

Seminaar

DIE PROBLEEM MET PORNOGRAFIE:

Verslawing, Mishandeling & Teistering

Geskryf deur Erica Jones

Assistent Direkteur | Vrouebedieninge

Noord Amerikaanse Divisie van Sewendedag Adventiste

DIE PROBLEEM MET PORNOGRAFIE (1)

Onskuldige pret? Glad nie. Die gebruik van pornografie lei tot fisiese, emosionele, en sielkundige skade. Die feit dat dit veroorsaak dat endorfiene vrygestel word, verander die kyker in 'n selfgesentreerde verslaafde, wat uiteindelik die goeie gawe van seks deur God gegee, 'n bespotting maak. Dit is inherent gewelddadig, verwoes wedersydse intimiteit, en het sterk bande met mensehandel. Nuwe navorsing bewys dat die gebruik van pornografie stroop romantiese verhoudings van vertrouwe en om getrou te wees. Daar is ook bewys dat dit deesdae die grootste oorsake van mislukte huwelike is. Om hierdie verslawing te verbreek is moontlik, en vryheid daarvan is binne bereik.

ONS KAN DIT NIE MEER IGNOREER NIE. (2)

Pornografie gebruik het verskriklik toegeneem oor alle grense heen. Dit beïnvloed mans en vrouens van alle ouderdomme. Dit stop ongelukkig nie by die kerkdeure nie, en ook nie by families se huise nie. Stilbly en skaamwees vergroot die probleem; ons kan nie meer hieroor stilbly nie.

DIT IS NIE 'N KLEIN PROBLEEMPIE NIE. (3)

- Gemiddelde ouderdom van blootstelling is 11 jaar.
- Daaglikse soeke na pornografie: 68 miljoen.
- Christene: pornografie is 'n massiewe probleem in die huis, 47 persent.
- Vroue wat dit gereeld gebruik, 1/3.

VERSLAWING: VOER DIE DRAAK (4)

Pornografie is nie 'n skadelose tydsverdryf nie. Die gevolge is skadelik.

HOE LYK PORNOGRAFIE VERSLAWING? (5)

- Die tyd wat daaraan spandeer word vermeerder die healtyd.
- Dit voel asof die tyd wat jy aan pornografie spandeer lekker en of dit 'n teenmiddel vir jou probleme is.
- Skuldgevoelens ontstaan weens die gevolge van pornografie.
- Spandeer ure op pornografie webtuistes, selfs as dit beteken jy skeep jou eie versorging en verantwoordelikhede af.
- 6) Voer aan aan dat sy romantiese metgesel saam kyk na pornografie saam.
- Voel asof jy nie seks kan geniet sonder om eers pornografie te kyk nie
- Kan nie die drang weerstaan om pornografie te kyk nie.
- Vervullende sekslewe verminder.
- Daar ontstaan verhoudingsprobleme.
- Neem kans om pornografie te kyk (skelm kykery).

WAT GEBEUR WANNEER JY PORNOGRAFIE KYK? (7)

- 'n 2016 studie se MRI brein skanderings van pornografie kykers het getoon dat daar 'n verbeterde aktiwiteit was in die deel van die brein wat 'n belangrike rol speel in besluitneming en beloning-verwante gedrag. Die kyker se brein skei dopamien af, terwyl pornografie gekyk word.
- Die beloning sentrum word geaktiveer wanneer ons 'n doel bereik; wanneer jy die beloning ervaar, reageer jou brein deur dopamien af te skei. Dit veroorsaak dat die kyker die idee kry hy het meer van die beloning nodig, wat dit ookal mag wees.
- Die aanhoudende afskeiding van dopamien wat gebeur wanneer iemand aanhoudend pornografie kyk, veroorsaak dat die beloningsstelsel in die brein verander word. Hierdie veranderinge veroorsaak dat die brein nuwe "bane" bou vir seksuele stimulasie, en na verloop van tyd, is die vorige "bane" nie meer vergelykbaar met dit wat ontstaan met pornografie kykery.

Die beloningsstelsel word geaktiveer wanneer ons 'n doel bereik. Wanneer jy die beloning ervaar, reageer jou brein deur dopamien af te skei, wat die idee skep dat jy meer nodig het van die beloning. Met ander woorde, hierdie dopamien afskeidings is kragtig genoeg om jou toekomstige besluite te motiveer. Ons moet nie vergeet dat dopamien afgeskei word tydens 'n ondervinding wat seksuele opwindings behels, asook iets nuuts – die soort wat met pornografie te doen het.

Met tyd raak jou brein gedesensitiseer teen hierdie dopamien afskeidings. In Norman Doidge se boek oor neuroplastisiteit, "*The Brain That Changes Itself*," verduidelik hy dat die aanhoudende afskeiding van dopamien wanneer iemand kronies internet pornografie kyk, die beloningsstelsel in die brein verander. Om dit eenvoudig te stel – hoe meer pornografie jy kyk, hoe meer dopamien afskeiding is daar, en hoe groter is die moontlikheid dat jy weer sal kyk.

Nie net dit nie, Doidge verduidelik verder dat veranderinge in die brein nuwe "bane" bou vir seksuele stimulasie, en dit veroorsaak, met tyd, dat vorige "bane" nie meer vergelyk kan word met dié wat deur die kyk van pornografie gebou is nie. Dink so daaraan: Wanneer jy toleransie teen 'n dwelm opbou, moet jy jou inname vermeerder om dieselfde effek te kry. Soortgelyk het Doidge tot die slotsom gekom dat 'n pornografie kyker gedurig meer eksplisiete beelde moet kry om dieselfde vlak van opgewondenheid te ervaar.

VERSLAWING VERANDER LETTERLIK JOU BREIN. (8)

1. Studies van die brein wys dat as iemand aan pornografie verslaaf is, neig hulle om probleme by die werk te hê, asook sake wat met daaglikse oorlewing te doen het (DeSousa & Lodha, 2017).
2. Hoe meer ure iemand aan pornografie spandeer, hoe minder grysstof het hulle in hul brein. Dan gaan samewerkende weefsel, wat gesonde breinfunksie veroorsaak, ook agteruit soos die ure van pornografie vermeerder (DeSousa & Lodha, 2017).
3. Onder tieners van 12-16 jaar wat pornografie verslawing het, word kort-termyn geheue verlaag (Prawiroharjo et al, 2019).

DIE VERLSAWINGSIKLUS (9)

Nuuskerigheid, Fassinerig, Afhanklikheid, Aanvaarding, Verleentheid.

Verlating kan reeds binne agt weke gebeur. Dit mag dalk met nuuskierigheid begin, maar as gevolg van die gevoelens wat dopamine veroorsaak, raak jy gefassineerd. Hoe meer jy kyk, hoe meer wil jy kyk, en spoedig vind jy dat jy meer en meer gereeld moet kyk. Net soos 'n dwelm, bou die gebruiker tolleransie en benodig hy meer – en wat as nuuskierigheid begin het, word verlating, wat lei tot verleentheid en skaamte.

MENSE WORD 'N MIDDEL TOT 'N DOEL (10)

Met verloop van tyd, skep pornografie 'n obsessie om na mense te kík, eerder as om met hulle interaksie te hê. Pornografie lei tot onwerklike beelde van mense – hulle word voorwerpe wat deur grootte, vorm, en dele beoordeel word – nie 'n volwaardige mens nie. Soos die fantasie wêreld die norm word, begin die kyker werklike intimiteit vrees.

- Ander word objekte om te oordeel, te seksualiseer, te agtervolg en te jag
- Afloerdery
- Desensitering
- Objektivisering.

NATE SE STORIE (11)

Speel die video en vra opvolg vrae.

<https://www.youtube.com/watch?v=2U93S7Clj-Q&t=49s>

MISHANDELING: DIE INHERENTE GEWELD VAN PORNOGRAFIE (12)

Jy mag dink dat pornografie niemand seermaak nie. Kom ons bekyk dit van naderby.

KYK NA DIE SYFERS (13)

(Lees skyfie #1-4)

1. Beide pornografie en alkohol inname is unieke voorspellers van seksuele aanranding van Universiteits-vroue; die gekombineerde effek van pornografie en alkohol verhoog die moontlikheid van viktimisering. Een rede hiervoor is dat pornografie seksuele aggressiewe gedrag minimaliseer (de Heer, et al., 2020).
2. Mans neig om meer gestimuleer te word deur pornografiese beelde wat verkragting uitbeeld as vroue. Mans wat seksualiteit met 'n uitdrukking van aggressie en mag sien, was meer geneig om na verkragtingspornografie te kyk as ander mans (Carvalho & Rosa, 2020).
3. Met verhoogde pornografie gebruik is die moontlikheid van verkragting by mans hoër, meer geneig om iemand seksueel aan te rand, te voel asof seks hul reg is, en vyandig teenoor vroue te wees (Goodson, et al., 2020).
4. Mans wat gereeld pornografie kyk, veral mans-gedomineerde pornografie, is meer geneig om seksuele dwang in hul eie verhoudings te gebruik (De Heer et al., 2020).
5. Geweld teen vroue in pornografie is algemeen. Byvoorbeeld, 72% van mans en 46% van vroue het pornografie gesien waar 'n man in 'n vrou se gesig ejakuleer (Herbenick et al., 2020).
6. Verkragtingspornografie is by 21% van mans en 11% van vroue gesien (Herbenick et al., 2020).

7. BDSM (*Bondage & discipline, Dominance & submission, Sadism & Masochism*) pornografie is deur 45% van mans en 33% van vroue gesien (Herbenick et al, 2020).
8. Mense neig om te doen wat hul in pornografie sien. Daar is bevind dat 20% van mans en 12% vroue al iemand verwurg het tydens seks, 11% mans en 21% vroue is al verwurg tydens seks, en 48% van mans het al in 'n vrou se gesig geejakuleer (Herbenick et al., 2020).
9. Mans se pronografie, veral waar geweld betrokke is, word geassosieer met aggressie teenoor hul vroulike maats. Hierdie verhouding is selfs sterker as die man seksisties is, geregverdig voel om geweld te pleeg, en vroue as seksuele objekte sien (Rodriguez & Fernandez-Gonzales, 2019).
10. Vroue wat pornografie kyk is meer geneig om nie-konsensuele seksuele aktiwiteite te beoefen, veral waar hulle emosionele manipulasie en bedrog op hul manlike maats gebruik (Hughes et al., 2020).
11. Pornografie, veral geweldspornografie, wys ooreenkomste met 'n toename in seksuele aanranding en 'n geskiedenis van aanrandingsgedrag (Bridges, 2019).
12. Hoe langer mans pornografie gebruik, hoe meer sien hulle vroue as objekte, nie as mense nie (Seabrook et al., 2019).
13. 45% van aanlyn pornografie tonele sluit ten minste een daad van fisiese aggressie in. Pakslae, verwurging, klap, hare trek en versmoring is vyf van die mees algemene vorme van fisiese aggressie (Fritz et al, 2020).
14. In pornografie met aggressie, is vroue 97% van die tyd die teken van die tonele, en hul reaksie teenoor die aggressie was neutraal of positief, selde negatief. In 76% van gevalle was dit mans wat die aggressie teenoor vroue gepleeg het (Fritz et al., 2020).
15. 29% van Graad 10 seuns het al gewelddadige pornografie gesien (Rostad et al., 2019).
16. 16% van Graad 10 meisies het al gewelddadige pornografie gesien (Rostad et al., 2019).
17. Seuns wat al gewelddadige pornografie gesien het, is tweekeer meer geneig om te sê dat hulle al seksuele geweld gepleeg het en fisiese geweld teenoor hul verhoudingsmaat gepleeg het (Rostad et al., 2019).
18. Meisies wat al gewelddadige pornografie gesien het, is meer geneig om seksuele geweld te ervaar van haar verhoudingsmaat (Rostad et al., 2019).
19. Onder diegene wat al "rowwe seks" in pornografie gesien het (insluitend haartrekkery, pakslae, krap, byt, vuishoue en dubbele penitrasie), wou 91% ook in sulke dade deelneem, en 82% het deelgeneem in ten minste een van daardie dade. Dit bevestig dat die kyk van pornografie kan lei na dieselfde dade, insluitend gedrag wat geweld insluit (Vogels & O'Sullivan, 2019).
20. Intensiewe laboratorium studies het gevind dat daar 'n ooreenstemming is tussen pornografie kyk, en die aanvaarding van aggressie gedrewe houdings en gedrag (Bridges, 2019).
21. Onder vroue wat tronkstraf uitdien vir die maak van kinderpornografie, het 60% 'n geskiedenis van seksuele misbruik, terwyl 46% fisiese geweld gerapporteer het (Bickart et al., 2019).

DIT MAAK NIEMAND SEER NIE? (14)

- 'n Positiewe reaksie tot geweld in pornografiese films bevorder 'n onmenslike en aggressiewe idee van seksuele gedrag. Wanneer emosies van seksuele opwekking met geweld geassosieer word, leer die brein om seksuele gedrag met hierdie dinge

te koppel, wat dan veroorsaak dat die kyker minder simpatiek teenoor die slagoffers van seksuele misbruik en manipulasie is. Nog erger is dat wanneer pornografiese films wys dat mense geweld en agressie geniet, laat dit die kyker verstaan dat mense dit geniet om so behandel te word.

- Slagoffers van seksslawerny het aandgedui dat hulle geforseer was om pornografie te kyk om sodoende te leer wat van hulle verwag sou word. Behalwe dat dit as 'n opleidingshandleiding gebruik word vir slagoffers, is pornografie soms ononderskeibaar van seksslawerny. Amper helfte van seksslawerny slagoffers rapporteer dat pornografie van hulle gemaak is terwyl hulle in slawerny was. Hierdie inhoud word dan gebruik vir finansiële gewin as 'n aanlyn produk, of as 'n advertensie. Die kyker is onbewus van die ware verhaal agter die kamera.

DIT GAAN NIE NET OOR JOUSELF NIE. (15)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=K7OIlwEdOHY>

#THATSNOTLOVE (16)

Hollywood leer dat sulke gedrag normaal en goed is.

Vyf dinge wat “Fifty Shades” Mense Leer

1. Liefde kan gekoop word, en hoe meer geld spandeer word hoe meer beheer verskaf dit in die verhouding.
2. Agtervolging en beheer gedrag is deel van die wys van liefde, in plaas van rooi ligte. Besitlikheid is ook 'n “liefdesbewys”, veral as manipulerings betrokke is.
3. Dit is romanties om ander se pyn te ignoreer of te geniet as dit vir persoonlike plesier is.
4. Dit is aanvaarbaar dat seks as 'n wapen gebruik word, en dwang en geweld is nie misbruik nie, maar eerder 'n uiting van begeerte. Rykdom en sukses saam met 'n moeilike verlede beteken dat 'n geweldadige verhouding aanvaarbaar is, en dit sal selfs die “liefdesverhaal” van die dekade genoem word.

BEPROEWING: DEPRESSIE, SKAAMTE EN VERWOESTING (17)

Pornografie lei tot persoonlike verwoesting.

DIE EMOSIONELE GEVOLGE (18)

Isolasie en Skaamte

Behalwe vir die seksuele disfunksie wat pornografie in die tiener se lewe bring, is dit ook 'n isolerende mag. Gevoelens van eensaamheid veroorsaak dat iemand troos vind in pornografie. Dan, nadat hulle dit gebruik het, is daar net erger eensaamheid. 'n Onlangse studie in die *“Journal of Sex and Marital Therapy”* het getoon dat daar 'n sterk band is tussen eensaamheid en pornografie. Om dit eenvoudig te stel, as 'n mens kronies eensaam voel, is hulle veel meer vatbaar om pornografie op 'n gereelde basis te kyk.

Dit is moeilik om te bepaal wat kom eerste, want pornografie en isolasie voed mekaar. Pornografie lei tot isolasie en isolasie lei na pornografie. Dit is dan geen toeval nie dat diegene wat pornografie gebruik, meer eensaamheid aanmeld. Seks verslawing is 'n intimiteits-afwyking. Wanneer 'n persoon minder verhoudings en intimiteit in hul lewe ervaar, is die vals intimiteit van pornografie meer aanvaarbaar vir hulle.

Vals Intimiteit en Eensaamheid

As iemand afgesonder is van regte mense, sal pornografie hulle naby mense laat voel in hul seksuele fantasieë. Pornografie verskaf 'n fantasie wêreld waar iemand na kan gaan om aanvaarbaar en begeerlik te wees vir ander. Pornografie verskaf vals intimiteit, wat dit meer aantreklik, meer as seksuele plesier, maak. As daar min intimiteit in iemand se familie was waarin hy/sy grootgeword het, maak dit hulle meer vatbaar vir die trekrag van vals intimiteit. Isolering maak mense honger vir intimiteit. Vandag se generasie is die eensaamste in die Amerikaanse geskiedenis. 'n Onlangse studie het gewys dat 30% van mense wat tussen 1977 en 1994 gebore is, beweer hulle is eensaam, en 22% sê hulle het geen vriende nie. Diegene gebore tussen 1995 en 2015 is selfs eensamer.

Lusteloosheid en Depressie

Pornografie-gebruik verhoog die basislyn van dopamien. Dit het die gevolg dat pornografie-gebruikers meer nodig het om normaal te voel. Sonder daardie hoogtepunt, voel hulle depressief, ongemotiveerd en anti-sosiaal. Hierdie tipe gevoelens pla pornografie gebruikers meer as die wat dit nie doen nie. As die verslaafde se brein eers aangepas het by die onnatuurlike stimulasie, kan hulle nie meer gewone plesiertjies in die lewe geniet nie. Hulle raak verveeld en afgestomp van dinge wat hulle voorheen geniet het.

Pornografie skep 'n chemiese afhanklikheid in die brein. Vir sommige het dit min effek, maar vir ander is dit baie groot, veral by tieners.

DIE GEVOLGE OP VERHOUDINGS (19)

Pornografie is grafies, eksplisiet en wys die menslike liggaam as 'n seksobjek wat gebruik, misbruik, en weggegooi kan word. Dit is 'n verwronge idee van ware verhoudings, eintlik 'n vals beeld, 'n leuen aan verbruikers. Dit wys seks as 'n transaksie wat gestroop is van enige ware passie óf liefde óf intimiteit. Dit is gevul met aggressie en die oordrywing van aksies. Op die ou end is die gebruiker 'n toeskouer van sport seks.

- Pornografie-gebruik verhoog huweliksontrouheid met meer as 300%.
- 40% van mense wat as "seksverslaafdes" gesien word verloor hul gades, 56% ervaar groot finansiële verlies, en omtrent 33% verloor hul werk.
- 68% van egskedingsake behels dat een party 'n minnaar op die internet ontmoet, terwyl 56% behels dat een party 'n "obsessiewe belang" in pornografie webtuistes ontwikkel.
- Getroude mense wat pornografie kyk is meer geneig om te glo dat hul huwelik in die moeilikheid is, meer geneig om die beëindiging van hul huwelik te bespreek, en meer geneig om die verhouding te staak, as die wat nie pornografie kyk nie (Perry, 2020).

DIE SEKSUELE GEVOLGE (20)

- Wanneer een persoon gewoon raak om met pornografie te masturbeer, draai hulle eintlik weg van intieme interaksie.
- Wanneer pornografie gekyk word, is die persoon in absolute beheer van seksuele ondervindings.
- Die pornografie gebruiker verwag dat hul maat altyd onmiddelik gereed is vir seks.
- Sommige pornografie gebruikers voel dit is aanvaarbaar as dit nie gesamentlike seksuele aksies behels nie, en wend hulle tot masturbasie alleen.

MATT SE STORIE (21)

Speel videon en vra opvolg vrae.

<https://www.youtube.com/watch?v=dbYWKVAeu6Y>

DIE GEESTELIKE GEVOLGE (21)

Deur Nate Danser, Direkteur van Bediening – *“Outreach”* by *Pure Life Ministries*.

Een algemene regverdiging vir die onskuld van pornografie is om dit af te maak as iets wat net die gebruiker beïnvloed. Hierdie rede (verontskuldiging) word nou meer aanvaar as ooit tevore. Vandag kan 'n man soveel pornografie kyk as wat hy wil in die privaatheid van sy slaapkamer. Hy het nie nodig om sy familie te laat skaamkry deur 'n volwasse tydskrif by die winkel te gaan koop nie, of by 'n filmteater wat volwasse films wys in te sluip en bang te wees iemand sien hom nie.

So word die vraag, “Beïnvloed dit nie net myself nie?” aanvaarbaar, maar net soos die fisiese dimensie wette het wat hul reël en nie verander kan word nie, so het die geestelike dimensie sy wette. Die saak staan so: 'n Persoon wat van 'n hoogte afspring, kan nie keer dat sy liggaam die grond tref nie, net so sal 'n persoon wat pornografie kyk, nie kan verhelp dat ander daardeur negatief beïnvloed word nie.

Daar is twee hoof areas waarin mense wat pornografie kyk ander deur hul aksies gaan beïnvloed. Die eerste is direk en die ander indirek.

Hulle Maai wat hul Saai

Die apostel Paulus het die kerk in Efese vertel dat hulle hul vorige lewe moet afsterf, want “Hulle het heeltemal afgestomp geraak en hulle met 'n onversadigbare drang aan losbandigheid oorgegee om al wat vuil is, te doen.” (Efesiërs 4:19). Hy het ook aan die Galasiërs gesê dat hul moet veg om nie in die vlees te saai, want “hy wat in sy vlees saai, sal uit die vlees verderf maai.” (Galasiërs 6:8).

Wanneer 'n persoon tot sy laer natuur saai deur pornografie te kyk, maai hy 'n groot hoeveelheid morele korrupsie in sy geestelike lewe, en hy gaan aaklike geestelike gevolge maai. Sommige sal 'n 'n humeur maai wat enige oomblik kan ontplof, ander 'n algemene apatie tot die lewe, wat tot gevolg het dat hulle nie na hulself omsien nie, of hul verantwoordelikhede nakom nie. Ander gaan die gevolge van depressie, angstigheid en eetafwykings, ens. maai.

Dit is nie moeilik om te sien hoe hierdie gedrag ander sal beïnvloed nie. Wanneer alles nie in sy huis volgens sy wil gaan nie, verskree hy sy vrou en kinders. Jeremy mors die geld wat sy ouers aan sy studiegeld betaal het deur 5 ure per dag pornografie te kyk. Hy gaan nie klas toe nie, slaag net sy vakke, en betaal nie sy rekeninge nie. Lina is vasgevang in pornografie en raak depressief. Sy voel vet teenoor ander vroue waarna sy kyk, en begin om haarself te forseer om op te bring na maaltye. Haar vriende bekommer oor haar en wonder hoe hulle haar kan help.

Wanneer mense aan pornografie verslaaf is, sien hulle nie die veranderinge wat in hul persoonlikheid, emosies, en karakters plaasvind nie. Alhoewel ander mense nie die probleem kan identifiseer nie, voel hulle die gevolge daarvan.

As jy nie in die Wynstok bly nie

Die tweede manier hoe iemand se pornografie ander mense kan beïnvloed, is meer indirek, maar net so verwoestend. Net soos pornografie 'n morele korrupsie by die mens aanbring wat hom iets maak wat hy nie behoort te wees nie, verhinder dit hom ook om te wees wat hy behoort te wees.

Die Woord van God sê vir ons dat “ons is Sy maaksel, geskape in Christus Jesus tot goeie werke wat God voorberei het, sodat ons daarin kan wandel.” (Efesiërs 2:10). Jesus kwalifiseer egter hierdie stelling deur sê dat: “Net soos die loot geen vrug kan dra van homself as dit nie in die wynstok bly nie, so julle ook nie as julle in My nie bly nie.” (Joh 15:4).

'n Persoon wat gereeld pornografie kyk, sny homself af van die geestelike invloed van Jesus, die hemelse wingerdstok. As die persoon nie alreeds geestelik dood is nie, is hy of sy reeds baie siek. Hierdie geestelike siekte belemmer 'n mens se effektiwiteit in die werk waarvoor Jesus hom geroep het.

Pornografie maak ons passie vir God dood. Dit verwoes ons vermoë om geestelike waarhede te verstaan. Dit laat ons die begeerte om onself aan die Here toe te wy, vernietig. Dit verdraai ons perspektief en gee ons skewe persepsie van wat reg en verkeerd is.

“Geheime sondes en korrupte invloede steel uiteindelik die krag wat vir ons beskikbaar is om God se werk op aarde te doen.”

Niemand kan sê hoeveel manne geroep was om die lokale kerk te dien, of selfs om in voltydse bediening in te gaan, wat moes stop omdat hulle in pornografie betrokke geraak het? Gevul met skaamte oor 'n onreine lewe, voel hulle, en ook regtens, dat hulle nie in bediening kan ingaan nie.

Hoeveel vaders is nie gedwing om die leiding van hul vrouens en kinders te staak nie, omdat hulle hierdie geheime sonde in hul lewe het? Hulle wens hulle kan oplei en lei, maar die geestelike moed wat kom van 'n skoon gewete ondermyn deurdat hulle nie self die oorwinning kan kry nie. Die plek van geestelike leier is vakant in die huis, of word swak deur die vrou in die huis gevul. Daarom kom die geestelike leiding van die kinders van hul eweknieë, die perverse kultuur om hulle, ofvan hul eie korrupte natuur af.

Hoeveel jong manne en vroue is al geroep om standpunt in te neem vir geregtigheid in hul skole of werkplekke, maar hul morele waardes is afgebreek en hul het geen getuienis vir Christus en Sy waarheid nie?

Daar is egter diegene wat in voltydse bediening betrokke was en terselfdertyd betrokke was in pornografie; hulle moet hulself forseer om 'n front voor te hou en aan te gaan. Alhoewel God kan kies om ander deur hul bediening te sien, gaan daar 'n tyd kom waar hulle of

ontbloot gaan word, of hulle sal opgee. Geheime sondes en korrupte invloede gaan uiteindelik die krag steel wat gegee word aan diegene wat God se werk op aarde doen.

Pornografie Beïnvloed Alreeds Iemand

Die negatiewe invloed van die persoon wat pornografie kyk op diegene om hulle is onweerlegbaar, en is onberekenbaar. Die waarheid is egter dat al slaag die persoon daarin om nie die mense in sy invloedssfeer te beïnvloed nie, daar alreeds iemand is wat deur sy sonde beïnvloed is.

“Maar Hy is ter wille van ons oortredinge deurboor, ter wille van ons ongeregthede is Hy verbrysel; die straf wat vir ons die vrede aanbring, was op Hom, en deur sy wonde het daar vir ons genesing gekom.” (Jesaja 53:5)

Jesus, die nederige Lam van God, is deur ons sondes beïnvloed. Die duidelike lering van die Bybel is dat Jesus Christus geslaan, verbrysel, gemartel is en gesterf het aan ‘n Roomeinse kruis as gevolg van die sondes van die mensdom. Ons sondes vereis ‘n ewige veroordeling, maar omdat God onwillig was om ons almal tot die hel te verban, het Hy Sy Seun gestuur om vir ons te sterf. Dit was die enigste manier vir God om regverdiglik ons sondes te vergewe en ons in ‘n nuwe weg van vrede te bring.

So lank as wat ons onself mislei deur te dink dat ons net onself beïnvloed wanneer ons na pornografie kyk, sal ons nie genoeg omgee om te wil verander nie. Mag ons oë oopgaan, hoe pynlik dit ookal mag wees, dat pornografie nooit ‘n slagofferlose sonde is nie. Mag die Here gee dat almal wat dit benodig bekering sal ondervind, sodat hulle lewens almal om hulle sal beïnvloed, nie negatief nie, maar tot die eer en heerlikheid van God.

PORNOGRAFIE BRING TOKSIESE BESKAAMDHEID (23)

Skaamte en skuldgevoelens is algeme emosies wat meeste gebruikers van pornografie rapporteer. Skaamte is die mees toksiese een, want dit verskil van skuld. Skuld sê: “Ek het verkeerd gedoen,” terwyl skaamte sê: “Ek is sleg.” Daar is ‘n selfhaat en ‘n mate van waardeloosheid aan die basis van skaamte. Skaamte verklaar “Ek is nie genoeg nie”; “Daar is iets fout met my”; “Ek is sleg”, of “ek maak nie saak nie.”

Skaamte navorser Brene Brown sê “Skaamte is ‘n pynlike gevoel of ervaring, of ‘n gevoel dat ons foutief is en daarom onwaardig is vir aanneming of om te behoort.”

Wanneer jy jou eie morele standaard versak deur pornografie te kyk, vind skaamte jou. Wanneer jou gebruik van pornografie jou belofte aan God, jou vrou, en jouself verbreek, verhoog die skaamte. Hierdie skaamte neem ook die vorm aan van negatiewe selfgesprek, wat weer ander negatiewe emosies aanwakker – emosies wat jy wil stilmaak deur na pornografie te kyk, wat weer die bose kringloop aanhelp.

TOKSIESE SKAAMTE (24)

“Opregte liefde is “sexy”, nie vals prikkels op ‘n pornografiese skerm nie.

Liefde is iets wat betekenis en ‘n doel aan die lewe gee, dit is iets wat ons almal benodig. As jy dus waarde heg aan ware liefde en gesonde verhoudings, besef dan dat pornografie nie enige van hierdie laat floreer nie.” FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)

HOOP: SKYN LIG IN DIE DONKER (25)

Daar is egter hoop, en vryheid is net om die draai.

OM SKAAMTE TE OORKOM (26)

Daar is ses sleutelmaniere om skaamte te verbreek en dit te oorkom:

1. Erken die skaamte van die verslawing, maar dit moet jou nie omskryf nie.

Neem verantwoordelikheid en erken jou verslawing, maar moenie dat dit besit van jou neem nie. Dit is 'n sonde om van weg te draai, maar moet jou nie omskryf nie. Jy is nie jou verslawing nie. Een swakheid moet nooit 'n persoon se volle identiteit word nie.

2. Wees kwesbaar en beweeg nader aan ander.

Skaamte blom in geheimhouding; gemeenskap is die sleutel om skaamte te hanteer. Wanneer jy jou hele storie kan deel en steeds aanvaarding vind, ervaar jy veiligheid. Die veiligheid van 'n groep gee liefde, aanvaarding, en 'n sterk sin van behoort. Dit is die teenoorgestelde van skaamte.

3. Herken die valse belofte van pornografie.

In die fantasie wêreld van pornografie is jy altyd iemand wat liefde ontvang en geliefd is. Nadat jy egter pornografie gebruik het, kom die skaamte weer en die siklus gaan aan. Die leuen dat daar verlossing van skaamte is wanneer pornografie gekyk word, veroorsaak net meer skaamte. Moenie in die strik trap nie.

4. Wees bewus van die blaam speletjie.

Skaamte kan vining na blaam oorgaan. Jy blameer jouself vir jou aksies, maar jy gebruik dit as 'n verskoning om aan te gaan met jou gewoonte. Wees versigtig om verantwoordelikheid te verskuif met woorde soos, "Natuurlik doen ek lelike dinge want ek is 'n swak persoon. Ek kan dit nie help nie. Dit is nie my skuld nie. Dit is wie ek is en ek kan nooit verander nie."

5. Vermoed negatiewe selfgesprek.

Negatiewe selfgesprek versterk die skaamte boodskap wat jy reeds voel. Dit laat jou leuens glo. Skaamte voer die negatiewe emosies wat die pornografie gebruiker laat ontplof. Totdat die skaamte erken en hanteer is, sal die siklus net aangaan. Dit kan help om die negatiewe boodskappe wat jy aan jouself herhaal, neer te skryf vir 'n week. Mense is gewoonlik verbaas oor hoeveel negatiewe selfgesprek hulle voer, en dit versterk die beeld van skaamte.

6. Vervang die leuens met waarheid.

Wanneer jy die leuens geïdentifiseer het, moet jy hulle met waarheid vervang. Byvoorbeeld, in plaas van die leuen dat jy waardeloos is, moet jy bly glo dat God jou baie intiem liefhet (Romeine 5:8).

JOU BREIN MOET HEROPGELEI WORD (27)

Dit is moontlik om jou brein her op te lei.

A+G=G (28)

Soek vir patrone/algemene temas in jou denkwyse. Hierdie verdraaide denkpatrone skep bane in jou brein, wat dit makliker maak om te glo. Neem tyd om die gevoelens wat jy ervaar te deurdink en besluit of dit die werklikheid van die situasie uitbeeld.

A = Aktiverende gebeurtenis of stressor wat die situasie begin.

G = Gedagtes of denke en gevoelens oor die stressor.

G = Gevolge of uitkoms wat deur dit wat ons glo veroorsaak word

‘n Voorbeeld: (29)

A — Aktiverende Gebeurtenis of Stressor: jou baas vra dat jy die naweek werk.

G — Gedagtes of denke: jy glo die versoek om die naweek te werk, is onredelik. Jy glo dat jy nie naweke moet werk nie.

G — Gevolg is dat jy besluit om nie die naweek te gaan werk nie, alhoewel al jou kollegas ook gevra is om die naweek te werk.

Dit is valse denke dat dit onredelik is om jou te vra om die naweek te werk en dat jy nie veronderstel is om naweke te werk nie.

Soek vir patrone/algemene temas in jou denke. Hierdie verdraaide denke veroorsaak bane in jou brein wat dit makliker maak om te glo. Neem tyd en deurdink die gevoelens wat jy ervaar en of dit ‘n ware beeld skep van die situasie.

EK DINK, DAAROM IS EK (30)

Alles wat in jou inkom voed jou of ontnem iets van jou. “word verander deur die vernuwung van julle gemoed . . .” (Romeine 12:2).

Vryheid begin wanneer ons oplet en ons negatiewe gedagtes kan vervang met waarheid. Gryp die gedagte; ontleed dit; neem dit na God; maak ‘n keuse.

DINK WAAROM JY DINK (31)

Jy kan die lugbeheer van jou verstandelike lughawe wees. Jy is in beheer van die beheertoring en jy kan die verstandelike verkeer van jou wêreld beheer.

Denke draai in die lug en dit kom en gaan die hele tyd. As een land, is dit omdat jy dit opdrag gegee het. As dit weggaan, is dit omdat jy daardie toestemming gegee het.

Jy het nie jou geboorteplek gekies nie; jy het nie jou ouers of jou sibbe gekies nie; jy kan nie die weer beheer nie; maar jy KAN kies waarom jy dink!

Die duiwel probeer sy bes om sy stinkende vrag in ons denke af te laai. As ons hom toelaat, sal hy ons na ‘n sonlose plek lei en ons net daar los. Hy is die meester van bedrog. Daarom gee Paulus die raad om ons gedagtes te “rig” op wat waar is. In Grieks is die woord vir rig van die oorspronklike betekenis logies ... angstigheid word die beste beheer deur oopkop, logiese denke, wat net bereik kan word as ons die donker uitsluit en die lig inlaat.

Bekommernis is ‘n dun stroompie vrees wat deur die brein loop; as ons dit aanmoedig, sal dit ‘n sterk stroom vorm waarin alle gedagtes in gaan uitloop. Oefen jou brein!

LEWENSDUUR VAN 'N EMOSIE: 90 SEKONDES (32)

Wat emosies laat bly is die stories wat ons onself daaroor vertel. Gewoonlik is dit dat die situasie anders moet wees as wat dit is, of dat 'n persoon of ons anders moes optree. Dit is heeltemal verstaanbaar dat ons hierdie stories vir onself vertel – ons wil die gevoelens wat ons het regverdig en die ego wil dit versterk deur te sê dis reg en om iemand anders of 'n situasie verkeerd te maak. Selfs wanneer ons skaamte voel, dink ons onself “reg” daaroor dat ons 'n slegte persoon is, of onwaardig, ens. (Die ego kan baie verwronge wees op hierdie manier.)

Die ironie is dat hierdie “90-sekonde reël,” soos dit genoem word, ook gebruik word om mense skaam te maak wat nie “oor” 'n emosie kan kom in daardie kort tydspan nie. As jy regtig oefen, so gaan die teorie, sal jy instaat wees om die storie te vergeet en net fokus op die sensasie. Laat dit gaan, laat die situasie gaan, beweeg aan in kalmte. Dit is morele meerderwaardigheid gehul in “New Age” taal.

Die uitdaging is dat ons so bedraad is om die presiese stories wat emosies lewendig hou, te skep. En hoe langer ons vir onself 'n sekere storie vertel, hoe moeiliker is dit om “net te laat gaan.”

Bo dit alles is ons bedraad met 'n negatiewe vooroordeel (soos sommige sê, ons breins is “teflon vir positiewe ondervindings en Velcro vir negatiewe). Vanaf 'n evolusionêre perspektief, dit is een van die dinge wat ons voorouers aan die lewe gehou het, en dit dien steeds om ons te waarsku teen bedreigings. Maar vandag is hierdie “bedreiging” soms tot ons eie ego, tot ons gevoel van skeiding.

En wanneer ons gewoon is daaraan om sleg te voel (hartseer, kwaad, angstig, skaam), word die senuweebane wat ooreenstem met hierdie emosies, versterk, soos 'n brein supersnelweg. So word dit makliker vir hierdie emosies – en daarom ook die stories wat daarmee geassosieer word – om plaas te vind.

EMMA SE STORIE (33)

Speel die video en vra opvolg vrae.

<https://fightthenewdrug.org/media/emmas-story-overcoming-struggles-video/>

SOEK HULP (34)

Herken, Onthul, Herstel

Dit is nie 'n skande om te vra vir hulp nie. Genesing word gevind daarin om die probleem te herken, dit by sy naam te noem, en hernuwing te vind in die genade van God.

JY KAN DIT OORKOM (35)

Deel “Gateway to Wholeness” hulpbronne by <http://gatewaytowholeness.com/>

“GATEWAY TO WHOLENESS” HULPBRONNE (36)

Deel “Gateway to Wholeness” hulpbronne by <http://gatewaytowholeness.com/>

DEEL ADDISIONELE HULPBRONNE (37)

- The Truth About Porn
- Fight the New Drug

- Pure Life Ministries
- Sluit aan by “Fortify”
- New Freedom to Love

—einde—