

MAART 2012 | NUMMER 11

# VRIJ ZIJN

MAGAZINE

Jan Pool

**OP WIE WIL  
JE LIJKEN?**

Wilkin van de Kamp

**RODDELVRIJE  
ZONE!**

Harko Ijkema

**ALS LUST  
EEN STRIJD IS**



Willem van Slooten

**DE LAATSTE RIT!**

‘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](http://www.nu.nl). Volgens Duits onderzoek geldt dit voor 71% van de mannen. Die andere vrouw zou vaak een ‘ex’ zijn van deze man. Toch verraste dit nieuwsartikel mij niet. We leven immers in een tijd waarin enerzijds de meest vreselijke seksschandalen zich in hoog tempo afwisselen en anderzijds vrije en grenzeloze seks ons wordt voorgehouden. Seksuele verwarring alom.

# ALS L

*De strijd tegen sek*

# LUST EEN STRIJD IS

*seksuele lustgevoelens kan niet in je eentje gewonnen worden.*

**W**e worden overspoeld met seksueel getinte billboards en reclames alsof we moeten geloven dat we naar een natuurserie 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 vele mannen en vrouwen lopen daardoor met hun seksualiteit op de klippen. Wat is normaal ten aanzien van seksualiteit? Anno 2012 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 doorklinkt. 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 aangegevoerd. 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 het seksuele avontuur door velen bewandeld. Maar telkens weer blijkt deze wandeling ertoe te leiden dat men rusteloos en alleen thuis komt. En zo blijven veel mensen deze weg vervolgen, waarbij hun hart onbevredigd en onrustig blijft. 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 vastzit, 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. Echte bevrediging zal dus elders gevonden moeten worden. De psalmist David heeft ontdekt waar. Psalm 131:1-2 (HSV): 'Een pelgrimslid, 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 kind dat de borst ontwend is, bij zijn moeder, mijn ziel is in mij als een kind dat de borst ontwend is.'

#### 'Ik ben het niet'

David beschrijft iets wat Augustinus, een bekend persoon uit de kerkgeschiedenis, vele eeuwen later ook heeft ervaren. Augustinus kende zelf ook 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 onbevredigend leven als je ziel en je hart geen rust vinden in God. Hoe het leven van Augustinus sindsdien is veranderd, beschrijft

**• Degene die met seksuele lustgevoelens strijdt, zit veelal verstrikt in een web van leugens, zondige levenspatronen en opgelopen emotionele verwondingen.**

de volgende anekdote: Augustinus kwam na zijn ommekeer een prostituee tegen die hij vroeger nog wel eens had bezocht. Zonder ook maar een 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 middenin de verleidingen merkt dat God je de kracht geeft om er weerstand tegen te kunnen 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 wij-

## HET IS MOEILIK VOOR TE STELLEN DAT GOD JE NOG STEEDS VAN HARTE LIEFHEEFT ALS JE JE ZO VUIL EN MISLUKT VOELT.

den, 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 de praktijk die voor het 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 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 strafen veroordeling. Het is de vrees dat we niet langer geliefd of gewaardeerd worden als we naar buiten komen met deze problemen. Het beeld dat we graag naar de buitenwereld op wensen te houden, namelijk dat we succesvol, sterk, volwassen en geestelijk gezond in het leven staan, wordt in onze eigen beleving in één keer afgebroken. We zijn bang dat er niets meer overblijft van het laatste restje eigenwaarde wat er nog over is na zoveel persoonlijk falen en tekortschieten. Deze schaamte is als een enorme muur waarach-

**• Ook God weet dat seksuele zonden veelal voortkomen uit een verlangen naar echte liefde. Het wordt alleen gezocht bij de verkeerde bronnen.**

ter we ons verschuilen. En in veel gevallen stort deze muur pas in elkaar, als we op een gegeven moment betrapt worden. Zelfs het laatste stukje 'eer' wat overeind had kunnen blijven als we er zelf mee voor de dag waren 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 we ons veilig en aanvaard

# MAAR GODS LIEFDE IS ONEINDIG GROOT EN WORDT NIET BEÏNVLOED DOOR PROBLEMEN, FOUTEN OF SEKSUELE ZONDEN.

weten. De angst en onzekerheid waar we door worden gekweld zal alleen wijken als er een zekere mate van onvoorwaardelijke liefde en aanvaarding is. 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 ons elke keer opnieuw uit om tot Hem te komen. Bij Hem mogen wij genade en barmhartig-

heid 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 staan. Lustbevrediging voert je in een isolement, in een leven met 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.

## Strijdlust

Als lust een strijd is

AUTEUR: HARKO IJKEMA • AANTAL PAGINA'S: 285 • PRIJS: € 17,95

Is er één gebied is waar mannen en vrouwen strijden en struikelen, dan is het wel het gebied van lust en seksualiteit. Niemand is immuun voor de kracht die van seks uitgaat. Je kunt op een punt komen dat deze gevoelens je leven zo gaan beheersen, dat je niet meer weet waar je moet beginnen om hier uit te komen. Ondanks dat je graag op een gezonde manier met je seksualiteit om wil gaan, is het probleem je boven het hoofd gegroeid. Ook hulpverleners en pastorale werkers in kerken en gemeenten weten niet altijd raad. Dit boek kan voor beiden uitkomst bieden. Het is niet het zoveelste theorieboek, maar een boek dat aanzet tot nadenken en actie. Door middel van een praktische aanpak en een unieke koppeling aan een online e-learning programma bewandelen lezers de weg van herstel, een weg naar een leven in vrijheid en reinheid.

