

WERKBOEK

Control-P

Leef, of word geleefd

Inhoud

Voorwoord	8
Inleiding	10
Hoe gebruik ik dit boek?.....	11
Opluchting en ongemak.....	11
Waarom alleen een papieren versie?	12
Opbouw van dit boek.....	13
Deel A: Theorie en Oefeningen	16
A1: Analyse van de effecten van porno op je leven	17
Een goed begrip van compulsief pornogebruik	17
Hoeveel controle heb ik over mijn gebruik?	22
Hoeveel last heb ik van mijn gebruik?	25
Waarom stoppen met porno?	32
Porno in relatie tot andere stimulerende middelen	55
Monitoring	62
A2: Werken aan de beweegredenen van je gebruik.....	63
Waarom kijk je porno?	63
De oorzaken van je pornogebruik	67
Je aanleidingen om porno te kijken	80
Je prikkels om porno te kijken.....	84
Escalatie tot pornogebruik.....	96
Onmiddellijke verzachting of lange termijns-tevredenheid	104
A3: Voorbereiden op je herstel.....	112
Wat gebeurt er met je als je stopt?.....	113
Herstel is niet lineair.....	123
De 3 fases van herstel	128
Het verschil tussen porno, masturbatie en seks	136
A4: Voorbereiden om te stoppen	147
Drie essentiële benaderingen	148

Werken aan je oorzaken.....	160
Anticiperen op je aanleidingen	184
Weerbaar worden tegen prikkels	191
Het ontdekken en nastreven van je doelen.....	200
Grenzen stellen.....	201
Jezelf vergeven.....	202
A5: Stoppen met porno	203
Het sterke gevoel dat je iets mist.....	205
Herkennen in welke ‘staat’ je bent.....	212
Plannen en aanleren van nieuwe gewoontes	214
Porno en relaties.....	217
Creëer een gezonde stabiele basis	220
En dan is het tijd om echt te stoppen	221
De gevarenzone	222
Aandrang.....	225
Meditatie en Mindfulness.....	229
Een terugval: wat nu?	230
Buddy of Vertrouwenspartner	234
Deel B: Zelfmonitoring	4
Bijhouden van je situatie en voortgang.....	4
Planning & monitoring	8
Evaluatie 1 (week 1 - 4)	11
Evaluatie 2 (week 5 - 8)	18
Evaluatie 3 (week 9 - 12)	25
Evaluatie 4 (week 13 - 16).....	32
Evaluatie 5 (week 17 - 20).....	39
Evaluatie 6 (week 21 - 24).....	46

Voorwoord

Ik kan me nog goed het moment herinneren dat ik voor het eerst besloot om te stoppen met pornokijken. Dit moet in 2007 zijn geweest. Ik zat op mijn studentenkamer en ik googelde ‘pornoverslaving’. Het was niet de eerste keer dat ik dit woord in google intypte, maar wel de eerste keer dat er een google resultaat was! Het ging hier om een documentje waarin stond beschreven dat mensen met porno worstelen en er stonden een paar tips in om te kunnen stoppen met porno. Inmiddels keek ik al een aantal jaren regelmatig, bijna dagelijks, naar porno en voelde me daar ontzettend slecht bij. Toch kon ik er tot dan toe niet mee stoppen. Ik praatte er met niemand over en er was dus ook helemaal geen informatie beschikbaar over de mogelijke effecten hiervan. Dit documentje, hoe summier ook, gaf mij de bevestiging en motivatie die ik nodig had om op dat moment te kunnen stoppen. Motivatie en bevestiging bleek echter niet genoeg, want na iets meer dan een maand te zijn gestopt, ging ik gewoon weer op oude voet verder. Dit was slechts het begin van een langdurige cyclus van stoppen met porno en weer beginnen; van opstaan en vallen.

Uiteindelijk heeft het sindsdien wel meer dan 15 jaar geduurd voordat ik echt een doorbraak had en porno volledig achterwege heb kunnen laten. In tussentijd ben ik door diepe dalen gegaan wat betreft mijn pornogebruik en de effecten daarvan. De beschikbaarheid van, en de mogelijkheden met, porno zijn in de laatste jaren alleen maar toegenomen. De problematiek die daarmee gepaard gaat echter ook. Ik wil niet zeggen dat porno voor iedereen een probleem is, maar voor de mensen die er een probleem mee hebben wordt het alleen maar moeilijker om zich er tegen te beschermen en worden de nadelige effecten ook alleen maar groter. Dit is enerzijds doordat jongeren er al op jonge leeftijd, terwijl de hersenen nog volop in ontwikkeling zijn, mee worden geconfronteerd. Anderzijds is dit omdat de intensiteit van stimulatie door moderne technieken absurde proporties aanneemt, denk hierbij aan artificiële intelligentie en ‘virtual reality’. Gelukkig neemt ook de bewustwording over de nadelige gevolgen toe en inmiddels is er aardig wat informatie beschikbaar over de mogelijke afhankelijkheid en schadelijkheid van porno. Toch denk ik dat we er nog lang niet zijn en daarom heb ik zelf een website met informatie beschikbaar gesteld en heb ik dit boek geschreven.

Tijdens mijn eigen herstelperiode heb ik een aantal van de beschikbare boeken meerdere keren gelezen. Deze boeken gaven mij wederom, net als in 2007, de bevestiging en motivatie die ik nodig had om überhaupt te kunnen stoppen. Daarnaast gaven ze de nodige informatie om te kunnen snappen waarom porno zo schadelijk kan zijn en waarom het zo moeilijk is om ermee te stoppen. Wat ik echter al die tijd gemist heb is een boek dat echt gericht is op de praktijk en mij

stap voor stap kan ondersteunen in mijn herstelproces met de focus op de lange termijn. Stoppen is niet per se heel moeilijk, maar het volhouden op lange termijn is een ware kunst. Waar vooral veel mensen tegenaanlopen is dat ze van de ene dag op de andere willen veranderen. Ze zien zichzelf als pornoverslaafde en willen nu(!) een oplossing en dus vanaf nu een nieuw leven. Ze stoppen per direct met porno door de porno simpelweg uit hun leven te bannen, zonder stil te staan bij het waarom. Ook al is dit erg begrijpelijk (ik liep hier zelf ook lange tijd tegenaan), leidt dit meestal tot een zware terugval, simpelweg omdat de mens niet zo in elkaar zit dat hij of zij van de ene op de andere dag kan veranderen. Veranderen doe je stapje voor stapje voor stapje, zodat je lichaam en geest de tijd hebben om aan de nieuwe situatie aan te passen. De opzet van dit boek is dan ook zo dat je stapje voor stapje aan een nieuwe fase in je leven begint waarin er geen plaats meer is voor porno en waarin je geen porno meer nodig hebt.

Voor mij is het vooral het samenwerken met andere herstellende pornogebruikers, wat mij de inzichten heeft gegeven om te kunnen stoppen. Vooral door over al die jaren mijn ervaringen te delen met anderen en ook weer te leren van anderen heb ik ondervonden wat wel werkt en wat niet werkt. En dan dus niet alleen voor mezelf, maar ook in het algemeen. Deze informatie en deze processen deel ik nu om ook anderen te helpen. En 'spoiler alert': ook al zouden we het graag zo willen zien, stoppen met porno is niet iets wat je van de één op de andere dag doet. Het is echt een lange-termijnproces waarin je belangrijke stappen moet zetten en niet kan overslaan. Houd er rekening mee dat, afhankelijk van je mate van gebruik, ook jou herstel zeker maanden gaat duren en dat het erg zwaar gaat worden. Maar ik garandeer je dat het ook een zeer waardevolle reis gaat worden, waarin je fantastische dingen over jezelf gaat leren, en waar je 10 keer sterker uit gaat komen. Veel problematische pornogebruikers geven aan dat ze het gevoel hebben 'geleefd te worden'. Ze hebben het gevoel dat ze geen controle meer over hun leven hebben. Met dit werkboek hoop ik je te helpen om de regie over je leven terug te pakken. Ik hoop je te helpen inzien dat je pornogebruik een signaal is dat je niet op het goede spoor zit en dat deze reis een unieke kans voor je is om de magie te ervaren van een leven waarin jij de baas bent. Ik wens je heel veel succes!

Inleiding

Iedereen doet het, maar niemand praat erover. Dat is wel een beetje de strekking van pornogebruik in onze maatschappij. Nou ja, 'iedereen' is misschien een beetje overdreven, maar recente cijfers geven weer dat in de westerse wereld meer dan 80% van de mensen wel eens porno heeft gekeken, terwijl ongeveer 1 op de 5 mannen en 1 op de 10 vrouwen wekelijks porno kijkt. Onder jongeren kijkt zelfs 1 op de 5 vrijwel dagelijks porno. Waar porno vroeger alleen beschikbaar was in de seksshop of in de achterste hoek van de videotheek, is het nu voor iedereen beschikbaar na het typen van een paar letters in een browser of app op je laptop of telefoon. Deze laagdrempeligheid zorgt er natuurlijk voor dat iedereen er wel eens mee in aanraking komt en daarnaast wordt je via reclames ook continu verleid om seksueel expliciet materiaal te bekijken. Porno is vaak letterlijk slechts 1 klik van je verwijderd. Tegelijkertijd rust er een enorm taboe op pornogebruik. Dat is misschien ook niet gek, maar het zorgt er wel voor dat we eigenlijk helemaal niet zo goed weten wat het nou met ons doet op persoonlijk niveau, in relaties en in maatschappelijk verband.

In eerste instantie lijkt porno helemaal niet iets om je zorgen over te maken: de meesten van ons houden van seks en masturbatie. Stimulatie met seksuele beelden kan daar extra genot bij leveren. Maar die seksueel stimulerende beelden kunnen zo'n sterk, haast koortsachtig, effect op ons hebben, dat het andere seksuele aspecten gaat overschaduwen. Gewone seks of masturbatie kan dan gaan aanvoelen als saai of onbevredigend en de nadruk komt steeds meer op porno te liggen. Naast dat dit grote invloed kan hebben op je relaties, of je motivatie om een partner te zoeken, kan men de neiging hebben steeds meer porno te gaan gebruiken. Het ligt dan heel erg aan de persoon in kwestie hoe die daarmee omgaat en of porno een probleem kan gaan vormen. Cijfers laten zien dat ongeveer 8% van de regelmatige pornogebruikers zijn of haar gebruik als problematisch ziet. Waarschijnlijk ligt dit cijfer hoger, omdat veel mensen de nadelige effecten van hun pornogebruik, en hun (on)afhankelijkheid van porno, onderschatten. De meeste gebruikers die ik heb gesproken, zijn pas hulp gaan zoeken na jaren van gebruik. Ik denk ook dat het wel een paar jaar duurt voordat je überhaupt doorhebt hoe groot de invloed van porno kan zijn. In het begin ben je vooral bezig met het genot wat je eruit kan halen en (vaak onbewust) hoe porno je kan helpen afleiding te zoeken van moeilijke gevoelens of situaties. De negatieve gevolgen komen heel geleidelijk en het is daarom moeilijk om een verband met je pornogebruik te leggen. Wat het in het geval van porno ook vooral moeilijk maakt is weer dat taboe dat erop rust. Er is best wel een hoge drempel om je gebruik van porno met anderen te bespreken, vooral als je gebruik best wel excessief is geworden. Gelukkig is er de laatste jaren steeds meer informatie beschikbaar over

de nadelige effecten van porno en zijn steeds meer pornogebruikers hun ervaringen gaan delen. Er is nu veel meer bekend over de nadelige gevolgen die pornogebruik kan hebben, en daarmee ook over de voordelen die het heeft om geen porno in je leven toe te laten. En wat natuurlijk ook zeer waardevol is, is dat veel mensen die enorm hebben geworsteld met frequent internet-pornogebruik, inmiddels zijn gestopt en hun ervaringen hebben gedeeld. Het is die praktische informatie die heeft geleid tot de methode in dit werkboek.

Hoe gebruik ik dit boek?

Dit boek levert de informatie en middelen die je nodig hebt om te kunnen stoppen voor de lange termijn. Stoppen met porno is een proces dat continu aandacht nodig heeft en daarom een dagelijkse investering. Het is dus ook de bedoeling om de oefeningen in het boek dagelijks te doen. De meeste activiteiten nemen niet veel tijd in beslag, maar vergen wel echt je aandacht. Daarnaast zijn er ook activiteiten die langer duren, maar die hoeft je niet dagelijks te doen en kan je doen op een moment dat je goed uitkomt. Het is aan te raden om de uitgezette lijn in dit werkboek te volgen en nog geen belangrijke beslissingen te nemen in de verandering van je gedrag voordat je begrijpt wat het doel is van dit werkboek. Mocht je al gestopt zijn met porno of masturbatie, houd dat dan gewoon vol, maar wacht anders tot je bij de oefeningen verderop in dit boek terechtkomt. Een belangrijk onderdeel van de methode in dit werkboek is namelijk de analyse van je gedrag; het weten waarom je iets doet of juist laat. Het grondig doorlopen van deze fase zal de kans op succes op de lange termijn vergroten.

Opluchting en ongemak

Wees je ervan bewust dat als je in dit boek aan het lezen en werken bent, je aan de ene kant misschien gevoelens van opluchting en herkenning ervaart, maar je je aan de andere kant misschien wel heel naar gaat voelen. Een van de belangrijkste stappen in dit boek is een bewustwordingsproces. Je gaat hierbij naar je eigen gedrag kijken en dit kan ontzettend confronterend zijn. Pornogebruik heeft vaak te maken met 'iets niet willen zien' en in je proces van herstel moet je dus ineens wel naar die zaken gaan kijken die je eigenlijk al die tijd niet wilde zien. Je krijgt waarschijnlijk te maken met schuld- en schaamtegevoelens en voor een groot deel hebben die te maken met het taboe dat er nog altijd ligt op seks in het algemeen en het taboe en stigma waarmee porno is omgeven. Dit is jammer en onterecht, maar het is nou eenmaal zo. Wees voorbereid op deze gevoelens en blijf doorgaan ondanks deze gevoelens. Je moet hier echt doorheen. Als het je teveel wordt, neem dan even afstand en ga even ontspannen, maar zorg ervoor dat je wel doorzet. Ook kan het zijn dat het werken in dit werkboek juist een aanleiding wordt om porno te gaan kijken. Maak je hier niet te druk over, vooral omdat we dat