

# **Svobodni za ljubezen**

Vodič za zdrave odnose  
v svetu zaslonov

## Navodila za uporabo



Na spletu spremljate erotične ali pornografske vsebine in ugotavljate, kako škodljivo to vpliva na vaše življenje.

- Včasih na teh spletnih straneh prebijete ure in ure v iskanju čedalje vznemirljivejših prizorov.

- Celo v pisarni vas mika, da bi si ogledovali te spletne strani. Pri delu ste manj učinkoviti, stežka se zberete in se s tem izpostavljate velikemu tveganju.
- Ti prizori vas zasledujejo in preganjajo podnevi in ponoči.
- Včasih ob gledanju pornografskih spletnih strani preživite velik del noči, čeprav ste se pridušali, da boste le za hipec pokukali tja.
- Mika vas samozadovoljevanje in se mu le stežka upirate.
- Vaše razpoloženje niha in vaši odnosi z najbližjimi so načeti.
- Vaš odnos z zakoncem je skrhan; težko mu pogledate v oči in z njim živite pristne spolne odnose.
- Bojite se, da bodo vaši bližnji odkrili to vaše vedenje, zato ga čim bolj skrivate. Morda ste že doživeli izjemno neprijeten občutek in ponižanje ob tem razkritju.
- Čutite, da boste zavozili življenje, če s tem ne boste prenehali. Na kocki so vaš ugled, zakon, družina in zaposlitev.
- Navdajata vas občutek krivde in sram.
- Že večkrat ste poskušali prenehati, a brez uspeha. Pogosto ste si že rekli: »Zdaj bom pa res dokončno prekinil in nehal s tem.« A že po nekaj dneh – včasih le po nekaj urah – znova začnete.
- In končno: zavedate se, da vam to ne daje ne miru ne veselja, ki ste si ju obetali.

### **Tale program je kot nalašč za vas!**

Sklenili ste, da boste nehali. Zbrali ste pogum in odprli to knjigo. Bravo! Že to, da ste si knjigo sploh priskrbeli, je bila prva velika zmaga. »Le kaj si bodo mislili tisti, ki me bodo videli s takšnele knjigo?« Strah vas je. Že to nelagodje je znamenje za preplah. Zato dvakrat bravo!

## Štirideset dni = en postni čas

### Čas spreobrnjenja vse do vstajenja od mrtvih

Za to da prenehamo uživati pornografske prizore in vstopimo v resnično svobodo, je potreben čas. Tale program traja štirideset dni. Toliko navadno traja odstavljanje od dojenja. Pri kristjanih toliko traja postni čas, čas spreobrnjenja in očiščevanja pred praznikom velike noči, Jezusovega vstajenja od mrtvih. Beseda za »post« v romanskih jezikih izhaja iz latinske besede »*quadragesima*« v pomenu »štirideseti«. Post se izteče v praznik velike noči. Postni čas torej živimo zato, da bi z Jezusom tudi mi vstali od mrtvih. Je čas spreobrnjenja. Ta program lahko izvedete v postnem času, kakor je določen v cerkvenem koledarju, od pepelnice do velike noči. Lahko pa z njim začnete že danes. Ne prelagajte na jutri, kar lahko storite že danes! Hodite v svojem tempu. Program lahko opravite v štiridesetih ali osemdesetih dneh, če želite vaje še poglobiti.

### Eno poglavje na dan

Vsako poglavje, ki ustreza enemu dnevu, ponuja:

- pričevanje,
- terapevtovo razlago,
- duhovno razmišljanje,
- Božjo besedo – svetopisemski odlomek,
- vajo.

Vse preberite nadvse pozorno. Gre za skrbno in premišljeno načrtovan program zdravljenja, ki so ga pripravili dobro podkovani ljudje, ki bi vam radi pomagali. Preizkusili so ga številni posamezniki. Vse, kar vam v njem predlagamo, je koristno.

Ne berite po dveh poglavij na dan. Tako ne boste nič hitreje napredovali. Pojdite korak za korakom, dan za dnem! Seveda pa lahko več dni preživite ob istem poglavju, če je potrebno. Izogibajte se predolgim prekinitvam in pojdite vsak dan vsaj malo naprej.

Če se vam zdi potrebno, lahko včasih ponovno preberete kak odlomek iz prejšnjih poglavij.

## Predlagana vaja

Vsak dan vam bodo razmišljanja osvetlila razumevanje. Predlagali vam bomo tudi praktično vajo, povezano z vsakodnevno temo. Lotite se je resno. Te vaje vam bodo omogočile, da boste v življenje vpeljali spremembe. Nihče ne more tega storiti namesto vas. Včasih bo predlaganih več vaj: izberite tisto, ki vam najbolj ustreza. Včasih vam bomo tudi predlagali, da ponovite katero od predhodnih vaj in jo poglobite.

Droben namig: v beležnico si zapisujte vse, kar ste naredili in kar ste ob tem spoznali. To vam bo v pomoč pri pogovoru z vašim spremljevalcem.

## Luči dneva

Vsak dan boste v rubriki Luč dneva spoznali življenjsko načelo. Gre za temeljne postavke, ki jih boste morali začeti udejanjati, da boste lahko napredovali k večji svobodi. Skrbno jih čuvajte!

## Vsakodnevna obveznost?

Kdor se hoče naučiti tuj jezik, igrati kak inštrument ali preteči maraton, mora vsak dan vaditi. Le tako bo napredoval. Tudi pri tem programu morate vsak dan vsaj pol ure časa nameniti branju novega poglavja in predlagani vaji. Če je mogoče, si ta čas zabeležite v svoj rokovnik – vsak dan ob isti uri.

Svetujemo vam, da se temu programu posvetite zjutraj, pred odhodom na delo. Če je treba, vstanite malo prej. Prebrane strani bodo osvetlile vaš dan. Zvečer pa boste pred spanjem lahko na hitro prebrali strani za naslednji dan. In tako bo vaše srce te svetle besede ohranilo ponoči. Zjutraj jih boste ponovno prebrali in naredili predlagano vajo.

Če niste trdno odločeni, da boste vadili vsak dan, knjigo kar zaprite! Znova jo boste odprli, ko boste zares odločeni.

Namen te metode je, da se osvobodite pornografije. Zato se morate odločiti, da boste prenehali s sleherno uporabo pornografskih

prizorov. Če hočete vstopiti v resnično svobodo, kjer boste lahko ljubili in srečno živeli, morate s tem popolnoma prenehati. Odločitev je vaša. Pri drugih odvisnostih, npr. pri alkoholizmu, je škodljivo pretirano uživanje; zmerno uživanje alkohola samo po sebi dejansko ni škodljivo. Pri odvisnosti od spletnega seksa pa je drugače: menimo, da je ogledovanje pornografskih prizorov samo po sebi škodljivo (razlog vam bomo pojasnili v prvih dneh programa). Zato se morate odločiti za popolno abstinenco.

Vabimo vas, da uporabite vsa sredstva in ustavite odvisnost, tj. prenehate gledati pornografske prizore in prenehate s sprevrženim spolnim vedenjem. Tale seznam vam lahko pomaga, da ne boste česa pozabili. Da se boste od tega res odvrnili in postali abinent, boste morali:

- pornografske revije, knjige in fotografije odvreči v smeti;
- odvreči boste morali devedeje in izbrisati naložene pornografske filme (tudi če ste jih drago plačali), izprazniti koš in odstraniti vse piškotke na računalniku;
- s sten odstraniti sugestivne fotografije in plakate;
- odpovedati se vsem srečanjem in priložnostim, ob katerih bi lahko znova zapadli v zasvojenost;
- na računalnik, tablico in telefon namestiti učinkovito zaščito.

## V veselje!

Ta program vas bo vodil v resnično veselje, ki traja. Humorna ilustracija vam bo vsak dan pomagala, da boste na vse skupaj pogledali malo z razdalje. Tudi spev, ki si ga boste naložili prek spleta, vam bo v pomoč. Povabljeni boste tudi k premorom, da se boste naučili zdravo veseliti.

## Materialne priprave

Tole pa so pripomočki, potrebni za to štiridesetdnevno odpravo:

1. **Rokovnik**, kamor boste vpisali dnevna termina, namenjena branju (četrt ure zvečer in vsaj četrt ure zjutraj).
2. **Beležnica** in pisalo. Noben računalnik, tablica ali še tako pameten telefon ne more nadomestiti te dragocene osebne »beležnice zdravja«.
3. **Prostor za meditacijo in molitev** v zasebnem prostoru, npr. v svoji sobi. Uredite si ga po svojem okusu, npr. z razpelom, Marijino ali drugo sveto podobo, ki vam je ljuba, svečko. To bo vaš prostor za meditacijo in molitev, zato se potrudite in si ga res lepo uredite!

## Moč osebnega spremljanja



### Z zasvojenostjo se ne sprijemaš sam!

Izkušnje kažejo, da je pri tem programu zelo koristna navzočnost zaupne osebe, ki nastopa v vlogi spremljevalca. Tako človek spričo zasvojenosti ne ostaja sam. Zasvojenost namreč osebo osami in jo še dodatno oslabi.



Tovrstno osebno spremljanje je zelo dobrodejno, saj odpira prostor besede. Odvisnost od pornografije namreč poraja velik sram. Zaradi tega prizadeti pogosto ne zmore spregovoriti o svoji odvisnosti. S tem ko se enači s svojo odvisnostjo, izgublja občutek lastne vrednosti. Beseda dobronamerne osebe ga osvobaja vkljenjenosti v zasvojenost. Povrne mu zaupanje, to pa omogoča dosti hitrejše napredovanje. Pogovor je tudi varovalka pred obupovanjem. Pripomore k boljšemu razumevanju bogastva predlagane poti.

Seveda pa tovrstno spremljanje ni obvezno. Sami morate presoditi, kaj potrebujete, in sami ste odgovorni za izvajanje programa.

### Izbira spremljevalca

Za spremljevalca si lahko izberete vzgojitelja, duhovnika, redovnika, redovnico, ozdravljenega odvisnika od pornografije oz. preprosto trdno in zdravorazumsko osebo. Izberete človeka, ki mu dovolj zaupate, da mu boste lahko povsem odkrito spregovorili o svoji težavi. Zaupali mu boste, kako napredujete, za kaj se trudite, pa tudi, kje vam je na tej poti spodletelo.

Odsvetujemo vam, da bi si za spremljevalca izbrali koga od svojih najbližjih: zakonca, starša, dobrega prijatelja, sodelavca. Ob njem se ne bi počutili povsem svobodni, to pa bi potem zapletlo vaše odnose. Bolje bo, da izberete osebo, s katero se ne srečujete vsak dan.

Prav tako vam odsvetujemo, da bi si za spremljevalca izbrali terapevta, zdravnika ali psihologa. Ta metoda ni terapevtski pristop. Priporočamo pa vam, da se na strokovnjaka obrnete ob morebitnih psihičnih težavah, ki bi se pojavile na tej poti, npr. ob malodušju ali hujši črnogledosti. Ne ostajajte sami s svojimi težavami. Nikar ne oklevajte s prošnjo za psihološko pomoč. Ta je včasih potrebna.

## Kako naj mu predstavim njegovo vlogo?

Spremljevalcu pojasnite, da ga prosite za spremljanje pri tem programu. Priskrbite mu izvod te knjige, da jo bo bral v koraku z vami. Njegovo poslanstvo je nadvse preprosto. Povzeti ga je mogoče v štiri temeljne drže:

- hodil bo ob vas v koraku z vami,
- poslušal vas bo,
- vas bodril,
- in, če se s tem strinjate, molil za vas.

Povabite ga, naj si spodaj prebere glavne točke tovrstnega osebnega spremljanja. S tem ko jih sprejme, se zaveže, da si bo za vas vsak teden vzel približno pol ure časa.

## Kako potekajo srečanja?

Tole je nekaj napotkov za srečanja:

- Potekajo vsak teden, če je le mogoče, ob istem času (npr. vsak petek ob 18. uri) v živo ali po telefonu.
- Trajajo od pol do tri četrt ure, nikakor ne dlje, lahko pa so krajša.
- S spremljevalcem se pogovarjate o poglavjih, ki ste jih prebirali čez teden. Poveste mu, kaj ste si ob tem zapomnili pomembnega zase, kaj vam je v pomoč, pa tudi katere vaje ste opravili.
- Spremljevalec vam bo lahko zastavil vprašanja, da bo bolje razumel, kaj ste povedali. Ne bo vam dajal nasvetov, bo dobronamerna priča vašega prizadevanja. Pozor: nikar se ne čutite dolžni, da bi mu o sebi povedali vse. Pomembno je, da upoštevate svojo zadržanost in ohranite svojo intimo.
- Ko boste to potrebovali, vas bo bodril.
- Pogovor bo zelo preprost, a vam bo pomagal obdržati pravo smer.
- Ob koncu srečanja se dogovorita za prihodnje.

## Poslanstvo spremljevalca

Spremljevalcu lahko izročite izvod pisma v nadaljevanju, ki opredeljuje vsebino njegovega poslanstva.

*Draga gospa, dragi gospod!*

*Izbral vas je nekdo, ki vam zaupa. Vašo pomoč potrebuje, da se bo rešil odvisnosti od pornografije. Prosi vas, da bi ga na tej poti, ki jo začelja, spremljali.*

*Od vas ne pričakuje nobene posebne usposobljenosti, samo dobronamerno in zvesto prisotnost. Lahko si predstavljate, kako pomembno bo takšna prisotnost, ki vliiva vrednost in upanje, pomagala temu človeku v težavah. Vaše prvo poslanstvo bo torej spodbujanje.*

### **1. Razumevanje pedagogike poti**

*Preberite si o metodi, ki jo ta oseba uporablja. To vam bo v pomoč pri razumevanju pedagogike te poti. Od vas ne pričakujemo nobenih posebnih znanj. Zadoščata vaša zmožnost poslušanja in vaše osebno ravnovesje, seveda pod pogojem, da dosledno upoštevate predstavljena načela tega postopka.*

### **2. Dobrohotno vrednotenje**

*Nikogar ne smemo enačiti z njegovimi dejanji. Vsak človek ima dostojanstvo, ne glede na to, kako se vede. Oseba, ki jo boste spremljali, mora občutiti, da ohranjate pozitiven pogled nanjo. Prisluhnite ji, povejte ji, kaj dela dobro, izpostavite njene odlike.*

### **3. Podpiranje vztrajnosti**

*Ta oseba se poti iz odvisnosti loteva po pristopu »Svobodni za ljubezen«. Vsak dan si dela zapiske ob tem, kar prebere, in ob vajah, ki jih dela. O svojih zapiskih vam bo spregovorila med vajinim rednim tedenskim pogovorom. To ji bo pomagalo, da bo vztrajala na tej poti. Zvestoba je težavna, vendar je eden od ključev do zmage.*

#### **4. Pomoč pri vzdržnosti**

*Oseba, ki je odvisna od pornografskih prizorov, potrebuje popolno vzdržnost od tega. Ta, ki jo spremljate, vas bo zato morda prosila za pomoč pri »čiščenju« svojega doma in svojega računalnika. Na njeno prošnjo ji boste s skrivno kodo, znano le vam, [na elektronske naprave] namestili funkcijo starševskega nadzora.*

#### **5. Spodbujanje**

*Morda bo ta oseba kdaj znova zapadla v odvisnost. Dejansko je skušnjava res zelo velika. In verjetno ji bodo ti zdrsi jemali voljo. Ne obsojajte je, pač pa skupaj ugotovita, kaj je sprožilo ta zdrsi; izpostavite napredek, ki ga je dosegla, tudi če je še tako majhen. Spodbujajte jo, naj nadaljuje pot iz odvisnosti. Ta bo lahko dolga, morda zelo dolga. Vendar upanje vselej ostaja.*

#### **6. Hoja v koraku z osebo**

*Oseba, ki jo spremljate, je sama odgovorna za svojo pot. Vi pa ji pri tem pomagajte. Sama mora določati svoj tempo. Morda bo na tej poti kdaj tudi obstala. Morda bo zanjo potrebovala osemdeset ali sto dni. Pustite ji, da o tem odloča sama. To je njena odgovornost – ne vaša. Vi hodite v koraku z njo. Ne dajajte ji nasvetov.*

#### **7. Napotitev k terapevtu**

*Če oseba občuti tesnobo, če jo obhajajo črne misli, če doživlja hujše motnje v medosebnih odnosih, jo spodbudite, naj se nemudoma posvetuje s terapevtom, svojim osebnim zdravnikom ali psihologom. Teh težav nikakor ne prevzemajte nase.*

#### **8. Molitev**

*Če ste verni, molite za to osebo. Zanj bo to zelo dragoceno, saj je ujetnica sil, ki jo presegajo. Vera v Boga je pomembna za zmago. V Škatli z orodjem (str. 331) boste našli lepo molitev, ki jo zanjo lahko vsak dan zmolite.*

## **9. Popolna zaupnost**

*Oseba, ki jo spremljate, se zanaša na vašo popolno molčečnost. O tem ne boste z nikomer govorili brez njenega izrecnega dovoljenja. Tudi terapevt in duhovnik sta pravno zavezana k poklicni molčečnosti. O spremljanju nikdar ne boste govorili njenemu zakoncu, staršem, otrokom. Nikomur. O tem boste povsem molčali.*

*Pomembno je, da do osebe, ki jo spremljate, ohranjate določeno čustveno razdaljo. Prav tako pomembno je tudi omejiti zaupano: ni treba, da poznate preveč podrobnosti, podrobnosti, za katere bi oseba pozneje lahko obžalovala, da vam jih je zaupala. Bodite pozorni na to.*

*Predvsem pa že vnaprej HVALA.*

## Na dan z vprašanji



*Mar ni možna »zmerna« uporaba pornografije? Je res treba povsem prenehati?*

Odgovor na to boste dobili v prvih dneh programa.

*Je res mogoče v štiridesetih dneh prekiniti s pornografijo?*

Je! Številni so uspešno prehodili to pot pred vami. Seveda ne gre za čaroben pristop. Rezultat je odvisen od tega, koliko boste sami vložili v predlagane postopke, pa tudi od vaše osebne zgodbe. Če se boste pristopa in vseh vaj lotili resno, boste lahko dosegli vzdržnost. To bo prva zmaga. Potem pa boste to zmago utrjevali. Tak je namen tega programa. Mogoče boste potrebovali več časa, da znova sestavite svoje življenje. Mogoče boste potrebovali terapevta, ki vam bo pomagal obvladovati psihične bolečine. Boste videli. Ne obljubljam vam čudežnega ozdravljenja. To bi bila utvara. Zagotavljamo pa vam, da vam bo ta program koristil.

*Je treba program izvesti točno v štiridesetih dneh?*

Ne. Lahko ga opravite v tempu, ki vam ustreza. Če se vam zdi potrebno, lahko katero od poglavij poglobljate dva ali tri dni. Lahko se tudi zgodi, da vam okoliščine ne bodo omogočale, da bi ohranjali tempo. Morate pa si prizadevati za zvestobo tej vsakdanji obveznosti. To je ključ do uspeha.

*Ali ste v metodo vključili najnovejša medicinska in znanstvena spoznanja o odvisnostih?*

Seveda. Metoda upošteva znanstvene raziskave o odvisnostih. Vključuje tudi psihološki pristop.

*Ali ta metoda obsega tudi psihološki pristop?*

Seveda. Predlagani postopki upoštevaajo psihološke vidike odvisnosti in predlagajo vedenjski pristop. Metoda ne zanika, da so vzroki za odvisniško vedenje lahko povezani z včasih zelo časovno oddaljenimi psihološkimi travmami ter z nerešenimi

psihično-čustvenimi konflikti. Lahko se bo izkazalo za potrebno, da boste ta pristop dopolnili s terapijo pri usposobljenem terapevtu. Ta metoda ponuja konkretne razlage in vaje, ki človeku pomagajo, da se ponovno sestavi v vseh svojih razsežnostih in v vseh odnosih: s samim seboj, z drugimi, s stvarnostjo. Človeško bitje je celota, ki vključuje telo, dušo in duha. Zato se metoda ne omejuje na psihološki pristop. Upošteva celotno osebo v njeni telesni, psihološki, moralni in duhovni razsežnosti.

*Nisem veren. Ali je ta metoda primerna zame?*

Želite si boljšega življenja, torej v nekaj že verjamete. Verjamete, da je življenje lahko dobro in da ga lahko živite v večji polnosti, tudi če ne verujete, da ima Stvarnika. Prepustite se tej želji in pozitivnemu hrepenenju. Težave, s katerimi se spoprijemate, bodo za vas morda priložnost, da v življenju napredujete, da postane bolj skladno, da prepoznate njegovo smiselnost in raziščete njegovo duhovno razsežnost.

Tudi če verujete in ste praktični katoličan, bo ta metoda za vas koristna. Vera vam bo pomagala napredovati, če boste pripravljeni slišati tudi vprašanja, ki zadevajo vašo psihologijo in vedenje, in, seveda, če ste odprti za spremembo.





TOLE PA NE BO  
MAČJI KAŠELJ ...

AMPAK  
SE JE VREDNO  
POTRVDIT!

IKÉVE

# Prva etapa

## Na poti proti vrhu

Odvisniško vedenje stremi zgolj k takojšnjemu užitku. Na impulziven način hoče zadostiti naši želji po sreči. Vendar je tak odgovor zelo kratkotrajen in ne more izpolniti srca. Odvisnost pušča ob strani naša spraševanja in iskanja ter nas odvrča od smisla našega življenja. S tem nas dejansko oropa svobode.

Pot iz odvisnosti se zato začne s tem, da poiščemo smisel življenja. To je nujno, če želimo v polnosti zaživeti svobodo in življenju dati razmah, kot si ga zasluži. Vsak človek si prizadeva, da bi našel smisel življenja; pravzaprav si prizadeva le za to. Do tega pa pride prek izkušenj – dobrih in slabih. Pri programu, h katerem vas vabimo, gre prav za to: da bi znova našli pravi smisel svojega življenja in ga v zaupanju živeli.

Pa srečno!

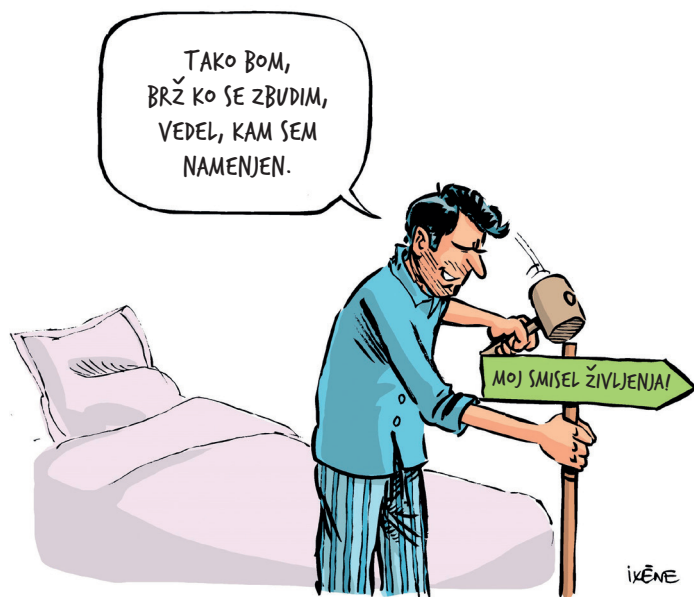


# 1. dan

## Odkriti hočem smisel svojega življenja

»Noro bi bilo, ko bi popotnik ob pogledu na prelestne travnike  
ob poti pozabil na cilj svojega potovanja.«

SVETI GREGOR VELIKI



»Kako naj se rešim odvisnosti?« Knjigo ste odprli, ker iščete odgovor na to vprašanje. Če se hočemo lotiti tega, moramo gledati daleč, da ne bomo obupali ob prvih ovirah. »Kakšen je smisel mojega življenja?« To je prvo in edino zares pomembno vprašanje tega programa. Ko boste nanj odgovorili, boste našli tudi načine, kako se rešiti odvisnosti. Cilj te poti ni toliko v tem, da zaustavimo odvisnost, pač pa v tem, da preusmerimo vaše življenje. Vsak od nas globoko v sebi nosi željo, da bi v življenju uspel. Odvisniško vedenje to prizadevanje zavira. To, da v življenju uspem, pomeni, da vem, kam grem, in tja usmerim vso svojo energijo.

## Pričevanje

*Samo ljubezen me je zmogla osvoboditi  
(Aron Ralston)*

Leta 2003 je na Arona Ralstona, navdušenega alpinista, med turo po kanjonih jugovzhodnega Utaha padla skala, težka več kot 350 kilogramov, in mu desno roko vklelnila ob steno kanjona. Pet dni si je na vse možne načine zaman prizadeval, da bi roko osvobodil. Izčrpan in dehidriran (izgubil je 18 kilogramov) je nihal med budnostjo in nezavestjo ter se navsezadnje sprijaznil z mislijo, da bo kmalu umrl. Svoje ime, svoj rojstni datum in svoj domnevni datum smrti je s kamnom izpraskal v steno ter posnel kratek film, v katerem se poslavlja od svoje družine.

Nato pa je imel videnje. Zagledal je, kako se mu približuje kaka tri leta star deček. Ralston ni imel otrok, vendar je razumel, da bo to njegov sinček in da je njegov obstoj odvisen od tega, ali bo sam preživel. Ko je prikazen izginila, je neko palico uporabil kot vzvod. Izrabil je težo skale,

da si je prelomil podlahtnico, in si s pomočjo skrhanega pipca odrezal roko. Nato si je roko ovil v kos obleke, da je zavrnil krvavitev, splezal iz razpoke in navsezadnje so ga rešili s helikopterjem.

Aron in Jessica, njegova žena, sta se poročila leta 2009 in leto zatem se jima je rodil prvi otrok, deček. Zgodbo Aronove strašne preizkušnje so predelali v scenarij za film 127 ur, ki je prišel v kinodvorane leta 2007. Ralston se je sicer zavedal, da je v smrtni nevarnosti, vendar je potrebno motivacijo za to, da si je odrezal roko, našel šele v zavedanju, da je od moči njegove volje in njegove zmožnosti trpljenja odvisno življenje njegovega prihodnjega otroka. V starih časih so rekli, da mora biti vitez zaljubljen, da je lahko pogumen. Tako se je tudi Ralston uspel osvoboditi le zato, ker je pristal na hudo žrtev, ki mu jo je narekovala ljubezen. Sprijaznil se je, da bo umrl. Samo ljubezen je imela dovolj moči, da ga je zmogla osvoboditi.<sup>1</sup>

## Psihologov pogled – Odkriti svoj smisel življenja

Ljudje, ki jih zaznamuje odvisnost, so popolnoma dezorientirani. V povsem etimološkem pomenu izraza: ne vedo več, kje je vzhod («orient»). Ne vedo več, kam so namenjeni. Nimajo več načrta, ki bi pognal v tek vso njihovo energijo. Blodijo. Odvisnost, posledica tega tavanja, pa to še okrepi. V čem je torej rešitev iz tega začaranega kroga? V tem, da znova najdemo življenjski cilj, ki daje smisel našemu življenju. S projekti, v katere se vključimo, pristanemo na odpoved, se presegamo, živimo.

Logoterapevt Viktor Frankl je to dojel kot deportiranec v koncentracijskem taborišču. »Kdor se je zavedal naloge, ki ga

---

1. Matt Frad, *Delivered: True Stories of Men and Women Who Turned from Porn to Purity*, Catholic Answers Press, 2014.

čaka zunaj, je imel več možnosti za preživetje.«<sup>1</sup> Kogar je držalo pokonci upanje, da bo spet našel svojo družino, je bil bolj odporen na epidemije in na hude psihične pritiske. Drugi so dosti hitreje umirali od izčrpanosti. Sklepal je, da »je človekovo iskanje življenjskega smisla osnovno življenjsko gibalno«. Mnogo psihičnih težav izvira iz odsotnosti življenjskega smisla. »Stiska človeškega bitja, tudi njegov obup zaradi pomanjkanja smisla njegovega življenja, je posledica bivanjske praznote, ne pa duševne bolezni.« Tak človek ne potrebuje pomirjeval, pač pa pomoč pri odkrivanju svojega življenjskega smisla. Včasih »lahko iskanje smisla prej spodbudi napetost, kot pa ohranja notranje ravnovesje. Vendar pa je takšna napetost nujno potrebna za duševno zdravje.« Dejansko »nič na svetu učinkoviteje ne zagotavlja preživetja, tudi v najhujših okoliščinah ne, kakor je zavedanje, da ima življenje smisel. Človek ne potrebuje neskaljenega ravnovesja brez napetosti, ampak potrebuje napor in prizadevanje za dosego cilja, ki je tega vreden, naloge, ki si jo svobodno izbere.«

Ena od značilnosti našega časa je naveličanost. Bivanjska praznota pojasnjuje marsikatero depresivnost ter agresivno ali odvisniško vedenje. »Včasih volja do moči, volja do kopičenja denarja kot njene najosnovnejše oblike posredno nadomesti pomanjkanje volje do smisla. Včasih pa volja do užitka izpodrine voljo do smisla. To je tudi razlog, zakaj bivanjska prikrajšanost išče kompenzacijo v spolnosti. V takem primeru opazamo, da je spolnost dejavnik endemične kompenzacije bivanjske praznote.«

Najti moramo torej svoj življenjski smisel. Vendar ne na abstraktni ravni. »Vsak mora v življenju najti svojo poklicanost, svoje posebno poslanstvo, ki se mu mora konkretno in scela posvetiti. Vsak je edinstven in vsako življenje je neponovljivo. Zato ima vsak edinstveno nalogo, edinstvena pa je tudi njegova zmožnost

---

1. Ta in sledeči navedki so iz knjige Viktor E. Frankl, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie* [Odkriti smisel svojega življenja z logoterapijo], Montreal, Éd. de l'Homme, 1988.

izpolnitve te naloge. Življenje vsakemu človeku zastavlja vprašanje; in vsak lahko življenju odgovori le s svojim življenjem; vsak lahko na to vprašanje odgovori le tako, da je odgovoren za svoje življenje.« Po Franklu »lahko odkrijemo smisel življenja na tri načine: da dobro opravimo delo ali izpolnimo dolžnost; da nekaj izkusimo ali nekoga srečamo; in končno: s svojo držo v trpljenju«. »To, da nekaj dobro opravimo ali izpolnimo, zlahka razumemo. Drugi način najdevanja življenjskega smisla je v tem, da nekaj izkusimo – npr. nekaj lepega, dobrega, resničnega – ob stiku s kulturo, naravo, pa tudi, da izkusimo nekega drugega človeka v njegovi enkratnosti – s tem, da ga ljubimo.«

»Ljubezen je edini način razumevanja drugega človeka, omogoča dostop do najskrivnejšega jedra njegove osebnosti. Najintimnejšega bistva drugega človeškega bitja se lahko v polnosti zavemo le, če ga ljubimo. V ljubezni lahko začutimo bistvene poteze in lastnosti ljubljene bitja; še več: on dojame svoj potencial, svoj še neuresničen potencial, ki pa se bo kmalu lahko uresničil. Poleg tega lahko s pomočjo ljubezni oseba, ki ljubi, postane zmožna spodbuditi ljubljeno bitje, da uresniči svoj potencial.«

»Trpljenje pa je tretja pot, da najdemo življenjski smisel.« Ne določajo nas dogodki ali težavne okoliščine. Nekateri ljudje so v velikih preizkušnjah vsemu navkljub našli pot do pristnega veselja. Moški in ženske, ki so izkusili trpljenje, vojno, katastrofo ali bolezen, so uspeli živeti polno življenje. Vsako življenje lahko uspe in ima smisel.

Če bomo zavzeto iskali smisel svojega življenja, bomo laže delovali tako, da bomo napredovali. Življenjski načrt gradimo dan za dnem. Kadar se počutite nemočni in prestrašeni, ne držite v rokah krmila svojega življenja. Namen tega programa je, da si prizadevate poiskati smisel življenja in postanete odgovorni zanj.



## Božja beseda (Janez 1,38)

*Jezus pa se je obrnil, in ko je videl, da gresta za njim, jima je dejal:*

*»Kaj iščeta?«*

---

---

### Luč dneva

**Oseba, ki je podvržena odvisnosti, je dezorientirana. Ko najde smisel življenje, znova postane odgovorna.**

---

---

## Vaje

- Kaj si najgloblje v sebi želim, o čem sanjam?
  - Navedite vsaj tri svoje najgloblje želje.
- Ali menim, da sem jih zmožen uresničiti?
  - Ocenite verjetnost za uresničitev vsake z oceno od 1 do 10.
- Kaj me pri tem ovira?
  - Zapišite ovire.

# Kazalo vsebine

Navodila za uporabo . . . . .	5
Moč osebnega spremljanja . . . . .	11
Na dan z vprašanji . . . . .	17

## Prva etapa

Na poti proti vrhu

<b>1. dan</b> Odkriti hočem smisel svojega življenja . . . . .	23
--	----

## Druga etapa

Lahko se osvobodim pornografije!

<b>2. dan</b> Sem zasvojen s spletnim seksom? . . . . .	33
<b>3. dan</b> »Srečo sem iskal tam, kjer je ni«. . . . .	43
<b>4. dan</b> Pornografski filmi niso samo eni izmed filmov. . . . .	49
<b>5. dan</b> Vstopite v pravo veselje! . . . . .	61

## Tretja etapa

Bolje kot se poznam, bolje lahko živim

<b>6. dan</b> Moje telo – nepopisen, a ranjen čudež . . . . .	71
<b>7. dan</b> Želje in čustva so postali tiranska energija . . . . .	79
<b>8. dan</b> Občutljiv spomin: močno orožje! . . . . .	87
<b>9. dan</b> Duh, ki išče resnico – v primežu laži . . . . .	93
<b>10. dan</b> Zgrešeni odnosi . . . . .	99
<b>11. dan</b> Dejavniki tveganja . . . . .	105
<b>12. dan</b> Dih življenja – božanski in ogrožen . . . . .	113

## Četrta etapa

Začenjam svoj boj za osvoboditev

<b>13. dan</b>	Odločitev za življenje ali smrt. ....	125
<b>14. dan</b>	Premagati strah. ....	131
<b>15. dan</b>	Jezus odrešuje. ....	139
<b>16. dan</b>	Kako naj ravnam ob morebitnih zdrsih. ....	147
<b>17. dan</b>	Zmagovit v duhovnem boju. ....	153

## Peta etapa

Popravl bom stebre svojega življenja, da bom znova zedinil svoje srce

<b>18. dan</b>	Štirje stebri mojega življenja. ....	167
<b>19. dan</b>	Znova najdeno samospoštovanje. ....	173
<b>20. dan</b>	Prizadeli so me drugi. ....	181
<b>21. dan</b>	Skrbim za svoje telo. ....	187
<b>22. dan</b>	Bolje porabljam svoj čas. ....	193
<b>23. dan</b>	Znam se sprostiti. ....	199
<b>24. dan</b>	V polnosti živim sedanji trenutek. ....	203
<b>25. dan</b>	Brzdam svojo radovednost in obvladujem svoje želje. ....	211
<b>26. dan</b>	Pravila – moja pot življenja. ....	219
<b>27. dan</b>	Prosim za Božje odpuščanje in sem ga deležen. ....	227
<b>28. dan</b>	Skrbim za prijateljstva. ....	237
<b>29. dan</b>	Jezus – moj prijatelj. ....	241
<b>30. dan</b>	Učim se ljubiti. ....	247
<b>31. dan</b>	Znova odkrivam lepoto spolnosti. ....	253
<b>32. dan</b>	Obvladujem svoje želje – najprej požrešnost. ....	261
<b>33. dan</b>	Čistost – znova odkrita moč! ....	267
<b>34. dan</b>	Premagujem trpljenje. ....	273
<b>35. dan</b>	Popravim, kar sem pokvaril. ....	279

## Šesta etapa

Napredujem v upanju

<b>36. dan</b>	Ogledam si prehojeno pot. ....	287
<b>37. dan</b>	Odkrivam veselje daru. ....	293
<b>38. dan</b>	Poslani v svet! ....	299
<b>39. dan</b>	Proslavimo novo življenje. ....	305
<b>40. dan</b>	Ohranjajmo smer. ....	311

Škatla z orodjem .....	317
Kako naj se dobro spovem? .....	319
List samoovrednotenja svojih prizadevanj .....	328
Molitev oseb, odvisnih od pornografije .....	330
Zahvale .....	333
Hvala darovalcem! .....	333
Zaupajte nam svoje mnenje. ....	334