



Strijdlust

als lust een strijd is

Harko Ijkema

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	8
OPZET	13
LEESWIJZER	17
VOORBEREIDING	19
• Grote schoonmaak	20
• Schaamte overwinnen	23
• Rekenschap	27
• Persoonlijk preventieplan	34
• Persoonlijk geestelijk leven	39
• Dagboek en Thermometer	45
STAP 1. H OOGMOED BEKENNEN, PROBLEMEN ERKENNEN	51
1.1 Zelfonderzoek	55
1.2 Seksuele anamnese	57
1.3 Gedragsinventarisatie	59
1.4 Mogelijke oorzaken	64
1.5 Gevolgen van lust in mijn leven	67
1.6 De balans opmaken	70
STAP 2. E RKENNEN VAN GODS LIEFDE	73
2.1 Gods liefde begrijpen	74
2.2 Gods plan met je leven	82
STAP 3. R ADICAAL KIEZEN	86
3.1 Radicaal kiezen voor God	87
3.2 Radicaal kiezen voor herstel	90
3.3 Voor- en nadeel analyse	92
3.4 Een doel stellen	94
3.5 Motivatie	98
3.6 Motivatiekaart	100
STAP 4. S CHULD ERKENNEN EN FOUTEN BELIJDEN	103
4.1 Waarheid en eerlijkheid	104
4.2 (Seksuele) zonde benoemen en in kaart brengen	109
4.3 Belijden van (seksuele) zonden	112
4.4 Bekeren van en breken met (seksuele) zonden	115

STAP 5. T OELATEN VAN GODS WIL	129
5.1 Gods plan met seksualiteit	130
5.2 Seksualiteit na de zondeval	134
5.3 Verleidingen en verzoeking	138
5.4 Het verleidingsproces	146
5.5 Ontucht	152
5.6 Pornografie	155
5.7 Masturbatie / zelfbevrediging	164
5.8 Geestelijke betekenis van seks	177
 STAP 6. E VALUEREN VAN RELATIES	 185
6.1 Vergeving schenken	186
6.2 Vergeving vragen	190
6.3 Bouwen aan herstel	194
6.4 Vertrouwen opbouwen	198
 STAP 7. L EVEN VANUIT GODS KRACHT	 205
7.1 Overwinnend leven	206
7.2 Kracht van de Heilige Geest	208
7.3 Preventie	214
7.3.1 Preventie bij pc en internet	215
7.3.2 Preventie bij tv gebruik	217
7.3.3 Preventie voor je ogen	222
7.3.4 Preventie voor je hart	224
7.3.5 Preventie voor je gedachten	229
7.4 Bevredigend leven	232
7.5 Single en seksualiteit	236
 HANDLEIDING VOOR DE ACCOUNTABILITY-PARTNER	 258
• Inleiding	259
• Rekenschap als Bijbels principe	260
• Voorwaarden accountability-partner	262
• Goede afspraken maken	266
• Persoonlijk preventieplan	272
• Terugvalsignalen	273
• Voeren van een gesprek	275
• Telefonisch voortgangsgesprek	277
• Face to face voortgangsgesprek	279
• Gesprek na terugval	281
 AFSLUITING	 282
LITERATUURLIJST	285

INLEIDING

Aanleiding

Dit boek is het resultaat van heel wat jaren ervaring met hulpverlening aan mensen die zijn vastgelopen in hun relaties. Het viel me bij deze mensen op dat het vastlopen in relaties nogal eens te maken had met het feit dat één van hen seksuele gevoelens niet onder controle wist te houden. Het zoeken naar seksuele opwinding en bevrediging bleek hen in toenemende mate tot gedrag te verleiden dat hen verder verwijderde van werkelijke intimiteit met andere mensen. Wat ook opviel, was dat dit gedrag hen vrijwel nooit echt gelukkig maakte. Hoe graag ze ook anders wilden, het gedrag werd langzamerhand steeds dwangmatiger. De seksuele lust moest bevredigd worden. Hoewel ze het niet konden uitstaan dat ze de seksuele drang niet onder controle kregen, kenden ze geen effectieve manier om van deze drang bevrijd te worden, terwijl ze vaak wel verlangden naar een rein en zuiver leven. Vele vruchteloze pogingen werden gedaan om dit patroon te doorbreken, maar de seksuele begeerte bleek telkens sterker te zijn. Velen werden wanhopig omdat niets leek te helpen.

Zelf doorleefd

Hetzelfde gevoel van wanhoop en machteloosheid herkende ik in mijn eigen leven. Op verschillende terreinen was ik succesvol en gingen de zaken voor de wind. Maar op het terrein van seksualiteit was ik steeds de verliezer. Ik had mijn leven aan Jezus gegeven. Honderden keren beleed ik mijn zonden. Ik riep tot God of dat Hij deze last van mij weg wilde nemen. Ik las het Woord van God, ging trouw naar de kerk en was actief in christelijk werk. Maar ik kwam niet los van de dwang om toe te geven aan pornografie en zelfbevrediging. Het huwelijk nam deze strijd niet weg, die ging gewoon door. Tot het moment dat ik de schaamte doorbrak en deze verborgen strijd aan mijn vrouw vertelde. Dit was een heel moeilijk moment en er zouden nog vele volgen. Maar ik was vastbesloten de Bijbelse principes waar ik in geloofde toe te gaan passen in plaats van er alleen maar over te lezen. Dat bleek voor mij een belangrijke sleutel. Ik had een sterk verlangen om een man te zijn zoals God bedoeld had, als echtgenoot, als vader en als 'priester in mijn gezin'. Ik wilde mijn hele leven in lijn brengen met Gods bestemming. Dit bleek het beginpunt van mijn verandering. Ik koos ervoor om eerlijk te zijn, hoe moeilijk ik dat ook vond. Maar ik wilde mijn moeite niet langer meer als een excuus gebruiken. Zo ben ik langzamerhand de strijd tegen lust gaan winnen.

Mijn eigen veranderingsproces, plus de mensen in nood die ik in de hulpverlening tegenkwam, motiveerden mij om dit boek te schrijven. Natuurlijk, er zijn veel meer boeken die je helpen je seksualiteit beter te begrijpen. Ook zijn er boeken die handvatten geven hoe je met seksualiteit om kunt gaan. Veel van die boeken heb ik gelezen en met veel wat daarin aangereikt werd, heb ik mijn voordeel gedaan. Maar wat ik miste in die boeken, was een meer praktische, systematische en Bijbelse manier om het probleem van seksuele lust te overwinnen.

*Praktisch en
methodisch*

Veel boeken vertelden mij duidelijk over de Bijbelse principes. En ik denk inderdaad dat deze principes toereikend zijn voor welk probleem ook waarmee je in je leven te maken kunt hebben. De boeken vertelden mij echter vaak onvoldoende hoe ik deze principes concreet kon maken in de situatie waarin ik mij bevond. Ook las ik verschillende boeken met een meer psychologische invalshoek. Ze verschaften mij inzicht in driften, drijfveren, vroegkinderlijke onuitgewerkte frustraties en andere complexen; ook boden ze methodische inzichten hoe je tot gedragsverandering kunt komen. Toch bleef ik met schuldgevoel zitten over een gedrag waarvan ik wist dat het méér was dan alleen een kwestie van psychologische processen.

*Eenzijdige
benadering*

Seks is iets dat het wezen van de mens raakt. Seks heeft met de schepping en de oorsprong van het leven te maken. Ik ben ervan overtuigd dat als je in je seksualiteit ontspoord bent, je niet om de Schepper heen kan. God schiep de mens met een doel, namelijk Hem te kennen en in vrede met Hem, met de naaste en met zichzelf te leven. In de Bijbel worden alle principes en waarheden voor een gezond leven aangereikt. Deze komen tot leven in de persoonlijke relatie die je met Jezus Christus kunt hebben. God schiep de mens ook als een seksueel wezen. Dat betekent dat de principes van de Bijbel ook op dat gebied gelden.

*Seks heeft met
de oorsprong
van het leven te
maken*

Dit boek wil proberen deze Bijbelse principes, ondersteund door inzichten vanuit de psychologie, naar voren brengen. Maar het wil de lezer ook de praktische handvatten aanreiken die nodig zijn om het seksuele gedrag in overeenstemming te brengen met Gods wil. Het boek is een *werkboek* voor mensen die strijden met hun dwangmatige lustgevoelens, gevoelens die zo sterk zijn geworden dat hun leven er door overheerst wordt.

*Bijbelse
principes én
psychologische
inzichten*

<i>Positieve kant aan het begrip lust</i>	Nu is met lust op zichzelf niets mis. Lust is in feite niets anders dan een sterk verlangen. Dat verlangen kan op van alles gericht zijn. Zo kun je er een lust in hebben om je vrouw lief te hebben. In de Bijbel lees je dat koning David er een lust in heeft om Gods wil te doen (Psalm 40:8). Op deze manier is lust een geweldig positieve kracht. Dat geldt ook voor het woord strijdlust! Met strijdlust wordt een houding aangegeven waaruit inzet, bereidwilligheid en kracht blijkt. Om die reden is dit woord als titel aan dit boek gegeven.
<i>Negatieve kant aan het begrip lust</i>	Lust kan echter ook worden gebruikt in de betekenis van 'ongeremd, buitensporig seksueel verlangen'. Deze vorm van lust gaat alle door God gegeven grenzen te buiten. Paulus schrijft daar over in Romeinen 1:27 als hij zegt dat de mannen <i>'in wellust voor elkaar zijn ontbrand'</i> . Hier krijgt <i>'lust'</i> een andere betekenis: de begeerte die zijn bron vindt in de zondige natuur van de mens. Wat God prachtig heeft gemaakt, namelijk de seksuele lustgevoelens voor je echtgenoot, kan onder invloed van onze zondige natuur verworden tot ordinair seksueel gedrag. Zoals in 1 Petrus 2:11 staat, voeren onze <i>'vleselijke begeerten'</i> , strijd tegen de ziel! Dit boek gaat je helpen om de goede strijd te strijden.
<i>Definitie dwangmatig seksueel gedrag</i>	In dit boek wordt onder lust het volgende verstaan: <i>Elke vorm van seksueel gedrag dat niet volgens Gods bedoeling is, waarover je geen controle meer lijkt te hebben en die je denken, voelen en gedrag in toenemende mate beheerst.</i> Bij dwangmatig seksueel gedrag moet je denken aan het volgende: het bezoeken van pornosites, prostitutiebezoek, masturberen, erotisch fantaseren, het lezen van pornografische tijdschriften, het bekijken van pornofilms, het hebben van telefoonseks, begluren enzovoort. Het is overigens niet zo dat dwangmatig seksueel gedrag automatisch betekent dat er sprake is van veelvuldig seksueel gedrag. Kenmerk van dwangmatig seksueel gedrag is het gevoel dat je er geen controle (meer) over hebt. Je denken wordt er door beheerst. Het staat de groei naar gezonde intimiteit in de weg.
<i>Kiezen om te veranderen</i>	Dit boek wil een praktisch werkboek zijn, niet enkel een studieboek. Nee, het is geen wondermiddel dat je eenvoudig tot je neemt waarna je na enkele dagen genezen bent. Als je dwangmatige lust wilt doorbreken, zul je er voor moeten vechten.

Je zult keuzes moeten maken die moeite zullen kosten. Maar ze zullen je veel positiefs gaan opleveren. Je hebt geloof nodig om deze keuzes te maken. Deze keuzes zijn als zaad dat je zaait in je leven. Na verloop van tijd ga je nieuwe resultaten oogsten. Dat heeft tijd nodig. Geef jezelf deze tijd.

Je hoeft dit niet alleen te doen. Sterker nog: je moet het zelfs niet alleen willen doen! Dat heb je waarschijnlijk al veel te lang gedaan! Elke terugval in ongewenst seksueel gedrag brengt ontmoediging met zich mee ("Ik kap er mee, het wordt toch nooit wat..."). De strijd kan zwaar zijn. Om die reden is steun van anderen belangrijk. Nogmaals: jij kunt dit probleem niet in je eentje oplossen! Ook niet met dit boek in de hand. Eén van de basisvoorwaarden om met profijt dit boek te lezen is het hebben van een accountability-partner, iemand aan wie je rekenschap kunt afleggen. In mijn overtuiging komt het proces van herstel op gang in verbondenheid met iemand anders. Iemand die je in vertrouwen neemt. In dit boek wordt deze vertrouwenspersoon uitgebreid besproken bij het onderdeel 'accountability-partner'.

*Niet alleen,
maar samen*

In dit boek worden de Bijbelse uitgangspunten voor waar gehouden. Het Woord van God heeft een krachtige uitwerking in het leven van degene die deze woorden serieus nemen. In dit boek wordt veelvuldig tekstgedeelten uit de Bijbel aangehaald. Gods woord is levend en krachtig en het is als een medicijn voor wie deze woorden tot zich neemt. Dit wordt mooi verwoord in het Bijbelboek Spreuken:

*Gods Woord
is levend en
krachtig*

Spreuken 4:20-22 Mijn zoon, sla acht op mijn woorden, neig uw oor tot mijn uitspraken; laat ze niet wijken uit uw ogen, bewaar ze diep in uw hart. Want zij zijn leven voor wie ze vinden, genezing voor hun ganse lichaam. (NBG)

De Bijbel geeft heldere aanwijzingen hoe God seksualiteit bedoeld heeft en hoe je een rein leven kunt leiden. Als je de Bijbelse principes toepast zal ook jouw seksualiteit tot zijn recht kunnen komen en zul je gaan leren genieten van seks zonder schuld en schaamte. Want zo heeft God het bedoeld! Hij wil dat seks iets is waar mensen écht van kunnen genieten, een feest waarin man en vrouw vieren dat ze van elkaar houden. Het boek Hooglied in de Bijbel is in feite één groot liefdeslied waarin een man en een vrouw naar elkaar verlangen, inclusief naar elkaars lichaam.

*Seks is een
positief
scheppings
gegeven*

Dat Hooglied in de Bijbel staat, laat zien dat seksuele verlangens helemaal niet ongeestelijk zijn. In de seksualiteit kun je de Schepper eren als Degene die leven geeft. Maar het is met alles wat God aan de mens gegeven heeft zo, dat we pas echt gelukkig kunnen zijn als we ook de regels die God daarbij geeft in acht nemen.

Afsluitend Ik hoop en bid, dat je door het bestuderen van de Bijbel, de Auteur steeds beter gaat leren kennen. God verlangt naar je hart en het is Zijn verlangen dat het jou goed gaat. Ook in je relaties. Als je Jezus Christus persoonlijk in je leven hebt leren kennen, mag je zeker weten dat Hij als het ware 'je partner' is in je strijd tegen lust. Hij belooft jou te helpen als je op Zijn weg wilt wandelen.

2 Kronieken 16:9 Want de ogen van de HEERE trekken over de hele aarde, om Zich sterk te bewijzen aan hen van wie het hart volkomen is met Hem.

Om het lezen wat te vergemakkelijken, wordt dit boek in de mannelijke persoonsvorm geschreven. Uiteraard geldt dat je voor 'hij' ook 'zij' mag lezen. Verder komen alle Bijbelgedeeltes uit de Herziene Statenvertaling, tenzij anders vermeld.

OPZET

Dit boek is opgezet volgens een systematische werkwijze. Dat betekent dat je als lezer stapsgewijs bewust stilstaat bij de belangrijkste onderwerpen die met lust te maken hebben. Je kunt deze werkwijze het beste zien als een route waarlangs je gaat om tot herstel te komen. Om deze route goed te lopen, kun je geen stappen overslaan. Neem de tijd voor elke stap. Beantwoord de vragen en voer de opdrachten uit die bij deze stap horen. Ga pas naar de volgende stap als je deze vragen en opdrachten hebt besproken met je accountability-partner.

*Voordat je gaat
beginnen*

Het is overigens niet vreemd om af en toe weer even terug te gaan naar een eerder genomen stap. Want deze stappen zijn geen 'boeken die je dichtdoet en weer in de kast zet'. In de praktijk moet je de stappen regelmatig herlezen. Dat komt omdat herstel een proces is dat met vallen en opstaan gepaard gaat. Bovendien is er tijd nodig om een echte verandering in je hart plaats te laten vinden. Het is dus alleen maar goed dat je af en toe weer terug gaat naar een eerder genomen stap. De herhaling van bepaalde stappen is nodig om deze echt te kunnen doorleven en 'eigen te maken'.

*De stappen zijn
een proces*

Een houding van 'snelle stappen, grote sprongen' is een grote valkuil bij het strijden tegen lust. In zo'n houding zie je vaak iets terug van het karakter van iemand die dwangmatig gedrag vertoont: ik wil het nu, snel en het liefst zonder veel moeite. Het is een houding waarin weinig geduld voorkomt en waar je snel tot bevrediging en resultaat wilt komen. Is dit niet precies het kenmerk van een persoon die met lustgevoelens strijdt? Alleen al om deze reden moet je jezelf discipline aanleren en tijd nemen om de diepte in te gaan. Van oppervlakkige oplossingen moet je geen verwachtingen meer koesteren. Dit boek kun je dan ook niet onderbrengen onder de bekende zelfhulpboekjes in de categorie 'In 40 dagen verlost van mijn problemen'. Het is eerder het tegenovergestelde. Met dit boek in de hand moet je tijd nemen. Veel tijd. Dat wat je leest moet niet alleen je hoofd bereiken, maar ook je hart! En de opdrachten die in dit boek staan, zijn niet gemaakt als proefwerkopdrachten of om je te overhoren. Ze zijn bedoeld om je te helpen naar jezelf te kijken. Om aan jezelf 'ontdekt te worden'.

*Tijd nemen
is absolute
noodzaak*

De Bijbel zegt in Jeremia over het hart:

Jeremia 17:9 Arglistig is het hart, boven alles, ja, ongeneeslijk is het, wie zal het kennen?

Door het bestuderen van dit boek en door de tijd te nemen om de opdrachten uit te voeren, ga je dit arglistige hart beter leren kennen. Op deze manier gebruik je dit boek om een licht te werpen op je diepste gedachten en beweegredenen, die uit je hart voortkomen.

Spreuken 20:27 De geest van een mens is een lamp van de HEERE, die alle schuilhoeken van zijn binnenste doorzoekt.

Het boek én de website

Voor de verwerking van dit boek is een e-learning omgeving beschikbaar via de website www.strijdslust.net. Tegen een kleine vergoeding kan je anoniem een account aanmaken om toegang te krijgen tot een afgeschermd 'webomgeving' waar je alle vragen, opdrachten, testen etcetera uit dit boek digitaal kunt verwerken en downloaden. Ook kan je er een digitaal dagboek bijhouden en een zogenaamde 'dagelijkse thermometer' invullen. Dit is erg handig en overzichtelijk. Je kunt met je accountability-partner afspreken dat hij jouw accountgegevens krijgt, zodat hij mee kan lezen met jou en je feedback kan geven op de opdrachten.

12 stappen programma

Dit boek is, zoals eerder opgemerkt, opgebouwd uit een aantal stappen. Deze stappen zijn afgeleid van de twaalf-stappenmethode die wereldwijd door de AA (Anonieme Alcoholisten) wordt gebruikt in zelfhulpgroepen. Deze twaalf-stappenmethode heeft bewezen voor velen effectief te zijn om hun verslaving te overwinnen. Op deze stappen zijn al vele variaties gemaakt. Zo is er een stappenprogramma genaamd 'Celebrate Recovery', dat inmiddels ook in het Nederlands is vertaald.¹ Dit is een christelijke versie van het twaalf-stappenprogramma, gebaseerd op de woorden van Jezus in de Bergrede, dat aan groepen binnen kerken wordt gegeven. De twaalf stappen van de AA zijn bij Celebrate Recovery verwerkt tot acht Bijbelse principes, samengebracht in het acroniem (=letterwoord) HERSTELD. Elke beginletter verwijst naar een Bijbels principe welke Celebrate Recovery in stappen verder uitwerkt. Iedereen die worstelt met pijn, frustraties of verkeerde gewoonten, kan baat hebben bij het programma van Celebrate Recovery.

¹ In Nederland gecoördineerd door 'Purpose Driven Nederland'. www.celebraterecovery.nl

In dit boek worden deze acht Bijbelse principes ook gebruikt, maar deze worden op verschillende punten anders omschreven dan in het model van Celebrate Recovery. De Bijbelse principes worden specifiek uitgewerkt op het thema lust. Het laatste Bijbelse principe uit het Celebrate Recovery programma, 'Dienen vanuit ervaring', wordt niet in een aparte stap uitgewerkt, maar wel kort behandeld aan het einde van het boek. Dit boek is opgezet om samen te werken met een accountability-partner. Je bent dus niet afhankelijk van een zelfhulpgroep. Als je een betrouwbaar persoon hebt met wie je dit boek kan en wilt doorlopen, kun je starten! Overigens zijn deze zelfhulpgroepen wel een heel sterk ondersteunend middel om gesterkt te worden in deze strijd. Als jij je bij zo'n groep kunt aansluiten zou ik het je zeker aanraden!

*Herstel
programma*

Hieronder vind je een korte samenvatting van elke stap.

STAP 1. **H**OOGMOED BEKENNEN, PROBLEMEN ERKENNEN

In deze stap lever je zelf het bewijs dat het je niet gelukt is om je leven zonder hulp van anderen onder controle te krijgen. Bij deze stap moet je tot de erkenning komen: 'Ik kan het niet' en moet je eerlijk toegeven dat je machteloos staat tegenover je lustgevoelens. Je kunt er niet omheen dat je leven door de lust onhandelbaar is geworden. In deze stap gaat het om het besef dat je hulp nodig hebt van iemand die groter en sterker is dan jijzelf. Iemand die jou herstel kan geven. In deze stap ga je in kaart brengen wat er misgaat in je leven, wanneer het misgaat, hoe het misgaat en wat de gevolgen ervan zijn.

*Stap 1
Ik kan het niet
zelf, ik heb hulp
nodig*

STAP 2. **E**RKENNEN VAN GODS BESTAAN

In deze stap draait het om de vraag: geloof ik dat ik belangrijk ben voor Hem en dat Hij mij liefheeft? In deze stap ga je ontdekken dat Gods liefde voor jou oneindig groot is en dat dit niet beïnvloed wordt door problemen in je leven. Je mag gaan ontdekken dat God een plan heeft met je leven.

*Stap 2
Gods liefde en
Zijn plan*

STAP 3. **R**ADICAAL KIEZEN

Het gaat er na de eerste twee stappen om dat je voldoende gemotiveerd bent om een levensveranderende keuze te maken. Je wordt voor de keuze gesteld: Ga ik op de oude manier verder en probeer ik er het beste van te maken? Of maak ik de radicale keuze om een weg van herstel in te slaan en het niet meer te doen 'op mijn manier'? In deze stap word je gestimuleerd om je leven in Gods hand te leggen en je aan Hem over te geven.

*Stap 3
De beslissende
keuze*

STAP 4. SCHULD ERKENNEN EN FOUTEN BELIJDEN

Stap 4
Fouten onder
ogen komen en
belijden

In deze stap komt het aan op eerlijkheid over de fouten die je hebt gemaakt. Je moet schaamte en ontkenning gaan overwinnen om echte vrijheid te ervaren. Die vrijheid ontvang je als je de Waarheid hebt leren kennen. Met Gods hulp ga je eerlijk kijken naar fouten die gemaakt zijn. Door deze te belijden neem je verantwoordelijkheid voor jouw aandeel in de fouten die je hebt gemaakt. In deze stap ontdek je wat Gods genade en vergeving ten diepste inhouden.

STAP 5. TOELATEN VAN GODS WIL

Stap 5
Gods plan met
seksualiteit

In deze stap onderzoek je wat Gods wil is op het gebied van seksualiteit. Je ontdekt welke verkeerde gedachten over relaties en seksualiteit je leven binnen zijn gekomen. Omdat je de richtlijnen voor seksualiteit vanuit de Bijbel gaat leren kennen, kom je sterker te staan. Je bent daarmee beter bewapend tegen misleidingen en verleidingen. In deze stap gaat het erom dat je Gods Woord in je hart sluit en dat je op een nieuwe manier gaat denken. Als jij je deze Bijbelse visie eigen maakt, zal dit uiteindelijk ook tot nieuw gedrag leiden.

STAP 6. EVALUEREN VAN RELATIES

Stap 6
Werken aan
relatieherstel

In deze stap werk je aan het herstel van je relaties. Veel van je relaties zullen schade hebben ondervonden van jouw lustgevoelens. Als je verantwoordelijkheid neemt voor de fouten die je hebt gemaakt zul je kracht ontvangen van God om deze moeilijke stap te zetten. Je gaat ontdekken dat je er niet alleen voorstaat. En je gaat in geloof en vertrouwen vergeving vragen en vergeving schenken, vanuit de vergeving die je zelf hebt ontvangen van God., Als je dit heel oprecht doet, kunnen relaties beginnen te herstellen.

STAP 7. LEVEN VANUIT GODS KRACHT

Stap 7
Nieuwe
levenswandel

In deze stap leer je op een nieuwe manier te leven. Niet meer vanuit je eigen kracht, want dat bleek immers niet te werken. Je leert nu te leven vanuit de kracht die God je geeft. Je bouwt aan een gezond geestelijk leven. Je ziet in dat als je leeft volgens Gods principes, bepaalde zaken niet meer in je leven passen. In deze nieuwe levenswandel leer je maatregelen te treffen om niet terug te vallen in je oude gedrag. Je ziet het belang in van een bevredigend en zinvol leven. Ook als je als single door het leven gaat.

LEESWIJZER

Misschien heb jij je een moment afgevraagd hoe je ooit door zo'n dik boek heen moest komen toen je dit boek in handen kreeg. Zeker als je niet zo'n fanatieke lezer bent, kan een dik boek je echt tegenstaan. Wees gerust! Niet alles in dit boek moet je lezen om geholpen te kunnen worden. Dat komt omdat niet alles direct op jouw situatie van toepassing hoeft te zijn. Om die reden is deze 'leeswijzer' toegevoegd. Met deze leeswijzer kun je beoordelen welke hoofdstukken/paragrafen voor jou zinvol zijn om te lezen. Dit neemt natuurlijk niet weg dat de andere hoofdstukken/paragrafen zeker ook de moeite waard zijn om te bestuderen. Deze geven je veel nuttige informatie over diverse aspecten van seksualiteit, ook al zijn die misschien niet direct op jou van toepassing.

*Niet alles is
nodig om te
lezen*

Vorbereiding

Dit hoofdstuk kun je niet overslaan. In dit hoofdstuk maak jij je klaar om met dit boek aan de slag te gaan. Daarvoor ga je een aantal zaken in je leven anders organiseren en word je gewezen op een aantal belangrijke hulpmiddelen die je nodig hebt om het probleem aan te kunnen pakken.

Stap 1: Hoogmoed bekennen, problemen erkennen

Niet alles in dit hoofdstuk is strikt noodzakelijk om te lezen. Het inleidende gedeelte en paragraaf 1.3, 1.5 en 1.6 zijn wel noodzakelijk. Deze gedeelten zijn nodig om eerlijk vast te kunnen stellen hoe het er in je leven voorstaat. De overige paragrafen zijn er om je inzicht te geven in mogelijke oorzaken van lust in je leven en in je eigen seksuele ontwikkelingsgeschiedenis.

Stap 2: Erkennen van Gods liefde

Dit hoofdstuk kan je niet overslaan. Het helpt je om de liefde van God de Vader beter te begrijpen. Ook ontdek je hoezeer Hij ernaar verlangt dat jij tot je doel komt. Het is belangrijk dat je zijn liefde gaat ervaren, omdat Hij de enige is die jouw hart werkelijk kan vervullen.

Stap 3: Radicaal kiezen

Dit hoofdstuk kan je ook niet overslaan. Alles draait in dit hoofdstuk om het maken van een beslissende keuze. Je wordt geholpen om eerlijk te kijken naar de afwegingen die je hiervoor maakt. Ook onderzoek je het doel en de motivatie die je hebt om te kiezen voor herstel.

Stap 4: Schuld erkennen en fouten belijden

Ook dit hoofdstuk is niet over te slaan. Het is namelijk buitengewoon belangrijk dat je eerlijk gaat kijken naar de gevolgen van je seksuele gedrag. Die gevolgen moeten in beeld komen, zodat je deze zonden kan belijden en vergeving kan ontvangen. Onbeleden zonden houden je immers gebonden. Verder sta je in dit hoofdstuk stil bij de noodzaak om je af te keren van risicovol gedrag en verkeerde gewoontes. Je krijgt daarvoor ook hulpmiddelen aangereikt.

Stap 5: Toelaten van Gods wil

Niet alles in dit hoofdstuk is strikt noodzakelijk om te lezen. Paragraaf 5.1, 5.2 en 5.5 geven achtergrondinformatie over Gods bedoeling met seksualiteit en de gevolgen van de zonde hierop. Paragraaf 5.3, 5.4 en 5.8 moet je wel lezen, omdat daar wordt uitgelegd hoe het (seksuele) verleidingsproces werkt én wat de geestelijke betekenis van seks is. Paragraaf 5.6 en 5.7 kun je eventueel weer overslaan. Toch moedig ik je aan om deze wel te lezen, want ze geven antwoorden op veelgestelde vragen.

Stap 6: Evalueren van relaties

Dit hoofdstuk is niet strikt noodzakelijk om te lezen. Dit hoofdstuk is vooral van toepassing als je een (huwelijks)relatie hebt, waarin de gevolgen van jouw seksuele problemen verwerkt moeten worden.

Stap 7: Leven vanuit Gods kracht

In dit hoofdstuk kun je bepaalde passages eventueel overslaan. Paragraaf 7.1, 7.2, en 7.4 zijn belangrijk om te lezen. Dit heeft alles te maken met een toekomstgericht leven in overwinning. Paragraaf 7.3 moet je niet overslaan omdat het veel preventietips bevat. Paragraaf 7.5 is niet noodzakelijk om te lezen. Het is vooral behulpzaam als je single bent.

Handleiding voor de accountability-partner

Deze handleiding hoeft je niet te lezen. Die is geschreven voor de persoon aan wie je gedurende het lezen van dit boek rekenschap gaat afleggen.

TIP

Zet bij de genoemde hoofdstukken en paragrafen een uitroepteken (!) als dat deel noodzakelijk is om te lezen. Dan hoeft je niet steeds terug naar deze leeswijzer.

Als 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 of 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 met een online e-learning programma (www.strijdslust.net) bewandelen lezers de weg van herstel, op weg naar een leven in vrijheid en reinheid.

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.

Het boek *Strijdlust* is een grote aanrader voor christenen die worstelen met onreinheid of seksuele verslavingen. Het boek biedt een compleet en creatief programma dat je samen met een buddy helemaal zelfstandig kunt doorlopen. De schrijver is erin geslaagd een boek te schrijven dat je echt aan het werk zet. Je kunt dit boek niet alleen lezen, je moet het doen. Daar zit ook de kracht in. Ik zie veel mogelijkheden voor dit boek in onze therapiegroepen.

Ferdinand Bijzet. *Relatie- en gezinstherapeut, psychotherapist ER. Mentor 'settingcaptivefree.nl'*

Pornografie bedreigt ons welzijn.

De beschikbaarheid en toegankelijkheid maakt het tot een ware volksvijand. De schrijver pakt het probleem grondig aan. Dit boek analyseert nuchter en toch bewogen, is persoonlijk en geeft zinvolle antwoorden. De Bijbel blijkt zeer actueel te zijn om met dit probleem om te gaan. Werkelijke verandering en blijvende overwinning zijn mogelijk! Stap voor stap wordt je meegenomen onder andere d.m.v. praktische opdrachten. Maar dat niet alleen. Indrukwekkend is het gedeelte over het erkennen van Gods liefde. Dit laat zien dat een mens daarin zijn of haar diepste vervulling vindt en hem in staat stelt ten volle te leven. Van harte aanbevolen!

Ds. Kees van Velzen. *Voormalig afdelingshoofd EO-nazorg, nu voorganger de Pijler in Lelystad.*

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje: we leven in een oversekste samenleving met een pornocultuur. Hierdoor worstelen ontelbaar veel mensen met hun seksuele gevoelens. Voor hen heeft Harko IJkema dit praktische (werk)boek geschreven waarin hij Bijbelse principes en psychologische inzichten samenbrengt om hen die worstelen met onreinheid via zeven uitgewerkte stappen tot HERSTEL te leiden. *Strijdlust* is een absolute aanrader voor iedereen die bereid is met zichzelf geconfronteerd te willen worden, om daarna nooit meer dezelfde te zijn!

Wilkin van de Kamp. *Voorganger van de Euregio gemeente Aalten en directeur stichting 'Geboren om vrij te zijn'.*

Alhoewel seksualiteit in onze cultuur een openlijk thema is, blijft de moeite en de pijn die velen er mee ondervinden onbesproken. En als het bespreekbaar is vanuit christelijk perspectief, dan blijft het vaak beperkt tot waarschuwing voor dingen die niet mogen of die moeten. Maar hoe leef je vanuit Gods perspectief? Dan heb je Zijn richtlijnen nodig en de praktische handvatten om de Bijbelse principes in praktijk te brengen. Dit boek bevat een schat aan Waarheid die vrij maakt en bruikbare hulpmiddelen om in die vrijheid te wandelen.

Jef De Vriese. *Directeur Centrum voor Pastorale Counseling v.z.w.*

ISBN 978-90-73743-38-0



9 789073 743380


De Hoop
Publishing