

Seksverslaving en de relatie met onverbondenheid enkele aspecten¹

André H. Roosma

Januari 2005

1. Inleiding over hechting en verbondenheid: drie gedrags-stijlen

Als we het hebben over verbondenheid wil ik in de eerste plaats noemen dat we gemaakt zijn voor verbondenheid: met God, met/in onszelf, met elkaar en met onze omgeving (Genesis 2:18; 1 Corinthe 1:9; Johannes 17:21; Johannes 15:5).

De ontwikkelingspsycholoog John Bowlby² ontdekte bij het zorgvuldig waarnemen van gezinnen met kleine kinderen, dat er drie patronen van omgaan met verbondenheid zijn; drie gedrags-stijlen die te maken hebben met onze vroegste ervaringen met onze ouders. Heel in het kort komt 't erop neer dat sommigen van ons ervaren hebben dat onze ouders er helemaal voor ons waren als we ze nodig hadden. Hieruit ontwikkelen we gemakkelijk een gevoel van geborgenheid en zekerheid, die ons al vroeg in staat stellen ontspannen de mensen en de wereld om ons heen tegemoet te zien en te verkennen (1):

Als onze vader en moeder (of degene die er had moeten zijn in die eerste maanden/jaren) er hooguit zo nu en dan voor ons waren, en dan eigenlijk alleen als we daar heel hard om vroegen, leren we dat geborgenheid en verbondenheid er normaal niet is, alleen is als we er heel hard ons best voor doen. We leren ook dat als er even wat verbondenheid is, we er optimaal van moeten profiteren, want even later kan het weer totaal onbeschikbaar zijn. We houden dan iets van ambivalentie naar anderen toe: we verlangen naar meer contact en tegelijk is het eng, want het maakt ons afhankelijk van die grillige ander. We blijven in zekere zin altijd om verbondenheid zoeken, want zonder verbondenheid kunnen we niet leven (2):

In zekere zin nog erger wordt het, als onze ouders in die eerste tijd niet alleen onvoldoende zorg aan ons besteedden, maar ook niet of veel te weinig op onze vragen om zorg reageerden. Een baby of peuter geeft dan na verloop van tijd de moed op, besluit dat het hopeloos is om nog geborgenheid en relatie te zoeken en sluit zich af, ja gaat verder contact vermijden (het is te pijnlijk om het daarna weer te missen!). Dat afsluiten is dan niet alleen tegenover anderen, maar ook voor de eigen gevoelens (er is niet met die afschuwelijke leegte van eenzaamheid te leven!) (3):

Iemand kan in verschillende sectoren van zijn/haar leven een verschillende stijl hebben, bijv. een vermijdende stijl jegens en in de buurt van mannen en een zoekende stijl jegens/in de buurt van vrouwen.

Volgens een Amerikaans onderzoek in de jaren '80 had toen ca. 55% van de mensen een zekere gedragsstijl, ca. 20% een zoekende stijl en ca. 25% een vermijdende stijl. Ik denk dat intussen de onzekere stijlen vaker voorkomen, met name de vermijdende stijl (o.a. door de afstandelijke manier van opvoeden vanaf de jaren '50/'60). In het bedrijfsleven wordt deze stijl momenteel zelfs gewaardeerd (je kunt dan als manager gevoelloos 1000 mensen op straat zetten, of gewetenloos onzuivere deals sluiten). Veel mensen die hulp zoeken hebben een zoekende stijl. Mensen met een vermijdende stijl zoeken dikwijls pas hulp na een grote crisis in hun leven.



1. De zekere stijl: ontspannen



2. De angstig-ambivalente stijl: zoekend



3. De vermijdende stijl: afgesloten

¹ Dit is een kort artikel, gepresenteerd op een netwerkers seminardag van *De Kracht van Vrede*, januari 2005. In dit heel korte stuk stip ik slechts enkele aspecten aan. Ik zeg daarom ook vaak "soms", "vaak" "dikwijls", e.d. omdat ik in deze beperkte ruimte niet op alle nuances en varianten in kan gaan. Het hier gepresenteerde moet gezien worden als *aanvullend* – specifiek vanuit het oogpunt van *verbondenheid* – op datgene wat Téo van der Weele op deze seminardag over het onderwerp heeft gepresenteerd.

² Zie ook: John Bowlby, *Verbondenheid*, Van Loghum Slaterus, NL, 1983; (vertaling, door Netty van Lookeren Campagne-Taverne, van: *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Tavistock / Taylor & Francis, London / Routledge, 1979; ISBN: 0415043263).

2. Onverbondenheid, seksueel misbruik en seksverslaving

Het is bekend, dat kinderen met een onzekere stijl veel eerder ten prooi vallen aan incest-daders of andere pedofielen dan hun meer zekere broertjes of zusjes. Ik heb hier meermalen schrijvende voorbeelden van gezien. Daders schijnen intuïtief aan te voelen dat deze kinderen hen minder gauw zullen verraden. Daarbij zorgen plegers van seksueel misbruik er vaak met dreigementen of dergelijke voor dat hun slachtoffers zich niet met anderen verbinden. Ze isoleren deze kinderen zo veel mogelijk van de buitenwereld. Een basis van onverbondenheid leidt zo dus gemakkelijk tot seksueel misbruikt worden, terwijl, omgekeerd, seksueel misbruik tot (versterkte) onverbondenheid leidt.

Ervaringen (als kind of later) van seksueel misbruikt-zijn leiden later soms tot seksverslaving. De reden hiervan is de volgende: seksueel misbruik gaat vaak gepaard met een aantal positieve ervaringen die seks behalve als walgelijk misbruikt worden ook tot iets prettigs maken. Ik noem hier vier aspecten: (1) er zijn vaak positieve gevoelens van intimiteit gekoppeld aan seks doordat de dader de enige was die enige liefde en aandacht gaf, (2) de dader gaf soms extra privileges: seks toestaan wordt dus ervaren als een middel om op een ander vlak dingen gedaan te krijgen, (3) het eigen lichaam maakt bij seksuele opwindning in de hersenen een soort 'drugs' (o.a. dopamine) vrij, die een prettig gevoel geven en dienen als bevestiging van de relatie ('seks als lijm'), en (4) na seksueel misbruik was er vaak een periode van relatieve rust. In een tijd van innerlijke onvrede of onrust kan een overlevende van seksueel misbruik zodoende in een bepaald opzicht 'verlangen' naar seks – mogelijk zelfs naar seksueel misbruikt te worden³.

Voor vaardigheden om met jezelf, inclusief je eigen gevoelens, én met anderen goed om te kunnen gaan, wordt in de eerste jaren, in de hechting met de moeder en de vader, de basis gelegd. Waar deze basis dus ontbreekt (waar sprake is van gebrekkige verbondenheid of onverbondenheid), ontbreken vaak ook deze vaardigheden, of zijn ze niet goed ontwikkeld. Het gevolg is een grotere behoefte aan verdoving van ongewenste emoties, en dus een grotere vatbaarheid voor verslavingen. Zelfs een relatief kleine, ongepast vroege ervaring met seksualiteit kan dan de weg naar een seksverslaving voorbereiden.

Ook de gevoelens van onmacht en eenzaamheid die vaak gepaard gaan aan onverbondenheid kunnen mensen ertoe brengen de surrogaat-intimiteit en surrogaat 'bevrediging' van een seksverslaving te zoeken. "Als echte intimiteit voor mij onbereikbaar is, dan maar de surrogaat", lijken ze te zeggen. Dat lijkt op het eerste gezicht in het bijzonder te gelden voor mensen met een zoekende stijl, maar dat is niet waar. Veel mensen met een vermijdende stijl blijken nog harder dan de min of meer bewust 'zoekenden' de verdoving van een verslaving te zoeken. De reden is dat de neiging tot pijnvermijding bij deze groep sterker is.

Concluderend: Onverbondenheid is vaak een sterke voedingsbodem voor een seksverslaving.

3. Seksverslaving bij mensen met een vermijdende stijl

Uit het voorgaande moge het duidelijk zijn, dat iemand met een vermijdende stijl het moeilijk vindt om gezonde intimiteit te beleven. **Hij of zij trekt zich liever terug met een fantasieverhaal⁴** in een boek of tijdschrift of achter de PC of TV (mannen vaak in techniek, sport of porno; vrouwen vaker in romans of tv-soaps). Het is een vlucht uit de realiteit. In feite maakt het deze mensen niet zo veel uit welk 'verdovend middel' ze gebruiken (seks, alcohol, werk of ...), als ze hun pijn maar niet voelen en anderen enigszins op afstand houden. De meeste van de genoemde 'middelen' hebben deze werking wel 'goed'. Soms is een 'middel' na verloop van tijd niet sterk genoeg meer, en worden er sterkere 'middelen' naast gezocht (bijv. via workaholisme met laat uit 't werk thuiskomen naar alcoholisme: na 't werk nog ergens 'een borrel' pakken, of naar seksverslaving: na 't werk nog 'n (reëel of virtueel) 'vriendinnetje' bezoeken). Mensen met een vermijdende stijl zijn vaak slecht in contact met hun eigen gevoelens en hebben daardoor soms ook minder remmingen t.a.v. het overtreden van grenzen van anderen. In deze categorie schat ik dan ook in dat relatief het meeste seksueel misbruik van kinderen (incest, pedofilie) voorkomt.

Partners van mensen met een vermijdende stijl klagen er vaak over dat ze hun partner niet kunnen bereiken, of dat deze weinig van eigen gevoelens e.d. laat zien.

Werk aan verandering in deze situaties is extra lastig omdat de verslaafde partner door zijn of haar gedrag de ander op afstand houdt en daarmee de basis voor het vermijden in stand houdt

³ Het is zeer wel denkbaar dat dit één van de belangrijkste verklaringen is waarom zo velen momenteel verstrikt raken in de wereld van het sadomasochisme.

⁴ Paul Tournier noemt dit in zijn boek *L'aventure de la vie (The Adventure of Living)* wel een "tweedehands avontuur". Dit wordt als veiliger ervaren omdat je weet dat 't goed afloopt. Van een eigen fantasie heb je de afloop zelfs volledig zelf in de hand en vermijdt je onaangename verrassingen.

(‘anderen vermijden’ omdat niemand er echt voor je is, wordt een *self-fulfilling prophesy*).

Als de partner (of een andere goede vriend(in)) het met/in Christus op kan brengen om toch duidelijk liefde te geven, kan er soms een ‘knap’ komen in de verdedigingsmuur van vermijding, waardoor de weg naar verbondenheid en intimiteit open komt. Als de partner (of die vriend(in)) echter teleurgesteld blijft door het vermijdende gedrag, blijft daarmee ook een soort koude oorlog tussen beiden in stand, met als kenmerk: verdere isolatie en wantrouwen.

4. Seksverslaving bij mensen met een angstig-ambivalente of zoekende stijl

Mensen met een zoekende stijl zijn zich vaak – meer dan zij die een vermijdende stijl hebben – bewust van hun ‘gat van binnen’. Wat ze zoeken is soms verdoving, vaker ook echte verbondenheid en intimiteit. Een duidelijk voorbeeld is het volgende:

Leanne Payne vertelt het verhaal van een man die als baby van enkele weken gescheiden was van zijn moeder (omdat die naar ‘t ziekenhuis ging, waar ze ook stierf, als ik ‘t me goed herinner). Die kleine baby zocht nog altijd om de intimiteit en geborgenheid van de moederborst. Het kleine kereltje had deze geassocieerd met beelden van de b.h. van z’n moeder. Als grote kerel was deze man nog steeds geobsedeerd door vrouwen-ondergoed. Vele hulpverleners hadden dit geïnterpreteerd als seksverslaving, terwijl ‘t in wezen het verlangen van die innerlijke baby naar de zorg van z’n moeder was. Nadat Leanne met deze man bad en daarbij Jezus uitnodigde, de moederlijke zorg voor dat kleine jochie over te nemen en zo het innerlijke ‘gat’ te vullen, verdween ook de obsessie acuut.

Hier zien we in het algemeen vaker een seksverslaving in de zin van een zoeken naar relatie(s). Het gaat hier niet om de seks of de verdoving in de eerste plaats, maar in de eerste plaats om het contact met de ander. Mannen of vrouwen die continu op zoek zijn naar iemand – als ze getrouwd zijn: naast hun eigen partner – die dat akelige ‘gat van binnen’ wel zal kunnen vullen. Ze kunnen daarbij hun eigen grenzen soms verwaarlozen en (laten) overtreden – zoals bijvoorbeeld bij de vrouw of man die seks in een vriendschapsrelatie toestaat om maar wat liefde en geborgenheid te krijgen.

Is deze zoekende stijl gecombineerd met ervaringen van seksueel misbruik, dan kan er in het denken én in het lichaam iets zijn ‘ingegraveerd’ dat er geen genegenheid, geen verbondenheid of intimiteit is, dan alleen via seks. Seks wordt dan het middel om de gezochte liefde en genegenheid en geborgenheid te ontvangen. Dit kan leiden tot promiscuïteit, maar bijvoorbeeld ook tot de wereld van het sadomasochisme (verbinden van pijn, seks en verbondenheid).

Partners van seksverslaafden met een zoekende stijl, vinden hun echtgeno(o)t(e) vaak te veel-eisend en te ‘claimerig’. “Hij of zij moet ‘ns beseffen dat we niet alles samen kunnen doen!” of “... dat ik niet elke dag ‘zin’ heb [nl. in seks, of in knuffelen, of praten]!” zijn typerende uitspraken van zo’n partner, vooral als deze een vermijdende stijl heeft.

5. Enkele aanvullende aandachtspunten bij de hulpverlening aan seksverslaafden (en hun partners), in een context van verbondenheid

Het moge uit het voorgaande duidelijk zijn, dat het kennen van de achtergrond van een seksverslaving uitermate belangrijk is voor de behandeling ervan.

Prioriteit bij de hulpverlening aan seksverslaafden met een zoekende stijl is hen de verbondenheid met God binnenleiden, min of meer zoals in Gods *Plan A* de moeder dat in de eerste levensjaren doet. Voor details hierover verwijs ik naar de cursus over *Verbondenheid*⁵, of het artikel *Gezinsleven en persoonlijkheidontwikkeling*, of het boek *Intimiteit* van Signa Bodishbaugh. Eén aspect wil ik hierbij wel noemen: dat is het zogenaamde *evocatieve geheugen*, of, wat de Engelsen wel noemen: “person permanence”: een diep besef dat de ander (moeder voor een baby, God of dierbaren voor een volwassene) er is, ook al voel/zie/hoor je hem of haar nu niet. Dit is iets wat door de consistente zorg van de moeder voor haar kind aan het kind geleerd wordt. Helaas ontbreekt deze veilige leerschool te vaak, zodat iemand qua verbondenheid in het baby-stadium van “er is alleen wat ik voel/zie/hoor” blijft steken, met zeer nare gevolgen.

Ook belangrijk bij hulp aan deze groep verslaafden is enig onderwijs over en het leren hanteren van gezonde grenzen en het aanleren van goede zelf-zorg.

Dan de groep met een vermijdende stijl. Ik merkte al op, dat deze vaak pas hulp zoeken na een grote crisis – bijvoorbeeld als de levenspartner aankondigt te willen scheiden.

Hier is de hulp lastiger, omdat men de weg tot herstel (via verbondenheid) zelf juist vermijdt. Hier zal dus meer aandacht moeten uitgaan naar de opbouw van een vertrouwensband, om lang-

⁵ Zie de beschrijving van deze cursus [Zegenend Helpen & \(On\)Verbondenheid](http://www.12accede.nl) op www.12accede.nl.

zaam door die vermijdings-muur heen te komen en het hechtingsmechanisme (het zoeken naar verbondenheid) weer te voorschijn te laten komen en de oude frustratie daarvan ("mama/papa is er toch niet voor me") te helpen genezen. In het genezingsproces komt dan vaak de angst en ambivalentie van de zoekende stijl terug (we gaan hier van rechts naar links door de plaatjes op de eerste pagina!). Het is goed om iemand daarop voor te bereiden!

In alle gevallen is een versterking van de eigen waardigheid aan de orde⁶. Een besef van eigen waardigheid groeit in de eerste paar levensjaren door de ontvangen zorg en liefde; in verbondenheid dus. Als hier gaten in zitten, is er gemakkelijker plaats voor een zich overgeven aan 'surrogaat-liefde'. Ontdekt iemand zijn of haar waardigheid in Gods ogen, dan is dit een krachtig instrument om geen genoegen meer te nemen met surrogaat, maar op zoek te gaan naar (het kunnen beleven van) échte intimiteit en verbondenheid.

Ook vergemakkelijkt dit laatste punt het eerlijk en open durven zijn tegenover anderen en het 'tevoorschijn komen', dat essentieel is voor elke seksverslaafde. Duisternis gedijt in afzondering, in het licht wordt de duisternis verdreven.

Literatuur

Mary D. Salter Ainsworth (Johns Hopkins University), '[Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship](#)', *Child Development*, 1969, 40, 969-1025.

Signa Bodishbaugh (met Conlee Bodishbaugh), *Intimiteit: illusie of werkelijkheid – Hoe de leegte in je hart wordt vervuld*, Coconut, Almere, 2004; ISBN 90-807586-3-9 (vertaling, door Martin Tensen, van: *Illusions of Intimacy*, Journey Press / Sovereign World, Mobile, Alabama, USA, 2004; ISBN 1-85240-375-6).

Andrew Comiskey, *Kracht in zwakheid*, Telos-reeks, Medema, Vaassen, 2004; ISBN 90-6353-435-4; (vertaling van: *Strength in Weakness – Healing Sexual and Relational Brokenness*, Inter Varsity Press, Downers Grove IL, USA, 2003; ISBN 0-8308-2368-9).

Andrew Comiskey, *Persuading sexual wholeness*, Charisma House / Creation House, Lake Mary, Florida, 1989. ISBN: 0884192598

Pamela J. Deiter, Sarah S. Nicholls & Laurie Anne Pearlman, '[Self-Injury and Self Capacities: Assisting an Individual in Crisis](#)', *Jl. of Clinical Psychology*, Vol.56, Nr.9, 2000, p.1173-91.

Bessel A. van der Kolk, '[The compulsion to repeat the trauma – Re-enactment, revictimization and masochism](#)', in: *Psychiatric Clinics of North America*, Vol 12, Nr 2, June 1989, pp.389-411.

Colin A. Ross, '[Self-Blame & Addiction](#)', *Paradigm*, Spring 2002, p.14,15,18.

Kathy Steele, Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis, '[Dependency in the Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder and Dissociative Disorders](#)', *Journal of Trauma and Dissociation*, 2(4), 79-116.

Leanne Payne, *Crisis in mannelijkheid*, (vertaling van: *Crisis in masculinity*, Crossway Books / Good News Publ., Westchester Illinois USA, 1985 / Kingsway, Eastbourne E.-Sussex GB, 1988).

André Roosma, '[Gezinsleven en persoonlijkheidsvorming](#)', webartikel op www.12accede.nl, 2002.

———, '[Verbondenheid als rode draad door het hele leven heen](#)', webartikel op www.12accede.nl, 2005.

———, '[Een veilige thuisbasis als universele behoefte](#)', webartikel op www.12accede.nl, 2005.

———, '[De Aäronitische zegen \(1\): Gods lichtend aangezicht](#)'; en '[\(2\): Gods verheven aangezicht](#)', webartikelen op www.12accede.nl, 2003.


———, '[Waardigheid: Hoeveel verschil het maakt hoe we elkaar -en onszelf- 'neerzetten'](#)', webartikel op www.12accede.nl, 2004.

———, '[Hechting: sleutel tot gezond leven via emotionele veerkracht](#)', webartikel op www.12accede.nl, 2004.

Paul Tournier, *L'aventure de la vie*, Delachaux & Niestlé, Neuchâtel / Paris, 1965; English translation by Edwin Hudson: *The adventure of living*, SCM Press, London, 1966.

John Townsend, '[Tussen vlucht en verlangen – Over eenzaamheid, bindingsangst en de kracht van gezonde relaties](#)', Coconut, Almere, 2005, ISBN 90 80758655 (vertaling van: *Hiding from Love (We all long to be cared for, but we prevent it by –) – How to change the withdrawal patterns that isolate and imprison you*, NavPress, USA, 1991 / Scripture Press, Amersham-on-the-Hill Bucks England, 1992; ISBN 1-872059-68-6).

Lori A. Varick, *Designed for dependency – moving from emotional isolation to intimacy*, Emerald Books, Lynnwood Washington USA, 1994; ISBN 1-883002-04-4.

E. James Wilder, *Met vreugde man zijn – groeien naar volwassenheid*, Archippus, Enschede,  2008-06-30 2007; ISBN/EAN: 978-90-9011-01-8 (vertaling van: *(The Complete Guide to) Living with Men – Keep Growing and Stay Lovable*, Shepherd's House Publishing, Pasadena CA, USA, 1993/2004; ISBN 0-9674357-5-7).

Janet Geringer Woititz, *Struggle for Intimacy*, Health Communic.'s, Deerfield Beach Florida USA, 1985.

⁶ De bekende Amerikaanse trauma-therapeute Laurie Anne Pearlman onderscheidt 6 basisbehoeften van de mens: **veiligheid** (beschermd zijn; zelf en dierbaren), **vertrouwen** (kunnen bouwen op eigen beoordelingsvermogen en op anderen), **waardigheid** (je goed kunnen voelen over jezelf en anderen kunnen waarderen), **verbondenheid** (je eigen ervaringen kunnen voelen en begrijpen en je verbonden voelen met anderen), **beheersing** (een redelijk niveau van beheersing van je eigen gedrag te ervaren, ook in relatie met anderen), en **betekenis** (je wereld en ervaringen enigszins te kunnen begrijpen). Bij gebroken verbondenheid die zich uit in seksverslaving zijn al deze aspecten verstoord. Mede daardoor is dit zo'n 'heftig' onderwerp. Bron: Laurie Anne Pearlman, [Traumatic Loss](#), webartikel.