

Ik hou van je, maar ik vertrouw je niet

Van Mira Kirshenbaum is leverbaar bij De Arbeiderspers:

Alles heeft een reden

Een jaar voor jezelf

Het geheim van een gelukkige relatie

Scheiden of blijven

Tijd voor elkaar

Vergroot je emotionele energie

Mira Kirshenbaum

Ik hou van je, maar ik vertrouw je niet

Vertaald door Trudy Schermer-Lodema



Uitgeverij De Arbeiderspers · Utrecht
Amsterdam · Antwerpen

Copyright © 2012 Mira Kirshenbaum
Copyright Nederlandse vertaling © 2012 Trudy Schermer-Lodema /
bv Uitgeverij de Arbeiderspers, Utrecht
Oorspronkelijke titel: *I love you but I don't trust you*
Uitgave: The Berkley Publishing Group, Penguin USA, New York

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen 200, 3533 JG Utrecht. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from bv Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen 200, 3533 JG Utrecht.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions
Omslagfoto: iStock

ISBN 978 90 295 8333 6 / NUR 770

www.arbeiderspers.nl

Voor ons allemaal, want hoe gekwetst we ook zijn, hoe vaak we het ook verknallen, toch blijven we ons uiterste best doen om een wereld te creëren waarin het zinvol is om anderen te vertrouwen.

Inhoud

Deel 1: Je kunt het vertrouwen in je relatie wel degelijk herstellen

- 1 – Hoe je de weg naar elkaar kunt terugvinden 11
- 2 – De manieren waarop wantrouwen een relatie kan binnendringen 29
- 3 – Is het de moeite waard om te proberen deze relatie te herstellen? 41
- 4 – Ja, je kunt weer leren vertrouwen... Succesverhalen 61
- 5 – Het geheim van herstel van vertrouwen 74

Deel 2: Hoe je het vertrouwen herstelt na een ernstig verraad

- 6 – Nee, je bent niet gek 101
- 7 – De ontdekking dat de ander wel degelijk om je geeft 114
- 8 – Het gevoel dat de ander je waarneemt 143
- 9 – Weer in de relatie geloven 153
- 10 – Opdat dit nooit meer zal gebeuren 162
- 11 – Vergeven en daarna vergeten 187

Deel 3: Vertrouwen herstellen in andere situaties

- 12 – Als de ander onbetrouwbaar is 207
- 13 – Machtskwesties 220
- 14 – Het vertrouwen herstellen als er verschillen zijn 237

- 15 – Openheid versus geslotenheid 247
- 16 – Het effect van verraad uit het verleden 262
- 17 – Een leven dat door vertrouwen tot bloei is gekomen 278

Appendix: Themasuggesties voor gespreksgroepen 281

Dankbetuiging 283

Deel 1

Je kunt het vertrouwen in je relatie wel degelijk herstellen

1 – Hoe je de weg naar elkaar kunt terugvinden

Ik weet het. Je voelt je zo gekwetst, zo bang, zo boos. Niets is erger dan dat je door iemand wordt verraden en je het gevoel hebt dat je hem of haar niet kunt vertrouwen. Je kunt je niet voorstellen die persoon ooit nog te vertrouwen, en op dit moment wil je dat misschien niet eens proberen.

En toch... hoop is hardnekkig. Ergens diep in je hart bespeur je een zweem van een mogelijkheid. Misschien, heel misschien hoeft dat afschuwelijke wantrouwen dat je voelt niet het einde van je relatie te betekenen. Misschien is het vertrouwen te herstellen. Misschien zal je relatie ooit weer gezond zijn.

Maar aan de andere kant ben je misschien wel bang dat het op dit moment totaal geen zin heeft om hoopvol gestemd te zijn. Ik begrijp het. Ik heb dezelfde gevoelens gehad. En met mij hebben miljoenen andere mensen dit meegemaakt.

Hier volgt wat Heather mij heeft verteld.

Het verhaal van Heather. Toen Heather het eerste signaal opving van wat Chris had gedaan, werd ze onmiddellijk overspoeld door die bittere gevoelens van verbijstering en achterdocht die we allemaal zo goed kennen. Het is alsof er een aardbeving losbarst. Alles is mogelijk, niets van dat alles is goed.

In een soort manische, van afgrijzen vervulde roes doorzocht Heather de computer en de bankafschriften van Chris. Toen ze uiteindelijk de afschuwelijke bevestiging van haar vermoedens vond, was ze zo boos dat ze niet kon ophouden met beven. Ze was blij dat hij niet in haar buurt was, omdat ze op dat moment in staat was geweest hem te vermoorden. Het was alsof hij helemaal niet meer haar man was. Hij was de man die

haar echtgenoot had vermoord. Deze walgelijke bedrieger was beslist niet de man met wie zij was getrouwd. Nee, hij was een stomme, egoïstische zak.

Terwijl ze witheet van woede op zijn thuiskomst wachtte, had haar razernij haar tot een glashelder besluit gebracht. En dus had ze hem, toen hij nog maar nauwelijks binnen was, het huis uit gegooid. Zijn kleren, zijn laptop, zijn iPhone, en hem erachteraan. 'Nu kun je in een motel gaan overnachten en kijken of je nog een paar andere mensen kunt naaien, klootzak,' gilde ze, en ze smet de voordeur zo hard dicht dat een van de familiefoto's van de muur viel.

Chris bonsde op de deur en zei dat hij het wilde uitleggen, dat hij haar niet had willen kwetsen, dat het hem speet, maar Heather bleef tegen hem schreeuwen en joeg hem zodanig de stuipen op het lijf dat hij besloot dat hij voorlopig maar beter kon vertrekken. En weg reed hij. Terwijl ze de rode achterlichten van zijn auto de straat uit zag verdwijnen, bedacht ze dat dat het verdrietigste beeld was dat ze ooit had gezien.

Vriendinnen proberen te helpen. Vervolgens zat Heather thuis terwijl de schemering overging in duisternis. Haar hersenen sloegen op hol, sponnen sombere scenario's en er wervelden wolken van verdriet op waardoor ze onmogelijk helder kon denken. Ze had een beklemmend gevoel op haar borst en een brok in haar keel. Ze werd heen en weer geslingerd tussen woede en verdriet. Met een schok besepte ze: ik zal nooit meer kunnen slapen. Hoe moest ze ooit haar gemoedsrust terugvinden? Als dit kon gebeuren, kon alles gebeuren. Het was als een relatie met een gewelddadige partner: je wachtte altijd op de volgende klap, het volgende verraad, de volgende teleurstelling.

Een deel van Heather wilde dit alles zo ver mogelijk ontvluchten en daardoor had ze nog sterker het gevoel dat ze geen kant op kon. Ze kon immers niet ontsnappen. Vandaag in elk geval niet, niet met haar kinderen, haar baan, haar... leven. Het trieste van de hele situatie overviel haar en ze begon te huilen.

Heather belde haar drie beste vriendinnen en binnen een uur waren ze er allemaal. Telkens als een van haar vriendinnen arriveerde, herhaalde Heather het hele verhaal over wat Chris had gedaan en hoe ze het had ontdekt en hoe razend ze was en dat haar hele leven verwoest was.

Uiteindelijk gingen ze er allemaal rustig voor zitten om te bespreken wat Heather het beste kon doen.

‘Goed, je hebt hem eruit gegooid. Dat heeft hij verdiend.’ Daar waren ze het allemaal over eens.

Maar wat nu?

Wat nu? Dat was de grote vraag. Mary zei: ‘Luister, je weet dat je hem niet kunt vertrouwen. Hoe kun je hem vertrouwen na wat hij heeft gedaan? Hij heeft je vertrouwen in duizend stukken gebroken. Het zou gewoon stom zijn om hem opnieuw te vertrouwen. Het is over en uit.’

‘Ja,’ zei Gail, ‘ik bedoel, dit gaat om wie je bent. Als je hem terugneemt, zal hij gaan denken dat hij je ongestraft kan kwetsen. Je kunt jezelf niet als voetveeg laten gebruiken.’

Nicole had nog niets gezegd. Maar Heather begon het te snappen. Haar vriendinnen wilden haar als sterke heldin zien. Ze wilden dat zij hun liet zien dat een vrouw geen gerotzooi van een vent pikte. Als zij Chris niet terugnam, zou hun man zich wel twee keer bedenken voordat hij hen verried.

Heather was diepbedroefd bij de gedachte dat ze plotseling alles had verloren en ze begon weer te huilen.

‘Ik hield zoveel van hem en nu kan ik hem nooit meer vertrouwen. Nu heb ik alles verloren. Het is voor altijd voorbij.’

Er viel een lange stilte en toen nam Nicole eindelijk het woord.

‘Ach, liefje, ik weet hoe afschuwelijk dit voor je is. Ik bedoel... *Chris*, wie had in hemelsnaam kunnen denken dat hij zoiets zou doen? En je dacht in alle opzichten op hem te kunnen rekenen. Ik weet het,’ zei ze terwijl ze Heathers hand pakte, ‘ik weet dat je het gevoel hebt dat hij je wereld heeft verwoest. Je wilt hem vermoorden. Dat willen we allemaal. Maar...’ en

Nicole slaakte een diepe zucht, ‘al dat gepraat van het-is-voor-altijd-voorbij... ik weet het niet. Ja, ik weet dat het voelt alsof alles in puin geslagen is. Hoe kun je hem ooit nog vertrouwen? Je denkt: o, nu ben ik erachter dat Chris echt een slechte man is. Maar als hij nu eens geen slechte man is? Ik weet dat hij van je houdt.’ Nicole gaf Heathers hand een kneepje om haar woorden te benadrukken. ‘Wat als hij alleen maar een grote idioot is die een afschuwelijke, stomme fout heeft gemaakt? Wat als het hem echt spijt en hij alles wil doen om je terug te krijgen?’

‘Ik wil hem niet terug,’ zei Heather.

‘Je wilt hem niet terug omdat je denkt dat je hem nooit meer kunt vertrouwen. En misschien is dat waar. Ik kan je niet garanderen dat het niet waar is. Maar jullie houden nog steeds van elkaar en... *wat nog belangrijker is, jullie tweeën hadden een echt goede relatie.*’

‘En al heel lang ook,’ viel Mary haar bij.

‘Ja,’ zei Nicole. ‘Dus als je hem een poosje hebt laten lijden en hem doodsbang hebt gemaakt...’

‘Laat hem in elk geval weten dat je met een advocaat hebt gesproken,’ zei Gail.

‘... ja, en als je hem doodsbang hebt gemaakt, dan kun je hem terugnemen en kijken of je zover kunt komen dat je hem weer kunt vertrouwen.’

‘Ik denk alleen niet...’ begon Heather, maar Nicole viel haar in de rede.

Het verhaal van Nicole. ‘Het kan wel degelijk gebeuren. Ik heb het meegemaakt.’ Nicole zweeg even. ‘En ik weet het uit eigen ervaring.’ Alle ogen waren nu op Nicole gericht. ‘Een jaar nadat Dave en ik waren getrouwd, ontdekte ik dat hij me tien dagen voor onze trouwdag had bedrogen met een vroegere vriendin. Ik bedoel, dit is niet hetzelfde als wat er met jou en Chris is gebeurd, maar toch, verraad is verraad. Ik was zó razend en... *vernederd.* Natuurlijk weet ik hoe je je voelt. Ik voelde me net zo. Maar... ik weet het niet. Iets zei me dat ik deze relatie niet

door de wc moest spoelen. En het was moeilijk. Heel moeilijk. Ik vertrouwde hem niet. Mijn *lichaam* vertrouwde hem niet. Maar ik besloot het te proberen. Luister, ik ben ervan overtuigd dat we elke fout hebben gemaakt die ooit beschreven is toen we probeerden de scherven te lijmen.' Nicole kneep weer even in Heathers hand. 'Maar het is ons gelukt. Dat was acht jaar geleden, en we hebben twee prachtige kinderen en Dave is een fantastische vent en ik houd van hem en we hebben een goed leven en... ik ben zo blij dat ik heb doorgezet. Als ik dat niet had gedaan, zou ik daar, denk ik, mijn leven lang spijt van hebben gehad.'

'Vertrouw je hem nu weer?' vroeg Heather geëmotioneerd.

'Vertrouw ik hem...?' Nicole staaarde in de verte. 'Dave is niet volmaakt. Kan ik zeggen dat hij nooit ofte nimmer meer iets zal doen waarmee hij mij teleurstelt of kwetst? Ik weet het niet. Ik weet wel dat ik *hem* vaak heb gekwetst.' Nicole boog zich naar voren. 'Mensen kwetsen elkaar. Hoe meer je van iemand houdt, hoe gemakkelijker je te kwetsen bent. Maar vertrouw ik Dave nu weer? Ja. Ik vertrouw hem volkomen. Ik kan 's nachts slapen. En overdag voel ik mij gerust. En wat jou betreft...' Nicole keek Heather recht aan en zei: 'Ik bedoel alleen maar dat geschonden vertrouwen weer kan genezen. Als Chris in wezen een goeie vent is – en volgens mij is hij dat – en als jullie een goede relatie hebben en van elkaar houden – en ik weet dat jullie dat doen – tja, dan denk ik dat je het nog een keer moet proberen.'

'Ik weet het niet,' zei Gail.

'Ik denk dat Nicole gelijk heeft,' zei Mary.

'Dus wat ga je doen?' vroeg Nicole aan Heather.

'Ik weet het niet...'

Met wie identificeer jij je in dit verhaal? Op verschillende momenten in mijn leven heb ik mij met elk van de vrouwen in dit verhaal geïdentificeerd. Ik heb in Heathers situatie verkeerd, gekwetst, bang, verward, blindelings worstelend om mezelf op welke manier dan ook te beschermen. Ik heb in Gails situatie

verkeerd, cynisch, sceptisch, vinnig. Ik ben net als Mary geweest, onzeker en verward.

Maar nu verkeer ik in Nicoles situatie. Eigenlijk is het best verbazingwekkend. Ik had gedacht dat naarmate ik meer van het leven zou zien, ik steeds wantrouwiger zou worden. Het leven zou je immers hard en achterdochtig moeten maken? Maar in mijn leven en in mijn werk heb ik zoveel dingen meegemaakt die mij hebben geattendeerd op de geweldige mogelijkheden om het vertrouwen te herstellen.

Veel vrouwen hebben in Heathers schoenen gestaan. Misschien kwam het als een donderslag bij heldere hemel, een schokkende ontdekking die de fundamenten van je vertrouwen heeft vernietigd. Of misschien is het er langzaam ingeslopen, kleine handelingen en woorden die aan je vraten en het vertrouwen tussen jou en je partner hebben uitgehold tot je aan alles ging twijfelen waarin je ooit van ganser harte hebt geloofd. Hoe het ook zij, we kennen het misselijkmakende gevoel van de worm van wantrouwen die aan ons hart knaagt. En als we eenmaal vervuld zijn van achterdocht en twijfel, wat doen we dan? Schelden? Vertrekken? Proberen het probleem te negeren? Gillen en schreeuwen? De meeste mensen in een dergelijke situatie vertellen dat ze verdrietig en verward zijn. De wereld is een nachtmerrie geworden. We weten niet meer wat we moeten doen of tot wie of wat we ons moeten wenden. De persoon om wie we misschien het meest geven is onze grootste bedreiging geworden.

Maar toch slaat Nicole de spijker op de kop. Gebroken vertrouwen kan vaker en vollediger herstellen dan de meesten van ons ooit zouden denken. Maar ik ga zelfs nog een stapje verder dan Nicole. Gebroken vertrouwen kan ook *sneller* genezen dan de meesten van ons ooit zouden denken. En het is de moeite waard, want degene die ooit heeft gezegd: 'Een geheelde breuk is sterker dan een bot dat nooit gebroken is geweest', heeft ook als het op vertrouwen aankomt volkomen gelijk.

Als een goede relatie een deuk oploopt, hoeven we niet langer te kiezen tussen een pijnlijke breuk en de pijn van een on-

gelukkige relatie. We kunnen onze oude relatie terugkrijgen, maar dan in vernieuwde vorm.

Is dat echt mogelijk? Jazeker. Ik heb het keer op keer gezien in mijn werk. En ook in mijn eigen leven.

Mijn verhaal. Als je met verraad bent geconfronteerd, sta je niet alleen. Tegenwoordig kampen mensen net zo met vertrouwensproblemen als straathonden met vlooien. Ook ik heb mijn portie gehad.

Ik ben getrouwd op mijn twintigste, tijdens het vierde jaar van mijn universitaire opleiding. Er waren veel redenen om zo jong voor elkaar te kiezen, maar een van de belangrijkste was dat ik me veilig bij hem voelde en dat hij in mijn ogen echt een goede vent was. En dat bleek hij ook inderdaad te zijn.

Maar hij was niet volmaakt.

Een aantal jaren later gebeurde er iets wat de vertrouwensbasis die we volgens mij hadden, totaal verwoestte. Het is inmiddels lang geleden, maar op een dag bekende hij dat hij 'iets had' met een andere vrouw. Hij vertelde mij dat ze geen lichamelijke relatie hadden, hoewel hij toegaf dat hij zich tot haar aangetrokken voelde. Hij noemde het een soort emotionele affaire. Het enige wat ik besepte was dat mijn hart gebroken was. Het bijzondere karakter van onze liefde was verwoest en mijn vertrouwen in hem was in duizend stukken geslagen.

Dus ik weet wat het is om je volkomen verraden te voelen.

Ik ken de pijn en de angst en het verdriet en het gevoel dat je haast gek wordt en ik ken vooral de alles verterende woede.

Ik ken de kleine dingetjes, zoals de dwaze, maar overwelldigende impuls die ik voelde om de confrontatie aan te gaan met de vrouw met wie mijn man zich had ingelaten. Op een dag kwam het idee bij me op om naar de stad te gaan waar ze woonde en de straten op en neer te rijden tot ik haar zag, terwijl ik haar naam en adres niet kende en ook niet wist hoe ze eruitzag.

Ik ken de obsessie om alles te willen weten: ik heb elk detail van hun relatie uit mijn man willen persen, hoewel elk detail

als een mes in mijn hart stak en ik hoe dan ook geen woord van wat hij mij vertelde geloofde.

Ik ken het vurige verlangen om hem de wet voor te schrijven.

Ik herinner mij dat mijn wereld zozeer was gekrompen dat ik alleen nog maar dingen deed om ervoor te zorgen dat ik me veilig voelde. Zoals constant boos en onbenaderbaar zijn.

Ik herinner mij dat zijn bedrog het verlangen in mij wakker maakte om op zoek te gaan naar een vent met wie ik een wraakaffaire kon beginnen.

Ik ken de schaamte vanwege het onbedwingbare verlangen om door zijn spullen te snuffelen in de hoop één enkel hard bewijs te vinden.

Ik ken de woede die zo hoog oplaaide dat ik hem echt had kunnen vermoorden.

Ik ken het vurige verlangen naar het een of andere pijnlijke, vernietigende en overtuigende bewijsstuk dat ik zou kunnen geloven, zoals een aan haar gerichte liefdesbrief waarin hij elk weerzinwekkend detail van wat ze hadden gedaan had onthuld. Dat was mij liever geweest dan zijn krachteloze geruststellende woorden te moeten aanhoren.

En ik weet ook alles van dit trieste, afschuwelijke feit: veel van mijn volkomen natuurlijke, normale reacties hebben ongelooflijk veel schade aan onze relatie toegebracht.

Ik was destijds een intelligente, jonge therapeute en je zou denken dat ik wel beter wist. Maar nu ik met talloze paren en individuele partners heb gewerkt die met de pijn van geschonden vertrouwen en de daardoor aangerichte schade worstelen, besef ik dat toen ik met het bedrog van mijn man werd geconfronteerd, ik elke fout heb gemaakt die ooit in de vakliteratuur is beschreven. Elk van die fouten heeft het verdriet verlengd en nog meer schade aangericht in onze relatie. Het scheelde maar weinig of ik had een huwelijk verwoest dat altijd goed was geweest en nu nog steeds goed is. De enige manier waarop ik het probleem nog slechter had kunnen aanpakken was door hem dood te schieten.

Maar tegenwoordig veroordeel ik mijzelf niet meer omdat ik de situatie zo slecht heb aangepakt. Ik weet inmiddels dat verraad iedereen blind en gek maakt.

Ik zal je vertellen wat er gebeurt.

Nooit heeft de overtuiging dat ik gelijk had zo slecht gevoeld.

Het was een van de zwaarste perioden in mijn leven. Er waren momenten dat ik ervan overtuigd was dat mijn hart zomaar zou verschrompelen en sterven. En er waren tijden dat ik dacht dat mijn laaiende woede mij zou verzengen. Ik was boos op mijn man, boos op de vrouw die zich had ingelaten met een getrouwde man en boos op mijzelf, omdat ik zo dom was geweest niet op te merken wat er gaande was en niets te hebben gedaan om het te voorkomen. Had ik het kunnen voorkomen? Was het misschien mijn schuld? Had ik oplettender kunnen zijn? Minder moeten zeuren? (En daarmee belandde ik in de valkuil van het zelfverwijt. En hoe gebruikelijk zelfverwijt ook is, het is nooit de oplossing. Meestal zorgt het er alleen maar voor dat we ons nog beroerder voelen.)

Ik haatte mijn man, maar op de momenten dat ik verder dan mijn haatgevoelens jegens hem kon kijken, haatte ik mijzelf. Ik haatte mijn woede, ik haatte mijn afwijzende houding, ik haatte mijn angst. En ik haatte het hoe afschuwelijk ik mij voelde. Ik bedoel: waarom zou ik me zo rot voelen? Ik had niets verkeerd gedaan. Ik was niet vreemdgegaan. Ik had niet gelogen. Ik had mij niet zo onverantwoordelijk gedragen. Hij wel. Hij zat fout. Hij had er een puinhoop van gemaakt, dus was het zijn taak om ervoor te zorgen dat alles weer goed kwam. Toch?

Waarschijnlijk ervaar jij dat ook zo. Maar dit zou geen erg uitvoerig boek – of erg goed boek – zijn als ik niet meer te zeggen had dan: ja, deze man die je zo heeft gekwetst, is een waardeloze eikel en hij moet ervoor zorgen dat alles weer goed komt en tot die tijd heb je het volste recht om razend te zijn.

Destijds heb ik mij inderdaad zo opgesteld. Maar wil je mij kunnen vertrouwen, dan zal ik je de waarheid moeten ver-

tellen. En dat betekent dat ik moet melden dat ik niet gebaat was bij die houding en dat geen van de mensen die bij mij zijn gekomen om hulp erbij gebaat was. En het punt is dat ik dit toentertijd op een bepaalde manier ook wel wist, en ik durf te wedden dat dit ook voor jou geldt.

Dus daar sta je dan, en daar stond ik dan, beiden meer dan ooit overtuigd van ons gelijk, terwijl we ons toch nooit beroerder hebben gevoeld. Nooit heeft het gevoel gelijk te hebben zo rot gevoeld. Ik wist dat er een betere manier moest zijn.

De noodzaak om te vertrouwen

Kan liefde verraad overleven? Volgens mij wel. Ik heb het meegemaakt. Ik heb het ondervonden. Godallemachtig, als verraad per definitie dodelijk is voor de liefde, dan is liefde te zwak om in de echte wereld te overleven. De wereld bestaat immers uit onvolmaakte mensen die fouten maken. Onvolmaakte mensen – mensen van wie wij houden – zullen ons maar al te vaak kwetsen, teleurstellen en verraden, wat een kettingreactie onttekent die maar al te vaak de relatie verwoest.

Welnu, als we onszelf er niet van kunnen weerhouden onze dierbaren te kwetsen en niet kunnen voorkomen dat zij ons kwetsen, dan rest ons slechts één keuze. We moeten een manier vinden om de schade te herstellen als er verraad heeft plaatsgevonden.

En laten we eerlijk zijn: die schade is groot. Niet per se blijvend, maar wel pijnlijk, wel verwoestend, en het gaat je niet in de koude kleren zitten. Om wat voor schade gaat het?

Het verbaast mij nog steeds hoe omvangrijk de schade is die door verraad wordt aangericht. Als de relatie niet overleeft... tja, iedereen onderschat altijd hoe duur een scheiding betaald moet worden. Financieel. Emotioneel. De nadelige gevolgen die de kinderen ervan ondervinden.

Maar vergeet de schade aan de relatie even. Stel dat de relatie het verraad goed doorstaat, dan voel je je toch niet langer

veilig. En dus raak je gedeprimeerd. Angstig. Gestrest. Je slaapt slecht. Je hebt nachtmerries. Je bent woedend.

En alsof deze gevoelens en problemen op zich al niet erg genoeg zijn, kunnen ze een enorm negatief effect op ons leven hebben. Ze kunnen fnuikend zijn voor onze carrière. Ze kunnen onze relatie met vrienden en familie schaden. Ze kunnen ertoe leiden dat we verkeerde beslissingen nemen. En dit alles kan zijn terugslag op onze gezondheid hebben.

Nu we eenmaal de volle omvang van de mogelijke schade kennen, is het nog belangrijker dat we weten hoe we onze relaties kunnen herstellen als er sprake is van verraad. De schade hoeft namelijk niet zo onherstelbaar te zijn. Bij lange na niet.

Het is niet het verraad zelf dat de meeste schade aanricht. Het is de erbarmelijke manier waarop wij met de gevolgen omgaan.

Vanwege onze onvolmaakte aard, omdat we onvolmaakte mensen in onvolmaakte relaties zijn die elkaar kwetsen, zullen zich in bijna elke relatie problemen op het gebied van vertrouwen voordoen. Het verraad dat ons kwelt, hoeft niet altijd van enorme omvang te zijn. Zelfs kleine lekken kunnen een grote boot uiteindelijk doen zinken en zelfs kleine vormen van verraad – een paar leugentjes hier, een paar onnadenkende opmerkingen daar – kunnen ondermijnend werken en een sfeer van wantrouwen creëren.

Uit onderzoek blijkt dat, afhankelijk van wat je onder ‘vertrouwensproblemen’ verstaat, veertig tot zeventig procent van de (echt)paren met belangrijke problemen op het gebied van vertrouwen te kampen heeft. Op zijn minst negentig procent van de stellen zal op een gegeven moment hierdoor in een vertrouwenscrisis belanden. En dan is het tijd voor de herstelwerkzaamheden. We moeten het vertrouwen herstellen, omdat ik er heilig van overtuigd ben **dat liefde zonder vertrouwen onmogelijk is.**

Vertrouwen maakt de liefde levend. Vertrouwen is niet slechts de basis voor een relatie; het is het levenbeginsel van een relatie.

Vertrouwen in welke relatie dan ook – en niet alleen in een intieme relatie – zorgt er allereerst voor dat je je kunt ontspannen, dat je open kunt zijn, jezelf kunt zijn. Denk het je maar eens in: als je niet jezelf kunt zijn omdat je je niet veilig voelt, dan betekent dat dat zelfs wanneer de ander ‘van je houdt’, hij eigenlijk alleen maar van een vreemde houdt. Hij houdt dan namelijk van de persoon die je voorgeeft te zijn, maar die je niet echt bent. En hoe kun je je bemind voelen als jij het niet echt bent die bemind wordt? En hoe kun je op jouw beurt liefde blijven geven als je je niet bemind voelt?

Maar als jullie elkaar vertrouwen, zodat je jezelf kunt zijn en open kunt zijn, worden de wortels van de liefde heel sterk. Ze groeien tot in het diepste van je wezen.

Jij en ik zijn voorbestemd om anderen te vertrouwen. De behoefte om te vertrouwen, de behoefte om anderen te vertrouwen, de behoefte om door anderen te worden vertrouwd, is met ons wezen vervlochten.

Waarom is vertrouwen zo diep verstrengeld met de kern van ons wezen?

Wat maakt ons succesvol? Vertrouwen is verankerd in onze sociale intelligentie. Het maakt deel uit van wat ons tot een succesvolle soort maakt. We zijn niet alleen succesvol als soort omdat we slim zijn, maar omdat we slim genoeg zijn om met elkaar samen te werken. Ik zeg niet dat we niet achterdochtig zijn. Dat zijn we wel degelijk. Maar denk hier eens over na: als we een arts nodig hebben, zullen de meesten van ons een vriend of vriendin om een naam vragen en we vertrouwen erop dat hij of zij ons de naam van een goede arts geeft. Vervolgens gaan we naar die dokter en slechts twee tot drie procent van ons zal zijn antecedenten checken. De rest vertrouwt hem blindelings. We trekken onze kleren uit, onthullen de persoonlijkste details en leggen ons leven in de handen van die onbekende. Op de terugweg van de dokter gaan we langs de supermarkt, waar we eten kopen in het volste vertrouwen dat het niet bedorven is. Daarna rijden we langs het sportveld om onze kinderen van

voetbaltraining op te halen, en de trainer die onze kinderen onder zijn hoede heeft gehad, is een vreemde aan wie wij ons dierbaarste bezit toevertrouwen.

Zonder vertrouwen zouden we niet kunnen functioneren.

Het draait allemaal om vertrouwen. Laten we onszelf eens vergelijken met mensen die klinisch paranoïde zijn om goed te beseffen hoe essentieel vertrouwen voor ons is. Mensen die aan paranoia lijden, zijn ervan overtuigd dat iedereen eropuit is om hen te grazen te nemen. Velen van hen hebben waanvoorstellingen over hoe dat precies in zijn werk zal gaan. De barista die hun latte macchiato bereidt? Een spion voor de regering? Hun collega op kantoor? Eropuit om hen te ruïneren. Hun zus? Gaat naar bed met hun man. Het is alsof ze in een spinnenweb gevangen zijn geraakt. Overal bevinden zich valstrikken en gevaar.

Je ziet wel hoe vermoeiend en verlamvend wantrouwen is. Paranoïde mensen kunnen geen relaties aangaan die hen in staat stellen met iemand samen te werken. En ze putten zichzelf uit doordat ze het zonder die samenwerking moeten stellen.

De noodzaak om te vertrouwen is zozeer vervlochten met ons wezen dat er zelfs een vertrouwen opwekkend hormoon is, oxytocine. Uit een groeiend aantal experimenten met dieren en mensen blijkt, in tegenstelling tot wat veel psychologen en gedragseconomen eerder aannamen, dat we niet alleen het vermogen, maar ook de geneigdheid bezitten om in een grote verscheidenheid van situaties anderen te vertrouwen.

Vertrouwen, niet wantrouwen, is onze standaardmodus als soort.

Denk eens na over wat je belangrijk vindt in een relatie. Op basis van mijn onderzoek heb ik ontdekt dat eigenlijk niemand volmaakte intimiteit en een volmaakte communicatie met een volmaakte partner verwacht. We zijn bereid om genoeg te nemen met een onvolmaakte relatie en een onvolmaakte partner, *zolang er vertrouwen is*. 'Ik weet dat, wat er ook gebeurt, ik

altijd op hem kan terugvallen', is het ultieme compliment en voor velen van ons de ultieme voldoening. Het draait echt allemaal om vertrouwen.

Een weg naar huis vinden

Dus daar staan we dan. Ik heb je zojuist verteld dat vertrouwen het belangrijkste element in een relatie is en vermoedelijk sta je op het punt om te gaan gillen... of huilen. De kans is immers groot dat je geen greintje vertrouwen meer over hebt. Je voelt je gekwetst en boos en verward en je weet niet wat je moet doen.

Waar ik echt behoefte aan had, toen ik lang geleden met mijn man door die afschuwelijke periode ging, was aan iemand die mij uit die vreselijke situatie kon leiden waarin ik mij bevond. En ik durf te wedden dat het jou niet anders zal vergaan. Ik verkeerde in een toestand van verwarring en eenzame woede. En daaronder ging een uitzichtloze, kille ellende schuil. En *daaronder* het verdriet van een verdwaald kind dat niets liever wil dan de weg naar huis terugvinden. Ik herinner mij dat ik mij als klein meisje zo voelde als mijn ouders mij meenamen naar Coney Island en ik op de een of andere manier altijd kans zag in minder dan geen tijd te verdwalen.

Er is echter een verschil. Toen ik klein was en verdwaalde, had ik nog altijd een thuis om naar terug te keren. Maar als we het gevoel hebben dat we iemand niet meer kunnen vertrouwen, weten we niet of de relatie met die persoon nog wel bestaat. Angstig vragen wij ons af: *Wat moeten we doen? Waar moeten we naartoe? Hoe moeten we hiermee omgaan?* En we vragen ons vooral af: *Kan ik deze persoon ooit weer vertrouwen? Hoe kan ik in vredesnaam mijn vertrouwen herstellen? En zelfs als ik dat zou kunnen, wil ik deze relatie dan nog wel?*

Op al deze vragen zijn er antwoorden en die zijn gemakkelijker te vinden dan je misschien denkt.

Alles wat je nodig hebt om de antwoorden te vinden zal ik je geven, zodat je kunt bekijken wat het beste voor je is en je