

Opdracht:

- Stoei met de aangegeven bijbelgedeeltes en de bijbehorende notities.
Stoeien betekent: zo'n bijbelgedeelte lezen en herlezen en erover bidden.
Wat mij betreft kauw je een hele week op één bijbelgedeelte, zodat het Woord van God zijn heilzaam werk in je leven kan doen.
- Er is ook een werkboek bij dit boek, geschreven bij de tweede, herziene uitgave.
Die herziene uitgave kent een enigszins andere indeling van de hoofdstukken.

Steve Gallagher, *AT THE ALTAR OF SEXUAL IDOLATRY, 1986/2000*

www.purelifeministries.org

Deel I - THE PROBLEM

Hoofdstuk 1: *Sexual addiction*

Spreuken 5:1-23 (22!), 7:6-27 (22-23!), 26:11.

2 Petrus 2:10-19 "immers, door wie men overmeesterd is, diens slaaf is men"

Hoe het proces van verslaving stapsgewijs inzet, met enkele seksuele/erotische ervaringen, vaak al op jonge leeftijd. Seksverslaving is een vicieuze cirkel van zonde en zelfvernietiging, omdat het leidt tot zelfveroordeling, schuld, schaamte én veroordeling door de samenleving.

In deze negatieve spiraal is er maar één vorm van troost: seks, of drank, drugs.

Seks als troostmiddel in deze negatieve spiraal.

De verslaafde gaat muren van zelfbescherming om zich heen bouwen en dat leidt tot

→ een proces van vervreemding ten opzichte van de omgeving;

→ een geheim leven, een geheime wereld;

→ een proces van ontkenning en anderen de schuld geven ;

→ manipulatie (vgl. Spreuken 6:12-14);

→ kritiek en veroordeling naar anderen toe ("omdat ik geen fouten maak" → jezelf verheffen boven anderen);

→ overcompenseren door in een arrogante houding te schieten

Andere mechanismes:

- verkeerde patronen die zichzelf verstevigen (bijv. een teruggetrokken iemand die nog meer geïsoleerd raakt of juist overmatig willen controleren, het heft in eigen hand willen houden)
- 'paranoia': iedereen ziet me, achtervolgt me, omdat ze weten van mijn geheime leven.

Hoofdstuk 2: *The spiral of degradation*

De neerwaartse spiraal, van kwaad tot erger - zie Rom. 1:21vv, 2 Petrus 2:20-22

In zeven stappen gebeurt er op geestelijk niveau het volgende:

1^e. Je verliest je eerste liefde (voor God/Jezus), je gevoel voor aanbidding van God vervlakt (1:21a)

Er komt ruimte voor (seksuele) afgoderij.

2^e. Je erkent / dankt God niet meer voor zijn goede gaven

(vgl. het volk Israël na de uittocht, in de woestijn)

3^e. "Het wordt duister in je onverstandig hart" (1:21b) – je geest en je hart zoeken naar surrogaatdingen om je leven te vullen. Voor de seksverslaafde is dat seks, via gedachten en verlangens → een nieuwe heerschappij maakt zich van jou meester (Rom. 6:12-16, Efez. 4:17-19)

4^e. “De waarheid in ongerechtigheid ten onder houdende” (1:18)
De Heilige Geest, de Geest van de waarheid, doet blijvende pogingen om ons te overtuigen.

Maar wij vluchten in rationalisaties:

- “Ik leef met God; alleen heb ik een klein probleem.”
- “Ik ga door een moeilijke periode heen, maar ik kom er weer uit.”
- “God begrijpt mijn seksuele verlangens, dus ook dat ik masturbeer totdat ik getrouwd ben.”

Masturbatie (mono-seks) gaat noodzakelijkerwijs gepaard met onreine gedachten (lust, fantasie) en opent de deur voor verdere gebondenheid.

5^e. “Daarom heeft God hen overgegeven aan onreinheid”(1:24)
Er is steeds meer nodig om bevredigd te raken. De zonde verstevigt zijn greep.

6^e. “En daar zij het verwerpelijk achtten God te erkennen, heeft God hen overgegeven” (1:28)
vgl. het volk Israël in de woestijn, Num. 11:19-20 → God trekt zijn beschermende hand terug.

7^e. “Hoewel zij Gods rechtseis kenden, namelijk de dood, doen ze het toch en vallen ook anderen bij die hetzelfde doen” (1:32)
Je gaat het gezelschap zoeken van mensen die je in je zondige levenswandel ondersteunen en bijvallen.

Jezus: “Ieder die de zonde doet, is een slaaf van de zonde”(Joh. 8:34)
vgl. Rom. 6:16, Spr. 5:22, Psalm 107:10-11
Er is geen grotere slavernij dan die van de ‘lust (libido)’.
Het is onmogelijk deze te bevredigen. De zonde bevredigt nooit....

Hoofdstuk 3: Four primary motives

Vier motieven voor ongeoorloofde seks, n.a.v. Salomo

1. Het verbodene lokt, Spreuken 9:13-18
2. Ego-vervulling, Spreuken. 6:23-28
Voorbeelden: prostitutiebezoek kan aandacht van een vreemde vrouw opleveren en het gevoel ‘ik ben nodig, ik doe ertoe, ik tel mee, er is iemand die mij omarmt’.
3. Zichzelf belonen, Prediker 2:1,8-11
”Ik heb zo hard gewerkt, ik mag nu wel wat duurs kopen of wat leuks doen.”
Zoals Salomo in 1 Koningen 11:1-13: “Ik heb zoveel bereikt - een tempel gebouwd, mijn naam is wijd en zijd beroemd – ik mag nu wel vreemde vrouwen en vreemde goden in huis halen.”
Alsof Salomo dit niet aan God en Zijn zegen te danken had
4. Variëteit, variatie, Spreuken. 5:15, 20-21
”Ik wil graag wat anders. Ik heb broodnodig wat variatie nodig.”
”Het gras bij de burens is altijd groener”

Hoofdstuk 4: The need to live in the light

- Hoed u voor selectieve verontwaardiging !
Het gaat ons om het héle leven, niet alleen ons seksuele.
- 1 Joh. 1:5 – 2:2 Wandelen in het licht, in Gods waarheid.

- Ex-seksverslaafde:
"Als je van je problemen niet echt af wilt, belijd ze dan alleen aan God.
Maar als je er echt vanaf wilt, belijd het dan aan een andere mensen en houd jezelf verantwoordelijk voor je daden." - Jak. 5:16, Spr. 28:13
Dus: breek met je dubbellevens, doorbreek je eigen isolement als seksverslaafde.
- Getrouwde mannen: belijd het aan je vrouw.
"Ja, maar het zal mijn vrouw pijn doen."
Gallagher: "Als je echt bezorgd was om je vrouw, dan zou je deze zonde niet begaan.
Bovendien: de zonde als zodanig doet je vrouw pijn, ook als ze er niet van weet.
Zonde, ook verborgen zonde, doet meer pijn dan de waarheid die aan het licht komt."
(Gertjan van Zessen: het is pas echt destructief als na zoveel jaren een geheim aan het licht komt)

De opmerking "het zal haar pijn doen" is een poging tot escape, en een poging om jezelf opnieuw terug te trekken in je dubbellevens.
Maar: "Belijd je zonden niet tot in alle details bij je eigen vrouw. Doe dat bij iemand anders."

- Elkaar coachen en elkaar discipelen in een één-op-één situatie is een bijbels patroon.
Niet volgens het model van Mat. 15:14 = een blinde die een blinde leidt.

Hoofdstuk 5: Inside the mind of the sex addict

n.a.v. Romeinen 1:18-32

1. IJdele overleggingen (Rom. 1:21)
- Een fantasiewereld wordt gecreëerd met een andere vrouw / man. Soms met een ideaalbeeld.
- Een toenemende zelfgerichtheid, want alles draait om de eigen verlangens, fantasieën, behoeften.
- Dit houdt ook God buiten je wereld, omdat je jezelf opsluit in je eigen wereldje.
- Het put emotioneel en fysiek uit (Spr. 5:11, 7:21-23)

Juist onze verbeeldingskracht is een prachtig instrument van God, maar kan door satan worden misbruikt. Ons gedachteleven is het strijdtoneel en de trofeeën zijn onze gedachten.

2. Duister en onverstandig hart (Rom. 1:21)
Je kunt je hart, vanuit je gedachteleven, laten vervuilen en dat gaat van kwaad tot erger, van perversiteit tot perversiteit.
3. Bewerende wijs te zijn, zijn ze dwaas geworden (Rom. 1:22).
vgl. Mat. 11:25, 1 Cor. 1:19-20, 25-27, 2:18-20
Dwaasheid: jezelf voor de gek houden dat je godvruchtig leeft
4. De glorie van de onvergankelijke God verruilen voor (Rom. 1:21)
OT: God woont in ontmoetingstent/ tempel
NT: God woont in ons lichaam, een tempel van de Heilige Geest.
5. De begeerte van het hart (Rom. 1:24)
Begeerte in de Bijbel meestal in negatieve zin. Jezus: dat komt uit onszelf (Mat. 15:19-20)
6. De waarheid van God uitwisselen voor de leugen (Rom. 1:25)
Zo begon het ook in Genesis 3.
Satan is de aartsleugenaar, die je wel het plezier van de zonde voorhoudt, maar niet alle kosten en kwalijke gevolgen.

7. Schandelijke lusten (Rom. 1:26). Begeertes zijn actief, op handelen gericht. De lusten zijn de achterliggende drijfveer, de affecties, de passie, de motor achter de begeertes.
8. Wellust (Rom. 1:28): 'burning lust', vgl. Spr. 7:21-23. Kerkvaders: in de hel ben je overgelaten aan je lusten, zonder dat je deze kunt bevredigen. Als je je door je lust laat meedrijven, verlies je snel alle realiteitszin, alsook je normen en waarden. Bovendien: het is onverzadigbaar.
9. Loslaten van de kennis Gods (Rom. 1:28).
vgl. 2 Kor. 6:14-7:1 - de omgang met God loslaten.
10. Een verwerpelijke denken (Rom. 1:28).
11. Vervuld van allerlei ongerechtigheid etc (Rom. 1:29)
"The cup is full"- Paulus noemt hier meer dan 20 zonden, van kwaad tot erger ...

Hoofdstuk 6: The process of sin

Er gaat aan elke zondige daad een serie gedachten, verlangens en handelingen vooraf.

Dat is de waarheid van Jak. 1:13-16.

De eigen begeerte moet bevrucht worden – de zonde baren – de vrucht van de zonde is de dood.

Want zonde doodt de vrede, doodt het geweten, doodt de ziel, doodt de hoop.

Strategie van satan: het begeerde object presenteren als iets moois, begerenswaardig.

Spreuken 5:3 "De lippen van de overspelige vrouw druipen van honing, haar tong is gladder dan olie."

Van buiten pront, van binnen stront ...

Het gaat van gedachteleven (1) naar lichamelijke behoefte (2) – naar geld, indien noodzakelijk voor de handeling (3) – naar de gelegenheid (4)

Soms scheidt het werk de gelegenheid, zoals zakenlui of vertegenwoordigers. De duivel maakt er graag gebruik van. Steve Gallagher counselt straight on: 'Zoek een baan met kantooruren' (Mat. 5:29-30 strikt in de praktijk gebracht).

Vgl. het advies uit het werkboek *Falling Forward* van Craig Lockwood, hst 5:

"Ontwikkel een levensstijl met een laag risico"

De verleiding gaat in fases:

1. De verleiding begint in ons gedachteleven, in onze fantasie.
2. Aan deze verleidende gedachte geef je vervolgens voeding, dus je laat het doorwoekeren. Het is moeilijk om dit proces te doorkruisen.
Jak. 1:14 – dit is de zuiging en verlokking van je eigen begeerte ! Alsof je vleselijke verlangens jou meenemen naar een fantasiewereld waar je je niet tegen kunt verdedigen.
Maar ..., dit is wat jij zelf wilt, want het zijn jouw eigen begeertes (Jak. 1:14).
Als je dit geen halt toeroept, dan word je erdoor gevangen genomen, bevangen, geïntoxiceerd.
Het werkt bijna als een soort trancetoestand (als een hand die je een stuk vlees voorhoudt).
3. Je fysiek naar de zonde toe bewegen:
"Ik kijk maar eventjes / ik bekijk maar één plaatje pornografie" (en het wordt een heel blad, het zuigt je mee).
"Ik rijd alleen maar langs de prostituees om te kijken" (en je gaat uiteindelijk naar binnen).
4. Point of no return:
je kunt nu niet meer terug. D.m.v. rationalisaties stel je jezelf gerust en ga je door.

(voor elke seksverslaafde zijn dit verschillende routines, afhankelijk van de soort verslaving.

5. De actuele daad.
6. De dood: het doodt je zelfrespect, het doodt je gevoelens en brengt vervolgens wanhoop, schuldgevoelens, schaamte etc. Satan speelt een gemeen spelletje met je: eerst jou verleiden, daarna je teisteren met veroordeling, schaamte en schuld. Het staat allemaal beschreven in Spreuken 5:3-23.
7. De uitweg uit de impasse:
 - niet via menselijk 'berouw' (de belofte: "Heer, ik doe het nooit meer" wordt vele malen gedaan)
 - maar **via goddelijk berouw** en **huilen over de zonde**. Dit groeit naarmate je dichter bij God leeft.
 - De eerste fantasie weerstaan en deze de deur wijzen i.p.v. deze voeding geven. Vergelijk het voorbeeld van Jozef in Genesis 39: 7-12. Ook hij moet een moment van verleiding hebben gekend maar hij rende de andere kant op. Daarom: ontvlucht de verleiding !

Er is altijd een uitweg uit de verzoeking. Dat is de waarheid van 1 Kor. 10:13, dat je nooit boven vermogen verzocht wordt. God geeft door de leiding van de Heilige Geest altijd een vluchtroute.

Deel II - THE RIGHT COURSE

Hoofdstuk 7: The root issues

Je bent zélf verantwoordelijk voor je handelingen, óók als je gedrag verklaarbaar is vanuit (soms traumatische) ervaringen in je kindertijd. Het risico van psychoanalyse is dat je anderen, bijv. je ouders, verantwoordelijk gaat stellen voor je huidige gedrag.

David in 2 Sam. 11-12 na het overspel met Batseba en de moord op Uria: "Ik ben die man die dat gedaan heeft; ik heb gezondigd." Vgl. Ezech. 18:1-4, 20 en Fil. 3:13-14 "Vergeten hetgeen achter me ligt, me uitstrekkend naar wat voor me ligt"

Humanistische genade behandelt ons als slachtoffers van ons verleden, van onze opvoeding, van onze omgeving. Gods genade stelt jou zelf verantwoordelijk voor je handelingen en dat je je moet bekeren van je slechte wegen.

Andere vluchtroutes:

- je eigen partner de schuld geven ("ik kwam seksueel niet aan mijn trekken"- zeer egoïstische houding);
- God de schuld geven ("Hij behoedde mij niet")

Het bijbelse antwoord is:

Jak. 1:13 (God brengt niet in verzoeking), Rom. 3:4,10-18, 23, Jer. 17:9, Ps. 51:5, Matt. 15:18-20
Met andere woorden: de zonde komt uit ons eigen hart.

De wortel van veel seksverslaving is **zelfgerichtheid**, erop gericht zijn jezelf te bevredigen, te belonen etc.

Rom. 8:28 moet je lezen in de context, namelijk: God heeft ons bestemd om herschappen te worden naar het beeld van Zijn Zoon. Dat is in de weg van de zelfverloochening / dagelijks je kruis op je nemen (Luc. 9:23-24) = terzijde schuiven wat je zélf wil en kiezen voor wat God wil, als een groeiproces.

Juist op dit punt blijft een seksverslaafde onder de maat. En van daaruit kent hij een gebrek aan zelfbeheersing, vaak ook op andere terreinen van zijn leven, bijvoorbeeld:

- omgaan met eten (over-eten)
- omgaan met geld
- excessieve sportbeoefening

Een matige levensstijl helpt om ook seksverslaving de baas te worden.

Andere wortels: **trots** = de kanker van de ziel, vgl. Spreuken 16:18

Trots is een variant op zelfgerichtheid → van zichzelf vervuld zijn.

Spurgeon: trots is de meest hardnekkige zonde die we hebben te bestrijden. Een levenslang gevecht!

C.S. Lewis: hoe trotser je bent, des te meer hekel heb je aan de trots van anderen ...

Trots is van nature heel erg concurrerend.

Trots dient o.a. om jezelf te beschermen tegen kritiek:

- muren van zelfbescherming
- heel slecht corrigeerbaar
- licht geraakt, defensief

De Heilige Geest breekt hier maar moeilijk doorheen.

“God weerstaat de hoogmoedigen, maar de nederigen geeft Hij genade”

Vormen van trots (die op elkaar ingrijpen):

- zelfbeschermende trots (“raak me niet aan” - “val me niet aan” – “geef me geen kritiek”)
- onbenaderbare trots (“kom niet te dicht bij me”)
- de trots in de vorm van ik-weet-alles-beter
- de trots in de vorm van ik-kan-alles-beter
 (“de kennis maakt opgeblazen, de liefde sticht”- 1 Kor. 8)
 Daarom: leer het om anderen om adviezen te vragen, óók op terreinen waar je bekwaam bent.
 Leer een afhankelijke houding.
- Trots die zichzelf omhoog steekt (‘self-exalting’).
 Deze trots staat zelf graag in het middelpunt van de belangstelling /houdt van gezelligheid, plezier, lol
 Spr. 27:2 “Laat een ander jou prijzen, niet je eigen lippen.”
 Jak. 4:10 “Verneder je onder Gods hand, en Hij zal je verhogen.”
- Trots die zichzelf niet onderwerpt aan autoriteit, maar eerder rebelleert tegen gezagsdragers.
- Geestelijke trots: “Ik voel me heiliger dan jou.”

Wat is ‘the way out’? The way out is down ! = nederigheid, verbrokenheid.

Luther: “God schiep de wereld uit het niets. Zolang ook wij *niets* zijn, kan Hij *iets* uit ons maken.”

Murray: “Alleen lege vaten kan God echt vullen.”

Het gaat niet zozeer om de vraag: heb ik een hoge of lage zelfwaardering¹? Het gaat erom dat we onze zelfwaardering laten groeien tot waardering van Christus-in-ons (1 Kor. 15:9-11)

- “Door de genade van God ben ik wat ik ben.”
- “Hij moet wassen, ik moet minder worden.”(Joh. 3:30)

¹ Gertjan van Zessen, *Seksverslaving – begrijpen en veranderen*, zet juist in op het vergroten van de zelfwaardering van de verslaafde. In bijbelse termen: je identiteit in Christus .

De bereidheid een dienaar te zijn, om voeten te wassen (Joh. 13:13-15) is één van de sleutels, zo niet de belangrijkste (!), om de zelfgerichtheid van een seksverslaving te doorbreken.

Je kunt die voetwassing gerust letterlijk toepassen – je zult ervaren hoe bevrijdend dat is.²

JOY = Jesus first – Other next – Yourself last.

Hoofdstuk 8: Freedom comes slowly, for a reason

Bij drugsverslaving geeft God veel instant-bevrijdingen van de verslaving: een bekering en direct daarna loskomen uit de verslaving.

Bij seksverslaving gaat het veel procesmatiger. Je bent ook procesmatiger in het 'web' van de verslaving terechtgekomen, en God leidt je er procesmatig weer uit.

(dit zeggen alle boekjes en ervaringen, ook die van Living Waters Nederland)

Een van de redenen is dat God ons leven ook procesmatig vernieuwt.

Als Hij dat in één keer zou doen, dan zouden we des te makkelijker kunnen terugvallen.

God heeft zijn eigen timing, bijvoorbeeld om ons te leren niet zelfgericht te zijn.

Je kunt wel van je seksverslaving af zijn, maar vervolgens op andere terreinen zelfgericht worden ..

Bovendien moet je breken met bepaalde patronen, met plaatsen waar je kwam, met mensen met wie je omging. Dat gaat door de pijn heen, want al deze dingen fungeerden als troostmiddelen.

De verslaafde zocht z'n heil en z'n troost op verkeerde plaatsen en bij verkeerde mensen, i.p.v. bij God.

Dat is een vorm van afgoderij.

God wil ons leren strijden tegen de zonde, zoals het volk Israël moest strijden tegen afgoderij.

Alleen langs deze weg leren we de zonde haten!

Hoe groter en langduriger de perversie / verwording, des te zwaarder de strijd.

Pornografie en masturbatie zijn relatief makkelijker te overwinnen. Het is vaak twee stappen vooruit en één terug. De een gaat sneller dan de ander. Laat je niet ontmoedigen door de vijand. Let op Hem !

Hoofdstuk 9: How much do you care?

'Met uw hele hart', zegt Joël 2:12-13, omdat God/Joël weten dat halve beloften, 'half-hearted commitments', niet afdoende zijn.

Daarom: wil je ècht veranderen? Wil je de prijs daarvoor betalen?

Gods beloften hebben vaak een als-dan structuur.

"Als jullie dan zal Ik ..." (zie 2 Kron. 7:14, Psalm 37:4-5, Spr. 3:5-6. Fil. 4:4-7)

Daarom: roep / schreeuw het uit naar God

- Lucas 11:5-8, 18:1-7

- Deut. 26:7-8

- Richt. 3:9, 15, 4:3,15, 6:7-8

Hij antwoordt ! Soms wonderbaarlijk (pag. 138-139)

"If you really want to be set free from bondage of sexual sin, **cry out tot God daily.**"- Psalm 51:1-17

Eén van de grootste hinderpalen voor de weg van het herstel:

² Zo heb ik ook zelf ervaren toen ik in een retraite de voeten mocht wassen van een asielvinder (Kongolees met status), maart 2001.

- ongelooft
- cynisme

gevoed door vele lege beloftes die zijn gemaakt door de seksverslaafde zelf én door hulpverleners die programma's aanboden die niet werkten.

Alleen Gods aanwezigheid geneest en geeft nieuwe injecties van hoop.

Deel III - INFLUENCES

Drie hoofdstukken over de machten die ons richting zonde trekken: vlees – wereld – vijand

Hoofdstuk 10: The sinful flesh

'Vlees' is de enige van deze drie machten die vanuit onszelf komt.

Het bijbelse woord 'vlees' staat primair voor ons lichamelijke bestaan, incl. alle normale behoeftes zoals honger, dorst, warmte, seksualiteit (Gen. 2:25, 6:2). Indien goed gebruikt, zoals bedoeld door de Schepper God, dan zijn deze dingen heilzaam en opbouwend voor het leven.

Vooraf bij Paulus (en Johannes) krijgt 'vlees' ook de betekenis van 'zondig vlees': de 'begeerten van het vlees' overstijgen deze basale behoeftes en de vleeselijke behoeftes worden extreem zelfgericht. Zonde is een macht die onze natuur beheerst. Deze macht creëert verkeerde patronen in ons leven.

De Geest is een nieuwe macht, in dienst van het nieuwe leven.

De Geest botst met het vlees. Bekering betekent strijd.

Startpunt: wedergeboorte, als begin van een proces van geestelijke groei, van 'baby' naar 'volwassene'.



De seksverslaafde moet, net als ieder ander mens, leren om zijn 'eetlust' / fysieke behoeftes te controleren, zijn fysieke 'drive'. De fysieke 'build up' (= concentratie, opeenhoping) werkt als volgt:

na een periode van seksuele inactiviteit wordt je spermapeil in je testikels tot een bepaalde capaciteit opgebouwd → je reageert sterk op seksuele prikkels.

Ook een getrouwde man moet leren om zijn lusten te beheersen. Ook hij kan verkeerde fantasieën hebben terwijl hij met zijn eigen vrouw vrijt.

De moeilijkste periode voor een man is meestal 5 á 10 dagen na zijn laatste zaadlozing.

Daarna worden de prikkels minder.

Daarom: vorm goede gewoontes, zie Gal. 5:19-21, Fil. 4:8-9, 2 Petrus 1:4-10.

Er zijn mogelijkheden te over om vleeselijk te leven:

1. Zoveel mogelijk tv kijken
2. Zoveel mogelijk snoepen en toegeven aan elke fysieke behoefte, o.a. aan eten.
3. Vooral bezig zijn met van jezelf te houden, daarna komen pas de anderen en God.
4. Zoveel mogelijk genieten en zoveel mogelijk moeilijke dingen vermijden.
5. Veel nemen i.p.v. veel geven.
6. Geen *commitment* tonen ('niet fanatiek willen zijn')
7. Voor omgang met God geen tijd nemen.
8. Is er zonde in je leven? Houd jezelf dan voor de gek!
9. Pak liever een boek over psychologie dan de Bijbel
10. Geef toe aan elke seksuele drift, want "God heeft ze zelf geschapen".

Hoofdstuk 11: Separating from the world

De wereld: seks is overal om je heen. Massamedia, TV.

Hollywood: de helden zijn meesterverleiders.....

Reclame: films etc exploiteren seks en laten zoveel mogelijk bloot zien.

Onderzoek: 70% van wat de TV laat zien, suggereert seksuele gemeenschap is buiten het huwelijk.

Seks is niet alleen 'accepted', maar ook 'expected'.

Permissive society, hedonistic society. "Iets is goed als het goed voelt en niemand schade doet."

2 Kor. 6:14-18 zegt: we zijn geroepen om ons af te scheiden van de wereld.

Christenen zien de wereld te vaak als speelterrein, en niet als strijdtoneel.

Teveel christenen zijn teveel thuis in de wereld i.p.v. vreemdeling en bijwoner.

1 Petr. 5:8 – de duivel gaat rond als een briesende leeuw.

Een gezonde vis zwemt non-stop tegen de stroom in.

Een zwakke, stervende vis laat zich met de stroom meedrijven. Hoe is dat met jou en mij?

Hoofdstuk 12: Battles in the Spiritual Realm

Invloed van de duivel en zijn legermacht (Efez. 6:10-20, Lucas 8:30, 11:14v, Mat., 12:22v, 1 Joh. 4:6v, Daniël 10:13). Hiervoor je ogen niet sluiten, maar dit ook niet over benadrukken en daarmee de invloed van het vlees en van de wereld ontkennen.

De duivel stuurt demonen naargelang iemands zwakheid:

- als je depressieve neigingen hebt → een geest van somberheid
- als je problemen hebt met seksualiteit → een geest van lust.

De duivel/demonen moeten altijd een oogje vinden om hun haakje aan vast te slaan ("geef de duivel geen voet"). Als je bijvoorbeeld pornografische lectuur gaat bekijken, zullen duivelse gedachten je wekenlang plagen.

De favoriete manier van de duivel om zijn invloedssfeer te vergroten is ons gedachteleven, 2 Kor. 10:3-5. God wil ons daarvoor bewaren, Lucas 22:31-32 (Jezus bidt voor onze bewaring), Job 1 en2 (de duivel krijgt beperkte speelruimte). 1 Kor. 10:13 (nooit boven vermogen)

Steve Gallagher: ook na zijn overwinning over de seksuele zonde is er nog regelmatig de verzoeking – een overweldigd worden door een seksueel verlangen, een verlangen naar pornografische lectuur, een dikke wolk van seksuele lust die je omringt.

Bestaat er een gebondenheid/vloek door de generaties heen? Nee, de Bijbel geeft weinig aanleiding om dat te denken. Eerder is er het beroep op de persoonlijke verantwoordelijkheid (Ezech. 18:20, Jak. 1:14) Als er al een 'generational curse' is, dan wordt deze doorbroken door echt berouw en bekering.

Efez. 6:10-20- de volledige wapenrusting van God

In Joh. 14:30 zegt Jezus: "want de overste van deze wereld heeft aan mij niets", heeft dus geen enkele invloed op Hem, omdat Jezus in volledige afhankelijkheid van God de Vader leefde. Gehoorzaamheid aan God is de beste bescherming tegen de duivel. Dat is ook de strekking van Efez. 6:10-20.

Deel IV – THE WAY OUT

Hoofdstuk 13: The place of brokenness and repentance

Hoe leef je vrij van verslaving?

Sommigen: door transparant te blijven ('accountable' zijn), door deel uit te maken van zelfhulpgroepen en in wezen levenslang veroordeeld te zijn tot een nieuwe verslaving: de zelfhulpgroep.

Je blijft dan een 'verliezer' (ook al doe je niks meer aan porno).

Het beest is getemd, maar zit nog steeds in een kooi.

Dus als het om seksverslaving gaat: je gaat trouw naar de zelfhulpgroep en elke keer als het misgaat belijd je je zonde en zeg je: "God heeft geduld met me.". Maar zo iemand heeft de zonde niet leren haten!!!

Steve Gallagher: God verandert ons van binnenuit, grondig.

Het beest wordt uit de kooi gegooid en gedood.

- je ziet de noodzaak van verandering;
- je krijgt controle over je zondige levensstijl;
- je groeit van je zondige levensstijl weg;
- je verlangt er ook niet meer naar, maar je gaat de zonde haten;

Spurgeon: "Mensen die hun verlorenheid wel geloven, maar nog niet haten, zijn op hun weg naar de hemel niet verder dan de duivel."

Daarom moet er in je leven een nieuwe heerschappij, een nieuwe troon geïnstalleerd worden, met een nieuwe Koning op die troon. 2 Kor. 5:17 – we zijn een nieuwe schepping, het oude is voorbij.

Efez. 4:17 – 24 – de nieuwe mens aandoen.

Dat gaat door berouw en bekering heen ('repentance')

Metanoia = to think again / to change one's thinking.

Luc. 9:61-62 "Ik wil u volgen op mijn eigen voorwaarden"

Maar in Lucas 19:1-10 lezen we van een radicale omkeer, door Zacheüs.

"Want dit is de wil van God: uw heiliging, dat gij u onthoudt van hoererij ..." (1 Tess. 4:3-5)

Bekering = eigen wil ondergeschikt maken aan de wil van God.

Wat is nodig voor een echte verandering?

- **Goddelijk berouw**, waardoor je de zonde gaat haten (2 Kor. 7:9-10 – er is een droefheid die de wereld geeft (jm: spijt) en er is een droefheid naar Gods wil (jm: berouw), zoals er ook een vrede is die de wereld geeft (Joh. 14:27) en er is een vrede Gods die alle verstand te boven gaat (Fil.4:7).
Goddelijk berouw, omdat je ongehoorzaam bent geweest, en de Heer in zijn hart hebt getroffen.
Goddelijk berouw, omdat je je partner ongelooflijk beschadigd hebt.
- **Verbrokenheid** is de sleutel ("zalig de armen van geest zalig die treuren, want zij ...")
- **Onderworpenheid** aan God en aan anderen ("zalig de zachtmoedigen, want zij").
Zachtmoedigheid is een gewillige onderwerping van iemands wil aan de wil van een ander.

Hoofdstuk 14: Disciplined for holiness

Goedkope oplossingen (zoals 'neem gewoon een koude douche') zullen niet verder helpen. Een ontspoord leven komt alleen opnieuw in de rails door het proces van Gods discipline.

De Bijbel zegt heel veel over kastijding, vermaning, waarschuwing, terechtwijzing, instructie en training. Dat is onderdeel van een leven in discipline (JM: vergelijk het woord 'discipelschap')
Lees bijv. Spreuken 13:24, 19:18, 22:15, 29:15 en 5:7-13 voor wie dit alles in de wind slaat.
Verder Hebreëen 12:4-11 en Openb. 9:20, 15:4, 16:9,11.

Juist het feit dat we het zwaar hebben in ons leven, kan een aanwijzing zijn dat God op ons leven betrokken is door ons te tuchtigen.
Spreuken 17:10 - "Een berisping maakt op de verstandige meer indruk dan honderd slagen op een zot."
Spreuken 27:22 - "Al stampst gij een dwaas in een vijzel (.....) zijn dwaasheid zal niet van hem wijken."

Hoe de dwaas op een terechtwijzing reageert: zie Spreuken 1:25,30, 3:11, 5:12, 10:17, 13:1.
Hoe de wijze op een terechtwijzing reageert: zie Spreuken 1:23, 10:17, 12:1, 13:1, 18, 15:31-32.

Een levend voorbeeld van de vrucht van vermaningen is het leven van Petrus:

- Jezus bestraft de satan in Petrus, Mat. 16:16-23
- Petrus' valse belofte en zijn verloochening, Mat. 26, Luc. 22:62 en Johannes 13
- De bestraffing door Paulus (Galaten 2:11-14)

De vrucht ervan? Een gerijpt karakter zoals blijkt uit zijn twee latere brieven.

Hoofdstuk 15: Walking in the Spirit

Galaten 5:16 "Wandelt in de Geest en voldoet niet aan het begeren van het vlees."

Wat kan een mens daarbij helpen? Een therapeut? Een zelfhulpgroep? Een programma?
Nee, ten diepste alleen God zelf → wandelt in de Geest !

Steve Gallagher: Gal. 5:16 is voorwaardelijk: als je wandelt in de Geest, dán zul je niet voldoen aan het begeren van het vlees ... Deze voorwaardelijke (conditionele) structuur vind je voortdurend terug in de Bijbel, Leviticus 26:3-4, 1 Koningen 3:14

Wandelen is een levensstijl, een 'way of life'.

Hoe doe je dat?

- Door je leven onder het licht van Gods Woord te houden; en eerlijk te zijn naar jezelf toe.
- Door dagelijks gebed, dat is een groeiproces!
- Door dagelijkse bijbellezing: de vernieuwende kracht van het Woord (Jak. 1:21-25, Hebr. 4:12-13). Bijvoorbeeld door bijbelteksten te reciteren als middel in de geestelijke strijd, zodra de verleidingen komen, bijv. door seksuele fantasieën.
- Kortom: het Woord doen !

Jay Adams (p. 228-229):

De Geest werkt door het Woord. In de counseling speelt het stimuleren tot regelmatige studie van het Woord van God een essentiële rol. Heilzame patronen ontwikkelen zich in een weg van gehoorzaamheid, volharding, gebed en leven met de Schrift. (jm: de man van Psalm 1)

Leven met de Schrift schept discipline → een gedisciplineerd, bijbels gestructureerd leven.
Alleen dit brengt vrijheid. "Structure brings freedom; discipline brings liberty".

Veel mensen zijn in deze tijd gehersenspoeld met het tegenovergestelde, namelijk door te denken dat vrijheid komt door structuur en discipline weg te werpen.

Vrijheid komt door de wet, niet los daarvan. Door het Woord van God.

Wanneer is een trein vrij? Wanneer het buiten de spoorrails door de velden heen dendert?

Nee, alleen als het binnen de rails blijft. Dan doet het waartoe het bestemd is.

Vgl. Jakobus: "De volmaakte wet der vrijheid (2:25). Onze maker heeft deze 'spoorrails', namelijk de Schrift, voor ons bedacht → het zet mensen in de vrijheid!

Zo zegt ook het Spreukenboek dat i.v.m. de verleiding tot overspel (2:10,12, 5:1,3, 6:23-24, 7:1-5, 24-25)
Of Psalm 37:31, 119:9-11, 38, 53,45, 133

Hoofdstuk 16: Overcoming lust

(zie ook kopie van hoofdstuk)

Drie geestelijke oefeningen:

1^e. de hele wereld om ons heen is zwanger van lust en begeerte. Begeerte naar positie, genot, winst, vgl. 1 Joh. 2:15-17. **Sluit deze deuren**, bijv. bezoek aan strand, aan boekwinkels, zet een filter op je pc. Het is een hel om in lust/begeerte te moeten leven, want het vraagt altijd naar weer en naar meer.

2^e. Remedie: **dankbaarheid**, want dankbaarheid ziet op wat er al is en is daarmee tevreden. Bovendien: God / Jezus / het evangelie is toch alles wat we nodig hebben?

Hoe ontwikkel je dankbaarheid?

- Door je te bekeren van klagen, van zelfmedelijden, van eisend en zelfzuchtig zijn.
- Door je dankbaarheid uit te drukken: God danken / danklijstjes aanleggen / "tel je zegeningen"

3^e. Nog een sleutel tot verandering: **geven** (jezelf, je tijd, je geld)

Want seksverslaafden willen vooral 'nemen'.

"Liefde geeft tot elke prijs – begeerte neemt tot elke prijs."

(Seksuele) begeerte is een zelfzuchtige passie, primair gericht op zichzelf.

Hoofdstuk 17: How to be a great lover

(zie ook kopie van pag. 246-249 en 250-253)

Filmindustrie: de Don Juans, de Casanova's zijn de helden, ook al hollen ze als echte seksverslaafden van vrouw tot vrouw. De helden zijn diegenen die overspelig zijn, niet degenen die trouw zijn aan één partner. De filmwereld presenteert liefde als een golf van emotie die je bijna tegen je eigen wil in meesleurt en bij een andere persoon brengt. Dit concept van liefde is niet veel meer dan seksuele begeerte.

De boodschap is:

- Iemands gevoelens zijn het fundament voor liefde.
- Toewijding aan de ander hangt af van je eigen emoties, van je wisselende gevoelens.

Bijbelse liefde: deze is niet gebaseerd op gevoelens die je overkomen, maar gebaseerd op een wilskeuze (dus: gedrag i.p.v. gevoel), een onzelfzuchtige handeling om iemand anders met vriendelijkheid en respect te behandelen.

(JM: dit de huwelijkse trouw – ik keer daarom liever de volgorde om: trouw en liefde)

"Good feeling may come and go, but a Christian's commitment to his wife is for life."

1 Joh. 3:16-18, 1 Kor. 13:4-8, Lucas 6:27-31 (vijandsliefde)

Als je 1 Kor. 13 toepast op het huwelijk:

- 'patience' / lankmoedigheid, geduld
Ook in de seksuele omgang met je man/vrouw. Is de man daarin gericht op de behoeftes van zijn vrouw, of is hij vooral met zichzelf bezig (in een platte jacht naar een orgasme) ?
- 'goedertieren' – goed, vriendelijk
- niet jaloers / afgunstig
- niet arrogant

- zoekt zichzelf niet (ook niet in bed)

Spreuken 5:15-23 leert ons hoe je eigen vrouw nodig hebt en hoe zij een bron van vreugde kan zijn voor jou zelf, juist in je strijd met pornoverslaving.

- vers 18: "verheug je in de vrouw van je jeugd" → ontwikkel een houding van dankbaarheid i.p.v. klagen en zelfbeklag.
- Vers 19: "laten haar borsten je vreugdedronken maken" → (emotionele en seksuele) bevrediging ligt toch weer binnen handbereik
- Vers 19-20: "wees steeds verrukt over haar liefde, want waarom zou je ..." → God kan dit geven en ook je ogen daarvoor openen.
vergelijk Numeri 11:4-6 en de vleespotten van Egypte (dat was een gevarieerd menu) i.p.v. het manna dat altijd maar weer hetzelfde is. Voor overspelige mannen zijn de vleespotten de seks met verschillende vrouwen. Ze moeten leren te genieten van het éne manna, genoeg voor elke dag.

Hoofdstuk 18: The power of Gods grace

We zijn gewend geraakt aan de zonde en ook aan Gods genade als antwoord daarop, terwijl in het OT de doodstraf stond op overspel c.q. ernstige seksuele zonde.

God is lankmoedig, langzaam tot toorn (*makrothuméo*), oneindig geduldig, Ex. 34:6, zo heeft ook de auteur zelf ervaren. Met andere woorden:
God kan veel kwaad / provocatie verdragen (heeft een maximaal incasseringsvermogen), zonder tot woede te komen en Hij wacht heel lang tot Hij de vruchten van de bekering ziet, vgl. 2 Petr. 3:9-10,14-15

Jesaja 5:1-8, het lied van de wijngaard: het houdt een keer op met Gods geduld.

Bonhoeffer: **goedkope genade** (de sacramenten, de vergeving der zonden die voor een spotprijsje te verkrijgen zijn). We gaan om met Gods genade alsof God al vooruitbetaald heeft en we daarom vrijuit over een soort bankrekening / voorschot (van genade/vergeving) kunnen beschikken.

Goedkope genade is vergeving aanbieden zonder bekering, doop zonder tucht, gemeenschap zonder biecht, vrijspraak zonder schuldbelijdenis.

Goedkope genade is genade zonder discipelschap, zonder kruis, zonder Jezus Christus.

Kostbare genade is als een schat in een akker: je hebt er alles voor over om hem te bemachtigen/kopen. Het is kostbaar omdat het navolging vraagt, en het is genade omdat het ons vraagt Jezus te volgen. Het is kostbaar omdat het je leven kost en het is genade omdat het het ware leven geeft.

Gods genade is gratis, maar nooit goedkoop.

Gods genade kost niets, maar vraagt alles van je!

Het NT is overduidelijk over degenen die moedwillig volharden in hun zonde: de eeuwige straf, Mat. 5:28-29, Gal. 5:19-21, 1 Cor. 6:9-10, Hebr. 10:26-31, 2 Petr. 2:20-21, 1 Joh. 2:4, 3:7-9.

Waarom blijven mensen in hun zonde leven?

- Omdat ze geen vreze Gods kennen, vgl. Spreuken 1:7, 3:7, 10:27, 14:26-27, 16:6, 19:23, 23:17.
- Omdat we de zonde niet meer haten.
- Omdat we Gods genade zoeken, niet omdat we gered/bevrijd willen worden van onze zonden, maar omdat we gered willen worden van de hel, van de straf op de zonde.
Met andere woorden: "Ik wil niet gereinigd worden van de zonde, ik wil alleen maar vergeving ontvangen."

Genade is niet alleen een gift, een geschenk, maar ook een zware verantwoordelijkheid, om te (willen) breken met de zonde.

Anderzijds: genade is een veilige haven, altijd open voor de oprechte zondaar.
Wie zich oprecht bekeert, hoeft niet zichzelf te pijnigen met zelfveroordeling.
Hij hoeft de weg tot Gods genade niet terug te verdienen!
Lucas 15:1-32 → hoe de Vader met open armen klaar staat.

Genade is ook **een levensveranderende kracht**, Titus 2:11-12.
Dezelfde genade die vergeeft en reinigt, schenkt ook de kracht om de verzoeking te weerstaan en te leven in gehoorzaamheid.