



Większość z nas wie na czym polega problem pornografii. Znane są również konsekwencje uczestnictwa w niej. Lecz mało jest informacji o tym, jak pomóc osobie uzależnionej od pornografii.

Najpierw należy ustalić, czy przyczyna problemu leży na płaszczyźnie zewnętrznej (np. łatwy dostęp do materiałów pornograficznych, brak pozytywnych wzorców zachowań seksualnych w otoczeniu, brak relacji w rodzinie) lub wewnętrznej (np. pornografia staje się jedynym sposobem na stymulowanie uwalniania hormonów, takich jak endorfiny i adrenalina oraz związane z nimi reakcje). Od tego będą zależały zalecenia, które otrzymuje osoba, która trafiła „w pułapkę”. † Warto pamiętać, że każdy z nas może pomóc uzależnionej osobie chociażby przez aktywne towarzyszenie, które będzie się wyrażało w słuchaniu i wyrażeniu empatii. Nie trzeba osądzać człowieka, należy wskazać mu drogę wyjścia z nieprzyjemnej sytuacji i, jeśli to konieczne, towarzyszyć w podejmowaniu konkretnych kroków w kierunku zmian.

Bardzo ważne jest, aby na wstępnym etapie przekazać bliźniemu, że Bóg kocha ludzi uzależnionych i chce im pomóc, lecz nienawidzi grzech, który człowieka dręczy. Gdy osoba uzależniona uzna pornografię za grzech, to wtedy spotka Chrystusa, który jest Zbawicielem i ustanowi Go Panem swego życia. Znalezienie drogi wyjścia z uzależnienia nie jest łatwe, i najczęściej sugeruje się, aby rozpocząć od kontroli myśli. Należy otworzyć umysł na Bożą przemianę, nauczyć się nie dopuszczać wyobrażenia niemoralnego zachowania. Seksualne myślenie powinno dotyczyć tylko swojej żony (męża). Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że wyjście z uzależnienia jest walką, lecz Bóg jest po stronie człowieka, by mu pomóc.

Następnie należy spróbować unikać pokus i zapobiec im. Najlepszą opcją jest zapobieganie od wczesnych lat, gdy rodzice modlą się za swoje dzieci, rozmawiają, dają odpowiednią edukację seksualną, wyznaczają jasne granice. Rodzice powinni wiedzieć z jakimi kolegami ich dzieci spędzają wolny czas. Ważne jest wystrzegać się kontaktów z tymi, których interesuje pornografia, trzymać się z daleka od wszelkich sugestywnych materiałów, aż do zablokowania pornograficznych stron internetowych. Zaleca się wybierać alternatywne zachowania i sposoby myślenia, które odciążą od stresu.

Bardzo ważne jest bycie otwartym na Boga, wierzyć w Jego zbawczą moc. Trzeba uświadomić sobie, że uzależnienie od pornografii jest poważnym problemem, i sam człowiek

Jak wyjść z uzależnienia od pornografii?

Wpisany przez ks. Павел Салабуда
12.07.2020 00:00

nie jest w stanie go pokonać. Aby sobie z tym poradzić, należy szukać pomocy u Stwórcy: zaplanować regularny czas na modlitwę i spowiedź, spróbować docenić też wagę postu.

Należy zauważyć, że seks nie jest czymś złym. Pan Bóg stworzył wszystkie części naszego ciała jako dobre. Pornografia jest nadużyciem seksualnym, o którym Biblia mówi jako „cudzołóstwo”, „nierząd”, „złe pożądanie”. Prawdą jest również to, że musimy „od wszelkiego rodzaju zła z dala się trzymać” (por. 1 Tes 5, 22).

Pytania można wysyłać na pocztę elektroniczną solobuda@gmail.com