



Metamorfose

Magazine voor pastoraat en hulpverlening

***Pas op dat u niet een van
deze kleinen veracht***

'Veel mannen denken tijdens seks aan andere vrouw' kopte het nieuwsitem van 1 september 2011 op de voorpagina van de populaire nieuwssite www.nu.nl. Volgens Duits onderzoek geldt dit voor 71 procent van de mannen. Die andere vrouw zou vaak de 'ex' zijn van deze man...

Als lust een strijd is...

Door:
Harko IJkema

Het nieuwsartikel verraste mij eerlijk gezegd niet. We leven immers in een tijd waarin enerzijds de meest vreselijke sekschandalen in hoog tempo bekend worden en ons anderzijds vrije en grenzeloze seks wordt voorgehouden. Seksuele verarring alom.

Seks zonder kaders

We worden overspoeld met seksueel getinte billboards en reclames alsof we moeten geloven dat we naar een natuurseerie aan het kijken zijn. In een nieuwe tv-serie 'overspel' mogen we leren wat liefhebben volgens de wereldse normen is. En zo worden we uitgenodigd de door God gegeven grenzen ten aanzien van seksualiteit en relaties met voeten te treden. In deze stormachtige dynamiek is het moeilijk vaste koers te houden en veel mannen en vrouwen lopen daardoor met hun seksualiteit op de klippen.

Wat is normaal ten aanzien van seksualiteit?. Anno 2011 is het niet vanzelfsprekend dat daar een evenwichtig en Bijbels antwoord op wordt gegeven. Toch is het van groot belang dat het Bijbels onderwijs over seksualiteit wordt gehoord. Met name voor hen die met hun seksualiteit vastgelopen en ontspoord zijn. Seks is immers iets dat het wezen van de mens raakt. De seksuele gemeenschap is een scheppingsdaad waar het leven zijn oorsprong vindt. Je kunt dan ook niet om de Schepper heen als je nadenkt over seksualiteit. In de Bijbel worden alle principes en waarheden voor een gezond leven aangereikt. Dat betekent dat de principes van de Bijbel ook relevant zijn voor de manier hoe wij met onze seksualiteit omgaan.

Vrede met God

In het verlangen naar liefde en intimiteit wordt de weg van het seksuele avontuur door velen bewandeld. Maar telkens weer blijkt deze 'wandeling' er toe te leiden dat men rusteloos en alleen thuis komt. En zo blijven veel mensen deze weg vervolgen maar blijft hun hart onbevredigd en onrustig. Walter Trobisch heeft één van zijn boeken de veelbetekende titel

meegegeven 'Mijn hart blijft onbevredigd'. Dit boek behandelt het onderwerp zelfbevrediging. En dat woord zelfbevrediging legt het conflict eigenlijk gelijk bloot: zelfbevrediging geeft jezelf immers geen vrede. Maar wie er aan vast zit, gelooft dit ergens toch, al is het maar voor een heel kort moment. Bij seksuele lustgevoelens draait het om het bevredigen van de eigen behoeftes. Die seksuele zucht naar zelfvervulling blijkt onverzadigbaar. Dat hoor je telkens weer als je mensen hierover spreekt. Echt bevrediging zal dus elders gevonden moeten worden. De psalmist David heeft ontdekt waar:

Psalm 131:1-2 Een pelgrimlied, van David. HEERE, mijn hart is niet hoogmoedig, mijn ogen zijn niet trots, ook wandel ik niet in dingen die te groot en te wonderlijk voor mij zijn. Voorwaar, ik heb mijn ziel tot rust en tot stilte gebracht, als een

De seksuele gemeenschap is een scheppingsdaad waar het leven zijn oorsprong vindt. Je kunt dan ook niet om de Schepper heen als je nadenkt over seksualiteit.

kind dat de borst ontwend is, bij zijn moeder, mijn ziel is in mij als een kind dat de borst ontwend is.

David beschrijft iets wat de kerkvader Augustinus vele eeuwen later ook heeft ervaren. Augustinus kende zelf veel strijd met seksuele lusten. Maar op een gegeven moment wordt hij diep door God aangeraakt. Dat brengt een ommekeer in zijn leven. Het drijft hem tot de bekende uitspraak: 'Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U.' Daar doet hij dezelfde ontdekking als David. Je houdt een onbevredigd leven als je ziel en je hart geen rust vinden in God. Hoe het leven van Augustinus sindsdien is veranderd, beschrijft de volgende anekdote: Augustinus kwam na zijn ommekeer een prostituee tegen die hij vroeger nog wel eens had bezocht. Zonder ook maar een

De schrijver is ervaringsdeskundige. Hij worstelde zelf met seksverslaving, maar mocht de weg van bevrijding ontdekken. Hij is sinds 1987 als maatschappelijk werker werkzaam in de hulpverlening.

blik op haar te werpen liep hij haar voorbij. De prostituee riep naar hem: 'Augustinus, ik ben het.' Waarop Augustinus antwoordde: 'Ja, maar ik ben het niet.' Augustinus wist dat hij niet meer dezelfde was als vroeger.

In de storm God ervaren

David en Augustinus maken duidelijk dat een bevredigend leven start bij de vrede met God. Een vrede die ontstaat door Hem te kennen en te ervaren. In feite is dat de kern waar het om draait als herstel nodig is op het terrein van seksuele lust. Je overwint lustgevoelens niet door enkel met het ongewenste seksuele gedrag te stoppen. Overwinning betekent dat je de kracht en de liefde van God ervaart waar je anders de kracht van de lust zou ervaren. Als je temidden van de verleidingen merkt dat God je de kracht geeft om er weerstand aan te bieden, dan is er echt iets aan het veranderen. Deze verandering krijgt zijn vastigheid als je merkt dat de passie om God lief te hebben en je aan Hem toe te wijden, op de plaats komt van het zelfzuchtige verlangen naar seksuele lustbevrediging.

Een grondige aanpak

Deze inwendige verandering komt niet zomaar tot stand. Degene die met seksuele lustgevoelens strijdt, zit veelal verstrikt in een web van leugens, zondige levenspatronen en

opgelopen emotionele verwondingen. Herstel betekent dat aan al deze gebieden aandacht moet worden gegeven. Daar komt bij dat persoonlijke zonden vrijwel altijd gevolgen hebben voor de relaties om je heen. Deze relaties zullen mogelijk beschadigd zijn door het ongewenste seksuele gedrag. Gods herstelplan gaat dan ook verder dan alleen je eigen leven. Gods verlangen is dat er ook herstel plaatsvindt tussen mensen onderling.

Tijd nemen

Dit hele herstelproces vraagt geduld, tijd én de bereidheid om al deze gebieden te onderzoeken. En dat levert nogal eens spanning op. Want iemand die gewend was gemakkelijk toe te geven aan seksuele lustgevoelens is vaak dwangmatig in deze behoeftebevrediging: 'ik wil het nu, snel en het liefst zonder veel moeite'. Deze houding getuigt van weinig geduld en is gericht op het verkrijgen van snel resultaat. En zo'n houding is nu precies tegengesteld aan wat in de praktijk voor echt herstel nodig is. Een snelle en oppervlakkige oplossing is voor dit probleem niet voorhanden.

Schaamte

Als er één onderwerp is waarbij schaamte wordt ervaren, dan is het wel het onderwerp seksualiteit. Althans, als men

Digitale hulpmiddelen

Er zijn een aantal digitale hulpmiddelen op de markt die je kunt inzetten om gedragsverandering te stimuleren. Dit is software voor op de computer of voor op de smartphone. Hier volgen enkele hulpmiddelen voor de computer. iPhone en Android applicaties zijn te vinden op de website www.strijdlust.net.

Covenant Eyes accountability software

Deze software zet geen filter op je computer, maar maakt een logfile aan van je surfgedrag op internet en stuurt deze log naar een zelf gekozen accountability-partner.

Kliktime

Software waarmee je instellingen op je PC kunt aanpassen. Kliktime helpt onverantwoord computer- en internetgebruik te voorkomen door internet tijd en computer tijd per account te limiteren. Kost €29,-

Parental Control Bar

Gratis engelstalige software waarmee je als ouders ongewenste websites kunt blokkeren.

K9webprotection

Een gratis engelstalig software-programma dat het internetgebruik limiteert en controleert. Het is geen probleem voor het functioneren van dit filter dat het engelstalige software is.

X3watch

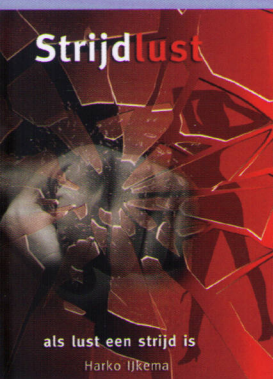
Engelstalige accountability software dat het websitebezoek tijdens het surfen registreert en per mail opstuurt naar een accountability persoon.

Filternet

Filternet beschermt het gezin tegen ongewenste inhoud op het internet. Voor maar € 1,95 per maand! Alleen beschikbaar in Nederland.

iRecovery Addiction Recovery Tracker

"Zorgt ervoor dat herstelproces op koers blijft. Deze desktop app bewaart al de informatie met betrekking tot jouw herstel op één plaats en zorgt ervoor dat je je kunt blijven focussen op de belangrijkste aspecten van je herstelproces" [Engelstalig].



Strijdlust

In dit artikel zijn enkele principes besproken die uitgebreid aan bod komen in het nieuwe boek dat door de auteur is geschreven en bij De Hoop publishing is uitgegeven: Strijdlust. Als lust een strijd is. Het boek is geschreven voor mensen die graag op een gezonde manier met hun seksualiteit om willen gaan, maar daarin zo zijn vastgelopen dat het hun boven het hoofd gegroeid is. Ook hulpverleners en pastorale werkers die graag deze mensen willen helpen maar zelf ook niet goed weten waar te beginnen, krijgen met dit boek een concrete werkwijze aangereikt. Het is een boek dat Bijbelse principes en psychologische inzichten bij elkaar brengt. Door middel van een praktische aanpak en een unieke koppeling met een online e-learning programma, bewandelen lezers de weg van herstel, op weg naar een leven in vrijheid en reinheid. U kunt dit boek bestellen via de boekwinkel of via de website www.strijdlust.net

Strijdlust
Harko IJkema
prijs €17,95
www.pastoralecounseling.org

er eerlijk over wil zijn en men zich niet verschuilt achter de stoere jongenspraat. Schaamte is er vooral als het seksuele leven niet is zoals men dat graag bij zichzelf had willen zien. Het is waarschijnlijk ook schaamte wat mensen zolang weerhoudt om echt wat aan het probleem te doen. Deze schaamte bedekt niet alleen de zwakheden en zonden op dit gebied, maar misschien nog wel meer de angst voor afwijzing. Deze angst is een fundamenteel probleem, waardoor velen vast blijven zitten in hun lustgevoelens. Het is angst voor straf en veroordeling. Het is de vrees dat men niet langer geliefd of gewaardeerd zal worden als men naar buiten komt met deze problemen. Het beeld dat men graag naar de buitenwereld op wenst te houden, namelijk dat men succesvol, sterk, volwassen en geestelijk gezond in het leven staat, wordt in de eigen beleving in één keer afgebroken. Men is bang dat er niets meer overblijft van het laatste restje eigenwaarde dat er nog over is, na zoveel persoonlijk falen en tekortschieten. Deze schaamte is als een enorme muur waarachter de betrokkene zich verschuilt. En in veel gevallen stort deze muur pas in elkaar, als de persoon op een gegeven moment betraapt wordt. Zelfs het laatste stukje 'eer' wat overeind had kunnen blijven als men er zelf mee voor de dag was gekomen, is daarmee vervlogen.

De onvoorwaardelijke liefde van God

Het mag duidelijk zijn dat deze schaamte slechts met heel veel moeite wordt overwonnen. Daarvoor moet een vertrouwensgrond zijn waar de betrokkene zich veilig en aanvaard weet. De angst en onzekerheid waar men door wordt gekweld zal alleen wijken als er sprake is van onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding. In 1 Johannes 4:18 staat dat er in de liefde geen vrees is, maar dat de volmaakte liefde de vrees uitdrijft.

En volmaakte liefde wordt gevonden in God. Als men diep van binnen aangeraakt wordt door deze onvoorwaardelijke liefde van God, kan de weg van herstel beginnen. Het is moeilijk voor te stellen dat God je nog steeds van harte liefheeft als je je zo vuil en mislukt voelt. Maar Gods liefde is oneindig groot en wordt niet beïnvloed door problemen, fouten of seksuele zonden. Sterker nog, Hij nodigt elke keer opnieuw uit om tot Hem te komen. Bij Hem mogen wij genade en barmhartigheid ontvangen en zo opent zich de weg tot hulp. Hebreeën 4:16 zegt het zo mooi: Laten wij dan met vrijmoedigheid naderen tot de troon van de genade, opdat wij barmhartigheid verkrijgen en genade vinden om geholpen te worden op het juiste tijdstip.

Ook God weet dat seksuele zonden veelal voortkomen uit een verlangen naar echte liefde. Het wordt alleen gezocht bij de verkeerde bronnen. En dan opnieuw is daar Zijn uitnodiging om dagelijks bij Zijn bron te komen en van het Levende water te drinken. (Johannes 4:13-14 en Jeremia 2:13)

Accountability

De strijd tegen seksuele lustgevoelens kan niet in je eentje gewonnen worden. Toch zullen velen dit eerst jarenlang proberen alvorens anderen om hulp te vragen. Zoals gezegd spelen schaamte en trots hierbij een sleutelrol. Voor herstel van deze problematiek is verbondenheid met iemand anders noodzakelijk. De reden hiervoor heeft alles te maken met wat seksuele lustbevrediging karakteriseert: het zijn zelfgerichte handelingen die vrijwel altijd in het geheim en anoniem plaatsvinden, en buiten de werkelijke relationele context staat. Lustbevrediging voert je in een isolement, in een leven met

'Onrustig is ons hart, totdat het rust vindt in U.' Daar doet hij dezelfde ontdekking als David. Je houdt een onbevredigd leven als je ziel en je hart geen rust vinden in God.

geheimen en verborgen zonden. En het zal je daar willen houden. Om deze reden is het noodzakelijk dat de persoon in kwestie uit de anonimiteit komt en wat verborgen is in het licht brengt. In relatie tot een ander moet geleerd worden om gevoelens te delen en kwetsbaar te durven zijn. Door eerlijk rekenschap af te leggen over het eigen handelen en samen te zoeken hoe je in overeenstemming met Gods wil kunt leven, kan geestelijke en emotionele groei plaatsvinden. Er hoeft maar één persoon te zijn die hiervoor in vertrouwen wordt genomen. Deze vertrouwenspersoon wordt ook wel een 'accountability-partner' genoemd. Met deze persoon kunnen de successen en de dieptepunten worden besproken en in gebed worden gebracht.

De schrijver is ervaringsdeskundige. Hij worstelde zelf met seksverslaving, maar mocht de weg van bevrijding ontdekken. Hij is sinds 1987 als maatschappelijk werker werkzaam in de hulpverlening.