

## Resumo do curso “O Mal da Pornografia e da Masturbação”

- 1) As descobertas da neurociência mostram que a pornografia e a masturbação são hábitos para os quais o nosso **cérebro** não foi criado. São comportamentos que sequestram o circuito de recompensa do cérebro. Como um avião sequestrado, o cérebro é desviado para um destino não desejado:
  - a) Isto PODE ocasionar uma verdadeira dependência FÍSICA (cerebral);
  - b) Isto PODE prejudicar o desempenho sexual;
  - c) Isto SEMPRE altera a minha percepção do outro;
  - d) Isto SEMPRE ocasiona um embotamento do cérebro (compromete a capacidade de se alegrar, de decidir, a força de vontade, a inteligência, etc.).
  
- 2) As pesquisas mostram que os hábitos da pornografia e da masturbação:
  - a) Matam o amor humano, pois prejudicam a capacidade **psíquica** de “se contrariar por amor ao outro”;
  - b) Criam problemas **sociais**. Por exemplo:
    - i) Alimentam a indústria pornográfica que tem destruído a vida de centenas de atrizes e atores pornográficos;
    - ii) Alimentam fantasias sexuais aberrantes e violentas.
  
- 3) Do ponto de vista **espiritual**, o fenômeno da dependência da pornografia/masturbação é um sintoma da acídia (uma solução fácil e “preguiçosa” para não se pagar o preço da transformação que Deus quer realizar na nossa capacidade de amar). A pornografia/masturbação, no seu caráter de fuga e inquietação anti-vocacional, são sintomas desta tristeza espiritual.
  
- 4) A **dependência** da pornografia/masturbação pode ter a natureza de:
  - a) **Adicção física** (decorrente da plasticidade neuronal e do desvio do circuito de recompensa cerebral);
  - b) **Adicção emocional** (decorrente da inabilidade de lidar de forma adequada com o stress, as frustrações e as exigências da vida adulta e dos relacionamentos maduros);
  - c) **Adicção espiritual** (decorrente da pusilanimidade: a alma mesquinha que procura sempre a via de escape quando é desafiada ao amor).
  
- 5) Por isso, a **TERAPIA** deve ser holística (= καθολική; católica):
  - a) **O CÉREBRO**.
    - i) A ansiedade e o estado depressivo causados pela desintoxicação e pela readaptação do cérebro (plasticidade neuronal) podem requerer, nos casos mais difíceis, o acompanhamento médico e o consequente uso de **fármacos** (especialmente em pacientes com outras dificuldades de ordem psiquiátrica);
    - ii) No entanto, caso não haja outros problemas psiquiátricos que os exijam, estes medicamentos são apenas um auxílio na fase mais aguda do processo terapêutico. As **verdadeiras raízes** se encontram geralmente no âmbito emocional e espiritual;

- iii) O **apelo físico-hormonal** para o sexo em uma pessoa saudável é menor que o que você imagina. Se você sente que a coisa é incontrolável, ou você se intoxicou, ou você está se iludindo;
- iv) Algumas estratégias simples para ajudar o seu cérebro a desintoxicar:
  - (1) Livre-se de toda pornografia;
  - (2) Use bloqueadores (accountability);
  - (3) Mude os móveis de posição.

b) **AS EMOÇÕES** (A graça supõe a natureza).

Lance Dodes, M. D. *Breaking Addiction: A 7-Step Handbook for Ending Any Addiction*

- i) O uso da pornografia/masturbação é iniciado pelo prazer, mas com o tempo torna-se uma forma de resolver o desconforto emocional. O sexo virtual não é a causa do sexo virtual. A pornografia/masturbação geralmente são um sintoma de uma doença e não a doença. **Tome consciência de que você busca uma solução ILUSÓRIA para um problema REAL;**
- ii) O ATO crucial é quando você faz algo que o coloca próximo da ocasião. O SENTIMENTO é de fatalidade;
- iii) Solução a curto prazo: AGIR de forma alternativa (= enfrentar o problema real com uma solução mais adequada).
  - (1) Fuja da ocasião!
  - (2) Faça algo que você gosta (faça uma lista).
  - (3) Nunca é tarde!
  - (4) Tolerância zero! (cf. pecados veniais)
  - (5) Hábitos saudáveis:
    - (a) esportes;
    - (b) relacionamentos mais profundos;
    - (c) jejum dos sentidos (apetite mundano);
    - (d) boas leituras;
    - (e) hobbies.
  - (6) Amizades virtuosas.
  - (7) Terapia e grupos de partilha.
- iv) Solução a longo prazo:
  - (1) Preveja uma recaída;
  - (2) Paciência consigo mesmo;
  - (3) Construir uma nova identidade. (A vida humana não é apenas um SER mas um TORNAR-SE).
- v) Desafios:
  - (1) Abstinência;
  - (2) Baixa libido;
  - (3) Insônia;
  - (4) Gatilhos (tédio, ansiedade, estresse, depressão, solidão, fadiga, frustração, ira, vitimismo, presunção, ciúmes);
  - (5) Emoções dormentes;
  - (6) “Chaser” (a palavra inglesa faz referência a uma bebida mais leve tomada após uma bebida mais forte e pode ser traduzida como um “rebate”);
  - (7) Sonhos, recordações;

- (8) Vergonha.
- vi) Armadilhas comuns:
  - (1) “Edging” (brincar na beira do abismo);
  - (2) Fantasia;
  - (3) Substitutos inadequados;
  - (4) Forçar a barra cedo demais (disfunção erétil);
  - (5) Achar que um fetiche é permanente.
- c) **A GRAÇA** (A graça aperfeiçoa a natureza).
  - i) Aspectos negativos:
    - (1) Luta contra o pecado (mortal e venial);
    - (2) Luta contra os três inimigos:
      - (a) Demônio – vigilância;
      - (b) Mundo – recolhimento;
      - (c) Carne – penitência.
  - ii) Aspectos positivos:
    - (1) Os sacramentos:
      - (a) Confissão;
      - (b) Comunhão.
    - (2) Vida de oração.