

# Hoop na porno

(Vertaling van: Hope after porn)

<http://www.covenanteyes.com/hope-after-porn-how-their-marriages-were-saved/>



Dit E-book verscheen oorspronkelijk in het engels op [www.covenanteyes.com](http://www.covenanteyes.com) en is door stichting Kostbaar Vaatwerk vertaald met hun toestemming. Deze vertaling is niet gecontroleerd door Covenant Eyes.

©2014 Covenant Eyes

Covenant Eyes, 1525 W. King, Box 637, Owosso, MI 48867

International: 1.989.720.8000

# Hoop na porno

*Verhalen van vrouwen die herstel hebben ervaren.*

De volgende verhalen zijn geschreven door vrouwen die persoonlijk hebben ervaren hoe verwoestend de kracht van pornografie is binnen het huwelijk. Zij vertellen ons over het verraad, het verdriet en de pijn die zij voelden en de keuzes die zij maakten.

Deze vrouwen geven ons een kijkje in hun leven. Zonder garantie van een goede afloop, kozen ze voor de weg van persoonlijk herstel. Dit zijn hun verhalen.

Vandaag de dag groeit de kracht van het internet en daarmee wordt de kracht van pornografie groter en groter. Volgens de Amerikaanse academie die mensen opleidt tot advocaten voor huwelijkszaken, is bij meer dan de helft van de scheidingen een obsessie voor porno bij één van beide partners aanwezig. Meer en meer mannen onthouden zich van lichamelijk contact met hun vrouwen en duiken in een digitale wereld van fantasie. Dit is niet zo maar een probleem, dit is een hartverscheurend probleem.

Deze verhalen zijn niet bedoeld als leidraad, maar als voorbeelden. De kracht van pornografie kan verwoestend zijn voor een stel, maar er is hoop. Er is hoop voor de vrouwen die zich bedrogen voelen en gebroken. Er is hoop voor de vrouwen die het gevoel hebben dat ze alles geprobeerd hebben. Er is hoop voor de mannen die niet kunnen stoppen met hun verslaving, zo lijkt. Er is zelfs hoop voor de mannen die het niet eens een probleem vinden.

Er is hoop!

# Ons huwelijk zal nooit meer hetzelfde zijn

*Laura's Story*

Het kwam allemaal uit op het meest slechte moment...

Na het trauma van ons ongeboren kindje die zich veel te vroeg aankondigde, een maand van volledige bedrust en een drie dagen lange bevalling, was ik een kersverse moeder. Ik werd volledig in beslag genomen door de zorg voor ons te vroeg geboren dochttertje. Deze intensieve weken duurde voor mijn gevoel langer dan bij alle andere baby's. Ik was zo uitgeput dat ik me verloren voelde. Misschien herken je dat gevoel.

Alsof dat nog niet genoeg was, voelde ik ook veel spanning binnen ons huwelijk. Ik voelde steeds meer een drang om de computer van mijn man te controleren. Uit het verleden wist ik dat mijn man Ryan altijd meer moeite had om geen porno te kijken wanneer ik me ziek en zwak voelde of wanneer ik te druk was. We worstelden hier al mee sinds het begin van ons huwelijk, 3 jaar lang. Teleurstelling, verdriet, boosheid, veroordeling, therapie... Niets had het probleem nog opgelost. Elke keer weer strandde alles doordat de verleiding voor mijn man toch weer te groot werd. Lange tijd negeerde ik zijn probleem. Ik voelde me te moe om toe te geven dat Ryan waarschijnlijk weer porno keek wanneer ik druk was met onze dochter of wanneer ik mijn zo hoognodige slaap probeerde te pakken. Ik was zo druk met de zorg voor onze dochter en mijzelf dat ik dacht: Ryan hoort sterk te zijn voor mij. Ik kan zijn probleem er niet ook nog eens bij hebben.

En toch bleef het in mijn hoofd rondspoken: Controleer zijn computer...

Toen ik uiteindelijk toegaf en de geschiedenis op Ryans computer checkte, vond ik een aantal foto's die hij recent had bekeken. Hoewel ik niet verrast was, voelde ik opnieuw in alle hevigheid het verdriet en het verraad. Ik voelde ook een soort jaloezie naar de vrouw op de foto's. Wat had zij wat ik niet had? Wat deed zij, wat ik niet deed? Ik klemde mijn kaken opeen en voelde pure walging voor mijn man. Mijn hart vulde zich met bitterheid naar hem. Hij verknoeide al onze tijd, vergooide al onze energie en ging op in zijn eigen lusten terwijl ik zo hard werkte voor ons gezin.

## Een verandering maken

Ik weet het nog goed. Ik zat met onze prachtige dochter in mijn armen aan de keukentafel en dacht na wat ik zou moeten doen. Toen bedacht ik me: waarom zou ik hier zitten met een knoop in mijn maag, terwijl hij door het leven walst zonder enige zorgen? Ik pakte de telefoon en belde mijn man. Toen hij oppakte, zei ik alleen maar: 'Je moet stoppen met het kijken naar porno.' Ik merkte dat hij hoorde dat er een grens bereikt was. Hij begreep mijn boodschap: Ik vecht niet langer jouw strijd, die jij toch al opgegeven hebt. Ik wilde een verandering, een keerpunt, zodat het niet langer deel uit zou maken van ons leven.

Vijf minuten later kwam Ryan thuis. Hij bood zijn excuses aan en zei dat hij nog harder zou werken. Dat had ik allemaal al eerder gehoord. Ik zei hem dat ik geen oplossingen meer zou aandragen. Dat ik geen zorg meer ging dragen voor zijn probleem. Het patroon was jarenlang zo geweest: Ik droeg alle oplossingen aan en Ryan pakte nooit door. Nu was het zijn tijd: Hij moest een oplossing zoeken die ook werkelijk verandering zou brengen. En hij moest het helemaal alleen doen.

Ik vertrok met ons dochtertje naar mijn ouders. Ik wilde afstand om te kunnen uitrusten en te herstellen. Ik had mijn moeder en mijn zussen nodig die mij hielpen met ons dochtertje en ik had slaap nodig, heel veel slaap.

Tranen stroomden langs mijn wangen toen ik mijn tassen pakte. In een waas wist ik dat ik niet zou terugkeren naar dezelfde man. Ons huwelijk zou nooit meer hetzelfde zijn. Dit betekende of het einde van ons huwelijk, of het begin van een grote verandering. Door naar het huis van mijn ouders te gaan, liep ons huwelijk risico's. Ik betrok mijn familie bij ons probleem, wat zouden zij hiervan zeggen? Maar ik had hun steun heel hard nodig. Mijn ouders wilden heel graag dat we er samen uit zouden komen. Ze kozen geen kant. Ze wisten dat we al moeilijke jaren hadden gehad en geloofden dat we ook hier samen uit zouden komen.

## Het ontstaan van een nieuwe man

40 Dagen leefden we apart. Ik kwam over de eerste shock heen en Ryan woonde deze dagen bij Mark, een goede vriend. Mark bracht uren samen met Ryan door – aan de ontbijttafel, onder de trap, bij het haardvuur, op de veranda, aan de telefoon – stelde hem allerlei moeilijke vragen, gaf hem een zetje waar nodig en leerde hem om een eerlijke man te zijn. Elke morgen hielp Mark hem herinneren wat nodig was om echt lief te hebben: jezelf verloochenen. Alles opgeven wat om je eigen ik draait, het onvolwassen gedrag vaarwel zeggen en gaan leven vanuit dienende liefde.

Een andere vriend, hij heet ook Mark, hielp mee in deze strijd. Hij liet Ryan zien welke goede karaktereigenschappen hij had. Ze hielpen hem om te groeien in trouw, eerlijkheid en wijsheid. De Marken (zoals we hen gingen noemen) lieten niets aan het lot over. Ze benoemden bepaalde details van Ryans persoonlijkheid die ik nooit had gezien. Nooit had durven zien. Men schijnt vooral goed te zijn om elkaars persoonlijkheid te beschrijven. Tot op de dag van vandaag weet ik nog steeds niet alle details die besproken zijn tussen de Marken en Ryan, maar ik weet wel dat we onze kinderen en kleinkinderen altijd zullen vertellen over deze vrienden die het goede in Ryan bleven zien.

Ondertussen werd ik ook bijgestaan door twee dierbare vriendinnen. Ik vond bij hen sympathie en steun, maar ook leerde ik hoe ik meer steunend, liefdevol en respectvol voor Ryan kon zijn. In ons huwelijk was ik meer zijn moeder geworden dan echt zijn vrouw te zijn. Ik ging inzien dat ik tijdens mijn stress rondom de zwangerschap en bevalling van ons dochtertje, verder alles aan Ryan had overgelaten. Schoonmaken, boodschappen doen, koken, etc. Ryan zegt nog steeds dat dit geen excuus is geweest – dat beaam ik – maar ik had hem hier zeker niet de credits voor gegeven die hij verdiende. Mijn vriendinnen wezen er ook op dat we gestopt waren met onze kerkgang en met onze sociale contacten. Sindsdien zijn we erg betrokken bij een lokale gemeente. Een open Bijbel en in Gods aanwezigheid zijn hebben ons ook enorm geholpen om vriendelijkheid te geven en trouw te zijn aan elkaar.

## Echte verantwoordelijkheid

Toen Ryan en ik weer met elkaar spraken, deelden we de belangrijke lessen die we hadden geleerd. Ryan vertelde mij dat het voor hem heel belangrijk was geweest dat hij verantwoording had moeten afleggen aan andere mannen. Hoewel hij wist dat hij allereerst verantwoording schuldig was aan God, hielp het hem enorm om eerlijk te zijn naar zijn vrienden. Van hen kreeg hij ook eerlijke antwoorden. Hoe kapotmakend pornografie is en wat het beste voor hem is. Hij vertelde me ook dat hij een programma had gedownload op onze computer die al zijn activiteiten na kon gaan (Covenant Eyes Accountability software). Hij had een kleine groep mannen toevertrouwd om aan de hand van dit programma zijn gegevens in te zien. Tot op dat moment was ik altijd degene geweest die hem controleerde en die hem af en toe betrapte. Dat was uitputtend geweest en eigenlijk ook vernederend. Nu zijn vrienden achter hem stonden, kon ik een stapje terug doen. Ik kon Ryan weer

verantwoording terug geven om zelf te strijden tegen de verleidingen. Je kunt je voorstellen wat voor een opluchting dat voor mij was.

Ryan is werkzaam in de ICT wereld en werkt elke dag op de computer. Na een lange verslaving aan pornografie is dit moeilijk voor hem. Het voelt voor hem alsof hij aan het genezen is van een alcohol verslaving, maar wel elke dag met een fles wodka rondloopt. Het programma Covenant Eyes is heel helpend voor hem geweest. Hij dacht wel tien keer na, voordat hij bepaalde online beslissingen nam. Zijn vrienden zaten er bovenop en hielden hem elke keer weer verantwoordelijk voor zijn daden. Daardoor hebben ze met elkaar ook een intense vriendschap ontwikkeld. Ik ben Ryans inzet om ons huwelijk te redden enorm gaan waarderen.

Ik herinner me nog een middag tijdens het herstelproces. Een vriendin moedigde me aan om Ryan te vertellen dat ik hem respecteerde en ook waarom. Ze zei dat het voor hem waarschijnlijk heel veel zou betekenen om dit uit mijn mond te horen. Ik vond dit heel moeilijk, maar uiteindelijk zei ik tegen hem: "Ik respecteer het dat jij dit allemaal zo serieus oppakt." Ik vond het heel bijzonder dat ik dit ook echt meende: Ik respecteerde de manier waarop Ryan zich in het herstelproces stortte, met zijn hele hart. Ik respecteerde de manier waarop hij probeerde mijn vertrouwen terug te winnen. Ik respecteerde zijn eerlijkheid. Toen Ryan dit hoorde, was hij heel dankbaar en zei met een grote glimlach: "Dank je wel. Ik neem dit heel serieus. Ik hou van je."

## Je huwelijk is het waard

We zijn nu 10 jaar verder. Er is heel veel veranderd binnen ons huwelijk. Misschien schrijf ik er ooit wel een boek over. Maar voor nu wil ik je bemoedigen. Als pornografie een deel van je leven is: je bent het waard dat het helemaal uit je leven verdwijnt. Houd jezelf niet voor dat het niet zo erg is. Zeg niet: Maar ik doe ook bepaalde dingen fout en praat het daarmee goed. Je pijn is heel terecht! Pornografie is arglistig en vernietigend. Niemand ontkomt de gevolgen en niemand kan dit zelf wel controleerbaar houden. Toen jullie trouwden, beloofden jullie elkaar trouw. Die belofte is verbroken en dat zorgt voor een gebroken hart.

Ook je man is het waard dat pornografie uit zijn leven verdwijnt. Wanneer je man die overwinning zal bereiken, wordt hij echt een andere man. Hij zal meer mannelijkheid ervaren. Hij zal anders overkomen bij anderen en een rust ervaren, omdat hij niet meer hoeft te liegen. Je bent nu misschien heel boos op je man, maar probeer dit eens vast te houden. Hoe wordt hij als hij pornografie overwint? Wie wordt hij?

Wees niet bang om tot actie over te gaan. Beoefen harde liefde en neem het besluit om te staan tegen pornografie binnen jullie huwelijk.

Wees niet bang om dit aan het licht te brengen. Het kan vernederend, angstig en oncomfortabel voelen. Maar door het naar boven te halen en er aandacht aan te besteden, kun je het ook bij God neerleggen en kan Hij voor je werken in jouw leven.

Geloof me: Wanneer pornografie geen rol meer speelt in jullie huwelijk, ben je een nieuwe vrouw geworden, in een nieuw huwelijk met een nieuwe man.

## Over de auteur...

Laura Booz is de auteur van Blogger Behave. Ze leeft samen met haar man Ryan op een boerderij in Pennsylvania. Ze hebben drie kinderen. Laura en haar gezin genieten van het boeren leven, studeren aan huis en het begeleiden van hun kerkgemeenschap. Ze schrijft blogs op [www.10millionmiles.com](http://www.10millionmiles.com).

# Happend naar adem, hongerig naar genade

*April's Story*

Ik ontmoette Darren toen ik 19 jaar was. Mijn moeder was met ons verhuisd, nadat haar huwelijk van 32 jaar eindigde in een scheiding. Mijn vader was een man die haar (en ons) fysiek, emotioneel en seksueel mishandelde. Darren was ouder dan mij en kwam uit een hecht gezin. Het meest belangrijke: Hij maakte me aan het lachen. Hij is grappig. Ik was gelijk verliefd op hem.

We trouwden in 1993 en verhuisde naar St. Louis, zodat Darren aan een theologisch semester kon deelnemen in Dallas. Ik vond het geweldig dat hij dominee wilde worden. Het gaf me een veilig gevoel: Ik was getrouwd met een goede man die me geen pijn zou doen, zoals de mannen in mijn familie hadden gedaan. Darren en ik waren elkaar maatjes, we deden alles samen en we vonden dat geweldig.

## De ontdekking

Op een regenachtige avond in oktober was ik alleen thuis. Darren was naar school. Ik weet achteraf niet meer waarom ik de geschiedenis van onze computer checkte. Misschien omdat mijn intuïtie mij iets vertelde en ik mezelf gerust wilde stellen dat er niets aan de hand was. Wat ik die avond zag, veranderde mij. Het veranderde mij als persoon, als vrouw en als echtgenote. Ik scrollde langs honderden en honderden websites die mij keihard vertelde dat mijn 'godvrezende' echtgenoot net zo gebroken was als alle mannen in mijn familie. Ik had twee keuzes: dit accepteren of hem voor de keus stellen om te veranderen om ons huwelijk te redden.

Ik reed naar zijn school, door de regen. Ik weet nog dat ik naar het lokaal liep, in mijn pyjama. Ik weet het moment nog dat hij me aankeek en besepte dat ik hem betrapte had. Eerst loog hij, toen verontschuldigde hij zich. Daarna zei hij dat het nooit meer zou gebeuren. Ik wilde dat heel graag geloven. Ik wilde niemand laten weten dat ons huwelijk helemaal niet perfect was. Ik wilde niemand laten weten dat Darren op die manier naar vrouwen keek. Iets in mij zei: "April, mannen zijn mannen. Hij is betrapte, nu zal hij het nooit meer doen. Maak het goed en ga terug naar je goede huwelijk. Je wilt het leven van je ouders toch niet? Boos blijven op elkaar, wrok koesteren, ijzige stiltes... dat ben jij niet. Gewoon verder gaan en dit allemaal achter je laten." Dus dat deed ik... meer dan 8 jaar.

## Schuldgevoel

Elke keer dat ik hem betraptte, werd hij beter in het verbergen van zijn verslaving. Elke keer dat ik hem betraptte, stierf er een stukje van mezelf van binnen. Mijn respect voor hem verdween steeds meer. We verborgen beide wie hij werkelijk was, want geen van beide wilden we de waarheid onder ogen zien. Beide hadden we hier verschillende redenen voor. Mijn reden was trots. Ik wilde niet dat iemand mij, mijn man of mijn keuzes zou veroordelen. Ik begreep niet dat Darren verslaafd was aan pornografie, al sinds zijn 13<sup>e</sup>. Ik begreep niet de grootte en omvang van die probleem. Ik dacht dat zijn probleem kwam door mij. Misschien als ik langer, dunner of blonder was, zou hij hier geen behoefte meer aan hebben. Ik geloofde echt dat ik het probleem was. Ik was al die jaren bezig om te veranderen voor hem. Om tegemoet te komen aan zijn behoeften. Want zou hij geen porno meer nodig hebben.

Het probleem was dat Darren hier niet op reageerde. Hij had elke keer spijt als hij betrapt werd, maar had nooit oprecht berouw. Ik vroeg hem mee te gaan naar therapie. Hij ging mee, maar het bleef bij één keer, omdat hij vond dat de therapeut een kwakzalver was. Hij hoopte dat hij me met die woorden aan het lachen maakte, zodat ik het allemaal zou vergeten. Ik wilde wanhopig dat ik er om zou kunnen lachen en dat ik het zou kunnen vergeten. Dus elke keer deed ik dat: vergeten. Niemand wist iets: niet mijn familie, niemand binnen de kerk, niet mijn vrienden, niemand. We spraken eigenlijk nooit over dit soort vragen. Ik weet dat ik eens naar een christelijke radioprogramma belde en alleen maar aan het huilen was aan de telefoon. Ik was zo gebroken, maar ik wilde anoniem blijven. Elke dag zette ik mijn glimlach op, lachte ik om grapjes, maar niemand had ooit kunnen voorstellen hoe de duisternis me elke dag meer en meer opslokte.

Daarboven op kwam ook het feit dat Darren en ik al 6 jaar een kinderwens hadden, maar dat ik niet zwanger raakte. De gaf mij alleen maar meer het gevoel dat ik niet goed genoeg was.

Om uit te leggen hoe ik me in die jaren voelde, gebruik ik altijd de vergelijking met een persoon die in een grot gevangen zit met stijgend water. Er blijft uiteindelijk een smalle opening over om te ademen. Ik was mijn hoofd boven water aan het houden om te blijven ademen, aan het happen naar adem. Ik had het iemand moeten vertellen, mijn moeder of een dominee, iemand anders... maar ik deed het niet.

### “Zeg me dat je me niet wilt laten gaan!”

Na 11 jaar huwelijk knapte er iets in mij. Ik had hem opnieuw betrapt, alleen ditmaal leek alsof het kleine vlammetje vanbinnen ineens tot explosie kwam. Ik had geen emoties, ik huilde niet, voelde geen medelijden of sympathie. Ik voelde me koud en leeg.

Ik pakte mijn spullen om op een zakenreis te gaan. Darren bracht me dan altijd naar het vliegveld. Toen hij me afzette, draaide ik me om naar hem en zei tegen hem dat ik weg ging bij hem. Ik herinner me nog zijn blik van boosheid en frustratie, toen hij me vroeg: “Wat wil je van mij, April?”

Ik stond daar en zei tegen hem: “Ik wil dat je uit de auto komt, me vastpakt en tegen me zegt: Ik wil je niet laten gaan!” Na een lange stilte keek hij me aan en zei: “Laat ook maar.” Dat was zijn reactie... Laat ook maar...

Op dat moment moest ik wel onder ogen zien dat ik Darren niet kon veranderen. En dat Darren ook niet sterk genoeg was om zijn probleem aan te pakken. Ik moest wel onder ogen zien dat hij me al die jaren ook misbruikt had, net als de mannen in mijn verleden. Ik had hem zo hard nodig, maar ik kon hem niet veranderen.

### Vrijheid in gemeenschap

Tijdens de 11 jaren van ons huwelijk hadden we elkaar elke dag gezien, maar toen ik hem verliet, liet ik niets meer van mij horen. Na mijn zakenreis ben ik niet meer naar huis gegaan. Na een aantal weken moest Darren de vragen van familieleden wel onder ogen komen. Hij werd gedwongen om te vertellen wat er aan de hand was. Dit bracht hem tot een dieptepunt in zijn leven. Ik ben blij dat ik daar niet bij was. Ik denk zelfs dat het goed was dat ik er niet bij was. Op die manier kon God echt met hem aan de slag, zonder dat ik in de weg zou staan.

In deze weken en maanden kwam Darren tot inkeer. Hij vond een gemeenschap bij een mannen hulp groep en deelde zijn verdriet en verslaving met deze mannen. Hij maakte grote stappen om ons huwelijk te redden. Hij verwijderde televisies, videospelers en computers. Hij stapte over op een simpele telefoon zonder internet. Hij ging naar een therapeut, gespecialiseerd in seksverslaving. Deze man (Roger Johnson) heeft veel invloed gehad in zijn herstelproces.

Toen hij verder was in het herstelproces, kreeg hij wel weer toegang tot computers, maar hij downloadde Covenant Eyes Accountability software. Dit programma houdt alle websites bij die bezocht worden en stuurt een overzicht hiervan naar iemand die je in vertrouwen neemt. En Darren had mannen leren kennen die hem hierbij wilde helpen, zonder dat ze hem veroordeelde.

## De genade die ik zo hard nodig had

Tijdens dit alles was ik helaas enorm vervreemd van Darren. Ik had de scheidingspapieren al in de hand en dwong Darren deze te tekenen. We verkochten ons huis, ons meubilair en bereidden ons voor op een definitieve scheiding. Ik wilde de pijn niet voelen, dus ik werd koud en hield iedereen op afstand. Ik was zo boos op Darren en op God. Het voelde alsof beide de macht hadden gehad om ons huwelijk te veranderen, maar dat ze beide hadden gekozen om dit niet te doen. Ik raakte door mijn grote wanhoop vervreemd van liefde, eerlijkheid, vreugde en zelfcontrole. Ik wilde hen pijn doen die mij hadden pijn gedaan. Maar ten diepste bracht ik zelf diepe littekens aan op mijn hart. Terugkijkend zou ik één ding anders hebben gedaan. Ik zou anderen betrokken hebben in mijn enorme teleurstelling, voordat het zou leiden tot enorme wanhoop.

Om een bepaalde reden, die God alleen weet, hield ik de getekende scheidingspapieren in mijn tas en stuurde ze nooit op. Zelfs in mijn meest boze en razende momenten kon ik mezelf er niet toe zetten om ze op de post te doen. Darren kreeg in tussentijd de raad om mij lief te hebben en geduld met mij te hebben, ook al deed ik hem nog zoveel pijn. Dat deed hij. Die constante uiting van genade naar mij toe liet me zien dat Darren oprecht veranderd was.

Na een aantal maanden begon onze relatie te helen. Covenant Eyes speelde een grote rol om mij weer vertrouwen te geven. Er waren mannen die Darren in de gaten hielden. Dat was niet meer mijn taak. Ik hoefde niet bang te zijn hem te betrappen. Ik kon terugvallen op mannen die Darren hielpen en mij zouden betrekken mocht het fout gaan. Covenant Eyes hielp me om te genezen als echtgenoot en weer vertrouwen te krijgen.

Ik begon zelf in te zien tijdens mijn therapie dat Darren zelf verantwoordelijk is voor zijn daden. Darren moest zelf de stappen zetten in het herstelproces.

God gebruikte Darrens zwakheid om Zijn ongelooflijke kracht te laten zien. Darren heeft veel empathie ontwikkelt voor mannen die dezelfde ervaringen hebben en willen herstellen. In zijn gemeente heeft hij hier veel aandacht voor. Zijn gemeente heet Sit in the Chair (zit op de stoel) en is genoemd naar de mannengroep waar Darren op een stoel werd gezet en met kracht werd uitgenodigd om zijn verhaal te doen.

Ons verhaal is nu niet meer ons verhaal, het is Gods verhaal geworden. We schamen ons er niet meer voor. Want in onze zwakheid, heeft Hij laten zien hoe sterk Hij is!

## Over de auteur...

April Mabrey is al meer dan 20 jaar getrouwd met Darren. Ze wonen in Dallas, Texas, met hun tweeling: Luci en Sydney. April is een software ontwerper en houdt van karaoke, Zumba dans en sushi. Darren heeft een passie voor het spreken over zijn bevrijding van de verslaving. Hij doet dit als dominee van de gemeente die genoemd wordt de Sit in the Chair ([www.sitinthechair.org](http://www.sitinthechair.org)). April en Darren hebben het verlangen om in oprechtheid te leven. Ze doen dit onder andere door hun verhaal te delen met iedereen die hier behoefte aan heeft.



# Verder gaan

*Een aantal woorden van een therapeut*

Moed.

Dat is het eerste woord dat mij te binnen schiet als ik deze verhalen lees.

Ik denk dat vele van ons leren om moedig te zijn op de meest moeilijke momenten, wanneer we geconfronteerd worden met een situatie die we nooit verwacht hadden. De persoon die je beloofde lief te hebben, te eren en te koesteren heeft gelogen tegen je, dingen verborgen voor je en je bedrogen. Dat is verschrikkelijk.

Als je wat bekomen bent van de schok, moet je reageren. Maar hoe?

Toen ons huwelijk jaren geleden in moeilijkheden zat, gaf een vriend van ons een wijze raad. Ik had drie opties:

1. Blijven en jezelf aanpassen.
2. Blijven en werken aan verandering.
3. Uit elkaar gaan.

Als vrouwen kiezen we vaak voor het eerste. Toen ik de pornografieverslaving van mijn man ontdekte, was mijn eerste prioriteit ons huwelijk redden. Andy had erg veel spijt en ook opgelucht dat ik zijn geheim ontdekt had. Hij beloofde onmiddellijk om te stoppen en hij dacht dat het moest lukken, omdat ik er nu ook vanaf wist. Hij was heel oprecht, maar ook heel erg verslaafd. En dat beseften we beide niet. We dachten beiden: Hij wil stoppen, dus hij stopt. Dus ik was zorgzaam, lief en vergaf hem. Ik vertrouwde hem en ging de confrontatie niet aan. Ik was verdrietig en teleurgesteld, maar ik wilde hem niet met deze emoties lastig vallen. Hij zou immers stoppen.

Later, toen ik ontdekte dat hij niet zelf kon stoppen, maar dat ons huwelijk steeds meer in elkaar stortte, wilde ik werken aan verandering. De druk lag hoog, ons huwelijk zou en moest veranderen. Dat zorgde voor heel veel emoties die vrij kwamen. Boosheid, diep verdriet, rouw om wat ik verloren had, depressiviteit. Waarschijnlijk paste ik in het plaatje van post traumatisch stress stoornis (PTSS). Dat realiseer ik me nu pas, nu ik zelf therapeut ben. Ik had allerlei verwachtingen hoe Andy's herstel eruit zou zien. We zouden naar therapie gaan, we zouden tot de kern van het probleem komen en op die manier de wortel van de verslaving uitroeien. Dit ging gepaard met veel ruzies en conflicten, omdat ik hem wilde veranderen. Ik wist dat hij dat nodig had

Toen kwam ik bij optie nummer 3. Ik ben nooit daadwerkelijk bij hem weg gegaan. Andy wilde veranderen, dus dat was niet nodig. Ik moest wel emotioneel weggaan bij het probleem. Ik moest een aantal stappen terug doen, zodat hij zelf aan de slag kon gaan. Hij wilde van zijn verslaving af, maar mijn constante druk en controledwang, dreef ons uit elkaar. Hij wilde stoppen met zijn verslaving, dat wisten we beide. Maar hij had mijn steun nodig, niet mijn controle. En kostte heel wat moed om op die manier uit elkaar te gaan. Stoppen met controleren en hem het vertrouwen te geven om aan het werk te gaan.

Andy heeft de weg van herstel doorlopen. Niet zoals ik die gepland had, maar hij deed het wel. Hij startte met praktische stappen: praten met vrienden, Covenant Eyes installeren. Individuele hulp

heeft hij niet gevolgd, ook groepstherapie was niets voor hem. Hij heeft veel boeken gelezen en maakte alles bespreekbaar. Het was misschien niet de geprogrammeerde hulp die ik verwacht had, maar het was eerlijk en succesvol. Uiteindelijk heeft het hem het gevoel gegeven dat hij weer in staat was te zorgen voor zichzelf. Dat is enorm waardevol geweest.

## Garantie voor een goed einde?

Al de verhalen in dit boek hebben een goed einde, het mijne ook. Ons huwelijk is zelfs nog beter dan voor dit alles. Het heeft ons dichterbij God en dichterbij elkaar gebracht. Maar we leven niet in een sprookjeswereld. We leven in het echte leven en God heeft ons onze eigen wil niet afgenomen. Elk van deze mannen in deze verhalen had er voor kunnen kiezen om bij hun slechte gewoonte te blijven. Mannen doen dat, vrouwen doen dat. Een goed einde is geen garantie.

In Daniel 3, krijgen Sadrach, Mesach en Abed-Nego de opdracht om voor een beeld te knielen. Zo niet, dan worden ze in de vurige oven gegooid. Ik herhaal met liefde de woorden die in de Bijbel staan:

*Sadrach, Mesach en Abed-Nego antwoordden en zeiden tegen koning Nebukadnezar: Wij hoeven u hierop geen antwoord te geven. Als het moet, kan onze God, Die wij vereren, ons verlossen uit de brandende vuuroven, en Hij zal ons, o koning, uit uw hand verlossen. En zo niet, het zij u bekend, o koning, dat wij uw goden niet zullen vereren en het gouden beeld dat u hebt opgericht, niet zullen aanbidden.*

God is in staat om ons te bevrijden en ons huwelijk te bevrijden van pornografie. Maar ook al zou Hij dit niet doen, dan nog zijn we Zijn kinderen. Met Zijn hulp kunnen we moedig staande blijven, wat er ook gebeurt.

## Grenzen

Iets anders wat ik steeds zie terugkomen in deze verhalen is het stellen van grenzen. Laura nam de stap om een tijdje naar haar ouders te gaan. April bleef weg na haar zakenreis om haar man de ruimte te geven aan het werk te gaan. Cindy liet het team uit de kerk toe om aan de slag te gaan met haar man. Ze gebruikten allemaal Covenant Eyes op hun computers.

We zijn allemaal rentmeesters van ons eigen leven voor God. We hebben de vrijheid en de verantwoordelijkheid om te kiezen wat we toelaten in ons leven en wat we willen buiten sluiten. Een van mijn cliënten vertelde me eens dat ze grenzen zag als een huis van een huis. 'Ik wist niet eens dat ik een deur had' zei ze. 'Ik begreep niet waarom al die verschrikkelijke dingen maar bleven gebeuren.' Door grenzen te stellen krijg je de mogelijkheid om de deur dicht te doen. Dicht te doen voor indringers die willen stelen, doden en verwoesten. Ook kun je ervoor kiezen de deur open te zetten voor al de giften die het leven ons te bieden heeft. Giften van liefde, herstel en gezondheid.

Voor ons en voor veel andere koppels, is Covenant Eyes Internet Accountability een van de beste grenzen die er is. Covenant Eyes is de deur die dichtgaat voor pornografie, want dat willen we geen plek geven in ons huis. En tegelijkertijd is Covenant Eyes ook de deur die open gaat voor verbinding, eerlijkheid, vrijheid en zelfcontrole. Het is heel helpend geweest voor Andy en voor mij was het een hele opluchting, wetend dat ik niet meer de internet politie hoefde te zijn. Covenant Eyes zorgt ervoor dat hij zelf verantwoordelijk blijft.

Covenant Eyes is niet de enige grens die we nodig hebben. Wat ik vaak terug zie bij pornografie gebruik is een toename van egocentrisch, schadelijk gedrag. De gebruiker heeft het gevoel dat hij recht heeft op dat wat hij wil, wanneer hij het maar wil. Wanneer hij het niet krijgt, wordt hij onaardig naar de mensen die dit in de weg staan, misschien zelfs gewelddadig. Toen Andy herstellende was, voelde ik aan wanneer hij weer gekeken had. Dan zei hij dingen tegen me als: 'Je bent aangekomen. Als je echt om me gaf, zou je wel iets aan je gewicht doen.' Eerst dacht

ik dat het bij Andy hoorde. Maar ik hoorde meer van deze verhalen. Een artikel, gebaseerd op een onderzoek van de universiteit in Florida kwam erachter hoe pornografie de partner beïnvloedt wat betreft zijn inzet voor het huwelijk. Dit is wat zij schreven:

*Pornoacteurs en actrices zijn voor de meeste van ons geen reële optie. Veel tijd doorbrengen in hun aanwezigheid op het scherm, kan de indruk geven dat we in een wereld leven met veel mogelijke alternatieven. En wanneer we geloven dat er andere mogelijke, aantrekkelijke alternatieven zijn, voelen we ons instinctief minder verbonden met de partner die we al hebben. En zullen we ook minder inzet tonen naar deze partner.* (Psychology Today, maart 2014.)

Ik denk dat die verschuiving van inzet voor onze partner naar egocentrisch gedrag is wat zorgt voor het verschrikkelijke gedrag richting echtgenoten en partners. We worden meer dan eens geconfronteerd met het feit dat we niet alles kunnen hebben in ons leven. Wanneer dat gebeurt, is het handig als we de tools hebben om hiermee om te gaan.

Hierbij een aantal grenzen die je jezelf kunt stellen als partner van een verslaafde (van *Boundaries in Marriage*, geschreven door Henry Cloud en John Townsend.)

#### **Fysieke grenzen kunnen er als volgt uit zien:**

- Loop weg bij elke situatie die niet comfortabel is;
- Neem de tijd om na te denken hoe je om wilt gaan met bepaalde situaties;
- Ga voor een bepaalde tijd het huis uit;
- Bij mishandeling of misbruik: neem afstand.

#### **Emotionele grenzen kunnen er als volgt uit zien:**

- Stel anderen op de hoogte van de situatie;
- Zorg dat je een vangnet creëert voor jezelf;
- Ga in persoonlijke therapie.

#### **Grenzen kun je als volgt uitspreken:**

- 'Als je op deze manier tegen mij blijft praten, loop ik de kamer uit.'
- 'Ik hou van je, maar op dit moment vertrouw ik je niet. Ik kan mezelf niet geven als je hier niet mee aan de slag gaat.'
- 'Als je me laat zien dat je het echt meent dat je hulp wilt zoeken, help je me om me weer een stukje veiliger te voelen.'

## Hoe ziet herstel eruit?

Elke vrouw vraagt zich dit af: Hoe kan ik hem ooit weer vertrouwen?

1. De pornoverslaafde doet alles eraan wat hij kan doen, wat betreft praktische zaken. Dit doet hij vrijwillig! Bijvoorbeeld het nemen van een internetfilter. Dit is niet jouw taak in de crisis!
2. Jullie zijn beide in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen probleem. Hij heeft zijn verslaving, jij hebt hier allerlei emoties bij. Terwijl hij aan het werk gaat, heb jij ook werk te doen!
3. Je staat achter de grenzen die je gesteld hebt. Je bent in staat om 'ja' te zeggen tegen gezonde dingen en 'nee' tegen ongezonde dingen.
4. Je weet wat pornografie doet met je partner en je voelt medeleven met zijn strijd. Hij begrijpt jouw pijn en neemt hier ook de tijd voor. Tegelijkertijd is het belangrijk dat je hem ziet als een persoon met diep verlangen. Welke grenzen je dan ook kiest, en soms is weggaan de beste grens, God houdt van hem en kijkt uit naar zijn herstel!

5. Er zijn mensen in je leven die er vanaf weten. Die weten waar je aan werkt en waar je doorheen gaat. Die met je kunnen praten, je feedback en steun kunnen geven. Dit geldt ook voor je man.
6. Je groeit in het communiceren over waar je staat en hoe jullie relatie is, zonder dat het elke keer weer alle emoties naar boven brengt.
7. Je kunt alles bij God neerleggen, in alle vertrouwen. Zonder ook maar iets achter te houden of goed te praten.
8. Je hebt een stem, je voelt dat je waardevol bent. Je groeit als persoon en leert dat je mag zijn zoals God je gemaakt heeft. Dat kan ook voor hem gelden.

## Conclusie

Op onze trouwdag sprak ik de woorden uit: 'In goede en slechte tijden' en dat meende ik. Maar ik had nooit een pornografieverslaving kunnen voorzien, of de diepe crisis waarin ons huwelijk terecht zou komen. Ik had nooit die plaats van duisternis en wanhoop gewild.

En toch, wanhoop dreef ons van pijn, angst en boosheid naar moed, vastberadenheid en bovenal de ervaring dat we veilig zijn in Gods liefde. Dat hebben we beide mogen leren. We zijn veilig in Gods gepassioneerde liefde voor ons en in Zijn liefde is onze liefde voor elkaar ook veilig.

Toen ik Andy's verslaving ontdekte, las ik een boek van Henri Nouwen. 'Turn my mourning into dancing.' Nouwen zegt dat als we echt geloven dat God vergeeft, we dankbaar zijn voor elk moment van ons leven. Wanneer onze dankbaarheid voor het verleden maar gedeeltelijk is, kan onze hoop voor de toekomst ook nooit volledig zijn. Hoop vraagt van ons dat we dankbaar zijn voor elk gedeelte van ons leven.

Eerst dacht ik: Die man is gek, ik kan toch niet dankbaar zijn voor dit wat me wordt aangedaan! Maar nu, twee jaar later, realiseer ik dat het waar is. Ik ben dankbaar. Niet dankbaar voor de zonde van de verslaving, maar voor de vergeving van de verslaving. Dankbaar voor het wonder dat God gedaan heeft. Hij heeft ons huwelijk veranderd in iets waar ik alleen maar van had kunnen dromen. Ik ben dankbaar dat ik een sterker, rijker, kwetsbaarder en vreugdevoller persoon ben geworden. Dankbaar dat Andy dezelfde ervaringen heeft.

Maar boven alles ben ik dankbaar voor de wetenschap dat bij God nooit, maar dan ook nooit iets uit de hand loopt. Wat de toekomst ook voor ons in petto heeft, we weten Wie de toekomst in Zijn liefdevolle handen heeft.

Dus, met de woorden van C.S. Lewis zeg ik tegen je: "Heb moed, lieveling."

Je zult nooit uit Zijn handen vallen!

## Over de auteur...

Kay Bruner is al meer dan 25 jaar getrouwd met Andy. Ze hebben beide voor meer dan 20 jaar gewerkt voor Wycliffe Bijbel vertalers. Ze hebben samen 4 kinderen en 2 honden. Ze wonen in de buurt van Dallas, waar Andy werkt voor een zusterorganisatie van Wycliffe. Kay is gediplomeerd therapeut bij Rapha christelijke hulpverlening. Je kunt meer over haar lezen op [www.kaybruner.com](http://www.kaybruner.com) en in haar boek: 'As soon as I fell.'