

## **Вопрос о порнографии**

# Вопрос о порнографии

Один человек обратился к нам на сайт с вопросом о порнографии.

\*\*\*

Добрый день. Совершенно случайно напоролся на ваш сайт и понял, что проблематика, которую вы поднимаете, мне близка.

О себе - я средних лет, я живу и работаю в Европе. Постоянного дома после того, как я уехал из России, у меня не было. Молодость как таковая тоже прошла довольно скомканно. Именно в этот период у меня началось увлечение порнографией. Сейчас я смотрю в основном бисексуальную порнографию и себя бы определил как «универсал».

До сих пор я девственник. Никаких близких или серьезных отношений с противоположным полом у меня не было. С одной стороны, я вижу причину в обстоятельствах - я на одном месте живу не больше года/пол года, так складывается по работе. Живу порой в городах, язык которых я знаю очень плохо, либо просто говорю на нем плохо. С русскоязычной диаспорой, а она, не спорю, обширна в городах, где я живу, серьезных отношений также не сложилась. В третьих, был период в жизни, когда девственность я воспринимал как грех, и думал избавиться от нее помощи услуг проституции и прочих публичных домов, в финансах, слава Богу, я не ограничен, но все возможные развития срывались порой мистическим образом. Пару раз мне просто не хватило смелости, пару раз случались незапланированные аннуляции вызовов, пару раз просто садился телефон, а я не уточнил адрес и т.д. Короче, все вставало против. Из чего я сделал вывод, что «не дают», и, может, меня мир от чего охраняет.

Потом я и на эти пути забил, решив, что как-то все само собой случится. У меня часто бывают гости, разных полов, разной близости со мной. Но пока не случилось. Я шагов опять же, особо не делаю, по мне, если б девушка хотела близости сама, я бы это чувствовал. Меня пока устраивает все как есть.

Сейчас вся моя сексуальная жизнь, если ее можно так назвать, состоит из просмотра порно материалов, очень качественных, ну и мастурбации. Порой до 7 раз в неделю. И самое страшное это то, что я не считаю это проблемой. До момента как я попал на ваш сайт. К христианству как к религии у меня очень двоякое отношение, я не крещеный, считаю в чем то христианство верным и правильным, в чем то довольно примитивным и архаичным. То, что в человека закладывается либидо, порой очень сильное, считаю огромнейшей ошибкой Создателя, ибо это стоит либо сдерживать, что в принципе само по себе глупо (ибо зачем нужно иметь нечто, чтобы что-то сдерживать), либо по законам йоги перенаправлять в иные русла. Этим (тантра йогой, а конкретно, изменением сексуальной энергии) я пытался заниматься года 3 назад, но на определенном моменте забросил и все никак не начну заново. Посему и обращаюсь с вопросом. Первым. А именно избавление от порно зависимости. До опять же момента прихода на ваш сайт я, кстати, и не задумывался, что это зависимость и проблема. А сейчас понял, что да.

Как конкретно построить этот процесс? Я, например, бросил курить. Курил я правда пять лет (гораздо меньший стаж, нежели порнозависимость), но курил очень много, по полторы пачки в день. Курить я бросил абсолютно случайно, просто в один момент я сказал себе, что "Все, баста, это не мое". И бросил. Мне было абсолютно легко это сделать, и я удивляюсь, что десятки моих знакомых мечтают бросить курить, но не могут. После двух лет, проведенных без курения, мне вдруг захотелось курить, я две недели сдерживал это желание, но потом сдался и купил пачку сигарет. Выкурил одну сигарету, и мне стало очень от нее дурно. И теперь я очень сомневаюсь, что вообще возьму в руки даже закрытую пачку сигарет.

Порно продукцию же я считаю, наоборот, определенным помощником, ибо повторяюсь, она приносит удовольствие не только физическое, но и визуальное. Тут, как и в рекламах, красивые тела, мужские, женские, красивые места, бассейны и т.д. Как хороший фильм или даже

музыка.

Так вот, возвращаясь к построению процесса, во-первых, надо полностью осознать, чем же порно плохо. И что в жизни есть лучше, что могло бы это заменить. Пока на этот вопрос я ответить не могу. Ибо у вас же на сайте есть пункт - изменить образ жизни. Это верно, но когда я бросил курить, у меня он поменялся сам собой, а не так, что я поменял свою жизнь, и курение стало невозможным, нет. То есть тут разная причина и следствие. Потом - замена живым общением у меня до сих пор не вышла. И не знаю, выйдет ли.

Ваш сайт меня очень вдохновил, и я удалил почти всю "коллекцию" своего порно, но теперь подумываю уже, что это была ошибка на аффекте.

Потом ставится вопрос отвыкания. Я отвыкаю ото всего очень быстро. Но и другая проблема, мне все быстро надоедает. Что-то новое надоедает обычно быстро. Как только я вижу его вторую сторону и понимаю, что игра свеч не стоит. Другое дело, приведенный пример, что мол, когда возникнет похотливое желание, сразу бежать молиться - ну по мне это бред. Он бред сам по себе, ведь по христианской теории Бог и наградил тебя этой похотью (якобы для продолжения рода), ты же его и просишь, чтоб он снял эту похоть. Вопрос - зачем награждали таким "счастьем"? В этом, кстати, и лицемерие, зачем делать репродуктивным процесс таким сладострастным (вы пишете о изменениях в биохимии в мозгу), если вполне его можно было сделать рутинным - как смена зубов или стрижка волос. И зачем нужно было закладывать постоянное желание к репродукции? Типа дар Бога тем, кто хочет иметь ребенка - это оргазм. Но оргазм - это только для тех, кто делает ребенка. Такой дар сродни, как если б родители подарили ребенку наркотики, но приказали ему их использовать только после того, как получит пятерку по литературе за год...

\*\*\*

Здравствуй!

Спасибо тебе за искреннее письмо.

Я не знаю, как чувствуешь себя ты, достаточно регулярно прибегая к мастурбации, но знаю, что многими, в т.ч. и мной, это занятие воспринимается как нечто стыдное, и поэтому тем более я жму руку тебе, что ты решился и написать об этом, и сделать первый шаг по преодолению этой зависимости.

Ты написал 3 вещи: первая - что сексуальность - это слишком сложный дар Творца. Второе - что сам не видишь особых причин отказываться от порнографии (ну, разве что понимание, что зависимость - это нездорово, ударение поставь сам). Третье, что ты не знаешь, чем это можно заменить, и спрашиваешь, как от этого избавиться.

Пожалуй, я начну отвечать со второго пункта. Ты пишешь, что порнография доставляет эстетическое удовлетворение. Да, это так (иногда). Но при этом все же, согласишься, одно дело - посмотреть качественный фильм, и совсем другое - сами порноматериалы, где смысла гораздо меньше, а животного удовольствия больше.

А вот негативные эффекты от порно очевидны:

1. развитие комплекса собственной сексуальной неполноценности и чувства стыда - по сравнению с моделями экрана, у которых все всегда на месте, которым никогда не отказывают, и для которых жизнь только и состоит из радостей секса (интересно, они не кролики? :)
2. жизнь в секретности - что плохо отражается на дружбе, ведет к изоляции,
3. трудности с браком - а зачем это, плюс попробуй найди такую же красотку, как в фильме, проблемы с верностью в браке - стереотипы порнофильмов не укрепляют идеал семьи, в том числе и не побуждают рождать детей,
4. ну и, как с другими наркотиками - эффект скатывания-привыкания, когда просто для

нормальной жизни тебе нужно это, - тогда как радость ушла давно, потребность во все более изысканных и извращенных образах, а иногда и снятие социальных барьеров (не все пристрастные к порно - насильники, но все насильники когда-то смотрели порно).

Это я кратко привожу по Т. Ширрмахеру, Правда о порнографии. М.:2009, он приводит статистику и цитирует выводы исследований.

Я не пишу о религиозных последствиях порнографии, потому что сейчас это для тебя будут просто слова без содержания.

Теперь о первом пункте. Насколько я понимаю Откровение, Бог разделил нас на мужской и женский пол и дал нам дар сексуальности, чтобы мы

а) заботились друг о друге и взаимно дополняли друг друга в браке

б) имели очень близкое интимное отношение, почти до слияния друг с другом - не обязательно для зачатия

в) действительно, время от времени дарили новую жизнь кому-то третьему.

Но после грехопадения появляется похоть - т.е. любовь, замкнутая на себе - уже не как самоотдача, а как эгоистическое самоудовлетворение. У меня регулярно бывают случаи, что именно возможность сделать что-то для других приносит радость, а вот для себя - не так. А с детьми и подавно - это неиссякаемый источник радости, хотя с ними много и трудностей.

А использовать сексуальность, действительно, сложно.

Кстати, сложно не только потому, что сама сексуальность по себе - сложная штука, а потому, что для этого надо быть зрелым во многих сферах - уметь понимать и адекватно выражать свое внутреннее состояние, иметь настоящих друзей, получать удовлетворение от работы.

Ты живешь в Великобритании, и мне почему-то кажется, что само твое положение чужестранца, частые перемещения способствуют тому, что друзей настоящих мало, сложно найти и девушку, и образующийся вакуум в отношениях заполняет порнография. Я не буду фантазировать, почему тебя привлекает би-тематика, просто замечу, что, возможно, есть где-то проблемы на уровне самовосприятия себя как полноценного мужчины, - или просто уже хочется экзотики - такое бывает у совершенно нормальных мужчин, которые тянут с браком и пристрастны к порно.

С другой стороны, тебе и повезло - ты можешь съездить в Эссекс, в монастырь св. Иоанна Предтечи, основанный учеником великого святого XX века Силуана Афонского. Я бы советовал просто туда хоть раз заглянуть - чтобы почувствовать немного иную жизнь, чем та, к которой ты привык, а параллельно почитать преп. Силуана - вдруг сердце откликнется. Вообще, если захочешь как-то расширить свои представления о Боге - напиши.

Переходя к третьему пункту, хочу просто сказать, что ответ, зачем тебе все это, должен дать ты себе сам. Просто логическое понимание, что зависимость от порнографии - плохо, не убережет тебя от чего-то еще неверного с точки зрения замысла Божия. Нужно открыть что-то более глубокое, что будет тебя подвигать на то, чтобы от этого отказаться. Для меня таким пониманием стало знакомство с верующими, глубокие личные отношения с ними, а через них с Богом. Я сейчас не имею ввиду просто формальное следование установлениям религии, но именно поиск воли Божией о своей жизни. Для других людей этим что-то может быть желание семьи, или стремление к подлинным дружеским отношениям, или жажда полноты творчества (многие гении сознательно воздерживались от секса, чтобы сублимировать это в творчестве).

Что можно предложить для начала? Просто немного лучше узнать себя.

Последить за собой и поразмышлять.

1. Какие ситуации провоцируют на порнографию?
2. Что может за этим стоять - какие неудовлетворенные здоровые потребности?

3. Каковы признаки того, что вот-вот сорвешься (мысли, чувства, телесные ощущения)?  
Прямо дневник, с записями случаев, или таблица.
4. Чем можно было бы заменять мысли (кстати, не обязательно о сексе – здесь может быть и зависть к красивому парню, и уныние, что девушка в соседнем офисе не с тобой встречается, и т.д.)? Две недели самоанализа многое тебе расскажут о себе.
5. Написать список того, что препятствует тебе вести целомудренный образ жизни (провоцирующая музыка, маршрут на работу мимо ларька с фильмами, и т.д.), и попробовать что-то удалить. Мы часто не представляем, какое влияние на наше поведение оказывает именно наше окружение, - даже не внутренние потребности.

А что дальше – тоже вопрос открытый. Мне, например, чтобы перестроить свою сексуальную жизнь, пришлось сменить работу на менее стрессовую, наполнить свою жизнь другими интересами – исследовательскими, всерьез трудиться над дружбой, глубокими отношениями и открыть для себя Бога в молитве, а не просто в теории.

Как у тебя будет – не знаю. Но я уверен, что этот «простенький вопрос мастурбации» может действительно перевернуть твою жизнь. Не боишься? :)

Хорошим пособием по выработке новых привычек может стать:

Дж. Прохазка, Дж. Норкросс, Карло ди Клементе. Психология позитивных изменений. М., 2013

Всего тебе доброго!