Kwartaalbijeenkomst 5 februari 2018

**Lichtheid bij seksverslaving**

Gertjan van Zessen, psycholoog en seksuoloog, komt vanavond vertellen over zijn jaren lange ervaring met mensen die te kampen hebben met een seksverslaving. Meteen een goede binnenkomer: Seksverslaving is geen verslaving en gaat ook niet over seks! Waar gaat het dan wel over? En hoe kom je er vanaf? Van Zessen zal hier vanavond dieper op ingaan en uitleg geven over zijn zelf ontwikkelde therapiemodel.

‘Seksverslaving’ is volgens Van Zessen geen verslaving. De ene persoon heeft veel zin in seks en ervaart dat als heel prettig. De anders krijgt juist een ongelukkiger gevoel bij seksuele onrust. Seksverslaving is niet te rubriceren en staat dan ook niet in de DSM.

Het type mensen, vooral mannen, die Van Zessen in zijn praktijk ziet, zijn door de tijd heen wel verandert. Voor het internet tijdperk zag hij vooral extraverte mensen, waar het nu vooral naar binnen gekeerde, vermijdende en sombere mensen zijn. Seks is nu meer in een vermijdende hoek gekomen, het lijden is groot. 80% heeft een relatie en die partners komen dan ook vaak mee naar de therapie. Liegen is iets wat alle verslaafde doen en dat is juist wat de partner het ergst vinden. Bij lang liegen is de waarheid vertellen niet meer mogelijk, liegen heeft een prijskaartje.

Het doel van de therapie is niet zozeer dat het probleem gedrag (porno kijken of naar de hoeren gaan) moeten worden gestopt, maar om de eigenwaarde op te krikken. Dit legt Van Zessen uit middels een tekening van een vat van zelfwaardering.

Leegte = deel wat geen eigenwaarde heeft. Bestaat uit pijn, verdriet, somberheid etc.

Volheid = deel met eigenwaarde. Gaat over waar je trots op bent, waar je van geniet etc.

Als seksuele uiting gekoppeld is aan de leegte in jezelf (zoeken naar troost of spanning) zal de eigenwaarde steeds meer dalen. Hoe vaker iemand seks heeft of porno kijkt, hoe meer afbraak van de eigenwaarde en hoe groter de aantrekkingskracht tot het blijven herhalen van het probleemgedrag. Van Zessen gebruikt hiervoor een metafoor van een spoorlijn met wissels, waarbij iemand steeds de wissel naar beneden neemt en het niet meer lukt om de wissel omhoog te kiezen.

Als seksuele uiting gekoppeld is aan de volheid in jezelf (fijn vrijen, liefde delen, genieten van porno) zal het de eigenwaarde juist doen stijgen.

Hier komt het therapiemodel om de hoek kijken, want hoe gaat iemand zorgen dat het vat met eigenwaarde weer omhoog gaat? Hoe help je iemand om de wissel omhoog te kiezen? Met cadeautjes die iemand in zijn vat stopt. De cliënt krijgt de opdracht om 3 keer op een dag een heitje te doen, een kleine goede daad. Bijvoorbeeld de deur voor iemand open houden, bloemen kopen voor zijn partner, bewust genieten van een kop koffie of een warme douche. Het gaat om mindfull bezig zijn. Let op, het heitje staat los van het probleemgedrag! Niet focussen op vermindering van het probleemgedrag. Bij elk heitje moet de cliënt zichzelf een ‘schouderklopje’ geven en zeggen tegen zichzelf ‘*goed dat ik het zie*’. Als iemand een maand lang 3 keer op een dag iets positiefs observeert bij zichzelf, is de ervaring dat het vat met eigenwaarde gaat stijgen. In eerste instantie heeft de cliënt daar nog geen idee van, want het probleemgedrag is er nog steeds. Het is dan ook aan de therapeut om na die maand de positieve veranderingen eruit te halen en hier bij stil te staan. Bijvoorbeeld minder spanningen met de kinderen, voor het eerst verteld tegen zijn partner hoe hij zich voelde etc.

Verderop in de therapie betrekt Van Zessen de partner er ook bij. Net als degene met het probleemgedrag, is ook het vat van de partner leeg getrokken. Al hebben ze dat niet altijd in de gaten. Hij legt de communicatiepatronen uit middels de vaten tekening. En stimuleert om ook voor elkaar heitjes te gaan doen. Dus nu koopt de cliënt niet alleen een bos bloemen voor de ander om zichzelf te complimenteren als partner, maar ook voor zijn partner, omdat de cliënt hem/haar een goed gevoel wilt geven.

 Irritatie

 Acceptatie

 Verkilling

 Bevestiging

Deze ‘verlichte’ manier van naar jezelf kijken, maakt volgens Van Zessen dat iemand in contact blijft met zichzelf en het makkelijker word om de weg omhoog weer te kiezen. Hierdoor kan er weer gebouwd gaan worden aan een positieve toekomst, ook samen met de partner!