

## **8 VERDADES SOBRE A LUTA**

- 1 – Não estou só e devo buscar ajuda;
- 2 – Minha pessoa, meu ser é diferente do meu vício;
- 3 – Toda vida feliz inclui um pouco de solidão – não um pouco de pornografia;
- 4 – A pornografia destrói a pessoa no íntimo do seu ser, destrói vidas e famílias;
- 5 – Uma recaída não significa que perdi meu tempo lutando;
- 6 – Sempre terei o perigo de cair;
- 7 – Ao lutar, me torno mais forte do que penso;
- 8 – Nunca devo perder o ânimo, cada dia é um dia novo.

## **7 DADOS SOBRE A PORNOGRAFIA NA INTERNET**

**1 DE CADA 3 HOMENS ADULTOS** « admite » que visita regularmente sites pornográficos.

**80%** dentre **15-17 anos** já viram pornografia pesada várias vezes na internet.

**11 anos de idade!** É idade média da primeira exposição à pornografia na internet.

**1 de cada 8 websites** são de pornografia.

**420,000,000** páginas pornográficas na internet (89% nos EUA).

**100,000 websites** oferecem pornografia infantil ilegal.

**US\$ 97,000,000,000** foi o lucro total da indústria pornográfica em 2006 (maior do que as principais empresas de tecnologia juntas: Microsoft, Amazon, Apple, Ebay, Google, Yahoo!, Netflix e Earthlink.).

# **NO PORN !**

## **PORNOGRAFIA NA INTERNET**

### **DADOS DANOS RESPOSTAS**

[www.no-porn.info](http://www.no-porn.info)

# UM VÍCIO MAIS FORTE DO QUE O ALCÓOL E O TABACO?

A fisiologia do cérebro humano é tal que uma **imagem** causa muito mais impacto do que **textos** ou até mesmo **sons** (emissão química mais forte de epinefrina).

Através da internet o estímulo visual não é recebido apenas passivamente (como na TV), mas é também provocado pelo usuário (que escolhe aquilo que ele quer ver), de forma que a satisfação do desejo não demore, mas seja imediata. O imediatismo desta satisfação provoca dependência ou um forte vício.

O sentimento de **vergonha**, o desprezo pelos outros (reduzindo-os a um objeto), a **agressividade**, a **tristeza** e a solidão; tudo isso aumenta a angústia, o ódio por si próprio, o remorso, o vazio e a dor, assim aumentando o vício também.

O Corpo não é destruído da mesma forma que é com o tabaco, o álcool ou as drogas; mas é profundamente e rapidamente alterado em sua habilidade de ter relacionamentos com os outros que sejam **livres, maduros e felizes**. A esperança, a alegria e a liberdade são destruídas.

O dano à capacidade de amar, confiar, se doar e formar uma família é substancial.

## **10 PASSOS GARANTIDOS PARA SE LIBERTAR:**

### **SEJA MUITO PRÁTICO**

- 1** – Destrua imediatamente toda a pornografia: livros, fotos, filmes, links na internet...
- 2** – Baixe um **filtro de internet** que contenha senha (Cf. [www.no-porn.info](http://www.no-porn.info)) e peça a um amigo (ou sua esposa) para mantê-la.
- 3** – Encontre um **padrinho**, um amigo que o ajudará quando você for tentado. É quase impossível fazê-lo sozinho. Esposas de homens casados podem desempenhar esse papel.
- 4** – Reprograme seu cérebro: restrinja as imagens que você vê na internet ou TV! **A leitura** é uma boa opção, assim também como os esportes.
- 5** – **Vigie as situações de risco sem piedade:** pessoas, horas, lugares, conversas, pensamentos, álcool, fadigas, o físico, o stress... É mais fácil apagar uma vela do que um incêndio. Você tem que ser radical nesse momento – como um

alcoólatra que se recusa a tomar uma gota de álcool. Ser 98% casto não funciona.

### **... E SE VOCÊ É CATÓLICO:**

- 6** – Reserve um **tempo diário de oração**, para falar a Deus as coisas do seu coração (20min). O Rosário também é poderoso.
- 7** – A **leitura diária da Palavra de Deus** e a memorização de versículos da Bíblia é um modo eficiente de reprogramar o cérebro.
- 8** – Receba **A Eucaristia** o máximo que puder, recebendo assim graças e o próprio Autor das graças, nosso Salvador Jesus Cristo. A graça nos lembra do amor incondicional do Pai, assim como a nossa dignidade de filhos de Deus.
- 9** – Se você fraquejar, não espere, mas vá imediatamente ao **Sacramento da Reconciliação** (confissão) para se reerguer novamente.
- 10** – Em momentos de tentação, silenciosamente **invoque o Nome** de “Jesus” ou “Maria” repetidamente. Chame pelo Espírito Santo e tenha a certeza da vitória em cada batalha. “Aquele que ora, vence. Aquele que não ora, cai.”