní a především terapie.

### 31.4 Uklouznutí (selhání/ relapse)

Existence tohoto úseku by měla sloužit jako varování pro ty, kdo z pasti odcházejí. Já osobně jsem se k recidivě nikdy nedostal, ale pro ilustraci použiji zkušenosti z rozhovorů s členy komunity a nástroje z kognitivně-behaviorální terapie.

Za prvé, nazývat to relapsem je kontraproduktivní. Jediné, co se stalo, je, že jste uklouzli a nakrmili malou příšeru, která zase nastartuje velkou příšeru vymývající mozek. Uživatelé, kteří uklouznou (což je z definice pád vpřed), obvykle plodí celou řadu iracionálních přesvědčení:

- *"Nikdy nebudu svobodný"* - **Katastrofizování**
- *"Měl bych / musím cvičit, studovat a být produktivní každý den svého života."* — (aka - **Musterbace**)
- *"Dnes jsem PMOnul, takže k čemu je dokonce i čtení všech knih a fór... Mým cílem bylo nedělat ani M, ale tady jsem — selhání — relapsing."* - **Nízká frustrační tolerance**
- *"Mojí přátelé / čtenáři fóra / ostatní nedělají PMO po dobu (n) dní, ale já nemohu, takže jsem beznadějný případ. Včera jsem se cítil dobře, protože jsem se dobře učil a byl jsem produktivní, ale dnes jsem to neudělal... Jdu dolů."* - **Hodnocení mezi sebou a ostatními**
- *"Neměl bych mít sexuální myšlenky"* — Sami, jejich rodiče nebo celá společnost mají v souvislosti se sexem zavedené **nekompromisní názory**. Zeptejte se sami sebe, zda vám sebe-obviňování pomáhá dosáhnout vašich cílů, a pokud ano, užíváte si tuto cestu?

Faktory, které přispívají k vymývání mozku každého uživatele, jsou zdánlivě nekonečné. Vy sami sebe znáte lépe než kdokoliv jiný, ale zjevně jde o selhání při dodržování pokynů. V pornografii jste viděli hodnotu, ale jak?

Často se zapomíná na to, že zvrátit vymývání mozku vyžaduje čas. To neznamená, že je to těžší, ale téměř každé odvětví používá sex a aktivní boj proti vymývání mozku je uvědomělý proces (alespoň na začátku), takže může trvat nějakou dobu, než se plně upevní lekce v něm obsažené. Proto se doporučuje vícenásobné přečtení (kapitoly, s nimiž máte potíže, můžete přeskočit) a nemělo by vám to zabrat příliš času.

Překvapivě častou zkušeností věřících uživatelů, kteří opouštějí past, je přání, aby to trochu bolelo, jako forma pokání. Odchod jim připadá tak snadný, že se pak cítí provinile, že to tak cítí. Proč se ale sebe-sabotovat a dělat si to těžké? Malá příšera je v tomto ohledu velmi záludná.

Oddělte se od této malé příšery — pornoprůmysl ji přidal už dávno. Představte si šikanátora, který má záchvat vzteku na školním hřišti. Co byste šikanátorovi řekli? Pokud mu ustoupíte, jen ho posílíte. Někteří, kteří se přestanou bránit, nakonec šikanujícího živí, a tak zvyšují jeho vymývání mozku, ale jejich pojetí pasti se nezměnilo. Zvedněte se, zjistěte, kde jste udělali chybu, a užívejte si svobody!

Nejste vaše nutkání. Meditace všímavosti je praxí všímání si myšlenek, v níž lze nalézt zásadní poučení o povaze mysli. Meditaci obecně velmi doporučujeme a je také zcela slučitelná s náboženskou praxí. Nemůžete bojovat sami se sebou ani s malou příšerkou. Musíte bezpodmínečně milovat sami sebe i celý proces.

Odstraňte však ze své mysli neúspěch. Zde je část z knihy *"Meditations of a Porn Addict"* od Gulliacca (odkaz v sekci Zdroje na konci knihy):

Protože sledování porna vám nepřináší žádné výhody, je to něco, co vám jen ubližuje, a je nesmírně směšné chtít něco takového dělat, přirovnávám to k pití bělidla. Tady to máte:

Těžká cesta za nepitím bělidla.

Ahoj! Jsme NoBleach a pořádáme restartovací výzvy, při kterých se účastníci ("Bleachstronauti") po určitou dobu zdrží pití bělidla. Ať už je vaším cílem příležitostná účast na měsíční výzvě jako zkouška sebe-ovládání, nebo se nadměrné pití bělidla stalo ve vašem životě problémem a chcete přestat na delší dobu, najdete zde podpůrnou komunitu a spoustu zdrojů.

- *"Někdy si dovolím vypít jednu nebo další sklenici bělidla. Víím o tom, že "jedna kapka" je lež, ale nemyslím si, že by mi jedna sklenička ublížila. Jedna přece nemůže zničit všechny hodiny, které jsem strávil, aniž bych to udělal."*

- *"Nemám problém přestat pít bělidlo, ale někdy jdu po ulici a vidím někoho pít vodu, víte, ve sklenici, a představuji si, že v té sklenici je bělidlo. Pak na to mám chuť a po debatě sám se sebou, jestli to mám udělat, nebo ne, nakonec večer podlehnu a sklenici vypiju."*
- *"Hele, můj problém je, že když jsem sám v kuchyni, tak občas začnu vidět ty skleničky, občas se pokouším otevřít nádobu, kde mám bělidlo, občas k němu přičichnu a... No a skončím tam, kde jsem začal. Tak zoufale s tím chci přestat, ale nejsem si jistý, jestli se mi to někdy podaří."*
- *"Přestat pít bělidlo je nemožné, vždyť mám pořád pusku, víš? Jak mám přestat, když mám pořád hrdlo, které mi připomíná, že můžu spolknout bělidlo?"*
- *"Ach jo, šlo to tak dobře, celých 19 dní bez toho. Důležité je poučit se z neúspěchu! Ted' už vím, čeho se vyvarovat: prohlížení čistících prostředků v supermarketu. Pokusím se to zvládnout do měsíce! Vynuluju si počítadlo. Držte mi palce!"*

Pokud máš nutkání, uklidni se, kámo! Pamatuj si, co říká hackbook:

*"Bělidla je těžké se vzdát kvůli obavám, že nás připraví o potěšení nebo o oporu. Strach, že určité příjemné situace už nikdy nebudou úplně stejné. Strach z toho, že nebudeme schopni zvládat stresové situace. Jinými slovy, jde o důsledky vymývání mozku, které nám namlouvá, že kupovat bělidlo, a tím pádem ho i pít, je pro všechny lidské bytosti nutností. Ještě dále je to přesvědčení, že v cenově dostupném bělidle je cosi neodmyslitelného, co potřebujeme, a že když ho přestaneme užívat, popřeme sami sebe a vytvoříme prázdnotu. Ujasněte si to ve své mysli: Bělidlo prázdnotu nezaplňuje, ale vytváří!"*

A já říkám: *"Předpokládejme, že se budeš muset pět minut dívat na sklenici plnou bělidla. Zkuste si vzpomenout na jednu z těch značek nebo vůní, které se vám tak líbily. Možná ji doprovází nějaký zvuk, nebo si pamatujete jen vybrané detaily. Bělidlo je tam a vy nemůžete zavřít oči ani otočit hlavu, protože to bělidlo je ve vaší mysli, je to vzpomínka zaznamenaná ve vás."*

*Cítíte nějakou touhu? Cítíte něco na jazyku nebo nějakou změnu v dýchání? Jaké máte pocity z toho, co si vybavujete? Identifikujte je, bělidlo je chce zatemnit, zmást a přimět vás, abyste věnovali pozornost jen tomu, co vás chce zaujmout."*

Výše uvedeným se nesnažím odmítnout vaše pocity, natož říkat něco jako "haha, jsem chytrý, jsi hloupý", ale dát vám perspektivu, abyste si uvědomili, jak směšně snadné je (a vždy bude) překonat tuto závislost. Sledování porna není jako vypínač, kde říkáte *"oh dobře, jsem v situaci X, pak budu sledovat porno"*. Fantazie! Lži! Jak často si dovolíte vypít sklenici bělidla? Nikdy? Proč? Protože je to hrozná věc, proto!

Jak máš uniknout své závislosti, když si neuvědomuješ, že PMO je hrozná věc, kterou si děláš sám sobě?

### 31.5 Jak je to s MO (masturbace, orgasmus)?

Lidé masturbují už celé věky bez problémů. Aby bylo jasno, problémem je porno.

To znamená, že stále můžete být závislí na MO ze stejných důvodů jako na pornu, jako je mentalita "potřeba mít orgasmus", duševní eskalace, nucení těla k sexu a prostě hedonistické hledání potěšení.

Je velmi pravděpodobné, že porno a masturbace se ve vaší mysli hluboce propletly. Mnoho uživatelů zjistí, že nakonec relapsují v důsledku masturbace na fantazii vyvolanou pornografií. Jak se váš mozek přepojuje, zjistíte, že toto vymývání mozku nakonec zmizí, ale nejlepší je dát si od MO na chvíli pauzu. Měli byste také vyhledávat skutečný sex, abyste tento proces urychlili.

Není to návod, ale zhodnoťte to: uvedené výhody zadržování spermatu jsou mnohé — zvýšené soustředění a energie, odstranění 'mozkové mlhy' a zvýšené sebevědomí spolu s řadou dalších výhod. Z vlastní zkušenosti vím, že je mezi nimi jasný rozdíl, a vše záleží na tom, jak tuto zvýšenou energii sublimujete.

Spekulativně a bez přísných vědeckých znalostí by výhody mohly spočívat v několika různých faktorech.

- Po orgasmu mozek uvolňuje prolaktin, který brzdí uvolňování dopaminu.
- Zbavení mozku dopaminových výplachů umožňuje větší příjem z prostého života.
- Sperma se zpětně vstřebává do krevního oběhu po ~ 78 dnech a je jednou z nejlepších živin, které může vaše tělo získat.
- Sublimace sexuální energie do produktivních návyků přináší další vrstvu produktivity.

Můžete si přát mít sex i bez orgasmu, což je, jak už bylo zmíněno, nádherný sexuální zážitek (často označovaný jako Karezza). Tuto schopnost můžete posílit cvičením Kegelových cviků. Z vlastní zkušenosti vím, že nejjednodušší a nejúčinnější způsob, jak se na tento sval zaměřit, je zastavit a spustit moč uprostřed proudu (i když pozor, abyste to nepřehnali, což může způsobit vlastní problémy). Oddělení tantrické a propagační části sexu je jedním z mnoha bonusů úniku z pasti PMO (a moji partneři to také milovali!).



## 31.6 Odchylyky od standardních doporučení

Tato část je nová a je napsána poněkud s obavami, přesto je třeba se o ní zmínit.

Někteří lidé, kteří používají EasyPeasy, zjistí, že jejich touha sledovat porno se natolik snížila, že se nemohou přimět k závěrečnému sezení. **To je v pořádku**, ale nepodceňujte sílu toho, že ji máte. Vědomé prohlížení a upevňování toho, jak moc nemáte rádi PMO, může být opravdu mocné. Osobně jsem to považoval za opravdu užitečné a byl jsem šťastný, že jsem si umyl ruce od toho, skutečně se mi ulevilo, že už to nikdy nebudu muset dělat. Nicméně, vaše kilometry se mohou lišit.

Pokud jste se již z pasti na nějakou dobu vymanili a právě jste odstranili vymývání mozku, není třeba tu malou příšerku krmit, protože by vás jen obtěžovala. Místo toho si užívejte svobody!

## 31.7 Pomozte ukončit tento skandál

Internetové porno je jedním z nebezpečí ve svobodné společnosti, které zneužívá úsilí zastánců osobní svobody v dobré víře. Základem civilizace — důvodem, proč lidský druh dospěl tak daleko — je jistě to, že jsme schopni sdělovat své znalosti a zkušenosti nejen sobě navzájem, ale i budoucím generacím. I zvířata považují za nutné chránit své potomky před nástrahami života.

Tvůrci porna to nedělají v dobré víře, že pomáhají lidstvu, zejména nyní, kdy je závislost na internetovém pornu široce zkoumána. Možná, že v počátečních fázích lidé upřímně věřili, že porno vzdělává lidi v oblasti intimity, ale autority vědí, že je to omyl. Žádná tube stránka si nedělá opravdové nároky na vzdělávání. Jediná tvrzení, která vznášejí, se týkají šoku, novosti a stupňujících se vlastností jejich zboží.

Je to neuvěřitelné pokrytectví: jako společnost se jinak rozčilujeme nad šikanou ve škole a objektivizací lidského těla. Ve srovnání s internetovým pornem jsou tyto problémy pouhými pupínky. Počty závislých každoročně stoupají do nových výšin a tráví čas s imaginárními a iluzorními pixelovými lidmi na úkor svého zdraví, mužnosti, energie a času. Je to zdaleka největší zabiják vztahů a každý rok jsou kvůli závislosti zničeny statisíce životů. Producenti internetového porna nereklamují v mainstreamových publikacích — nemají to zapotřebí, naše biologické pudy nás vedou k prahům jejich dobře zásobených harémů, kde rozdávají vzorky zdarma jako místní drogový dealer. V dnešní době tube stránky ani tak neskladují zboží, jako spíš vybízejí návštěvníky k publikování obsahu.

Je chytré, že pornografické společnosti zobrazují varování 18+ jako odstrašující příklad pro nezletilé uživatele, i když některé se o to ani neobtěžují. Internetové porno se týká každého v každém věku. *"Varovali jsme vás před nebezpečím, takže je to vaše volba,"* zní jejich postoj. Podnikají nějaké kroky k ověření věku? Ne, to by

jejich zákazníky odradilo. Pokud bude ověřování věku uzákoněno, najdou si samozřejmě jinou zemi, kde budou působit. Nebo zaplatí nějaké 'elitě', aby napsala, jak prohibice vedla k pašování a vzniku mafie? Příhodně se zapomíná na otázku, proč zrušení prohibice nevedlo ke snížení počtu obětí spojených s alkoholem a proč se nepodařilo orgánům činným v trestním řízení zvládnout rozmach mafie.

Tento problém můžeme řešit jinak, a to vzděláváním mladé generace. Když dokážou při nakupování obejít cigarety a alkohol, mohou totéž udělat s internetovým pornem. Již nyní vidíme společenské změny, jako je 'No Nut November' a 'Coomer', memes které se stávají mainstreamem. Uživatel nemá na výběr o nic víc než narkoman závislý na heroinu. Uživatelé se nerozhodnou stát se závislími, ale jsou vlákáni do rafinované pasti. Kdyby měli možnost volby, byli by zítra ráno jedinými uživateli dospívající, kteří teprve začínají, a věřili by, že mohou kdykoliv přestat, pokud budou chtít.

Proč ty falešné standardy? Proč jsou závislí na heroinu považováni za zločince, a přitom se mohou registrovat jako závislí a dostávat metadon a řádnou lékařskou péči, která jim pomůže se z něj dostat? Jen se zkuste zaregistrovat jako závislý na pornu — když půjdete k lékaři pro pomoc, buď vám řekne: "*Přestaňte to dělat tak často, zkuste se zmírnit*", což, jak už víte, nebude fungovat, nebo vám předepíše léky na 'deprese'. Ještě horší je rada, abyste si šli najít skutečné partnery — to jako vážně? Copak nikdy neslyšeli o uživatelích, kterým porno přijde lepší a dělají to za zády svého partnera? Někteří lidé to prostě nechápu.

Zastrašovací kampaně uživatelům nepomáhají přestat, ale naopak jim to ztěžují. Jediné, co dělají, je, že uživatele děsí, což je nutí dívat se ještě víc. Nezabraňují ani tomu, aby se teenageři stali závislími. Teenageři vědí, že porno zabíjí jejich libido, ale také vědí, že jedno nakouknutí to neudělá. Protože je závislost tak rozšířená, dříve nebo později teenager — buď kvůli společenskému tlaku, nebo ze zvědavosti — zkusí jen jednu návštěvu. Protože porno zdarma obsahuje příšerné klipy, je pravděpodobné, že se stanou závislími.

Proč necháváme tento skandál pokračovat? Proč vlády nepřijdou s pořádnými kampaněmi? Proč nám neřeknou, že internetové porno je droga a zabijácký jed, že vás neuvolní ani vám nedodá sebevědomí, ale zničí vaše nervy, přičemž stačí jedno nakouknutí, abyste se stali závislími? Proč nemohou prosadit ověření věku tím, že budou vyžadovat registrované kreditní karty, možná u třetí strany? MindGeek, vlastník mnoha velkých pornostránek, se pokouší podvést vlády, aby používaly jejich vlastní řešení pro ověřování věku — nedovolte jim to! V knize H. G. Wellse Stroj času je popsána událost z daleké budoucnosti, kdy muž spadne do řeky. Jeho společníci jen sedí na břehu jako dobytek a nevnímají zoufalý křik. Nelidské a znepekující, podobně jako obecná apatie společnosti vůči porno krizi.

Společnost se mění. Sněhová koule se začala valit z kopce a doufáme, že tato kniha ji pomůže proměnit v lavinu. I vy můžete pomoci tím, že budete šířit její poselství.

Proto je třeba se ptát — pokud vidíte někoho, kdo bojuje pomocí vůle, nebo se snaží přestat s pornem, laskavě je nasměrujte na tuto metodu. Skutečným úkolem je však změnit vyprávění o pornu obecně. Zvažte prosím, zda si nevytvoříte zvyk, že pokud uvidíte na internetu nebo dokonce zažijete normalizaci porna na vlastní kůži, budete se snažit je *aktivě* vzdělávat a osvobozovat.

Občas se může stát, že se setkáte s negativní reakcí, ale někdy stačí jen komentář. Stejně jako mnozí před vámi můžete očekávat zprávy od vděčných lidí, kteří vám budou děkovat za svobodu.

### 31.8 Závěrečné varování

Nyní si můžete užívat zbytek života jako šťastný ne-uživatel. Abyste si to mohli být jisti, musíte se řídit těmito jednoduchými pokyny.

1. Následující stránku si uložte do záložek a odkazujte na ni podle potřeby.
2. Pokud někdy začnete závidět jinému uživateli, uvědomte si, že on bude závidět vám. Nejste o nic ochuzeni. Oni jsou.
3. Vzpomeňte si, že jste si neužívali být uživatelem. Proto jste přestali. Baví vás být ne-uživatelem.
4. Pamatujte, že neexistuje jen jedno nahlédnutí.
5. Nikdy nepochybuje o svém rozhodnutí už nikdy nesledovat porno. Víte, že je správné.
6. Pokud máte nějaké potíže, vyhledejte a kontaktujte terapeuta, který se vyzná v problematice internetového porna. Jejich seznamy najdete na internetu.

## Kapitola 32

# Instrukce

1. Postupujte podle všech pokynů.

2. Mějte otevřenou mysl.
3. Začněte s pocitem nadšení.
4. Ignorujte všechny rady a vlivy, které jsou v rozporu s programem EasyPeasy.
5. Odolejte jakémukoli slibu dočasné dávky.
6. Ujasněte si, že porno neposkytuje žádné skutečné potěšení ani berličku a že se neobětujete. Není čeho se vzdát a není důvod se cítit ochuzen.
7. Nečekejte s ukončením, udělejte to hned!
8. Rozhodněte se, že už se nikdy nebudete dívat, a nikdy o tom nepochybuje.
9. Pamatujte, že neexistuje jen jedno nahlédnutí.
10. Už nikdy se nedívejte na porno.

## 32.1 Afirmace

- Jsem osvobozen od otroctví porna.
- Je snadné ignorovat mé myšlenky o pornu.
- Sbohem myšlenky, sbohem nutkání. Ach, tady jsou mé chutě
- Zaměřuji svou podvědomou mysl na překonání závislosti na pornografii.
- Porno mi krade čas, energii a vitalitu.
- Porážka porna je den ode dne snazší, a to v každém ohledu.
- Užívám si a cením si svého bez-pornografického, silného, šťastného, lehkého a snadného životního stylu.
- Když se ohlédnu zpět a vzpomenu si na své pokroky, mám z toho velkou radost a jsem na sebe pyšný.
- Pokaždé, když vidím jiné uživatele pornografie, mám větší motivaci vidět, že jsem tento řetězec přerušil.

- Všechna ta nahromaděná energie léčí mé tělo a mysl. Pak mohu dělat produktivnější a náročnější práci na svých hodnotách a cílech.
- Můj mozek se dostává zpět do správné kondice a cvičí se tím, že nedělám to, co jsem dělal dříve.
- Nyní se všechna ta nahromaděná síla vůle využívá k tomu, abyste zvládli lehký životní stres a napětí.
- Skvělé, jsem svobodný a už nejsem otrok!

## *Kapitola 33*

# Konec knihy

Děkuji vám za přečtení; jak víte, naplňuje mě upřímnou radostí, že jste našli svobodu.

Sním o světě, kde bys nemusel.

Svět, ve kterém jste začali pochybovat o pornografii dříve, než jste ji našli a všímali si účinků, které jste se naučili ve škole.

Když se někdo zmínil o své oblíbené pornohvězdě, setkal se s pocitem 'trapného společenského omylu', ale okamžitě následovala upřímná touha pomoci.

Takový, kde by všichni byli o něco méně na hraně, kde by se spolupracovalo s místními komunitami, které by byly udržitelnější, bližší a ohleduplnější.

Nejsme tak daleko, jak si myslíte.

## Jak jsme na tom nyní?

Existujete tam, kde se pornografie stala normální součástí kultury, médií a každodenního života. Budte si jisti, že to neustojí: věda je absolutní a vše, co stojí v pozadí času, se musí zakládat na pravdě.

Jste svědky společenského posunu proti tomu; online komunity, oslavované měsíce abstinence a rozhovory posouvají sněhovou kouli — ale jak dlouho chcete čekat?

## Jak to?

Naše cíle jsou snadné:

1. Do konce roku 2023 by měla být výuka pornografie povinná ve všech programech sexuální výchovy. Prostě není času nazbyt.
2. Do konce roku 2024 je pornografie na úrovni poskytovatele služeb omezena věkem, aby se jí malé děti mohly vyhnout.
3. Do konce roku 2025 by měla být Allen Carr EasyWay v čele nikotinových kampaní.

## Jak mohu pomoci?

Právě teď vytvářím online komunity, aby se koordinovaly. Můžete použít následující platformy.

[Urbit ~mogsub-possum/coomer](#) –zde naleznete průvodce [připojením k síti] a [jejím používáním].

[Discord](#) – což je v současné době jen shitpostingová centrála, kterou se neobtěžuji kontrolovat, ale pracuji na pozadí s lidmi, aby se z ní stalo něco skvělého.

[Email](#) – kde se můžete přihlásit k odběru mých příležitostných e-mailů.

Pokud jste tedy kdokoliv, odkudkoliv, s jakýmkoli dovednostmi nebo volným časem, budete moci pomoci osvobodit ostatní.

Ještě to není hotové, protože je třeba vše dokonale strukturovat, ale už teď se můžete připojit k různým kanálům a chatovat.

## A co ty?

Jmenuji se Fraser a jsem 23 letý student psychologie z Austrálie.

Opravdu mě baví pomáhat lidem a myslím, že čím více lidí se osvobodí od porna, tím lépe!

Nejraději bych se s vámi setkal osobně, ale tady existuji online.

**yt:** [Fraser Patterson](#) – Zveřejňování klidných videí o mém životě a malých moudrostí.

**ig:** [\(deleteinstaplease?\)](#) – Občas fotky přírody nebo toho, co právě dělám.

**tw:** [\(deletetwitpls?\)](#) – Nepíšu sem.

*Prosím, necíťte se pod tlakem, abyste mě sledovali, ale víte, trochu tlaku, protože mi to dává větší 'vliv', takže můžu říct podcastům a tak: "Hej, kámo, nevadí, když se přidám?"*

## Hříčky moudrosti

Přestat s pornografií je ta snadnější část, ta 'těžší' je cesta vpřed.

Zde je několik věcí, které by vám mohly pomoci.

Pokud máte pocit, že jste závislí na **technologiích**, pochopte, že vaše myšlenky odpovídají rychlosti života. Zpomalte svůj život prostřednictvím poznávání přírody a 24 hodinového suchého půstu v temné místnosti.

Nejedná se o 'vše-lék', ale dává vám to čas na přemýšlení a klid s myšlenkami.

Když už o tom mluvíme, dříve byla doporučována **všímavá meditace**.

Meditace je praxe, při níž pochopíte, jaká vaše mysl vždy je. Myšlenky neustále vznikají a zanikají.

Na porno budete samozřejmě myslet a meditace vám pomůže rozpoznat, že jsou to jen myšlenky.

Velmi bych doporučoval pořídit si [na měsíc zdarma Waking Up]( Za doporučení nedostávám zaplacení, je to jen opravdu, opravdu skvělá aplikace. Velmi bych doporučil nejdřív úvodní kurz, pak nějaký Alan Watts a Texty moudrosti od Jayasary. Všechny jsou moc krásné zkušenosti.

Samozřejmě, že **práce s dechem** by pomohla i tak.

Doporučuji Bukeuko a dechové techniky Wima Hofa.

Zatím si položte jednu ruku na břicho a druhou na hrudník.

Pak se nadechněte a vystrčte rty do tvaru písmene O (ano.. haha xd!!).

Ucítíte, jak se vám aktivuje bránice, tedy jak jste jako dítě přirozeně dýchali. Je to pro vás ve všech ohledech lepší a vyžaduje to od vašeho těla menší námahu.

Zachytili jste mělké dýchání, protože to dělají všichni ostatní a my přirozeně zrcadlíme lidi.

Zní vám to povědomě?

No, co se týče závislostí, není pochyb o tom, že by vás bavilo přestat...

## **Alkohol!**

Kromě toho, že alkohol způsobuje desetidenní abst'ák, dokáže pijáky 'omámit' a nepřináší jim potěšení, sebedůvěru, odvahu ani uvolnění.

Kniha Jasona Valea \*Kick the Drink... Easily!" plně a kompletně dekonstruuje alkohol. Tvrdí, že nic takového jako alkoholik neexistuje - lidé, kteří "ztratí kontrolu" (nad návykovou prázdnotou), jsou pouze stigmatizováni a straní se jich - a že přestat pít je nesmírně snadné.



Po PMO jsem přestal s alkoholem a zjistil jsem, že život a společenské události jsou bez něj skutečně mnohem příjemnější.

Droga na otupění a otravu je velmi 'boomerovská', nemyslíte?

Ale možná jsou všichni jen oběť...

### **Spotřeby.**

Tady je citát o tom.

*Přílišná dekonstrukce mě často nebaví ani v ní nenacházím mnoho užitku, ale akt současné zábavy si o takový postup přímo říká, aby ho dotáhl až k soudu. Protože právě na to většina lidí zapomíná, když se dívá na televizi nebo projíždí telefon, je to akt, vykonávají nějakou činnost, byť je banální a otupující. Jakákoliv činnost prováděná neustále se nakonec stane návykem, alespoň v určitém smyslu, ať už se vám to líbí, nebo ne. A základem činnosti, kterou vykonáváte, když jste pohlceni současnou zábavou, je apatie. Přesně tak, člověk našel způsob, jak být nejen aktivně apaticky, ale také našel způsob, jak si toto chování vypěstovat takovým způsobem, že se z něj stala přednost - "Brácho, celý víkend jsem strávil sledováním Netflixu!". Rozeberme si to, podívejme se na to, jak se člověk rozhoduje strávit život, který mu byl dán-*

*Na pohovce sedí muž nebo žena. Jejich tělo je v podivné nepřirozené poloze, celé složené a kulaté, nemá smysl, aby neslo větší váhu než ostatní, je to velká hromada slizu. Zůstanou tu jen tak sedět na stejném prostoru 4 x 4 metry po celé hodiny - svět je mimochodem mnohem větší než tohle - pohnou rukou, možná změní polohu, ale to je tak všechno, co se týče používání jejich těla. Co se týče jejich mysli, ta pracuje doslova na nejnižším stupni. Na rozdíl od čtení, učení, meditace, cvičení nebo soustředění nevyžadují současné zábavné akty od diváka nic, kromě jediné věci, aby se díval určitým směrem. Jsou to média apatie. Člověk by mohl být, kdyby chtěl, otupělý po celém těle, kromě očí, a stejně by se pustil do aktu 'zábavy', tak ubohý tento akt je. Nemám nic proti tomu, co je v televizi, ani proti vizuálním médiím, proti čemu jsem, jsou média, která jsou prostředkem k dosažení cíle. Lidé už nemají rádi televizní pořady nebo konkrétní filmy, mají rádi Netflix nebo sledování televize jako celku. Jejich oblíbenou zábavou je být apatický ke všemu, co může být. Je opět otázkou, zda jste po tom vůbec někdy toužili, nebo zda někdo jiný rozhodl, že je to normální touha?*

— Meta Nomad, [Exiting Modernity](#) // ([pdf](#))

Méně času stráveného před obrazovkou (spolu s učením očí) také zlepšuje...

### **Krátkozrakost.**

Většina případů krátkozrakosti (nevidí dluho) je dokonale léčitelná.

Zkrátka, přílišné přiblížení oslabuje oční sval. Nasazení brýlí před něj ho oslabuje ještě víc a nyní potřebujete silnější brýle. Tento sval můžete vycvičit.

Podívejte se na,

- [EndMyopia](#)
- [Myopia is Mental](#)
- [Visions of Joy](#)

Také nemusíte utrácet peníze za léčení...

### **Plešatost.**

Mnoho případů můžete vyléčit jednoduchou masáží pokožky hlavy.

No, podle mého kamaráda, který často nachází věci, které "znějí jako blbost, ale ve skutečnosti jsou pravdivé".

Doporučuje <https://perfecthairhealth.com> a také...

### **Detoxikace rtuti.**

Řekl, že se mu to osvědčilo.

Stručně řečeno, rtuť se do těla dostává z životního prostředí (někdy), z amalgámových plomb a dokonce i v děloze, a je to opravdu těžký (a toxický) kov, kterého se tělo nedokáže zbavit.

Můžete se jí však zbavit pomocí 'chelatačního' procesu popsaného v knize "The Mercury Detoxification Handbook".

Říká, že se to netýká každého, ale je dobré to zvážit: zejména pokud máte podivné zdravotní problémy.

Každopádně, **O intimních vztazích** bych doporučil tři knihy:

- *Models: Attract Women Through Honesty* by Mark Manson pro pochopení citové zranitelnosti a odstranění potřebnosti.
- *The Rational Male* by Rollo Tomassi což je užitečné pro vyhýbání se toxickým vztahům.

- *The Way of The Superior Man* by David Dieda poskytuje duchovnější pochopení mužských, ženských a vyvážených energií. Je to docela "new-agey", ale je pravdivá.

a také vám posílám upřímný klid. Právě jste se zbavili strašné nemoci. Dívejte se na svět novými očima a s novým smyslem a vždy si užívejte jízdu.

Vítejte ve zbytku svého života.

Srdečné přání

[Fraser Patterson](#)

## Zdroje

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

[EasyPeasy Statements Checklist](#) - SWATxKATS

[9 Minute Meditation](#) - Sam Harris

[Waking Up Meditation Course](#) - Sam Harris

[Exiting Modernity](#) - Meta Nomad // ([pdf](#))

[Letter I'm sending to schools](#)

[Freedom Forever \(PMO Hacknotes\)](#)

[Why you're relapsing - u/Different\\_Guide\\_5205](#)

[Countering Fear - u/Different\\_Guide\\_5205](#)

## REBT Coping Statements

"Dokážu přestat s PMO, i když se to zdá být "těžké". Není to příliš těžké a bez ohledu na to, kolik problémů to stojí, stojí to za to!"

"Pokud budu ignorovat a nikdy nepodlehnu svým silným nutkáním k PMO, bude pro mě stále snazší jim odolat."

"Dokážu se plně a bezpodmínečně přijmout - ano, i se všemi svými nedostatky a selháními."

"Zdá se, že PMO rychle "vyléčí" mé problémy, ale ve skutečnosti je ještě zhoršuje."

"Někdy bych velmi rád utopil své problémy v PMO, ale nikdy to není důvod k tomu, abych to udělal."

"Nejvíce nepříjemné je, když nedostanu to, co opravdu chci. Ale není to hrozné ani strašné, pokud se nerozhodnu věřit, že to tak je, a já se rozhodnu věřit něčemu realističtějšímu a užitečnějšímu."

"Nikdy se mi nebude líbit nespravedlivé zacházení, ale zatraceně dobře to snesu a možná budu intrikovat a plánovat, jak tomu zabránit."

"Je jedno, kolikrát v této důležité činnosti selžu, ale můj neúspěch ze mě nikdy neudělá neschopnou veš. Dělá ze mě pouze člověka, který se v danou chvíli možná choval nekompetentně."

"Nepotřebuji nutně to, co chci, ale přesto mohu být dostatečně šťastný, i když ne tak šťastný, jako když to nedostanu."

"Dávám přednost tomu, abych ve své práci vynikal, ale nemusím. Škoda, když nejsem, ale to neznamená, že jsem méněcenný. Vždy se mohu snažit být lepší, aniž bych musel být lepší."

"Mnoho věcí mi může pomoci k lítosti a zklamání, ale když požaduji a přikazuji, že tyto věci nesmí existovat, vyvolávám v sobě paniku, depresi a vztek."

"Ano, často jsem nesplnil, co jsem slíbil, ale to neznamená, že tento slib nemohu nebo nechci splnit."

"Nesnáším, když jsem úzkostný a depresivní, ale nemusím tyto pocity okamžitě rozpustit pomocí PMO. Při PMOing se dočasně cítím lépe, pokud jde o mé problémy, ale necítím se lépe. Z dlouhodobého hlediska je PMO ještě zhoršuje."

"Lidé mě nerozčilují tím, že se ke mně chovají špatně. Já se rozhodnu, že se budu rozčilovat nad jejich špatným zacházením tím, že budu požadovat a nařizovat, aby se chovali lépe."

## **Kombinace EasyPeasy s technikou rozpoznávání návykových hlasů (AVRT) Jacka Trimpeyho**

Zásluha az#8773 na Discordu

To je určeno lidem, kteří se snaží pomocí metody Allena Carra Easyway vyléčit ze závislosti, přestože odstranili vymývání mozku. Budu předpokládat, že každý, kdo toto čte, četl některou z knih Allena Carra a pochopil jeho metodu Easyway (AKA Easypeasy). Pokud ne, rozhodně vám to doporučuji. Také by vám pomohlo, kdybyste si přečetli "Racionální zotavení" od Jacka Trimpeye. Pokud jste ji nečetli, pak není problém, protože se zde budu zabývat jejími základy, ale přesto doporučuji si ji přečíst, protože půjde do mnohem větších podrobností než já. Nebude to zaměřeno na žádnou konkrétní závislost, a bude to tedy použitelné pro jakoukoliv závislost. Účelem tohoto psaní je porovnat Easyway s jinou úspěšnou metodou léčby závislostí nazvanou "Technika rozpoznávání návykových hlasů" (AVRT) a spojit je 2. I když věřím, že Easyway zdaleka převyšuje všechny ostatní metody léčby závislostí, věřím, že i pochopení AVRT by mohlo být chybějícím článkem pro tolik lidí, kteří pomocí Easyway selhávají, přestože zabili velké monstrum.

Existuje mnoho konkurenčních metod překonávání závislosti, přičemž každá z nich má jinou úspěšnost. Nebudu se o žádné z nich zmiňovat, protože většina z nich je ztrátou času a já chci, aby tento článek byl co nejkratší. Jediné metody, o kterých budu psát, jsou Easyway Allena Carra a AVRT Jacka Trimpeyho (zakladatele racionální léčby) AVRT. Obě metody mají extrémně vysokou úspěšnost, ale každá se zaměřuje na jinou věc. Easyway a AVRT jsou si podobné v tom, že Easyway rozděluje závislost na "malou příšerku" a "velkou příšeru" a AVRT rozděluje vaši mysl na "návykový hlas" (alias příšeru) a "vás". Hlas závislosti a malá příšera jsou

totéž a velká příšera (AKA vymývání mozku) je systém přesvědčení, který zastáváte a díky němuž si myslíte, že vám vaše závislost poskytuje nějakou výhodu nebo berličku. Easyway se zaměřuje na odstranění velké příšery s malým ohledem na malou příšeru, zatímco AVRT se zaměřuje na malou příšeru bez ohledu na velkou příšeru. Zatímco Easyway ničí psychickou závislost, AVRT vás učí rozpoznat fyzickou závislost, která se za vás maskuje, a oddělit se od ní. Přijde mi zajímavé, že Easyway i AVRT mají velmi vysokou úspěšnost, přestože se zaměřují na opačnou věc.

Ačkoli věřím, že Easyway zdaleka převyšuje všechny ostatní metody léčby závislostí, a ačkoli ji doporučuji nade vše ostatní, mohu v ní najít dvě malé díry. Zaprvé se mi zdá, že podceňuje malou příšeru. Chci se v tomto psaní vyhnout používání osobních anekdot, ale z mých zkušeností a zkušeností ostatních se zdá, že někteří z nás v Easyway neuspěli ne proto, že se nám nepodařilo zcela odstranit velkou příšeru (i když i to se může stát a stává), ale proto, že jsme podcenili malou příšeru. Malá příšera není pro většinu lidí problémem, což vysvětluje vysokou úspěšnost Easyway, ale pro jiné problémem být může. Druhou dírou je, že Easyway tvrdí, že všechny neúspěchy jsou důsledkem buď nedodržení pokynů, nebo neodstranění velké příšery.

Základní myšlenka systému Easyway je následující. Závislost má 2 složky, fyzickou závislost na dopaminu a psychologickou závislost tvořenou přesvědčením (vymýváním mozku), že vám vaše závislost přináší nějaké potěšení nebo berličku. Těmto částem se říká malá, respektive velká příšera. Podle Easyway není malá příšera nic jiného než prázdný, lehce nejistý pocit, který je sotva znatelný. Jakmile velkou příšeru zabijete tím, že zrušíte vymývání mozku tím, že se naučíte, jak vaše závislost nepřináší žádné výhody a jak je jakékoliv vnímané potěšení nebo berlička jen iluzí, stejně tak důležité je, že se nemusíte bát života bez své závislosti, touhy zmizí. Touhy pramení z vašeho strachu, že život bez vaší malé berličky by byl nesnesitelný, což způsobuje, že pochybujete o tom, že přestanete, což je touha. Strach překonáte tím, že si uvědomíte, o kolik příjemnější bude váš život bez závislosti, a udržíte si tento pocit povznesení.

I když věřím, že je to nejlepší metoda, jak se ze závislosti vyléčit, neklade důraz na malou příšeru, protože teoreticky, jakmile se postaráme o velkou příšeru, bezmocná malá příšera prostě uschne a zemře sama, a stejně je téměř nepostřehnutelná, takže koho to zajímá. Malá příšera může být pro spoustu lidí bezvýznamná, ale ze zkušeností mých i ostatních se zdá, že tomu tak vždy není. Když lidé s Easyway neuspějí, podle Easyway existují pouze 2 možné důvody, buď jste nepostupovali správně podle pokynů, nebo se vám nepodařilo odstranit velkou příšeru. Domnívám se, že je to škodlivé, a později vysvětlím proč.

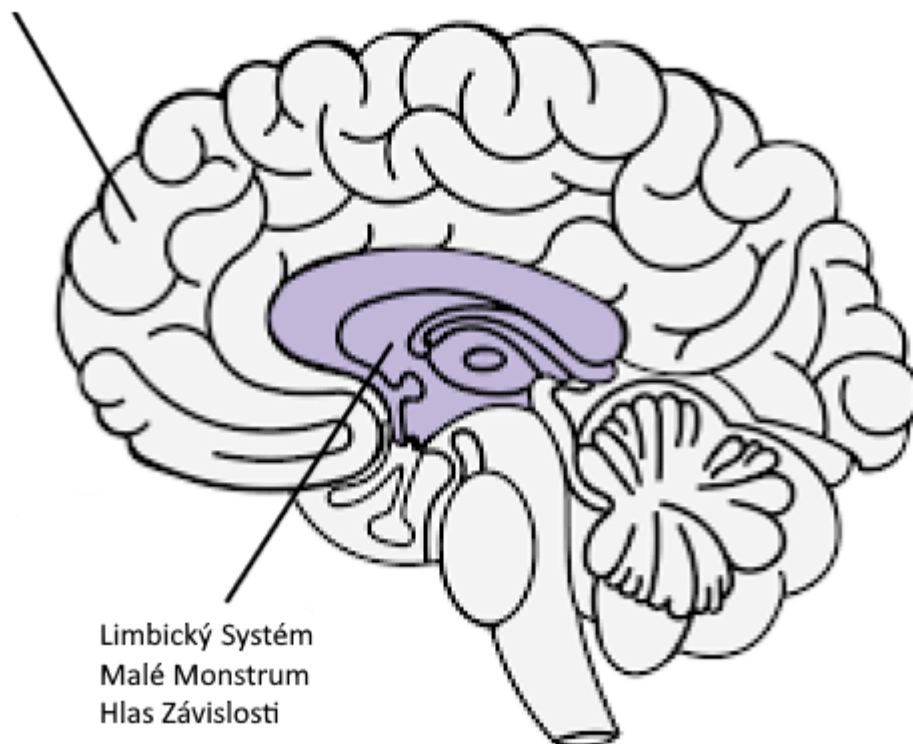
Technika rozpoznávání návykových hlasů (AVRT) rozděluje mozek na dvě části, spodní mozek (limbický systém), kde sídlí vaše závislost, a vyšší mozek (prefrontální kůra mozková), kde sídlíte vy (nebo alespoň vaše myšlenky a ego). Jack Trimpey

označuje návykový hlas jako bestii, protože sídlí ve zvířecí části našeho mozku a zná jen jednu věc: "CHCI TO A CHCI TO TEĎ". Mně osobně nepomáhá personifikovat ho jako bestii, ale asi je to lepší než věřit, že jste to vy. Návykový hlas (AV, malá příšera) se zmocní vašeho hlasu myslí a použije ho proti vám, aby vás přiměl oddat se své závislosti. Musí to udělat, protože sám nedokáže ovládat vaše motorické funkce. Můžete si to teď vyzkoušet, zvedněte ruku před obličej a pohněte prsty. Nyní požádejte svou závislost, aby udělala totéž. Nemůže to udělat. To znamená, že kontrolu zde nakonec máte vy.

Prefrontální Kortex

Velké Monstrum

"Ty"



AV se nejen zmocňuje vašeho hlasu v myslí, ale také se klamavě skrývá za zájmeno "já". Říká: "Teď bych si opravdu zasloužil X", "Určitě mi chybí dělat X", "Nebylo by hezké udělat X právě teď, vždyť si to po dnešku zasloužím". AVRT zdůrazňuje skutečnost, že nejste svým návykovým hlasem, jen si to myslíte. Když rozpoznáte, že AV "nejste vy", a řeknete mu ne, upustí od "já" a začne používat "vy", "my". To je důkaz, že to nejste vy.

Když řeknete AV "ne", stane se to: "Teď by se mi opravdu hodilo X" se změní na "Ale no tak, teď by se ti opravdu hodilo X a ty to víš". "Určitě mi chybí dělat X" se změní na "Ale no tak, určitě ti chybí dělat X, copak to necítíš?". "Nebylo by hezké dělat X právě teď, vždyť si to po dnešku zasloužím." se změní na "Zasloužíme si dělat X právě teď, po tom všem, čím jsme si prošli, jak jsi nám to mohl odepřít?".

Na tomto místě si musíme něco objasnit. Nejedná se o "přetahování", o kterém mluví Allen Carr. 'Přetahování o moc' je kognitivní disonance, což je situace, kdy máte dva nebo více protichůdných systémů přesvědčení, a je důsledkem nezabití velkého monstra. "Opravdu nechci udělat X kvůli tomuto negativnímu efektu, který to na mě má, ale zároveň mi to dělá X, takže to chci udělat". To je přetahování a je to působení velkého monstra. Jakmile velká příšera zemře odstraněním vymývání mozku, jediné hlasy, které vám budou říkat, abyste se věnovali své závislosti, budou pocházet od malé příšery (AV). Vzhledem k tomu, že AV používá zájmeno "já", stává se možnost záměny AV s velkou příšerou.

Je také důležité zdůraznit, že AV je obrovský lhář. Jeho jediným zájmem je získat dopamin za každou cenu. Váš AV se vás bude snažit přesvědčit, abyste se vystavovali potenciálně smrtelným situacím, pokud to bude znamenat získání dávky.

Dříve jsem řekl: "Když lidé selžou s Easyway, podle Easyway existují pouze 2 možné důvody, buď jste nepostupovali správně podle pokynů, nebo se vám nepodařilo odstranit velkou příšeru. Věřím, že je to škodlivé, a později vysvětlím proč." Věřím, že je to škodlivé, protože nerozpoznání AV vedlo mě a ostatní, kteří použili Easyway, k falešnému přesvědčení, že jsme velkou příšeru úplně nezabili, a tak jsme si knihu přečetli znovu, abychom se pokusili vymývání mozku znovu zabít, i když jsme to už udělali. Neschopnost rozpoznat AV v kombinaci s přesvědčením, že "pokud jste neuspěli s Easyway, znamená to, že se vám nepodařilo zabít velkou příšeru", způsobí, že své úsilí znovu zaměříte na velkou příšeru, i když už byla poražena. Můžete skončit v cyklu opětovného čtení knih Allena Carra, které chvíli vydrží a pak se znovu a znovu vrací.

Když AV řekne něco jako "Chci teď udělat X, protože mě to dělá X", pokud jste zrušili vymývání mozku a odstranili velkou příšeru, můžete si pomyslet: "Ale já vím, že to není pravda, tak proč tomu stále věřím? Nepodařilo se mi úplně zrušit vymývání mozku?". Pravda je taková, že jste vymývání mozku odstranili, což dokazuje skutečnost, že víte lépe, než co vám říká váš AV, jen si myslíte, že AV jste vy, protože použil zájmeno "já". Rozpoznání AV a donucení ho, aby se odhalil tím, že upustí od "já" a nahradí ho "vy", "my" nebo "nás", by vás mělo utvrdit v tom, že to není velká příšera, ale malá příšera. Kdyby to skutečně byla velká příšera, nenahradila by "já" za "vy", "my" nebo "nás".

Když vám AV řekne: "Prosím, můžeme udělat ještě jednou X, kvůli starým časům, ještě jednou?" a vy řeknete: "Ne", můžete pocítit emocionální reakci. Můžete cítit strach nebo smutek. Je nesmírně důležité si uvědomit, že tento pocit nepochází od vás, ale od něj. Pokud nejste schopni rozpoznat AV, budete si myslet, že tato emoce pochází od vás, a budete mít větší sklon se podvolit. Rozpoznejte AV a skutečnost, že emoce, které z něj vycházejí, nepocházejí od vás, a pak z toho pocíťte radost.



Když obě tyto metody spojíte dohromady (pokud je to nutné, zdá se, že ne všichni lidé mají s touto malou příšerkou problém) a udržíte si pocit radosti a nadšení, kdykoli rozpoznáte AV, úspěch je váš.