

[Home](#) > Sette cose da fare dopo che hai guardato pornografia

## Sette cose da fare dopo che hai guardato pornografia

Inviato da alex il Mer, 09/03/2016 - 19:27



[MAXWELL Paul](#)  
[Pornografia](#)

Un sacco di consigli che vengono dati a coloro che sono credenti ma dipendenti dalla [pornografia](#) sono purtroppo inutili - nella pratica questi consigli non contribuiscono a veri progressi nel [pentimento](#), nella guarigione, nel recupero e nella [crescita](#) spirituale. La maggior parte delle persone sembra non riescano a prendere in considerazione quegli elementi che costituiscono le fondamenta di una [dipendenza](#) dalla pornografia. Spesso, la [consulenza](#) cristiana sembra avere la testa fra le nuvole in quanto si occupa soltanto di teologia e riferimenti biblici, oppure fornisce un elenco di consigli superficiali e poi tutto viene insabbiato e si ricomincia di nuovo - nuove cadute fallimentari e la lotta nella speranza di uscirne un giorno continua. Che attinenza ha il [Vangelo](#) in mezzo a questi fallimenti e tentativi di rialzarsi? Dopo aver fallito e tentato più volte di rialzarsi?

Troppo spesso permettiamo che siano degli ideali irrealistici a dettare il contenuto di ciò che ci permettiamo di dire - le questioni di cui parliamo con la comunità cristiana, con coloro che hanno problemi di dipendenze, quando ci troviamo di fronte allo specchio. Siamo autorizzati a parlare di ciò che [Cristo](#) può fare (e cosa possiamo fare) subito dopo che ci siamo immersi nella pornografia? O dobbiamo rassegnarci a guardare alle nuvole e sperare per il meglio? «Perché pensare a come [Dio](#) ci incontra in mezzo ai nostri fallimenti? Non dovrebbero nemmeno esserci dei momenti di 'dopo pornografia'. "Ma spesso molti si trovano in queste situazioni e dobbiamo ricordarci che Dio può e deve agire nei nostri momenti di rimpianto.

E 'spesso subito dopo il momento della porta chiusa, del buio, dello schermo scarsamente illuminato, dell'atto nascosto- dopo la dedizione alla pornografia- che Satana sferra i suoi attacchi più forti:

proponendoci schemi di pensiero distruttivi che ci fanno pensare che dovremmo patteggiare con un Dio lontano e che pensa male di noi ; schemi di pensiero in cui odiamo noi stessi. È proprio nei momenti che seguono subito la nostra immersione nella pornografia che Satana fa il suo miglior lavoro. È in questo momento che abbiamo bisogno di Dio affinché lui operi in noi in maniera salvifica.

Ecco alcuni modi specifici per la cercare la sua [grazia](#) dopo che ci siamo dedicati alla pornografia:

## 1. Conosci il tuo nemico.

Subito dopo aver ceduto alla [tentazione](#), o odiamo noi stessi o siamo evasivi – fuggiamo dalla realtà. Qualsiasi sia la strada che prendiamo, Satana è felice. Entrambi questi percorsi sono legati al suo modo di accusarci (Matteo 16:23; 2 Corinzi 7:10). Riconoscere che siamo di fronte ad un potente agente personale che è dedito alla nostra distruzione è importante (Giobbe 1: 7; Efesini 2: 2; Giuda 1:19). Ogni esperienza che avete - i vostri pensieri, le vostre odi, i tuoi impulsi, le vostre [emozioni](#), i vostri progetti, le vostre idee - dovrà tenere conto del fatto che Satana è all'opera. Più lo dimentichiamo e più sarà facile credere alle sue bugie che sono sottili, nascoste, sovversive e distruttive. Quando [Gesù](#) dice ai farisei che il loro padre è il diavolo - il grande bugiardo - non ci dovremmo sorprendere di fronte alla realtà che loro, i farisei, non lo sanno. Satana desidera che dimentichiamo che lui è il padre della menzogna perché il male avanza proprio quando lo dimentichiamo o non ne siamo consapevoli (Giovanni 8:44). Non dimenticarlo mai: **dopo esserci concessi alla pornografia siamo ancora metà strada nella battaglia con un essere tenace, un essere dedito a rubare la nostra vita ma, in realtà, lui non ha ancora vinto la battaglia.**

## 2. Combattere l'odio di sé

Non c'è [dubbio](#): La pornografia è la manipolazione contorta dell'innocenza per la brama di soddisfazione di un appetito erotico. Sicuramente, dopo essersi dedicati ad essa, avere una coscienza che soffre è buona cosa. Ma ricordiamoci che quando Giuda realizzò "Ho [peccato](#), tradendo il [sangue](#) innocente", poi "partì, e andò ad impiccarsi" (Matteo 27: 4-5). Si tratta di un sentimento comune a molti: il desiderio di voler punire noi stessi per aver tradito degli innocenti. Tradendo gli innocenti facciamo male a noi stessi. Non dovremmo sorprenderci se i tassi di suicidio sono alti fra coloro che usano la pornografia. "Non sono buono come gli altri, i [predicatori](#) e coloro che ne parlano su internet, vorrebbero che fossi". La deformazione della [dignità](#) di esseri umani che è caratteristica della pornografia, alla fine finisce per deformare il suo utente- deformato psicologicamente al punto che, in reazione a ciò che sta facendo, odia se stesso; si contorce nel disgusto di sé. E così aborriamo, criticiamo, disprezziamo, e detestiamo noi stessi. Sguazzare nell'autocritica e sentirsi di dover pagare la penitenza a Dio per il nostro peccato è un modo triste di auto torturarci. È falso, e si tratta di una oppressione che proviene dal maligno. Ma la grazia di Dio è sufficiente per affrontare anche questo problema.

Non c'è da meravigliarsi se [Davide](#) usa delle metafore fisiche quando va a Dio per avere grazia dopo aver compiuto un peccato sessuale: "cancella il mio peccato", "lavami", "mondami", "nel peccato mia madre mi ha concepito", "spurgami", "mi lavo", "cancella le mie iniquità", "crea in me un [cuore](#) puro" (Salmo 51: 1, 2, 5, 7, 9, 10). Si tratta di una richiesta semplice ma struggente: "E 'in me Rimuovila da me! " " Fermami". " Lo odio." " Mi odio. "Sbiancami". In questo salmo è come se Dio ci fornisse una liturgia che è al contempo sia di dolore e di speranza. Combatti assieme a Davide. Urla assieme a Davide. Sostituisci il gemito dell'odio di sé con un grido di guerra ininterrotta di [amore](#) divino.

Se siete tentati a sguazzare nell'auto commiserazione, non lasciate che l'odio (positivo) nei confronti del peccato vi porti ad odiare voi stessi. Siate pazienti con voi stessi, perché Dio è paziente. Sta lottando per la vostra vita (Genesi 32:24; Giovanni 10:10). Egli non ti ha dimenticato. Egli non ti ha

lasciato. Continua a combattere il peccato assieme a lui. Rimani ansimante per l'aria della vita divina - per lo Spirito vivificante (1 Corinzi 15:45).

### 3. Combatti la foschia.

Subito l'essersi concessi alla pornografia, cala una foschia. Gesù ne è pienamente consapevole; "Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio" (Matteo 5: 8). La purezza è una festa delle virtù luminescenti. **Che cosa è l'impurità? E' un banchetto di auto isolamento, in cui si evita sia la presenza di Dio sia di altri esseri umani, e si finisce in un'auto stordimento, in cui tutto viene attutito e si diventa insensibili.** L'impurità sessuale induce una cataratta spirituale. Anche in questo caso, ciò che vivi è comune a tanti - la cancellazione della cronologia del browser, un **trascinarti per il resto della giornata, da un compito all'altro, da persona a persona - senza senso, in modo impersonale, senza passione. Questa esperienza è parte integrante delle conseguenze della dedizione alla pornografia.**

Se se siamo onesti di solito non riusciamo a fare nulla tranne cavalcare l'onda - vivendo nella confusione, nello stordimento. **Ma è di importanza vitale continuare a pregare** (Efesini 6:18). Riprendere fiato. Rimanere sveglio. Continuare a respirare. Ricordarsi che le sue misericordie si rinnovano ogni mattina può costituire il pulsante di reset emotivo di cui abbiamo bisogno quando entriamo nel nostro nascondiglio emotivo dopo esserci dedicati alla pornografia (Lamentazioni 3: 22-24). Come l'autore del libro di Lamentazioni, stiamo ansimando. Come lui preghiamo perché non sappiamo che cos'altro fare. **"Il Signore è mia parte. . . perciò spererò in lui "**. (Lamentazioni 3:24). Veramente? Vuoi sperare in lui? La [preghiera](#) è un atto di speranza. La preghiera è la nostra parte, il resto è opera del Signore. Facciamo un passo avanti. Continuiamo a prendere un respiro. **Se ci rifiutiamo di concederci nuovamente alla pornografia, la foschia sparirà.**

### 4. Stai in guardia nei tuoi rapporti con altri

La pornografia è come se costituisse una sessione di allenamento in cui impariamo ad usare gli altri per il nostro piacere personale. Dopo aver fatto uso della pornografia è importante essere consapevoli della nostra tendenza ad **usare le persone che ci sono attorno in maniera analoga in stretta a come abbiamo usato altri presenti in quelle immagini pornografiche - in modo egoistico, con l'atteggiamento negligente, in modo impenitente.** La pornografia ci fa indossare dei paraocchi relazionali - in pratica, ostacola profondamente la nostra capacità di amare bene gli altri. Quindi, la migliore linea di azione dopo averla usata è quello di camminare come se avessimo paraocchi fisici: Comportarci con cautela, ricordandoci che stiamo vivendo un momento di vulnerabilità, inclini e a trattare coloro che ci circondano come subumani. Dopo esserci concessi, è fondamentale tenere a mente che quelli che sono nel mondo reale meritano il rispetto e la dignità che non abbiamo mostrato nei confronti di coloro che sono nelle immagini pornografiche. La pornografia coinvolge i suoi utenti in un dramma, un personaggio, una storia con una trama e delle azioni: una persona viene usata per il piacere (o la soddisfazione) dell'altra; una persona che viene sacrificata per il piacere dell'altro; una persona viene considerata subumano, l'altra un dio. Ci vuole [autocontrollo](#) per ricordarci che la pornografia è una storia falsa - per combattere la falsa trama, il falso modello relazionale, che essa ci fornisce. Per poter combattere questi schemi mentali che ci ha fornito la pornografia dovremo pensare attivamente di meno a noi stessi e più agli altri: per ricordarci della dignità degli altri esseri umani, del fatto che Cristo li ama e che noi sessi non siamo dei. Lo Spirito opera in noi per allontanare da noi i nostri pensieri carnali Gal 5,17) - il nostro Custode protegge altri dalle conseguenze del nostro pensiero che ci fa pensare che noi stessi siamo dio (e che avremmo il diritto di usarli per i nostri fini).

### 5. Confessa ad un amico.

Confessa il peccato ad un amico che non scusa il tuo peccato, ma altrettanto importante, che non ti schiaccia allorquando gli confessi le tue azioni raccapriccianti. A volte, quando si cerca di aiuto per rialzarsi dopo essersi dedicati alla pornografia (Proverbi 24:16), ci sono persone che con le loro reazioni ci spingono ancora più in basso. E' necessario trovare un che dà speranza, che guarisce quando ascolta la nostra confessione. Lo scopo della confessione è di "essere guariti" e al fine di "pregare gli uni per gli altri" (Giacomo 5:16). Naturalmente, il valore di "preghiera del giusto" è che "ha un grande potere operante" (Giacomo 5:16). Potere di fare che cosa? Di fare in modo che possiamo essere "purificati da ogni iniquità" (1 Giovanni 1: 9). La confessione ad un amico (in modo appropriato, un amico dello stesso genere) non è una barriera tra il peccatore e Cristo, **ma costituisce un mezzo per portare il nostro coccio in frantumi dinanzi a Dio**. Il peccatore saggio confessa a coloro che non "schiacciano l'afflitto che si trova alla porta della città" (Proverbi 22:22), né "chiamano il male bene ed il bene male" ([Isaia](#) 5,20). Prendete seriamente in considerazione l'idea di incontrarvi con un altro fratello o gruppo di fratelli nella vostra zona per dare regolarmente il rendiconto delle vostre azioni.

6. Usare la vostra chiarezza per il bene.

Sì, ci potrebbe essere un momento di foschia dopo essersi concessi alla pornografia. Ma potrebbe anche esserci grande chiarezza- un momento di consapevolezza e chiarezza dopo il rimpianto per ciò che uno a fatto. "Quando Giuda. . . vide che Gesù era stato condannato, cambiò idea" (Matteo 27: 3). Purtroppo, la chiarezza di Giuda lo portò lungo un sentiero sbagliato. Ma è possibile utilizzare la chiarezza per tornare sulla retta via. Pensiamo a come [Paolo](#) scrive della ribellione di [Israele](#), " Or queste cose avvennero per servire da esempio a noi, affinché non siamo bramosi di cose cattive, come lo furono costoro" (1 Corinzi 10: 6). **A volte, noi finiamo per desiderare il male. E in tal caso dovremmo ricordarci dei rimorsi che abbiamo avuto affinché ci serva da esempio per non ricaderci ancora una volta**

Come direbbe John Piper: "Non sprecate il vostro rimpianto." Usatelo per la [gloria](#) di Dio e per la vostra [gioia](#). Impostate dei confini, delle barriere. Utilizzare la chiarezza che avete adesso per stabilire dei paletti prima che venga il prossimo momento di tentazione che vi porta a non ragionare con chiarezza. Mettete in atto delle strutture che impediscano che avvenga di nuovo. E' necessario considerare quali misure siano nella realtà mute ed inefficaci, e quali invece costituiscano delle le misure preventive sostenibili. Sostanzialmente, la realtà è la seguente: Se non si dispone di strutture formali istituite per impedire di guardare la pornografia in futuro, di sicuro, con il 100% di certezza, avverrà di nuovo. Se non abbiamo posto dei paletti, non potremo prevenire - dobbiamo attivarci e prendere delle misure. Ecco di seguito dei consigli pratici:

- Acquista Covenant Eyes o X3Watch per tutti i tuoi dispositivi.
- Non lasciate che un browser incontrollato rimanga nel tuo iPhone, sul tuo tablet, nel tuo smart phone, nel tuo computer
- Elimina quelle applicazioni browser che consentono un 'accesso backdoor ad internet senza che venga controllata la cronologia ed i siti che si visitano
- Chiedi ad un amico di bloccare la funzione di download app sul tuo telefono in modo che il browser di default non sia utilizzabile e che non sia possibile scaricare Google Chrome (questo affinché tu possa usare soltanto il browser collegato a Covenant Eyes o ad X3 app).
- Elimina le immagini salvate
- Segnala ad un amico i codici ed i metodi che hai a disposizione per connetterti comunque. Se

non fai opera reale di prevenzione vuol dire che hai intenzione di cedere alla tentazione. Questa è una realtà pratica nella lotta alla dedizione alla pornografia.

7. Conosci il tuo Dio.

Ricordati: Dio ti ama tanto così come sei. Egli è turbato dal nostro comportamento (Genesi 6: 6), **il suo cuore è spezzato dal nostro peccato ma vuole lottare con noi contro il peccato** (Salmo 34: 17-19). La foschia che è conseguenza della nostra dedizione al peccato ci può impedire di stare in [comunione](#) con Dio e di comprendere le cose come stanno: «L'[uomo](#) stupido non può conoscere; lo stolto non può capire» (Salmo 92: 6). Ma anche quando a causa del peccato non riusciamo a vedere Dio, anche quando non riusciamo a obbedirgli, dobbiamo pregare: “Dio, per favore frustra i nostri piani per disobbedirti” (Neemia 4,15), tenendo presente che “nulla può impedirti di eseguire un tuo disegno” (Giobbe 42: 2) . Più di ogni altra cosa preghiamo "Dio, aiutaci a portare le nostre ansie a te, perché tu ti preoccupi di noi" (1 [Pietro](#) 5: 6-7).

**Egli non abbandona il peccatore. Egli non si allontana da colui che si è dedicato alla pornografia. Egli nel suo amore aspetta che la persona ritorni a lui.** "Edificatevi nello [Spirito Santo](#)": “rimanete nell’amore di Dio, aspettando la misericordia del Signore nostro Gesù Cristo, che conduce alla [vita eterna](#) "(Giuda 1: 20-21). È necessario conoscere la differenza che c’è fra il Dio reale che abbiamo e il modo in cui ce lo presenta Satana per cercare di ingannarci : un “Dio” disgustato, distante, non disponibili, disinteressato a noi. È necessario, invece, che tu ricordi come sia il vero Dio: **un Dio di amore, paziente, che opera per il nostro bene, che ci sorprende, che persevera, incrollabile nella sua presa, nel non lasciarci andare.**

[Articolo originale in: http://www.desiringgod.org](http://www.desiringgod.org)

Si ringrazia per la traduzione il fratello Andrea Diprose

Vedi anche:

- [Passione per l'immoralità sessuale, perchè?](#)
- [Peccati segreti, ecco come liberartene](#)
- [Vanessa: Basta film porno](#)
- [Nefarious - mercanti di anime](#)
- [Schiavitù mai più - Insieme mettiamo fine alla tratta sessuale a Roma](#)
- [Storie di schiavitù moderna - l'altra faccia della pornografia - testimonianze](#)



## Commenti

### [Consiglio Libro](#)

[Collegamento permanente](#) Submitted by [Marco Lucci \(non verificato\)](#) on Gio, 07/12/2017 - 00:15.

Ciao a tutti, consiglio questo libro che tratta della pornografia con una vista Cristiana: pornotossina. Trovate ulteriori info a [www.pornotossina.it](http://www.pornotossina.it)

Pensieri, meditazioni, tematiche cristiane, studi, opuscoli, video e musica dal mondo cristiano  
evangelico

P.viste tot 16629717 |  ShinyStat™ | Online 2

[Cookies Policy](#) -- [La Sitemap](#) --

---

**Source URL:** <https://www.evangelici.info/sette-cose-da-fare-dopo-che-hai-guardato-pornografia>