

Volgens de EFT-methode van Sue Johnson: *Houd me vast*

Verder na heen affaire



Hoe kom je over ontrouw heen

Petra Deij

INHOUD

Woord vooraf	7
Inleiding	9
Deel I	
WAT GEBEURT ER MET JULLIE?	
Hoofdstuk 1: De ontdekking	15
Hoofdstuk 2: De eerste weken	30
Hoofdstuk 3: De kinderen	40
Hoofdstuk 4: De omgeving	57
Hoofdstuk 5: Soorten affaires	67
Hoofdstuk 6: Hoe heeft dit kunnen gebeuren?	80
Hoofdstuk 7: Weer seks hebben	89
Hoofdstuk 8: Verwerken – hoe doe je dat eigenlijk?	104
Hoofdstuk 9: Vergeving	123
Hoofdstuk 10: Therapie nodig?	131
Hoofdstuk 11: Als het niet lukt	136
Deel II	
INFORMATIE	
EFT – Het model	141
Meer lezen of contact?	159
Therapie nodig? Een therapeut vinden	160
Deel III	
VERHALEN	
Het verhaal van Sara en Michael	165
Het verhaal van Myrthe en Rifka	173
Het verhaal van Wim en Magda	180
Dankwoord	187
Register	188

WOORD VOORAF

Een affaire of vreemdgaan roept vaak heftige reacties op, zowel binnen de relatie waarin het gebeurt als daarbuiten. Het spreekt kennelijk tot de verbeelding, getuige de vele eeuwenoude verhalen. Als het groots en meeslepend wordt neergezet, kunnen wij ons er allemaal wat bij voorstellen, zeker als het wordt neergezet in prachtige teksten, mooie aria's of door populaire acteurs en actrices.

Maar in de beslotenheid van de eigen relatie blijkt over een affaire heenkomen niet groots en meeslepend te zijn, maar log, moeizaam en zwaar. Er is sprake van onmacht, onbegrip, verdriet, eenzaamheid en pijn – die juist vaak zo moeilijk te uiten is.

Ik hoop dat dit boek jullie op weg helpt.

Hoofdstuk 1

De ontdekking

Als Bart thuis komt, vindt hij Jantien wazig voor zich uit kijkend op bed. Naast haar ligt zijn colbertjasje, een beetje verfrommeld. Ze reageert nauwelijks op zijn vraag wat er is. Als hij naast haar gaat zitten en haar schouder aanraakt, schudt ze hem flauwtjes van zich af. Dan weet Bart het: ze is erachter gekomen dat hij al een aantal maanden een verhouding heeft. Hij begint te huilen, dit is waar hij zo bang voor was. Hij kon zich niet losmaken van die ander, maar dit was wat hij zo vreesde. Hij probeert contact met haar te maken, maar Jantien kijkt weg, ze lijkt wel in trance. Nog liever had hij dat ze schreeuwde, tierde, met deuren zou slaan. Deze stilte is gekmakend. Nogmaals trekt hij haar aandacht en als zij reageert, zegt hij heel zachtjes: 'Sorry, het spijt me zo.' Jantien kijkt hem strak aan, staat op en loopt weg. Op het bed ligt een nota van het hotel waar hij zijn minnares ontmoette.

Vreemdgaan, een affaire. Het was altijd iets uit de film, of uit een tijdschrift, iets wat niet bij jullie hoorde. En nu is het ineens iets dat wel degelijk in jouw leven is. Je bent zelf vreemdgegaan, of het was je partner die vreemdging. Het is uitgekomen en nu staat het midden in de kamer, midden tussen jullie in, je kunt er niet omheen, je stoot je eraan, het doet pijn. De relatie zit zomaar ineens onder de blauwe plekken door dit ongrijpbare monster dat zowel op de voorspelbare plekken als op de meest onverwachte momenten opduikt.

Zo vertelde Lize dat ze, toen Joost haar net verteld had dat hij was vreemdgegaan, enorm van slag was door van die 'kleine, suffe, stomme dingen', zoals ze zelf zei. 'Ik snapte goed dat ik niet naast hem wilde liggen, dat ik hem een poosje uit bed heb geweerd. En dat ik

niet wilde dat hij me aanraakte. Dat ging wel. Waar ik alleen niet op voorbereid was, waren die kleine dingen die me ineens zo raakten, zoals het kopje koffie dat hij 's avonds altijd direct na het eten, als de borden nog op tafel staan, voor me zet. Ik heb het toen zomaar naar zijn hoofd geslingerd. Moet je je voorstellen, al die koffie door de kamer, scherven... en daarna moest ik zo verschrikkelijk huilen. Ik kon gewoon niet meer stoppen.'

Maar het is natuurlijk niet suf of stom om woede te voelen en te huilen, te razen en te tieren, of je vreselijk verloren te voelen om dat soort dingen. Het kopje koffie van Lize en Joost staat symbool voor iets, is een vertrouwd ritme dat Lize en Joost hebben opgebouwd. Joost zei daarover ook dat hij zich pas echt realiseerde wat kapot was gegaan door zijn vreemdgaan, toen hij merkte dat de gewone en vertrouwde dingen niet meer gewoon en vertrouwd waren. In de relatie van Lize en Joost was 'gewoon en vertrouwd' een belangrijk onderdeel waar ze zich goed en veilig bij voelden.

Wij mensen willen ons veilig en vertrouwd voelen in contact met andere mensen. In een veilige en vertrouwde omgeving komen we het best tot ons recht. We hoeven onze energie niet te richten op mogelijk gevaar, we hoeven niet op onze hoede te zijn. Alert zijn kost energie en als we in een veilige omgeving die energie sparen, kunnen we ons richten op groei en ontwikkeling en uitdagingen het hoofd bieden. In relaties gaan partners ervan uit dat ze op elkaar kunnen bouwen, elkaar kunnen vertrouwen. Koppels werken aan een veilige omgeving voor zichzelf en hun kinderen. Dit doen wij niet bewust: in het dagelijks leven is bijna niemand hier expliciet mee bezig, maar onbewust en impliciet zijn we dit wel aan het doen. Op allerlei plekken en met allerlei mensen maken vertrouwde zaken, gewoontes en rituelen het leven overzichtelijker en verstevigen die de veiligheid van onze banden met anderen. Dit geldt zeker voor de verbinding met onze belangrijkste anderen: onze partners, kinderen, ouders, zussen en broers, goede vrienden. Hoe belangrijker de band, hoe meer gehecht we aan iemand zijn, hoe belangrijker het is dat deze gehecht-

heidsband veilig is, dat we erop kunnen vertrouwen. In het hoofdstuk 'EFT – het model' kom ik hier uitgebreid op terug.

Een affaire bedreigt deze veiligheid bij uitstek. Het gooit alles overhoop, niets is meer zoals het was en alles wordt onzeker. De bedrogen partner vraagt zich af of haar partner nog wel van haar houdt. Blijf je bij elkaar? Zal je relatie het overleven? Is het vaker gebeurd? Hoe heeft de ander dit kunnen doen? Zul je hem of haar ooit weer kunnen vertrouwen? Vond zij je al langer niet meer aantrekkelijk, heeft het daarmee te maken? Hoe komt het, wanneer begon het? Hoe heb ik het niet kunnen merken? Hoe heeft de ander zo kunnen liegen? Wil ik wel doorgaan met iemand die me zo verraden heeft?

De overspelige vraagt zich af wat zij op het spel zette. Hoe is dit gebeurd? Waarom ben ik ermee doorgegaan? Hoe kan ik het ooit goedmaken? Komt het ooit nog goed? Zal hij me ooit nog vertrouwen? Dit is toch niet wie ik ben? Ik val mezelf zo tegen, hoe kón ik dit doen?

Deze en waarschijnlijk tienduizend andere vragen zullen door je hoofd heen schieten, telkens weer, en er de oorzaak van zijn dat je doodmoe wordt, onrustig blijft. Je zoekt afleiding en bezigheden in werk, huishouden of sport. Om vervolgens lusteloos en doelloos zomaar een uur voor je uit te zitten staren, verdrietig te zijn. Misschien maak je je daar vervolgens druk over, wil je het van je afzetten en roep je jezelf tot de orde. Helaas lukt dat lang niet altijd. Dat komt omdat een verhouding beschouwd kan worden als een relatiekwetsuur. Het is een wond die je relatie schade heeft toegebracht, soms zo veel schade dat je je afvraagt of het nog te helen is. Er is sprake van verraad, van gekwetst en beschaamd vertrouwen. Helaas is het niet zo dat alleen de verhouding of affaire op zich de schade toebrengt: in de tijd die erop volgt, brengen beide partners vaak elkaar – en dus de relatie – meer en meer schade toe. Door hun pijn, hun afweer, wraakgevoelens, woede, maar ook omdat zij geen troost en toevlucht meer bij elkaar kunnen vinden. De band die er was, de gehechtheidsband, is ondermijnd, het vertrouwen geschaad. Het liegen, het bedrog laat zijn sporen na. Durf je je nog te laten troosten of kalmeren door iemand die je zo teleurgesteld heeft in je vertrouwen?

Persoonlijke oefening

Alle oefeningen zijn bedoeld om je te helpen het verhaal rondom jullie relatie en de ontdekking van de affaire te maken. Ik raad je aan een apart notitieboek aan te schaffen om de oefeningen in te maken. Ook als je dit boek samen met je partner leest, kun je er het best voor zorgen dat je een eigen boekje hebt. Sommige oefeningen doe je alleen, andere kun je samen met je partner maken.

Niet iedereen voelt zich prettig en gemakkelijk bij schrijven. Doe wat bij jou past: tekenen, inspreken, opnemen – of als je schrijven op een computer fijner vindt, kun je een apart bestand aanmaken. Voel je vrij te gebruiken wat bij jou en die oefening past: kleuren, geuren, vormen, geluid: ‘Het voelt heel donkerbruin en ruikt naar oud stilstaand water’ of: ‘Er is een snerpand geluid dat me hoofdpijn bezorgt.’ Misschien doet het je denken aan een stuk uit een muziekstuk of liedje: ‘Het lijkt op dat ene saxofoon-riedeltje van de Dire Straits, *Your latest trick*, zo melancholisch en triest.’

Op die manier kun je bij het teruglezen direct oproepen hoe het toen was en voelde en wordt het echt jouw persoonlijke weergave van de verwerking van de affaire.

Ten slotte: schaam je niet voor, of voel je niet bezwaard door wat je opschrijft. Het is een weergave van wat er op dat moment in je omgaat en dat kan heel heftig of juist heel lauw zijn. Het hoeft niet rationeel verantwoord of logisch te zijn – het is gewoon zoals het is op dat moment.

Het maken van een verhaal

De bedoeling van deze oefening, die in dit boek telkens zal terugkomen als suggestie, is het maken van een verhaal. Het verhaal van jullie relatie en de verhouding en hoe jullie hiermee omgingen. Het helpt om moeilijke dingen van je af te praten, schrijven of tekenen. Je bent dan direct bezig met een van de belangrijkste taken die je te verrichten hebt: namelijk de taak van het actieve ‘werken aan verwerken’.

stilstaat bij dat waar je last van hebt, je erachter komt dat er 'nog meer' is. Bekijk daarna hoe je jezelf dit kunt geven.

Je zakt als het ware in rust af, laat het steeds wat dieper zakken en kijkt dan wat er nog meer is. Neem de tijd voor deze oefening, het kan heel verrassend zijn wat je tegenkomt.

Bespreek het daarna met je partner.

Ik heb deze oefening gemaakt op basis van een paar zaken die ik in dit hoofdstuk noemde, maar je kunt dit natuurlijk ook aanvullen met andere zaken die voor jou belangrijk zijn.

Ik heb last van	walging	angst	beelden
Dit bestaat uit			
Meestal ga ik er als volgt mee om			
Ik heb nodig dat...			
Is er nog meer?			
Dit kan ik mezelf geven:			

Ik heb last van	walging <i>bijvoorbeeld</i>	angst	beelden
Dit bestaat uit	<i>Koude rillingen, kippenvel; ik heb een bijna misselijk gevoel. Ik word er draaierig en naar van. Ik vind het afschuwelijk dat ik dit voel, vind het heel slecht van mezelf.</i>		
Meestal ga ik er als volgt mee om	<i>Ik ga ergens anders aan denken, of iets doen. Vaak gebeurt het als we in bed liggen, dan ga ik er uit, een film kijken, afleiding zoeken.</i>		
Ik heb nodig dat...	<i>Ik rustig word, en dat het weggaat. Ik heb geruststelling nodig. En ik moet weten dat dit niet erg is, want ik vind het heel 'slecht' van mezelf.</i>		
Is er nog meer?	<i>Ik word er ook bang van. Zal dit ooit over gaan? Want ik zie wel dat ze haar best doet, en dat we vooruit gaan.</i>		

Deel II

INFORMATIE

EFT – HET MODEL

EMOTIONALLY FOCUSED THERAPY

EFT is ontwikkeld door dr. Sue M. Johnson, een psychologe uit Engeland die sinds lange tijd in Ottawa (Canada) woont en werkt. Zij heeft uren doorgebracht met het bekijken van opnames van therapie sessies met paren en kwam uiteindelijk tot de conclusie dat paren met problemen als het ware ‘gevangen’ zitten in een negatieve interactiecirkel. Deze negatieve interactiecirkel wordt in haar boeken ook wel ‘het patroon’ of ‘de cirkel’ genoemd. Er leek meer achter te zitten dan alleen maar communicatie en juist daar was zij zo nieuwsgierig naar: hoe kan het toch dat ook als de communicatie goed wordt aangeleerd en paren hun gedrag veranderen en goede afspraken maken dat nare patroon toch blijft? Dat had volgens haar te maken met liefde, emoties en gehechtheid.

Sue Johnson ontdekte dat de paren werden gedreven door hevige emoties en gevoelens: enorme irritatie en woede, ontzettend verdriet, grote teleurstellingen en heel veel angst. Ze merkte dat in haar therapiekamer en hoorde het door de taal die partners eraan gaven. De drijvende kracht achter deze emoties moest wel liefde zijn, en de angst die liefde te verspelen en de band tussen de partners te verbreken. Zo kwam zij uit bij de gehechtheidstheorie van John Bowlby, een theorie die in de jaren veertig van de vorige eeuw baanbrekend was. Bowlby’s theorie veroorzaakte een ommezwaai in hoe men aankeek tegen de relatie tussen ouders en kinderen en hoe (jonge) kinderen zich hechten aan hun ouders of vaste verzorgers. Hij ontwikkelde dit verder door naar een theorie over het belang van relaties tussen mensen.

HET VERHAAL VAN MYRTHE EN RIFKA

Myrthe

‘We zijn nu bijna drie jaar bij elkaar, hebben elkaar in het eerste jaar van onze studie leren kennen. Ondanks de huidige tijd, merkten we best dat het nog steeds apart en anders is om een lesbische relatie te hebben. Ik kom uit de stad en wist al sinds lange tijd dat ik homoseksueel ben, maar Rifka was nog niet ‘uit de kast’. Mijn ouders wisten het ook al van mij, ik had ook weleens eerder vriendinnetjes gehad. Voor haar was het op zichzelf al wennen dus, dat ze verliefd werd op mij, vrijen. Het duurde ook best even voor ze het wilde laten merken.’

Rifka

‘Ik vond het eigenlijk doodeng. Ik vond Myrthe zo spannend en vrij en gemakkelijk maar was daar zelf nog lang niet. Het was allemaal nieuw en spannend. Studeren, best ver van huis. En thuis is bij mij een boerderij, een klein dorp, een besloten gemeenschap. Niet naar of beperkt, de stad heeft ook beperkingen, wat kun je hier alleen zijn zeg – maar wel... klein. Mijn oudere broer neemt de boerderij over, mijn oudere zus ging ook studeren aan het hbo in een nabijgelegen stad, maar ik moest zo ver weg, dus op kamers. Dus ook voor iedereen thuis spannend, voor mij, voor mijn ouders. En toen kwam ik in de introductieweek Myrthe tegen, vrij, sprankelend, mooi, werelds. Alles klopte aan haar, ik vond haar geweldig. En zij mij! We trokken de hele week met elkaar op en alles was zo gemakkelijk. Gesprekken, theedrinken. We doen een studie in een kleine groep, niet meer dan zo’n zestig studenten, en kwamen elkaar daar ook veel tegen.’

Het was binnen de kortste keren vanzelfsprekend dat we veel samen deden. Myrthe-en-Rifka was het voor iedereen al snel. Op een gegeven moment ontdekte ik dat wat ik voor haar voelde verliefdheid was, meer dan vriendschap. Ik kende dit wel, was al eerder verliefd geweest, maar het was best een schok. En ik schaamde me, vond het eng, maar was ook, tja, trots of zo op mezelf: zie je wel, ik was niet die suffe boerentrien...!’

Myrthe

‘Dat bleef zij maar vinden, ergens, dat ze een suffe boerentrien is, terwijl, nou ja, moet je zien! Ze is prachtig, waanzinnig intelligent en gebruikt het goed, aardig en absoluut een van de besten van onze studie; is uitgenodigd om mee te doen aan een extra programma binnen de opleiding voor talenten. Ik heb weleens het idee dat ik zo moet opboksen tegen haar beeld van zichzelf als suf, en wat zij vindt van mij: dat ik een soort alleskunner ben of zo.’

Rifka

‘Nou ja, goed. Ik was dus wel tevreden eigenlijk met mijn verliefdheid, maar was bang dat ik Myrthe van me zou weggagen als ik het zou vertellen. Dus daar heb ik wel mee rondgelopen, durfde het niet te zeggen.’

Myrthe

‘Maar ik merkte natuurlijk aan haar dat zij anders ging doen en op gegeven moment vroeg ik haar wat er was. En toen zei ze het en ik was zo blij, zo blij! Want pas toen Rifka dat zei, wist ik dat ik ook allang verliefd was. We hebben toen een hele poos een heel schattige verkering gehad, we zijn niet direct gaan vrijen. Op een gegeven moment natuurlijk wel, de relatie werd steeds gewoner en echter. Nu zijn we een gewoon stel, al wordt een homorelatie natuurlijk nooit zo gewoon als een heterorelatie. De maatschappij is en blijft hetero-gericht. Wat ook logisch is hoor, vind ik, er zijn nu eenmaal meer hetero’s dan homo’s. Onze ouders weten het nu, we komen bij elkaars

Verder na een affaire kijkt zonder oordeel en met mildheid naar de problematiek rond een affaire en besteedt aandacht aan beide kanten van de medaille. Ook is er oog voor de kinderen en de sociale cirkel rond het betrokken paar. Zo wordt het onderwerp herkenbaar en behapbaar.

Een affaire of vreemdgaan roept vaak heftige emoties op, zowel binnen de relatie waarin het gebeurt als daarbuiten. Over een affaire heenkomen is moeizaam en zwaar, zowel voor de bedrogene als voor de overspelige. Er spelen gevoelens van onmacht, onbegrip, verdriet, eenzaamheid en pijn – gevoelens die vaak moeilijk te uiten zijn.

Dit boek bevat verhalen van ervaringsdeskundigen en persoonlijke oefeningen die je zowel alleen, als met je partner kunt doen en die bedoeld zijn om je gedachten te ordenen en je verder te helpen in het moeilijke proces van het verwerken van een affaire binnen je relatie. In deze herziene editie is een geheel nieuw hoofdstuk opgenomen over vergeven als een belangrijk onderdeel van dat proces.



PETRA DEIJ is erkend relatie- en gezinstherapeut en Emotionally Focused Therapist (EFT). Petra behandelt gezinnen en partners met partnerrelatie- en gehechtheidsproblematiek. Ze publiceert in vakbladen en geeft regelmatig lezingen, workshops en trainingen over deze onderwerpen. Kijk voor meer informatie op www.praktijkpetradeij.nl



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht /Antwerpen