

STEPHEN ARTERBURN & FRED STOEKER

# **HET GEVECHT VAN IEDERE MAN**

AFREKENEN MET SEKSUELE VERLEIDINGEN

HET GEVECHT VAN IEDERE MAN

Originally published in English under the title:  
Every Man's Battle by Stephen Arterburn, Fred Stoeker, with Mike Yorkey  
Copyright © 2000 by Stephen Arterburn, Fred Stoeker, and Mike Yorkey

Every Man's battle Workbook copyright © 2002 by  
Stephen Arterburn, Fred Stoeker, and Mike Yorkey

Published by WaterBrook Press

an imprint of The Crown Publishing Group

a division of Random House, Inc.

12265 Oracle Boulevard, Suite 200

Colorado Springs, Colorado 80921, U.S.A.

Published in association with the literary agency of Alive Communications  
Inc., 7680 Goddard Street, Suite 200, Colorado Springs, CO 80920

[www.alivecommunications.com](http://www.alivecommunications.com)

International rights contracted through:

Gospel Literature International

P.O. Box 4060, Ontario, California 91761-1003, U.S.A.

This translation published by arrangement with  
WaterBrook Press, an imprint of The Crown Publishing Group,  
a division of Random House, Inc.

Dutch edition © 2013 Uitgeverij Gideon  
Dorpsweg 3a, 4223 NA Hoornaar, Nederland

Vertaling: Richard Kettman  
Redactie: Monica van Bezooijen  
Omslagontwerp: Studio Vrolijk  
Typografie: Iddo Hoekstra  
Jaar van uitgave: juni 2013

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland  
[www.gideonboeken.nl](http://www.gideonboeken.nl)  
ISBN 978-90-6067-085-9  
NUR 707

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een databank, of  
doorgegeven in welke vorm of op welke wijze dan ook – elektronisch, mechanisch,  
gekopieerd, gescand of op enige andere wijze – behalve voor korte citaten in recensies  
of artikelen, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or  
transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy,  
recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews  
or articles, without the prior written permission of the publisher.

*Van Stephen Arterburn:*

Aan mijn vriend Jim Burns.

Je hebt me veel liefde betoond en was het belangrijkste voorbeeld voor me van seksuele integriteit.

*Van Fred Stoeker:*

Aan mijn hemelse Vader (dank U wel dat U naar me toe rende), aan mijn vrouw Brenda en aan mijn vrienden Dave Johnson en Les Flanders.



# Inhoud

Woord vooraf door Stephen Arterburn	9
Dankwoord	13
Inleiding: Vier mannen en de totstandkoming van dit boek	15
Deel 1: Waar staan we?	21
1. Onze verhalen	23
2. De prijs betalen	29
3. Verslaving? Of iets anders?	35
Deel 2: Hoe het zover heeft kunnen komen	51
4. Vermengde maatstaven	53
5. Uitmuntend of perfect?	63
6. Gewoon omdat je een man bent	75
7. Kiezen voor echte mannelijkheid	87
Deel 3: Kiezen voor de overwinning	97
8. Tijd om een besluit te nemen	99
9. Terugkrijgen wat je bent kwijtgeraakt	109
10. Je gevechtsplan	119
Deel 4: Overwinning met je ogen	139
11. Je ogen afwenden	141
12. Je ogen uithongeren	153
13. Je zwaard en je schild	159
Deel 5: Overwinning in je gedachten	169
14. Galopperende gedachten	171

15. Wie er in de buurt van je omheining komt	187
16. Binnen je omheining	193
Deel 6: Overwinning in je hart	203
17. Het koesteren van je enige ware	205
18. Haar eren	217
19. De laatste stap	229
Conclusie: Hoe het verhaal verdergaat	235

### ***Werkboek***

Vragen die je over dit werkboek zou kunnen hebben	249
Studie 1: Waar staan we?	253
Studie 2: Hoe het zover heeft kunnen komen (deel A)	261
Studie 3: Hoe het zover heeft kunnen komen (deel B)	271
Studie 4: Kiezen voor de overwinning (deel A)	279
Studie 5: Kiezen voor de overwinning (deel B)	285
Studie 6: Overwinning met je ogen	295
Studie 7: Overwinning in je gedachten	305
Studie 8: Overwinning in je hart	313
Over de auteurs	319

# Woord vooraf

door Stephen Arterburn

Het meewerken aan de *Gevecht van*-serie is één van de mooiste dingen die ik heb mogen doen. Als ik alleen deze serie had geschreven en uitgegeven, was ik daar volledig tevreden mee geweest. Dat heb ik allemaal aan Fred te danken, die deze boodschap al uitdroeg lang voordat God hem riep om erover te schrijven.

Misschien vind je het vreemd overkomen, maar ik geloof dat Fred zo'n zeldzame ervaring heeft gehad waarin God iemand in zijn bezigheden onderbreekt en hem een nieuwe opdracht geeft. Ik weet bijna zeker dat God hem rechtstreeks heeft aangesproken. Ook het feit dat Fred met zijn manuscript bij mij kwam, maakte deel uit van Gods plan. En ik ben er zo blij mee! Het gevolg was dat mijn leven volstroomde met woorden die ik nooit meer kwijt zou willen, in de vorm van e-mails, brieven, omhelzingen, betraande ogen en dankbetuigingen. Hier volgen een paar reacties van mannen:

- 'Dank u wel, u hebt mijn huwelijk gered.'
- 'Nu ben ik de man die ik altijd wilde zijn en leef ik zoals ik altijd wilde leven.'
- 'O, dit gevoel van vrijheid. Ik voel me zo schoon!'
- 'Ik weet niet wat er zonder dit boek van me terechtgekomen zou zijn.'

En de vrouwen zeiden:

- 'Dank u wel, dat u mij de man met wie ik trouwde, hebt teruggegeven.'

- ‘Zonder dit boek zouden we niet meer getrouwd zijn.’
- ‘U zou eens moeten zien hoe mijn man tegenwoordig is.’
- ‘Mijn man is totaal veranderd door het lezen van uw boek.’

Dit soort berichten ontving ik elke dag:

‘Ik kom nooit in een christelijke boekenwinkel, maar ik was een keer aan het hardlopen en ging zo’n boekhandel in. Uw boek staarde me aan. Het fascineerde me. Ik rende naar huis, pakte mijn geld, ging terug en heb het gekocht. Het veranderde alles!’

‘Ik heb dit boek ongeveer vijf jaar geleden van iemand gekregen. En net voordat ik weer het internet op wilde, zag ik het op de grond liggen. Ik raapte het op en begon te lezen, door mijn tranen heen. Ons huwelijk is hersteld.’

Jaren geleden begonnen we bij New Life met *Het gevecht van iedere man*-weekenden. Sindsdien hebben meer dan zesduizend mannen hieraan deelgenomen. Een paar mannen deden dit om iemand te ontvluchten. Maar voor bijna iedereen was het een begin van een heel nieuw leven. Eén van mijn favoriete verhalen gaat over een man die kwam omdat het moest van zijn vrouw. Na de conferentie bekende hij haar zijn buitenechtelijke relatie. Hij had er oprecht spijt van en zei dat hij alles zou doen om het goed te maken. Ze wilde dat hij alle eigendommen op haar naam zou zetten. Als hij werkelijk een punt had gezet achter zijn begeerte en overspel, zou het toch niets uitmaken welke naam er op de documenten stond. Ze wilde dat hij zijn borstharen zou afscheren en hij moest een beugel gaan dragen. Hij deed het allemaal, omdat hij begreep dat hij haar met zijn daden vernederd had. Hij was tot alles bereid om zichzelf te vernederen en haar hart terug te winnen. Ik spreek hen regelmatig en het gaat goed met hen.

Ik ben zo blij dat *jij* dit boek hebt gevonden. Om de één of andere reden heeft God het onder je neus gelegd. Ik hoop dat je het niet alleen zult lezen, maar dat je het ook zult *leven*. En hoewel ik uit ervaring weet dat niet elk huwelijk gered kan worden, weet ik ook dat iedere man zijn



seksuele integriteit kan herwinnen en dat iedere partner volledig herstel kan vinden. Elke man kan met opgeheven hoofd door het leven gaan – vrij, eerbaar, en als een man naar Gods hart.

Het maakt ten diepste niet uit wat je gedaan hebt. Het is niet erger dan wat anderen deden. En het maakt ook niet uit waar je geweest bent. Ook anderen hebben dat pad bewandeld. Waar het om gaat, is waar je nu toe bereid bent en waar je voor kiest. Misschien vond je dat je het recht had om te doen wat je deed. Maar nu heb je er recht op om rein en vernieuwd te leven, zonder zelfs de geringste smet. Ik daag je uit om je aan te sluiten bij de miljoenen mannen in dit land die hun integriteit, hun geloof en hun respect hebben teruggewonnen. Als Fred en ik het kunnen – en wie ons kent, zou het bevestigen – dan kun jij het zeker ook.

### *Houd het niet voor jezelf*

Als je *Het gevecht van iedere man* alleen doorneemt, en dit achteraf een nuttige en waardevolle ervaring hebt gevonden, willen we je aanmoedigen om een groep mannen bij elkaar te krijgen. Zeker het werkboek zal je meer opleveren als je het met gelijkgestemde mannen doorneemt.

Op de bladzijden 250 en 251 (in het gedeelte ‘Vragen die je over dit werkboek zou kunnen hebben’) vind je meer informatie over het starten van een groep.



# Dankwoord

Graag bedank ik Greg Johnson, die mij met Fred Stoeker in contact heeft gebracht. Het was een hemels schot in de roos. Ook wil ik Fred bedanken voor zijn wijsheid en heldere inzichten waarmee hij mannen bijstaat die niet aan seks verslaafd zijn, maar wel seksueel integer willen zijn. Het was een voorrecht om met hen en met Mike Yorkey, een geweldig schrijver, samen te werken.

– *Stephen Arterburn*

Ik zou graag enkele mensen bedanken die een grote invloed op mijn leven hebben gehad. Meneer Campbell, Vietnamveteraan en bekwaam leraar op een doorsnee middelbare school, wist me als jonge sporter te bezielen voor het schrijversvak. De voorgangers John Palmer en Ray Henderson zijn mijn helden. Joyce Henderson verdient dank voor haar niet-aflatende steun. Mijn schoonmoeder Gwen was mijn trouwste voorvechter.

Aan degenen die mij hun verhalen hebben verteld en de eerste manuscripten hebben gelezen: bedankt! Jullie weten wie ik bedoel, al kan ik om begrijpelijke redenen jullie namen niet noemen. Jullie waren onmisbaar. Mijn grootste dank gaat uit naar mijn oudste vrienden: 'Uncle Jim', vergeet het niet: je bent het aan me verplicht! 'Milbie', mijn respect voor jou kent geen grenzen. 'Hollywood', het leven is nog steeds te kostbaar. R.P., je wist dat deze dag zou komen. En Dan, Brad, Dick, Gary, Pat, R.B. en Buster, meer steun kan een man van zijn vrienden niet verlangen.

En als laatste ben ik veel dank verschuldigd aan Greg Johnson, mijn literair agent bij Alive Communications, die het met me heeft aangedurfd.

– *Fred Stoeker*

*In dit boek worden de vroegere worstelingen met seksuele onreinheid, zowel van de auteurs als van anderen, vaak onomwonden beschreven. We willen graag eerlijk zijn tegenover lezers die dezelfde worstelingen kennen. Daarom hebben we gestreefd naar openhartigheid zonder aanstootgevend te zijn. We hopen dat het hierdoor voor mannen gemakkelijker wordt om eventuele onreinheid onder ogen te zien en door Gods genade en kracht een getuige te zijn van zijn heiligheid.*

# Inleiding: Vier mannen en de totstandkoming van dit boek

## *Van redacteur Mike Yorkey:*

Je kunt van elk boek wel zeggen dat het een liefdeswerk is van zijn auteur, maar dit boek is een werk van Gods liefde voor jou, de lezer. God heeft een noodkreet gehoord van mannen die in een seksoverladen cultuur leven, en in antwoord daarop bracht Hij vier mannen op een onwaarschijnlijke manier bij elkaar. We geloven dat het voor jou als lezer belangrijk is om te weten hoe dit boek tot stand kwam.

De eerste keer dat ik Fred Stoeker sprak was via de telefoon, in 1995, toen ik redacteur was bij het tijdschrift *Focus on the Family*. Fred had een artikel ingestuurd onder de titel 'The Art of the Hand-Off' (de kunst van het doorgeven). Daarin beschreef hij hoe hij zijn elfjarige zoon Jasen vertelde over de bloemetjes en de bijtjes, aan de hand van James Dobsons boek *Goed voorbereid op de puberteit*. Fred had zijn leerzame artikel op goed geluk naar onze redactie gestuurd, als één van de bijna duizend die we jaarlijks ongevraagd ontvangen, in de hoop op publicatie.

Fred wist niet dat we per jaar maar twaalf van deze ongevraagde artikelen konden plaatsen. Maar terwijl ik zijn werk doornam, werd ik door iets in dit verhaal-uit-de-eerste-hand getroffen, en binnen een paar maanden verscheen het in ons blad.

Enige tijd daarna, nadat ik met mijn gezin naar San Diego was ver-

huisd en me volledig op een schrijverscarrière had gericht, verraste Fred me met een pakket. Er zat een dik manuscript in. In de begeleidende brief vertelde Fred dat hij er vele avonden, weekenden en maanden op had geploeterd. Met het hart in de keel had hij het zelfs zijn vrouw Brenda voorgelegd, en zij had haar duimen opgestoken. Nu wilde Fred graag de mening horen van een echte schrijver en redacteur. Aangezien ik in zijn kennissenkring de enige was die daaraan voldeed, vroeg hij zich af of ik het niet eens vluchtig wilde doorlezen.

Ik bekeek Freds manuscript en was onmiddellijk geboeid door het onderwerp. Een onderwerp waar de meeste auteurs nogal vaag over doen. Maar dit was een vent die zijn levensverhaal en dat van andere mannen openlijk op tafel legde. Lonken naar vrouwen. Dromen van seksuele handelingen met vrouwelijke kennissen. Seksuele zinspelingen en dubbelzinnigheden. Ongeremde masturbatie.

Het schrijfwerk van Fred had meer structuur nodig en moest wat compacter worden gepresenteerd (begrijpelijk, want dit was zijn eerste manuscript), maar onder de veelheid van woorden lag een schat aan waarheid die een hele generatie mannen haar seksuele integriteit terug kon geven. Toen ik mijn gedachten met Fred deelde, vroeg hij me of ik wilde overwegen het manuscript voor hem te herschrijven.

Na nog meer gesprekken met Fred en gebed zei ik ja, maar dat was geen gemakkelijke beslissing. Ik was net aan een freelance schrijverscarrière begonnen en het was belangrijk om het juiste werk aan te nemen. Voor beginnende auteurs als Fred is het heel moeilijk om een uitgever te vinden die met hen in zee wil gaan, en ik wist dat zijn manuscript misschien nooit in de boekwinkel terecht zou komen. Maar we gingen ervoor, in het vertrouwen dat als God deze boodschap echt verspreid wilde hebben, Hij ook voor een uitgever zou zorgen. WaterBrook Press was Gods antwoord.

### *Van uitgever Dan Rich:*

Toen ik het manuscript van Mike en Fred las, werd ik onmiddellijk getroffen door de mogelijkheden die het bevatte. Het was een schoolvoorbeeld van wat wij bij WaterBrook vooral zoeken: boeken die christenen

bemoedigen, steunen en uitdagen, van auteurs die ‘oude waarheden door nieuwe ogen’ kunnen laten zien en die lezers nieuwe hoop en verlossing aanreiken.

Het manuscript was goed, maar tijdens onze besprekingen kwamen we tot de conclusie dat het veel meer impact zou hebben als we er de stem van een ervaren en alom gerespecteerde raadsman aan toe zouden voegen. We vonden de perfecte man in Steve Arterburn. Hij had, alleen of samen met anderen, vijfendertig boeken geschreven, had onder de naam New Life Clinics een keten opgericht van geestelijke gezondheidscentra en was medepresentator van het landelijke radioprogramma *New Life Live*.

We vroegen Steve of hij aan boord wilde komen en tot onze vreugde zei hij ja. (In het boek wordt in de afzonderlijke bijdragen van Steve en Fred de wij-vorm gebruikt, behalve wanneer ze vertellen over specifieke situaties uit hun eigen ervaring en achtergrond.)

### ***Van medeauteur Steve Arterburn:***

Ik ging graag in op het aanbod om aan dit boek mee te werken, omdat ik zo in het onderwerp geloof. Tijdens mijn eerste telefoongesprek met Fred, nadat ik me in het manuscript had ingegraven, vertelde ik hem dat ik geloofde dat dit boek meer huwelijken grondiger zou veranderen dan bijna elk ander huwelijksboek dat ik kon bedenken.

Hoe kan een boek over mannelijke seksuele reinheid een huwelijk veranderen? Omdat ik heb ontdekt dat seksuele zonden de termieten zijn in de muren en funderingen van de huwelijken van vandaag. Bij de inbelmogelijkheid van onze *New Life Live*-radio-uitzendingen is het niet ongewoon dat er een aantal mannen per week opbelt met een wanhopig verlangen om bevrijd te worden van onreine gedachten en verkeerde seksuele handelingen. Ik weet zeker dat er veel méér mannen zouden bellen als ze zich er niet zo voor zouden schamen.

Maar ik kan gerust stellen dat het boek dat je nu in handen hebt, *Het gevecht van iedere man*, de potentie heeft om je te bevrijden, zodat je van je vrouw zult kunnen houden op manieren die je nooit voor mogelijk hield.

We hebben de namen van de mensen in dit boek en zelfs een paar details van hun verhalen veranderd om hun identiteit te beschermen. Maar hun verhalen zijn echt. Het zijn de verhalen van voorgangers, aanbiddingsleiders, diakenen en oudsten. Het zijn de verhalen van kantoor mensen en fabrieksarbeiders. Het zijn allemaal mensen die in een verschrikkelijke strik gevangenzaten, net als wij ooit.

Maar het streven naar seksuele integriteit is een controversieel onderwerp. Als ik het aansneed in mijn radioprogramma kreeg ik soms de wind van voren. Ook Fred kwam onder vuur te liggen wanneer hij lezingen gaf over dit onderwerp. We werden bespot door mannen van de wereld, die de norm van God belachelijk en beknellend vinden. Dat vinden we niet erg, want we hebben iets belangrijkers op het oog: jou.

Je hebt het niet gemakkelijk. Je leeft in een wereld die met sensuele beelden overspoeld wordt. Vierentwintig uur per dag zijn ze beschikbaar, in allerlei vormen: op papier, op tv, via het internet, zelfs via de telefoon. Maar God biedt aan om je te bevrijden van de slavernij van zonde, door het kruis van Christus. Ook heeft Hij je ogen en gedachten geschapen met de mogelijkheid ze te trainen en beheersen. We hoeven alleen maar op te staan en in zijn kracht het juiste pad te bewandelen.

Mannen hebben een strijdplan nodig en dat zul je hebben als je *Het gevecht van iedere man* gelezen hebt: een gedetailleerd plan om een seksueel integere man te worden. Achter in het boek hebben we ook een studien- en gespreksgids opgenomen om persoonlijk of in een mannengroep te gebruiken. We geloven dat *Het gevecht van iedere man* een geweldig instrument is voor een mannenevenement van je kerk.

Hoewel Fred en ik zullen schrijven vanuit het perspectief van getrouwde mannen, is *Het gevecht van iedere man* niet alleen voor kerels die al gestrikt zijn. De principes die we beschrijven zijn ook van toepassing op de vele tieners en jongvolwassen mannen die het probleem van seksuele integriteit in hun vrijgezellenleven moeten tackelen. Geloof ons, het huwelijk verlost je niet in één klap van seksuele verleiding. Daarom hebben we principes aangereikt die jonge mannen helpen rein te blijven en vrij van verslavend gedrag en die hun kansen op het trouwen van de juiste persoon vergroten.

*Het gevecht van iedere man* is bedoeld voor mannen, maar kan ook vrou-



wen meer inzicht geven in de worsteling van mannen met het eeuwenoude probleem van de ogen. Om die reden wordt elk van de zes delen afgesloten met een gedeelte dat 'Het hart van een vrouw' heet.

### *Van medeauteur Fred Stoeker:*

Ooit was ik in de greep van seksueel verwerpelijk gedrag en toen ik ervan bevrijd was, wilde ik andere mannen helpen om van deze zonde af te komen.

Nadat ik in een kerk een lezing had gegeven over seksuele reinheid van mannen, kwam er op een dag een man naar me toe die zei: 'Ik dacht altijd dat ik wel moest kijken naar een vrouw, omdat ik nu eenmaal een man ben. Ik wist niet dat het ook anders kon. Nu ben ik vrij!' Zulke gesprekken raakten me bijzonder en bevestigden het verlangen dat God me gaf om andere mannen uit dit moeras te helpen.

Steeds meer mannen vertelden me hun verhalen over seksuele zonden, en velen vroegen me een boek te schrijven. Aanvankelijk zag ik die vraag meer als een soort compliment. Tenslotte was het meeste wat ik had geschreven niet echt geschikt om uitgegeven te worden. Ik had nog nooit een boek geschreven, ik was geen presentator van een landelijk radioprogramma, ik had geen doctorstitel en had geen theologie gestudeerd.

Dus waarom begon ik toch aan een boek? Omdat ik diep vanbinnen wist dat als God me een dergelijke stem in zijn koninkrijk zou geven, ik nog veel meer mannen kon helpen met praktische stappen naar de overwinning. En als zij vrij zouden zijn, konden zij weer anderen helpen.

Het volgende bijbelgedeelte inspireerde me om avond aan avond, maand na maand op dit boek te blijven zwoegen:

*Wees mij genadig, God, in uw trouw,  
u bent vol erbarmen, doe mijn daden teniet...  
Red mij, geef mij de vreugde van vroeger,  
de kracht van een sterke geest.  
Dan wil ik verdwaalden uw wegen leren,  
en zullen zondaars terugkeren tot u (Psalm 51:3, 14-15).*

Begrijp je het nu? God wil zondaren bevrijden en hen vervolgens gebruiken om anderen te bereiken. Zo heeft God mij gebruikt en ik weet zeker dat Hij ook jou zal gebruiken.

Sta je te popelen om te beginnen? Mooi... ik ook. We hebben dringend behoefte aan echte mannen. Eerbare, reine mannen. Mannen met hun handen op de juiste plaats en hun gedachten gericht op Christus. Als je in je leven problemen hebt met het feit dat je altijd naar een ander kijkt, seksueel onreine gedachten hebt of zelfs kampt met een seksuele verslaving, dan hopen Steve en ik dat je er wat aan doet.

Wordt het geen tijd?

Deel 1

Waar staan we?

