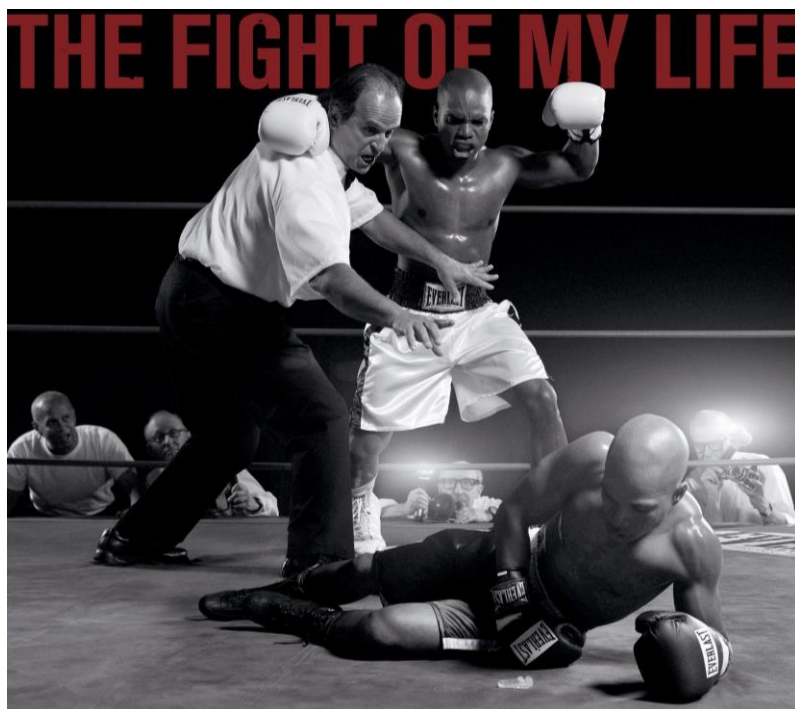


Christelijke Hogeschool Ede

Pornoverslaving & geloof

Bachelor scriptie ter afronding van de opleiding Godsdienst Pastoraal Werk



Matthijs Freeke
17-5-2016

Afstudeeropdracht

In opdracht van:



www.dichterbijherstel.nl

De begeleiding vanuit Dichterbij Herstel heeft plaats gevonden door Wilbert Weerd.

Vanuit:



Christelijke Hogeschool Ede – Opleiding Godsdienst Pastoraal Werk
Oude Kerkweg 100
6717 JS Ede

www.che.nl

Auteur:

Matthijs Freeke (jmfreeke@gmail.com)

10 Juni 2016

Toelichting afbeelding op de voorkant

Kirk Franklin is één van de velen die vastgelopen is in een web van porno, depressie, angst en een lage eigenwaarde. In deze afbeelding beeldt hij uit hoe hij met zichzelf in gevecht is. Veel van wat ik in deze scriptie ben tegengekomen, is ook verwoord door Kirk Franklin. Een van de liederen is: 'How it used to be'. In dit lied kan je iets proeven van de wanhoop en onmacht die een verslaafde ervaart. Wat verslaafden zo nodig hebben is een plek om thuis te komen. Thuis bij God en mensen om hen heen. Waar ze het niet meer alleen hoeven te doen, maar waar ze zich overgeven aan God. Ik hoop dat mijn scriptie daar in kan bijdragen.

*I ain't gonna lie
I can't even count the days
Or the many nights I tried living here alone
A heart full of pride, couldn't see the enemy was me
I was blind and thought my second chance was gone
A ship without a sail, battered by the raging sea
Taking any love I can to try and stop the rain
While waiting to exhale I finally got on my knees
I know it's been a long time
Do you still remember my name?*

*Can I go back in time?
Can I have another try?
But I can't change yesterday*

*Oh I can't take another day without you
Cause this heart don't beat the same without you
I forgot who I was
Got caught up in this world
Jesus I apologize
I should've lost my mind without you
Not another sleepless night without you Jesus
I'm sorry and I'm asking please
Make us how we used to be*

*I try and try to keep my mind on you
But trouble keeps calling me
Every time a wound heals something else takes the healing away
But even when I've gone too far You don't even call my name
Mama said if you love let it go
And if it comes back then it's back to stay
You already knew I belong to only you
I run to your arms and say*

*Never knew a life so cold
Thought that things could fulfill my soul
Tried to find love on my own*

VOORWOORD

Ik wil een ieder bedanken die mij heeft geholpen om dit boeiende thema te onderzoeken. Allereerst mijn opdrachtgever, Wilbert Weerd, omdat hij heeft meegedacht en ondanks mijn worstelen gemotiveerd was om dit tot een goed einde te brengen. Ik wil een speciale dank uitspreken voor de mensen die ik heb mogen interviewen. Het horen van jullie levensverhalen voelde voor mij als het betreden van heilige grond. Jullie hebben allemaal eerlijk en kwetsbaar jullie verhaal verteld en mij daardoor gevormd. Ik wil Dirk de Bree bedanken voor zijn rol als scriptiebegeleider. Maar bovenal mijn moeder, mijn lieve vrouw en Anneloes van Geerenstijn. Zonder jullie hulp zou ik het niet gered hebben.

Ik hoop dat door mij werk heen kerken en hulpverleners gevormd worden in hun omgang met pornogebruik en pornoverslaving, en dat dit zal leiden naar een echte en eerlijke aanpak.

Matthijs Freeke

BLOG – GELOOF EN PORNOVERSLAVING

ZATERDAGAVOND 17 MAART. EEN DEBAT OP NEDERLAND 2 OVER SEKSVERSLAVING. HET ZOVEELSTE VOORBEELD WAARBIJ HET VOORAL DE CHRISTENEN ZIJN DIE SPREKEN OVER SEKSVERSLAVING EN DE RISICO'S VAN PORNO. DAAR TEGENOVER ZEGGEN ANDEREN; 'IEDERE MAN HEEFT TOCH OOK ZO ZIJN BEHOEFTE, DAAR IS TOCH NIETS MIS MEE? EN WIE BEPAALT OF, EN HOEVEEL PORNO KIJKEN NOG ACCEPTABEL IS OF NIET?' MISSCHIEN IS PORNOVERSLAVING DUS WEL EEN TYPISCH CHRISTELIJK DING?

Dat pornoverslaving een term is die vooral gebruikt wordt binnen de christelijke wereld is al snel duidelijk. Wie zoekt naar boeken, hulp of artikelen hierover vindt veel resultaten in de christelijke hoek. Christelijke boeken, artikelen op CIP.NL of in het reformatorisch dagblad. We vinden tal van hulpverleners en pastoraal werkers die hulp geven bij pornoverslaving. En kort onderzoekje lijkt dus aan te geven dat we hier inderdaad te maken hebben met een typisch christelijk probleem. Hoewel, onlangs kwam zelfs de RTL met een documentaire over seksverslaving. Het probleem wordt dus ook door de rest van de wereld wel degelijk gezien...

Verschillende onderzoeken laten zien dat pornogebruik,- en verslaving even aanwezig zijn onder christenen als niet-christenen. Bent u een christelijke man? Dan is de kans volgens stichting Rutgers WPF 80,9% dat u in de afgelopen maand nog porno gekeken heeft. Wanneer u geen christen bent (maar wel man), ligt dit percentage op 81,3%. Overigens ontwikkelt niet iedereen die porno kijkt een verslaving, slechts 3% is verslaafd. Opvallend is dat veel christenen van zichzelf vinden dat ze verslaafd zijn. Bij een Amerikaans onderzoek onder christelijke Bijbelschoolstudenten vond 60% van de mannen dat ze pornoverslaafd waren. Dat geeft aan dat er een verschil is tussen denken dat je verslaafd bent en verslaafd zijn. Onder Christenen is het aantal 'self proclaimed addicts' een stuk hoger.

Als ik deze cijfers op mij in laat werken dan zie ik in gedachten de kerk voor me. Een plaats, een groep mensen, die zegt: 'We blijven elkaar trouw binnen het huwelijk.' Een groep, waarin niemand hardop zegt porno te kijken. Want nee, dat kijken we als christenen toch niet?! Een plek waar misschien een enkeling wel verslaafd is, maar zéker niet de voorganger of aanbiddingsleider. De kerk wordt zo een plek van heilige mensen, met een hoge seksuele moraal en een grote waardering voor het huwelijk en seksualiteit. Tegelijk doet juist deze houding mij denken aan schaamte. De kerk schaamt zich kapot dat er 'onder ons' ook zoveel porno gekeken wordt. Wij, als christenen, hebben moeite te accepteren hoe de werkelijkheid eruitziet. We praten graag over seks 'zoals God het bedoeld heeft' en hoe slecht andere vormen van seks zijn. We preken meer dan dat we luisteren, en eerlijk vertellen hoe het er bij ons voor staat. Als het probleem al benoemd wordt, concluderen we in no time dat dat niet goed is. We moeten immers heilig(er) leven. Dit betekent niet anders dan dat de werkelijkheid er niet mag zijn. Persoonlijk denk ik dat dit de kern van het probleem is. Elke christelijke aanraking van porno resulteert in krampachtigheid.; 'o help, dit mag niemand zien'. We verstoppen het en we geven onszelf 'straf' omdat we ons hebben laten verleiden. Dit maakt de worsteling met porno misschien wel juist gecompliceerder. Voor het werkelijke probleem dat onder de verslaving schuil gaat, hebben we geen oog. Misschien ging het in eerste plaats wel om een legitieme pijn of onrust. Vervolgens woekert diezelfde pijn door in het duister totdat er weer een nieuwe 'trigger' langskomt.

Toch geloof ik dat het christelijke geloof niet alleen zorgt voor het probleem, maar ook voor de oplossing. Is het niet 'typisch christelijk' dat we mogen komen zoals we zijn? Dat er plek is voor onze zonden en gebreken? Ondanks dat zijn we toch geliefd. Ja, júist daarvoor is Jezus gekomen. Het is nu onze taak om onze collectieve schaamte te doorbreken en te erkennen dat het ons niet lukt.

Misschien vinden dan eindelijk meer christenen vrijheid, omdat we al ons harde streven leren loslaten. En God kan beginnen met werken.

Ik denk dat een pornoverslaafde christen van de kerk nodig heeft om horen dat God hem ziet, hem kent en hem opzoekt. Dat in de ogen van Jezus liefde en bewogenheid is. Dat Jezus ziet wat voor hij van zijn leven heeft gemaakt, en hem daar een confronterende spiegel in voor houdt. Maar bovenal dat Jezus zelf daar de oplossing voor is.

Inhoud

Voorwoord.....	3
1 Inleiding	1
1.1 Aanleiding	1
1.2 Opdrachtgever.....	1
1.3 onderzoeksontwerp.....	2
1.3.1 Onderzoeksvraag	2
1.3.2 Deelvragen.....	2
1.4 Doelstelling	3
1.5 Afbakening.....	4
1.6 Aanpak en verantwoording.....	4
1.7 Begripsbepalingen	4
1.7.1 Pornoverslaving	4
1.7.2 Geloof	5
2 Het probleem van pornoverslaving binnen de kerk.....	6
2.1 Enkele voorbeelden uit de praktijk	6
2.2 Onderzoeken en cijfers	6
2.2.1 Rutgers WPF	6
2.2.2 Overige onderzoeken.....	7
2.3 Christenen en seksuele problematiek.....	8
2.4 Conclusie.....	8
3 Wat is pornoverslaving	9
3.1 Inleiding	9
3.2 Wat is pornoverslaving – feiten	9
3.2.1 Verslaving.....	9
3.2.2 Seks.....	10
3.3 Verslavingsgedrag:.....	12
3.4 Verslavingssysteem.....	12
3.4.1 Overtuiging	13
3.4.2 Verminderd denken (impaired thinking).....	13
3.4.3 Controleverlies.....	13
3.5 De onderliggende problematiek	14
3.5.1 Identiteitsschade	14
3.5.2 Schaamte	14

3.6	Conclusie:.....	16
4	Een spirituele benadering	17
4.1	porno als zonde	17
4.2	porno en geestelijke machten	18
4.3	het geloof over de innerlijke leegte	19
4.4	Conclusie.....	20
5	Wisselwerking geloof en pornoverslaving	20
5.1	Het geloof kleurt het beeld van seksualiteit en het zelfbeeld.....	20
5.1.1	Ambivalentie	21
5.1.2	Geloof en het verslaafde denken	22
5.2	Het geloof wijst af datgene waar je in vast zit	23
5.2.1	Porno kijken wordt eerder als een probleem gezien	23
5.2.2	men gaat voorbij aan wie de persoon is	23
5.3	Geloof; Schuld en schaamte	24
5.3.1	geloof kan schaamte veroorzaken:	24
5.3.2	Door schaamte gaat verslaafde nog beter zijn best doen:.....	25
5.3.3	Schaamte kan leiden tot isolatie:	27
5.3.4	Wat leert de verslaafde binnen het geloof over hem als mens?	27
5.4	Geloofsgedrag en de geloofsgemeenschap	28
5.4.1	Geloofsgedrag.....	28
5.4.2	De geloofsgemeenschap	28
5.5	Conclusie.....	29
6	pornoverslaafden zelf aan het woord	31
6.1	werkwijze en methodiek.....	31
6.2	Analyse aan de hand van labels	31
6.2.1	Definiëring pornoverslaving.....	31
6.2.2	Onderliggende problematiek	32
6.2.3	Schaamtecirkel.....	32
6.2.4	Ambivalentie	33
6.2.5	Verslaafd denken	34
6.2.6	Geloofsgemeenschap	34
6.2.7	Geloofsleer.....	35
6.2.8	(Geloofs)verandering	35
6.2.9	Hulp van de kerk	36

7	antwoord op de hoofdvraag	38
7.1	Definitie verslaving	38
7.2	Schaamtecirkel.....	38
7.2.1	Schaamtevol maken van seksualiteit	39
7.2.2	Focussen op het gedrag	39
7.2.3	Het ontbreken van kwetsbaarheid en intimiteit	39
7.2.4	Collectieve schaamte	39
7.3	Onderliggende problematiek	40
7.3.1	vier kernovertuigingen.....	40
7.3.2	groot accent op seksuele reinheid binnen de christelijke gemeenschap.....	41
7.4	Het verboden vrucht effect.....	41
7.5	Verslaafd denken	42
7.6	het geloof als kracht	42
7.6.1	hoop.....	42
7.6.2	Vergeving en aanvaarding.....	43
7.6.3	Kaders en richting	43
7.7	Kerkcultuur	43
7.8	Hulp van de kerk	43
7.9	Hoe kan het geloof een constructieve bijdrage leveren richting herstel	44
7.9.1	Concrete geestelijke ervaring	44
7.9.2	Het ontwikkelen van een gezonde identiteit	44
7.9.3	Het onderwijzen in gezonde bijbelse principes.....	44
7.9.4	Het ontwikkelen van een gezond en positief beeld over seksualiteit	45
8	Concrete aanbevelingen	46
8.1	Met betrekking tot kennis over pornoverslaving.....	46
8.2	Met betrekking tot de wisselwerking pornoverslaving en geloof	46
8.3	Met betrekking tot de houding tot pornoverslaving.....	46
8.4	Met betrekking tot de rol van de kerk bij hulp aan seksverslaafden.....	47
9	Nawoord	48
10	Bibliografie.....	49

1 INLEIDING

1.1 AANLEIDING

Al vanaf het begin van de opleiding is het mijn verlangen om mij te verdiepen in het onderwerp: Seksverslaving binnen de kerk. Want als we in de maatschappij om ons heen kijken, zien we dat porno een steeds grotere rol krijgt. Er wordt weleens gesproken over een pornoficatie van de samenleving. Niet iedereen weet zijn weg daarbinnen te vinden. Voor sommige mensen wordt dit een web waarin men gevangen raakt, en dat kan ook binnen de kerk. Dit is problematisch. Seksualiteit gaat namelijk over het diepste van het mens zijn, maar dat gaat geloof ook. En voor velen komt dit met elkaar in conflict. (Ganzevoort, 2013, p. 7)

Bovendien zijn er ook stemmen die zeggen dat de kerk juist seksualiteit problematiseert en het daarmee erger maakt. Het debat (op NPO 2) over seksverslaving laat heel mooi zien hoe mensen op een verschillende manier met pornografie om gaan.¹ Hoort veel zelfbevrediging of pornokijken niet simpelweg bij een bepaalde ontwikkelingsfase die daarna vanzelf stabiliseert? En af en toe porno kijken, is dat nou meteen een probleem? Of sterker nog, misschien is porno kijken juist wel een goed middel, om erger te voorkomen. Dit soort gedachten leven sterk in de maatschappij en pornoverslaving wordt daardoor snel gezien als een christelijk probleem omdat het van de kerk nu eenmaal niet mag.

Voor mij is het daarom ook de vraag of, en op welke manier, geloof en pornoverslaving op elkaar inhaken. Versterken ze elkaar of kan geloof juist helpen op weg naar vrijheid? Welke rol heeft het geloof van een verslaafde binnen het verslavingssysteem? En wanneer dit allemaal in kaart gebracht is, volgt de vraag: Op welke manier kan het geloof juist helpen in de weg naar vrijheid?

Ook zelf heb ik gemerkt dat veel mensen worstelen met deze problemen. Ze hebben existentiële vragen zoals: Waarom helpt God niet? Kan of wil Hij helpen? Is het mijn zonde die afstand schept tussen mij en God, of bestaat Hij niet? Onzekerheid, depressie en kerkverlating kunnen het gevolg zijn. Dat raakt mij, omdat het juist de kerk moet zijn, die mensen perspectief geeft! Als er ergens hoop te vinden is, dan is dat in de kerk. Als er ergens vrijheid gevonden zou moeten worden, dan is het wel binnen het christelijk geloof! Dit maakt dat ik me erin wil verdiepen hoe geloof en pornoverslaving elkaar beïnvloeden.

1.2 OPDRACHTGEVER

In dit proces is 'Dichterbij Herstel' mijn opdrachtgever. De begeleiding vindt plaats door Wilbert Weert. 'Dichterbij Herstel' geeft psychosociale therapie aan christelijke mannen en vrouwen die willen stoppen met hun porno gebruik. Onderstaande informatie komt van de website en geeft aan op welke wijze er gewerkt wordt.

We geven in groepsbijeenkomsten een combinatie van therapie, persoonlijke vorming en geestelijke opbouw. Je mag van ons verwachten dat we zorgen voor een veilig groepsklimaat waar je wordt geconfronteerd met jezelf. Veel mannen proberen het 'symptoom' op te lossen, maar gaan voorbij aan het

¹ http://www.npogezond.nl/tv-uitzending/NCRV_1499523/Debat-over-seksverslaving. Voor wie de onderliggende discussies over pornoverslaving en religie wil begrijpen is het zinvol dit debat te bekijken.

echte probleem: de reden waarom ze porno kijken. De verslaving staat dus niet primair centraal, maar wie je bent, hoe je in het leven staat en hoe jouw relatie met de Here Jezus is. Als je daar vrijheid in ervaart gaat het 'symptoom' ook weg²

Opvallend hierbij is dat het geloof gezien wordt als een helpende, zelfs essentiële stap, in de weg naar vrijheid. Verderop in de scriptie komt dit nog aan de orde.

1.3 ONDERZOEKSONTWERP

1.3.1 ONDERZOEKSVRAAG

De onderzoeksvraag is:

Welke invloed heeft pornoverslaving op het (christelijk) geloof van de pornoverslaafde en welke invloed heeft het geloof op de pornoverslaving? Hoe kan het geloof vervolgens een bijdrage leveren richting vrijheid en herstel?

1.3.2 DEELVRAGEN

1. Bestaat pornoverslaving onder christenen en is dit afwijkend ten opzichte van niet-christenen?
2. Wat is pornoverslaving?
3. Wat heeft pornoverslaving voor invloed op het geloof en vice versa?
4. Wat geven pornoverslaafden zelf aan over de rol van pornoverslaving op hun geloof en visa versa?
5. Hoe kan geloof een constructieve rol spelen richting vrijheid?

Deze deelvragen zijn tegelijk ook mijn hoofdstukken. *Waarom heb ik gekozen voor deze opbouw?* De eerste deelvraag gaat over de vraag of pornoverslaving en geloof wel iets met elkaar te maken hebben. Dat er pornoverslaving bestaat binnen kerken valt niet te ontkennen, maar of daarmee het geloof en de pornoverslaving ook daadwerkelijk iets met elkaar te maken hebben is stap twee. Kan je zeggen dat het geloof mensen meer of minder pornoverslaafd maakt? En de hoge morele standaard die er aanwezig is, zorgt dit ook daadwerkelijk tot minder pornogebruik? Met deze deelvraag staat of valt de legitimiteit van dit onderzoek. Vervolgens kijken we in de tweede deelvraag dieper naar het onderwerp pornoverslaving. In lijn met Osmer willen we kijken wat er precies aan de hand is bij een pornoverslaving (Osmer, 2008, p. 4). We zoeken in dit hoofdstuk ook specifiek naar de diepere lagen, de punten waar pornoverslaving de identiteit en existentiële vragen raakt. Omdat op dit punt de grootste overlap met geloof te vinden is. In deelvraag 3 leggen we de theorie die we uitgewerkt hebben bij deelvraag 2 naast mechanismen die zich binnen het geloof afspelen. Hierbij denken we aan het zich moreel uitspreken over pornogebruik, de rol die het geloof heeft in het ontwikkelen van een verstaanskader waarbinnen ook de pornoverslaving functioneert. Maar we kijken ook naar de functie die het geloof kan hebben als alternatief voor het compulsief pornokijken en de rol van de geloofsgemeenschap in het ontwikkelen van gezonde mensen die minder vatbaar zijn voor verslaving. Zo zijn er diverse terreinen waar geloof en pornoverslaving elkaar raken en we dus na moeten denken over hoe dit precies werkt. Hierna gaan we bij deelvraag 4 luisteren naar wat (ex)pornoverslaafden

² <http://www.vrijvanporno.nl/wat-doen-wij> (vrij van porno is een onderdeel van Dichterbij Herstel)

hier zelf over vertellen. De focus ligt in deze gesprekken niet op wat pornoverslaving precies is. Ik richt mij binnen de interviews op hoe pornoverslaafden hun verslaving hebben ervaren in het licht van hun geloof. Ik ben benieuwd of ze hierin mechanismen ervaren die hun verslaving heftiger maakten of hen juist hielp om van de verslaving af te komen. Ook gaan we in op wat de rol van de kerk bij hun verslaving is geweest en wat die zou moeten zijn. De vragen hebben als doel om de zaken die onder deelvraag 3 zijn uitgewerkt scherper te krijgen en te zien of pornoverslaafden deze mechanismen herkennen. Deelvraag 5 is de plek waar de lijntjes bij elkaar komen. Op basis van eerder uitgewerkte deelvragen kom ik met een advies hoe we vanuit het geloof het thema seksualiteit en pornoverslaving moeten benaderen.

1.4 DOELSTELLING

Het belangrijkste doel in deze scriptie is een stuk reflectie. Waarom zijn er nu zoveel mensen in de kerk die worstelen met seksualiteit en pornoverslaving? En waarom lukt het als kerk maar zo moeilijk om antwoord te bieden op deze groeiende nood? Concreet bevat deze scriptie de volgende doelen:

1. Het aantonen dat het probleem van pornoverslaving bestaat; dat christenen hier ook mee worstelen en of het geloof hierbij een complicerende factor is.
2. Het in kaart brengen van hoe pornoverslaving en geloven elkaar wederzijds beïnvloeden, zowel in het ontwikkelen van, als het breken met een pornoverslaving.
3. Het bieden van theologische handvaten en richtingen die helpen in het positief inzetten van het geloof, onderweg naar vrijheid.

Ik schrijf in eerste plaats voor mijn opdrachtgever. Hij is nauw betrokken bij de hulp aan pornoverslaafden en zijn werkveld bevindt zich met name binnen kerken. Ik hoop door mijn product een bijdrage te kunnen leveren in de visievorming en werkwijze van de stichting.

Daarnaast schrijf ik om het gesprek over pornoverslaving binnen de kerk op gang te houden. Ik hoop de belangrijkste conclusies te kunnen delen en daarmee een bijdrage te leveren aan het debat. Het zou goed zijn als kerken en organisaties hierdoor gaan begrijpen hoe pornoverslaving en geloven elkaar beïnvloeden en hoe hierop geanticipeerd kan worden.

Ik *richt mij binnen dit onderzoek* daarom ook op eenieder die zich vanuit het geloof uitspreekt over seksualiteit of pornoverslaving. (Osmer, 2008, p. 20) Daarmee wordt bedoeld dat het als theoloog belangrijk is om de werkelijkheid die je tegenkomt (in dit geval dus pornoverslaving) te begrijpen, deze te interpreteren en te bedenken wat hij er moreel van vindt. Om dan vervolgens richting te geven aan de levens van mensen wat recht doet aan wat er daadwerkelijk aan de hand is.

In het gesprek over seksualiteit kijken we vaak eerst naar het morele oordeel voordat we kijken naar wat er aan de hand is. Zowel in de conservatieve hoek waar pornogebruik, seks voor het huwelijk en zelfbevrediging al snel wordt afgewezen. Zonder een doordacht antwoord te hebben waarom dit zo massaal aanwezig is. En aan de andere kant vindt de liberale kant al snel dat alles maar moet kunnen en worden kritische vragen over seksualiteit bij voorbaat al argwanend tegemoet getreden. In deze scriptie wordt heel open de vraag gesteld wat pornoverslaving is, welke plek dit heeft in het leven van mensen en wat de rol van het geloof hierin is. Dan kunnen we ook iets zinvols zeggen of het gesprek hierover of het beleid omtrent dit thema een antwoord biedt op de onderliggende problematiek of juist dezelfde onderliggende problematiek versterkt.

Dit betoog geeft daarmee ook antwoord op de vraag of deze scriptie nu gaat over pornoverslaving binnen de kerk. Dat is in directe zin niet het geval. Maar voor veel pornoverslaafden is de kerk wel de

plek waar hun beeld over seksualiteit voor een groot deel gevormd is. Dus de uitkomsten van mijn onderzoek hebben wel degelijk gevolgen voor hoe we binnen de kerk zouden moeten denken en spreken over seksualiteit. Aan het einde van de scriptie, bij de concrete aanbevelingen, komen daarom ook concrete tips voor kerken aan bod.

1.5 AFBAKENING

De scriptie kent ook zijn grenzen – vragen waar ik niet dieper op in kan gaan. Zo gaat de scriptie maar beperkt in op wat de Bijbel zegt over pornoverslaving. In plaats daarvan kijk ik of het moreel uitspreken over pornogebruik wel helpt en waarom dit wel of niet zo is. Verder ben ik beperkt in de ruimte om aan te geven hoe er binnen de christelijke context gedacht wordt over seksualiteit en pornogebruik. Ik heb ook maar zeer beperkt aandacht kunnen geven aan wat voorgangers, pastoraal werkers en hulpverleners hier zelf over zeggen. Dit zou een waardevolle toevoeging zijn maar daar was binnen het tijdspad geen ruimte meer voor.

1.6 AANPAK EN VERANTWOORDING

Om mijn hoofdvraag te kunnen beantwoorden, ben ik het onderwerp eerst gaan verkennen door middel van literatuur. Hoe ziet de problematiek rondom seksverslaving eruit? Wat zijn de mechanismen die een rol spelen bij (porno)verslaving? Daarbij ben ik voorzichtig gaan inventariseren wat de problemen zijn die bij de combinatie van pornoverslaving en geloven komen kijken. In mindere mate kwam ik ook enkele tips en oplossingen tegen. De vraag wat het verband is tussen geloven en pornoverslaving wilde ik steeds verder uitdiepen.

Na de literatuurstudie ben ik daarom interviews gaan houden met mensen met een pornoverslaving. Hoe ervaren pornoverslaafden hun verslaving? En meer specifiek: hoe ervaren pornoverslaafden hun verslaving in samenhang met geloof, kerk en God? Wordt geloof en/of kerk door hen juist als constructief of meer destructief ervaren in combinatie met hun verslaving? Uit mijn literatuurstudie had ik voldoende aanknopingspunten om vragen te stellen. Bij het uitwerken van de interviews heb ik gekeken of het beeld dat ik uit de literatuur had gekregen, klopte met wat de geïnterviewden zeiden. Zo heb ik een compleet beeld gekregen van de verhouding tussen geloof en pornoverslaving, wat helpt en wat niet helpt. Met deze punten hoop ik uiteindelijk iets nuttigs te kunnen zeggen over welke theologie en welke houding kerken het beste kunnen hebben, om (porno)verslaafden te kunnen helpen in strijd tegen hun verslaving.

1.7 BEGRIPSBEPALINGEN

1.7.1 PORNOVERSLAVING

Ik spreek in mijn scriptie over pornoverslaving. Pornoverslaving gaat over pornogebruik dat door de persoon ervaren wordt als onwenselijk en oncontroleerbaar. De persoon heeft zelf geen grip op zijn eigen gedrag. Vaak wordt porno gebruikt om een onderliggend probleem te verdoven.

Wanneer ik literatuur citeer gebruik ik ook regelmatig het woord *seksverslaving*, wanneer dit in deze literatuur zo wordt genoemd. Andere termen die ook de revue passeren en (deels) over hetzelfde gaan als pornoverslaving zijn: overmatig pornogebruik; overmatig seksueel verlangen; compulsief pornogebruik.

De reden om in deze scriptie te kiezen voor de term pornoverslaving is omdat er veel porno wordt bekeken. Psychiater Bram Bakker geeft aan dat 6 miljoen mannen in Nederland porno kijken. Als we er

voorzichtig vanuit gaan dat 1% van deze mannen moeite heeft met maat houden, dan hebben we het over tenminste 50.000 pornoverslaafden.³ Andere uitingen van seksverslaving, zoals prostitutiebezoek of vreemdgaan, zijn aanzienlijk in de minderheid. Daarom zal voor veel mensen de term pornoverslaving herkenbaarder zijn. Zeker ook binnen de kerk, waar een nog groter taboe rust op andere uitingsvormen van seksverslaving.

Pornoverslaving is een onderdeel van seksverslaving. Niet iedereen die seksverslaafd is, gebruikt daarbij porno en niet iedereen die aan porno verslaafd is, gaat naar de prostituees. We zullen op het specifieke van pornoverslaving nog dieper ingaan.

1.7.2 GELOOF

Wanneer ik spreek over geloof dan heb ik het over de vraag: wat houden mensen voor waar? Dat zal gaan over wie God is, maar ook over wie ze zelf zijn en wat goed en fout is. Ik richt mij hierbij op mensen van de orthodoxe flank van de evangelische gemeenten, voornamelijk baptistengemeenten. De term geloof roept wat verwarring op; alsof dit zou gaan over het geloof op basis waarvan mensen deel nemen aan Gods Koninkrijk. Maar hoe oprecht en echt het persoonlijke geloof van mensen ook is, dit staat nooit vrij van wat de persoon heeft meegekregen, wie de persoon is en hoe het psychisch met de persoon gaat. Daarom heeft iedereen anderen nodig in de gemeente voor onderwijs, sturing, reflectie etc.

³ Uitzending NTR Academie; Bram Bakker: over seks gesproken. http://www.npo.nl/ntr-academie/22-07-2013/NPS_1226768

2 HET PROBLEEM VAN PORNOVERSLAVING BINNEN DE KERK

Voordat ik de diepte inga over wat pornoverslaving is, en hoe zich dit verhoudt tot het geloof, wil ik eerst een korte verkenning doen over pornoverslaving onder christenen. We zullen kijken naar wat cijfers en naar concrete casussen die men in de praktijk tegen komt. De vraag waar we in dit hoofdstuk bij stil staan is: *Hebben geloof en pornoverslavingen met elkaar te maken?* Kunnen we, op basis van een oppervlakkige analyse, zeggen dat het geloof een complicerende factor is bij pornoverslaving?

2.1 ENKELE VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

Om helder te hebben waar we het in deze scriptie over hebben, wil ik eerst beginnen met een aantal voorbeelden vanuit de praktijk. Voorbeelden die ik zelf om mij heen zie gebeuren en mij aan het denken hebben gezet.

- *De gebedsoproep na een indringende preek over zonde, waar mensen massaal huilend naar voren komen voor schuldbelijdenis over hun verslaving.*
- *In de christelijke boekhandel lijken steeds meer boeken te liggen die gaan over seksualiteit.*
- *De charismatische voorganger die na jaren van zijn voetstuk valt omdat hij een overspelige relatie met een gemeentelid is aangegaan.*
- *De fanatiek christelijke jongere, die zo fanatiek is omdat hij zijn pornogebruik wil verbergen voor zichzelf en zijn omgeving.*
- *De stille kerkverlaters die langzaam verdwijnen omdat ze hun verslaafde gedrag niet kunnen verenigen met het geloof.*
- *De depressieve veertiger die worstelt met verslaving en alle hoop heeft laten varen en niet gelooft dat God hem nog kan redden.*

Ook vanuit het (christelijk) nieuws komen voorbeelden voorbij over geloof en ongezond omgaan met seksualiteit. Denk bijvoorbeeld aan de misbruikschandalen door priesters, aan christelijke artiesten waarvan naar buiten is gekomen dat ze vast zitten in hun pornogebruik of voorgangers die van hun voetstuk vallen door overspel. De vraag die je kunt stellen is: Heeft het seksuele gedrag te maken met religieuze rol die de betreffende persoon heeft? Of is het puur toeval? Op deze vragen zullen we in de scriptie dieper ingaan.

2.2 ONDERZOEKEN EN CIJFERS

We gaan op zoek naar feiten en cijfers over pornoverslaving zowel binnen als buiten de kerk. Het is nog niet zo makkelijk om zwart op wit aantallen en eenduidige onderzoeken te vinden. Dit komt door een aantal zaken die het complex maken. *Ten eerste* worden in verschillende onderzoeken verschillende definities gehanteerd wat het moeilijk maakt om ze te vergelijken.⁴ *Daarnaast* is de onderzoekspopulatie en het onderzoeksveld verschillend. *Ten derde* is het moeilijk om goede onderzoeksresultaten te verkrijgen over een problematiek die zo gevoelig ligt.

2.2.1 RUTGERS WPF

⁴ Voorbeelden van termen die in de literatuur en onderzoeken gebruikt worden zijn: Seksverslaving, pornoverslaving, overmatig seksueel verlangen, problematisch pornogebruik, compulsief pornogebruik,

Een van de onderzoeken die ik in dit kader wil noemen is van Rutgers WPF-groep. Zij onderzoeken de seksuele gezondheid in Nederland in 2011. De volgende punten geven zij aan in hun onderzoek: Mannen kijken veel vaker naar porno dan vrouwen. Driekwart van de mannen kijkt weleens naar porno, tegenover een derde van de vrouwen. 6% van de mannen kijkt dagelijks naar porno. Onder vrouwen is deze groep zeer klein (0,4%). (Graaf, 2012, p. 90) Als we kijken naar overmatig seksueel verlangen dan heeft 2,9 % van de mannen daar last van. Onder gelovigen ligt dit percentage iets lager namelijk op 2,6 %. (Kedde, 2012, p. 102)

Een ander onderzoek wat in dit kader relevant is, is ook van Rutgers WPF maar dan uit 2006. (Bakker & Vanwesenbeeck, 2006) In dit onderzoek wordt onder andere een opsplitsing in religie gemaakt. In dit onderzoek heeft 3,5

procent van de mannen last van een overmatig seksueel verlangen. Opvallend is dat dit onder Joods-Christelijke religie 2,9 % is. Onder moslims is dit 14,6 procent. En onder gelovigen overig (niet gespecificeerd) is dit 6,0 %.

Tabel 5.4 Overmatig seksueel verlangen (% dat dit tenminste regelmatig heeft)

	Mannen	Vrouwen
Seksuele verlangens hebben mijn dagelijks leven ontregeld	4,6	2,0
Vanwege mijn seksuele gedrag kan ik niet voldoen aan verplichtingen	2,9	1,0
Seksuele gedachten en gevoelens zijn sterker zijn dan ikzelf	6,7 [▲]	1,8
Ik denk meer aan seks dan ik zou willen	13,6 [▲]	3,3
n	2099	2047

[▲] = significant hoger percentage dan bij de andere sekse (p ≤ .01)

Figuur 1 Gegevens vanuit onderzoek Rutgers WPF 2006 - blz 54

Dezelfde onderverdeling is ook gemaakt onder pornogebruik. 81,3 % van de mannen kijkt porno (tenminste enkele keer in laatste zes maanden). Onder christenen is dit 80,9 %.

2.2.2 OVERIGE ONDERZOEKEN

Het onderzoeksbureau IVO⁵ heeft ook onderzoek gedaan naar de *aard, ernst en omvang van gebruik en problematisch gebruik van online pornografie in Nederland*. Dit onderzoek is een representatieve steekproef onder tweeduizend volwassen Nederlanders. Uit de survey blijkt dat 1% van de mannen zich behoorlijk en 8% zich een beetje verslaafd voelt aan online pornografie. (Meerkerk, 2011, p. 7)

Naast deze feiten en cijfers geeft dit onderzoek ook een ander punt aan.

“... EEN KLEINE GROEP INTERNETGEBRUIKERS, VOORNAMELIJK BESTAANDE UIT MANNEN, PROBLEMEN ONDERVINDT DIE GERELATEERD KUNNEN WORDEN AAN HET GEBRUIK VAN ONLINE PORNOGRAFIE. DIT PROBLEMATISCHE GEBRUIK HOEFT NIET PER SE EXCESSIEF TE ZIJN MAAR KAN OOK VEROORZAAKT WORDEN DOOR SCHULDGEVOELEN JEGENS DE PARTNER OF ALS ONGEPAST WORDEN ERVAREN GEZIEN DE RELIGIEUZE OVERTUIGING. ZO BLIJKT IN VERSCHILLENDE STUDIES RELIGIEUZE ORIËNTATIE GERELATEERD TE KUNNEN WORDEN AAN HET AL DAN NIET ERVAREN VAN PROBLEMEN MET ONLINE PORNOGRAFIE “(BIJVOORBEELD JANGHORANI & LAM, 2003; NELSON, PADILLA-WALKER, & CARROLL, 2010). (Meerkerk, 2011, p. 26)

Hier wordt gezegd dat niet persé de frequentie of het feitelijke gedrag problematisch is, maar de beleving van dit gedrag. Deze beleving wordt onder andere gekleurd door de religieuze overtuiging. Ook zegt dit onderzoek dat veel hulp, maar ook literatuur, komt uit een conservatief christelijke achtergrond. Daarin wordt pornografie vaak in zijn geheel afgewezen. (Meerkerk, 2011, p. 21)

⁵ Wetenschappelijk bureau voor onderzoek, expertise en advies op het gebied van leefwijzen, verslaving en daaraan gerelateerde maatschappelijke ontwikkelingen.

Een derde punt van dit onderzoek is dat seksverslaving vaak gepaard gaat met depressie, sociale angst, een negatief zelfbeeld en schaamte. Internationale studies laten ook zien dat eenzaamheid vaak een oorzaak is van overmatig online pornogebruik, met schuldgevoelens en vastlopen in de emotionele ontwikkeling tot gevolg. Ook zouden gebruikers erg gevoelig voor bestraffing zijn. (Meerkerk, 2011, p. 26)

2.3 CHRISTENEN EN SEKSUELE PROBLEMATIEK

Uit bovenstaande onderzoeken wordt duidelijk dat, puur op basis van cijfers, er weinig verschil is tussen christenen of niet-christenen. Pornoverslaving is breed in de samenleving terug te vinden. Toch roept dit vragen op: Waarom is er zo weinig verschil tussen christenen en niet-christenen? Je zou immers kunnen denken dat op basis van de hoge morele standaard, christenen dit niet of minder zouden doen. Enerzijds spreken kerken en christenen zich uit over welke vormen van seksualiteit wel of niet gepast zouden zijn. Anderzijds zien we dat dit in de praktijk niet leidt tot (veel) minder porno kijken. Waar komt deze ambivalentie vandaan? En welke gevolgen heeft dit voor een christen in het omgaan met zijn seksualiteit?

Religie en seksualiteit hebben veel met elkaar te maken: beiden behoren tot de kern van het menselijk bestaan. Je zou zelfs kunnen zeggen dat ze aan dezelfde levenskracht raken. (Ganzevoort, 2013, p. 7) Zo wordt het hebben van gemeenschap en het meemaken van een Goddelijke ervaring met elkaar in verband gebracht (Efeze 5:22-33). In de Bijbel wordt ook gesproken over heidense godsdiensten die verweven waren met prostitutie (Deut. 23:18). En ook de voorbeelden die ik aan het begin van dit hoofdstuk genoemd heb, laten zien hoe geloof en seksualiteit elkaar raken.

2.4 CONCLUSIE

Terug naar de vraag van dit hoofdstuk. Hebben geloof en pornoverslaving met elkaar te maken? Op basis van een oppervlakkige lezing van de cijfers, is het antwoord nee. Pornoverslaving komt binnen en buiten de kerk voor. Het geloof lijkt daar weinig aan op of af te doen. Toch is dat vreemd, omdat het geloof zich juist regelmatig uitspreekt over seksualiteit. We hebben gezien dat het geloof wel de beleving van het pornogebruik kleurt. En daarmee ook het ervaren van problemen rondom het pornogebruik. Seksualiteit en religie behoren beiden tot de ziel van het menselijk bestaan dus als er op dit terrein een conflict afspeelt wordt dit al snel als problematisch ervaren.

Op kwantitatief niveau zit er weinig verschil tussen christenen en niet-christenen. Maar dat het geloof van een verslaafde wel degelijk invloed heeft op zijn verslaving en vice versa is in dit hoofdstuk wel aangetoond. Dit roept vragen op wat die wisselwerking dan is. Maar voor we hier dieper op in gaan, duiken we eerst in de theorie over pornoverslaving.

3 WAT IS PORNOVERSLAVING⁶

3.1 INLEIDING

In hoofdstuk 2 hebben we gezien hoe we pornoverslaving ook binnen de kerk tegenkomen. We hebben gezien dat geloof en pornoverslaving veel met elkaar te maken hebben. In dit hoofdstuk kijken we naar wat pornoverslaving is. Er zijn veel manieren om naar verslaving te kijken. Bijvoorbeeld vanuit een sociologisch perspectief; wat is wenselijk binnen de context? Of vanuit neurologisch perspectief; hoe werkt het beloningssysteem in de hersenen? (Franken & Brink, 2009, p. 17) In deze scriptie focussen we op de existentiële laag. Ik noem dit de spirituele benadering. De spirituele benadering gaat over zingeving en de waarde die de persoon zichzelf, maar ook bijvoorbeeld seksualiteit, toekent. In de spirituele benadering kijken we niet alleen naar het gedrag, of het waarom van het gedrag. We kijken ook voornamelijk naar: wie is nu die persoon achter pornoverslaving? In de scriptie ben ik namelijk op zoek naar de existentiële laag. Juist omdat daar de wisselwerking met het geloof zo duidelijk zichtbaar wordt. Daarom kijken we in deze scriptie niet alleen naar het *verslavingsgedrag* of het *verslavingsstelsel*, maar juist naar de *onderliggende problematiek*. Omdat bij deze onderliggende problematiek veel existentiële vragen schuilgaan en de wisselwerking met het geloof het meest zichtbaar is.

Carnes heeft het in zijn boek 'Out of the Shadows' over de 'Addiction Cycle' en over de 'addictive system' als over twee verschillende zaken. Wat is het onderscheid hiertussen? De verslavingscirkel gaat over het gedrag. Het zoeken naar porno, er steeds meer door in beslag raken, porno kijken er daarna weer van balen. Deze cirkel herhaalt zich telkens. Parallel aan dit gedrag zie je dat er zich een dubbelleven begint te ontwikkelen, dat het ten koste gaat van de taken die iemand moet doen, dat iemand zijn denken erop in gaat richten en dat er een innerlijke overtuigingen aan ten grondslag liggen. Dit noemen we het verslavingsstelsel. In dit hoofdstuk wordt dit verder uitgewerkt. (Carnes, Out of the shadows, 1994, pp. 11 - 31)⁷

Deze drie punten geven ons een globaal idee van wat pornoverslaving is. Met deze informatie kunnen we dan kijken in de volgende hoofdstukken welk effect religie hierop heeft en vice versa, om uiteindelijk de brug te slaan naar een bijbels-theologische visie op het onderwerp pornoverslaving. Maar eerst wil ik dit hoofdstuk beginnen met een aantal inleidende opmerkingen.

3.2 WAT IS PORNOVERSLAVING – FEITEN

Pornoverslaving is een onderdeel van seksverslaving. Seksverslaving bestaat uit twee woorden. *Seks* en *verslaafd*, waarbij seks het onderwerp van de verslaving is.

3.2.1 VERSLAVING

Verslaving kan worden gedefinieerd door de volgende definitie: (Carnes, Out of the shadows, 1994, p. 14)

*Een persoon heeft een pathologische relatie
met een stemmingsverandering middel.*

⁶ In dit hoofdstuk baseer ik mij voornamelijk op wat Patrick Carnes hierover zegt in zijn boeken 'Out of the Shadows' en 'Don't Call it love'. Zijn model is grotendeels overgenomen door Ted Roberts in 'De draak overwonnen'.

⁷ Ted Roberts neemt dit schema van Carnes over en spreekt over 'de strop' in plaats van 'het verslavingsstelsel'. (Roberts, 2009, p. 49)

Bij een alcoholist is de relatie met alcohol belangrijker dan familie, vrienden en werk. De persoon heeft alcohol nodig om zichzelf normaal te voelen. Maar dit ‘*normaal*’ is tegelijk ook geïsoleerd en eenzaam, omdat dit een relatie is met een chemisch middel en niet met personen. Verslaving aan seks werkt hetzelfde; mensen zetten alles op het spel vanwege de zieke relatie met seks. Vervolgens blijft pijn en eenzaamheid over. (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 14) Seks is niet het chemische middel waar mensen zich aan verbinden, maar in de hersenen zelf worden wel allerlei stoffen aangemaakt die de verslaving intensiveren. *Endorfine*, een neurotransmitter die onder andere wordt aangemaakt bij een orgasme, verdooft pijn en verhoogt het geluksgevoel. *Dopamine* verhoogt het genotsgevoel en geeft een gevoel van beloning. Bij mensen met een verslaving zijn deze stoffen vaak in te hoge doseringen aanwezig wat weer consequenties heeft voor het cognitief en emotioneel functioneren. (Carnes, *Don't call it love*, 1991, pp. 28-29)

Verslaving is vaak progressief waarbij het van kwaad tot erger gaat. De persoon komt steeds verder van de realiteit af te staan. Er ontstaat een *geheim leven* en een publiek leven. Deze twee ‘levens’

IN FEITE BETEKENT VERSLAVING: IETS NIET
WILLEN DOEN, MAAR ONTDEKKEN DAT JE HET
TOCH DOET, EN DAT HET OOK NOG EENS STEEDS
ERGER WORDT – TED ROBERTS

kunnen heel ver van elkaar staan.

(Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 15)

Een seksverslaafde is *slaaf* van zijn omgang met seks. Ofwel het leven van een sexaddict wordt *gedicteerd* door de ‘addict within’. (Carnes, *Don't call it*

love, 1991, pp. 229-232) (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 6). We leven in een maatschappij waar liberaal met seks om wordt gegaan. Eigenlijk kan en mag bijna alles, hoe vaak iemand zelf maar wil. Maar bij een seksverslaafde is het geen liberale vrijheid; ik doe waar ik zin in heb. Nee, het is juist geen vrijheid. De ‘verslaafde-ik’ heeft het voor het zeggen. Geen keuze! Geen vrijheid! Dit is een moeilijk concept om te accepteren wanneer we zien dat huwelijken sneuvelen, kinderen verwond raken en mensen compleet van ‘het pad afraken’. (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 6)

De omgeving en de verslaafde zelf *veroordelen* dit gedrag. Verslaafden moeten hierdoor voortdurend leven met een pijn dat ze niet kunnen zijn wie ze moeten, willen of horen te zijn. Deze pijn delen ze niet, omdat ze bang zijn om veroordeeld en verlaten te worden. Dit is schaamte. Schaamte betekent dat iemand zichzelf niet wil laten zien, uit angst om afgewezen te worden. De angst om verlaten te worden en schaamte vormt de kern van de verslaving. Uiteindelijk vervreemdt de persoon steeds verder van zichzelf en zijn omgeving. (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 6) In 3.5.2 zal ik verder op deze thematiek ingaan.

Hoe de verslaving werkt gaan we in dit hoofdstuk verder uitwerken. Voor dit punt is het belangrijk te constateren dat er bij verslaving een sterk gevoel van *controleverlies* is en dat de persoon het zelf dus niet meer in de hand heeft. *Onmacht* is het kernwoord. (Carnes, *Don't call it love*, 1991, p. 39) Niet in staat zijn te stoppen. Sterker nog, hoe harder de verslaafde probeert los te komen, hoe erger de verslaving wordt. (Roberts, 2009, p. 44)

3.2.2 SEKS

De andere helft van het woord seksverslaving is *seks*. Spreken over seksverslaving lijkt de suggestie te wekken dat de persoon een grote behoefte aan seks heeft. Er wordt dan gesproken over een ‘overmatig seksueel verlangen’ ofwel ‘hypersexual disorder’⁸ Dit kan aansluiten bij hoe de verslaafde zijn problematiek ervaart. Hij ervaart namelijk een sterk controleverlies over zijn seksuele gedrag. De behandeling vanuit deze benadering is dan ook gericht op het reduceren of stroomlijnen van het seksueel verlangen.

Toch stellen de schrijvers van de geraadpleegde literatuur daar zo hun vragen bij. Seksverslaving gaat namelijk helemaal niet over de frequentie maar over het gevoel van controleverlies. Sommige mensen hebben heel vaak en heel veel seks, maar ervaren hun seksleven als kwalitatief goed. Even terzijde – bij mensen met seksverslaving zien we juist vaak een afname van seksuele interesse in zijn of haar partner. Ook binnen pornogebruik is dit onderscheid aan te brengen. Niet iedereen die porno kijkt voldoet aan de criteria van pornoverslaafd. Terwijl anderen die misschien maar zeer sporadisch porno kijken zichzelf als verslaafd zien, omdat er een grote mate van onvrijheid aan ten grondslag ligt en wellicht de negatieve consequenties zwaarder wegen dan de positieve consequenties. Hier wordt overigens binnen christelijke kring vaak anders over gedacht.

Van Zessen zegt over seksverslaving:

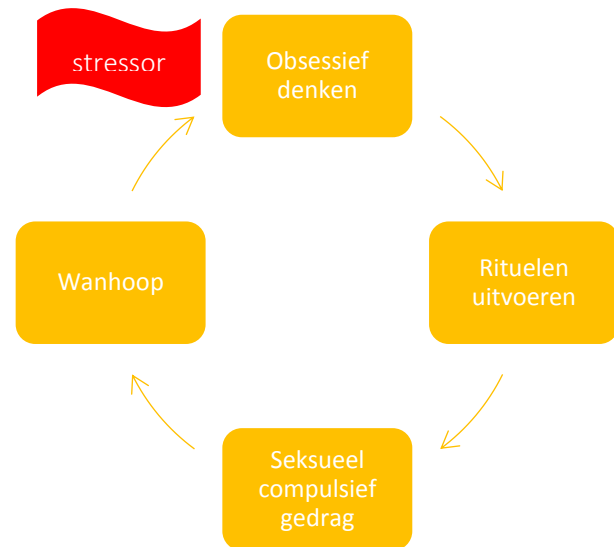
‘Iemand met seksverslaving maakt een denkfout: hij probeert via seks iets te vinden of op te lossen dat met seks niet op te lossen valt. Pas als hij buiten de seks gaat zoeken naar wat hij werkelijk nodig heeft, kan hij geleidelijk het gevoel van verslaving en het opgesloten zitten in een negatief patroon loslaten.’ (Zessen, 2009, p. 14)

Centraal in de theorie bij van Zessen is ‘het vat van de zelfwaardering’. ‘Een kerngedachte in de filosofie van het vat van zelfwaardering, is dat seksverslaving geen product is van seksueel verlangen. In plaats daarvan is het in wezen een vormgeving van min of meer algemene, overwegend negatieve impulsen. Die vormgeving heeft weliswaar een seksuele vorm, maar het is geen zin in seks die dit gedrag oproept. Pornoverslaafden gaan niet achter hun scherm zitten omdat ze seksueel opgewonden zijn, ze gaan zitten omdat ze zich niet prettig voelen en geleerd hebben deze toestand te verbinden aan en uiten in seksuele spanning, verdoving en ontlading’. (Zessen V. , 2012, p. 53) ‘Seksverslaving als het product zien van een groot seksueel verlangen, is wat mij betreft net zo’n denkfout als boulimia of anorexia zien als het gevolg van te veel of te weinig honger’ (Zessen V. , 2012, pp. 54-55). *Ted Roberts* zegt; ‘Seksverslaving gaat niet alleen over seks, ze hebben te maken met de manier waarop we pijn en teleurstellingen in het leven verwerken’ (Roberts, 2009, p. 25).

⁸ http://www.dsm5.org/Research/Documents/Kafka_Hypersexual_ASB.pdf

3.3 VERSLAVINGSGEDRAG:

Dit kenmerkt zich door een steeds terugkerende cirkel. Dit heet *de verslavingscirkel*. (Carnes, Out of the shadows, 1994, pp. 11 - 24) De verslavingscirkel bestaat uit vier onderdelen. Als eerste is er een *stressor*. In het schema voorzien van een *rode vlag*. De stressor kan bijvoorbeeld stress zijn, innerlijke pijn of onrust. Vervolgens gaat de persoon *obsessief denken* en fantaseren over porno. Er ontstaat een excessieve zoektocht naar porno (craving). Vaak verloopt dit gedrag via bepaalde *rituelen*. Het fietsen langs de rosse buurt, het aanzetten van de computer of ruzie



Figuur 2 - Verslavingscirkel

maken met de partner zijn voorbeelden van zulke rituelen. De rituelen zijn erop gericht om nog meer in beslag te zijn van porno en leiden tot meer opwindning. Deze rituelen leiden tot seksueel gedrag. Inmiddels is de verslaafde beland in een situatie dat hij wel porno 'moet' gaan kijken. Compulsief betekent dat iemand iets moet doen op de straffe van spanning of angst. *Compulsief gedrag* wordt geassocieerd met het verlichten van pijnlijke gevoelens. (Birchard, 2004, p. 86) Het gaat namelijk niet om het porno kijken, maar om die 'rode vlag'. Deze stap wordt ook wel genoemd 'de daad'. Hierna voelen verslaafden zichzelf ontzettend *hopeloos* over hun gedrag en onmacht die ze daarover ervaren. Ook nemen ze zich voor het nooit meer te doen of om verbetering in hun gedrag aan te brengen. De pijn en verdriet die dit oplevert kan weer opnieuw verdoofd worden door opnieuw de verslavingscirkel te doorlopen. Hoe meer en vaker dit gebeurt, hoe vaster de verslaafde komt te zitten en hoe meer het gevoel van controleverlies toe neemt. Het is niet meer te managen.

Wat een verslaafde zoekt is de roes die ervoor zorgt dat hij niet meer in de gaten heeft wat er om hem heen gebeurt. Wellicht niet eens meer in de gaten heeft dat hij leeft. Zo kan iemand uren en uren achtereen porno kijken terwijl de tijd doorgaat. Hij slaapt niet. Eet niet. Pakt dingen niet aan die gedaan moeten worden. Dit leidt tot isolatie.

3.4 VERSLAVINGSSYSTEEM

Patrick Carnes heeft in zijn boeken een systeem uitgewerkt hoe seksverslaving werkt, wat dit met mensen doet en wat eraan gedaan kan worden. Dit systeem is grotendeels overgenomen door Ted Roberts. Seksverslaving bestaat uit *overtuigingen* (*belief system*), *verzwakt denken* (*impaired thinking*), *verslavingscirkel* en *onbeheersbaarheid* (*unmanageability*). Ikzelf spreek liever over verschillende gebieden binnen het verslavingssysteem. Omdat er niet per sé een bepaalde volgorde in zit, maar de verschillende gebieden elkaar beïnvloeden.



Figuur 3 - Verslavingssysteem

3.4.1 OVERTUIGING

Een seksverslaving begint op het terrein van de eigen overtuiging. Volgens Carnes is er onderscheid te maken in vier innerlijke kernovertuigingen: (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 16)

1. Zelfbeeld: 'Ik ben in feite een slecht en waardeloos persoon;'
2. Relaties: 'Niemand zal van mij houden zoals ik ben;'
3. Behoeften: 'Mijn behoeften worden nooit beantwoord als ik van anderen afhankelijk ben;'
4. Seksualiteit: 'Seks is het belangrijkste dat ik nodig heb.'

Door het leven heen hebben mensen deze overtuigingen geleerd, bijvoorbeeld door beschadigingen in het leven. Maar ook door het beeld van seksualiteit dat er wordt gecommuniceerd. Eigenlijk is het innerlijke leven een leeg vat, wat iets van buiten nodig heeft om gevuld te worden (Zessen, 2009). De persoon heeft geleerd om dit vat met porno te vullen. Het gevolg is dat de eigenwaarde steeds minder wordt.

3.4.2 VERMINDERD DENKEN (*IMPAIRED THINKING*)

Om deze *ziekelijke relatie* met seks voort te kunnen zetten, terwijl het juist destructief werkt, zal een persoon anders moeten gaan denken: De persoon zal als een verslaafde moeten gaan denken. Als eerste is *ontkennen* iets wat verslaafden veel doen. 'Ik kijk helemaal niet vaak porno!' Verder kunnen verslaafden gaan *rationaliseren*. De boodschap is dat het helemaal niet erg, of zelfs logisch is dat iemand porno kijkt; zo probeert de verslaafde door argumenten, excuses, verdedigen en cirkelredeneraties zichzelf te rechtvaardigen en zijn innerlijke wereld kloppend te houden. 'Mijn vrouw heeft het toch niet in de gaten; wat niet weet wat niet deert.' De verslaafde gaat op een gegeven moment zijn eigen werkelijkheid geloven. Dit *zelfbedrog* kan heel *oprecht* zijn. Hij gelooft zijn eigen leugens. Zo kan de verslaafde oprecht met volle overtuiging zeggen dat hij nu echt gaat stoppen, en verontwaardigd zijn dat de ander dit niet gelooft. Terwijl hij eigenlijk wel weet dat hij niet gaat stoppen. Om dit zelfbedrog goed te begrijpen en de oprechtheid ervan te doorzien is het goed om te weten dat een verslaafde in twee werelden leeft; een verslaafde werkelijkheid en een publieke werkelijkheid. Als verslaafde kan hij echt denken dat 'dit de laatste keer is, en dat ik er zo mee kan stoppen'. Vol overtuiging zegt hij dat tegen zichzelf en soms anderen. Terwijl hij aan de andere kant wel weet dat dit helemaal niet zo werkt. Hij weet ergens wel dat hij niet te vertrouwen is. Met als gevolg dat hij denkt dat de wereld om hem heen ook niet te vertrouwen is. Een voorbeeld daarvan is te vinden in 'Lord Of The Rings,' Smeagol en Gollum. Eén persoon maar toch twee verschillende werkelijkheden. Dat maakt dat hij zichzelf wantrouwt maar ook de mensen die hem lief zijn. Dat brengt *achterdocht* en *paranoïde* gevoelens teweeg. Altijd bang om betrapt of ontdekt te worden en dat anderen mensen hem de grond in trappen. Daardoor geeft hij iedereen de schuld behalve zichzelf. De persoon zelf is goed, het ligt altijd aan anderen. Hij wordt kritisch en veroordelend. Ook neemt hij geen verantwoordelijkheid voor fouten, mislukkingen en daden.

Door dit verminderd denken en de eigen werkelijkheden die een persoon voor zichzelf gecreëerd heeft is er geen zelfreflectie meer en contact met de realiteit. In zo'n systeem is het makkelijk om verslaafd gedrag te gaan vertonen.

3.4.3 CONTROLEVERLIES

Op een gegeven moment wordt het steeds moeilijker om grip te houden over het porno kijken. Dat kan met name ervaren worden op het moment dat de partner de verslaving ontdekt. Er komt dan een

gevoel van ‘waar ben ik toch allemaal mee bezig?’. Of tijdens een preek kan er een verlangen ontstaan om dichterbij God te leven ‘maar dat lukt mij gewoon niet!’. Op diverse momenten wordt het voelbaar dat de verslaving de touwtjes in handen heeft en niet meer de persoon zelf. Maar door het ‘verminderd denken’ vervaagt de realiteit. De persoon neemt zich voor het niet meer te doen en echt te stoppen. Maar hij vergeet dat hij dit al zo vaak heeft gedacht of gezegd.

Het kost moeite om twee werelden parallel te managen. Dit gaat ten koste van vriendschappen, relatie, gezonde seks, hobby's. Dit leidt tot nog meer controleverlies. Wanneer het compulsieve gedrag zo'n rol gaat innemen dat de negatieve consequenties zwaarder wegen dan de positieve consequenties spreken we over een verslaving.⁹

Uiteindelijk leidt dit tot *vervreemding en isolatie van anderen*. Maar deze relaties heeft de verslaafde juist nodig om in contact te blijven met zichzelf. De situatie wordt slechter en slechter. En de vier basisovertuigingen waar de verslaafde uit leeft (zie 3.4.1), nemen steeds ernstiger vormen aan. Zo ontwikkelt de persoon een *pathologische relatie met een bewustzijns veranderde daad namelijk seks*.

3.5 DE ONDERLIGGENDE PROBLEMATIEK

De vraag komt naar voren: Wat is de grond waarop dit verslavingssysteem en dit verslavingsgedrag kan gaan woekeren? We stellen deze vraag om vervolgens na te kunnen gaan hoe de wisselwerking is tussen het geloof en de verslaving.

3.5.1 IDENTITEITSSCHADE

Vrijwel alle schrijvers geven aan dat pornoverslaving te maken heeft met een identiteitsprobleem. De verslaafde is niet tevreden met wie hij is en wat hij kan, en ervaart de constante pijn van zelfveroordeling (Carnes, *Out of the shadows*, 1994). Op deze manier is er continu sprake van een innerlijk vacuüm. Vrijwel alle bestudeerde schrijvers (Birchard, Carnes, Roberts, van Zessen) koppelen pornoverslaving aan problemen in de kindertijd (Carnes, *Don't call it love*, 1991, p. 107 vv). Omdat de kindertijd en puberteit zo fundamenteel zijn in het ontwikkelen van een gezond zelfbeeld, is de impact ervan des te groter wanneer er iets mis gaat. Maar er zijn meer voorbeelden die invloed hebben op de identiteit van een persoon zoals; bij herhaling falen, het hebben van een diagnose, het stuklopen van een relatie, een gebroken gezin, een trauma, ziekte, misbruik; het kunnen allerlei aanleidingen zijn om te twijfelen aan wie je bent, wat je kan en hoe waardevol je bent. En daarmee kan dit dus leiden naar een beschadigde identiteit. Dit leidt vervolgens tot de kernovertuigingen waar Carnes over spreekt zoals behandeld in 3.4.1.

Wat heeft die identiteitsschade nu te maken met pornoverslaving? Dat heeft vier redenen. Als eerste wil de persoon zijn innerlijke pijn verdoven. Ten tweede moet de innerlijke leegte gevuld worden door iets en de persoon heeft niet geleerd om dit te vullen met meer constructieve zaken. Ten derde past negatief gedrag bij het negatief ervaren van de identiteit. Als vierde heeft de persoon met identiteitsschade minder in de gaten wat er in zijn innerlijk omgaat en welke behoeften hij heeft. (Zessen V., 2012, pp. 34-35)

3.5.2 SCHAAMTE

⁹ Voetnoot maken

Een onderdeel van identiteitsschade, waar ik dieper op in zal gaan, is schaamte. Verslaafden schamen zich vaak voor hun gedrag. Zeker ten opzichte van God of andere christenen. Carnes zegt iets heel fundamenteels over schaamte:

‘SHAME EMERGES FROM ADDICTION. SHAME CAUSES ADDICTION. WHICHEVER WAY THE SHAME IS FLOWING, WHETHER CONSEQUENCE OR CAUSE, IT RESTS ON ONE KEY PERSONAL ASSUMPTION: SOMEHOW I AM NOT MEASURING UP.’ – *DON’T CALL IT LOVE* (BLZ 94)

Als we iets van pornoverslaving willen begrijpen, zeker de rol die het geloof hierin heeft, dan zullen we de theorie over schaamte scherp moeten hebben. Daarom volgt in dit hoofdstuk een uitgebreid stuk over schaamte, om vervolgens in hoofdstuk 5 te kijken hoe het geloof van de persoon hier mee samenhangt. Beschrijven wat schaamte is, is niet eenvoudig. Het wordt vaak aangeduid in beelden. ‘Ik kan wel door de grond zakken.’ Of ‘ik durf ze niet meer onder ogen te komen’. Schaamte wordt vaak gevoeld, er wordt maar weinig over gesproken en het is moeilijk te omschrijven. Toch zegt Carnes dat het een belangrijke rol speelt in de verslaving.

Schaamte is *jezelf zien door de ogen van anderen* in een *negatieve* zin. (Smith, p. 1) De persoon voelt zich *slecht* en *tekortschieten* in *wie hij is*. (Bradshaw, 1988, p. 10). Het heeft dus een groot gevolg voor de manier waarop iemand zijn identiteit ervaart.

Op zichzelf is schaamte een gezonde emotie. Schaamte laat ons onze grenzen zien. Het laat ons zien dat we beperkt zijn. Maar als schaamte zo’n groot onderdeel wordt in ons leven dat het de identiteit gaat beheersen, dan wordt het een destructieve kracht in het hart van mensen. Johan Bradshaw noemt dit ‘Toxic shame’. Dit heeft allerlei gevolgen, waaronder verslavingen.

Schaamte ontstaat doordat iets van de persoon door anderen als ‘niet goed’ wordt gezien. Wanneer dit hoort bij wie de persoon is, dan gaat de persoon zich voor dat gedeelte van zichzelf schamen. De moeilijkheid bij pornoverslaafden is dat de boodschap van schaamte verbonden is aan seksualiteit. Seksualiteit is in principe gezond en hoort bij de identiteit van een persoon. Wellicht heeft de persoon seksuele verlangens, seksuele ervaringen die op zichzelf fijn voelden, of neemt de persoon zichzelf op een bepaalde manier seksueel waar (bijvoorbeeld als homoseksueel). En in plaats van dat hij mensen tegenkomt die dit herkennen, onderkennen en waar hij open het gesprek mee kan aangaan komt hij mensen tegen die zeggen dat dit niet mag, niet goed is of zelfs tegen God in gaat. Dit is verwarrend. Een gezond gesprek ziet de dingen onder ogen, geeft ruimte aan de persoon en zijn ervaringen, informeert en vraagt hoe de persoon zelf met de zaken om wil gaan. Een gesprek dat leidt tot schaamte is gebaseerd op het feit dat de persoon er niet over mag praten, dat de gevoelens en ervaringen er eigenlijk niet mogen zijn. Wanneer deze gevoelens en ervaringen er wel zijn, dan is dat zondig of verkeerd. En geeft het gevoel dat anderen wel goed zijn op dit punt.

Als iemand zich ergens voor schaamt, bijvoorbeeld voor zijn seksuele verlangens, dan doet dit twee dingen. Als eerste voelt hij elke keer schaamte wanneer hij zijn seksuele verlangens uit. Hij zal dit dus niet meer doen. Ten tweede worden de verlangens steeds weer onderdrukt, waardoor de druk toeneemt. (Carnes, *Don't call it love*, 1991, pp. 104-105)

Dit is de kern van wat bedoeld wordt met de cirkel van schaamte: aan de ene kant probeert de persoon zich te beheersen (control), vanuit het verlangen om wel goed genoeg te zijn. Aan de andere kant neemt de druk toe, door alle emoties, behoeften en driften die onderdrukt worden.

Schaamte heeft twee gezichten. (Carnes, Don't call it love, 1991, p. 104) Eén kant is de kant van controle. *Goed doen* is waar het om draait. Acceptabel zijn voor anderen en voor God. In het kader van een pornoverslaafde christen, kan het zijn dat hij het volgende gedrag vertoont; actief meedoen aan de christelijke rituelen, hoge morele standaarden uiten ten opzichte van zichzelf en anderen; de persoon is kritisch en veroordelend naar anderen. Telkens weer (proberen te) stoppen met zijn



Figuur 4 - Schaamtecirkel

pornogebruik. De andere kant is de kant van loslaten. Zichzelf laten gaan. *Goed voelen* is de kern waar het om draait. De spanning die zich heeft opgebouwd door het proberen *goed te doen* vertaalt zich naar compulsief gedrag, bijvoorbeeld porno kijken. Even de pijn verdoven van het tekort schieten en maar niet goed genoeg zijn. Eigenlijk is ongezonde schaamte datgene wat ervoor zorgt dat iemand zichzelf afwijst en zoekt naar een valse identiteit. (Bradshaw, 1988, pp. 13-15) En zo zijn we weer bij het begin van de theorie over pornoverslaving, namelijk de vier kernovertuigingen.

Ik wil de theorie over schaamte graag afsluiten met een citaat. Hierin komt

heel duidelijk naar voren wat in essentie het pijnlijke is van schaamte en wat de verbinding is met verslaving.

TO BE SHAME-BASED IS TO BE IN INTOLERABLE PAIN. PHYSICAL PAIN IS HORRIBLE, BUT THERE ARE MOMENTS OF RELIEF. THERE IS HOPE OF BEING CURED. THE INNER RUPTURE OF SHAME AND THE "MOURNING" FOR YOUR AUTHENTIC SELF IS CHRONIC. IT NEVER GOES AWAY. THERE'S NO HOPE FOR A CURE BECAUSE YOU ARE DEFECTIVE. THIS IS THE WAY YOU ARE. YOU HAVE NO RELATIONSHIP WITH YOURSELF OR WITH ANYONE ELSE. YOU ARE TOTALLY ALONE. YOU ARE IN SOLITARY CONFINEMENT AND CHRONIC GRIEF.

YOU NEED RELIEF FROM THIS INTOLERABLE PAIN. YOU NEED SOMETHING OUTSIDE OF YOU TO TAKE AWAY YOUR TERRIBLE FEELINGS ABOUT YOURSELF. YOU NEED SOMETHING OR SOMEONE TO TAKE AWAY YOUR INHUMAN LONELINESS. YOU NEED A MOOD-ALTERING EXPERIENCE. — BRADSHAW (BLZ 95)

3.6 CONCLUSIE:

Nadat we in hoofdstuk 2 hebben gezien dat geloof en pornoverslaving wel degelijk met elkaar te maken hebben, zijn we in dit hoofdstuk ingegaan op wat de pornoverslaving precies is. We hebben hierin drie niveaus onderscheiden. Als *eerste* het *verslavingsgedrag*. De persoon is in zijn hoofd steeds meer bezig met porno, gaat bepaalde rituelen doen, gaat porno kijken en voelt zich hierna schuldig en wanhopig. Het *tweede* wat we zijn tegen gekomen is het *verslavingssysteem*. Dit is het 'ecosysteem' waarbinnen pornoverslaving floreert. Hierin hebben we vier verschillende dingen onderscheiden namelijk de (1) innerlijke overtuigingen, (2) 'verminderd denken' ofwel het verslaafde brein, (3) het terugkerende verslavingsgedrag en (4) het wordt onhoudbaar en oncontroleerbaar. Het *derde* wat we

in hoofdstuk 3 zijn tegengekomen is de onderliggende problematiek, de pijn van het niet met jezelf om kunnen gaan. De persoon voelt zich waardeloos, een mislukkeling. Ik heb dit gevat in termen als *identiteitsschade* en *schaamte*. Dit zijn existentiële zaken. Net zoals het geloof ook over existentiële zaken gaat.

In het volgende hoofdstuk kijken we naar een meer spirituele benadering van pornoverslaving. Op welke manier wordt er vanuit het geloof gedacht over pornoverslaving? En wat zijn de risico's daarvan? In het hoofdstuk daarop kijken we naar hoe de houding van het geloof voor invloed kan hebben op de verslaving en visa versa. We zullen daarin dezelfde punten als in dit hoofdstuk weer langs gaan, maar dan vanuit het oogpunt van het geloof van de verslaafde. We zullen daarin kijken hoe een verslaafde op een verslaafde manier met het geloof omgaat.

4 EEN SPIRITUELE BENADERING

Uiteindelijk hebben we niet alleen te maken met psychologische modellen, maar bekijken we de problematiek voornamelijk ook vanuit het geloof. In het volgende hoofdstuk gaan we namelijk kijken hoe het geloof en pornoverslaving op elkaar reageren. En het verwoorden hoe er vanuit het geloof gedacht wordt over pornogebruik en pornoverslaving is niet eenvoudig, omdat er eenvoudigweg grote verschillen in zitten. Variërend van 'dat degene die deze dingen doet niet het koninkrijk van de hemel zal binnengaan', tot 'Met repressie help je mensen niet veel verder' (Ganzevoort, Verlost van gevaarlijke hartstocht (Trouw), 2011). Maar toch wil ik een aantal punten aansnijden die men in de discussie over pornografie vaak tegenkomt.

4.1 PORNO ALS ZONDE

Wie een willekeurig christelijk boek over seksualiteit openslaat, ontdekt al snel dat pornografie niet de bedoeling is. Bijvoorbeeld; *Porno is een kwaad dat zich met name via het web als een walgelijke woekerplant razendsnel over de hele aardbol verspreidt* (Herstel, 2008, p. 31). Nog voor dat er een argumentatie vanuit de Bijbel wordt aangehaald over waarom het slecht is, wordt er al vanuit gegaan dat porno kijken zonde is. En ik denk dat dit ook aansluit bij het algemeen gevoel onder christenen. De Bijbel zelf geeft ook aanleiding om het als zonde te zien. Zo is begeerte naar een andere vrouw gelijk aan overspel (Mattheus 5:28). Maar breder dan dat spreekt de Bijbel tegen prostitutie, misbruik van hoererij, onreinheid, op jezelf gericht zijn, etc. Allerlei zaken die binnen de wereld van de pornografie aan de orde van de dag zijn. Ik kom daarom niet veel discussie tegen of pornografie wel of niet goed is. De discussie speelt zich veel meer af wat we hier vervolgens in de praktijk mee moeten. Wat zijn de risico's als we het al te snel normatief benaderen?

Het eerste risico zien we al aan het begin van de Bijbel. Daar waar Adam en Eva wisten dat ze verkeerd waren geweest, gingen ze zichzelf verstoppen. Het risico van veroordelen is dat mensen hun gedrag of zichzelf gaan verstoppen. Hoe wenselijk is dat? *Het tweede risico* is dat er snel gewezen kan worden naar de ander, en dat dan de persoon zelf buiten schot blijft. Op het moment dat we spreken over die zondige maatschappij, zoveel jongeren die porno kijken, of het gemeentelid dat overspel heeft gespeeld, dan hoeven we niet te kijken naar ons eigen hart. Terwijl Galaten 6:1 ons erop wijst dat we zelf evengoed de fout in kunnen gaan. *Het derde risico* is dat we een soort preoccupatie ontwikkelen ten opzichte van het onderwerp seksualiteit (Ganzevoort, Ultieme Breuken, 2013, p. 7). Dit kan er toe leiden dat we kritischer worden over onze omgang met seksualiteit dan bijvoorbeeld onze liefde tot God en de gerichtheid van ons hart. Terwijl Galaten 5 ons leert dat als we leven vanuit de Geest er

steeds meer vruchten van de Geest in ons leven zichtbaar worden. *Het vierde risico* is dat we te snel gedrag veroordelen en daardoor niet luisteren naar de reden achter het gedrag. Terwijl Johannes 4 ons leert dat Jezus de onderliggende dorst herkent en hier aandacht aan geeft. *Het vijfde risico* is dat seksualiteit als geheel vrij snel een negatieve connotatie krijgt. Waar de aandacht meer uitgaat naar de veroordeling en alles wat slecht is in plaats van de waardering die seksualiteit krijgt.

Al met al is de Bijbel duidelijk over dat porno zonde is. Maar het vaststellen van dat feit is niet hetzelfde als de weg vinden hoe erover te spreken. Daarom is ook de onderliggende vraag bij deze scriptie: Wetende dat pornogebruik en pornoverslaving niet goed is, welke benadering helpt de gelovigen dan het meest om hier vrij van te komen? Dat is de rode lijn door deze scriptie.

4.2 PORNO EN GEESTELIJKE MACHTEN

Eén van de redenen dat Paulus zich zo verzet tegen hoererij is dat dit allemaal plaats vond in de context van afgodendienst. Prostitutie was een zaak van aanbidding aan de God Aphrodite in de tempel. Maar, zegt Paulus, ons lichaam is geen tempel voor Aphrodite, maar voor de Heilige Geest. Zou de Heilige Geest ook naar binnen gaan om Aphrodite te aanbidden? Volstrekt niet! Want door gemeenschap te hebben met een hoer ga je een verbinding met haar aan en daarmee ook met de god waar ze voor in dienst staat. Daar komt Paulus sterke en ferme terminologie vandaan in 1 Korinthe 6. De vraag is: is daarmee alle onreine zonden aanbidding van de duivel? En aansluitend, wat kunnen we allemaal zeggen over demonische gebondenheid, vloeken en dergelijke zaken?

Het antwoord daarop heeft nogal wat haken en ogen en gaat deels ook buiten deze scriptie om. Om deze thematiek goed te begrijpen vraagt het eigenlijk om een uitwerking van het mensbeeld, de hermeneutiek, beeld van de geestelijke werkelijkheid etc. Maar in het kort gaat het er vooral over dat we door 'kwaad' te doen, diegene die 'het kwaad' is, de ruimte geven in ons leven. Zonde, en in dit geval gaat dat om porno kijken, geeft de duivel ruimte in ons leven. Dit kan uiteindelijk zulke vormen aannemen dat mensen dingen gaan doen waartoe ze zichzelf helemaal niet in staat achten. Zoals bijvoorbeeld in een nieuwsbericht over verkrachting en moord in opdracht van geesten.¹⁰ Als we spreken over vloeken, dan gaat dit vaak over geestelijke overdraagbaarheid in generaties. Bij de profeet Jeremia waren ze daar al boos over. Onze ouders hebben verkeerde dingen gedaan, en wij moeten op de blaren zitten! (Parafraze op Jeremia 31:29). In de wetgeving van Israël komt dit thema ook vaak naar voren. Er zijn verschillende gradaties voor bepaalde type zonden, die bepalen in hoeverre generaties de gevolgen ondervinden. Voor seksuele zonden gaat dit door tot in het tiende geslacht (Deut. 23:2). Maar het duidelijkst is misschien wel het verhaal over de zondeval. De situatie was dat de mens vrij was om te kiezen tussen goed en kwaad. Er was geen zonde, verdriet en ellende. Toen Adam en Eva zondigden, zien we gebeuren dat daarna zonde een rode lijn door hun leven kreeg, inclusief alle generaties die volgden. Dat is een vorm van gebondenheid. En we zien dat er een vloek komt op de aarde waardoor er doornen en distels komen, de mensen pijn zullen hebben en heel hard moeten werken (Genesis 3). Vervolgens laat Genesis 4 zien dat de rode draad van zonde en pijn doorgaat door de generaties.

Over Jezus is gezegd dat Hij dit zal omkeren. Ketenen worden verbroken, Hij zal de vloek van de zonde wegnemen. Hij brengt nieuw leven.

¹⁰ http://www.telegraaf.nl/binnenland/20511047/Geesten_geven_opdracht_tot_horrortocht_.html

Dat brengt ons tot de conclusie dat er wel degelijk een spirituele dimensie kan zijn aan een pornoverslaving. Geest, psyche, lichaam, relaties; het zijn allemaal facetten van het mens zijn die met elkaar in verbinding zijn. Ted Roberts zegt daarover: Demonen zijn net aasgieren, ze voeden zich met emotionele wonden uit ons verleden. (Roberts, 2009, p. 40) Hier is veel meer over te zeggen voordat een completer beeld geschetst kan worden, maar de vraag is vooral: Wat moeten we hier mee?

Ik denk dat het belangrijkste wat hierin te leren is, is dat we de spirituele werkelijkheid en de psychische en lichamelijke werkelijkheid niet te veel van elkaar moeten scheiden. Een fysieke stap kan ook een spirituele stap zijn en visa versa. In Ezra 9 en 10 zien we een voorbeeld. Daar wordt gewaarschuwd voor de onreinheid van de volken om Israël heen. Als ze daarmee in zee gaan komt er ook een onreinheid op het volk Israël. Vervolgens gingen ze zich vermengen, wat natuurlijk een slecht idee was met geestelijke consequenties. Maar door concreet de vrouwen en kinderen weg te sturen, werden ook deze geestelijke consequenties ongedaan gemaakt. Ik denk niet dat de enige weg naar het verbreken van onreine banden of vloeken gebeurd via de weg van een bevrijdingsgebed. Soms kan dit wel een weg zijn om de spirituele kant van de problematiek grondig aan te pakken. Het risico zit er daarbij wel in dat een pastorant na bevrijdingsgebed vol goede moed zijn getuigenis doet en aan iedereen laat weten dat hij vrij is. Om vervolgens na drie maanden erachter te komen dat hij nog minstens net zo diepgezonken is als daarvoor. En zie dit dan maar eens eerlijk te vertellen naar anderen. Naast de geestelijke kracht die geopenbaard kan worden door een bevrijdingssessie, heeft dit ook duidelijk een rituele functie. Er wordt een momentum gecreëerd waarbinnen de pastorant ervaart dat hij een nieuwe start kan maken. Werkelijk alles is beleden en vergeven, wat een gevoel van vrijheid geeft. Gods waarheid over zijn identiteit zijn uitgesproken en beleden. Dit vermindert de voedingsbodem onder de verslaving. Maar deze aspecten zeggen meer over de psycho-hygiënische functie van het ritueel. (Menken-Bekius, 2005, p. 65) Daarom is het nodig om het bevrijdingsgebed te

In de kerk werd hem verteld dat hij bevrijding nodig had van onreine geesten. Ja, dat zijn gedachten en daden onrein waren wist hij wel, maar waarom was het niet over na het bevrijdingsgebed?

koppelen aan verdere zorg en open het gesprek aan te blijven gaan

over hoe het met de persoon gaat. Een gebed voor bevrijding of vervulling met Gods Geest ontnemt niet de noodzaak tot groei en geestelijk volwassen worden.

Het spreken over een demonische binding of vloek, in de context van pornoverslaving, kan ook juist beangstigend werken. ‘Ben ik dan gebonden?’ of ‘Heeft het bevrijdingsgebed dan niet gewerkt?’. Op deze manier kan de verwarring en wanhoop die bij een verslaving gepaard gaan nog verder toenemen. Een gezonde Bijbelse benadering is daarom ook een benadering van perspectief. Waar de aandacht uitgaat naar Jezus die bevrijdt (Lucas 4:14 – 21), waar Zijn Naam hoop en verlossing brengt voor alle mensen.

Samenvattend kunnen we zeggen dat het risico er in zit om pornoverslaving puur als een geestelijk probleem te benaderen of puur als psychisch probleem. Dat is niet terecht, omdat zonde wel degelijk geestelijke gevolgen heeft, en tegelijk er wel degelijk psychische en lichamelijke processen zich afspelen bij een verslaving. Daarom is kennis van beiden noodzakelijk.

4.3 HET GELOOF OVER DE INNERLIJKE LEEGTE

Van Zessen zegt in zijn boek dat de oorzaak achter pornoverslaving ‘een innerlijk leeg vat’ is. (Zessen V. , 2012, pp. 35-95) Deze innerlijke leegte staat symbool voor een geheel aan negatieve emoties en

ervaringen en het niet overweg kunnen met zichzelf. Binnen de theologie wordt ook veel gesproken over de innerlijke leegte. Denk aan Blaise Pascal; “There is a God shaped vacuum in the heart of every man which cannot be filled by any created thing, but only by God, the Creator, made known through Jesus”. Ook Augustinus had een dergelijke ervaring. Hij zegt ‘dat ons hart onrustig is tot het rust vindt bij God’. Het bekendste verhaal uit de Bijbel hierover is dat Jezus levend water aanreikt aan een vrouw die kennelijk dorstig was. En bij Jezus vond zij wat ze nodig had. (Johannes 4).

Bij van Zessen is de oplossing voor de innerlijke leegte het laten groeien van de eigenwaarde. (Zessen V. , 2012, pp. 117-164) Uitgangspunt is dat een emotioneel gezond hart geen destructief gedrag zoekt. De Bijbel legt een heel ander accent. ‘Mij de bron van levend water hebben ze verlaten’ (Jeremia 2:12). In de Bijbel leren we dat we geen leven vinden door ons eigen ik belangrijk te vinden, maar door onszelf te verliezen. (Lucas 9:24). Juist in overgave en vertrouwen in Jezus komt er een vaste grond in ons leven. De oplossing ligt vanuit deze invalshoek dan ook niet in een beter mens worden voor God. Maar het aan God laten zien hoe het werkelijk ervoor staat met de persoon en dat hij het zelf niet meer kan. Dan ontstaat er voor God ruimte om de persoon van binnenuit te veranderen en te herstellen.

4.4 CONCLUSIE

Pornoverslaving alleen zien als een psychisch probleem doet geen recht aan het beeld hoe christenen dit zien, en hoe de Bijbel erover spreekt. Pornoverslaving is meer dan iets wat tussen de oren zit. Het speelt zich af binnen de relatie tussen God en mensen en heeft gevolgen binnen de geestelijke werkelijkheid. Deze spirituele benadering maakt de psychologische benadering niet minder waar. Het is daarom belangrijk goed te luisteren naar dat wat de effecten zijn voor de verslaving in de manier waarop men het geloof beleefd in de verslaving. Over deze wisselwerking tussen het geloof en pornoverslaving gaat het volgende hoofdstuk.

5 WISSELWERKING GELOOF EN PORNOVERSLAVING

In hoofdstuk 3 hebben we nagedacht over wat pornoverslaving is, hoe dit werkt en wat de onderliggende problematiek is. In hoofdstuk 2 hebben we gezien dat geloof en pornoverslaving wel

HET GAAT NIET ALLEEN OVER DE INHOUDELIJKE KANT VAN HET GELOOF. HET GAAT EROM HOE DE PERSOON HET GELOOF INZET.

degelijk iets met elkaar te maken hebben. De vraag is: Hoe gaan de

verslaafden om met hun geloof? We kijken niet zozeer naar de inhoudelijke kant van het geloof maar vooral naar de manier waarop de verslaafde zijn geloof inzet. Dat bepaalt de functie die het geloof heeft voor die persoon. Als de verslaafde op een verslaafde manier met zijn geloof omgaat, is dit een extra voedingsbodem waarop pornoverslaving woekert.

5.1 HET GELOOF KLEURT HET BEELD VAN SEKSUALITEIT EN HET ZELFBEELD

Voor gelovigen heeft het geloof een belangrijke rol in hun beeldvorming van seksualiteit. Maar wat doe je als gelovige wanneer je eigen ervaringen niet rijmen met het beeld wat je over seksualiteit hebt meegekregen? Of wat doe je wanneer je ervaringen door het geloof als slecht en verkeerd worden gezien? Het geloof spreekt zich ook uit over de identiteit en het gedrag van de persoon. Maar wat hebben verslaving en een lage eigenwaarde nu voor gevolgen op het horen van die boodschap? We

kijken daarvoor dieper naar de begrippen *ambivalentie* en *'verslaafd denken'* om te kijken wat dit ons te zeggen heeft over de wisselwerking tussen geloof en pornoverslaving.

5.1.1 AMBIVALENTIE

Meer ambivalentie over seksualiteit leidt tot een grotere kans op seksverslaving. Maar wat betekent dat? Mensen die ambivalent zijn hebben gemengde gevoelens en gedachten. Ze vinden seks bijvoorbeeld spannend en aantrekkelijk, maar durven zich er niet aan over te geven, omdat ze vervelende ervaringen hebben, bang zijn voor afwijzing of in conflict komen met hun normen, waarden of geloof. Ambivalentie is dat je bepaalde dingen doet, maar daar achteraf spijt van hebt of schuldig over voelt. Ambivalentie houdt in dat je verlangt naar bepaalde seksuele ervaringen maar dit niet durft aan te geven (Zessen V. , 2012, p. 31).

Ambivalentie heeft dus te maken met het beeld wat gevormd is over seksualiteit. Een beeld waar de persoon ook waarde aan hecht en tegelijk ervaringen die hier haaks op staan. Maar waar de persoon ook waarde aan hecht of waarvan de persoon denkt dat die bij hem horen.

Binnen het geloof wordt veel aan beeldvorming gedaan over seksualiteit. Hier zijn veel voorbeelden van bekend. Denk bijvoorbeeld aan geen seks voor het huwelijk; God heeft seks ontworpen en prachtig gemaakt; het gaat niet om 'lust' maar om 'liefde'. Zomaar wat overtuigingen die binnen de christelijke gemeenschap gevonden kunnen worden.

We komen de ambivalentie over seksualiteit op een aantal niveaus tegen. Als eerste al binnen het geloof zelf. Enerzijds zou seks mooi, waardevol en goed moeten zijn. Bijna irreëel hoge verwachtingen worden daarover gewekt. Anderzijds ligt er een taboe op. Als seksualiteit zo mooi is, waarom kan er dan zo moeilijk over gepraat worden? Als tweede is er ambivalentie tussen wat het geloof mensen leert, en de vormen van seksualiteit waar veel mensen mee in aanraking komen. Gelovigen leven in een wereld waarin er heel anders met seksualiteit wordt omgegaan dan in het geloof vaak wordt afgespiegeld. Zondag in de kerk hoort men het één, maandag tussen de collega's is het weer heel anders. Hoe ga je als gelovige daar nu mee om als je steeds in zulke verschillende werelden leeft? (Kwee, Dominiquez, & Ferrel, 2007, p. 11) Als derde is er de ambivalentie tussen wat het geloof leert en de eigen daden of verlangens. Hoe ga je er mee om wanneer zelfbevrediging volgens je geloof verkeerd is, maar je vindt het wel heel lekker?

Wanneer het geloof er niet in slaagt de dagelijkse praktijk van mensen te verbinden aan wat ze binnen hun geloof leren, dan ontstaat er vervreemding en verwarring. Met schaamte als gevolg. (Carnes, Out of the shadows, 1994, p. 102) Ambivalentie gaat over de vraag of bepaalde ervaringen, gedachten gevoelens er mogen zijn. De vraag staat centraal; hoe hoor ik met seksualiteit om te gaan? In plaats van; hoe wil ik met mijn seksualiteit omgaan? (Borger, 2013, p. 17)

Veel christelijke mannen zijn onzeker over de plaats van seksualiteit in hun leven. Ze ervaren een spanning met hun seksuele gevoelens, omdat ze in spanning staan met hun religieuze waarden. Waardoor velen het gevoel hebben dat ze seksverslaafd zijn. In een onderzoek onder christelijke studenten van een bijbelschool in Amerika gaf 60% van de mannen aan dat ze worstelden met een verslaving, nog los van het feit of ze dit daadwerkelijk waren. Hier hebben ze een sociologische verklaring voor; de sterke toename van evangelisch christelijk literatuur die gaat over seksuele reinheid. Doordat het concept verslaving zoveel aandacht krijgt, gaan mensen zich dus afvragen of hun worstelingen voortkomen uit hun verslaving. Hij pleit voor een gezonde kijk naar zelfbevrediging. De

schrijver stelt dat de meeste cliënten die worstelen met zelfbevrediging (90% van de mannen) en pornografie niet in gevaar zijn om seksverslaafde te worden (3,5 % van de mannen). Hoe minder ruimte een persoon ervaart om zijn weg te vinden op het gebied van seksualiteit, hoe meer ambivalentie en spanning er ontstaat, wat het risico op pornoverslaving vergroot.

5.1.2 GELOOF EN HET VERSLAAFDE DENKEN

In hoofdstuk 3 hebben we gesproken over het ‘verminderd denken’. Ik noem dit het verslaafde denken. De werkelijkheid wordt op zo’n manier ‘gelezen’ en naar de hand gezet van de verslaafde, dat het zijn verslaving ondersteunt. Manieren om dit te doen zijn: ontkennen, anderen de schuld geven, gevolgen minimaliseren, rationaliseren, je eigen leugens geloven, achterdocht en anderen de schuld geven. (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 18)

Dit doet de verslaafde ook met zijn geloof. Het geloof kan ook gebruikt worden om de realiteit niet onder ogen te zien. Bijvoorbeeld door het creëren van theologieën die mensen hiervan weerhouden. Theologieën die in zichzelf helemaal niet onjuist zijn, maar wel gebruikt worden op een manier die onjuist is.

VOORBEELDEN VAN HET VERSLAAFDE BREIN BIJ CHRISTENEN IS WANNEER ZE ZEGGEN OF DENKEN: HET IS NIET ZO ERG ALS IK ZO PORNO GA KIJKEN, WANT GOD VERGEEFT HET WEL (ERNST VAN HET GEDRAG ONTKENNEN). OF WANNEER ZE ZEGGEN: HET KOMT DOOR DE DUIVEL DAT IK DEZE DINGEN DOE. HIJ VERLEIDT MIJ STEEDS (ANDEREN DE SCHULD GEVEN). EEN DERDE ZAL ZEGGEN; IK ZONDIG NIET MEER. IK BEN HEILIG EN REIN. HET IS MIJN OUDE NATUUR DIE ZONDIGT. MAAR IK BEN NIET MEER MIJN OUDE NATUUR (ONTKENNING). IK BEN TOCH AL EEN VIEZERIK, NU MAAKT DIT OOK NIET MEER UIT (FATALISME). DIT SOORT VOORBEELDEN ONDERSTREPEN DAT HET NIET ALLEEN GAAT OM DE THEOLOGIE DIE MENSEN AANHANGEN, ALLE GENOEMDE VOORBEELDEN KUNNEN HEEL WARE EN BEHULPZAME THEOLOGIEËN ZIJN, MAAR HET GAAT ER OM HOE DE PERSOON ZE INZET.¹¹

Door deze voorbeelden kan het verslavingsgedrag als het ware geparkeerd worden. De oorzaak wordt op deze manier buiten de persoon zelf gelegd en daardoor hoeft er niet eerlijk gereflecteerd te worden. (Roberts, 2009, p. 35)

Is het dan niet waar dat de verslaving ook een geestelijke kant heeft? Ted Roberts omschrijft dat pornoverslaving zowel een geestelijke als een mentale kant heeft. Het is geestelijk in die zin dat de duivel als doel heeft om mensen te laten zondigen, seksueel op verkeerde manier te binden en hen stuk te maken. Tegelijk is het ook mentaal, in die zin dat de duivel zich voedt met emotionele wonden en kwetsbare plekken in ons hart. (Roberts, 2009, p. 40) We zullen daarom moeten zorgen dat we de strijd niet alleen voeren, maar samen met anderen. Een strijd die in alle eerlijkheid en kwetsbaarheid gevoerd moet kunnen worden.

Het verslaafde brein zorgt ervoor dat de religie wordt ingekleurd op een manier die enerzijds klopt en ook weer niet. Het doet denken aan Genesis 1 waarbij de slang zegt: ‘heeft God niet gezegd dat...’, en dan volgt een redenatie die de feiten verdraait. Bij verslaafde christenen zien we ook dergelijke voorbeelden terugkomen. Dit vraagt van de theoloog (pastor, hulpverlener, voorganger) dat hij de vormen van verslaafd denken kent, en dus ook kan toetsen op wat voor manier de verslaafde met zijn geloofsovertuigingen omgaat. Het verslaafde brein is afgericht om de realiteit niet onder ogen te zien,

¹¹ Eigen voorbeelden

om daarmee de onderliggende problematiek niet aan te pakken. Een gezond gebruik van een goede theologie is erop gericht om de realiteit wél onder ogen te zien en te benoemen.

5.2 HET GELOOF WIJST AF DATGENE WAAR JE IN VAST ZIT

Het is eigen aan religie dat het zich uitspreekt over wat goed en slecht is. (G. Dekker, 2011, p. 35) We hebben in hoofdstuk 4.1 hierover gesproken en de risico's benoemd. Ik stel vast dat pornoverslaafden leven binnen een religieus systeem dat afwijst, datgene waar ze in vast zitten. Dit heeft een aantal gevolgen. Allereerst wordt porno kijken binnen het geloof eerder als een probleem gezien. Als tweede is het risico dat men voorbij gaat aan wie de persoon is.

5.2.1 *PORNO KIJKEN WORDT EERDER ALS EEN PROBLEEM GEZIEN*

Doordat voor velen het gebruik van porno door hun geloof wordt afgewezen, wordt het eerder als probleemgedrag aangemerkt. In hoofdstuk twee hebben we besproken dat er geen duidelijke criteria zijn voor wanneer iemand pornoverslaafd is. Het is een probleem, wanneer het een probleem is. Voor christenen is porno kijken eerder een probleem. (Meerkerk, 2011, p. 26)

Als porno kijken afgewezen wordt, dan zou je kunnen verwachten dat geloof een beschermende rol heeft. Want wanneer een persoon stress heeft of innerlijke pijn ervaart, zou het geloof ervoor kunnen zorgen dat iemand niet naar porno grijpt, maar naar andere vormen van coping mechanismen. In een onderzoek onder christelijke studenten geven de onderzoekers aan dat het christelijk geloof vanuit zijn christelijke waarden en overtuigingen beschermt, vanwege zijn duidelijk kaders wat wel en niet goed is. (Kwee, Dominquez, & Ferrel, 2007, p. 11) Toch is deze invloed maar beperkt. Want als de persoon toch met porno in aanraking komt, per ongeluk of expres, dan is dat direct een schaamtevolle daad. Deze ervaringen met seksualiteit, geheimen en schaamte kan leiden tot een gevaarlijk niveau van ontkenning en het verstoppen van het probleem. (Kwee, Dominquez, & Ferrel, 2007, p. 11) Met andere woorden; doordat het geloof afwijzend staat ten opzichte van het gedrag, kan dit leiden tot geheimhouding en verstoppen.

5.2.2 *MEN GAAT VOORBIJ AAN WIE DE PERSOON IS*

Doordat het geloof sterk de neiging heeft om vanuit moreel oogpunt het gedrag te bekijken, loopt zij het risico voorbij te gaan aan wie de persoon is. Waarom is porno zo'n belangrijk onderdeel geworden in iemands leven? Een voorbeeld van literatuur waarin dit gebeurt is *Steve Gallagher – Seksuele*

Als de kerk van de toekomst effectief wil zijn, moet ze plaats hebben voor praktische genade. Hoop is dan het allesoverheersende thema, waarbij geen plaats is voor ontkenning. Religieuze toneelstukjes zouden niet meer opgevoerd mogen worden.

Ted Roberts

afgoderij en Stephen Arterburn – De strijd van iedere jonge man. Daarin wordt geschreven: *Veel mannen hebben zich misleid als het ging om hun zonde. Ze zeggen maar al te graag dat ze worstelen met begeerte of masturbatie maar ten diepste is er helemaal geen sprake van worstelingen. Ze geven zich regelmatig over aan de lusten van het vlees.*

(Gallagher, 2013, p. 41) En *Een man zal nooit een zuiver hart hebben als hij de zondigheid van begeerte en/of masturbatie in twijfel blijft trekken. Hij moet voor eens en altijd beslissen dat beiden verkeerd zijn in de ogen van God. Als hij op dit punt geen duidelijke grens trekt zal hij nooit een overwinning bereiken in het gevecht dat hem te wachten staat.* (Gallagher, 2013, p. 41) Het probleem van dergelijke literatuur is, dat het niet de vraag stelt *waarom* de persoon worstelt met seksualiteit. Dat is nu precies wat er bij pornoverslaafden gebeurt. Ze focussen zich op hun gedrag, en het afschermen daarvan voor anderen (zie hoofdstuk 2), maar zien niet onder ogen *waarom ze verslaafd zijn aan porno*. De aanpak om voornamelijk het gedrag af te wijzen en te bestrijden zal daarom bij mensen, bij wie al sprake is van een pornoverslaving, weinig succesvol zijn. Het kan juist voor verwarring zorgen. 'Ben ik wel echt aan het strijden tegen de zonde?' 'Doe ik wel genoeg mijn best?' Ted Roberts legt daarom in zijn boek een ander accent. Hij spreekt over een strop, die zich alleen maar strakker trekt wanneer mensen opgeroepen worden om nog beter hun best te doen. Het probleem wordt groter. (Roberts, 2009, p. 44)

5.3 GELOOF; SCHULD EN SCHAAMTE

Als we kijken naar geloof en pornoverslaving, dan hebben we ook te maken met het thema schaamte. Schaamte is denken dat je slecht en waardeloos bent. Dat, als anderen je ware aard zouden weten, ze je dan afwijzen. Geloof en schaamte hebben op een aantal punten met elkaar te maken. Als eerste zien we dat geloof schaamte kan veroorzaken. Als tweede zien we dat door schaamte de verslaafde nog beter zijn best gaat doen. Als derde zien we dat schaamte leidt tot isolatie. En als laatste kijken we naar wat de verslaafde leert binnen het geloof over hem als mens.

5.3.1 GELOOF KAN SCHAAMTE VEROORZAKEN:

Religie is bij uitstek de plaats waar mensen antwoorden zoeken naar de vraag: Ben ik goed? Doe ik ertoe? Heeft mijn bestaan zin? Mag ik zijn zoals ik ben? Maar ook vragen als; wanneer ik iets fout gedaan heb, is er dan nog perspectief? Dat is misschien wel de kern van religie. Mensen zijn op zoek

What a perfectionistic system creates is a 'how to get it right' behavioral script. In such a script one is taught how to act loving and righteous. It's actually more important to act loving and righteous than to be loving and righteous. The feeling of righteousness

and acting sanctimoniously are wonderful ways to

mood alter toxic shame. They are often ways to

interpersonally transfer one's shame to others. –

Bradshaw

naar een plek waar ze geaccepteerd zijn bij God en vrede ervaren met zichzelf. Dit is best ingewikkeld wanneer iemand een geloof aanhangt wat perfectie vraagt, vervolgens zegt dat diegene niet perfect is, vervolgens

hem op zijn fouten aanspreekt en als hij wel iets goeds doet, dan is het God die dit door de persoon heen doet. (Bradshaw, 1988, p. 64) Bradshaw noemt dit een van de meest giftige onderdelen van religie. Omdat het precies alle elementen bevat die kenmerkend zijn voor het ontwikkelen van schaamte. Hij noemt een aantal punten waardoor schaamte ontwikkeld wordt. (Bradshaw, 1988, pp. 39-40) Allereerst noemt hij controle. En *controle* komt binnen het geloof op diverse manieren voor. 'Denk erom, God ziet alles wat je doet!' En is het God niet die je in de gaten houdt, dan is het de kerkleiding, of de mensen onderling wel. Het eisen van *perfectionisme* zorgt ook voor schaamte. Want iedereen moet uiteindelijk erkennen dat dit niet lukt. Zeker niet ten opzichte van God. En wie is hiervan de schuldige? Dat zijn de mensen zelf. Is er lijden, verdriet, onrecht, ziekte of maakt iemand fouten? Het komt door de mens zelf. Daarom geven mensen elkaar onderling graag de *schuld*, zodat het lijkt of ze zelf iets beter zijn. Ook de vrijheid om waar te nemen, te denken, te voelen, te interpreteren, te willen en te kiezen staan binnen religie vaak onder druk. Vaak is er een kader waarbinnen men mag leven, denken, voelen en handelen. Twijfelen daaraan mag niet. Daardoor ontstaan ook taboes. Misschien wel over onze werkelijke noden en zorgen. Of over fouten die we juist graag zouden opruimen, maar waarvan we bang zijn dat God of de geloofsgemeenschap dat afwijst. Het gevolg is dat er een kloof groeit tussen wat er binnen het geloof gezegd en geleefd wordt. Want als het klopt dat we niet goed zijn, dan is het minste wat we kunnen doen, doen alsof: schijnheiligheid. Deze schijnheiligheid geeft ons het gevoel dat we zo slecht nog niet zijn. We zien bijvoorbeeld dat er gesproken wordt over geen seks voor het huwelijk terwijl 70 % van de jongeren dat wel heeft.

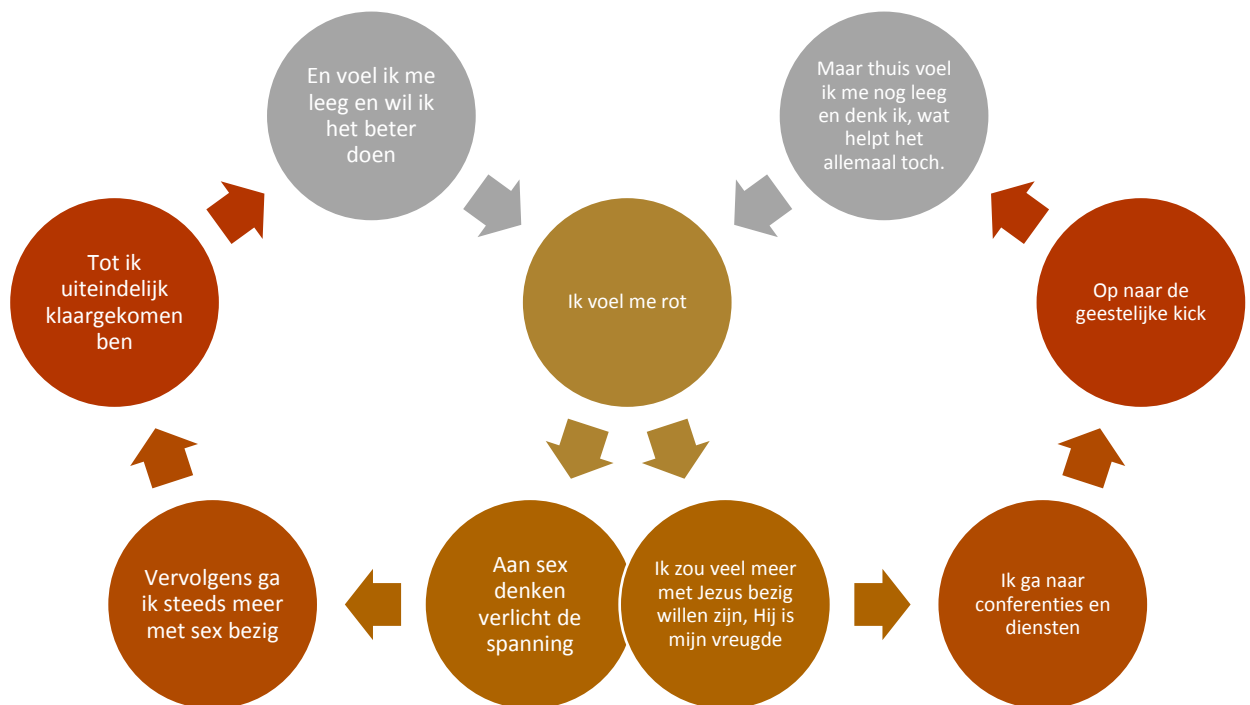
5.3.2 DOOR SCHAAMTE GAAT VERSLAAFDE NOG BETER ZIJN BEST DOEN:

We hebben in hoofdstuk 3 gezien dat schaamte twee drijfveren heeft. Aan de ene kant de wanhopige zoektocht naar acceptatie en goed genoeg zijn. En andere kant het verlangen om zich goed te voelen en zichzelf te verdoven. Dit zijn de *control* en *release* kant van de cirkel van schaamte.

De verslaafde is zich pijnlijk bewust dat hij te kort schiet in de ogen van het geloof, de geloofsgemeenschap en/of ten opzichte van God. Als reactie daarop gaat de verslaafde goed zijn best doen. Iemand die een tijd lang porno heeft gekeken, om de innerlijke pijn van schaamte te verdoven denkt na verloop van tijd: 'Ik ben geen goed mens, laat ik eens wat beter mijn best doen'. Wat vervolgens aanleiding kan zijn om zich toe te wijden aan het geloof of seks enorm gaat vermijden. Vervolgens komt diezelfde persoon tot de conclusie dat het nooit lukt om een 'goed genoeg mens' te zijn. Zo zorgt schaamte ervoor dat hij steeds maar bezig is om goed genoeg te zijn in de ogen van anderen en ook van God. Dit mislukt steeds. In die zin herkent de verslaafde veel van wat er staat in Romeinen 7: 15 – 25

WAT IK DOE, DOORZIE IK NIET, WANT IK DOE NIET WAT IK WIL, IK DOE JUIST WAT IK HAAT. ... DAN BEN IK HET NIET DIE HANDELT, MAAR DE ZONDE DIE IN MIJ HEEST ... IK WIL HET GOEDE WEL, MAAR HET GOEDE DOEN KAN IK NIET. WAT IK VERLANG TE DOEN, HET GOEDE, LAAT IK NA; WAT IK WIL VERMIJDEN, HET KWADE, DAT DOE IK. ... IK ONTDEK IN MIJ DE WETMATIGHEID, DAT HET KWADE ZICH AAN MIJ OPDRINGT, OOK AL WIL IK HET GOEDE DOEN. ... IK ELLENDIG MENS

De pijn die daarbij komt kijken vraagt om gedrag om die pijn te verdoven. Bijvoorbeeld porno kijken, of allerlei andere vormen van compulsief gedrag.



Figuur 5 - voorbeeld hoe seksueel compulsief gedrag en religieus gedrag heel dicht bij elkaar kunnen liggen. Het linkergedeelte wordt ook wel 'Acting Out' genoemd. Het rechtergedeelte wordt ook wel 'acting in' genoemd.

Op deze manier houden geloof en porno kijken elkaar in stand. Om dit te illustreren heb ik het volgende schema ontwikkeld. Dit schema is een combinatie van de verslavingscirkel (Figuur 2) en de cirkel van schaamte (Figuur 4). Hierin zien we een persoon bij wie het porno kijken (acting out) de aanleiding is om op God te richten (acting in). Hij komt vervolgens tot de conclusie dat dit nooit afdoende is, en zich daardoor weer overgeeft aan de porno (acting out). Hierin komt naar voren dat dezelfde onderliggende vragen en pijn leidt tot zowel religie als ook het compulsief kijken naar porno. Wat de persoon niet lukt, is om in de ogen van God en de geloofsgemeenschap ruimte te vinden voor zijn tekortkomingen, maar is het angst wat de drijfveer is. Dit is wat Carnes bedoeld wanneer hij zegt 'Toen de focus op religie toenam, groeide ook zijn seksverslaving'. (Carnes, Don't call it love, 1991, p. 16) Het doel is juist om aan de hand van de religie het eigen gedrag wel eerlijk onder ogen te zien en op deze manier dan ook echte en eerlijke antwoorden te kunnen geven. Wat niet leidt tot verdere vervreemding maar juist tot meer integratie.

Het erkennen van je eigen zwakheid en dat de situatie hopeloos is, is het begin van herstel. We hebben iets of iemand buiten onszelf nodig die de verslaafde kan helpen om te veranderen. (Carnes, Out of the shadows, 1994, p. 17) Juist op dit punt vindt het gevecht plaats. Want wat doe je als verslaafde wanneer je erkent dat er zoveel misgaat in je leven? Dat je gevangen bent in het doen van verkeerde dingen? Veel verslaafden zien dit als een extra aansporing om harder hun best te doen. Omdat ze zo graag willen dat ze 'goed genoeg' zijn. De verslaafde hoopt op acceptatie door de ander. En in plaats dat hij erkent dat het hem zelf niet lukt, vecht hij om de strijd toch steeds te winnen. Maar beter je best doen is niet de oplossing. Beter je best doen voor God gaat eigenlijk helemaal niet om God. Het gaat over angst dat de werkelijke aard van de persoon ontdekt wordt. Angst voor afwijzing; vooral afwijzing door God. En in dit alles gaat het refrein maar door: Wat ik wel wil doen, doe ik niet;

wat ik niet wil doen doe ik wel; wat ben ik hopeloos. Een andere manier om er mee om te gaan is; 'we doen nu eenmaal allemaal zonde?'. Een soort fatalisme maakt zich meester.

Binnen de christelijke wereld wordt ook veel gesproken over een innerlijke leegte. Ofwel een 'God shaped hole'. Birchard citeert daarom: 'Verslaving en religie zijn beiden oplossingen voor identiteitsvragen'. Hij heeft het zelfs over het probleem van 'non-being'. Hij bedoelt daar mee dat er zowel bij religie als wel bij pornoverslaving er dingen van buiten nodig zijn, voor een persoon, om zichzelf compleet en heel te voelen. Het gaat beiden om een zoektocht naar leven. (Birchard, 2004, p. 182)

Zo kan zowel porno kijken als religieus gedrag helpen om de innerlijke pijn het hoofd te bieden (coping mechanisme). Dit is de sleutel tot het begrijpen van de tragische situaties waar voorgangers, dominees en priesters van hun voetstuk vallen door hun seksuele gedrag. De grote focus op het 'goed genoeg zijn' creëert eenzaamheid, pijn en schaamte waardoor ze grotere risico's lopen om seksueel zich te buiten te gaan. (Birchard, 2004, pp. App 1 - 21)

5.3.3 SCHAAMTE KAN LEIDEN TOT ISOLATIE:

Een verslaafde heeft altijd te maken met twee werelden. Zo kan iemand binnen de kerk ouderling zijn en goede meditaties houden om vervolgens thuis veelvuldig en langdurig porno te kijken. De voorbeelden van vooraanstaande christelijke leiders, die op deze manier genadeloos hard zijn gevallen, zijn eindeloos. Dit gebeurt

natuurlijk niet alleen bij leiders. Alle mensen met een verslaving proberen dit verborgen te houden voor anderen. De mate van onbeheersbaarheid wordt door twee factoren bepaald, namelijk de context waar de persoon in leeft en het verborgen gedrag van de persoon. Hoe groter dit contrast wordt, hoe angstvalliger de persoon het probeert te verbergen. Dit is uitgewerkt in het citaat hiernaast.

IK HAD EEN GEHEIM, EN DAT GEHEIM MAAKTE MIJ ZIEK. EN HOE MEER IK OP HET PODIUM STOND, EN HOE BETER DAT GING, HOE MEER IK OOK DE DRUK ERVOER OM TE Zorgen DAT DAT GEDEELTE VAN MIJN LEVEN NIET IN HET LICHT ZOU KOMEN. WANT IK WIST NATUURLIJK DONDERSGOED WAT DAT ZOU BETEKENEN –
CHRISTELIJKE AANBIDDINGSLEIDER

Om te zorgen dat het gedrag niet ontdekt wordt zal de persoon anderen op afstand moeten houden. Bijvoorbeeld door er niet over te spreken of juist bijzonder kritisch te zijn. Uiteindelijk wordt dit steeds moeilijker wat leidt tot steeds meer isolatie. (Carnes, Out of the shadows, 1994, p. 24) Wanneer de onbeheersbaarheid toeneemt, gaan mensen vaak stilletjes de kerk verlaten. Ze worden steeds minder zichtbaar voor anderen en durven niet meer te hopen op hulp vanuit het geloof. Het voordeel voor de persoon is dat er dan geen dubbelleven meer is, met de constante pijn die daarbij hoort. Maar tegelijk is er ook zo weinig hoop meer en waardevels waardoor de persoon zijn probleem aan wil pakken.

5.3.4 WAT LEERT DE VERSLAAFDE BINNEN HET GELOOF OVER HEM ALS MENS?

Een van de pijlers binnen de theologie is de *antropologie* (ofwel de leer over de mens). Dus de vraag is, wat leert de pornoverslaafde binnen het geloof over hem als mens? Vandaar dat John Bradshaw zo kritisch is over zaken als de erfzonde, zoals genoemd aan het begin van het hoofdstuk.

Ted Roberts legt een ander accent. Het gaat er niet om hoe goed of slecht we zijn als mens. Het gaat erom dat Jezus Zijn bloed voor ons gegeven heeft. Wij zijn het Hem waard! Hij heeft onze plaats

ingenomen. Hij heeft onze zonden op Zich genomen en heeft deelgenomen aan het lijden dat we door onze zonden meemaken. Het accent ligt daarmee veel meer op de aanvaarding en bevrijding van de schuld die op de verslaafde drukt. (Roberts, 2009, pp. 83 - 88)

Gert-Jan van Zessen (in de rol van seksuoloog) en Joseph Prince (in de rol van voorganger) geven aan dat een mens zich gedraagt naar wat hij gelooft. Daarom vindt Joseph Prince het belangrijk dat we genade-bewust zijn en niet zonde-bewust. Maar hoe dit dan rijmt met de realiteit onder ogen zien is dan weer de vraag. Andere schrijvers focussen juist wel op de zondige natuur van mensen en de verdorvenheid van de wereld om ons heen. (Gallagher, 2013, p. 21)

5.4 GELOOFSGEDRAG EN DE GELOOFSGEMEENSCHAP

Het vierde waar we naar gaan kijken is het concrete geloofsgedrag en de rol van de geloofsgemeenschap. Wat hebben zaken als bidden, bijbel lezen, vieringen en samenkomen nu te maken met pornoverslaving? En de kerk, is dat een plek waar iemand gezond zijn identiteit kan ontwikkelen en daarom geen porno nodig heeft?

5.4.1 GELOOFSGEDRAG

Naast het feit dat het geloof zich moreel uitspreekt over porno, geeft het geloof ook handvatten hoe

‘Als we ons niet bezighouden met de wortel van verslaving dan spelen we een religieus spelletje.’ – Ted Roberts

we ons moeten gedragen. Bekende voorbeelden die vaak benoemd worden in de christelijke literatuur zijn: Radicale amputatie en verantwoording afleggen.¹² Deze gezonde praktijken kunnen iemand beschermen en helpen

om goede keuzes te maken. Het punt is alleen dat de praktische handvatten op zichzelf bij verslaafden niet werken. Er zijn voorbeelden bekend van mensen die eindeloos hun internetkabel blijven doorknippen en de volgende dag weer een nieuwe kabel kopen. Als de onderliggende drijfveer angst is of om zelf een beter mens te worden, dan functioneren deze praktische handvatten vaak niet. Maar binnen een breder pallet waarin de pornoverslaafde geleerd heeft om zijn pijn onder ogen te zien, dit te delen met andere mensen en met God en een plek gevonden heeft waar hij geaccepteerd is; binnen die context kunnen deze praktische handvatten vrucht dragen.

Het maakt dus nogal wat uit hoe geloof ingezet wordt. Ganzevoort heeft het in dit kader over intrinsiek of instrumenteel geloof. Bij *instrumenteel geloof* probeert de persoon door het geloof iets te bereiken of te vinden. Bijvoorbeeld vergeving, gezondheid of blijdschap. Bij *intrinsiek geloof* heeft het geloof waarde in zichzelf. Intrinsiek geloof geeft daarbij meer steun dan *instrumenteel geloof*. Het gaat dan niet meer om zichzelf, maar de persoon verliest zichzelf als het ware in God. Zo kan het geloof binnenkomen, binnen de muren van eenzaamheid en isolatie. (Ganzevoort, 2013, p. 303)

5.4.2 DE GELOOFSGEMEENSCHAP

Voor gelovigen is de geloofsgemeenschap, de kerk, een belangrijke plek. Hier leert men belangrijke dingen over God, over wie men zelf is en bouwt men aan relaties. De kerk is in die zin vergelijkbaar aan een gezin. In hoofdstuk 3 hebben we gekeken naar de rol die het gezin heeft in de vorming van de

¹² Voorbeelden van boeken zijn: *Cursus puur leven* van Mike Cleveland en *seksuele afgoderij* van Steve Gallagher en *strijdlust* van Harko Ijkema.

vier kernovertuigingen (zelfbeeld, relaties, behoeften, seksualiteit). Maar ook binnen de geloofsgemeenschap bouwt men aan deze overtuigingen. (Carnes, *Out of the shadows*, 1994, p. 97) In de interviews zal ik dieper ingaan op de rol die de kerk voor de verslaafde gespeeld heeft. Maar heeft de cultuur ook invloed op het ontwikkelen van een verslaving, en geldt dit ook voor de christelijke cultuur?¹³

Bram Bakker zegt dat onze cultuur te maken heeft met een hoge mate van pornificatie. Ook Carnes is van mening dat we leven in een verslaafde cultuur (Carnes, *Don't call it love*, 1991, p. 74). Zo zegt hij over onze cultuur dat alles *comfortabel* moet voelen. Pijn mag dus niet. We hebben daarom een *Quick fix* nodig om spanning te verminderen. Er zijn overal makkelijke oplossingen voor zodat we de realiteit niet onder ogen hoeven te zien. Ook het zoeken naar *entertainment* en mogelijkheden om de werkelijkheid te ontvluchten. Dit leidt tot *ontbreken van betekenis van zingeving*.

Ook neemt de vastigheid af in de wereld om ons heen, doordat *ons beeld van de werkelijkheid* op deze wereld constant verandert. Dit leidt ertoe dat je *in de war* raakt over waarden en overtuigingen. Daarnaast zorgen *gebroken gezinnen* voor een gevoel van *verlatenheid*. Ook werkende ouders leidt tot het gevoel van *verlatenheid*. Verlatenheid leidt tot verslaving. Daarnaast is er veel minder contact en gemeenschap waardoor ieder voor zich dingen moet oplossen.

Verder leven we in een cultuur van veel stress. Daarvan krijgen we chronische spanning/overspannenheid. Stress is vaak een aanleiding voor verslavingsgedrag. Mensen ontkennen hun grenzen en ontwikkelen daardoor geen gezonde identiteit. Ook leven we in een cultuur van veel verslaafden waarin het normaal is om overmatig te gebruiken om op deze manier de spanning het hoofd te bieden.

Wanneer we deze criteria van Carnes naast de kerk leggen, dan kunnen we ons afvragen op welke punten de kerk anders is. Zijn er intieme relaties? Is er plaats voor pijn en vragen? Zijn er duidelijke lijnen en kaders? Of gaat het meer over comfortabel voelen en is de boodschap veelal oppervlakkig?

De theoloog zal dus de cultuur van de geloofsgemeenschap, waarbinnen hij functioneert, onder de loep moeten nemen. Is het een cultuur die leidt tot schaamte? Tot eenzaamheid? Tot hoge spanning? Tot verwarring en onduidelijke grenzen? Hebben we een cultuur die eerlijk is en dus de werkelijkheid onder ogen wil komen?

5.5 CONCLUSIE

We hebben in dit hoofdstuk uitgebreid gekeken naar diverse terreinen waar pornoverslaving en geloof elkaar raken. We hebben gezien hoe mensen verwarring kunnen ervaren doordat ze niet overweg kunnen met wat ze leren vanuit het geloof en hun eigen gedrag. Dat dit mensen schaamte bezorgt, waardoor ze alleen nog maar meer zich afzonderen en geïsoleerd raken. Deze schaamte maakt mensen eenzaam maar vraagt ook om verdoving. Dit kan gevonden worden in allerlei vormen van compulsief gedrag, waaronder porno kijken.

¹³ De christelijke cultuur bestaat niet. Er zijn veel christelijke subculturen. Die nogal van elkaar verschillen. Maar in deze paragraaf zal ik ingaan op enkele cultuurkenmerken die verslaving bevorderen en die wellicht ook aanwezig zijn binnen christelijke subculturen.

Ook binnen het geloof zijn er een aantal elementen die in potentie een risico vormen voor het ontwikkelen van schaamte. De eis om perfectie en de behoefte om alles kloppend te maken, zijn daar voorbeelden van. Wanneer mensen niet aan dit plaatje kunnen voldoen ontstaat er angst. Angst voor God en mensen vanuit de geloofsgemeenschap.

Doordat mensen hierdoor niet hun innerlijke worstelingen delen ontstaat er een prima klimaat om een pornoverslaving te ontwikkelen. Dit vaak geholpen door een cultuur waarbij diepgaande relaties en zingeving vaak gemist worden. In het volgende hoofdstuk gaan we kijken of dit ook zo beleefd wordt door de pornoverslaafde zelf.

Praktijkgedeelte

VANWEGE DE PRIVACY ZIJN DE INTERVIEWS ZELF NIET OPGENOMEN IN DE SCRIPTIE EN OOK NIET IN DE BIJLAGEN. INDIEN GEWENST ZIJN DEZE ANONIEME INTERVIEWS OP TE VRAGEN.

6 PORNOVERSLAAFDEN ZELF AAN HET WOORD

6.1 WERKWIJZE EN METHODIEK

In het theoriegedeelte van deze scriptie zijn we op zoek gegaan naar de antwoorden op de volgende vragen: Wat is pornoverslaving precies en welke rol heeft het geloof hierin? Dit vormt de opmaat voor zes diepte-interviews en één respondent die geantwoord heeft via de mail. De labels die ik in deze interviews hanteer zijn: DEFINIËRING VAN PORNOVERSLAVING, ONDERLIGGENDE PROBLEMATIEK, SCHAAMTECIRKEL, AMBIVALENTIE, VERSLAAFD DENKEN, GELOOFSGEMEENSCHAP, GELOOFSLEER, (GELOOFS)VERANDERING, HULP VAN DE KERK. Voor een verantwoording en uitwerking van deze labels verwijs ik naar bijlage 2.

Dit zijn allemaal thema's die in de hoofdstukken hiervoor aan de orde zijn gekomen. Door middel van deze interviews zal ik de theorie toetsen in de praktijk. Daarnaast zal het de theorie gaan voorzien van meer kleur en helpen in het bepalen van de onderlinge samenhang. Maar voor we zo ver zijn gaan we eerst feitelijk bekijken wat de respondenten zeggen. Hierbij zijn een aantal methodische knelpunten.

Ten eerste is het onderwerp nogal delicaat en kwetsbaar voor mensen. Ik ben erachter gekomen dat degenen die nog midden in de verslaving zitten niet gereageerd hebben. Daarnaast lijkt het erop dat degenen die gereageerd hebben vrij gematigd verslaafd waren. Dat wil zeggen dat geen van de respondenten buitenproportionele consequenties heeft ervaren van zijn verslaving in de zin van kosten, baanverlies, verlies van gezondheid. Een enkeling heeft wel te maken gehad met een scheiding, maar hij geeft aan dat zijn pornogebruik niet de directe aanleiding is geweest daarvan. Dit roept de vraag op in hoeverre de interviews een compleet beeld geven van de complexiteit die een pornoverslaving met zich mee brengt. De populatie lijkt licht gekleurd te zijn. *Daarnaast* gaat het om complexe materie. Als interviewer moet je bijna therapeut zijn om goed beeld te krijgen wat er precies aan de hand is. En de antwoorden worden gekleurd door allerlei invloeden zoals levensbeschouwing, taalveld, zelfbeeld en wat voor therapie iemand heeft gehad.

6.2 ANALYSE AAN DE HAND VAN LABELS

6.2.1 DEFINIËRING PORNOVERSLAVING

Ik heb aan alle respondenten gevraagd waarom ze vinden dat er bij hen sprake is van een pornoverslaving. Ze noemen hierbij allemaal de afhankelijkheid van porno. *Een verslaving is dat je eigenlijk niet zonder kan. Je zit er aan vast (respondent 1).* In mindere mate wordt ook genoemd de frequentie waarop porno gekeken wordt. Dit wordt door vier van de zeven respondenten genoemd. Respondent 3 zegt bijvoorbeeld dat hij *meerdere avonden in de week tot diep in de nacht porno keek*. Toch geeft niet iedereen aan dat het zo vaak speelde. Respondent 5 geeft bijvoorbeeld heel expliciet aan; *Ik denk niet dat mijn mate van porno kijken gezien wordt als een verslaving in de niet-christelijke wereld*. Het conflict met het geloof wordt namelijk door allen genoemd als reden om het te zien als een verslaving. Sommigen vinden dat er los van hun geloof sowieso sprake was van een verslaving, maar twee respondenten geven helder aan dat als ze niet christen waren geweest, ze hier

waarschijnlijk niet zo zwaar aan hadden getild. *Terwijl, anders was ik er misschien wel gewoon ontspannen mee omgegaan en was het misschien meer een uitlaatklep geweest. (respondent 2).* Feit is wel voor allemaal dat het geloof ervoor zorgde dat ze er nog meer mee in de knoop raakten.

Vijf respondenten geven aan dat de verslaving niet op zichzelf stond maar een vlucht was voor een onderliggend probleem. Bijvoorbeeld innerlijke leegte, een rottag, negatief zelfbeeld, pijn, stress.

Verslaafd zijn is volgens vier respondenten dat je, ondanks de negatieve consequenties die je ervaart – zoals het tekort aan nachtrust, de negatieve gevoelens en de gevolgen voor het huwelijk –, de persoon toch doorgaat met zijn gedrag. Om dit te handhaven ontstaat er een sterk dubbelleven, wat het probleem alleen maar groter maakt. Door dit dubbelleven en de schaamte proberen de respondenten het alleen nog maar meer verborgen te houden voor anderen, wat vervolgens weer de voedingsbodem vormt voor de verslaving.

6.2.2 ONDERLIGGENDE PROBLEMATIEK

Opvallend bij dit punt is dat er één respondent is die hier vrijwel niets over zegt. Deze persoon (Respondent 4) geeft aan dat het uit een stuk nieuwsgierigheid begon en vertelt verder over hoe hij zijn best deed om te stoppen. Wellicht dat hierbij mee speelt dat hij geen therapie heeft gevolgd. Vijf van de zeven hebben wel therapie gevolgd.

Die nieuwsgierigheid heeft overigens bij vier respondenten een rol gespeeld in hun eerste ervaringen met pornografie. Bijvoorbeeld door klasgenoten die over dingen spraken waarvan de persoon dacht: wat is dat? Kan ik dat ook? (respondent 5). Of respondent 4 die zegt; *het begon met jongensachtige interesse in het andere geslacht.* Opvallend hierbij is dat de eerste aanrakingen met seksualiteit vaak zijn zonder erop voorbereid te zijn, of (op een verkeerde manier) mee overvallen te worden. Bijvoorbeeld doordat hij ziet dat zijn vader porno kijkt (respondent 2), erotische folders in de brievenbus (respondent 1) of op jonge leeftijd voor het eerst porno zien doordat anderen dat aan hem laten zien (respondent 3). Hierdoor wordt het moeilijk wordt om er adequaat op te reageren. Zie verdere uitwerking onder punt ambivalentie.

Maar de belangrijkste onderliggende problematiek, die bij allen, behalve respondent 4, naar voren komt is dat er pijn verdoofd moet worden. *Ik heb niet zo'n leuke jeugd gehad met niet zulke fijne gevoelens. Als je dan met seksualiteit in aanraking komt dan voelt dat fijn en goed. Beter dan heel die rotsituatie (respondent 1). Het was een soort van uitlaatklep om de emotie en de pijn niet te hoeven voelen (respondent 3).* Wat is dan deze pijn? Het gaat met name om pijn over wie je bent. Dat er geen ruimte is voor jou als persoon of dat je niet gekend wordt. Ook het ervaren van een oordeel door anderen of het merken dat je als persoon niet goed genoeg bent wordt genoemd. *Heel erg jezelf willen zijn, maar het gevoel hebben dat dit niet kan (respondent 5).* Ook wordt eenzaamheid vaak genoemd. *Ik kon met mijn eigen gevoel nergens naar toe en er was geen ruimte voor mij (respondent 3).*

Opvallend is dat één respondent het nadrukkelijk een geestelijk probleem noemt. Hij ziet het als een vloek in de familie en als bezetting van onreine geesten. De anderen hebben dit niet zo genoemd maar spreken vooral over porno kijken als oplossing van hun psychische pijn.

6.2.3 SCHAAMTECIRKEL

Ik heb in hoofdstuk 2 de schaamtecirkel omschreven als een proces waarin de verslaafde niet wil dat de ander ziet wat er werkelijk speelt. De persoon is bang om veroordeeld te worden en ziet zichzelf tekortschieten. Hierdoor doet hij alleen maar harder zijn best. In de interviews heb ik gekeken of de respondenten dit aangeven. En allen spreken ze over dat ze hard hun best gingen doen om te stoppen en te breken, maar dat dit niet lukte. De interventies waren heel erg gedragsmatig en gericht op *controle* en beheersing maar gingen niet om de werkelijke behoeften van de persoon. Respondent 3 geeft aan dat *hij niet eerlijk was naar andere mensen om hem heen dat hij zich eenzaam voelde*. De druk om te stoppen, te breken en goed hun best te doen is in de interviews overvloedig aanwezig. Met daarbij de druk en spanning die daardoor des te meer opbouwt. *Het is net een drukvat wat je opbouwt. Hoe langer je het volhoudt, hoe heftiger het weer terugkwam (respondent 4). Het is een sterke up en down beweging (respondent 2)*. Het porno kijken leidt bij allemaal tot God zoeken en zich willen bekeren. Maar dit lijkt niet duurzaam te zijn. Eén respondent heeft zich zelfs laten dopen in de hoop dat het dan beter zou gaan (respondent 4). Respondent 5 spreekt over een golfslagbad wat alle kanten op gaat, maar waarin hij niet verder komt. Nee, het voedt alleen maar boosheid op zichzelf en angst.

Respondent 3 verwoordt op een mooie manier wat er in essentie gebeurt. *Ik heb God nu zo vaak teleurgesteld. Ik zie echt geen uitweg meer. Wat maakt het allemaal nog uit. Ik ga nu maar verder in die porno. Maar daarna komen de momenten van walging. Dat is heel tegenstrijdig*.

Omdat de personen zo ver af komen te staan van wie ze werkelijk zijn en wat er in hun hart leeft, leidt dit tot steeds meer isolatie. Bijvoorbeeld naar mensen om hen heen (respondent 3) en naar God (respondent 5).

We zien dus heel duidelijk terug in de interviews dat porno kijken de druk oplevert om te willen breken. En dat het willen stoppen een druk opbouwt om juist weer te willen kijken. De verandering is dus niet duurzaam, omdat ze een onderliggend probleem voedt, namelijk steeds meer schaamte en lage eigenwaarde. *Het steeds weer terugkomen bij de troon van genade, dat kon ik op gegeven moment niet meer (respondent 5)*.

6.2.4 AMBIVALENTIE

Ambivalentie is bij zes van de zeven respondenten duidelijk naar voren gekomen. Een van de punten waar het naar voren komt is de eerste ervaringen met seksualiteit. Bijvoorbeeld de sensuele folders door de brievenbus die aantrekkingskracht hebben (respondent 1), de eerste keer stiekem een seksfilmpje kijken wat ze stoer vinden, maar ook na tien seconden weer wegklikken (respondent 5). De praatjes van klasgenoten over zelfbevrediging wat zorgt voor een aantrekkingskracht en fijn gevoel maar ook een gevoel van oordeel over zichzelf. Er ontstaat aantrekkingskracht naar deze ervaringen maar tegelijk vindt men het ook verkeerd (5 respondenten). *Ik voelde dat het wringt (respondent 4)*. Dit leidt niet tot minder porno kijken, eerder meer (respondent 4). Eén respondent geeft aan dat hij de ruimte gemist heeft om op dit punt te experimenteren wat juist zorgde voor het gevoel van een 'verboden vrucht'. *Ik wilde ook lichamelijk met anderen worden, maar dat mocht niet. Daar werd ik boos om en ging ik porno kijken*. Dit laat iets zien van de reële behoefte die onder het gedrag schuilt. Respondent 7 geeft aan dat er *geen grotere strijd is dan die tussen genot en schaamte*. Dus ervaringen op seksueel gebied die heel dicht bij het hart en innerlijk verlangen van de persoon horen, leiden heel snel tot daden waar de persoon zich achteraf weer over schaamt.

6.2.5 VERSLAAFD DENKEN

Het verslaafd denken, zoals omschreven in hoofdstuk 2, komt bij vijf van de zeven respondenten aan de orde. Respondent 1 ontkent dat hij dat gedaan heeft en respondent 4 sprak er niet over, omdat hij zo gefocust was op; *ik mag het niet meer doen*. Voorbeelden die de respondenten noemden, hadden vooral te maken met ontkennen. Opmerkingen als; *het is bij anderen veel erger; op andere terreinen in mijn leven ben ik wel goed bezig; God ziet wel dat ik goed mijn best doe*. Dat zorgde ervoor dat de ernst van de situatie niet zo onderkend wordt. Wat opvalt is dat dit samen kan gaan met juist de tegenovergestelde reactie. Zo zegt respondent 5: *Ik heb het toch al zo verpest. Dat gaat niets meer worden. Het lukt me toch niet*. En tegelijk zegt hij ook: *Ik zag het als mijn enige kerkelijke minpunt. Verder ben ik nog heel goed bezig. Anderen zijn veel slechter*. Hier zie je een voorbeeld hoe verslaafd denken niet gaat om de inhoudelijke opvatten, maar het effect wat het heeft op de verslaving.

Wat ook veel gebeurt, is dat de persoon hard zijn best doet om het maar te vergeten. Zo zegt respondent 6: *ik ga er nu niet met God over praten, over mijn pornografie. Ik doe net alsof het er niet is*. En ander zegt; *ik poogde vooral om er niet mee om te gaan. Om het bijna schizofreen als twee werkelijkheden te laten*. Hij gebruikte nog meer porno om die werkelijkheid weg te drukken en te verdoven. (respondent 3). Een aantal voorbeelden waarbij Bijbelteksten gebruikt werden om de verslaving goed te praten waren: 'ik ben toch ellendig en zondig mens' (Romeinen 7). 'Dit is kennelijk mijn doorn in het vlees' (2 Korinthe 12: 7).

6.2.6 GELOOFSGEMEENSCHAP

Over de rol van de geloofsgemeenschap zijn zowel dingen gezegd die niet goed zijn gegaan, maar ook dingen die juist gewaardeerd worden of als tips worden meegegeven.

Dit zijn de dingen waar mensen tegen aan gelopen zijn. Allereerst het grote taboe. Er wordt weinig over gesproken. En als er al over gesproken wordt, dan regelmatig in algemeenheden. Zonder hierin eerlijk en kwetsbaar te zijn. De respondenten missen hierdoor een duidelijke koers en ook herkenning van hun probleem bij anderen. *Ik denk dat als de dominee zichzelf klein maakt, en zulke dingen toe geeft, dan had mij dat in ieder geval geholpen en ik denk heel veel mensen met mij (respondent 6)*. Als erover gesproken wordt dan is dat vooral vanuit wat wel en niet mag en niet vanuit een stuk kwetsbaarheid. Dit roept het gevoel op van veroordeling en daardoor wordt het probleem alleen maar groter. Er is een roep om het bespreekbaar maken van het onderwerp vanuit kwetsbaarheid, eerlijkheid en *realiteitszin* (respondent 3). Kerken durven het vaak niet aan om over dit onderwerp te spreken. Als tekenend voorbeeld hiervan is respondent 2, die zijn getuigenis pas mocht doen toen bekend was dat hij weg zou gaan uit de gemeente. Anders zou het wellicht schadelijk voor hem zijn. Op deze manier komt er natuurlijk geen kwetsbaarheid en openheid op dit onderwerp.

Over de hulp vanuit de kerk zijn wisselende reacties. Een aantal geven aan dat ze via informele weg goede hulp hebben gehad. Iemand uit kring die hem opvangt (respondent 3), vrienden uit de gemeente die hem dragen (respondent 7). Maar er zijn ook kritische reacties op de afwezigheid en de onzorgvuldigheid van het pastoraat. De voorganger had hem door moeten verwijzen (respondent 3).

Wat verder ter sprake komt is de behoefte aan echte ervaringen. Respondent 5 spreekt over een diepgaande avond op een HGJB kamp waar hij aangeraakt werd door God. Hier lag een begin van zijn herstel. Respondent 4 kwam in een nieuwe gemeente waar hij opnieuw geraakt werd door de inhoud

van het geloof, wat hem weer van nieuw vuur voorzag. Respondent 3 en 6 zeggen vergelijkbare dingen.

6.2.7 GELOOFSLEER

Op dit punt is het vanuit de interviews niet mogelijk om stellig verbanden te leggen.

Omdat er zoveel verschil zit tussen de geloofszaken die iedereen geleerd heeft en mensen hier ook hun eigen weg in zijn gegaan. Maar een paar dingen springen er wel uit en die wil ik hier alsnog noemen.

De hoge moraal van het christelijk geloof draagt niet bij aan gezonde seksualiteit. Het verstikt, benauwt, en smoort de gelovige in de kiem.

Respondent 7

Allereerst over het beeld van seksualiteit dat

wordt meegegeven. Vijf personen geven aan hoe *schuld en schaamte* hun beeld over seksualiteit heeft vergiftigd. Respondent 6 legt uit dat afstandelijk spreken over seksualiteit volgens regeltjes en Bijbelteksten twee gevolgen heeft. Enerzijds creëert het een ‘*verboden vrucht*’ gevoel. *Waarom mogen mijn klasgenoten allemaal lichamelijk worden met anderen en ik niet? En als je al de schreef over gegaan bent, dan ben je vast heel slecht. De persoon wordt nog dieper daardoor in de grond getrapt. Er is geen ruimte voor falen (respondent 6).* Er ligt namelijk een behoorlijk gewicht aan de fouten die gemaakt worden. *Zo brengt de zonde scheiding tussen hem en God (respondent 1)* en respondent 5 is *constant bang om te falen naar God*. Dit brengt hen niet dichterbij God maar juist verder weg. Het brengt de persoon dieper in de put en vergroot de cirkel van schaamte.

Aansluitend ligt er daarom een groot accent op gedragsmatige interventies. De televisie wegdoen en direct vluchten bij verleidingen worden genoemd (respondent 2). Maar het risico zit erin dat hierbij voorbijgegaan wordt aan de onderliggende problematiek en dat het mechanisme van ‘ik wil het probleem zelf oplossen’ juist gevoed wordt. Overigens is hier niet alleen maar kritiek op. De TV uit huis doen helpt simpelweg wel. Respondent 7 waarschuwt voor een theologie van repressie want *wat je onderdrukt gaat uiteindelijk jou onderdrukken*.

Het geloof is ook voor allen een kracht geweest. Voor sommige tijdens hun verslaving. Ze wisten dat er altijd een laag van hoop in hun leven aanwezig was of wisten van de vergeving van God. Hierdoor zijn ze niet zo diep in de put gekomen, als dat zonder deze wetenschap was gebeurd. Ook in het proces van verandering hebben sommige geleerd om te komen zoals ze zijn en dat ze een geliefd kind van God zijn. Dit is cruciaal voor hun verandering.

6.2.8 (GELOOFS)VERANDERING

In dit gedeelte kijken we naar wat er nu in essentie bij de persoon is veranderd, waardoor hij nu niet meer verslaafd is. (Alle respondenten gaven namelijk aan dat ze vrij zijn of in een proces van herstel zitten). Het valt daarbij op dat ze vrijwel

allemaal spreken over een concrete geestelijke ervaring op een bepaald moment.

Ik heb meer gehad aan het leren kennen van Jezus, dan aan tien preken over seksualiteit.

Respondent 6

Dit kunnen heel verschillende momenten

zijn, wat ze gemeen hebben is dat het gaat om schellen die van de ogen afvallen. Dat ze

daar ineens ontdekken wat Gods liefde voor hen inhoudt en hoe hun leven ervoor staat. Respondent 3 vertelt over die situatie dat hij op een retraite was ter inleiding van een therapie traject voor zijn

seksverslaving. *Ik had daarin dat weekend pas ontdekt dat ik het allemaal zelf probeerde te doen. Ik geef mijn teugels niet uit handen. Ik laat het God niet doen... Toen ben ik echt gebroken op mijn knieën gegaan.* Vervolgens gebeurt er iets in het hart van deze persoon wat de rode draad gaat vormen in de rest van zijn herstelproces. Dit is herkenbaar bij de meeste van de respondenten. Wat daar gebeurt wordt nadrukkelijk gezien als iets bovennatuurlijks. Zo spreekt respondent 1 over dat God de vloeken daar heeft verbroken en respondent 2 zegt: *‘de kennis had ik wel (red.: dat ik een geliefd kind van God ben). Maar het is ook een ervaren. Ik denk dat dit het werk is van de Heilige Geest die op dat moment een heel belangrijke rol speelt.’* Dat het niet alleen om kennis gaat of het leven volgens principes en maatstaven, vertelt ook respondent 6. *Ik heb meer gehad aan het leren kennen van Jezus dan tien preken over seksualiteit.*

Allemaal zeggen ze dat God een rol heeft gehad in de verandering. Respondent 1 geeft aan dat God de aantrekkingskracht naar pornografie heeft weggehaald. Respondent 3 geeft aan dat God in een persoonlijke relatie met hem heeft geleerd hoe groot Zijn liefde is. Het vrij komen is voor hen niet een louter psychologisch traject. Nee, *God heeft naar mij omgezien om me te bevrijden (respondent 4).*

Opvallend is dat ik regelmatig terug hoor dat ook tijdens de periode van verslaving het geloof steun bood. *Ik heb Jezus altijd gevonden in een stuk wanhoop van mezelf en hoop van Zijn kant. (respondent 6).* Respondent 4 zegt iets vergelijkbaars als hij spreekt over *een laag van hoop* die altijd aanwezig is gebleven tijdens zijn verslaving.

De gevolgen van de verandering is dat er meer rust komt. (respondent 1, 2, 3 en 5). Ook gaat het leven minder om de persoon zelf draaien. Daarnaast neemt de openheid en eerlijkheid toe.

Heeft de persoon ook zelf iets gedaan voor die verandering? Ja, een aantal hebben stappen gezet op het gebied van openheid en eerlijkheid. (respondent 2,3 4 en 6). Daarnaast noemen ze ook dat ze gebeden hebben. Respondent maakt zelfs het onderscheid met smeken. Echt met heel je hart tot God roepen. Toen heeft God ingegrepen. Ook is het belangrijk om emoties onder ogen te zien en te accepteren.

De rode lijn in heel het verhaal is wel dat de respondenten het eerst zelf in eigen kracht probeerden te doen. Dat dit steeds niet lukte en dat ze *gevraagd hebben of God het wil doen. Niet meer voor God maar door God. (respondent 3).*

6.2.9 HULP VAN DE KERK

Wat heeft de kerk gedaan voor de respondenten en wat zou de kerk volgens hen moeten doen? Drie personen geven aan dat ze hulp hebben gehad van de kerk. Dit in de vorm van het krijgen van een luisterend oor, het ontvangen van pastorale gesprekken of een praatgroep over seksverslaving wat binnen de kerk plaats vond. De ervaringen hierover zijn matig. Respondent 3 geeft aan

Onbelemmerd en onbezwaard spreken over zeden draagt naar mijn idee bij aan gezonde seksualiteit. Dit was helaas beperkt het geval in de kerken waar ik toen kwam.

Respondent 7

dat de kerk de hulpvraag niet onderkend heeft. Ze hebben geprobeerd dit binnen het pastoraat aan te pakken door voor hen te bidden en Bijbelse principes uit te leggen, maar dit was te naïef en simpel

volgens de respondent. Een ander klacht is dat het sterk belicht werd vanuit de Bijbel, waardoor er niet bij de vraag stil wordt gestaan: Wat is er nu aan de hand?

Er is daardoor wat terughoudendheid op de vraag of de kerk hulp moet bieden. En de discussie daarbij is vooral de manier waarop de kerk dat zou moeten doen. De volgende punten vinden de respondenten belangrijk: Niet alleen stilstaan wat wel of niet mag of zou moeten, maar vragen naar het waarom van het gedrag (respondent 6). Ook moet er niet te simpel over gedacht worden. Na een paar keer bidden of het uitleggen van Bijbelse principes is het echt niet ineens over (respondent 3). In ieder geval wordt breed aangegeven dat de kerk wel een rol heeft in het signaleren en doorverwijzen.

Waar veel meer focus op ligt is dat de kerk erover spreekt. Dat het *uit de taboesfeer komt. Want dan durf je er al helemaal geen vragen over te stellen (respondent 1)*. Het kan *door preken of getuigenissen regelmatig op de kaart worden gezet (respondent 2)*. *Ja, in eerlijkheid en kwetsbaarheid. Niet wat mag en niet mag. We zijn allemaal mensen en we worstelen allemaal. Het is fijn als iemand dit deelt. Als ik vertel dat ik kwetsbaar ben, dan laat ik ook zien dat ik Jezus nodig heb. We moeten hierbij niet oordelen (respondent 6)*.

Een aantal respondenten geven aan dat kerken wel kennis moeten hebben over pornoverslaving, zodat ze beter begrijpen wat er aan de hand is. Hier zitten wel grenzen aan, zegt respondent 4, want de kerk is geen GGZ-instelling.

7 ANTWOORD OP DE HOOFDVRAAG

In de vorige hoofdstukken hebben we de volgende stappen gezet: We hebben gekeken of pornoverslaving en geloof iets met elkaar te maken hebben. Daarnaast hebben we gekeken naar de theorie over pornoverslaving, en hebben we vanuit de theorie gekeken hoe pornoverslaving en geloven op elkaar reageren. Als laatste hebben we verslaafden zelf aan het woord gelaten. Wat kunnen we nu concluderen over de wisselwerking tussen pornoverslaving en geloof? En hoe kan het geloof helpend zijn voor de verslaafde onderweg naar vrijheid? In hoofdstuk 7 leggen we de antwoorden die gevonden zijn, nog eens naast elkaar.

Uiteindelijk staan deze vragen ten dienste van de praktijk in de kerk. Het gaat uiteindelijk om vragen zoals: Op welke manier preek je? Hoe geef je een pastoraal traject vorm? Welke keuzes maak je in het beleid? Op welke manier geef je leiding? Het komt allemaal terug bij de vraag wat voor beeld iemand heeft over hoe pornoverslaving werkt. Daarom zal ik na mijn conclusie in hoofdstuk 8 afsluiten met concrete aanbevelingen.

7.1 DEFINITIE VERSLAVING

We hebben gezien dat geloof en pornoverslaving elkaar raken. Geloof en seksualiteit behoren beiden tot ziel van het menselijk bestaan. Juist daarom is dit voor veel christenen zo'n grote worsteling. Geloof en bijvoorbeeld alcoholverslaving lijken makkelijker naast elkaar te kunnen bestaan. Reden is dat er binnen de christelijke traditie veel gesproken wordt over reinheid in seksualiteit. Daarom schrijft het onderzoek IVO ook dat niet per sé de aard en omvang van het gedrag bepalend is om te kijken of er sprake van een verslaving is. De culturele context en de heersende waarden en normen maken of iemand zich verslaafd voelt.

Critici zeggen nog weleens dat pornoverslaving niet bestaat, maar dat conservatief gelovigen dit zelf als een verslaving betitelen. In deze scriptie hebben we kunnen zien dat die conclusie te simpel is. Er is wel degelijk gedrag dat we kunnen omschrijven als een verslaving die behoorlijk destructieve effecten heeft. Dat neemt echter niet weg dat christenen zich wel sneller verslaafd voelen. Hierdoor verstoppen ze sneller hun gedrag. Dat werkt niet constructief en zou voor een gedeelte voorkomen kunnen worden, als we erkennen dat porno een grote rol heeft in de maatschappij en we de focus leggen op het informeren over en goed leren omgaan met porno in de omgeving.

Een overeenkomst tussen pornoverslaving en geloof is dat ze beide de functie kunnen hebben om je

IK HEB GOD NU ZO VAAK TELEURGESTELD. WAT
MAAKT HET ALLEMAAL NOG UIT – *RESPONDENT 3*

'heel' te voelen. Er is iets nodig van buitenaf dat de persoon een fijne ervaring geeft. Dat geeft het risico dat geloof kan functioneren als een 'change of substitute'; Men vult de innerlijke onrust en leegte dan op

krampachtige wijze met geloof in plaats van porno. Beide kunnen in essentie niet geven wat de persoon nodig heeft. Hierdoor blijft de innerlijke leegte bestaan en treedt er een wisselwerking op tussen geloofsgedrag en pornokijken. Daarover gaat de theorie van de schaamtecirkel.

7.2 SCHAAMTECIRKEL

Centraal in de beantwoording van de hoofdvraag staat de schaamtecirkel, omdat pornoverslaafde gelovigen zich herkennen in het troosteloze spel waarin ze soms zichzelf te buiten gaan om hun

innerlijke pijn te verdoven, en daardoor juist weer goed hun best willen doen om goed genoeg te zijn voor God en de mensen om hen heen. Zowel in de theorie als de interviews is dit uitgebreid behandeld. De respondenten vertelden over het dubbelleven dat ze moesten leven om hun verslaving te verbergen. Ze deden hard hun best om te stoppen, maar dit lukte niet. De spanning en angst die hieruit voortkwamen, verergerden juist de verslaving. Maar wat is nu de rol van het geloof in het ontwikkelen van dit patroon?

7.2.1 *SCHAAMTEVOL MAKEN VAN SEKSUALITEIT*

Het eerste dat naar voren komt, is dat seksueel gedrag veel gekoppeld wordt aan geboden en verboden. Deze moraliteit ten opzichte van de seksualiteit heeft als gevolg dat, als iemand zich hier niet aan houdt, deze persoon zich slecht voelt. Zelfs het denken over of verlangen naar seksualiteit kan al schaamte oproepen. Er is angst om te falen op dit punt. Daardoor gaan mensen het geheim houden en verstoppen. Als er open en eerlijk over seksualiteit gepraat wordt, zonder oordeel, zou er meer ruimte worden ervaren.

7.2.2 *FOCUSSEN OP HET GEDRAG*

De boodschap van religie is dikwijls dat bepaald gedrag slecht is en ander gedrag goed. Met andere woorden: Dat God bepaald gedrag afwijst en ander gedrag van ons vraagt. Dit creëert een hoge standaard. Het tekort schieten hierin voedt juist schaamte. Om die reden geven alle respondenten ook aan dat ze in de knoop komen met het geloof. Hun gedrag is namelijk niet in overeenstemming met wat het geloof van hen vraagt. De vraag zou centraal moeten staan: Wie ben je, en waarom gedraag jij

SCHULD EN SCHAAMTE HEBBEN MIJN BEELD OVER SEKSUALITEIT VERGIFTIGD – RESPONDENT 7

je zoals jij je gedraagt? Door aan deze vraag voorbij te gaan ontstaat er juist meer verwarring. Mensen denken; 'Ben ik wel echt aan het strijden tegen de zonde?' Extra ingewikkeld wordt

het wanneer het geloof ook nog iets onmogelijks eist. De gelovige zit daarbij standaard in het schuldigenbankje, hoe hard hij ook zijn best doet. De spanning die dit opbouwt wordt dan opnieuw verdoofd door het gebruik van porno en zo wordt het patroon geïntensiveerd. De respondenten vertelden dat veel interventies gericht waren op hun gedrag. Ze waren gericht op controle, maar keken niet naar de werkelijke behoefte van de persoon. Dit wil niet zeggen dat gedragsmatige interventies niet helpen, want soms helpen die eenvoudigweg wel. Maar het is belangrijk om niet aan de onderliggende problematiek voorbij te gaan.

7.2.3 *HET ONTBREKEN VAN KWETSBAARHEID EN INTIMITEIT*

Binnen geloofsgemeenschappen ontbreekt het aan kwetsbaarheid om de werkelijkheid eerlijk onder ogen komen. Hoe meer de verslaafde het beeld heeft dat anderen goed zijn en hij slecht, hoe moeilijker het wordt de cirkel van schaamte te doorbreken. De persoon krijgt aangeleerd om zich beter voor te doen dan hij is. Hij leert niet in relatie met anderen dat hij ook oké is met fouten en gebreken. In de interviews kwam ook naar voren dat er isolatie en eenzaamheid komt als gevolg van schaamte. De werkelijke binnenkant van de persoon wordt namelijk angstvallig verborgen gehouden. Dit wordt steeds moeilijker naarmate de verslaving toeneemt. Ook wordt het moeilijk om eerlijk te zijn naar God. Hierdoor ontstaat het gevoel dat de persoon in twee werelden leeft.

7.2.4 *COLLECTIEVE SCHAAMTE*

In overeenstemming met bovenstaande conclusie, valt er misschien ook wel te spreken over ‘collectieve schaamte.’ In de kerk ligt een groot accent op seksuele reinheid. De rest van seksualiteit is een taboe. Geloofsgemeenschappen doen hun best er aan de buitenkant goed uit te zien. Seksualiteit wordt benaderd vanuit een houding ‘hoe het allemaal zou moeten zijn.’ De werkelijkheid is dat de dagelijkse praktijk er ver bij vandaag ligt. Ook kerkgangers maken verkeerde keuzes op het gebied van seksualiteit. Maar hoe kan een verslaafde leren om zichzelf met zijn eigen gebrokenheid onder ogen te komen als we dat als kerk ook niet doen?

7.3 ONDERLIGGENDE PROBLEMATIEK

In hoofdstuk 3 hebben we gezien dat pornoverslaving niet draait om porno of seks, maar om een onderliggend probleem. Ook binnen de interviews werd dit steeds genoemd. Voorbeelden van onderliggende problematiek kunnen zijn: Innerlijke leegte, een rottag, pijn, stress of onrust. Maar ook een dieperliggende pijn; dat er geen ruimte is voor jou als persoon, of dat je je niet gekend voelt. Sommige geïnterviewden spraken bijvoorbeeld ook over hun vervelende jeugd. Overeenkomst is dat de seksuele ervaringen veel fijner voelen dan die pijn, en daarom tot een uitvlucht worden.

Wanneer we pornoverslaving te veel bezien vanuit een geestelijke bril, lopen we het risico aan de onderliggende problematiek voorbij te gaan. Dan wordt er vooral over gepraat in termen als zonde, belijden, verleiding en geestelijke machten en krachten. Maar door er zo over te praten kan dat juist weer als een oordeel ervaren worden, wat pijn oproept. Dit pleit ervoor pornoverslaving allereerst als psychisch probleem te benaderen. Een GGZ-instelling of een bekwame therapeut kan hier een goede hulp bij zijn. Het geloof is daarop een aanvulling, die niet los te zien is van de persoon die behandeld wordt.

7.3.1 VIER KERNOVERTUIGINGEN

Patrick Carnes spreekt over vier onderliggende kernovertuigingen waar de seksverslaafde persoon in vastloopt. Deze gaan over zelfbeeld, zijn behoeften, zijn relaties en zijn seksualiteit. De problemen zijn ontstaan in het verleden, maar werken door in het nu. Daarom is het belangrijk het verleden te analyseren. De vragen kunnen dan zowel in verleden als in tegenwoordige tijd gesteld worden.

Allereerst de vraag naar het *zelfbeeld*. Is het voor de persoon voelbaar geweest dat hij van waarde is voor God en de mensen? Is er plek voor wie hij is, ook als dit schuurt met de normen? Of moest de persoon altijd aan een hoge lat voldoen om goed genoeg te zijn? Over *relaties* stelt hij de volgende vragen aan de orde: Hoe wordt er omgegaan met de persoon als hij zijn twijfels en vragen deelt? Kunnen mensen van hem houden als ze daadwerkelijk weten wie hij is? En over zijn *behoeften*; Was er in het gezin of de kerk oog voor elkaar? Werden de behoeften die hij had geaccepteerd? Mocht daarover gesproken worden? En als laatste de *seksualiteit*. Is het geloof als een gids geweest of als een onderdrukker? Is de vraag gesteld: Hoe wil je met je seksualiteit omgaan? Of was het vooral een lijst van geboden en verboden? Wanneer een persoon ‘slecht’ gevormd is op deze punten, is het logisch dat er problemen ontstaan.

De conclusie dat de problemen ontstaan door verwijtbaar gedrag van (geestelijke) rolfiguren kan ik niet leggen. Er is een verschil in manieren van ontvangen; Eenzelfde theologie wordt door twee mensen verschillend gehoord en gebruikt. (Met respondent 1 en 7 als voorbeeld daarvan.) Toch moeten geestelijk leiders wel reflecteren op de rol die het geloof heeft gespeeld in de ontwikkeling die de persoon verslaafd maakt. Om aan herstel te werken, moet soms actief naar tegenovergestelde

overtuigingen worden gezocht, zodat de persoon gaat ontdekken dat er wel iemand is die hem waardevol vindt. Iemand die van hem kan houden, zijn behoeften erkent, en hem kan leiden op het gebied van seksualiteit.

7.3.2 GROOT ACCENT OP SEKSUELE REINHEID BINNEN DE CHRISTELIJKE GEMEENSCHAP

Een ander onderliggend mechanisme is dat er een grote 'preoccupatie' is vanuit het geloof op het onderwerp seksualiteit. (Ganzevoort, Ultieme Breuken, 2013, p. 7) Door het accent op seksuele reinheid denken een hoop mensen van zichzelf dat ze verslaafd zijn (zie hiervoor de uitwerking onder 4.1.1). Een aantal respondenten gaven zelfs aan dat hun gedrag in een niet-christelijke context waarschijnlijk niet als verslaving gezien zou worden. Het conflict met het geloof wordt door allen genoemd als reden om het te zien als een verslaving.

Wanneer critici zeggen dat de term pornoverslaving meer zegt over de conservatief christelijke context, denk ik dat daar een kern van waarheid in zit. Ten eerste lijkt de kerk zelf wel een obsessie te hebben met rein leven en daartegenover seksuele zonden. Wanneer er gepreekt wordt over zonden, wordt seksualiteit als eerste genoemd. 'Preoccupatie' noemt Ruard Ganzevoort dit. (Ganzevoort, Ultieme Breuken, 2013, p. 7) Daarnaast denken een hoop christenen door het accent op seksuele reinheid van zichzelf dat ze verslaafd zijn. Door alle geïnterviewden werd het conflict met het geloof genoemd als reden om het te zien als een verslaving. Een aantal gaven zelfs aan dat hun gedrag in een niet-christelijke context zelfs niet als verslaving gezien zou worden. Binnen de kerk zijn dus veel mensen die zichzelf verslaafd noemen, maar dit naar diagnostische criteria niet zijn. We noemen immers iets een verslaving wanneer er sprake is van controleverlies maar *ook* wanneer het (ernstige) negatieve consequenties heeft voor iemands leven. Alleen het criteria dat *iemand iets niet wil en het toch doet* is niet genoeg om te zeggen dat hier een verslaving speelt. Ik noem dit zelf 'worstelen met seksualiteit'. Een persoon die worstelt met seksualiteit is over het algemeen nog redelijk te sturen. Instrumenten die een geestelijk leider kan inzetten zijn verantwoording afleggen, het uitleggen van principes, het vermanen en motiveren om gezond gedrag te vertonen. Dit kan de persoon de kracht geven om hierdoor er zelf weer mee te stoppen. Respondent 5 is hier een mooi voorbeeld van.

Bij iemand die verslaafd is kan deze aanpak geheel averechts werken. Zoals Ted Roberts schrijft: De strop trekt zich dan alleen maar harder aan. De focus op gedragsmatige interventies voedt juist de schaamtécirkel die onder de verslaving schuilgaat. Wat bij deze persoon in eerste plaats nodig is, is werken aan de voedingsbodem waarop de verslaving woekert. Respondent 3 gaf heel duidelijk aan dat bij hem het bidden en uitleggen van principes niet hielp en dat hij meer nodig had.

We moeten daarom niet al te snel spreken over een verslaving, en als we dit doen moeten we dit op gebalanceerde diagnostische criteria baseren. We zullen ruimte moeten bieden aan de vele mensen die worstelen met seksualiteit en daarbinnen hun weg zoeken. Worstelen mag. We zouden hierin geen irreële en te hoog gespannen verwachtingen moeten hebben. Veel christelijke boeken en methodes sluiten echter duidelijk meer aan bij de worstelaar, dan bij de verslaafde.

7.4 HET VERBODEN VRUCHT EFFECT

Een tweede punt dat nadrukkelijk aan de orde is geweest gekomen is ‘ambivalentie’. Meer ambivalentie versterkt seksverslaving. Mensen komen onderweg allerlei prikkels tegen die de aandacht vragen, hen boeien of waar ze meer mee willen doen. Maar tegelijk vindt men het ook verkeerd. Doordat het thema seksualiteit omgeven is met geboden en verboden, wordt het moeilijker om als persoon zelf na te denken: Wat wil ik met mijn seksualiteit? Dit is een cruciale vraag die leidt tot een intrinsieke motivatie ten opzichte van het seksuele gedrag. Een houding ten opzichte van seksualiteit die gebaseerd is op repressie roept rebellie op. Bovendien weet de persoon dan geen raad met de innerlijke behoeftes en verlangens die er wel spelen. Hij herkent ze later en probeert ze te onderdrukken. Maar zoals een respondent al aangaf: *Dat wat je probeert te onderdrukken gaat later jou onderdrukken*. Binnen het geloof zelf ervaart men ook dubbele signalen. Hooggespannen verwachtingen enerzijds en tegelijk een taboe verklaren, is ook een vorm van ambivalentie (zie 5.1.1).

7.5 VERSLAAFD DENKEN

Het geloof speelt ook onbedoeld een rol als we het hebben over verslaafd denken. Een hoopvolle boodschap over vergeving kan al snel een excuus worden voor de verslaafde op de momenten dat hij in preoccupatie raakt. Gods boosheid over de zonde kan verworden tot: Ik ben toch al een hopeloos geval, laat mij maar. Het gaat om het gebruiken van theologieën die in zichzelf gesproken niet onjuist zijn, maar wel op een verkeerde manier of op het verkeerde moment gebruikt worden. Voor de geestelijk leider is daarom van belang niet snel aannames te doen en om door te vragen hoe de persoon zijn geloof beleeft in deze situatie. Ook is het belangrijk om zich niet al te snel met mooie verhalen om de tuin te laten leiden en te denken dat het bij deze persoon wel goed zit. Een verslaafde kan namelijk werkelijk in zijn eigen verhalen geloven. De volgende vormen van verslaafd denken zijn te onderscheiden: Ontkennen, rationaliseren, anderen de schuld geven, de gevolgen minimaliseren en je eigen leugens geloven. Een belangrijk criteria hierbij is dat een verslaafde manier van met het geloof omgaan ertoe leidt dat de werkelijkheid niet onder ogen wordt gezien. Een gezonde manier van met het geloof omgaan doet dit juist wel.

ER IS GEEN GROTERE STRIID DAN TUSSEN GENOT EN SCHAAMTE – RESPONDENT 7

7.6 HET GELOOF ALS KRACHT

In de scriptie zijn we niet enkel kritische punten aan de orde gekomen over de rol van het geloof. Er zijn ook

een aantal punten te noemen waaruit blijkt dat het geloof juist van waarde is. Het gaat dan om geloof dat een reden is om pornoverslaving te voorkomen, te herstellen van de pornoverslaving, of om tijdens de verslaving niet weg te zakken in wanhoop. Wat belangrijk is in het functioneren van het geloof als kracht, is dat het geloof in zichzelf waarde heeft. Daarmee bedoel ik dat het niet gaat om dat wat Jezus ons kan bieden, maar om wie Jezus is. En dat het bidden niet zorgt voor oplossingen, maar bidden fijn en goed is in zichzelf. Anders wordt het geloof een truc om van de verslaving of de pijn af te komen. Net als dat pornoverslaving een truc is om te kunnen dealen met innerlijke pijn. Op die manier staat de persoon centraal, terwijl juist de overgave aan God cruciaal is blijken te zijn.

7.6.1 HOOP

Voor een verslaafde draait normaal gesproken het leven heel erg om het ‘ik’. Er komt rust als er ontdekt wordt dat het ‘lot’ niet geheel in eigen handen ligt. De *Locus of Control* ligt voor een groot deel bij God. Het erkennen van je eigen zwakte en dat de situatie hopeloos is, is het begin van herstel. Daar ontstaat ruimte voor God en voor mensen om de persoon heen om te kunnen helpen.

Hoe meer ruimte er binnen het geloof komt om te komen met fouten en gebreken, hoe eerder de persoon uit het cirkeltje kan stappen van eindeloos zijn eigen onmacht overschreeuwen. Diverse respondenten gaven aan dat ze, door het geloof, niet oneindig diep wegzakten. Er zat nog een laag van hoop. Hoop die vertelt dat God hen in Zijn hand houdt. Dat Hij altijd bij machte is om te redden.

7.6.2 VERGEVING EN AANVAARDING

Voor een verslaafde speelt afwijzing een grote rol. De verslaafde walgt van zichzelf en zijn eigen gedrag. De omgeving vaak ook. Is er dan nog een plaats waar je kan komen zoals je bent? Voor veel verslaafden is dit moeilijk. Ze komen in een cirkel van schaamte terecht en proberen ook voor God hard hun best doen. Maar als de boodschap aankomt dat de persoon steeds opnieuw bij God mag komen en niets hoeft mee te brengen dan kunnen innerlijke wonden helen. Het is als een zalf voor de ziel, en als een tegengif voor de schaamte. Schaamte vertelt je dat er geen plek is voor mensen die tekortschieten. Vergeving en aanvaarding laten het tegendeel zien. Hoe meer een verslaafde deze vergeving en genade leert kennen, hoe meer de verslaving zijn greep op de persoon verliest.

7.6.3 KADERS EN RICHTING

Het feit dat veel verslaafden vastlopen in het oordeel dat ze ervaren door God of mensen om hen heen, wil niet zeggen dat grenzen en kaders ook slecht zijn. Twee respondenten gaven zelf nadrukkelijk aan dit belangrijk te vinden. In een cultuur waar alle vastigheid en waarden losgelaten worden verdwalen mensen. Wat is waarheid? Welke richting moet ik op? Carnes noemt dit een kenmerk van een 'verslaafde cultuur'. Juist in een cultuur waarin zoveel mensen worstelen met seksualiteit is er vraag naar een betrouwbare en eerlijke Gids, die haalbare dingen vraagt en niet veroordeelt bij falen. In zo'n veilige omgeving kunnen mensen ontdekken en kiezen welke kant ze op willen. Praktische principes over seksualiteit zijn daarom wel behulpzaam, maar moeten niet de kern vormen van de aanpak rondom verslaving.

7.7 KERKCULTUUR

De geloofsgemeenschap is een plek waarin men leert om met zaken als seksualiteit en zelfbeeld om te gaan, net zoals een gezin. Het is daarom belangrijk om te bouwen aan een gezonde cultuur binnen de kerk. Je kunt daarvoor naar de negatieve kanten kijken, maar ook naar de positieve.

Er zijn aspecten binnen de kerk die de verslaving juist hebben verergerd. De respondenten hebben aangegeven dat het taboe op seksualiteit hen niet heeft geholpen. Er ontbrak eerlijkheid en kwetsbaarheid. Verder werd er soms gezegd dat haalbare kaders en richting gemist werden. Veroordeling en regels werden als pijnlijk ervaren, waardoor het probleem gevoed werd. Een geestelijk leider zal dus de cultuur van de geloofsgemeenschap moeten toetsen op de kenmerken van een verslaafde cultuur (zoals verwoord in 5.4.2).

Er zijn ook punten die mensen juist hebben gewaardeerd of nodig hebben van de geloofsgemeenschap. Het is belangrijk om eerlijk en kwetsbaar te spreken, mét realiteitszin. Er is behoefte aan echtheid. Er moet plek zijn voor pijn en gebrokenheid. Een respondent gaf aan dat wanneer er te hooggespannen verwachtingen zijn over wat God voor moois met ons leven wil doen, dat dit ook een ongezond mensbeeld is. Echte, diepgaande relaties zijn belangrijk. Een aantal respondenten hebben aangegeven hoe dit hen heeft geholpen in het proces van herstel.

7.8 HULP VAN DE KERK

Ik heb zowel de respondenten als enkele voorgangers gevraagd naar de hulp die de kerk kan bieden. Het blijkt niet eenvoudig hier eenduidig iets over te zeggen. Een voorganger die ik sprak gaf aan niet verder te komen bij de verslaafden. Hij kreeg het gevoel 'alsof ze zelf niet willen'. Ook verslaafden zelf geven kritische reacties op de onzorgvuldigheid en het gemis van pastoraat. De belangrijkste rol die ze zelf zien voor de kerk is het doorverwijzen. Dit past ook binnen mijn visie dat pornoverslaving in eerste plaats een psychisch probleem is (dat dus binnen de GGZ behandeld moet worden). Als de kerk wel hulp biedt dan moet ze niet alleen en vooral stil staan bij wat wel en niet mag, maar moet ze luisteren en vragen naar het waarom. Ook moet er niet te simpel over gedacht worden. Er is specialistische kennis nodig van wat een verslaving is en hoe dit werkt. Belangrijk is, is dat de kerk eerlijk spreekt over seksualiteit. Ook kan de gemeente een waardevolle rol hebben door om de persoon heen te staan, te luisteren, liefde en interesse te tonen. Ook is onderwijs over identiteit belangrijk.

7.9 HOE KAN HET GELOOF EEN CONSTRUCTIEVE BIJDRAGE LEVEREN RICHTING HERSTEL

7.9.1 *CONCRETE GEESTELIJKE ERVARING*

De impact van een concrete geestelijke ervaring valt niet te onderschatten. Denk aan tijdens een viering, retraite of in een pastoraal of therapeutisch gesprek samen tot God gaan. Deze ontmoeting of aanraking door God kan een fundament leggen waarop verder gebouwd kan worden. Het zorgt bijvoorbeeld voor een diepe wetenschap geliefd en aanvaard te zijn, of een openbaring van hoe het leven van de desbetreffende persoon ervoor staat. Het gaat om een bovennatuurlijk proces waardoor kennis ook een ervaren wordt, en negatieve krachten verbroken worden. Uiteindelijk ben ik, samen met de respondenten, van mening dat Jezus het antwoord is op pornoverslaving. Gebed, muziek, Bijbellesen en vieren zijn instrumenten die de geestelijk leider kan inzetten, terwijl hij in eerste plaats oog houdt op de onderliggende problematiek. Concrete geestelijke ervaringen bouwen aan het intrinsiek geloof. Het is belangrijk dat het geloof in zichzelf waarde heeft voor de persoon en niet een middel is om van zijn verslaving af te komen.

7.9.2 *HET ONTWIKKELEN VAN EEN GEZONDE IDENTITEIT*

Het geloof kan ook een belangrijke rol spelen in het ontwikkelen van een gezonde identiteit. De persoon mag leren dat er bij God een plek bestaat waar ruimte voor hem is inclusief alle dingen waar hij mee worstelt. Tegelijk mag een verslaafde ook leren dat niet meer hijzelf het subject is, maar God. Binnen een verslaving draait alles rondom het 'ik'. Daar waar de identiteit steeds meer om God (of Jezus) gaat draaien, ontstaat er steeds meer ruimte om te leven. Het is hierbij belangrijk dat het geloof niet een nieuwe vlucht of pleister wordt op de innerlijke wonden. Wat belangrijk is, is dat er gewerkt wordt aan een nieuw fundament (zie 5.3.2 en 7.6).

7.9.3 *HET ONDERWIJZEN IN GEZONDE BIJBELSE PRINCIPES*

In de literatuur en preken over pornoverslaving ligt een sterk accent op twee dingen. Allereerst wordt pornoverslaving van tevoren al gezien in een bepaald 'frame'. Bijvoorbeeld door het 'seksuele afgoderij' te noemen of het bij voorbaat al als zonde te benaderen, zonder oog te hebben voor het verhaal van de toehoorders. Het tweede dat gebeurt is dat er veel onderwezen wordt in praktische principes die de persoon zouden helpen. Denk hierbij aan 'radicale amputatie' en 'verantwoording afleggen'. Deze principes zijn zinvol omdat ze helpen een zekere afstand aan te brengen tot de bronnen van verleiding. Daarnaast helpen ze om relaties met anderen aan te gaan en openheid te zoeken. De praktische principes zijn geen oplossing maar praktische Bijbelse principes zijn wel ondersteunend naast het ontwikkelen van een gezonde identiteit die op Jezus is gebaseerd.

7.9.4 HET ONTWIKKELEN VAN EEN GEZOND EN POSITIEF BEELD OVER SEKSUALITEIT

Er heerst nogal een sterke ambivalentie in de kerk over seksualiteit. Enerzijds is de focus dat seksualiteit heilig, volmaakt, goed en geweldig is. Tegelijk wordt dit dan niet verder toegelicht of onderwijs in gegeven. Zoals iemand verwoordde: 'Dat seksualiteit zo mooi is weet ik al, maar waar is de handleiding?'. Hierdoor wordt een ongezond en eenzijdig beeld geschetst. Een beeld waar geen ruimte is voor vragen en worstelingen. De werkelijkheid is dat ook binnen de christelijke context veel mensen worstelen met seksualiteit. Dit zorgt ervoor dat het gesprek gesloten blijft en in gemeenschappen gepraat wordt. Een gezond gesprek over seksualiteit is een gesprek waarin de werkelijkheid erkend wordt. Een gesprek waarin vragen gesteld worden, en dat informeert in plaats van insinueert en veroordeelt.

8 CONCRETE AANBEVELINGEN

De adviezen die ik hieronder geef hebben betrekking op allerlei mensen in allerlei rollen, en over de manier waarop er gesproken wordt in het pastorale gesprek, op de jeugdgroep, in preken, hoe het omgezet wordt in beleid, etc. Voor de leesbaarheid spreek ik voornamelijk over een pastoraal werker en het pastorale gesprek, waarbij ik de lezer oproep om dit zelf op zijn eigen functie en rol toe te passen.

8.1 MET BETREKKING TOT KENNIS OVER PORNOVERSLAVING

Het is belangrijk en nodig om kennis te hebben over seks- of pornoverslaving. Het is van belang onderscheid te maken tussen *worstelen* met porno, en *pornoverslaafd* te zijn. Binnen de kerk wordt (te) snel gesproken over een verslaving. Een werkelijke verslaving moet onderkend worden daarbij behorend het gevoel van onvrijheid dat wordt ervaren. Er is basiskennis nodig over de verslavingscirkel en hoe de verslaving zichzelf voedt, zodat in de pastorale adviezen geen dingen worden gezegd die de ‘strop alleen maar verder straktrekt’. Men moet weten dat pornoverslaving niet gaat over een behoefte aan seks, net zoals een alcoholverslaving niet gaat over veel dorst. Het werkelijke probleem is dat porno als manier is gevonden om met een onderliggende pijn en onrust om te kunnen gaan. Daarom moet het gesprek ook niet gaan over het al dan niet porno kijken, maar over wie de persoon is, en hoe het met zijn relatie met God en anderen gesteld is. Een verslaafde heeft vrijwel altijd te maken met een onderliggend identiteitsprobleem. Een verslaafde probeert *angstvallig* de controle te houden en belooft zichzelf en anderen constant dat het beter zal gaan. Trap hier niet in en laat je niet om de tuin leiden. De essentie naar herstel is het erkennen van je eigen onvermogen tegenover God, jezelf en anderen. Waarbij de persoon een thuis vindt bij God en zichzelf aan Hem overgeeft. Een verslaving zegt: je moet nog beter je best doen. Jezus zegt: Ik heb het voor je gedaan.

8.2 MET BETREKKING TOT DE WISSELWERKING PORNOVERSLAVING EN GELOOF

Om te zorgen dat de schaamtecirkel doorbroken wordt moet het gesprek niet gaan over beter je best doen, meer bidden en geen porno meer kijken. Dit vergroot het innerlijk conflict, omdat dit wéér niet lukt. De pastoraal werker moet in een houding van aanvaarding samen de werkelijkheid eerlijk onder ogen zien en de persoon helpen om de onderliggende pijn uit te spreken naar God. Zo kan de onderliggende pijn helen, doordat deze gedeeld wordt en hier ruimte voor is. Wees terughoudend in het uitspreken van een oordeel over dat wat bij de ontwikkeling van bijna iedere man hoort. Bijvoorbeeld zelfbevrediging; dit behoort tot de normale ontwikkeling van mensen en maakt iemand niet direct verslaafd.¹⁴ Veroordelend hierover spreken vergroot schaamte en ambivalentie. Stel je eigen vooronderstellingen dus eens ter discussie en heb een open houding. Het geloof dient geen middel te zijn om het probleem maar opgelost te hebben. Het geloof is het meest van waarde wanneer het waarde heeft in zichzelf.¹⁵

8.3 MET BETREKKING TOT DE HOUDING TOT PORNOVERSLAVING

Eerlijkheid is essentieel. Het hele verslavingssysteem is er namelijk op gericht om te verstoppen, te verdoven en de werkelijkheid niet onder ogen te zien. Maar naast eerlijkheid zijn ook mildheid en oprechte interesse belangrijk. Een verslaafde of zijn omgeving reageert vaak op de werkelijkheid met

¹⁴ Dit is een mening. Zie voor een onderbouwen hiervan Arjette Borger; In gesprek over seks. Blz 79 – 84.

¹⁵ Zie wat ik hierover geschreven heb over intrinsiek en extrinsiek geloof. (5.4.1.)

afwijzing, walging en oordeel, wat de verslaving vervolgens voedt. Wat de verslaafde juist nodig heeft is om onbevangen en zonder oordeel te kijken naar wat er aan de hand is.

Het beste wat een pastoraal werker of geestelijk rolmodel kan geven is eerlijk en kwetsbaar zijn eigen worsteling delen. Veel verslaafden komen in aanraking met heilig boontjes of succesverhalen en kunnen zich in beiden niet herkennen. Eerlijkheid brengt intimiteit en ruimte. De grote kloof tussen de leer (orthodoxie) en de praktijk (orthopraxie) moet doorbroken worden. Zowel christenen als niet christenen kijken porno, worstelen met verslavingen en hebben wisselende seksuele relaties. Enige realiteitszin is op dit punt op zijn plek.

Een pastoraal werker kan bijdragen aan het vullen van het innerlijk lege vat, door te spreken over de liefde, aanvaarding en vergeving die bij Jezus te vinden is. En dat overgave aan Hem werkelijke vervulling geeft, in plaats zelf centraal te staan. De houding ten opzichte van pornoverslaving moet genadebewust zijn, in plaats van zondebewust. Wat je ook doet, er is altijd hoop en perspectief. Mensen gaan leven naar wat ze geloven.

Omdat pornoverslaving zowel een psychisch probleem is, als ook een geestelijk probleem is het belangrijk om beide kanten te herkennen en daar in te handelen. Soms is in dit kader gebed om bevrijding passend. Na een gebed om bevrijding zal altijd een traject moeten volgen waarin open en onbevangen gekeken wordt hoe het met de persoon blijft gaan. Een bevrijdingsgebed is geen tovermiddel. Verder zal een persoon onderwezen moeten worden in het leven met God.

Onderwijs over het principe ‘verantwoording afleggen’, is nuttig in de aanpak van pornoverslaving, of zeker voor de mensen die nog in het stadium daarvoor zitten. Risico van dit punt is dat de persoon op deze manier alsnog de controle wil houden. Het voordeel zit erin dat het zorgt dat de verslaving uit het verborgene komt en dat de persoon intieme relaties aangaat met mensen om hem heen. Dit geldt ook voor radicale amputatie en andere praktische principes. Ze zijn een praktische extra steun in de rug om te beschermen, maar het risico zit erin dat dit de compulsieve golfbeweging versterkt.

8.4 MET BETREKKING TOT DE ROL VAN DE KERK BIJ HULP AAN SEKSVERSLAAFDEN

Het is geen kerntaak van de kerk om therapie te geven aan pornoverslaafden. Wat een GGZ hulpvraag is moet ook binnen de GGZ behandeld worden. Natuurlijk heeft een kerk wel de vrijheid, als ze daar ruimte voor hebben om zich hiervoor te bekwamen en alsnog die hulp te bieden. Maar dan wel met goede kennis en vaardigheden. De kerk moet open het gesprek blijven aangaan over seksualiteit. Gebed, Bijbellezen en onderwijzen in Bijbelse principes zijn zinvol in combinatie met een gedegen therapie. Ook kan de kerk dingen aanrijken die de voedingsbodem onder verslaving verminderen. Denk hierbij aan:

- Relaties
- Mentorschap
- Genadevolle bejegening
- Kringenwerk (met eventueel een passende doelgroepenkring)

De kerk heeft een belangrijke rol in het signaleren en doorverwijzen.

Een kerk zal moeten reflecteren op wat de impliciete boodschap is van beleidsmatige keuzes en wat de gevolgen hiervan zijn. Als voorbeeld: Als in het beleid staat dat mensen die op zondag de

aanbidding leiden heilig en rein moeten leven, dan is de boodschap dat God geen gebroken zondige mensen wil gebruiken. Een aanbiddingsleider die wel een dubbelleven leidt zal daar niet mee naar buiten komen. Als het doel is dat we als kerk groeien in heiligheid en zuiverheid zullen we beleidskeuzes moeten maken de eerlijkheid en kwetsbaarheid bevorderen.¹⁶

Een kerk moet helder kleur bekennen. Dat wil zeggen; we hebben als kerk echt een betere boodschap dan de boodschap van de pornografie. We hoeven niet te spreken in termen van oordeel en afwijzing om vastgelopen mensen te vertellen waar het leven te vinden is.

De kerk kan helpen in het faciliteren van het hebben van echte ervaringen met God. Door diensten, vieringen, retraites of andere activiteiten waar de persoon heel bewust wordt meegenomen naar God. Er is behoefte aan een echte aanraking met God.

9 NAWOORD

Inmiddels bent u aan het einde gekomen van een boeiend verslag over geloof en pornoverslaving. Een verslag dat mij, en mijn houding over pornoverslaving, heeft veranderd. Waar ik aan het begin van het proces wat aversie had tegen christenen die pornoverslaving vooral vanuit een christelijk referentiekader benaderden, ben ik daar nu milder in geworden. Ik vond het belangrijk om te onderstrepen dat pornoverslaving in eerste instantie een psychische problematiek is, die ook als zodanig serieus genomen moet worden. Inmiddels heb ik geleerd dat er geen grens getrokken moet worden tussen de psychische en geestelijke aspecten van de verslaving. Hoe meer ik ging begrijpen wat seksverslaving is, hoe meer ik ging begrijpen hoe hard deze mensen Jezus nodig hebben. Hij kent hun hart en wil dichtbij komen, om een intieme relatie met hen aan te gaan. Hij wil hen bevrijden van schuld en van binnenuit veranderen. Een verslaafde vraagt zoveel van zichzelf. Hij wil zijn best doen een beter mens te zijn door steeds opnieuw te willen breken. Hij wil zich alsmaar goed voelen, maar het porno kijken helpt maar kort en maakt de pijn daarna sterker. Wat zou het dan mooi zijn als pornoverslaafden leren zichzelf over te geven aan Hem die ons oneindig lief heeft. Die niet van ons vraagt om onszelf op te poetsen.

Het trieste alleen van religie is dat, hoewel ze erkent dat genade de basis is voor het geloof, er toch een grote druk ligt om 'goed te zijn'. Daarom houden we onze slechte dingen verborgen, doen we ons beter voor dan we zijn en mijden we diepere relaties met elkaar. Deze scriptie probeert op te roepen tot eerlijkheid. Ik hoop dat dit signaal over komt en de richting kan geven aan voorgangers, pastoraal werkers, jeugdwerkers en therapeuten, in hun omgang met pornoverslaving.

¹⁶ Dit is maar een willekeurig voorbeeld maar valt door te vertalen naar tal van beleidsterreinen.

10 BIBLIOGRAFIE

- Adams, J. E. (1970). *Bijbels pastoraat*. Den Haag: Voorhoeve.
- Bakker, F., & Vanwesenbeeck, I. (2006). *Seksuele gezondheid in Nederland 2006*. Rutgers Nisso Groep. Delft: Eburon.
- Birchard, T. (2004). *Sexual Addiction: A Psychotherapeutic Approach*.
- Borger, A. (2013). *In gesprek over seks*. Amsterdam: Ark Media.
- Bradshaw. (1988). *Healing the Shame that binds you*. Houston, Texas, USA: Health Communications.
- Carnes, P. (1991). *Don't call it love*. New York: Bantam books.
- Carnes, P. (1994). *Out of the shadows*. Minnesota: Hazelden.
- Franken, I., & Brink, W. v. (Red.). (2009). *Handboek verslaving*. Zaandam: De Tijdstroom.
- G. Dekker, H. C. (2011). *Godsdienst en samenleving*. Kampen: Kok.
- Gallagher, S. (2013). *Seksuele afgoderij*. (M. v. Bezooijen, Vert.) Goudriaan: De Groot, drukkerij bv.
- Ganzevoort, R. (2011, Maart 14). *Verlost van gevaarlijke hartstocht (Trouw)*. Opgehaald van Dagblad Trouw:
<http://www.trouw.nl/tr/nl/4716/Christendom/article/detail/1859863/2011/03/14/Verlost-van-gevaarlijke-hartstocht.dhtml>
- Ganzevoort, R. (2013). Ultieme Breuken. In R. Ganzevoort, *Geschonden vertrouwen. Seksueel misbruik in een religieuze context*. Tilburg: KSGV.
- Ganzevoort, R. (2013). *Ultieme Breuken*. Opgehaald van Ruardganzevoort.nl:
http://www.ruardganzevoort.nl/pdf/2013_Ultieme_breuken.pdf
- Graaf, H. d. (2012). Seksuele gezondheid in Nederland 2011. *Tijdschrift voor seksuologie*, 87-97.
- Herstel. (2008). *Seks voor het huwelijk en andere faq*. Gorinchem: Lines communicatie en design.
- Kamp, W. v. (2009). *Bevrijd van banden*. Aalten: Cross Light media.
- Kedde, H. (2012). Seksuele gezondheid in Nederland 2011 - Seksuele disfuncties in Nederland: prevalentie en samenhangende factoren . *Tijdschrift voor seksuologie*, 98-108.
- Kwee, A. W., Dominquez, A. W., & Ferrel, D. (2007). Sexual Addiction and Christian College Men: Conceptual, Assessment, and Treatment Challenges. *Journal of Psychology and Christianity*, 2007(26), 3 - 13.
- Meerkerk, G.-J. (2011). *Aard, ernst en omvang van gebruik en problematisch gebruik van online pornografie in Nederland*. IVO. Rotterdam: IVO.
- Menken-Bekius, C. (2005). *Werkken met rituelen in het pastoraat*. Kampen: Kok.

- Osmer, R. R. (2008). *Practical Theology*. Wm. B. Eerdmans Publishing Co.
- Prince, J. (2008). *Bestemd voor overwinning, leven vanuit de overvloedige genade van God*. (N. Frolich, Vert.) Roermond: Dunamis Publishing .
- Roberts, T. (2009). *De draak overwonnen*. (M. Welmers, Vert.) Amersfoort: Inside out publishers.
- Smith, L. B. (sd). <http://www.attachmentnewengland.com/documents/shame.pdf>. Opgehaald van Shame.pdf.
- Stofsels, G. D. (2011). *Godsdienst en samenleving*. Kampen: Kok.
- Visser, R. G. (2012). *Zorg voor het verhaal*. Zoetermeer: Meinema.
- Zessen, G.-J. v. (2009). *Seksverslaving begrijpen en behandelen* . Amsterdam: SWP.
- Zessen, V. (2012). *Als seks verslavend wordt*. Amsterdam: Boom.