

## INSPIRATIE – GEHEIMEN

**Matthijs Kruk** is psycholoog en heeft zijn eigen praktijk: Mind Your Sex.

'Als psychologiestudent was ik meer bezig met het studentenleven dan met studeren. In het derde jaar overwoog ik zelfs te stoppen. Het ging te veel over goed onderzoek doen, terwijl ik wilde weten wat er in mensen omging, wat je juist níet aan iemand kan zien, wat iemand verborgen houdt.

Toen ik op het punt stond te stoppen met psychologie, kregen we een gastcollege van een sportpsycholoog. Dat was fascinerend. De regels die bij een sport horen, die weer heel anders zijn dan in het echte leven, en waarbinnen je het beste van jezelf moet laten zien. Ik was om en begon mijn carrière als sportpsycholoog. Na een jaar of acht bleek dat best een kleine wereld. Ik was toe aan verbreding en zo kwam ik bij een verslavingszorginstelling terecht. Misschien niet voor de hand liggend, maar de gemene deler is gedragsverandering: iemand wil een bepaalde prestatie behalen, maar slaagt daarin niet.

De instelling waar ik begon was net opgezet door twee vrouwen. Ik was de eerste man. We behandelden mensen die worstelden met verslaving op het gebied van alcohol, drugs of eten. Toen er zich langzaam steeds meer mannen met een seks- of pornoverslaving aanmeldden, werd mij, als enige man, gevraagd of ik daar iets mee wilde doen.

Dat die vraag mij gesteld werd, is een belangrijk moment geweest in mijn carrière. Die vraag sprak mij op verschillende manieren aan. Het is ten eerste een spannend onderwerp, spannender dan bijvoorbeeld een alcoholverslaving.

Misschien ook omdat er minder over bekend is. Daarnaast ligt dit type verslaving nóg meer in de taboesfeer dan andere verslavingen. En tot slot vond ik de vraag op persoonlijk vlak interessant. Zelf heb ik ook een periode een ongezondere relatie gehad tot seks en porno.

Vanaf dat moment ben ik me volledig gaan specialiseren in seks- en pornoverslavingen. In de jaren die volgden heb ik een kijkje gehad in het leven van vrijwel alleen maar mannen. Dat zie ik als een voorrecht. Daardoor ging ik ook reflecteren op mijn eigen relatie tot seks en porno, die is echt onder een vergrootglas komen te liggen. Dat kan eigenlijk ook niet anders. Volgens mij heeft iedere psycholoog, therapeut of coach sowieso een persoonlijke interesse of gevoeligheid voor het werkveld waarin ze werken. Je moet ook weten hoe het er bij jezelf aan toegaat om een goede psycholoog te zijn.

Volgens mij hebben de gesprekken die ik met al die mannen voerde mij geholpen milder en met meer compassie naar mezelf en mijn verleden te kijken. Ook heb ik veel meer inzicht gekregen in wat een seksverslaving precies is.

### VERSTOORDE RELATIE

Ongeveer vier jaar geleden heb ik mijn eigen bedrijf opgezet, bewust buiten de reguliere ggz. Mijn eigen relatie tot seks en porno was weer helemaal gezond, en ik had in de loop der jaren een eigen perspectief ontwikkeld op dit fenomeen.

Ik noem het bijvoorbeeld geen seksverslaving meer. Eerder iets als 'een verstoorde relatie met seks.' Het woord verslaving is nogal stigmatiserend en beladen, daarmee werp je een drempel op voor cliënten om hulp te zoeken.

Volgens mij kun je de mannen opdelen in verschillende types. Je hebt de

mannen die echt op zoek zijn naar seks, of mannen die zichzelf identificeren als hetero, maar er een heimelijk leven op nahouden als homoseksueel. Je hebt mannen die objectief gezien niet heel veel bezig zijn met bijvoorbeeld porno. Zeg twee keer per week een kwartiertje, dat past bijvoorbeeld niet bij de definitie van een pornoverslaving. Maar ze gaan daar toch erg onder gebukt omdat ze het moreel verwerpelijk vinden. Dat zijn ook vaak de religieuze mannen. Hier is geen onderzoek naar gedaan, maar omdat ik zoveel mannen heb gezien, is mijn hypothese dat die types en thema's wel van elkaar te onderscheiden zijn.

Voordat ik mijn eigen praktijk begon, heb ik een boek geschreven over dit onderwerp, *Lust als last*. Ik had enkel een

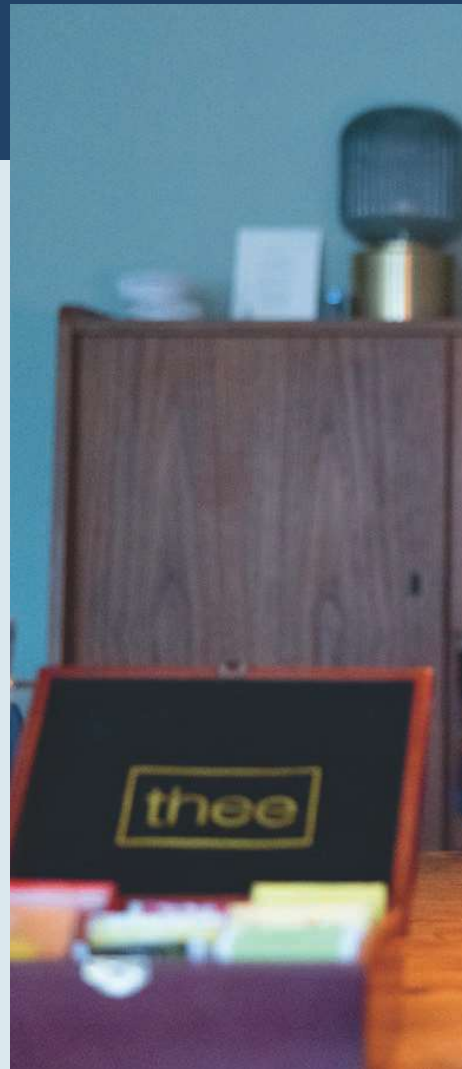




FOTO: KLAAS-ELMER SIXMA

cursus gedaan over seksverslaving van twee dagen, en veel boeken gelezen. Door het boek te schrijven, ben ik nóg dieper in de materie gedoken en heb ik veel theoretische en wetenschappelijke kennis opgedaan.

Ik heb ook mijn eigen holistische visie ontwikkeld. Er zijn meerdere lagen om rekening mee te houden als je iemand gaat behandelen. Een soort praktische laag of houvast om bepaalde gewoontes rond seks of porno aan te pakken.

De tweede laag gaat over waarom iemand vastliep. Begrijpen waarom iemand dit tot zo'n belangrijk onderdeel in zijn of haar leven heeft gemaakt. Dit is de meer psychologische laag waarbij emotieregulatie belangrijk is.

## *‘Je moet weten hoe het er bij jezelf aan toegaat om een goede psycholoog te zijn’*

De laatste laag is meer existentialistisch of filosofisch. Ik denk dat mensen een seks of porno gebruiken om een bepaalde leegte in het leven te vullen.

Ik maak gebruik van allerlei interventies zoals familieopstellingen, lichaamsgerichte therapie, bokscoaching, zweethutten, retraites. Hoewel deze interventies niet allemaal even wetenschappelijk onderbouwd zijn, kies ik er wel voor om ze in te zetten. Therapie gaat in mijn ogen niet enkel over praten, maar ook over ervaren. Ik werk ook veel in groepen. Er heerst veel

schaamte, als cliënten anderen zien met dezelfde problematiek, durven ze meer van zichzelf te laten zien.

Soms zet ik ook mijn eigen ervaring in. Dat is een beetje afhankelijk van mijn intuïtie, een fingerspitzengefühl. Iets over jezelf vertellen, kan ook verkeerd uitpakken. Je trekt het verhaal dan naar jezelf toe. Soms kan het mensen ook juist helpen omdat je ze daarmee laat weten dat je snapt waar ze mee zitten, omdat je zelf ook iets doorgemaakt hebt.’