

LE 8 VERITÀ PER LOTTARE :

- 1 - Io non sono solo ed io ho bisogno di essere aiutato
- 2 - Io non sono la mia dipendenza
- 3 - Ogni vita felice comprende anche una parte di solitudine, mai una parte di pornografia
- 4 - La pornografia distrugge la persona in profondità e distrugge vite umane e famiglie
- 5 - Una ricaduta non vuole dire che io ho sprecato il mio tempo
- 6 - Io sarò sempre debole, in pericolo
- 7 - Se io "combatto", io sono più forte di ciò che penso
- 8 - Io non mi scoraggerò mai. Ogni giorno è un giorno nuovo

WEB-PORNOGRAFIA IN 7 NUMERI :

1 UOMO ADULTO SU DI 3 "ammette" di visitare con regolarità un sito pornografico

80% DEI RAGAZZI DI 15-17 ANNI hanno visitato o hanno visto i contenuti di un sito porno-hard su Internet.

11 ANNI ! E' l'età media della prima esposizione ad un contenuto pornografico su Internet.

1 SITO WEB SU 8 è pornografico

420 000 000 DI PAGINE pornografiche su Internet.

100 000 SITI web di pedofilia (illegali)

97 MILIARDI DI DOLLARI. È il giro d'affari dell'industria pornografica nel 2006 (o due volte il giro d'affari della Microsoft ©).

No PORN !

LA WEB PORNOGRAFIA

I DATI

I DANNI

LE RISPOSTE

www.no-porn.info

UNA DIPENDENZA PIÙ FORTE DEL TABACCO O DELL'ALCOL ?

La fisiologia del cervello umano (cerebrale dell'uomo) fa sì che **un'immagine** abbia un impatto molto più forte di un **testo** o anche di un **suono** (emissione chimica molto più forte di epinefrina).

Con Internet, lo stimolo dell'immagine non è soltanto ricevuto passivamente (come per la TV), ma è anche **causato** dall'utente (che clicca ciò che vuole vedere), così la soddisfazione del desiderio non è differita, ma immediata. Questa "immediatezza" della soddisfazione causa una forte **dipendenza**.

Il sentirsi indegni,, il disprezzo degli altri (ridotti ad un oggetto), l'aggressività, la **tristezza** e la **solitudine** aumentano l'**angoscia**, e dunque la dipendenza.

Il corpo non viene distrutto come nel caso di tabacco, alcool o droga, ma è **profondamente e rapidamente** alterata la capacità di entrare in relazione con gli altri in modo libero, adulto e felice. **Speranza, gioia e libertà vengono distrutte**.

I danni più ingenti vanno a colpire la capacità di amare, gradire, avere fiducia, darsi, formarsi una famiglia...

10 PASSI PER LIBERARSI DAVVERO:

ESSERE MOLTO PRAGMATICO...

1 - distruggere immediatamente tutta ciò che hai di pornografico: libri, fotografie, video, link di Internet...

2 - scaricare un filtro Internet con password, ed chiedi ad un amico (o tua moglie) di conservare questa password per proteggerlo (Cf. www.no-porn.info)

3 - trova uno "**sponsor**", un amico che ti aiuterà quando sarai tentato. E' impossibile farlo da soli. (per gli uomini sposati, anche le mogli possono svolgere questo ruolo).

4 - "ri-programma" il tuo cervello: restringi le **immagini** che guardi, Internet, la TV...! Leggere è una buona soluzione: aiuta. Lo sport anche.

5 - sii vigilante per scoprire "senza pietà" le **situazioni** che per te sono **rischiose**: persone, orari, luoghi, conversazioni, pensieri, alcool, stanchezza fisica, stress... E' più facile spegnere una candela che un incendio! Occorre essere radicali in questo caso! Come un alcolizzato

che si rifiuta di toccare una sola goccia d'alcool. Essere casto al 98% non funziona proprio...

... E SE SEI CATTOLICO:

6 - prenditi un tempo per una **preghiera quotidiana**, un tempo di cuore a cuore con Dio (almeno 20 minuti). Il **rosario** è anche molto efficace.

7 - la lettura quotidiana della **parola di Dio**, e la memorizzazione di versetti biblici è molto efficace per aiutarti a "riprogrammare,, il tuo cervello.

8 - avvicinati all'**eucaristia** il più spesso possibile ti dona la grazia e anche lo stesso autore della grazia, il nostro Salvatore Gesù Cristo. La Grazia ci ricorda l'amore senza condizioni del Padre, e dunque la nostra dignità di figli di Dio.

9 - in caso di ricaduta, non aspettare ma... rialzati immediatamente attingendo al sacramento della riconciliazione (**confessione**).

10 - Quando sei tentato, **invoca** ripetutamente e con calma il **Nome** "di Gesù" o "di Maria" chiama lo spirito santo, e sii sicuro che vinci in qualsiasi battaglia. "Chi prega vince. Chi non prega cade".