

SHAMIE

Hij dacht dat hij het onder controle had, maar ondertussen was Robin (43) verslaafd aan porno en prostituees. Dat leidde tot een dubbelleven waarin hij zijn vrouw en kinderen glashard voorloog. En dat terwijl hij zichzelf als integer ziet. Dat botst en botst, tot de bom barst.

TEKST NIENKE PLEYSIER



‘Iedereen die met verslaving te maken heeft gehad, weet hoe het werkt: je gaat je drempel steeds verlagen. En er is steeds meer voor nodig om hetzelfde dopamineshot te bewerkstelligen. Een jaar of vier geleden ben ik ook overdag, en in nuchtere toestand, prostituees gaan bezoeken. Het was het begin van mijn dubbellevens. Ik ben jarenlang verslaafd geweest aan porno en later ook aan betaalde seks. Toch heb ik me nooit bewust gerealiseerd dat ik een verslaving had, en daarmee dus ook een probleem. Want een verslaafde denkt vaak dat er nog sprake is van een vrije keuze, van controle over je gebruik. Maar je brein verzint continu redenen waarom het mag, waarom het toegeven aan de behoefte goed te praten is. Pas op het moment dat ik door mijn vrouw betrappt werd, en mijn leugens geen uitweg meer boden, ben ik gestopt met wegstijgen. En kwam ik oog in oog te staan met mijn onzekerheid, met schaamte en schuld, met onrust en mijn neiging om te vluchten. Het is nog niet lang geleden dat ik dat dubbellevens leidde en mijn vrouw glashard voorloog. Op het dieptepunt van mijn verslaving sprak ik meerdere keren per week met een prostituee af op wie ik dacht verliefd te zijn, en zat ik ’s avonds met mijn vrouw en kinderen aan de eettafel. Dat ik daar toe in staat ben geweest vind ik nog steeds moeilijk te begrijpen. Ik zie mezelf als een integer mens. Ik haat leugens en oneerlijkheid. En toch ben ik zo geweest. Mijn vrouw is niet weggegaan, althans, niet voorgoed. En daar ben ik ongelooflijk dankbaar voor. Wij zijn nog samen. In therapie heb ik mijn verslaving weten te ontrafelen. Als een kluwen wol die ik afrolde tot het begin.’

VIEZE BOEKJES

‘Het begon in mijn puberteit, waar ik een verkeerde afslag heb genomen wat seks betreft. Iedere jongen gaat op onderzoek uit en belandt dan een keer bij porno, in mijn geval waren dat “vieze boekjes”. Maar ik raakte daar zo van ondersteboven, dat ik er steeds meer van wilde en het in mijn hoofd heel spannend werd om met meisjes af te spreken. Nu, vele jaren later, weet ik dat porno kijken niet onschuldig is. Het werkt verslavend en vertekent je beeld van seks. Toen ik jong was moest je er moeite voor doen, maar inmiddels is het overal binnen handbereik. Ik ben zelf ook vader van een zoon en ben me maar al te goed bewust van de verwoestende impact die porno kan hebben. Zo was ik een onzekere jongen: bang dat ik niet goed genoeg zou zijn, dat ik zou worden afgewezen. En als er dan weleens een meisje was durfde ik niet verder te gaan dan zoenen. Als mijn vrienden vroegen, is er nog iets gebeurd, wuifde ik het weg door te zeggen dat het nog niet het goede moment was geweest. Voor mijn eigen behoeften zorgde ik zelf wel, met behulp van porno, waar ik me vervolgens erg voor schaamde. De drempel met echte

‘Iedere jongen belandt een keer bij porno. Maar ik raakte er zo van ondersteboven dat ik steeds meer wilde’

meisjes werd zelfs zo hoog, dat ik mijn eerste keer seks met een prostituee beleefde. Na een avond uitgaan met vrienden en veel drank op had ik genoeg moed verzameld en waagde ik het erop. Natuurlijk vertelde ik daar nooit iets aan iemand over. Ik schaamde me kapot. Later, toen ik in de twintig was, had ik wel “gewoon” seks met vrouwen, maar ook altijd met veel drank op. Alleen dan kon ik de onzekerheid en angst voor afwijzing een beetje de baas. Toen ik eind twintig was ontmoette ik Monique, mijn vrouw. Ik zei weleens gekscherend dat ik op haar had gewacht, wat seks betreft. Ik vertelde niet over mijn ervaring met prostituees en ook over het stiekeme porno kijken sprak ik niet. Als mijn geweten weleens opspeelde duwde ik die gedachten zo snel mogelijk weg. Ik wilde dat het er niet was en zag het als mijn geheimen die ik mee mijn graf in zou nemen.’

DRANK, KICK, SCHAAMTE

‘In de jaren die volgden was het bezoeken van prostituees iets wat ik mezelf af en toe toestond. Als een guilty pleasure, zoals een ander het zichzelf gunt om soms drugs te gebruiken. Het gebeurde altijd als ik veel had gedronken. Als ik uit was geweest met vrienden en iedereen naar huis afdroop, zag ik mijn kans schoon. Het was enorm spannend en ik kreeg er een kick van. Maar ik had wel altijd de drank als drempelverlager nodig. Ondertussen werd porno kijken ook steeds makkelijker toegankelijk: met de komst van smartphones was het letterlijk altijd onder handbereik. En ook dat deed ik vaak en stiekem, in gestolen momenten, als ik even alleen was. Achteraf voelde ik me altijd schuldig, schaamde ik me, wiste ik alle sporen en nam ik mezelf voor dat ik het niet meer zou doen. Er waren ook periodes dat het er een tijdje niet was, zoals rondom het huwelijk van mij en Monique en de periodes dat onze kinderen werden geboren, twee dochters en een zoon. Maar lang hield ik het nooit vol. Ik herinner me nog goed een uitje met vrienden, waarop we in een paaldansbar belandden. We waren in een andere stad, ik had een hotelkamer voor mezelf en toen ging het weer mis. Toen ik de volgende dag thuiskwam keek mijn oudste dochter me aan met een blik waarvan ik dacht: ze weet het gewoon. Als ik nu aan dat moment terugdenk krijg ik kippenvel. Ik verafschuwde mezelf. Toch was ik niet bij machte om ermee te stoppen.’

DROOMBEELD

‘In therapie heb ik leren herkennen wat mijn triggers zijn; de aanleiding om, in mijn geval, te vluchten of verdoven. Stress is voor mij zo’n trigger. Ik heb altijd de neiging gehad om naar binnen te keren als het moeilijk wordt. Hoe meer stress ik ervaar, hoe meer ik me afsluit van anderen. Ik heb een eigen zaak, met bijbehorende risico’s en onzekerheden. Maar ik praatte niet over

‘Nu weet ik dat porno kijken niet onschuldig is. Het werkt verslavend en vertekent je beeld van seks’

mijn zorgen, niet met mijn vrouw, niet met mijn partners. En de porno en het prostitutiebezoek werkten als een ontlading, een vlucht uit de realiteit, even nergens aan denken. Alleen was die ontlading nooit echt fijn, omdat er meteen een gevoel van schuld en schaamte op volgde. Het gaf ook ongelofelijk veel onrust, mijn hoofd was continu bezig met mogelijkheden zoeken en creëren. Ik had er geen controle meer over, terwijl ik dacht van wel. In mijn zoektocht naar weer een nieuwe escape, kwam ik terecht op websites waar vrouwen zich aanbieden. De mooiste vrouwen en modellen zijn tegen betaling binnen handbereik. Je hoeft maar een berichtje te sturen, en je hebt een afspraak bij haar thuis of in een hotel. En zo ontmoette ik S. Een vrouw die precies voldeed aan het droombeeld dat ik als jongen van veertien had, toen ik voor het eerst in die pornoblaadjes keek. Een vrouw met wie ik afsprak en tegen betaling seks had en die na die ene afspraak zelf berichtjes aan mij ging sturen om af te spreken.’

DUBBELLEVEN

‘Ik weet nu dat er twee levens naast elkaar kunnen bestaan. Twee levens geleefd door dezelfde man. Het leven thuis met Monique en mijn kinderen. Monique en ik waren toen veertien jaar samen. Zij was druk met haar eigen carrière, ik met mijn bedrijf. We runden onze gezins-bv, gingen op vakantie, vierden verjaardagen, ik voldeed voor mijn gevoel aan mijn plichten als vader en partner. Maar ik vermoed dat Monique daar een andere kijk op heeft. En daarnaast was er nog een ander leven, waarin ik een paar keer per week met S. afsprak, met haar ging eten, seks had en zelfs een weekend weg ben geweest. Overigens bezocht ik als S. er niet was ook nog weleens andere prostituees. Ik had een heel register aan schaduwafspraken, en omdat ik voor mijn werk veel op pad ben, en geen dag hetzelfde verloopt, was die ruimte er ook. ▶

Pas toen Monique in een waas van woede en verdriet naar een hotel vertrok, werd ik wakker. Wat was er mis met mij?’

Het ergste wat ik heb gedaan is dat ik S. heb meegenomen op een reisje dat ik van Monique cadeau had gekregen. Een weekend dat bedoeld was voor mij om er even lekker tussenuit te gaan en bij te komen. Een liefdevol cadeau dat ik misbruikte. Monique en de kinderen kwamen mij van Schiphol halen, terwijl ik een kwartier daarvoor nog met S. sushi had zitten eten. Ik vind het onvoorstelbaar dat ik daartoe in staat ben geweest. Hoe heb ik mezelf in de spiegel kunnen aankijken? Ik keek er gewoon niet in.’

DE CONFRONTATIE

‘Mijn vrouw was natuurlijk niet gek. Sterker nog, ze is de meest emotioneel ontwikkelde persoon die ik ken. Zij heeft mij meerdere malen op de man af gevraagd of er iemand anders was. En ik heb al die keren glashard gelogen. Een keer heb ik geprobeerd mijn vader in vertrouwen te nemen, maar ik durfde het uiteindelijk toch niet. Wel heb ik de avond voordat Monique me betrapte, mijn zus een berichtje gestuurd waarin ik vertelde dat er iemand in het spel was. De dag daarna barste de bom. Monique had haar gevoel dat het niet klopte serieus genomen, en had in Find my iPhone gezien dat ik me op een totaal andere plek bevond dan waar ik volgens mijn verhaal had moeten zijn. Toen ze me die avond confronteerde heb ik verteld waar ik was: bij S., een prostituee. De volgende dag is Monique in een waas van woede en verdriet naar een hotel vertrokken. Pas toen drong het tot mij door dat ik op het punt stond alles kwijt te raken waar ik van hield en zo hard voor had gewerkt. Pas toen werd ik wakker. Wat was er mis met mij? Hoe kun je in godsnaam zo een dubbelleven leiden, hoe kun je dat je gezin aandoen? Met die vragen in mijn achterhoofd ben ik het internet opgegaan en kwam ik uit bij seksverslaving. Ik herkende me in zo veel van wat ik las. Die ellendige nacht nam ik me twee dingen voor: ik zou mijn vader, met wie ik een goede band heb, alles opbiechten en ik zou hulp gaan zoeken. Zo kwam ik terecht bij Chris Knorren, oprichter van InToMeYouSee (ITMYS), een instelling voor verslavingszorg en specialist op het gebied van intimiteits-, seks- en hechtingsproblematiek.’

IN THERAPIE

‘Het is nu vijftien maanden geleden dat alles aan het licht kwam en ik in de spiegel ben gaan kijken. Toen ik na mijn eerste afspraak bij Chris in de auto stapte, zag ik in mijn achteruitkijkspiegel ineens Monique staan. Ze zal daar ongetwijfeld ook zijn geweest om te checken of ik mijn afspraak wel nakwam, maar ze was er ook omdat ze oprecht wilde weten hoe het was geweest. We dronken koffie in een hotel om de hoek en hadden een fijn gesprek. Ik zou het behandeltraject ingaan en

Monique zou bij een collega van Chris haar eigen traject ingaan om haar trauma te verwerken. In de maanden die volgden ben ik elke week bij Chris geweest en daarnaast nam ik wekelijks deel aan een meeting met lotgenoten. Het idee van de behandeling is dat je direct in abstinentie gaat, zoals dat heet. In mijn geval betekende dat stoppen met porno kijken en prostitutiebezoek. Vooral het eerste was zo makkelijk nog niet. Ik heb uiteindelijk mijn vader gevraagd alle schermen in het huis te beveiligen met codes, op mijn telefoon kan ik geen apps downloaden en via het softwareprogramma Covenant Eyes wordt mijn internetgebruik gebruik gecontroleerd en gerapporteerd. Het feit dat er geen achterdeurtjes meer waren, gaf me ongelooflijk veel rust. Het contact met S. heb ik direct verbroken. Ik ben gaan inzien dat de zogenaamde verliefdheid een gevolg was van mijn verslaving. Van mijn onzekerheid, het diepgewortelde gevoel van afwijzing en angst om niet goed genoeg te zijn.’

FULL DISCLOSURE

‘Uiteindelijk hebben we in de behandeling toegewerkt naar een *full disclosure*: het moment waarop ik aan Monique mijn volledige verhaal moest vertellen. Het verhaal van mijn verslaving, van het begin tot het eind, met alle feiten, van hoeveel geld ik heb uitgegeven tot aan hoe vaak en wanneer, alles op tafel, dwars door de schaamte heen. Wat ik niet wist, was dat Monique ook haar verhaal zou doen. Ik heb twintig minuten naar haar geluisterd. Het was alsof ik in een boksring stond, mijn handen op mijn rug gebonden, en Badr Hari tegenover me stond. Elke klap was raak. Ze wist zo knap te verwoorden wat het met haar had gedaan. Chris zei dat ik me gelukkig mocht prijzen met zo’n vrouw. En dat doe ik ook. Haar grootste pijn zit ’m in het feit dat ze mij meermalen heeft gevraagd of er iets aan de hand was en ik dat heb ontkend. Het voelde alsof ze haar hart voor mij openstelde en ik er op ben gaan staan, zei ze. Ook heb ik voor haar de geschiedenis veranderd. Alle herinneringen van de afgelopen jaren staan voor haar nu in een ander licht. Bij alles vraagt zij zich af: hoe was hij op dat moment, wat was er echt, waar was hij met zijn hoofd? Dat proces van verwerking is nog niet klaar voor Monique. We werken samen aan onze relatie en gaan nog elke maand naar relatietherapie. Ik heb mijn verslaving nu onder controle. Ik hoef niet meer continu op de vlucht, voor mezelf, voor mijn gevoelens. Ik herken de triggers. En ik leer mezelf te uiten. Zo praat ik meer dan ooit met de mensen om mij heen en ik ben aan het leren om gitaar te spelen. Voor het eerst in mijn leven ervaar ik wat rust is. We zijn er nog niet, maar de kluwen is in elk geval ontrafeld. Het verleden kan ik niet ongedaan maken, maar voorzichtig ontvouwt zich een nieuwe toekomst.’ ■