

Informacija apie pornografijos  
vartojimą ir kelią į laisvę

Tu esi mylimas

Versta iš  
YOU ARE LOVED  
Fr. Philip G. Bochanski  
ISBN 978-1-68357-007-3

Iš anglų kalbos vertė Kristina Gobytė

© Catholic Answers Press, 2016

[www.catholic.com](http://www.catholic.com)

© Mažesnieji broliai kapuciniai ir asociacija  
„Petrašiūnų gailestingumo namai“, 2020

[www.kapuciniai.net](http://www.kapuciniai.net)

## Tu esi mylimas.

Pradėkime nuo to, nes **tai yra tiesa.**

Kas nors tau padavė šį lankstinuką, nes tu jam rūpi. Tas žmogus taip pat žino – nes tu jam pasakei – kad stengiesi atsikratyti įpročio žiūrėti pornografiją. Galbūt jau anksčiau jis yra tau davęs šį lankstinuką ir žino, kad jis vėl tau yra reikalingas. Bet tai nepakeitė jo požiūrio į tave, tad faktas išlieka:

**Tu esi mylimas.**

Tau svarbu žinoti, kad esi mylimas, nes pornografijos žiūrėjimas tėra atsakas į vieną iš pagrindinių žmogaus poreikių – būti mylimam: realūs žmonių tarpusavio santykiai būna sudėtingi, o pasitenkinimas virtualiais – lengvas. Pornografija tave įtraukia leisdama pajauti ryšį

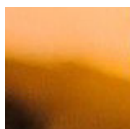
su ekrane esančiais žmonėmis. Tai sukuria apgaulingus santykius, kuriems nereikia nei pastangų, nei įsipareigojimų ir jokio pasiaukojimo – ko tikrai reikėtų santykiams su žmonėmis realiame gyvenime. Taigi, kai jautiesi vienišas, atsiskyręs ar nemylimas, pornografija gali labai stipriai tave įtraukti.

Pirmasis žingsnis norint įveikti potraukį pornografijai yra apsispręsti: **rinktis tikrus santykius**, vietoj netikrų. Norint pasirinkti šį variantą ir jo laikytis, reikia daug drąsos, tačiau neturi pradėti nuo nulio. Tu jau turi ryšių, kuriais gali pasitikėti – tai ryšys su tuo, kas įdavė šią informaciją į tavo rankas.

Jis tau davė šį lankstinuką, nes tiki į Dievą ir tiki, kad **Dievas turi planą** tavo laimei. Planas apima tyrą širdį, tikrą meilę, tikrąją jėgą ir savikontrolę. „Dievas yra meilė“ (1 Jn 4, 8) ir Jis nori, kad patirtum Jo meilę tau šiame gyvenime ir amžinybėje. Dievas atsiuntė savo sūnų Jėzų Kristų, kad suteiktų tau malonę **išsilaisvinti** iš blogų įpročių ir pasirinkti Jo mokinio gyvenimą. Nes Dievas tave myli ir nori, kad tu būtum laimingas.

**Tavęs laukia iššūkis.** Ar rūpiniesi savimi taip, kaip tu rūpi Dievui? Ar gali taip save pamilti, kad norėtum to, kas tavo gyvenime yra geriausia ir drąsiai to siektum?

Prieš apsisprendžiant siūlau susipažinti su informacija, kodėl pornografija tave taip stipriai užvaldo. Nebijok sužinoti tiesos – Jėzus pažadėjo, kad tiesa padarys mus laisvus.



## TAVO SMEGENYS IŠMOKO SIEKTI PORNOGRAFIJOS

Dievas sukūrė žmogaus smegenis, turinčias nuostabų sugebėjimą mokytis, tačiau smegenys nevertina. Jos gali priimti gerus dalykus ir išmokti gerų įpročių (dorybių), taip pat gali įsitraukti į blogus dalykus ir išsiugdyti blogus įpročius (ydą).

Kai žmogus žiūri pornografiją, smegenys imasi daugelio dalykų:

+ Fizinis ir emocinis susijaudinimas maitina smegenų „malonumo centrą“ cheminėmis me-

džiagomis, kurios suteikia ramybės ir geros savijautos jausmą visam kūnui. Laikui bėgant, smegenys išmoksta ieškoti šio susijaudinimo ir malonumo bei daro prielaidą, kad pornografijos žiūrėjimas yra greičiausias būdas tai pasiekti.

---

+ Malonūs jausmai slopina emocinius poreikius ir žaizdas. Smegenys išmoksta ieškoti stimuliacijos pornografijoje, kai patiri stresą, jautiesi įskaudintas, vienišas ar bandai susidoroti su varginančiomis emocijomis.

---

+ Smegenų dalis, kurianti prisiminimus, prisimena daugybę išorinių detalių, kurių tu turbūt net nepastebi. Vėliau, iš pažiūros nekalti dalykai aplinkoje gali atgaivinti prisiminimus, kurie paskatins žiūrėti pornografiją.

---

Daugeliui vyrų, įnikusių į pornografijos žiūrėjimą šis įprotis pradėjo formuotis dar ankstyvoje paauglystėje. Dažniausiai vaikai pirmą kartą pornografiją pamato atsitiktinai – paspaudę nuorodą arba suradę žurnalą, tačiau vaikas jaučiasi kaltas net tada, kai tai nebuvo jo kaltė.

## ANTIPORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 1

*Nešiojamuosius  
kompiuterius laikyk  
bendrose namų  
patalpose ir nesinešk  
planšetės ar mobiliojo  
telefono į miegamąjį.*



Pirmoji patirtis gali sukelti daug emocijų: smalsumą, susijaudinimą ir gėdą – viską vienu metu. Gėda ir kaltė dar labiau verčia grįžti prie pornografijos, nes atrodo, kad žvilgsnis į pornografiją bent šiek tiek laiko nuramina gėdos jausmą.

Kai įpranti ieškoti pornografijos dėl malonumo ir patogumo, **viskas tampa sudėtinga**. Tavo smegenys greitai pripranta prie malonumo, gaunamo žiūrint pornografiją, tad, norint pasiekti tą patį rezultatą, reikia vis didesnio stimulo. Kyla noras žiūrėti pornografiją dažniau ar

## ANTIPORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 2

*Nesinaudok internetu,  
kai jautiesi vienišas,  
nuobodžiaujantis ar  
prastos nuotaikos.*



rizikingesnėse situacijose arba pradėti žiūrėti ekstremalesnius vaizdus.

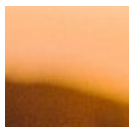
Betgi stresas neišnyko. **Pornografija neišsprendė tavo problemų - ji tik padėjo kurį laiką jų vengti.** Ir dažnai gėdos jausmas tik atskiria tave nuo mylimų žmonių, didina vienišumo jausmą.

Tavo įprotis žiūrėti pornografiją nesusiformavo per naktį. Tai buvo žiūrėjimo ir užtvirtinimo procesas. Pornografijos žiūrėjimas sukėlė fizinius pokyčius tavo smegenyse, taip pat emocinius ir psichologinius prisirišimus, kurių sunku atsakyti. Todėl, norint nebežiūrėti pornografijos, vien tik gerų norų neužteks. Turi „perkrauti“



savo smegenis ir sukurti naujus emocinius ryšius, pakeisdamas senus įpročius naujais. Procesas bus sunkus, be to, prireiks laiko, kantrybės ir atkaklumo, tačiau **tu gali tai padaryti**.

Tai prasideda, kai tu priimi sprendimą kurti tikrus santykius: su Dievu, savimi ir kitais.



## TU IR DIEVAS

Tavo, kaip Dievo vaiko, sukurto pagal Jo atvaizdą ir panašumą, **pirmasis ir svarbiausias ryšys yra su Dievu Tėvu, Sūnumi ir Šventąja Dvasia**.

Pornografija kelia rimtą grėsmę šiems santykiams. Tai atitraukia tavo dėmesį, vaizduotę ir meilę nuo Dievo. Gėda apsunkina pasitikėjimą, kad Dievas tave myli ir bus su tavimi. Taip pat gali būti sunku melstis ir baugu eiti išpažinties. Nesėkmingi bandymai išsilaisvinti iš pornografijos nuvilia ir gali atrodyti, jog Dievas tavimi taip pat yra nusivylęs.

Tačiau tikrasis santykis su Dievu grindžiamas tuo, ką **Jis apie tave mano**, o ne atvirkščiai:

+ Dievas Tēvas yra „apstus gailestingumo“ (Ef 2, 4), ir jis atsiuntė savo viengimį Sūnų, kad tave rastų, išgydytų ir parvestų namo.

---

+ Jėzus, būdamas Dievo Sūnus, priėmė tikrą žmogiškąją prigimtį, „kaip ir mes, buvo visaip mėgintas“ (Žyd 4, 15). Jis atjaučia tavo silpnybės ir nori tau padėti nugalėti nuodėmę bei gyventi šventą gyvenimą, paklūstant Savo Tėvui.

---

+ Šventoji Dvasia „ateina pagalbon mūsų silpnumui. Mes juk nežinome, ko turėtume dera-  
mai melsti, todėl pati Dvasia užtaria mus neišsakomais atodūsiiais“ (Rom 8, 26) ir Ji padarys tavyje tai, ko negali padaryti pats.

Dievas kviečia tave atkurti jūsų santykius ir draugystę su Juo. Čia ir dabar ateik su Juo susitikti – **pradėk melstis**. Pripažink Jam savo silpnybės ir paprašyk Jo gailestingumo bei pagalbos. Jis duos tau malonę, kurios tau reikia norint įveikti pornografiją, bet **tu turi paprašyti**.

Galbūt tu jau prašei Dievo malonės. Na, paprašyk dar. Tada įprask Jo prašyti **kiekvieną dieną**.

Kiekvieną vakarą skirk laiko apmąstyti savo kovas ir Jo malonės poreikį bei nepamiršk padėkoti Jam už tai, kas pasisekė. Vakarais taip pat yra tinkamas laikas skaityti Evangeliją ir pažinti Jėzų kaip realų asmenį, kuris yra tavo gyvenimo dalis. Atkreipk dėmesį į pasakojimus apie tai, kaip Jis elgiasi su nusidėjėliais ir vargšais.

## ANTIPORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 3

*Prisimink, kad porno žvaigždės ir aktoriai yra aukos. Jie jaučiasi įstrigę pornografijos spąstuose kaip ir tu.*



Kaip ir bet kokie santykiai, tavo draugystė su Dievu patirs pakilimų ir nuosmukių. Galbūt tu jau ilgai meldiesi ir tau atrodo, kad nepastebi jokios pažangos. Nesisielok! Dievas kviečia **pasitikėti Juo** labiau nei savo jėgomis ar gerais ketinimais. Ir kai meldiesi net tada, kai nejauti

jokio pokyčio, išmoksti į savo santykius žiūrėti ne vien tik kaip į pasitenkinimo šaltinį – ko tave išmokė pornografija – bet kaip į įsipareigojimo ir pasiaukojimo reikalaujantį dalyką.



## TU IR BAŽNYČIA

Dievas kalbina kiekvieną asmeniškai, kreipiasi vardu, bet Jis nenori, kad būtum atsiskyręs nuo kitų. Jis nori, kad tu būtum Jo Bažnyčios dalis, **bendrustėje su kitais tikinčiais.**

Daug malonės, kurią Dievas nori tau suteikti, ateina per Bažnyčią, ypač per sakramentus. Dievas taip pat paskyrė kunigus mūsų ganytojais, kad savo pavyzdžiu ir tarnyste vestų mus šventumo keliu. Jei nori nugalėti nuodėmę, turi užmegzti gilesnį ryšį su Bažnyčia ir pasinaudoti dvasinėmis dovanomis, kurias ji teikia:

+ Išpažinties sakramentas gydo mūsų nuodėmių žaizdas ir įgalina mus pradėti viską iš naujo. Eik išpažinties pasitikėdamas Dievo gailestingumu, o ne bijodamas Jo teismo.

+ Šventoji Eucharistija mus suvienija su Kristaus auka ant kryžiaus ir maitina dvasiniu maistu. Kuo dažniau lankykis šventose Mišiose ir, kai esi tinkamai pasirengęs (priėjęs išpažinties, gavęs išrišimą ir po to nepadaręs didelių nuodėmių), priimk Komuniją.

---

+ Bažnyčia žemėje yra vienybėje su Šventųjų bendravimu Danguje ir su sielomis skaistykloje. Pasidomėk šventųjų gyvenimo istorijomis, ypač tų, kurie buvo žinomi dėl širdies tyrumo – kaip Šventasis Juozapas, ir tų, kurie stengėsi to siekti (Šv. Augustinas). Prašyk jų užtarimo.

---

+ Melskis ir prašyk Švč. Mergelės Marijos užtarimo. Santykio su šia nuostabia ir šventa moterimi sukūrimas gali padėti vyrams liautis žiūrėjus į moteris kaip į sekso objektus, o moterims – atrasti tą širdies tyrumą, kuris atveria jas Dievo valiai. Melskis rožinį, kad galėtum apmąstyti Marijos gyvenimą ir pamatyti Ją kaip meilės etaloną.

---

+ Apsvarstyk galimybę paprašyti kunigo, kuriuo pasitiki, reguliariai susitikti su tavimi išpažinties ar net būti tavo dvasios tėvu. Tai gali padėti tau

geriau suvokti Dievo valią ir atidžiau atkreipti dėmesį į tai, iš kur kyla tavo kovos ir kas sukelia pagundas.

---

+ Atlik atgailos darbus ir aukok, kad ištreniruotum kūną paklusti savo valiai ir nuo savęs nukreiptum dėmesį į kitus. Tai gali būti kūno apmarinimas – pavyzdžiui, pasninkas, atsisakant mėgstamo maisto ar gėrimo. Taip pat išmalda ar labdara – pagalba kitiems, stokojantiems žmonėms.

---

+ Melskis už visus, kurie yra įstrigę pornografijos sąspūstuose: tuos, kurie ją kuria, tuos, kurie joje dalyvauja ir tuos, kurie ją vartoja. Prašyk Dievo suteikti Jo meilę ir malonę kiekvienam, kuriam reikia išėities.



## TU IR TAVO ŠIRDIS

Kai stengiesi šventėti, tu nueini ilgą kelią savęs pažinimo link. Susidūręs su Dievu ir šventaisiais maldoje bei kalbėdamasis su kunigais

ir kitais dvasiniais vadovais, gali daug sužinoti apie save.

Būk atviras sau apie savo sielos žaizdas ir poreikius. Tai padės suprasti, ko tu iš tikrųjų ieškai, kai jauti pagundą žiūrėti pornografiją. Juk negėda būti sužeistam ar turėti poreikių. **Jeį parodysi savo žaizdas Dievui, Jis gali jas išgydyti.** Jei Dievui atskleisi savo poreikius, Jis gali parodyti, kaip juos patenkinti sveikais būdais.

Tai yra ilgalaikis tikslas, kuriam įgyvendinti reikės atkaklumo ir strategijos. Štai keletas dalykų, kuriuos gali padaryti:

+ Pažvelk į savo gyvenimą ir pamėgink prisiminti, kaip pradėjai žiūrėti pornografiją ir kada viskas pakrypo blogyn. Pabandyk pamatyti šias akimirkas platesniame kontekste ir nustok save kaltinti už praeities patirtis, kuriose nebuvo tavo kaltės.

---

+ Rašyk dienoraštį ir kiekvieną dieną pasižymėk kaip jautiesi, kas vyksta ir kada patiri gundymus. Laikui bėgant, tau pavyks atpažinti žmones ar situacijas, kurios sukelia pagundas.

+ Būk sąžiningas pats sau apie pornografijos įtaką savo gyvenimui ir santykiams. Jei rizikavai ar įskaudinai kitus žmones, pripažink tai ir sąmoningai įsipareigok daugiau to nebedaryti.

---

+ Pagalvok apie laikus, kai sugebėdavai atsiriti nuo pornografijos, ir pabandyk prisiminti, kaip tada jauteisi. Atpažink ramybės, laisvės ir džiaugsmo akimirkas – dėl tokių akimirkų verta ir toliau stengtis.



## TU IR KITI

Pirmasis komentaras, kurį Dievas išsakė apie pirmąjį savo sukurtą žmogų, buvo: „Negera žmogui būti vienam“ (Pr 2, 18). **Tu esi sukurtas meilės santykiui**, ir žmonės, kuriuos Dievas atsiuntė į tavo gyvenimą, gali padėti tau tapti tokiu žmogumi, kokiu būti Jis tave ir sukūrė.

Gali būti baugu pagalvojus, kad pasakoji kitiems apie savo kovą su potraukiu pornografijai. To tikrai neturi žinoti visi, dažnam su tokia



žinia sunku susitaikyti. Tačiau **pasidalinimas šia kova** su artimu draugu, draugais arba su palaikymo grupe gali labai pagelbėti, ypač jei gali kalbėtis su žmonėmis, kurie supranta, su kuo tu susiduri, kurie patys yra tai patyrę. Jei surizikuosi būti atviras, gali būti maloniai nustebintas, nes iš tiesų žmonės stengsis tave palaikyti.

**Vienam pačiam kovoti su potraukiu pornografijai tikrai nėra gera mintis.** Atsimink, kad tai, jog esi netobulas ir pažeidžiamas, nedaro tavęs nemylimo. Siekti kitų žmonių pagalbos nėra silpnybė ir nereikia to gėdytis. Tiesą sakant, kuo daugiau galėsi dalintis savo gyvenimu su kitais tikruose santykiuose, tuo stipresnis tapsi.

## ANTIPORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 4

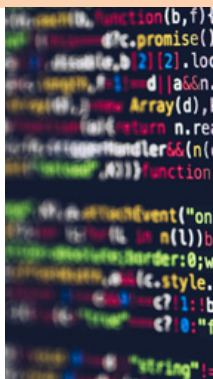
*Apsvarstyk galimybę  
paprąšyti gero draugo,  
globėjo ar dvasios tėvo  
būti tavo palaikymo  
komandos dalimi.*



Kai jau įstengi pasitikėti draugu ar globėju, jie ilgainiui gali padėti nebežiūrėti pornografijos ir formuoti gerus įpročius. Turėtum naudoti interneto filtrą (pavyzdys šio lankstinuko pabaigoje), kuris blokuoja pornografiją tavo kompiuteryje, o dauguma programų leidžia tau nustatyti globėją ar draugą kaip „atskaitomybės partnerį“. Jis gaus ataskaitas apie tavo lankomas interneto svetaines, o kai kurie filtrai netgi siųs teksto pranešimus, kai bandysi pasiekti pornografiją. Tai primins tau, kad nesi vienišas, o tavo atskaitomybės partneris galės susisiekti su tavimi ir padėti.

## ANTIPORNO GYVENIMIŠKAS PATARIMAS NR. 5

*Instaliuok atskaitomybės ir interneto filtravimo programą savo kompiuteryje ir mobiliuose įrenginiuose.*



Gyvenime, o ypač artimuose santykiuose itin svarbu rūpestis ir pagarba vienas kitam. Pornografijos žiūrėjimas gali pridaryti daug žalos santykiams su mergina ar sužadėtine ir **griauti santuoką**.

Pornografija pakeis tavo požiūrį į žmoną ar merginą ir iškreips tavo lūkesčius. **Tu sugriauni jos suteiktą pasitikėjimą**, kai tavo dėmesys krypsta į virtualią moterį kaip į seksualinio ir emocinio pasitenkinimo šaltinį, net jei tai buvo „tik“ fantazija, o ne „realus gyvenimas“. Gėda verčia tave slapukauti, slopinti savo sąžinę ir tai taps kliūtimi jūsų santykiuose.

Tu turi į šį reikalą žiūrėti rimtai:

+ Nustok sau kartoti, kad pornografija niekam nekenkia. Kai eisi išpažinties, pasakyk kunigui, ar esi vedęs, ar draugauji su mergina, ir prisipažink, kad buvai jai neištikimas žiūrėdamas pornografiją.

---

+ Pasitark su savo kunigu, dvasios tėvu ar globėju, ar verta pasikalbėti su savo žmona ar mergina apie savo kovą ir, jei taip, apie geriausią

būdą tą padaryti. Kartu sukurkite ilgalaikę strategiją, kaip atsakyti į jos klausimus ir atkurti pasitikėjimą jūsų santykiais.

---

+ Prisimink tuos laikus, kai vengei su ja kalbėtis apie skaudžius dalykus ir jautei pagundą verčiau pasijusti patogiai ir pasinerti į pornografiją. Mokykis nuoširdžiai su ja bendrauti apie savo emocijas ir poreikius, būti patikimas ir palaikantis.



## NEPRARASK VILTIES!

Pripažinti tiesą apie pornografiją ir jos poveikį tavo sielai ir santykiams gali būti sudėtinga. Kartais atrodo, kad nieko neįmanoma pakeisti ir geriau net nemėginti.

Pripažinti tiesą apie pornografiją ir jos poveikį tavo sielai ir santykiams gali būti sudėtinga. Kartais atrodo, kad nieko neįmanoma pakeisti ir geriau net nemėginti.

Žinoma, permainos yra sunkios, tačiau toks pokytis, apie kurį mes kalbame, yra tai, ko trokšta

Dievas ir mes turime Jo pažadą, kad „**Dievui nėra negalimų dalykų**“ (Lk 1, 37). Ar prireiks daug jėgų ir atsidavimo, galbūt daugiau, nei jautiesi turįs dabar? Tikriausiai. Ar Dievas tai žino? Be abejonės. **Jis jau turi planą, kaip tau padėti padaryti tai, ko negali padaryti pats.** Vilties dorybė leidžia tau pasitikėti Dievo planu ir pasikliauti jo pagalba, net kai nematai kelio ar eini pats vienas.

Ar girdėjai Šventojo Rašto pasakojimą (Jn 8, 3-11), kaip fariziejai atvedė pas Jėzų moterį, pagautą svetimaujant? Jie norėjo, kad Jis ją pasmerktų už šią gėdingą seksualinę nuodėmę. Tačiau Jis priminė aplink susirinkusiai miniai, kad **visi jie yra nusidėjėliai**, todėl neturi teisės smerkti vienas kito. Tada Jis atsisuko į moterį ir su meile ištarė šiuos žodžius:

„Niekas tavęs nepasmerkė? Nė aš tavęs nepasmerksiu. Eik ir daugiau nebenusidėk.“ (Jn 8, 10-11).

Tu laikai šį lankstinuką, nes yra norinčių, kad išgirstum Jėzų tariant šiuos žodžius *tau*. Dabar tu gali rinktis. **Priimti tikrą meilę, rinktis tikrus santykius**, ir, padedant Dievui, Bažnyčiai ir kitiems,

šiandien pradėti **eiti nauju gyvenimo keliu**. Pa-  
keisti savo gyvenimą ir daugiau nebenusidėti.

„Siela, kuri pasitikės mano  
gailestingumu, yra laimingiausia,  
nes aš pats dėl jos stengiuosi.“

- Jėzus tarė Šv. Faustinai

## IŠPAŽINTIS YRA PIRMAS ŽINGSNIS. ATSKAITOMYBĖ YRA ANTRAS.

Pasikartojantis pornografijos žiūrėjimo ir kitų seksualinių nuodėmių išpažinimas gali kelti nusivylimą savimi, tačiau mūsų gailestingasis Tėvas žada pergalę tiems, kurie kovoja su nuodėme.

Neprarask vilties. Pradėk išsilaisvinimo nuo pornografijos kelionę naudodamasis „Covenant-Eyes“ atskaitomybės ir interneto filtravimo paslaugomis.



CovenantEyes™ COVENANTEYES.COM

Naudok reklaminį kodą „CATHOLICANSWERS“  
30 dienų nemokamam bandomajam laikotarpiui



Čia rasi naudingos JAV Katalikų Vyskupų Konferencijos informacijos apie pagalbą kovojantiems su pornografijos vartojimu ir priklausomybe:

<https://www.foryourmarriage.org/help-for-men-and-women-struggling-with-pornography-use-or-addiction/>

Nori pasikalbėti? Kreipkis:

---

**WWW.CATHOLIC.COM**

## Kur galima kreiptis Lietuvoje?

Teiraukis savo bažnyčios kunigo, į kokią veiklą galėtum įsitraukti savo parapijoje.

**FB Vyrų rožinis Vilnius**

**Programa „Gyvasis vanduo“**

<http://www.gailestingumoversme.lt/>

**Kaune ir kituose miestuose**

el. p. [gversme@gmail.com](mailto:gversme@gmail.com)

**Vilniuje**

el. p. [gyvasisvanduo.vln@gmail.com](mailto:gyvasisvanduo.vln@gmail.com)

**Sielovados programa „Mokinystės kelionė“**

<http://www.kelione.org/>

el. p. [kelione.bendruomene@gmail.com](mailto:kelione.bendruomene@gmail.com)

**Anoniminiai seksoholikai**

[www.sa-lt.lt](http://www.sa-lt.lt), el. p. [laisve.as@gmail.com](mailto:laisve.as@gmail.com)

**Tyrųjų širdžių judėjimas**

<https://mylekite-vienskita.org/>

**FB Mylėkite viens kitą**

**FB „Pažink save“ - lytiškumo ugdymo programa**

**FB VASC programa jaunimui „Pažink Save“**



## Naudingos nuorodos:

<https://www.mattfradd.com/>

<https://lovepeopleusethings.fm/>

<https://www.protectyoungminds.org/>

<http://www.protectyoungeyes.com/>

<https://fightthenewdrug.org/>

<http://chastityproject.com/>

<https://www.catholicgentleman.net/>

<https://familywatch.org/porn-pandemic/pornography-research/>

<https://www.krikscioniskifilmai.lt/pornografijos-pandemija/>

## Pagalbos įrankiai internete:

<http://e5men.org/>

<https://www.cardinalstudios.org/strive>

<http://thevictoryapp.com/>

<https://www.joinfortify.com/>

<http://integrityrestored.com/>

<http://reclaimsexualhealth.com/>

<https://exodus90.com/>

## Atskaitomybė ir interneto filtravimas:

<http://www.covenanteyes.com/>

<http://x3watch.com/>

---

## LITERATŪRA:

Larisa Šechovcova *Aistros įveika askezės ir psichologijos metodus*

Gerald G. May *Priklausomybė ir malonė. Meilė ir dvasingumas gydant priklausomybės ligas*

Robert DeGrandis SJ *Atleidimo malda*

Matt Fradd *Kaip nukauti Galijotą?*

Matt Fradd *The Porn Myth: Exposing the Reality Behind the Fantasy of Pornography*

Matt Fradd *Delivered - True Stories of Men and Women Who Turned from Porn to Purity*

Jay Stringer *Unwanted: How Sexual Brokenness Reveals our Way to Healing*

## **Pagalba tėvams kaip kalbėti su vaikais ir jaunimu:**

Kristen A. Jenson *Good pictures, bad pictures*

Stephen Arterburn ir kiti *Every Young Man's Battle*

Covenant Eyes Inc., Amanda Zurface, JCL ir kiti  
*Equipped: Raising Godly Digital Natives*

Covenant Eyes Inc., Luke Gilkerson ir kiti  
*Confident: Helping Parents Navigate Online  
Exposure*

Covenant Eyes Inc., Melissa Foley ir kiti  
*Connected: How Strong Family Relationships Lead  
to Internet-Safe Kids*

## **Daugiau įdomių video paskaitų ir straipsnių:**

Kun. Sean Kilcawley <https://CleanHearts.Online>

Kun. Ed Broom OMV <http://fatherbroom.com/>

kun. dr. Arnoldas Valkauskas: *Gailestingumas sau,  
Seksualiniai geismai, Apie paleistuvystę, Negeisi  
svetimos moters ar svetimo vyro*

JAV Katalikų Vyskupų Konferencija leidinį *You Are Loved* pripažįsta tinkamu įteikti po išpažinties, naudoti sielovadoje ar konsultuojant asmenis pornografijos vartojimo klausimu. Leidinys įkvepia ir teikia viltį nesuskaičiuojamai gausybei žmonių, kurie vargsta vaduodamiesi iš pornografijos spąstų.

## **KUNIGAS PHILIP G. BOCHANSKI TU ESI MYLIMAS**

Leidėjai:

**MAŽESNIEJI BROLIAI KAPUCINAI IR ASOCIACIJA  
„PETRAŠIŪNŲ GAILESTINGUMO NAMAI“**

Įmonės kodas 300071363;

a. s. LT23 7300 0100 8780 2587 Swedbank.

Adresas: R. Kalantos g. 38, Kaunas LT-52492.

Tėvo Stanislovo Dobrovolskio OFMCap vardo kapucinų dvasinis centras

Adresas: Žvejų g. 15, Paulių k., Jurbarko r.

Bažnytinis asistentas ir redaktorius:

br. Vincentas Tamošauskas OFMCap

Mob. 8 677 52 634, el. paštas: br.vincentas@gmail.com

Iliustracijos: Unsplash

Redagavo Renata Baubonytė

Dizainerė-maketuotoja Agnė Paulėkienė