

# KU WOLNOŚCI

PORADNIK DLA WALCZĄCYCH



## CZOŁEM, MISTRZU!

Cieszmy się, że czytasz ten krótki poradnik. Jego treść oparliśmy o specjalistyczne wskazówki, w nadziei, że w ten sposób uda nam się podać Tobie pomocną dłoń. Miej świadomość, że poniższa lista dobrych nawyków nie jest w żadnym razie niezawodnym „rozkładem jazdy” pozbycia się problemu z pornografią. Czym zatem jest? Garścią porad. Opartych jednak o rzeczowe źródła i stworzoną przez ludzi takich jak ty. Z całą pewnością nie mogą Ci one zaszkodzić. A może dadzą Ci nadzieję, zmotywują. I pomogą zwyciężyć.

Naszym zdaniem jedną z najistotniejszych lekcji dla twojej walki znajdziesz w poniższej zasadzie: krótkiej, a jednak treściwej. To odpowiedź znanego psychologa, dr. Jordana Petersona, na pytanie, co powinni zrobić młodzi ludzie, by „przestać” oglądać pornografię.

**– NIE MOŻESZ „PRZESTAĆ”. NIKT NIGDY Z NICZEGO NIE „WYCHODZI”.  
(...) ZASTĘPUJE SIĘ TO CZYMŚ LEPSZYM. POTRZEBUJESZ ZASTĄPIENIA.**

Te słowa ujmują sedno walki z uzależnieniami i złymi nawykami. Wielu psychologów rozumie je jako dysfunkcyjne mechanizmy radzenia sobie. W tym ujęciu nałogi nie pojawiają się wyłącznie ze względu na właściwości tej, czy innej substancji albo zachowania. Często przejmują kontrolę nad życiem – bo stają się sposobem na ucieczkę przed gorzką rzeczywistością i konsekwencjami psychologicznych zranień. Być może w Twoim wypadku pornografia spełnia właśnie taką rolę...

Niechcianego przywiązania tego rodzaju niełatwo się pozbyć, ponieważ ma ono charakter wyuczony. Utrwalają je właśnie te struktury mózgu, które służą budowie powtarzalnych wzorców zachowania.

Gdy człowiek podejmuje wartościowe działanie, osiąga sukces, czy postępuje w sposób korzystny dla jego organizmu, mózg odpowiada m.in. poprzez wydzielenie specjalnego neuroprzekaźnika, nazywanego dopaminą. Z jednej strony bierze on udział w pojawieniu się subiektywnego poczucia satysfakcji; z drugiej uczy powtarzać podejmowane czynności i pozytywnie odpowiadać na wszystko, co się z nimi wiąże.

Uzależnienia polegają na wykorzystaniu słabości tego systemu. W przypadku pornografii wygląda to następująco: Zachowania erotyczne pobudzają układ nagrody – bo ukierunkowane są ku prokreacji i mózg widzi w nich jej zapowiedź oraz realizację. Z tego powodu zaczyna

wydzielać dopaminę w odpowiedzi na bodźce erotyczne i uczy powtarzać zachowania, które prowadzą do obcowania z nacechowanymi seksualnie treściami.

Korzystanie z pornografii oznacza, że w każdym problemie i trudności – zamiast stawiać czoła im i powadze sytuacji – masz z tyłu głowy świadomość, że w fikcyjnym świecie czeka na Ciebie deszcz intensywnych wrażeń. To obrazy odrealnione, dalekie od rzeczywistości. Ale przecież właśnie dlatego przykuwające uwagę.

Stały dostęp do takiego wirtualnego zasobu oznacza spadek motywacji do podejmowania działań, w których satysfakcja rodzi się po czasie i wymaga wysiłku oraz czyni obojętnym na świat realny. Zawsze bardziej przyziemny i codzienny od scyfryzowanego.

Gdy zewsząd mierzyć trzeba się z jakimś trudem i cierpieniem takie nastawienie popycha człowieka w cykl uzależnienia. Zamiast stawiać czoła realiom, odpowiadać na życiowe próby i osiągać zadowalające rezultaty przez ciężką pracę coraz częściej sięga się po natychmiastową „dawkę” chwilowej ulgi... Rzeczywistość poza nią wydaje się błada i obojętna.

To krótkie streszczenie możliwej genezy uzależnienia od pornografii miało jeden cel: Chcieliśmy pokazać, że nawyk sięgania po nią powstaje w oparciu o procesy uczenia się. To wyćwiczony schemat, którego aktywacji sprzyjają szczególnie doświadczenia takie jak rozczarowanie, strach, czy poczucie samotności. W takim wypadku fakt, że trudno Ci definitywnie odciąć się od pornografii, mimo dobrej woli, jest łatwy do wytłumaczenia. To wyćwiczona metoda, za pomocą której, z fatalnym skutkiem, próbujesz radzić sobie z rzeczywistością. Jeśli chcesz to zmienić, nie wystarczy pragnąć poprawy. Musisz wyrobić w sobie lepsze nawyki. Skoro naprawdę chcesz, odzyskać wolność, potrzebujesz czegoś więcej, niż dobra wola – potrzebujesz treningu... Ten poradnik jest jego propozycją.

Twoje powodzenie zależeć będzie przede wszystkim od dwóch głównych kwestii. Chodzi o odpowiednie nastawienie oraz właściwą praktykę. Zacznijmy najpierw od kilku wskazówek, co do tego pierwszego.

## PODEJŚCIE

Wyobraź sobie przez chwilę dwa scenariusze rozwoju twojego życia. Powiedzmy, że bierzesz się w garść i przez pokorną, konsekwentną pracę poprawiasz w sobie to, czego się wstydzisz, mierzysz się ze swoimi wadami i nawykiem pornograficznym. Zmierzasz ku celowi, który naprawdę chciałbyś osiągnąć. Gdzie będziesz za 5 lat?

Zmieńmy teraz perspektywę. Załóżmy, że przez następne 5 lat nie podejmujesz konsekwentnej walki z pornograficznym uzależnieniem. Dalej sięgasz po nie, a szczególnie gdy jest źle. Spędzasz jeszcze więcej godzin w wirtualnym świecie, po którym zostaje tylko pustka. Mija 5 lat. Jesteś w miejscu, gdzie byłeś. Z wadą, która wciąż Cię trapi, tyle że 5 lat starszy. Mający sobie 5 lat więcej do zarzucenia... Czy nie upadasz bardziej? Czy habituacja nie sprawia, że dotychczasowe treści po prostu Ci się nudzą, więc sięgasz po pornografię ekstremalną, ryzykowną – której poświęcasz więcej czasu i więcej pieniędzy? Gdzie byś się znalazł, gdybyś tak postępował? Ile dobrych rzeczy byś stracił? Ile przedsięwzięć byś zaprzepaścił? Jak bardzo w głębi serca gardziłbyś tym, kim się stałeś?

Niech twoja pozytywna wizja napawa Cię ochotą do walki. A pesymistyczna przypomina, co czeka na ospałych.

## RUTYNA

Jeśli do walki o wolność prowadzi Cię dobra motywacja – musisz nadać jej odpowiednie ramy. By wyrobić w sobie zdrowe nawyki, które pomogą Ci odpowiadać na trudne doświadczenia, również musisz skorzystać z procesów uczenia się. Jeśli zbudujesz powtarzalną rutynę, przypieczętuje ona Twoje długoterminowe powodzenie w starciu z nałogiem.

## ZERO

Autorzy metod wychodzenia z kompulsywnego używania pornografii wskazują, że jeśli chcesz osiągnąć sukces – musisz odstawić pornografię na dobre. Osobie uwikłanej w kompulsywne korzystanie z pornografii nie wystarczy zamiar ograniczenia ilości, by nad sobą zapanować. Musisz pożegnać nałóg raz na zawsze. Naszym zdaniem zresztą pornografia jest szkodliwa w każdej ilości, nawet jeśli do największego cierpienia i dewastacji przyczynia się w wypadku uzależnień.

Oczywiście: Wiele osób, które uwalnia się od pornografii na stałe, przyznaje, że odkąd powzięły realną walkę z nałogiem, zdarzały im się pojedyncze upadki. Kluczowe jest jednak, że nie można ich akceptować jako reguły. Czym innym pęknąć pod presją, a czym innym utrwać w sobie nawyk, z którym rzekomo próbuje się walczyć.

## PRZED CZYM UCIEKASZ?

Jeśli uzależnienie pełni dla Ciebie rolę narzędzia radzenia sobie z emocjami i rzeczywistością – to musisz głębiej zrozumieć, jak i kiedy je stosujesz.

W tym celu warto uważnie obserwować, jakie doświadczenia, okoliczności i stany emocjonalne wzbudzają w Tobie pęd ku nałogowi. Ich obserwacja pomoże Ci pojąć, co naprawdę popycha Cię ku uzależnieniu i zacząć zmagać się z właściwym korzeniem problemu, a nie tylko jego objawem.

## AKCEPTACJA

Jednym ze szczególnie trudnych aspektów uzależnień, tym bardziej w wypadku kompulsywnego używania pornografii, jest doświadczenie wstydu i poczucia winy. Pojawia się ono w odpowiedzi na uwikłanie w nałóg – ale, niestety – nie przyczynia się do wyjścia z niego. Przeciwnie: ten wpływ uznawany jest za jeden z istotnych czynników sprzyjających konsumpcji wizualnych materiałów erotycznych.

Co więcej – wiele osób w okresie wychodzenia z kompulsywnego używania pornografii mierzy się z wyrzutami sumienia i bolesnymi wspomnieniami uwikłania w nałóg.

## JAK OPANOWYWAĆ TE UCZUCIA?

Po pierwsze: Nie wstydź się tego, że walczysz. Skoro świadomość uwikłania w nałóg dręczy Cię wyrzutami sumienia, doceniaj się za chęć walki z nim i odzyskania wolności. Wstyd Ci z powodu uzależnienia? Czuj dumę z każdego dnia, godziny i razu, gdy oparłeś się pokusie powrotu do niego. Tak długo, jak walczysz – tak długo wygrywasz.

Po drugie – trudność w porzuceniu kompulsywnego nawyku ma swoje uzasadnienie. Odejście od niego wymaga szczerego postanowienia i przeciwstawienia się wyuczonemu schematowi. Fakt, że sukces nie przychodzi od razu nie jest twoją osobistą przypadłością.

Po trzecie – staraj się o szczerą ocenę siebie. Uznaj swoją odpowiedzialność za własne czyny – ale nie obwiniaj się ponad miarę. Poważne problemy uzależnieniowe powstają nieraz w odpowiedzi na dotkliwe zranienia psychiczne, dysfunkcje wychowawcze i tym podobne. Nie relatywizujesz własnej odpowiedzialności, jeśli umiesz wskazać, że za destrukcyjnym nawykiem stoi również brak odpowiedniego wzoru, wsparcia dorosłych w wychowaniu, czy niedomagania domu rodzinnego.

Po czwarte – skup się na tym, co ważne. Z każdej chwili, która stoi przed tobą, możesz zrobić cenny użytek i narzędzie poprawy. Błędy i porażki nie odbierają Ci wpływu na teraźniejszość. Już w tym momencie możesz zacząć robić z danym Ci czasem to, co czyni Cię dumnym i co pozwoli Ci odzyskać spełnienie. Nic poza tym, że wciąż możesz wygrać ze swoimi wadami, nie gra roli.

## WYTRWAŁOŚĆ I CIERPLIWOŚĆ

Nim przejdziemy już do konkretnych porad – warto wspomnieć jeszcze o jednym. By osiągnąć uzdrowienie z pornograficznego nałogu, musisz zbudować rutynę opartą o nawyki, które będą w stanie zastąpić pornografię. Czynności, które Ci proponujemy poprawiają regulację emocji, przynoszą ulgę w cierpieniu i pobudzają zdrową produkcję dopaminy.

Jednak musisz liczyć się z tym, że zdrowa alternatywa przyniesie poprawę tylko w dłuższej perspektywie czasu. Nie od razu będzie w stanie odwrócić twoją uwagę od smutku i frustracji. Twój umysł nauczy się w pełni wykorzystywać nowe przyzwyczajenia do radzenia sobie z nimi z czasem.

Z tego powodu w czasie walki o wolność będziesz potrzebował dobrze rozumianej cierpliwości. Nie chodzi tylko o czas, ale o coś więcej: o zdolność do przetrwania bólu i podjęcia trudu. Jeśli twoje postanowienie jest mocne, a determinacja prawdziwa, to pamiętaj o zysku – jaki czeka Cię na końcu drogi. Nie szukaj natychmiastowej ulgi – ona nie przyjdzie. Zamiast tego przyjmij chwilowe cierpienie jako koszt trwałej poprawy samopoczucia.

## PRAKTYKA

Jeśli należycie przygotowalesz już rozum do przedsięwzięcia – możemy przejść do zbioru pozytywnych nawyków, które źródła poświęcone wychodzeniu z używania pornografii uznają za szczególnie pomocne. Na wyjątkowo istotne wśród nich miejsce wysuwa się rutyna ćwiczeń fizycznych.

### ĆWICZ

Zdrowy, porządny wysiłek podnosi nastrój i pomaga obniżyć stres. Wedle badań naukowych regularny trening fizyczny wykazuje od umiarkowanego do silnego skutku w zakresie zmniejszenia głodu kompulsywnego zachowania, silnie pomaga w obniżeniu stresu i poprawia nastrój.

Ważne, aby sport był przede wszystkim regularny i możliwie częsty. Badania potwierdzają skuteczność już nawet 45 minut ćwiczenia – o ile występuje minimum 3 razy w tygodniu. Rozważ bieganie, sport walki, czy dyscyplinę, którą sam po prostu lubisz i wpisz do kalendarza czas na jej podjęcie.

Oczywiście, wszystkie nowe zwyczaje wykazują lepszy skutek, jeśli wrzucisz do swojej tygodniowej rutyny kilka nowych praktyk różnej natury. Do fizycznych wysiłków warto dodać nowe zwyczaje intelektualne.

## UCZ SIĘ

Nauka rzeczy, które Cię interesują, ciekawia, którą zawsze chciałeś umieć – to bardzo dobry dodatek do codziennej rutyny. Gra na instrumencie? Programowanie? Nowy język? Propozycji jest bardzo dużo, jak i metod na stopniowe opanowywanie tych dziedzin. Doskonalenie się w nich pobudzi twój układ nagrody, dobrze wpłynie na motywację – ale również wspomogę poczucie sprawczości i pewności siebie. Co ważne – przy dłuższym okresie nauka realnie zwiększa kompetencje, wiedzę i umiejętności. To zatem coś znacznie więcej, niż zabijanie czasu. Uzależnienia w dużej mierze karmią się poczuciem bezsilności i braku wpływu na rzeczywistość. Nabywanie dodatkowej wiedzy lub zdolności to skuteczne lekarstwo.

## POŚWIĘĆ CZAS NA KONFRONTACJĘ ZE SWOIMI EMOCJAMI

W ciągu dnia warto zarezerwować stałe miejsce na refleksję o Twoim samopoczuciu. Szczególnie – jeśli głód nałogu wzrasta. Codzienne myślenie o tym, co czyni się słabym, co podkopuje twoje morale, a co dodaje Ci skrzydeł, pomaga dostrzegać realne problemy, zamiast uciekać od nich w pornografię.

## JAK TO ROBIĆ?

Wyznacz sobie czas na skupienie na tym, co dziś przeżyłeś. Może być 10 minut. Odetnij się od rozproszeń i silnych bodźców. Odłóż daleko telefon. Zmniejsz światło. Skup się na tym, w jakim stanie zastał Cię koniec tego dnia. Dlaczego natrętnie przychodzi Ci do głowy myśli o nałogu Co Cię gryzie?

Nie zapomnij o drugiej stronie medalu w czasie podobnych refleksji. Myśl o tym, co sprawiło, że poczułeś się kompetentny, cenny i sprawczy. Co z tego dnia chciałbyś zapamiętać, by móc o tym myśleć po latach. Jak przyczyniłeś się do budowania porządku wokół siebie. Co było warte twojego czasu i miało sens?

Zastanów się, jeśli masz się źle, co pozbawiło Cię poczucia bezpieczeństwa. Co możesz zrobić, aby odzyskać stabilność?

W trudnych chwilach staraj się również wyznaczyć moment, kiedy problemy ustąpią. Jeśli czujesz się fatalnie, a pornografia przyciąga myśli, jak magnes, ustal horyzont czasowy, do którego musisz dotrzeć. Kiedy siłą rzeczy głód będzie mniej natrętny? Może, gdy następnego dnia znajdziesz się w szkole/ pracy/ na uniwersytecie lub zobaczysz się z bliskimi albo będziesz miał chwilę dla swojej pasji.

W ten sposób wyznaczysz złemu samopoczuciu granicę, pozbawiając je przytłaczającego wymiaru. Czas z każdą chwilą będzie grał na twoją korzyść.

## UPORZĄDKUJ I ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ. I STRZEŻ USTALEŃ

Przemyślany plan dnia wprowadza do niego przewidywalność oraz ogranicza stres w odpowiedzi na rozczarowujące doświadczenia. Co więcej – daje Ci szansę na poukładanie swoich zajęć tak, by jak najwięcej było tam tych, które podbudowują twoje samopoczucie.

To właśnie dobrze skonstruowaną i poukładaną rutynę dnia wskazuje się jako jeden ze szczególnie istotnych czynników w poprawie kondycji psychicznej w ogóle.

Porządek pomoże Ci trzymać się dobrych zwyczajów i skutecznie utrwaląc nawyki zastępujące pornograficzne uzależnienie.

Jeśli odpowiednio podzielisz swój dzień na obowiązki, chwilę czasu spędzoną na zdrowym odpoczynku i na dodatkową naukę wartościowych umiejętności lub spełniające zajęcie – unikniesz poczucia braku celu i beznadziei. Pokusy, które będą przychodzić, zostaną osłabione przez zajęcie uwagi i skupienie na skonkretyzowanym zadaniu.

Kiedy już dowiesz się, przed czym uciekasz w nałóg, będziesz mógł tak zbudować plan dnia, by możliwie unikać sytuacji, które Cię w niego wpędzają i takich, w których Twoja wytrzymałość pęka.

Im ściślej wyznaczysz pory konkretnych aktywności – tym lepiej. Uważaj jednak, żeby rutyna, którą skonstruujesz, nie przerosła twoich możliwości, stając się niemożliwie trudna do spełnienia. To tylko przeszkodzi Ci odzyskać kontrolę. Planuj realistycznie – konsekwencja ponad objętość.

## SAMOTNOŚĆ TO TWÓJ WRÓG

Jednym z doświadczeń sprzyjających uwikłaniu w kompulsywne używanie pornografii jest przeżycie samotności. Z tego powodu ważnym wsparciem w wychodzeniu z nałogu może być wartościowe spędzanie czasu z bliskimi i przyjaciółmi.

Spróbuj szczerze ocenić, z jakimi osobami spędzasz czas w sposób, który rzeczywiście Ci służy. Znajomi znajomym pod tym względem nierówni. Postaw na tych, którzy dobrze Cię traktują, okażą Ci wsparcie, gdy będziesz tego potrzebował i z którymi możesz być szczerzy. Słowem – wykuwaj prawdziwe przyjaźnie.

Mimo wszystko nie traktuj spotkań ze znajomymi jako złotego remedium. W sytuacji społecznej łatwo uciec od własnych problemów. To nie jest twoim celem. Zdrowe relacje mają pomóc Ci poprawić siebie, a nie uporczywie szukać uwagi i zauważenia.

Weź również pod uwagę, czy ludzie, którymi się otaczasz, zamiast uzdrawiająco nie wpływają na Ciebie przeciwnie. Jeśli tak jest, to o ile to tylko możliwe zmień otoczenie, które Ci nie służy.

## NIE KUŚ SIĘ

Ważnym elementem odzyskiwania wolności jest wyodrębnienie okoliczności, które podkopują twoją determinację i sprawiają, że poddajesz się nałogowi. Gdy je poznasz – konsekwentnie ich unikaj. Jeśli nie możesz, to odpowiednio się na nie przygotuj.

Z wyprzedzeniem zastanów się, jak odciąć sobie dostęp do pornografii w najtrudniejszych warunkach. Nie bierz ze sobą telefonu, na chwilę odstaw elektronikę, zaplanuj inne formy redukcji stresu. Możliwości masz wiele – do wyboru w zależności od konkretnych uwarunkowań.

Dostępność używki to najlepszy przyjaciel uzależnień. Jeśli w newralgicznych chwilach nie będziesz miał jej przy sobie – a przynajmniej utrudnisz sobie do niej dostęp – zmusisz twój mózg do wysiłku o kluczowym znaczeniu – uczenia się nowych sposobów radzenia sobie z trudnościami. I będziesz mógł podsunąć mu te zdrowsze.

Zadbaj też o przygotowanie psychiczne do trudnych przedsięwzięć i chwile na zresetowanie nerwów w momentach po nich.

## NAPRAW SWÓJ SEN

Regularny, zdrowy sen ma olbrzymie znaczenie jako czynnik poprawy zdrowia psychicznego. Odpoczynek ma kluczową rolę w regulacji emocji, a jego zdrowa rutyna to sprawa kluczowej wagi. Wyspany jesteś bardziej odporny na stres i dysponujesz lepszą samokontrolą.

Po pierwsze – wstawaj rano. Wstanie z porankiem, nim będziesz musiał od razu zająć się obowiązkami, da Ci chwilę rozbiegu przed rozpoczęciem dnia. To dodatkowy czas na psychiczne przygotowanie się do niego, ułożenie dokładnie planów, chwilę spokojnej refleksji, czy zjedzenie dobrego śniadania.

Po drugie pilnuj czasu snu. Jeśli wieczorem jesteś pobudzony i ciężko Ci zasnąć, spróbuj wyciszyć się odpowiednio wcześniej. Godzinę przed snem odłóż urządzenia elektryczne, a przynajmniej zmniejsz jasność i zastosuj filtry światła niebieskiego. Zmniejsz oświetlenie. Unikaj wieczornego jedzenia i ekscytujących wrażeń przed planowanym pójściem do łóżka.

Jeśli na początku szczególnie trudno będzie Ci się przestawić na nową rutynę wieczorną, możesz spróbować melatoniny. Bierz ją zgodnie z zaleceniami i wcześniejszym wieczorem. Późną nocą nie zadziała, jedynie uczyni Cię sennym następnego dnia.

## ZIMNE KĄPIELE

Dr. Anna Lembke – znana lekarz psychiatra zajmująca się m.in. uzależnieniami, wyjaśnia, że mózg – również z jego układem nagrody – dąży w naturalny sposób do równowagi. Z tego powodu silne wyrzuty dopaminy są następnie rekompensowane przez spadek nastroju. Zdaniem specjalistki współczesna kultura konsumpcji przekłada się na nieustanne przestymulowanie przyjemnością. W konsekwencji żyjemy w chaosie poszukiwania silnie nagradzających bodźców. Ku naszemu nieszczęściu po ich zdobyciu przychodzi spadek zadowolenia i gorzkie rozczarowanie.

Nietrudno zrozumieć, że kompulsywne korzystanie z treści pornograficznych czerpie z tego przedopaminizowania. Jako lekarstwo dr. Anna Lembke poleca podejmowanie wymagających przedsięwzięć i szukanie zdrowych wyzwań, zamiast taniej przyjemności.

Autorka „Dopamine Nation” ( oraz Dr. Andrew Huberman) szczególnie rekomendują rutynę zimnych kąpiel. Mają one zapewniać szereg korzyści psychicznych. Są sposobem na zdrowe zmaganie się ze stresem i ćwiczenie odporności na nieprzyjemne doświadczenia. W znacznym stopniu ekspozycja na zimno zwiększa produkcję dopaminy. Inaczej niż narkotyki czy pornografia, nie daje ona jednorazowego wyrzutu neuroprzekaźnika, ale podnosi czasowo jego naturalną produkcję.

Rutyna zimnych kąpeli jest przez szereg osób uważana za pomocną w wychodzeniu z nałogów. W środowisku entuzjastów oraz terapeutów uchodzi ona za dobre narzędzie wyrabiania wewnętrznej dyscypliny i poprawy samopoczucia. Wedle dr. Anny Lembke ekspozycja na zimno – dająca w dłuższej perspektywie zadowolenie, ale wymagająca konfrontacji z nieprzyjemnością – uczy samokontroli i powstrzymywania się od pokus.

## MODLITWA I PRAKTYKA RELIGIJNA

Nawet wśród świeckich terapeutów uzależnień wiadomym jest, że na przykład przy wychodzeniu z alkoholizmu praktyka religijna i nawrócenie to potężne narzędzia poprawy. Dzieje się tak nie bez przyczyny.

Religia osadza walkę z nałogiem w perspektywie moralnej i wiecznej, daje poczucie sensu. Chrześcijaństwo to w końcu wiara w Boga, który wybacza winy, podnosi z upadku i oczyszcza tych, którzy szukają poprawy własnego życia.

Z drugiej strony wymagania moralne religii obligują i motywują do poprawy z grzesznych przywiązań. W dłuższej perspektywie kierują zaś ku odpracowaniu własnych przewinień i czynienia pokuty. Może stać się to źródłem ukojenia dla wyrzutów sumienia i wstydu. O ile zrobiliśmy źle sięgając po nałóg, to zmierzaliśmy się z nim, a wyrządzone zło naprawiamy najlepiej, jak potrafimy. To zwieńczenie walki z przywiązaniem do pornografii, które może pomóc odciąć się od poczucia winy i rzeczywiście zamknąć ten rozdział w doświadczeniu.

Jeśli nie masz oporów przeciw wierze, na czas walki z nałogiem postaraj się o organizację swojego życia duchowego:

1. Ustal stałe i nieco dłuższe formy modlitwy kontemplacyjnej: nie ograniczaj się do pacierza rano i wieczorem. Nim zaczniesz dzień i przed udaniem się na spoczynek poświęć większą refleksję sprawom boskim. Rozważanie tajemnic Różańca świętego lub odmawianie liturgii godzin może szczególnie Ci pod tym względem pomóc.
2. Znajdź dobrego spowiednika i spowiadaj się regularnie. Spowiedź przy uzależnieniu od pornografii może być trudnym wyzwaniem. Tym bardziej, jeśli nie ma się żadnego zaufanego spowiednika, co naraża czasem na spotkanie z różnymi reakcjami w konfesjonale albo mierzenie się z poczuciem moralnej porażki bez dobrego wsparcia kapłana.
3. Wybierz patrona swojej walki o wyzwolenie: Święty, o którego wstawiennictwo będziesz prosił, może stać się dla Ciebie bliską postacią. Z jednej strony wyjedna Ci łaski, a z drugiej za-inspiruje do lepszego poznania jego naznaczonego heroiczną świętością życia – które może inspirować i dodawać otuchy.
4. Módl się podejmując elementy treningu, mającego przynieść Ci wyzwolenie: Krótka modlitwa o ich skuteczność w zwróceniu Ci wolności i wyćwiczeniu cnót doda Ci pocieszenia i poczucia sensu w czasie ich podejmowania.

## CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ?

Masz już garść naszych porad na bitwę, którą stoczysz i wygrasz. Warto uzbroić się w jeszcze jedno: wiedzę o tym, co może Cię czekać.

Część osób wychodzących z kompulsywnego używania pornografii twierdzi, że w chwili wychodzenia doświadczyli objawów zespołu odstawiennego. Mianem tym określa się szereg objawów fizycznych i psychicznych związanych z porzucaniem uzależnienia.

W literaturze naukowej – dla odróżnienia pod tym względem uzależnień klasycznych oraz behawioralnych używa się pojęcia „objawów przypominających zespół odstawienny”.

Wiadomo na pewno, że niektóre badania wspierają tezę o występowaniu szczególnych objawów przy porzucaniu pornografii – a cała rzesza osób twierdzi, że sama ich doświadczyła na drodze do wolności.

Posiłkując się relacjami z książki „Your brain on porn” chcielibyśmy podpowiedzieć Ci, co może Cię czekać.

Głód: przygotuj się, że na początku wychodzenia z pornograficznego nałogu będziesz musiał zmierzyć się z intensywnym pragnieniem sięgnięcia po nią. Chwilami może stać się to naprawdę uciążliwe. Wtedy warto – zgodnie z zasadami rutyny – oddalić od siebie możliwość sięgnięcia po pornografię. Ulgę może zapewnić ekspozycja na zimno, dodatkowy powrót do ulubionej czynności, czy relaksacyjne techniki oddechowe. Możesz spróbować na przykład metody Dr. Andrew Hubermana: Głęboki wdech, po nim krótki dodatkowy wdech bez wydychania i głęboki wydech ustami na koniec. Zdaniem psychologa sesja takiej metody oddechowej znacząco uspokaja umysł.

Przyjmuje się, że charakter trudnych przeżyć spowodowany odstawieniem pornografii różni się znacząco między osobami. Powtarzają się jednak opinie, że w okresie zdobywania wolności od nałogu doświadczyć można:

1. Zwiększonego pragnienia używania pornografii
2. Deregulacji snu i trudności w zasypianiu
3. Natrętnych myśli o treści seksualnej
4. Zmienności nastroju – w tym jego znacznego obniżenia
5. Lęku
6. A nawet objawów cielesnych

Jeśli po odstawieniu pornografii zaczniesz doświadczać któregoś z tych objawów – nie panikuj. Może się tak zdarzyć – a mogą Cię one ominąć. Gdyby przyszły – wiedz, że są etapem na drodze do wyzwolenia, które z czasem ustąpią, a Ty odzyskasz kontrolę nad sobą. Dlatego, niezależnie jak będzie trudno, postaw na rutynę i dyscyplinę – trzymaj się ich mimo zmienności życia – a z czasem wytrwałość wejdzie Ci w krew.

## TRUDNE NOCE

Ze względu na brak rozproszeń i towarzystwa to noce mogą okazać się czasem, w którym szczególnie ciężko będzie Ci wytrwać. Jeśli głód, czy obsesyjne myśli będą zaburzać twój sen i nie pozwolą Ci zasnąć, nie zmuszaj się. Zresetuj głowę prysznicem – może to być zimna kąpiel, może relaksująca ciepła. Włącz lekkie światło, wybierz papierową książkę. Przeczekaś to i minie.

W najgorszym razie, jeśli trudno Ci dotrwać, po prostu zacznij swój dzień wcześniej. W kolejnych dobach samo zmęczenie zagra na twoją korzyść.

## UPADKI

Pamiętaj wreszcie, że wychodzenie z kompulsywnego używania pornografii to proces, w którym zdarzają się potknięcia. Jeśli Ci się przytrafią, a staje się tak u wielu osób – strzeż się defetyzmu i myśli w rodzaju „to koniec”. Nieprawda. Toczysz wojnę o wolność, której nie rozstrzyga ani jedna porażka, ani jedno zwycięstwo.

Jeśli się potknąłeś, zastanów się dlaczego tak się stało, przeanalizuj sytuację i wyciągnij wnioski – w żadnym razie nie rezygnuj z walki o siebie. Nie poddawaj się. Trwaj, gdy będzie ciężko. Gódź się z ciężarem i porażkami... I bądź dumny, gdy już po latach spojrzysz na swój sukces.

Liga Młodych Exsurgentes