

Ninguém pode lutar suas batalhas, mas pode ficar ao seu lado

por Jessica Harris



"Como saio dessa?"

Esta é a pergunta que muitas mulheres fazem quando suas vidas parecem fora de controle porque lutam contra pornografia, luxúria, masturbação, fantasia ou outra forma de desejo sexual.

Queremos "5 Passos Fáceis" ou "3 Soluções Simples", mas a má notícia é que eles não existem.

Se você desenvolveu padrões de comportamento sexual que parecem fora de controle, não há atalhos que possam te ajudar a encontrar a liberdade.

A Estrada para Kaeluma

Explore este drama/devocional em áudio criado em parceria entre FamilyLife e JesusFilm.

Que tal tomar um café com um amigo e discutir a série Desire?

SABER MAIS

Baixe nosso guia de discussão gratuito.



Esse tipo de mudança e cura leva tempo.

Você começa o caminho da cura sendo honesto com Deus, consigo mesmo e com alguém em quem confia.

Você estabelece bons limites . Você fica atento aos gatilhos . Você se envolve em uma comunidade saudável.

Mas a responsabilidade é o que faz você continuar caminhando nesse caminho rumo à liberdade.

Então o que é responsabilização?

Responsabilização é decidir responder a alguém por nossas escolhas. É uma forma de assumir a responsabilidade por nossas ações.

Quando se trata de pornografia, masturbação ou outras dificuldades sexuais, precisamos de responsabilidade

com outra pessoa para superar a negação de que podemos lidar com o problema sozinhos.

Especialistas em vício sexual sugerem que o oposto do vício não é a sobriedade, mas sim a intimidade. Isso porque a verdadeira intimidade é o que todos nós realmente buscamos. É a ausência de intimidade autêntica, muitas vezes causada por nosso próprio sentimento de vergonha, que estamos medicando com nosso comportamento sexual.

O que a responsabilização não é:

- Ter alguém aplicando punição pelo seu mau comportamento.
- Ter alguém lembrando você de sentir vergonha de alguma coisa.
- A solução definitiva para seus problemas.
- Permissão para culpar outra pessoa pela sua luta.
("Ela nunca respondeu à minha mensagem, então eu assisti pornografia.")

Um parceiro de responsabilidade não pode lutar suas batalhas por você, mesmo que queira.

Pense em um parceiro de treino ajudando você a se preparar para uma maratona.

Eles não podem correr a corrida por você, nem mesmo fazer o treinamento por você. Mas podem se comprometer a treinar com você e fazer perguntas sobre sua dieta, rotina de exercícios, estado emocional ou qualquer coisa que afete sua capacidade de atingir seu objetivo.

Você quer alguém em sua vida que o incentive a se levantar quando você sentir vontade de desabar.

Quando se trata de lidar com desejos sexuais, você quer um parceiro responsável que você acha que está em algum lugar à sua frente, não alguém que se sinta sobrecarregado.

O programa de 12 Passos, que ajuda pessoas a se recuperarem de uma ampla variedade de comportamentos viciantes, chama esse tipo de pessoa de padrinho. [Este artigo pode ajudá-lo a pensar mais sobre como estabelecer uma responsabilidade saudável com outra pessoa.](#) *

**Você está acessando o site de outra organização – a Cru não endossa nem a organização nem o conteúdo deste site – use a seu critério.*

O que procuro em um parceiro de responsabilidade?

É importante saber o que você quer do relacionamento. Aqui estão algumas coisas a considerar:

- Com que frequência vocês se encontrarão ou farão check-in uns com os outros?
- Você quer se reunir socialmente e também para prestar contas?
- Você espera que ela atenda suas ligações 24 horas por dia, 7 dias por semana?

Saber o que você quer ajuda você a decidir quem você quer.

Comunique claramente o que você acha que pode ajudá-lo. Você pode começar contando a alguém que tem uma dificuldade pessoal e que gostaria da opinião dela. Quando se encontrarem para discutir a situação, você pode dizer algo como:

"Jane, eu disse que queria que conversássemos sobre algo com que estou lutando.

A verdade é que tenho lutado contra (nomeie seu problema específico) e sei que não consigo superar isso sozinho.

Preciso de alguém que venha me visitar algumas vezes por semana e reze por mim quando eu estiver passando por dificuldades.

Eu lhe dou permissão para fazer perguntas difíceis e prometo respondê-las honestamente."

Dois tipos de responsabilização

Ao longo dos anos, trabalhando com mulheres, descobri que existem dois tipos de responsabilidade: **ativa e passiva**.

1. **A responsabilização ativa** é mais "direta". É o check-in diário, a reunião semanal, o estudo bíblico especificamente centrado na sua luta sexual.

A responsabilização ativa ajuda a quebrar

velhos hábitos e formar novos.

Isso funciona bem em uma comunidade de apoio que você pode encontrar em uma faculdade ou em um grupo de jovens da igreja.

Ver as mesmas pessoas regularmente cria relacionamentos que parecem seguros o suficiente para uma responsabilização honesta.

2. A responsabilização passiva é uma abordagem menos "prática".

Pode chegar um momento na sua jornada em que fazer check-ins diários será impossível ou inútil. Ao se formar na faculdade, por exemplo, e mudar para uma nova igreja, cidade ou carreira, fazer check-ins diários pode ser impraticável.

Você também pode se curar a ponto de não ser mais útil ouvir diariamente a pergunta "Você assistiu pornografia nas últimas 24 horas?".

Mas você só deve decidir que chegou a esse ponto por meio de uma conversa com seu parceiro de responsabilidade.

Se você chegar a esse ponto, considere a responsabilização passiva.

A responsabilização passiva tem mais a ver com ter alguém que conhece sua história e sua luta e está lá em caso de emergências.

De qualquer forma, uma responsabilização bem-sucedida depende da sua honestidade e do seu comprometimento.

Você está convidando alguém

para se juntar à sua
equipe enquanto
você luta pela
liberdade em sua
vida.

Quem você pode convidar para se juntar à sua
equipe?

Desejo: Uma Série para Mulheres

UMA INTRODUÇÃO

Como você poderia me amar se realmente me
conhecesse ?

COMO APROVEITAR O SEXO DA MANEIRA QUE
DEUS PLANEJOU

AVISO - PORNOGRAFIA E MASTURBAÇÃO NÃO SÃO
SEXO SEGURO

O que faço com meu desejo por sexo ?

Eu realmente preciso contar a alguém ?

Quem é a última pessoa que você quer perdoar ?

Então, o que está desencadeando seu desejo sexual ?

Até que ponto é longe demais quando você está
namorando ?

NINGUÉM PODE LUTAR SUAS BATALHAS, MAS
PODE FICAR AO SEU LADO



Jessica Harris é palestrante internacional, blogueira e autora de *Beggar's Daughter* e *Love Done Right: Reflections*. Para descobrir mais recursos para mulheres que lutam contra o pecado sexual, visite o site de Jessica: www.beggarsdaughter.com.



Desde 1951, a Cru auxilia pessoas que lutam para integrar a fé à vida cotidiana, oferecendo medidas práticas e apoio comunitário. Como resultado, inúmeras pessoas em mais de 190 países foram capacitadas