

PORNOYU BIRAKMANIN KOLAY YOLU

Allen Carr'ın Geliştirilen Tekniği İle



Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu

“The EasyPeasy Way to Stop Pornography”

<https://easypeasymethod.org/>

Neverfap Akademi

www.neverfapakademi.com

Yayın Yönetmeni

Doğukan Yavuz

Düzeltilen

Berkay Necati Tanrıseven

Çeviri Kontrol

Yusranur İsa

Çevirmenler

Yusranur İsa

Talha Toklu

Derin Topaloğlu

Hasan Efe Güler

Emre Deveci

İlgar Özoruç

Kapak ve Dizgi

Umut Bural

Çeviride yer alan yayın yönetmenimiz Doğukan Yavuz'a, düzeltmenimiz Berkay Necati Tanrıseven'e, çevirileri teker teker kontrol ederek kusursuz hale getiren Yusranur İsa'ya ve yaptığı çevirilerle geleceğimize ışık tutan değerli Neverfap Çeviri Ekibi üyelerine sizlerin adına sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bir yayınevi titizliği ile çevrilen ve yayına hazırlanan bu kitap bağımlılığa bakış açınızı kökünden değiştirecek.

Keyifli okumalar

Umut Bural

Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu

Uyarlama... Haziran derlemesi, En yeni haliyle pmohackbook.org'da

Bu, PMO hackbook'un yeniden yazılmış ve Allen Carr'ın "Sigaray Bırakmanın Kolay Yolu" kitabının pornografiye uyarlanmış versiyonudur. Ben bu iki kitabın da yazarı değilim, ben çakma yazarım. Orijinal hackbook Google'da bulunuyor ve pornografiyi bırakmak için bana ve birçok diğer kişiye yardımcı olan mükemmel bir kaynak. Ancak, bu revizyon orijinal belgeye göre bir miktar daha fazla fayda sağlıyor.

- Bu açık bir kaynaktır, Creative Commons BY-NC-SA altında lisanslanmıştır ve topluluğun birlikte çalışmasına olanak sağlayarak git yazılımıyla takip edilmiştir.
- Temel mesajları korurken, daha özlü ve kolay anlaşılır olması için yeniden yazılmıştır.
- Birçok yazım ve dil bilgisi hatası düzeltilmiştir.
- Düzenli PDF çevirisine ve daha kolay güncelleme yapmaya olanak sağlayan LaTeX ile yazılmıştır.

İki kitabın da okuyucuları birçok benzerlik bulacaklar, ama bazı kişisel anekdotların kaldırılması, (genellikle) üçüncü kişi bakış açısına ve cinsiyet tarafsızlığına yapılan dönüşüm gibi bazı de-

ğişiklikleri de fark edecekler. Orijinal belgenin linki web sitesinde bulunabilir.

Allen Carr'ın hayatı son derece ilginç, otuz yıldan fazla bir sürede yüz kez sigara içen bir bağımlı olduktan sonra Allen, kolay yöntemi keşfetmesinin ardından sigarayı hemen bıraktı ve kitabından alınan alıntıda da belirttiği gibi, bu “onun, metodunu mümkün olduğunca çok içiciye anlatma isteğini takip etmesine olanak sağladı.” Onun alkol, uyuşturucular ve birçok başka bağımlılıklarla ilgili metodları uluslararası çok satan olmayı sürdürüyor. Onlara bir göz atmanızı öneririm. Onun çalışmaları, yanlış anlaşılmalardan kaynaklı korkuyu ve biyolojik süreçler ve bırakmayla ilgili kafa karışıklıklarını gidermekle ilgilenebilir. Bu nedenle kitabın büyük bir kısmı, genel olarak girişimde bulunup başarısız olan birçok kişinin çöküşüne yol açan bırakmayla ilgili endişeleri ve fobileri mantıklı bir şekilde yeniden yapılandırmaya harcanmıştır. Carr'ın kliniklerinin para iade garantileriyle yüzde doksan beşin üzerinde başarı oranları vardır. Daha da önemlisi, onlar hastalarının; bağımlılıktan uzak, doyurucu hayatlar sürmelerine izin vermişlerdir.

Peki neden hackbook? Çünkü Allen Carr çoktan vefat etti ve oluşturduğu kuruluşlar internet pornografisini tedavi hizmeti verdikleri maddelerden biri olarak listelemiyorlar. Bense madde ya da başka türlü bir şey de kazanmıyorum.

Hackbook – Başka bir kitaba dayalı ve ondan yararlanılmış olan bir kitap. Orijinal yazarın tüm hakları teslim edilmiştir.

Bu kitap boyunca, bendeniz orijinal çakma yazar ve Allen Carr, sizin kolayca ve acısız bir şekilde bırakmanızı sağlayacak olan eşsiz ve ilgi çekici bir yöntemi sunmak için açık ve net bir şekilde görüneceğiz.

Bilgi çağında, pornografik materyaller epey yaygın ve sizin de onları seyretmiş olma ihtimaliniz oldukça yüksek, hatta belki de onları yanlışlıkla gördünüz. Konu üzerindeki benim resmi olmayan çalışmalarına göre (arkadaşlarımı bu kitabı okumaları için sıkıştırıyorum) bu yöntem klasik porno kullanıcısı için de aynı derecede etkilidir. Büyük kazançların büyük değişimleriyle, felaket derecede uzun değil, bu yüzden okumaya devam etmeniz konusunda size yalvarıyorum.

Bu hackbook sizlere şunları sağlayacak:

- Online porno, mastürbasyon ve biyolojik seks dürtüsünü ve bunların nasıl işlediklerini tanımlama.
- Pornoyu bir bağımlılık maddesi olarak görme ve ona göre davranma.
- Gerçek bir insanla seks yaparken fantezileri yok etme.
- Bir insan ya da porno olmadan mastürbasyon yapabilme.
- Bununla birlikte, bu yöntemle başarınız için kritik olan gereklilik:

BÖLÜMLERİ ATLAMAYIN!

Bu noktayı yeterince belirtemiyorum. Bir şifreli kilidi açarken,

sayılar doğru sırada girilmelidir, bağımlılık da bundan farklı değil.

Size şans dilerdim, ama yakında öğreneceğiniz üzere, buna ihtiyacınız yok. İyi dileklerle, Çakma yazar.

Önsöz

Bu hackbook sizin pornografiyi, irade gücü veya herhangi bir yoksunluk ya da fedakârlık hissi olmadan anında, acısız ve kalıcı olarak bırakmanızı sağlayacaktır. Acı verici önlemler almak için sizi herhangi bir yargı, utanç ya da baskı altında bırakmayacaktır.

Belki de bu size anlatılan her şeye ters düşüyor, ama size anlatılan şeyin işe yarayıp yaramadığını kendinize bir sorun. Eğer işe yarasaydı, bu kitabı okuyor olmazdınız.

Pornografik bağımlılık, geniş kapsamlı toplumsal etkilerle, çeşitli biçimlerde kendini gösterir. Birçok insan internet üzerinden olağanüstü uyaranlara erişim sağlayan pornografiyi kullanıyor. Aşağıdaki soruların sizin için geçerli olup olmadığını bir düşünün.

- Porno izlemede, başlangıçta planladığınızdan daha fazla vakit harcıyor musunuz?
- Bırakma çabalarınızda ya da pornografi tüketiminizi sınırlamada başarısız mısınız?

- Pornografiyi görüntülemeye harcanan zamanlarınız hayatınızdaki diğer kişisel ve mesleki bağlılıklarınız, hobileriniz ve ilişkileriniz tarafından engellendi mi, ya da bu tür şeyler pornografinin önüne geçti mi?
- Pornografi tüketimi sırrınızı saklamak için zahmete giriyor musunuz? (Örneğin tarayıcı geçmişini silmek, porno izleme konusunda yalan söylemek.)
- Pornografi izlemeniz samimi ilişki(leri)nizde önemli sorunlara yol açtı mı?
- Pornografi tüketimi öncesi ve esnasında bir uyarılma ve zevk döngüsü, ardından da utanç, suçluluk ve pişmanlık duyguları yaşıyor musunuz?
- İzlemediğinizde bile, pornografiyi düşünmeye önemli miktarlarda zaman harcıyor musunuz?
- Pornografi izlemek, kişisel ya da mesleki hayatınızda başka türlü herhangi bir negatif sonuca neden oldu mu? (Kaybedilen iş, zayıf performans, ihmal edilmiş ilişkiler, finansal problemler.)

Eğer, pornografiye mastürbasyon ya da seks için güvenen bir porno kullanıcısıysanız, tüm yapmanız gereken okumaya devam etmek. Eğer bir sevdiği için buraya gelen bağımlı olmayan biriyseniz, tüm yapmanız gereken onu bu kitabı okumaya

ikna etmek. Eğer onu ikna edemezseniz, kitabı kendiniz okuyun. Metodu anlamak mesajı iyi anlamanıza ve çocuğunuzun başlamasını engellemeğe yardımcı olur. Onların şu an buna erişiminin olmadığı gerçeği tarafından kandırılmayın, bağımlı olmadan önce herkes bunu yapıyor.

Uyarı

Belki bu kitabı okuma konusunda endişelisiniz. Belki de, birçok porno kullanıcısında olduğu gibi bırakma düşüncesi sizi de panik duygusuyla dolduruyor ve her ne kadar bir gün bırakmak için niyetiniz olsa da, o günün bugün olmadığını hissediyorsunuz.

Eğer bu kitabın, porno kaynaklı erektil disfonksiyon, sağlıksız uyarılmalar, gerçek partnerlere karşı ilgi eksikliği, hipofrontalite, ilişkileri kaybetme gibi çeşitli sağlık problemlerini ve bunun pis, iğrenç bir alışkanlık olduğunu ve sizin de aptal, cesaretsiz, iradesiz bir pısrık olduğunuzu söyleyen kör edici suçlamaları kullanarak sizi bırakmanız için 'korkutmasını' bekliyorsanız, hayal kırıklığına uğrayacaksınız. O tür taktikler benim bırakma hiçbir zaman yardımcı olmadı ve zaten size yardımcı olsalardı, şimdiye çoktan bırakmış olurdunuz.

EasyPeasy (çocuk oyuncağı) olarak adlandırılan bu yöntem, o şekilde çalışmıyor. Birazdan söylenecek olan şeyler, inanması zor şeyler olabilir, ama bu kitabı bitirdiğiniz zaman, sadece bunlara inanmakla kalmayacak, aynı zamanda bunun aksine

inanmanız için beyninizin nasıl yıkanabildiğini merak edeceksiniz.

Porno izlemeyi bizim seçtiğimiz yönünde yaygın bir yanlış anlaşılma var. Nasıl alkolikler alkolik olmayı, eroin bağımlıları da eroin bağımlısı olmayı seçmiyorsa, porno bağımlıları da (evet, bağımlıları) porno izlemeyi seçmiyorlar. Laptopu ya da akıllı telefonu açmayı, tarayıcıyı çalıştırmayı ve en sevdiğimiz 'online haremî' ziyaret etmeyi seçtiğimiz doğru. Arada sırada sinemaya gitmeyi seçiyorum, ama kesinlikle tüm hayatımı sinema salonunda geçirmeyi seçmedim. İlk başta, merak ve insan doğası beni oraya götürdü, ama sağlığımın, mutluluğumun ve ilişkilerimin çökmesine sebep olarak bağımlı olacağımı bilseydim hiç başlamazdım. "Keşke o porno sitesini ilk ziyaret ettişimde PIED'i (e.n. porno kaynaklı erektil disfonksiyon) duymuş olsaydım!"

Düşünmek için bir dakikanızı ayırın, hayatınızda hiç mastürbasyon yapmak için pornoya ihtiyacınız olduğu/bunu yapmaya zorunlu olduğunuz 'olumlu' kararını verdiniz mi? Ya da partnerinizle yaptığınız sekse renk katmak için porno kaynaklı fantazilere ihtiyaç duyduğunuz/bunu yapmaya zorunlu olduğunuz kararını? Ya da hayatınızın belli zamanlarında, porno için internette gezinmeden, güzel bir gece uykusu geçiremeyeceğiniz veya belki de işte zor bir gün geçirdikten sonra bir geceyi pas geçemeyeceğiniz kararını? Ya da günün sonunda mastürbasyon yapmak için porno kullanmazsanız, odaklanamadığınız veya stresle başa çıkamadığınız kararını? Hangi aşamada, por-

noya ihtiyacınız olduğuna, ona hayatınızda sürekli olarak gereksinim duyduğunuza, 'online haremınız' olmadan güvensiz ve hatta paniğe kapılmış hissettiğinize karar verdiniz?

Diğer tüm kullanıcılara benzer şekilde, insanın ve doğanın düzenlemek için bir araya geldiği, en uğursuz ama ince tuzağa düştünüz. Kullanıcı olsun olmasın, çocuğunun bir şeylerle başa çıkmak ve zevk almak için pornoyu kullanıyor olması düşüncesi hoşuna gidecek olan bir insan yoktur. Bu nedenle, tüm kullanıcılar hiç başlamamış olmayı dilerler, ki bu şaşırtıcı değildir, hiç kimsenin bağımlı olduktan sonraya kadar, hayattan zevk almak ya da stresle başa çıkmak için pornoya ihtiyacı yoktur. Aynı şekilde, tüm kullanıcılar kullanmaya devam etmeyi dilerler. Ne de olsa, kimse bizi sebebini anlasa da anlamasa da gizli modu çalıştırmaya zorlamaz. Aslına bakılırsa, online haremelerin kapılarını tıkladmaya karar verenler kullanıcıların ta kendileridir.

Eğer kullanıcının basabileceği, ertesi sabah, sanki ilk video sitesine hiç girmemiş gibi uyanmasını sağlayan sihirli bir buton olsaydı; yarın tek bağımlılar, hala bunu deneyimleyen genç insanlar olurdu.

Bizi bırakmaktan alıkoyan tek şey KORKUDUR! Bu da çoğunlukla, pornodan kurtulmak için süresi belirsiz bir sefalet, yoksunluk ve tatmin olmayan şiddetli arzuya dayanmak zorunda kalacağımız inancıdır. Bunlar, aşağıdakiler gibi mantıksız inanışlardan öğrenilir ve elde edilir:

- Orgazma götüren mastürbasyon veya seks hayattaki tek ve en önemli şeydir.
- Reddedilmenin az olması nedeniyle, porno gerçek hayattaki seksten daha güvenlidir.
- Porno eğitici ve yararlıdır.
- Olağanüstü bir seks deneyimini 'hak görme' fikri.
- Daha fazlası her zaman daha iyidir.

Bu mantksız inanışlara göre hareket edildiğinde, ortaya aşağıdakiler gibi mantksız sonuçlar çıkar:

- Mükemmel biri bulunduğunda onu ilahlaştırma ve saplantı haline getirme.
- Seks fırsatını kaçırdığında, sanki bu yaşam deneyimindeki 'en' önemli unsurmuş gibi, kendini bir beceriksiz olarak görmek.
- Mükemmel dışındakileri reddetme.
- Olası erkek ya da kadınlara yapılan yargılama eleştirisi.
- Zihnin bedeni, o 'hayır' dediğinde bile seks yapmaya zorlaması.

Bu, tek başına geçen bir gecenin acınası olacağı ve kontrol edilemeyen dürtülerle savaşıarak geçeceği korkusudur. Sınavlardan önceki gecenin, pornosuz cehennemden bir gece olacağı korkusudur. Asla odaklanamayacağımız, stresle başa çıkamayacağımız ya da küçük koltuk değneğimiz olmadan o kadar da kendinden emin olamayacağımız ve kişiliğimizin ve karakterimizin değişeceği korkusudur.

Ama en önemlisi, 'bir kere bağımlı olduysan, daima bağımlısın' ve hayatlarımızın geri kalanını asla tuzaktan tamamen kurtulamamış bir şekilde harcama korkusu, garip zamanlarda bazen porno kaynaklı orgazmı arzular. Eğer, benim yaptığım gibi, bırakmak için tüm geleneksel yolları denediyseniz ve 'irade gücü yönteminin' sefaleti ve eziyetini tattıysanız, yalnızca o korkudan etkilenmiş olmayacak, aynı zamanda asla bırakamayacağınıza ikna olmuş olacaksınız.

Eğer endişeli, paniğe kapılmış ve zamanın bırakmanız için uygun olmadığını hissediyorsanız, sizi temin ederim ki, bu porno tarafından rahatlatılmayı tercih eden korkudan kaynaklanıyor ve bu korku tarafından yaratılıyor. Porno tuzağına düşmeye siz karar vermediniz, ama tüm tuzaklarda olduğu gibi, bu da sizin tuzağa düşmüş şekilde kalmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Kendinize sorun, porno resimlerini ve videolarını ilk kez görüntülediğinizde, yaşadığınız sürece onları izlemek için geri döneceğinize karar verdiniz mi? Peki o halde ne zaman bırakacaksınız? Yarın mı? Seneye mi? Kendinizi kandırmayı bırakın! Tuzak ömür boyu sizi tutmak için tasarlandı, diğer tüm bağımlıların, o hayatlarını ellerinden almadan neden bırakmadığını sanıyorsunuz?

Yakında okuyor olacağınız üzere, bu yöntemin etkililiği ile ilgili geri dönüşler en çılgın beklentilerimi de aştı. Ayrıca yöntemin endişeye neden olan iki yönünü de ortaya çıkardı.

Bir sihirli butondan bahsetmiştim, bu yöntem tam da o sihirli buton gibi çalışıyor. Açıkça ifade edeyim, yöntemimiz sihir değil, ama kendim ve bırakmayı çok kolay ve eğlenceli bulan diğerleri için, öyle görünüyor!

Bu nedenle, uyarı şöyle: Bu bir tavuk ve yumurta durumu, her bağımlı bırakmak ister ve her bağımlı bırakmayı kolay ve eğlenceli bulabilir. Kullanıcıların bırakmak için girişimde bulunmalarını engelleyen tek şey korkudur. En büyük kazanç o korkuyu yok etmek, ama kitabı tamamlayana kadar korkudan kurtulamayacaksınız. Aksine, korkunuz, siz okumaya devam ettikçe artabilir, ki bu da sizi kitabı bitirmekten alıkoyabilir. Bir kadından olan şu yorumu ele alın:

“EasyPeasy’yi okumayı daha yeni bitirdim. Daha dört gün olduğunu biliyorum, ama harika hissediyorum, bir daha asla PMO’ya ihtiyaç duymayacağımı biliyorum. Kitabınızı okumaya ilk defa beş ay önce başladım, yarısına kadar geldim ve panikledim. Eğer okumaya devam etseydim, bırakmak zorunda kalacağımı biliyordum. Ne salakmışım değil mi?”

Tuzağa düşmeye karar vermediniz, ama açık olun, bunu yapmak için olumlu kararı vermediğiniz sürece ondan kaçmayacaksınız. Bırakmak için daha şimdiden sabırsızlanıyor olabilirsiniz, ya da bu düşünce hakkında endişeli olabilirsiniz ama lütfen aklınızda tutun: **KAYBEDECEK HİÇBİR ŞEYİNİZ YOK!**

Eğer kitabın sonunda, mastürbasyon ya da seks yapmak için pornoyu kullanmaya devam etmek istediğinize karar verirseniz, sizi bunu yapmaktan alıkoyacak hiçbir şey yoktur. Kitabı okurken porno kullanmayı azaltmak ya da bırakmak zorunda da değilsiniz, unutmayın, bu bir şok tedavisi değil. Aksine, sizin için sadece iyi haberlerim var. En sonunda Shawshank Hapishanesi'nden (e.n. Esaretin Bedeli adlı film) kaçtığında, Andy Dufresne'in nasıl hissettiğini hayal edebilir misiniz? Porno tuzaktan kurtulduğumda işte böyle hissettim, BU YÖNTEMİ kullanan eski kullanıcılar da böyle hissettiler. Kitabın sonunda, siz de böyle hissedeceksiniz! Göreyim sizi!

Başlamadan önce bazı terimler: PMO – Porno, mastürbasyon ve orgazm döngüsü. Online harem – Yüksek hızda internet pornosu barındıran web siteleri.

Giriş

Bu yöntem porno bağımlılığını iyileştirecek. Belki de her kullanıcının bırakmayı kolay ve eğlenceli bulabileceği düşüncesini imkânsız buluyorsunuz. Eğer öyleyse, okumaya devam etmeniz için size yalvarıyorum, bu yöntem benim için olduğu kadar diğerleri için de etkili bir şekilde çalıştı.

Bu yöntem, eğer bir içici bırakmakta başarısız olursa, bunun, kliniğin onları ikna etmedeki başarısızlığı olarak kabul edildiği, Allen Carr'ın sigara içme kliniklerinden uyarlanmıştır. Benzer şekilde, bir kullanıcı bırakmakta başarısız olduğunda, bunu onun başarısızlığı olarak görmek bir hatadır. Allen'ın klinikle-

rinin yüzde doksan beşin üzerinde başarı oranlarıyla birlikte para iade garantileri vardır.

Bu kitapta anlatılan yöntem:

- Şiştir. Şiştir.
- Hem ağır hem de sıradan kullanıcılar için aynı derecede etkilidir.
- Hiçbir kötü çekilme sancısına sebep olmaz.
- İrade gücü gerektirmez.
- Şok tedavisi, yardımlar ya da numaralar gerektirmez.
- Bu bağımlılığın yerine aşırı yeme, sigara ya da içki içme gibi bağımlılıkları koymanıza neden olmayacaktır.
- Kalıcıdır.

Bu kitap, porno bağımlılığının şifreli kilidini açmanız için gereken sayıları size verecektir, ama sayıları doğru sırada kullanmanız çok önemli. Basitçe söylemek gerekirse, akıntıya uyum sağlamanız gerekiyor, bölümleri atlamanız ve kitabın orasından orasına zıplamanız değil. Hatta, okurken tüketiminizi azaltmanıza da gerek yoktur.

Bırakmanın geleneksel yolları, iradeyi ya da porno diyetleri (X günde bir kere porno kullanma) ve tüketimi azaltma gibi ikame yöntemlerini kullanmayı destekler, ki bunlar pornoyu kullanma sebeplerini gerçekten ortadan kaldırmadığı için eşit derecede etkisizdir. Nihayetinde, bir maddeyi 'yasaklı meyveye' dönüştürmek, bağımlılığı tedavi etme yöntemi değildir.

Birçok site, nörotransmitterler ve nöroplastisite hakkındaki değerlendirmeden geçmiş araştırmalarla desteklenen, beynin üzerindeki etkiler hakkında ayrıntıya giriyor. Bu siteler bilgilendirici olsa da birçoğu porno kaynaklı erektil disfonksiyonun tehlikelerinin ve onun yüksek derecede bağımlılık yapan yapısının farkında ancak hiçbir şey yapmamayı seçiyorlar. Genç ve yaşlı kullanıcılar, bir porno sitesine sadece bir bakışın onları öldürmeyeceği bilgisiyle güven içinde hissederken, ne olursa olsun bu tür materyallerden sakınma eğilimindedirler. Önceden olduğundan çok daha fazla gencin bağımlı olmasıyla birlikte, artık bir şeylerin değişmesi gerektiği açıktır.

EasyPeasy sadece farklı bir yöntem değil, aynı zamanda kullanılması mantıklı olan tek yöntemdir! Ama henüz bana inanmanız adil olmaz, kitabı bitirene kadar düşüncenizi saklayın.

Ama nihayetinde, en iyi gösterge gerçek kullanıcılardan alınan yorumlardır:

Arkadaşlarımla sizin kitabınızın linkini paylaştım ama onların neden okumadıklarını anlayamıyorum.”

“Sekiz ay önce bir arkadaş tarafından kitabınızın linkine yönlendirildim, okumaya daha yeni zaman ayırabildim. Tek pişmanlığım sekiz ayı boşa harcamış olmak.”

Nispeten az sayıdaki başarısızlıklar bile sıklıkla şöyle şeyler söylüyor: “Henüz başarılı olmadım, ama yönteminiz bildiğim her yöntemden daha iyi.”

Siz de dahil olmak üzere herkes, pornoyu bırakmayı kolay bulabilir! Tüm yapmanız gereken, açık bir zihinle kitabın geri kalanını okumak, ne kadar anlarsanız, bu o kadar kolaylaşacaktır. Tek kelime anlamasanız bile, talimatları izlemeniz şartıyla, bunu kolay bulacaksınız. En önemlisi; hayatınızı, porno için üzülmeye ya da yoksun hissederek geçirmeyeceksiniz, kitabın sonunda tek muamma, bunu neden bu kadar uzun süre yaptığınız olacak.

Bu yöntemle, başarısızlık için sadece iki neden vardır:

Talimatların yerine getirilmemesi.

Bazıları, kitabın, azaltmaya çalışmamak ya da yerine başka bir şey koymamak gibi belli öneriler hakkında çok dogmatik olmasını sinir bozucu bulacaktır. Bu numaraları kullanıp, bırakmayı başaran birçok kişi olduğunu inkâr etmiyorum, ama onlardan dolayı değil, onlara rağmen başarılı oldular. Bir hamakta ayakta dururken sevişebilecek bazı insanlar vardır, ama en kolay yol bu değildir. Her kelimenin, bırakmayı kolaylaştıran ve böylece başarıyı garantileyen bir amacı vardır. Tuzağın kilidini açmak için gereken sayılar bu kitapta ama doğru sırada kullanılmalrı gerekiyor, yani bir bölümden diğerine geçmek ve bölümleri atlamamak.

Hiçbir şeyi hafife almayın, sadece size söyleneni değil, kendi görüşlerinizi ve toplumun size seks, internet pornosu ve bağımlılık hakkında söylediklerini de sorgulayın. Örneğin, bunun

sadece bir alışkanlık olduğuna inananlar için, kendinize; korunç hissettiren, enerjiye, zamana ve erkeklığe mâl olan bir alışkanlığı bırakması çok zorken, bazıları eğlenceli olan diğer alışkanlıkların kırılmasının neden kolay olduğunu sorun. Pornodan zevk aldığına inanan o kişiler, kendinize, hayattaki son derece daha eğlenceli olan diğer şeyleri neden alabileceğinizi ya da bırakabileceğinizi sorun. Neden porno olmak zorunda ve o olmazsa neden panik işe el koyuyor?

Bu yöntem size pornoyu bırakmanın ne kadar kolay ve eğlenceli olduğunu bilgisini vermek üzeredir. Birçokları gibi, hayattaki en büyük zaferlerimden biri porno tuzağından kurtulmak oldu. Karamsar hissetmeye gerek yok, aksine, gezegen üzerindeki tüm kullanıcıların ulaşmak isteyeceği bir şeyi elde etmek üzeresiniz, ÖZGÜRLÜK!

Bırakmak neden zor?

Tüm kullanıcılar kötü bir şeyin kendilerini ele geçirdiğini düşünüyorlar, ilk günlerde “Bırakacağım, sadece bugün değil” sorusuyla, eninde sonunda yeterince irademiz olmadığını ya da pornonun özünde, hayattan zevk almak için sahip olmamız gereken bir şey olduğunu düşünmeye başladığımız bir aşamaya geliyoruz. Porno bağımlılığı, kaygan bir çukurun dışına çıkmak için yolunuzu tırnaklamanızla karşılaştırılabilir, yukarıya yakın olduğunuzu düşünürsünüz, güneşi görüyorsunuzdur ama modunuz aşağıya doğru düştükçe kendinizi de aşağı düşerken bulursunuz. Eninde sonunda tarayıcınızı açar ve mastürbasyon

yaparken kendinizi korkunç hissedersiniz, neden bunu yapmak zorunda olduğunuzu çözmeye çalışırsınız.

Bir kullanıcıya sorun, “Bağımlı olduğundan önceki zamana geri dönebilseydin, şu an sahip olduğun bilgiyle, porno kullanmaya başlar mıydın?”

“İMKANI YOK!” Olurdu cevap.

En kökleşmiş kullanıcıya, internet pornosunu savunan ve onun beyinde hasara yol açtığına ya da dopamin reseptörlerinin azalmasına neden olduğuna inanmayan birine, deyin ki: “Çocuğunu porno kullanmaya teşvik eder misin?” Cevap tekrar, “TABİİ Kİ HAYIR!” olur.

Porno olağanüstü bir bilimcedir, önceden de söylendiği gibi problem, bırakmanın neden kolay olduğunu açıklamak değil, neden zor olduğunu açıklamaktır. Asıl problem, herhangi bir kişinin, nörolojik hasar hakkında fikir edindikten sonra bile neden bunu yaptığını açıklamaktır.

Başlamamızın bir nedeni de çoktan olayın içinde olan on milyonlarca insan, oysaki hepsi en başında hiç başlamamış olmayı diliyorlar, bize bunun hayatı ikinci viteste yaşamak gibi olduğunu söylüyorlar. Biz bunu özgürlükle ya da ‘seks eğitimi almış’ olmakla ilişkilendiriyoruz ve bağımlı olmak için çok sıkı çalışıyoruz, hayatlarımızın geri kalanını diğerlerine başlamamalarını söyleyerek ve kendi kendimize bu alışkanlığı bırakmaya çalışarak geçiriyoruz.

Ayrıca önemli oranda zamanı, umutsuz ve acınası hissederek harcıyoruz, sıcak ve gerçek olanları mevcutken bile, o soğuk resimleri tercih etmemize ve onları arzulamamıza sebep olan normal ötesiyle kendimizi eğitiyoruz. Hayatlarımızı, PMO tarafından tetiklenen dopamin damlasının kölesi olarak yaşıyoruz, kendimizi ömür boyu asabiyet, öfke, stres, tükenmişlik ve PIED'e mahkûm ediyoruz. Seksin en iyi taraflarının; fiziksel dokunuş, hisler, sesler vs.'nin yokluğunda pornoyu kullanıyoruz, sonunda acınası ve suçlu hissediyoruz.

Aslında, burada ve diğer sitelerde internet pornografisinin bağımlılık yapıcı ve yıkıcı kabiliyetlerini okumak, bizi daha gergin ve umutsuz yapıyor! Bu ne tür bir hobidir ki, yaparken yapmamayı diliyor, yapmadığınızda ise onu arzuluyorsunuz? Hipofrontalite ve duyarsızlaşmayla ilgili şeyler okuyarak kendilerini aşağılıyor, onlara güvenen partnerlerinin arkasından PMO yapıyorlar ve kendilerini bir gündüz seansından sonra egzersiz yapmak için kaldırmaktan acizler. Başka bir durumda zeki ve akılcı olan bir insanın aşağılanmayla bir ömür geçirmesi. Zihinlerinin gerisinde bu korkunç siyah gölgelerle, hayatı geçirmek zorunda olmak; bundan ne kazanıyorlar? **Kesinlikle hiçbir şey!**

“Hepsi iyi güzel, farkındayım, ama bu şeylere bir kere bağımlı olduğunda, bırakmak çok zor.” diye düşünüyor olabilirsiniz. Fakat neden çok zor? Bazıları güçlü çekilme semptomlarından dolayı olduğunu söylüyor ama öğreneceğiniz üzere, asıl dopamin çekilme semptomları o kadar hafiftir ki, uyuşturucu bağımlısı olduklarını fark etmeden yaşayan ve ölen PMO bağımlılarının farkında olmalısınız.

Bazıları internet pornosunun ücretsiz olduğunu ve insanlığın bu biyolojik kazanç kaynağına sahip çıkması gerektiğini söylüyor, bu doğru değil, porno bağımlılık yapıcı ve herhangi başka bir uyuşturucu gibi davranır. Eğer sadece playboyvari erotikadan zevk aldığına yemin eden bir kullanıcı size karşı tamamen dürüst olsaydı, onun farkında olmadan sınırı aştığı tüm zamanlardan da haberiniz olurdu. Hiçbir şey kullanmamaktan ziyade ‘güvenli olmayan’ pornoyu kullanmayı tercih etmek ve onu mantıklı göstermek. Zevkin de bununla alakası yoktur, dikenli istakozu seviyorum ama dikenli istakozu birden fazla kez ya da her gün ihtiyaç duyduğum bir aşamaya hiç gelmedim. Hayattaki diğer şeylerde, bu şeyleri yaparken onlardan zevk alıyoruz ama yapmadığımız zamanlarda da yoksun hissetmiyoruz.

Bazıları: “Bu eğitici!” diyor. Peki o zaman mezuniyetiniz ne zaman? “Bu cinsel doyum!” Peki o zaman neden bunu, bir partner bulmak ve bunu onlar için saklamak yerine, yalnız başınıza yapıyorsunuz? “Bu bir salınım hissi!” Gerçek hayatın streslerinden mi kurtulma? Porno stresin kaynağını ortadan kaldırmayacak, aslına bakılırsa, üstüne ekliyor.

Birçoğu pornonun can sıkıntısına iyi geldiğine inanıyor, ki sıkıntı bir ruh hali olduğundan, bu da bir yanılgıdır. Porno size çabucak yenilik aramayı tanıttık, siz dopamin reseptörlerinize isabet ettirmek için doğru klibi bulmaya yönelik boşa kürek çekmeye katılana kadar gitgide sıkılmanıza, güçlü duyguları anımsatan, yeniliğe sahip olan ve acayip şok etme potansiyeli olan klipleri bulmak için gitgide gerginleşmenize neden olacaktır.

Bazıları sadece arkadaşları ve tanıdıkları herkes bunu yapıyor diye yapıyor. Eğer öyleyse, arkadaşlarınızın, bir baş ağrısını geçirmek için kafalarını kesmeye başlamamasını umun! Bunun hakkında düşünen birçok kullanıcı, bunun sadece bir alışkanlık olduğu sonucuna varıyorlar, genelde bu sonuca alışlagelmiş açıklamaları eleyerek varıyorlar. Ne yazık ki, bu açıklama da eşit derecede mantıksız. Her gün alışkanlıklarımızı değiştiriyoruz, ki bazıları çok eğlenceli oluyor. PMO'nun bir alışkanlık olduğu ve alışkanlıkları kırmanın zor olduğu düşüncelerine inanamamız için beynimiz yıkandı.

Alışkanlıkların gerçekten de kırılması zor mu? ABD'deki sürücüler yolun sağ tarafında araba sürmeye alışkınlar, ama uluslararası seyahat eden sürücüler bu alışkanlığı neredeyse hiç kızgınlık olmadan kırıyorlar. Alışkanlıkları kırmanın zor olması açıkça bir yanılgı, peki o zaman hepimizin yapması gereken bunu yapmayı bırakmakken; bizi, onu elde etmediğimizde yoksun, yaptığımızda suçlu hissettiren ve zaten kırmayı isteyeceğimiz bir alışkanlığı bırakmayı neden zor buluyoruz?

Cevap pornonun bir alışkanlık olmadığıdır, **O BİR BAĞIMLILIKTIR!** İşte bu yüzden 'vazgeçmesi' çok zor görünüyor. Birçok kullanıcı bağımlılığı anlamıyor, pornodan gerçek bir zevk aldıklarına ya da bunun onların koltuk değneği olduğuna inanıyor ve bırakırlarsa gerçek bir fedakârlık yapıyor olacaklarını zannediyorlar.

Hoş gerçek şu ki, porno bağımlılığın asıl yapısını ve onu neden kullandığının sebeplerini bir kez anladığınızda, öylece yapmayı bırakacaksınız. Üç hafta içinde, tek gizem, ona sahip olduğunuz sürece onu kullanmayı neden gerekli bulduğunuz ve diğer kullanıcıları PMO yapmayan biri olmanın ne kadar güzel olduğuna neden ikna edemediğiniz olacak!

Bu kitabın amacı sizi yeni bir düşünce yapısına yönlendirmektir. Everest'e tırmanıyormuş gibi hissetmek yerine - yoksunluğa ve şiddetli arzuya katlanmak yerine - korkunç bir hastalıktan kurtulmuş gibi size mutluluk hissini yaşatmak istiyoruz. Hayat içinde ne kadar ilerlerseniz, bu zaman dilimine o kadar fazla bakacaksınız ve porno izleyen arkadaşlarınıza imrenmekten ziyade acıma duygusuyla baktığınızda en başta nasıl porno izlediğinizi merak edeceksiniz.

Düzenli kullanıcı da olsanız, artık bırakmış ya da "porno diyeti" yapan eski bir kullanıcı da olsanız veya pornoyu bırakmak isteyen bir kullanıcı da olsanız şu çok önemli: Kitabı bitirene kadar PMO'yu bırakmayın.

Bu size bir çelişki gibi görünebilir ve porno izlemeye ve masturbasyon yapmaya devam etmek için verilen bu talimat diğerlerinden daha fazla itiraz çekebilir. Kitabı okumaya devam ettikçe porno izleme isteğiniz kademeli olarak düşecektir. Bu uyarıyı dikkate alın: Erkenden bırakmak size fayda sağlamayacaktır.

Birçoğu kitabı bitirmiyor, çünkü bir şeylerden vazgeçmek zorunda olduklarını düşünüyorlar, hatta bazıları kötü olayı ertelemek için kasıtlı olarak günde sadece bir satır okuyor. Buna bir de şu açıdan bakın; kaybedecek neyiniz var? Kitabın sonunda PMO'yu bırakmasanız bile şu anki halinizden daha kötü olmayacaksınız. Pascal'ın Bahsi'nde olduğu gibi bu da, yüksek kazançlar ile kazanabileceğiniz ve kaybedeceğiniz hiçbir şeyin olmadığı bir bahistir.

Tesadüfen birkaç gündür veya haftadır porno izlemiyor ama bir "porno kullanıcısı", "eski kullanıcı" ya da "porno kullanmayan" olup olmadığınız hakkında emin değilseniz, bu kitabı okuduğunuz zaman dilimi boyunca mastürbasyon yapmak için porno kullanmayın. Aslında siz zaten bir kullanıcı değilsiniz ama beyninizin vücudunuza yetişmesine izin vermeliyiz. Kitabın sonunda, mutlu bir porno kullanmayan olacaksınız. Kolay yol pornonun dezavantajlarını listeleyen normal yolun tam tersidir ve der ki: " Porno olmadan yeterince uzun devam edebilsem, sonunda arzu gidecek ve pornoya köle olmadan hayatın tadını çıkarabileceğim."

Her gün birlerce kişinin kullanarak bıraktığı mantıklı yöntem budur. Ancak aşağıdaki nedenlerden dolayı başarmak oldukça zordur:

Gerçek problem PMO'yu bırakmak değildir. Her "seansı" (seans burada pornoyla başlayıp orgazmla biten PMO sürecine verilen isimdir.) bitirdiğinizde pornoyu bırakırsınız. Dört günde

bir porno diyetinizin ilk gününde kendinize “Bir daha porno izlemek hatta mastürbasyon bile yapmak istemiyorum” demek için güçlü sebepleriniz olabilir. Tüm kullanıcılar bunu söyler ve sebepleri sizin tahmin edebileceğinizden çok daha güçlü olabilir. Asıl problem ise ikinci, onuncu, ya da on bininci günde zayıf bir anda sizi yakalayan kriz anıdır. Sonra bir bakmışsınız yeniden bağımlısınız.

Sağlık problemlerinin farkında olmak daha çok korku yaratıp bırakmayı daha zorlaştırıyor. Kullanıcılara bu senin erkekliğini öldürüyor deyin. Yapacakları ilk şey dopaminlerini fırlatacak bir şeye erişmek olacaktır. Bir sigara, alkol hatta internette porno kelimesini aramak bile olabilir.

Bırakmak için her sebep aslında daha da zorlaştırıyor. Bu iki sebepten ötürü böyle. Birincisi, biz her zaman küçük arkadaşımızla olan aradaki bağı, ahlaksızlığı ya da zevki, artık bunu hangi şekilde algılıyorsak, kırmaya zorlandık. İkincisi, bir bağ kuruluyor; bırakmamızı gerektiren nedenler için mastürbasyon yapmıyoruz. Asıl soru ise şu olmalı: Bunu yapmayı neden istiyoruz ya da neden yapmaya ihtiyacımız var?

“Kolay Yol” ile başlangıçta bırakma nedenlerimizi unutuyoruz, problemlerle yüzleşiyor ve kendimize şu soruları soruyoruz:

Porno bana ne yapıyor?

Gerçekten zevk alıyor muyum?

Gerçekten zihnimi ve bedenimi sabote ederek hayatıma devam etmem gerekiyor mu?

Bilinmesi gereken asıl güzel gerçek ise pornonun hiçbir faydasının olmadığıdır. Şunu açıklığa kavuşturalım: Olay, porno kullanıcısı olmanın dezavantajlarının avantajlarından fazla olması değil; porno izlemenin herhangi bir avantajının olmaması. Birçok kullanıcı neden porno kullandıklarını rasyonelleştirmeyi gerekli bulurlar ama gösterdikleri nedenlerin hepsi yanılsalar ve yanılsamalardır. Bu nedenleri ortadan kaldırıncaya, sadece vazgeçilecek bir şey olmadığını fark etmekle kalmayacak, aynı zamanda kullanıcı olmamanın harika olumlu faydalarını da elde edeceksiniz, refah ve mutluluk sadece bunlardan ikisi. Mahrum kalma ve eksik hissetme duygularını ortadan kaldırarak, pornoyu bırakmanın sayısız faydasını tekrar gözden geçirmeye geri dönebiliriz. Bu farkındalıklar, gerçekten arzuladığınız şeyi, alışkanlığın köleliğinden arınmış olarak elde etmenize yardımcı olan olumlu yardımcıları haline gelecektir.

Uğursuz Tuzak

İnternet pornosu, insan ve doğanın icat etmek için birleştiği en ince ve uğursuz tuzaktır. Doğada kurulumu çok çaba gerektirmeyen tek tuzaktır. Hatta bazılarımız tehlikeler hakkında uyarılıyor bile, ancak bundan nasıl hoşlanmadıklarına inanmıyoruz. Ama ilk başta bizi bunun içine çeken şey nedir? Tipik olarak amatörlerin veya profesyonellerin paylaştığı ücretsiz kesitler. Tuzak böyle gerilir, ilk “bakışınız”, herhangi bir

porno sayfasındaki çoğu küçük resmin amatörce olduğu ve bilinmeyen modellerin ev yapımı kliplerinin bulunduğu lekeler ve delikler içerir. İlk kez bakanların gözleri, sadece melek gibi güzeller ve profesyonel modellerle doldurulsaydı alarm zilleri çalardı.

Kliplerdeki bu uyumsuzluklar nedeniyle, genç beynimiz bunu beğenmediğimize ve istediğimiz zaman bırakabileceğimize inanarak, asla saplanıp kalmayacağını güvencesini verir. Akıllı insanlar olarak, yetişkin nüfusun yarısının, gördüklerini gerçekleştirme potansiyellerini azaltan bir şeye neden sistematik olarak bağımlı olduğunu anlıyoruz. Merak, bizi kapılarına yaklaştırıyor ancak bizi rahatsız edecek olmasından korktuğu küçük resimlere tıkladmaya cesaret edemiyor. Yanlışlıkla birine tıklarsanız, sayfadan mümkün olan en kısa sürede uzaklaşmak istersiniz.

Sonrasında ise bütün hayatımızı neden yaptığımızı anlamaya, çocuklarımıza başlamamalarını söylemeye ve kendimizden kaçtığımız garip zamanlarda harcarız. Bu tuzak öyle bir şeydir ki pornoyu sadece seksüel performans düşüklüğü, kariyer veya ilişkide problemler, hayat isteğinin ve enerjisinin azalması ya da dışlanmış hissetmek gibi “olaylarda” bırakmayı isteriz. Bıraktığımız anda ise stresi ortadan kaldırmak için güvendiğimiz yöntem ile, krizler nedeniyle daha fazla stres yaşıyoruz.

Birkaç günlük işkencenin ardından bırakmak için yanlış zamanı seçtiğimiz karara varır ve daha az stresli olduğumuz ileri bir

zamanda bırakmayı tercih ederiz. Ama bu seferde bırakma nedenimizi ortadan kaldırırız. Tabii ki, içten içe hayatımızın hep daha fazla stresli olduğuna inandığımız için doğru zaman hiç gelmez. Ailemizin koruması altından çıkmak, iş, ev kurma, ev kredisi, bebek, daha büyük ev ve daha fazla bebek gibi stresler ilerleyen zamanlarda hayatımızı doldurur. Bu bir yanılsamadır; gerçek şu ki, bir canlının yaşamının en stresli kısımları erken çocukluk ve ergenliktir.

Sorumluluk ve stresi birbirine karıştırma eğilimindeyizdir. Bir kullanıcının hayatı, bir uyuşturucu bağımlısı gibi, otomatik olarak daha da stresli hale gelir. Çünkü porno başkalarının sizi inandırmaya çalıştığı gibi sizi gevşetmez ya da stres düzeyinizi azaltmaz. Aslında tam tersidir. Kullandıkça sizi daha stresli yapar ve bardaktaki suyu sürekli arttırır. Malum aktiviteyi bırakan kullanıcılar bile (çoğu hayatında birkaç defa bırakmıştır) çok mutlu bir yaşam sürerken aniden tekrar bağımlı olabilirler. Pornografi labirentinde dolaşırken zihinlerimiz puslu hale gelir. Biz de hayatımızın geri kalanında bundan kaçmaya çalışırız. Birçoğu bir sonraki uğursuz tuzağa düşmek için başarılı olur.

Porno bağımlılığı rubik küpü gibi çözmesi neredeyse imkânsız karmaşık ve büyüleyici bir yapboz gibidir. Ama elinizde çözüm varsa, basit ve eğlencelidir. Kolay Yol, sizi bir daha asla dolaşmayacak şekilde labirentten çıkaran bu bulmacanın çözümünü içeriyor. Bütün yapmanız gereken talimatları uygulamak. Ancak bir yerde yanlış bir seçim yaparsanız tüm talimatlar anlamsızlaşır.

Bırakmayı herkes kolay bulabilir ama önce gerçekleri saptamak zorundayız. Hayır, sizi korkutacak gerçekler değil. Dışarıda zaten yeterinden fazla bilgi var. Bu bilgilerle bırakacak olsaydınız şimdiye çoktan bırakmıştınız. Peki ama neden bırakmakta bu kadar zorlanıyoruz? Bunu cevaplamak, hala porno kullanmamızın gerçek nedenini öğrenmemizi gerektirir. Bunlar iki nedene indirgenebilir ve onlar da şunlardır:

Doğa ve Pornografi

Beyin Yıkanması

Porno kullanıcıları akıllı ve rasyonel insanlardır. Gelecekleri hakkında önemli riskler aldıklarını bilirler ve alışkanlıklarını “rasyonelleştirmeye” çalışırlar. Ama porno kullanıcıları içten içe aptal olduklarını, bağımlı olmadan önce porno kullanmaya gerek duymadıklarını bilirler. Çoğu, ilk ‘göz atış’larını iğrenmenin ve yeni meraklarının karışımı olarak hatırlar. Ardından da siteleri bulma, filtreleme ve işaretlemede uzmanlaşarak bağımlı olmak için çalışırlar.

Asıl sinir bozucu kısım ise, bağımlı olmayanların, birçok kadının, yaşlı insanların ve hızlı internet pornosunun mevcut olmadığı ülkelerde yaşayan insanların hiçbir şey kaçırmamaları ve bu durumu gülünç bulmalarıdır. Sonraki bölümlerde bu faktörleri parçalara ayırarak, uğursuz tuzağı anlayacaksınız!

Doğa

Porno, beynimizdeki sizin neslinizi mümkün olduğunca sürdürmeniz üzerine kurulmuş doğal ödül mekanizmasını aşırı uyararak işler. İnternet pornosunun anında ve oldukça erişilebilir formu, beynin ödül mekanizmasının normalde mümkün olandan önemli ölçüde daha uzun süre dopamin üretmesini sağlar. Dopamin, opiatlar tarafından üretilen zevkle, eylemi teşvik eden bir nörotransmitterdir. Daha fazla dopamin, daha fazla opiat ve daha fazla eylem demektir. Dopamin olmadan, yemek yeme gibi eylemler, en yüksek kimyasal salınımı sağlayan yüksek yağlı ve şekerli yiyeceklerin yanında, zevkli hissettirmez ve bu nedenle tamamlanamaz.

Porno bir dopamin selini tetikler, bu yüzden ilk kez porno gördüğünüzde eyleme geçer, orgazm olur ve başka bir opiat akışını tetiklersiniz. Beyin, olabildiğince çok dopamin almaya meyilli olduğundan, daha sonra kolayca hatırlamak için olayı kaydeder ve DeltaFosB adı verilen bir kimyasal salgılayarak bu sinir yollarını güçlendirir. Beyin; seksi reklamlar, yalnız zaman, stres ve hatta biraz keyifsiz hissetme gibi ipuçlarına yanıt olarak bu yolları anımsar ve aniden 'su kaydıracağında' gezmeye hazır olursunuz. Bu her tekrarlandığında, daha fazla DeltaFosB serbest bırakılır, böylece kaydırak bir sonraki sefer için daha fazla yağlanır ve kişi bir sonraki sefer daha canlı ve daha kolay kayar.

Beynin, sık ve günlük dopamin taşmaları tespit edildiğinde, dopamin ve opioid reseptörlerinin sayısını sınırlayarak kendi kendini düzelteren bir sistemi vardır. Ne yazık ki, bu reseptörler günlük hayatta stresle başa çıkma motivasyonunu korumak için gereklidir. Doğal ödülleri tarafından üretilen nominal dopamin miktarları eskisi gibi karşılanmaz ve azalmış reseptörler tarafından kolayca emilemez. Bu da sizin normalde olandan daha gergin ve stresli hissetmenize neden olur. Bu süreç desentizasyon(duyarsızlaşma) olarak bilinir.

Bu döngüde “kırmızı çizgiyi” aştınız ve suçluluk, tiksinti, utanç, endişe ve korku gibi duyguları tetiklediniz, bu da dopamin düzeylerini daha da yükseltir ve beynin bu duyguları cinsel uyarılma olarak yanlış yorumlamasına neden olur.

Zaman geçtikçe beyin sadece önceden izlenmiş videolara duyarsızlaşmıyor, aynı kategori ve şok seviyeleri de daha az uyarı verir hale gelmeye başlıyor. Bu daha düşük motivasyon, beynimiz sürekli derecelendirme ile meşgul olduğundan, sizi açlığı gidermek için klipler bulmaya iterken daha düşük memnuniyet duygularını tetikler. Böylece daha önce gururla izlemem dediğiniz ana sayfadaki şok verici, amatör videolara tıklayarak daha fazla yenilik aramaya başlıyorsunuz.

“Kalp ufak işlerin damlacıklarında başlangıcını bulur ve tazelenir.” -Halil Cibran

Hayatın içindeki zor bir zamandan geçerken ihtiyacınız olan tek şey geçici bir güven hissidir. Ancak sizin PMO' dan duyarsızlaşan beyniniz o stres azaltıcı şeyi PMO yapmayan birinin beyni gibi kullanabilecek mi?

Dopamin seli, hızla etki eden bir uyuşturucu gibi davranarak etkilerini hızla düşürür ve krizlere neden olur. Birçok bağımlı, bırakmaya çalışırken veya bırakmaya zorlandıklarında bu semptomların korkunç bir travma olduğu yanılmasıdır. Aslında bu semptomlar, öncelikle zihinseldirler çünkü kullanıcı zevklerinden veya dayanaklarından mahrum kalır.

Küçük Canavar

Pornodan uzaklaşmanın gerçek sancıları o kadar ince ki çoğu kullanıcı bağımlı olduklarını fark etmeden yaşadığı ve öldü. Birçok kullanıcının uyuşturucu korkusu vardır, ancak bunlar tam olarak uyuşturucu bağımlılarıdır. Neyse ki bırakması kolay bir bağımlılık, ama önce gerçekten bağımlı olduğunuzu kabul etmelisiniz. Pornoyu bırakmak herhangi bir fiziksel acıya neden olmaz ve yalnızca boş, huzursuz bir eksiklik hissi yaratır, bu yüzden çoğu kişi bunun cinsel arzularla ilgili olduğuna inanır. Uzun sürede bu his gerginlik, güvensizlik, huzursuzluk, düşük güven ve sinirlilik halini alır. Bu, zehre duyulan açlık gibidir.

Bir seansa girdikten sonra saniyeler içinde, dopamin verilir ve özlem sona erer, bu da siz su kaydıracağından aşağı doğru çok hızlı bir şekilde kayarken bir tatmin duygusu ile sonuçlanır. İlk

günlerde, geri çekilme sancuları ve sonrasındaki rahatlama ları o kadar hafiftir ki, onların farkında olmayız. Düzenli kullanıcılar olduğumuzda, bunun onlardan zevk aldığımız ya da alışkanlık haline getirdiğimiz için olduğuna inanırız. Gerçek şu ki, zaten bağımlıyız ama farkında değiliz. Küçük canavar zaten beynimizdeydi, bu yüzden onu beslemek için arada bir su kaydıracağından aşağı iniyor.

Tüm kullanıcılar mantıksız nedenlerle porno aramaya başlar. İster sıradan ister ağır kullanıcı olsun, herkesin pornoyu kullanmaya devam etmesinin tek nedeni o küçük canavarı beslemektir. Bütün muamma, bir dizi acımasız ve kafa karıştırıcı cezalardan ibaret ama belki de en acıklı yanı, bir kullanıcının bir seanstan aldığı zevk duygusudur, bedeninin ilk etapta bağımlı olmadan önce sahip olduğu huzur, sükûnet ve güven hissine geri dönmeye çalışmasıdır.

Rahatsız Edici Alarm

Bir komşunun ev alarminin bütün gün çalması ya da başka küçük çileden çıkarıcı bir şeyin hissiyatını biliyor musunuz? Sonra, ses aniden durur ve muhteşem huzur ve sükûnet duyguları kaplar sizi. Bu gerçek bir huzur değil, çileden çıkarmanın sonudur. Bir sonraki seansa başlamadan önce vücudumuz tamdır, ama sonra beynimizi vücudumuza dopamin pompalaması için zorlamaya başlarız. Seansımız bittiğinde ve dopamin çekilmeye başladığında krizleri hissetmeye başlarız. Bunlar fiziksel acı değil, sadece boş bir histir. Var olduğunun farkında bile değiliz ama vücudumuzun içinde damlayan bir musluk gibidir.

Mantıklı zihinlerimiz bunu anlamıyor ama anlamalarına da gerek yok. Tek bildiğimiz porno istediğimiz ve mastürbasyon yaptığımızda özlemin gittiğidir. Bununla birlikte, tatmin kısa sürüyor çünkü rahatlamak için daha fazla porno gerekiyor. Orgazm olur olmaz, özlem yeniden başlar ve tuzak sizi tutmaya devam eder. Bu bir geri bildirim döngüsüdür, tabi siz kırmadığınız sürece!

Porno tuzağı, sırf onları çıkarmanın zevkini elde etmek için dar ayakkabılar giymeye benzer. Kullanıcıların bunu bu şekilde görememesinin üç ana nedeni vardır.

Doğduğumuzdan beri büyük miktarda, internet pornosunun pornonun basılı versiyonunun yerini alan başka bir modern gelişme olduğunu söyleyen beyin yıkamasına maruz kaldık. Bu yanılğı, mastürbasyonun zararlı olmadığı gerçeğiyle paketlenmiştir. Öyleyse neden onlara inanmayalım?

Fiziksel dopamin yoksunluğu gerçek bir acı içermediğinden, sadece açlıktan ve normal stresten ayrılamaz, boş ve güvensiz bir his olduğundan, bu his, internet pornosu arama eğiliminde olduğumuz zamanlarda olduğu için bir porno seansında kendini gösterir. Bu hissi normal görme eğilimindeyizdir.

Ancak kullanıcıların pornoyu gerçek ışığı altında görememelerinin ana sebebi, pornonun sondan başa doğru çalışmasıdır. Onu tüketmediğinizde boşluk hissini yaşarsınız. Bağlanma süreci ilk günlerde inanılmaz derecede ince ve kademeli oldu-

ğundan, boşluk hissi normal olarak kabul edilir. Bu nedenle önceki seans suçlanmaz. Tarayıcınızı çalıştırdığınız ve seansınıza (PMO'ya) başladığınız anda, ani bir dopamin patlaması yaşanır, daha az gergin ve daha çok sakin olursunuz böylece porno bunu gerçekleştirmiş düşüncesi yaşanır.

Bu sondan başa doğru çalışma süreci tüm uyuşturucuları bırakmayı zorlaştırır. Bir eroin bağımlısının eroini olmadığı durumlarda panik durumunu göz önüne getirin. Şimdi bir de damarına o iğneyi soktuğundaki aldığı mutlak zevki düşünün. Eroin bağımlısı olmayanlar bu paniğe kapılmazlar.

Eroin gerginliği azaltmaz. Ona sebep olur. Benzer şekilde, kullanıcı olmayanlar çevrim dışı kaldıklarında pornoya ihtiyacı veya paniğin boşluk hissini yaşamazlar. Kullanmayanlar, kullananların iki boyutlu, sessiz ve vücut ölçüleri aşırı abartılmış videolardan nasıl zevk aldıklarını anlamayabilirler. Neticede kullanıcılar da anlamazlar.

Pornonun sakinleştirici ve tatmin edici olduğundan bahsediyoruz. Ama ilk etapta tatmin olmazsanız daha sonra nasıl tatmin olabilirsiniz? Bir kullanmayan bu tatminsiz durumdan acı çekmez. Seks içermeyen bir buluşmadan sonra tamamen rahattır. Ancak bir bağımlı "küçük canavarı" doyurmasına kadar sakinleşemez.

Zevk mi Destek mi?

Önemli bir hatırlatma; kullanıcıların PMO'yu bırakmayı zor bulmasının ana sebebi, gerçek bir zevki ya da bir desteği bıraktıklarını sanmalarıdır. Şunu anlamak çok önemlidir, bırakmaya çalıştığınız şey kesinlikle bir hiçtir. Porno tuzağının inceliklerini anlamanın en iyi yolu, onu yemek yemeyle karşılaştırmaktır. Düzenli yemek yeme alışkanlığı, yemek saatimizin geçmesi durumu haricinde bize açlık hissi yaratmayacaktır. Ortada herhangi bir fiziksel acı yoktur sadece açlık olarak tanınan boş bir güvensizlik hissi vardır. Açlığımızı giderme süreci ise gayet zevk verici bir süreçtir.

Pornografide tıpa tıp aynı gibi gözükür ama aynı değildir. Açlık gibi bunda da ortada herhangi bir fiziksel acı yoktur ve ödül sistemi de benzer şekilde çalışır. Ancak kullanıcıyı, ortada gerçek bir zevk ya da destek olduğuna inandıran şey, yemek yemeyle aradaki bu benzerliktir. Pornografi ve yemek yeme çok benzer görülmesine rağmen aslında tam ters şeylerdir.

Hayatınızı devam ettirmek ve enerji elde etmek için yemek yersiniz, oysa porno sizin hayat enerjinizi azaltır.

Yemekler gayet lezzetlidir ve yemek yemek hayatımız boyunca keyif aldığımız gerçekten hoş bir deneyimdir. Porno ise mutluluk reseptörlerinizi yok etmede rol oynar ve böylece hayatla başa çıkma ve hayattan zevk alma şansınızı yok eder.

Yemek yemek açlık oluşturmaz ve bu hissi bastırır, oysa ilk porno seansı dopamin krizlerini ve sonraki seansları başlatır. Porno bu hissi bastırmak yerine hayatınız boyunca sizin o hissi yaşamanıza neden olur.

Yemek yemek bir alışkanlık mıdır? Eğer öyle düşünüyorsanız, hadi bunu tamamen hayatınızdan çıkarmayı deneyin! Yemek yemeyi alışkanlık olarak tanımlamak, nefes almayı alışkanlık olarak tanımlamak gibidir. İkisi de hayatımızın devamlılığı için gereklidir. İnsanların farklı zamanlarda farklı yiyeceklerle açlıklarını tatmin etme alışkanlığı olduğu doğrudur ama yemek yemenin kendisi bir alışkanlık değildir. Porno da öyle değildir. Bir kullanıcının tarayıcısını çalıştırıp porno kelimesini aratmasının tek sebebi, önceki seanstan kalan boşluk hissini farklı zamanlarda değişen kategorilerle sona erdirmeye çalışmasıdır.

İnternette porno çoğunlukla bir alışkanlık olarak belirtilir ve uygunluk açısından kolay yol da pornoya alışkanlık diyecektir. Ama pornonun bir alışkanlık olmadığı sürekli farkında olmalısınız; porno bir uyuşturucu bağımlılığıdır! Porno kullanmaya başladığımızda onunla başa çıkmak için kendimizi zorlarız. Daha farkına varmadan, artan derecede tuhaf ve şok edici pornoları ilerleriz. İşin heyecanı avlanmaktadır öldürmekte değil. Ardından dopamin orgazmdan sonra vücudu hızla terk eder. Bu da bize neden birden çok sekmede açık olan pornolar arasında gidip gelerek “edging” (orgazmı geciktirmek) yapmak istediğimizi açıklar.

Kırmızı Çizgiyi Geçmek

Vücudumuz her uyuşturucuda olduğu gibi eski videolara bağışıklık geliştirir, beynimiz farklı ve yeni videolar arar. Aynı videoyu kısa bir süre izledikten sonra bir önceki seansın yarattığı krizler tamamen gider. Bu esnada porno cennetinde sürekli bir git gel yaşanır. Siz aklınızdaki kırmızı çizginin arkasında kalmak istersiniz ama beyniniz o yasak elmaya tıklamak ister.

Bu porno seansından sonra daha iyi hissedersiniz, ancak sözde porno cennetinde yaşamanıza rağmen hiç başlamamış birine göre daha gergin ve daha az gevşemiş olursunuz. Bu durum dar ayakkabılar giymekten bile kötüdür çünkü ayakkabıları çıkardığınızda bile bir miktar rahatsızlık hala devam etmektedir. Çünkü kullanıcı bilmektedir ki kendi seçtikleri dört farklı duruma ya da kombinasyona göre içerideki küçük canavar beslenmelidir.

Can sıkıntısı / Konsantrasyon - Tam zıt iki uç

Stres / Rahatlama - Tam zıt iki uç

Hangi sihirli ilaç bir dakika önce gösterdiği etkiyi anında tersine çevirebilir? Pornoyla alakalı gerçek şu ki, ne sıkıntı ve stresi giderir, ne de konsantrasyon ve gevşeme sağlar. Hayatımızda böyle bir durumun başka hangi yerde olduğunu bir düşünür müsünüz? Barda uyuyakalma mı? Eğer porno bağımlılığınızı daha aşığı bir çeşide (gerçekçi ya da softporn) indirgemek is-

tiyorsanız, lütfen şunu unutmayın: Bu kitabın içeriği her türlü pornografik içeriği kapsar. (Yazılı porno, webcam, gazete haberleri, mesajlaşma, canlı şovlar vs.) İnsan vücudu gezegendeki en karmaşık nesnedir, ancak hiçbir tür, en küçük amip veya solucan bile, yiyecek ve zehir arasındaki farkı bilmeden hayatta kalamaz.

Doğal seçim yoluyla zihinlerimiz insanlığı devam ettiren ve çoğaltan olayları ödüllendirmek amacıyla teknikler geliştirmiştir. Zihnimiz, doğada bulunanlardan daha canlı, daha büyük ve alışılmıştın dışında uyarılar için hazır değildir. Bu yüzden en basit iki boyutlu fotoğraflar bile beynimizin çıldırmasına ve cinsel uyarılmaya yeterlidir. Ancak tekrar tekrar aynı fotoğrafa bakarsanız cinsel olarak uyarılmayacaksınız. Gerçek hayatta olsaydınız, bunu dengelemek için başka şeyler yapmanız gerekirdi ama internette yer alan pornonun herhangi bir limiti yok. Bu da sizin hayatınız boyunca sanal bir haremde yaşamınıza sebep olabilir.

Kullanıcıların fiziksel ve zihinsel anlamda güçsüz insanlardan oluştuğu ve şanslı olanların ilk deneyimlerinden tiksindikleri sonucu yaşam boyu kurtuldukları birer safsatadan ibarettir. Aslında; bağımlı olmak için uğraşmaya, zorlu öğrenme sürecinden geçmeye, yakalanma korkusuyla baş etmeye zihinsel anlamda hazır değildirler veya tarayıcı gizlilik ayarlarıyla uğraşacak kadar teknik bilgileri yoktur. Belki de tüm meselenin en trajik kısmı, materyalleri bulma ve izlerini gizleme konusunda yetenekli ergenlerin sayısının giderek artmasıdır.

Pornografiden zevk almak bir yanılısamadır. Dopamin dozumu zu almak için kategoriden kategoriye atlıyor, içimizdeki “yenilik maymununu” zar zor “güvenli pornonun kırmızı çizgileri” arasında tutuyoruz. Aynı eroin bağımlıları gibi, gerçekten zevk aldıkları tek şey sancı ve krizleri giderme ritüelleri.

Kırmızı Çizginin Sınırındaki Dansın Kafası

Oyalandıkları tek bir videoda bile, kullanıcılar sürekli pornonun kötü ve çirkin kısımlarını geçmeyi kendilerine öğretiyorlar. Tek kişilik bir video olsa bile, kendilerine güzel gelen en iyi vücut kısımlarının olduğu bölümleri izliyorlar. Aslında, bazıları kırmızı çizginin etrafındaki bu danstan zevk alıyor, “yumuşak şeyleri” sevdiklerini ve olağanüstü uyarılara bağımlı olmalarını ilan etmek için bahaneler buluyorlar. Ama bir kategoriye ya da oyuncuya bağlı kaldığını söyleyen bir kullanıcıya şunu sorun, “ Kendi sevdiğin oyuncuya veya kategoriye ulaşmayıp güvenli olmayan bir kategoriye izleyebiliyor olsan, mastürbasyon yapmayı bırakır mıydın?”

TABİİ Kİ HAYIR! Bir kullanıcı her şeyle mastürbasyon yapar. Yükselen kategoriler, farklı cinsiyet yönelimleri, başka ünlüleri taklit eden oyuncular, tehlikeli dekorlar, şok edici ilişkiler yani içinizdeki küçük canavarı doyuracak herhangi bir şey. Başlangıçta tadı kötü gelir ama zaman geçtikçe onlardan da zevk almayı öğrenirler. Kullanıcılar gerçek seks yaptıktan sonra, uzun bir iş gününden, ateş, soğuk algınlığı, grip, boğaz ağrısından sonra ve hatta hastanelere kabul sırasında bile boş tatmin duygusunu sürekli ararlar.

Zevkin bununla hiçbir alakası yoktur. Eğer seks isteniyorsa, laptopla birlikte olmanın bir anlamı yok. Bazı kullanıcılar kendilerinin bağımlı olduklarını anladıklarında endişe duyuyorlar ve bunun bırakmalarını daha da zorlaştıracığını düşünüyorlar. Aslında, bu iki nedenden ötürü iyi bir haberdir.

Birçoklarının porno izlemeye devam etmesinin nedeni, dezavantajların avantajlardan çok daha ağır bastığını bilmelerine rağmen, pornoda gerçekten hoşlandıkları bir şey olduğuna ya da bir nevi destek olarak işlev gördüğüne inanmalarındır. Kullanmayı bıraktıktan sonra bir boşluk olacağı, hayatımızdaki bazı durumların asla aynı olmayacağı yanılısamasının etkisi altındayızdır. Gerçekte ise porno bize hiçbir şey katmıyor aksine hayatımızdan çalıyor.

İnternet pornosu yenilik ve seks kaynaklı dopamin akışı için en iyi tetikleyici olmasına rağmen, bağımlı olma hızınız yüzünden asla kötü bir şekilde bağımlı olmuyorsunuz. Gerçek kriz ve sancı semptomları o kadar hafif oluyor ki çoğu kullanıcılar, semptomları yaşadıklarını bile bilmeden yaşıyor ölüyorlar.

O zaman neden birçok kullanıcı bırakmakta zorlanıyor, aylarca işkence geçiriyor ve hayatının geri kalanını garip zamanlarda buna özlem duyarak yaşıyor? Cevap ikinci nedendir, beyin yıkaması! Nörotransmitter bağımlılığı ile kolayca baş edilebilir. Birçok kullanıcı porno olmadan günlerce iş toplantılarına ya da tatillere gidiyor ve kriz ve sancılardan etkilenmiyor. Onların küçük canavarı otele döner dönmez bilgisayarını açacağına

güveni içindedir. Çözümün sizin için orada olduğunu bilerek, iğrenç müşterinizden ve megaloman yöneticinizden kurtulabilirsiniz.

Sigara Tiryakisi Benzetmesi

Güzel bir benzetme sigara tiryakiliğidir. Bir günün on saatini sigarasız geçirirlerse saçlarını yolarlar. Birçok sigara tiryakisi yeni bir araba alır ve içinde sigara içilmesine izin vermez. Birçoğu tiyatrolara, sinemalara, süpermarketlere, camilere giderler ve buralarda sigara içmemek onlara bir problem oluşturmaz. Trenlerde ve uçaklarda bile isyan etmezler. Hatta sigara tiryakileri bir şeyin ya da birisinin sigara içmelerini bıraktırması durumunda memnun olurlar.

Porno bağımlıları genel olarak aile evlerindeyken ya da başka etkinliklerdeyken pornodan otomatik olarak biraz rahatsızlık duyarak kaçınırlar. Aslında çoğu kullanıcının çaba harcamadan uzak durduğu uzun zaman periyotları vardır. Bu küçük nörolojik canavar bağımlı olduğunuzda bile baş etmesi kolay bir şeydir. Hayatları boyunca sıradan kullanıcılar olarak kalan milyonlarca kullanıcı var ve bu kullanıcılar da ağır kullanıcılar kadar bağımlı. Hatta bağımlılığı bırakan ancak ara sıra göz atan, ruh halindeki bir sonraki düşüşte su kaydırağını yağlayan ağır kullanıcılar bile var.

Daha önce de söylendiği gibi porno bağımlılığı asıl problem değildir. Porno bağımlılığı gerçek problem olan beyin yıkanma-

sı üzerinde kafamızı karıştıran bir katalizör gibi rol oynar. Pornonun kötü yanlarının abartıldığını düşünmeyin ama bir şey varsa o da kötü yanların üzücü bir şekilde olduğundan daha zararsız gösterildiğidir. Zaman zaman nöral yolların hayat boyu devam edebilecek bir şekilde olduğu söylentileri dolanıyor. Şansın ve yeterli uyarının yardımıyla su kaydırağından yeniden kayıp tekrardan bağımlı olma durumu konuşuluyor. Ama bunlar doğru değil! Beynimiz ve bedenimiz haftalar içinde iyileşen mucizevi makinelerdir.

Bırakmak için hiçbir zaman geç değil! İnternette yapacağınız küçük bir aramayla her yaştan insanın hayatlarını (ve eşlerinin hayatlarını) yeniden şekillendirdiği toplulukları bulabilirsiniz. İnsanların yaptığı her şeyde olduğu gibi, bazıları bunu bir sonraki seviyeye taşıyor, meni tutma ve Karezza gibi yöntemleri uygulamak ve seksin sevgisel ve propagatif yönlerini birbirinden ayırmak eşlerini her zamankinden daha mutlu ediyor.

Belki ağır ve ömürlük porno kullanıcılarına şu bir teselli olabilir; sizin için bırakmak, gündelik kullanıcıların bırakması kadar kolaydır. Tuhaf bir şekilde daha kolaydır. Porno sizi ne kadar aşağı sürüklerse, rahatlama da o kadar fazla olacaktır. Ben bıraktığımda direk sıfır noktasına geldim ve hiçbir kriz yaşamadım. Hatta süreç geri çekilme zamanında bile çok zevклиydi.

Ama önce, beyin yıkanmasını ortadan kaldıralım.

Beyin Yıkanması

Porno izlemeye başlamamızın ikinci sebebi beyin yıkanmasıdır. Bunu iyice anlamak için önce olağanüstü uyaranların güçlü etkilerini incelemeliyiz. Beynimiz basitçe, atalarımızın birkaç yaşamda sahip olduklarından daha fazla potansiyel eş arasındadır on beş dakikada geçiş yapmamızı sağlayan bir sistem olan “çevrimiçi bir harem” oluşumu için hazır değildir.

Geçmişte mastürbasyonun körlüğe neden olduğu gibi yanlış yönlendirilmiş tavsiyeler oldu. Açıkça bu ve bunun gibi başka korkutucu taktikler işi abarttı. Bu gibi yanılgılar bilim tarafından yıkılmayı hak ediyor. Ancak pire için yorgan yakılıyor, ilk yıllarımızdan beri bilinçaltımız cinsel mesajlar ve imgeler, dergiler ve ima yüklü reklamlarla bombardımana tutuldu. Bazı videolar da aşırı müstehcen. Ama umutsuzluğa düşmeyin. Hangi bileşenleri kullandıklarını belirleyerek bunu bir oyuna çevirin. Bu bileşenler şok edici, yenilikçi, renkli, aşırı büyük boyutlu, tabu şeyler mi? Bu tarz bir oyun ergenlik öncesi çocuklara bile eğitici amaçlı öğretilir.

Aslında mesaj, “Dünyadaki en değerli şey, bu dünyadaki son düşüncem ve son eylemim, orgazmdir.” Bu bir abartı mı? İzlediğiniz her dizide ya da filmde seksin tutkulu (dokunma, koku, ses) ve propagatif (orgazm) kısımlarını görebilirsiniz. Bunun etkileri bilincimize nüfus etmiyor ama bilinç altımızın bunu özümsemek için çokça vakti var.

Bilimsel Düşünme

Karşı propagandalar da var. Erektile disfonksiyon korkuları, motivasyon kaybı, sanal pornoyu gerçek kızlara tercih etmek, YourBrainOnPorn sitesi ve başka internet siteleri... Ancak bu hareketler insanları gerçekten durdurmuyor. Mantıklı olarak düşündüğümüzde durdurulmaları ama gerçek şu ki, bunu yapmıyorlar. YourBrainOnPorn sitesinde PMO'nun sağlığa zararlarını yayınlayan sistematik derlemeler bile bir ergeni başlatmaktan alıkoymaya yetmiyor. İronik bir şekilde, bu kargaşanın içindeki en güçlü kuvvet kullanıcının kendisi. Kullanıcıların iradesi zayıf ya da fiziksel olarak zayıf olduğu bir yanılgıdır. Var olduğunu öğrendiğiniz bir bağımlılıkla başa çıkmak için fiziksel olarak güçlü olmalısınız. Belki de en acı verici yönü, kendilerini başarısız kaybedenler ve çekilmez içe dönük insanlar olarak görmeleridir. Eğer bir arkadaşımız kendisini şahsi zevkler peşinde koşmak uğruna daha aşağı bir konuma düşürmeseydi, gözümüze daha ilgi çekici gelebilirdi.

İrade Gücü Yöntemi

İrade gücü yöntemini bırakan kullanıcılar kendi irade eksikliklerini suçluyor ve huzur ve mutluluklarını mahvediyor, öz disiplininde başarısız olmak bir şey, kendinden nefret etmek başka bir şey. Ne de olsa, seksten önce her zaman sert olmanızı, uygun şekilde tahrik olmanızı ve partnerinizi tatmin edebilmenizi gerektiren bir yasa yoktur. Biz bağımlılık üzerinde çalışıyoruz, alışkanlık değil ve hiçbir zaman golf gibi bir alışkanlığı bırak-

mak için kendinizle tartışmıyorsunuz. Ancak porno bağımlılığı ile aynı şeyi yapmak normalleştirilmiştir, neden?

Olağanüstü bir uyarana sürekli maruz kalmak beynimizi yeniden şekillendirir. Bu nedenle bu beyin yıkamaya karşı bir direnç oluşturmak kritik öneme sahiptir. Sanki bir ikinci el araba satıcısından araba alırken dinlediğinizi onaylar gibi kibarca başını sallamak ancak adamın söylediği bir kelimeye inanmamak gibi beyin yıkamayı da yok sayacaksınız. Bu yüzden, yokluğunda pornoya başvurarak, hepsi fevkalade iyi şekilde, olabildiğince seks yapmak zorunda olduğunuza inanmayın.

Güvenli zannettiğiniz porno oyunlarını da oynamayın, çünkü küçük canavarınız sizi cezbetmek için bu oyunları icat etti. Amatör porno bazı yetkililer tarafından onaylı mı? Porno siteleri, kullanıcılarından sürekli veri toplar ve bunları kullanıcıların ihtiyaçlarını karşılamak için kullanır, eğer belirli bir kategoride bir artış görürlerse, buna odaklanırlar ve mümkün olduğunca hızlı bir şekilde içerik üretirler. Eğitim amaçlı olanlara ya da “güvenli” kadın pazarlamalarına aldanmayın. Kendinize şunu sorun: “Bunu neden yapıyorum? Gerçekten ihtiyacım var mı?”

Hayır, tabii ki yok!

Çoğu kullanıcı, sadece çıplak fotoğraflarla soft pornoya baktıklarına ve bu nedenle iyi olduklarına yemin ederler, gerçekte ise yerlerinde duramazlar, baştan çıkartıcı içeriklere direnmek için iradeleriyle savaşırlar. Eğer bu çok sık ve çok uzun süre

yapılırsa iradelerini önemli ölçüde tüketirler ve irade gücünün egzersiz, diyet vb. gibi çok değerli olduğu diğer hayat alanlarında başarısızlık yaşarlar. Bu alanlardaki devam eden başarısızlıklar kendilerini mutsuz ve suçlu hissettirir ve pornografiye hızlı bir şekilde geri başlatır. Eğer bunu yapmazlarsa, öfkelerini ve depresyonlarını sevdiklerinden çıkaracaklardır.

Bir kere pornoya bağımlı hale geldiğinizde beyin yıkamalar artar. Bilinçaltı zihniniz, küçük canavarın beslenmesi gerektiğini bilir ve zihninizdeki diğer her şeyi engeller. İnsanların bırakma sürecini kesen korku, dopamin seli durduğunda aldıkları boşluk ve güvensizlik korkusudur. Bunun farkında olmamanız, orada olmadığı anlamına gelmez. Bunu, bir kedinin sıcak su borularının nerede olduğunu anlaması gerektiğinden daha fazla anlamak zorunda değilsiniz, kedi sadece belli bir noktaya oturursa sıcak hissettirdiğini bilir.

Pasiflik

Zihnimizin pasifliği ve beyin yıkamaya yol açan otoriteye bağımlılık, pornodan vazgeçmenin birincil zorluğudur. Toplumdaki yetiştirilmemiz, kendi bağımlılığımızın ve arkadaşlarımızın, akrabalarımızın ve meslektaşlarımızın beyin yıkamasıyla güçlendirildi. “Vazgeçmek” ifadesi, gerçek bir fedakârlık anlamına gelen klasik bir beyin yıkama örneğidir. Güzel gerçek ise vazgeçecek bir şeyin olmadığı aksine kendinizi korkunç bir hastalıktan kurtaracak ve muhteşem olumlu kazanımlar elde edecek olacağınızdır. Artık bu beyin yıkamayı kaldırmaya baş-

layacağız, artık ‘vazgeçmek’ değil, durmak, bırakmak veya belki de en iyisi kaçmak kelimelerini kullanacağız!

Bizi başlangıçta porno izlememize ikna eden tek şey, diğerlerinin bunu yapması ve bir şey kaçırdığımızı hissettirmesidir. Bağlanmak için çok çalışıyor, ama ne kaçırdıklarını asla öğrenemiyorlar. Farklı bir video gördüğümüzde, içinde farklı bir şey olması gerektiği garanti edilir, aksi takdirde insanlar bunu izlemez ve endüstri bu kadar büyük olmazdı. Alışkanlığı bıraktıklarında bile, eski kullanıcılar bir parti veya sosyal etkinlik sırasında seksi bir şovmen, şarkıcı veya bir porno yıldızı hakkında bir tartışma olduğunda mahrum kaldığını hissediyor. Bütün arkadaşlarım onlardan bahsediyorlarsa gerçekten iyi olmalılar, değil mi? Çevrimiçi ücretsiz resimleri var mı? Bu eski kullanıcılar kendilerini güvende hissederler ama bu gece sadece bir göz atacaklar ve daha ne olduğunu fark etmeden tekrar bağlanacaklar.

Beyin yıkama son derece güçlüdür ve bunun etkilerinin farkında olmanız gerekir. Teknoloji büyümeye devam ediyor ve gelecek katlanarak daha hızlı siteler ve erişim yöntemleri getirecek. Porno endüstrisi sanal gerçekliğe milyonlarca dolar yatırım yapıyor, böylece bir sonraki en iyi şeyin o olmasına uğraşıyorlar. Nereye gittiğimizi bilmiyoruz, mevcut teknoloji ile başa çıkmak için veya gelecekte ne olacağı üzerine donanımlı değiliz.

Beyin yıkamayı ortadan kaldırmak üzereyiz. Burada şunu anlamamız çok önemli. Yoksun hissetmesi gereken kullanıcı olmayan değil, bir ömür boyu şunları kaybedecek olan kullanıcı:

- Sağlık
- Enerji
- Zenginlik
- İç huzur
- Güven
- Cesaret
- Öz saygı
- Mutluluk
- Özgürlük

Bu önemli fedakarlıklarından ne fayda alıyorlar? Bir kullanıcı olmayanın her zaman sahip olduğu huzur, sükûnet ve güven durumuna geri dönmeye çalışmanın yanılması dışında, **KE-SİNLİKLE HİÇBİR ŞEY!**

Yoksunluk Krizleri

Daha önce açıklandığı gibi, kullanıcılar pornoyu zevk, rahatlatma veya bir tür eğitim için kullandıklarına inanmaktadır. Asıl sebep ise, yoksunluk krizlerini rahatlatmaktır. Bilinçaltımız internet pornosu ve mastürbasyonun belli zamanlarda keyif verici olduğunu öğrenmeye başlar. Uyuşturucuya ne kadar çok bağlanırsak, yoksunluk krizlerini hafifletme ihtiyacı o kadar büyük olur ve bu ince tuzak sizi daha da aşağı sürükler. Bu sü-

reç o kadar yavaş gerçekleşir ki farkında bile olmazsınız, çoğu genç kullanıcı durmaya çalışana kadar bağımlı olduklarını fark etmez ve o zaman bile birçoğu bu gerçeği kabul etmez.

Bir terapistin yüzlerce gençle yaptığı bu konuşmayı okuyun:

Terapist: “Pornonun bir uyuşturucu olduğunun farkındasın ve kullanmaya devam etmenin tek nedeni bırakamamandır.”

Hasta: “Saçmalık! Bu hoşuma gidiyor, gitmeseydi bırakırdım.”

Terapist: “İstersen yapabileceğini bana kanıtlamak için bir hafta bırak.”

Hasta: “Gerek yok, hoşuma gidiyor. Eğer bırakmak isteseydim, bırakırdım.”

Terapist: “Bağımlı olmadığını kanıtlamak için bir hafta bırak.”

Hasta: “Ne anlamı var? Zevk alıyorum.”

Daha önce de belirtildiği gibi, kullanıcılar stres, sıkıntı, konsantrasyon veya bunların bir kombinasyonunu yaşadığı zamanlarda yoksunluk krizlerini hafifletme eğilimindedir. İlerleyen bölümlerde, beyin yıkamanın bu yönlerini hedefleyeceğiz.

Beyin Yıkama

Porno tuzağının büyük canavarı; toplumun, medyanın, akranların ve tüketicilerin kendi düşüncelerinin uç noktalarının birleşimlerinden doğdu. Pornografiyi bırakmada irade gücünü

kullanırken yanlış algıları yıkmada başarısız olunması eninde sonunda kullanıcıyı yoksunluk sendromuyla birlikte yeniden tuzaga sürüklüyor. Pornonun zihinde oluşturulmuş değerinin yıkımı, başarı için hayatidir, nasıl kandırıldığının farkına bu sayede varırsınız.

Beyin yıkama ve korku arasındaki ilişki dikkate değerdir. Yaşayacağınız acının nedeni, bağımlılığı yenerken çekeceğiniz sancılarını hissetmekten korkmanızdır. Korku, acının kendisidir. Bağımlılığı yenme evresinde terli eller, nefes darlığı, uyku problemleri ve doğru düşünememe gibi çekilme semptomları yaşadığınız zamanları düşünün. Şimdi de bu duyguları yaşadığınız iş görüşmeleri, çekici bir kişiyi etkilemek için çabalarken, topluluk önünde konuşma gibi benzer durumları düşünün. Bunlar korkunun neden olduğu endişe durumlarıdır. Sadede gelmek gerekirse, fiziksel bir uyuşturucu, insanları bıraktıktan aylar sonra bile nasıl bağlayabilir? Mentaliteyle ilgili olmalı, doğru mu?

Stres

Bağımlıyı bir tek “yaşadığı devasa trajediler değil, bazı küçük stresler de” “relapse”e yaklaştırır. “Günlük hayatta karşılaşılan stresin bir kısmı şunları içerir: sosyalleşmek, telefon konuşmaları, endişeler, küçük çocukları olan bir ev hanımının endişeleri ve benzerleri...

Misal; az önce belirttiğim telefon konuşmasının stresi muhtemelen bir “iş adamı” için de geçerlidir. Telefonun diğer ucundaki kişiler çoğunlukla, hizmetinizden memnun kalan müşteriler ya da sizi tebrik eden patronunuz değildir, genelde konuşmalar agresiflik içerir. Bir diğer örnek: Çocukların bağırdığı ve eşlerin duygusal taleplerinin olduğu sıradan aile yaşamına döndüğünde bu bağımlının, eğer zaten öyle yapmıyorsa, o gecenin porno rahatlamasını hayal etmesine neden olur. Bağımlılığı yenerken farkında olmadan acı çeken, ek şiddetlenmeye hazırlıksız güçsüz stres gidericileri. Normal stresle aynı zamanda ağırları kısmen hafifletir ve bağımlı geçici bir destek alır. Kendini iyi hissetmesi bir illüzyon(yanılsama) değil, bağımlı kendisini eskisinden çok daha iyi hissediyor ama bağımlı olmasaydı çok daha iyi hissedecekti.

Sıradaki örnek sizi şaşırtmak için verilmedi, “bu kitapta” böyle bir tedavi yöntemi yok ama şunu bilin ki PMO sizi rahatlatmaktan ziyade size zarar veriyor.

Çok seksi ve çekici bir partnerle birlikte olduğunuzda bile erekte olamadığınızı hayal edin. Bir an için durumu göz önüne getirin: Çok güzel ve çekici olan partnerinizin sizin ilginizi çekmesi için önce sanal hareminizdeki porno yıldızlarıyla bir kıyaslamaya girmesi gerekir ve partneriniz muhtemelen bu kıyaslamada kaybedecektir. Bu sorunun farkında olmasına rağmen, hâlâ kullanmaya devam eden, çekici ve istekli bir eşle gerçek bir ilişki yaşamayadan ölen bir kişinin ruh hâlini hayal edin. Bu durumdaki insanlar bize tuhaf gelebilir ama bu bahsettiklerim

gerçekten yaşıyor. Bu, pornonun sizin beyninize verdiği zararlarından yalnızca biridir. Böyle durumları ne kadar çok yaşarsanız farkındalığınız o kadar azalır ve pornonun problemlerinizi çözüp sizi iyi hissettirdiğine daha fazla inanırsınız.

Misal, hiç aniden internet kesildiğinde veya yavaşladığında yani pornoya erişimin aksadığında kendini kötü hissettin mi? İşte! Bağımlı olmayanlar böyle durumlardan muzdarip değiller. Bu bağımlılığa devam ettikçe beyninizin sağlığı ve özgüveniniz zarar görür. Pornoya maruz kaldığınızda beyin DeltaFosB salgılayarak zihinsel dopamin su kaydıracağını yağlar ve hayır deme yeteneğinizi aşamalı olarak öldürür, erkekliğin öldüğü safhaya geldiğinde, bağımlı kişi pornonun, kendisinin yeni partneri olduğuna ve onsuz yaşayamayacağına inanır.

Porno bağımlılığı sinirlerinizi rahatlatmıyor sinirlerinizi yavaş yavaş yok ediyor.

Bu bağımlılıktan kurtulmanın en büyük faydalarından biri ise size tekrardan kazandıracığı özgüveniniz ve özsaygınlığınızdır. Kendinizi bir partneri tatmin etme yeteneğine bağlı olarak değerlendirmenize gerek yok, bu özgürlük değildir. Lakin bu özgürlük, dopamin kaydıraklarını yağlayamaya devam ederek, libidonuzu ve mutluluğunuzu bitiren bağımlılık yapıcı davranışı tekrarlayarak kazanılmaz.

Can sıkıntısı

Çoğu insan yatağa girer girmez aslında kendine hatırlatılmasa çoktan unutacakları favori porno sitelerine girer. Bu kişiler için yatakları ikinci yaşam alanı olmaya başlar. Sıkılmak bir ruh hali olduğundan, porno can sıkıntısını giderir demek çarpık bir algının göstergesidir. Canının sıkılması yalnızca, uzun bir süre pornodan mahrum olduğunda ya da porno tüketimini kesmeye çalıştığında yaşanan bir şeydir.

Asıl durum şudur, internet pornosunun olağanüstü hazzına maruz kaldıktan sonra bu bağımlılıktan kaçmak istediğinizde bir şeyler yanıışmış gibi hissedersiniz. Zihninizi meşgul edecek, stresli olmayan bir şeyiniz varsa, uyuşturucunun yokluğundan rahatsız olmadan uzun süre devam edebilirsiniz. Ancak, sıkıldığınız zaman vaktinizi değerlendirebileceğiniz bir şey yoksa; krizler gelmeye başlayacaktır. Hele kendinizi şımartıp, bu illetten vazgeçmeye ya da yapmayı azaltmaya çalışmadığınızda, gizli sekmeyi açmak bile bilinçaltı haline gelir. Bağımlılar bu ritüeli otomatik olarak gerçekleştirir, geçen hafta gerçekleştirdikleri porno seansını hatırlamaya çalıştıklarında, sadece en sonucusu ya da uzun bir yoksunluktan sonra yaptıkları seans gibi ufak bir kısmını hatırlayabiliyorlar.

Gerçek şu ki, porno dolaylı yoldan size can sıkıntısı çektiriyor çünkü orgazmlar sizi uyuşuk hissettiriyor. Enerjik bir aktivite yapmak yerine; sıkılmış bir şekilde koltukta uzanmayı, telefona bakmayı ve bağımlılığı kırma sancılarını hafifletmeyi tercih ediyorsunuz. Beyin yıkamaya karşı koymak önemlidir çünkü

bağımlılar sıkıldıklarında porno izlemeye eğilimliler zira beyinlerimiz pornoyu ilginç bir şey olarak yorumlamakta. Benzer şekilde, beyinlerimiz seksin, hatta kötü seksin bile rahatlama-mıza yardımcı olduğuna inanmamız için yıkandı. Çiftlerin üz-günken veya stres altındayken seks yapmak istediği bir gerçek. “Romantik yani gerçek “ ile “uyuşturucu seks” arasında ayırım yapamıyorsanız orgazm sonrasında birbirinizden ne kadar ça-buk uzaklaşmak istediğinizi gözlemleyin. Çiftler; sarılmaya, ko-nuşmaya beraber uyumaya karar verdikleri zaman kendilerini rahatlamış hissedirdi.

Konsantrasyon

Mastürbasyon ve seks konsantrasyona yardımcı olmaz, kon-santre olmaya çalıştığınızda otomatik olarak dikkatinizi dağıtan diğer şeylerden kaçınırsınız. Bu nedenle, bir bağımlı konsant-re olmak istediğinde düşünmez bile; otomatik olarak tarayıcıyı açar ve küçük canavarını besleyerek arzusunu kısmen giderir. Hatta artık bu bir norm haline gelmiştir ki bağımlı porno izledi-ğini bile unutmuştur. Dopaminin yıllar boyu bonkörce dağıtıl-masından sonra, beyindeki değişiklikler, bilgiye erişim, planla-ma ve dürtü kontrolü gibi çeşitli yetenekleri etkiler.

Bu tekrarlanan döngü, yeterince “dopamin ve opiat” ürete-meyeceğinden her seferinde daha fazlasına ihtiyaç duyar ve istediğiniz içeriği aramak için internet pornosunun sokakların-da dolaşmak zorunda kalırsınız, şok edici içeriklere ulaşmak için çizgiyi geçme isteğiyle savaşıyor daha fazla stres yapıp, eksiklik hissine kapılırsınız.

Ayriyeten, dopamin reseptörlerinin büyük dopamin dalgalanmaları sonucunda doğal tolerans sisteminden olumsuz etkilenmesinden dolayı konsantrasyon azalır ve doğal stres giderici olan küçük dopamin artışları etkisini gösteremez. Dopamin reseptörleri doğal haline geldiklerinde konsantrasyonunuz ve ilhamınız büyük ölçüde artacaktır. Birçoğu için, irade yöntemiyle başarılı olmalarını engelleyen husus konsantrasyondur, asabiyet ve huysuzluğa katlanabilirler, ancak onlara destek olan şey (koltuk değneği) ortadan kalktığında, zor bir şeye odaklanma konusunda yaşadıkları başarısızlık birçok kişiyi mahveder.

Bağımlıların bırakmaya çalışırken çektiği konsantrasyon eksikliği, porno bir yana, seks yoksunluğundan değildir. Bir şeye bağımlı olduğunuz zaman zihinsel engeller yaşarsınız. Peki zihinsel bir engel yaşadığınızda ne yaparsınız? Tarayıcıyı açarsınız, ki bu da zihinsel engelleri ortadan kaldırmaz, peki o zaman sonra ne yaparsınız? Yapmanız gerekeni yaparsınız, yani bağımlı olmayanların yaptığı gibi üstesinden gelirsiniz.

Bir bağımlıysanız suçlanacak hiçbir nedeniniz yoktur. Kullanıcılar hiçbir zaman sertleşme sorunu yaşamazlar, sadece ara sıra aksaklıklar olur. Kullanmayı bıraktığınız an, yanlış giden her şey, sizin bırakma sebebinize bağlıdır. Artık psikolojik bir engeliniz olduğunda onu çözmek yerine, “Keşke şimdi porno izleseydim, tüm sorunlarımı çözerdi” demeye başlarsınız. Sonra da bırakma ve bu kölelikten kurtulma kararınızı sorgulamaya başlarsınız.

Pornonun konsantrasyona yardımcı olduğuna inanıyor ve pornoyu bırakma konusunda endişeleniyorsan bu durum senin konsantrasyon problemi yaşayacağını garanti eder. Sorun bağımlılığı yenerken yaşadıklarınız değil, duyduğunuz şüpheci. Unutmayın, acı çeken kişi bağımlıdır, bağımlı olmayan değil.

Rahatlama

Doğru olmamasına rağmen çoğu bağımlı “Pornonun” rahatlamalarına yardımcı olduğunu düşünüyor. “İnternetin karanlık ara sokaklarında” sözde rahatlamak amacıyla yapılan hummalı arayışlar ve kişinin kırmızı çizgiyi geçmek için sabırsızlanırken yaşadığı iç mücadele kulağa çok da rahatlatıcı gelmiyor.

Farklı bir yere seyahat ettiğimizde veya uzun bir günün ardından gece yaklaşırken, gevşemek, açlığımızı ve susuzluğumuzu gidermek için konaklıyoruz ve tamamen tatmin hissediyoruz. Ancak bağımlı başka bir tatmin olma açlığı çekmiyor. Pornoyu pastanın kreması olarak düşünüyor ama aslında beslenmeye ihtiyaç duyan şey o ‘küçük canavardır.’ Gerçek şu ki, bir bağımlı asla tamamiyle tatmin olamaz ve her geçen gün bu durum daha da kötüleşir. Eski bir bağımlıdan gelen şu yoruma ele alın: “Kişiliğimde kötü bir şeytan olduğuna gerçekten inanmıştım, şu anda buna bir zamanlar sahip olduğumu biliyorum, ancak bu problemi yaratan karakterimdeki doğal bir kusur değil, “internet pornosunun küçük canavarıydı...” O zamanlar dünyadaki tüm problemleri ben yaşıyorum sanıyordum lakin geçmişe dönüp baktığımda ortada büyük bir stres göremiyorum. Ha-

yatımdaki her şey benim kontrolüm altındaydı, ben ise pornonun... Ben pornonun kölesiydim. Üzücü olan şey şu ki: bugün bile çocuklarımı, eskiden asabi olmama sebep olan şeyin bu bağımlılık olduğuna ikna edemiyorum.

Bir porno bağımlısının bağımlılığını haklı çıkarmaya çalıştığında hep şunu söylediğini duyuyorum: “Porno rahatlamama yardımcı oluyor.” İnternette altı yaşındaki bir çocuğun, izlediği korku filminden etkilendiği için o gece babasının yanında yatmak istediğini ama bekar babasının porno seansını “Edging” yaparak saatlerce sürdürebilmek uğruna bunu reddettiğini okumuştum.

İşte başka bir sigara benzetmesi, birkaç yıl önce evlat edinme(çocuk esirgeme) yetkilileri sigara içenlerin, çocukları evlat edinmesini engelleyecekleri konusunda onları tehdit etti. Bunun üzerine bir adam öfkeyle “Tamamen yanılıyorsunuz” dedi, “Çocukluğumdan hatırlıyorum, annemle önemli bir konu hakkında konuşmam gerekiyorsa, annem sigarasını yakana kadar beklerdim, çünkü sigara içtiği zaman sinirleri gevşer ve daha rahat olurdu” Peki bu adam annesi sigara içmediği zaman neden onunla konuşamıyordu?

Bazı bağımlılar niçin gerçek seks yapsa bile uyuşturucularını(porno) alamayınca strese giriyor? İnternetteki bir hikaye, reklamcılık alanında çalışan, randevulaşmaya açık birini anlatıyordu ama kadınları yemeğe çıkarmaya ilgisi, pornonun çok daha kolay olması sebebiyle gün geçtikçe azalıyordu. Neticede pornoda hiçbir lokanta masrafı veya akşamın sonunda flörtün-

den bir hayır alma ihtimali olmuyordu. Neden eve gider gitmez parmaklarının ucundaki küçük canavarını tatmin ederek “az riskle, çok zevk” almak varken gerçek ilişkiler kurma zahmetine katlansın ki (!)

O zaman bağımlı olmayanlar neden bu kadar rahatlar? Bağımlılar neden bir-iki gün gibi kısa bir süre mahrum kalınca rahatsız oluyorlar? Yapmama yemini eden ve bırakmaya çalışan bir bağımlının deneyimini okursanız baştan çıkarıcılara (tetikleyicilere) karşı verdiği mücadelenin farkına varacaksınız. Bu kişiler ‘zevk alma yetkilerinin olduğu’ bu ‘tek hazzı’ elde etmelerine izin verilmediğinde hiç de rahatlamış hissetmezler. Bunlar gerçek rahatlamamanın nasıl bir şey olduğunu unutmuşlardır. Pornoyu, bir sinekkapan bitkisine yakalanan sineğe benzetebiliriz, başlangıçta sinek bitki özünü yiyor ancak belli belirsiz bir aşamada, bitki sineği yemeye başlıyor.

Bitkinin ağzından çıkmanın zamanı gelmedi mi?

Sosyal-Gece Oturumları (Porno Seansları)

Bu, mantıklı gibi görünen ama aslında yanlış olan bir bilgidir. Bir lokantaya veya partiye gitmeden önce iştahınızı kontrol etmek için evde biraz atıştırıyor musunuz? Porno seansları öncesinde yaptığınız da bu: yorgun görünmek ve elinizden geleni ortaya koyamamak. Pick-up (kız düşürme) tekniklerinin geniş bir kitle tarafından benimsenmesiyle; uygula, düşür ve gol şeklinde birbirini takip eden bir düzen için baskı oluştu (Düzelt-

men arkadaştan bu cümlenin tekrar doğrulanması hususunda yardım istiyorum). Yaşam enerjinizi porno ve uyuşturucularla bitirmeye çalışmak, uzun vadede problemleri daha beter hale getirmekten başka bir işe yaramayacaktır. Kişisel olarak, odaklanmamı ve bir şeylerle meşgul olmamı sağlaması açısından biraz stresi seviyor ve orgazmla kendimi hem zihinsel hem fiziksel olarak yormanın sorunlarıma yardımcı olmayacağını biliyorum.

Sosyal gecelerdeki porno seansları, bizlerin bir veya birden fazla destek noktası ve zevk arayışından kaynaklıdır. Temelindeki sosyal işlemler hem rahatlatıcı hem de stresli olabilir. Bu sanki bir çelişkiymiş gibi görünebilir ama her türlü sosyal etkileşimde stres olabilir, arkadaşlarınızla zaman geçirirken ve kendi özünüze dönüp tamamıyla rahat olmaya çalışırken bile. Aynı anda birçok değişkenin etkin olduğu fazlaca durum vardır. Örnek olarak araba sürmeyi verelim, sonuçta hayatınız söz konusu. Stresi her zaman bilinçli olarak yaşamamız gerekmez, bilinçaltınız zaten çevredeki etmenleri tarayıp durumun farkına varıyor(mesajını alıyor): “Madem uzun trafik sıkışıklığına maruz kaldım ya da uzun bir araba yolculuğunda sıkıldım belki de akşam kendimi eve gidince bir porno seansıya ödüllendirebilirim diyor.”

Bir başka güzel örnek de ilk randevudur, zihniniz tanışmak üzere olduğunuz kişi hakkında sorular sorar. Mevzubahis kişiyle tanıştınız ve karşı taraftan beklediğiniz tepki gelmemişse coşkunuz azalıp sizi çok rahat hissettirir ve bundan suçluluk duyarsınız. Artık mücadele başlamıştır: “Seks istiyorum, seks

yoksa beni bir an önce buradan çıkarın.” düşüncesi, sizi randevu sonrası porno seansına hazırlar.

Randevu iyi gitmiş olsa ve saatler sonra birliktelik yaşamış olsanız bile, bu birliktelik nasıl giderse gitsin, tek amacınız orgazm aramaksa tatmin olmayacaksınız. Diğer zamanlarda, yalnız başına arabayla eve doğru giderken tek düşüneceğiniz performansın nedeniyle kendini tebrik etmek yerine eve gidince gireceğiniz sanal harem olacaktır. Ne de olsa böyle bir durumda herkes porno izler, değil mi(!) (Yazarın anlatmak istediği sen kendini üzme bu durumda herkesin aynı senin gibi eve gidip porno izleyeceği üstüne bahse bile girebilirsin olması gereken bu diyerek bağımlılığı hafiften eleştiriyor, bağımlının kendini avutmasından bahsediyor.) Genellikle bu gibi gecelerden sonra huzursuz bir boşluk hissedip bu boşluğu pornoyla doldurmak istememiz, pornoyu bırakmaya çabalarken en çok özlemimizi çekeceğimiz şeylerden birisidir. Hayatımızın bir daha bu kadar eğlenceli olmayacağını düşünürüz. Aynı prensip yine karşımızda: Pornoyla geçirdiğimiz saatler yoksunluk sendromlarına geçici bir rahatlama sağlar ancak bazen bu sancılar diğer sorunlara ağır basabilir ve bu da bir sonraki seansın önünü açar.

Şunu açıklığa kavuşturun - Değer verdikleriniz “internet pornosu ve harem sakinleri” değil, olaydır. Pornoya olan ihtiyaç ortadan kalktığında, eğlenceli işler daha eğlenceli; stresli durumlar daha az stresli hale gelecektir.

BEN NEYDEN VAZGEÇİYORUM?

Kesinlikle “hiçbir şey” den vazgeçmiyorsun. Pornoyu bırakmak zordur çünkü zevkimizden veya desteğimizden mahrum kalma ve hayatın bir daha keyifli olmayacağı, stresli durumlarla baş edememe korkusu bizi alıkoyar... Başka bir deyişle, beyin yıkamanın etkileri, bizi cinselliğin ve dolayısıyla orgazmın tüm insanlar için bir zorunluluk olduğuna inanmaya itiyor. Dahası, internet pornosunun doğasında ihtiyacımız olan bir şey olduğu ve izlemeyi bıraktığımız zaman kendimizi kandırdığımız ve ruhumuzda bir boşluk oluşacağı inancı. Aklınızda şunu netleştirin: Porno bir boşluğu doldurmaz, boşluğu yaratır!

Bedenlerimiz gezegendeki en karmaşık yapılardır. İster bir ilahın eseri olduğumuza, ister doğal seleksiyona, isterse her ikisinin kombinasyonu olduğumuza inanın; vücudumuz, bizim olduğumuzdan binlerce kat daha efektiftir. Bizler yaşayan en küçük hücreyi oluşturmaktan veya görme mucizesini yaratmaktan aciziz... Vücudumuza ve beynimize sunulan kendini onarım sistemlerinin yanı sıra birbirine bağlı diğer sistemler de buna dahildir. Eğer bir yaratıcı veya süreç bizi olağan-üstü uyarıcılara başa çıkacağımız bir sistem tasarlasaydı, farklı ödül sistemleriyle geliştirecektik. Vücudumuz arızaya karşı tedbirli uyarı cihazlarıyla donatılmıştır ve biz kendimizi riske atarak bunları görmezden geliyoruz.

VAZGEÇECEK BİR ŞEY YOK!

Vücudunu küçük canavardan, zihnini de beyin yıkamadan (büyük canavardan) arındırdığın zaman, sıklıkla mastürbasyon yapmayı da, bunu yapmak için pornoyu kullanmayı da istemeyeceksin! Porno bağımlılığı söz konusu olduğunda pek çok bilinen ve bilinmeyen var, tıp camiasında pek çok kişi birisini porno bağımlısı olarak sorgulama veya belirleme yetkisine sahip değil. Diğer rahatsızlıklar altında yanlış etiketlenmiş birçok semptom var. Bağımlılar genellikle aptal insanlar değildir; onların sorunu, porno olmadan acınası olmalarıdır. İki ateş arasında sıkışmış halde, pornodan uzak duruyorlar ve porno izleyemedikleri ya da suçlu hissettikleri için perişan hale geliyorlar, bu yüzden de kendilerini hor görmeye başlıyorlar. Bel soğukluğu veya erektil disfonksiyon gibi semptomlar yaşadıklarında, zihinleri sorumluluğu kabul etmekle görmezden gelmek arasında ikiye bölünüyor.

Başka bir sigara benzetmesi, hepimiz temiz hava almak bahanesiyle sinsice tüyen ve yalanlar geliştiren sigara tiryakilerini gördük; gerçek bağımlılık işte burada. Bağımlılar bunu zevk almak için yapmazlar, onsuz mutsuz (sefil) hissettikleri için yaparlar.

Birçoğu için ilk cinsel deneyimleri bir orgazmla sona erdiğinden, orgazm olmadan seksten zevk alamayacakları inancını edinirler. Erkekler için porno, cinselliğe yönelik bir yardım, hatta cinsel ilişki esnasındaki öz güven için bir eğitim olarak pa-

zarlanıyor. Bu saçmalıktır, olağanüstü uyarıcının koşullanması sadece onu azaltabilir.

Bu bağımlılıktan kurtulup kazanılacak faydalar dışında da bir şeyler var. Bağımlılar bırakmayı düşündüklerinde, sağlık ve erkeklik üzerine yoğunlaşma eğilimindedirler. Bunlar geçerli ve önemli nedenler, ancak şahsen en büyük kazanımların psikolojik olduğuna inanıyorum:

- Güveninizin ve cesaretinizin geri dönüşü.
- Esaretten kurtulma.
- Artık bilinçaltınızda korkunç, siyah gölgeler ve kendini küçümsemek yok

Boşluk, Boşluk, Güzel Boşluk!..

Yüzünüzde uçuk olduğunu hayal edin, bu nedenle eczaneye gittiniz ve eczacının size denemeniz için ücretsiz verdiği merhemi aldınız. Merhemi sürdünüz ve baktınız, uçuk hemen yok oluyor. Bir hafta sonra yeniden uçuk çıktı, bu yüzden eczacıya gidip bir tane daha merhemleri olup olmadığını sordunuz. Eczacı “Tabii, tüp sizde kalsın, daha sonra ihtiyacınız olabilir.” dedi.

Merhemi sürdünüz ve vay canına, uçuk bir daha yok oluyor... Ancak uçuk her geri geldiğinde daha da büyüyüp ağrılı bir hale geliyor, aradaki zaman da gittikçe kısalıyor. Eninde sonunda, yara tüm yüzünüzü kaplar ve her yarım saatte bir dayanılmaz

derecede acı verir. Merhemin geçici olarak yarayı iyileştireceğini biliyorsunuz ancak yaranın zamanla tüm vücuduna yayılacağı konusunda da çok endişelisin. Aradaki süre tamamen kaybolacak mı? (Merhemin iyileştirmesinden sonra uçuğun tekrar çıkması ve bu döngünün tekrarı sırasında aradaki süre kastediliyor) Doktorunuza gidersiniz ama bunu tedavi edemezler, bu nedenle alternatif tedaviler denersiniz ama merhem dışında hiçbir şey size yardımcı olmaz. Şimdiye kadar tamamen merheme bağımlısınız, yanınızda bir tüp olduğundan emin olmadan asla dışarı çıkmıyorsunuz. Yurtdışına giderseniz, yanınıza birkaç tüp aldığınızdan emin oluyorsunuz. Sağlığınızla ilgili endişelerinize ek olarak eczacı sizden tüp başına yüz dolar talep ediyor. Parayı ödemekten başka seçeneğiniz yok.

Bundan bahseden bir makaleye rastlarsınız ve bunun sadece sizin başınıza gelmediğini, birçok insanın aynı sorundan muzdarip olduğunu keşfedersiniz. Aslında tıp topluluğu, merhemın yarayı iyileştirmedeğini, yarayı derinin altına sakladığını keşfetmiştir. Yaranın büyümesine neden olan merhemdir bu yüzden yaradan kurtulmak için tek yapmanız gereken merhemi kullanmayı bırakmaktır. Yara, zamanla kaybolur.

Merhemi kullanmaya devam eder miydiniz? Merhemi kullanmamak irade ister miydi? Makaleye inanmadıysanız, birkaç gün tedirgin olabilirsiniz, ancak yaranın iyileşmeye başladığını fark ettiğinizde, merhem kullanma ihtiyacı ya da arzusu ortadan kalkacaktır. Mutsuz olur muydunuz? Tabii ki de olmazdınız! Çaresiz olduğunuzu düşündüğünüz korkunç bir sorunuz

vardı ama şimdi çözümü buldunuz. Yaranın geçmesi bir yıl sürse bile, her geçen gün kendinizi nasıl harika hissedeceğinizi bir düşünün. İşte pornoyu bırakmanın sihri budur.

Problem yalnızca fiziki ağrılar, doğal şehvet eksikliği, uyarılmama, zayıflayan penetrasyonlar, iki boyutlu görüntülerde harcanan zaman, hakiki duyguları hissedememe, sizi cezbeden insanları hor görme veya daha da kötüsü, kendinizi küçümseme değildir. Bunların hepsi pornonun yan etkisidir.

Ağrı, zihnimizi tüm bunlara kapatmamıza sebep olur, dozu isteyen panik hissidir. Bağımlı olmayanlar bu duyguyu bilmezler. Biz bağımlıların çok korkmamızın sebebi korkumuzdan kurtulmaktır. İlk seferde bunun temelleri atılır ve sonraki her izleyişte sağlamlaşır.

Bazı kullanıcılar 'mutludur'(!) Küçük, kurnaz canavarları tarafından kör edilmişlerdir ve bu yüzden aynı kabusu yaşarlar, aptallıklarını haklı çıkarmak için sahte argümanlar ortaya koyarlar. Özgür olmak çok güzel(!)

Zamandan Kazanmak

Bağımlıların bırakmaya çalışmalarının temel nedenleri genellikle; sağlık sorunları, dini sebepler ve partnerlerine karşı hissettikleri utançtır. Bu korkunç uyuşturucunun sizin beyninizi yıkarken kullandığı yöntem, sizi "kölesi haline getirmektir." İnsan oğlu, dünyanın birçok yerinde köleliği ortadan kaldırmak

için çok mücadele etti lakin bağımlımız, hayatını kendi kendine empoze ettiği kölelik nedeniyle acı çekerek geçiriyor. Porno izlemesine izin verildiği zaman ‘keşke bağımlı olmasam’ dediği gerçeğini de görmezden geliyor. Pornonun değerli hale geldiği tek zaman, azaltmaya, uzak kalmaya “çalıştığımız” ya da birilerinin bizi pornodan uzak durmaya zorladığı zamanlardır.

Pornoyu bırakmayı zorlaştıran etmenin beyninizin yıkanması olduğunu daha fazla söyleyemem, başlamadan önce endişelerinizi ne kadar giderirsek, hedefinize de o kadar kolay ulaşırsınız. Pornonun sağlıkları üzerinde herhangi bir olumsuz etkisi olduğuna (PIED, hipofrontalite, vb.) inanmayan ve bunu yenmeye çaba harcamayanlar genellikle gençler ya da nadiren seks yapan bekarlardır. Dolayısıyla, gençliklerinin doğası gereği iç dönüt ya kaybolmuştur ya da gözlemlenemeyecek ve bir etki yaratamayacak kadar seyreklerdir.

Daha genç kullanıcılar için bir diğer argüman, “Harcadığın onca zamanı dert etmediğine inanamıyorum” demek yerine, öldürdüğü zamanlar... Genelde gözleri parlıyor, sağlık gerekçesiyle ya da sosyal stres tarafından saldırıya uğradıklarında kendilerini dezavantajlı hissetmelerine rağmen eskiden beri dedikleri şu... “Ah, ne olacak. Haftada sadece x saatimi alıyor ve bence buna değer, bu benim tek zevkim.”

“Hala neden endişelenmediğini anlayamıyorum, günlük ortalama yarım saati dopamin çekilmeleriyle fiziksel olarak boşa harcadığını farz edelim, her 2 haftada bir tam bir iş günü za-

man kaybediyorsun. Muhtemelen bu zaman tarifi sana uya-
caktır, peki hayatın boyunca sırf bu yüzden ne kadar vakit
harcayacağını hiç düşündün mü? O zaman diliminde ne ya-
pıyorsun? Gerçek ilişkiler mi geliştiriyorsun... Hayır tabiki de,
videolarını izlediğin favori porno yıldızın videolarında çok za-
man geçirdiğin için sana karşı sempati beslemiyor. Zamanını
boşa harcıyorsun. Bir tek bununla kalmıyor: aynı zamanda fi-
ziksel sağlığını hiçe sayıp, beyin sağlığını ve özgüvenini de bir
ömür boyunca köle olmak, yerlerde sürünmek, melankolik ta-
kılmak ve asabi yaşamak uğruna çöpe atıyorsun. Herhalde bu
seni endişelendirmeli?”

Bu noktada, özellikle genç kullanıcılar için konuşuyorum, bunu
ömür boyu bir bağımlılık olarak görmedikleri açıktır. Bazen, bir
hafta içinde boşa harcadıkları zamanı hesaplar ve bu sayıyı ol-
dukça endişe verici bulurlar. Çok nadiren, sadece artık bağımlı-
lığı bırakmayı düşündükleri zamanlarda, bir yılda harcadıkları
zamanı hesaplarlar ki bu oldukça korkutucudur. Hele tüm
hayatın boyunca kaybedeceğin zamanı hesaplayınca akıl almı-
yor... Yine de biz bağımlılarla tartışma içinde olduğumuzdan
dolayı bağımlılar, düşüncesizce: “Bana pek etki etmez, netice-
de haftada biraz zamanımı alacak.” diyerek haftada bir, rutin
olarak insanların evine giden ve satış yapmaya çalışan ansiklo-
pedi satıcısının alışkanlığını edinirler.

Yıllık maaşınızı veren ve bir ay fazladan izne sahip olduğunuz
bir işi reddeder miydiniz? Herkes heyecandan kalbi çarparak
bilgisayarını açar ve egzotik yerlerde tatil fırsatları bulmakla

meşgul olur. Bütün bir ayı çalışmadan nasıl geçireceğinizi bulmak, çözülmesi gereken en büyük sorun olacaktır. Bir bağımlılıkla yapılan her tartışmada (lütfen, herkesin senin gibi bağımlılıkla mücadele halinde olmadığını unutma) kimse benim bu görüşümü değiştirememiştir, nasıl değiştirebilir ki?

Genellikle bu noktada, bir bağımlı “Bakın, para açısından hiçbir tedirginliğim yok.” diyecektir. Sizde bu doğrultuda düşünüyorsanız neden endişelenmediğinizi kendinize bir sorun. Neden hayatınızın kimi zamanlarında birkaç dolar biriktirebilmek için büyük sıkıntılara girip de, mutluluğunuzu bitirmek için binlerce dolar para harcıyorsunuz ki?

Hayatınızda vereceğiniz her karar, mantıklı bir sonuca varmak amacıyla avantaj ve dezavantajları hesapladığınız analitik sürecin bir sonucu olacaktır. Bu hatalı bir karar olabilir, ancak mantıklı bir çıkarımın sonucudur. Ne zaman olursa olsun, bir bağımlı internet pornosunun fayda ve zararını tartarsa çıkarımı binlerce kez şu olacaktır: “İZLEMİYİ BIRAK, TAM BİR AHMAKSIN!” Dolayısıyla, bağımlılar pornoyu, ondan fayda gördükleri veya mantıklı bir karara vardıkları için değil, beyinlerini yıkadıkları, kendilerini izlemek zorunda hissettikleri ve kafalarını kuma gömdükleri için izliyorlar.

Bağımlıların, daha fazla akademik çalışma ortaya çıktıkça ve internet pornosunun zararları insanlar tarafından konuşuldukları durumun daha da kötüleşeceğini unutmamaları gerekir. Bugün, tıbben yetkisiz kişiler(doktor olmayan anlamında) bu

konuyu tartışıyorlar, ileride doktorlar bu bağımlılığa özel tanı testi yapacaklar. Bağımlının cinsel sorunlarını “iş stresinin” arkasına saklayabildiği günler artık geride kaldı, partneriniz neden gece geç saatlerde dizüstü bilgisayarınızda vakit geçirdiğinizi merak edecek. Zaten kendini rezil ve sefil hisseden zavallı bağımlı, şimdi de ‘yer yarılrsa da içine girsem’ diye düşünür.

İşin tuhafı, birçok insan kas yapmak ve etkileyici görünmek için spor salonu üyeliklerine ve kişisel antrenörlere çok para ödüyor, birçoğu hayali (ve gerçek) aresizliklerinde testosteronu arttırmak için değişik ve tehlikeli yan etkiler doğuran tedavilere yöneliyor. Lakin bu toplulukta, porno ve mastürbasyonu bırakınca doğal testosteron seviyelerine çıkıp faydasını görecek tonla insan var.

Bunun farkında değiller çünkü hala beyinleri yıkanmış vaziyette kafalarını kuma gömüyorlar, bir an için kafanızı kumdan çekin ve gözlerinizi açın. İnternet pornografisi, hayat boyu devam edecek bir zincirleme reaksiyondur. Eğer ki bu zinciri kırmazsanız hayatınız boyunca bir bağımlı olmaya devam edeceksiniz. Kısa bir hesap yap bakalım, hayatının geri kalanında porno yüzünden ne kadar zamanını çöpe atacaksın? Aslında bu değer kişiden kişiye farklılık gösterir ama hadi bunun çalışma saatlerinin 1,5 yılı kadar olduğunu farz edelim. Bir piyango bileti aldığını ve çekiliş açıklandığında 1,5 yıl çalışıp alacağın maaş kadar paranın, bir çeke yazılmış halının üstünde durduğunu hayal et, böyle bir durumda şevkle dans edersin değil mi! Haydi dans etmeye başla çünkü “bu kitap ‘asıl piyango’,” faydalarını çok geçmeden görmeye başlayacaksın.

Bunun aldatıcı bir bakış açısı olduğunu düşünüyorsanız, hala kendinizi kandırıyorsunuz demektir. Hiç porno izlemeseydiniz ne kadar zaman kazanacağınızı bir düşünün.

Kısa bir süre sonra, son kez izlemeye karar vereceksiniz (henüz değil, lütfen talimatları hatırlayın!) Unutmayın bu bağımlılığı yenmek istiyorsanız yapmanız gereken iki şey: “porno izlemek.” ve ‘bir kere baksam bir şey olmaz.” demekten kaçınmaktır. Unutmayın; eğer izlerseniz, ilerideki hayatınızı nasıl hayal ederseniz edin “elinizde patlayacaktır.”

Eğer porno bağımlılığı olan birine rehberlik ediyorsanız, ona “ bir arkadaşınızın iş teklifi aldığını ve bu işin yıllık getirisinin aynı olduğu, üstüne üstlük bir ay tatil izni verildiğini ama arkadaşınızın bu iş teklifini reddettiğini söyleyin. Karşınızdaki: Bu aptal da kimmiş diye sorunca, ona “SENSİN” diye cevap verin. Biliyorum, biraz kabaca ama bazen söylediklerimizde kibar olmayı bırakıp sadede gelmemiz gerekebilir.

Sağlık

İşte bu: beyin yıkamanın kullanıcılar için tepe noktaya ulaştığı alan. Özellikle genç ve yalnız olan kimseler sağlık risklerinin farkında olduğunu düşünseler de durum pek de öyle değil. Birçok genç, bizzat kendisi bunun sonuçlarına katlanmaya hazır olduğunu söylüyor. Eğer modeminiz bir porno sitesine her tıkladığınızda bir alarm çalıp uyarı yapan bir fonksiyona sahip olsa ve size “Şimdiye kadar uyanık kaldın ama eğer bir

dakika daha ayakta durursan kafan patlayacak.” şeklinde bir uyarı yapsa yine de uyanık kalır mıydınız? Şayet cevabınız konusunda tereddüt sahibiyse gözleriniz kapalı bir şekilde bir uçurumun kenarında durduğunuzu hayal edin; ardından da elinizde ya “pornografiyi bırakmak” ya da “gözü kapalı bir şekilde yürümek” seçeneklerinizin olduğunu düşünün. Cevabınızın ne olacağına pek de şüphe yok ama kafanızı kuma gömüp de hiçbir şey yapmadan bir sabah uyandığınızda porno izleme isteğinizin yok olmasını umuyorsanız hiçbir şey anlamamışsınız demektir.

Bağımlılıklar kişinin sağlık risklerini düşünmesine müsaade etmez. Eğer kişi bunu yaparsa bağımlılıklarının aldatıcı eğlencesi yok olur. Bu da şok terapilerinin vazgeçmenin başlangıç aşamasında neden etkisiz olduğunu açıklıyor: Yıkıcı beyin değişikliklerini okuyanlar yalnızca kullanıcı olmayan kimselerdir.

Genç bir bağımlı ile aramda geçen şu diyaloga bir bakın:

Ben: Neden durmak istiyorsun?

Kullanıcı: Kadınlarla ilgili tecrübeli olan birinin bloğunda okuduğuma göre: kendimi geliştirmek için 4 günlüğüne durmam faydalıymış.

Ben: Sağlık riskleri konusunda endişeli değil misin?

Kullanıcı: Hayır, yarın bir otobüsün önüne bile atabilirim kendimi.

Ben: Ama gerçekten kendini kasıtlı olarak bir otobüsün önüne atar mıydın?

Kullanıcı: Elbette hayır.

Ben: Yolda karşıya geçerken sağa-sola bakmaya çalışmıyor musun?

Kullanıcı: Elbette çalışıyorum.

İşte, bir otobüsün altında kalmamak için bunca zahmete girişsek bunun gerçekleşme olasılığı binde bir. Buna rağmen kullanıcı görünürde risklerden tamamen habersiz bir görünüm çizmekle beraber bağımlılığı sonucunda zarar görme kesinliğini riske atıyor. Beyin yıkamanın gücünden olsa gerek; internet pornografisi tam anlamıyla kuzu postuna bürünmüş bir kurt. Bir uçakta en ufak bir sorun olduğunu anladığımızda düşme ihtimali milyonda bir olsa bile binmememiz garip değil mi? Buna rağmen, pornoyla yüzde yirmi beşten daha fazla bir kesinlikte risk alıyoruz ve görünüşe göre bunun farkında değiliz. Peki, kullanıcı bundan ne çıkarımda bulunuyor? Kesinlikle hiçbir şey!

Başka bir yaygın efsane ise depresyon veya titizlik. Birçok genç birey depresyon veya melankoliden acı çekmedikleri için sağlıkları konusunda endişeli değil. Depresyon ya da stres, hastalığın kendisi değil semptomudur. Genel olarak genç insanlar, vücutlarının daha fazla dopamin üretme konusundaki doğal yetenekleri nedeniyle oluşan sinirlilik durumunu ve depresyonu hissetmezler. Yaşlandıkça veya hayatları ciddi aksiliklerle karşılaştıkça zaten tükenmiş olan kaynaklar daha fazla çalışır ve tamamen tükenmişlik semptomları yaşarlar. Yaşlı olan kullanıcılar stresli, depresif ya da asabi hissettiklerinde, bunun

nedeni: doğal korunma sisteminin reseptörlere olan aşırı dopamin akışını önlemek için harekete geçmesidir. Kullanıcılar kendilerini azgın halde tutacak başka nörolojik değişiklikler de geliştirirler.

Bir de şöyle düşünün: Çok güzel bir arabanız olsa ve paslanmasına göz yumup bunun hakkında hiçbir müdahalede bulunmasanız; bu oldukça aptalca olurdu. Araç zamanla kımıldamaz bir pas yığınına dönüşür, sizi bir yere götüremez hale gelirdi ancak bu dünyanın sonu anlamına gelmezdi. Zira bu yalnızca maddi bir sorundur ama bedeniniz sizi hayatınız boyunca taşıyacak olan bir araçtır.

Hepimiz sağlığın en büyük servet olduğunu söyleriz. İsteddiğiniz milyoner bir hastaya sorabilirsiniz. Çoğumuz hayatımızda geçmişte olan bir hastalığa ya da kazaya dönüp baktığımızda daha iyi olmak için dua ettiğimiz dönemlere rastlayabiliriz. Bir pornografi kullanıcısı olarak paslanmaya müsaade etmekle kalmıyor, sistematik olarak hayatınız boyunca sizi taşıyacak aracınızı yok ediyorsunuz. Uyanın! Bunu yapmak zorunda değilsiniz. Hatırlayın! Bunun size hiçbir katkısı yok. Bir anlığına da olsa kafanızı kumdan çıkarın ve kendinize sorun: Bir sonraki kullanımınız çok derin bir biçimde sevdiğiniz birine karşı tamamen tepkisiz olacağınız bir süreci başlatsa kullanmaya devam eder miydiniz? Başına gelmiş olan insanlar için konuşuyorum. Onlar da kendilerine bunun olmasını beklemediler ve daha da kötüsü hastalığın kendisi değil hastalığın kendilerine sunduğu bilgiler. “Düğmeye basmış” insanların nasıl hissettiğini bir ha-

yal etmeye çalışın. Onlar için artık beyin yıkamanın bir sonu geldi ve hayatlarının geri kalanını “Kendimi neden bu kadar süre boyunca internet pornografisine bakarak mastürbasyon yapmam gerektiği konusunda kandırdım ki? Keşke geri dönüp düzeltme şansım olsa!” diye düşünerek geçiriyorlar.

Kendinizi kandırmaktan vazgeçin. Hala bir şansınız var. Bu yalnızca bir zincirleme reaksiyon. Eğer bir sonraki pornografi seferinize başlarsanız o, sizi bir sonrakine ve sonraki de sizi bir başka sefere yönlendirir. Bu sizi halihazırda etkisi altında tutan bir zincir reaksiyonudur. “Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu” kitabı size şok terapisi uygulamayacağının sözünü verir. Öyleyse neyi bırakacağınıza halihazırda karar verdiyseniz ileride göreceğiniz de sizi şok edecek bir şey olmayacak. Eğer hala yapmadıysanız, bu bölümün kalanını atlayın ve kitabı komple bitirdikten sonra bir kere daha okumak için bu kısma geri dönün.

Tonlarca araştırma, internet pornografisinin mental sağlığımıza ve cinsel hayatımıza olumsuz etkileri olduğunu kanıtlamış durumda. Sorun ise: kullanıcılar bırakmaya istekli olmadan önce bunu bilmek istemiyorlar. Forumlar ve danışma grupları ise tamamen zaman kaybıdır çünkü pornografi bunların görülmesini önler. Eğer kazara bunlardan birine denk gelirlerse, ilk yaptıkları iş favori porno sitelerini açmak olur. Porno; mutluluğun, stresin ve seksin bir mayına basar gibi gelişigüzel bir şekilde zehirleyici olduğunu düşünme eğilimindedir.

Kafanızın içine bir bakın. Bunun zaten olduğunu göreceksiniz. Porno sitelerini açtığınız her defada beyninize dopamin akışını tetikliyor ve opioidleri iş başına getiriyorsunuz. Sinirsel sıvıların geçeceği yol hâlihazırda zaten kayganlaştırılmış kolay geçilebilir bir halde ve bu da beyninizin sizi daha önceki tecrübelerinizden yola çıkararak hemen bir sonraki aşamaya geçirmesine neden oluyor. Artık sinir sisteminizde bir dopamin akışı var. Bu olay sayısız kez olduğundan dopamin reseptörleri kendini kapatmaya başlıyor ve zevke boğulan “küçük canavar” bir sonraki seferde daha fazla dopamin salgılatmak için sizi kırmızı çizginin daha ötesine itip daha şok edici porno ya da davranışlara sevk etmek için zevkteki bu küçük düşüşü kullanıyor. Daha fazla yenilikle ve dopaminle beraber küçük canavarınız size devam etmenizi öğütler. Tek bir kullanım başına birden çok fotoğraf ve video kullanıldığında olağanüstü bir uyarım oluşur ve devam etmeniz için beyninizde daha fazla kimyasal salgılanır.

Bütün bu zaman zarfı boyunca dopamin reseptörleriniz aşırı akıştan kaynaklı kendilerini kapatmaları için bir bilgi (talimat) alırlar. Orgazma ulaşmak yalnızca bu etkiyi artırır ve çekilmeye yol açar. Siz ise küçük canavarınız acısız ve rahatı bozulmacağı çözümünü (Porno ve masturbasyonu) delice istediği için inkâr etme halinde kalırsınız. Erektile disfonksiyon (Sertleşeme Hali) sahibi olmak birçok kişiyi korkuturken bu aşırı isteme durumundan ötürü küçük canavarınız bu korkunun düşünülmesini engeller. Ayrıca bunun gerçekten olma ihtimalinin endişesi porno ve masturbasyon tüketimini durdurma korkusunun gölgesi altında kalır. Korku çok büyük olduğundan değildir,

sıkıntılı olan durum: Hemen şimdi bırakmanın acele kaçmasıdır. Ama neden kötü taraflarına bakasınız ki? Belki de ileride vazgeçmek zorunda olmadığınızdan böyle bir şey olmayacaktır.

Bizler pornonun bir çeşit halat çekme yarışı gibi olduğunu düşünme eğilimindeyiz. Bir tarafta, korku yer alıyor: “Pornografi; sağlıksız, pis ve köleleştirici” öbür yanda ise artılar yer alıyor: “Pornografi benim zevkim, arkadaşım ve destekçim.” Bu bize asla etki etmiyor gibi görünür ve bu da korkunun yanında yer alır. Bunun nedeni pornodan zevk aldığımızdan değil o olmadan sefalet içerisinde olma eğilimimizden kaynaklanır. Eroin bağımlıları sefaleti aşarlar. Damarlarına o mahvedici aşırı talebi susturmak adına bir iğne batırmalarına izin verildiğinde o insanların yaşadıkları mutluluğu bir gözünüzün önünde canlandırmaya çalışın. Bir kişinin sırf damarına hipodermik bir şırınga batırabildiği için gerçekten mutlu olduğunu düşünmesini canlandırın gözünüzde. Eroin bağımlısı olmayan kimseler böyle bir panik hissiyatını yaşamazlar ve eroin bu paniği susturmaz, aksine sebebiyet verir. Pornografi kullanıcısı olmayan kimseler de porno izlemediklerinde böyle bir hissiyata kapılmazlar. Bunu yalnızca porno tüketicileri yaşar.

Eroin örneğinde olduğu gibi porno bu hissiyatı yok etmez; tam tersine sebep olur. Negatif sonuçların korkusu, kullanıcıların bunu bırakmasına yardımda bulunmaz. Tıpkı bir mayın tarlasını adımlamak gibi. Eğer bir şey olmadan atlatılırsanız tamam ama yanlışlıkla bir mayına basarsanız işler değişir. Şayet

riskleri bilerseniz ve onları tecrübe etmeye “hazırlıklı” olsanız başkasını ilgilendiren ne olurdu ki? Bu tarz bir düşünce biçimi geliştiren bağımlıların tipik olarak geliştirdikleri sıyrıma taktikleri aşağıdakiler gibidir:

“Her halükârda yaşlanıp cinsel cesaretimizi kaybedeceğiz zaten...”

Elbette bunlar olacak ancak cinsel cesaret burada asıl nokta değil. Burada bağımlılığa olan kölelikten bahsediyoruz. Mesele cinsel cesaret olsa bile, bu kendinizi böyle kısa zaman içinde cinsellikten kesip atmanız için geçerli bir sebep mi?

“Hayatın kalitesi, sadece yaşıyor olmaktan daha önemlidir.”

Kesinlikle! Şimdi siz bağımlılığı olan birinin hayatının bağımlılığı olmayan birininkinden daha iyi olacağını mı söylemeye çalışıyorsunuz? Gerçekten bağımlı kullanıcıların bağımsızlardan daha iyi bir hayat sürdürdüğüne mi inanıyorsunuz? Kafayı kuma gömüp de sefalet içinde geçen bir yaşam pek de haz verici görünmüyor da.

“Bekârım ve gelecekte evlenmeyi de düşünmüyorum, neden olmasın ki?”

Bunlar gerçekten doğru olsa bile bu, beyninizin dürtü kontrol parçalarıyla oynamak için geçerli bir sebep mi? Hiçbir kişinin birini evine gerçekten bekleyip beklemediğinden emin olma-

dan evde her yalnız kaldığında çırılçıplak olacak kadar aptal olabileceğini hayal ettiniz mi? Pornografi tüketicileri etkin biçimde bunu yapıyorlar!

Ödül mekanizmanızı aşırı uyarım sonucu allak bullak bir duruma sokup onu normal hayatın stresini kaldıramayacak hale getirmek hayatınızı coşkulu ve dinç bir şekilde yaşamanıza yardımcı olmaz. Pornografi ve mastürbasyon tıpkı zaman içerisinde bir öğünün yerini çikolatanın alması gibi normal cinsel iştahın yerini alır. Şaşılmayacak bir biçimde birçok doktor ve psikolog şimdilerde pornografiyi çeşitli mental sorunların yanı sıra fizyolojik sorunlarla da ilişkilendiriyor. Genel tıp toplumunun teşhisine göre bu konuda itirafta bulunan kimselerin sorunlarında pornonun direkt etki sahibi olduğu bilim tarafından kanıtlanmamıştır ancak kişinin cinsel yetersizliğini halk içinde kabul etmesi utanç verici bir durumken kişi, bu konu hakkında kafa karışıklığı olmadıkça, sorunu bulup hayatından çıkarmayı istemedikçe bunu neden yapsın ki?

“Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu” kitabı, size pornografiden kurtulma yolunda yardımcı olacak ve sizi mutlu bir eski kullanıcı yapacak. Porno yok, porno destekli mastürbasyon ya da gereksiz orgazm yok. Bu konuda size yardımcı olacak tek şey: partnerinizin dokunuşu, kokusu ve teni olacak. İyi gelişmiş bir iştahta tıpkı kepekli ekmeğin yarattığı etki gibi siz de artık internet pornolarının yüksek fruktozlu mısır şurubunu istemeyeceksiniz. Kanıtlar o kadar açık ki kanıtlanmaya ihtiyaçları bile yok. Mesela eğer başparmağınıza bir çekiçle vursanız elbette

acıyacaktır, bunun kanıtlanmasına gerek yoktur. İnternet pornografisinin stresi kullanıcının hayatının başka yönlerine karşı akıcı bir yapıya sahiptir. Birçok kişi bununla başa çıkmak için alkol, sigara gibi diğer bağımlılıklara başvururken kimilerini in-tiharı düşünmeye bile sürükleyebiliyor.

Kullanıcılar internet pornografisinin ve pornonun yan etkilerinin abartıldığına dair bir illüzyona da yakalanırlar. Durum ise bunun tam tersidir: İnternet pornografisinin “Porno Uyarımlı Erken Boşalma – PIED”in en büyük sebebi olduğuna ve daha birçok soruna neden olduğuna hiç şüphe yoktur. Pornografi yüzünden kaç boşanma gerçekleşti? Bunu bilmenin kesin güvenilebilecek bir kaynağı yok, ancak internet topluluklarının yaptığı araştırmalar rakamların artışta olduğunu söylüyor.

“Friends” isimli bir yabancı dizide bir bölümde şöyle bir sahne mevcut: Dizideki erkek karakterlerin televizyondan devamlı olarak ücretsiz porno görüntüleyip sonrasında gelen kadın piz-za kuryesinin neden kendilerinin “büyük yatak odasını” merak etmediğini “anlamlandıramadıkları” bir kısım. Bağımlı olduğunuzda sürekli gerçek kadınlara porno fantezilerinizi yansıtırsınız. Düşünün! Hâlihazırda hayatının devrilme noktasında olan birinin kazara veya umursamaz bir biçimde internetin daha da karanlık taraflarında pornoya maruz kalması nasıl sonuçlar doğurur? Bu çeşit porno tetiklemeli düşüncelerle savaşmak onların mental sağlığında ağır bir sömürge oluşturur.

İşte sizin için başka bir düşünsel deney daha: Farz edelim ki biri size gelip isteğinin orgazma ulaşmayı amalamaksızın penetratif (Penisle vajinanın birleşmesi) bir biçimde de olsa sadece sevgiyi hissetmek olduğunu söylemiş olsun. O kimse sizin orgazm olmadan dayanabileceğiniz süre kadar devam etmeyi istese de orgazm olmanız da sıkıntı yaratmıyor olsun. Böyle bir teklifi almanız durumunda diğerlerinden kat be kat daha iyi olan olağanüstü yeni bir cinsel deneyim elde edeceğiniz konusunda garanti verebilirim. Bir deneyin.

Beyin yıkamanın etkileri bizi çok katlı bir binadan düşerken elinci kata vardığıında “şimdiye kadar bayağı iyi gidiyorum!” diyen bir adam gibi düşünmeye yatkın hale getirir. Biz bunları atlattığımızı ve başka bir porno tüketiminin bizi etkilemeyeceğini düşünürüz. Bir de başka bir açıdan bakın: “alışkanlık” uzun bir dönem boyu sürüp bir kullanımın diğerine olan ihtiyacı doğurduğu bir zincirdir. Alışkanlığı başlattığınızda bir fitili ateşlemiş olursunuz. Sorun şu ki: fitilin uzunluğunun ne kadar olduğunu bilmezsiniz. Porno izleme seferlerinden her birine başladığınızda bombanın patlamasına bir adım daha yaklaşsınız. **PATLAMANIN BİR SONRAKİ SEFERDE OLUP OLMAYACAĞINI NASIL BİLECEKSİNİZ?**

Enerji

Kullanıcıların büyük bir kısmı pornonun devamlı kullanımının beyinlerindeki ödül ve cinsellik sisteminde yeniliklere ve y k-selme arayışına neden olduğunun farkında ancak enerji seviyelerine olan etkilerinden habersizler.

Porno tuzağının kurnazlıklarından biri de bizim üzerimizde hem fiziksel hem de mental alanda olan etkilerinin yavaşça ve algılanamaz biçimde oluşmasıdır. Öyle ki bunları zamanla fark etmek yerine normal olarak kabul etmeye başlıyoruz. Bu etki, kötü yeme alışkanlıklarıyla benzerlik gösteriyor. Aşırı kilolu insanlara baktığımızda, onların kendilerine bu duruma ulaşana kadar yemek yemeye nasıl müsaade ettiklerini sorgularız. Bunun tek bir gecede olduğunu düşünün. Yatağınıza görekmeli kaslarınızla ve vücudunuzda bir gram bile yağ olmaksızın giriyorsunuz ve sabah uyandığınızda ise şişman olduğunuzu ve göbeğinizin şiştiğini fark ediyorsunuz. Böyle bir durumda tamamen dinlenmiş ve enerji dolu bir halde uyanmak yerine kendinizi sefalet içerisinde, uyuşuk bir hissiyatla bulursunuz ve gözlerinizi bile zor açarsınız. Bu durumda paniğe kapılır, geceleyin hangi berbat hastalığa yakalandığınızı düşünürsünüz ancak hastalık hala oradadır. Bu hale gelmenizin 20 seneyi aldığı gerçeği ise tamamen alakasızdır. Porno da bu durumla aynıdır. Eğer aklınızı hızlı bir biçimde porno kullanmadan 3 hafta geçirmenizin ardından bedeninizi ve zihninizi nasıl hissettiğinize odaklayabilseydiniz ikna olmanız için gereken tek şey bu olurdu. Gerçekten o kadar da iyi hissedip hissetmediğinizi veya bunun ne manaya geldiğini sorgulayıp “Gerçekten bu kadar dibe battım mı?” deyin. Yalnızca daha sağlıklı ve daha enerjik hissetmekle kalmaz daha fazla özgüvene ve artmış konsantrasyon kabiliyetine sahip olursunuz.

Enerji yokluğu, yorgunluk ve bununla alakalı olan her şey “yaşlanma” bahanesinin kiliminin altında güzelce süpürülür. Aynı

şekilde fiziksel aktivitenin düşük olduğu veya olmadığı sedanter yaşam biçimini benimsemiş kolej ortamları ve arkadaşlar da daha ileride bu davranışın, yani sedanter yaşam tarzının normalleştirilmesini de sağlar. Enerjinin yalnızca çocuklara ve gençlere özel bir ayrıcalık olduğu ve yaşlılığın 20'li yaşlarda başladığı inancı da beyin yıkamanın ayrı bir göstergesidir. Dopamin duyarsızlığının bileşik etkileri olarak yeme ve egzersiz alışkanlıklarının farkında olamama gelişir.

Pornoyu bıraktıktan kısa bir süre sonra bulanık ve bunaltıcı hissiyat sizi rahat bırakır. Konu şu ki: pornoyla birlikte sürekli biçimde enerjinizi tüketirsiniz ve bu süreçte beyninizin ödül mekanizmasının kimyasını kurcalamış olursunuz. Sigarayı bırakırken olanın aksine fiziksel ve mental etkilerin yavaşça ve kademeli olarak ortaya çıkması pornoda olmaz. Porno size daha ilk günden fevkalade sonuçlar verir. “Küçük Canavar”ı öldürüp de “su yollarını” kesmeniz biraz zaman alabilir ancak ödül mekanizmanızı elinize geri almak bu çukura düşerkenki kadar yavaş şekilde olmaz. Şayet “İrade Metodu”nun travmasını yaşıyorsanız kazanacağınız enerji veya sağlık kazançları içinden geçtiğiniz depresyon hali tarafından sömürülecek. Ne yazık ki, bu kitabın üç haftalık bir süre zarfında sizi zihninize ulaştırması imkânsız ama sizin bunu yapabilmeniz mümkün! İçgüdüsel olarak biliyorsunuz ki size söylenen bu şeyler doğrudur. Tek yapmanız gereken şey hayal gücünüzü kullanmak!

Uğursuz Kara Gölgele

Kullanıcılar için inanması zor olan düşüncelerden biri de mücadeleci bir günün ardından okuldan veya işten çıktıktan sonra gece geç saatlerde olan güvensizlik hissiyatının asıl nedeninin internet pornografisine mastürbasyon yapmaktan kaynaklı olduğudur. İnternet pornografisini tüketmeyen kimseler bunu yaşamazlar çünkü bunu tetikleyen pornodur.

Pornoyu bırakmanın verdiği mükemmel zevklerden biri de aklımızın derinlerinde bulunan 'Uğursuz Kara Gölgele'den kurtulmamızdır. Bütün kullanıcılar zihinlerini pornografinin zararlarına karşı kapatan aptallar olduklarını bilirler. Çoğumuzun için bu kendiliğinden olan bir şey olsa da bu kara gölgele bilinçaltımızda gizlenmiş bir biçimde yüzeyin hemen altında yatarlar. Pornoyu bırakmanın fevkalade etkilerinden biri de farkındalıktır. Farkındalık ise zamanın boşa harcanıyor oluşunu ve iki boyutlu bir görüntüye sevgi beslemenin ne kadar aptalca olduğunun farkına varılmasını kapsar.

Son iki bölüm kullanıcı olmamanın önemli faydalarını açıkladı, ama adil olmak adına dengeli bir tutum sergilemek şart. Bundan ötürü, bir sonraki alt başlıkta kullanıcı olmanın faydalarını listeleyeceğiz.

Porno Kullanıcısı Olmanın Avantajları

Gördüğünüz üzere hiçbir şey.

İrade Metodu

Pornoyu durdurmanın zor olduğu yaygın bir şekilde kabul edilmiş bir gerçek. Öyle ki bu konudaki forumlar ve kitaplar her zaman bunun ne kadar zor olduğundan bahsederek başlıyor. Gerçek şöyle ki: aslında saçma bir biçimde kolay. Elbette bu yargıyı sorgulamak anlaşılabilir bir şey ama önce bir düşünün. Eğer hedefiniz 1 mili dört dakika içerisinde koşmaksa açık konuşmak gerekirse bu çok zordur. Seneler sürececek bir antrenman programını uygulamanız gerekir ve buna rağmen bile halen fiziksel açıdan yetersiz kalabilirsiniz.

Pornoyu durdurmak için yapmanız gereken tek şey: onu izlememek ve mastürbasyon yapmamaktır. Kendiniz hariç kimse sizi mastürbasyon yapmanız için zorlamaz ve yemek ile suyun aksine hayatta kalabilmeniz için bunu yapmanız gerekmez. Yani eğer yapmayı bırakmak istiyorsanız neden zor olsun ki? Bunu zorlaştıran şey: kullanıcıların bırakma yolunda kullandığı, kişiyi “İrade Metodu”nda veya benzeri bir metotta olduğu gibi o kimsenin herhangi bir şeyden fedakârlık yaptığı inancına olan dayatmasındandır. Hadi bu metotları bir gözden geçirelim.

Kullanıcı olmaya kendimiz karar vermeyiz. Sırf iğrenç olduklarından (evet, iğrençler) dolayı porno dergi veya siteleriyle aracılığıyla arzuladığımız klibi bulduktan sonra istediğimiz zaman durabileceğimizi düşünürüz. İlk başlarda, istediğimiz birkaç klibi, istediğimizde ve özel günlerde izleriz. Farkına varmadan

önce bu siteleri düzenli bir biçimde ziyaret edip istediğimiz zaman mastürbasyon yapmakla kalmaz onlara bakarak her gün mastürbasyon yapmaya başlarız. Artık porno hayatımızın bir parçası haline gelmiştir. Gittiğimiz her yerde internet bağlantısı olmasını şart kılarız. Sonrasında aşka, sekse, orgazmlara ve pornonun stres giderici amaçlarına sahip olmaya hakkımız olduğunu düşünürüz. Görünüşe göre zamanla aynı klip ve aktörler bize aynı derecede uyarılma sağlamaz ve böylelikle “kötü pornografinin” kırmızı çizgisinde buna bulaşmamak için mücadeleye vermeye başlarız. Aslında ne pornografi ne de mastürbasyon cinsel hayatlarımızın gelişmesine yardımcı bulunur ne de stresi azaltır fakat kullanıcılar stresi bir orgazm olmadan kaldıramayacaklarını düşünür.

Bağımlı olduğumuzu anlamamız uzun bir zaman alır; çünkü kullanıcıların ihtiyaç duyduklarından değil zevk aldıkları için porno izledikleri yanılışına kanarız. Pornodan zevk almadığımızda -ki böyle bir şey ancak bir tuhafılık olduğunda, şok olduğumuzda ya da bir gerginlik ortaya çıkmadıkça mümkün değildir- bunu istediğimizde bırakabileceğimizi düşünerek kendimizi kandırırız. Bu, bir kendine güven tuzağıdır. “Pornodan zevk almıyorum, istediğim zaman bırakırım” dersiniz. Ancak sorun şu ki: hiçbir zaman bırakmayı ‘istiyor’ halde olmazsınız. Bu bırakmama hali, neredeyse bir sorun olduğunu gerçekten fark etme zamanımıza kadar devam eder. İlk günlerde bırakma denemeleri neredeyse hiç denecek kadar azken bu azınlıktaki girişimlerin sebebi ise buluşmalarınızdan sonra karşınızdakinin size ‘pek de yeterli gelmemesi’ durumunu fark etmeniz olur.

Başka bir ortak neden ise günlük hayatta fark edilen sağlık etkileridir. Sebepsizce, kullanıcı seks veya sağlık konularından herhangi birisi için her zaman stresli bir durumun beklentisi içerisinde. Kullanıcı bağımlılığını bıraktığında ise ‘Küçük Cavanaugh’ acıkmaya başlar. Bağımlı bu durumda dopamini tetikleyecek olan sigara, alkol ya da favorileri olan birkaç tık uzaktaki en sevdiği porno yıldızlarını barındıran internet pornografisini ister. Porno artık bodrum katında saklanmıyor. Sanal bir ortamda ve her yerden ulaşılabilir halde. Eğer bağımlının çevresinde arkadaşları veya partnerleri varsa bu sanal haremlerine ulaşmaları kalmaz ve bu onları daha da üzüntülü bir hale sokar.

Eğer kullanıcı internette bilimsel bir materyale ya da online bir topluluğa rastlarsa zihninde tam manasıyla bir halat çekme yarışması döner, kullanmanın cezbediciliğine karşı koyar ve mahrum hisseder. Stresi azaltmanın genel yolu artık kullanılamaz durumdadır ve bu nedenle de üç farklı yerden darbe almış olurlar. İşkencenin bu periyodundan sonraki muhtemel aşama ise uzlaşmadır. “Bırakırım.” ya da “Yanlış zamanı seçtim.” ve belki de “Stres hayatımdan çıkana kadar bekleyeceğim.” tarzında düşünceler olur. Ancak stres yok olduğunda durmak için bir sebep kalmaz ve kullanıcı bir sonraki stres yaşadığı sefere kadar bırakma kararını almaz. Elbette bırakmak için doğru zaman asla gelmez çünkü hayat çoğu insan için daha da stresli hale gelir. Ebeveynlerimizin koruması altından çıkarız. Dünyaya adım atıp kendi yuvamızı kurar, ipotekler alır, çocuk sahibi olur ve daha fazla sorumluluk isteyen işlere sahip oluruz. Her şeye rağmen, bir kullanıcının hayatı daha az stresli hale gele-

mez; çünkü aslında strese neden olan pornodur. Kullanıcı gerginlik aşamasını ne kadar hızlı atlattırsa, o kadar sıkıntılı hisseder ve bağımlılık illüzyonunun etkisi büyür.

Aslında hayatın daha stresli hale gelişi de bir illüzyondur ve porno ya da benzeri herhangi bir şey bu illüzyonu yaratır. Bu konuya ileride daha detaylı değineceğiz; ama kullanıcı bu ilk başarısızlıklarından sonra bir gün uyandığında canının porno ve mastürbasyon istemeyeceği vs. olasılığına inanmaya başlar. Bu umudun fitilini ateşleyen ise genellikle diğer eski kullanıcılardan duyulan hikâyelerdir. Bunlar genelde “Seks yaparken birden sertliğimi kaybedene kadar o kadar da umursamıyordum. Ondan sonra porno izlemeyi istemedim ve mastürbasyonu bıraktım.” şeklinde olur. Kendinizi kandırmayın! Bu söylentileri irdeleyin ve gördükleri kadar kolay olmadıklarını keşfedin. Genelde bu kullanıcılar zaten bırakmaya hazırlanıyor olurlar ve çoğunlukla başlarına gelen hadiseyi de yalnızca bir sıçrama noktası olarak kabul edip süreçlerine başlarlar. Daha sık olarak, “birden bırakan” insanlar bu durumda bir şokla karşı karşıya gelirler: Belki partnerlerinin bir keşfi sayesinde ya da kendi cinsel eğilimlerinden farklı bir pornografik içerik tükettiklerini fark ettikleri bir hadise ile yahut kendi gözlerini korkutarak.

“Ben buyum.” diyerek kendinizi kandırmayı bırakın! Siz gerçekleştirmedikçe böyle bir şey gerçekleşmez.

Hadi! İrade Metodu'nun neden çok zor olduğunu daha detaylı bir biçimde değerlendirelim: Hayatımızın büyük çoğunluğunda kafamızı kuma gömmeyi yeğlediğimiz “yarın başlarım.” yaklaşımını benimseriz. Çok nadiren olsa da bir şeyler başlama girişimini ateşler. Bu, sağlık ve erkeklikle ilgili kaygılardan ya da bundan aslında zevk almadığımızı fark ettiğimiz bir çeşit kendini analizden sonra olabilir. Sebebi her ne olursa olsun pornonun avantaj ve dezavantajlarını tartmaya başlarız. Seks, aşk dolu ve üreme için olarak ikiye ayrılır. Bunu anlamak zihnimizi açmamız adına en önemli anahtarlardan biriyken bu önemli ayırım olmazsa başarısızlıkla sonuçlanan bir kafa karışıklığı olacaktır. Tüm çalışmalar boyunca öğrendiğimiz şey: yapılan rasyonel değerlendirmelerin hepsinin tek bir şeye işaret ettiğidir: “İZLEMİYİ BIRAKIN!”

Oturup da pornoyu bırakmanın avantajları ile pornonun avantajlarına puanlandırma yapacak olursanız durmak adına vereceğiniz puanların, porno kullanımına karşı ezici bir ağırlığı olacağı kesindir. Eğer Pascal'ın Olasılık Teorisi'ni uygularsanız bundan vazgeçerek neredeyse hiçbir şey kaybetmeksizin kazanma şansınızın artması ihtimalini artırırken kaybetmeme ihtimalinizi de arttırırsınız.

Kullanıcı, kullanıcı olmayan biri olarak daha iyi durumda olacağını bilse de, bir fedakarlık yapma inancı onları tedirgin eder. Bu bir yanılgı olsa da oldukça güçlüdür. Kendileri de nedenini bilmesede kullanıcılar hayatın kötü ve iyi zamanlarında porno kullanımlarının kendilerine yardımcı olduğu inancına sahiptir-

ler. Kendi bırakma denemelerine başlamadan önce bile toplumsal beyin yıkamanın üzerine bir de kendi bağımlılıklarından sahip oldukları beyin yıkama gelir. Böylelikle ‘vazgeçmenin’ ne kadar zor olduğuna dair daha da güçlü bir beyin yıkama ortaya çıkar. Aylar boyunca bırakan kullanıcıların hikâyelerini duyduktan sonra halen krizlere girer ve vazgeçenlerin huysuzluğunu hesaba katmaya çalışır; böyle bir bırakmanın ardından da hayatlarının kalanını ‘bir başka porno seferine bayılacaklarını’ düşünüp sızlanarak geçirirler.

Aylarca ya da yıllarca bırakan, mutlu bir hayat süren kullanıcıların hikâyeleri yalnızca bir ‘dürtmeye’ bakar; bir kere pornoya bakarlarsa tekrar bağımlı olurlar. Muhtemel olarak bu hastalığın ileri aşamadaki zararlarından birkaçını biliyor; kendilerini görünür biçimde yerle bir ederken hayattan keyif almasalar bile kullanmaya devam ediyorlar. Üstelik bu zararlardan bir ya da birkaçını hâlihazırda bizzat tecrübe etmiş ve acısını çekmiş oluyorlar. Yani “Harika! Duydun mu? Artık porno izlemeye ihtiyacım yok!” hissiyle başlamak yerine kasvetli ve kısıtlanmış hissederek, sanki Everest Dağı’na tırmanıyormuşlar da ‘Küçük Canavar’ onları eline bir kez geçirse hayatları boyunca ona saplanmış kalacak gibi hissediyorlar. Birçok kullanıcı bırakma denemelerine kız arkadaşlarından veya eşlerinden özür dileyerek başlıyor: “Bak, pornoyu bırakmaya çalışıyorum. Muhtemelen sonraki birkaç hafta boyunca asabi bir halde olacağım; benimle tartışma.” Çoğu girişime daha başlamadan başarısızlık hükmü verilmiş oluyor.

Kullanıcının birkaç gün dayandığını farz edelim; uyarılmaları normale dönüyor ve iyileşiyor olsun. Henüz favori porno sitelerini açmadı ve sonuç olarak eskiden dışında kaldığı normal uyarımlar tarafından uyarılıyor. En başta bırakmak için aklına gelen sebepler zihninden seri bir biçimde yok olmaya başlıyor. Bu düşünceler onu sanki araba sürerken yolda kötü bir kaza görmüş gibi etkiliyor. Kaza onu bir süre yavaşlatıyor; ama yetişmesi gereken bir yere geç kalacağı için durmuyor. Bu, bir daha denk geldiğinde de basıp gideceği bir durum.

Bu çekişmenin diğer tarafında henüz iyileşme dozunu alamamış olan 'Küçük Canavar' bulunuyor. Ortada fiziksel bir acı yok. Eğer aynı hissiyatı soğuk yüzünden yaşasanız çalışmayı bırakmaz veya depresif hissetmez; güler geçerdiniz. Bağımlının bu durumda bildiği tek şey ise haremini ziyaret etme istediğidir.

Bu bilinmezliğin nüfuz etmesiyle, 'Küçük Canavar', 'Büyük Beyin Yıkama Canavarı'na başvurur. Bu da daha birkaç saat öncesine kadar bırakmak için sebepleri listeleyen bireyi şimdi çaresizce tekrar başlamak için bahane arar duruma sokar. Genellikle şu tarz şeyler söylemeye başlarlar:

"Hayat çok kısa. Bir bomba patlayabilir, yarın bir otobüsün altında kalabilirim. Bunu çok geç bıraktım. Bugünlerde her şeyi bağımlılık yapıcı olduğunu söylüyorlar."

"Yanlış zamanı seçtim."

“En azından hayatımdaki bu stresli durumlardan sonra Noel sonrasını, tatilim/sınavlarım sonrasını beklemeliydim.”

“Konsantre olamıyorum, asabi ve kötü huylu oluyorum, işimi bile düzgün yapamıyorum.”

“Ailem ve arkadaşlarım beni sevmeyecek. Kabul edelim, herkesin hatırına tekrar başlamam gerekiyor. Ben doğrulanmış bir seks bağımlısıyım ve bir orgazm olmadan mutlu olmamın bir yolu yok.”

“Kimse seks olmadan hayatta kalamaz.” (Cinselliğin aşk dolu ve üreme amaçlı olduğu ayrımını bilmeyen insanlar tarafından beyni yıkanmış).

“Böyle olacağını biliyordum. Daha önceki aşırı porno kullanımım yüzünden oluşan dopamin sellerinin etkisiyle ortaya çıkan değişiklikler nedeniyle beynim DeltaFosB (haz artırıcı bir protein) tarafından hassaslaştırıldı. Hassaslaştırma beyinden ‘asla’ silinemez. (Silinir)

Bu aşamada kullanıcı genellikle pes eder. Tarayıcısını açar ve şizofrenisi yükselir. Bir tarafta bu aşırı isteme halini muazzam bir şekilde rahatlatıcak olan ‘Küçük Canavar’ın dozunu nihayet alması seçeneği vardır. Diğer taraftaysa orgazm berbatır ancak kullanıcı bunu neden yaptığını anlayamaz. Bağımlılığın irade eksikliği yaşadığını düşünmesinin nedeni budur. Yaptıkları tek şey: zihinlerini değiştirmek ve en yeni bilgilerin ışığında fevkalade rasyonel karar vermektir.

“Perişan bir haldeysen zengin veya sağlıklı olmanın anlamı ne ki?”

Kesinlikle bir hiç! Kısa ve zevkli bir hayat uzun ve zevkli bir hayattan daha iyidir. Neyse ki bu porno kullanmayan birine göre doğru değildir. Zira hayat daha sonsuz bir bollukta daha zevklidir. Kullanıcının acı çektiği perişanlık hali, çekilme etkisinin sancularından değil ilk olarak kendileri tarafından tetiklenense de asıl ıstırap, zihinlerindeki tereddüt ve belirsizlik yüzünden olan halat çekme yarışından kaynaklanır; çünkü kullanıcı buna bir fedakârlık yaptığını düşünerek başlar ve yoksun hissetmeye başlar ki bu da stresin başka bir şeklidir.

Bu stresli zamanlardan biri de beyinlerinin onlara ‘bir bakivermesini’ söylediği zamanlardır. Böylelikle durur durmaz hemen süreçlerinden vazgeçmek isterler ama bıraktıkları için vazgeçemezler. Vazgeçemeyişleri onları daha depresif yapar ve tetikleyiciyi tekrar oluşturur. Bırakmayı zorlaştıran bir başka faktör ise bir şeylerin olmasını beklemektir. Eğer hedefiniz bir sürüş testini geçmekse testi geçtiğiniz zaman hedefinize ulaştığınız açıktır. İrade Metodu’nda ise iç ses şöyledir: “Eğer internet pornografisi olmadan uzun bir süre dayanırsam, izleme dürtüsü kendiliğinden gider.” Bu pratiği çevrimiçi forumlarda süreçlerinden veya perhiz günlerinden bahseden bağımlılardan okuyabilirsiniz.

Yukarıda da belirtildiği gibi; kullanıcının geçirdiği ıstırap zihinseldir ve belirsizlikten kaynaklanır. Her ne kadar ortada fiziksel

bir acı olmasa da hala güçlü bir şekilde etkisini gösterir. Kullanıcı artık perişan ve güvensizlik içerisinde ve unutmaktan çok uzakta korkulara ve tereddütlere sahiptir:

“Bu şiddetli isteme hali ne kadar sürecek?”

“Tekrar mutlu olabilecek miyim?”

“Sabahları yataktan kalkmayı isteyecek miyim?”

“Gelecekte stresle nasıl başa çıkacağım?”

Kullanıcı bir şeylerin gelişmesini bekler ancak hayat hala bunaltıcı bir hal içerisinde. Haremleri hiç olmadığı kadar kıymetli duruma gelir. Aslında bir şeyler olmaktadır ancak olan şeyler bilinçaltıdadır. Eğer tarayıcıyı açmadan birkaç hafta geçirebilirlerse ‘Küçük Canavar’ın şiddetli dürtüleri yok olur fakat daha öncesinde de söylediğimiz gibi: dopamin ve opioidlerin oluşturduğu çekilme etkisinin sancıları öyle hafiftir ki kullanıcı bunların farkında bile değildir. İşte bu sefer de birçok kullanıcı ‘başardığını’ düşünür ve kanıtlamak için ‘şöyle bir bakarlar’. Bu da onların PMO ile oluşturdukları ödül mekanizmasındaki dopamin patikalarını canlandırmaları ile sonuçlanır. Bedenlerini dopaminle desteklemelerinin ardından, akıllarının en derinlerinde şunu söyleyen küçük bir ses oluşur: “Bir tane daha istiyorsun.” Aslında başarmış olabilirlerdi de ama tekrar kendilerini bunun kancasına taktılar.

Çocukken çizgi filmler izlediniz ve nörobilime göre de bunlar için DeltaFosB oluşturduunuz. Eğer bir çocuğu çizgi film izle-

mekten vazgeçirmek isteseydiniz yetişkinlerin çizgi filmle ilgili olan beyinlerindeki DeltaFosB patikalarının hala olup olmadığını araştırıp yetişkinlere artık neden çocukluklarındaki favori çizgi filmlerini izlemeyi beğenmedikleri konusunda bir anket yapmanız gerekirdi. Bir: Artık çizgi filmin yerine daha iyi bir eğlence vardır ve iki: Çizgi filmler artık büyüleyici gelmez. İrade Metodu'nda çocuğu da çizgi filmi de inkâr edersiniz ancak "Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu" ile bunların bir değeri olmadığını da emin oluyorsunuz. Hangisi daha iyi?

Kullanıcı genellikle bir başka kullanma seferine hemen geçmez ve şöyle düşünür: "Tekrar buna takılıp kalmak istemiyorum!" ve böylelikle birkaç saat, gün hatta hafta geçirebilir. Eski kullanıcı da "Artık bağımlı olmadığımı göre güvenli bir biçimde kullanabilirim." şeklinde düşünür. Böylelikle başladıkları zamanki tuzığa tekrar düşerler ve hâlihazırda kendilerini riskli duruma sokmuş bulunurlar.

İrade Metodu'nu kullanarak başarılı olan kullanıcılar, süreci uzun ve zor görmeye daha yatkın olurlar çünkü başlıca problem beyin yıkamadır. Fiziksel bağımlılık sona erdikten uzun süre sonra kullanıcı hala perişan bir durumdadır. Nihayetinde bu uzun dönemli işkenceyi atlattıktan sonra üzerlerine güneş doğmaya başlar çünkü vazgeçmeyeceklerdir; sürünmeyi bırakırlar ve hayatın devam ettiğini, pornosuz da zevkli olduğunu kabul ederler. Açık bir biçimde başarılılardan daha fazla başarısızlıklar vardır, böyle başarılı olanların bazıları ise hayatına hassas bir şekilde devam eder ve zihinlerinde az da olsa kalan

bir beyin yıkama ile pornonun onlara bir destek sağladığı düşüncesine sahip olurlar. Bu da bırakan kullanıcıların bıraktıktan uzun bir zaman sonra neden tekrar kullanmaya başladıklarını açıklıyor.

Birçok eski kullanıcı devamsız olan kullanımlara sahip olmuştur ve bunları “özel muamele” ya da “kendi iradelerinin ne kadar sağlam olduğuna dair bir kanıt” olarak görürler. Başta tam olarak bu amaçlara hizmet etse de kullanım sona erer ermez dopamin çekilmeye başlar ve onları bir başka kullanıma sürükleyen küçük bir ses bırakır. Şayet yapmaya karar verirlerse yaptıkları şey sanki hala kontrol altındaymış gibi görünür. Ortada şok, gerginlik veya yeni bir şey olmadığını söylerler: “Müthiş! Gerçekten zevk almadığım sürece, buna bağımlı olmam. No-elden / bu tatilden / bu travmadan sonra, duracağım.” Beyinlerindeki PMO kaynaklı dopamin patikalarının artık daha da kolay geçilir durumda olduğunu gram bilmezler.

Çok geç! Artık bağımlı oldular! Daha en başta düştükleri tuzak, kurban olduklarını tekrar doğruladı.

Önce de söylendiği gibi: bu zevk vermez; asla da vermemiştir! Eğer eğlence için izlemiş olsa kimse porno sitelerinde sadece işi bitene kadar kalmazdı. Ne olursa olsun kendimizi zevke ulaştırmanın daha iyi bir yolu vardır ki o da anılardır. İnternet pornografisinin zevkli olduğunu yalnızca zevk almasak buna bağımlı olacak kadar salak olabileceğimizi sanmadığımız için düşünürüz. Kullanıcıların büyük bir kısmı aşırı uyarılmadan,

yeniliklerden ve şoklardan bunları fark ettikten hatta okuduktan sonra bile farkında değildir. Pornoya olan motivasyonlarının evrimsel ödül mekanizmasının programlanma şekline kaynaklı olduğuna inanmazlar. Pornonun bilinçaltında olmasının nedeni de budur: eğer nörolojik değişimlerin farkında olup da gelecekte size maddi bir maliyeti olacağı gerçeğini savunmak zorunda olsanız pornonun eğlenceli olma yanılgısı da yok olurdu.

Zihnimizi kötü yanlara odaklanmaya zorladığımızda aptal gibi hissederiz. Eğer yüzleşmek zorunda olsak bu katlanılmaz olurdu! Eğer bir bağımlıyı porno tüketirken gözlemlerseniz yalnızca kullanımı gerçekleştirdiklerinin farkında değilken mutlu olduklarını görürsünüz. Kullandıklarının farkına vardıklarında rahatsız ve mahcup hissetme eğiliminde olurlar. Porno, 'Küçük Canavar'ı besler. Onunla beraber 'Büyük Beyin Yıkama Canavarı'nı da vücudunuzdan arıtırsanız porno izlemeyi arzulamaz veya buna ihtiyaç duymazsınız.

Azaltmaktan Kaçın

Birçok kullanıcı azaltma yoluna, pornoyu bırakmak adına bir basamak taşı olarak kullanmak ya da küçük canavarı kontrol etmek için başvurur. Birçok kişi, enerji verici ve canlandırıcı olarak azaltmayı veya bir 'porno diyetini' öneriyor. Azaltarak bırakma işlemini, pornografiyi bırakmak için basamak taşı olarak kullanmak ölümcüldür. Hayatımızın geri kalanı boyunca bizi tuzağın içinde tutan şey, bu azaltma girişimleridir. Genellikle, azaltarak bırakma girişimlerini başarısız bırakma çabaları

takip eder. Birkaç saat veya birkaç gün yoksun kaldıktan sonra kullanıcı şöyle bir şey söyler:

“Sanal haremimi ziyaret etmeden uykuya dalma düşüncesiyle yüzleşemiyorum. Bu yüzden artık sadece dört günde bir kez porno izleyeceğim ya da “kötü porno” koleksiyonumu yok edeceğim. Bu porno diyetini takip edebiliysem durumu şu an olduğu haliyle bırakabilir ya da daha da azaltabilirim.”

Azaltarak bırakma kararından sonra bazı berbat şeyler olur:

Azaltarak bırakmaya çalışanlar olabilecek en kötü durumda sıkışıp kalıyorlar. Pornoya bağımlı kalıp porno canavarını hala hayatta tutuyorlar; bu canavar sadece bedenlerinde değil, zihinlerinde de yaşıyor.

Hayatları bir sonraki seansı bekleyerek geçiyor.

Azaltmadan önce sanal haremelerini ziyaret etmek istedikleri zaman tarayıcılarını açıp kısmen de olsa yoksunluk sancılarını hafifletiyorlardı. Artık hayatın normal stresine ek olarak, yoksunluk sancılarını da güçlü bir şekilde yaşıyorlar ve bu onları daha sefil ve huysuz hale getiriyor.

İçlerindeki canavara teslim olurken, aslında birçok seanstan zevk almadılar ve olağanüstü uyarıcıları kullandıklarını fark etmediler. Bu onlar için sıradan hale gelmişti, zevk alınan tek harem ziyareti bir süre uzak durduktan sonra yapılan ziyaretti.

Artık her harem ziyareti için bir saat daha beklediklerinden, her birinden zevk alırlar. Ne kadar beklerlerse; porno izlemek, aldıkları zevk nedeniyle daha da eğlenceli görünecektir. Ancak zevkli olan porno izlemek değildir: Şiddetli arzunun sebep olduğu gerginliğin, hafif fiziksel isteğin veya zihinsel yorgunluğun sebep olduğu ajitasyonun sona erdirilmesidir. Ne kadar acı çekerlerse, bir sonraki seans o kadar zevkli geçer.

Bırakmaktaki asıl zorluk nörolojik bağımlılıkta değildir, bu kolay olandır. Kullanıcılar çeşitli durumlarda -sevilen birinin ölümü, aile ve iş meseleleri vb.- zorlanmadan bırakacaklardır. Diyelim ki on gün pornoya erişimleri olmadı, bu onları rahatsız etmeyecektir ancak aynı on günde pornoya erişebilecek durumda olsalardı porno izlemek için saçlarını başlarını yolarlardı.

Birçok bağımlı işteki bir gün boyunca izleme/yapma fırsatı bulacak ve bundan kaçınacak, hiçbir uygunsuz sıkıntı çıkarmadan Victoria Secret etkinliklerini, yüzme havuzlarını ve buna benzer etkinlikleri atlatacaktır.

Çoğu bağımlı, evine misafir geldiği takdirde yatak problemi olmaması için kısıtlı bir süre koltukta uyuması gerekirse ya da kendisi bir yere misafirliğe gitmişse, bu süreç bitene kadar porno izlemekten kaçınacaktır. Go-Go barlarda veya çıplaklar plajında bile kimse porno izleyememekten şikayetçi olmaz. Bağımlılar, birilerinin kendilerine porno izleyemeyeceklerini söylemelerinden memnun bile olurlar. Aslında, bağımlılığı yenmek isteyenler uzun bir süreç boyunca porno izlememenin

verdiği gizli zevki tatmaya başlar ve bu onlara belki de bir gün bunu yapmayı hiç istemeyecekleri konusunda umut verir.

Bırakmaya çalışırken yaşanan asıl problem beyin yıkanmasıdır, internet pornosunun bir çeşit destek veya ödül olduğuna ve hayatın onsuz asla eskisi gibi olmayacağına dair bir yanılsama. Azaltarak bırakmaya çalışmak sizi pornodan uzaklaştırmak yerine, kendinizi güvensiz ve mutsuz hissetmenize neden olur. Bu durum sizi, dünyadaki en değerli şeyin o kaçırdığınız yeni video olduğuna ve onu izlemeden bir daha asla mutlu olamayacağınıza ikna eder.

Azaltmaya çalışan kullanıcıdan daha acınası bir şey yoktur. Ne kadar az porno izlerlerse, sanal haremleri o kadar az ziyaret etmek isteyecekleri yanılgısından mustarıptirler. Fakat tam tersi doğrudur. Ne kadar az porno izlerlerse çekilme sancısına o kadar uzun süre maruz kalırlar ve bu sancuları rahatlatmaktan o kadar çok zevk alırlar. Bununla birlikte en sevdikleri türün kendilerini tam olarak doyurmadığını fark ederler. Ancak bu durum onları durdurmaz, porno siteleri yalnızca bir yıldıza veya türe ayrılmış olsaydı hiçbir kullanıcı oraya bir kereden fazla girmezdi.

İnanmak zor mu? Kişinin kendini kontrol ettiği en kötü an hangisidir? Dört gün bekleyip sonra da doruğa çıkmak. Dört günlük porno diyetinde çoğu kullanıcı için en değerli an hangisidir? Doğru, dört gün bekledikten sonra gelen, yine aynı doruk noktası! Gerçekten orgazmın tadını çıkarmak için mi, yoksa

işin doğrusu, buna hakkınız olduğu yanılgısı içinde, çekilme sancılarını hafifletmek için mi mastürbasyon yapıyorsunuz?

Beyin yıkanmasının ortadan kalkması, son seansı bitirmeden önce porno hakkındaki yanılsamaları ortadan kaldırmak için gereklidir. O pencereyi kapatmadan önce bundan zevk aldığınız yanılsamasını ortadan kaldırmazsanız, sonradan tekrar bağımlı hale gelmeden bunu kanıtlamanın bir yolu yoktur. Yer imlerinin ve kaydedilen resimlerin üzerine geldiğinizde bu eylemdeki görkemini nerede olduğunu kendinize sorun. Belki de alışılmış olanlar ya da favori temalarınız üzerine olanlar gibi sadece belirli kliplerin daha zevkli olduğuna inanıyorsunuz. Öyleyse neden diğer videoları veya temaları izlemeye zahmet edersiniz? Alışkanlık haline geldiği için mi? Bir insan neden alışkanlıkla beynini mahvedip kendini boşa harcasın ki? Bir ay sonra hiçbir şey farklı değil. Neden bir porno klipi farklı olsun ki?

Bunu kendiniz test edebilirsiniz, farklı olduğunu kanıtlamak için geçen ayki ateşli klipi bulun. Ardından bir hatırlatıcı oluşturun ve aynı klipi pornosuz geçirdiğiniz bir ay sonrasında izleyin. Geçen aykiyle (neredeyse) aynı etkiyi yapacaktır. Potansiyel bir partneriniz tarafından reddedildiğiniz (geri çevrildiğiniz) veya test edildiğiniz bir sosyal etkinlikten sonra aynı klip size farklı gelecektir. Bunun nedeni, küçük canavar tatminsiz kalırsa bağımlı kişinin de asla tam olarak mutlu olamamasıdır.

Memnuniyet nereden geliyor? Sadece, çekilme semptomlarını hafifletemezlerse perişan hale gelirler. Porno izlemek ya da

izlememek arasındaki fark, mutlu olmakla sefil olmak arasındaki farktır. İnternet pornosunun daha iyi görünmesinin nedeni budur. Oysa sabahları ilk olarak porno izlemek için siteye giren kullanıcılar, izleseler de izlemeseler de acınası haldelerdir.

Azaltmak sadece işe yaramamakla kalmaz, aynı zamanda en kötü işkence şeklidir. İşe yaramaz çünkü başlangıçta kullanıcı alışkanlığı azalttıkça porno izleme arzusunun da azalacağını umar. Bu bir alışkanlık değildir, bağımlılıktır. Herhangi bir bağımlılığın doğasında gittikçe daha az istemek değil sürekli daha fazlasını istemek vardır. Dolayısıyla, azaltabilmek için kullanıcının hayatının geri kalanında irade gücünü kullanması ve disiplin uygulaması gerekir. Yani azaltmak demek, sonsuza dek irade ve disiplin demektir. Bırakmak ise çok daha kolay ve daha az acı vericidir ve azaltmanın başarısızlıkla sonuçlandığı abartısız on binlerce vaka vardır.

Bırakmadaki temel sorun, başa çıkılması kolay olan dopamin bağımlılığı değildir. Bu pornonun, kullanmaya başlamadan önce beyin yıkama ile ortaya çıkan ve gerçek bağımlılıkla daha da güçlendirilen, size zevk verdiğiyle ilgili yanlış inançtır. Azaltmanın yaptığı tek şey, pornonun hayatlarına tamamen hâkim olduğu ve yeryüzündeki en değerli şeyin bağımlılıkları olduğu konusunda onları ikna ettiği ölçüde, yanlış inancı daha da güçlendirmektir.

Başarılı olan bir avuç vaka, nispeten kısa bir azaltma dönemiyle ardından tamamen bırakılarak başarılıydı. Bu kullanıcılar azalt-

malarına rağmen bıraktılar, azalttıkları için değil. Azaltmanın tek yaptığı, ıstırabı uzatmaktır. Başarısız girişimler kullanıcıları sinirleri bozulmuş halde bırakır ve hatta ömür boyu bağımlı olduklarına daha da inandırır. Bu genellikle, bir sonraki bırakma denemesi öncesi esneme gerinme hareketlerini(!) yapmak ve zevk ve arzularını gidermek amacıyla sanal haremlerine geri dönmelerini sağlamak için yeterlidir.

Bununla birlikte, pornoyu azaltmak onun gereksizliğini görmeye yardımcı olur. Harem ziyaretlerinin yalnızca yoksunluk dönemlerinden sonra eğlenceli olmadığını açıkça gösterir. Bıraktıktan sonra bu süreci güzel hale getirebilmek için, akıntıya karşı kürek çekmeniz gerekir (yoksunluk sendromu çekmek). Dolayısıyla seçenekleriniz şunlardır:

Hayatınız boyunca azaltmak ve kendi kendinize oluşturduğunuz bu işkenceye maruz kalmak, ki bunu zaten yapamazsınız.

Hayatınız boyunca kendinize gitgide daha fazla işkence yapmak, fakat bunun ne anlamı var ki?

Kendinize iyi davranıp bunu yapmayı tamamen bırakmak.

Azaltmanın ispatladığı bir diğer husus, seyrek veya nadiren yapılan harem ziyareti diye bir şeyin olmadığıdır. İnternet pornosu, onu kırmak için olumlu bir çaba göstermediğiniz sürece hayatınızın geri kalanında sürececek olan zincirleme bir reaksiyondur. Bu, onu kırmak için olumlu bir çaba göstermedikçe ha-

yatının geri kalanı boyunca devam edecek. Unutmayın: Azaltmak sizi perişan edecektir.

Sadece Göz Atmak

“Sadece göz atma” aklınızdan çıkarmanız gereken bir söylen-tidir:

Bizi en başında buna başlatan tek bir göz atmadır.

Zorlu bir dönemde bizi yere seren ya da bırakma denemelerimizi mahveden sadece bir bakıştır.

Bağımlılığı kırmayı başardıktan sonra bizi tuzağa geri sürükleyen tek bir göz atmadır. Bazen sadece buna artık ihtiyaç duymadıklarını teyit etmek için yaptıkları bir harem ziyareti, tam da bunu yapar.

Pornonun sonraki etkileri korkunçtur ve kullanıcıyı bir daha asla bağımlı olmayacaklarına ikna eder ama kullanıcı zaten öyledir. Kullanıcı, kendisini bu kadar sefil ve suçlu yapan bir şeyin, onu yapmaya itmemesi gerektiğini düşünse de, yine yapar.

Bu, kullanıcıların uzun bir konferans gezisinden, zor bir iş gününden, çocuklarla kavga ettikten veya eşinizin seks yapmayı reddettiği bir olaydan sonra bırakmasını engelleyen “özel bir seans” düşüncesidir. ‘Sadece bir göz atma’ diye bir şey olmadığını aklınıza kesin olarak sokun. Bu, kırılmadıkça, hayatını-

zın geri kalanı boyunca sürecek bir zincirleme reaksiyondur. Tuhaf ve özel durum efsanesi, kullanıcıları bıraktıktan sonra da bunaltır. 'O kadar da önemli değil' seansını hiçbir şekilde görmemeyi alışkanlık edinin, bu bir fantezidir. Aklınıza porno geldiğinde, kendinizi zihinsel ve fiziksel olarak mahvetmenin ayrıcalığı(!) için bir ekranın başında tonlarca zaman harcayarak geçirilen pis bir hayatı ve bir ömür boyu süren kölelik ve umutsuzluğu görün(düşünün). Ereksiyonlarınız sağlıklı ise bu bir suç değildir ancak uzun vadede daha mutlu olabileceksen, bunun yerine kısa vadeli 'zevk' için onu(sağlıklı ereksiyonu) feda etmeyi tercih ettiğiniz zaman büyük bir suçtur.

Hissettiğimiz boşlukta her zaman "yapacak bir şey" bulamamamız sorun değildir. Hayatımızın tamamı boyunca sürekli meşgul olmak, gerçeğe uygun olarak, mümkün değildir. Çoğu için plan yapabiliriz ancak bazen sadece olur işte. Pornodan bağımsız olarak da iyi ve kötü zamanlar olur. Ama şunu zihninizde netliğe kavuşturun, porno 'yapılacak bir şey' değildir. Ya bir ömür boyu sefaletle sıkışıp kalırsınız ya da hiçbir şey olmaz. Sırf bademin tadını sevdiğiniz için siyanür almayı düşünmezsiniz. Bu yüzden ara sıra olan 'çok da önemli değil' seansı ile kendinizi cezalandırmayı bırakın. Bir kullanıcıya "Bağımlı olmadan önceki zamana geri dönme fırsatınız olsaydı, kullanıcı olur muydunuz?" diye sorun. Cevabı kaçınılmaz olarak, "Şaka yapıyor olmalısınız!" olacaktır. Bununla birlikte, her kullanıcının hayatının her gününde bu seçenek vardır, peki neden bunu tercih etmiyorlar? Bunun cevabı korkudur. Bırakamayacakları ya da onsuz hayatın aynı olmayacağı korkusu.

Kendinizi kandırmayı kesin! Bunu yapabilirsiniz, herkes yapabilir. Bunu yapmak gülünç derecede kolaydır ancak bunun için aklınızda netleştirmeniz gereken bazı temel ilkeler vardır:

Kaybedeceğiniz bir şey yoktur, sadece elde edilecek harika pozitif kazançlar vardır.

Kendinizi hiçbir zaman 'çok da önemli değil' veya 'tek bir göz atma' seansına ikna etmeyin. Böyle bir şey yoktur. Sadece bir ömür boyu süren pislik ve kölelik vardır.

Sizde farklı olan bir şey yoktur. Herhangi bir kullanıcı bırakmayı kolay bulabilir.

Birçok kullanıcı, köklü bağımlı olduklarına veya bağımlılığa yatkın kişilikleri olduğuna inanır. Bu genellikle aşırı miktarda şok edici zihin bilim okunmasının bir sonucu olarak gerçekleşir fakat böyle bir şey yoktur. Hiç kimse bağımlı olmadan önce video klipleri izleyerek mastürbasyon yapma ihtiyacıyla doğmaz. Sizi bağımlı hale getiren uyuşturucudur, karakter ya da kişiliğinizin yapısı değil. Bağımlılık yapıcı olağanüstü uyarının doğası, durumun böyle olduğuna inanmanızı sağlar ancak bu inancı ortadan kaldırmak çok önemlidir çünkü vücudunuzdaki küçük canavar çoktandır ölmüş olsa bile, bağımlı olduğunuza inanırsanız, olursunuz. Tüm bu beyin yıkanmasını ortadan kaldırmak çok önemlidir.

Sıradan Kullanıcılar, Gençler ve Kullanıcı Olmayanlar

Ağır kullanıcılar sıradan porno kullanıcılarına imrenmeye meyillidir. Hepimiz şu karakterlerle tanıştık “Ah, bütün haftayı seans olmadan geçirebilirim ve bu beni gerçekten rahatsız etmez.” Biz de öyle olmayı dileriz. Buna inanmak zor olabilir fakat hiçbir kullanıcı, kullanıcı olmaktan keyif almaz. Unutmayın: Hiçbir kullanıcı, sıradan veya başka türlü bir kullanıcı olmaya kendi karar vermedi. Bu yüzden, bütün kullanıcılar kendini aptal hisseder ve bu nedenle de bütün kullanıcılar kendilerine ve diğerlerine kendi aptallıklarını haklı gösterecek yalanlar uydurur. Golf fanatikleri ne sıklıkla oynadıkları ve oynamak istedikleriyle övünürler. Kullanıcılar neden ne kadar az mastürbasyon yaptıklarıyla övünüyorlar? Eğer doğru kriter buysa, o zaman muhakkak, hiç mastürbasyon yapmamak gerçek övgü değil mi?

Biri size, “Bütün haftayı havuçsuz geçirebilirim ve bu beni azıcık bile rahatsız etmez” dese, bir kaçıkla konuştuğunuzu düşünürdünüz. Havucu seviyorsam, neden bütün haftayı o olmadan geçirmek isteyeyim? Ondan hoşlanmıyorsam neden böyle bir açıklama yapayım ki? Dolayısıyla, bir kullanıcı bir haftayı hiç seans olmadan atlattığı konusunda yorum yaptığında hem kendilerini hem de sizi bir problemleri olmadığına ikna etmeye çalışırlar. Ama bir problemleri olmasaydı açıklama yapmaya da gerek kalmayacaktı. Tercüme edildiğinde bu yorum “Bütün bir hafta porno olmadan hayatta kalmayı başardım.” anlamına gelir. Her kullanıcı gibi bundan sonra hayatlarının geri kalanında hayatta kalabileceklerini umuyorlar. Sadece bir hafta hayat-

ta kalabildikten ve tüm bir hafta boyunca yoksun hissettikten sonra gelecek olan seansın ne kadar değerli olduğunu hayal edebiliyor musunuz?

Bu nedenle sıradan kullanıcılar, ağır olanlardan etkin olarak daha bağımlıdır. Sadece zevk yanılması daha büyük olmakla kalmaz aynı zamanda daha az zaman harcadıkları ve bu nedenle sağlık risklerine karşı daha az savunmasız oldukları için bırakma konusunda daha az nedenleri vardır. Zaman zaman erektil disfonksiyon yaşayabilirler ancak buna neyin sebep olduğundan emin olamazlar ve diğer etmenleri suçlarlar. Unutmayın, kullanıcıların aldığı tek zevk, dopamin arama ve keşfetme döngüsü ve daha önce de açıkladığı gibi geri çekilme sancılarını hafifletmektir. Zevk bir yanılısamadır. Vücudunuzun içindeki küçük porno canavarını, çoğu zaman farkında olmadığımız, neredeyse algılanamaz bir kaşıntı olarak hayal edebilirsiniz.

Devamlı bir kaşıntınız varsa, doğal eğilim onu kaşımadır. Beynin ödül devreleri dopamin ve opiatlara karşı giderek daha fazla bağımlılık geliştirdikçe doğal eğilim edging yapma, arttırma, aşırıya kaçma, yenilik arayışı, şok arayışı vb. gibi şeylere daha duyarlı olur. Kullanıcıların sürekli izlemesini engelleyen dört ana faktör vardır:

Zaman: Kimse satın alamaz.

Sağlık: Kaşıntıyı gidermek için mevcut olan bütün ücretsiz içerikleri hatta daha da fazlasını tüketmemiz gerekir. Bu tür bir aşırılıkla baş etme kapasitesi, her bireyin yaşamının farklı zaman ve durumlarına göre çeşitlilik gösterir. Bu da otomatik olarak bir kısıtlama görevi görür.

Disiplin: Toplum veya kullanıcıların işi, arkadaşları ve akrabaları tarafından hatta belki de, her kullanıcının zihninde meydana gelen doğal bir iç çatışmanın sonucu olarak, kullanıcının kendisi tarafından empoze edilir.

Hayal Gücü: Hayal gücü eksikliği, klibin şokunun, yeniliğinin ve diğer özelliklerinin önemini, subjektif bir temelde azaltır.

‘Sıradan olmayan’ kullanıcıları zayıf olarak düşünmek kolaydır. Başkalarının neden ‘alımlarını’ sınırlayabildiklerini anlayamazlar. Bununla birlikte, ağır kullanıcılar, çoğu sıradan kullanıcının sürekli izleme yeteneğinden yoksun olduğunu, başarmak için çok güçlü bir hayal gücüne ve dayanıklılığa ihtiyaç duyduğunu akılda tutmalıdır. Ağır kullanıcıların imrenme eğiliminde olduğu bu haftada bir kez yapan kullanıcılardan bazıları; fiziksel olarak daha fazlasını yapamıyor ya da işleri, toplumları ya da bağımlı olma konusundaki kendi nefretleri daha fazlasını yapmalarına izin vermiyor. Birkaç tanım vermek avantajlı olabilir.

Kullanıcı Olmayanlar: Asla tuzağa düşmemiş olan ancak kayıtsız kalmaması gereken biri. Sadece şans veya iyiliğin lütfu sayesinde kullanıcı değildirler. Kullanıcı olmayanların tümü asla bağımlı olmayacaklarına ikna olmuştu ve bazı kullanıcı olmayanlar ara sıra seans yapmayı denemeye devam ediyor.

Sıradan Kullanıcı: Sıradan kullanıcılar için iki temel sınıflandırma vardır.

Tuzağa düşen ancak bunun farkında olmayan kullanıcılar. Bu tür kullanıcılara çok da imrenmeyin. Onlar, sadece etobur bitkinin ağzındaki bitki özünün tadına bakan fakat büyük olasılıkla yakında ağır kullanıcıya dönüşecek olanlardır. Unutmayın, tüm alkoliklerin gündelik içki içenler olarak başlaması gibi tüm kullanıcılar da sıradan kullanıcılar olarak başladı.

Daha öncesinde ağır bir kullanıcı olanlar, bu yüzden bırakamayacaklarını düşünüyorlar. Bu kullanıcılar en üzücü olanlarıdır ve her biri ayrı yorum gerektiren çeşitli kategorilere ayrılırlar.

Günde Bir Kullananlar: Eğer orgazmla olan bağdan bu kadar zevk alınıyorsa neden pornoyu günde bir kez kullanasınız ki? Eğer onlar ister kabul ediyor, isterse de etmeyebiliyorsa neden uğraşsınlar ki? Şunu unutmayın, “alışkanlık” aslında bırakmayı rahatlatıcı hale getirmek için boşa çabalamaktır. Günde bir kez yapan kullanıcı, her gün bir saatten az bir süre için çekilme sancılarını giderir. Farkında olmasalar da günün kalanını akıntıya karşı kürek çekerek ve hayatlarının çoğunda bunu yaparak

geçirirler. Günde bir kez kullanıyorlar çünkü hastalığa yakalanma ve nörolojik sağlıklarını bozma riskini göze alamıyorlar. Ağır kullanıcıyı bundan zevk almadığına ikna etmek kolaydır ancak sıradan birini ikna etmek çok daha zordur. Azaltmaya teşebbüs etmiş herhangi biri, bunun en kötü işkence olduğunu bilecek ve bunun sizi hayatınızın geri kalanında bağımlı tutmasının ne-redeyse garanti olduğunu bilecektir.

Reddedilen Kullanıcılar: Her gün orgazm haklarını talep ederler ama partnerleri bu isteği yerine getirmekten her zaman mutlu olmuyor. Başlangıçta bu boşluğu doldurmak için porno kullanıyorlar ancak heyecan verici “su kaydırağına” bindikten sonra bir yenilik, şok, olağanüstü görüntüler vb. döngüsüne hapsolüyorlar. Aslında partnerlerinin ret cevabından memnundurlar çünkü bu onlara bir bahane yaratır. İnternet pornosu size bu kadar çok şey veriyorsa, bir partnere ne gerek var ki? Bunun yerine onları serbest bırakın. Partnerlerini zihinlerinde “taşımak” zorunda olduklarında seanslardan keyif bile almıyorlar. Artık bir noktada, internetin karanlık tarafının çukurlarına girmeleri için onlara bir bahane sunacak gerçek hayat partnerlerini arıyorlar.

Porno Diyeti Yapan PMO’cular: “Ne zaman istersem bırakabilirim. Bunu binlerce kez yaptım!” olarak da bilinir. Diyet yapmanın, partner tavlama(pick-up) havasına girmelerine yardımcı olduğunu düşünüyorlarsa neden dört günde bir diyet yapıyorlar? Kimse geleceği tahmin edemez. Ya buluşma, tesadüf eseri planlanan seansınızdan bir saat sonra olursa? Ayrıca, ara

sıra 'su tesisatını temizlemek' gerginliği gidermek için iyiye, neden her gün temizlemiyorsunuz? Cinsel organları sağlıklı tutmak için mastürbasyonun gerekmediği, pornonun ise hiç gerekmediği kanıtlanmıştır. Durum bu olsa bile, nörolojik hasar hakkında bir şeyler okumuş olan herhangi bir pick-up-artist (kız tavlama ustası) 'gurusu' süper uyarıcı porno izlemenizi tavsiye etmeyecektir. Gerçek şu ki, onlar hala bağımlılar. Fiziksel bağımlılıktan kurtulmuş olsalar da, birincil sorun olan beyin yıkanmasıyla hala baş başalar. Her seferinde sonsuza dek bırakacaklarını umuyorlar, ancak kısa süre sonra yine aynı tuzağa düşüyorlar.

Çoğu kullanıcı aslında, bu bırakıp başlayanlara imrenir ve diyet yapan kişinin, kullanımını kontrol edebildiği için ne kadar 'şanlı' olduğunu düşünür. Ancak gözden kaçırdıkları şey, diyet yapanın kullanımlarını kontrol etmediği, hatta kullanırken bile kullanmamayı dilediğidir. Onlar bırakmanın zorluğunu yaşar, sonra yoksun hissetmeye başlar ve düşmemiş olmayı dileyerek tekrar aynı tuzağa düşerler. Onlar aslında her iki durumdan da zarar görürler. Düşünürseniz bu, bir seans yapmalarına izin verildiğinde, bunu hak etmiş gibi algılayan ya da hiç yapmamış olmayı dileyen kullanıcıların hayatı için geçerlidir. Sadece bundan mahrum kaldıklarında bu kadar kıymetli hale gelir. "Ya-sak meyve" sendromu, kullanıcılar için korkunç ikilemlerden biridir. Onlar asla kazanamazlar çünkü bir mit, bir illüzyon için kendilerini harcarlar. Kazanmalarının tek yolu, pornoyu bırakarak kendilerini harcamaktan vazgeçmeleridir!

“Sadece Zararsız / Ev Yapımı Porno İzliyorum” Diyen Kullanıcılar: Evet başlangıçta herkes böyle yapıyor ancak bu kliplerin ortalama şok etme potansiyelinin nasıl hızla arttığı ve biz daha farkına varmadan kendimizi yoksun hissetmemiz çok şaşırtıcı değil mi? Yenilik statik(durağan, sabit) pornoda yoktur, bu yüzden bir bardak yağ için para döküyoruz ve su kaydırığında kızgınlık ve suçluluk duygusuna doğru ilerliyoruz. Yapabileceğiniz en kötü şey, mastürbasyon yapmak için partnerinizin resimlerini (elbette onay alarak) kullanmaktır. Neden? Çünkü bu süreçte beyninizi arama, araştırma ve çeşitliliğin neden olduğu dopamin taşmaları için yeniden yapılandırılıyorsunuz. Beyninizdeki porno kaydırakları DeltaFosB’yi güçlendirir, bu yüzden gerçek zamanlı olarak onlarla birlikte olduğunuzda kendinizi zorluklar yaşarken bulursunuz.

Bu kategorideki diğer bir tuzak da “amatör” ve “ev yapımı” pornodur. Çoğu sahtedir ve bunu da biliyorsunuzdur, ayrıca gözünüze çarpan ilk şeyde durmayacak, bunun yerine aramaya ve araştırmaya devam edeceksinizdir. Unutmayın, beynin aradığı yalnızca orgazm değil, aynı zamanda su kaydırığına o heyecanı veren avın yeniliğidir. İster amatör ister profesyonel olsun mesele porno içeriği değil, tolerans ve doyumluğun gelişmesine neden olan beyindeki dopamin dalgalanmalarıdır. Porno beynin normal işleyişine hasar verir, mastürbasyon beyin ve kaslar arasında yanıtları karıştırır. Orgazm beyni opiatlar ile yıkar ve bir sonraki seansın yolunu daha da kolaylaştırır.

“Bıraktım Ama Ara Sıra Göz Atıyorum”cular: Böyle yapanlar tüm kullanıcılar arasında en acınası olanlardır. Hayatlarına ya yoksun olduklarına inanarak geçirirler ya da çoğunlukla, bu ara sıra bir kere göz atma, ikiye çıkar. Kaygan yokuşta aşağı doğru kaymak, er ya da geç ağır kullanıcılar olmaya geri dönmektir. İlk başta düştükleri tuzığa yine düşmüşlerdir.

Sıradan kullanıcılar için iki ayrı kategori daha vardır. Birincisi, manşetlere yerleşen en yeni ünlü seks kasetlerinin resimlerine veya kliplerine ya da okulda veya işte “kazara” izledikten sonra eve getirdikleri bir şeye mastürbasyon yapan tiptir. Bu insanlar gerçekten kullanıcı değildirler ancak bir şeyleri kaçırdıklarını düşünürler. Bu insanlar bu eylemin bir parçası olmak isterler, ki hepimiz de bu şekilde başladık zaten. Bir dahaki sefere eski fantezilerindeki ünlünün artık onları cezbetmediğini fark etmeye başlarlar. Hayalinizdeki hedef ne kadar ‘ulaşılmaz’ ise, orgazmın geri çekilmesi de o kadar sinir bozucudur.

İkinci kategori, son zamanlarda dikkat çekiyor ve en iyi şekilde çevrimiçi olarak paylaşılan bir vakanın ana hatlarını çizerek açıklanıyor. Profesyonel bir kadın yıllardır internette porno hikayeleri okuyordu ve her gece bir kereden fazla ya da daha az okumamıştı. Bu arada, çok güçlü iradeli bir kadındı. Çoğu kullanıcı, ilk etapta neden bırakmak istediğini merak eder ve bu durumda herhangi bir iktidarsızlık veya erken boşalma riski olmadığını (ki bu doğru değil) memnuniyetle ifade ederdi. Statik resimler bile kullanmıyordu, hikayeler de kendilerinin günlük olarak kullandıklarından çok daha zararsızdı.

Sıradan kullanıcıların daha mutlu ve daha fazla kontrol sahibi oldukları varsayılarak büyük bir hata yapılır. Daha fazla kontrol sahibi olabilirler ama kesinlikle mutlu değiller. Bu kadının durumunda; kadın eşinden ya da gerçek seksten tatmin olmuyordu ve günlük stres ve gerginliklere tepki gösterirken oldukça asabiydi. Eşi onu neyin rahatsız ettiğini anlayamıyordu. Kendini rasyonalizasyon ile kullanımından korkmamaya ikna etse bile, sürekli olarak iniş ve çıkışlarla dolu gerçek ilişkilerin tadını hala çıkaramadığını keşfetti. Beyninin ödül merkezi, günlük olarak dopamin salgılamakta, yaşamda bulunan normal stres gidericilerinden yararlanamıyordu. Beyninin reseptörlerinin sonradan gelen aşağı regülasyonu, çoğu durumda onu melankolik hale getirmişti. Çoğu gibi onun da, ilk seferinden önce, pornonun karanlık tarafına ve kadınlara olan muameleye karşı büyük bir korkusu vardı. Sonunda toplumsal beyin yıkamasının kurbanı oldu ve ilk sitesini denedi. Teslim olan ve sürekli kullanıcılar haline gelenlerin çoğunun aksine, şiddet içerikli iğrenç klipleri görünce buna bir dur dedi.

Pornoda zevk aldığınız tek şey ondan önce başlayan şiddetli isteği sona erdirmektir. Bu ister neredeyse algılanamayan fiziksel arzu, isterse de kaşıntının kaşınmasına izin verilmemesinin yarattığı zihinsel işkence olsun. İnternet pornosunun kendisi zehirdir. Bu yüzden sadece bir yoksunluk döneminden sonra ondan zevk alma yanılsamasına maruz kalırsınız. Açlığa veya susuzluğa benzer şekilde ne kadar uzun süre acı çekerseniz, bu istek giderildiğinde o kadar çok zevk alırsınız. Pornonun sadece bir alışkanlık olduğuna inanma hatasını yaparak şöyle düşü-

nürler: “Eğer onu belirli bir seviyeye kadar indirebilirim veya sadece özel durumlarda izlersem beynim ve vücudum bunu kabul eder. Sonra da o seviyede kullanmaya devam edebilirim veya dilersem daha da azaltabilirim.” Şunu aklınızda netleştirin, ortada “alışkanlık” diye bir şey yok. Porno bir tür uyuşturucu bağımlılığıdır. Doğal eğilim, yoksunluk sancılarını gidermektir, onlara katlanmak değil. Bunu, şu anda bulunduğunuz seviyede tutmak, hayatınızın geri kalanı boyunca çok büyük miktarda disiplin ve irade geliştirmenizi gerektirecektir çünkü beyninizin ödül merkezi dopamin ve opiatlara karşı bağışık hale geldikçe; daha az değil, daha çok ister.

Porno, sinir sisteminizi, cesaretinizi, güveninizi ve dürtü kontrollerinizi kademeli olarak yok etmeye başladığında, her seans arasındaki zaman aralığını azaltmaya gittikçe daha az direnir hale gelirsiniz. Bu yüzden ilk günlerde istersek alabilir istersek de bırakabiliriz. Zihinsel veya fiziksel olarak yanlış bir şeyin işaretini alırsak, sadece o şeyi bırakırız. Bu kadına imrenmeyin, her yirmi dört saatte sadece bir kere izlediğinizde bu, pornoyu ‘yasak bir meyveye’ dönüştürerek size dünyadaki en değerli şey gibi görünüyor. Bu zavallı kadın yıllarca bir iç mücadelenin ortasında kalmıştır.

Kullanmayı bırakamıyor ama videoları izlemeye başlamaktan da korkuyor. O günlerin her birinin yirmi üç saat on dakikası, istek uyandıran şeyler ve erkek arkadaşına karşı duygu eksikliğiyle mücadele etmek zorunda kaldı. Yaptığı şeyi yapmak muazzam bir irade gerektirdi ve sonunda onu gözyaşlarına boğ-

du. Bu tür vakalar nadirdir, ancak mantıklı bir şekilde bakın: Pornoda gerçek bir destek veya zevk ya var, ya da yok. Varsa kim bir saat, bir gün veya bir hafta beklemek ister? Bu süre içerisinde, neden destekten veya zevkten mahrum kalasınız? Gerçek bir destek veya zevk yoksa sanal hareminize ziyarette bulunmanıza ne gerek var?

İşte dört günde bir yapan bir adamla ilgili diğer bir vaka, adam hayatını şöyle anlatıyor: “Kırk yaşındayım, gerçek kadınlarla ve hatta çoğu zaman porno kullanırken bile PIED’e maruz kaldım. Tam bir ereksiyon yaşayalı epey zaman oldu. Dörtte günde bir porno diyetine başlamadan önce pornodan sonra gece boyunca deliksiz uyuyordum. Şimdi gecenin her saati uyanıyorum ve tek düşünebildiğim bu. Uyurken bile rüyamda en sevdiğim klipleri görüyorum. Planlanan seansımdan sonraki günlerde kendimi çok kötü hissediyorum. Bu diyet tüm enerjimi alıyor. Eşim beni yalnız bırakıyor çünkü çok huysuzum, kendisi gidemezse da, beni de evde tutmuyor. Dışarıda yürüyüşe çıkıyorum ama zihnim buna takıntılı. Planlanan günde gecenin erken saatlerinde planlamaya başlıyorum, planlarıma ters bir şey olursa çok sinirleniyorum. Konuşmalardan geri çekiliyor ve iş yerinde ve evde (sadece sonrasında pişman olmak için) yeniliği kabulleniyorum. Tartışmacı bir adam değilim ancak konunun veya konuşmanın bana boyun eğdirmesini istemiyorum. Aptalca kavgalar çıkarttığım ve eşimle bunun için kavga ettiğim anları hatırlıyorum. Saat 10’u bekliyorum ve o saat geldiğinde ellerim kontrolsüz bir şekilde titriyor. Eklenen yeni videolar olduğu için işe hemen başlamıyorum, dolayısıyla “en iyi ürü-

nü bulmak için karşılaştırma yaparak mağazada geziniyorum”. Zihnim, kendimi dört gün aç bıraktığım için, aramaya harcanan zamana değecek “özel” bir klipi hak ettiğimi söylüyor. Sonunda bir veya iki şeyle yetiniyorum, ancak önümüzdeki dört gün boyunca ‘hayatta kalabilmek’ için devam etmesini istiyorum, bu yüzden de işi bitirmek için daha fazla zaman ayırıyorum. “Diğer sorunlarına ek olarak, bu zavallı adamın, kendini zehirle beslediğiyle ilgili hiçbir fikri yok. İlk önce ‘yasak meyve sendromu’ geçiriyor ve sonra beynini dopamini salgılamaya zorluyor. Bir dereceye kadar, dopamin reseptörleri azalmıyor, ancak o önümüzdeki dört gün hayatta kalmak için “porno su kaydıraklarını” yağıyor, edging, yenilik, çeşitlilik, şok ve endişe için araştırma yapıyor. Muhtemelen bu adamı zavallı bir embesil olarak hayal ediyorsunuz, ama öyle değil. Eski bir atlet ve sonrasında da eski bir deniz albayı olarak, hiçbir şeye bağımlı olmak istemedi. Ancak savaştan döndükten sonra bir gazi rehabilitasyon programında bir bilgisayar teknisyeni olarak eğitim aldı. Sivil işgücüne girerken, bir bankada yüksek maaşlı bir bilgisayar teknisyeniydi ve işini evine götürebilmesi için ona bir dizüstü bilgisayar verildi. Ünlü sosyetenin porno videolarını internete ‘sızdırdığı’ bir yıldız ve bunun hakkında çok konuşuldu. Daha sonra bağımlı oldu ve hayatının geri kalanını kazıklanarak ve kendini fiziksel ve zihinsel olarak mahvederek geçirdi. Eğer bir hayvan olsaydı, toplum çoktan onun çaresine bakmış olurdu ve buna rağmen hala zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklı gençlerin bağımlı olmasına izin veriyoruz. Bu durumun ve notların abartılı olduğunu düşünebilirsiniz ancak bu aşırı durum benzersiz olmaktan uzaktır. On binlerce benzer hikâyeye var. Pek

çok arkadaşının ve tanıdıklarının ona dört günde bir yapan bir adam olduğu için imrendiğinden emin olabilir misiniz? Bunun senin başına gelemeyeceğini düşünüyorsan kendini kandırma-yı bırak. Bunlar halihazırda yaşanıyor.

Diğer bağımlılar gibi porno kullanıcıları da, kendileri için bile adı çıkmış yalancılardır. Böyle olmak zorundalardır. Çoğu sıradan kullanıcı arzularını, kabul ettiklerinden çok daha fazla miktarda ve çok daha fazla durumda yerine getirir. Sözde haftada iki kez yapan kullanıcılarla yapılan birçok konuşmada, kullanıcılar bunu o hafta üç veya dört kereden fazla yaptıklarını kabul edecektir. Reddit, NoFap ve sıradan kullanıcıların forum öykülerini okuduğunuzda, ya gün saydıklarını ya da başarısız olmayı beklediklerini göreceksiniz. Sıradan kullanıcılara imrenmenize gerek yok. Kullanmanıza da gerek yok, hayat onsuz son derece daha tatlıdır. Aşağıdaki öyküye bakın:

“Bu bir gün boyunca penisime dokunmamak gibi basit bir meydan okumayla başladı. Artık mastürbasyonu düşünmüyorum ve yapmak da aklımdan geçmiyor. Bu gerçekten mümkün, yemin bile edebilirim. Sabredebilenleri bekleyen inanılmaz zenginlikler var.”

Ergen bireyleri tedavi etmek genelde daha zordur. Bırakmayı daha zor buldukları için değil, bağımlı olduklarına inanmadıkları için veya tuzağın ilk aşamalarında olup ikinci aşamaya gelmeden önce otomatik olarak bırakacakları yanılsamasından muzdarip oldukları için.

Çocukların internet pornografisinden nefret eden ebeveynleri sahte bir güven duygusuna sahip olmamalıdır. Tüm çocuklar bağımlı olmadan önce pornonun karanlık taraflarından nefret ederler. Bir noktada, siz de ettiniz. Korku kampanyaları tarafından da kandırılmayın, tuzak her zaman tuzaktır. Çocuklar internet pornosunun olağanüstü bir uyaran olduğunu biliyorlar, ama aynı zamanda bir “ziyaret” veya “göz atma”nın bunu yapamayacağını da düşünüyorlar. Bir aşamada, bir partner, sınıf arkadaşı veya iş arkadaşı tarafından etkilenebilirler.

Bunun beyin plastisitesi konusunda bir eğitim olması gerektiğini ve pornonun (mastürbasyon da dahil) beyinlerinde, onları asla bağımlı olamayacaklarına ikna etmek için bir virüs gibi davrandığını düşünebilirsiniz. Toplumların ergenlerin internet pornosu ve diğer uyuşturuculara bağımlı olmasını engelleyememesi, belki de bağımlılığın pek çok yönü içinde en rahatsız edici olanıdır. Yalvarırım bu konuya kayıtsız kalmayın. Ergen bireyleri korumak gerekli çünkü beyinleri yaşlarından dolayı daha esnektir. “Your Brain On Porn (Pornodaki Beyin)” kitabı iyi bir kaynaktır ve kendinizi nörobilim konusunda eğitmek gereklidir. Çocuğunuzun çoktan bağımlı olabileceğinden şüpheleniyor olsanız bile, bu kitap birinin daha bu bağımlılıktan kurtulmasına yardımcı olmak için anlayış kazanmanıza yardımcı olacak mükemmel bir rehberlik sağlar.

YouTube/Instagram/Twitch Kullanıcısı

Bu kullanıcının sıradan kullanıcılarla gruplandırılması gerekir; ancak etkiler o kadar sinsi ki ayrı bir bölümü hak ediyor. Kendi kendini kontrol etmenin bozulması sebebiyle neredeyse bir NoFap forum kullanıcısı için boşanmaya neden oluyor:

“Başarısız bırakma girişimlerimden birinin üçüncü haftasındaydım. Süreç, eşimin sertleşme sorunu ve ilgi eksikliğimle ilgili endişelerinden dolayı başladı. Ona, kendisiyle ilgili olmadığını, sadece iş stresi olduğunu söyledim. Bana dedi ki: “Daha önce de iş stresiyle başa çıktığını biliyorum ama benim yerimde olsaydın ve sevdiğin birinin devamlı olarak kendini mahvetmesini izlemek zorunda kalsaydın ne hissederdin?” Bundan ötürü kendimi durdurma çabası, dayanılmaz gördüğüm bir argümandı. Onu aldatmadığımı biliyor ama bu bir bakıma ondan daha kötü. Süreç üç hafta sonra eski bir arkadaşla yaşanan hararetli bir tartışmayla sona erdi. Aldatıcı zihnim kasıtlı olarak tartışmayı tetiklediğini yıllar sonrasına dek belli etmedi. O zaman haklı olarak kışkırtılmış hissetmiştim ama bunun bir tesadüf olduğuna inanmıyorum; çünkü bahsettiğim arkadaşla ne o olaydan önce ne de o olaydan beri hiç tartışmadım. Belli ki küçük canavar iş başındaydı. Her şeye rağmen bahanem vardı. Çaresizce bir salınım ihtiyacı duyuyordum ve bunun nasıl olacağı önemli değildi. Eşim havasında değildi. Bu yüzden de “hakkım varmış” hislerine kapıldım. Bunun sonucunda da kendimi porno sitelerinden kaçınarak ‘kısıtlarsam’ ve sadece YouTube videoları izleyerek ‘kırmızı çizginin’ bu tarafında kalırsam

bir sorun olmayacağına ikna ettim. Fakat eşim geceye doğru yanıma 'uğramaya' başladı ve sevişmek istedi; ancak yorgundum ve 'beygir gücümünden' yoksundum. Bunun sonucunda da ortaya bir dert çıktı. Bunun eşim üzerinde neden olacağı hayal kırıklığını düşünmeye dayanamadım. Daha sonra da yeni harem bölgem olan YouTube eşliğinde yavaş yavaş eski yöntemlere dönmeye başladım. O zamanlar en azından tüketimimi azalttığını düşünerek oldukça hoşnut olduğumu hatırlıyorum. Nihayetinde beni yatakta onu umursamamayı sürdürmekle suçladı. Ben bunu fark etmemiştim ama bir tartışmaya neden olup hiddetle evden çıkıp gittiğim zamanları anlattı. Diğer zamanlarda da küçük bir eşyayı satın almamın iki saat sürdüğünü ve yalandan burkulmalarımı. Onunla flört etmekten kaçmak için zayıf bahaneler uydurdum dolayısıyla bunu yapmak sağlam bir online haremim olduğunda daha da zor.”

YouTube kullanıcısıyla ilgili en kötü şey; kullanıcıların zihnindeki yoksun bırakıldıkları yanılgısını destekliyor olmasıdır. Aynı zamanda büyük öz saygı kayıplarına neden olur; bambaşka bir durumdaki dürüst bir insan kendisini sevdiği kişiyi aldatmaya zorlayabilir. Bu muhtemelen bir şekilde sizin de başınıza geldi ve gelmeye de devam ediyor.

Twitch ve Instagram gibi web sitelerinde karşılaşılan sorunlar, ağırlıklı olarak eklemelerden kaynaklıdır. Yenilik arayan dopamin dürtüleri tarafından yönlendirilen kullanıcılar, kendilerini güvenli bir sitede olduklarına inanmak için kandırırlar. Unutmayın olayın heyecanı öldürmekte değil; aramaktadır ve

o küçük canavar çarenin nereden geldiğini umursamaz bile. Kullanıcı için, çeşitli online içerik akışlarında alınan ‘yumuşak’ içerikler, onlara çekilme sancılarının geçici rahatlamasını verir ve onları bağımlı ve seanslarını bekliyor halde tutar.

Columbo dizisini belki izlemiştir; her bölümün teması birbirine benzerdir. Genellikle zengin ve saygıdeğer bir iş adamı olan kötü adam, kusursuz olduğuna inandığı bir cinayet işlemiştir ve hala fark edilmeyen suçuna olan güveni oldukça kılıksız ve pek de etkileyici olmayan Dedektif Columbo’nun vakadan sorumlu olduğunu öğrendiğinde bir patlama yaşar. Columbo’nun sorgusunu bitirdikten sonra kapıyı kapatma gibi, şüpheliye aklanmış olduğunun güvencesini veren sinir bozucu bir yöntemi vardır ve katilin yüzündeki o tatmin olmuş ifade kaybolmadan hemen önce Columbo: “Sadece küçük bir nokta bayım, açıklayabileceğinizden eminim.” diyerek tekrar ortaya çıkar. Şüpheli, kekeler ve tam da o noktadan itibaren Columbo’nun yavaş yavaş onu yeneceğini biliyordur. Suç ne kadar çirkin olursa olsun o noktadan itibaren acıma duygusu katille beraberdir.

Bu olaylar benzerdir: ‘haklı olarak’ kazandıkları porno dozunu almak için kırmızı çizgiyi geçmeye iznin olmamasının verdiği gerginliğin ardından işi bitirdikten sonra zevkin nerede olduğunu merak etme anı, sınırı geçme ve kontrolü kaybetme korkusu ve yalnızca eşinizin seks yapmak isteyeceği korkusu tarafından takip edilmek için yatağa geri dönmek. ‘Güvenli’ YouTube videoları duyarsızlaşma ve yenilik eksikliği nedeniyle

artık sizi tatmin etmediğinden er ya da geç en sevdiğiniz on-line haremizi ziyaret edecek olduğunuz kesin bilgisi. O kesinlik bir gerçeğe dönüştüğünde oluşan ve sürekli izlemeye yapılan ani dönüşle takip edilen o son aşığılanma ve utanç. AH, BİR PMO'CU OLMANIN GÜZELLİKLERİ!

Sosyal Bir Alışkanlık

Zihnin ve bedeninin sağlığı, neden bırakmak istememiz gerektiğinin asıl sebepleridir; fakat zaten onlar hep öyleydiler. Aslında internet pornosunun bağımlılık yapıcı olduğunu ve imkân dahilinde hayatlarımızı paramparça edebileceğini bize söylemesi için nörokimyanın bilimsel araştırma yapmaya ve bilgisine ihtiyacımız yoktur. Bedenlerimiz gezegen üzerindeki en gelişmiş nesnelerdir ve herhangi bir kullanıcı daha ilk seanstan uyarıcının aşırıya kaçabileceğini ve zehirliye dönüşeceğini bilir.

Pornoya bulaşmamızın tek sebebi döngünün evrimsel beyin programlamamızla örtüşmesidir. İnternet pornosu yüksek oranda erişilebilir ücretsiz ve günde yirmi dört saat aralıksız sürüyor. Porno bir zamanlar zararsız görülüyordu; ama bu, görseller sabitken ve videolar da bir VHS kaseti için bölgedeki bir mağazaya doğru bir gezi içerirken böyleydi. Günümüzde kullanıcıların kendileri tarafından bile pornonun normal ötesi bir uyarıcı ve bağımlılık yapıcı olduğu düşünülüyor. Eski günlerde 'abazalık' aşığılayıcı bir ifade olduğundan güçlü erkekler mastürbasyon yaptıklarını kabul etmiyordu. Her pubta, klüpte ya da barda erkeklerin çoğu gururlu bir şekilde bir kadını

eve götürmek ve gerçek seks yapmak isterdi. Günümüzde internet pornosu bağımlısı için durum tamamen tersine döndü; bugünün erkekleri, bir kadına gerek olmadığını hissetmeye başladıklarını fark ediyorlar. Online olarak bir araya geliyor, tecrübelerinden söz ediyor, stratejiler tasarlıyor ve seçeneklerini keşfediyorlar. Bugünün güçlü erkekleri uyuşturuculara bel bağlamak istemiyorlar. Sosyal devrim sayesinde tüm kullanıcılar internet pornosunu ve mastürbasyonu bırakma üzerine ciddiyetle düşünüyor. Bugünün kullanıcıları pornoyu işe yaramaz ve zararlı bir aktivite olarak görüyor.

Forumlarda fark edilen en kayda değer trend, pornonun anti-sosyal yönleriyle ilgili artan vurgu: Bir erkeğin her gün seks yapması ve orgazm olmasıyla övüldüğü günler, yavaş yavaş porno canavarına yapılan köleliğin idrakiyle yer değiştiriyor.

İnsanların eğitildikten sonra devam etmelerinin tek nedeni bırakmada başarısız olmaları ya da denemekten aşırı korkmalarıdır. Konuya geniş bir ilgi yelpazesi var; bazıları eşleri olsun olmasın pornosuz, mastürbasyonsuz ve orgazmsız bir hayata dönüyor. Semen retensiyonu ve karezza gibi seksin tutkulu ve propagatif taraflarını birbirinden ayıran yöntemler yığınlar halinde tartışılıyor ve benimseniyor. Bahsi geçen çoğu başarısızlık aslında ileriye doğru düşüşlerdir. Bu nedenle bunları uygulayan insanlara bir miktar fayda sağlar. PMO'suz rutininize başladığınızda hayatınıza hitap eden en uygun yöntemi bulacaksınız. Cinsel ayrımı anladıktan ve uyguladıktan sonra da kendi orgazmlarınızın planını tasarlamamız teşvik ediliyor. Hangi yolu

seçerseniz seçin, orgazmlar yoluyla beyninizi kimyasallarla yıkadığınız zamanların sayısını sınırlandırmanızda bir daha asla porno, seks ve orgazmları duygusal benliğiniz için bir zevk ya da koltuk değneği olarak görmemenizde bir değer göreceksiniz.

Kullanmayanlar tarafından kurulan çeşitli online topluluklar sadece pornoyu değil aynı zamanda mastürbasyonu da bırakmaya adanmıştır. Bu siteler eninde sonunda kurtulanlara faydalıdır, fakat çoğu işaret onları irade gücünü denemeye yönlendirir. Süreçlerle ve diğer önlemlerle ilgili takıntıların sonucu kendine acıma ve sevinç eksikliğidir. Beyin yıkamalarının çoğu hayatta ve iyi durumda. Eninde sonunda biri kendini kaybediyor ve bir domino etkisi meydana geliyor. Böylece diğer kullanıcılar yalnız olmadıklarını anlıyorlar ancak çabaları boşuna değil. Arzu ve ihtiyaçlarını değil, tarayıcılarını kapattıklarında daha çok kendine işkence eşliğinde olsa da ileriye doğru düşüyorlar. Tarayıcıyı kapatmadan önce ihtiyaç ve arzuyu susturmak için kullandığımız teknik tersine çalışıyor. Her geçen gün daha fazla ve daha fazla kullanıcı batan gemiyi terk ediyor ve geminin üstünde kalanlar sonuncular olacaklarından korkuyorlar.

ONLARIN SİZLER OLMASINA MÜSADE ETMEYİN!

Zamanlama

Size hiçbir faydasının olmaması ve bırakmak için en iyi zamanın şu an olması gibi belli başlı şeyler bir yana, zamanlama da önemlidir. Toplum internet pornosuna arsızca, sağlığınıza zarar vermeyen birazcık iğrenç bir alışkanlıkmiş gibi davranıyor; bu doğru değil. Bu bir uyuşturucu bağımlılığı, bir hastalık ve toplumdaki ilişkileri yıkan bir şey. Çoğu kullanıcıların hayatında meydana gelen en kötü şey bu korkunç illetin bağımlısı olmak. Eğer bağımlı olarak kalırlarsa korkunç şeyler oluyor. Bu yüzden zamanlama, kendinize adamakıllı bir tedavi hakkını vermeniz için önemlidir.

İlk olarak pornonun size önemli görüldüğü zamanları ve durumları belirleyin. Eğer onu stres dindirme yanılsaması için kullanan bir iş insanıysanız nispeten durgun bir zaman dilimi ya da bir tatil zamanı seçin. Pornoyu genel olarak sıkılma ve rahatlama dönemlerinde kullanıyorsanız tam tersi geçerlidir. Ne olursa olsun, süreci ciddiye alın ve onu hayatınızdaki en önemli şey haline getirin. Üç haftalık bir süre için ileriye bakın ve başarısızlığa sebep olacak her türlü olayı önceden görmeye çalışın. Konferans gezileri, partnerin şehir dışında olması vs. gibi durumların sizi yıldırmasına gerek yok. Onları önceden sezip ona göre davranmanızı sağlarlar ve yoksun kalacağınızı hissetmenize de gerek yoktur. Bu arada bu yalnızca reddedilmenin zevkli olduğu yanılgısını yaratacağından dolayı azaltmaya da yeltenmeyin. Aslında bu kendinizi izlemeye zorlamanıza ve mümkün olduğu kadar çok porno seansı elde etmenize yar-

dımcı olur. Son seansınızı ve aynı zamanda son defanızı yaşarken doyuma bağlı olan hayal kırıklığının, karşılanmamış beklentilerin, tüm bedensel acıların, çekilme etkilerinin, asabilğin ve melankolinin farkına varın. Kendinize yapmayı bırakmak için izin verdiğinizde bunun ne kadar müthiş olacağını düşünün. **NE YAPARSANIZ YAPIN, “ŞU AN DEĞİL, DAHA SONRA” DEYİP BUNU AKLINIZDAN ÇIKARMA TUZAĞINA DÜŞMEYİN. TAM ŞU ANDA PROGRAMINIZI TASARLAYIN VE ONU DÖRT GÖZLE BEKLEYİN.** Unutmayın, hiçbir şeyden vazgeçmiyorsunuz. Tam aksine harikulade pozitif kazanımlar elde etmek üzeresiniz.

Yıllar boyunca tıp alanı, geçmişin zararsız ve değişmeyen pornosu ve son çıkan sanal gerçeklik yayın akışı tecrübesi arasındaki farkı bilmeden pornoyu zararsız olarak gördü. Problem şu ki, her ne kadar bütün kullanıcılar tamamen dopamin isteğini karşılamak için internet pornosunu kullanıyor olsa da kullanıcıyı bağımlı hale getiren kimyasala olan bağımlılık değil bağımlılıktan doğan kendi kendine beynini yıkama durumudur. Zeki bir insan bir sahtekarlığa bir kez kanar ama sadece bir aptal bunun bir hile olduğunu fark ettikten sonra da kanmaya devam eder. Neyse ki, çoğu kullanıcı aptal değil; sadece öyle olduklarını düşünüyorlar. Her kullanıcı bireyin kendilerine özel beyin yıkamaları vardır. İşte bu yüzden, çok çeşitli bağımlılık türleri var gibi görünüyor; sadece gizemleri arttırmaya hizmet ediliyor.

Kitabın asıl yararı, nikotin bağımlılığıyla (insanlık tarafından bilinen en hızlı ve bağımlılık yapıcı uyuşturuculardan biri) ve

Reddit, NoFap, bloglar ve forumlardan toplanan kişisel günlüklerle ilgilenerek sigarayı bırakmak olsa da orijinal kitapta ileri sürülen felsefenin hala sağlam olduğunu fark ettiğimde hoş bir şekilde şaşırılmışım. Allen Carr ve benim yüklediğimiz birikmiş bilgi ve zorluk, o tecrübeyi her bir kullanıcı bireye nasıl ileteceğimize. Bildiğim, her kullanıcının bırakmayı kolay bulmakla kalmayıp aynı zamanda süreçten zevk alabildiği gerçeği yalnızca anlamsız değil aynı zamanda kullanıcının fark etmesini sağlayamadığım süreç fazlasıyla sinir bozucu. Allen Carr orijinal kitabında tartışmalı fikrini şöyle açıklıyor:

“Birçok insan bana ‘Sen, “Kitabı bitirene kadar sigara içmeye devam edin” diyorsun. Bu, içicinin kitabı bitirmesinin çok zaman almasına ya da hiç bitirmemeye meyletmesine sebep olur. Bu kadar. Bu yüzden, bu yönergeyi değiştirmelisin.’ demişti. Bu kulağa mantıklı geliyor ama biliyorum ki eğer yönerge ‘Hemen bırakın’ şeklinde olsaydı, bazı içiciler kitabı okumaya başlamazdı bile. Önceden bana danışan bir içici vardı. Bana dedi ki, ‘Senin yardımının peşinde koşmak zorunda olmak beni çok gücendiriyor, iradeli olduğumu biliyorum. Hayatımın diğer her alanında kontrol bende. Neden diğer tüm içiciler kendi iradelerini kullanıyor da ben sana gelmek zorundayım?’ ve devam etti, ‘Sanırım bunu yaparken sigara içebilseydim, kendi kendime başarabilirdim.”

Toplumsal inanç sigara içmeyi bırakmanın inanılmaz derecede zor olduğunu dikte ediyor. Peki, o zaman zor bir şey karşısında içicinin ihtiyaç duyduğu şey nedir? Bizim küçük arkadaşımız, koltuk değneğimiz. Sigara içmekten kaçmak çifte darbe gibi

görünüyor; ortada sadece yeterince zor olan bir görev yok, aynı zamanda normalde böyle durumlarda dayandığımız kol-tuk değneği mevcut değil. Muhtemelen bu yöntemin asıl güzelliği, süreçten geçerken pes etmek zorunda olmamanızdır. Başlangıçta tüm korku ve şüpheleri yok ettiğinizden, son saniye bitirdikten sonra çoktan özgürlüğün tadını çıkarıyor olursunuz. Bu yüzden bu kitap da değiştirilmemiş olarak aynı tavsiyeyi sürdürecektir. Bunun ne kadar kolay ve eğlenceli olacağı söylenece de bırakmanın ne kadar zor olduğuna dair kişisel deneyimler yıkamalar sebebiyle bunu kabul edemeyecek olan büyük bir çoğunluk olacaktır.

Zamanlama, ciddiyetle Allen'ın orijinal fikrini sorgulamama sebep olan tek bölüm. Hepsinden önce, eğer tetikleyiciler ofis stresini barındırıyorsa bir süreç başlatmak için izin almak vs. kendi düşüncelerinizin aksine en zorlu zamanları seçmek, en kolay yol değildir. Stres, sosyal yükümlülükler, konsantrasyon ya da can sıkıntısı fark etmez. Bir kere en kötü zamanlarla başa çıkıp onların tadını çıkardığınızı kanıtladıysanız, diğer her şey zevklidir. Ama tavsiye bu olsaydı, girişimi yapar mıydınız ki?

İşte bir benzetme, kız kardeşim ve ben birlikte yüzmeye karar veriyoruz. Havuza aynı anda varıyoruz ama bu zar zor birlikte yüzmemizle sonuçlanıyor. Bunun nedeni onun bir parmağını suya daldırdıktan yarım saat sonra gerçekten yüzmeye başlaması. Bu yavaş bir işkence, ben işin başından bir aşamada, su ne kadar soğuk olursa olsun, ona karşı cesur olmam gerekeceğini biliyorum. Bu yüzden bunu kolay yoldan yapmayı öğrendim: Direkt içine dalmak. Şimdi, benim eğer direkt dalmazsa

hiç yüzmeyeceğimde ısrar ettiğim bir konumda olduğumu varsayalım. Problemi görüyor musunuz?

Geri bildirimlerden, birçok kullanıcı ‘kötü gün’ olacağını düşündükleri günü ertelemek için orijinal zamanlama tavsiyesini kullanmış. Sonraki düşüncelerim tekniği, pornonun avantajları üzerinde kullanma yönündeydi, “Zamanlama çok önemlidir ve bir sonraki bölümde girişimi yapmak için en iyi zamanla ilgili tavsiye edineceksiniz.” gibi bir şey ve bir sonraki sayfada da sadece kocaman bir “ŞİMDİ!” var. Aslında bu en iyi tavsiye, ama onu alır mıydınız? Belki de tuzanın en güç algılanan yanı bu. Hayatımızda gerçek bir stres olduğu zamanlar bırakma zamanı değil, ama stressiz zamanlarda da bırakmak için hiçbir isteğimiz yok. Kendinize aşağıdaki soruları sorun:

Pornoya ilk başladığınızda, hayatınız boyunca hiç bırakmadan ona bağlı kalacağınıza gerçekten karar verdiniz mi? Tabii ki de vermediniz!

Hayatınızın geri kalanında hiç bırakmadan devam edecek misiniz? Tabii ki de etmeyeceksiniz!

Öyleyse ne zaman bırakacaksınız? Yarın mı? Seneye mi? Ondan sonraki sene mi? Bağımlı olduğunuzu ilk fark ettiğinizden beri kendinize sorduğunuz soru bu değil mi? Sadece bir sabah uyanıp artık izlemek istememeyi mi umuyorsunuz? Devamlı olarak daha az değil daha fazla bağımlı hale geldiğiniz bir bağımlılıkla kendinizi kandırmayı bırakın. Yataktan çıkmanın

mastürbasyon yapmaktan daha zor geldiğini hissetmeye başladığınız zamana kadar bekleyecek misiniz? Bu biraz anlamsız olurdu.

Asıl tuzak, yarın her zaman daha kolay olacağı ve şu anın doğru zaman olmadığı inancı. Stresli hayatlar yaşadığımıza inanıyoruz ama gerçekte öyle yaşamıyoruz. En gerçek stresi hayatlarımızdan çıkardık. Evden ayrılırken vahşi hayvanlar tarafından saldırıya uğramanın korkusunu yaşamıyorsunuz. Birçoğu bir sonraki öğünümüzün nereden geleceğini ya da bu akşam başımızın üstünde bir çatı olup olmayacağını merak etmiyor. Bir vahşi hayvanın hayatını düşünün, bir tavşan tüm hayatı boyunca yuvasından her çıktığında, Vietnam'la yüzleşiyor. Ama tavşan bunun üstesinden geliyor, adrenalini ve diğer hormonları var, tıpkı bizim gibi. Gerçek şu ki, her varlığın hayatındaki en stresli dönemler erken çocukluk ve ergenlik dönemleridir. Ama üç milyar yıllık doğal seçilim bizi stresle başa çıkmamız için donattı, zorlu bir çocukluk geçirenlerin çoğu normal hayatlar sürüyor.

“Sağlığınız yoksa, hiçbir şeyiniz yok.” demek belki klişe ama bu kesinlikle doğru. Fiziksel ve zihinsel olarak güçlü hissettiğinizde iyi zamanların tadını çıkarabilir, kötü zamanlarla da baş edebilirsiniz. Stresle sorumluluk konusunda karışıklık var; sorumluluk, sadece onun üstesinden gelebilecek kadar güçlü hissetmediğimizde stresli olur. En çok mahveden şey stresler, işler ya da ihtiyarlık değil, onların dönüştükleri hayali yalancı koltuk değnekleridir.

Olaya şöyle bakın, hayatınızın geri kalanı boyunca bu tuzağın içinde kalmamaya çoktan karar verdiniz bile. Bu yüzden bir noktada, size kolay ya da zor gelse de özgürleşme sürecinden geçmeniz gerekecek. Porno bir alışkanlık ya da zevk değil, uyuşturucu bağımlılığı ve hastalık. Bunun, yarın daha kolay olmaktan çok, gittikçe daha da kötüleşeceğini tespit ettik. Onu yok etme zamanı tam şu an –ya da şu ana ayarlayabildiğiniz en yakın zaman. Yalnızca hayatımızın her haftasının nasıl da hızla geçtiğini düşünün, tüm gereken bu. Hayatınızın geri kalanının tadını, tepenizde asılı duran gölgeleri hiçbir zaman çoğaltmadan çıkarmanın ne kadar da hoş olacağını düşünün. Tüm talimatları izlemeniz koşuluyla, beş gün ya da üç hafta beklemek zorunda kalmayacaksınız bile. Yalnızca bırakmayı kolay bulacak, onun tadını çıkaracaksınız!

Eğlenceyi Özleyecek Miyim?

Hayır! Küçük porno canavarı öldüğünde, vücudunuz dopamin arzulamayı bırakır ve beyninizdeki porno su kaydırakları ‘yağlama’ eksikliğinden kaybolmaya başlar. Kalan her beyin yıkama kaybolacak ve kendinizi stresle ve hayatın zorluklarıyla mücadele etmek için hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha donanımlı, ama güzel anların da sonuna kadar tadını çıkarırken bulacaksınız.

Sadece bir tehlike var, seksi hala koltuk değnekleri ve zevk kaynakları olarak kullananların etkisi. ‘Diğer adamın çimleri her zaman daha yeşil’ düşüncesi hayatımızın birçok yanında yay-

gın ve kolayca anlaşılabilir. Dezavantajların, aldatıcı ‘avantajlara’ kıyasla çok büyük olduğu porno söz konusu olduğunda, neden eski kullanıcı, seks ve pornografiye bir koltuk değneği olarak ihtiyaç duyanlara imrenme eğilimindedir?

Çocukluktan beri yapılan bütün o beyin yıkamalarla, aslında tuzağa düşmemiz oldukça anlaşılır. Peki o zaman neden, nasıl aptal bir oyun olduğunu anlamamız ve birçoğumuzun bu alışkanlığı tepmeyi başarması üzerine aynı tuzağın içine tekrar giriyoruz? Bu, toplumun pornoyu seksle birleştirme ve normalmiş gibi gösterme beyin yıkaması. Eski kullanıcının bir sancısı vardır! Bekar olmalarının getirdiği kendine güvensiz, manasız hisler, ki bu bir suç filan da değil, stres duygularına sebep olur ve onları su kaydıracağına tekrar binmeye sevk eder. Bu gerçekten de ilginç bir bozukluk, özellikle bu gözlem dikkate alınırsa dünyadaki tüm kullanmayanlar, kullanmadıkları için mutlular, aynı zamanda da dünyadaki tüm kullanıcılar, sapkın, bağımlı, beyni yıkanmış ve olayın hayali zevki ve rahatlaması içinde acı çeken zihinleriyle bile, en başında hiç bağımlı olmamayı diliyorlar. Peki bu durumlarda bazı eski kullanıcılar neden özeniyorlar?

Sadece bir göz atış. Unutmayın, böyle bir şey yoktur. O soyutlanmış durumu görmeyi bırakın ve ona porno kullanıcısının gözünden bakmaya başlayın. Onlara imreniyor olabilirsiniz ama onlar size özenen kendilerini onaylamıyorlar. Keşke bir yolunu bulup başka bir kullanıcıyı klinik olarak izleyebilseydiniz, onlar, bundan kurtulmanızda size yardımcı olacak en güçlü destek

olabilirlerdi. Bir sürü sekmeyi ve tarayıcı penceresini açtıklarını hızlıca fark edin. Önemli kısımlara doğru ileri sarma, bazı kliplerden çabucak sıkılma ve yenilik, şok, huzursuzluk vb. üreten türlerin dizisini çabucak gözden geçirme. Davranışın otomatikleşmiş gibi görüldüğünü özellikle fark edin. Unutmayın, ondan zevk almıyor, sadece o olmadan bir şeylerin tadını çıkarıyorlar. Ertesi sabah, zayıflamış bir irade, kaybolmuş enerji ve kızarmış gözleriyle uyandıklarında, stres ve zorluğun ilk ortaya çıkışında kendilerini boğmaya devam etmek zorunda kalacaklar. Onlar; pis, zayıf bir zihinsel sağlık, kirlenmiş bir özgüven, bütün bir ömür boyunca süren kendini mahvetme ve zihinlerinin gerisinde kara gölgelerle kaplı bir yaşamla yüzleşiyorlar. Hangi amaca ulaşmak için? 'Hak ettiğin' şeyi ve kahrolası zevki elde ettiğin yanılısamasına mı?

Bazı eski kullanıcıların sancılarının olmasının ikinci sebebi, porno kullanıcısının kendini tatmin etme gibi bir şey yapması ve bunu kullanmayanın yapmıyor olması, bu yüzden yoksun hissetme eğilimi oluyor. Şunu aklınızda netleştirin, bu kullanmayanın yoksunluğu değil, zavallı bağımlının şunlardan mahrum kalması:

- Sağlık
- Enerji
- Para
- Güven
- İç huzur
- Cesaret

- Sükûnet
- Özgürlük
- Özsaygı

Porno kullanıcılarına imrenme alışkanlığından kurtulun ve onları gerçekte oldukları o sefil, acınası yaratıklar olarak görmeye başlayın. Biliyorum, bir zamanlar en kötülerinden biriydim. İşte tam da bu yüzden bu kitabı okuyorsunuz ve buna göğüs geremeyip kendilerini kandırmaya devam edenlerden değilsiniz.

Bir eroin bağımlısına imrenmezsiniz ve her uyuşturucu bağımlılığı gibi, sizinki daha iyiye gitmezdi. Her yıl katlanarak daha da kötüleşecek, eğer bugün bir kullanıcı olmaktan zevk almıyorsanız, yarın ondan da az zevk alacaksınız. Diğer kullanıcılara imrenmeyin, onlara acıyın. İnanın bana: Acımanıza ihtiyaçları var!

Bölümlendirebilir Miyim?

Bu, pornoya ilişkin, başlıca irade gücü yöntemini bırakmaya çalışırken zihinsel jimnastikler yapan ve bir Jekyll ve Hyde rutini başlatan kullanıcılar tarafından yayılan başka bir efsanedir: “Porno alter ego tarafım, gerçek hayat romantizmi ise ilişki yönüm içindir.” Hiçbir şey gerçeğin ötesinde değildir; porno su kaydırakları, DeltaFosB ve nörolojik değişiklikler, gerçek hayat romantizmini daha az arzulanır hale getirerek onu aşacaktır. Bay Hyde kesinlikle Dr. Jekyll’ın yönergelerini reddedecektir.

İnternet pornosunu kullanıyorsanız, kendinizi sapık rolü için eğitiyor ya da dopamin seviyelerinde en ufak bir düşüşte, daha tahrik edici bir şeye tıklama seçeneğine ihtiyaç duyuyorsunuz. Ya da ortada, maksimum etki için en doğru sahneyi bulmaya yönelik ardı arkası kesilmeyen bir araştırma var. Ayrıca, kambur bir şekilde mastürbasyon yapıyor ya da geceleyin yatakta cep telefonunuzu izliyor olabilirsiniz, bu da en sonunda o içerikleri gerçek hayattan daha fazla arzulamanıza sebep olur. Seks, online haremın neredeyse her yönüne karşı çıkar, karşılaştırıldığında hiç şansı yoktur. Gençken oluşturulan anılar güçlü ve uzun sürelidir, bu yüzden o pornografik su kaydıraklarını yıkmak ve yeniden yapılandırmak ya da yenilerini yaratmak daha uzun sürer.

‘Porno su kaydırağına’ her bindiğinizde onu yağıyor, sinirleri canlı ve yanmaya hazır tutuyorsunuz. Bir fastfood restoranının yanına park ettiğinizde, kızartmanın kokusu burun deliklerinize süzülür ve işte, satış çoktan yapılmıştır. Aynı şekilde, beyninizdeki porno su kaydırakları da emilmenize hazırdır ve günde yirmi dört saat açıktır. Bu içerikler ve tetikleyicilerin her biri şimdi de seks vaadiyle ödül çemberinizi aydınlatıyor, sadece, bu gerçek seks değil. Bununla birlikte, sinir hücreleri bağlantıları güçlendirmek için yeni dallar filizlendirerek cinsel uyarılmayla bu ilişkileri pekiştirir. Pornoyu ne kadar fazla kullanırsanız, sinir bağlantıları o kadar güçlü hale gelir ve eninde sonunda bir sapık olmaya ihtiyaç duyabileceğiniz bir noktayla, yeni bir materyale tıklamaya muhtaç olmanız, uyumak için pornoya ihtiyaç duymanız ya da işi bitirmek amacıyla mükem-

mel son için araştırma yapmaya gereksinim duymanızla sonuçlanabilir.

Herhangi bir madde ya da davranışsal uyuşturucuda olduğu gibi, vücut bağışıklık geliştirir ve uyuşturucu, çekilme sancılarını tamamen rahatlatmak için durur. Porno kullanıcısı bir seansı bitirir bitirmez, hızlı bir şekilde bir tane daha ister, kalıcı açlık tatmin olmamış halde kalır. Doğal eğilim dopamin sığramasını elde etmek için yükselir. Ancak, birçok kullanıcı bunu yapmaktan, aşağıdaki sebeplerin bir veya ikisi yüzünden alıkoymuştur.

Para

Ücretli porno sitelerine abone olmaya paraları yetmez.

Sağlık

Vücudun kaldırabileceklerinin sınırı vardır; ya dopamin dalgaları ya da orgazmlar. Ayrıca, orgazmlar aslında dopamin akışını kesmek için kimyasalları tetikler. Bunu yapmak zorundalar, vücudun işleyişi böyledir.

Küçük canavar bedeninizden ayrıldığında, korkunç güvensizlik hissi de sona erer. Özgüveniniz harikulade bir özsaygı hissiyle birlikte geri döner. Hayatınızın kontrolünü elinize aldığınızın güvencesini kazanır ve onu diğer problemlerle mücadele etmek için bir sığrama tahtası olarak kullanırsınız. Bu, bağımlılıktan serbest kalmanın birçok müthiş avantajından biridir.

Bölümlendirme efsanesi, küçük canavarın zihninizle oynadığı birçok hileden biridir. Bu numaralar, sürekli açlığın imkânsız tatmini nedeniyle bırakmayı zorlaştırır ve birçok kullanıcının boşluğu doldurmak için sigaralara, aşırı içmeye ve hatta daha sert uyuşturuculara yönelmesine sebep olur.

İnsanlar kıyaslayan hayvanlardır, hem kendilerine hem de başkalarına karşı. Partnerinizle porno izlemek tatmin edici değil, iki taraf da birbirinin performansını anlatımla kıyaslıyor. Yatak odanızda, bir posterde bile olsa, Brad Pitt'i ister misiniz? Hiç kimse, her bir 'deneyimin' meslekler tarafından oynandığı, senaryolandığı ve yönetildiği ve günde yirmi dört saat boyunca anında erişilebilir olduğu bir haremle boy ölçüşemez.

Yanlış Teşvik Edicilerden Kaçının

Birçok kullanıcı, irade gücü yöntemini kullanmayı bırakmaya çalışırken, sahte teşvik edicilerin inşasıyla motivasyonlarını arttırmaya çalışır. Bunun birçok örneği vardır; genellikle, bir ay boyunca porno izlemedikten sonra kendilerini hediyelerle ödüllendirmek gibi. Bu mantıklı ve akıllıca bir yaklaşım gibi görünür ama aslında yanlıştır, çünkü kendine saygı duyan her kullanıcı kendisini kendinin verdiği bir hediyeyle ödüllendirmek yerine, her gün porno izlemeye devam etmeyi tercih eder. Bu, kullanıcıların kafasında tereddüt oluşturur, çünkü sadece otuz gün boyunca kaçınmak zorunda kalmayacaklar, aynı zamanda günlerin tadını pornosuz çıkarabileceklerinden de emin değiller. Tek zevkleri veya koltuk değnekleri ellerinden

alındı! Bütün bunlar kullanıcının zihninde, artık çok daha değerli olduğunu düşündüğü fedakarlığın boyutunu arttırmaktır.

Diğer örnekler arasında şunlar vardır:

- Kendimi, bir sosyal hayat edinmeye ve daha fazla gerçek seks yapmaya mecbur etmek için bırakacağım.
- Sihirli bir enerjinin, rakiplerin üzerinden atlamama ve peşinden koştuğum partneri elde etmeme yardım etmesi için bırakacağım.
- İçimdeki açlığı büyütmek için pornoyla enerjimi ve coşkumu harcamamaya kendimi adayabilmek için bırakacağım.

Bunlar doğrudur, etkili olabilirler ve istediğinizi elde etmenizle sonuçlanabilirler, ama bununla ilgili bir saniye düşünün. Eğer istediğinizi alırsanız, yenilik yok olduğu an yoksun hissederseniz, istediğinizi almazsanız, acınası hissederseniz, iki türlü de, er ya da geç aynı tuzağa tekrar düşersiniz.

Bırakmayı yanlış bir teşvik ediciye bağlamak sadece tereddütlerle sonuçlanır çünkü eğer ödülünüzü almazsanız (hatta alsanız bile) “Bırakmak hayatımı gerçekten de daha iyi yapacak mı? Bırakırsam ve istediğimi alamazsam, metodu doğru bir şekilde kullanmış olur muyum?” gibi kuşkulu düşüncelere kapılırsınız. Bu tür düşünceler fedakârlık hislerini arttırır ve dolayısıyla sancılar yaratır.

Diğer bir tipik örnek online anlaşmalar ya da forum sözleşmeleridir, bunların, belli dönemler için kötü arzuları giderme avantajı vardır. Ancak, genellikle aşağıdaki sebeplerden dolayı başarısız olurlar:

Teşvikin kendisi yanlış, neden sadece diğer insanlar da bıraktığı için siz de bırakmak isteyesiniz? Bunun tüm eriştiği, ek baskı üretmek ve fedakârlık hissini arttırmaktır. Tüm kullanıcılar gerçekten belirli bir zamanda bırakmak istiyorsa bunda sorun yoktur, ama her ne kadar hepsi gizliden gizliye istiyor olsa da onları bırakmaya zorlayamazsınız. Onlar bunu yapmaya hazır olana kadar, onların izleme arzusunu arttıran bir sözleşme ek baskı yaratır. Bu onları gizli izleyicilere dönüştürerek bağımlılık hissini daha da arttırır.

İrade gücü metodunu kullanarak birbirlerine bağlanma, bu esnada dürtünün geçmesini bekledikleri bir kefaret döneminden geçme duygusunu doğurur. Pes ederlerse, bir başarısızlık algısı oluşur. İrade gücü metodu altında, katılımcılardan biri, diğer katılımcılara bekledikleri bahaneyi sağlayarak, pes etmekle yükümlüdür. Bu onların hatası değildir, dayanabilirlerdi ama 'Fred' onları yüzüstü bıraktı. Gerçek şu ki, onların çoğu zaten hile yapıyordu.

Övgüyü paylaşmak bağımlılığa terstir, buna karşılık başarısızlığa bağlı itibar kaybı, paylaşıldığında o kadar da kötü değildir. Pornoyu bırakmada müthiş bir başarıma hissi vardır. Bunu yalnız başınıza yaptığınızda arkadaşlarınızdan ve sanaldaki kan-

kalarınızdan aldığınız övgü ilk birkaç gün içinde muazzam bir destek olabilir. Ancak, bunu herkes aynı anda yaptığında övgünün paylaşılması gerekir ve sonuç olarak destek azalmış olur.

Diğer bir klasik örnek, guru sözü. Bırakmak size mutluluk verecek çünkü artık mücadeleyle meşgul değilsiniz, beyniniz kendini yeniden yapılandırmaya ve dürtüsel kontrollerini tekrar kazanmaya başlıyor. Ancak, aklınızda tutmalısınız, bu sizi ne bir seks tanrısı yapacak ne de piyangoyu kazanmanızı sağlayacak. Pornoyu bırakırsanız, bu siz hariç kimsenin zerre kadar umurunda olmaz. Günde üç kere pornoyu kullanıyorsanız ve PIED'iniz (porno kaynaklı erektil disfonksiyon) varsa zayıf bir insan değilsiniz, güçlü bir insan da değilsiniz; bir bağımlısınız ve bunu yapmayın.

Kendinizi kandırmayı bırakın. Şayet iş teklifinin, on aylık çalışma karşılığında on iki aylık maaşı içermesi, ya da beyninizin günlük stres ve gerginlikle başa çıkma yeteneğinin azaltılması riski veya kendinizi işe yarar bir ereksiyon için şansın kollarına bırakmanız, yahut ömür boyu süren zihinsel ve fiziksel işkence ve kölelik bunları durdurmadıysa, yukarıdaki birkaç dandik teşvik en ufak bir fark yaratmayacak, sadece yapılan fedakarlığın daha beter görünmesine sebep olacaktır. Onun yerine, diğer tarafa odaklanın: "Ondan ne kazanıyorum? Neden porno izlemem gerekiyor?"

Mücadelenin öteki tarafına bakmayı sürdürün ve pornonun sizin için ne yaptığını kendinize sorun. **KESİNLİKLE HİÇBİR ŞEY.**

Neden bunu yapmak zorundayım? DEĞİLSİNİZ! SADECE KENDİNİZİ CEZALANDIRIYORSUNUZ. İşte bu Pascal'ın bahsi, kaybedecek neredeyse hiçbir şeyiniz yok (kaybolan uyarılma), büyük kâr şansları (tam ve sağlıklı uyarılma, zihinsel refah ve mutluluk) ve büyük kaybetme ihtimali yok.

Peki neden daha sonrasında bıraktığınızı arkadaşlarınıza ve ailenize ilan etmiyorsunuz? Pekâlâ, bu sizi gururlu bir eski bağımlı ya da eski kullanıcı yapacaktır, sevinçli ve mutlu bir kullanmayan değil. Bunu, bir çeşit yeni çağ yöntemi şeklinde daha fazla seks yapmak için bir entrika olarak görebileceği için bu eşinizi biraz korkutabilir. Ayrıca, bir seks makinesine dönüşeceğinizden de korkabilirler, açık görüşlü olmadıkları sürece bunu açıklaması biraz zordur.

Bırakma konusunda size yardım etmeleri için yaptığınız her başkalarını bulma girişimi, küçük canavara daha fazla güç verir. Onu zihninizden itme ve tamamen görmezden gelmede, onu düşünmemeye çalışmanın etkileri vardır. Bunun yerine duyarlı olun, düşünceleri, işaretleri (evde tek başına) ya da dalgın düşünceleri fark eder fark etmez kendinize sadece şunu söyleyin “Harika, artık bir porno kölesi değilim. Özgürüm ve seksteki farklılıkları bildiğim için mutluyum!” Bu, düşüncenin oksijenini kesecek ve onun dürtüler ve arzulara doğru yanmasını engelleyecektir. Bu açıdan, farkındalık meditasyonunu uygulamak düşüncelerin duyarsızlaşmasında yardımcı olabilir.

Bırakmanın Kolay Yolu

Bu bölüm porno izlemeyi durdurmanın kolay yoluna ilişkin talimatlar içermektedir. Talimatları uygulamanız halinde bu alışkanlığı durdurmanın kolay ve keyifli olduğunu göreceksiniz! Aşağıdaki talimatları uygulamak şartıyla, pornoyu durdurmak gülünç şekilde kolaydır. Yapmanız gereken şu 2 şeydir:

Bir daha asla porno izlemeyeceğinize dair karar vermek,

Canınızı sıkmamak ve bu süreçten keyif almak.

Muhtemelen soruyorsunuz, “Neden kitabın geri kalanına ihtiyaç var o halde” diye, neden bunu ilk başta söylemediniz?” Bu sorunun cevabı, bir zamanlar bırakmayı düşündüğünüz ama sonuç olarak er ya da geç kararınızı değiştirdiğinizdir. Muhtemelen daha önce de bunu birçok kez de denediniz.

Daha önce de belirttiğimiz gibi porno sinsi, uğursuz bir tuzaktır. Bırakmaktaki temel sorun, kesinlikle önemli bir problem olan dopamin bağımlılığı değil, beynin yıkanmasıdır. Bu nedenle önce tüm mitleri ve yanılsamaları yok etmek gerekir. Düşmanınızı anlayıp, taktikleri öğrenirseniz onları kolayca yenebilirsiniz. Hayatımın bütün yüklerini üstümden atmaya çalışırken bırakmanın oluşturduğu koyu bir depresyonla mücadele edip, sonunda kurtulduğumda kötü bir an bile olmadan başa döndüm. Yoksunluk dönemi boyunca bile eğlenceliydi ve o zamandan beri en ufak bir zorluğum olmadı ve hatta aksine

bu hayatımda olan en güzel anlarından biriydi.

Son denemem farklıydı. Bugünlerde diğer tüm kullanıcılar gibi, ben de bu sorun hakkında ciddi şekilde düşünüyordum. O zamana kadar, ne kadar başarısız olsam da kendimi bir dahaki sefere daha kolay olacağı düşüncesiyle teselli ettim. Hayatımın geri kalanı boyunca da bu şekilde devam etmem gerektiği hiç aklıma gelmedi. Bu konu hakkında düşünmek bile beni dehşette sürükledi ve konu hakkında daha derin düşünmeye başlamıştım.

Tarayıcıyı bilinçsizce çalıştırmak yerine duygularımı analiz etmek ve zaten bildiklerimi doğrulamak yerine zaten pornodan hoşlanmadığımı ve pis iğrenç bulduğumu biliyordum. Dünyanın diğer bölgelerinde yaşayan ve xxx sitelerini hiç tanımayan yaşlı insanlara bakmaya başladım. O zamana kadar, kullanıcı olmayanları her zaman isteksiz doyumsuz ve titiz insanlar olarak görüyordum. Ancak karşıma çıktıklarında incelediğimde daha güçlü ve daha rahat görünüyorlardı. Hayatın stresleri ve gerginlikleri ile başa çıkabildikleri ve porno kullanıcılarından daha fazla sosyal hayattan zevk aldıkları açıkça görünüyordu. Kesinlikle onlarda daha fazla ışıltı ve keyif vardı.

Eski porno kullanıcılarıyla konuşmaya başladım. O zamana kadar onların her zaman sağlık ve dini nedenlerden dolayı vazgeçmeye zorlandıklarını ve her zaman gizlice harem ziyareti için özlem duyan birileri olduklarını düşünmüştüm. Bazıları: “Eskiden devam eden krizlere yakalanıyorsun fakat artık eskisi kadar rahatsız edici değil!”, çoğu ise: “Özledim mi? Şaka yapı-

yor olmalısın! Hayatım hiç bu kadar iyi olmamıştı!” der. Başarısızlıklar bile onları ileri taşıdı, kendilerini kınamadılar ve öz benliklerini koşulsuz kabul ettiler. Gerçekten altın bir oyuncu tarafından yapılmış hatayı kabul edecek bir futbol koçu gibi. Eski kullanıcılarla konuşurken hep aklımda olan başka bir efsane de yok oldu, bu garip kabustan geçene kadar içimde berbat bir zayıflık olduğunu düşünmüştüm. Basitçe kendi kendime dedim ki, “Bir sürü insan şimdi bırakıyor ve mükemmel mutlu hayatlara öncülük ediyor, başlamadan önce bunu yapmama gerek yoktu ve kendime bu pisiği bırakmak için çok çalışmak zorunda olduğumu ve neden şimdi yapmam gerektiğini hatırlıyorum?” Her halükârda pornodan zevk almadım, tüm bu pis ritüelden nefret ettim ve hayatımın geri kalanını bu iğrenç bağımlılığın kölesi olarak harcamak istemedim. Sonra bunu kendime söyledim: “İster beğen ister beğenme ama bunu son kez izledin.”

O andan itibaren bir daha olmayacağını biliyordum. Kolay olmasını da beklemiyordum, tam tersi aylarca çok fazla depresyonda kalacağıma ve hayatımın bir kısmını içten çılgınlıklarla geçireceğimi düşündüm. Fakat aksine, başlar başlamaz mutlak bir mutluluk ile devam etti.

Neden bu kadar kolay olduğunu ve bu dehşet verici geri çekme dürtülerinin neden bende olmadığını anlamam uzun zaman aldı. Sebebi ise var olmamalarıydı! Şüphe ve belirsizlik acı yaratır. Güzel gerçek şu ki pornoyu durdurmak kolay. Sadece kararsızlık ve umursamazlık onu bu kadar zor hale getirir. Ba-

ğımlısı olsa bile kullanıcılar belirli zamanlarda onsuz uzun süre hayatlarına devam edebilirler. Bize acı çektiren yapmayı istediğimiz fakat yapamadıklarımızdır.

Bundan dolayı, kolaylaştırmanın anahtarı kesin ve nihai bir şekilde durdurmaktır. Umut etmek değil, onu hayatınızdan çıkarmaya karar vermektir. Asla bu kararınızı sorgulamayın ve ondan şüphe etmeyin, tam tersine her zaman mutlu olun! Başından beri kararlı olursanız, çok kolay olacak fakat başından beri nasıl kararlı olabilirsiniz?

İşte bu yüzden kitabın geri kalanı gerekli. Başlamadan önce zihninizde net olmanız için bazı önemli noktalar vardır: Bunu başarabileceğinizi anlayın. Sizin hakkınızda farklı bir şey yok ve sizi izleyebilecek tek kişi kendinizsiniz, başka biri değil.

Kesinlikle kaybedeceğiniz bir şey yok, aksine yapılması gereken çok büyük olumlu kazanımlar var. Daha sağlıklı ve daha zengin olacağınız için değil, iyi zamanların tadını çıkaracak ve kötü zaman boyunca daha az sefil olacaksınız.

Azcık bir bakayım ya da bir göz atayım diye bir şey yoktur. Pornografi uyuşturucu bağımlılığı gibidir ve zincirleme reaksiyon başlatır. Eski bir ziyaret sizi sadece gereksiz yere kendinizi cezalandırmanıza sebep olur.

Pornoyu bir 'erkektir o, erkek çocuklar yapar böyle şeyler' alışkanlığı olarak değil, uyuşturucu bağımlılığı olarak görün.

Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, hastalığa sahip olduğunuzla yüzleşmelisiniz. Hoşunuza gitmeyecek çünkü kafanızı kuma gömdünüz. Unutmayın, tüm sakatlayıcı hastalıklar gibi sadece ömür boyu değil, aynı zamanda katlanarak kötüleşebilir. Tedavi etmenin en kolay zamanı ise şimdi başlamak.

Hastalığı, nörolojik bağımlılığı kullanıcı olmanın zihniyetinden ayırın. Tüm kullanıcılar, bağlanmalarından önceki zamana geri dönme fırsatı verilseydi bu fırsata atlardı. Bugün bu fırsata sahipsiniz! Bunu 'bırakmak' olarak bile düşünmeyin.

Son ziyaretinizle ilgili son kararı verdikten sonra, kullanıcı olmayan siz olursunuz. Kullanıcılar, hayatlarını porno ile mahveden zavallı sefillerden biridir. Kullanıcı olmayan ise hayatını mahvetmeyen kişidir. Bu nihai kararı verdikten sonra, hedefinize zaten ulaştınız. Aslında sevinin, öylece oturmayın ve kimyasal bağımlılığın gitmesini beklemeyin. Dışarı çıkın ve hemen hayatın tadını çıkarın. Hayat, bağımlı olduğunuzda bile muhteşem ve siz bağımlı olmadığınızda her gün çok daha iyi olacak.

Bırakmayı kolaylaştırmanın anahtarı, çekilme süresi (bırakmakla birlikte oluşan tekrar başlamak için aşırı istek dönemi) boyunca (maksimum üç hafta) tamamen çekimsiz kalacağınızdan emin olmaktır. Doğru zihin çerçevesinde iseniz, bunu gülünç kolay bulacaksınız.

Bu aşamada, düşüncelerinizi başlangıçta istenildiği gibi açtıysanız, kurtulmaya karar vermiş olacaksınız. Artık, tasmadan

süzülen bir köpek gibi, DeltaFosB'nin (Bağımlılığa neden olan protein) kurduğu bağları yıkmak için sabırsızlanarak bir heyecan duygusuna sahip olmalısınız. Eğer kıyamet ve kasvet bir haliniz varsa, bunun nedeni aşağıdakilerden biri olacaktır:

Aklınızda bir şey oluşmadı. Yukarıdaki 5 maddeyi tekrar okuyun ve kendinize sorun.

Kitabın herhangi bir bölümünden şüphe ediyorsanız kitabın ilgili bölümlerini tekrar okuyun.

Başarısızlığın kendisinden korkuyorsanız endişelenmeyin. Sadece okuyun. Başaracaksınız! Porno endüstrisi devasa ölçüde bir cesaret numarasıdır. Akıllı insanlar bile bu hilelere düşüyorlar, ancak sadece bir kez bile bu hile hakkında bilgi alan bir aptal kendini kandırıp izlemeye devam eder.

Her şeye katlıyorsunuz ama yine de sefil halde iseniz: Olmayın! Gözlerini açın, muhteşem bir şey oluyor. Hapishaneden kaçmak üzeresiniz o yüzden doğru zihin çerçevesinde başlamak çok önemlidir: "Bağımlısı ve kullanıcısı olmamak muhteşem bir şey değil mi!" Şimdi yapılması gereken tek şey, yoksunluk dönemi boyunca sizi bu zihniyette tutmaktır ve sonraki birkaç bölüm bunu yapabilmemiz için belirli noktalarla ilgilenmektedir. Yoksunluk döneminden sonra bu şekilde düşünmek zorunda kalmayacaksınız, bunu otomatik olarak düşüneceksiniz. Hayatınızdaki tek gizem daha önce görmemeniz olur ancak iki önemli uyarı: Bu kitabı bitirene kadar son ziyaretinizi

erteleyin. Yanlış anlaşılmaya neden olabilecek birçok kez üç haftaya kadar geri çekilme süresinden bahsedilmiştir. İlk olarak, bilinçaltında üç hafta boyunca acı çekmeniz gerektiğini hissedebilirsiniz. Hissetmeyin. İkincisi, “Bir şekilde üç hafta çekimser kalmalıyım ve sonra iyi olacağım.” Üç hafta sonra hiçbir sihir gerçekleşmeyecek, aniden kullanmayanlar gibi hissetmeyeceksiniz, aslında kullanıcılar da farklı hissetmiyorlar. Üç hafta boyunca durmak için öylece oyalanıyorsanız, büyük olasılıkla, üç hafta sonra da hala oyalanmaya devam edeceksiniz. Özet olarak, şu an “Bir daha asla kullanmayacağım, muhteşem değil mi?” Diyerek başlayabilirsiniz, üç hafta sonra tüm dürtüleriniz gidecektir. Oysa “Sadece bu üç hafta porno olmadan hayatta kalabilirsem” dersiniz üç hafta geçtikten sonra bir harem ziyareti için öleceksiniz.

Bunu şu şekilde düşünün; beyniniz şimdiki durumu korumak istiyor, bu yüzden bırakırken iyi bir şey kaybettiğinize inanıyorsanız, açıkça korkunç hissedeceksiniz. Beyniniz buna inanmıyorsa kendinizi belli bir şekilde hissetmeye zorlamak imkansızdır. Bu nedenle, pornografinin size herhangi bir şey verdiği yanılsamasını ortadan kaldırma zahmetinden geçmek önemlidir. Hiçbir şeyden fedakârlık etmediğinizi ancak böyle bilirsiniz.

Cinsel işlev bozukluğunun beyniniz ve zihin yapınız ile çok ilgisi vardır. İnternet pornosu beyninizin ödül devresini yeniden bağlar ve zihninize bir “şüphe” sokar. Bu kendinden şüphe, kesinlikle cinsel işlev bozukluğuna neden olacaktır. Üst kısımdaki tüm arzulara sahip olmak, ancak alt kısımda uyarılmaya yer vermemek, zihniyetinizin başına gelebilecek en kötü şeydir.

Libidonun romantizmle el ele gitmesi, ölene kadar sahip olabileceğiniz gençliğin iksiridir. Bırakarak olasılıkları yüksek tutabilirsiniz, ancak bu tek veya büyük kazanç değildir. Bu sizin kölelikten özgürlüğe geçişinizdir.

Yoksunluk Dönemi

Son yaptığınızdan üç hafta sonrasına kadar çekilme ataklarına maruz kalabilirsiniz. Bunlar iki farklı faktörlerden oluşur:

Dopamin atakları, açlığa benzer boş, güvensiz bir his olarak tanımlanan istek ya da yapmam gereken bir şey var hissi.

Reklamlar, çevrimiçi tarama, telefon ve konuşmalar gibi dış uyarıların psikolojik tetikleyicileri.

Bu iki farklı faktörün anlaşılabilmesi ve ayrılması, iradeyi kullanarak başarıya ulaşmayı zorlaştırır ve tuzağa düşen birçok kişinin tekrar tuzağa düşmesinin nedenidir. Dopaminden dolayı oluşan ağrılar fiziksel acıya neden olmasa da güçlerini küçümsemeyin. Bir gün boyunca yiyeceksiz kaldığımızda 'açlık sancularından' bahsediyoruz; mide rahatsızlıkları olabilir, ancak fiziksel bir ağrı yoktur. Yine de açlık güçlü bir güçtür ve yiyeceklerden yoksun bırakıldığımızda çok sinirli olacağız. Vücudumuzun dopamin istediği buna benzerdir, fark vücudumuzun zehir değil gıdaya ihtiyaç duymasıdır. Doğru zihin çerçevesi ile çekilme ataklarının kolayca üstesinden gelir ve çok hızlı bir şekilde yok ederiz.

İrade gücü yönteminde birkaç gün bağımlılıktan uzak kaldıktan sonra, dopamin için özlem kısa zamanda kaybolur. Zorluğa neden olan ikinci faktör beyin yıkanmasıdır. Kullanıcı, belirli zamanlarda ve durumlarda yoksunluk ataklarını hafifletme alışkanlığı kazanmıştır, bu da şu şekilde fikirlerin bir araya gelmesine neden olur: “Çok zorlandım, bu yüzden porno izlemeliyim.” veya “Laptopum ile yataktayım ve mutlu hissetmek için biraz izlemeliyim.” Etkisini en iyi şöyle örnekleyebiliriz: Bir arabanız var ve gösterge solda, bir sonraki arabanızda ise sağda. Sağda olduğunu biliyorsunuz fakat yine de birkaç hafta boyunca alışkanlıktan dolayı sola bakıyorsunuz. Bırakmak da buna benzer. İlk günlerde tetikleyiciler belirli zamanlarda çalışır. Son bir kez daha istemeyi düşünürsünüz, bu nedenle bu illüzyona karşı koymak ilk andan itibaren önemlidir ve bu dürtülerin ve tetikleyicilerin hızla yok olmasını sağlar. İrade gücüne göre, bağımlı bir fedakârlık yaptığının inandığı için izlemeye devam eder ve içindeki şehvetin ve dürtünün bitmesini bekler- bu tetik mekanizmalarını kaldırmaktan çok uzaktır. Benzer şekilde, guru düşüncesinde bağımlı, ne zaman bir Süperman haline geleceğini merak etmeye başlar ve hatta kendi düşüncesizliklerine ve başarısızlıklarına yol açan bu düşüncelere sahip olmayı ister.

Genel bir tetikleyici de özellikle arkadaşlarla yapılan sosyal etkinlik zamanlarında yalnız kalmaktır. Diğer yöntemleri kullanan eski kullanıcı, her zamanki koltuk değneklerinden veya zevklerinden yoksun oldukları için zaten perişan durumdadır. Arkadaşları eşleri ile birlikte samimidir. Bağımlı ise bekar ya da

ne olursa olsun eşinden haz almıyor ve bu sosyal fırsattan zevk almıyordur. Mevcut beyin bağlantıları ise onları pornoya götürür. Bu da eşleri ile seks yapmaya çalışmaktan daha kolaydır. Cinsellik ile konforları arasındaki ilişki nedeniyle, şu an güçlü bir darbe alıyorlar ve beyin bağlantıları ise aslında daha da fenalaşıyor. Eğer kararlı ve yeterince uzun süre dayanabilirlerse, sonunda hayatlarına iyi bir şekilde devam edebilirler. Bununla birlikte, beyin bağlantılarının bir kısmı hala canlı kalır. İkinci en acıklı yönü bağımlı olan kişinin özgürleşmesi ancak birkaç yıl sonra bile hala bazı durumlarda 'hareme sadece son bir ziyaret' istemesi. Bu ise sadece akıllarında var olan ve gereksiz yere kendilerine işkence eden bir yanılsama için acı çekmektir.

EasyPeasy altında bile tetikleyicilere yanıt vermek en yaygın başarısızlıktır. Eski bağımlı, internet pornolarını bir çeşit placebo veya şeker hapi olarak görme eğilimindedir. Düşünüyorum, "Pornonun benim için hiçbir faydası olmadığını biliyorum, ama sanırım bunu yaparsam belirli durumlarda iyi gelecektir." Bir şeker hapının, gerçek bir fiziksel yardımı olmasa da gerçek semptomları hafifletmek için güçlü bir psikolojik etkisi olabilir ve bu nedenle faydalıdır. İnternet pornoları ve alışılmış mas-türbasyon, şeker hapi değildir. Neden? Çünkü porno, rahatlat-tığı semptomları yaratır ve tamamen rahatlatmak için keser.

Kullanıcı olmayan ya da bir süre kendini tutmayı başaran kul-lanıcılarda bu etkiyi daha kolay anlayabilirsiniz. Sevgilisinden ayrılan bir kullanıcı söz konusu olduğunda, bu tür zamanlarda oldukça yaygın olan bir iç ses der ki: "Bir porno izle, sakinleş-

mene yardımcı olacaktır.” Kabul edilirse, dopamin bağımlılığı ve bu nedenle yoksunluk ağrıları olmadığı için sakinleştirici bir etkisi de olmaz. Psikolojik destek için yanlış ilaç kullanılmıştır ve seans bittikten sonra bile trajedi oradadır. Aslında bu pişmanlığı daha da artıracaktır çünkü kişi artık yoksunluk acısı da çekmeye başlar. Bu seçim, su kaydıracağı gibi tekrarlanarak sürer ve her işler yolunda gitmediğinde bu sefalet zincirini tekrar baştan başlatır. Bu durumda gereken şey bir kitap veya iyi hissettiren bir film, hatta kötü bir filmle bile elde edilebilecek olan kısa bir psikolojik destektir. Birçok kullanıcı olmayan ve eski kullanıcı, bu tür durumlar sonucunda yeniden bağımlı hale gelir. Aklınızda şunu oldukça netleştirin: Dopamin patlamasına ihtiyacınız yok ve siz bu küçük dopamin tuzaklarına kapılarak sadece kendinize daha fazla işkence ediyorsunuz.

Orgazm iyi ilişkiler kurmaz. Çoğu zaman onları mahveder. Ayrıca halka açık bir eylem sergileyenlerin her fırsatta zevk aldıkları düşüncesinin tam olarak doğru olmadığını da unutmayın. Samimiyet, ortakların utanmadan cevap verebileceği özel olarak en iyi şekilde kullanılır, orgazm kaynaklı bir dopamin bağımlısı olmak zorunda değilsiniz. Bu, bir dizi yaşam olayının doğal bir sonucu olarak gerçekleşirse o zaman sorun değil ama onsuz bir olayın ve hayatın tadını çıkarın.

Porno kavramının kendi içindeki zevk ile birlikte terk eden birçok kullanıcı “Keşke izlenmesi sıkıntı olmayan temiz olan bir porno olsaydı!” diye düşünebilir. Evet temiz bir porno vardır. Arayan kişiler bulacaktır ki porno tamamen bir zaman kaybın-

dan başka bir şey değildir. Porno izlemenizin tek sebebi içinizde ani dopamin patlaması yaşamaktır. Eğer bu dopamin patlamasına duyulan isteği bırakırsanız, porno izlemek için bir nedeniniz de kalmaz.

Acılarınızın gerçek dopamin yoksunluk semptomlarından veya tetikleyici/işaret mekanizmalarından kaynaklanıp kaynaklanmadığını kabul edin. Fiziksel acı yoktur ve doğru ruh hali ile bir sorun da olmayacaktır. Yoksunluk dönemi konusunda endişelenmeyin. Duyguların kendisi o kadar da kötü değil. Sorun, arzuyla ve daha sonra reddedilme duygusuyla olan ilişkidir. Bunun hakkında üzülme yerine şunu demelisiniz: “Bunun ne olduğunu biliyorum. Bu çekilme döneminde oluşan porno kaynaklı ataklardır. Porno kullanıcılarının tüm yaşamlarını bağımlı olarak sürdürmesine neden olan ataklardır. Kullanıcı olmayanlar bu ataklardan etkilenmez. Bu bağımlılığın altında yatan diğer tüm kötülüklerden ve bu kötülüğü beynimden temizlemem harika bir şey!”.

Başka bir deyişle, önümüzdeki üç hafta boyunca vücudunuzda hafif bir travma olacak, ancak bu haftalarda ve hayatınızın geri kalanında muhteşem bir şey olacak. Kendinizi bu korkunç hastalıktan, hafif travmadan daha ağır basmaktan ve aslında çekilme ataklarından zevk almaktan daha fazla kazanacaksınız. Mide içinde yaşayan pornografik bant solucanını aç bırakmak için heyecan verici bir oyun gibi zevk anları olacaklar. Hayatta kalmak için sizi yatağa sokmak için kandırmaya çalışırken üç hafta boyunca oyalamanız gerekiyor.

Bazen sizi mutsuz etmeye çalışır. Bazen, o-guard'a yakalanırsınız. Bir porno URL'si alırsınız veya çevrimiçi bir şeye rastlarsınız ve durduğunuzu unutursunuz, hatırladığınızda hafif bir yoksunluk hissedersiniz. Bu hilelere önceden hazırlıklı olun. Cezbediciliği ne olursa olsun sadece vücudunuzun içindeki canavar nedeniyle orada olduğunu ve baştan çıkarılmaya karşı her direnişinizde ona savaşta başka bir ahlaki darbe verdiğinizi aklınıza getirin.

Ne yaparsanız yapın pornoyu unutmaya çalışmayın. Bu, porno izleyip mastürbasyon yapanların irade yöntemi ile saatlerce süren depresyonlarına neden olan şeylerden biridir. Her gün sonunda bunu unutacağını ümit ederek çalışırlar. Uyuyamamak gibi, ne kadar çok endişelenirseniz o kadar zorlaşır. Her halükârda, bunu unutamayacaksınız, ilk birkaç gün boyunca 'küçük canavar' size hatırlatmaya devam edecek ve bundan kaçınamayacaksınız. Hala dizüstü bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve dergiler varken sürekli hatırlatmalar alacaksınız.

Mesele şu ki unutmaya gerek yok, kötü bir şey olmuyor. Halka bir şey oluyor, günde binlerce kez düşünüyor olsanız bile, her anın tadını çıkarın, kendinize tekrar özgür olmanın ne kadar muhteşem olduğunu hatırlatın. Artık kendinize işkence yapmamanın mutluluğunu hatırlatın. Daha önce de belirtildiği gibi, atakların zevk anları haline geldiğini göreceksiniz ve pornoyu ne kadar çabuk unutacağınıza şaşıracaksınız.

Ne yaparsanız yapın ama kararınızdan şüphe etmeyin. Şüphe etmeye başladıktan sonra ciddiye almamaya başlayacaksınız ve daha da kötüleşecek. Bunun yerine o ciddiye almama anını kullanın ve onu bir takviye haline getirin. Sebep depresyon ise o zaman pornonun size ne yaptığını kendinize hatırlatın. Bir arkadaşınız tarafından bir internet bağlantısına yönlendirildiyseniz, “Artık buna ihtiyacım olmadığını söylemekten memnuniyet duyuyorum” demekten gurur duyun. Bu onları incitecek ama sizi rahatsız etmediklerini gördüklerinde size katılmaya başlayacaklar.

İlk etapta bırakmak için inanılmaz güçlü sebepleriniz olduğunu unutmayın. Maliyetleri kendinize hatırlatın ve bedeninizin, zihninizin ve büyüünün altında yaşamanın riskini almak isteyip istemediğinizi kendinize sorun. Tehlikeleri en aza indirmek için küçük canavarın çabalarına dikkat edin ve her şeyden önce, hissin sadece geçici olduğunu asla unutmayın, her an hedefinize biraz daha yakın olacaksınız.

Bazı kullanıcılar hayatlarının geri kalanını ‘otomatik tetikleyicileri’ tersine çevirmek zorunda kalacaklarından korkarlar. Başka bir deyişle, psikolojiyi kullanarak pornoya ihtiyaç duymadıklarında kendileriyle dalga geçerek hayatlarını yaşamak zorunda kalacaklarına inanırlar. İyimser, şişenin yarısını dolu; kötümser ise şişenin yarısını boş gördüğünü unutmayın. Pornografi durumunda, şişe boştur ve kullanıcı onu dolu olarak görür. İnternet porno izlemenin hiçbir avantajı yoktur. Beyni yıkanan kullanıcıdır. Kendinize porno kullanarak orgazm olma-

nız gerekmediğini söylemeye başladığınızda, çok kısa bir süre içinde söylemeye bile gerek kalmayacak ve güzel gerçeği kendiniz göreceksiniz. Yapmamanız gereken son şeyin yaptığınız son şey olmadığına emin olun.

Sadece Bir Bakıp Çıkmak

Bu, birçok kişinin irade yöntemini yanlış şekilde kullanma hatasıdır. Üç ya da dört gün geçirirler ve sonra bu gelgit onların irade gücünü alt eder. Bunun moralleri üzerindeki yıkıcı etkisinin farkında değildirler.

Porno sitesine ilk göz atan çoğu kullanıcı için harem gerçek bir kişiyle olan seks kadar iyi değildir. Temiz olan videolar arasındadır ve bilinçli zihinlerini güçlendirir.” Güzeldi fakat o kadar da zevkli değildi. Dürtüyü kaybediyorum ve şok edici durumda değilim.” Aslında, tam tersi. Aklınızda şu anlaşılır olsun: Orgazmdan duyulan zevk, pornodan çıkmak için bir neden değildir. Kullanıcılar sadece orgazm için orada olsaydı, asla birden fazla klip izlemezdi. Pornoya ihtiyacın olmasının sebebi o küçük canavarı beslemektir: Sadece dört gün aç kaldıktan sonra, bir elma ısırmanın bile size ne kadar değerli geldiğini düşünün. Bilinçli zihnin farkında değil, ama vücudunun aldığı düzeltme, bilinçaltı ve tüm mantığa rağmen değerli olduklarını ve başka bir tane istediğini söyleyerek, zihninin arkasında küçük bir ses duyulacaktır.

Sadece bir bakıp çıkmanın iki zararlı etkisi vardır:

Vücudunuzdaki küçük canavarı canlı tutar.

Daha da kötüsü, zihninizdeki büyük canavarı canlı tutar. Eğer 'son bakmaya' sahip olursanız, sıradakine de bakmanız çok daha kolay olur.

Porno peynir olmayan bir fare kapanıdır, zehirdir. İradeyi kullanarak kendinizi peyniri almamaya ikna etmeniz gerekir, ancak EasyPeasy bunun zehrini görmenize izin verir. Bundan kaçınmanıza gerek yok sadece içine girmeyin.

Her şeyden önce: "Sadece bir bakıp çıkmanın" insanların en başından bu bağımlılığa nasıl girdiğinin sebebi olduğunu unutmayın.

Benim için zor olacak mı?

Her bir kullanıcının ne kadar kolay bırakacağını belirleyen faktörlerin çeşitleri sınırsızdır. Başlamak için, her birimizin kendi karakteri, kariyeri, kişisel koşulları, zamanlaması bazı meslekler vb. faktörler bunu diğerlerinden daha zorlaştırabilir, ancak beyin yıkamanın kaldırılması koşulunun böyle olması gerekmez. Aşağıdaki birkaç örneği inceleyin.

Tıp mesleğinin üyeleri için özellikle zor olma eğilimindedir. Doktorlar için daha kolay olması gerektiğini düşünürüz çün-

kü etkilerin daha fazla farkındalar ve günlük kanıtlar görüyorlar. Bu, durmak için daha güçlü nedenler sunsa da başarılması daha kolay değildir. Çünkü şöyle nedenleri vardır:

Sağlık risklerinin sürekli farkında olmak korku yaratır ve aşağıdaki koşulları oluşturan çekilme ataklarından kurtulmak gerekir.

Bir doktor aşırı derecede stresli çalışır ve genellikle çalışırken oluşan yoksunluk, ağrılarını hafifletemez.

Suçluluk ek stresine sahiptirler, nüfusun geri kalanı için bir örnek oluşturmaları gerektiğini hissederler. Bu onlara daha fazla baskı yapar ve yoksunluk hissini arttırır.

İş yerinde zor bir günün ardından; stres porno tarafından anlık olarak rahatlatıldığında, bu seans, yaşanan rahatlamaya yanlış bir şekilde bağlanır. Bu fikirlerin yanlış ilişkilendirilmesi nedeniyle porno, tüm durum için itibar kazanır, bırakma ve geri çekilme sancuları yaşarken aniden çok değerli hale gelir. Bu sıradan bir kullanıcı biçimidir ve kullanıcının uzun süre kaçınmak zorunda kaldığı her durum için geçerlidir. İrade gücü yöntemi-ne göre, kullanıcı sefil durumdadır çünkü yoksun kalmaktadır ve bir seanstan sonra ortaya çıkan yorgunluk ve uykudan zevk almamaktadır. Kayıp hissi büyük ölçüde artmıştır. Bununla birlikte, önce porno ile ilgili beyin yıkama ve saplantıları kaldıracabilirsiniz, vücudun nörovericilerini -serotonin, norepinefrin ve dopamin- özlemesine rağmen molanın ve uykunun tadını çıkarabilirsiniz.

Başka bir zor durum, özellikle stres dönemleriyle birleştirildiğinde can sıkıntısıdır. Tipik örnekler öğrenciler ve bekar ebeveynlerdir. İşleri stresli ve monotondur. İrade yöntemi ile durdurma girişimi sırasında, kişinin depresyon duygularını arttıran ‘kayıplarını’ indirmek için uzun dönemleri vardır. Yine de zihin çerçeveniz doğruysa bu kolayca aşılabılır. Pornoyu durdurduğunuzu sürekli kendinize hatırlatmanızdan endişelenmeyin. Kendinizi kötü canavardan kurtardığınız gerçeğinde sevinmek için bu tür anları kullanın.

Olumlu bir zihin çerçeveniz varsa, bu acılar zevk anları haline gelecektir. Unutmayın, yaş, cinsiyet, zekâ veya mesleğe bakılmaksızın herhangi bir kullanıcı, hepsini takip etmesi şartıyla pornodan kurtulmayı kolay ve eğlenceli bulabilir.

Başarısızlığın temel nedenleri

Başarısızlığın iki temel nedeni vardır. Birincisi, dış uyaranların etkisi- ticari, çevrimiçi bir haber makalesi, internette gezinme, vb. ya da zayıf bir anda, hatta sosyal durumlarda bile birilerinin eşleriyle yakınlaşması. Bu konuyu çoktan tartıştık. Anıları, bir ziyaret veya bakıp çıkmak diye bir şey olmadığını hatırlamak için kullanın. Zihinsel kölelik zincirini kırdığınız için sevinin. Bağımlı olanlar sizi kıskanır ama onlar için acımalısınız. Diğer bir neden ise kötü bir gün geçirmektir. Şunu başlamadan önce aklınızdan çıkarmayın ki bağımlı olsanız da olmasanız da iyi ve kötü günler olacaktır. Yağmur hem din adamları için hem de katiller için yağar. Hayat görecelidir ve siz düşmeden yük-

seklere çıkamazsınız. İrade gücü metodunun sorunu kullanıcı kötü bir gün geçirdiğinde açıp porno izlemeyi düşünüyor ve sorun daha da büyüyor. Kullanıcı olmayanlar ise sadece fiziksel olarak değil zihinsel olarak da stres ve gerginliklerle başa çıkmak için daha donanımlıdır. Eğer çekilme döneminde kötü bir gün geçirirseniz, onu sineye çekin, bağımlı olduğunuzda kötü günlerin var olduğunu kendinize hatırlatın, aksi takdirde durdurmaya karar vermezsiniz. Bu sorunu paspaslayıp bir kenara atmak yerine, farkına varın: “Tamam, bugün çok iyi bir gün değil ama porno onu iyileştirmeyecek. Yarın daha iyi olacak ve en azından muhteşem bir bonus aldım, bu korkunç bağımlılığı tekmeledim.”

Eğer porno bağımlısı iseniz, kafanızda onunla ilgili ne varsa temizlemelisiniz. Kullanmayı bıraktığınızda beyin sisiniz yoktur ama biraz kendinizi yorgun ve motivasyonsuz hissedebilirsiniz. Hayatın önlenemez sorunları ile karşılaştığınızda porno izlemek isteyebilirsiniz fakat mutlu ve neşeli misiniz? Tabii ki de değilsiniz. Bıraktığınız andan itibaren herkesi ve her şeyi suçlama eğiliminiz de kaybolacaktır.

İş sizi strese sokunca, “Böyle zamanlarda bir seans geçiririm” diye düşünüyorsunuz. Bu doğrudur fakat kaçırdığınız önemli nokta, porno sorununuzu çözmez. Siz sadece sorunları bir kenara paspaslayıp yanıltıcı resim ve videolara bakıp kendinizi cezalandırıyorsunuz ve imkânsız bir durum yaratıyorsunuz. Perişan oluyorsunuz çünkü porno izleyip mastürbasyon yapamazsınız, yaparsanız daha da sefil olacaksınız. Bunu bırak-

makla doğru bir karar verdiğinizi biliyorsanız neden kararınızdan şüphe ederek kendinize acı çektiriyorsunuz? Unutmayın, olumlu zihinde her zaman yaklaşım esastır.

Yedekler

Yedekler arasında pornografik dergiler, statik internet görüntüleri, instagram modelleri, porno diyetleri vb. HİÇBİRİNİ KULLANMAYIN. Bunlar daha zor hale getirecek, daha kolay değil. Eğer kriz başlarsa ve siz porno yerine bu yedekleri kullanırsanız atağı daha da uzatır ve zorlaştırırsınız. Aklınızdan geçen, içinizdeki boşluğu doldurmak için pornoya ihtiyaç duyduğunuzdur. Bu, bir çocuğun hastalanmasıyla onu organ mafyasına teslim etmek gibi olacaktır ve sadece acıyı daha da uzatıp kendinize işkence etmiş olacaksınız. Herhangi bir olayda yedekler asla krizi durduramayacak. Özleminiz beyindeki amino asitler içindir fakat tek yaptığınız porno hakkında düşünüp durmaktır. Şu noktaları hatırlayın:

Porno için bir yedek olamaz.

Pornoya hiçbir zaman gerek yoktur. Bu bir besin değil, zehir. Krizler gelince kendinize şunu hatırlatın; yoksunluk ataklarından sıkıntı çekenler porno izleyicileri, izlemeyenleri değil. Onları olmaları gerektiği gibi görün yani bir başka uyuşturucu olarak veya zehir saçan bir ölüm canavarı olarak.

İnternet pornosu içinizde doldurulamayan bir boşluk oluşturur. Beyninize bunu ne kadar hızlı öğretirseniz, o kadar çabuk öz-

gür olursunuz. Özellikle erkeklerin dergileri, filmleri, romanları ve reklamları gibi pornoya benzeyen her şeyden kaçınınız. Bunu kapalı fikirlilik olarak da görmeyiniz, romantizm ve seks konuşmak iyidir, ancak porno değil. Her zaman ne zaman ayrımcılık yapılacağını bulmanın bir yolu vardır. Erotik porno veya porno diyetlerini kullanmayı bırakmaya çalışan kullanıcıların küçük bir kısmının başarılı olduklarını (kendi bakış açılarıyla) ve başarılarını bu şekilde kullanıma bağladıkları doğrudur fakat bu şekilde kullanımdan dolayı değil buna rağmen başarmışlardır. Maalesef hala bir grup bu şekilde kullanmayı önermektedir.

Bu şaşırtıcı değil çünkü porno tuzağını tam olarak anlamadıysanız yumuşak bir yedek çok mantıklı ve tatlı gelir. Pornodan çıkmaya çalıştığınızda yenmeniz gereken iki güçlü düşmanınız vardır:

Alışkanlığı bırakmak.

Hayatta kalan korkunç fiziksel yoksunluk acısı.

Eğer yenilecek iki güçlü düşmanınız varsa, onlarla aynı anda değil, birer birer savaşmalısınız. Teori, pornoyu ilk kullanmayı bıraktığınızda, haftada bir kez kestiğiniz veya güvenli porno kullandığınız anlamına gelir. Sonra alışkanlık bozulduğunda kaynağı yavaş yavaş azaltın. Böylece düşmanı bölerek yok edin. Bu mantıklı geliyor ancak yanlış bilgilere dayanıyor. Porno alışkanlık değil, dopamin bağımlılığı ve çekilmeden kaynaklanan gerçek fiziksel ağrı neredeyse algılanamaz. Bu, bıraktığı-

nızda elde etmeye çalıştığınız şeydir hem vücudunuzdaki hem de beyninizdeki canavarları olabildiğince çabuk öldürmektir. Tüm bu ikame teknikleri, küçük canavarların ömrünü uzatır ve beynin yıkanmasını uzatır. EasyPeasy, son seansınızdan önce beyin yıkamayı öldürerek hemen bırakmayı kolaylaştırır. Küçük canavar yakında ölecek ve ölürken bile kullanıcı olduğunuzdakinden daha fazla sorun olmayacak.

Sadece düşünün, aynı ilacı önererek bir ilaca bağımlılığı nasıl tedavi edebilirsiniz? İnternette, hardcore internet pornolarını kullanmayı bırakan, ancak küçük canavarların gerekçeleri için düşmüş olan 'güvenli' alternatiflere bağlı olan birçok hikâye var. Güvenli pornoların korkunç olmadığı gerçeğine aldanmayın -ilk yüksek hızlı klip de öyle. Tüm yedekler, herhangi bir porno ile tamamen aynı etkiye sahiptir. Bazıları yemek yemeye başlar, ancak boş bir seans isteme duygusu, yiyeceklere olan açıklıktan ayırt edilemez olsa da biri diğerini tatmin etmez. Daha önce açıklandığı gibi, porno diyetleri ve güvenli porno sizi sadece savaşın tam ortasına koyacak ve baştan çıkarmaya karşı direniş o kadar can sıkıcıdır ki, en sevdiğiniz çevrimiçi haremi ziyaret ettiğinizde rahatlamış hissedeceksiniz.

İkamelerin başlıca kötülüğü gerçek problemi uzatmaktır ve beyni yıkamaktır. Grip bittiğinde onun yerine geçebilecek ikameler gerekiyor mu? Tabii ki gerekmiyor. Porno yerine koymanız gerektiğini söyleyerek gerçekten bir fedakârlık yaptığınızı söylüyorsunuz. İrade yöntemiyle ilişkili depresyon, kullanıcının bir fedakârlık yaptığını düşündüğünden kaynaklanmakta-

dır. Tek yapacağınız bir problemi diğèrinin yerine koymaktır. Yiyecek, sigara veya alkolle uğraşmaktan zevk almazsınız. Sadece şişman, perişan olacaksınız ve hiçbir zaman çözüm için hareket etmeyeceksiniz.

Sıradan kullanıcılar, seyahat, aile etkinliğı vb. sırasında çevrimiçi olmalarına izin verilmeyen kişiler gibi küçük ödüllerinden mahrum bırakıldıkları inançlarını reddetmenin zor olduğunu düşünüyorlar. Bazıları “Porno olmadan nasıl gevşeyeceğimi bilmiyorum” der. Bu şöyle kanıtlanır; genellikle mola, kullanıcının ihtiyacı olduğu hatta istediğı için değil bağımlı olduğu içindir ki bu da çaresizce kaşıntıyı kaşımak gerektiğı için yapılır.

Unutmayın, porno oturumları asla gerçek ödller değildir. Tıpkı dar ayakkabı giyip onu çıkarırken hissedilen rahatlama zevkine erişmek için dar ayakkabı giymeye eşdeğerdiler. Yani küçük bir ödülün olması gerektiğini düşünüyorsanız, bunun yerine geçsin; Çalışırken çok küçük bir çift ayakkabı veya iç çamaşırı giyin ve mola verene kadar bunları çıkarmanıza izin vermeyin. Çıkarıldığında harika rahatlama ve tatmin anını yaşayın. Belki de bunun oldukça aptal olacağını düşünüyorsunuz. Kesinlikle haklısın. Hala tuzağın içindeyken görselleştirmek zor ancak kullanıcılar bunu yapıyor. Yakında bu küçük ‘ödüle’ ihtiyacınız olmayacağını ve gerçek bir acıma ile hala tuzağa düşmüş olan yakın arkadaşlara bakıp bunu neden göremediklerini merak etmek de zor.

Ancak, çevrimiçi harem ziyaretinin gerçek bir ödül olduğunu ya da onun yerini ikame edecek bir yedeğe ihtiyacınız olduğunu düşünmeye devam ederseniz, mahrum ve mutsuz hissersiniz. Büyük ihtimalle de tekrar bu iğrenç tuzağa düşersiniz. Ev hanımları, öğretmenler, doktorlar ve diğer çalışanların yaptığı gibi gerçek bir mola vermeniz gerekiyorsa kısa bir süre sonra mola vermekten daha çok keyif alacaksınız çünkü kendinizi bağımlı hale getirmek zorunda kalmayacaksınız. Yedeklere ihtiyacınız olmadığını unutmayın. Krizler dopamin için bir özlem duyar ve sonra yok olurlar. Önümüzdeki birkaç gün boyunca uğraşınız sadece bu olsun ve sonra bedeninizden, kölelik ve bağımlılık zihniyetini atmanın tadını çıkarın.

Cezbedici durumlardan kaçınmalı mıyım?

Tavsiyeler şimdiye kadar doğrudan verilmiş ve sizden bunu bir öneri olarak değil, talimat olarak değerlendirmeniz istenmiştir. Bu tavsiyenin sağlam, pratik nedenleri vardır ve bu nedenler binlerce vaka çalışması tarafından desteklenmiştir. Günaha yenik düşüp düşmeyeceğiniz sorulduğunda, durum böyle değildir. Her kullanıcının kendisi için karar vermesi gerekir. Ancak, bu süreçte size yardımcı olmak için iki yararlı öneri yapılabilir. Çekilme etkilerine karşı gelişen korkumuz bizi porno izlemeye zorluyor ve bu korku iki farklı aşamadan oluşuyor.

Aşama 1 - “Porno olmadan nasıl hayata kalabilirim”

Bu his kullanıcı bekârsa ya da aseksüel, ilgisiz bir eşi varsa ortaya çıkan, panikle hissedilen korkudur. Bu korku, geri çekilme sancularından değil, psikolojik bağımlılık korkusudur, seks ve orgazm olmadan hayatta kalamamaktır. Bu durum bırakmanın eşiğindeyken çekilme etkileri en düşük olduğunda doruğa ulaşır. Bilinmeyen korkusu, insanların dalmayı öğrenirken yaşadıkları korkudur.

Dalış tahtası bir metre yüksekliğinde ama altı metre yüksekteymiş gibi görünüyor. Su altı 6 metre derinliğinde ama bir metre derinliğindeymiş gibi görünüyor. Suyu dalmak cesaret ister, kendinizi kafanızı parçalamayacağınıza ikna etmeniz gerekir. Dalmak en zor kısım, eğer bunu yapacak cesareti bulursanız, gerisi kolay. Bu, pek çok güçlü iradeli kullanıcının neden hiç durmayı denemediklerini veya sadece birkaç gün hayatta kalabildiklerini açıklar. Aslında, bazı porno kullanıcıları, pornoyu bırakmaya karar verdikten sonra, daha fazla porno istiyorlar. Bu karar paniğe neden oluyor, stresi artırıyor ve haremden gezmek için tetikleyici oluyor. Ama artık ihtiyacını giderecek stresini azaltacak bir harem yok.

Sigorta attığında ve tarayıcıyı çalıştırdığınızda tetikleyici hızla devreye girer. Endişelenmeyin, bu panik sadece psikolojiktir. Bu bağımlı olduğunuz bir korkudur. Güzel gerçek şu ki, hala bağımlı olduğunuzda bile bağımlı değilsiniz. Panik yapmayın ve dalın.

Aşama 2 – Uzun dönem korku

İkinci aşama, gelecekteki belirli durumlardan keyif alınamacağından veya porno olmadan travmayla başa çıkılamayacağından ortaya çıkan korku uzun vadeli bir süreçtir. Endişelenmeyin, kendinizi fırlatabilirseniz, bu durumun tam tersinde bulunacaksınız. Cezbedici durumlardan kaçınmak iki kategoriye ayrılır.

4 günde birlik porno diyetine abone olacağım. İşler zorlaşırsa online olabileceğimi bilmek kendimi daha güvende hissettirecek. Başarısız olursam sorun değil, bir sonraki döngüme fazladan gün ekleyeceğim.

Bunu yapanların başarısızlık oranı, tamamen bırakanlara göre çok yüksektir. Bunun nedeni çekilme etkilerini yaşarken kötü bir an geçiriyorsanız, bir bahane uydurup tarayıcıyı açıp harminizi ziyaret etmenin kolay olmasından kaynaklanmaktadır. Eğer kendi kurallarını kırık bir cam pencere gibi açıkça çiğnemenin onur kırıcılığı varsa, bu cazibenin üstesinden gelme olasılığınız daha yüksektir. Her halükârda, eğer erteleyorsanız, sancı muhtemelen geçecektir. Bununla birlikte, bunu deneyenlerin başarısızlık oranının yüksek olmasının ana nedeni, kullanıcının ilk hedefinin pornoyu bırakmak olmamasıdır.

Başarılı olmanın iki temelini hatırlayın:

- Kesinlik.
- “Artık pornoya ihtiyacım olmaması muhteşem değil mi?”

Her iki durumda da neden dünya üzerinde bir seansa ihtiyacın var? Eğer hala haremimizi ziyaret etmeniz gerekiyorsa, önce bu kitabı tekrardan oku. Bu bazı şeylerin tam oturmadığı anlamına gelir. Zihninizdeki büyük beyin yıkama canavarını öldürmek için zaman ayırın.

Çekilme etkilerini yaşarken stresli veya sosyal olaylardan kaçınmalı mıyım?

Stresli durumlarda, evet. Kendinize aşırı baskı yapmanın bir anlamı yok. Barlar veya kulüpler gibi sosyal etkinlikler söz konusu olduğunda bu tavsiyenin tersi olur. Dışarı çıkın ve hemen keyfini çıkarın, porno bağımlısı olsanız bile sekse ihtiyacınız yoktur. Dışarı çıkın ve seks yapmanız gerekmediği için sevinin. Bunu yapmanız bu baskılar olmadan hayatın çok daha iyi olduğu gerçeğini hızlıca kanıtlayacaktır. Küçük canavarın sizi terk ettiği zaman bu güzel düşüncelerle birlikte hayatın ne kadar iyi olacağını düşünün.

Aydınlanma Anı

Kullanmayı bırakanlar genellikle 3 hafta sonra aydınlanma anını yaşarlar. Gökyüzü daha parlak gözükmeye başlar ve bu an

beyin sisinin tamamen bittiği andır. Kendinize porno izleme-ye ihtiyacınızın olmadığını söylerken, birdenbire içinizdeki son parçacığın kırıldığını fark edersiniz ve hayatınızın geri kalanında bir daha asla pornoya ihtiyaç duymadan yaşamdan zevk alabilirsiniz. Ayrıca bu noktadan itibaren, porno kullanıcılarına acıyarak bakmaya başlarsınız.

İrade gücünü kullanarak bırakanlar genellikle bu anı yaşamazlar çünkü pornoyu bıraktıkları için mutlu olsalar bile hayatlarına devam edebilmek için fedakârlıkta bulunmaları gerekti-lerini düşünürler. Ne kadar çok bağımlı olursanız, o an o kadar muhteşem olur ve ömür boyu sürer. Başınıza birçok eğlenceli olay gelse de gerçek hissin yerini tutması imkânsızdır. Porno izlememenin neşesi farklıdır. Eğer kendinizi güçsüz hissederseniz ve desteğe ihtiyaç duyarsanız, kendinize o berbat bağımlılığa bağlı olmamanın ne kadar güzel hissettirdiğini hatırlatın. Birçoğu buna hayatlarının en muhteşem olayı diyor. Çoğu durumda aydınlanma anı üç hafta sonra değil, birkaç gün sonra gerçekleşir.

Kendi durumumda, bu an haremimi son kez ziyaret etmemden önce gerçekleşti. Birçok okuyucunun burada, bölümü bitirmeden “Başka bir şey söylemene ihtiyacım yok. Her şeyi net bir biçimde görebiliyorum. Bir daha pornoya ihtiyacımın olmayacağını biliyorum.” gibi bir şey söyleyeceğinden eminim. Alınan geri dönüşlere göre, bu durum çoğu zaman gerçekleşiyor. İdeal olarak, eğer talimatları takip ederseniz ve psikolojik olarak tamamen anlarsanız, bu hemen sizin de başınıza gelmelidir.

Çekilme etkilerinin dikkate değer fiziksel etkileri yaklaşık 5 gün içinde kaybolur ve eski kullanıcı 3 hafta içinde tamamen özgür olur. Bu tür öneriler iki soruna neden olabilir. Birincisi, bu öneri insanların aklında bu sürecin 5 gün ile 3 hafta süreceği algısını oluşturur. İkincisi ise, bu önerinin “5 gün ile 3 haftalık dönemi atlatabildikten sonra gerçek bir artış bekleyebilirim” gibi düşünmeye eğilimli anlaşılmasıdır.

Bununla birlikte, beş güzel gün veya üç güzel haftanın ardından herkesi vuran, bağımlılık ile ilgisi olmayan, ancak hayatımızdaki diğer faktörlerden kaynaklanan berbat günler yaşayabiliriz. Pornoyu bırakanların beklediği o aydınlanma anı yerine depresyonu tecrübe edebiliriz. Bu onların öz güvenlerini parçalayabilir. Aynı şekilde, herhangi bir öneri yoksa eski kullanıcı hayatının geri kalanını hiçbir şeyin olmasını bekleyerek harca-yabilir. İrade yöntemini kullanmayı bırakanların büyük çoğunluğuna olan budur.

İnsanlar sıklıkla beş günün veya üç haftanın önemini soruyorlar. Bunlar sadece çekilme etkilerinden çıkılan dönemler mi? Hayır, bunlar kesin tarihler değildir, yıllardır olan geri bildirimleri yansıtır. Bıraktıktan yaklaşık beş gün sonra eski kullanıcıların zihni bağımlılık tarafından işgal edilmekten kurtulur. Çoğu eski kullanıcı vahyi bu dönemde yaşar, stresli veya sosyal durumlarla başa çıkmak veya eğlenmek için haremini ziyaret etmeye ihtiyaç duymaz. Birdenbire artık eğlenmek için ya da zor durumlarla başa çıkabilmek için değil, pornonun tamamen aklınıza bile gelmediğini fark ediyorsunuz. Bu noktadan sonra

genellikle rahat ve sorunsuzdur. Burası özgür olduğunuzu bildiğiniz yerdir.

Benim ve birçok kişinin üç haftalık süre boyunca irade yöntemini kullanmayı bırakmaya çalıştıkları ve en ciddi girişimlerinin bile başarısız olduğu bir dönem. Genellikle yaklaşık üç haftadan sonra, porno izlemeye olan arzunuzu kaybedersiniz. Bunu kendinize kanıtlama ihtiyacı hissedersiniz ve hareminizi ziyaret etmek için tarayıcınıza zıplarsınız. Tekmelediğinizi kanıtlamak garip hissettiriyor. Ama aslında bu süreçte, vücudunuzun üç haftadır şiddetle arzuladığı taze dopamin patlaması yüzünden DeltaFosB su kaydıracağını yağladınız. Tarayıcınızı kapatır kapatmaz, dopamin vücudunuzu terk etmeye başlar. Şimdi ise küçük bir ses “Tekmelemedin, bir tane daha istiyorsun.” diyor. Hemen geri kaçmıyorsunuz çünkü yeniden bağlanmak istemiyorsunuz ve güvenli bir sürecin geçmesine izin veriyorsunuz. Bir dahaki krizinizde ise kendinize “Güzel, tekrardan bağlanmadım, bu yüzden bir kez daha yapmanın bir zararı yok” diyebilirsiniz. Zaten kaygan olan yamaçtan aşağı ilerliyorsunuz. Sorunun anahtarı aydınlanma anını beklemek değil, tarayıcıyı kapattığınızda bitmiş olduğunu fark etmektir. Küçük canavarınıza oksijen sağlamayı kestiniz. Yeryüzündeki hiçbir kuvvet, bu konu hakkında üzülmediğiniz veya atdınlanma için beklemediğiniz sürece özgür olmanızı engelleyemez. Gidin ve hayatın tadını çıkarın, başından itibaren onunla başa çıkın. Böylece yakında aydınlanma anını yaşayacaksınız.

Son Ziyaret

Zamanlamaya karar verirken, hareminizi son bir kez ziyaret etmeye hazırsınız. Bunu yapmadan önce, bu iki temel ögeyi kontrol edin. Kesin başarıyı hissedebiliyor musunuz? Korkunçluk ve kasvet ya da olağanüstü bir şey başarmak üzere olduğunuz için heyecan duygunuz var mı?

Eğer herhangi bir şüpheniz varsa, öncelikle kitabı tekrardan okuyun. Porno tuzağına bir daha asla düşmeyeceğinize karar verdiğinizizi hatırlayın, bu tuzak seni ömür boyu köleleştirmek için tasarlandı. Kaçmak için, duracağınıza dair pozitif bir karar almanız ve son ziyaretinizi yapmanız gerekir.

Unutmayın, bu kitabı buraya kadar okumanızın tek nedeni kurtulmayı çok isteminizdir. Şimdi pozitif bir karar alın, gizli tarayıcınızı kapatacağınıza, kolay veya zor olabilir, hareminizi bir daha asla ziyaret etmeyeceğinize dair yemin edin. Belki de geçmişte bu yemin birkaç kez yaptığınızdan ve hala başarısız olduğunuzdan veya korkunç bir travmadan geçmeniz gerektiğinden endişe duyuyorsunuz. Korkmayın, olabilecek en kötü şey başarısız olmanızdır, bu nedenle kaybedecek hiçbir şeyiniz yok ve kazanacak çok şeyiniz var.

Başarısızlık hakkında düşünmeyi bırakın, ama güzel gerçek şu ki bırakmak komik bir biçimde kolay değil ama aslında süreç boyunca eğlenebilirsiniz. Bu sefer kolay yolu kullanacaksınız. Yapmanız gereken tek şey, verilecek olan basit talimatlara uymanızdır.

Yemin edin ve bunu ciddiye alın

Bilinçli bir şekilde en sevdiğiniz sitedeki fotoğraflara ve kliplere göz atın. Sitedeki adminlerin, aktörlerin ve hatta amatörlerin yaptığı şeylerin şaşkıncılığını, yeniliğini ve olağanüstü doğasını güçlendirmek için yaptıkları umutsuz girişimlere bakın ve kendinize zevkin nerede olduğunu sorun.

Sonunda tarayıcınızı kapattığınızda “Bir daha asla haremimi ziyaret etmemeliyim” ya da “Haremimi ziyaret etmeme iznim yok” gibi hislere kapılmayın. Bunun yerine “Muhteşem değil mi? Özgürüm! Daha fazla pornonun kölesi olmayacağım! Hayatım boyunca bir daha bu iğrenç siteleri ziyaret etmeme gerek yok” gibi düşünerek özgürlüğünü hissedin.

Birkaç günlüğüne tetikte olun, midenizde küçük bir porno sabotajcısı olacak. Bir oturum isteme duygusunun farkında olabilirsiniz. Küçük porno canavarı dopamine olan arzunuzun fiziksel bir etkisidir. Doğrusunu söylemek gerekirse bu gerçek değil ve nedenini anlamak çok önemli. Çünkü küçük canavarın ölmesi üç hafta sürüyor. Eski kullanıcılar son harem ziyaretinden sonra küçük canavarın etkisinin devam edeceğine inanıyorlar ve cezbedilmeye karşı iradelerini kullanmak zorunda kalıyorlar. Bu böyle değil; vücut, porno tetikli dopamin istemez. Sadece beyin dopamini arzular.

Eğer önümüzdeki birkaç gün içinde göz atmayı isteme hissine kapılırsanız, beyninizin basit bir seçimi vardır. Ya gerçeğin ne olduğunu yorumlayabilir –Online porno sitenizi ziyaretinizle

başlayan ve her defasında tekrar eden boş, güvensiz bir hisle kendinize “Yaşasın, ben kullanıcı değilim!” diyebilirsiniz. Ya da pornoya özlem duymaya başlayabilirsiniz ve bu hayatınızın boyunca sizinle olur. Sadece bir anlığına düşünün, böyle inanılmaz derecede aptalca bir şey olamaz. “Bir daha porno izlemek istemiyorum” demek ve hayatınızın geri kalanı boyunca “ziyaret etmek isterdim” diyerek geçirmek. İrade yöntemini kullananların yaptığı şey budur, bu kadar mutsuz hissetmelerine şaşmamak gerek. Hayatlarının geri kalanını ümitsizce asla sahip olamayacakları bir şeyi umut ederek harcıyorlar. Bu kadar azının başarılı olmasına ve birkaçının asla tamamen özgür hissetmemesine şaşmamalı.

Bırakmayı zorlaştıran şeyler sadece şüphe etmek ve beklemektir, bu yüzden kararınızdan şüphe etmeyin çünkü bu doğru bir karar. Şüphe etmeye başlarsanız, kendinizi kazanma ihtimalinizin olmadığı bir duruma sokarsınız. Ziyaret etmeyi çok istersiniz ama bir kez bile yapamazsınız. Hangi sistemi kullandığınız önemli değil, pornoyu bırakarak neyi başarmayı deniyorsunuz? Bir daha porno izlememeyi mi? Hayır! Birçok eski kullanıcı bunu yapıyor ama hayatlarının geri kalanından yoksun hissediyorlar.

Kullanıcı ile kullanmayan arasındaki fark nedir? Kullanmayan kişi, pornoya karşı herhangi bir ihtiyaç veya arzu duymaz, hasret duymazlar ve izlememek için iradelerini kullanmazlar. İşte ulaşmaya çabaladığımız şey bu ve bunu yapabilecek güce sahipsiniz. Pornoya olan arzunun bitmesi veya ‘kullanmayan’ ol-

mayı beklemenize gerek yok. Bu tarayıcınızdaki son oturumu kapattığınız, dopamin tedarikini kestiğiniz andır: Zaten mutlu bir ‘kullanmayansınız’.

Bunları sağlarsanız mutlu bir kullanmayan olarak kalacaksınız:

Kararınızdan asla şüphe duymayın. Kullanmayan olmayı beklemeyin. Eğer bunu yaparsanız, hiçbir şey olmasını beklersiniz ve bu korku yaratır.

Porno hakkında düşünmemeye çalışmak veya aydınlanma anını beklemek, korku yaratır.

İkame kullanmayın

Tüm kullanıcıların gerçekte ne olduğunu görüyorsunuz ve onları kıskanmak yerine acıyorsunuz.

İyi ya da kötü günler olabilir, sadece bıraktığınız için hayatınızı değiştirmeyin. Eğer bunu yaparsanız, hiç gerek yokken gerçek bir fedakârlık yapabilirsiniz. Unutmayın, yaşamaktan vazgeçmediniz. Hiçbir şeyden vazgeçmediniz. Tam aksine, kendinizi berbat bir hastalığa karşı iyileştirdiniz ve sinsi bir hapishane-den kaçtınız. Günler geçtikçe hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınız gelişecek, kullanıcı olduğunuz zamana göre yüksekler daha yüksek ve düşükler daha düşük görünecek. Önümüzdeki birkaç gün ya da hayatınızın geri kalanı boyunca aklınıza porno gelirse, şunu düşünün “Yaşasın! Ben kullanıcı değilim!”

Son Uyarı

Hiçbir kullanıcı şu anki bilgileriyle bağımlı olduğu zamana geri dönme ihtimalini göz önüne aldığında, başlamayı tercih etmeyecektir. Başarılı bir şekilde bu alışkanlıktan kurtulan ve yıllardır mutlu bir yaşam süren on binlerce kişi, sadece bir tuzağa yakalanabilirler. Bu kitap sayesinde bırakmayı daha kolay bulacağınıza inanıyorum. Ama dikkatli olun, kullanıcılar bırakmak kolaysa başlamak da kolaydır diyebiliyor. Bu tuzağa düşmeyin.

Bırakalı ne kadar süre olduğunun ya da kendinize bir daha asla bağlanmayacağınıza dair ne kadar güvendiğinizin bir önemi yok, ne olursa olsun bir daha asla porno izlememeyi prensip haline getirin. Medyadaki imalara ve motivasyon kırıcı şeylere karşı koyun. Porno olmadan pornoyu ana akım haline getirerek 'açıklık' imajını nasıl zorladıklarını hatırlayın, internet pornosu ve kompülsif mastürbasyon ilişkilerin katilleridir ve kanatımce çok sayıda erkek ve kadınlar bundan etkileniyor.

Unutmayın, ilk göz atış veya ziyaret size hiçbir şey yapamaz. Tekrardan çekilme etkileri olmayacak ve bu sizi berbat hissettirecek. Yapacağı şey, yoğun dopamine olan arzuyu beyninize ve zihninize yerleştirmek olacaktır ve zihninizin gerisinde küçük bir ses size bir kez daha istediğinizi söyleyecek. Sonra bir süreliğine sefil olma ya da tüm pis zinciri tekrar başlatma seçeneği ile karşı karşıyasınız.

Geri Bildirim

Savaş kullanıcılara karşı değil ama porno endüstrisinin tuzağı ve zevk almamızın basit bir nedeni var. Hapisten kaçan kullanıcıları her duyduğumda muazzam bir zevk hissedirim. Ama bu zevk büyük bir hayal kırıklığı olmadan olmamıştır. Bunun ana sebebi porno kullanıcılarının iki kategoriye ayrılmasıdır. Bir önceki bölümlerdeki uyarılara rağmen, ilk başta durmayı kolay bulan ama sonra tekrar bağlanan ve bu sefer çıkış yolu bulamayanların sayısına her defasında şaşıyorum.

Bu bataklıkta boynuna kadar batan ve dibe doğru ilerleyen birini bulmaya benziyor. Onu oradan çıkarmaya yardım edebilirsiniz ve size minnettar olurlar ama altı ay tekrardan bataklığa batarlar. Durdurmayı ve tekrar başlatmayı kolay bulan kullanıcılar özel bir sorun teşkil ederler. Özgür olduğunuz zaman, LÜTFEN, LÜTFEN, AYNI HATAYI YAPMAYIN. Bu tür insanlar tekrardan başladıklarına inanıyorlar çünkü onlar hala bağımlılar ve dopamini özlüyorlar. Aslında, durmayı porno korkusunu yitirecek kadar kolay buldular. Onlar “Garip bir oturma yapabilirim. Tekrar bağımlı olsam bile, kolay bir şekilde bırakabilirim.” diye düşünüyorlar.

Korkarım ki bu böyle çalışmıyor, pornoyu bırakmak kolaydır ama bağımlılığı kontrol etmek imkânsızdır. Pornoyu bırakmak için yapılması gereken tek şey onu kullanmamaktır.

Sinir bozucu kullanıcıların diğer kategorisi ise durmayı denemekten ya da bunu yaparken büyük bir mücadele vermekten korkanlardır. Ana zorluklar aşağıdaki gibi görünmektedir.

Başarısızlık korkusu. Başarısızlık utanılacak bir şey değildir ama bunu denememek aptallıktır. Şöyle düşünün, hiçbir şeyden saklanıyorsunuz. Başarısız olduğunuzda olabilecek en kötü şey, şu anda bulunduğunuz durumdan daha kötü bir durum değildir. Sadece başarmanın ne kadar harika olduğunu düşünün. Eğer deneme yapmazsanız, başarısızlığı garantilemiş olursunuz.

Acının ve sefalet içinde olmanın korkusu. Bunun hakkında endişelenmeyin. Sadece düşünün: Bir daha porno izlemezseniz olabilecek en kötü şey nedir? Kesinlikle hiçbir şey. Eğer izlerseniz, berbat şeyler olur, Pascal's Wager notlarını tekrardan okuyun. Her durumda, dopamin kaynaklı panik yaşanır ve kısa zamanda gider. En büyük kazanım korkudan kurtulmaktır. Kullanıcılar gerçekten zayıf sertliğe, güvenilmez cinsel performans ya da pornodan aldıkları orgazm zevkine hazır olduklarına inanıyorlar mı? Eğer kendinizi panik içinde bulursanız, derin nefes almak yardımcı olacaktır. Başka insanlarla beraberseniz ve sizin moralinizi bozuyorlarsa, onlardan kaçın ve garaja, boş bir ofise ya da herhangi bir yere gidin. Ağlayacak gibi hissediyorsanız, utanmayın. Ağlamak gerginliği azaltmanın doğal bir yoludur. İyi bir ağlamanın ardından herkes kendini daha iyi hisseder. Genç erkeklere yaptığımız en berbat şeylerden biride onları ağlamamaya şartlamaktır. Onları gözyaşlarıyla savaş-

maya çalışırken görebilirsiniz ama çenelerinin gıcırdatmalarını izleyin. Kendimize duyguları göstermemeyi öğretiriz, ama onları içeride şişelemeye niyetimiz yoktur. Bağırın, çığlık atın, öfke nöbeti geçirin. Bir şeyi tekmeleyin. Mücadelenizi kaybedemeyeceğiniz bir boks maçı olarak kabul edin. Kimse zamanı durduramaz, geçen her an içinizdeki o küçük canavar ölüyor. Kaçınılmaz zaferinizin tadını çıkarın.

Talimatlara uymamak. İnanılmaz bir şekilde, bazı kullanıcılar metodun kendileri için işe yaramadığını söylüyorlar. Sonra sadece bir tane talimatı değil, hepsini birden nasıl göz ardı ettiklerini anlatıyorlar. Anlaşılır olması adına, bunlar bölümün sonunda kontrol listesi olarak özetlenmiştir.

Yanlış anlaşılmiş talimatlar. Başlıca sorunlar şu şekilde görünüyor:

“Porno hakkında düşünmeden duramıyorum.” Tabi ki duramazsın ve eğer denersen, korku yaratacaksın, acınası bir hale geleceksin. Bu geceleri uyumaya benzer; ne kadar denersen, o kadar zorlaşır. Hayatınızın yüzde doksanında pornoyu düşünmeniz önemli değildir, önemli olan ne düşündüğünüzdür. “Ah, pornoya bakmayı çok seviyorum” ya da “Ne zaman özgür olacağım?” diye düşünüyorsanız, acınacak haldesiniz. Bunun yerine “Yaşasın! Ben özgürüm!” diye düşünüyorsanız, mutlu olacaksınız.

“Küçük porno canavarı ne zaman ölecek?” Vücudunuzdaki dopamin seviyesi çok hızlı bir şekilde düştü. Dopamin çekilmesinin vücudunuzdaki hafif fiziksel olarak algılanan etkilerinin tam olarak ne zaman sona ereceğini söylemek imkânsızdır. Bu boş, güvensizlik hissi normal açlıkla, depresyonla ya da stresle aynıdır. Tüm pornolar onun seviyesini arttırıyor. Bu yüzden irade metodunu kullanmayı bırakanlar onu tekmelediklerine eminlerse, asla pes etmiyorlar, vücutları dopamin çekilme etkilerine maruz kalsa bile. Normal açlık veya stres yaşıyorsanız, beyinleriniz hala bu durumun bir oturum daha yapmak için geçerli bir sebep olduğunu söylüyor. Anlaşılması gereken nokta, arzunun gitmesini beklemek zorunda değilsiniz. Onun orada olduğunu bilemeyeceğiniz kadar hafif, onu sadece istek duygusu olarak biliyorsunuz. Dışçiden ayrıldığınızda çenenizin ağrısının geçmesini bekler misiniz? Tabii ki beklemezsiniz, hayata devam edersiniz. Çeneniz hala ağrıyor olsa da, mutlusunuzdur.

Yoksunluğun geçmesini beklemeyin çünkü bu şüphe yaratır ve kendinize sürekli “Bu ne kadar sürecek? Farklı bir şey hissetmememe rağmen özgür müyüm?” şeklinde sorarsınız. Korku gerçek sancıdır, bu nedenle bıraktıktan sonra hayatınızın daha iyiye gitmesini beklemek şüphe yaratacaktır. Korkmadığınız sürece yoksunluk fark edilmez ve nörolojideki üstel gelişmeler yavaştır, bu yüzden farklı hissetmek için beklerseniz, hiçbir şey olmamış gibi hissedeceksiniz, şüphe yaratacaksınız.

“Aydınlanma anını beklemek” Bunu beklerseniz, sadece başka bir korkuya neden olacaksınız. Bir keresinde üç haftanın ardından irade metodunu kullanmayı bırakmıştım. Eski bir arkadaşım ile sohbet ediyordum, bana nasıl gittiğini sordu ve ben de “üç hafta dayanabildim.” dedim. Bana “Üç hafta boyunca dayanabildim derken ne demek istiyorsun?” diye sordu. Bende “Üç haftamı porno olmadan geçirdim” diye açıklama yaptım. O da bana “Ne yapacaksın? Hayatının geri kalanı boyunca dayanacak mısın? Neyi bekliyorsun? Zaten başarmışsın. Sen kullanıcı değilsin.” dedi.

“Kesinlikle haklı, ne bekliyorum?” diye düşündüm. Ne yazık ki, tuzağı tam anlayamadığım için kısa zamanda başladığım yere geri döndüm ama meseleyi fark ettim. Tarayıcınızı kapattığınız an kullanıcı olmuyorsunuz. Önemli olan, başlangıçtan itibaren mutlu bir kullanmayan olmaktır.

“Hala pornoyu arzuluyorum.” O zaman aptallaşıyorsun. Kullanmayan olmak istediğini söyleyip sonra da porno istediğini nasıl söyleyebilirsin? Bu tezatlıktır. Porno istediğini söylersen, aslında kullanıcı olmak istediğini söylersin. Kullanmayan iğrenç sitelere girmeyi istemez. Zaten ne olmak istediğini biliyorsun, bu yüzden kendini cezalandırmayı bırak.

“Yaşamaktan vazgeçtim.” Neden? Tüm yapman gereken kendini öldürmeyi bırakmak ve bunun yerine kendini güçlendirmek. En ufak bir yaşamı bile yok etmene gerek yok. Bu kadar basit, önümüzdeki birkaç gün hayatınızda hafif bir travma ola-

çak. Bedeniniz neredeyse belirsiz bir şiddetle, dopamin bombardımanına olan talebin kötüleşmesini sağlayacaktır. Şimdi bunu aklınızdan çıkarmayın: olduğunuzdan daha kötü değilsiniz. Bu yüzden hayatınız boyunca acı çekiyorsunuz, uykuya her daldığınızda, kilisede, süpermarkette veya kütüphanede. Kullanıcı olduğunuzda sizin canınızı sıkıymış gibi görünür ve durmazsanız, hayatınızın geri kalanı boyunca bu sıkıntının acısını çekmeye devam edeceksiniz.

Porno ve orgazm fırsat yaratmaz, hepsini yok eder. Vücudunuz dopamini arzularken bile, öğünler ve sosyal fırsatlar harikadır. Hayat harikadır. Çıplak dansçılar olsalar bile sosyal etkinliklere gidin. Unutma, sen muhtaç değilsin, onlar muhtaç. Eğer bilselerdi, her biri senin yerinde olmayı çok isterdi. Zor beğenen biri olmanın ve ilgi odağı olmanın keyfini çıkarın. Pornoyu bırakmak mükemmel bir sohbet konusudur, yapamadıkları için gizli bir zevk alıyorlar. Arkadaşlarınız ve akranlarınız sizi görünce şaşıracaklar, eski utangaç ve yorgun görünümünüz şimdi mutlu ve neşeli oldu. Başladığınız andan itibaren hayatınızdan zevk alacaksınız. Partideki sanatçıları kıskanmanıza gerek yok, eğer bilselerdi onlar sizi kıskanacaktı.

“Perişan ve sinirliyim.” Bu talimatlara uymakta hata yapmaktır. Hangisi olduğunu bulun. Bazı insanlar yazılan her şeyi anlıyor ve inanıyor ama hala sanki kötü bir şey olacakmış gibi kasvet ve azap duyguları ile başlıyorlar. Sadece yapmak istediğiniz şeyi değil, gezegendeki her kullanıcının da istediklerini yapıyorsunuz. Eski kullanıcı olmayı bıraktıran her metot, zihninizde

kesin bir çerçeve yaratmaya çalışır. Böylece pornoyla alakalı bir şey gördüğünüzde “Yaşasın! Ben özgürüm!” diyebilirsiniz. Hedefiniz buysa, neyi bekliyorsunuz? Zihninizde o çerçeveyi yaratmaya başlayın ve asla kaybetmeyin, başka bir seçeneğiniz yok.

“Güzel bir hafta/ay/altı ay geçirdim ama tuzağa geri düştüm” Unutmayın, korku sancının kendisidir. Sancıyı arttırmak daha çok korku yaratır, zayıflamış olan küçük canavarı besler ve kullanılmayanın ömür boyu bağlı kalacağını düşünmeye zorlar. Gerçekte onların beyin yıkama kavramsallaştırması değişmedi ama sürece dopamin verdiklerini düşünüyorlar. Bu geriye düşmenin tanımıdır ama sorun talimatlara uymamaktır. Hatanın aşağıdakilerden hangisi olduğunu anlayın ve tekrardan mutlu olun.

Kontrol listesi

Bu talimatları takip ederseniz, başarısız olamazsınız:

Bir daha asla hareminizi ziyaret etmeyeceğinize VEYA sabit resimlerle rahatlamayacağınıza VEYA erotik içeriklerle barışmayacağınıza VEYA size olağanüstü uyarı veren ve saplanan şeylerden uzak duracağınıza dair yemin edin.

Bunu aklınızda netleştirin: Pes etmek için bir neden yok. Bu PMO yapmayarak daha iyi biri olacağınız anlamına gelmez (En başından beri biliyordunuz). PMO yapmanızın mantıklı

bir nedeni olmasa da bundan zevk veya destek alıyorsunuz, aksi halde bunu yapmazdınız. Burada demek istediğim, PMO yapmakta gerçek zevk veya destek yoktur. Bu sadece yanılsamadır, durduğunuzda zevk almak için başınızı duvara vurmaya benzer.

Bağımlı PMO'cu diye saçma bir şey yoktur. Ustaca hazırlanmış olan tuzığa düşen milyonlara kişiden sadece birisin. Milyonlarca eski kullanıcı gibi kaçamayacağınızı düşündünüz, ama kaçtınız.

Hayatınızın herhangi bir anında PMO'nun artılarını ve eksilerini karşılaştıracak olursanız, sonuç olarak ezici bir çoğunluk her zaman "Bunu yapmayı bırak. Ahmaksın!" diyecektir. Hiçbir şey bunu değiştiremez. Bu her zaman böyle olmuştur ve böyle olacaktır. Doğru kararı verdiğinizizi bildiğiniz halde şüpheye düşerek kendinize işkence yapmayın. Pascal's Wager kaybetme şansı olmadan, yüksek kazanç ve kayıplardan kaçınma ihtimali PMO için mükemmel bir şekilde geçerlidir.

Pornoyu veya sürekli düşündüğünüz şeyi düşünmemeye çalışmayın. Ne zaman bunun hakkında düşünürseniz, bu, bugün, yarın veya hayatınızın geri kalanı boyunca olabilir, "Yaşasın! Ben kullanıcı değilim" diye düşünün.

Pornonun yerine geçebilecek hiçbir şeyi kullanmayın. Uyurken dizüstü bilgisayarınızı yanınıza koymayın. Oyunlardan, filmlerden veya magazinlerden kaçınmayın. Sadece bıraktınız diye yaşam tarzınızda hiçbir değişiklik yapmayın.

Yukardaki talimatlara uyarsanız, kısa zamanda aydınlanma anını yaşarsınız ama aydınlanma anının gelmesini bekleme-
yin. Sadece hayatınıza devam edin, yükseklerin tadını çıkarın
ve düşüklerle başa çıkın. Hiçbir zaman bulamayacağınız her an
gelecektir.

Batan Gemidekilere Yardım Edin

Porno kullanıcıları, bugünlerde endişeliler. Hem erkekler hem
de kadınlar, “İnternet Pornografisi”nin geçirdiği değişim hak-
kında daha bilinçliler. Bu dönemde “Porno Bağımlılığı” hakkın-
da yapılan bilimsel çalışmalar da katlanarak arttı. “Zahmetsiz
hazzın mevcudiyeti porno kullanıcılarının en önemli bağlanma
noktasıdır.” Ayrıca porno kullanıcıları, hissettikleri çeşitli değiş-
kenlerden etkilenen “düşünme ve konuşma güçlüğü” hakkın-
da da büyük bir mücadele içinde olduklarını fark etmişlerdir.
Kocaman internette, olağanüstü uyarıcılara yaş sınırı koyma
zorunluluğu ortadan kalkmıştır. Yakın zamanda sona ermeye-
cek olsa da binlerce kullanıcı porno ve madde bağımlılığı ara-
sındaki benzerlikleri gösteren çalışmaların farkına varmaya
başladı. Bir kullanıcı batan gemiden her ayrıldığında, diğerleri
de ondan feyz alıp gemiden kurtulmaya çalışırlar.

Her kullanıcı içgüdüsel olarak, kendini sabote etmenin ve iki
boyutlu pikselin önünde zaman geçirmenin, beyni süper saran
ve zayıf cinsel performansı garanti eden beyin, su kaydırakları
geliştirmenin gülünç olduğunu bilir. Hala saçma olduğunu dü-
şünmüyorsanız, marketten alabileceğiniz bir porno dergisiyle

konuşmayı deneyin ve kendinize farkın ne olduğunu sorun... Bu şekilde sıcaklık ve samimiyetten zevk alamazsınız. Bakkal alışverişine her gittiğinizde alkol ve sigara almayı bırakabiliyorsanız, kesinlikle online haremizi ziyaret etmeyi bırakabilirsiniz. Kullanıcılar porno izlemek için akılcı bir neden bulamazlar, ancak başka biri yapıyorsa bunun normal olduğunu kendilerine söyleyip aptal hissetmezler.

Kullanıcılar, alışkanlıkları hakkında sadece araştırmacılara ve başkalarına değil, hepsinden kötüsü kendilerine açık bir şekilde yalan söylüyorlar. Bilmeliler ki, bir miktar özsaygıyı koruyacaklarsa beyin yıkama şarttır. 'Alışkanlıklarını' sadece kendilerine değil, kullanıcı olmayanlara da haklı çıkarma ihtiyacı duyuyorlar. Sonsuza dek de pornoların sahte avantajlarını daha gösterişli yöntemlerle tanıtmaktadırlar.

Bir kullanıcı, iradesini yönetemezse, hayatından mahrum kalır. Bütün bunlar kullanmaya devam etmenin ne kadar doğru olduğunu teyit etmektir. Eski kullanıcı bu alışkanlığı yenmeyi başarır, hayatını istediği gibi yaşadığı için bize minnettar olur. Porno izleyenlerin kendilerini haklı çıkarmalarına gerek yok. Unutmayın, kullanıcıların "deve kuşu" gibi kuma kafalarını sokması, sadece davranışlarını sorgulama korkusudur. Bu korkuları kaldırarak kullanıcıya yardımcı olun ki davranışlarının farkına varsın. Onlara bağımlı olarak yaşamamanın muhteşem olmadığını, kendinden nefret etmek yerine sabahları zinde ve sağlıklı hissetmenin ne kadar güzel olduğunu, kölelikten arınmanın ne kadar harika olduğunu söyleyin, onların gerçek mutluluğa ermesi ve bu kötü gölgelerinden kurtulmaları için

elinizden geleni yapın ya da daha iyisi, bu kitabı okumalarını sağlayın.

Bunu yapmak hiç de kolay değil. Aslında, her gün zorlaşıyor. Günümüzde çoğu porno kullanıcısı, bırakanların sağlık nedenleriyle durduklarına inanmaktadır. Bu kesinlikle doğru değil.

Çokça sağlık riski, bırakmanın başlıca nedeni olmasına rağmen, porno yıllarca erkekliklerini sabote ediyor ve hala bunun farkında değiller. Kullanıcıların durmasının temel nedeni, pornonun sağlıklı ilişkileri yok ettiğini görmeye başlamalarıdır çünkü bu bir “Uyuşturucu bağımlılığıdır”, bu tutumla devam edenlerin eninde sonunda hiçbir vasfı kalmayacaktır.

Bazı ülkelerde porno izleme yasakları veya internetin bulunmaması, seyahat eden kullanıcıların ikileminin klasik örnekleridir. Kullanıcı şu tutumu benimser: “Tamam, madem porno izleyemiyorum, bundan kaçmaya çalışacağım.” Eğer hala porno izliyorlarsa bu yasak bile onlara bir fayda sağlamaz. Ya da “Güzel, böylece daha az porno izleyeceğim” diyorlarsa: Sonuç, her ikisi de zararlı bir-iki mastürbasyon yerine, bir hafta boyunca çekimser kalacaktır ancak bu zorunlu yokluk dönemin sonunda, ellerine imkân geçtiğinde çevrimiçi harem ziyaretinin kıymetini anlayacaklardır.

Zorunlu yokluklar bağımlılığı yenemez, aksine yalnız kaldığınızda daha da şımarırsınız yani yoksunluğun tek yaptığı şey, bağımlılar için pornonun ne kadar kıymetli olduğunu göstermesidir.

Birçoğu bağımlılığı yenemez ve kendi hataları olmadan hayatlarının geri kalanında suçluluk kompleksi kurmaya zorlanır. “Başarılı insanlar bunu yapmaktan mutluluk duyuyor”, “Güzel, son kez yapacağım ve iyileşeceğim...” Daha sonra iş bulma, diğer yetişkin mücadelelerinin telaşe ve korkusu gelir, ardından hayatlarının en önemli “en büyük” hedefini -iş bulmak-gerçekleştirirler. Acı ve korku sona erdi, şimdi güvende hissediyorlar, eski tetik mekanizması tekrar devreye giriyor. Beyin yıkama sisteminin bir kısmı hala orada ve yeni iş dizüstü bilgisayarının paketi açılır açılmaz, kullanıcı en sevdiği çevrimiçi haremın eşliğinde. Bu vesileyle haz isteği, iradeyi zihninden engeller, tekrar bağımlı olmak gibi bir niyetleri yoktur, lakin porno sitelerine birazcık göz gezdirmek zarar veremezdi değil mi? ... Çok geç! Tekrar bağımlı oldular bile.

Küçük canavardan gelen krizler tekrar başlayacak, hemen olmasa bile olası bir depresyon sonrası tekrardan yakalanacaklar bu illete. Eroin bağımlıları hukuken suçlu olmalarına rağmen, toplumun bu kişilere bireysel olarak yardımcı olması ilginçtir. Zavallı porno kullanıcısı için de aynı tutumu benimseyelim. Bunu yapmak istedikleri için değil, yapmaları gerektiğini düşündükleri için yapıyorlar. Eroin bağımlılarının aksine, Porno kullanıcıları yıllarca süren zihinsel ve fiziksel işkenceye maruz kalmak zorundadırlar. Her zaman hızlı ve ani bir ölümün yavaş ve acılı olandan daha iyi olduğunu söyleriz, bu yüzden zavallı porno kullanıcısı adına en içten tesellilerinizi edin.

KULLANMAYANLARA TAVSİYELER

Porno Bağımlısı Arkadaşlarınızın Bu Kitabı Okumalarını Sağlayın

İlk olarak, bu kitabın içeriğini inceleyin ve kendinizi bağımlının yerine koymaya çalışın. Sağlığının bozulduğunu ve ateşle oynadıklarını söyleyerek onları bu kitabı okumaya zorlamayın. Bunların zaten farkındalar. Kullanıcılar porno izlemekten zevk aldıkları için ya da istedikleri için izlemeye devam etmezler, sadece kendilerine ve diğer insanların kendilerine saygı göstermelerini istedikleri için söylerler. Bunu pornoya bağımlı oldukları için değil, pornonun onları rahatlattığını, cesaret ve güven (zevk ve destek) verdiklerini, hayatın “yapay seks” olmadan asla eğlenceli olmayacağını düşündükleri için yapıyorlar. Bir kullanıcıyı durmaya zorlarsanız, kafeslenmiş bir hayvan gibi hisseder ve haremimi daha fazla arzular. Bu onu gizli kullanıcıya dönüştürebilir ve porno onun için daha da değerli hale gelir.

Bir de madalyonun diğer tarafına bakın. Bağımlılığı yenenlerin (bloglar, forumlar, YBOP, NeverFap, vb.) sayfalarına bakın. Kullanıcılara bağımlı olduklarında nasıl düşündüklerini ve bağımlılığı yenenler olarak ne kadar iyi bir yaşamları olduğunu söylemelerini sağlayın. Bağımlılığı yenebileceklerine inandıktan sonra, neyin ne olduğunu zaten anlamaya başlayacaklardır.

Artık bu kitabı okumaya hazırlar... Sahte uyarılmaların, zayıf penetrasyonların ve nice sağlık sorunlarının sayfalarca anlatıldığını bekliyorlar. Bu yaklaşımın tamamen farklı olduğunu ve

hastalıklara yapılan atıfların, materyalin çok küçük parçaları olduğunu açıklayın.

Bahsetmeli Miyim?

Karıma, kız arkadaşıma ya da partnerime bu bağımlılığımı söylemeli miyim? Buradaki amaç sizin bağımlılığınızı yenmenizdir. Bir sürü etken çeşitlilik kazandırabilir.

Eğer ki geçmişte bu bağımlılığınızı irade gücüyle yendiyseniz ve onlara, bundan bahsettiyseniz tekrardan onlara yeni yaklaşımınızı belirtmeniz ve onların bu kitabı okumalarını sağlayarak en doğru yöneme ulaşmalarını sağlamanız gerekir. Küçük canavarımız size krizler yaşattığı zaman onların motivasyonu ve yardımı sayesinde bağımlılığınızdan daha kolay kurtulabilirsiniz.

Eğer ki geçmişte pornonun bir tuzak olduğunun farkına vardığınız halde, bırakmayı denemediyseniz öncelikle bu kitabı okuyun ve çıkarımlarınızı yapın. Önceden de dediğimiz gibi bu eğlenceli bir deneyim olacaktır. Ancak hala bu konuda zorlanıyorsanız onlarla konuşun ve onların desteklerini isteyin. Partnerinize karşı açık ve dürüst olun bu sizin ilişkinizi güçlendirecektir.

Eğer ki kitaptaki yöntemleri uyguluyor, rahat ve eğlenceli bir şekilde ilerleyebiliyorsan, partnerinin bilmesini gerektirecek herhangi bir durum yok ancak hazırlıklı olun ki partneriniz si-

zin artan performansınızın, enerjinizin ve daha iyi hissetmeniz için nedenini soracaktır.

Partnerim Pornoyu Bırakıyor

Pornografi sapık bir ilişki bozucudur ayrıca pornoyu bırakırsanız ama iyileşmek zaman alır. Çoğu kullanıcı pornonun sebep olduğu mantıksız inançlar sebebiyle sevdikleri ve partnerleriyle öfkenin hâkim olduğu bir ilişki yaşar. Genelde karşısındakini manipüle etme, yalan söyleme ve sert davranışlarla kendini gösterir. Herkes böyle değil tabii ki ancak bağımlıların artan çoğunlukta bir bölümü bundan mustarip. Porno bağımlılığı altında bu davranışlar yatar ve ileride daha belirgin hale gelir, kendimizi bu davranışlar konusunda eğitmeli ve farkına varmalı, farkına vardığınız zaman ise cinsel bağımlıklar konusunda uzman bir terapistle görünmeyi düşünmeliyiz.

Eğer partneriniz bağımlılığı yenmeye çalışıyorsa ona “bağımlılıktan kurtulmanın o kadar zor olmadığını, biraz daha uğraşırlarsa bağımlılığı bitirebileceğini” söylemeyin. Onun yerine onunla ne kadar gurur duyduğunuzu, çok daha güzel gördüğünü, onunla beraber kendinizi çok daha iyi ve rahat hissettiğinizi belirtin. Özellikle bunlar kişinin devam etmesi için çok önemli. Bir kullanıcı bağımlılığını yenme girişiminde bulunduğu anda, girişimin verdiği coşku ve akranlarından aldığı övgüler ona yardımcı olabilir. Ancak, bu övgüler çabucak unutulur, bu yüzden sabırlı olun ve övmeye devam edin.

Onlar hazır pornoyu unutmaya çalışırken; sizin ona teselli verip pornoyu hatırlatıyor olmanız her ne kadar size yanlışmış gibi gelse de öyle değil. İradeyle bırakma gücünün tam tersi olarak bu yöntemde bağımlılığı yenenler hiçbir şeye takıntılı değildir. Bu yüzden onlara destek olurken pornodan bahsederek onları tekrardan krizlere sokacağınızı düşünmeyi bırakın, zaten rahatsız olurlarsa sana hatırlatmaman gerektiğini söyleyeceklerdir.

Bu bağımlılığı yenme döneminde rahatlamaya ve sakinlemeye ihtiyaçları var, bu dönemlerde bir şeye kızıp sinirini sizden çıkarabilir, lütfen olabildiğince sinirinizi göstermemeye çalışın ve ona destek olmaya devam edin çünkü en çok sizin desteğinize ihtiyacı var.

İrade yönteminin yardımıyla vazgeçmeye çalışırken bağımlıların düşeceği tuzaklardan biri, partnerlerinin ya da arkadaşlarının “Dostum, mastürbasyon yapmamak için kendini bu kadar zorluyorsun ya, buradan bakınca çok acı çekiyorsun gibi görünüyor, al şu zehrini takma kafana bu kadar...” gibi söylemleridir. Böyle bir durumda, tekrardan aşağılık, küçük düşmüş eski porno bağımlısı halinize dönmek istemezsiniz. Bu nedenle başkalarının sürecinizi olumsuz etkileyecek nasihatlerini dinlemek yerine şöyle demelisiniz: “Şimdiye kadar bu halde olmamın sebebi pornoysa, neden tekrar sürecimi bozup bu işkenceye maruz kalayım ki? “Allah aşkına tekrardan porno-mastürbasyon yapacağımı düşünmek bile gerçekten akıl almaz bir şey.” Unutmayın bu iyileşme sürecinin iki adımı vardır:

Birincisi: Pornoyu ve mastürbasyonu bıraktığınız an.

İkincisi: Sürecinizi devam ettirdiğiniz dönem.

Partneriniz sürecine devam ederken, birbirinize zaman ayırmanız, ona destek olmanız, kendi hobilerinizi bulmanız, karşılıklı güven içinde bir iletişim; sürecinizin tamamlayıcı etkenleridir ama bu kurtulma evresini çok daha hızlandırabilecek bir şey var ki o da bir terapistten yardım istemektir.

Bu Skandalın Bitmesine Yardım Edin

İnternet pornosu özgür toplumdaki tehlikelerden biridir. Günlük yaşantılarımızda pornonun tesirini sırtımızda taşıyoruz. İnsan türlerinin diğer hayvanlardan daha gelişmiş olmasının en temel sebebi: insanların kendi bilgi ve deneyim dağarcıklarını, iletişim yoluyla sadece birbirlerine değil, gelecek nesillere de aktarmalarıdır.

Porno üreticileri bunu iyi niyetle yapmıyorlar. Halk arasındaki görüş onların erkeklere yardım ettiği yönündeydi. Artık “internet pornografisi bağımlılığı” hakkında geniş kapsamda araştırmalar yürütülüyor. Belki pornonun ilk varlığında; insanlar, pornonun cinsel eğitimin bir parçası olduğuna inanıyorlardı, lakin yetkililer bunun yanlış olduğunu biliyorlar. Günümüzde herhangi bir porno sitesini izleyin, cinsel eğitim hakkında hiçbir iddiada bulunmazlar. Var olan tek iddia, ürünlerinin yenilik ve artan nitelikleri hakkında.

Pornonun ikiyüzlülüğü inanılmazdır, toplum olarak okulda zorbalık ve insan vücudunun nesnelleştirilmesinden rahatsız oluruz. Bunlar, internet pornosu ile karşılaştırıldığında, kürdan ucu kadar bir şey... Bağımlı olanların sayısı her yıl katlanarak artıyor. Hayali ve sahte piksel insanlarıyla; sağlığı, erkekliği, enerjisi ve zamanı pahasına vakit öldürüyor. İlişkilerdeki açık ara en büyük katil. Her yıl on binlerce insan porno yüzünden hayatını mahvediyor. İnternet porno yapımcıları ana akım medyada reklam vermezler, buna gerek yoktur, biyolojik dürtülerimiz bizi iyi stoklanmış haremlemlerinin eşiklerine götürür ve yerel uyuşturucu satıcıları gibi ücretsiz örnekler verirler. Günümüzde, porno sitesi insanı öyle bir pazarlama aracı yapmıştır ki videoların büyük kısmı porno sektöründe çalışmayan sıradan insanlar tarafından sunulmuştur.

Porno şirketlerinin ana sayfada gösterdikleri uyarıyı reşit olmayan kullanıcılar için caydırıcı olarak benimsemeleri ne kadar zekice olsa da bazıları bunu yapmak için bile uğraşmaz. İnternet pornosu her yaştan insanı etkiler. Onların tutumu ise şu şekilde: “Seni tehlike konusunda uyardık, bu senin seçimin.” Yaşı doğrulamak için herhangi bir adım atıyorlar mı? Hayır, bu onların ziyaretçilerini caydırırdı. Elbette, yaş doğrulaması yasallaştırılırsa, faaliyet gösterecek başka bir ülke bulurlar.

Genç kuşağı eğiterek tüm bu sorunlara karşı bir çözüm üretiriz. Marketlerde sigara ve alkol koridorlarında dolaşabildikleri gibi internet pornolarında da aynı şeyi yapabilirler. ‘No Nut November’ ve ‘Coomer’ memeleri gibi toplumsal değişimlerin

zaten ana akım haline geldiğini görüyoruz. Porno bağımlısıyla eroin bağımlısı arasında çok bir fark yok. Kullanıcı bağımlı olmaya karar vermez, gizli bir tuzağa adım atar. Eğer kendi isteğiyle yapsaydı (bağımlı olmasa) ertesi sabah buna bir son verir ve bir daha yapmazdı.

Neden düzmece normlar? Eroin bağımlıları neden suçlu olarak görülüyor, bağımlı olarak hastaneye kayıt yaptırabilir ve bu duruma yardımcı olunması için metadon gibi uygun tıbbi tedavi alabilirler? Peki bir porno bağımlısı olarak giriş yapmayı deneyin, eğer yardım etmesi için doktora giderseniz, size şunu söyleyecektir: “Çok fazla yapmayı bırakın, ölçülü bir şekilde deneyin” ya da ‘depresyona girmişsiniz’ deyip size ilaç tedavisi uygulayacaktır hatta ve hatta sizi gerçek bir partner bulmaya teşvik edecektir. “İyi ama hangi porno bağımlısının partneri olduğu görülmüş(!)” Bazı insanlar bu konuyu anlamıyor.

Korku propagandaları, kullanıcıların durmasına yardım etmez hatta bunu daha da zorlaştırır. Tek yaptıkları korkutmak, (Erektile disfonksiyon yaşarsın, güçlenemezsin, gerçek seks yapamazsın...) “yasak olan şey cazip gelir.” Gençler, pornonun libidolarını öldürdüğünü biliyorlar, ancak bir gözü hala pornoda kalıyor, bağımlılık öyle nüksetmiş ki “er ya da geç”, sosyal baskıların veya merakın sonucunda, ufak bir ziyaret gerçekleştirecek ve “sürecini tekrardan bozacak.”

Neden bu skandalın devam etmesine izin veriyoruz? Hükümet neden gerekli bir kampanya yürütmüyor? Neden bize internet pornosunun bir uyuşturucu ve zehir olduğunu, sizi rahatlat-

madığını veya size zarar verdiğini, girdiğiniz zaman beyninizin zarar gördüğünü söylemiyor? Peki porno sitelerinde neden üçüncü şahsa ait bir kredi kartı, kimlik vb. ile doğrulama yapılıyor? H.G. Wells'in zaman makinesinde bir arıza meydana gelir ve geleceğe gidildiğinde kişi kendini nehirde boğulurken bulur, onu gören yoldaşları bankın etrafında oturur ve o boğulan adamı izlerler. Ne insan dışı ve iğrenç bir hareket! Aynı günümüz toplumunun porno krizine karşı sessiz kalması gibi.

Umarım ki bu kitap toplumun değişmesi için bir rüzgâr olur, tıpkı kartopu gibi... Tepeden yuvarlanmaya başlar ve o küçük kartopu artık kocaman bir çığ yaratmıştır. Sizler de bu mesajımızı başkalarına ulaştırarak yardım edebilirsiniz.

Son Nasihatler

Artık hayatının geri kalanını, bağımlılıklarından kurtulmuş mutlu biri olarak yaşayabilirsin. Doğru yaptığınızdan emin olmak için aşağıdaki talimatları izleyin.

İhtiyacınız olduğu zaman bu kitaba ulaşabilmek için bunu masaüstünüze, sık kullanılanlara vs. kaydediniz.

Porno izleyen birini kıskanırsanız şunu bilin onlar da sizi kıskanıyor, sizin gibi bağımlılıklarından kurtulmak istiyor. Unutmayın mutluluğa siz değil onlar mahrum kalıyorlar.

Unutmayın, siz porno kullanıcısıyken mutlu olmuyordunuz. Pornoyu bırakma nedeniniz buydu, sen pornoyu bıraktığın ve özgür olduğun için keyif alıyorsun.

Unutma, sadece bir kere bakayım diye bir şey yoktur!

Sakin tekrardan “porno izlemek” düşüncesine kapılma, doğru yolun bu olmadığını biliyorsun.

Eğer ki zorlanıyorsan internet pornografisi hakkında bilgili bir terapist bul ve onunla iletişim halinde ol, internetten yetkin terapistlerin listesini bulabilirsin.

Talimatlar

- Tüm talimatları takip et.
- Zihnini açık tut.
- Sevinç duygusuyla başla.
- Bu kitapla çelişen tüm etki ve tavsiyeleri göz ardı et.
- Kendine güçlü bir söz ver.
- Şunu aklına yerleştir: Porno gerçek bir zevk sunmaz, sana destek olmaz ve en önemlisi: Seni tüketir!..
- Bırakmak için bekleme, “şimdi” bırak.
- Bir daha porno izlemeyeceğinin ve bir daha porno istemeyeceğinin kararını ver.
- Unutma, sadece bir kere bakayım diye bir şey yoktur!
- “Bir daha porno izleme”

Söz Verin

Artık pornonun kölesi değilim.

Porno hakkındaki düşüncelerimin üstesinden gelmek oldukça kolay.

Görüşürüz hatalı düşünceler, görüşürüz sahte zevkler... Oh! Merhaba sağlıklı ve mutlu hayat...

Porno bağımlılığımın üstesinden gelmek için bilinçaltıma odaklanacağım.

Porno; benim zamanımı, enerjimi ve diriliğimi çalıyor.

Pornoyu yenmek her geçen gün daha kolay hale geliyor.

Ben; porno izlemeden geçirdiğim güçlü, mutlu, sade ve rahat hayat stilimden zevk alıyor ve buna değer veriyorum.

Ne zaman arkama bakar ve sürecim hakkında düşünürsem bu bana büyük bir zevk verir aynı zamanda kendimle gurur duymamı sağlar.

Başka porno kullanıcılarını gördüğüm zaman, zincirlerimi kırıp bağımlılığı yendiğimi görmek için kendimi çok daha motive hissedeceğim.

Tekrar artışa geçen hayat enerjimi kendi hedeflerim ve değerlerim için her gün daha çalışkan ve üretken olmak için kullanacağım.

Eskiden yaptığım o lanet şeyi artık yapmamamdan dolayı beynim olması gereken haline dönüyor.

Eskiden pornoyla tükenmiş o irade gücüm şimdi hayatın hafif streslerini ve hakiki zorluklarını kontrol altında tutmamı sağlıyor.

Harika! Artık köle değilim ve gerçek hayatımı yaşıyorum.

Kitabın Sonu

Tekrardan merhabalar, bu kitabı okuduğun için sana “çok” teşekkür ediyorum. Özgürlük harika değil mi! Bunun benzer başka bir kitap benim hayatımı değiştirdi, o zamandan beri tam gaz devam ediyorum. Tabii ki, bağımlılık konusunda birçok insanı bilinçlendiren Allen Carr’ a da çok teşekkür ediyorum. Eğer ki bu kitap size yardım ettiyse, yardımcı olmak için birkaç şey yapabilirsiniz:

Pornografiyi Bırakmanın Kolay Yolu’ nu tavsiye edin: Kimse arkadaşının irade gücü metoduyla acı çekmesine izin vermesin, eğer birinin pornoyu bırakmak için irade gücünü kullanmaya çalıştığını görüyorsanız ona neden “Bu Metodu” kullanmadığını sorun, küçük büyük fark etmez herkesin yapabileceği bir şey vardır bunun başında ise internette “Fortnite” oyunuyla ilgili videoların olduğu sitelerde zaman öldürmek yerine bağımlı insanlara bu kitabı atarak yardımcı olmak gelir.

Kitabı geliştirin. Bu kitap açık kaynak kodlu ve LaTeX dilinde yazılmış. Bir gelişme fark ederseniz Gitlab’e gidin ve önerilerinizi gönderin. Ayrıca, r/pmohackbook’taki deneyimlerinizi duymak isterim, ancak bir hesabınız varsa ve zaman öldürü-

yorsanız hemen reddit'i silin. Sadece bir önceki paragrafta, tüm sosyal medyayı faydasız işler için kullanmayın, çünkü o dikkatinizi kaçıran bir zehirdir. EasyWay'in bu konuda bir kitabı bile var, henüz okumadım. En azından, cihazlarınızı kullanarak ne kadar zaman harcadığınızı takip edin.

Alexander Rhodes'ın yasal fonuna bağışta bulunun. Porno endüstrisi ve müttefikleri NoFap' i yok etmeye çalışıyorlar. NoFap'ın size pornoyu bıraktırmak ne kadar tasarruf ettiğinizi zaten biliyorsunuz, dostumuza yardım edin! <https://nofap.com/defend-alex/>

COVID19 öncesi, Yeni Zelanda'daydım. Jetlag'ı (Uçaklarla yapılan uzun yolculuklardan sonraki zaman değişimi mesela sabah 6.00 da uçağa bindiniz, 6 saat uçtunuz ulaştığınız yerin yerel saati sabah 8.00) önlemenin en iyi yolunun, uyanmadan on altı saat önce oruç tutmak ve minimum su içmek olduğunu biliyor muydunuz? Sadece jetlag için değil, biyolojik saatiniz herhangi bir nedenden dolayı aksadıysa, uyuyamayıp geç saatlere kaldıysanız porno izlemek uyumanıza yardımcı olabilirdi ama "korkunç" bir bağımlılıktan kurtuldunuz, neden tekrar porno izleyesiniz ki hem de çok daha sağlıklı alternatifler varken?

Meditasyon beyniniz için şınavdır. Farkındalık modern çağın en önemli araçlardan biridir. Buda'nın öğretilerini Budizm ile ayırmak önemlidir. Gün boyunca biraz boş zamanınız kalır, bu zamanlarda meditasyonu benimsemelisiniz. Kişisel olarak Working Up uygulamasını tavsiye ederim ve aşağıdaki bağlantıdan

ücretsiz bir ay kazanabilirsiniz. Sam Harris öylesine büyük bir adam ki, eğer 1 ayın ücretini karşılayamazsanız, bedava bir yıl bile talep edebilirsiniz, sizi kırmaz. <https://share.wakingup.com/a13290>

Pornografiden kurtulmak, sizin ilişkilerinizi sorgulamanıza neden olacaktır, eğer şu anda birisiyle çıkıyor ve ilişkinizde zorluklar yaşıyorsanız sana Mark Manson'un "Models" kitabını şiddetle öneririm.

Ayrıca spora başlamalısınız, bu konuda Martin Berkhan'ın Leangains Metodu'nu öneririm. Her yaşta erkek veya kadın için halter, kendinizi sağlıklı ve kaslı tutmanın yoludur. Sağlıklı alışkanlıkların inşa edilmesinin oldukça önemli olduğunu ve geçmişte tükenen sağlığını kazanmanın tek yolunun spor olduğu aşikâr.

Kendini kontrol et

"Modernite'den Çıkmak"tan alıntı: "Çok geç bir yaş ya da zaman değil; çok geç, yorgunluğun boyun eğmeye yol açtığı ve kendinizi tamamen unuttuğunuz an, insanın hiçliğe dönüştüğü vakittir."

Sonuçta bunlar bir tavsiye. Neyi başarmak istersiniz? Bu korkunç tuzaktan kaçtınız ve bu hediyeyi istediğiniz gibi kullanabilirsiniz.

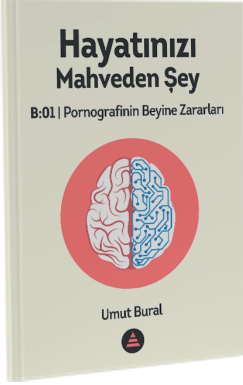
Pornografi kontrolün ötesine geçti. Toplumsal tepki yavaş da olsa, kaçan herkes kartopunu hızlandırdığı için iyimserim. Enerjiyi odaklayarak neler yapabileceğinizi, sürdürülebilirlik, cinsel eğitim ve diğerleri gibi önem verdiğiniz yerel sorunları kampanya ile aklınızda bulundurun. Asla şikâyet etmeyin, proaktif olun ve kendinize etrafınızdaki dünyayı nasıl etkileyeceğinizi sorun. Unutmayın, adam akıllı bir devrim olduğunda, değişim sizinle başlar.

Mutluluklar dostum, Hackauthor



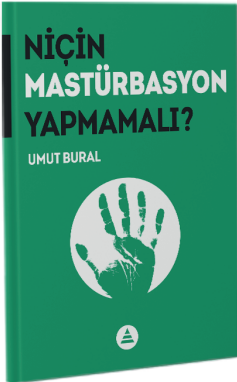
NASIL BAŞARDILAR?

Neverfap sürecinde başarılı olan 15 kişinin geçmiş süreçlerinde nerelerde hata yaptıklarını ve nasıl başarılı olduklarını görüp kendinize olan inancınızı arttıracak kitabımız.



HAYATINIZI MAHVEDEN ŞEY

Pornografinin beyin üzerindeki önemli zararlarını bilimsel çalışmalarla ve öğrenmeyi kolaylaştıran örneklerle inceleyip farkındalığınızı artıracamız kitabımız.



NİÇİN MASTÜRBASYON YAPMAMALI?

Mastürbasyonun yapılması gerektiğini savunanların argümanlarının içinizde yarattığı şüpheden kurtulup bu bağımlılığa karşı güçlü bir bakış açısı geliştireceğiniz kitabımız.