

SAMEN VERDER

WAT JE NIET VOOR MOGELIJK HAD GEHOUDEN IS GEBEURD: HIJ IS VREEMDGEGAAN. **HOE GA JE NU VERDER? DAT VERSCHILT PER 'RELATIETYPE'.** JALOERS, ZELFVERZEKERD OF BEZITTERIG: IEDEREEN REAGEERT ANDERS. EN: HET HOEFT NIET ALTIJD SLECHT AF TE LOPEN...

Het begon allemaal zo mooi. Jullie waren zo verliefd, jullie band hecht. Tot de droom abrupt en hevig verstoord werd. Hij bedroog je met een ander. Intens verdrietig ben je. Dat degene van wie je zo veel houdt, je zo veel pijn kan doen! Hoe kom je hier weer uit?

Uit onderzoek komen wisselende cijfers naar voren over het percentage mensen dat vreemdgaat. Maar vaak wordt gesteld dat in zo'n veertig procent van alle relaties wel een keertje overspel voorkomt. Vera Steenhart is seksuoloog en relatietherapeut.

In haar praktijk spreekt ze regelmatig stellen die problemen hebben vanwege ontrouw. Waarom gaat het zo vaak mis? Vera Steenhart: "Omdat het bijvoorbeeld fijn is te merken nog in de markt te liggen. Zeker als je al langere tijd een vaste relatie hebt. Voor partners die last hebben van bindingsangst vormen momenten waarop de relatie vaster wordt, een verhoogd risico voor ontrouw. Denk aan samenwonen, trouwen of een huis kopen. Natuurlijk neemt de kans ook toe als je relatie niet lekker loopt. Versierpogingen van een an-

der kunnen dan zo'n grote opsteker voor het ego zijn, dat je partner erop ingaat. Ook een zwangerschap kan een reden voor overspel zijn. De aandacht van de vrouw gaat in zo'n periode veel minder naar de man uit. Bovendien kan seks minder leuk worden door de veranderde hormoonhuishouding."

JALOERS TYPE

Je had het nooit gedacht, maar dan kom je erachter dat hij is vreemdgegaan. Je bent boos, machteloos, vernederd, diep gekwetst. Sommige mensen voelen zich zo verraden dat het overspel het einde van hun relatie betekent. Soms is dat een goede beslissing. Soms ook niet. Opvallend is dat stellen die het lukt samen door te gaan vaak zeggen dat hun relatie uiteindelijk beter is geworden. "Omdat ze hebben geleerd te praten over hun wensen, idealen en de positieve en negatieve eigenschap-



DON'T YOU WISH
YOUR GIRLFRIEND
WAS **HOT** LIKE ME?

NA ONTROUW

pen van de ander”, legt Vera Steenhart uit. Maar de relatie zal voorgoed anders zijn. Het duurt lang voordat er weer vertrouwen is. “De meeste bedrogen partners zullen op signalen gaan letten waar ze vroeger helemaal niet bij stilstonden. Denk aan sms’jes die laat op de avond worden gestuurd of als de partner een paar keer humeurig reageert.”

Monique (34) kan daarover meepraten: “Mijn vriend is een lekker ding met een waanzinnige glimlach. Hij gaat uit zichzelf niet op vrouwen af, maar ze komen wel snel naar hem toe. Ik ben jaloers aangelegd en dat maakt het extra moeilijk. Toen hij vertelde dat hij een ander had, voelde ik hoe m’n hart brak. Echt brak, want het deed ontzettend veel pijn. Ik was boos, verdrietig en eenzaam tegelijk. Eerst wees ik hem de deur. Daarna smeekte ik hem bij me te blijven.”

Vera Steenhart: “Iemand die jaloers is

aangelegd, schiet in de stress als het zo gevreesde overspel waarheid blijkt te zijn geworden. Je hebt alles aan je partner opgehangen en dat blijkt een luchtkasteel te zijn. Vertwijfeling en verdriet overheersen. Boosheid is er ook, maar die gevoelens zijn bij jaloers aangelegde vrouwen wat meer op de achtergrond aanwezig.”



MONIQUE: ‘TOEN MIJN VRIEND VERTELDE DAT HIJ EEN ANDER HAD, VOELDE IK HOE M’N HART BRAK. ECHT BRAK’

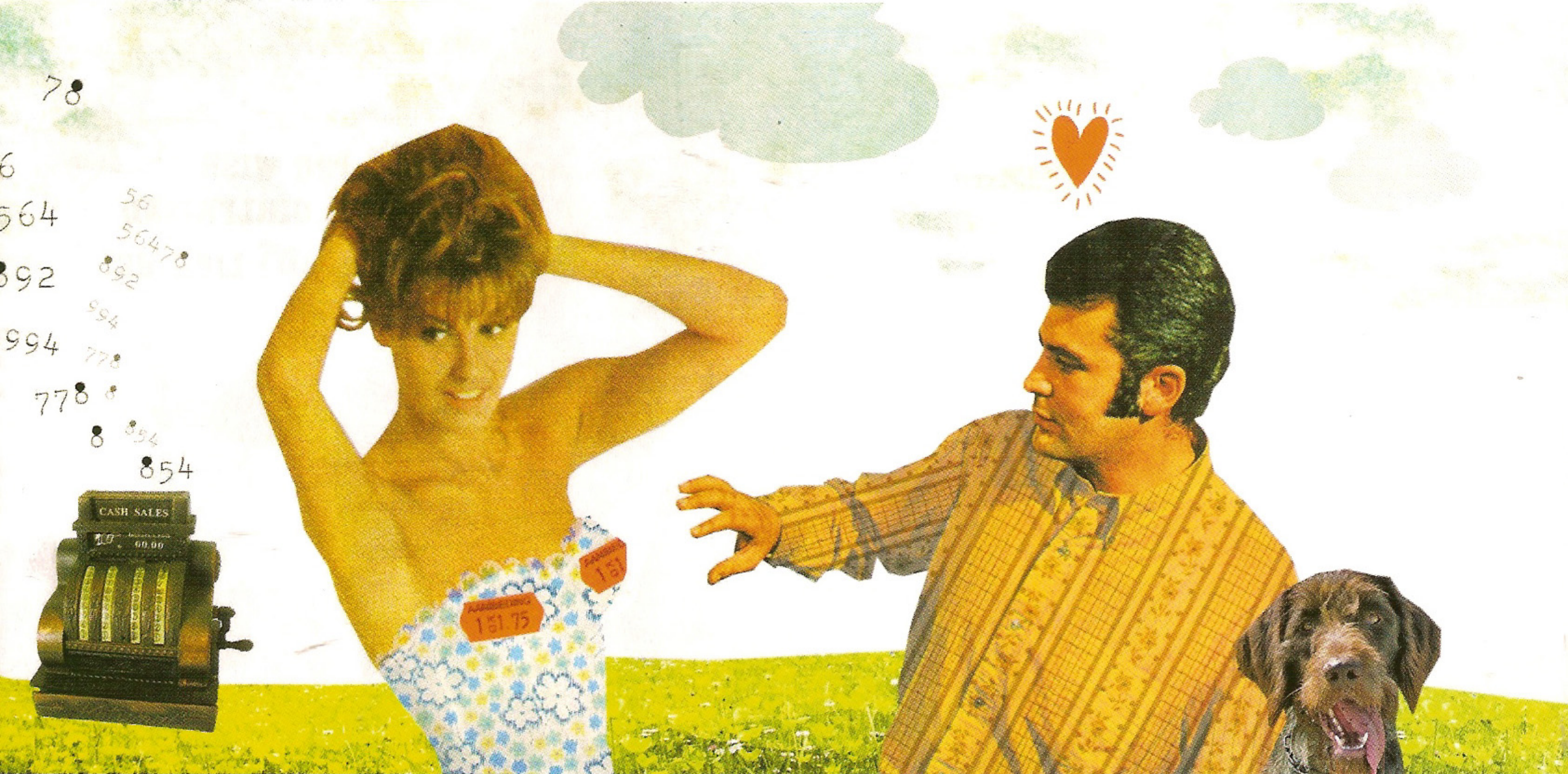
OVERHEERSEND WANTROUWEN

Je ergste nachtmerrie is uitgekomen. Daar waar je altijd zo bang voor bent geweest is nu echt gebeurd. Kun je samen uit zo’n crisis komen? Vera Steenhart: “Het herstellen van vertrouwen wordt heel moeilijk,

omdat het wantrouwen al zo overheersend aanwezig is. Ik raad vrouwen die vaak jaloers zijn meer veiligheid bij zichzelf te gaan zoeken in plaats van bij hun partner. Zo zou je kunnen onderzoeken waarom je zo wantrouwend bent. Ben je misschien onzeker over zijn gevoelens voor jou? Of heb je een slecht zelfbeeld? Als je daaraan

werkt, kan dat voor een groot deel het jaloezische gevoel wegnemen. “

Monique en haar vriend zijn er door heel veel praten samen uitgekomen: “Na een paar maanden alleen te hebben gewoond, wist ik zeker nog heel veel van hem te houden. Onze relatie was op zo veel vlak- →



ken goed! We besloten het weer te proberen, maar het is geen makkelijke weg geweest”, vertelt ze. “Het kostte me echt veel moeite hem weer te vertrouwen. Daar zijn veel gesprekken voor nodig geweest. Wat ons heel goed heeft gedaan is veel tijd voor elkaar vrijmaken. We gingen samen naar de sauna, samen naar het voetbal en zijn op salsales gegaan. Ik merkte dat zijn

dend werken voor jullie als stel.” Monique: “Het geeft me zo veel voldoening dat we voor elkaar gevochten hebben. Afgelopen Oud en Nieuw waren we in Oostenrijk. Om precies 0.00 uur vertelde hij dat hij nu zo zeker is van ons dat hij het hoog tijd vindt om te trouwen. Hij wil me nooit meer kwijt! Je kunt je indenken hoe gelukkig ik op dat moment was. Echt onbeschrijflijk.”

wilde ik zijn psycholoog bellen en keek in zijn portemonnee voor het visitekaartje. Maar ik vond een bonnetje van een pakje condooms... Mijn oren suisden, ik moest haast overgeven, zo geschrokken was ik. Ik had geen seconde aan overspel gedacht. Ik sloofde me zo uit om hem te helpen. Ik was zó boos dat ik hem meteen de deur uit zette. Hij huilde en biechtte alles op. Hij bleek iets met een collega te hebben. Helaas kon hij na die biecht alleen nog maar liegen. Ik wilde nog relatietherapie proberen, maar hij wilde er niet eens over nadenken. Ons kind? Ja, dat wilde hij wel zien. Mij niet meer. Ik dacht toen, ik ga mezelf niet langer voor gek zetten. Ik ben nog naar een psycholoog geweest. Mijn gesprekken daar bevestigden wat ik eigenlijk al wist. Er viel geen land meer met hem te bezeilen.”

PAULA: ‘IN ZIJN PORTEMONNEE VOND IK EEN BONNETJE VAN CONDOOMS... MIJN OREN SUIDEN, IK MOEST HAAST OVERGEVEN’

verliefdheid weer terugkwam. En daarmee de passie in onze relatie. Hij is verliefder dan ooit. Ik weet nu zeker dat hij écht heel veel van mij houdt. Daarom ben ik minder onzeker geworden. Toch, in de kroeg of als hij sms'jes krijgt, komt die jaloezie weer naar boven. Nu zeg ik dat meteen. En geef hem daarmee de kans om mijn gevoelens te begrijpen. Een kus of een knuffel helpt gelukkig vaak om van dat jaloezise gevoel af te komen.”

Vera Steenhardt: “Naast een persoonlijke analyse kan relatietherapie veel goeds brengen. Daarmee laat je partner zien dat hij voor je wil vechten. Dat kan heel bin-

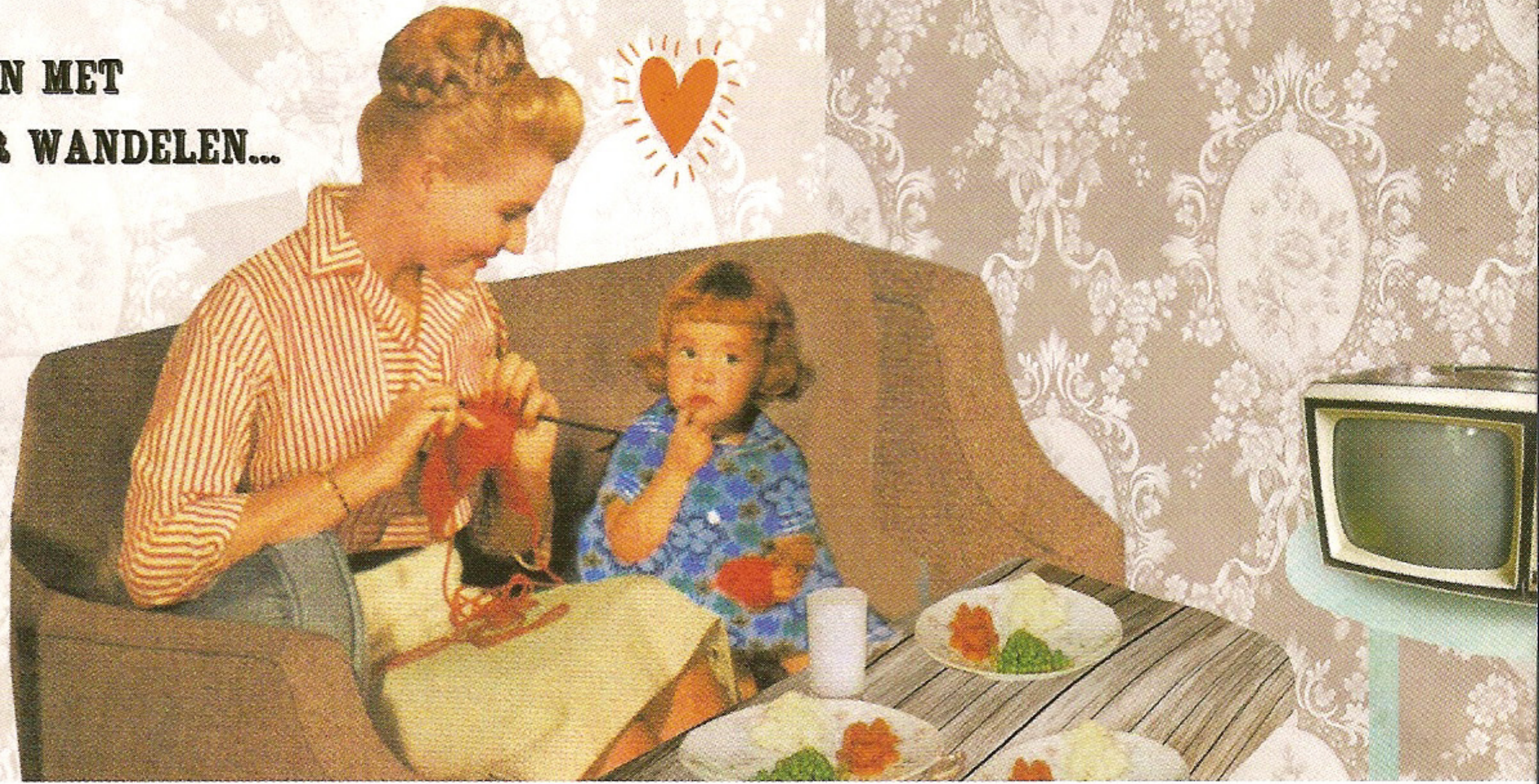
ZELFVERZEKERD TYPE

Wie niet kan meepraten over een goede afloop na overspel is Paula (29). Haar huwelijk met haar jeugdliefde eindigde desastreus. Paula: “Een relatie van acht jaar, waarvan anderhalf jaar getrouwd: het was allemaal in één klap over. Na ons afstuderen vertrokken mijn ex en ik een paar maanden naar het buitenland. Daar vroeg hij mij ten huwelijk. Ik was supergelukkig! Helemaal toen ik in verwachting bleek te zijn. Een half jaar na ons trouwen, zat mijn ex erg met zichzelf in de knoop. Dat vond ik verschrikkelijk en ik deed mijn best om hem te steunen. Op een dag

ZWART-WIT DENKEN

Volgens Vera Steenhardt zal een zelfverzekerde vrouw als Paula echt compleet verrast zijn door de ontrouw van haar partner: “Vrouwen die stevig in hun schoenen staan, vragen zich af hoe het hen in godsnaam kan overkomen. Ik ben toch een leuke vrouw? Bij zelfverzekerde vrouwen overheerst boosheid. En loopt het zelfvertrouwen een ontzettende deuk op.” Hoe kun je als zelfverzekerde vrouw het

PAPA IS EVEN MET RAKKER WANDELEN...



beste omgaan met ontrouw? Vera Steenhart: "Een valkuil is dat je zegt: ik ben veel te leuk voor jou, dus zoek jij het lekker uit. Daarmee doe je de deur misschien te snel dicht. En loop je de kans mis om je op een dieper niveau te verbinden met je partner." Zelfverzekerde mensen neigen sterk naar zwart-wit te denken. In goed en fout. Een tip is niet alleen naar de bedriegende partij te blijven kijken. Het is belangrijk dat je ook bij jezelf te rade gaat. Heb jij misschien iets verkeerd gedaan? Je kunt eens met vriendinnen praten waar je zo zeker over bent. Misschien klopt het beeld dat je van jezelf hebt niet. Het kan ook zijn dat je partner door je zelfverzekerde houding niet verder komt dan jouw buitenkant en zich niet gewaardeerd voelt. In zo'n situatie, waarin er onvoldoende gelijkwaardigheid tussen jullie is, kan ontrouw van hem een (onbewuste) manier zijn om jou weer meer in zijn greep te krijgen.

Paula: "Ik heb lang met wrok, boosheid en teleurstelling rondgelopen. Ik sliep slecht, dacht met een rotgevoel aan onze jaren samen terug. Uiteindelijk heb ik toch weer contact gezocht. Dit keer via een mediator. Voor mezelf, maar ook voor onze zoon. Hij ging op mijn voorstel in om te praten. Onze gesprekken waren moeilijk en hard. Het komt niet meer goed

tussen ons. En eigenlijk begrijp ik het nog steeds niet. Maar we hebben nu samen definitief een streep onder ons verleden gezet. Ik kan meer berusten in de hele situatie. We gaan nu op een normale manier met elkaar om. Ik kan hem gewoon bellen als ik wil. Dat voelt voor mij als een grote winst."

BEZITTERIG TYPE

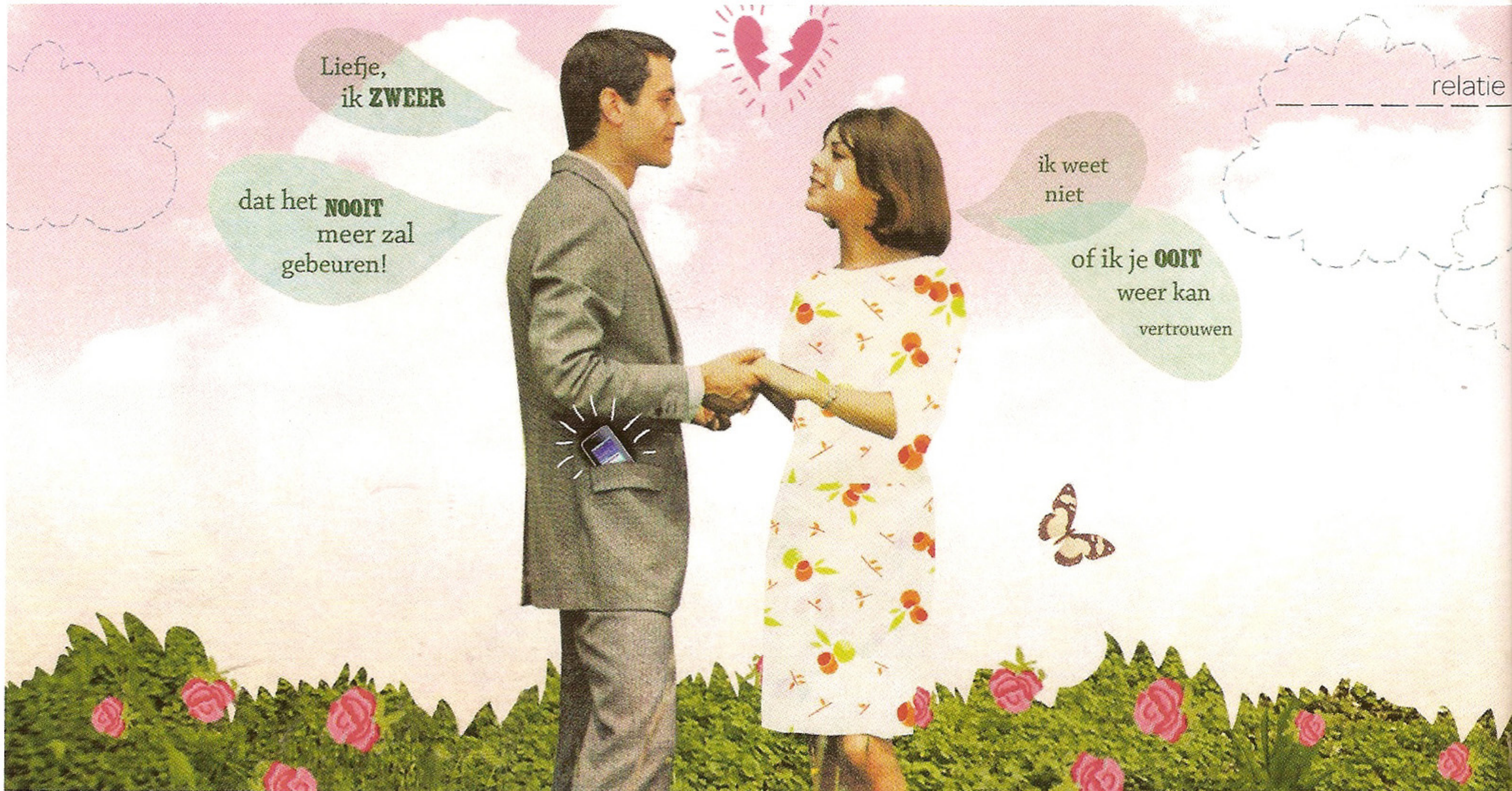
Ook voor vrouwen die in een afhankelijke relatie zitten, komt ontrouw als een donderslag bij heldere hemel. Vera Steenhart verklaart het zo: "Wanneer je erg aan je partner hangt, neig je ertoe jouw idee dat jullie relatie goed is, op hem te projecteren. Terwijl hij daar misschien heel anders over denkt." Marije (31) maakte dit mee. Ze vertelt: "Mijn vriend vroeg me ten huwelijk op een verlaten strand in Nieuw-Zeeland. Het was een droomaanzoek tijdens een droomvakantie. Nog geen drie weken later

was ons hele huwelijk weer van de baan. Ik zie me nog zitten thuis op de bank toen hij vertelde met een andere vrouw te hebben gezoend. Het enige wat ik dacht was, waarom? We zijn toch onafscheidelijk? Mijn vriend en ik zijn altijd twee handen op één buik geweest. Hij kon het me ook niet uitleggen. Stamelde iets van, 'het voelt niet meer goed' en 'jij wilt graag trouwen, maar voor mij hoeft die hele poespas niet'. Zijn gevoelens voor mij waren meer vriendschappelijk geworden. Dagen heb ik gehuild. Gesmeekt bij me te blijven. Hij kon dat niet en ging bij een vriend wonen."

Een sterke mate van afhankelijkheid in een relatie, beperkt beide partners in hun persoonlijke ontwikkeling. Beiden komen niet tot hun recht als individu. En dat kan uiteindelijk de een opbreken. Ontrouw kun je in dit soort situaties als een vlucht of een schreeuw om aandacht beschouwen. →

DE HARDE WERKELIJKHEID

Overspel komt in ruim 40% van alle vaste relaties voor • **Acht op de tien** keer ontdekt de vaste partner de ontrouw • **Van ruim 30% van de echtscheidingen** is overspel de reden • **De nieuwe relatie** met de minnares/minnaar loopt vaak slecht af. Slechts 15% krijgt een langdurige relatie.



Liefje,
ik **ZWEER**

dat het **NOOIT**
meer zal
gebeuren!

ik weet
niet

of ik je **OOIT**
weer kan
vertrouwen

VERSCHILLEN

Wil je proberen samen verder te gaan, dan zullen jullie je (als afhankelijke partners) moeten herbezinnen hoe jullie in het leven staan. Als individu én als paar. In plaats van te denken 'wij zijn hetzelfde' en 'wij doen alles samen' kun je juist gaan letten op de verschillen. Vera Steenhart: "Door de ontrouw is de basis 'wij tegen de rest van de wereld' voorgoed weg. Ook al wil je het zo graag, jullie zijn en blijven twee verschillende persoonlijkheden."

Marije en haar vriend werden door schade en schande wijs. Marije: "Na vier weken in een diep dal heb ik mezelf aangepakt. Ik wist dat mijn vriend geen relatie had gekregen met die ander en dat luchtte enigszins op. Ik ben gaan sporten, ging vaak naar de film met een vriendin, ging het weekend uit en wilde een fotocursus gaan doen. Het opende mijn ogen. Ook zonder hem kon ik genieten van het leven. Soms spraken we elkaar via de telefoon. Na tweeënhalve maand spraken we weer af. We hebben het toen lang over gewone dingen gehad. Hij was ook allerlei nieuwe dingen gaan doen, had nieuwe vrienden gemaakt. We hadden elkaar zo veel te melden. Pas aan het eind van de avond spraken we over ons. Hij vertelde dat onze relatie hem beknelde zonder dat hij het in de gaten had gehad. Na zijn huwelijksaanzoek was het hem op-

gevallen dat hij altijd deed wat ik wilde. Dat hij altijd maar volgde. Ik vond het niet leuk om te horen, maar hij had wel gelijk. Maar hij legde de schuld ook bij hemzelf. Het was nooit bij hem opgekomen dat hij ook eens 'nee' kon zeggen. We zijn veel eerlijker tegen elkaar geworden. Na ver-

loop van tijd kwamen bij hem de verliefde kriebels weer boven. Maar we hebben het heel rustig aan gedaan. Na een jaar daten, wonen we sinds een half jaar weer samen. En ben ik sinds acht weken zwanger! We zijn supergelukkig, maar dat huwelijk stellen we voorlopig uit..."

HOE GA JE ERMEE OM?

DO Laat je niet gek maken door alle gedachten die door je hoofd spoken. Praten of schrijven helpt je gedachten te ordenen • **Zoek steun!** Als je gekwetst bent, heb je de neiging je terug te trekken. Familie, vriendinnen of lotgenoten kunnen je helpen • **Confronterend, maar stel de vraag:** wat kan de reden zijn van je partners ontrouw? • **Bedenk dat zolang je nog bitterheid en wrok koestert,** je het voor jezelf moeilijk blijft maken. Je blokkeert dan een eventuele doorstart • **Zorg goed voor jezelf.** Ga naar de sauna, sporten, uitwaaien op het strand of leuke kleren kopen. Zorg dat je niet in een negatieve spiraal komt • **Praten en nog eens praten.** Waardoor ging het mis? Wat mist hij? Wat zijn jouw wensen? Wat voel je nog voor elkaar?

DON'T Langer dan twee dagen in bed liggen huilen • **Uit woede dingen doen waar je spijt van krijgt.** Sloop zijn auto dus niet en stuur ook geen wraakmails naar zijn collega's of vrienden • **Alle schuld** bij hem leggen • **Je gevoelens opkroppen.** Voor je het weet heb je van alles verdraaid of in je hoofd gehaald • **Te snel** de deur voorgoed voor hem dicht doen • **Tegen iedereen die je kent, kwaad over hem spreken.** Misschien komt het nog goed • **Je woede richten op degene met wie hij je bedrogen heeft.** Was zij het niet, dan was het wel een ander geweest • **Je laten overmannen door zelfmedelijden en wanhoop.** Je bent sterker dan je denkt!