

Pastorale begeleiding bij...

# Seksuele verslaving

Uit de tv-serie 'Als leven pijn doet'

*Verlangen naar intimiteit  
Fantasieën  
Verborgene boekjes*

*Schaamte over je geheim  
en angst voor ontdekking.*

*Meegetrokken  
in een zuigkracht  
die sterker is dan jij,  
leef je met twee gezichten.*

Wim raakte al op jonge leeftijd verslaafd aan pornografie. Omdat hij niet wilde dat iemand het wist, deed hij alles in het verborgene. Als kind woonde Wim nogal ver bij zijn vriendjes vandaan en was daarom vaak alleen.

"Ik speelde vroeger graag buiten. Ik vond het heel leuk als ik vriendjes om me heen had, maar dit gebeurde niet vaak. Mijn ouders hadden een tuinderij en de meeste jongens woonden in de stad. Soms mocht ik na schooltijd wel eens met hen mee naar huis en een enkele keer mochten ze ook wel eens bij mij komen spelen. Dit gebeurde echter niet vaak, over het algemeen was ik alleen."

Ook in het gezin zelf had hij niet veel aansluiting: "Mijn broer moest zich rustig houden, omdat hij last had van astma. Hij had het vaak benauwd en zat dus meestal te lezen, terwijl ik juist graag buiten speelde. Ik herinner me ook dat ik thuis vaak in de weg liep. Mijn moeder stuurde mij bijvoorbeeld soms naar buiten, omdat mijn zusjes al binnen aan het spelen waren. 'Ga jij maar in de tuin spelen, ga maar naar pappa toe.' Een andere keer had ik weer op de plantjes getrapt. Ik had het gevoel dat ik over was. Ik liep altijd in de weg."

Wim verlangde naar geborgenheid en het gevoel er te mogen zijn, maar voelde zich eigenlijk vooral geaccepteerd wanneer hij iets presteerde. "Op een gegeven moment begin je je in je ontwikkeling van alles af te vragen. Wie ben ik? Wat is mijn omgeving? Wie zijn mijn ouders, mijn familie? Als ik nu terugkijk, denk ik dat ik eigenlijk nooit heb ontdekt wie ik was. Ik had altijd het gevoel dat ik moest presteren."

Er werden bijvoorbeeld wel positieve opmerkingen over mij gemaakt, maar vooral wanneer ik mijn huiswerk deed of wanneer ik mijn vader in de tuin hielp. Ik had steeds het idee dat ik mijzelf moest waarmaken of bewijzen. Dit zag ik ook bij mijn vader. Hij was altijd aan het werk, altijd bezig. Voor mijn idee hoorde druk bezig zijn bij man-zijn."

**Dr. Jeffrey Satinover**

*Ieder mens kent pijn in zijn leven, het is iets waar we niet omheen kunnen. Iedereen heeft ook het natuurlijke verlangen om van die pijn af te komen. De meeste mensen zoeken op een bepaald moment in hun leven daarom plezier in iets heel anders. Op deze manier hoeven ze de pijn op een ander gebied van hun leven niet te voelen.*

*Bij seksuele verslaving is er vaak een bepaalde vorm van lijden bij mensen, bijvoorbeeld doordat zij vroeger emotioneel tekort gekomen zijn. Ze hebben dan een enorme behoefte aan intimiteit en liefde. Om hun pijn niet te hoeven voelen, zoeken ze situaties waarin ze seksueel geprikkeld worden. De seksuele bevrediging werkt in feite als een soort tijdelijk medicijn tegen de pijn. Wanneer er niets aan de emotionele pijn wordt gedaan, zullen ze steeds opnieuw seksuele bevrediging zoeken. Uiteindelijk leidt dit tot verslaving.*

*Dit patroon is erg moeilijk te doorbreken. In de eerste plaats kunnen bepaalde beelden diep in iemands hersenen worden gegraveerd. In de tweede plaats komen er bij een orgasme bepaalde chemische stoffen vrij in de hersenen. Deze stoffen hebben eenzelfde effect als opium. Heroïneverslaafden vergelijken de gevoelens bij het inspuiten van heroïne wel eens met een orgasme, omdat dit eenzelfde soort gevoel teweegbrengt. Iemand die gevangen is in seksuele verslaving, is in feite dus verslaafd aan de natuurlijke stoffen die in de hersenen vrijkomen bij een orgasme.*

*Seksuele verslaving is dus een hardnekkig en zeer diep geworteld gedragspatroon. Aanvankelijk begint het misschien als een poging om pijn te vermijden. In dat stadium is het een soort bezoeker. Omdat het zo prettig is, wordt het na een poosje echter een gewoonte. Dan kun je spreken van een gast. Op een gegeven moment ontdekt de persoon dat het ook geen gast meer is, maar een allesoverheersende autoriteit in zijn leven en ook een nieuwe bron van pijn. Deze nieuwe pijn is veel en veel sterker dan de emotionele pijn waar hij oorspronkelijk verlichting voor zocht.*

Op een gegeven moment begon Siem vragen te krijgen op het gebied van seksualiteit. "Ik wist niets en had in die tijd ook niemand die ik vragen kon stellen of een geheim kon toevertrouwen. Ik was grootgebracht met het idee dat je alleen maar luistert en dingen in je op neemt. Er was eigenlijk geen communicatie. Ik heb in mijn jeugd nooit mensen gehad bij wie ik mij echt kon uiten."

Daarom ging hij zelf op zoek: "Op veertienjarige leeftijd kreeg ik op school pornoblaadjes aangeboden van een medeleerling. Ik kocht ze van hem en later kocht hij ze voor een paar kwartjes weer terug. Ik betaalde hem als het ware leesgeld. Iedere week kocht ik een paar van die blaadjes van hem."

Wat klein begon, ging langzamerhand zijn leven beheersen: "Op een gegeven moment zuigt het je toch mee, je wilt steeds maar meer. Ik zag plaatjes hangen bij bioscopen, maar mocht niet naar binnen, omdat ik nog te jong was. Door mijn kleine postuur kon ik mij niet ouder voordoen dan ik was, maar zodra ik de minimum leeftijd had bereikt, ging ik erheen. Thuis vertelde ik dan dat ik bij een vriendje was geweest. Er kwam dus ook een stuk bedrog bij."

Zelfs toen hij duidelijk ging beseffen dat hij met iets verkeerd bezig was, kon hij er niet mee stoppen: "Elk weekend was er die zuiging. 's Maandags had ik altijd een heel naar gevoel over wat ik had gedaan. Ik was weer ergens geweest, terwijl ik het eigenlijk niet wilde. Wanneer ik op woensdag een advertentie van een bioscoop in de krant zag, dacht ik: 'Daar wil ik heen. Nee, daar wil ik niet heen', maar in het weekend zat ik er weer. Ik heb het eigenlijk nooit kunnen tegenhouden, het beheerste me."

Wim wist dat hij met iets verkeerd bezig was en deed alles daarom zorgvuldig in het verborgene. "Alles wat ik in die periode meemaakte, deed ik in het geheim. 'Niemand mag dit weten.' Eigenlijk

wilde ik graag stoppen, ik was erg bang voor straf. 'Als iemand dit te weten komt...' Ik kon er echter niet meer mee ophouden. Ik werd er gewoon naartoe gezogen. Dus deed ik het maar in het verborgene. Ik las die blaadjes altijd ergens in een stil hoekje, waar niemand mij kon zien."

**Dr. Jeffrey Satinover**

*Het probleem van pornografie is dat het een groot effect heeft op iemands denken en voelen. Veel mensen hebben in een bepaalde periode van hun leven met pornografie te maken gehad. Wanneer je hen zou vragen wat de eerste beelden waren die zij zagen, kunnen zij je nog precies vertellen wanneer het was en hoe die beelden eruit zagen. De plaatjes zijn als het ware tot in detail in hun hersenen gegrift. In hun latere seksuele leven zal dit een verstorend effect hebben, omdat het hen in zekere mate wegtrekt uit hun huwelijksrelatie. De porno-beelden kunnen in gedachten komen, wanneer een man met zijn vrouw aan het vrijen is. Op dat moment heeft hij dan opeens geen contact meer met zijn vrouw, maar met het plaatje dat hij in zijn gedachten heeft. Een gevoelige vrouw merkt dit. Zij heeft het gevoel dat haar man er niet echt bij is. Dat is eigenlijk ook zo, want in gedachten is hij niet bij haar, maar bij dat plaatje.*

*Mensen die binnen de grenzen van hun huwelijk blijven en daar bevrediging in vinden, kunnen ontwikkelen in hun relatie met God en met elkaar. Hiervoor is nodig dat de hele seksuele ontwikkeling van mensen plaatsvindt binnen de grenzen die God daarvoor geeft. Die grenzen zijn niet zomaar een paar willekeurige regels. Het zijn logische grenzen, ook voor iemand die niet gelooft. Stel dat je iemand met een zekere gevoeligheid, wat psychologisch inzicht en een globaal idee van goed en kwaad de opdracht geeft een nieuw proces te bedenken met goede grenzen voor psycho-seksuele ontwikkeling. Wanneer deze persoon daar zelf logisch over nadent, zal hij opnieuw de bijbelse principes en grenzen uitvinden.*

Toen Siem verkering kreeg, werd de noodzaak voor geheimhouding alleen maar groter. "Op mijn negentiende ontmoette ik een meisje dat mij aardig vond. Ik was erg eenzaam en had nu iemand die van mij hield. Zij accepteerde mij. Zij wist niets van mijn verleden en vond me leuk, zij zag iets in me. Ik besepte dat dit eigenlijk was zoals het hoorde: dat er iemand is, die jou aardig vindt, die naar je omkijkt. Het was een hele fijne periode. We hebben een normale verkeringstijd gehad, alleen was er bij mij voortdurend dat diepe geheim. 'Dit mag ze nooit te weten komen.' Mijn geheim zou en moest voor haar verborgen blijven. De angst haar kwijt te kunnen raken leidde ertoe, dat ik nog sterker met twee gezichten ging leven. Aan de ene kant was ik lief voor mijn vriendin en aan de andere kant was ik in het verborgene verslaafd aan porno."

**Dr. Gary Sweeten**

*De drijfveer voor seksueel contact is een verlangen om te delen en je kwetsbaar op te stellen. Seksueel contact is bedoeld als een zuivere communicatielijijn. In de tijd van de koude oorlog werd gesproken over veilige telefoonlijnen. Deze lijnen konden niet worden afgeluisterd. Seksueel contact tussen man en vrouw is te vergelijken met zo'n veilige telefoonlijn. Het is een veilige en diepe communicatie tussen twee personen. Als je naar andere vrouwen of mannen gaat kijken of pornoblaadjes gaat lezen, wordt die lijn tussen man en vrouw onzuiver. Aanvankelijk lijkt dit misschien niet zoveel invloed te hebben, maar het kan je gaan beheersen en een groot probleem worden.*

*Een paar jaar geleden vroeg men in een interview naar mijn mening over de harde, grove teksten in Amerikaanse rapmuziek. Als hulpverlener zie ik de problemen van mensen die naar deze teksten luisteren. Zij worden harder in de omgang met andere mensen en minder gevoelig naar vrouwen om hen heen, zoals echtgenotes, dochters, moeders en zussen. Het is naar mijn idee raadzaam om voorzichtig te zijn met wat je via je ogen en via je eigen lichaam laat binnenkomen. Het kan namelijk iets kapot maken, wat als iets dieps en zuivers is bedoeld.*

Siem had iemand gevonden die van hem hield en wilde haar nooit meer kwijtraken. "Ik ben die periode heel weinig naar de bioscoop geweest en heb ook weinig pornoblaadjes in handen gehad.

Ik wilde er echt vanaf en zag daarvoor maar één oplossing: van haar houden. Ik trok haar dus heel erg naar mij toe. 'Bij haar ben ik veilig', dacht ik."

Toch bleef de verslaving vat op hem houden. "Er zijn situaties geweest waarin ik enorme tweestrijd ervoer en echt in mijzelf aan het vechten was. Ik wilde niet naar die pornofilms, maar kon mijzelf toch niet tegenhouden. Ik kon de zuiging niet weerstaan. Vaak gebeurde het 's zondagsmorgens al. Dan werd ik meestal kwaad op mezelf en ook op mijn gezin. Ik reageerde veel af op mijn vrouw en kinderen. 's Zondagsmiddags lag ik dikwijls in bed en 's zondagsavonds fietste ik dan naar de bioscoop onder het mom dat ik naar de kerk ging. Een paar keer heb ik de wilskracht gehad om het stuur van mijn fiets om te gooien en de andere kant op te gaan, maar meestal was het alsof het mij gewoon overkwam."

### **Dr. Jeffrey Satinover**

*Bij elke vorm van verslaving is de wil enorm verzwakt. De persoon denkt aanvankelijk dat hij een keuze heeft en dat hij ieder moment zou kunnen stoppen. Pas wanneer het eenmaal te laat is, ontdekt de persoon dat hij er totaal door wordt beheerst en er nauwelijks of geen controle meer over heeft. De keuzevrijheid ligt eigenlijk meer in het begin, wanneer gewoontes nog niet diep zijn ingesleten.*

Om niet ontdekt te worden, verstopte Siem de pornoblaadjes zo goed mogelijk en las hij er zo weinig mogelijk in. "Ook in huis had ik dat geheim, want ik moest mijn pornoblaadjes ergens laten. Het huis was van ons samen en we hadden ook kinderen. Ik had een plekje bovenin de schuur achter een stapeltje oud hout, wat ik voorlopig toch niet gebruikte. Daar legde ik die blaadjes tussen. Niemand mocht het natuurlijk weten. Ik pakte ze alleen op stille momenten, bijvoorbeeld wanneer ik in de schuur bezig was een fiets of brommer te repareren. Ik pakte het liever niet. Niet omdat ik het niet wilde zien, maar omdat ik bang was dat mijn vrouw naar de schuur zou komen. Er was constant angst. 'Niemand mag het weten.'"

### **Marieke Tichelman**

*Vaak lijdt iemand met seksuele verslaving aan een enorme schaamte. Hij is bang dat men zal ontdekken waar hij mee bezig is. Het beste wat een seksverslaafde kan doen, is hulp vragen. Dit kan bijvoorbeeld bij een anonieme instantie of via de huisarts. Het hele hoofdstuk van schaamte kan op deze manier verleden tijd worden. Vaak wordt het begrip 'schaamte' verward met 'schuld'. Schaamte betekent dat iemand zich erg voor zichzelf schaamt en dat hij denkt dat hij waardeloos is. Schuld betekent dat iemand erkent dat hij verkeerde dingen heeft gedaan. Zo iemand heeft echter niet het idee dat hij waardeloos is. Voor iemand die wil breken met een dergelijke verslaving, is het belangrijk om met hulp van anderen te gaan beseffen dat hij een waardevol mens is. "Ik ben een waardevol mens, maar ik heb een schuld en ik ga hard werken om daar iets aan te doen."*

Het ging niet goed met hun huwelijk: "Toen we een jaar of tien getrouwd waren, ontstond er verwijdering. De situatie verergerde en uiteindelijk kwam er een echtscheiding. Ik ben letterlijk vloekend de deur uit gegaan. Mijn gezin betekende alles voor mij. Het enige waar ik echt blij mee was, had ik op dat moment verloren. Ik was als kind opgegroeid met gedachten als: Ik kan niks. Ik loop in de weg. Ik ben teveel. Eindelijk was er iets positiefs in mijn leven gekomen: mijn vrouw en mijn kinderen. Ik was apetrots op hen en met de echtscheiding was ik alles opeens weer kwijt. Mijn wereld stortte in. Ik had geen doel meer en had het gevoel dat mijn leven helemaal geen zin meer had. Soms als er een vrachtauto achter mij reed, dacht ik: als ik nu het stuur eens omgooi? Of als ik bij de spoorbomen kwam: waarom zou ik niet doorrijden?"

De tijd na de scheiding was een hele moeilijke periode voor Wim:

"Ik gebruikte behoorlijk veel medicijnen. Ik had geen idee hoe ik hieruit kon komen en hoe het allemaal verder moest. Gelukkig was er wel opvang. Ik was tegen de echtscheiding en had nog steeds hoop dat alles weer goed zou komen. Ik aanvaardde haar toch, waarom aanvaardde zij mij

dan niet? Ik legde de schuld helemaal bij haar. Ik had zoveel vragen. Waarin ben ik dan tekort geschoten. Wat heb ik verkeerd gedaan? Ik was eigenlijk nog steeds op mijzelf gericht, het was mijn huwelijk dat stuk was, mijn wereld die kapot was. Terugkijkend denk ik dat de kinderen ook veel pijn en verdriet moeten hebben gehad. Zij moeten er heel erg onder hebben geleden.

Na een paar weken heb ik mijn ouders verteld dat ik gescheiden was en op een zondagavond heb ik mijn verdriet ook gedeeld met mijn zus en zwager, die daar vlakbij woonden. Het enige wat ik van die avond heb onthouden, is dat ze zeiden: 'Jezus heeft gezegd dat je met alles bij Hem mag komen.' Ik dacht: Jezus weet ervan, ik ben toch christen? We hebben nog gebeden en na afloop ben ik teruggefietst naar het huis van mijn ouders."

De uren na het bezoek aan zijn zus en zwager worstelde Siem als het ware met God. "Die nacht heb ik nauwelijks geslapen. Ik heb gezeten en gelegen, gehuild en gelachen, gevloekt en gezongen. Het was een warboel in mijn denken, terwijl er een hevig gevecht plaatsvond van binnen. Tegen de morgen heb ik nog een poosje geslapen en ik ben als een ander mens wakker geworden. Ik heb als het ware net als Jakob een gevecht gehad met God. Pas geleden las ik nog een tekst in de Bijbel over Saul. Als hij nog geen koning is, staat er: 'en God schonk hem een ander hart' (1 Samuël 10:9). Dat is die nacht bij mij ook gebeurd. Ik was een totaal ander mens geworden."

### **Dr. Jeffrey Satinover**

*Iemand die een seksuele verslaving heeft gehad, komt er nooit meer echt helemaal vanaf. Zolang we hier op aarde zijn, sterft de oude mens niet. Ook verandering en groei in heiligheid betekenen nog niet dat je volmaaktheid kunt bereiken. Door psychologische en medische behandeling is er geen totale genezing mogelijk. Er is een ontwikkeling geweest in de hersenen, waarbij een complex geheel ontstaan is van dwangmatige fantasieën, lichamelijke reacties, beelden, emoties en gedragspatronen. Dit kun je niet zomaar ongedaan maken.*

*Je kunt dit complexe geheel vergelijken met een put. Wanneer je een bal te dicht bij de rand van de put laat komen, rolt hij erin. Die put is er, maar er zijn wel een aantal praktische dingen die iemand kan doen. Ten eerste moet iemand zich ervan bewust worden, dat hij de bal steeds dichterbij de put rolt wanneer hij pijn ervaart. Het is de oude gewoonte van pijn verzachten op de ene plek door op een andere plek in dwangmatig gedrag te vervallen.*

*Het feit dat hij weer dwangmatige fantasieën heeft, kan hij leren gebruiken als waarschuwingssignaal dat er op een ander gebied iets mis is. Wanneer hij verleiding ervaart, zou zijn eerste gedachte kunnen zijn: "Heer, ik wil die verleiding weerstaan, help me om niet in de put te vallen." Vervolgens moet de persoon zo snel mogelijk weg bij die verleiding.*

*Daarnaast is echter nog iets anders nodig. Om niet voortdurend terug te vallen, is het absoluut noodzakelijk dat hij ook kijkt naar de redenen waarom hij die behoefte voelt. Waarom voel ik mij ellendig, waar zit de pijn? Hij kan het feit dat hij die fantasieën heeft, leren gebruiken als een aanwijzing dat er iets is, waar hij aandacht aan moet besteden. Zodra hij weet waar de pijn zit, zullen de seksuele fantasieën verdwijnen. Hij ervaart dan wel de pijn, die hij aanvankelijk had weggestopt. Die pijn zal blijven, totdat er iets mee wordt gedaan.*

### **Dr. Gary Sweeten**

*Als hulpverlener heb ik te maken met mensen met allerlei soorten seksuele problemen. In bijna iedere situatie die ik heb meegemaakt, was vernieuwing van denken alleen, niet genoeg. Er is meer nodig. Iemand moet bijvoorbeeld ook kunnen belijden wat hij verkeerd heeft gedaan. Daarnaast kan er gebed nodig zijn om iemand los te snijden van ieder ongezond seksueel contact dat hij of zij heeft gehad. In 1 Corinthiërs 7 staat, dat je geestelijk één wordt met iemand als je seksuele gemeenschap met hem of haar hebt.*

*Iedere keer wanneer iemand seksuele gemeenschap heeft met een andere persoon, ontstaat er dus een soort gebondenheid. Dit lijkt ook op te gaan voor pornografie. Zowel pornografie als*

*seksueel contact hebben sterke invloed op iemands ziel en geest. Een van de dingen die wij doen om mensen te helpen, is hen vragen om terug te denken en elke ongezonde seksuele ervaring die ze hebben gehad, te belijden. Als ze dat beleden hebben, kunnen ze vergeving ontvangen. Daarna kunnen we hen met het Woord van God lossnijden van die specifieke gebondenheid op geestelijk, emotioneel en lichamelijk vlak.*

Relaties kregen een nieuwe inhoud en ook op het gebied van zijn vroegere verslaving merkte Wim verandering. "Terugkijkend zie ik dat ik een proces van bevrijding en genezing heb doorgemaakt. Ik heb geleerd wat het is om echt van andere mensen te houden en om belangstelling voor hen te hebben. In de Bijbel staat: 'heb je naaste lief als jezelf.' Toen ik besepte dat ik echt van anderen kon houden, drong het opeens tot mij door dat ik dan dus ook van mijzelf hield. Dat raakte me heel erg, eindelijk had ik mijzelf dus geaccepteerd. God heeft me ook vrij gemaakt van die gedachten aan porno. Een huisgenoot vroeg bijvoorbeeld een keer of ik zin had om meer te gaan naar een pornofilm. Ik antwoordde dat ik daar geen behoefte meer aan had, maar heb me toch door hem laten ompraten en ben meegegaan. Ik kon het echter niet langer dan een paar minuten uithouden, alleen maar tijdens de reclamefilmpjes. Zodra de hoofdfilm begon, ben ik letterlijk de zaal uitgevlucht. Ik wilde de film niet zien. Dat is Gods genade die in je werkt. Vroeger kon ik niet kiezen, ik besepte wel dat het fout was wat ik deed, maar wist niet wat ik eraan kon doen. Nu kan ik zeggen: 'ik wil het niet'. Ik heb geleerd om te kiezen."

### **Marieke Tichelman**

*De diepe wortel die er zit, is een intens verlangen naar relatie. Dit zoeken naar relatie is tot nog toe op een verkeerde manier ingevuld en zal anders ingevuld moeten gaan worden. Er kan veel genezing komen wanneer iemand werkelijk gaat beseffen wie God is. God is geen boze, strenge God maar een God van liefde, die onze zonden zó ver van ons kan doen als het oosten is van het westen. Hij kan ons helemaal nieuw maken.*

*Daarnaast kunnen contacten met andere gelovigen genezing geven op het gebied van relaties. Het is belangrijk dat de leegte verdwijnt. Iemands leven moet een nieuwe invulling krijgen. Er moet vernieuwing komen in iemands relatie met zichzelf, met God en met zijn medemens. In zijn relatie met zichzelf mag hij weten dat hij waarde heeft en zich niet hoeft te schamen voor wie hij is. In zijn relatie met God kan hij vergeving ontvangen en een nieuwe relatie met Hem komen te staan.*

*"Wat ik ook heb gedaan in het verleden, het ligt nu achter mij. Ik ben door God schoongemaakt en sta nu in een nieuwe relatie ten opzichte van Hem. Ik wil nu dat God mijn leven vult, ik wil mijn hart elke dag laten vullen door Hem." De persoon kan een nieuwe start maken en in zijn relatie met God en met andere mensen werkelijk vinden, waar hij in wezen naar zocht.*

>> Dit artikel is afkomstig uit het dossier 'Pastorale begeleiding bij...'

onder 'Pastoraat' op <http://www.eo.nl/predikanten>.

U vindt daar ook hyperlinks voor verdere studie en informatie over de auteurs en het dossier.