

Omgaan met

verleiding

Vaak kijken we op naar waar we willen zijn, bovenaan de ladder, en nog voordat we begonnen zijn met klimmen zakt de moed ons in de schoenen; 'dat haal ik nooit', 'zo zal ik nooit kunnen zijn'. We willen wel, maar komen er niet meer toe. Het heeft een verlamdende uitwerking. Maar laten we eens beginnen bij wat wel kan, wat wel lukt. Laten we beginnen bij de eerste trede.¹

- Frans Horsthuis -

Omgaan met verleiding

Erwin de Ruiter



STAD OP EEN BERG

Omgaan met verleiding

Erwin de Rooter

Uitgever: Stad op een berg, www.stadopeenberg.nl

Omslagontwerp: Studio Spoor, www.studiospoor.nl

Druk: Tweede uitgave, februari 2016

Correcties: Hans de Witte

Jaar van uitgave: 2016

ISBN: 9789082186987

© Erwin de Ruiter, 2016
© Stad op een berg, 2^e editie 2016

Tenzij anders aangegeven is voor bijbelcitaten gebruik gemaakt van de Willibrordvertaling (1995).

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord	13
Inleiding	15
Hoofdstuk 1 Leven in verbondenheid	19
1.1 <i>Verbondenheid</i>	
1.2 <i>Leven als Jezus</i>	
1.3 <i>Niet uit oordeel</i>	
1.4 <i>Verleiding weerstaan</i>	
1.5 <i>Een keuze maken</i>	
1.6 <i>Geest, ziel, lichaam</i>	
Hoofdstuk 2 Leven uit behoefte	31
2.1 <i>Honger of trek</i>	
2.2 <i>Behoeft</i>	
2.3 <i>Schuldgevoel</i>	
2.4 <i>Seksuele ontwikkeling</i>	
2.5 <i>Seks en het huwelijk</i>	
2.6 <i>Man van God</i>	
Hoofdstuk 3 Leven voor geluk	43
3.1 <i>Recht op geluk</i>	

	3.2	<i>Culturele invloed</i>	
	3.3	<i>Bestemming</i>	
	3.4	<i>We amuseren ons kapot</i>	
	3.5	<i>Een nieuwe schat</i>	
Hoofdstuk 4		Leven voor betekenis	51
	4.1	<i>Identiteit</i>	
	4.2	<i>Bevestiging</i>	
	4.3	<i>Geven en ontvangen</i>	
	4.4	<i>Gedachten</i>	
	4.5	<i>Patronen</i>	
	4.6	<i>Obsessief denken</i>	
Hoofdstuk 5		Leven voor elkaar	61
	5.1	<i>Relationeel</i>	
	5.2	<i>De dialoog</i>	
	5.3	<i>Intimiteit</i>	
	5.4	<i>In het gezin</i>	
	5.5	<i>Geestelijke binding</i>	
Hoofdstuk 6		Leven met gevolgen	77
	6.1	<i>Gevolgen voor jezelf</i>	
	6.2	<i>Gevolgen voor anderen</i>	
	6.3	<i>Samenvattend</i>	
	6.4	<i>Strijd</i>	

Hoofdstuk 7	Leven in vrijheid	85
7.1	<i>Een grotere reden</i>	
7.2	<i>Leven volgens de Geest</i>	
7.3	<i>Innerlijke overtuiging</i>	
7.4	<i>Relatieherstel</i>	
7.5	<i>Het eeuwige doel</i>	
7.6	<i>Relatieherstel binnen het huwelijk</i>	
7.7	<i>Bevrijding</i>	
7.8	<i>Stop ermee</i>	
Hoofdstuk 8	Praktische handreiking	103
8.1	<i>Hoe verder?</i>	
8.2	<i>Hulp krijgen</i>	
8.3	<i>Concreet</i>	
8.4	<i>Omgaan met terugval</i>	
8.5	<i>Ter afsluiting</i>	
Nawoord		119
Over de auteur		125
Hulp gezocht		127
Eindnoten en relevante links		129

Voorwoord

Dit boek heb ik geschreven nadat ik bij mijzelf en anderen constateerde hoe moeilijk het is om tot daadwerkelijke verandering te komen. Ondanks dat Jezus ons vrij maakt lijken we toch gebonden te blijven. Hoe kan dat? Vanuit mijn ervaring als hulpverlener werd mijn interesse gewekt voor het gedragsmatige aspect, terwijl mijn geloof mij dreef te zoeken naar het geestelijke component.

Vanwege de grote hang naar onmiddellijke bevrediging van de eigen verlangens in deze tijd, en de enorme destructieve kracht van de seksindustrie die de ziel van de mens en (daarmee) van hele gezinnen van binnenuit aantast, wil dit boek zich juist op deze verleiding richten. Het gaat daarbij om het stoppen met het kijken naar porno (fastfood) om over te stappen op werkelijk vullend voedsel (diepe verbondenheid). Veel van de besproken principes gelden ook voor andere verleidingen en verslavingen. Het is geen uitputtende verhandeling van alle mogelijke (psychologische) theorieën en modellen, en ook zeker geen moralistisch, over-geestelijk boek. Het is een handzaam, handig en inzicht gevend werk. Een boek dat aanspoort het elders te zoeken, bij Iemand anders, en het er zeker niet bij te laten zitten.

Inleiding

Iedereen krijgt vroeg of laat, in meer of mindere mate, met verleidingen te maken. Voor de een zal de verleiding liggen in zijn egocentrisme, voor de ander in de hang naar geld. Weer een ander kampt met een verslaving, een geheim tweede (online) leven of door ‘simpelweg’ verzwolgen te worden door de zorgen van alledag. Thomas a Kempis schrijft: *‘Het vuur maakt het ijzer sterker; zo wordt de eerlijke gelovige sterker door de verleiding.’* Verleiding is niet alleen maar slecht; het heeft een positieve weerslag. Het zorgt ervoor dat je beseft dat je het zelf niet kan en meer dan wat ook God nodig hebt. Het maakt je sterker als je er samen met Hem tegen vecht. Beter dan het te vermijden of te doen alsof het er niet is. Met de beproeving is er namelijk ook een uitweg.¹

Als een rode draad loopt door dit boek het thema ‘seksverslaving’. Dit noem ik zo voor het gemak, want het is geschreven voor mensen die weleens naar porno kijken, tot aan mensen bij wie het een verslaving te noemen is. Het idee komt voort uit de 5-delige serie over seksverslaving die ik eerder schreef en als blog verschenen zijn. In dit boek is het thema meer doordacht uitgeschreven, heeft een nieuwe indeling gekregen met verbeterde onderlinge samenhang en is er

nieuw materiaal toegevoegd. Het is geschreven vanuit gedachten over herstel, eenheid en verlangen naar een leven dichter bij God.

We hebben vaak een (veel) te eenzijdige focus op specifieke zonden, met name seksuele zonde. Gods verlangen is echter de gebroken mens naar zich toe te trekken. De egoïstische mens, de zieke mens, de eenzame mens, de verslaafde mens. Voor deze mensen is Hij juist gekomen.² De kloof tussen mens en God is dan ook niet zozeer *moreel-juridisch*, maar juist *relationeel*. In het boek *Mens, waar ben je* ga ik daar verder op in.³

Het is daarom goed te beseffen dat het in dit boek niet te doen is om een zo goed mogelijk en ‘moreel deugdelijk’ leven. Hoewel ik het eens ben met Thomas a Kempis als hij zegt: *‘Het dient nergens toe lang te willen leven, terwijl je je er niet druk om maakt of je ook goed leeft.’*⁴ bedoel ik het meer in de zin van Chesterton als hij schrijft: *‘Zonde is vanuit christelijk perspectief niet een lijn trekken met “tot hier en niet verder” of “tot hier is het goed, vanaf daar is het fout”. Het is fel voor of fel tegen het ander.’*⁵ Het is richting het licht lopen, of er vanaf. Dat is ook de ware betekenis van bekering.

Het gaat dan ook niet om een wettisch moeten veranderen waarbij dit boek een psychologisch ‘zelfhulpboek’ zou zijn. Of anderzijds een fatalistisch ‘het doet er niets toe of je verandert als je al zou kunnen veranderen (want je bent nu eenmaal zo gemaakt)’. Nee, uitgangspunt is dat als je verbonden wilt zijn met God, je niet *moet*, *mag* of *kan* veranderen, maar dat je simpelweg door deze relatie *zal* veranderen. Het is het logische gevolg van Zijn nabijheid. In die verandering zul je zien dat er patronen zijn die je willen vasthouden, zonden die prettig voelen en weerstand geven moeilijk is. Daarbij wil dit boek een gids zijn.

Dat het je tot zegen mag zijn.

Erwin de Ruiter

Leven in verbondenheid

1

1.1 Verbondenheid

Seks is iets moois en gezonds. Ik denk dat de meeste mensen het daar wel met elkaar over eens zijn. Vanuit een Bijbelse visie is seks passend en goed binnen een huwelijk. Het geeft verdieping en verbondenheid. Het maakt twee mensen tot één en leidt tot nageslacht waardoor geliefden ook in hun kinderen (bloedlijn) onlosmakelijk verbonden raken. En het is bovenal een concrete uiting van de liefde voor elkaar.¹

Hoewel de meeste christenen zullen bevestigen dat seks binnen een huwelijk hoort plaats te vinden, schijnt er iets aan de hand te zijn. Er blijkt een behoefte te bestaan die om het huwelijk heen wil, die wil denken aan een ander, die bevredigd wil worden met of zonder de huwelijkspartner. Ik heb het dan over het kijken naar porno en de bijbehorende zelfbevrediging.² Veel mannen (maar ook vrouwen) kijken naar porno en komen hier moeilijk vanaf.³ De verslavende effecten van het kijken naar porno zijn groot en maakt het moeilijk je er uit los te worstelen.⁴ Dit geldt overigens niet alleen voor het kijken naar porno, maar ook voor andere verslavende middelen en gedragingen.⁵

Op de vraag ‘*kijken alle mannen naar porno?*’ kan ik een kort antwoord geven: Nee. Maar toch durf ik wel te stellen dat hoegenaamd alle mannen in hun leven te