

Pornoaddictie: niet jouw strijd, wel jouw leven

Een overlevingsgids voor
partners bij pornoverslaving,
verraadstrauma en herstel

Pornoaddictie: niet jouw strijd, wel jouw leven

Een overlevingsgids voor
partners bij pornoverslaving,
verraadstrauma en herstel

Emma Vermeer

Om de privacy van mijn gezin en betrokken personen te beschermen, schrijf ik dit boek onder een pseudoniem. Sommige herkenbare details, namen en omstandigheden zijn aangepast. De emotionele waarheid en de lessen uit dit verhaal blijven onveranderd.

Schrijver: Emma Vermeer

ISBN: 9789403935218

© Emma Vermeer

Deel 1 — De pijn die niemand ziet

Hoofdstuk 1- Het was niet zomaar porno

In het begin zei iedereen dat ik opnieuw verbinding met hem moest zoeken.

Ga samen op date.

Breng meer tijd met elkaar door.

Wees wat liever.

Toon meer begrip voor hem.

Maar niemand leek te begrijpen dat ik niet samenleefde met een man die gewoon wat afstandelijk was geworden. Ik leefde naast iemand die urenlang verdween in garages, schuurtjes, badkamers en achter schermen. Ik voedde een kind op terwijl hij op zoek was naar nieuwigheid. Ik sliep naast iemand wiens seksuele wereld mij niet langer leek te bevatten, behalve wanneer hij mij probeerde mee te trekken in een fantasie waardoor ik me nog onzichtbaarder voelde. De pijn ging niet alleen over de porno.

Het was het liegen.

Het was het verbergen.

Het was de afwijzing.

Het was het sarcasme wanneer ik te dicht bij de waarheid kwam.

Het waren de tijdstempels op kerstdag, terwijl ik alles alleen aan het doen was.

Het was ontdekken dat de persoon van wie ik hield een geheim leven had, en vervolgens van de wereld te horen krijgen dat ik overdreef omdat “porno normaal is”.

Dit boek is voor de partner die voelt dat er iets grondig mis is, ook wanneer iedereen het minimaliseert.

Want wanneer porno op deze manier een huwelijk binnendringt, blijft het niet stilletjes op een scherm. Het blijft niet beperkt tot een privégewoonte. Het verhuist mee naar de slaapkamer, naar de gesprekken, naar de stilte aan tafel, naar de manier waarop hij naar je kijkt, of juist niet meer naar je kijkt. Het kruipt in je lichaam. In je

slaap. In je zelfvertrouwen. In je vermogen om je eigen intuïtie nog te vertrouwen.

En toch, wanneer je probeert uit te leggen wat er aan de hand is, wordt alles vaak herleid tot één zin:

“Mannen kijken nu eenmaal porno.”

Alsof dat de afstand verklaart.

Alsof dat de geheimhouding verklaart.

Alsof dat de emotionele hardheid verklaart.

Alsof dat verklaart waarom je je alleen voelt in een relatie met iemand die lichamelijk nog aanwezig is.

Maar dit ging niet simpelweg over een man die naar seksuele beelden keek.

Dit ging over een man die verdween.

De verdwijning

Er bestaat een bijzondere vorm van eenzaamheid wanneer je partner nog wel in huis is, maar niet meer echt bij jou.

Hij is boven.

Hij is in de badkamer.

Hij is in de garage.

Hij is in het schuurtje.

Hij zit op zijn telefoon.

Hij zit achter een scherm.

Hij is “druk”.

Hij is “moe”.

Hij is “gestrest”.

Hij is “gewoon even aan het ontspannen”.

En langzaam word jij degene die al de rest draagt.

Jij houdt het gezin draaiende.

Jij zorgt voor het kind.

Jij maakt het eten.

Jij onthoudt de schoolspullen.

Jij bewaakt de emotionele temperatuur in huis.

Jij blijft hopen dat vandaag anders zal zijn.

Maar iets voelt niet juist.

In het begin heb je er misschien nog geen woorden voor. Je voelt alleen de afwezigheid. De vreemde afstand. Het gebrek aan warmte.

De manier waarop hij geïrriteerd raakt wanneer je hem stoort. De manier waarop hij uitgeput lijkt, zonder dat je kunt zien waarvan. De

manier waarop intimiteit verdwijnt, of vreemd wordt, gehaast, afstandelijk of egoïstisch.

Je begint vragen te stellen.

“Gaat het wel?”

“Ben je gestrest?”

“Is het je werk?”

“Ligt het aan mij?”

“Voel je je nog aangetrokken tot mij?”

“Hou je nog van mij?”

En misschien zegt hij ja. Misschien zegt hij dat je je dingen inbeeldt.

Misschien zegt hij dat je te gevoelig bent. Misschien wordt hij sarcastisch. Misschien draait hij het om en zegt hij dat jij het probleem bent, omdat je altijd vragen stelt.

Dus ga je harder je best doen.

Je wordt liever.

Geduldiger.

Begripvoller.

Seksueler.

Minder veeleisend.

Vergevingsgezinder.

Minder achterdochtig.

Je leest relatieadvies. Je luistert naar mensen die zeggen dat koppels opnieuw verbinding moeten maken. Je vraagt je af of ze misschien gelijk hebben. Misschien was je te moe. Te druk. Te veel bezig met het kind. Te veel bezig met het leven. Misschien, als je een date plant, iets moois aantrekt, meer glimlacht, minder klaagt en vaker initiatief neemt, komt alles wel terug.

Maar diep vanbinnen weet je het.

Je probeert niet opnieuw verbinding te maken met iemand die gewoon langzaam van je wegdrijft.

Je probeert iemand te bereiken die gehecht is geraakt aan iets anders.

Het advies dat pijn deed

Het pijnlijkste advies is vaak niet gemeen bedoeld. Het is advies dat redelijk klinkt, maar de echte wond volledig mist.

“Ga samen op date.”

Maar hoe ga je op date met iemand die tegen je heeft gelogen?

“Wees wat aanhankelijker.”

Maar hoe bied je zachtheid aan iemand die je seksueel onzichtbaar heeft gemaakt?

“Probeer hem te begrijpen.”

Maar wie probeert jou te begrijpen?

Dat is het deel dat zoveel mensen missen.

Van de partner wordt verwacht dat zij begripvol is nog voordat iemand haar verwonding heeft erkend. Ze wordt gevraagd opnieuw verbinding te maken nog voordat iemand het verraad heeft benoemd. Ze wordt gevraagd geduldig te zijn terwijl haar lichaam schreeuwt dat er iets onveiligs is gebeurd.

Daarom faalt zoveel relatieadvies bij relaties waarin porno-verslaving of dwangmatig seksueel gedrag een rol speelt. Het behandelt het probleem als afstand, terwijl het diepere probleem vaak misleiding is. Een koppel dat uit elkaar is gegroeid, heeft misschien verbinding nodig.

Een koppel dat leeft met geheimen, heeft eerst waarheid nodig. Zonder waarheid kunnen date nights vernederend voelen. Affectie kan nep voelen. Seks kan voelen alsof je gebruikt wordt. Vergeving kan voelen alsof je jezelf in de steek laat.

Je kunt verraad niet genezen door te doen alsof het alleen een communicatieprobleem is.

De pijn ging niet alleen over de porno

Wanneer mensen zeggen: “Het was maar porno,” stellen ze zich vaak één handeling voor. Een video. Een moment. Een privégewoonte. Maar partners kennen de waarheid. De pijn zit niet alleen in die ene handeling.

De pijn zit in het patroon.

Het is het steeds opnieuw kiezen voor een scherm in plaats van echte intimiteit.

Het zijn de leugens die met een strak gezicht worden verteld.

Het zijn de loze beloftes.

Het zijn de verwijderde bestanden.

Het zijn de verborgen tabbladen.

Het zijn de geheime accounts.

Het is de verdedigende houding.

Het is de boosheid wanneer je te dicht bij de waarheid komt.

Het is de manier waarop jouw werkelijkheid wordt ontkend, totdat je aan je eigen verstand begint te twijfelen.

De porno is één onderdeel.

Het verraad is het hele systeem dat eromheen gebouwd wordt.

Dat systeem kan ervoor zorgen dat de partner zich gek voelt. Je voelt dat er iets mis is, maar er wordt gezegd dat er niets mis is. Je ziet de afstand, maar hij ontkent de afstand. Je vindt bewijs, maar hij praat het weg. Je vraagt om eerlijkheid, maar je krijgt alleen stukjes waarheid. Je ontdekt één ding, en later nog iets, en daarna nog iets, totdat het verhaal waarin je dacht te leven instort.

Zo'n ontdekking doet iets met je lichaam.

Je kunt hyperalert worden.

Je kunt voortdurend zijn stemming gaan scannen.

Je kunt kamers, telefoons, routines en stiltes gaan controleren.

Je kunt misselijk worden wanneer hij te lang in de badkamer blijft.

Je kunt angst voelen wanneer hij alleen is met een toestel.

Je kunt geobsedeerd raken door details, niet omdat je drama wilt, maar omdat je brein de werkelijkheid opnieuw probeert op te bouwen.

Partners worden in deze fase vaak beschuldigd van controlegedrag.

Maar veel partners proberen niet te controleren. Ze proberen zich veilig te voelen in een wereld waarin waarheid onstabiel is geworden.

De seksuele afwijzing

Een van de diepste wonden is de seksuele wond.

Het is moeilijk uit te leggen hoeveel pijn het doet om naast iemand te leven die seksuele energie heeft voor fantasie, maar niet voor jou. Het doet iets brutaals met je zelfbeeld.

Je kunt jezelf beginnen vergelijken met beelden waar je nooit mee had mogen concurreren. Jongere lichamen. Bewerkte lichamen. Eindeloze nieuwigheid. Vrouwen die nooit emotionele aanwezigheid vragen, nooit verantwoordelijkheid vragen, nooit eerlijkheid vragen. Vrouwen die geen hulp nodig hebben met het kind, niet moe worden, niet ouder worden, niet huilen en niet vragen waar hij is geweest.

Porno biedt een wereld zonder wederkerigheid.

Een echte partner kan daar niet mee concurreren, omdat een echte partner menselijk is.

Zij heeft noden.

Zij heeft gevoelens.

Zij heeft een geschiedenis.

Zij heeft een lichaam dat verandert.

Zij heeft een stem.

Zij verwacht gezien te worden.

Wanneer iemand gehecht raakt aan porno, kan de echte vrouw beginnen voelen als een onderbreking. Zij onderbreekt de fantasie. Zij onderbreekt de geheimhouding. Zij onderbreekt de ontsnapping. Zij onderbreekt de valse wereld waarin alles beschikbaar, stil en eindeloos nieuw is.

En soms probeert de verslaafde partner de echte partner mee te nemen in die fantasie.

Voor hem lijkt dat misschien intimiteit.

Voor haar kan het voelen als uitwissing.

Want zij voelt zich niet begeerd om wie ze is. Ze voelt zich gebruikt als een lichaam waarop zijn fantasie wordt geprojecteerd. Ze voelt dat zelfs wanneer hij haar aanraakt, hij niet echt bij haar is.

Dat is een heel specifieke vorm van eenzaamheid.

Het lichaam is aanwezig.

De persoon is afwezig.

De hardheid rond het geheim

Niet iedereen die worstelt met porno-verslaving wordt hard of wreed.

Maar veel partners herkennen het sarcasme, de prikkelbaarheid en het emotionele wegduwen dat kan samengaan met geheimhouding.

Wanneer iemand iets verbergt, wordt nabijheid gevaarlijk. Vragen worden bedreigingen. Tederheid wordt ongemakkelijk. De intuïtie van de partner wordt de vijand.

Dus kan hij je wegduwen.

Met grapjes.

Met kritiek.

Met sarcasme.

Met kilte.

Met plotselinge boosheid.

Met "je bent te gevoelig".

Met "jij maakt altijd overal een probleem van".

Met "het is ook nooit goed genoeg voor jou".

Op dat moment denk je misschien dat de relatie faalt omdat jullie ruzie maken.

Later besef je dat die ruzies vaak rookgordijnen waren.

Ze creëerden afstand.

Ze veranderden het onderwerp.

Ze deden je aan jezelf twijfelen.

Ze beschermden het geheim.

Dat besef doet pijn, omdat je oude momenten anders gaat bekijken. Je herinnert je de keren dat je hem probeerde te bereiken en hij je klein liet voelen. Je herinnert je de keren dat je je verontschuldigde alleen maar om de vrede te herstellen. Je herinnert je de keren dat je de schuld op je nam, omdat je nog niet wist dat er onder alles iets verborgen lag.

Daarom kan ontdekking het verleden herschrijven.

Je rouwt niet alleen om wat er is gebeurd.

Je rouwt ook om wat je niet wist dat er gebeurde.

De vernedering van niet geloofd worden

Dan komt de tweede wond: de reactie van de wereld.

Eindelijk probeer je het aan iemand te vertellen. Misschien aan een vriendin. Misschien aan een familielid. Misschien aan een therapeut.

En in plaats van te horen: "Dat moet verschrikkelijk zijn geweest," hoor je:

"Alle mannen doen dat."

"Hij is tenminste niet vreemdgegaan."

"Misschien moeten jullie het wat spannender maken."

"Porno is normaal."

"Maak het niet groter dan het is."

"Mannen hebben nu eenmaal behoeftes."

"Misschien ben jij te controlerend."

"Focus gewoon op je huwelijk."

Die zinnen kunnen voelen als een nieuw verraad.

Want tegen de tijd dat een partner begint te spreken, draagt ze de pijn vaak al heel lang. Ze reageert niet op één video. Ze reageert op een patroon dat haar relatie, haar huis, haar seksualiteit, haar gezinsleven en haar gevoel voor werkelijkheid is binnengedrongen.

Te horen krijgen dat je het maar moet accepteren, kan voelen alsof men je vraagt te verdwijnen.

Je pijn wordt lastig.

Je grenzen worden preuts genoemd.

Je intuïtie wordt onzekerheid genoemd.

Je trauma wordt drama genoemd.

En dus word je stil.

Veel partners lijden alleen, niet omdat ze niets te zeggen hebben, maar omdat elke keer dat ze het proberen te zeggen, de wereld hun wond vertaalt naar iets kleiner.

Dit boek weigert het kleiner te maken.

Het verraad benoemen

Om te kunnen helen, heb je eerst taal nodig.

Je moet kunnen zeggen:

“Dit heeft mij pijn gedaan.”

“Dit heeft veranderd hoe ik hem zie.”

“Dit heeft veranderd hoe ik mezelf zie.”

“Dit heeft vertrouwen beschadigd.”

“Dit heeft onze intimiteit geraakt.”

“Dit heeft ons kind en ons gezin beïnvloed.”

“Dit was geen puur privégedrag, want het had gevolgen voor ons hele gezin.”

Het verraad benoemen betekent niet dat je voor bitterheid kiest. Het betekent niet dat je weigert te vergeven. Het betekent niet dat je je partner voor altijd blijft aanvallen.

Het betekent dat je in de werkelijkheid gaat staan.

En werkelijkheid is de plaats waar heling begint.

Veel partners zijn bang om te benoemen wat er is gebeurd, omdat ze vrezen dat dit de relatie onmogelijk te herstellen maakt. Maar het omgekeerde is waar. Wat niet benoemd wordt, blijft actief. Het blijft overal doorheen lekken.

Je kunt niet herbouwen boven op ontkenning.

Je kunt niet vergeven wat nooit volledig is toegegeven.

Je kunt je niet veilig voelen bij iemand die nog steeds nodig heeft dat jij doet alsof de wond klein was.

Begrijpen is niet hetzelfde als goedpraten

Op een bepaald moment beginnen veel partners te leren over het brein.

Dopamine.

Nieuwigheid.

Escalatie.

Desensitisatie.

Cravings.

Dwangmatigheid.

Ontwenning.

Schaamtecycli.

Dat begrip kan helpen. Het kan verklaren waarom het gedrag zo krachtig werd. Het kan verklaren waarom gewone intimiteit moeilijk werd. Het kan verklaren waarom iemand bleef terugkeren naar iets dat zijn leven beschadigde.

Maar begrip mag nooit gebruikt worden om verantwoordelijkheid uit te wissen.

Breinchemie kan de aantrekkingskracht verklaren.

Het praat het liegen niet goed.

Dwangmatigheid kan het patroon verklaren.

Het praat de hardheid niet goed.

Schaamte kan verklaren waarom hij zich verstopte.

Het praat niet goed dat hij jou aan je eigen werkelijkheid liet twijfelen.

Dat onderscheid is belangrijk.

Een partner kan medeleven hebben met de verslaving en toch grenzen stellen aan het gedrag. Ze kan zijn worsteling begrijpen en toch zeggen: "Je hebt mij pijn gedaan." Ze kan herstel ondersteunen zonder de volledige verantwoordelijkheid ervoor te dragen.

Je mag hem begrijpen zonder jezelf in de steek te laten.

De partner is ook in herstel

In veel herstelverhalen gaat alle aandacht naar de persoon die probeert te stoppen met porno.

Is hij nuchter gebleven?

Had hij een terugval?

Heeft hij de drang weerstaan?

Heeft hij de app geïnstalleerd?

Is hij naar therapie gegaan?

Heeft hij geslapen?

Heeft hij in zijn dagboek geschreven?

Dat doet ertoe.

Maar de partner is ook in herstel.

Zij herstelt van shock.

Van afwijzing.

Van vergelijking.

Van seksuele pijn.

Van emotionele verlatenheid.

Van leugens.

Van het verlies van de relatie die ze dacht te hebben.
Van de uitputting van alles proberen samen te houden.
Haar heling gebeurt niet automatisch omdat hij stopt met porno kijken.
Onthouding herstelt vertrouwen niet onmiddellijk.
Eerlijkheid wist herinneringen niet onmiddellijk uit.
Een goede week maakt jaren van eenzaamheid niet ongedaan.
Een belofte kalmeert geen zenuwstelsel dat heeft geleerd verraad te verwachten.
De partner heeft ook zorg nodig.
Ze heeft ruimte nodig.
Ze heeft waarheid nodig.
Ze heeft steun nodig.
Ze heeft grenzen nodig.
Ze heeft tijd nodig.
Ze moet weten dat ze niet zwak is omdat ze pijn heeft.
En soms heeft ze toestemming nodig om lang genoeg te stoppen met op hem te focussen, zodat ze terug bij zichzelf kan komen.

Wat dit boek wel en niet is

Dit boek is er niet om elke partner te vertellen dat ze moet blijven. Sommige relaties kunnen niet worden hersteld. Sommige mensen weigeren eerlijkheid. Sommigen blijven liegen, manipuleren, escaleren of de schuld verschuiven. Sommige huizen worden emotioneel onveilig. In die gevallen kan vertrekken de gezondste keuze zijn. Dit boek is er ook niet om elke partner te vertellen dat ze moet vertrekken.
Want het echte leven is ingewikkeld. Er kunnen jaren van liefde zijn. Een kind. Een gedeeld huis. Een geschiedenis. Een partner die eindelijk bereid is de waarheid onder ogen te zien. Een mogelijkheid om opnieuw op te bouwen, niet omdat de pijn klein was, maar omdat beide mensen bereid zijn het werk te doen.
Dit boek is voor de partner die op die onmogelijke tussenplaats staat. De plaats waar je van iemand houdt en tegelijk door hem bent verwoest.
De plaats waar je wilt begrijpen, maar weigert geminimaliseerd te worden.
De plaats waar je hoop nodig hebt, maar geen valse hoop.
De plaats waar je praktische handvatten nodig hebt, geen lege

adviezen.

De plaats waar je het beu bent dat men je zegt dat je gewoon opnieuw verbinding moet maken, terwijl het echte probleem verraad is.

Dit boek zal je niet vertellen dat liefde verslaving geneest.

Het zal je niet vertellen dat seksueel zijn het probleem oplost.

Het zal je niet vertellen dat je zijn politieagent, therapeut of moeder moet worden.

Het zal je niet vertellen dat je je lichaam moet negeren wanneer je lichaam zegt dat er iets mis is.

In plaats daarvan zal dit boek zeggen:

Jouw pijn doet ertoe.

Jouw grenzen doen ertoe.

Jouw veiligheid doet ertoe.

Jouw heling doet ertoe.

Jouw leven mag niet alleen rond zijn herstel draaien.

Als jij dit leest als partner

Misschien heb je dit boek gevonden na een ontdekking.

Misschien zag je iets op zijn telefoon.

Misschien controleerde je een geschiedenis.

Misschien bekende hij een deel van de waarheid.

Misschien vond je bestanden, berichten, accounts, beelden of zoekopdrachten.

Misschien heb je nog geen bewijs, maar weet je lichaam het al.

Misschien krijg je nog steeds te horen dat het normaal is.

Misschien zegt hij dat alle mannen het doen. Misschien zeggen je vrienden dat je overdreven reageert. Misschien zei een therapeut dat jullie meer date nights moesten plannen. Misschien zei je familie dat je je huwelijk niet kapot moet maken door porno.

Maar diep vanbinnen weet je dat dit niet over één beeld of één video gaat.

Je weet wat het heeft gedaan met de sfeer in je huis.

Je weet hoe het voelt om naast iemand te liggen die niet echt aanwezig is.

Je weet hoe het voelt om afgewezen te worden door iemand die nog wel seksuele energie heeft voor fantasie.

Je weet hoe het voelt wanneer jij verantwoordelijk wordt gemaakt voor het herstellen van een relatie die jij niet in het geheim hebt gebroken.

Laat dit daarom de eerste waarheid van dit boek zijn:
Je bent niet gek.
Je bent niet gek omdat je je verraden voelt.
Je bent niet gek omdat je eerlijkheid nodig hebt.
Je bent niet gek omdat je grenzen wilt.
Je bent niet gek omdat je niet zomaar “verder kunt”.
Je bent niet gek omdat je voelt dat de porno slechts één onderdeel was van iets veel groters.
Er is iets gebeurd met je relatie.
Er is iets gebeurd met je vertrouwen.
Er is iets gebeurd met jou.
En voordat iemand je vraagt om te vergeven, opnieuw verbinding te maken, begrip te tonen of geduldig te zijn, verdient die werkelijkheid het om benoemd te worden.
Het was niet zomaar porno.
Het was het geheime leven eromheen.
Het was de intimiteit die het heeft gestolen.
Het waren de leugens die het beschermden.
Het was de eenzaamheid die het creëerde.
Het was de manier waarop jouw pijn werd geminimaliseerd toen je eindelijk probeerde te spreken.
Hier begint het.
Niet met doen alsof.
Niet met date nights.
Niet met geforceerde affectie.
Niet met stilte.
We beginnen met de waarheid.

Hoofdstuk 2- De kloof in relatietherapie

Wanneer een relatie uit elkaar lijkt te vallen, zeggen mensen vaak hetzelfde:

“Ga in relatietherapie.”

Het klinkt verstandig. Volwassen. Verantwoordelijk. Het soort advies dat mensen geven wanneer twee volwassenen nog van elkaar houden en willen redden wat er te redden valt.

Dus je gaat.

Je zit in een kamer tegenover een vreemde en probeert uit te leggen waarom je huwelijk voelt alsof het instort. Je probeert de afstand te beschrijven, de geheimhouding, het gebrek aan intimiteit, de uren waarin hij verdwijnt, de leugens die je blijft ontdekken, de manier waarop je lichaam zich niet langer veilig voelt bij hem.

En soms, nog voordat iemand echt heeft begrepen wat er is gebeurd, wordt het gesprek over jullie allebei.

Jullie moeten beter communiceren.

Jullie moeten allebei meer moeite doen.

Jullie moeten allebei opnieuw verbinding zoeken.

Jullie moeten allebei verantwoordelijkheid nemen voor de afstand.

Jullie moeten allebei de intimiteit terugbrengen in de relatie.

En daar zit je dan, naast de persoon die een geheim seksueel leven voor je heeft verborgen, terwijl jullie worden behandeld alsof jullie gewoon vergeten zijn hoe je met elkaar op date gaat.

Dat is de kloof in relatietherapie.

Het is de kloof tussen gewone relatieproblemen en verraad.

Het is de kloof tussen afstand en misleiding.

Het is de kloof tussen een koppel dat uit elkaar is gegroeid en een partner die heeft geleefd in een werkelijkheid waarvan ze niet wist dat die vals was.

Wanneer therapie de echte wond mist

Veel relatietherapeuten zijn opgeleid om naar het relatiesysteem te kijken.

Ze stellen vragen zoals:

Waar is de communicatie misgelopen?

Wanneer is de intimiteit verdwenen?

Hoe dragen beide partners bij aan het conflict?

Welke onvervulde behoeften spelen er in de relatie?
Hoe kunnen beide partners opnieuw verbinding maken?
In veel relaties kunnen dat nuttige vragen zijn.

Maar wanneer er sprake is van geheimhouding, dwangmatig seksueel gedrag, herhaaldelijk liegen, verborgen pornogebruik, emotionele terugtrekking en seksuele afwijzing, kunnen die vragen gevaarlijk worden als ze te vroeg of zonder de juiste context worden gesteld. Want het hoofdprobleem is niet dat beide partners vergeten zijn hoe ze moeten communiceren.

Het hoofdprobleem is dat één partner verborgen gedrag heeft gehad, terwijl de andere partner met de gevolgen heeft geleefd. Dat betekent niet dat er vóór die ontdekking geen relatieproblemen waren. De meeste relaties hebben problemen. Er kan stress zijn geweest, uitputting door het ouderschap, financiële druk, wrok, emotionele afstand of oude pijn.

Maar die problemen zijn niet hetzelfde als verraad.
Een moe koppel heeft misschien opnieuw verbinding nodig.
Een verraden partner heeft eerst waarheid nodig.
Een afstandelijk koppel heeft misschien betere communicatie nodig.
Een misleide partner heeft nodig dat haar werkelijkheid wordt hersteld.

Een koppel met routineproblemen heeft misschien date nights nodig.
Een koppel met verborgen dwangmatig seksueel gedrag heeft veiligheid, openheid, grenzen en verantwoordelijkheid nodig.
Wanneer therapie elke vorm van afstand behandelt als wederzijdse afstand, kan ze onbedoeld het geheim beschermen.

Het probleem met “jullie moeten allebei”

Er is één zin die een verraden partner in therapie stilletjes kan breken:
“Jullie moeten allebei...”

Jullie moeten allebei beter luisteren.

Jullie moeten allebei zachter worden.

Jullie moeten allebei kwetsbaarder zijn.

Jullie moeten allebei affectie tonen.

Jullie moeten allebei stoppen met verwijten maken.

Natuurlijk doen beide mensen ertoe in een gezonde relatie. Beide mensen hebben gevoelens. Beide mensen beïnvloeden de sfeer in huis. Maar verraad verandert het vertrekpunt.

Als één persoon heeft gelogen, verborgen, is gevlucht in porno, intimiteit heeft afgewezen, geheim seksueel materiaal heeft gebruikt en de andere partner aan zichzelf heeft laten twijfelen, dan kan de eerste stap geen gelijke verantwoordelijkheid zijn.

De eerste stap moet waarheid zijn.
Zonder waarheid wordt “jullie moeten allebei” een tweede verwonding.

Het vraagt de verraden partner om verantwoordelijkheid te delen voor schade die zij niet heeft veroorzaakt.
Het plaatst haar pijn op hetzelfde niveau als zijn ongemak.
Het kan haar het gevoel geven dat haar reactie even groot probleem is als zijn misleiding.

En voor een partner die thuis al werd geminimaliseerd, kan dat verwoestend zijn.
Ze kan de therapiesessie verlaten met een slechter gevoel dan waarmee ze binnenkwam. Niet omdat ze weigert naar zichzelf te kijken, maar omdat de echte wond opnieuw niet werd benoemd.

Date nights genezen geen misleiding

Een van de meest voorkomende adviezen is om opnieuw verbinding te zoeken.

Ga samen uit eten.
Plan een romantische avond.
Maak tijd voor elkaar.
Raak elkaar meer aan.
Wees speels.
Breng het verlangen terug.

Maar wanneer er verraad aanwezig is, kan dit advies bijna beledigend voelen.

Hoe zit je tegenover iemand in een restaurant en doe je alsof alles normaal is, wanneer je weet dat hij recht in je gezicht heeft gelogen?
Hoe trek je iets moois aan voor iemand die je seksueel onzichtbaar heeft gemaakt?

Hoe hou je de hand vast van iemand wiens handen werden gebruikt om te verbergen, te verwijderen, te scrollen, te zoeken en te ontsnappen?

Hoe ontspan je tijdens een date night wanneer je zenuwstelsel nog steeds vraagt: "Wat weet ik nog allemaal niet?"

Een date night kan helend zijn nadat veiligheid begint terug te keren. Maar vóór waarheid kan het voelen als toneel.

Het kan voelen alsof je gevraagd wordt de rol van gelukkige vrouw te spelen, terwijl je lichaam nog steeds verraad draagt.

Daarom is timing belangrijk.

Opnieuw verbinding maken kan niet de eerste behandeling zijn voor misleiding.

Waarheid komt eerst.

Veiligheid komt eerst.

Verantwoordelijkheid komt eerst.

Pas daarna kan verbinding echt worden.

Anders is de partner niet aan het verbinden.

Ze is zichzelf aan het negeren.

De partner wordt het probleem

Wanneer therapie pornoverslaving, verraadstrauma of dwangmatig seksueel gedrag niet begrijpt, kunnen de symptomen van de partner gemakkelijk verkeerd worden begrepen.

Haar vragen lijken controlerend.

Haar pijn lijkt dramatisch.

Haar woede lijkt destructief.

Haar behoefte aan details lijkt obsessief.

Haar onvermogen om te vertrouwen lijkt alsof ze niet wil vergeven.

Haar afstand tot seks lijkt straf.

Haar grenzen lijken bedreigingen.

Maar vaak zijn dit geen tekenen dat de partner het probleem is.

Het zijn tekenen dat de partner gewond is geraakt.

Een verraden partner kan hyperalert worden omdat haar werkelijkheid werd ontkend.

Ze kan herhaaldelijk vragen stellen omdat het verhaal telkens verandert.

Ze kan intimiteit vermijden omdat haar lichaam zich emotioneel niet veilig voelt.

Ze kan woede voelen omdat haar pijn te lang werd geminimaliseerd.

Ze kan ruimte nodig hebben omdat nabijheid zonder vertrouwen ondraaglijk voelt.

Als een therapeut alleen het gedrag aan de oppervlakte ziet, kan de verkeerde persoon uiteindelijk als het hoofdprobleem worden behandeld.

De partner die reageert op verraad krijgt te horen dat ze moet kalmeren.

De persoon die het verraad heeft veroorzaakt, mag zich richten op zijn schaamte, druk of gevoel van onbegrepen zijn.

En langzaam wordt de therapieruimte opnieuw een plek waar de partner moet vechten om de werkelijkheid erkend te krijgen.

Schaamte is niet hetzelfde als verantwoordelijkheid

Een ander veelvoorkomend probleem is dat de schaamte van de verslaafde partner de hele ruimte kan innemen.

Hij voelt zich verschrikkelijk.

Hij schaamt zich.

Hij voelt zich kapot.

Hij haat zichzelf.

Hij huilt.

Hij zegt dat hij nooit iemand pijn wilde doen.

Hij zegt dat hij niet weet waarom hij het deed.

En natuurlijk is schaamte echt. Veel mensen die vastzitten in dwangmatig seksueel gedrag dragen diepe schaamte. Schaamte kan deel zijn van de cyclus. Schaamte kan leiden tot meer verbergen, meer ontsnappen en meer terugval.

Maar schaamte is niet hetzelfde als verantwoordelijkheid.

Schaamte zegt: "Ik voel me slecht."

Verantwoordelijkheid zegt: "Ik heb jou pijn gedaan en ik zal onder ogen zien wat ik heb gedaan."

Schaamte klapt naar binnen.

Verantwoordelijkheid beweegt naar buiten.

Schaamte wil getroost worden.

Verantwoordelijkheid accepteert gevolgen.

Schaamte zegt: "Maak het alsjeblieft niet erger voor mij."

Verantwoordelijkheid zegt: "Jij mag voelen wat je voelt. Ik zal jouw heling niet opjagen."

Een therapeut die dit verschil niet begrijpt, kan te veel tijd besteden aan het beschermen van de verslaafde partner tegen schaamte en te weinig tijd aan het helpen nemen van verantwoordelijkheid. De verraden partner wordt dan opnieuw verantwoordelijk voor zijn emotionele toestand.

Ze moet voorzichtig zijn dat ze hem niet overstuur maakt.
Voorzichtig dat ze zijn schaamte niet triggert.
Voorzichtig dat ze niet te veel vraagt.
Voorzichtig dat ze niet te boos is.
Voorzichtig dat ze zijn herstel niet moeilijker maakt.
Maar zij is degene die gewond is geraakt.
Er is iets diep oneerlijks aan de vraag dat de gewonde partner de schaamte moet dragen van degene die haar heeft verwond.

Verraad is niet alleen een relatieprobleem

Pornoverslaving binnen een relatie is niet alleen een privégewoonte. Wanneer er geheimhouding, liegen, seksuele terugtrekking, emotionele afwezigheid of escalatie bij komt kijken, wordt het een relationele verwonding.

Het raakt het koppel.
Het raakt het huis.
Het raakt het kind, zelfs als het kind de details nooit kent.
Kinderen voelen afwezigheid.
Ze voelen spanning.
Ze voelen wanneer één ouder te veel draagt.
Ze voelen wanneer het huis emotioneel onveilig is.
Ze voelen wanneer één ouder verdwijnt en de andere uitgeput raakt.

Dat betekent niet dat kinderen volwassen details moeten kennen. Dat moeten ze niet. Ze moeten beschermd worden tegen de seksuele inhoud van het probleem.
Maar het betekent wel dat de verslaving niet geïsoleerd is.
Als een vader urenlang in de garage verdwijnt om porno op zijn telefoon te kijken, verliest het gezin hem tijdens die uren.
Als een moeder alleen achterblijft en alles moet dragen, voelt het gezin die scheefgroei.
Als intimiteit en tederheid tussen ouders verdwijnen, verandert de sfeer.

Als één partner prikkelbaar, geheimzinnig en defensief is, leeft iedereen dicht bij die spanning.
Dus wanneer mensen zeggen: "Het is privé," missen ze het punt.
Het gedrag kan privé zijn.
De gevolgen zijn dat niet.

Wat goede therapie zou moeten erkennen

Niet alle therapeuten doen dit verkeerd.
Een goede therapeut kan levensveranderend zijn.
Maar de therapeut moet begrijpen dat wanneer geheimhouding en dwangmatig seksueel gedrag een rol spelen, het werk in de juiste volgorde moet gebeuren.
Eerst moet er veiligheid zijn.

Geen perfecte veiligheid. Geen onmiddellijk vertrouwen. Maar genoeg veiligheid zodat de verraden partner niet langer het gevoel heeft dat ze moet bouwen op drijfzand.
Dat betekent dat de therapeut moet erkennen:
Er is vertrouwen geschonden.
De pijn van de partner is geen overreactie.
De verslaafde partner moet verantwoordelijkheid nemen zonder de relatie de schuld te geven.
Openheid en eerlijkheid doen ertoe.
Grenzen zijn geen straf.

Het zenuwstelsel van de partner heeft tijd nodig om te herstellen.
Verbinding mag niet worden opgejaagd.
Seks mag niet worden gebruikt als bewijs van vergeving.
Het doel is niet om snel "verder te gaan".
Het doel is om de werkelijkheid opnieuw op te bouwen.
Een goede therapeut maakt de situatie niet meteen plat tot "beide kanten".

Een goede therapeut kan twee waarheden tegelijk vasthouden:
De verslaafde partner kan worstelen.
En de verraden partner is beschadigd.
Beide kunnen waar zijn.
Maar het zijn niet dezelfde waarheden.

De verkeerde soort neutraliteit

Therapeuten worden vaak opgeleid om neutraal te zijn.

In veel situaties is neutraliteit nuttig. Het helpt beide mensen zich gehoord te voelen. Het voorkomt dat de therapeut een rechter wordt. Het houdt het gesprek in balans.

Maar bij verraad kan neutraliteit schadelijk worden als het betekent dat men weigert schade te benoemen.

Als één partner jarenlang in het geheim gedrag heeft vertoond dat de relatie beschadigde, daarover heeft gelogen, het heeft geminimaliseerd en vervolgens de andere partner de schuld heeft gegeven van haar reactie, dan kan de therapeut niet gewoon in het midden zitten alsof beide werkelijkheden hetzelfde gewicht dragen. Neutraliteit mag geen morele blindheid worden.

Het mag niet betekenen dat het woord verraad wordt vermeden.
Het mag niet betekenen dat de gewonde partner moet verzachten voordat de verwonding is erkend.

Het mag niet betekenen dat grenzen als controle worden gezien.
Goede therapie hoeft de verslaafde partner niet te beschamen.
Maar goede therapie moet wel de waarheid durven zeggen.

Er is een verschil tussen mededogen en medeplichtigheid.

Mededogen zegt: "Je bent niet voorbij alle hulp, maar je moet onder ogen zien wat je hebt gedaan."

Medeplichtigheid zegt: "Laten we hier snel voorbijgaan zodat niemand zich te ongemakkelijk hoeft te voelen."

De partner voelt dat verschil onmiddellijk.

Waarom veel partners professionals niet meer vertrouwen

Na één of twee slechte ervaringen stoppen veel partners met hulp zoeken.

Ze denken:

Misschien overdrijf ik echt.

Misschien zal niemand het begrijpen.

Misschien kan ik het niet goed uitleggen.

Misschien is deze pijn te lelijk om hardop uit te spreken.

Misschien moet ik dit gewoon alleen dragen.

Die isolatie is gevaarlijk.

Niet omdat elke partner voor altijd in therapie moet blijven, maar omdat verraad haar al isoleert. Vaak is ze al lang alleen binnen de

relatie. Daarna wordt ze ook alleen buiten de relatie, omdat de mensen tot wie ze zich richt het niet begrijpen.

Een partner die niet gelooft wordt, kan stil worden.

Een stille partner kan ziek worden.

Het lichaam begint te dragen wat de mond niet mag zeggen.

Angst.

Slapeloosheid.

Woede.

Verdoving.

Paniek.

Depressie.

Geen eetlust.

Obsessief controleren.

Verlies van seksueel zelfvertrouwen.

Het gevoel los te raken van je eigen leven.

Dat zijn geen tekenen dat ze zwak is.

Het zijn tekenen dat haar werkelijkheid beschadigd is geraakt en dat ze niet goed werd ondersteund.

Wat ik had willen horen

Ik had niet nodig dat iemand mij zei dat we op date moesten gaan.

Ik had nodig dat iemand zei:

“Wat je beschrijft klinkt ontzettend pijnlijk.”

Ik had niet nodig dat iemand mij zei dat ik aanhankelijker moest zijn.

Ik had nodig dat iemand zei:

“Het is logisch dat affectie nu onveilig voelt.”

Ik had niet nodig dat iemand mij zei dat ik hem moest begrijpen.

Ik had nodig dat iemand zei:

“Je kunt zijn verslaving begrijpen zonder zijn verraad goed te praten.”

Ik had niet nodig dat iemand mij zei dat mannen porno kijken.

Ik had nodig dat iemand zei:

“Dit gaat niet over normale seksualiteit. Dit gaat over geheimhouding, dwangmatigheid, vermijding en verlies van intimiteit.”

Ik had niet nodig dat iemand mij zei dat ik moest stoppen met controleren.

Ik had nodig dat iemand zei:

“Je behoefte om te controleren komt waarschijnlijk voort uit het feit dat waarheid is gebroken. Het doel op lange termijn is niet om als detective te leven, maar eerst moet veiligheid opnieuw worden opgebouwd.”

Ik had niet nodig dat iemand vroeg waarom ik boos was.

Ik had iemand nodig die begreep waarom ik niet bozer was.

Het verschil tussen herstel en verbinding

Dit onderscheid is belangrijk.

Verbinding is wat kan gebeuren wanneer twee mensen zich veilig genoeg voelen om opnieuw naar elkaar toe te bewegen.

Herstel is wat moet gebeuren wanneer vertrouwen beschadigd is.

Veel therapeuten springen te snel naar verbinding.

Maar vóór verbinding moet er herstel zijn.

Herstel ziet eruit als eerlijkheid.

Herstel ziet eruit als openheid.

Herstel ziet eruit als veranderde routines.

Herstel ziet eruit als transparantie.

Herstel ziet eruit als een verslaafde partner die moeilijke gesprekken kan verdragen zonder de andere partner te straffen voor haar pijn.

Herstel ziet eruit als geduld.

Herstel ziet eruit als consistentie over tijd.

Herstel ziet eruit als begrijpen dat vertrouwen terugkomt door bewijs, niet door beloftes.

Verbinding zonder herstel is kwetsbaar.

Het kan er een paar dagen goed uitzien. Er kan een fijn etentje zijn, een warm gesprek, misschien zelfs seks. Maar daaronder weet het lichaam van de partner nog steeds dat er niets werkelijk is herbouwd. De wond is er nog.

En als de wond wordt genegeerd, zal ze uiteindelijk opnieuw spreken.

Misschien via woede.

Misschien via afstand.

Misschien via paniek.

Misschien via wantrouwen.

Misschien via een plotseling onvermogen om aangeraakt te worden.

Het lichaam onthoudt wat de relatie weigert te benoemen.

De verslaafde partner moet zijn herstel leiden

Een van de grootste fouten is dat de verraden partner de herstelmanager wordt.

Ze controleert de telefoon.

Ze herinnert hem eraan de app te gebruiken.

Ze vraagt of hij in zijn dagboek heeft geschreven.

Ze let op zijn stemming.

Ze bestudeert zijn vermoeidheid.
Ze zoekt tekenen van terugval.
Ze wordt het alarmsysteem.
In het begin kan dit vanzelf gebeuren, omdat ze bang is en hij het vertrouwen heeft gebroken. Maar het kan niet de basis worden van langdurig herstel.
De verslaafde partner moet zijn eigen herstel leiden.
Hij moet zijn triggers leren kennen.
Hij moet zijn routines opbouwen.
Hij moet steun zoeken.
Hij moet de waarheid vertellen.
Hij moet barrières creëren vóór een terugval, niet excuses aanbieden na een terugval.
Hij moet begrijpen dat zijn partner niet zijn politieagent is.
De partner kan ondersteunen.
Ze kan deelnemen aan heling.
Ze kan grenzen stellen.
Ze kan delen wat haar helpt om zich veilig te voelen.
Maar ze kan zijn nuchterheid niet voor hem dragen.

Als ze dat doet, zal ze uiteindelijk zichzelf verliezen.
Een goede therapeut begrijpt dit. Een goede therapeut verandert de verraden partner niet in de toezichthouder van het gedrag van de verslaafde. In plaats daarvan helpt hij of zij een structuur op te bouwen waarin de verantwoordelijkheid teruggaat naar de persoon van wie het gedrag is.

Grenzen zijn geen controle

In relaties die geraakt zijn door pornoverslaving worden grenzen vaak verkeerd begrepen.

Geen telefoon in de badkamer.
Geen schermen boven.
Geen privégebruik van toestellen laat op de avond.
Geen verborgen accounts.
Geen geschiedenis wissen.
Geen seksuele fantasieën over andere mensen.
Geen liegen over drang of terugval.
Geen druk op de partner om seks te hebben.
Geen verwachting van onmiddellijk vertrouwen.

Voor iemand buiten de relatie kunnen deze grenzen extreem klinken.

Maar ze zijn niet extreem wanneer de omgeving werd gebruikt om de verslaving te beschermen.

Als de badkamer een verstoppiek werd, kan de telefoon niet mee naar de badkamer.

Als schermen laat op de avond een toegangspoort naar terugval werden, kunnen schermen 's nachts niet boven blijven.

Als geheimhouding leefde in privéwerkplekken, moet de werkplek misschien worden verplaatst.

Als fantasie de intimiteit binnendrong, moet seks misschien tijdelijk pauzeren totdat de partner zich opnieuw gezien voelt.

Dit zijn geen straffen.

Dit zijn veiligheidsstructuren.

Een grens zegt:

“Dit heb ik nodig om emotioneel veilig te kunnen blijven.”

Controle zegt:

“Ik zal jou dwingen je te gedragen zodat ik geen angst hoeft te voelen.”

Dat verschil is belangrijk.

Grenzen gaan over wat de partner accepteert, waaraan zij deelneemt en wat zij doet om zichzelf te beschermen.

Ze gaan niet over het controleren van elke gedachte of drang van de verslaafde persoon.

Goede therapie helpt beide partners begrijpen dat grenzen niet de vijand zijn van herstel. Vaak zijn ze het begin ervan.

Wanneer de therapeut het wel begrijpt

Wanneer je eindelijk tegenover iemand zit die verraadstrauma begrijpt, voelt de ruimte anders.

Je hoeft niet zo hard te vechten om uit te leggen waarom het pijn deed.

Je hoeft niet te bewijzen dat geheimhouding intimiteit beschadigt.

Je hoeft niet te rechtvaardigen waarom je lichaam hem niet vertrouwt.

Je hoeft je pijn niet kleiner te maken zodat hij ze kan verdragen.

Een goede therapeut kan harde dingen zeggen tegen beide partners, maar zal eerlijkheid niet verwarren met schuld.

Hij of zij kan de verslaafde partner helpen schaamte onder ogen te zien zonder erin te verdrinken.

Hij of zij kan de verraden partner helpen grenzen te stellen zonder opgeslokt te worden door controle.

Hij of zij kan het koppel helpen vertragen.

Hij of zij kan zeggen:

“Haast seks niet.”

“Haast vergeving niet.”

“Eis geen vertrouwen voordat er betrouwbaar gedrag is geweest.”

“Gebruik date nights niet als pleister op verraad.”

“Maak de partner niet verantwoordelijk voor de verslaving.”

“Noem haar trauma geen communicatieprobleem.”

Dat soort steun kan alles veranderen.

Niet omdat het het huwelijk magisch herstelt, maar omdat het probleem eindelijk wordt geplaatst waar het thuishoort.

De vragen die therapie zou moeten stellen

In plaats van te beginnen met: “Hoe kunnen jullie opnieuw verbinding maken?” zou therapie eerst moeten vragen:

Wat is er verborgen geweest?

Wat is er ontkend?

Wat weet de verraden partner?

Wat weet ze nog niet?

Is er volledige eerlijkheid geweest?

Is het gedrag dwangmatig?

Zijn er patronen van escalatie?

Wat zijn de triggers?

Waar zitten de toegangspoorten?

Welke grenzen zijn onmiddellijk nodig?

Welke steun heeft de verslaafde partner naast zijn partner?

Welke steun heeft de verraden partner naast hem?

Is het huis emotioneel veilig?

Is er druk om seks te hebben voordat vertrouwen is teruggekeerd?

Wordt de partner de schuld gegeven van de verslaving?

Hoe ziet verantwoordelijkheid er deze week uit, niet in theorie, maar in het dagelijks leven?

Deze vragen veranderen het gesprek.

Ze verplaatsen de focus van vage verbinding naar concreet herstel.

Dat is waar veel partners wanhopig naar verlangen.

Niet nog een les over communicatie.

Een kaart.

Een boodschap aan therapeuten

Als je een therapeut bent en dit leest, begrijp dan alsjeblieft dit: Wanneer een partner bij jou komt na de ontdekking van pornoverslaving of dwangmatig seksueel gedrag, kan ze boos, angstig, controlerend, verdoofd, obsessief, koud of instabiel lijken. Maar voordat je haar reactie benoemt, vraag eerst in welke werkelijkheid zij heeft geleefd.

Vraag wat haar werd verteld dat niet gebeurde.
Vraag hoe vaak er tegen haar werd gelogen.
Vraag wat intimiteit is geworden.
Vraag wat zij alleen heeft gedragen.
Vraag of zij het gevoel heeft gekregen dat ze gek was.
Vraag wat ze heeft gevonden.
Vraag wat er in haar lichaam veranderde na de ontdekking.
Vraag wat zij nodig heeft om zich veilig te voelen voordat je haar vraagt opnieuw verbinding te maken.

Ze heeft niet nodig dat je haar partner haat.
Ze heeft niet nodig dat je hem beschaamt.
Ze heeft niet nodig dat je haar vertelt welke beslissing ze moet nemen.
Maar ze heeft wel nodig dat je begrijpt dat verraad niet geneest door een neutraliteit die weigert verraad te benoemen.
Ze heeft nodig dat je haar ziet.

De kloof moet kleiner worden

De kloof in relatietherapie laat te veel partners alleen achter.
Ze zoeken hulp en komen terug met het gevoel dat ze schuld dragen.
Ze beschrijven geheimhouding en krijgen het advies romantiek te plannen.
Ze beschrijven verraad en krijgen communicatieoefeningen.
Ze benoemen seksuele pijn en worden aangemoedigd om ruimdenkender te zijn.
Ze beschrijven patronen die op verslaving lijken en krijgen te horen dat ze geen labels moeten gebruiken.
Ze zeggen: "Ik heb het gevoel dat ik mijn verstand verlies," en de kamer vraagt: "Hoe kunnen jullie allebei beter aan elkaars behoeften voldoen?"
Maar sommige problemen los je niet op door elkaar halverwege te ontmoeten.
Je ontmoet elkaar niet halverwege tussen waarheid en leugens.

Je ontmoet elkaar niet halverwege tussen geheimhouding en veiligheid.

Je ontmoet elkaar niet halverwege tussen verraad en ontkenning.

Eerst moet de waarheid in de kamer staan.

Pas dan kan heling beginnen.

Als dit jou is overkomen

Als je in therapie bent geweest en je kwam buiten met het gevoel dat je niet werd gezien, wil ik dat je dit weet:

Het betekent niet dat jouw pijn niet echt was.

Het betekent niet dat je het slecht hebt uitgelegd.

Het betekent niet dat je te gevoelig bent.

Het betekent niet dat jij gefaald hebt in therapie.

Het kan betekenen dat de persoon die je probeerde te helpen niet begreep welke wond jij droeg.

Je mag betere steun zoeken.

Je mag iemand zoeken die verraadstrauma, dwangmatig seksueel gedrag, herstel van seksverslaving, partnertrauma of relatieschade door porno begrijpt.

Je mag een therapeut rechtstreeks vragen:

“Begrijp je verraadstrauma?”

“Werk je met partners van mensen met pornoverslaving of dwangmatig seksueel gedrag?”

“Zie je dit alleen als een communicatieprobleem, of erken je de impact van geheimhouding en verraad?”

“Hoe ondersteun je de verraden partner zonder haar verantwoordelijk te maken voor de verslaving?”

“Hoe kijk je naar verantwoordelijkheid?”

Hun antwoorden doen ertoe.

Want verkeerde steun kan de wond verdiepen.

De juiste steun kan je helpen opnieuw adem te halen.

We hadden meer nodig dan date nights

Als ik terugkijk, begrijp ik waarom mensen zeiden dat we opnieuw verbinding moesten zoeken.

Ze zagen een koppel in pijn en grepen naar de middelen die ze kenden.

Maar wij hadden meer nodig dan date nights.

We hadden waarheid nodig.

We hadden grenzen nodig.

We hadden slaap nodig.

We hadden eerlijkheid nodig.

We hadden routines nodig.

We hadden schermen uit de slaapkamer nodig.
We hadden de telefoon uit de badkamer nodig.
We hadden nodig dat hij niet langer urenlang in de garage verdween
om porno op zijn telefoon te kijken.
We hadden nodig dat het geheime leven aan het licht werd gebracht.
We hadden nodig dat de verslaving als echt werd gezien.
We hadden nodig dat mijn pijn ook als echt werd gezien.

Want het huwelijk leed niet alleen onder afstand.
Het leed onder geheimhouding.
En geheimhouding kun je niet wegromantiseren.
Ze moet worden blootgelegd.
Ze moet worden begrepen.
Ze moet worden vervangen door dagelijkse, herhaalde,
ongemakkelijke eerlijkheid.

Pas dan kan een koppel beginnen vragen of verbinding nog mogelijk
is.
Niet de valse verbinding van doen alsof.
Niet de wanhopige verbinding waarbij de partner nog harder haar
best doet.
Niet de oppervlakkige verbinding van één goede avond na weken van
leugens.
Echte verbinding.
De soort verbinding die pas begint na waarheid.
De soort verbinding die de verraden partner niet vraagt om te
verdwijnen.
De soort verbinding die zegt:
“Wat er is gebeurd, deed ertoe.”
“Wat jij voelde, was echt.”
“We kunnen niet terug naar het huwelijk dat we hadden.”
“Maar misschien kunnen we, als er eerlijkheid, verantwoordelijkheid,
veiligheid en tijd is, iets anders bouwen.”
En voor het eerst is dat geen leeg advies.
Dat is waar herstel kan beginnen.

Hoofdstuk 3- Wanneer iedereen het minimaliseert

Er bestaat een tweede soort verraad dat vaak na het eerste komt.

Het eerste verraad gebeurt binnen de relatie.

De geheimhouding.

Het verbergen.

De seksuele afwijzing.

De leugens.

Het verdwijnen.

Het geheime leven.

Maar het tweede verraad gebeurt vaak wanneer je eindelijk probeert iemand iets te vertellen.

Je verzamelt de moed om het hardop te zeggen. Misschien niet alles.

Misschien maar een klein stukje, omdat de volledige waarheid te vernederend voelt, te intiem, te zwaar om uit te leggen.

Je vertelt het aan een vriendin.

Je vertelt het aan een familielid.

Je vertelt het aan iemand van wie je dacht dat die het zou begrijpen.

Je vertelt het omdat je verdrinkt en één iemand nodig hebt die zegt: "Ik begrijp waarom dit pijn doet."

En in plaats daarvan hoor je:

"Porno is normaal."

"Alle mannen kijken daarnaar."

"Hij is tenminste niet echt vreemdgegaan."

"Misschien overdrijf je."

"Misschien ben je te jaloers."

"Misschien moet je het niet zo persoonlijk nemen."

"Misschien moeten jullie het gewoon wat spannender maken."

"Misschien ben je te controlerend."

En plots wordt de pijn nog eenzamer.

Want nu ga je niet alleen om met het verraad zelf.

Je moet ook omgaan met een wereld die je vertelt dat jouw verraad niet telt.

De zin die partners het zwijgen oplegt

"Porno is normaal."

Die zin hoor je overal.

Hij wordt achteloos uitgesproken, alsof daarmee het gesprek afgelopen is. Alsof iets, zodra het vaak voorkomt, niet schadelijk kan zijn. Alsof normaal hetzelfde is als onschuldig. Alsof het feit dat veel mensen iets doen, betekent dat niemand erdoor geraakt mag worden.

Maar “normaal” is niet hetzelfde als gezond.

“Veelvoorkomend” is niet hetzelfde als onschadelijk.

En “veel mensen doen het” betekent niet dat niemand er pijn van kan hebben.

Wanneer mensen zeggen dat porno normaal is, denken ze vaak aan af en toe privé kijken. Ze stellen zich iets voor dat losstaat van het echte leven. Iets dat geen invloed heeft op liefde, seks, eerlijkheid, ouderschap, vertrouwen of emotionele aanwezigheid.

Maar dat is niet waar veel partners mee leven.

Zij leven met geheimhouding.

Zij leven met uren van afwezigheid.

Zij leven met seksuele afwijzing.

Zij leven met impotentie of afstandelijke seks.

Zij leven met leugens.

Zij leven met gebroken beloftes.

Zij leven met escalatie.

Zij leven met een partner die seksuele energie heeft voor een scherm, maar niet voor hen.

Zij leven met het gevoel dat er een andere wereld het huwelijk is binnengedrongen en ruimte heeft ingenomen waar vroeger intimiteit zat.

Dus wanneer iemand zegt: “Porno is normaal,” hoort de partner daaronder iets anders:

“Jouw pijn is niet geldig.”

“Jouw grenzen zijn onredelijk.”

“Je moet dit accepteren.”

“Je maakt een probleem van niets.”

Daarom doet die zin zoveel pijn.

Hij beschrijft niet alleen porno.

Hij wist de partner uit.

Wanneer de partner de beschuldigde wordt

Een van de wreedste aspecten van deze ervaring is hoe snel de verraden partner degene wordt die terechtstaat.

Er wordt niet gevraagd: "Wat is jou overkomen?"

Er wordt gevraagd:

"Waarom controleerde je zijn telefoon?"

"Waarom ben je zo onzeker?"

"Waarom probeer je hem te controleren?"

"Waarom kun je niet gewoon accepteren dat mannen visueel zijn?"

"Waarom maak je hier zo'n groot probleem van?"

"Waarom ben je nog steeds boos?"

"Waarom moet je zoveel details weten?"

"Waarom kun je het niet gewoon loslaten?"

De focus verschuift.

Weg van het liegen.

Weg van de geheimhouding.

Weg van het verslavingsachtige gedrag.

Weg van de emotionele verlating.

Weg van de seksuele wond.

En richting haar reactie.

Haar pijn wordt het probleem.

Haar woede wordt het probleem.

Haar behoefte aan eerlijkheid wordt het probleem.

Haar grenzen worden het probleem.

Zo werkt minimalisering. Ze ontkent niet altijd dat er iets gebeurd is.

Soms maakt ze wat er gebeurd is gewoon zo klein dat de reactie van de partner te groot lijkt.

Als de wond klein wordt genoemd, lijkt degene die eruit bloedt dramatisch.

"Hij is tenminste niet vreemdgegaan"

Dit is een zin die partners vaak horen.

"Hij is tenminste niet vreemdgegaan."

Mensen zeggen het als troost.

Maar voor veel partners voelt het niet troostend. Het voelt als nog een manier om te zeggen dat ze de lat voor intimiteit lager moeten leggen. Alsof alleen lichamelijk contact met een ander als verraad telt.

Alsof geheimhouding niet telt.
Alsof seksuele energie die buiten de relatie wordt gericht niet telt.
Alsof liegen niet telt.
Alsof verborgen accounts, gewiste geschiedenis en geheime gewoontes niet tellen.
Alsof het opzoeken van tarieven van prostituees in de buurt niet telt, tenzij hij er fysiek naartoe gaat.
Alsof je partner emotioneel verlaten voor een fantasiewereld niet telt omdat die fantasiewereld achter een scherm zat.
Maar verraad is niet alleen een lichaam dat een fysieke grens overschrijdt.

Verraad is ook een geheim leven dat waarheid uit de relatie haalt.
Een partner rouwt niet alleen om het seksuele gedrag. Ze rouwt om de werkelijkheid waarin ze dacht te leven.
Ze dacht dat ze in één relatie zat.

Dan ontdekt ze dat er een andere wereld naast bestond.
En iedereen die zegt: "Hij is tenminste niet vreemdgegaan," vraagt haar vaak dankbaar te zijn dat het verraad kwam in een vorm die zij gemakkelijker kunnen wegwuiven.

Maar het lichaam ervaart verraad niet volgens de categorieën van andere mensen.

Het lichaam ervaart verraad als gevaar.
Het lichaam zegt:
"Ik was dichtbij iemand die niet eerlijk tegen mij was."
Dat is genoeg om pijn te veroorzaken.

Het label jaloers

Een ander woord dat vaak tegen partners wordt gebruikt, is "jaloers".

Je bent jaloers op porno.
Jaloers op vrouwen op een scherm.
Jaloers op fantasie.
Jaloers op iets dat niet echt is.

Die beschuldiging kan diep beschamend zijn, omdat niemand wil voelen alsof ze moet concurreren met vreemden, beelden, bewerkte lichamen of eindeloze nieuwigheid.

Maar deze pijn is geen gewone jaloezie.
Jaloezie zegt: "Ik wil hebben wat iemand anders heeft."
Verraadstrauma zegt: "Iets wat veilig had moeten zijn, is onveilig geworden."

De partner is niet per se jaloers op de beelden.
Ze is gewond door wat die beelden hebben vervangen.
Aanwezigheid.
Verlangen.
Eerlijkheid.
Tederheid.
Wederkerige seksualiteit.
Emotionele beschikbaarheid.
Het gevoel gekozen te worden.

Ze is niet jaloers omdat een vrouw op een scherm mooier is.
Ze heeft pijn omdat haar partner is verdwenen in een seksuele wereld
waarin zij niet bestond.

Dat is iets anders.
Het is gemakkelijker voor mensen om haar jaloers te noemen dan om
de echte vraag onder ogen te zien:

Wat gebeurt er met een partner wanneer zij herhaaldelijk wordt
ingeruild voor fantasie?
Wat gebeurt er met haar lichaam wanneer zij seksueel wordt
afgewezen, maar ontdekt dat haar partner in het geheim seksueel
actief was?
Wat gebeurt er met vertrouwen wanneer verlangen verborgen,
versnipperd en ergens anders op gericht wordt?

Dat zijn moeilijkere vragen.
Dus kiest de wereld vaak het gemakkelijker label.
Jaloers.

Het label dramatisch

Dan komt "dramatisch".
Ze is te emotioneel.
Te intens.
Te reactief.
Te veel met dit onderwerp bezig.
Te gekwetst.