



Respondendo pessoas que estão lutando contra o vício em pornografia

CONTEÚDO

pág. 3 | 1. Introdução

pág. 3 | 2. O que é o vício?

pág. 4 | 3. Quem está assistindo e quem pode ser viciado em pornografia?

pág. 4 | 4. O que causa um vício?

- Saúde mental
- Problemas relacionados a sexualidade
- Normas culturais prejudiciais
- Causas biológicas
- Pressão de amigos

pág. 5 | 5. Como responder

- Não julgue
- Reconheça a coragem da pessoa
- Ore... mas não “somente” ore!

pág. 6 | 6. Como ajudar

- Caminhe com a pessoa em 4 passos para esta jornada de libertação.
- Reconheça a necessidade de lidar com questões fisiológicas ou emocionais
- Esteja disposto a mudar alguns comportamentos

pág. 8 | 7. O que não dizer

pág. 8 | 8. O que dizer

1. INTRODUÇÃO

O vício em pornografia é muito real. A maioria das pessoas que lutam com esse vício, faz isso em silêncio, por causa da vergonha atrelada ao comportamento, o medo de julgamento e de ser mal compreendido.

Por causa disso, muitas pessoas acham fácil compartilhar suas lutas com um completo “estranho” na internet, em virtude do anonimato e da distância que ela fornece. Por isso, está se tornando cada vez mais comum que as pessoas busquem ajuda online e compartilhem suas lutas com este vício.

2. O QUE É O VÍCIO?

Simplesmente assistir e gostar de pornografia, não significa que uma pessoa é viciada. Apesar de entendermos que é desnecessário acessar este tipo de conteúdo.

Um vício significa que a pessoa perdeu o controle, e aquela perda de controle pode, realmente pode causar alguns problemas.

Uma pessoa que está lutando contra o vício em pornografia pode ter algumas dessas preocupações:

- Ela está passando cada vez mais tempo assistindo pornografia;
- Ela sente que a pornografia “conserta” alguma coisa, ou dá uma espécie de êxtase, ou de alívio;
- Ela se sente culpada pelas consequências de assistir pornografia;
- Ela pode passar horas buscando conteúdo pornográfico, mesmo se isso significar deixar responsabilidades de lado ou perder horas de sono;
- Ela pode achar difícil desfrutar o sexo de forma plena, ou, pelo menos, não consegue desfrutar do sexo sem assistir pornografia antes;
- Ela é incapaz de resistir assistir pornografia, mesmo que ela já tenha tentado parar. Isso geralmente já aconteceu múltiplas vezes antes.

Um vício é mais do que um interesse intenso em algo. É uma condição biológica, química, física ou psicológica que **muda o cérebro e o corpo, e faz com que uma pessoa se sinta compelida a continuar usar uma substância ou se engajar em uma atividade de forma cíclica**, mesmo que fazer isso cause algum prejuízo. A maioria das pesquisas sobre vícios sugere que eles ativam regiões no cérebro associadas com motivação e recompensa, ou seja, o sistema de dopamina do corpo.

Quando uma pessoa com um vício, inicialmente, se envolve no comportamento, ela recebe uma intensa dose de dopamina, causando sentimentos de prazer e recompensa. Com o passar do tempo,

o corpo dessa pessoa pode produzir menos dopamina e depender demais do comportamento para sentir a mesma dose de dopamina, potencialmente levando ao vício.

3. QUEM ESTÁ ASSISTINDO E QUEM PODE SER VICIADO EM PORNOGRAFIA?

Assim como qualquer pessoa pode facilmente encontrar pornografia para assistir, qualquer pessoa pode se viciar em pornografia. A pornografia não diferencia entre idade, gênero, condição social ou crença religiosa. Assistir pornografia online tem sido tratado, inclusive, como a nova “epidemia”.

Algumas estatísticas:

12% de todos os websites disponíveis na internet são pornográficos

A cada segundo, 30.000 pessoas estão assistindo pornografia

• [CONFIRA AQUI](#)

Nos Estados Unidos, 64% dos homens cristãos e 15% das mulheres cristãs dizem que assistem pornografia pelo menos uma vez ao mês.

• [CONFIRA AQUI](#)

Dados recentes apontam que o Brasil figura entre os 10 países que mais consomem pornografia no mundo inteiro.

• [CONFIRA AQUI](#)

4. O QUE CAUSA O VÍCIO?

As razões pelas quais alguém pode começar a assistir pornografia e se tornar viciado são individuais.

Muitas pessoas começam a assistir pornografia inocentemente, sem perceber ou pensar que isso pode evoluir para um comportamento fora de controle. Elas gostam do êxtase que dá e acabam se achando atraídas cada vez mais. No entanto, isso pode chegar ao ponto de que esse êxtase se torna mais importante do que os problemas que o hábito pode começar a trazer. Quando a pessoa

começa a perceber que o comportamento saiu do controle, ela descobre que não consegue parar de assistir, mesmo depois de realmente tentar diversas vezes.

Abaixo estão algumas razões pelas quais alguém pode se envolver com conteúdo pornográfico:

- **Saúde mental:** Uma pessoa pode usar pornografia para escapar de uma aflição psicológica, como ansiedade ou depressão. A pornografia se torna uma forma de fuga.
- **Problemas relacionados a sexualidade:** A pornografia pode ser um indicativo de insatisfação sexual.
- **Normas culturais prejudiciais:** Ideias sobre como as pessoas devem se parecer e comportar durante o sexo, os tipos de sexo que uma pessoa deve gostar, e condutas similares podem atrair algumas pessoas para a pornografia.
- **Causas biológicas:** Alguns fatores biológicos, incluindo mudanças na química cerebral quando uma pessoa assiste pornografia, pode aumentar o risco do vício
- **Pressão social:** ter um amigo ou um grupo de amigos que se envolve em assistir pornografia excessivamente pode influenciar o seu comportamento.

5. COMO RESPONDER

- **Não julgue.**

Você pode ser a primeira ajuda que a pessoa está buscando para lidar com essas dificuldades! A despeito de suas opiniões sobre o problema, como nós já sabemos, se envolver com conteúdo pornográfico é surpreendentemente comum. Pode ser algo que as pessoas não falam a respeito de forma aberta, e certamente não em muitas igrejas, mas é importante que uma pessoa que deu o corajoso passo de confessar suas dificuldades se sinta aceita, vista e ouvida.

Lembre-se: muitos foram silenciados por causa de sua vergonha - sentem muito medo de falar a respeito - então crie um espaço seguro para a pessoa.

- **Reconheça a coragem da pessoa.**

O quão fácil você acharia falar para alguém sobre o seu segredo mais profundo e sombrio? Um segredo que você sente imensa vergonha? Reconheça a coragem da pessoa por falar a respeito disso. Você pode dizer algo como:

“Me sinto honrado de você ter compartilhado isso comigo. Eu agradeço porque eu sei que não é fácil falar sobre esse assunto, então meus parabéns pela sua coragem!”

- **Ore... mas não “somente” ore!**

A oração é poderosa, mas qualquer comportamento viciante geralmente não é um problema que possamos apenas “orar para que ele desapareça”. Embora seja verdade que Deus, em toda a sua

onipotência, possa miraculosamente curar o vício de uma pessoa, quase sempre Ele permite que a pessoa também contribua para o seu processo de recuperação, adotando alguma atitude para mudança do comportamento. Muitas pessoas dizem que já oraram e clamaram ao Senhor inúmeras vezes para que Ele tirasse esses sentimentos, mas não deu certo. Como nós sabemos agora, o vício em pornografia provavelmente está ligado à atividade no cérebro, então leva algum tempo e esforço para vencer esse mau hábito. Em quase 100% dos casos, isso vai exigir uma mudança de atitude, além do tempo extra de meditação bíblica ou oração.

6. COMO AJUDAR

Caminhe com a pessoa em 4 passos para esta jornada de libertação.

Aqui vão quatro passos essenciais para que você possa caminhar com alguém que quer começar a sua jornada de libertação

- **Passo 1: Entenda que você não está só**

A maior mentira de qualquer vício é que “você está sozinho e isolado”. A razão para este vício ser tão difícil de falar a respeito é porque as pessoas se sentem profundamente envergonhadas dele, e parte disso é porque elas sentem que são as únicas pessoas lutando contra isso. Elas ficariam surpresas de descobrir que há provavelmente muitas pessoas na comunidade ao seu redor que também se envolvem com pornografia.

As mulheres são especialmente vulneráveis a esta mentira. Embora estatisticamente os homens formem a maioria das pessoas que se envolvem com conteúdo pornográfico, esse comportamento não é exclusivo deles, e muitas mulheres também estão lutando contra esse vício. Elas estão longe de estarem sozinhas!

- **Passo 2: Tenha alguém de confiança para compartilhar**

Parabeneze a pessoa! Ela deu um passo corajoso ao falar com você ! A Bíblia diz que Satanás é o “pai da mentira”; tanto os pecados quanto os segredos crescem mais na escuridão. Porém, quando confessamos nossos pecados, quando buscamos a ajuda de alguém, estamos iluminando e expondo esses lugares de trevas, e acabamos rompendo parte do poder da vergonha, como está em Tiago 5:16 - Confesse seus pecados uns aos outros para serem curados.

- **Passo 3: Responsabilidade e prestação de contas**

Ser responsável significa que essa pessoa buscou alguém com quem ela possa prestar contas, e que seja capaz de encorajar, desafiar e falar de forma clara e verdadeira nos momentos de luta e fraqueza. Se você estiver disposto para se tornar um parceiro nessa prestação de contas - ótimo! Se não, encoraje a pessoa e a ajude a encontrar alguém que possa lhe ajudar dessa forma. No mundo ideal, esse suporte viria de alguém que a pessoa pudesse contactar a qualquer momento, quando a tentação viesse, alguém que pudesse lembrá-la de seus objetivos, orar por ela, ajudá-la

se e quando ela falhar. Isolamento nunca é o caminho para a cura, pelo contrário, a comunidade é essencial para a liberdade.

Mas atenção, este suporte não pode virar dependência emocional, ou o pior, terceirização do pecado. O confessar é essencial mas quanto mais dependente de outra pessoa para ouvir, avaliar, prestar contas sempre - poderá gerar dependências ou alívio errado, achando que a opinião de um terceiro equivale ao arrependimento de um pecado ou perdão de Deus.

É essencial que a pessoa estabeleça uma rede de responsabilidade, sujeitando-se a um cristão maduro ou grupo de cristãos a quem ela possa se reportar regularmente, de modo que o progresso espiritual possa ser monitorado. Trabalhar com essa pessoa ou grupo de pessoas trará encorajamento e orientação espiritual.

- **Passo 4: Lembre-se das âncoras**

Todas as ramificações comportamentais partem de algum lugar, seja dos nossos pensamentos ou do nosso sistema de crenças, que são as nossas âncoras. Encoraje a pessoa a pensar em si mesma como um navio que fica encalhado - ficar encalhado é o comportamento que ela está demonstrando - que no caso é o vício em pornografia. Mas ficar encalhado não é algo que acontece do nada. A âncora que está submersa se prende em alguma coisa (os gatilhos), ou seja, as coisas que estão motivando aquele comportamento. A cura vem quando a pessoa começa a reconhecer quais são esses gatilhos. Pode ser um trauma, abuso, depressão, ansiedade, desapontamento, baixa auto-estima... Encoraje-a a pensar sobre o motivo dela ter começado a assistir pornografia, assim, ela conseguirá se tornar mais consciente sobre seu estado mental e emocional quando ela se sentir tentada a assistir pornografia.

Reconheça a necessidade de lidar com questões fisiológicas ou emocionais

Fome, Raiva, Solidão e Cansaço

Quando estamos sentindo qualquer uma dessas coisas, ficamos mais propensos a retomar comportamentos prejudiciais. Encoraje a pessoa a ser mais consciente, talvez até escrever como ela está se sentindo ou o que está se passando em sua cabeça quando ela sente que precisa assistir pornografia. Compreender que emoções estão motivando nosso comportamento é essencial para começar a quebrar o ciclo.

Esteja disposto a mudar alguns comportamentos

É bem importante que a pessoa seja encorajada a remover todas as tentações possíveis do seu ambiente, especialmente da TV, filmes, revistas e música. Se alguém está assistindo pornografia online, você pode sugerir que ela deixe o seu notebook ou celular com alguém em um determinado momento do dia ou da noite. Ou talvez pedir que um amigo ou parceiro mude a senha para que ele(a) tenha acesso restrito. Mateus 6:22-23 nos diz que se os nossos olhos forem bons, todo

CV OUTREACH

o nosso corpo será bom. Em outras palavras, enfatizando que aquilo com que alimentamos os nossos olhos reflete nos nossos sentidos, então, fugir de “alimentar os nossos olhos” com conteúdos pornográficos ou outras coisas ruins minimiza as possibilidades de sermos levados a maus pensamentos.

Pode ser aconselhável recomendar que a pessoa busque a ajuda profissional de um psicólogo ou psiquiatra cristão que siga princípios bíblicos de aconselhamento. O vício em pornografia pode ter suas raízes na dor de uma infância dolorosa, um abuso, um trauma ou uma família problemática. Além disso, há possibilidade de que a pornografia tenha se transformado em uma compulsão, exigindo um acompanhamento mais específico. Por isso, um tratamento mais profundo pode ser indicado para reconstruir a comunicação e os relacionamentos com o cônjuge ou a família.

7. O QUE NÃO DIZER

“Por que você simplesmente não para?”

De forma bem simples, se fosse fácil, a pessoa já teria parado. Comportamentos viciantes funcionam em um nível neurológico, o que se torna comparável a alguém que está tentando largar o vício em drogas, ou cigarro.

“Eu não tenho certeza se você vai ser capaz de vencer isso algum dia”

Espera-se que a recuperação leve muito tempo e exige muito esforço. E é esperado que as pessoas acabem falhando e cometendo erros ocasionalmente. Mas devemos lembrá-las que a recuperação e a liberdade SÃO possíveis e isso traz esperança!

“Você não está tentando o suficiente”

Recaídas não significam que a pessoa voltou para a estaca zero novamente, nem significa que ela não está tentando o suficiente. Cada vez que ela cair novamente na tentação, mostre que essa é uma oportunidade de aprendizado.

“Pornografia é nojento. Por que você simplesmente não para de assistir logo no início?”

Existem muitas razões para alguém ter começado a assistir pornografia, mas não cabe a você decidir se essas razões são ou não aceitáveis. Seja gentil e sensível. Envergonhar a pessoa destrói qualquer potencial de progresso fazendo com que a pessoa que está assistindo pornografia se isole para preservar a sua privacidade.

8. O QUE DIZER

“Não acredite na mentira de que você lutará contra esse vício para sempre”

A intensidade da batalha nunca deve determinar a esperança da pessoa. Ela pode estar lutando contra esse vício há 2 ou 10 anos, não importa, a nossa esperança está em Jesus, que veio para nos libertar.

“Estabeleça alguns limites”

Limites não são apenas uma lista de coisas que nós podemos e não podemos fazer. Limites protegem as coisas positivas da vida. Podemos criar limites que dizem “sem computador a partir das 22h porque eu não quero assistir pornografia” ou podemos criar um limite que diz “sem computador depois das 22h porque eu quero valorizar a pureza que Deus me deu.”

“Deus é bom e Ele está contigo”

Deus não está caçando essa pessoa para puni-la! Ele quer que confiemos em Sua força, em Sua graça. Lembre-a que Deus a ama, Ele não está com raiva dela e Ele está disposto a ajudá-la.

“A tentação não significa que você tem sérios problemas internos”

A tentação é real. Jesus também lidou com a tentação! Mas a tentação não significa que temos sérios problemas internos ou que existe algo errado conosco. A tentação em si não é um pecado.

É muito importante dizer à pessoa que se ela quer liberdade, é preciso iniciar um sério esforço de construir ou reconstruir uma vida íntima e temente a Deus. A libertação total e definitiva e a restauração exigirão um sincero compromisso em buscar a Deus (Salmos 42:1-2; Jeremias 29:13; Marcos 9:29; Filipenses 3:7-17).

A santidade pode ser encontrada quando a pessoa se submete à soberania de Cristo, por intermédio das disciplinas de: oração, meditação da Palavra, confiança no Espírito Santo, busca pela comunhão com Deus e estabelecer vínculos de comunhão com cristãos.

Importante dizermos que a pornografia deturpa a auto-imagem, além da pornografia desumanizar as pessoas, reduzindo a seres, ou até animais. Além disso uma das coisas que pode ajudar na reflexão sobre a pornografia ser errado é: Amar o próximo como a ti mesmo” - A pornografia nos incentiva a olhar para o próximo como um objeto de desejo ou prazer e não como um ser humano, imagem e semelhança de Deus.