enditnow® Kiemelt nap

Forráscsomag

2021. November 6.

**TEREMTSÜNK BÉKESSÉGET OTTHONUNKBAN:**

**A fiatalkori erőszak kezelése a gyökereknél**

A prédikációt írta: Sarah McDugal, MSA-ID

Szerző | Tréner | Az erőszak áldozatainak gyógyulását segítő tanácsadó

Wilderness to WILD Kft

(A bántalmazottakat segítő szervezet)

Tartalmazza a szemináriumot:

A PORNOGRÁFIA: Függőség, bántalmazás és szenvedés

Írta: Erica Jones

A Hetednapi Adventista Egyház Észak-Amerikai Divíziójának

igazgatóhelyettese

Tartalmaz egy elektronikus kiskönyvet a családon belüli erőszakról:

A BÁNTALMAZOTTAK TÁMOGATÁSA, KÉPVISELETE: RÖVID, SZEMLÉLTETŐ ÚTMUTATÓ

Írta: Sarah McDugal, MSA-ID

**enditnow**®

Az adventisták NEMet to Violence

Gyermekszolgálatok, Oktatás, Családi szolgálatok, Egészségügyi szolgálatok,

Lelkészi szolgálatok, Női szolgálatok, Ifjúsági szolgálatok



Készítette a Hetednapi Adventista Egyház Generálkongerenciájának

Női Szolgálatok Osztálya

A generálkonferencia osztályainak enditnow® csapata nevében

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA

Hetednapi Adventista



Egyház

GENERÁL KONFERENCIÁJÁNAK

KÖZPONTJA



NŐI SZOLGÁLATOK OSZTÁLYA

2021. MÁRCIUS 30.

Kedves igazgatók!

Örömmel üdvözöllek benneteket! Az idei **enditnow**® Kiemelt nap témájának a fiatalkori erőszak és a pornográfia témakörét választottuk. Tudjuk, hogy mivel általában nem beszélgetünk ezekről a témákról, néhányan talán kellemetlenül érzik majd magukat tőle. Mégis elengedhetetlen a probléma felismerése. Egyre többször olvashatunk az újságban a fiatalok által, és fiatalok ellen elkövetett erőszakról. Nem tehetünk továbbra is úgy, mintha ez a probléma az egyház kapuján kívül maradna. Fiataljaink sincsenek biztonságban! Meg kell találnunk a módját, hogyan segítsük őket az ilyen visszaélések pusztító és káros hatásainak kezelésében. Isten segítségével változtathatunk az életükön és segíthetjük a gyógyulási folyamat megindulását.

Az idei prédikációt: „Teremtsünk békét otthonunkban: A fiatalkori erőszak kezelése a gyökereknél” címmel Sarah McDugal, MSA-ID, szerző, tréner, az erőszak áldozatainak gyógyulását segítő tanácsadó, a Wilderness to WILD, Kft (A bántalmazottakat segítő szervezet) alapítója írta. Köszönjük Sarah-nak a prédikációban megosztott információkat és a Bibliából származó, bátorító útmutatásokat.

Ezenkívül egy szemináriumot is találhattok ebben a forráscsomagban: „Mi a gond a pornográfiával: Függőség, bántalmazás és szenvedés” címmel, amit Erica Jones, A Hetednapi Adventista Egyház Észak-Amerikai Divíziójának igazgatóhelyettese írt. Erica az Észak-Amerikai divíziónál dolgozik a bántalmazás, függőségek és pornográfia áldozataival. Erica odaszánt elkötelezettsége nagyon sok fiatal nőnek segített már felszínre hozni ezeket a gondokat.

Köszönetet mondunk a Generálkonferencia minden részlegének az **enditnow**® további folyamatos támogatásáért. Az évek során nyújtott segítségük és bíztatásuk lehetővé tette az otthonunkban és közösségeinkben előforduló bántalmazások felszínre kerülését és nyílt megbeszélését a tagság soraiban.

Isten áldjon meg és vezessen benneteket, miközben megosztjátok az  **enditnow**® Kiemelt nap e fontos forráscsomagját.

Örömteli szeretettel:



Heather-Dawn Small

A Női Szolgálatok Osztályának igazgatója

„Hálát adok az én Istenemnek, minden ti rólatok való emlékezésemben.” Filippi 1:3

Tartalom

[A szerzőkről 4](#_Toc68684661)

Mi található aforráscsomagban……………………………………………………………4

Megjegyzések a programhoz… [5](#_Toc68684663)

Szolgálait rend [6](#_Toc68684664)

[Prédikáció 7](#_Toc68684665)

Állásfoglalás a pornpgráfiáról [14](#_Toc68684666)

[Szeminárium 16](#_Toc68684667)

[Szeminárium 28](#_Toc68684668)

A szerzőkről

**Sarah McDugal** író, előadó, oktató, bántalmazottak tanácsadója, aki kizárólag olyan nőkkel foglalkozik, akiket a hívő közösségekben megélt mérgező kapcsolatok sebesítettek meg. A Déli Adventista Egyetem volt hallgatója. Mesterfokozatát az Andrews University-n szerezte. 2018 óta tagja az Észak-Amerikai Divízió Bántalmazási Ügyek Bizottságának.

Sarah a [WildernesstoWILD.com](http://www.wildernesstoWILD.com) alapítója, amely támogatást nyújt, tanfolyamokat szervez és forrásokat biztosít a támogatóknak, képviselőknek, a lelkészeknek és a bántalmazottaknak a teljes gyógyuláshoz és a jobb, biztonságosabb gyülekezetek kifejlődéséhez.

Sarah-nakeddig hét könyve jelent meg. Többek között a „Mítoszok, amelyekben hiszünk, ragadozók, akikben megbízunk”; „biztonságos gyülekezetek: a bántalmazás kezelése a hívő közösségekben”; „A bántalmazottak képviselete: Rövid, szemléltető útmutató”; és „A szexuális visszaélésekre vonatkozó eljárások megértése és megvalósítása”.

Sarah McDugal-ról többet is megtudhatunk a [Facebook](http://www.facebook.com/sarahmcdugalauthor)-on, [YouTube](http://www.youtube.com/c/sarahmcdugal/)-on, és az [Instagram](http://www.instagram.com/sarahmcdugal)-on.

*„A bántalmazottak képviselete: Rövid, szemléltető útmutató”*negy elektronikus kiskönyv (pdf), amit Sarah McDugal írt és a*Wilderness to WILD Kft* engedélyével használtunk fel.

**Erica Jones** az Észak-Amerikai Divízió Női Szolgálatok Osztályának igazatóhelyettese.

**Drs. Claudio és Pamela Consuegra** az Észak-Amerikai Divízió Családi Szolgálatok Osztályának igazgatói.

Mi található a forráscsomagban?

Prédikáció: „Teremtsünk bédességet otthonunkban!” Írta: Sarah McDugal + diavetítés

**Állásfoglalás:** „A pornográfia” Neal C. Wilson nyilatkozata (1990) + diavetítés

Szeminárium: „A pornográfia: Fúggőség, bántalmazás és szenvedés” Írta: by Erica Jones +diavetítés

**Szeminárium:** „veszélyes közeli rokonok” Írta: Claudio és Pamela Consuegra + PPT

E-kiskönyv: Bántalmazottak támiogatása: Rövid, szemléltető útmutató Írta: Sarah McDugal, MSA-ID, PDF

Prospektus: Az Észak-Amerikai Divízió Női Szolgálatok osztályának kiadványa a tinédszerkori erőszakról. PDF

**Szórólap:** Egyházi önértékelési eszköz. A C gtafikont az Észak-Amerikai divízió **enditnow**® készítette

**Diavetítések:** A prédikáció és szemináriumok anyaga, PPT

Megjegyzések a programhoz

Kérjük, olvassátok át az enditnow® forráscsomag írásait! Divíziótok és területek igényeihez igazítsátok az anyagokat. Szabadon fordítsátok és akár át is dolgozhatjátok a divíziótok szükségletei szerint, beleértve a számotokra legmegfelelőbb bibliafordítást is. Hallgatóságotok kulturális körülményeihez is szabadon igazíthatjátok az anyagot. Amint elkészülnek a fordítások, franciául, portugálul és spanyolul is megosztjuk a forráscsomagot.

A szolgálati rend az ©1985-ben kiadott Adventista Énekeskönyvből javasol énekeket. Kérünk, nagyra értékeljük, ha továbbítjátok, használjátok szabadon a javasolt rendet, vagy készítsetek saját szolgálati rendet.

Nagyra értékeljük, ha továbbítjátok az enditnow® kiemelt nap forrásanyagát divízióitok munkatársainak, hogy minél hamarabb eljuthasson a helyi gyülekezetekhez. Weboldalunkon is elérhető az anyag: women.adventist.org. (Special Days, Enditnow, 2021.)

Felhívjuk szíves figyelmeteket, hogy logónk, az enditnow® Az adventisták nemet mondanak az erőszakra bejegyzett védjegy. Az enditnow-t mindig kisbetűvel, kövér fekete és piros színben nyomtassátok szóközök nélkül. használjátok a bejegyzett védjegyet a címben és mindenütt, ahol a dokumentum szövegében szerepel.

A Hetednapi Adventista Egyház Generálkonferenciájának hét osztálya fogott össze csapatként az emberek közötti erőszak problémájának kezelésére. A Gyermekszolgálatok Osztálya, az Oktatási osztály, a Családi Szolgálatok Osztálya, az Egészségügyi Szolgálatok Osztálya, a Lelkészek szövetsége, és az Ifjúsági Szolgálatok Osztálya csatlakozott a Női Szolgálatok osztályához az **enditnow**® **Az adventisták nemet mondanak az erőszakra** kezdeményezés támogatásában**.** Az emberi bántalmazás mindenkit érint. Örömmel vesszük, hogy ezek a fiatalokért és idősekért, férfiakért és nőkért, gyermekekért és felnőttekért, gyülekezeti tagokért és lelkészekért dolgozó szolgálatok mind részt vesznek az összefogásban, hogy felhívják a figyelmet erre a problémára, a társadalmi és lélektani erőszakra —ami minden formájában tragikus.

A Hetednapi Adventista Egyház Generál Konferenciájának

Női Szolgálatok Osztálya

A szolgálat rendje

Felhívás dicsőítésre

Dicsőítő ének

Párbeszédes felolvasás

A lelkész imádsága

Imaválasz

Adománygyűjtés

Zeneszolgálat

Felolvasás a Szentírásból: Galata 5:22

**“*De a Léleknek gyümölcse: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívesség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség.”***

Prédikáció: „Teremtsünk békességet otthonunkban: A fiatalkori erőszak kezelése a gyökereknél

Záróének

Záróimádság

Áldás: **Ézsaiás 58:6-8**

„*Hát nem ez-é a böjt, amit én kedvelek: hogy megnyisd a gonoszságnak bilincseit, az igának köteleit megoldjad, és szabadon bocsásd az elnyomottakat, és hogy minden igát széttépjetek?*

*Nem az-é, hogy az éhezőnek megszegd kenyeredet, és a szegény bujdosókat házadba bevigyed, ha meztelent látsz, felruházzad, és tested előtt el ne rejtsd magadat?*

*Akkor felhasad, mint hajnal a te világosságod, és meggyógyulásod gyorsan kivirágzik, és igazságod előtted jár; az Úr dicsősége követ.’*

Prédikáció

**TEREMTSÜNK BÉKESSÉGET OTTHONUNKBAN:**

**A fiatalkori erőszak kezelése a gyökereknél**

Írta: Sarah McDugal, MSA-ID

Szerző | Tréner | Az erőszak áldozatainak gyógyulását segítő tanácsadó

(A Wilderness to WILD Kft alapítója)

Idézet a Szentírásból**: Galata 5:22**

***„De a Léleknek gyümölcse: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívesség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség.”***

Bevezetés

A Kicsi Ember (allegória)

E

gyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy Kicsi emberke, aki nagyon különlegesnek tartotta magát. A Kicsi Ember mindig a saját útját akarta járni. Mások vágyai nem nagyon érdekelték az önzővé vált Kicsi embert.

Míg más Kicsi Emberek megtanulták mások szükségleteit előtérbe helyezni, ez a Kicsi Emberke nem így tett. Már elvárta, sőt követelte, hogy az ő elvárásaihoz igazodjon mindenki.

A Kicsi ember felnőtt és Nagy Kicsi Ember lett belőle. A többi felnőttel is megpróbálta elfogadtatni az ő saját akaratát, de ez már nem működött olyan jól, mint korábban.

Ahelyett, hogy kedves és segítőkész lett volna, a Nagy Kicsi ember tisztességtelen dolgokat kezdett művelni és bántani másokat, hogy az ő saját módja szerint történjen minden. Pedig tudta, hogy a becstelenség és mások bántása helytelen dolog.

Mivel a feljebbvalóival mindig kedves volt, ők azt hitték, hogy a Nagy Kis Ember csodálatos. Rövidesen egyre nagyobb hatalomhoz jutott.

Úgy tűnt, a Nagy Kis Ember boldogan él, amíg meg nem hal, ám a környezetében mindenki szenvedett. A Nagy Kis Ember, aki megtanulta a kegyetlenkedést is, végül már maga is szenvedett. Mert a Nagy Kis Ember, aki a saját útját akarta járni, soha nem élte át az önzetlenség, segítőkészség és kedvesség örömét.

Egy nap, amikor a feljebbvalói rájöttek, hogy a Nagy Kis Ember milyen kegyetlen a többiekkel, úgy döntöttek, megvonják tőle a hatalmat. Attól a naptól kezdve a közösség tagjait már nem bánthatta a Nagy Kis Ember. Elkezdhették begyógyítani sebeiket és megtapasztalhatták az igazi szeretetet és biztonságot.

Statisztikai adatok a fiatalkori erőszakról világszerte

Napjainkban a világ veszélyes hely lett felnövekvő gyermekeink és a fiatalok számára. Ha elég bátrak vagyunk, megnézhetjük az erőszak, a bántalmazás, a zaklatások és a támadások statisztikáját, ami világszerte minden országban riasztó. A technológia fejlődése bővítette a fiatalok kegyetlenkedéseinek lehetőségeit. Interneten is zaklathatják társaikat a lelepleződés és megsérülés veszélye nélkül.

Mielőtt megvizsgálnánk e probléma kézzelfogható módszereit, előszöri is jobban meg kell értenünk, mi mindennel szembesülnek fiataljaink nap, mint nap a mai világban.

Nagyon zavaróak lehetnek ezek a statisztikák, és kellemetlen hallani őket, de hívő közösségünk számára is fontos tudni, hogy tisztában akarunk-e lenni vele, és tudjuk-e befolyásolni ezeket a dolgokat. Tudnunk kell, hogy gyülekezeteink és közösségeink sok családjára is vonatkoznak ezek az adatok. Ezért nagyon fontos megbeszélnünk ezt a témát az egyházban, még akkor is, ha kényelmetlen foglalkozni vele.

A WHO adatai szerint a fiatalkori erőszak globális egészségügyi probléma, amely egy sor cselekményt foglal magába, a zaklatástól a fizikai bántalmazáson át a súlyosabb szexuális és fizikai bántalmazáson át egészen az emberölésig.[[1]](#footnote-2)

* Évente mintegy 200 ezer gyilkosság történik világszerte a 10-29 éves fiatalok körében. Ez közel a **fele** (43%-a) a világon elkövetett összes gyilkosságnak.
* Az emberölés a **negyedik** vezető halálok a 10-29 évesek között, és az áldozatok 83%-a hímnemű.
* A gyilkosságok áldozatain kívül még sokkal többen szorulnak kórházi kezelésre **súlyos sérüléseik** miatt.
* Egy tanulmány szerint **a nők** 24%-a számolt be arról, hogy az első szexuális tapasztalata erőszakkal kikényszerített volt.
* A fiatalkorban elszenvedett erőszak komoly, gyakran **élethosszig tartó hatást** gyakorol az áldozat lelki, fizikai és társadalmi életére, még akkor is, ha nem volt végzetes, halálos kimenetelű.
* A fiatalkori erőszak **nagymértékben növeli** az egészségügyi, jóléti és büntetőjogi szolgálatok **költségeit** és csökkenti a teljesítőképességet valamint az önértékelést.

Megrázóak a RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network) [A szexuális erőszak, bántalmazás és vérfertőzés elleni nemzeti hálózat] adatai a 182 év alatti gyermekeket ért szexuális erőszakról:

* + Minden kilencedik 19 év alatti leányt és minden ötvenharmadik fiút ér szexuális erőszak egy felnőtt által.[[2]](#footnote-3)
  + A 19 év alatti áldozatok 82%-a nőnemű.[[3]](#footnote-4)
  + Az egész lakossághoz képest a 16-19 éves nők négyszer nagyobb eséllyel válnak nemi erőszak, vagy erőszak-kísérlet áldozatává.[[4]](#footnote-5)
  + A nemi erőszak áldozatai között 10-ból 9 nő.[[5]](#footnote-6)

A kisgyermekek szexuális bántalmazásának hatásai hossztávúak lehetnek és nagyban befolyásolhatják az áldozat mentális egészségét. Növelik a következő rendellenességek kockázatát:[[6]](#footnote-7)

* Mintegy 4x nagyobb eséllyel válnak drogfogyasztóvá.
* Legalább 4x gyakoribb a felnőttkori PTSD (poszttraumás stressz) esélye.
* Kb. 3x nagyobb valószínűséggel fordulnak elő felnőtt életükben súlyos depressziós időszakok.

Hogyan őrizhetjük meg tehát - szerető szülőként, tanárként, gyülekezeti vezetőként – gyermekeink biztonságát? Mit tehetünk a következő generáció megóvása érdekében? Hogyan nevelhetjük őket egészséges, ép, erős, magabiztos, biztonságban elő felnőttekké?

Ahol a fiatalkori erőszak kezdődik

Statisztikák bizonyítják, hogy éppen a legbiztonságosabbnak tartott környezet, a család, ahol a gyermekeket olyan felnőttek és idősebb fiatalok vesznek körül, akiket szeretnek, és akikben feltétlenül megbíznak, gyakran a legveszélyesebb hely. A bűnüldöző szerveknek bejelentett szexuális gyermekbántalmazási esetek adatai szerint:

* + Az elkövetők 93%-át ismerik a gyerekek, és 34% -uk családtag, vagy rokon.
  + Míg az elkövetők csupán 7% - a idegen a kisgyermekeknek.[[7]](#footnote-8)

Aggasztó valóság, hogy gyermekeink éppen saját otthonuk falai között tapasztalják meg először az erőszakot. Még a hetednapi adventista otthonokban is.

A WHO kijelentése szerint is a korai gyermekkorban megtapasztalt negatív élmények a legintenzívebb és leggyakoribb stresszforrások.

Ezek a káros élmények magukba foglalják a szóbeli, fizikai, szexuális, vagy lélektani bántalmazást; az elhanyagolás különböző formáit, a szülők, vagy gondozók között előforduló erőszakot. A súlyos rendellenességeket, mint például az alkohol -, drog -, vagy pornófüggőség, valamint a kortársak között vagy a közösségben megnyilvánuló nyílt erőszakot is.

„Bebizonyosodott, hogy a kisgyermekkorban elszenvedett jelentős és hosszan tartó stressz élethosszig tartó következményekkel jár az egyén egészségére és jólétére. Megzavarhatja az agy korai fejlődését és veszélyeztetheti az idegrendszer, valamint az immunrendszer működését is. Sőt, mi több a kisgyermekkori bántalmazás áldozatainál ez a stressz továbbá a felvett viselkedésminta követése későbbi életük során olyan súlyos gondokhoz vezethet, mint az alkoholizmus, a depresszió, az étkezési zavarok, a felelőtlen szexuális viselkedés, a HIV/AIDS-fertőzés, szívinfarktus, rák és más krónikus betegségek.”[[8]](#footnote-9)

Krisztus gyermekkoráról a következőket olvashatjuk a Lukács 2:52 igeversben: „Jézus pedig gyarapodott bölcsességben és testének állapotában, és az Isten és emberek előtt való kedvességben.” Ez a következő három dolgot árulja el nekünk Jézus gyermekkoráról:

1) Lelki és szellemi érettségben (bölcsességben) növekedett.

2) Növekedett fizikai egészsége és ereje (termete).

3) Istennek és embereknek tetsző módon növekedett (a személyisége és a jelleme).

Ellen White is ír Jézus e három tulajdonságáról:

„Csodálatosan sokatmondó a gyermekkoráról szóló rövid feljegyzés: „A kisgyermek pedig növekedett, és erősödött lélekben, teljesedve bölcsességgel; és az Istennek kegyelme volt őrajta" (Lk 2:40). Az Atyja tekintetéből sugárzó fényben Jézus "gyarapodott bölcsességben és testének állapotában, és az Isten és emberek előtt való kedvességben" (Lk 2: 52). „Gyors felfogású volt, a dolgok mélyére látott, korát meghaladóan komoly és bölcs. Emellett jelleme csodálatosan kiegyensúlyozott volt. Szellemi és fizikai képességei fokozatosan bontakoztak ki a gyermekkor törvényszerűségeinek megfelelően.”[[9]](#footnote-10)

Ahhoz, hogy a legjobb lehetőségük legyen Jézushoz hasonlóan gyarapodni termetben, lélekben és bölcsességben, gyermekeinknek védelemre és biztonságra van szükségük a kiegyensúlyozott, kiteljesedő fejlődéshez. Tehát nemcsak fizikai biztonságra van szükségük, hanem érzelmi, lelki szexuális és pszichológiai biztonságra is.

A kisgyermekkori káros élmények megelőzésének a keresztény otthonban kell kezdődnie.

Mindnyájan szeretjük drága gyermekeinket. Teljes szívből, szenvedélyesen szeretjük őket. A legjobbat akarjuk nekik. Sokszor mégsem vesszük észre, hogy erőszakkal terhelt életre készítjük fel őket azzal, hogy nem biztosítjuk az otthoni biztonságukat.

* Nem biztonságos az otthon, ha – a gyermekek tanúi a szüleik veszekedésének, vagy annak, hogy apjuk bántalmazza anyukájukat.
* Nem biztonságos az otthon, ha - családtagok, vagy bizalmas barátok molesztálják, szexuálisan bántalmazzák őket.
* Nem biztonságos az otthon, ha – a kritizálásunk, vagy durva szavaink miatt állandó félelemben élnek.
* Nem biztonságos az otthon, ha – hibáikat és kudarcaikat a megszégyenítésükre és hatalmaskodásra használjuk ellenük.
* Nem biztonságos az otthon, ha – nem fejezhetik ki őszintén érzelmeiket és félelmeiket; ha nem mondhatják el véleményüket.
* Nem biztonságos az otthon, ha – nem mernek lelki témákról beszélni, mert azt mondták nekik, hogy Isten nem fogja szeretni őket, ha kérdéseket tesznek fel.
* Nem biztonságos az otthon, ha – olyan mintát látnak, hogy apjuk és férfi rokonaik kizsákmányolják a nőket és hatalmaskodnak rajtuk ahelyett, hogy Jézus példája szerint vezetnék, szolgálnák és óvnák őket.

Nem tudjuk irányítani a környezetünket. Mégis határozottan felelősek vagyunk Isten előtt azért, hogy gyermekeinket biztonságos, Krisztus szelíd, békés jellemét tükröző otthonban neveljük. „Az apák és anyák lelkét körülvevő légkör betölti az egész házat, és az érezhető az otthon minden részében.”[[10]](#footnote-11)

Az ifjúság körében elterjedt erőszak-járvány kezelésének, valamint a randi-erőszak, a kortárs-zaklatás, a gyermek-szexuális bántalmazás és a tinédzserkori emberölések számának csökkentése érdekében először is meg kell vizsgálnunk az otthonunkban fennálló kulturális normákat. Legelőször is önmagunkat, szülőket, nagyszülőket, nagynéniket és nagybácsikat, unokatestvéreket és a család barátait kell megszólítanunk. Ha az otthonunkban hatalmaskodás és erőszak uralkodik, akkor akaratlanul is újra, meg újra állandósítjuk az erőszak, a harag, és a reménytelenség légkörét a közösségben.

E fájdalmas időszakok megszüntetésének első lépése a csönd megtörése és téma napvilágra hozatala.

János apostol a következőket írja: *„… a Világosság e világra jött, és az emberek inkább szerették a sötétséget, mint a világosságot; mert az ő cselekedeteik gonoszak voltak.* *Mert minden, aki hamisan cselekszik, gyűlöli a világosságot és nem megy a világosságra, hogy az ő cselekedetei fel ne fedessenek.* *Aki pedig az igazságot cselekszi, az a világosságra megy, hogy az ő cselekedetei nyilvánvalókká legyenek, hogy Isten szerint való cselekedetek.”* (János 3:19-21)

Bármilyen kínos is, el kell kezdenünk megbeszélni a valóságot, olyan nyílt, őszinte és becsületes módon, ami változáshoz vezet. Azzal, hogy globálisa egyházként kerüljük a kényelmetlen témákat és inkább titokban tartjuk, elpalástoljuk őket, tulajdonképpen megengedjük a privát erőszak további burjánzását. A sötétség eloszlatásának egyetlen módja, hogy rávilágítunk az igazságra és Isten jellemének fertőtlenítő napfényére visszük. János apostol azt mondja itt nekünk, hogy nem igazi követője Istennek, aki a sötétség leple alatt rejtegeti a gonoszságokat.

A hatalmaskodás és az ellenőrzés mentalitása

Az egyházi közösségek tudtukon kívül is elősegíthetik a bántalmazó viselkedési mintákat ösztönző gondolkodásmódot, mivel bálványozzuk a hatalommal rendelkezőket.

De várjunk csak! Nem jó dolog a hatalom? Lehet jó. Az ellenőrizetlen hatalom azonban hamar korrupttá válhat. Krisztus követőiként arra hívattunk el, hogy a Lélek gyümölcse szerint bánjunk egymással: *„De a Léleknek gyümölcse: szeretet, öröm, békesség, béketűrés, szívesség, jóság, hűség, szelídség, mértékletesség.”* (Galata 5:22).

Amikor hatalmat akarunk gyakorolni mások fölött, amikor irányítani akarjuk mások döntéseit, és saját akaratunkat másokra akarjuk erőltetni, könnyen megfeledkezünk róla, hogy Lucifer volt az egyetlen, aki hatalomra vágyott. Sátán az, aki mindent el akar venni, aki mindent birtokolni és hatalmában tartani akar.

Krisztus adni akar. Jézus és az Atya teljesen egyek a SZERETET-ben. Mindketten, közösen csakis a szeretet és az igazság eszközeit használják, azokkal hívnak minket a megváltás elfogadására. Minden más eszköz: az erőszakoskodás, a megtévesztés, a manipuláció, a csalás, a megvesztegetés, a megfélemlítés, az elszigetelés, és a csábítgatás… mindezek a gonosz eszközei és nem Istenéi. Nem használhatjuk ezeket az eszközöket a gyermeknevelésben, vagy párkapcsolatainkban, házasságunkban, vagy szolgálatunk során anélkül, hogy felvennénk Sátán jellemvonásait.

Bántalmazást elősegítő légkört teremtünk— akár a házasságunkban, akár a szombatiskolai osztályban, akár kiscsoportjainkban, gyülekezeteinkben, vagy közösségünkben általában - ha az egyházi emberek AKÁR a tagok, akár a vezetők a szolgálat helyett a hatalomra összpontosítanak. Isten HATALMÁRA törekszünk Isten JELLEMVONÁSAI – nak birtoklása nélkül.

Aztán megszakad a szívünk, ha gyermekeink olyan fiatalokká cseperednek, akik normális mintának tartják a bántalmazást és a mi lábnyomunkban járnak az érzelmi, szóbeli, fizikai vagy lélektani erőszak alkalmazásában.

A hatalom birtoklása Isten jellemvonásai nélkül olyan bűn bizonyítéka, amit Isten igazsága fényének megvilágításába kell helyezni.

A világosság gyógyulást hoz

Amíg meg nem szakítjuk a bántalmazás körét, nem követjük Jézus parancsát, hogy szeressük egymást és világosságban éljünk. *„Aki szereti az ő atyjafiát, a világosságban marad, és nincs benne botránkozásra való.* *Aki pedig gyűlöli az ő atyjafiát, a sötétségben van, és a sötétségben jár, és nem tudja hová megy, mert a sötétség megvakította az ő szemeit.”* (1János 2:10- 11).

Az egyház akkor kezdheti megélni a megújulást és gyógyulást, ha a kedvességgel és együttérzéssel teli otthon létrehozásáról szóló nyílt, őszinte beszédhez szükséges erővel rendelkezünk, és ha megtagadjuk azoknak a bevett szokásoknak a védelmét, amelyek támogatják, illetve lehetővé teszik az erőszak és agresszió szellemének alkalmazását a következő generációval szemben.

Mindaddig, amíg így járunk el, együttesen kilopjuk gyermekeink szívéből a biztonság és bizalom kincsét. Ezáltal eltorzítva mutatjuk be Isten jellemét és megszegjük a harmadik parancsolatot, amely így szól: „Az Úrnak a te Istenednek nevét hiába fel ne vedd; mert nem hagyja azt az Úr büntetés nélkül, aki az ő nevét hiába felveszi.” (2Móz 20:7).

Azt állítjuk, hogy Krisztus testének tagjaiként Isten jellemét tükrözzük. Hiába vesszük szánkra Isten nevét, ha mindennapi gyakorlatunkban nem mutatkoznak meg a Szentlélek gyümölcsei.

A Galátziaikhoz írott levél 5. fejezetében Pál apostol így figyelmeztet: *„A testnek cselekedetei pedig nyilvánvalók, melyek ezek: házasságtörés, paráznaság, tisztátalanság, bujálkodás. Bálványimádás, varázslás, ellenségeskedések, versengések, gyűlölködések, harag, patvarkodások, visszavonások, pártütések. Irigységek, gyilkosságok, részegségek, dobzódások és ezekhez hasonlók: melyekről előre mondom néktek, amiképpen már ezelőtt is mondottam, hogy akik ilyeneket cselekszenek, Isten országának örökösei nem lesznek.”* (Galata 5:19-21).

Nagyon kellemetlen lehet felismerni, hogy otthonunkban sokkal gyakrabban bánunk családunkkal rosszindulatúan, féltékenyen, dühkitörésekkel és veszekedéssel, irigységgel és egyéb lelki vagy fizikai bántalmazással, mint máshol, másokkal. Párunk és gyermekeink könnyen válhatnak frusztrációink, fáradtságunk, vagy ingerültségünk áldozataivá. Aztán abban a hitben nőnek fel, hogy ezek a viselkedésminták normálisak és ugyanúgy bánnak a testvéreikkel, a kortársaikkal, szerelmükkel és jövendőbeli családjukkal is, átörökítve ezeket a generációs mintákat.

Ellen White nagyon részletesen írt az otthoni, családi életről, a kedvesség és kölcsönös tisztelet fontosságáról. Az otthon – írja -: „A menny legszebb előképe. - Az otthont azzá kell tennünk, amit ez a szó magában foglal. A földön a menny előképe legyen, az a hely, ahol ápolják az érzelmeket annak tudatos elnyomása helyett. Boldogságunk a szeretet, a rokonszenv és az egymás iránti udvariasságunk ápolásától függ. A menny legszebb előképe az az otthon, ahol az Úr Lelke lakozik. Isten akaratát akkor teljesítik, ha a férj és a feleség tiszteli egymást, ápolják a szeretetet és a bizalmat.”[[11]](#footnote-12)

„Sose feledjük, a Megváltó tulajdonságainak becsben tartása által tegyük otthonunkat ragyogóvá, boldoggá magunk és gyermekeink számára. Ha Krisztust otthonunkba hozzuk, különbséget tudunk tenni a jó és rossz között. Ezáltal segíteni tudjuk gyermekeinket abban, hogy az igazság fáivá növekedjenek, amely megtermi a Lélek gyümölcsét. A bajok ránk törhetnek, mert ez az emberiség sorsa. Azonban bármily felhősek is napjaink, a türelem, a hála és a szeretet napfénye áradjon szívünkbe. Annak ellenére, hogy otthonunk egyszerűen van berendezve, az mégis az a hely, ahol mindig barátságos szavakat szólunk, kedves dolgokat cselekszünk; ahol az udvariasság és a szeretet állandó vendég.”[[12]](#footnote-13)

Ez a hozzáállás otthonunkban nem függ anyagi helyzettől, nemtől, vagy kulturális normákról. Azon múlik, hogy hajlandók vagyunk-e Jézus Krisztust utánozni, és az Ő szerető szívét bemutatni kisgyermekeinknek és fiataljainknak. Jézus Krisztusnak kell a mércénknek és otthoni hozzáállásunk középpontjának lennie.

Ez a felszólítás nem csupán az édesanyáknak szól. Ez elvárás mindazokkal szemben, akik azt állítják, hogy Jézus Krisztus követői és megteltek Szentlélekkel. Akár férfiak, akár nők, fiúk, vagy lányok.

„Se a férj, se a feleség ne kíséreljen meg önkényuralmat gyakorolni a másik felett. Ne próbáld kényszeríteni a másikat, hogy engedjen kívánságodnak! Ezt nem tehetitek meg, ha meg akarjátok tartani egymás szeretetét. Legyetek kedvesek, türelmesek, elnézők, belátók és előzékenyek! Isten kegyelme által boldoggá tudjátok tenni egymást, ahogyan azt házassági fogadalmatokban ígértétek.”[[13]](#footnote-14)

Befejezés

A Szentírás felszólít bennünket, hogy azzal is fejezzük ki szeretetünket, hogy őszintén beszélünk az erőszakról. *„Jaj, azoknak, akik a gonoszt jónak mondják és a jót gonosznak; akik a sötétséget világossággá s a világosságot sötétséggé teszik, és teszik a keserűt édessé, s az édest keserűvé!”* (Ézsa 5:20).

Az Efézusi levél 5:11-13 igeversekben Pál apostol világosan így utasít:

* Ne vegyünk részt a sötétség cselekedeteiben,
* leplezzük le a sötétség cselekedeteit,
* hozzuk napvilágra, világosítsuk meg a dolgokat,
* tegyük nyilvánvalóvá a bűnöket a fényben.

Isten szerető szívével ellentétesen járunk el, ha elbagatellizáljuk a gyermekeink elleni, családon belüli erőszakot, elfogadjuk az agresszív kulturális mintákat és normákat, és kevésbé ártalmasnak tartjuk a hatalommal való visszaélést, mint amilyen az Isten szemében.

Mindaddig, amíg az erőszak elhallgatva virágzik a hívő közösségek háztartásaiban, amíg gyülekezeteink hatalmon vagy erőszakon alapuló módszerekkel evangelizálnak, amíg elfogadjuk helyi kultúránk azon elemeit, amelyek támogatják és ösztönzik a másokon való hatalmaskodás módszereit, — azt sugározzuk a fiataljaink felé, hogy az erőszak normális dolog. Hogy nem biztonságos az őket ért bántalmazás jelentése, és hogy a leuralás, valamint a hatalommal való felruházottság elfogadható helyettesítője Isten áldozatos szeretetének.

Ha úgy döntünk, megmutathatjuk fiataljainknak, hogyan állítsák meg az erőszakot és hogyan vessenek véget neki (**enditnow**®). Ez viszont azzal jár, hogy tükörbe kell néznünk és foglalkoznunk kell a saját erőszakos megnyilatkozásainkkal és agressziónkkal, hatalmaskodásra való jogosultságunk érzésével. Hogyan kezdjünk hozzá?

Kezdjük azzal, hogy legyünk hajlandók megtörni a csendet és… vessünk véget neki (**enditnow)!**

Isten nem a hallgatásban határozta meg mások helyes szeretetnének módját.   
A Szentírás azt mondja, hogy kiáltsunk hangosan. (Ézsa 58:1, 2, 6,7).  
  
Az elhallgatás módszere nem ösztönzi alázatos megbánásra és változtatásra az elkövetőket.   
A Szentírás azt mondja, hogy számoltassuk el egymást. (Eféz 5:11-13).  
  
Az elhallgatás nem része a bibliai értelemben vett megbocsájtási folyamatnak.   
A Szentírás szerint utasítsuk rendre azokat, akik a kicsinyeket bántják. (Lukács 17:3).  
  
A csend nem hoz változást.   
A Biblia bemutatja, hogy a bűn elhallgatása csapást hoz az egész közösségre. (Józsué 7:19).  
  
Az elhallgatás nem segíti elő a gyógyulást.   
A csend nem menti meg a bárányokat.

Együtt megtörhetjük a csendet... és véget vethetünk neki (**enditnow)**.

Isten együttérzése arra ösztönzi Krisztus testét, hogy együttérzően reagáljon a bántalmazás miatt kialakult szükségletekre. Ily módon válik lehetővé a bántalmazás bármely formáját elszenvedett áldozatok számára a gyógyulás és életük újjáépítése.

Isten áldjon benneteket és engem is, miközben együtt imádkozunk, felszólalunk és munkálkodunk az erőszak ellen, és adja, hogy most véget vessünk neki!

Együtt megtörhetjük a csöndet.

Együtt véget vethetünk neki, most.

Ámen.

—vége—

**Állásfoglalás a pornográfiáról**

A különböző bíróságok és kultúrák vitathatják a pornográfia (és a szexuális devianciákról szóló irodalom) definícióját és következményeit, de **a bármelyik kultúrában élő Hetednapi adventisták az örök alapelvek szerint rombolónak, megalázónak, érzéketlenné tevőnek és kizsákmányolónak tartják a pornográfiát.**

*Pusztító* a házassági kapcsolatokra, mivel aláaknázza Isten szándékát, miszerint férj és feleség olyan szorosan ragaszkodnak egymáshoz, hogy „egy testté” lesznek. (1Móz 2:24).

*Megalázó*, mert a nőt (egyes esetekben a férfit is) nem spirituális- mentális-fizikai egészként határozza meg, hanem egydimenziós és eldobható szexuális tárgyként, ezáltal megfosztva az értékétől és az őt megillető tisztelettől, ami Isten gyermekeként járna neki.

*Érzéketlenné teszi* a nézőt/olvasót, mert megkeményíti a lelkiismeretet és „elferdíti az érzékelést”, amivel megrontja a személyiséget (Róm 1:22; 28).

*Kizsákmányoló*, bujaságra csábító és alapverően bántalmazó, tehát ellenkezik az aranyszabállyal, hogy úgy bánjunk másokkal, ahogy szeretnénk, hogy velünk bánjanak (Máté 7:12). Különösen sértő a gyermekpornográfia. Jézus mondta: „Aki pedig megbotránkoztat egyet e kicsinyek közül, akik én bennem hisznek, jobb annak, hogy malomkövet kössenek a nyakára, és a tenger mélységébe vessék.” (Máté 18:6).

Bár a „Norman Cousins” magazin nem éppen bibliai nyelven fogalmazta meg, de nagyon érzékletesen ezt írta: „A baj ezzel a nyílt, széles körben terjedő pornográfiával… nem csupán az, hogy megront, hanem az, hogy érzéketlenné tesz. Nem az, hogy felszabadítja a szenvedélyeket, hanem megnyomorítja az érzelmeket. Nemhogy érett hozzáállásra ösztönözne, hanem inkább visszavet az infantilis megszállottságba. Nem a szemellenzőket távolítja el, sokkal inkább torzítja a látásmódot. A vitézkedést hirdeti, de a szeretetet megtagadja. Ez nem felszabadulás, hanem az emberség elvetése.” –Saturday Review of Literature, Sept. 20, 1975.

A társadalom, amelyet az erkölcsi normák rohamos süllyedése, gyermekprostitúció, tizenévesek várandóssága, nők és gyermekek elleni szexuális erőszak, kábítószerek által károsított mentalitás és szervezett bűnözés sújt, betegesen hozzájárul mindehhez a sok gonoszsághoz a pornográfia engedélyezésével.

Valóban bölcs a kereszténység első nagy teológusának tanácsa: „Ha hiszel a jóságban és értékeled Isten elfogadó szeretetét, akkor minden gondolatodat szent, helyes, tiszta és jó dolgokra összpontosítsd!” (Lásd Filippi 4:8- 9). Ezt a tanácsot minden keresztény jól teszi, ha megfogadja és gyakorolja.

Ezt a nyilvános nyilatkozatot Neal C. Wilson, a Generál Konferencia elnöke tette közzé 1990. Július 5.-én a Generál Konferencia ülésén Indianapolisban (Indiana állam), miután egyeztetett a Hetednapi Adventista Egyház 16 alelnökével.

<https://www.adventist.org/articles/pornography/>

—vége—

# Szeminárium

GONDOK A PORNOGRÁFIÁVAL:

Függőség, bántalmazás, és szenvedés

Írta: Erica Jones

A Hetednapi Adventista Egyház Észak-Amerikai Divíziójának

igazgatóhelyettese

**Gondok a pornográfiával** (1)

Ártalmatlan szórakozás? Aligha! A pornográfia használata fizikai, érzelmi és pszichológiai károkat okoz. Endorfin-felszabadító tulajdonsága a nézőt önellátó függővé változtatja, gúnyt űz az Isten által teremtett szexualitás gyönyörű ajándékából. Alapvetően erőszakos és a gonoszságot támogatja a kölcsönös intimitással szemben, valamint szoros kapcsolatban áll az emberkereskedelemmel. Újabb tények bizonyítják, hogy a pornográfia szétszaggatja a bizalmon és hűségen alapuló romantikus kapcsolatokat. Ez a sikertelen házasságok egyik leggyakoribb oka. Ezt a kört azonban meg lehet szakítani és a szabadság csupán egy ugrásnyira van.

**Nem hagyhatjuk tovább figyelmen kívül** (2)

A pornográfia élvezete szinte minden népesség között elterjedt. Hatással van a férfiak és nők minden korosztályára. Nem áll meg az egyház kapujában, és a családi otthonok bejáratánál sem. Az elhallgatás és szégyenkezés csak fenntartja az ártalmas körforgást. Nem hallgathatunk tovább róla!

**Ez nem egy kicsi probléma** (3)

* Az érintettek átlagéletkora 11 év.
* A napi pornóoldal látogatások száma: 68 millió.
* A keresztények között: 47% otthonában a pornográfia a legfőbb probléma.
* A rendszeres használók 1/3 –a nőnemű.

**FÜGGŐSÉG: a FENEVAD TÁPLÁLÁSA** (4)

A pornó nem ártalmatlan hobby. Nagyon káros következményei vannak.

**Hogy néz ki a pornófüggőség?** (5)

* Egyre hosszabb lesz a pornó nézésével töltött idő.
* Úgy érzi, hogy „elszáll”, amikor pornót néz, vagy a gondjai „megoldásaként” szolgál.
* Bűntudata van a pornó nézésének következményei miatt.
* Órákat tölt pornóoldalak böngészésével, még akkor is, ha emiatt elhanyagolja önmagát és felelősségeit.
* Ragaszkodik hozzá, hogy szerelme, vagy szexpartnere vele együtt nézze a pornót.
* Úgy érzi, nem képes előzetes pornónézés nélkül élvezni a szexet.
* Nem tud ellenállni a pornónézés sürgető vágyának.
* Kevésbé kielégítő a szexuális élete.
* Párkapcsolati problémák lépnek fel.
* Veszélyes magatartás kockázata a pornónézés érdekében.

**Mi történik, amikor odakattintunk?** (7)

* Egy 2016 –os tanulmány szerint a pornót nézők MRI agyi felvételeit vizsgálták. Az eredmények az agy azon részének fokozott aktivitását mutatták, amely fontos szerepet játszik a döntéshozatalban és a jutalmazással kapcsolatos viselkedésben. A nézők agya dopamint szabadított fel az erotikus képek láttán.
* A jutalom-központ akkor aktiválódik, amikor elértünk egy célt. Amikor megtapasztaljuk a jutalmat, az agy dopamin kibocsátásával válaszol, ami légyegében megerősíti az érzést, hogy még több jutalomra van szüksége.
* A dopamin folyamatos felszabadulása, ami akkor következik be, ha valaki krónikusan és kényszeren pornót néz, valójában megváltoztatja az agy jutalmazási rendszerét. Ezek az agyi változások új „térképeket” készítenek a szexuális stimuláláshoz. Egy idő után a korábban létrehozott térképek már össze sem hasonlíthatók a pornónézés által létrehozott sémákkal.

A jutalomközpont akkor aktiválódik, amikor elértünk egy célt. Amikor megtapasztaljuk a jutalmat, az agy dopamint kibocsátásával válaszol, ami lényegében megerősíti az érzést, hogy még több jutalomra van szükség. Más szóval ezek a dopamin-kibocsájtások elég erősek ahhoz, hogy motiválják a jövőbeni döntéseinket. Ne feledjük, hogy a dopamin egy szexuális izgalommal és újdonsággal járó élmény során szabadult fel, tudjátok, amilyenek a pornófilmekben láthatók.

Az agy idővel érzéketlenné válik ezekre a dopaminlöketekre. Normal Doidge neuroplaszticitással foglalkozó, *„Az agy átalakítja önmagát”* c. könyvében kifejti, hogy ez a folyamatos dopamin-felszabadulás, ami a rendszeres, kényszeres pornófogyasztás során következik be, megváltoztatja az agy jutalmazási rendszerét. Világosan megfogalmazva: minél több pornót néz valaki, annál nagyobb valószínűséggel fog újra, meg újra odakattintani a neten.

Ezen kívül Doidge azt is kifejti, hogy ezek az agyi változások a szexuális stimulálás új sémáit építik ki az agyban. Ezek a „térképek” egy idő után már nem is hasonlítanak a pornónézés előtti sémákra. Gondoljunk csak bele! Amikor valaki hozzászokik egy droghoz, egyre nagyobb adag bevételére lesz szüksége a kívánt hatás eléréséhez. Doidge következtetése szerint, hasonlóképpen a pornográfia nézőjének is folyamatosan tovább kell lépnie az egyre kifejezőbb tartalmak felé, hogy az izgalom azonos szintjét elérje.

**A függőség szó szerint megváltoztatja az agyat** (8)

1. Agykutatási tanulmányok eredményei szerint a pornográfia-függőknek egyre több problémájuk lesz a munkájukban, és a hétköznapi rutinfeladatok elvégzésében is. (DeSousa & Lodha, 2017).
2. Minél több órát tölt valaki hetente pornónézéssel, annál kisebb lesz agyának szürkeállománya. Továbbá az egészséges agyműködéshez szükséges kapcsolódó szövetek is sorvadni kezdenek a pornóhasználat óráival egyenes arányban. (DeSousa & Lodha, 2017).
3. A 12-16 éves serdülők rövidtávú verbális memóriáját is rontja a rendszeres pornónézés. (Prawiroharijo et al, 2019).

**A függőség köre** (9)

Kíváncsiság, befogadás, függőség, hozzászokás, szégyen

A függőség igen rövid idő, akár már nyolc hét alatt is kialakulhat. Talán egyszerű kíváncsisággal kezdődik, ám a dopamin hatásának megtapasztalása miatt beszippanthatja a fogyasztót. Minél többet néz valaki pornót, annál többre vágyik, és hamarosan azon kapja magát, hogy rendszeresen nézi. Pont, mint a drogoknál, a néző hozzászokik, és egyre többre van szüksége. És ami kíváncsisággal kezdődött, általában szégyenkezéssel társuló függőséghez vezet.

**Az emberek eszközzé válnak egy cél érdekében** (10)

A pornográfia idővel az emberek nézegetésének megszállottjává tesz, a velük való kapcsolattartás helyett. A pornó irreális képet közvetít az emberekről —méret, alak és a formák összhangja alapján értékelt tárgyakká válnak – nem teljes egyénekként mutatja be őket. Ahogy a fantáziavilág normává válik, a néző félni kezd a valódi intimitástól.

* A többiek megítélendő, szexualizálandó, üldözendő, vadászandó tárgyakká válnak.
* Kukkolás
* Elérzéketlenedés
* Tárgyiasítás

**Nate története** (11)

Játsszdd le a videót és tegyél fel néhány kapcsolódó kérdést!

<https://www.youtube.com/watch?v=2U93S7CIj-Q&t=49s>

**BÁNTALMAZÁS: A pornóval járó erőszak (**12)

Azt gondolhatnánk, hogy a pornográfia nem árt senkinek. Nézzük csak meg közelebbről!

**A számok alapján** (13)

(Olvassátok el a diákat: 1-4)

1. Úgy a pornográfia, mint az alkoholfogyasztás jellemző előjele a szexuális erőszak áldozatává válásnak az egyetemista nők körében. A kettő együttes jelenléte drámaian megnöveli az áldozattá válás esélyét. Ennek egyik oka, hogy a pornó jelentéktelennek tünteti fel az agresszív szexuális cselekedeteket. (de Heer, et al., 2020)
2. A férfiakat nagyobb valószínűséggel izgatják fel a nemi erőszakot bemutató pornográf képek, mint a nőket. Azok a férfiak, akik számára a szexualitás egyenlő az erőszak és a hatalom kifejezésével, nagyobb valószínűséggel részesítik előnyben az erőszakos pornót, mint más férfiak. (Carvalho & Rosa, 2020)
3. A férfiak a pornó egyre nagyobb mértékű fogyasztásával egyre nagyobb valószínűséggel lesznek szexuális ragadozók, erőszakolók és uralkodók, és egyre rosszindulatúbak lesznek a nőkkel szemben. (Goodson, et al., 2020)
4. A több pornót, különösen a férfi-dominanciát bemutatót fogyasztó férfiak nagyobb valószínűséggel lesznek erőszakosak a saját kapcsolataikban is. (De Heer et al., 2020)
5. Gyakran látható nők elleni erőszak a pornófilmekben. Például a férfiak 72% - a és a nők 46% -a látott már olyan pornót, ahol a férfi a nő arcába ejakulált. (Herbenick et al., 2020)
6. A férfiak 21% -a és a nők 11%-a látott már megerőszakolást bemutató pornót. (Herbenick et al., 2020)
7. A férfiak 45%-a és a nők 33%-a látott már BDSM pornót. (Herbenick et al., 2020)
8. Az emberek gyakran utánozzák, amit a pornófilmen láttak. Például a férfiak 20% -a és a nők 12% -a kötözte ki a partnerét szex közben, a férfiak 11% -át és a nők 21%-át kötözték ki (bilincselték meg) szex közben, és a férfiak 48% -a ejakulált a nő arcába. (Herbenick et al., 2020)
9. A férfiak pornográfia fogyasztása, különösen az erőszakos pornó összefüggésbe hozható a női partnerrel szembeni erőszakos viselkedés felerősödésével. Ez a következmény még erősebb, ha a férfi szexista, jogosnak tartja az erőszak alkalmazását és a nőket szexuális tárgynak tekinti. (Rodriguez & Fernandez-Gonzales, 2019)
10. A pornófogyasztó nők nagyobb valószínűséggel követnek el beleegyezés nélküli szexuális tevékenységet és hajlamosabbak érzelmi manipulációval megtéveszteni férfi partnerüket. (Hughes et al., 2020)
11. A pornó, különösen az erőszakos pornográfia összefüggést mutat a szexuális zaklatással kapcsolatos megnyilvánulások felerősödésével és a múltbéli támadó magatartással is. (Bridges, 2019)
12. Minél több pornót néznek a férfiak, annál inkább nem embernek, hanem szexuális tárgynak tekintik a nőket. (Seabrook et al., 2019)
13. Az online megtekinthető pornófilmek 45%-a tartalmaz legalább egy fizikai erőszakot bemutató jelenetet. A bemutatott fizikai erőszak öt leggyakoribb formája a verés, a száj betömése, a pofozás, a hajhúzás és a fojtogatás. (Fritz et al, 2020)
14. A pornográf jelenetek 97% -ában nők az erőszak célpontjai. Bemutatott reakciójuk pedig közönyös, vagy pozitív, csak nagyon ritkán negatív. A jelenetek 76% -ában férfiak a nők elleni erőszak elkövetői. (Fritz et al., 2020)
15. A 10. osztályos fiatalemberek 29% -a látott már erőszakos pornót. (Rostad et al., 2019)
16. A 10. osztályos lányok 16% -a látott már erőszakos pornót. (Rostad et al., 2019)
17. Azok a fiúk, akik már láttak erőszakos pornót, kétszer nagyobb valószínűséggel követnek el fizikai és szexuális erőszakot randipartnerükkel szemben. (Rostad et al., 2019)
18. Azok a lányok, akik láttak már erőszakos pornót, nagyobb valószínűséggel válnak partnerük erőszakoskodásának áldozatává. (Rostad et al., 2019)
19. Azoknak 91% -a akart részt venni ilyen együttlétben, akik már láttak „durva pornót” (beleértve a hajhúzást, ütlegelést, karmolást, harapdálást, kikötözést, öklözést és kettős behatolást), és 82% -uk legalább az egyik durvaságra vágyott. Ez hitelesen bizonyítja, hogy a pornográfia nézése ilyen magatartáshoz vezethet, sőt még erőszakhoz is. (Vogels & O’Sullivan, 2019)
20. Alapos laboratóriumi vizsgálatok határozott összefüggést mutattak ki a pornográfia nézése és az agressziót támogató megnyilvánulások, valamint az erőszakos viselkedés között. (Bridges, 2019)
21. A gyermekpornográfia készítése miatt bebörtönzött nők 60%-a volt korábban szexuális erőszak, 46% -ik pedig fizikai erőszak áldozata. (Bickart et al., 2019)

**Tényleg senkinek sem árt?** (14)

* A pornográf filmekben ábrázolt pozitív válasz az erőszakra nagyban elősegíti szexualitásról alkotott embertelen, agresszív kép kialakulását. Az agy megtanulja a szexuális viselkedést ezekhez a dolgokhoz kapcsolni, ha az izgalom érzelmei erőszakhoz és agresszióhoz kapcsolódnak, ami kevésbé együttérzővé teheti a nézőt a szexuális erőszak és kizsákmányolás áldozataival kapcsolatban. Még ront a helyzeten, hogy ha a film ábrázolása szerint az áldozatok még élvezik is az erőszakot és a bántalmazást, a néző elhiszi, hogy az emberek élvezik, ha így bánnak velük.
* A szexuális kereskedelem áldozatai arról számoltak be, hogy pornó nézésére kényszerítették őket, hogy megtanulják, mit várnak el majd tőlük. Túl azon, hogy a pornográfiát az áldozatok oktató kézikönyvének használják, gyakran elválaszthatatlan az emberkereskedelemtől. A szexuális kereskedelem áldozatainak közel fele számolt be róla, hogy rabságuk idején kikötözték őket és erőszakos pornófilmet készítettek róluk. Ezt az online tartalmat anyagi haszonszerzésre, vagy reklámcélokra használhatják, a nézőnek pedig fogalma sincs a kamera mögött rejlő valódi történetről.

**Ez nem csak rólad szól** (15)

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=K7OIlwEdOHY>

**#Ez nem szerelem** (16)

Hollywood azt tanítja, hogy az ilyen viselkedés teljesen normális és vonzó.

**Öt dolog, amire a „Szürke ötven árnyalata” tanít:**

1. Az érzelmek megvásárolhatók, és minél több pénzt költenek rá, annál nagyobb kontrollra lehet szert tenni egy kapcsolatban.
2. A kontrolláló, irányító viselkedés a szeretet gesztusa. A birtoklás is a szeretet kifejezése, különösen, ha manipulációról van szó.
3. Romantikus dolog figyelmen kívül hagyni mások fájdalmát a saját örömünk érdekében.
4. Elfogadható fegyverként használni a szexet. A kényszerítés, az erőszakolás nem annyira bántalmazó, hanem inkább a vágy kifejezője.
5. A gazdagság és a siker, súlyosan sérült múlttal párosulva feljogosít egy bántalmazó jellegű kapcsolatra. Az erőszakszerű kapcsolat elfogadását jelenti, még, ha az évtized „szerelmes regényének” kiáltották is ki.

**SZENVEDÉS: Depresszió. szégyen és leépülés** (17)

A pornográfia használata személyiségromboló.

**Az érzelmi következmények** (18)

**Elszigetelődés és szégyenkezés**

A működési zavaron kívül, amit a pornó visz a tinédzser életébe, még el is szigeteli őt. A magányosság érzése gyakran készteti az embert, hogy pornóval gyógyítsa azt. A film megnézése után pedig még erősebben tör rá a magány. A „Journal of Sex and Marital Therapy” (Szexuális és házassági terápia) magazinban a közelmúltban megjelent tanulmány szerint igen szoros az összefüggés a magányosság és a pornográfia használata között. Egyszerűen szólva, sokkal valószínűbb, hogy rendszeresen használ pornót, az, aki magányos.

Nehéz kideríteni, melyik következik be először, mert a pornó és a magányosság kölcsönösen felerősítik egymást. A pornográfia elszigetelődéshez vezet, az elszigetelődés pedig a pornó használatához. Nem csoda, hogy a pornóhasználók gyakrabban számolnak be magányosságról. A szexfüggőség intimitási zavar. Vonzóbbá válik számára a pornó hamis intimitása, ha valakinek az életében kevesebb kötődés és valódi intimitás van.

**A hamis intimitás és a magányosság**

A szexfantáziák által szoros kapcsolatot érezhet, amikor valaki elszigetelődik a valódi emberektől. A pornográfia olyan virtuális teret nyújt, ahová belépve azt érezheti, hogy mások elfogadják és vágynak rá. A pornó hamis intimitást biztosít, ami a puszta szexuális élvezeten túl is vonzóvá teszi. Még fogékonyabbá tehet a mesterséges intimitásra, ha valakinek a családjában kisgyermekkorában hiányzott az intimitás. Az elszigeteltség még nagyobb óhajt teremt az emberekben az intimitásra. Sajnálatos módon a mai fiatalabb generációk az USA történek legmagányosabb fiataljai. Egy friss tanulmány szerint az „Ezredfordulósok” (1977-94 között születettek) 30%-a magányosnak vallja magát, és 22%-uknak még barátai sincsenek. A Z-generáció fiataljai (1995-2015 között születettek) pedig még ennél is magányosabbak.

**Letargia és depresszió**

A pornó használata mesterségesen megemeli a dopaminszintet. Ebből következik, hogy a pornóhasználók dopamin-igénye magasabb a normálisnál. Az „elszállás” nélkül pedig depresszióssá, motiválatlanná és antiszociálissá válhatnak. Tény, hogy ezek az érzések még gyakoribb pornónézésre ösztönzik őket, mint a nem függőket. Ha a függő agya már hozzászokott a természetellenes stimulációhoz, már nem tudja úgy élvezni az élet egyszerű örömeit, mint annakelőtte. Unatkozni kezd és elszakad azoktól a dolgoktól, amelyekben korábban örömét lelte.

A pornó kémiai függőséget alakít ki az agyban. Egyeseknél ez csak gyenge hatás, másoknál azonban meghatározó lehet. Különösen a tinédzsereknél.

**Párkapcsolati következmények** (19)

A pornográfia nyíltan, puszta valóságában, használható, kihasználható és eldobható tárgyként mutatja be az emberi testet. Ez a valódi kapcsolatok kiforgatott, meghamisított, hazug bemutatása a fogyasztóknak. Az agresszió és az eltúlzott teljesítmény kihangsúlyozásával minden valódi szenvedélyt, szeretetet és intimitást nélkülöző fizikai cselekményt mutat be. Végül pedig, a fogyasztó számára sokkoló versenysport látványává válik a szex.

* A pornográfia használata több, mint 300%-kal növeli a házassági hűtlenség előfordulását.
* A „szexfüggőnek” nevezett emberek 40%-a elveszíti házastársát, 58 %-uk jelentős anyagi veszteséget szenved, 33% -uk még a munkáját is elveszíti.
* A válások 68% -ban az egyik házastárs az interneten ismerkedik meg újabb partnerével, míg 56% -ban az egyik fél „megszállott érdeklődést” mutat a pornográf weboldalak iránt.
* A házasságban élő pornográfia-fogyasztók nagyobb valószínűséggel érzik úgy, hogy gond van a házasságukkal, és gyakrabban szakítanak is, mint azok, akik nem néznek pornót. (Perry, 2020)

**Szexuális következmények** (20)

* Valójában elfordul a természetes intimitástól az, aki hozzászokik a pornó hatására való önkielégítéshez.
* A pornó nézése közben a felhasználó teljes mértékben irányíthatja szexuális élményét.
* A pornóhasználó elvárja, hogy partnere mindig azonnal készen álljon az aktusra.
* Egyes pornóhasználók úgy vélik, hogy a pornográfia rendben van, ha nem tartalmaz szexuális cselekményeket és csak az önkielégítésre ösztönöz.

**Matt története** (21)

Játsszdd le a videót és tegyél fel néhány kapcsolódó kérdést!

<https://www.youtube.com/watch?v=dbYWKVAeu6Y>

**A lélektani következmények** (21)

**Írta: Nate Danser**, A „Tiszta élet” Missziós Szolgálat igazgatója

A pornográfiahasználat ártatlansága mellett érvelők egyik általános állítása az, hogy csupán arra a személyre hat, aki él vele. Bizonyos szempontból ez ma még hihetőbb, mint valaha. Manapság egy férfi annyi pornóhoz férhet hozzá a saját hálószobájában, amennyihez csak akar. Nem kockáztatja, hogy megszégyenül a családja előtt, ha felnőtt-magazint vásárol a közértben, vagy elbújik egy pornómoziban, ahol valaki felismerheti.

Ésszerűnek tűnik tehát a kérdés: „Vajon, nem csupán rám tartozik?” A fizikai életnek azonban, ugyanúgy, mint a szellemi életnek vannak megváltoztathatatlan törvényei. Az igazság a következő: ha valaki leugrik egy szikláról, nem tudja megakadályozni, hogy a teste földet érjen. Ugyanígy a pornográfiát néző sem tudja megakadályozni, hogy negatív hatással legyen másokra.

A pornográfia fogyasztói két főbb területen gyakorolnak hatást másokra. Az egyiken közvetlen, a másikon indirekt módon.

**Ki mint vet, úgy arat**

Pál apostol azt tanácsolta az efézusi gyülekezetnek, hogy hagyjanak fel régebbi életmódjukkal, mert az „romlott volt, az álnok vágyaik miatt” (Eféz 4:17-19). A galátziai gyülekezetnek is azt tanácsolta, hogy szorgalmasan harcoljanak a test kívánságai ellen: „Mert aki vet az ő testének, a testből arat veszedelmet; aki pedig vet a léleknek, a lélekből arat örök életet. (Galata 6:8).

Amikor valaki a pornográfia nézésével az alacsonyabb természetének vet, következésképpen nagyfokú erkölcsi romlást fog aratni a lelkiéletében is. Egyesek az ingerlékenység és gorombaság termését aratják. Mások általános fásultságot az élet iránt, és semmi egészséges érdeklődést nem mutatnak arra, hogy vigyázzanak magukra, vagy teljesítsék kötelezettségeiket. Megint mások a depresszió, a szorongás, vagy étkezési zavarok gyümölcsét szüretelik.

Nem nehéz belátni, hogyan hat mindez másokra. Ha bármi nem úgy megy otthon, ahogyan Ken szeretné, odacsap a feleségére, vagy gyermekeire. Jeremy a napi öt óra pornónézésével elherdálja a pénzt, amit a szülei az egyetemi tandíjára gyűjtöttek neki. Ellógja az előadásokat, alig teljesíti a vizsgákat és elfelejti kifizetni a számláit. Lina a pornó csapdájába esett és egyre depressziósabb lesz. Kövérnek érzi magát a filmekben látott nőkhöz képest, ezért minden étkezés után meghánytatja magát. A barátai nagyon aggódnak érte és folyamatosan azon tanakodnak, hogyan segíthetnének rajta.

A pornográfia rabságába esett emberek gyakran nem veszik észre a személyiségükben, érzelmi életükben és jellemükben bekövetkezett változásokat. Még akkor is szenvednek a következmények kínjaitól, ha mások nem tudják felismerni a probléma forrását.

**Hacsak nem maradtok a szőlőtőn**

Bár kevésbé közvetlen a másik mód, amivel a pornográfia-függők másokra hatnak, ugyanannyira romboló. Ahogy a pornográfia erkölcsi romlásba viszi a férfi jellemét, azt is megakadályozza, hogy azzá váljon, akivé válnia kellene.

Isten igéje azt mondja nekünk, hogy: *„Mert az Ő alkotása vagyunk, teremtetvén Általa a Krisztus Jézusban jó cselekedetekre, amelyeket előre elkészített az Isten, hogy azokban járjunk.”* (Eféz 2:10) Jézus pedig a következőket mondta erről: „*Miképpen a szőlővessző nem teremhet gyümölcsöt magától, hanemha a szőlőtőkén marad; akképpen ti sem, hanemha én bennem maradtok.”* (János 15:4)

Az az ember, aki rendszeresen a pornográfiába merül, elvágja magát Jézus, a Mennyei szőlőtőke befolyásától. Még akkor is nagyon beteg az illető, ha még nem halt meg teljesen szellemileg. Ez a fajta lelki betegség mindig hátráltatja az embert abban a munkában, amire Krisztus elhívta őt.

A pornográfia megöli Isten iránti szenvedélyünket. Elpusztítja a lelki igazságok megértésének képességét. Kiöli a vágyunkat, hogy Isten országáért áldozzuk magunkat. Eltorzítja a nézőpontunkat, kifordítva látjuk a jót és a rosszat.

*„A titkos bűnök és a romlott befolyások végül ellopják azt az erőt, amelynek mindenki számára elérhetőnek kellene lennie, aki a Földön Isten munkáját végzi.”*

Ki tudja, hány férfi munkája hiúsult meg a pornográfia használata miatt, akiket a helyi gyülekezet munkájába hívtak el? Tisztátalan életük miatti szégyenükben úgy érzik, alkalmatlanok a szolgálatra.

Hány apa nem képes helyesen vezetni gyermekeit és feleségét a titkos bűnei miatt? Szeretnének tanítani és irányítani, de a tiszta lelkiismeretből fakadó bátorságot aláássa a személyes győzelem hiánya. Üres a lelki vezető helye az otthonukban, vagy helytelenül a feleségük tölti be azt. Ezért gyermekeik lelki és erkölcsi jellemét a kortársak, a környező perverz kultúra és saját romlott természetük formálja.

Hány, meg hány fiatalember, ifjú lány és asszony kapott elhívást, hogy álljanak ki az igazságért az iskolában, vagy a munkahelyükön, ám erkölcsük annyira megromlott, hogy nincsen valódi bizonyságuk Krisztusról és az Ő igazságáról?

Másrészt hivatalos szolgálatot végzők is vannak, akik a pornográfia vonzásába keverednek. Nekik meg kell vizsgálniuk szolgálatuk motivációit. Bár Isten dönthet úgy, hogy szolgálatuk által megáld másokat, de egészen biztosan eljön az idő, amikor leleplezi, vagy egyszerűen mellőzi őket. A titkos bűnök és romlott befolyások végül ellopják azt az erőt, amivel mindenkinek rendelkeznie kellene, aki a Földön Isten munkáját végzi.

**Ha valakire már hatott a pornográfia**

Vitathatatlan és egyszerűen kiszámíthatatlan a pornóhasználó ember hatása a környezetére. Viszont az az igazság, hogy még ha el is tudja kerülni a környezetére gyakorolt negatív hatást, van Valaki, akire már hatott a bűne.

„*És ő megsebesíttetett bűneinkért, megrontatott a mi vétkeinkért, békességünknek büntetése rajta van, és az ő sebeivel gyógyulánk meg.”* (Ézsa 53:5)

Jézust, Isten szelíd Bárányát terhelték bűneink. A Szentírás világos tanítás szeritnt az emberiség bűneinek közvetlen következménye, hogy Jézus Krisztust ütötték-verték, sebezték és kínozták meg, és Őt adták a római kereszthalálra. Bűneink a végleges pusztulásra kárhoztatnak bennünket. Mivel azonban Isten nem volt hajlandó mindnyájunkat egyszerűen örökre elpusztítani, úgy döntött, hogy a Fia fogja elviselni a szörnyű kínokat helyettünk. Ez volt az egyetlen módja, hogy Isten igazságosan megbocsáthassa bűneinket és a békesség útjára vezessen bennünket.

Mindaddig, amíg hajlamosak vagyunk azzal áltati magunkat, hogy a pornó nézése csak önmagunkra hat, sokan soha nem fogunk eléggé törődni vele, hogy valóban változtatni akarjunk. Bármennyire fájdalmas is, lássuk meg végre, hogy a pornográfia soha nem áldozat nélküli bűncselekmény. Az Úr adjon bűnbánatot mindenkinek, akinek szüksége van rá, hogy életük ne a gonoszság miatt, hanem Isten dicsőségére legyen hatással a környezetükre.

**A pornó mérgező szégyenérzetet okoz** (23)

Gyakori érzelmek, amelyekről a pornó rabjai beszámolnak a szégyen és a bűntudat. A szégyenkezés a legmérgezőbb. A szégyen más, mint a bűntudat. A bűntudat ezt mondja: „Valami rosszat tettem.”, míg a szégyenkezés ezt: „Rossz vagyok.” Ez az önutálat és az értéktelenség érzése a szégyenérzet lényege. A szégyenkezés kijelenti, hogy valamilyen formában „nem vagyok elég”. Valami baj van velem. Rossz vagyok, vagy egyáltalán nem is számítok.

***Brene Brown szégyenkezéssel foglalkozó kutató szerint: „A szégyenkezés rendkívül fájdalmas érzés, vagy tapasztalat, amikor úgy érezzük, nem vagyunk méltók az elfogadásra és kötődésre, mert hibásak vagyunk.”***

Szégyenkezést vált ki, ha a saját erkölcsi normáinkat megsértve pornót nézünk. Megsokszorzódik a szégyenérzet, ha a poró nézése megszegi az Istennek, a házastársunknak és önmagunknak tett ígéreteket. Ebből a szégyenkezésből negatív önértékelés fakad, ami még jobban táplálja a negatív érzéseket, és a vágyat, hogy pornóval gyógyítsuk rossz érzéseinket. Mindez tovább etősíti az ördögi kört.

**Mérgező szégyenkezés** (24)

„Az igazi szerelem szexi, nem hamis pixelek a képernyőn, mint a pornó.

A szerelem olyasmi, ami értelmet ad az életnek, valami, amire mindnyájan törekszünk. Ha értékeled a valódi szerelmet és az egészséges kapcsolatokat, vedd figyelembe, hogy a pornó egyiket sem segíti elő.”

FTND

**REMÉNY: Fénysugár a sötétségben** (25)

Mégis van remény! A szabadulás csak egy karnyújtásnyira van.

**A szégyen legyőzése** (26)

A szégyenkezés legyőzésének hat kulcsfontosságú módja:

1. **Ismerd el a függőség szégyenét, de ne hagyd, hogy meghatározzon!**

Vállald a felelősséget, urald a szenvedélyedet, de ne hagyd, hogy az uraljon téged. Ez egy bűn, amitől el kell fordulnod, de nem határozhat meg téged. Te nem a függőséged vagy. Egyetlen gyengeség soha nem határozhat meg egy embert.

1. **Vállald a sebezhetőséget és nyiss mások felé!**

A szégyen titokban burjánzik, de a közösség nagyon fontos a kezelésében. Biztonságban érzed magad, ha meg tudod osztani az egész történetedet és mégis elfogadnak. Egy csoport biztonsága egy idő után szeretetté, elfogadássá és erős kötődés érzésévé válik. Ez éppen az ellenkezője annak, amit a szégyen sugall nekünk.

1. **Legyél tisztában a pornó hamis ígéreteivel!**

A pornó fantáziavilágában mindig szerethető és kívánatos lény vagy. A film megtekintése után természetesen azonnal visszatér a szégyenkezés, és folytatódik a körforgás. A hazugság, hogy a pornó megszabadít a szégyenkezéstől, mindig még nagyobb szégyenhez vezet. Ne ess bele ebbe a csapdába!

1. **Óvakodj a hibáztatástól!**

A szégyenérzet könnyen hibáztatásba torkollik. Magadat okolod a tetteidért, de ezt mentségül is használod a szokás folytatására. Kerüld a felelősség áthárítását olyan kijelentésekkel, mint: - „Persze, rosszat teszek, de én rossz vagyok, nem tehetek róla. Nem az én hibám. Ilyen vagyok, nem tudok megváltozni.”

1. **Kerüld a negatív önkritikát!**

Az önmagunkról alkotott negatív vélemény felerősíti már meglévő szégyenérzetünket. Elhiteti velünk, hogy ezek a hazugságok igazak. A szégyen táplálja a negatív érzelmeket, amelyek a pornó ismételt használatához vezetnek. Ez a kör mindaddig folytatódik, amíg a szégyent fel nem fedik, és nem kezelik. Hasznos lehet egy héten át feljegyezni a negatív üzeneteket, amelyekkel önmagunkat minősítjük. Az embereket általában meglepi, mennyi negatív minősítéssel élnek önmagukról, ami még felerősíti a szégyenérzetet.

1. **Cseréld igazságra a hazugságokat!**

Ha egyszer felismerjük a hazugságokat, igazságokra cserélhetjük őket. Például, a hazugság helyett, hogy értéktelen vagy, valójában Isten nagyon szeretett gyermeke vagy. (Róm 5:8).

**Képezd át az agyad!**  (27)

Lehetséges az agyunk beidegződéseinek megváltoztatása.

**A+B=C** (28)

Keresd meg gondolkodásod általános sémáit! Ezek a torz gondolatminták olyan pályákat hoznak létre az agyban, amelyek megkönnyítik, hogy elhiggyük őket. Szánjunk rá időt, és gondoljuk át, hogy ezek a gondolatok valóban pontosan tükrözik-e a helyzetet.

A = Aktiváló esemény, stresszforrás, vagy kiváltó helyzet

B = Bizonyos hiedelmek, gondolatok és érzések a stresszforrással kapcsolatban

C = Hiedelmünk következményei, vagy eredményei

Például: (29)

A — Aktiváló esemény, vagy stresszforrás: a főnököd arra kér, hogy dolgozz most hétvégén.

B — Úgy gondolod, nem fair hétvégi munkára kérni téged. Szerinted nem kellene dolgoznod ezen a hétvégén.

C — Következésképpen elhatározod, hogy nem fogsz dolgozni a hétvégén, akkor sem, ha kollégáidat is erre kérték.

Téves a meggyőződésed, hogy a hétvégi munkára való felszólítás tisztességtelen, és hogy nem kell dolgoznod ezen a hétvégén.

Keresd meg gondolkodásod általános sémáit! Ezek a torz gondolatminták olyan pályákat hoznak létre az agyban, amelyek megkönnytik, hogy elhiggyük őket. Szánjunk rá időt, és gondoljuk át, hogy ezek a gondolatok valóban pontosan tükrözik-e a helyzetet.

**Gondolkodom, tehát vagyok (**30)

Minden, ami belénk kerül, táplál, vagy legyengít. „… *változzatok el a ti elméteknek megújulása által...”* (Róm 12:2)

Ott kezdődik a szabadság, hogy az igazsággal megszakítjuk a negatív gondolatok körforgását. Ragadjuk meg gondolatainkat, azonosítsuk és vigyük Isten elé őket. Döntsünk!

**Gondoljuk át, miről gondolkodunk!**  (31)

Légiforgalmi irányítója lehetsz saját mentális repterednek. Elfoglalod az irányítótornyot és te irányíthatod értelmi és érzelmi világod forgalmát.

Fejünkben szüntelenül keringenek a gondolatok. Jönnek és mennek. Ha bármelyik leszáll, és ott ragad, az csak azért lehet, mert te engedélyt adtál neki. Ha távozik, arra is te utasítottad.

Nem választhatjuk meg születésünk helyét, vagy idejét, a szüleinket, vagy a testvéreinket. Nem befolyásolhatjuk az időjárást. Azt viszont igenis KÉPESEK VAGYUNK eldönteni, hogy miről gondolkodunk!

A gonosz mindent elkövet, hogy bűzös rakományát az elménkbe ültesse. Ha megengedjük neki, akkor sötét, árnyékos helyre vezet bennünket és ott is hagy. Ő a félrevezetés mestere. Ezért mondja Pál apostol, hogy: az igazságra összpontosítsunk. Görög nyelvben e szó gyökere az „ésszerű”. A szorongás legjobb ellenszere a logikus, világos gondolkodás, amit csak akkor érhetünk el, ha kizárjuk a sötétséget és beengedjük a fényt.

Az aggodalom a félelem elmében csörgedező keskeny patakja, amely, ha bátorítjuk, széles csatornát váj, és minden gondolatunk oda torkollik majd. Edzzük az elménket!

**Egy érzelem élettartama: 90 másodperc** (32)

Azok a történetek tartják életben az érzelmeinket, amiket magunknak mesélünk róluk. Általában arról, hogy a helyzetnek máshogy kellett volna alakulnia, vagy valakinek (vagy nekünk) máshogy kellett volna viselkednie. Teljesen érthető, hogy ezekkel a történetekkel traktáljuk magunkat, hiszen igazolni akarjuk az érzéseinket. Erősíteni az egónkat azáltal, hogy igazunk van, másokat, vagy a rossz helyzetet okolni. Még ha szégyenkezünk is, „igazoljuk” magunkat abban, hogy rossz emberek, értéktelenek vagyunk, stb. (Súlyos mértékben elferdíthető ily ódon az énképünk.)

Irónikus, hogy éppen ezt a „90 másodperces szabályt” használják azok megszégyenítésére, akik láthatóan nem tudnak túljutni ezen az érzésen ilye rövid idő alatt. Ha valóban gyakoroljuk, az elmélet érvényét veszti és képesek leszünk elengedni a történetet és csak az érzésekre koncentrálni. Engedjük el őket, engedjük el a helyzetet, lépjünk nyugodtan tovább. Ez az erkölcsi felsőbbrendűség a New Age nyelvezetében.

Nagy a kihívás, mert arra vagyunk beállítva, hogy éppen olyan történeteket kreáljunk magunknak, amelyek életben tartják az érzelmeket. Minél tovább mondogatunk magunknak egy bizonyos történetet, annál nehezebb lesz „csak úgy elengedni” azt.

Mindennek a tetejébe negatív beállítottságra vagyunk „huzalozva” (ahogy egyesek mondják: „agyunk teflonbevonattal rendelkezik a jó élményekkel szemben, de szivacs a rossz befogadására”). A fejlődés szempontjából többek között ez tartotta életben őseinket és ma is figyelmeztet bennünket a veszélyekre. Pedig manapság a „fenyegetés” gyakran csak az egónkra és elkülönültség érzésünkre vonatkozik.

Amikor már hozzászoktunk, hogy rosszul érezzük magunkat (szomorúak, idegesek, aggodalmaskodók, szégyenkezők vagyunk), a negatív érzelmeinkhez kapcsolódó idegpályák megerősödnek, agyi autópályává, szupersztrádává szélesednek. Tehát egyre könnyebben kiválthatók azok az érzelmek és könnyebben előhívhatók a hozzájuk tartozó történetek is.

**Emma története** (33)

Vetítsd le a videót és tegyél fel kérdéseket vele kapcsolatban!

<https://fightthenewdrug.org/media/emmas-story-overcoming-struggles-video/>

**Kérjünk segítséget!** (34)

Ismerd fel, leplezd le és állítsd helyre!

Egyáltalán nem szégyen segítséget kérni. A gyógyulás a probléma felismerésével, nevén nevezésével kezdődik, és Isten kegyelmében helyreállítást találhatunk.

**Legyőzhetjük** (35)

Osszátok meg a „Belépő a teljességhez” weboldal forrásait! <http://gatewaytowholeness.com/>

**Belépő a teljességhez forrásanyagok** (36)

Osszátok meg: <http://gatewaytowholeness.com/>

**További segédanyagok** (37)

* Az igazság a pornóról
* Harc az új drog ellen
* Tiszta élet Szolgálatok
* Csatlakozz a megerősítőkhöz
* Új szabadság a szeretetre

—vége—

Szeminárium

**VESZÉLYES KÖZELI ROKONOK:**

**A pornográfia és a partnerkapcsolati erőszak**

Írta: Claudio és Pamela Consuegra

Engedéllyel felhasználva

A *Szolgálat*® c., Lelkészek nemzetközi magazinja 2019 novemberi számából

Becslések szerint a pornó világszerte mintegy 97 milliárd dolláros bevételt generáló iparág. Ebből kb. 12 milliárd dollár az USA-beli bevétel.[1](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note1) Az internet és az okostelefonok terjedésével meredeken megemelkedett a pornográfia fogyasztása az Egyesül Államokban. Az amerikaiak több, mint 77 százaléka néz pornót legalább egyszer havonta.[2](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note2)  Az internetes adatforgalom legalább 30 %-a a pornó-weboldalak látogatásából ered.[3](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note3) Mi a helyzet az egyházban?[4](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note4)

A magukat kereszténynek valló férfiak 64%-a és a keresztény nők 15%-a legalább havonta egyszer néz pornográf tartalmat. (Összehasonlításként: a nem keresztény férfiak 65%-a, és a nők 30%-a.)

A lelkészek 33 %-a látogatott már szexuális jellegű webhelyet. Közülük 53% állítja, hogy az elmúlt évben csak néhányszor, 18 %-uk pedig havonta néhányszor, vagy több, mint egyszer hetente.

Ifjúsági lelkészek 21 %-a, és a lelkészek 14%-a vallja, hogy jelenleg is küzd a pornográfiával.”[5](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note5)

Ez komoly aggodalomra ad okot, mert a pornográfia a keresztény magatartás szöges ellentéte. A pornó örömöt ígér, de fájdalmat terjeszt. A pornóban tiszteletlenül bánnak a nőkkel, kényszerítik, fizikailag és verbálisan is bántalmazzák őket. Ez a valóság pedig átalakítja a társadalom gondolkodásmódját és tetteit.6

Bár nem minden pornófilm mutat be fizikai, vagy szóbeli erőszakot, még az erőszakmentes pornó is bizonyítottan káros hatású. Több kutatás is megerősítette, hogy azok is nagyobb valószínűséggel támogatnak nőket, lányokat és gyermekeket bántalmazó kijelentéseket, akik erőszakmentes pornóval élnek.[6](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note6)  Ennek legvalószínűbb magyarázata, hogy a pornóban a férfiakat erővel és hatalommal bírónak ábrázolják, a nőket pedig alávetettnek és engedelmesnek. Ez a hozzáállás teremti meg a párkapcsolatok egyenlőtlen hatalmi dinamikájának közegét, ami a nők elleni fizikai és verbális erőszak lassú, de biztos elfogadásához vezet.

Még nagyobb aggodalomra ad okot, hogy a pornófogyasztás nem csupán a férfiak nőkhöz való hozzáállását változtatja meg, hanem a tetteiket is. Egy 2016-ban végzett széleskörű felmérés során a kutatók arra a következtetésre jutottak, hogy: „Átlagosan, azok, akik gyakrabban fogyasztanak pornográf tartalmakat, nagyobb valószínűséggel követnek el szexuális erőszakot és verbális bántalmazást is.”[7](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note7) A pornófogyasztók nagyobb valószínűséggel használnak erőszakos szavakat, drogot, vagy alkoholt, hogy rákényszerítsék a nőket a szexre. A pornó befolyása felerősíti az erőszakos fantáziákat és az erőszakos támadásokat.[8](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note8)

**A VESZÉLYES KAPCSOLÓDÁS**

A „Nemzeti Szexuális Kizsákmányolás Központ” a családon belüli erőszak és a pornográfia kapcsolatának három főbb jellemzőjét emeli ki:[9](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography#note9)

1. A pornográfia erőszakos és bántalmazó elvárásokat támaszt. Elképesztő módon a pornográfia a szexuális nevelés egyik formája lett. Arra tanítja a gyermekeket, a fiatalokat, a felnőtt férfiakat és nőket, hogy a szexuális együttlét női résztvevőjének élveznie kell az olyan fizikai bántalmazásokat, mint az ütlegelés, öklözés, pofozás, vagy a beleegyezés nélküli aktus. A párok csendes hétvégéi során több nő is megkeres bennünket kérdésekkel olyan szexuális magatartásformákról, amikhez nem voltak hozzászokva, de a férjük most már kéri, sőt időnként meg is követel tőlük. Egy asszony elmondta, hogy a férje minden nap megköveteli a szexet, és ha elutasítja a közeledését, akkor megerőszakolja. Nem meglepő, hogy egy 2011-es felmérés szerint még a „sima” pornó gyakori fogyasztása is nagyobb nemi erőszak szándékhoz vezethet.[10](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note10)

2. Igen gyakori, hogy a bántalmazók saját készítésű pornográf videók, vagy meztelen képek megosztásával kényszerítik, büntetik, vagy fenyegetik áldozataikat, vagy valóban meg is osztják azokat. Bár a „megtorló, büntető pornográfia” kifejezést ritkán hozzák kapcsolatba a családon belüli erőszakkal, vagy a bántalmazó kapcsolattal, ezek a jelenségek gyakran egybeesnek. Szerencsére legalább 40 állam és Columbia körzet törvényt fogadott el a videók, vagy meztelen képek beleegyezés nélküli megosztása ellen.[11](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note11)

3. Az otthon bántalmazók pornófogyasztása növelheti a szexuális zaklatások esélyét. Janet Hinson Shope 271 bántalmazott nő körében végzett tanulmányt, amelyből kiderült, hogy 30%-uk bántalmazója pornófogyasztó volt.[12](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note12) Shope arra a következtetésre jutott, hogy a nők többsége (58%-uk) elismerte, hogy pornófogyasztó bántalmazójukat a film ösztönözte az erőszakra. A kutatás kapcsolatot talált a pornográfia és a házasságon belüli megerőszakolás (ami a családon belüli erőszak része) között. A felmérés eredményei szerint a pornófogyasztó és sztriptízbárba járó férfiak gyakrabban követnek el szexuális erőszakot, zaklatást, vagy házasságon belüli erőszakot.[13](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note13)

**EZ MAGÁNÜGY**

A legtöbb, ha nem az összes pornófogyasztó azt fogja mondani, hogy ez egyszerűen az ő magánügye, és nem árt vele senkinek. A kutatások viszont kimutatták, hogy a pornó miatt sok fogyasztó nagyobb valószínűséggel támogatja a nők elleni erőszakot és azt hiszi, a nők titokban élvezik, ha megerőszakolják őket. Ez sokakat szexuálisan erőszakossá tesz a való életben is.[14](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note14)  Egy tanulmány szerint: „Azok, akik több erőszakos pornót fogyasztottak, hatszor nagyobb valószínűséggel erőszakoltak meg valakit, mint azok, akik korábban kevesebb ilyent néztek.” [15](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note15)

Mary Anne Layden, a Pennsylvania Egyetem Szexuális traumák és Pszichopatológiai Programközpontjának igazgatója elmondta, hogy a bántalmazott nők 40%-a jelezte, hogy bántalmazó partnere erőszakos pornográfiával élt.[16](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note16)  Azt is idézte egy kutatásból, hogy a pornográfiával élő férfiak egyre kevésbé tartják vonzónak partnerüket. Ez negatívan befolyásolja a házastársukról alkotott képet, mert ő soha nem veheti fel a versenyt a képernyőn látható, megszámlálhatatlan, látszólag tökéletes nővel.

Valószínűleg soha nem lehet teljesen megnyerni a pornográfia ellen folytatott harcot az internetes felhők, táblagépek és kézi eszközök világában. Mindezek hatalmas befolyása közepette az egyház szerepe egyedülálló. Be kell mutatnia, hogyan kell a nőkkel és a gyengékkel bánni, és hogy a szexualitás megfelelő helye a házasság keretei között van. Gyülekezeteink férfitagjai az átlagemberekhez hasonlóan gondolhatják, hogy a pornófilmek megtekintése magányügy. A valóság azonban az, hogy még a pornográfia eseti használata is befolyásolhatja a nőkről alkotott nézeteiket, és legfőképpen a kapcsolatukat Krisztussal.

**NEHÉZ A SZAKÍTÁS**

Jeremiás, a síró próféta kijelentette*: „Csalárdabb a szív mindennél, és gonosz az; kicsoda ismerhetné azt?”* (Jer 17:9). A gyülekezetbe járók csupán 9%-a tud az egyházban olyan programról, ami a pornográfiával küzdőket segítené.[17](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note17) Mi a teendőnk, tehát?

*1. Azonnal lépjünk a szabadság felé vezető útra!*Törjük meg a függőséget, igen a pornófüggőséget! Minél hamarabb, annál jobb. Nehéz szakítani vele, de ez az egyetlen út. Létrehoztunk egy erőforrást, ami segít az elindulásban. Ingyen látogathatjátok, és megoszthatjátok. Látogassatok el a [newfreedomtolove.org](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/newfreedomtolove.org) weboldalra, ahol bizonyságtételeket és prédikációkat hallhattok, szemináriumokat, és más erőforrásokhoz vezető linkeket találtok, amelyek segíthetnek a pornótól való szabadulás útjára lépni. További segítségért és forrásokért felkereshetitek a [gatewaytowholeness.com](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/gatewaytowholeness.com) weboldalt. Egyes esetekben előfordulhat, hogy szakképzett tanácsadók segítségét kell kérnetek.

*2. Őrizd a lelkedet és az elmédet! —ez szívügy.*Jézus világossá tette, hogy ez szívügy, amikor ezt mondta: *„A jó ember az ő szívének jó kincséből hoz elő jót; és a gonosz ember az ő szívének gonosz kincséből hoz elő gonoszt: mert a szívnek teljességéből szól az ő szája.”* (Lukács 6:45). Salamon is jól ismerte ezt a tényt, amikor ezt mondta: *„Minden féltett dolognál jobban őrizd meg szívedet, mert abból indul ki minden élet.”* (Péld 4:23).

Ahelyett, hogy olyan képekkel táplálnád elmédet, amelyek eltorzítják a szex Istentől kapott ajándékát és lealacsonyítják Isten lányait, fogadd el Isten meghívását: *„Adjad, fiam, a te szívedet nékem, és a te szemeid az én útaimat megőrizzék”* (Péld 23:26)! Fogadd a következő bíztató szavakat és építsd be őket a szívedbe: „*A gonosz uralma elleni egyetlen védelem a hit által bennünk lakozó Krisztus. Jézus az Ő igaz életébe vetett hit által lakozhat bennünk. Ha nincs élő kapcsolatunk Istennel, nem tudunk ellenállni az önszeretetnek, saját vágyaink kielégítésének és a bűnre való kísértésnek. Elhagyhatunk számos rossz szokást, egy időre elszakadhatunk Sátántól, de ha nincs élő kapcsolatunk Istennel, ha nem vetjük alá magunkat neki pillanatról pillanatra, nem győzhetünk. A Krisztussal fenntartott állandó, személyes kapcsolat nélkül ki vagyunk szolgáltatva az ellenség kénye-kedvének, s végül az ő ösztönzéseit váltjuk valóra.”*[18](https://www.ministrymagazine.org/archive/2019/11/pornography" \l "note18)

*3.Gyűjts segítőket!* A pornográfiától való szabadulásért vívott küzdelmet nem tudjuk egyedül megvívni. Salamon így magyarázta: *„Sokkal jobban van dolga a kettőnek, hogynem az egynek; mert azoknak jó jutalmok van az ő munkájukból.”* (Préd 4:9). Most, jobban, mint valaha, mások segítségére van szükséged. Kezdd a házastársaddal, vagy a hozzád legközelebb állókkal, és kérd meg őket, segítsenek azzal, hogy elszámoltathatnak. A magányosság gyakran arra csábítja az embert, hogy pornóval töltse be az űrt.

Bár a pornó és a párkapcsolati erőszak veszélyesen közeli rokonok, neked nem kell az eszközükké válnod, és a házastársadnak, vagy másoknak sem szerencsétlen áldozatokká. A te hatalmadban áll meghozni a döntést és megtenni a szükséges lépéseket már a mai naptól, hogy véget vess a gonosz mérgező fortélyának, még mielőtt elpusztítana másokat és téged is.

**JEGYZETEK**

1 Mike Genung: „A kegyelemhez vezető út” https://www.roadtograce.net /current-porn-statistics/.

2 Tim Rymel: „Szexuális erőszakhoz vezet a pornográfia?” *HuffPost*, August 26, 2016, [https://www.huffingtonpost.com/entry/does-pornography-lead-to-sexual-assault\_us\_57c0876ae4b0b01630de8c93.](https://www.huffingtonpost.com/entry/does-pornography-lead-to-sexual-assault_us_57c0876ae4b0b01630de8c93)

3 R. Douglas Fields: „A szex és az erőszak robbanásveszélyes elegye”  *Psychology* *Today*, January 26, 2016. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-new-brain/201601/the-explosive-mix-sex-and-violence.

4 A cikk egyik változata 2019 szeptemberében jelent meg az  *Adventist Review* magazinban.

5 Mike Genung: „Út a kegyelemhez” https://www.roadtograce.net /current-porn-statistics/.

6 “Hogyan vezet erőszakhoz a pornófogyazstás?” Harc az új kábítószer ellen 2017. Aug 23. [https://fightthenewdrug.org/how-consuming-porn-can-lead-to-violence/.](https://fightthenewdrug.org/how-consuming-porn-can-lead-to-violence/)

7 Paul J. Wright, Robert Tokunaga, and Ashley Kraus: “A pornográfiafogyaztás meta-analízise, és az agresszív szexuális cselekedetek a teljes népesség körében”c. tanulmány *Journal of Communication* 66, no. 1 (2016 február): 183–205.

8 “A pornó erőszakhoz vezethet”

9 Haley Halverson with Emily Hale: „A családon belüli erőszak és a pornográfia három kapcsolódási pontja” Vessünk véget a szexuális kizsákmányolásnak!

2018. okt. 1. [https://endsexualexploitation.org/articles/three-ways](https://endsexualexploitation.org/articles/three-ways-domestic-violence-is-connected-to-pornography/) [-domestic-violence-is-connected-to-pornography/.](https://endsexualexploitation.org/articles/three-ways-domestic-violence-is-connected-to-pornography/)

10 John D. Foubert, Matthew W. Brosi, és R. Sean Bannon: „Pornográfia-nézés kollégista férfiak körében: Közömbös hozzáálláshoz vezet, a megerőszakolás-monda elfogadásához és szexuális erőszak elkövetését kiváltó magatartáshoz” *Szexuális függőség és kényszerítő erőszakoskodás*  18, no. 4 (2011): 212–231.

11 “46 állam + DC+ egy körzet törvényeket fogadott el a pornó ellen. „Cyber-civiljogok- kezdeményezés 2019. Okt 10. [https://www. cybercivilrights.org/revenge-porn-laws/.](https://www.cybercivilrights.org/revenge-porn-laws/)

12 Janet Hinson Shope: „Amikor kevés a szép szó: kutatás a pornó bántalmazott nőkre gyakorolt hatásáról.” *Violence Against* *Women*10, no. 1 (2004): 56–72.

13 Catherine A. Simmons, Peter Lehmann, és Shannon Collier-Tension: „A szexipar férfi fogyasztóinak kapcsolata a hatalmaskodó viselkedéssel az erőszakos kapcsolatokban: feltáró elemzés” *A nők elleni erőszak*1 4, no. 4 (2008): 406–417.

14 “A pornó erőszakhoz vezethet”

15 “A pornó erőszakhoz vezethet”

16 Jay Everson: „Szembesülés a családon belüli erőszakkal, szembe kell néznünk a pornográfiával” *Washington Times*, Február 12. 2015, [https://www. washingtontimes.com/news/2015/feb/12/op-ed-to-confront](https://www.washingtontimes.com/news/2015/feb/12/op-ed-to-confront-domestic-violence-we-must-confro/) [-domestic-violence-we-must-confro/.](https://www.washingtontimes.com/news/2015/feb/12/op-ed-to-confront-domestic-violence-we-must-confro/)

17 Mike Genung: „A kegyelem útja” https://www.roadtograce.net /current-porn-statistics/.

18 Ellen G. White: *Jézus élete*  (Mountain View, CA: Pacific Press Pub. Assn., 1940), 324.o.

—vége—

1. <https://www.un.org/youthenvoy/2015/12/youth-violence-is-a-global-public-health-problem-who/> [↑](#footnote-ref-2)
2. David Finkelhor, Anne Shattuck, Heather A. Turner, & Sherry L. Hamby, A gyermekek és serdülőkorúak szexuális bántalmazásának élethosszig tartó hatásai /55 Journal of Adolescent Health 329, 329-333 (2014) [↑](#footnote-ref-3)
3. Igazságügyi Minisztérium, Igazságügyi programok hivatala: A bűnüldöző szerveknek kisgyermekek szexuális bántalmazásáról b bejelentett esetek (2000). [↑](#footnote-ref-4)
4. Igazságügyi Minisztérium, Igazságügyi programok hivatala, Statisztikai Hivatal: Igazságügyi statisztikák: Szexuális bűncselekmények és bűnelkövetők (1997). [↑](#footnote-ref-5)
5. Igazságügyi Minisztérium, Igazságügyi programok hivatala, Statisztikai Hivatal: A szexuális erőszak női áldozatai 1994-2010 (2013); Nemzeti Igazságügyi Intézet Betegségeket felügyelő és megelőző központja. A nők ellen elkövetett erőszak előfordulásának dominanciájáról szóló felmérés (1998). (Ezek a statisztikai adatok az Egyesült Államokban számon tartott férfi és női áldozatokról szólnak egy 1998-ban készült tanulmány alapján. Mivel az USA lakossága azóta jelentősen növekedett, valószínű, hogy az áldozatok száma is. A RAINN csak tájékoztatásul közli ezeket az adatokat és a további részletekért határozottan javasolja más források és információk tanulmányozását is.)  [↑](#footnote-ref-6)
6. H.M Zinzow, H.S. Resnick, J.L. McCauley, A.B. Amstadter, K.J. Ruggiero, & D.G. Kilpatrick,: A pszichiátriai rendellenességek gyakorisága és kockázata a nemi erőszak különböző eseteinek függvényében:a nők körében végzett országos felmérés adatai. Szociálpszichiátria és pszichiátriai epidemiológia, 47 (6), 893-902 (2012). [↑](#footnote-ref-7)
7. https://www.rainn.org/statistics/children-and-teens [↑](#footnote-ref-8)
8. https://www.who.int/violence\_injury\_prevention/violence/activities/adverse\_childhood\_experiences/en/ [↑](#footnote-ref-9)
9. Ellen G. White: *Jézus élete (*Mountain View: CA, Pacific Press, 1898)*,* 68.o. [↑](#footnote-ref-10)
10. Ellen G. White: *A boldog otthon* (Washington, DC: Review and Herald, 1952)16.o. [↑](#footnote-ref-11)
11. Uo. 15. [↑](#footnote-ref-12)
12. Uo. 17, 18. [↑](#footnote-ref-13)
13. Uo. 118. [↑](#footnote-ref-14)