

LIAISONS DANGEREUSES

Overspel: een morele en vleselijke dwaling of een nuttige speling van het lot? Relatietherapeut Mira Kirshenbaum onderzocht het effect van affaires buiten de deur en schreef daarover een boek.

Ik keek er wel van op dat mensen me voor slet uitmaakten. Ik ben al meer dan veertig jaar met dezelfde man getrouwd!

Mira Kirshenbaum is een keurige oudere dame, echtgenote, moeder en grootmoeder; een gerespecteerde relatietherapeut met ruim dertig jaar ervaring en tien zelfhulpboeken op haar naam. Ze keek dus wel even op toen ze naar aanleiding van haar dit jaar verschenen elfde boek

in Amerika en Engeland van onder uit de zak kreeg.

Waarom? Omdat ze het had gewaagd een boek te schrijven waarin ze begrip opbracht voor mensen die een buitenechtelijke relatie hebben.

Omdat ze schreef dat overspel best eens een functie kon hebben in een relatie en dus niet per definitie slecht is.

Schokkend!

De feiten. In *When Good People Have Affairs* (in het Nederlands onder de minder moralistische titel *Verliefd op een*

ander door Archipel uitgegeven) onthult Kirshenbaum dat niet alleen notoire schurken vreemdgaan, maar ook heel gewone, aardige, kortom goede mensen. Ze waren meestal niet actief op zoek naar een minnaar of minnares, het is hen overkomen. Ze missen meestal iets in hun vaste relatie, bewust of onbewust, en dan komen ze iemand tegen met wie het ineens fantastisch klikt en voordat ze het weten hebben ze naast hun vaste relatie

een affaire. Daar worden ze doorgaans niet heel veel gelukkiger van, leert

Kirshenbaums jarenlange ervaring als therapeut. Ze moedigt het niet aan, sterker nog: ze wringt zich in bochten om te bena-

drukken hoe schandalig het is om je partner te bedriegen. Ontrouw is 'een zonde en een dwaling', schrijft ze keer op keer. Maar toch: het gebeurt (en nogal vaak. Volgens Kirshenbaum heeft 47 procent van de getrouwde mannen ooit in hun leven een buitenechtelijke verhou- >

‘Eerlijkheid is mooi, maar een abstract moreel principe’

ding, tegenover 35 procent van de vrouwen). En als het is gebeurd, moet je er het beste van zien te maken. Soms is een verhouding de beste methode om dingen helder te krijgen.

Maar als je eventueel met je vaste partner verder wilt, moet je je affaire nooit opbiechten aan hem of haar, zelfs niet als het je op de man/vrouw af gevraagd wordt. 'Eerlijkheid is mooi, maar een tamelijk abstract moreel principe. Een veel edeler en concreter principe is dat je een ander geen pijn doet,' zegt Kirshenbaum. 'Als je eerlijkheid zo belangrijk vindt, bedenk dan eerst voor wie je wilt kiezen, wijd je aan die relatie en probeer er de rest van je leven een zo eerlijk mogelijke relatie van te maken.' Er zijn slechts twee uitzonderingen op deze regel: als je je hebt bezondigd aan onveilige seks én als ontdekking dreigt of onvermijdelijk is.

Haar advies komt voor een deel ('maar zeker niet alleen!') voort uit eigen ervaring. Haar eigen man is ooit 'emotioneel vreemdgegaan'; Kirshenbaum moest toen leren leven met het 'krankzinnig makende besef dat hij een goed mens was die iets verschrikkelijks had gedaan'. Achteraf gezien had ze het liever niet geweten.

Kirshenbaum onderscheidt 17 redenen waarom mensen aan een affaire beginnen – en weten waarom je eraan bent begonnen is van cruciaal belang om te ontdekken hoe je verder moet en weer gelukkig kunt worden. Het kan zijn dat het zover is gekomen omdat je wilt uitzoeken of je, wat je in je vaste relatie mist, elders wel kunt krijgen. Misschien heb je een affaire om je ingedutte seksleven een nieuwe impuls te geven, of om te kijken of je het nog kunt: iemand verleiden. Bij bepaalde typen affaires gaat het meer om jezelf dan om de ander of om je vaste relatie; bij andere zou de buitenechtelijke escapade inderdaad een

Mensen die vreemdgaan worden als griezels gezien

indicatie zijn van dat er iets fundamenteels aan je huwelijk schort en dat een scheiding wellicht voor iedereen het beste zou zijn. Kirshenbaum gaat op alle redenen in met als doel: de schuldbewuste vreemdganger de beste beslissing te laten nemen.

Ongenuanceerde agressie

So far, so nothing new – zou je kunnen denken. Maar ook tot Kirshenbaums verbazing riep haar boek dus toch veel agressie op. Hoe kón ze zeggen dat veel overspeligen 'goede, aardige mensen' zijn! En dat buitenechtelijke affaires 'soms goed voor je huwelijk' zijn! Walgelijk! 'Vreemdgangers kunnen geen goede, aardige mensen zijn, dus waarom zouden zij onze steun en begrip verdienen?' vond een Britse collega relatie-therapeut van Kirshenbaum, 'Goede mensen die ontevreden zijn met hun relatie zetten daar een punt achter voordat ze aan een nieuwe beginnen.'

Op een blog stond: 'Ze moedigt niet alleen aan om je partner te bedriegen maar om daar ook nog over te liegen! Wat voor een levensfilosofie is dat?'

'Dat komt doordat in het publieke debat de nuances vaak snel buiten beeld verdwijnen,' verzucht Kirshenbaum vanuit haar praktijk te Boston. 'Iets is zwart of het is wit, een tussenweg is er niet.

Voordat het boek uitkwam, was ik er al bang voor: het bleek voor sommige mensen onmogelijk te zijn om op een redelijke en praktische manier over relaties te praten en te denken, of om begrip te

hebben voor mensen die – vaak ook tot hun eigen ellende – in de situatie terecht zijn gekomen dat ze twee relaties tegelijkertijd hebben. Veel vijandige reacties kwamen van mensen die het boek helemaal niet hadden gelezen. Hun gedachtegang was: 'Als jij zegt dat goede mensen een affaire kunnen hebben, dan zeg je dat affaires goed zijn en dus ben jij slecht.' Er was zelfs een vrouwelijke journalist die naar Boston wilde komen om me een pak slaag te geven!

Waarschijnlijk reageerde deze overigens kleine groep zo heftig omdat ze zelf wel eens bedrogen zijn geweest. Dat was natuurlijk een afschuwelijke ervaring en daarom haten ze mensen die zeggen dat iemand die vreemdgaat best ook een goed mens kan zijn.'

Nu schopt Kirshenbaum ook wel tegen een paar Amerikaanse heilige huisjes. In haar boek over hoe tegen vreemdgaan in verschillende landen wordt aangekeken, *Over de grens – de internationale verleiding van vreemdgaan* (A.W. Bruna), stelt journaliste Pamela Druckerman dat een slippertje voor Amerikanen een doodzonde is. Mensen die vreemdgaan worden als griezels gezien, hetgeen tot buitensporige schuldgevoelens kan leiden. In haar boek schrijft Druckerman dat Amerikanen zeggen dat ze bij overspel de seks niet het ergste vinden, maar het bedrog. 'Een geheim wordt door Amerikanen als een leugen gezien,' zei Druckerman onlangs in een interview in *de Volkskrant*. Amerikaanse relatie-therapeuten adviseren hun cliënten dus



meestal om alles op te biechten, met alle vaak desastreuze gevolgen van dien. Vandaar waarschijnlijk dat Kirshenbaums oproep tot zwijgen met zoveel afkeuring werd begroet.

Hoongelach

Zal dat in Nederland ook het geval kunnen zijn? Eens even informeren bij twee relatietherapeuten die het klappen van de zweep kennen. Maar noch Carolien Roodvoets, schrijfster van het veelgelezen *De Duivelsdriehoek. Over de gevaren en verleidingen van vreemdgaan* (Aramith), noch Vera Steenhart denken dat Kirshenbaums opvattingen over vreemdgaan Nederlanders in de gordijnen zullen doen klimmen. 'Als je trouw boven alles stelt en ontrouw ontkent, heb je een probleem,' zegt Vera Steenhart. 'Maar dat is in Nederland achterhaald. In vergelijking met die landen kijken we hier al een paar decennia veel opener en minder moralistisch naar relaties.' Net als Roodvoets herkent ze zeker het een en ander in Kirshenbaums 17 redenen om een affaire te hebben. 'Verliefd worden op een ander als je in een vaste relatie

zit, is altijd een signaal. Ik ben het met haar eens dat een affaire niet per se wil zeggen dat de relatie waarin je je bevindt niet deugt, maar wel dat je er iets in mist: seks, aandacht, inspiratie, intimiteit.' Minder te spreken zijn beide therapeuten over Kirshenbaums advies de affaire te allen tijde te ontkennen. 'Dat is afhankelijk van de relatie,' zegt Carolien Roodvoets. 'Er zijn relaties die zo'n slippertje best aan kunnen, maar voor andere is het een drama. Dat moet je, voordat je erover begint, proberen in te schatten.' Steenhart: 'Vraag je eerst af waarom je het aan je partner zou willen vertellen. Waarom ben je aan de affaire begonnen, wat brengt het jou? Wil je nog verder met je vaste partner? Doe eerst enig zelfonderzoek, voordat je met je vaste partner in gesprek gaat en heb het dan over jezelf en over wat je mist in jullie relatie. Ga geen verwijten maken aan het adres van de ander.' Kan het doorgaan met een

buitenechtelijke relatie positief uitpakken voor je vaste verkering? 'Ja, dat kan, maar dat zie ik zelden gebeuren,' aldus Roodvoets. 'In verreweg de meeste gevallen ondermijnt iemand van buiten de vaste relatie. Alleen als de vreemdganger de vaste relatie boven alles stelt, die goed beschermt en de buitenechtelijke activiteiten daar altijd ondergeschikt aan maakt, kan het positief uitpakken. Maar dat is maar weinigen gegeven.'

Vera Steenhart ziet een affaire als een kans om dingen duidelijk te krijgen. En dus: ja, een affaire kan soms goed zijn. 'Een vrouw wordt verliefd, zoent wat met die ander. Haar man komt erachter en schrikt. Hij ziet in dat hij zijn vrouw de laatste tijd verwaarloosd heeft en is bang dat hij haar voor altijd kwijtraakt. Hij gooit het roer om en weet, na een periode van wederzijds wantrouwen, haar weer voor zich te winnen. Zo kan het gaan, maar vaak heb je er hulp van buitenaf bij nodig om de vaste relatie te redden.' Het slechtste is om te doen alsof er niks is gebeurd. 'Daarmee houd je de onvrede in stand. En de eventuele gevoelens van de partner dat er iets niet

pluis is, worden ook niet besproken. Als je in een affaire verzeilt: geniet er een beetje van, word wakker en vraag je af wat je nu moet doen. Probeer

**Als je trouw
boven alles stelt
en ontrouw
ontkent, heb je
een probleem**

daar de tijd voor te nemen, zodat je je geluk kunt vinden zonder al te veel brokken te maken.' □

Mira Kirshenbaum is in Amerika opgewekt aan een nieuw boek begonnen. Waarover mag ze van haar uitgever niet zeggen.