

Seksverslaving: casuïstiek

Behandelingen met het vat
van zelfwaardering

Seksverslaving: casuïstiek

Behandelingen met het vat
van zelfwaardering

Gertjan van Zessen
& Sanne Rosier

Colofon

Seksverslaving: casuïstiek. Behandelingen met het vat van zelfwaardering

Auteurs: Gertjan van Zessen & Sanne Rosier

Omslagontwerp: auteurs

1e druk augustus 2017, Uitgeverij BraveNewBooks

isbn 9789402165432

© Gertjan van Zessen, Van Zessen Consult

Inhoud

Woord vooraf.....	7
Hoofdstuk 1 Vat van zelfwaardering: het model	9
Hoofdstuk 2 Vat van zelfwaardering: de praktijk.....	23
Hoofdstuk 3 Eric - betaalde seks.....	37
Hoofdstuk 4 Meike - masturberen tot het zeer doet	43
Hoofdstuk 5 Martijn - porno en complexe problematiek.....	47
Hoofdstuk 6 Theo - de downloader	55
Hoofdstuk 7 Gerrit - dwangmatig daten	63
Hoofdstuk 8 Hans - vermeende seksverslaving	73
Hoofdstuk 9 Willem - verslaafd aan chat en porno	81
Hoofdstuk 10 Heleen - chatverslaving	91
Hoofdstuk 11 Ed - verslingerd aan bdsm.....	99
Hoofdstuk 12 Niels - de dwangmatige versierder	107
Hoofdstuk 13 Arianne - de partner met de brokken	115
Hoofdstuk 14 Eva - in eigen woorden.....	125
Hoofdstuk 15 Slot.....	131
Literatuur.....	135
Over de auteurs.....	137

Woord vooraf

De gevalsbeschrijvingen in dit boek gaan over personen die allemaal behandeld zijn met dezelfde methodiek, het vat van zelfwaardering. De problemen waarmee deze vrouwen, mannen en stellen zich bij ons hebben aangemeld zijn heel gevarieerd, maar hebben steeds te maken met 'seksverslaving', de moderne term voor allerlei beheersingsproblemen in de seksualiteit. De behandelmethode is ontwikkeld voor het werken met seksverslaving: veelal hardnekkig, emotioneel diep verankerd gedrag. De theoretische onderbouwing van de methodiek en van seksverslaving als probleem, is elders uitgebreid beschreven. We geven een inleiding in het model in het eerste hoofdstuk, in de rest van het boek laten we zien hoe het er in de praktijk aan toegaat. De verhalen zijn gebaseerd op echte therapieën. De persoonlijke gegevens en details zijn zodanig aangepast dat herkenning onmogelijk is; ook zijn verhalen soms opgebouwd uit elementen van meerdere therapieën. De verhalen zijn bewerkt, maar niet verzonnen.

Het boek is geschreven voor hulpvragers en hulpverleners die meer willen weten over seksverslaving en het vat van zelfwaardering. We merken dat op onze uitgebreide site (www.vanzessen.com) met name de gevalsbeschrijvingen goed worden gelezen. Dit is voor ons een van de aanleidingen om de casuïstiek die kenmerkend is voor onze behandelingen te bundelen tot een boek. Met dit casuïstiekboek willen we nog beter laten zien wat een therapie of traject met het vat van zelfwaardering in kan houden, en hoe de werkzaamheid van de methode in de praktijk zichtbaar wordt. Het boek is geen vervanger voor therapie - vat van zelfwaardering is geen model dat zich leent voor zelfhulp. Het is ook zeker geen vervanging voor de opleiding voor hulpverleners.

Over de definities of diagnostiek van ‘seksverslaving’ zeggen we in dit boek niet veel. We beschouwen seksverslaving als een reëel klinisch probleem waar mensen mee zitten en waar ze hulp voor zoeken. Theoretisch en praktisch is er echter weinig zinnigs te zeggen over wie officieel wel of niet aan een seksverslaving lijdt. Seksverslaving is geen erkende psychiatrische diagnose in de DSM-5 (het meest gebruikte handboek voor de classificatie van psychische stoornissen) en er zijn in de wetenschappelijke wereld geen eenduidige criteria of definities. Seksverslaving kan zich op veel manieren uiten en vergelijkbare vormen kunnen een heel andere ontstaansgeschiedenis hebben. De gevalsbeschrijvingen in dit boek zijn zo gekozen dat ze samen een illustratief beeld geven van wat we in de praktijk zoal tegenkomen. Het beeld is breed maar zeker niet compleet. Heel eenvoudige behandelingen zijn niet opgenomen; denk aan mensen die na één of twee gesprekken en wat psycho-educatie al gerustgesteld zijn en op eigen kracht verder kunnen. Heel complexe behandelingen, met forse psychiatrie en een ingewikkeld en langdurig verloop, zijn ook niet opgenomen, omdat de seksverslaving daar maar een onderdeel is van breder disfunctioneren. Wat wel duidelijk zal worden in de casussen is dat seksverslaving eigenlijk nooit op zichzelf staat. Er is bijna altijd, soms forse psychische problematiek: veel stemmingsstoornissen (depressie en angst) of problemen in de persoonlijkheid.

In de klinische praktijk is het overgrote deel van de ‘seksverslaafden’ een man en in eerdere boeken speelden zij een hoofdrol. Een groeiend aantal vrouwen zoekt de laatste jaren hulp bij de beheersing van hun eigen seksualiteit. Het lijkt ons dan ook interessant en belangrijk om de verhalen van vrouwen nadrukkelijker ruimte te geven.

Augustus 2017,
Gertjan van Zessen, *psycholoog & seksuoloog NVVS*
Sanne Rosier, *psycholoog*

Heeft u opmerkingen of vragen naar aanleiding van de inhoud, aarzel dan niet contact met ons op te nemen via de site, vanzessen.com. Op de site vatvanzelfwaardering.nl vindt u een actueel overzicht van de hulpverleners die de training hebben afgerond en bevoegd zijn met het model te werken.

HOOFDSTUK EEN

Vat van zelfwaardering: het model

Vat van zelfwaardering is een psychologisch model dat is ontwikkeld om taai, lastig te beheersen gedrag te begrijpen en te veranderen (Van Zessen, 1995, 2009, 2014, 2016). Het is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar 'seksverslaving' en een langdurige ervaring in het bijstaan van mensen met problemen rond de seksuele zelfbeheersing. Belangrijk voor de ontwikkeling van het therapiemodel is het, sinds 2011, opleiden van een groeiende groep hulpverleners geweest die ieder op hun eigen vakgebied met het model aan de slag gaan. Het model wordt nu ingezet bij een veel breder spectrum van hulpvragen en problemen, uiteenlopend van jongeren met een verstandelijke beperking of autisme, relatieproblemen, coaching van leiders in het bedrijfsleven tot hulp aan gedetineerden in een forensische setting (zie ook vatvanzelfwaardering.nl). Het model is in de klinische praktijk ooit gegroeid van een psychodynamische en gedragstherapeutische benadering naar een meer ik-versterkende aanpak, in de richting van wat de positieve psychologie is gaan heten. Dit houdt in dat de aandacht gericht is op het hier en nu, op groei en oplossingen en minder op de ontstaansgeschiedenis van klachten. Doordat er gebruik wordt gemaakt van een heldere en simpele beeldtaal wordt het mogelijk om mensen snel bewust te maken van de complexe interactie tussen onze persoonlijkheid en ons functioneren in het hier en nu. Het grootste dat we in psychologisch opzicht bezitten, onze totale identiteit en persoonlijkheid (ons 'ik'), wordt in deze beeldtaal uitgedrukt als een vat. Hoe meer zelfwaardering in het vat, hoe beter. De beeldtaal die we gebruiken om het handelen (gedrag, gevoel,

fysieke sensaties, cognities) in het hier en nu te begrijpen, volgt de metafoor van de spoorrails en de wissels. Het doel van een behandeling met het vat van zelfwaardering is altijd om de eigenwaarde te versterken. Er wordt bewust niet klachtgericht gewerkt omdat de ervaring is dat groeiende zelfwaardering vanzelf leidt tot klachtenverlichting, groeiend inzicht en tot verrijking van de levenskwaliteit.

Zelfwaardering

Het begrip zelfwaardering zoals we dat in het model gebruiken, betreft de optelsom van alles in ons ik dat prettig, nuttig en positief is. Zelfwaardering heeft in die zin een andere en veel bredere betekenis dan begrippen als zelfvertrouwen, zelfverzekerdheid, zelfbeeld of self-esteem, zoals we die in het dagelijks taalgebruik en in de psychologie gebruiken. In de kern duiden deze begrippen een vergelijking met anderen aan, via eigenschappen of kenmerken die we aan onszelf toedichten. Iemand die vindt dat zij veel zelfvertrouwen bezit, bedoelt daar doorgaans mee dat ze in bepaalde situaties meer durft of minder onzeker is dan anderen. Maar het kan ook betekenen dat zij zichzelf graag zelfverzekerd voordoet omdat ze van binnen angst voelt voor situaties in het werk, in de vriendenkring of in het sociaal verkeer. De eerste auteur heeft jarenlang als bedrijfspsycholoog assessments afgenomen waarin kandidaten voor hoge functies onderzocht werden met behulp van persoonlijkheidsvragenlijsten, capaciteitentests en rollenspelen. Op de vragenlijst voor 'zelfwaardering' scoorden zij zonder uitzondering hoog of zeer hoog. Soms was dat terecht en zagen wij in de oefeningen mensen met echte stevigheid acteren, maar heel vaak liepen de spanningen al na minuten zo hoog op dat de effectiviteit ernstig in het gedrang kwam. De assessments laten zien dat ook onzekere mensen zich graag – en begrijpelijk – als zelfverzekerd en stressbestendig beschouwen en presenteren. Vragenlijsten die zelfwaardering en dit soort begrippen willen meten, zoals die van Rosenberg (self-esteem), bevatten vraagstellingen als 'In vergelijking met anderen voel ik mij'. Het gaat om een subjectieve inschatting van de eigen stevigheid ten opzichte van anderen. Zelfwaardering is daarmee technisch lastig te operationaliseren en lastig te interpreteren. Zelfs als iemand hoog of laag scoort op zo'n test weten we zonder nader onderzoek niet precies wat de motieven en

afwegingen zijn bij het invullen. Metingen kunnen correct zijn maar even makkelijk bestaan uit over- of onderschattingen. Bij overschatting kunnen we denken aan praktische motieven (je beter voordoen in een test om een baan te krijgen) of aan narcistische personen, waarbij er per definitie sprake is van zelfoverschatting. Onderschatting komt voor bij onzekere personen die in het echte leven veel steviger en veerkrachtiger opereren dan hun angsten hun ingeven. Zoals narcisten ongemakkelijk worden van hun innerlijke kleinheid, worden angstige of onzekere mensen soms ongemakkelijk van hun innerlijke kracht. Anderen zijn gewoon bescheiden en willen zichzelf vooral niet te groot neerzetten.

Zelfwaardering als impliciet concept

De zelfwaardering in het vat van zelfwaardering is niet meetbaar. Er kan door de behandelaar of door de patiënt best gespeculeerd worden over hoe vol het vat zit in vergelijking met anderen, of met vroeger, maar in de kern is de aan zichzelf toegeschreven mate van zelfwaardering niet relevant. Belangrijker is de verhouding tussen vol en leeg, dat wil zeggen tussen positieve zelfwaardering en innerlijke leegte. De aard van het vat is dat de hoeveelheid zelfwaardering direct en dwingend de hoeveelheid leegte vastlegt. Weinig zelfwaardering betekent automatisch meer leegte, en omgekeerd. De innerlijke wereld, het volume in het vat, bestaat altijd uit 100%.

In de praktijk gebruiken we de mate van zelfwaardering vooral om veranderingen in gedrag (inclusief gedachten en emoties) te begrijpen. Een toename in concrete zelfzorg, in initiatief, in socialer en aardiger gedrag naar anderen, en een afname in stressreacties, slechte stemming of gepieker, wijzen op een positieve stijging in het vat.

Omgekeerd wijst een toename in stressvol reageren, in angsten of in destructief gedrag op een daling in het vat.

Wanneer een behandeling eraan bijdraagt dat iemand een langdurende groei in concrete zelfzorg, empathie, inzicht en zelfbeheersing laat zien, kunnen we een duurzame stijging in het vat constateren. Per definitie (in de theorie) en feitelijk (in de praktijk) gaat die groei in concreet gedrag altijd gepaard met een afname van het wegzakken in stemmingen, stress, gepieker en ongewenst gedrag. Waar mensen vaak met forse klachten een traject ingaan, veranderen zij in de loop van maanden – als alles gaat zoals we willen – in gedrag,

gevoel en denken. Zij gaan op het concrete niveau van hun handelen en functioneren meer lijken op mensen met een stevige binnenkant, met veerkrachtig gedrag, met het initiatief en de zelfzorg van goed gehechte mensen. Hoe vol hun vat 'feitelijk' zit bij de aanvang of het einde van het traject is niet relevant en hoeft niet gemeten te worden. De veranderingen in het functioneren zijn relevant, we gebruiken de beeldspraak van het vat dan ook vooral om over die veranderingen te kunnen spreken.

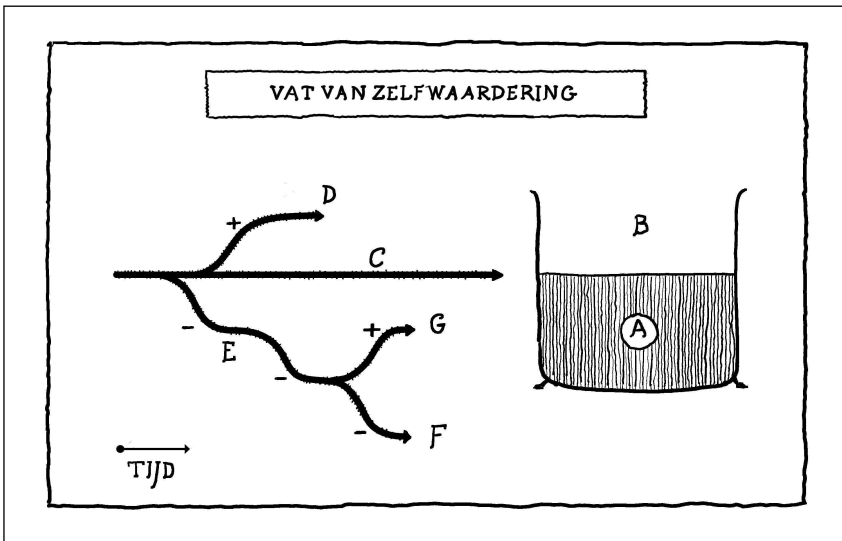
Dat betekent dat er aan het begin van een behandeling of traject geen specifieke inschatting van de zelfwaardering gemaakt wordt. Iemand met een sterk zelfbeeld en een als hoog ervaren zelfvertrouwen, is net zo welkom en zal hetzelfde van start gaan als iemand die zichzelf als een emotioneel wrak ervaart. Over- of onderschatting van de eigen zelfwaardering zijn niet belangrijk en niet van invloed op het behandelplan. De overschatters vinden het vaak lastig om een behandeling met de titel 'zelfwaardering' in te gaan omdat zij menen dat met hun zelfwaardering niets mis is. Onderschatters kunnen zo somber zijn over zichzelf dat het opbouwen van zelfwaardering onbegonnen werk lijkt.

Opvallend is dat zelfoverschatters, zoals mensen die weinig stilstaan bij hun emoties of degenen met narcistische trekken of een narcistische persoonlijkheidsstoornis, in de behandeling al snel met hun innerlijke leegte geconfronteerd worden. Onderschatters zijn vaak verbaasd over wat zij allemaal wel blijken te kunnen. Voor beiden is het heilzaam dat in deze methode niet gepsychologiseerd wordt over de kenmerken, aard of achtergronden van hun zelfbeeld. Ook gaande een behandeling schatten we de hoogte van de zelfwaardering niet in, maar proberen we mensen te leren het effect van hun gedrag op hun vat (omhoog of omlaag) te herkennen en beïnvloeden..

De elementen in het model

De figuur en de uitleg die in de volgende paragrafen gegeven wordt, staat uitgebreider beschreven in 'Verder na Seksverslaving' uit 2014. Het gaat in de kern over een psychologisch model dat beschrijft en voorspelt hoe een abstract en groot begrip als zelfwaardering samenhangt met ons concrete gedrag in het hier-en-nu. Het is niet moeilijk voor te stellen dat oude pijn of een laag zelfvertrouwen

invloed kan uitoefenen op ons actuele gedrag, maar hoe verloopt die beïnvloeding dan precies? En hoe kunnen we via het hier en nu een heilzame invloed op onze oude opgeslagen pijn en ingesleten gedragspatronen uitoefenen? Het vat van zelfwaardering gebruikt twee metaforen, twee vormen van beeldtaal (zie Figuur 1): het vat staat model voor onze innerlijke wereld, onze persoonlijkheid, onze psychologie, en de rails en wissels staan voor ons gedrag en handelen in het hier en nu.



Figuur 1: Positieve en negatieve wissels en het vat van zelfwaardering

Het vat omsluit een ruimte die staat voor ons totale ik. Het totale volume staat voor 100% ik: het vat omvat alles wat wij zijn, onze gedachten, gevoelens, herinneringen, bewust en onbewust. Deze 100% ik is in dit model onderverdeeld in twee delen: een taaie vloeistof A, die staat voor alles in ons wat een positieve waarde heeft, en een restgedeelte B, dat staat voor onze innerlijke leegte. De vloeistof A is de positieve zelfwaardering, de optelsom van alles wat we kennen en kunnen, onze liefdes, vriendschappen, professionaliteit, plezier, passies en alle andere dingen in ons bestaan die deugen: goede herinneringen, vertrouwen in de toekomst, basisgevoelens van veiligheid en het besef er te mogen zijn, geliefd te worden en liefde waard te zijn. Hoe hoger het niveau van vloeistof A, des te hoger onze eigenwaarde en des te meer kenmerken we vertonen van iemand die

veilig en goed gehecht is: meer zelfzorg, meer introspectie, meer vermogen tot genieten, tevredenheid, betrokkenheid en empathie, meer durf om dingen op te pakken en de eigen mogelijkheden in te zetten.

Ook bij goed gehechte mensen is het vat nooit helemaal gevuld: er is altijd een deel in het ik dat ontevreden is, lijdt, kritisch is, of somber, angstig of gekwetst. Dit zijn de onderdelen van ons ik waar geen zelfwaardering aan gehecht is. De ruimte die daaraan is toebedeeld in het vat is B: de innerlijke leegte. De omvang van deze leegte is uitsluitend afhankelijk van het niveau van A: veel positieve zelfwaardering betekent per definitie weinig innerlijke leegte. Weinig positieve zelfwaardering betekent per definitie dat de innerlijke leegte groter is, en dus ook meer invloed zal uitoefenen op ons denken, voelen en doen. Zoals de positieve zelfwaardering zorgt voor tevredenheid, verbondenheid en het gevoel productief en betekenisvol te zijn, zo heeft het lege gedeelte ook een eigen agenda. In ons innerlijk parlement is A de partij die goed voor ons zorgt en B de oppositie, die heel andere doelen nastreeft. De innerlijke leegte zorgt voor uitstelgedrag, vermijding, negatieve gedachten in ons hoofd, voor zelfkritiek en zelfhaat, een sombere blik op de wereld of de angst om ons assertief of kwetsbaar op te stellen.

Bepalend in de filosofie van het vat van zelfwaardering is de omvang en niet de inhoud van het lege gedeelte. Net als in een echt parlement zijn het niet de inhoud of de ideeën die bepalen welke invloed de oppositie heeft, het is het stemmental dat de impact bepaalt. Meer leegte in het denkbeeldige vat betekent dan ook dat mensen zich sneller laten leiden door hun negatieve gevoelens en gedachten en minder makkelijk tot zelfzorg en constructief gedrag komen. Onveilige hechting, een aangeboren of opgebouwde gevoeligheid voor psychisch lijden, beschadigende levenservaringen, trauma, tegenslag: het zijn allemaal ervaringen die maken dat de positieve zelfwaardering wordt aangetast of onvoldoende wordt gevormd. Na de conceptie, zodra wij in de baarmoeder ontstaan, beginnen we allemaal met een leeg vat dat als het goed is gestaag wordt gevuld door positieve ervaringen en eigen groei, om op oudere leeftijd idealiter te eindigen met een comfortabel niveau van eigenwaarde. Een (relatief) vol vat betekent niet dat men geen ellende of tegenslag meemaakt; het betekent wel dat men meer tevreden is met het leven zoals het is, veel zelfinzicht en zelfzorg toepast en weinig leegte heeft die verlangt naar wat er niet of