

Jak se osvobodit od pornografie

Éric Jacquinet (ed.)



Svobodný pro lásku

Předmluva k českému vydání

Pornografie je tak univerzálně rozšířený neřád, že se žádné společnosti, žádné kultuře, žádné epoše nepodařilo před ní uchránit. V dnešní době zanechává hluboká zranění v duších dětí a dospívající mládeže, rozkládá manželství, oslabuje kněze a řeholníky. Člověk má dojem, že neušetří nikoho. Abychom se na tuto tíživou skutečnost mohli podívat se špetkou humoru, která nám posléze umožní v klidu se jí věnovat, přečtěme si úryvek z La Fontainovy bajky *Zvířata nemocná morem*.

Ne že by všichni umírali, nikomu se však nemoc nevyhnula (...). Chuť k jídlu je opustila; (...) Protože nebylo lásky, nebylo ani radosti. Lev svolal poradu a řekl: Drazí přátelé moji (...), skončeme se sebeklamy; vyslovme neúprosně, co praví naše svědomí.

Bajka končí špatně: tomu prvnímu, který obvinil sám sebe, zalichotí lišák, jenž cítí ještě větší vinu než on, a nic se nemění. Vše zůstává při starém. Odvaha a zásluha této knihy je právě v tom, že se pokouší uvést věci do pohybu. *Zasažen však byl každý z nich...* Téměř každý. Informace, které nám dodávají statistické výzkumy, jsou děsivé, ať už jde o procento dospělých postižených touto závislostí, nebo o věk dětí, které začínají vyhledávat příslušné webové stránky. Dá se z toho usoudit, že stojíme

tváří v tvář celospolečenskému problému. Jakým způsobem zareagujeme – nebo nezareagujeme –, bude mít tedy rozhodující vliv na budoucnost naší civilizace. Vidět v tom jen osobní záležitost každého jedince by bylo sebevraždou. Jde o mnohem širší problém.

Pornografie je jistou závislostí. Jde tedy o nemoc, kterou je zapotřebí brát vážně. Ničí člověka stejně jako hry o peníze, činí ho nebezpečným pro druhé podobně jako alkohol a rozkládá ho zevnitř jako droga, přičemž navíc zasahuje tělesné vyjadřování toho, co je nejintimnější, nejvznešenější a nejduchovnější stránkou lidské osoby: lásky. Závislost na pornografii uzavírá do mrazivé samoty hanby a zoufalství.

Je to právě schopnost milovat, co z lidské osoby činí bytost stvořenou jako obraz Boží, který se Bohu podobá. Pornografie deformuje tuto schopnost milovat, dusí ji a mění ji v ošklivou karikaturu tím, že ji redukuje na nikdy nenasycené živočišné hledání rozkoše. Právě tělo je totiž jedinečným nástrojem k vyjádření lásky. A samozřejmě nejen skrze sexualitu, nýbrž i ve všech dalších vztazích, ve kterých se projevuje něha a cit: ve vztahu k dětem, k přátelům, k rodičům a starým lidem, protože i oni mají potřebu něhy. Láska jako směřování k druhému člověku vždy trochu – nebo hodně – přesahuje toho, kdo ji chce vyjádřit. Láska trpí, když se tělesná touha uzavře sama do sebe podobná pastí, která sevře a těžce zraní. Nejen láska manželská, i láska mateřská a otcovská; podobně je tomu s přátelstvím.

Návod, který tato kniha nabízí, nepotřebuje žádné další doporučení. Ve Francii, kde byla poprvé vydána, už mnoha lidem umožnila vymanit se ze své závislosti. Ten, kdo si uvědomil, že se chce osvobodit, učinil první krok, krok zásadní, který otevírá novou budoucnost. Na první pohled se zdá, že by se závislostí na pornografii měli zabývat jen zpovědníci, učitelé duchovního života nebo psychologové. Nikoli! Týká se každého z nás, protože nikdo není prost temných žádostí, i když nás vždy nevedou k prohlížení

pornografických stránek na internetu; protože těmito praktikami je ovlivněna celá společnost; protože osvobozování z této závislosti je skutečný boj, který nemůže nikdo vést sám. Hlavní předností této knihy je právě to, že ukazuje, jakým způsobem tato závislost přesahuje jedince, a to jak z hlediska své škodlivosti, tak s ohledem na způsob, jakým se z ní lze vymanit.

Jsem mnich, důvěrně znám Řeholi sv. Benedikta a mnišskou tradici, a proto vím, že slovo má osvobozující sílu, že rozhovory člověka, který prochází těžkou zkouškou, s někým zkušeným jsou nástrojem, skrze nějž v duši obou lidí působí Boží Duch. Zlo je temnota. Promluvit o něm tváří v tvář někomu naslouchajícímu znamená přenést zlo ze tmy do světla, a to ještě dřív, než člověk od druhého uslyšel nějakou radu, odpověď či soucitné slovo. A světlo už svou vlastní silou hojí rány. Křesťanský ozdravný proces, který tato kniha nabízí, se v podstatě opírá o tuto skutečnost: Bůh-Spasitel je přítomen tam, kde otevřené rozhovory, vedené v rámci vztahu naplněného upřímnou důvěrou, umožňují vyjádřit pravdu a růst v pokoře, to znamená v realistickém pohledu na sebe sama.

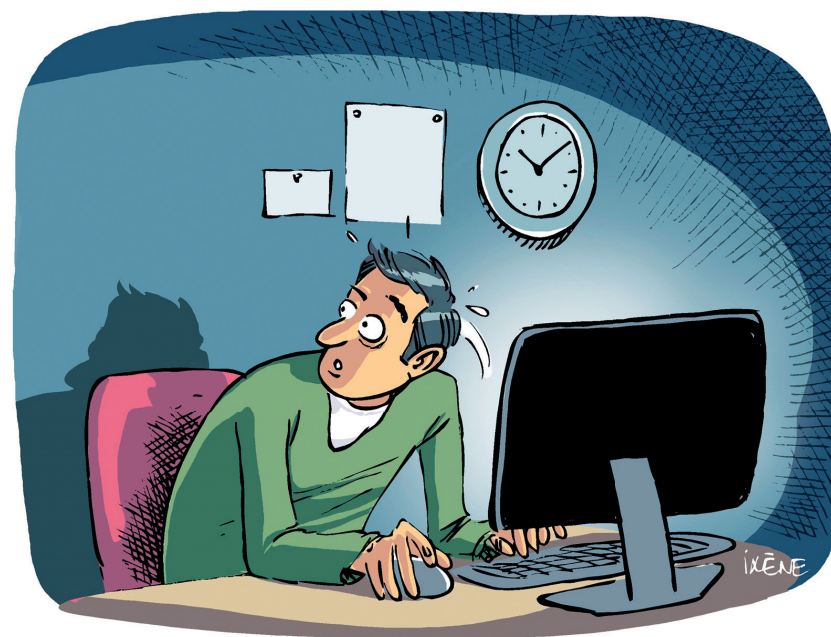
Katolická církev už více než patnáct let prochází hlubokou mravní krizí vyvolanou vážnými proviněními některých svých členů. Je to vskutku církev, kdo se nachází v této krizi? Nebo dnešní svět? Nebo církev ve světě? Možná – jak říkají rozumnější a křesťanštější rozbory situace – je spíše církev ukazatelem a svědkem toho, co se děje ve světě: církev, která souhlasí s tím, že bude pokoušena na poušti stejně jako její hlava Kristus; církev hříšná ve svých údech, protože jsou občany světa, ovlivněnými jeho způsobem života, mravy a ideologiemi. I když vývoj společnosti, ve které jako křesťané žijeme, nás přesahuje, i když vliv, který každý z nás na ni má, je podobný kapce vody v moři, přece věříme, že naše skutky, znásobené silou milosti, vykonávají reálný vliv na naše současníky. Chceme-li být věrní svému křtu a solidární s lidmi, již nás obklopují, chceme-li, aby se dobře žilo ve světě, který předáme

budoucím generacím, musíme vykonat první krok: osvobodit se od toho, co nás spoutává. Člověk sám toho není schopen, to víme všichni; pro Boha však není nic nemožného. I když se to v knize výslovně neuvádí, navržený ozdravný proces může prospět také kněžím, mnichům a zasvěceným osobám, kteří se snaží, aby v zápase s touto hrozbou nepodlehli.

Měl jsi odvahu koupit si tuto knihu. Chceš se osvobodit. Vážím si tě a ... ano, mám tě rád takového, jaký jsi, obdivuji tě, obdivuji tvé úsilí. Věz, že existuje mnich, který se za tebe modlí. Už nejsi sám. Budeš bojovat. Nepředstavuj si, že tě k vítězství dovede jedna jediná bitva. Až budeš příště zase ležet na zemi, podobný špatně trénovanému boxerovi, který utržil tvrdou ránu přímo do brady, připomeň si alespoň toto: „Existuje mnich, který mě pochopil a modlí se za mě. Už nejsem sám v boji, který mě čeká, a na cestě, která mě jednoho dne dovede k vítězství.“

Br. M.-Samuel Lauras, opat kláštera v Novém Dvoře
Popeleční středa, 2019

Návod k použití



- Díváte se na erotické či pornografické obrázky na internetu a jste znechuceni tím, co to působí ve vašem životě.
- Stává se vám, že trávíte hodiny a hodiny na různých stránkách, abyste našli stále vzrušivější obrázky.

- Dokonce i v kanceláři máte pokušení se na tyto stránky podívat. Jste méně výkonní, obtížně se soustředíte, vnímáte riziko, které vás znepokojuje.
- Ve dne i v noci vás pronásledují tyto zahanbující obrazy.
- Občas strávíte část noci na pornografických stránkách, ačkoli jste si ze začátku řekli, že jim věnujete jen malou chvíli.
- Máte pokušení masturbovat a jen těžko se mu bráníte.
- Máte špatnou náladu a zhoršují se vaše vztahy s blízkými.
- Vztah s vaší(m) manželkou/manželem se hroutí. Máte potíže se jí/mu podívat zpříma do očí a prožívat s ní(m) uspokojivě tělesný vztah.
- Bojíte se, aby vaše okolí neodhalilo vaše chování, a radši se schováváte. Možná jste i měli velmi nepříjemný pocit z odhalení a ponížení.
- Cítíte, že váš život nabere špatný směr, když nepřestanete. V sázce je vaše reputace, váš partnerský vztah, vaše rodina a vaše práce.
- Cítíte se provinile a stydíte se.
- Pokusili jste se vícekrát přestat, ale bez úspěchu. Často si říkáte: „Už dost, definitivně končím.“ A několik dní na to, někdy i jen po několika hodinách, začnete znovu.
- Nakonec zjišťujete, že vám pornografie nepřinese pokoj a štěstí, po němž toužíte.

Tato kniha je pro vás!

Rozhodli jste se přestat. Měli jste odvalu otevřít tuto knihu. Už samotná skutečnost, že jste to udělali, je bezpochyby prvním velkým vítězstvím. „Co si pomyslí ti, kteří mě uvidí s takovou knihou?“ Bojíte se, cítíte znepokojení. Zasloužíte dvojnásobné uznání!

Čtyřicetidenní půst je časem obrácení, po němž přijde vzkříšení

Přestat se sledováním pornografie a vstoupit do pravé svobody vyžaduje čas. V této knize je proces rozložen na čtyřicet dní. Někdy se říká, že tak dlouho to trvá, než se od něčeho či někoho dokážeme odloučit.

Je to také délka postu u křesťanů, čas obrácení a očištění, který předchází Velikonocům – vzkříšení Ježíše Krista. Francouzské slovo pro postní dobu – *carême* – je zkráceninou latinského slova *quadragesima*, což znamená „čtyřicet“. Postní doba je časem obrácení, trvá čtyřicet dní a završuje se slavením Ježíšova vzkříšení, ale i naději na naše vzkříšení.

Zařídte se podle vlastního rytmu. Můžete to zvládnout ve čtyřiceti dnech, nebo třeba v osmdesáti, chcete-li věnovat každé kapitole více času.

Jedna kapitola denně

Každá kapitola odpovídá jednomu dni a nabízí:

- Svědectví
- Pohled odborníka
- Pohled víry
- Boží slovo
- Světlo pro tento den
- Co konkrétně dnes udělat

Každou kapitolu čtete pozorně a s důvěrou v ty, kteří knihu připravili. Jsou to kompetentní lidé, kteří vám chtějí pomoci. Před vámi knihu četlo mnoho jiných mužů a žen, jde tedy o vyzkoušenou cestu a vše zde uvedené bylo ověřeno jako dobré a užitečné.

Nečtete dvě kapitoly za den. V ničem vám to nepomůže. Pěkně jeden den po druhém! Můžete však strávit více dní u jedné kapitoly, bude-li to zapotřebí. Vyhněte se však dlouhým pauzám mezi

jednotlivými dny a snažte se pokračovat každý den. Můžete si čas od času přečíst některou pasáž z předešlých kapitol, budete-li mít pocit, že je to potřeba.

Světlo pro tento den

Každý den objevíte v této rubrice určitou myšlenku či princip. Jedná se o pevný bod k uvedení do života, abyste postoupili k větší svobodě. Pečlivě ho opatrujte.

Co konkrétně dnes udělat

Svědectví a pohled různých odborníků a duchovních osob doprovázejí praktická cvičení spojená s tématem dne. Nepřeskakujte je. Navržené aktivity vám pomohou s konkrétními změnami ve vašem životě. Nikdo je za vás neudělá. Občas bude možností více: vyberete si z nich takové, které vám nejlépe vyhovují. Čas od času vám nabídneme opakování předešlého cvičení k jeho prohloubení.

Malá rada: založte si svůj deník a do něj si pište, čeho jste dosáhli a co jste objevili. Pomůže vám to mluvit o tom s vaším patronem.

Jak začít a nepřestat?

Aby se člověk naučil hrát na hudební nástroj, naučil se cizímu jazyku nebo uběhl maraton, musí cvičit každý den. Je to jediný způsob, jak pokročit dál. Berete-li vážně cestu, na kterou nastupujete, vyhradte si předem minimálně třicet minut denně ke čtení nové kapitoly a provedení navrhovaného cvičení. Tento čas si pevně stanovte v denním rozvrhu, pokud možno ve stejnou hodinu.

Radíme vám začít už ráno před odchodem do školy či do práce. Je-li třeba, vstávejte dříve. Přes den se vracejte k tématu dne a přemýšlejte, o čem jste četli. Večer si můžete krátce před spaním pročíst kapitolu dalšího dne. Ráno si ji znovu přečtete a vykonáte navrhované cvičení.

Pokud nejste pevně rozhodnutí vydat se na tuto čtyřicetidenní cestu, zavřete knihu! Vraťte se k ní znovu, až budete opravdu rozhodnutí.

Cílem nabízené cesty je skutečné osvobození od pornografie. Je tedy třeba rozhodnout se přestat s veškerým sledováním pornografie. Naprostý konec je nezbytný, chcete-li vstoupit do pravé svobody k milování a ke šťastnému životu. Je to vaše rozhodnutí. U některých jiných závislostí, jako je např. alkoholismus, je to nadměrnost užívání, která škodí. Samotná uměřená konzumace alkoholu není ničím špatným. U závislosti na pornografii je to jiné. Její sledování považujeme za škodlivé samo o sobě (v prvních kapitolách knihy vysvětlíme proč). Měli byste se tedy rozhodnout: chci s tím zcela skoncovat.

Zveme vás k využití všech prostředků k zastavení závislosti. Znamená to přestat vyhledávat pornografii a zanechat nevhodného sexuálního chování. Následující seznam vám pomůže nic neopomenout. Abyste opravdu přestali a stali se abstinenty, bude třeba:

- vyhodit všechny časopisy, knihy a fotografie s pornografií;
- vyhodit všechna DVD nebo předplacené filmy (i když stály mnoho peněz), vyprázdnit koš a smazat všechny cookies ve vašem počítači;
- zbavit se všech vyzývavých nástěnek a plakátů;
- vyhnout se všem setkáním a situacím, které vás mohou vést k opětovnému pádu;
- nastavit si účinné filtry na počítači, tabletu a telefonu.

S chutí do toho!

Práce s touto knihou a především práce na sobě samých vám přinese skutečnou radost – takovou, která trvá. Kreslený vtip na úvod každé kapitoly má napomoci každý den trochu odlehčit téma. Během čtyřiceti dní vám nabídneme i různá další zastavení, abyste se naučili zdravě radovat.

Materiální příprava

Zde je seznam nezbytné výbavy, kterou potřebujete, abyste se mohli pustit do těchto čtyřiceti dnů:

1. **Časový plán**, ve kterém si vyhradíte dvě chvílky za den ke čtení (patnáct minut večer a nejméně patnáct minut ráno).
2. **Zápisník a tužka**. Počítač, tablet ani smartphone nenahradí cenný osobní deník.
3. **Místo k meditaci a modlitbě**. Vyhradte si ho v nějakém soukromém prostoru, jako je třeba váš pokoj. Přizpůsobte si ho podle vlastního vkusu, například křížem, svíčkou, obrázkem Panny Marie nebo obrázkem, který vás nějak inspiruje. Bude to prostor vaší meditace a modlitby. Dejte si záležet na uspořádání tohoto místa, aby bylo krásné!

Další krok: doporučené internetové stránky

Obsah originální knihy je doplněn webovou stránkou. Pokud umíte francouzsky, lze využívat doplňující materiály na stránkách www.librepouraimer.com.

Pokud umíte anglicky, můžete se podívat například sem: YourBrainOnPorn.com.

V roce 2017 vznikly tematicky zaměřené stránky v českém jazyce: NePorno.cz. Zde jsou nabízeny on-line kurzy a pomoc v podobě e-koučinku zdarma. Také zde najdete zajímavé články a životní příběhy lidí, kteří bojovali se závislostí na pornu.

Síla patronátu



Nezůstávejte se svou závislostí sami

Zkušenost ukazuje, že je velmi užitečné být na této cestě doprovázen někým blízkým, kdo bude zastávat roli patrona. Díky němu nezůstanete se svou závislostí osamoceni. Závislost člověka vskutku izoluje a činí ho křehčím.

Tento patronát je velmi blahodárný, protože otevírá prostor ke slovu. Pornografická závislost působí velké zahanbení. Člověk tak často není schopen mluvit o své závislosti. Přiznáním se k závislosti ztrácí na sebevědomí. Rozmluva se vstřícným člověkem osvobozuje od uzavřenosti v závislosti. Vrací důvěru, což umožňuje postupovat mnohem rychleji. Sdílení také chrání před ztrátou odvahy a napomáhá lépe pochopit to, co je v knize navrhováno.

Samozřejmě není takové doprovázení nutné. Sami posoudíte své potřeby a jste sami zodpovědní za svůj postup.

Vyberte si svého patrona

Vaším patronem může být učitel, kněz či pastor, nebo třeba vedoucí ve skautu či jiný člověk, kterému důvěřujete. Někdo, kdo se od této závislosti osvobodil, nebo kdokoli důvěryhodný a lidsky zralý, kdo pro vás bude mít pochopení. Je důležité, abyste k němu měli důvěru a mohli mu svěřit své problémy, postupný vývoj, své úsilí, dokonce i své pády v průběhu následujících čtyřiceti dnů, a to zcela pravdivě.

Nedoporučujeme vám vybrat si jako patrona osobu z vašeho blízkého okolí: partnerku, rodiče, blízkého přítele nebo kolegu. Necítili byste se úplně volní a postupně by to zkomplikovalo váš vztah. Bude lepší požádat někoho, koho nepotkáváte každý den.¹

Radíme vám také nevybírat si jako patrona terapeuta, lékaře nebo psychologa. Práce s touto knihou nenahrazuje terapeutické sezení. Na druhou stranu vám radíme konzultovat se specialistou, jakmile byste měli během této cesty psychologické potíže, byli v koncích a přepadaly vás temné myšlenky. Rozhodně nezůstávejte

¹ Pokud nikoho nenajdete, můžete o tuto službu (e-koučink) požádat někoho z teamu na webu NePornu.cz. Pokud si nenajdete patrona ve svém okolí nebo pokud máte problém s někým o svém zápasu mluvit osobně, doporučujeme požádat o osobní e-koučink zdarma na webu NePornu.cz. Pamatujte ovšem na to, že cílem je dostat se z digitálního světa. E-kouč vás postupně povede k tomu, abyste si našli patrona ve svém okolí. Než se tak stane, můžete mít alespoň oporu v něm.

samotní se svými těžkostmi. V tom případě neváhejte spolupracovat s psychologem. Někdy je to potřebné.

Jak patrona připravit na jeho roli?

Vysvětlíte svému patronovi, že ho žádáte o doprovázení po následujících čtyřicet dní. Dejte mu jeden exemplář této knihy, aby ji četl ve stejném čase jako vy.

Jeho poslání je velmi jednoduché. Dá se shrnout do čtyř základních úkolů:

- kráčet po vašem boku a ve stejném tempu;
- naslouchat vám;
- povzbuzovat vás;
- modlit se za vás, pokud s tím souhlasíte.

Pozvěte ho k přečtení poznámek k patronátu uvedených níže. Když je přijme, zapojí se a vyhradí si na vás jednou týdně asi třicet minut.

Jak probíhají setkání?

Několik poznámek k setkáním:

- Odehrávají se každý týden, pokud možno ve stejný čas (například každý pátek v 18.00), tváří v tvář nebo po telefonu.
- Netrvají déle než půl nebo tři čtvrtě hodiny a určitě by neměla přesáhnout jednu hodinu, ale mohou být i kratší.
- Rozmlouváte s patronem o kapitolách, které jste přečetli během týdne. Svěříte se mu s tím, co pro vás bylo důležité a co vás poučilo, jakož i se cvičeními, která jste provedli.
- Patron vám může klást otázky, aby lépe pochopil, co jste chtěli vyjádřit. Nebude vám dávat rady, bude jen vaším pozorným průvodcem. Pozor: nemusíte cítit potřebu všechno na sebe prozradit. Nevzdávejte se svého studu, zachovejte si svou intimitu. Je to důležité.

- Povzbudí vás, když to budete potřebovat.
- Sdílení bude velmi jednoduché, ale pomůže vám udržet směr.
- Na konci setkání si domluvte příští schůzku.

Poslání patrona

Můžete dát patronovi kopii tohoto dopisu. Upřesňuje povahu jeho poslání.

*Vážená paní, vážený pane,
vybral si Vás člověk, který Vám důvěřuje. Potřebuje Vaši pomoc, aby opustil závislost na pornografii. Zvolil si Vás, abyste byl/a jeho patronem v následujících čtyřiceti dnech, k nimž se právě odhodlal.*

Neočekáváme od Vás nějakou zvláštní kvalifikaci, ale pouze pozornou a věrnou přítomnost. Víte, nakolik taková blízkost vyžaduje důvěru, a víte, že pomůže tomuto člověku v těžkostech. Povzbuzení – to bude vaše první poslání.

1. Pochopit náš přístup

Seznamte se s knihou. Nepožaduje se od vás žádná zvláštní kvalifikace. Vaše naslouchání a vstřícná ochota budou stačit. Respektujte podněty, které kniha nabízí, a člověka, který se na vás obrátil, vedte k poctivému přemýšlení nad nimi.

2. Dívat se s nadějí

Nikdo nemůže být ztotožněn se svými činy. Jakékoli by bylo jeho chování, každý má svou důstojnost. Právě tak člověk, kterého doprovázíte, potřebuje, abyste si na něj zachoval pozitivní pohled. Naslouchajte mu, řekněte mu, co dělá dobře, a povzbuzujte ho v tom.

3. Podpořit ve vytrvalosti

Tento člověk zahájil svou cestu osvobození od pornografie. Zapisuje si každý den myšlenky, které ho při četbě napadají, a cvičení, která dělá. Bude je s Vámi sdílet při vašich týdenních setkáních. Pomůže mu to zůstat věrným ve svém závazku. Věrnost je obtížná, ale je jedním z klíčů k vítězství.

4. Pomocť s abstinencí

Člověk závislý na pornografických obrázcích se od nich potřebuje zcela odstavit. Ten, kterému budete patronem, Vás proto může požádat o pomoc s úklidem u sebe doma nebo na svém počítači. Na jeho žádost jej zablokujete rodičovskými filtry na heslo, které podržíte v tajnosti.

5. Povzbuzovat

Tento člověk možná opětovně selže. Pokušení jsou vskutku velmi silná. Může být, že ho tato selhání připraví o motivaci. Neodsuzujte ho, ale pracujte společně na odhalování faktorů, které vedly k tomuto selhání a ukažte mu dosažené pokroky, i kdyby byly jen malé. Povzbudte ho, aby se znovu vrátil na správnou cestu. Tato cesta bude možná dlouhá, třeba i velmi dlouhá. Ale vždycky je naděje.

6. Postupovat stejným tempem

Člověk, kterému děláte patrona, je zodpovědný za svou cestu, vy nejste jeho chůva ani policista. Jste mu pouze k dispozici. On sám rozhodne o svém tempu. Možná na čas přeruší. Možná proces osvobození završí v osmdesáti nebo ve sto dnech. Nechte ho o tom rozhodovat. Je to jeho zodpovědnost a ne vaše. Postupujte stejným tempem. Nedávejte mu žádné rady.

7. Odkázat na odborníka

Pokud vám svěřený člověk pocítí úzkost, temné myšlenky nebo zažije těžké problémy ve vztazích, nabídněte mu bez odkladu konzultaci u terapeuta, lékaře nebo psychologa. Rozhodně na sebe neberte jeho těžkosti.

8. Modlit se

Jste-li věřící, modlete se za toho, kdo se vám svěřil. Bude to pro něj velmi cenné – je v zajetí sil, které ho přesahují. Víra v Boha je důležitá pro dosažení vítězství. Na konci knihy najdete několik modliteb, které se můžete modlit (v oddílu „Servisní kufřík“).

9. Zachovat tajemství

Člověk, kterému děláte patrona, počítá s vaší naprostou diskretností. S nikým o něm nemluvte bez jeho explicitního souhlasu. Terapeut nebo kněz jsou také vázáni profesionální mlčenlivostí podle zákona. Neříkejte o svém patronátu nikdy ani jeho manželce, ani rodičům, ani dětem. Nikomu. Naprostá mlčenlivost.

Je třeba si vůči němu zachovat určitý emoční odstup. Je rovněž důležité omezit důvěrnost: není nezbytné znát příliš mnoho detailů – takových, jejichž prozrazení by později mohl ten druhý litovat. Buďte pozorný.

Předem děkujeme!

Často kladené otázky



Obsah

Svobodný pro lásku	5
Návod k použití	9
Síla patronátu	15
Často kladené otázky.....	21

První etapa

Na cestě k vrcholu

1. den	
Objevit smysl svého života.....	27

Druhá etapa

Je možné osvobodit se od pornografie!

2. den	
Jsem závislý na kybersexu?	37
3. den	
„Mé štěstí byl omyl“	47
4. den	
Pornofilmy: filmy, které nejsou jako jiné	55
5. den	
Vstupte do pravé radosti.....	65

Třetí etapa

Lépe se poznat, abychom mohli lépe žít

6. den	
Mé tělo – zázrak úžasný a křehký	75
7. den	
Touhy a emoce: energie, která člověka zotročila.....	83
8. den	
Citlivá paměť: mocná zbraň!	93
9. den	
Duch uchvácený lží na cestě k pravdě.....	99
10. den	
Špatně žité vztahy.....	107
11. den	
Z čeho se skládá lidská křehkost	113
12. den	
Dech Božího života a ohrožení	121

Čtvrtá etapa

Začít boj o osvobození

13. den	
Vybrat si mezi životem a smrtí	133
14. den	
Překonat strach	139
15. den	
Zachráněn Ježíšem.....	147
16. den	
Jak dobře naložit s případnými opětovnými pády	155
17. den	
Vítězství v duchovním zápase	161

Pátá etapa

Obnovím pilíře své existence,
aby se mé srdce opět sjednotilo

18. den	
Čtyři pilíře mého života	175
19. den	
Najít sebedůvěru	181
20. den	
„Byl jsem zraněn druhými lidmi“	189
21. den	
Pečovat o své tělo	195
22. den	
Lépe rozvrhnout svůj čas	201
23. den	
Umět si odpočinout.....	207
24. den	
Prožívat naplno přítomný okamžik	211
25. den	
Mít pod kontrolou svoji zvědavost a zvládat svoji touhu.....	219
26. den	
Pravidla – moje životní cesta.....	227
27. den	
Chtít a přijmout odpuštění od Boha	235
28. den	
Rozvíjet přátelství.....	245
29. den	
Brát Ježíše jako přítele	249
30. den	
Naučit se milovat	255

31. den	
Znovu objevit krásu sexuality	261
32. den	
Ovládneme své touhy. První na řadě je přejídání	269
33. den	
Čistota – nový zdroj síly.....	275
34. den	
Překonat své utrpení.....	283
35. den	
Opravit, co jsem rozbil.....	289

Šestá etapa

Pokračovat v naději

36. den	
Ohlížím se za cestou, kterou jsem ušel.....	299
37. den	
Objevit radost z dávání	305
38. den	
Poslaní na misi!	311
39. den	
Radovat se z nového života.....	317
40. den	
Udržet směr	323
Servisní kufřík	331
Jak se dobře zpovídat?	335
Tabulka sebehodnocení mého úsilí	345
Modlitba lidí závislých na pornografii	347
Poděkování.....	351
Sdělte nám svou zkušenost.....	353