

# Uithuilen en opnieuw beginnen?

Verliefd, verloofd, getrouwd... En dan gaat je partner vreemd. Wat doe je als hij of zij iets met een ander heeft gehad? Is dat einde relatie of geef je elkaar toch een tweede kans? En als je zélf ontrouw bent geweest... Hoe ga je dan verder?

Tekst: Dido Michielsen.

**H**oewel ontrouw van alle tijden is, lijkt het alsof we tegenwoordig de boel wel erg op de spits drijven. We verwachten meer van onze partner dan ooit. Hij of zij moet onze geliefde, verzorger én eeuwige rots in de branding zijn. Ons maatje, spannend en vertrouwd tegelijk. Sexy, aantrekkelijk... Alles, eigenlijk. Bovendien zijn vrouwen zelfstandiger dan een paar generaties geleden en komen zij net zo vaak leuke anderen tegen als de mannen altijd al deden bij de koffiemachine of tijdens zakenreisjes of seminars. Zelfs het schoolplein is niet langer voorbehouden aan andere moeders, ook daar kun je een leuke vader zien rondhangen. Voeg aan deze ingrediënten het internet toe, met alle beschikbare apps en social media die overspel een stuk bereikbaarder maken, en het is niet verbazingwekkend dat veel relaties verwoestend in de

soep lopen doordat een van de twee voor de verleiding bezwijkt. Voor wie nog hoop had dat overspel te voorkomen is, is er somber nieuws: het komt zelfs in stabiele, gelukkige huwelijken voor. Een lichtpuntje zou kunnen zijn dat ontrouw niet per se het einde van een huwelijk hoeft te betekenen. Maar dan moeten beide partners wel bereid zijn een lange, moeizame weg te gaan. "Ontrouw doet vreselijk pijn," beaamt relatietherapeute Joey Steur, die haar praktijk de hoopvolle naam *De liefde gaf*. "Het kan twee maanden duren voor je eroverheen komt, maar ook twee jaar. Vaak laat het toch een barst in je hart achter. En als ik merk dat een van de partners eigenlijk niet meer verder wil en met een been in de nieuwe relatie staat, wordt het lastig. De eerste stap is boven water krijgen of en hoe een stel weer tot elkaar kan komen." ►



Zeker na de Stormy Daniels-affaire staat het huwelijk van Melania en Donald Trump onder druk.

Vlak nadat de geheime relatie is geopenbaard, heeft verstandig analyseren echter nog niet zo veel zin, schrijft bestsellerauteur en psychotherapeute Esther Perel in haar pas verschenen boek *Liefde in verhouding*. Een huwelijk of relatie verkeert dan in zó'n crisis, dat er allereerst behoefte is aan kalmte en structuur, aan geruststelling en hoop. De bedrogene moet alles in het werk stellen om zijn of haar eigenwaarde te hervinden. De verrader moet overtuigend laten zien dat hij of zij zich schaamt en er rekening mee houden dat hij/zij keer op keer door het stof zal moeten gaan voordat het schuldgevoel geloofwaardig overkomt. Pas als de gemoe-deren zijn bedaard, is het tijd voor stap twee: duiding. Waarom gebeurde het? En welke rol speelde ieder?

### Onzekerheid en jaloezie

“Met de jaren verandert een relatie,” zegt Joey Steur. “Partners zijn soms niet langer open tegen elkaar over hun innerlijke dialogen. Sommigen blijken te veel bezig met voor de partner invullen wat hij of zij denkt. En dan ontstaat opeens die vreselijke crisis en ben je to- taal op jezelf teruggeworpen.

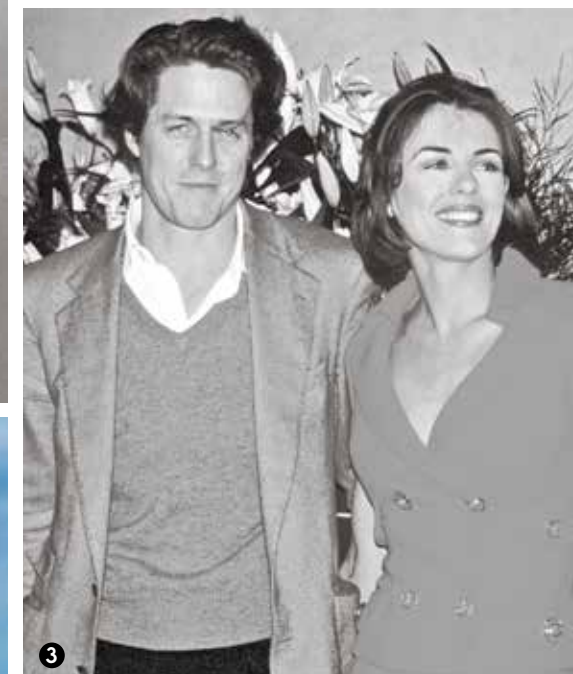
Alles is anders dan je dacht, degene die je het meest vertrouwde, blijkt een ander mens.” De derde persoon speelt bij dit alles natuurlijk een grote rol. De bedrogene is onzeker, maar wordt ook gekweld door jaloezie. De een heeft behoefte aan de kleinste details – hoe, waar, wanneer, was het lekkerder dan met mij, duurde het langer? – de ander probeert de grotere lijnen te doorgronden.

### Zelfde relatie, nieuwe ontdekking

Het klinkt misschien wat rationeel, maar waarschijnlijk is dat laatste de beste oplossing voor het behoud van je zelfrespect en het herwinnen van het vertrouwen in je partner. Natuurlijk wil je weten wat die ander bezielde, hoe hij/zij dit jou heeft kunnen aandoen. Uiteraard droom je van grootse wraakacties en zou je dat loeder/die hufter op pijnlijke wijze van de aardbodem willen wegvagen. Maar uiteindelijk zijn al die details een grote zelfkwelling en gaat het er niet om alles in geuren en kleuren voor je te zien, maar om te begrijpen wat er aan de hand is en of er ruimte is voor een verdere toekomst. Om met Esther Perel te spreken: de tweede kans op een nieuw begin, samen. Om het waarom van een

stiekeme relatie te kunnen begrijpen, is het noodzakelijk te doorgronden wat erachter stak. Waarom ging die ander zo ver? Waarom dacht hij of zij niet aan degene die trouw elke avond thuis zat te wachten? Een huwelijk kan slecht zijn, ingeslapen of verzuurd – allemaal redenen misschien om het geluk buitenshuis te zoeken. Maar dikwijls draait de stap naar het vreemde bed niet om degene die onwetend in het oertrouwde bed ligt, maar om de dader zelf. Goed, er bestaan mannelijke en vrouwelijke narcisten die voortdurend de bevestiging en opwinding van een geheime verhouding nodig hebben. Die partners wens je niemand toe, want ook iedere nieuwe geliefde zal uiteindelijk worden bedrogen. Is dat niet het geval, dan blijkt de geheime liefde de dader vaak iets over zichzelf te leren. Iets wakker te kussen wat allang was vergeten (hoe grappig je kunt zijn, hoe veel je van seks houdt, hoe heerlijk het is om even weg te zijn van de kinderen). Of een ontdekking te bieden die volledig nieuw is: ik ben helemaal niet alleen maar de sterke figuur die ik thuis altijd speel, ik heb ook een zachte, sentimentele kant. Of juist: ik houd helemaal niet van dure dinertjes vooraf, maar duik liever meteen tussen de lakens voor een potje stevige seks. Een geheime relatie draait dikwijls niet om die derde persoon, maar blijkt een zoektocht naar de ‘niet-verkende ik’, aldus Perel. En als het lukt om dat bloot te leggen en bespreekbaar te maken, kunnen er

Overspel komt ook voor in stabiele, **gelukkige huwelijken**



1. Tegen Charles' liefde voor Camilla kon Diana uiteindelijk niet op.
2. De affaires van Jackie's man, John F. Kennedy, bleven lang verborgen voor het grote publiek.
3. Liz Hurley is nog altijd bevriend met Hugh Grant, die haar bedroeg met een prostituee.

## JUANITA HAD VIJF JAAR LANG EEN GEHEIME LIEFDE

Op haar 24ste viel Juanita (nu 51) voor een rijke, succesvolle advocaat. Hij zou haar droom waarmaken: een carrière als zangeres en een gezin met kinderen. Na de geboorte van haar tweede liep dat even anders: “Ons huwelijk was heel goed in het begin, hij was geen groentje meer, maar had al een huwelijk achter de rug en dat vond ik fijn. Maar de ruzies namen toe en ondermijnden mijn zelfvertrouwen. Intussen ging ik geregeld op tournee en ook zong ik op festivals. Al drie jaar werkte ik soms samen met Maarten, dus het was logisch dat ik hem op een gegeven moment vroeg om mijn vaste begeleider te worden. Tot mijn verbazing zei hij dat hij dat niet wilde omdat hij verliefd op mij was. Ik keek hem aan

en dacht: maar dát is het natuurlijk. Die nacht zijn we bij elkaar in bed beland; een slippertje, dachten we beiden. Het bleek dat we niet zonder elkaar konden, de verhouding zette zich in alle hevigheid voort. Omdat mijn man advocaat is, wilde ik het absoluut geheimhouden, ik was bang dat ik de kinderen zou kwijtraken en ook Maarten was getrouwd. Maar kleine kinderen worden groot en ik geloof dat mijn dochter op een dag zei dat het tijd werd dat ik een nieuwe vader voor haar ging zoeken. Toen besepte ik dat ik ook steeds ouder word en wat geluk in mijn leven verdien. Drie jaar geleden kon ik een flat krijgen en toen ben ik met hem gaan samenwonen. Onze geheime affaire had toen al vijf jaar geduurd.” ►

## VERONICA'S MAN GING VREEMD

**De man van Veronica (45) ging vreemd toen hun oudste kind twee weken was: "Ik werd keihard van mijn roze wolk afgesleurd." Ze besloot hem te vergeven: "Hij voelde zich niet gezien in ons huwelijk, maar we zouden voor onze relatie vechten. Het was een te hectische tijd om in therapie te gaan en dat leek ook niet nodig. We besloten zelfs nog een kindje te nemen. Maar zeven weken voor de tweede bevaling ontdekte ik dat hij weer aan het appen was met**

**een andere vrouw. Toen zijn we in therapie gegaan. Maar gaandeweg veranderde mijn blik op hem. Mijn liefde voor hem leek verdwenen, hij was niet langer degene die mijn geluk bepaalde. Hij bleef bovendien afwezig. Toen heb ik de scheiding voorbereid. Ik vond een vaste baan, dat gaf me kracht. Terwijl hij bij de notaris zat om voor zijn eigen huis te tekenen, heb ik zijn naam van het naambordje gekrast, zijn spullen in vuilniszakken gepropt en alles de tuin in gesmeten."**

bijzondere dingen gebeuren. Dan kunnen partners aspecten van elkaar ontdekken die ze nooit hadden vermoed en kan er een nieuwe dynamiek ontstaan. Als dat lukt, zou je bijna kunnen beweren dat een relatie na een affaire beter af is dan ervoor. Maar het is geen aanrader: het blijft een zware klus om zo flexibel van geest te zijn dat je ontrouw weet om te buigen naar nieuwe kansen.

Of je ontrouw überhaupt kunt voorkomen, is een ingewikkelde vraag. Hoe meer ver- en geboden er op dit onderwerp rusten, hoe groter de verleiding om iets ondeugends uit te halen. Wat dat betreft zijn volwassenen net kleine kinderen. Veel zinvoller is het om het gesprek van tevoren aan te gaan, aan te dūrven gaan. Bespreek wat je onder ontrouw verstaat. Is het dat iemand anders je beter begrijpt dan je partner, de zogenaamde emotionele ontrouw? Dat de ander masturbeert of naar porno kijkt zonder jou? Eén kus, een onenightstand? Misschien besluiten jullie wel dat je het niet van de ander wilt weten als het niets voorstelde, alleen als er echte verliefdheid in het spel is.

andersom: te snappen dat een kleine flirt in een café niet het einde van de wereld voor jou hoeft te betekenen. In de praktijk wordt dit soort gesprekken meestal pas achteraf gevoerd, op de bank van de therapeut. Zo veel overspeligen, zo veel motieven en oplossingen voor de problemen, zo lijkt het na lezing van *Liefde in verhouding*. Het is de prijs die we betalen voor onze totaalrelaties van tegenwoordig: we streven naar meer zekerheid en betrouwbaarheid bij onze partner, maar moeten daar spanning en hartstocht voor inleveren. Zie daar het evenwicht maar eens in te vinden. ■



Het huwelijk van Hillary en Bill Clinton blijkt tegen heel wat stormen bestand.

fotografie: bruno press, getty images.

### Práát erover!

Ontrouw is een doodend gespreksonderwerp. We praten over van alles en mijden dit ene, alsof we het over onszelf afroepen zodra je het woord 'vreemdgaan' alleen maar uitspreekt. Terwijl het goed kan zijn om te weten waarmee je de ander ongelooflijk zou bezeren. Of

### Meer lezen?

- *Liefde in verhouding, een nieuw perspectief op trouw en ontrouw* door Esther Perel € 20 (uitgeverij Lev.).
- [praktijkdeliefde.com](http://praktijkdeliefde.com) (de praktijk van Joey Steur).
- *Waarom wij vreemdgaan en parachutespringen*. Een boek van Luc Swinnen over ons onbegrijpelijke brein € 21,99 (uitgeverij Van Halewijck).