

# Pornoverslaving

Door Nancy Meijs

*Pornoverslaving is het herhaaldelijk, overmatig, ongecontroleerd en dwangmatig bekijken van pornografie. Dit kan leiden tot aanzienlijke beperkingen in het sociale en beroepsmatige functioneren. Net als bij andere verslavingen kunnen mensen met een pornoverslaving problemen in persoonlijke relaties krijgen wanneer zij zich afzonderen om het gedrag dat de verslaving voedt voort te zetten (website NoFap).*

In mijn praktijk komt een man van 38 jaar, laten we hem Eddy noemen. Eddy woont samen met zijn vriendin, weet niet wat hij wil in het leven. Hij is regelmatig somber en chaotisch in het organiseren van zijn werk. Hij weet niet wat hij wil met zijn relatie en of zijn baan nog wel bij hem past. Hij komt niet in actie om ander werk te vinden en is erg passief.

In onze eerste sessies hebben we vooral gepraat over wat Eddy voelt, denkt en doet in allerlei situaties. Hoe is het met zijn zelfbeeld en zelfvertrouwen? Hij vertelt ook uitgebreid over zijn verleden, het gezin van herkomst en zijn jeugd.

## Innerchild therapie

Ik pas veel technieken toe uit de Inner child therapie. We doen een biografisch interview en nemen zijn kindertijd door, wat hij daar voelde, deed en dacht. Hoe was de sfeer in het gezin? Wat was belangrijk? En wie was belangrijk? Eddy vertelt dat hij een dromerig jongetje was, die graag buiten speelde. Hij was sociaal vaardig en lag goed in de groep op school. Zijn moeder benoemt hij als een dominante vrouw, die haar ideaalbeeld op het gezin projecteerde. Ze woonden als gezin in een mooi huis, met een hond en drie kinderen. Zijn vader had een eigen bedrijf en verdiende het geld. Zijn vader

**“Zijn moeder bleef naar de buitenwereld volhouden dat ze het ideale gezin waren en vader verdween in zijn eigen wereld.”**

Foto: Nathan Dumlao



is rond zijn 50e levensjaar zijn bedrijf kwijtgeraakt en in een depressie geraakt. In het gezin werd daar niet over gepraat, maar de spanning was voelbaar. De kinderen pasten zich aan en vertoonden gewenst gedrag. Zijn moeder bleef naar de buitenwereld volhouden dat ze het ideale gezin waren en vader verdween in zijn eigen wereld. Eddy miste zijn vader en doet dat nog steeds.

## In trance mango's plukken

In een van de sessies gaat Eddy in trance naar een eiland waar zijn innerlijke kind heerlijk kan spelen, mango's kan plukken en uit kan kijken over de zee. Hij voelt zich hier erg goed bij. We plaatsen zijn volwassen deel bij deze jongen op dit eiland en ze vertellen elkaar waar ze mee bezig zijn. Zijn innerlijke kind vertelt hem wat hij gemist heeft, zijn vader en het mogen zijn wie hij is. Als Eddy naar zijn eigen innerlijke criticus kijkt en luistert, ziet hij een donker wolkendek voor zich wat hem passief noemt. Hij luistert naar zijn innerlijke kind en zijn criticus en voelt wat dat met hem doet. Hij voelt dat hij niet in contact is met de dromen en behoeften van zijn innerlijke kind en te veel luistert naar de criticus. De stem van de criticus lijkt op zijn moeder.

## Codependentie

Codependentie wordt vaak ervaren als een trance, waarin je automatisch je eigen gevoelens en behoeftes aan de kant zet, ten behoeve van de gevoelens en behoeftes van een ander of ten behoeve van de relatie. Je doet

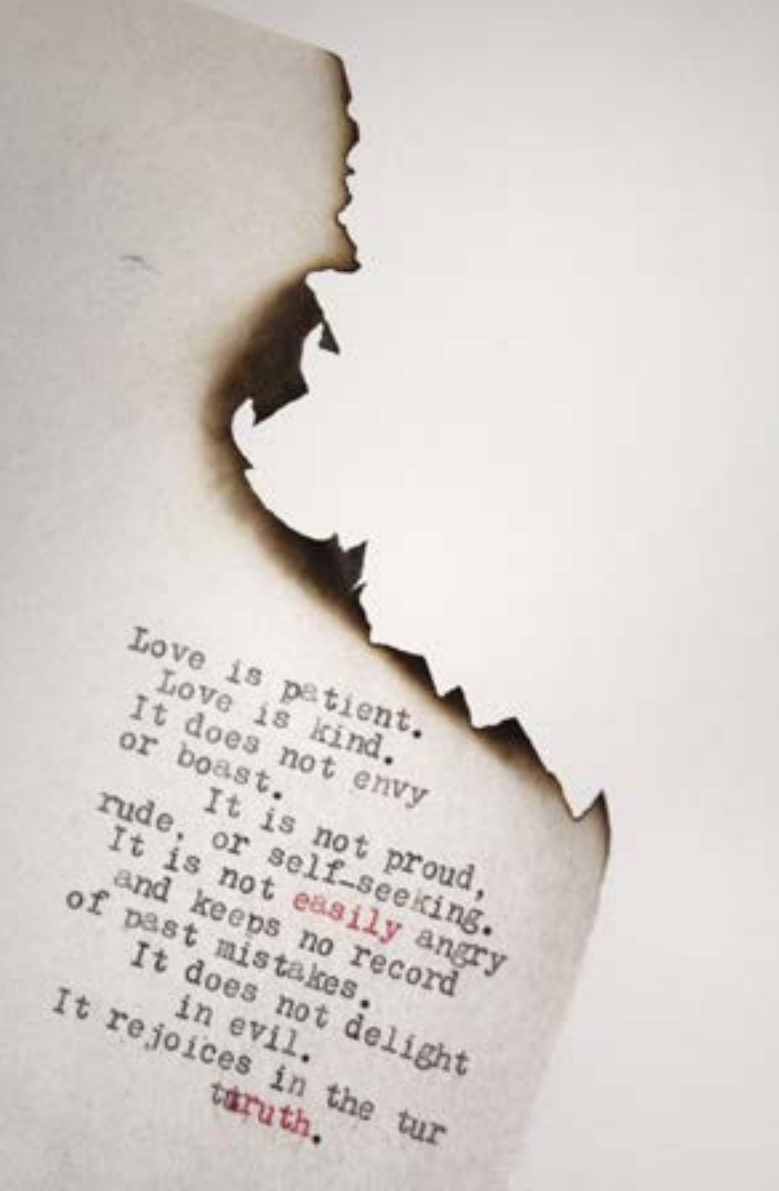


Foto: Leighann Renee

dit niet bewust, maar kunt jezelf er wel in verliezen. Je verdwijnt als het ware een beetje om de ander ruimte te geven. Als kind pas je je aan, want je bent nog afhankelijk van je ouders. Dit gedrag van het kind duurt dan voort in je volwassen leven. Je gedraagt je dan

automatisch naar de verwachtingen of wensen van de ander. Je negeert daarbij onbewust wat je zelf voelt. In het geval van Eddy betrof dit zijn relatie met zijn ouders. De emoties van vader en moeder waren overweldigend en lokte Eddy uit om zich volwassener te gaan gedragen dan passend was voor zijn leeftijd. Dit noemen we parentificatie. Eddy heeft echter niet goed geleerd met zijn eigen emoties om te gaan, net zoals zijn ouders. Hierdoor ontstond een onveilig hechtingspatroon. Deze hechtingsstijl heeft veel invloed op het verloop van zijn verdere leven.

Eddy wordt zich bewust van dit patroon en probeert in de therapie te voelen wat zijn eigen emoties zijn; uit de trance van zijn innerlijke kind te stappen en steeds meer in zijn eigen krachtige autonome ik te komen.

### Pornoverslaving

Tijdens het therapie proces vertelt Eddy na een aantal sessies dat hij een verslaving heeft. Hij kijkt iedere dag, soms meerdere keren per dag porno. Hij is gespannen en onzeker en schaamt zich om dit te vertellen. Ik luister, nodig hem uit te vertellen, sluit aan en oordeel niet. Ik vraag door: Wat voelt hij tijdens het kijken, wat denkt hij, wat levert het hem op en wat stopt hij hier mee weg? Wat zit er onder deze verslaving? Mijn client is opgelucht dat hij het heeft verteld. De seks met zijn vriendin is niet meer zoals het was. Hij heeft niet zoveel zin meer en zij wel. Hierdoor voelt hij zich schuldig naar haar toe.

### Eigen bubbel

Tijdens het kijken van Porno zit Eddy in zijn eigen bubbel waar hij in verbinding lijkt met zichzelf en zijn behoeftes en dat geeft hem een 'high' gevoel. Het is steeds vaker een must. Hij voelt zich totaal ontspannen; afgeleid van alles wat hij eigenlijk moet doen en niemand beoordeelt hem. Daarna voelt hij zich schuldig want zijn werk en prestaties lijden hieronder.

Tijdens het porno kijken zit Eddy in de trance van zijn innerlijke kind, namelijk lekker doen wat hij zelf wil. We

### Pornoverslaving

Vroeger bestond porno voornamelijk uit dvd's en tijdschriften, maar met de enorme groei van online-porno loopt dit terug. Het is aannemelijk dat de opkomst van het internet het problematische gebruik van pornografie aanzienlijk heeft vergroot, omdat het internet porno heel toegankelijk heeft gemaakt. Het lijkt daarmee een zogenaamde 'Triple A machine' die we uit andere verslavingen kennen: het is affordable (betaalbaar), accessible (toegankelijk) en anonymous (anoniem).

Dit komt grotendeels bij mannen voor en kan leiden tot problemen in het functioneren in verschillende sociale, psychologische en professionele domeinen. Studies wijzen uit dat het overmatig kijken van porno invloed heeft op je brein. Dat raakt afgestompt, waardoor je steeds meer moeite hebt om opgewonden te raken. Bijvoorbeeld van je partner. Genieten van seks kun je eigenlijk niet meer. Een pornoverslaving veroorzaakt vaak problemen in een relatie, omdat je partner zich onzeker voelt en denkt dat je hem of haar niet meer aantrekkelijk vindt. Ook worden je seksuele voorkeuren steeds extremer, omdat er gewenning optreedt. Je hebt steeds meer 'kicks' nodig om opgewonden te raken. (bron: Trubendorfer, Nofap.com)



Foto: Photoholic

## “Hij realiseert zich dat hij porno gebruikt om aan de werkelijkheid te ontsnappen, zoals hij als kind deed door buiten te spelen of te vissen.”

gaan met trance naar zijn kindertijd om te ontdekken wanneer hij dit gevoel nog meer had. Eddy vertelt dat hij dit gevoel ook had tijdens het buitenspelen en vissen. Deze realisatie maakt hem kwetsbaar en hij huilt veel. Hij realiseert zich dat hij porno gebruikt om aan de werkelijkheid te ontsnappen, zoals hij als kind deed door buiten te spelen of te vissen. Hij beslist om vanaf nu zijn eigen keuzes te maken en zich meer te focussen op zijn eigen behoeftes.

Hierdoor besluit Eddy zijn geheim te delen met zijn vriendin. Zijn vriendin reageert in eerste instantie geschrokken en boos, maar niet afwijzend. Ze besluiten om samen een keer te komen voor een sessie. Hij vraagt haar geduld te hebben met hem. Het feit dat hij open en eerlijk is verbindt hen en geeft ruimte om de pijn en verwijdering van de afgelopen tijd te voelen. De anonimiteit van de verslaving is eraf.

### Familieopstelling en heel veel lef

Beiden doen vervolgens mee met een familieopstelling. Hij brengt zijn vraag in: Hoe kan ik me meer verbinden met mijn eigen gevoel? Welke rol speelt mijn verslaving? Hij vertelt moedig aan de groep over zijn pornoverslaving. Tijdens de opstelling stelt Eddy een representant op voor zichzelf, zijn moeder, zijn vader en

zijn verslaving op. Door de juiste orde terug te brengen in het systeem, alles een plek te geven en de balans tussen geven en nemen te herstellen, krijgt mijn client de kans om te zien hoe zijn gezinssysteem eruit ziet en wat hij hierbij nodig heeft om het gezinssysteem weer gezond te maken. Hij benoemt wat zijn eigen behoeftes zijn en wat hij gemist heeft in zijn jeugd. Dit was voor Eddy een emotioneel moment en een grote stap in de goede richting.

### Toekomst

Mijn cliënt is hard aan het werk om zijn patronen te doorbreken; porno is niet meer nodig om hem weg te houden van zijn eigen behoeftes. Als hij behoefte krijgt voelt hij wat hij nodig heeft om niet in deze verslaving terug te vallen. Langzaamaan gaat het steeds beter.



Nancy Meijs  
Integratief Therapeut  
Specialisatie: volwassenen,  
pubers, relaties  
[www.nancymeijs.nl](http://www.nancymeijs.nl)