

# EERSTE

**RQ**  
verhoog je  
relationele  
intelligentie

# HULP BIJ



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

# ON TROUW

Kaat Bollen & Lore Eerlings

geanonimiseerd. Wanneer je dus een koppel meent te herkennen, zijn ze het per definitie niet!

- ▶ We gebruiken in ons boek de termen hem en haar, maar uiteraard is dit boek ook geschikt voor non-binaire mensen. Om het boek echter vlot leesbaar te houden, kozen we voor de mannelijke en vrouwelijke voornaamwoorden.

We hopen dat dit boek jullie mag helpen en dichter bij elkaar mag brengen.

Heel veel succes samen!

Liefs,

Waat Lore



DEEL 1

# DE BOM



## BEZINT EER GE BEGINT!

WEES GEWAARSCHUWD:  
DIT BOEK IS EEN ZURE APPEL

Net zoals ontrouw is dit boek pittig. Het gaat jullie uitdagen en een spiegel voorhouden. Daarom willen we jullie eerst even oproepen om omzichtig met dit boek om te gaan. Het gaat sowieso helpen, maar het wordt ook een *bumpy road*.

In dit boek gaan we namelijk dieper in op de ontrouw waarmee jullie geconfronteerd werden. Dat doen we door onze kennis uit de praktijk te gebruiken, maar ook door veel praktijkvoorbeelden te geven. Veel van deze dingen zullen voor jou en je partner herkenbaar zijn en dat kan zaken (gevoelens, emoties, gedrag ...) triggeren. Dat mag. **The only way out is through.**

Neem je tijd dus om dit boek te lezen, *rush* er niet door op zoek naar HET antwoord, want helaas, dat antwoord ga je hierin niet vinden. We presenteren jullie wel een herkenbaar, handig stappenplan en een heel aantal helpende oefeningen die jullie kunnen doen als jullie er klaar voor zijn. Oefeningen die ook confronterend zijn, maar die jullie doorheen het proces loodsen. Een proces waar jullie door moeten. Oefeningen die honderden mensen voor jullie geholpen hebben om om te gaan met de kwetsuren die ontrouw toebrengt aan een relatie en aan jullie als personen. Doe ze dus of ga voor een eigen interpretatie. Ons maakt het niet uit, zolang jullie de aangehaalde thema's maar durven adresseren.

We begrijpen dat het verleidelijk kan zijn om sommige onderwerpen over te slaan: misschien liggen ze jullie niet, misschien zijn ze wat te *in your face* of misschien lijkt je er de energie niet voor te kunnen opbrengen. Dat snappen we, maar we moeten streng zijn. We zijn nu eenmaal voor de *though love* ... En het is enkel door heel het proces te doorlopen dat de kans groot is dat de scherven van jullie relatie terug aan elkaar gelijmd kunnen worden. Bovendien is het net zoals bij sporten: de oefeningen waar je het minst zin in hebt, juist die moet je doen. Juist die maken jullie sterker.

Je bent je enige werkinstrument: *handle it with care!* **Pas op jezelf én op de ander.** Dit klinkt allemaal behoorlijk pittig. En dat is het ook, maar focus je op het einddoel: een weloverwogen keuze maken. Het overgrote merendeel van de koppels die we doorheen onze stappen gelooft hebben, kijkt erg positief terug op het traject. Ze omschrijven het als uitdagend en zwaar, maar ook als constructief en helpend. Jullie inspanningen zullen dus beloond worden.

Over het braaf overlopen van alle thema's gesproken: laten we maar meteen starten met een eerste taak. Ja, opdrachten en acties, dat is waartoe we jullie in dit boek gaan aanzetten. Want alleen praatjes vullen geen gaatjes. We vragen dus om te werken en écht aan de slag te gaan met jullie relatie.

Dus hierbij de eerste opdracht, die doorheen het gehele boek blijft gelden. Eigenlijk noemen we het liever een rol: de rol van de bewaker van de grenzen. We vragen namelijk aan degene die over de schreef gegaan is, die de regels van jullie relatie overtreden heeft, om voortaan te fungeren als 'bewaker van de grenzen'. Eerlijk is eerlijk, het klinkt inderdaad wat heftig en streng. Maar, om heelhuids door dit proces te raken, hebben we een procesbewaker nodig. Iemand die nauwlettend erop toeziet dat alle oefeningen worden gemaakt, dat het proces wordt gevolgd, dat de relatie nu op één staat. En wie is voor deze rol beter geschikt dan net degene die dat (even) vergat?

### BEWAKER VAN DE GRENZEN

Dus, de ontrouwe persoon is vanaf nu de bewaker van de grenzen. Hij/zij staat garant voor het samen doornemen van dit boek en de stappen die jullie als koppel te zetten hebben. Uiteraard is dit een traject van jullie beiden en is er werk aan de winkel. Maar deze taak geeft de ontrouwe partner alvast een eerste kans om iets van vertrouwen op te bouwen en actief aan de slag te gaan met deze relatie. Om niet alleen te zeggen dat hij/zij voor de relatie wil vechten, maar dat ook daadwerkelijk te tonen!

Bv.: Als hij of zij een sms'je krijgt van de 3de partij, zal hij/zij terugsturen dat alle contact stopt en dat jullie aan de slag gaan met de relatie. Daarna zal de ontrouwe partner dit melden aan de bedrogen partner.

Hierbij een overzichtje van de inhoud van deze rol. De bewaker ...

- ▶ bewaakt de grenzen van de relatie die jullie verder in dit boek opnieuw zullen definiëren.
- ▶ verbreekt (indien mogelijk) het contact met de derde partij.
- ▶ meldt het onmiddellijk aan de partner wanneer iemand die een gevaar kan vormen voor jullie relatie (rechtstreeks of onrechtstreeks) contact zoekt.
- ▶ maakt tijd en ruimte om samen over dit pittige onderwerp te spreken.
- ▶ vraagt actief aan de bedrogen partner hoe het gaat en wat hij/zij kan doen voor hem/haar.
- ▶ zorgt voor een agendaplanning waarbij er tijd gemaakt wordt voor en mét elkaar.

### HOE OMGAAN MET TRIGGERS INDIVIDUEEL

Verder in dit boek komen we nog terug op hoe je ermee kan omgaan wanneer je geconfronteerd wordt met specifieke triggers met betrekking tot de ontrouw in jullie relatie. Op dit moment willen we echter ook al wat handvaten meegeven, omdat dit boek an sich vermoedelijk al reacties bij jullie zal uitlokken. Voel dus goed bij jezelf wat de grens is en wees dankbaar dat je lijf je signalen geeft.

Wanneer je merkt dat een passage of oefening extra diep bij je binnenkomt, probeer dan vooral goed in te checken bij jezelf. Stel jezelf bijvoorbeeld volgende vragen:

- ▶ Wat van dit alles komt extra binnen? Waaraan zou dit liggen?
- ▶ Hoe voelt dit in je lijf?
- ▶ Waar in je lijf voel je dat iets binnenkomt? Hoe voelt dit dan?
- ▶ Hoe is je ademhaling? Waar duidt dit op?
- ▶ Wat heb je hierin nodig van jezelf?
- ▶ Wat heb je hierin nodig van je partner?
- ▶ Wat heeft je lijf nodig op dit moment in het proces?

Als je merkt dat je door emotie(s) overspoeld wordt, probeer dan niet meteen uit dit gevoel te handelen. Emoties zijn als golven: ze kunnen

ons overspoelen, maar als we rustig zijn en wachten, trekken ze zich ook weer terug.

**Wanneer je merkt dat je overspoeld wordt, is het daarom vaak beter om je focus te verleggen.** Dat kan zijn door je fysiek in te spannen (niet wandelen of joggen dus, maar hardlopen, en geen 5 kg heffen, maar 25 kg heffen) of iets te doen waar je al je aandacht bij nodig hebt, gaande van een ingewikkeld recept koken over diamond painting (borduren met steentjes) of een puzzel maken tot een mandala inkleuren. Dit kan je even terug rust brengen, terug adem geven.

Dit wil niet zeggen dat we weglopen van de overspoelende emotie. Emoties zijn helpend én nodig! Het wil vooral zeggen dat we ervoor kiezen om niet overspoeld te worden, zodat we ons handelen meer kunnen laten bepalen door onze normen en waarden, door wie we zijn, dan door de emoties van het moment. Op die manier kan je met je volle verstand (in plaats van in volle emotie) keuzes maken.

Ook ademhalingsoefeningen kunnen helpen om zowel je lichaam als je geest terug tot rust te brengen. Een van de meer toegankelijke varianten is de 4-7-8 methode.

### OEFENING: ADEMHALEN VIA DE 4-7-8 METHODE

- ▶ Adem 4 tellen in via je neus.
- ▶ Hou 7 tellen lang je adem in.
- ▶ Adem 8 tellen uit via de mond.
- ▶ Herhaal dit minstens 4 keer of tot je voelt dat je lijf en je hoofd terug rustig worden.

Gebruik deze oefening bij te intense emoties, zodat je daarna terug met jezelf in contact kan komen. Wanneer je de rust in jezelf teruggevonden hebt, is het vaak interessant om bij jezelf na te gaan waar deze emotie(s) juist vandaan kwam(en). Emoties kunnen ons namelijk erg veel vertellen. Volgende vragen kunnen daarom boeiend zijn om jezelf te stellen na een overspoeling:



- ▶ Wat overkwam me zojuist?
- ▶ Welke emotie voelde ik juist? Welke nog?
- ▶ Wanneer het moeilijk is om de emotie 'te pakken te krijgen': benoem de lichamelijke gewaarwordingen (het gevoel in je lichaam) die je hebt.
- ▶ Als deze emotie/dit gevoel een stem had, wat zou die mij dan vertellen?
- ▶ Wanneer in mijn leven werd ik nog met deze emotie/dit gevoel geconfronteerd?
- ▶ Hoe doet deze situatie mij aan toen denken?
- ▶ Wat kan ik met deze emotie/dit gevoel doen?
- ▶ Wat kan ik doen met wat deze emotie/dit gevoel mij wou vertellen?

Eens je voor jezelf meer duidelijkheid hebt, kan je dit meenemen naar je partner. Op die manier kan hij/zij vertrouwd worden met je binnenkant, wat altijd helpt.

### HOE OMGAAN MET TRIGGERS ALS KOPPEL

Wanneer jullie als koppel dit boek lezen, is het belangrijk om sowieso even ver in het boek te zitten. Dat klinkt vanzelfsprekend, maar we zien binnen koppels vaak dat er een tempoverschil is. Degene die ontrouw geweest is, wil vaak snel vooruit. Die wil antwoorden en/of oplossingen en die wil dat alles snel terug is als ervoor of beter.

Degene die met de ontrouw geconfronteerd is, is vaak niet zo snel. Die moet nog verwerken dat zijn/haar leven ineens op zijn kop staat, dat er verhalen zijn waar hij/zij niets van wist, dat de toekomst er sowieso anders gaat uitzien. Die wil vooral even wat tijd om alles een plekje te geven en te voelen wat hij of zij nu eigenlijk voelt. Hou bij het lezen van dit boek rekening met dit tempoverschil. Laat **het tempo van de traagste** leidend zijn. Meestal wil dit zeggen dat de bedrogen partner bepaalt welk hoofdstuk wanneer gelezen wordt en wanneer hij/zij klaar is voor een volgend hoofdstuk. Bewaak goed dat jullie hierin gelijk opgaan.

Lees allebei het hoofdstuk dat jullie afgesproken hebben en duid eventueel dingen aan die je met je partner wil bespreken. Bespreek pas als hij/zij het hoofdstuk ook volledig gelezen heeft, zodat je partner ook weet waarover jij het hebt. Wanneer je een deel van het boek bespreekt of een oefening doet, zorg dan voor volgende zaken:

- ▶ De kinderen zijn uit huis of slapen vast.
- ▶ De gsm's gaan uit zodat er geen afleiding is.
- ▶ Jullie hebben voor dit moment niet meer dan één glas alcohol gedronken.
- ▶ Reserveer een tijdsblok van 1,5 uur, zodat jullie voldoende tijd hebben om er echt mee bezig te zijn.
- ▶ Zorg dat je daarna nog 30 minuten de tijd hebt om alles even een plekje te geven. Dat kan zijn door iets individueels te doen (bv. een blokje om lopen of douchen), maar dat kan ook zijn door als koppel iets te doen (bv. een wandelingetje maken of elkaar stevig vasthouden). Spreek dit op voorhand samen af én hou je ook aan dit plan.
- ▶ Ga op een rustige plaats zitten en maak het warm/gezellig.
- ▶ Zorg dat jullie een overlevingskit voorhanden hebben met daarin:
  - ▶ papieren zakdoekjes
  - ▶ pen en papier
  - ▶ twee glaasjes water

Verder is het vooral belangrijk om door te bijten. **Misschien nog zwaarder dan zelf pijn hebben, is zien dat je partner pijn heeft.** En met die pijn ga je door dit boek geconfronteerd worden. Dat is de bedoeling, maar niet gemakkelijk. Probeer jezelf hierdoor te krijgen. Zolang je partner niet aangeeft dat hij/zij wil stoppen, hou je vol. Dat is op korte termijn vermoedelijk een grote uitdaging, maar hier gaan jullie als koppel op lange termijn het meest aan hebben. Er is licht aan het einde van de tunnel en het brengt écht op, geloof ons maar.

Bespreek op voorhand wat je van je partner verwacht als je het moeilijk krijgt tijdens een gesprek. Denk hierbij aan:

- ▶ een knuffel krijgen zonder iets te zeggen
- ▶ luisteren zonder commentaar te krijgen
- ▶ even afstand (spreek dan een tijdsduur af, bijvoorbeeld 20 minuten)
- ▶ een hand op de knie, een arm om je schouder
- ▶ stilte
- ▶ ...

Schrijf dit eventueel op en leg dit voor je, zodat je jezelf en je partner hieraan kan herinneren. Onze eerste reactie is vaak om te reageren vanuit wat we zelf nodig hebben (ervan uitgaande dat onze partner hetzelfde nodig heeft), te verlammen of onze mening te geven, maar dat is helaas meestal niet helpend. In eerste instantie willen mensen gehoord worden. Doe dus ook vooral dat. Luister, je wil toch écht graag weten wat je partner je te zeggen heeft in deze kwetsbare periode. Luister met de grootste openheid die je jezelf kan toestaan.

### JE HOEFT HET NU NOG NIET TE WETEN

Rest ons enkel nog te zeggen dat het niet meer dan logisch is om nu nog niet te weten wat je verder wil met de relatie. Misschien zegt je gevoel momenteel om te blijven en te knokken, dat is oké. Misschien zegt je gevoel momenteel om luid gillend weg te rennen, dat is ook oké.

Wat je gevoel nu ook zegt, iets deed jou en je partner toch besluiten om dit boek te kopen en ermee aan de slag te gaan. Dat geeft aan dat, wat je gevoel op dit moment ook is, jullie toch willen kijken of er misschien nog iets te redden valt. Misschien jullie partnerrelatie, misschien jullie ouderrelatie.

Het geeft aan dat jullie in **een emotionele rollercoaster** zitten, dat jullie de rit willen aangaan én uit willen rijden, om vervolgens te kijken hoe jullie relatie ervoor staat. En dan pas beslissingen te nemen.

Dat lijkt ons heel wijs. Dus *fasten your seatbelts* en laat ons ertege-naan gaan!

### WAT IS ONTROWW?

#### EEN WERKBARE DEFINITIE

Koppels in onze praktijk hebben vaak een meningsverschil over wat ontrouw is en wat niet. Dat is jammer, want dat geeft aan dat ze hier onvoldoende over gesproken hebben voordat ze een koppel werden. In de ideale wereld doen koppels dit voor ze een etiketje op hun relatie plakken, want hoe duidelijker de krijtlijnen van een relatie zijn, hoe groter de kans dat er ook tussen deze lijnen gespeeld wordt en niet er-buiten. Eens ze bij ons op de bank belanden, is er helaas sprake geweest van 'buitenspel'. Om op dat moment niet te verzanden in een seman-tische discussie, hanteren wij een duidelijke **definitie van ontrouw**. Wij spreken hierover wanneer:

- ▶ je doet iets (een actie)
- ▶ op romantisch en/of seksueel vlak
- ▶ met betrekking tot een derde persoon
- ▶ waarvan je weet dat het je partner pijn gaat doen/waarmee je de afspraken van jullie relatie overtreedt
- ▶ je doet het toch
- ▶ en je verzwijgt het

Dit wil zeggen dat **verliefd worden** volgens onze definitie geen ontrouw is, op voorwaarde dat het enkel een gevoel is. Je kiest er immers niet voor om verliefd te worden (dit is een chemische reactie in ons brein), je kiest er wel voor om hier al dan niet iets mee te doen. Zodra je je wel gedraagt naar deze verliefdheid (en dus handelingen stelt) wordt het wel ontrouw.

Het moeilijke hierbij is dat verliefdheid een geestesziekte is: het zorgt ervoor dat we minder objectief naar ons eigen gedrag en de derde persoon kunnen kijken. Dit maakt dat we toch vaak gedrag in functie van

onze verliefdheid zullen stellen, dingen die we ‘nuchter’ waarschijnlijk nooit zouden doen en die ook niet passen bij wie we als persoon zijn en/of willen zijn. De verliefdheid vertroebelt onze blik hierop echter en zorgt er ook voor dat we gedrag dat de grenzen van onze relatie overschrijdt vaak goed praten naar onszelf.

Vroeger onderzoek leek te suggereren dat mannen seksuele ontrouw (met penetratie) erger vonden dan een verliefdheid en dat vrouwen emotionele ontrouw (de verliefdheid én de romantische handelingen die hieruit voortkomen) erger vonden dan seksuele ontrouw. Tegenwoordig komen we hier wat van terug: vaak gaan **emotionele en seksuele ontrouw** immers hand in hand met elkaar en bovendien lijken mannen en vrouwen meer op elkaar dan ze van elkaar verschillen. Vermoedelijk zijn de verschillen die in onderzoeken naar voren komen vooral sociaal wenselijk geïnduceerde verschillen: mannen wordt geleerd niet ‘te emotioneel te zijn’ (en dus niet te veel belang te hechten aan emotionele ontrouw) en dus geven ze antwoorden die hierbij aansluiten. Vrouwen wordt geleerd niet ‘te seksueel te zijn’ (en emoties dus belangrijker te vinden dan seks) en dus geven zij antwoorden die hierbij aansluiten.

Onze ervaring toont ons dat zowel seksuele als emotionele ontrouw voor beide genders pijnlijk zijn. In beide gevallen ga je immers een connectie aan (romantisch of seksueel) die je geacht wordt enkel met je partner te hebben. Dit maakt je partner minder speciaal of uitverkoren, en dat doet pijn.

*Jan en Mieke zijn reeds twintig jaar samen en hebben twee kinderen in de pubertijd. Hun relatie was naar hun beider aanvoelen altijd goed geweest: ze hadden regelmatig seks, begrepen elkaar goed, stonden op één lijn wat betreft de kinderen en konden nog steeds met elkaar lachen. Tot Mieke verliefd werd op een vrouwelijke collega. Dit zorgde bij Mieke voor veel existentiële levensvragen over haar ‘zijn’ en geaardheid. Hoe bangstigend dit alles ook was, toch vond Mieke bij Jan de veiligheid en vrijheid om dit open met hem te bespreken. Ook de wereld van Jan daverde op zijn grondvesten. Samen besloten ze om in relatietherapie te gaan om deze gevoelens te fileren en te bekijken of dit iets voor hun relatie hoefde te betekenen.*

*Louis gaat al jaren naar sekswerkers. Hij doet dit omdat hij thuis te weinig seks heeft voor zijn behoefte en hij wil geen druk op zijn vrouw Femke leggen. De jaren hebben hem immers geleerd dat wanneer hij meer druk legt, hij wel meer seks krijgt, maar de sfeer ook onder een nulpunt daalt. Dat wil hij niet en sekswerkers zijn voor hem hiervoor de ideale oplossing. Hij verzwijgt dit voor Femke, omdat hij denkt dat ze erg gekwetst gaat zijn en zichzelf in vraag zou stellen.*

**Ontrouw met sekswerkers** komt regelmatig voor: het merendeel van de mensen (70 à 80%) die sekswerkers bezoekt, zit in een vaste relatie. Vaak opteren mensen hiervoor omdat dit voor hen een ‘veiligere’ optie lijkt: een sekswerker wordt niet verliefd op je, verwacht niet meer en kan niet opeens voor je deur staan. Hoewel dit contact inderdaad met meer emotionele afstand gepaard gaat dan een niet betalend seksueel contact, is het uitkomen hiervan vaak even verwoestend: ook seks met een sekswerker voldoet immers aan alle criteria van onze definitie.

Volgens onze definitie is **ontrouw in open relaties** overigens ook mogelijk. Partners kunnen afspreken dat het toegestaan is om seks te hebben met anderen en/of een romantische connectie/relatie aan te gaan met anderen. Wanneer men als koppel opteert voor een niet-monogame relatie gaat dit vaak gepaard met concrete afspraken. Het is dus niet zo dat in een open relatie zomaar alles kan. Integendeel. Vaak praten beide partners hier uitvoerig over vooraleer ze hun relatie open maken en blijven ze praten terwijl hun relatie vordert. Wanneer deze afspraken (al dan niet) doelbewust overschreden worden én dit verzwegen wordt, catalogiseren we dit dus ook als ontrouw. Vaak gaat het dan over stiekem met een andere sekspartner afspreken.

Hoewel het misschien wat tegengesteld kan lijken, zien we dat ontrouw in een open relatie er vaak nog harder inhakt dan in een monogame relatie. Juist doordat er in een open relatie vaak op voorhand wel uitvoerig over de grenzen gesproken wordt, wordt buitenspel als extra pijnlijk ervaren: het lijkt (doel)bewuster te zijn. Bovendien lijkt de buitenwereld minder begrip/medeleven op te kunnen brengen voor ontrouw in een open relatie. In een open relatie mag toch alles?

En als dat niet zo is, tja, dan heb je het wel zelf gezocht door voor deze relatievorm te kiezen ...

*Robrecht en Imke merkten in de eerste coronagolf op dat ze van elkaar vervreemd waren op emotioneel vlak, en dat ook hun seksleven in een immense sleur beland was. Daarom beslisten ze meer tijd in elkaar te steken en te experimenteren op seksueel vlak. Dit zorgde ervoor dat het koppel zich regelmatig aan spannende triootjes waagde. Dat was opwindend en zorgde ervoor dat ook de seks tussen hun tweeën naar een hoger niveau werd getild. Tot het befaamde triootje met Werner. Imke viel direct voor zijn charmes en had al snel een-op-eencontact met hem. Eerst online, daarna ook in real life. Ze verzweeg dit voor Robrecht, omdat ze eerst voor zichzelf wou uitzoeken wat ze voor Werner voelde. Robrecht voelde echter dat er iets niet klopte en kwam uit op een reeks ontluisterende berichten en foto's, waarna het stel zich bij ons aanmeldde.*

Volgens deze definitie is lijfelijk contact met een andere persoon dus niet nodig om van ontrouw te kunnen spreken. **Online seksuele en/of romantische contacten** die je verzwijgt voor je partner beschouwen we ook als ontrouw. We merken in onze praktijk bovendien dat dit even schadelijk kan zijn voor de relatie. Dat mag misschien niet verwonderen, want onderzoek geeft aan dat onze hersenen het onderscheid niet kunnen maken tussen virtuele en *real life*-ervaringen: ze worden op dezelfde manier opgeslagen en dus ook beleefd.

Waar de grens ligt op het vlak van onlinegedrag is uiteraard afhankelijk van persoon tot persoon, van relatie tot relatie. In de praktijk merken we dat de meeste koppels porno kijken of erotische foto's online bekijken niet als ontrouw beschouwen. De grens hierin lijkt het 'live' contact met een andere persoon te zijn. Vanaf dat er rechtstreeks persoonlijk contact is tussen de partner en een derde, al is dat dan online, wordt het over het algemeen als ontrouw ervaren. Porno dus niet, webcammen wel. Een erotisch verhaal lezen dus niet, erotisch chatten wel. Uiteraard is het allerbelangrijkste hoe jullie hier als koppel over denken én wat jullie hier concreet over afgesproken hebben.

## EERSTE HULP BIJ ONTROUW

<b>RUST</b>	Zie dat je voldoende rust. Dat rusten bedoelen we in de meest brede betekenis van het woord. Dus zorg dat je de meeste nachten voldoende slaapt (dus niet nachten doorbomen over de ontrouw) en dat je genoeg ruimte voor ontspanning bewaart (zowel passief als actief, en ook als je partner dat door het geschonden vertrouwen moeilijk vindt). Ook mentale rust is erg belangrijk, dat houdt in dat het niet de hele tijd over de ontrouw mag en kan gaan. Enkel zwaarte kan een mens niet blijven dragen, dus af en toe ruimte voor wat lichtheid is nodig.
<b>REINHEID</b>	Het klinkt wat ouderwets, maar te veel drank of drugs is (sowieso) niet goed, zeker wanneer je op de emotionele rollercoaster zit (al snappen we je eventuele behoefte eraan!). Het kan voor uitpattingen zorgen die vaak nog meer schade toebrengen. Daar zitten we niet of te wachten! In de plaats daarvan doe je er beter aan om toch redelijk gezond te eten en regelmatig te bewegen. Ook mentale reinheid vinden we hierbij belangrijk. Denk hierbij aan: niets doen of achterhouden waarvan je partner niet van op de hoogte is (gaande van details van de ontrouw achterhouden tot je partner stiekem controleren). Ook die derde persoon blijven checken op de sociale media vergiftigt je geest. Dat weegt immers en neemt mentale ruimte in.
<b>REGELMAAT</b>	Wanneer je zoveel aan je hoofd hebt, is het fijn om terug te kunnen vallen op dingen die al in je systeem zitten, routines of gewoontes. Zoals elke dag op ongeveer hetzelfde uur opstaan en slapen, je vrienden zien, op donderdagavond sporten. Dat zorgt ervoor dat, hoewel je leven ontploft is, het ook deels gewoon doorgaat. Dit soort zaken vergen geen extra mentale energie. Dat is fijn, want het grootste deel van je energie wordt nu opgeslorpt door het proberen verder te gaan, proberen overeind te blijven.

*Iris en Gerard hadden zeven jaar een relatie en twee bloedjes van kinderen toen bleek dat Iris zeven maanden een buitenechtelijke relatie had gehad met de klusjesman. Het leven als jonge moeder viel haar zwaar en het contact met de klusjesman was voor Iris even een ontsnapping. Gerard ontsnapte dan weer op een andere manier: door in de alcohol te vliegen. Een zeer effectieve manier van vermindering. Helaas had Gerard een 'kwade' dronk. Wanneer hij te veel gedronken had, werd hij verbaal erg agressief en schold hij Iris verschrikkelijk uit. Gore hoer was zowat het liefste wat hij op zulke momenten over haar te zeggen had. Iris had het hier erg moeilijk mee, maar ze durfde het maar moeilijk te uiten: ze had het immers toch zelf gezocht? In therapie gingen ze allebei op zoek naar veilige ontsnappingsmechanisme, die niet schadelijk waren voor henzelf of de relatie. Op die manier slaagden ze er beiden in om de persoon te zijn die ze wilden zijn én de relatie opnieuw vorm te geven.*



*Toen uitkwam dat Peter Emma opnieuw bedrogen had, stortte haar wereld in. Ze voelde zich niet klaar om voor de tweede keer door de pijn te gaan. Kon ze dit nog eens aan? Het koppel besloot zich aan te melden bij onze praktijk om hier ditmaal wel goed in begeleid te worden. Toch had Emma erg schrik van al de negatieve gevoelens die op haar afkwamen. Haar oplossing hiervoor was om zich in het eten te storten. Emotie-eten was haar niet vreemd en op die manier kon ze zich slecht voelen bij haar lichaam. Dat had ze liever dan zich slecht te moeten voelen over de relatie, over Peter zijn bedrog. Gelukkig kon Emma inzien dat dit het proces niet hielp, en besloot ze om haar emotie-eten aan te pakken. Ze ging beter voor zichzelf zorgen en at terug om zichzelf te voeden, in plaats van om emoties te verdoven. Dat was moeilijk voor haar, want ineens moest ze met haar emoties aan de slag. Ook voor Peter was dit niet gemakkelijk: hij begreep niet waar al die gevoelens ineens vandaan kwamen.*

We haalden juist het bewegen al even aan, maar we geven het graag wat extra aandacht. Tegenwoordig leven we in een maatschappij die zich vooral op het niveau van ons hoofd afspeelt. We lijken met zijn allen **de voeling met ons lijf wat verloren** te zijn. Denken wordt, als je het ons vraagt, tegenwoordig nogal overschat. En bij het voelen van ons lijf, staan we dan weer te weinig stil. Terwijl ons lijf de beste raadgever is die we hebben. Daar moet dus goed voor gezorgd worden!

En goed voor je lijf zorgen, dat doe je onder andere door relatief gezond te eten en te bewegen. We hebben niet de behoefte om de nieuwe gezondheidsgoeroes te worden, maar we zien in onze praktijk dat **beweging voor de meeste mensen heel goed is**. Dat mag ook niet verwonderen: zeker wanneer we intensief bewegen, vraagt dat eventjes onze volledige focus. Terwijl je het uiterste van je lichaam vraagt, krijgt onze geest even rust. En dat is ideaal wanneer je geest overuren draait! Bovendien weten we dat emoties ook beter ‘verteren’ wanneer je je hersenhelften snel afwisselend activeert: hardlopen (echt hard!) kan hiervoor bijvoorbeeld ideaal zijn. Jullie zullen het vast herkennen: na dat rondje hardlopen voel je je letterlijk wat lichter. Alsof je iets van je hebt afgelopen.

Wees trouwens ook op andere manieren lief voor jezelf: neem je ontspanning, draag zachte stoffen, bewaak je interne criticus, gun jezelf wat mildheid.



DEEL 2

# HET VERHAAL



## EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

### LIEFDE IS EEN KAARTSPEL

De bom is net gebarsten, jullie relatie ligt in gruzelementen op de grond. Misschien willen jullie op een zeker moment deze gruzelementen terug bij elkaar harken en samen met nieuwe inzichten en vaardigheden tot een nieuwe relatie boetseren. Misschien weet één van jullie (of jullie allebei) nog niet of dat wel de bedoeling is. Hoe jullie er ook tegenover staan, we kunnen pas uitvissen of er nog iets te redden valt als **alle kaarten op tafel liggen**.

We weten dat niet alle ontrouwexperten dezelfde mening hebben: sommige hanteren het principe 'Wat niet weet, wat niet deert'. Meestal is dat om de bedrogen partner te sparen en niet bloot te stellen aan te veel pijnlijke details. We begrijpen die redenering en vroeger waren we ze ook aangedaan. Onze jarenlange praktijkervaring leerde ons echter iets anders.

*Yvette en Ronaldo waren 23 jaar samen en sinds zes maanden waren de drie kinderen uit huis. En omdat Ronaldo sinds drie jaar een nieuwe job had, leek het leven hen toe te lachen. Tot Yvette ineens een telefoontje van het ziekenhuis kreeg: Ronaldo had een accident gehad op weg naar huis en lag op intensieve zorgen. Yvette spoedde zich naar het ziekenhuis, waar ze aan het bed van Ronaldo een andere vrouw aantrof. Bleek dat Ronaldo al vijf jaar een buitenechtelijke relatie had en helemaal geen nieuwe job. In de plaats daarvan ging hij al drie jaar overdag naar zijn minnares en betaalde hij zichzelf een 'loon' uit van de spaarrekening die hij met Yvette had.*

*Lisa en Marco kwamen vier jaar geleden bij ons omdat hij een verhouding bleek te hebben met zijn secretaresse. Marco bekende in therapie dat hij haar écht graag gezien had en dat ze intense momenten beleefd hadden. Hij ging ervan uit dat Lisa daardoor begreep dat er ook penetratieseks geweest was, maar dat was niet het geval. Na vier jaar kwam dit plots nog eens ter sprake door een serie op tv en durfde Lisa het wél letterlijk te vragen. Marco gaf ook gewoon eerlijk antwoord, want verzwijgen vond hij één ding, maar liegen nog iets anders. Lisa haar leven stuipte voor de tweede keer ineen en ze wist niet of ze er de*

*energie nog voor had om er nog eens tegenaan te gaan ... nadat de eerste bom opnieuw was gebarsten, zochten Marco en Lisa opnieuw hun weg samen. Communicatie, laat ons stellen: 'duidelijke' communicatie was nog een verbeterpunt dat deze bomuitbarsting hen bijbracht.*

Om het met een cliché te zeggen: Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt hem wel. Wanneer je eerst probeert 'te redden wat er te redden valt' en alleen bekent wat niet te ontkennen valt, is dat op korte termijn inderdaad wellicht het minst zwaar. Maar, vaak vallen er later dan toch nog lijken uit de kast. Het grote nadeel daarvan is dat het beetje vertrouwen dat in tussentijd was opgebouwd, dan in één klap van de tafel wordt geveegd. Je kan hierna opnieuw beginnen plus de extra schade van het liegen/verzwijgen moet ook extra verwerkt worden. Dat is dus meer dan dubbel werk!

Daarom pleiten wij voor volkomen eerlijkheid. Dat is een zure appel waar je als koppel doorheen moet, maar eens je er doorheen bent, kan je ook wel echt een *clean cut decision* maken. En dat is toch wat we willen!

In onze praktijk zien we dat dit voor de ontrouwe partner vaak erg beangstigend is. Meestal kwam er immers maar een deel van de ontrouw uit en was dat reeds verwoestend voor de andere partner. Je zou dan al bijna van steen moeten zijn om je partner moedwillig (door het hele verhaal te vertellen) nog meer pijn te doen. Bovendien heeft de ontrouwe partner ook vaak schrik dat, wanneer de andere partner aanvankelijk nog relatief rustig of vergefelijk reageert, dat misschien anders gaat zijn als hij of zij wél alles zou weten. Vaak heeft men dus ook schrik dat de relatie stopgezet zou worden wanneer men alle kaarten op tafel legt. Belangrijk is om dan voor ogen te houden dat zachte heelmeesters stinkende wonden maken. Op korte termijn lijkt het inderdaad beter om een deel te verzwijgen of zelfs te liegen, op lange termijn is dat evenwel vaak nefast voor de relatie. Niet alleen voor de relatie, ook voor jou. Want geheimen blijven meedragen, weegt. Een zwaard van Damocles boven je hoofd hebben hangen dat altijd naar beneden kan komen, ook. Doe het je liefste niet aan, doe het jezelf niet aan. Hoe zwaar het ook is: wees een open boek.

*Elke en Arnold hebben een flinke zoon van zeven jaar en zijn highschool sweethearts. Na de geboorte van de zoon was Elke in een seksuele winterslaap gegaan. Het feit dat ze ooit met grensoverschrijdend seksueel gedrag geconfronteerd was, zorgde ervoor dat ze zich voor alle mannen, en dus ook voor de hare, afsloot. Op een gegeven moment besliste ze dat ze het zo niet meer wilde. Ze wou niet overleven, ze wou leven. En dus ook voelen. Het was voor haar min of meer een rationele keuze om zich terug open te stellen voor seksuele gevoelens. Ze waren er waarschijnlijk altijd al geweest, maar nu stelde ze zich er ook terug voor open. Helaas leidde dit tot een seksuele relatie met haar personal trainer. Omdat dit toch wrong, ging ze het gesprek aan met Arnold en vertelde ze dat ze gevoelens voor haar personal trainer had. Arnold reageerde heel lief en begripvol, wat net heel moeilijk was voor Elke. Hij moest maar eens weten... Daarom besloot ze na twee maanden om toch open kaart te spelen en het hele verhaal te vertellen. Arnold leek door de grond te zakken, maar Elke wist dat het nodig was.*

Wacht, we merken dat je in je hoofd verdwijnt en redenen probeert te verzinnen waarom jullie situatie anders is. Waarom het voor jullie toch niet ideaal is om alles op tafel te leggen. Weet: dit zijn geen redenen die je aanhaalt, het zijn **excuses** die je verzint. Echt. Om het je minder moeilijk te maken, sommen we de meest gehoorde excuses (jawel!) even voor je op. En, omdat we de slechtste nog niet zijn, zullen we ze ook even voor je weerleggen. Alles voor uw relatie!

- ▶ **Waarom zou ik alles zeggen? Mijn partner komt toch nooit achter de andere info/details.**

Ja, we snappen dat je jezelf dat graag wijsmaakt. Maar je dacht ook dat je ontrouw überhaupt nooit ging uit komen hé? *And look what happened ...* Blijkbaar ben je dus toch niet zo goed in staat om dit in te schatten. Bovendien is het opbiechten iets wat je niet louter voor je partner moet doen. Je doet dit ook voor je relatie (zodat er niets meer ‘tussen’ jou en je partner zit, zodat jullie terug écht contact kunnen maken) én voor jezelf (zodat je geen geheim meer met je hoeft mee te slepen). Op lange termijn vaart iedereen er wel bij als je met de billen bloot gaat.

Duits en heeft ook paarden. Jouw berichten naar haar waren iets te vriendelijk. Toen ik dat besepte, stond ik midden in de nacht op, pakte jouw gsm van je nachtkastje en las de berichten die jullie die dag uitgewisseld hadden. Je had niets door en ik begon uit de berichten af te leiden dat dit geen gewone berichten waren. Je wilde met haar afspreken, naar haar toegaan. Je drong zelfs aan, want zij wees je eerst af. Je zou de week erop een dag verlof nemen en naar haar toegaan. Je zei hier niets over tegen mij. En ik ... ik zei niets. Had ik op dat moment nog niet voldoende bewijs??

Ik wilde jou ermee confronteren, maar dacht 'als ik dat nu doe, dan kan hij nog altijd zeggen dat hij het me wou vertellen, maar dat nog niet gedaan had'. Ik hoopte dat je het zou vertellen. Dan zou ik mezelf niet moeten verraden dat ik de code van je gsm kende. Middenin de nacht, toen ik weer in jouw gsm had gelezen, werd je wakker toen ik de gsm weer in de lader stak. Ik kon mezelf eerst nog redden door te zeggen dat Lucas wakker was geworden en dat jij weer kon gaan slapen. Maar de ochtend nadien kon ik het niet meer en heb ik het opgebiecht. En zoals ik had verwacht, zei je toen dat je nog van plan was om het me te vertellen. Ook dat aanvaardde ik opnieuw. Ik koos weer voor de omweg, ontkende opnieuw. Ik wilde de pijn niet voelen en bleef hopen dat ik dingen zag die er niet waren.

... Toen kwam die woensdag. De woensdag voor sinterklaas, twee jaar geleden. Ik keek in je inbox en zag dat je een bericht had verwijderd van een reservatie van een restaurant. Ik weet dat je regelmatig lunchvergaderingen hebt voor je werk, maar om zoiets te wissen? Een reservatie voor slechts twee personen? In een restaurant vlak bij de woonplaats van Katrien?



Die avond was je ook laat thuis. Je zei dat je vergadering was uitgelopen. Maar ik zag dat je loog. Opnieuw koos ik ervoor om je er niet mee te confronteren. Ik hoopte dat de vergadering was uitgelopen en je inderdaad iets was gaan eten met een werkrelatie. Maar Sherlock Holmes bleef zoeken. Toen je die zondag ging tenissen, pluisde ik de laptop van je werk uit en vond een e-mail van een collega terug waarin stond dat de vergadering werd geannuleerd. Nu kon ik niet meer ontkennen. De bewijzen stonden er zwart op wit.

... En opeens lag je gsm naast mij, terwijl je naar boven ging omdat Lukas riep. In een reflex keek ik er even naar. Zo goed als bij de eerste klik zag ik een bericht via 'signal', een app die ik niet kende. Ik opende de app en het was alsof de grond onder mijn voeten wegzakte. 'Kusjes' en 'goedemorgen, schoonheid'. Foto's van jou in je ondergoed, foto's van haar (een oudere vrouw)...

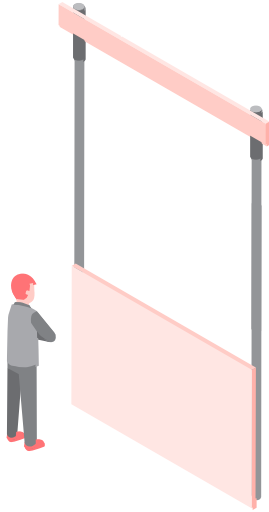
... Ik heb nagedacht waarom ik het zo lang stilzwijgend heb aanvaard en waarom ik het nu niet meer toelaat. De reden: ik ben gegroeid. Voordien was ik onzeker en niet zo sterk. Ik koos voor de makkelijke omweg. Ik ben vooral de laatste jaren gegroeid en dat komt doordat ik me heel goed voelde in onze relatie. Ik kon echt thuiskomen bij jou.

Dat brengt me tot de cover en de titel van het verhaal. De titel zegt iets over waar het voor mij begon. De cover (een foto van het koppel) geeft weer waar ik hoop dat we zullen eindigen. Wij, als koppel, op de begrafenis van Sherlock Holmes. Op de begrafenis van jouw bedrog, maar vooral van jouw leugens.

Elien x

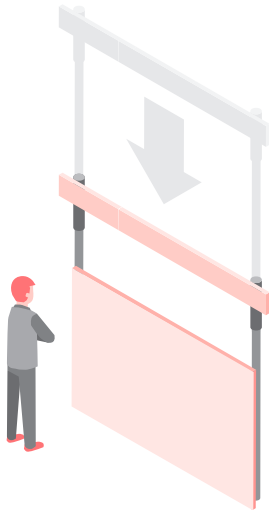
## EERSTE HULP BIJ ONTRUW

ALS ALLES GOED GAAT:  
HOGE DREMPEL OM ONTRUW TE ZIJN



DOOR VERSCHILLENDE REDENEN KAN  
DE DREMPEL LAGER KOMEN TE LIGGEN

1. Redenen gelinkt aan de ontrouwe partner
2. Redenen gelinkt aan de bedrogen partner
3. Redenen gelinkt aan de relatie

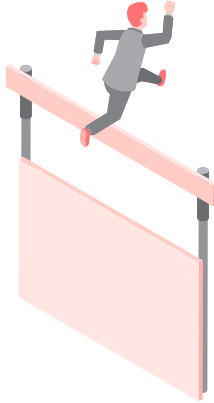


→ Vaak een gezamenlijke verantwoordelijkheid

## HET VERHAAL

DOOR VERSCHILLENDE REDENEN KAN MEN  
BESLUITEN OM OVER DE DREMPEL TE STAPPEN

Redenen gelinkt aan  
de ontrouwe partner

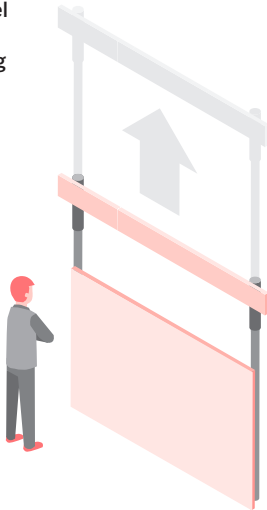


→ Individuele  
verantwoordelijkheid

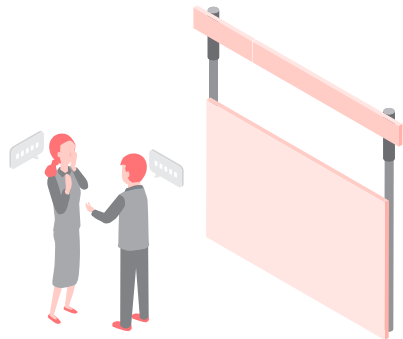
---

WAT WILLEN WE IN DE TOEKOMST?

1. Drempel  
weer  
omhoog



2. Samen in gesprek wanneer de  
drempel toch lager komt te liggen



→ Individuele + gezamenlijke  
verantwoordelijkheid

## OEFENING: DE EXCUUS-/LIEFDESBRIEF

---

### I

---

Schrijf voor je partner een excuus-/liefdesbrief. Focus je bij het opstellen van deze brief op de volgende twee pijlers:

- ▶ Je haalt aan voor welke toegebrachte schade je je wil excuseren. Denk hierbij minstens aan:
  - ▶ Voor welke acties wil je je excuseren? Waarom? Wat had je hierin achteraf bekeken anders willen doen?
  - ▶ Voor welke gevoelens die je opgewekt hebt bij je partner wil je je excuseren? Waarom? Wat had je hierin achteraf bekeken anders willen doen?
  - ▶ Wat wil je toekomstgericht anders aanpakken naar je partner toe om bijkomende schade te beperken?
- ▶ Je haalt aan waarom je je partner (nog steeds) graag ziet. Doe dit zo uitvoerig mogelijk. In het 'echte' leven zeggen we dit namelijk veel te weinig en het is zo belangrijk om dit te horen/lezen.

Onderzoek geeft aan dat een goede liefdesbrief bestaat uit (minstens) drie elementen: passie ('Je bent een geweldige minnaar'), toewijding ('Ik kan me een leven zonder jou niet meer voorstellen') en intimiteit ('Ik voel me zo verbonden met jou'). Misschien zorgt dat voor enige inspiratie?

Denk bij het schrijven van je brief ook aan de algemene vormgeving. Een brief heeft steeds volgende elementen:

- ▶ een aanspreking
- ▶ een inleiding
- ▶ een afronding
- ▶ een ondertekening

Zorg ervoor dat je brief minstens twee A4'tjes beslaat en schrijf hem met de hand.

### II

---

Spreek met je partner af wanneer jullie beiden jullie brief af hebben (één week à tien dagen) en spreek een moment af waarop jullie gaan samenzitten om jullie brieven te overlopen. Reserveer hiervoor 1,5 uur plus een half uur

om nadien alles een plekje te geven. Denk aan de voorwaarden (kinderen, gsm's, alcohol ...).

Voor deze oefening begint de ontrouwe partner best. En je weet onder-tussen ook hoe je het doet: lichamelijk contact, oogcontact, rustig voorle-zen, bewust zijn van ruimte en lichaam, woorden laten binnenkomen, niet onderbreken.

Wanneer de ontrouwe partner zijn brief heeft voorgelezen, is het aan de bedrogen partner.

---

III

---

Wissel de brieven uit.

... Het feit dat ik me heb misdragen, een groot risico heb genomen, en ons (en ons gezin) in deze nacht-merrie heb gesleurd, daar heb ik zoveeeeeeeel spijt van. Gedane zaken nemen geen keer. Die zin heb ik al meermaals moeten horen en dat weet ik ook. Ik hoop oprecht dat we de weg naar elkaar weer kunnen vin-den, want ik hou nog zielsveel van je. Je verdient een medaille voor de 'papa' die je was en bent voor mijn kinderen. Zij missen je ook enorm hard. Ook tegen hun heb ik al duizend maal sorry gezegd. Ik wou dat je in mijn hart, mijn hoofd, mijn lijf, en mijn ziel kon kruipen. Dan zal je me geloven als ik zeg dat ik zoveeeeeel spijt heb. Ik wil dat we samen weer gelukkig kunnen worden en samen weer rust kunnen vinden. ...

Noëlla

... Nooit rustig, altijd aanvallend in de verdediging gaan en alles persoonlijk nemen. Ik kijk er op terug en besef dat het voor jou pijnlijk moet zijn geweest om met zo iemand te moeten leven. Ik zou me dan ook graag excuseren bij jou, mijn levenspartner, dat ik niet heb geluisterd, halstarrig ben blijven doorgaan in mijn gedachtenwereld, en dat ik niet sneller tot dat inzicht ben gekomen. Dat moet en zal veranderen. Vaak heb ik gezien dat je pijn had en dat je dit allemaal moest ondergaan zonder er iets aan te kunnen veranderen. Ik zag de signalen wel maar deed er niks mee. Al die keren dat ik je kleineerde en je pakte op je woorden, het laatste woord wilde hebben, en ook de laatste emotie. Ik wou controle over de situatie, koste wat het kost. Ik heb nooit echt stilgestaan wat die hele periode eigenlijk met je gedaan heeft. Wat heb ik nog over gelaten van de Noémie die Noémie echt is of was? Ik zou daarom graag een paar dingen willen veranderen aan mijn gedrag tegenover jou. ...

### Wanneer schade individuele hulp nodig heeft

We zien dat schade soms specifieke wonden nalaat bij degene die bedrogen is. Zoals we eerder al aanhaalden, is de manier waarop ontrouw uitkomt soms vernietigend. In deze tijden van computers, smartphones en tracking apps – kortom: een digitale wereld – worden we soms heel uitgesproken geconfronteerd met de ontrouw van onze partner. De foto's van de andere man of vrouw in 'pikante' kledij zien of je partner op heterdaad betrappen op de parking van een kamer of hotel zijn vaak heftig en blijven enige tijd op ons netvlies gebrand.

Ons menselijk brein is tot veel in staat, zelfs het verwerken van dit soort beelden. Uiteraard hebben we tijd nodig om het proces te doorlopen. Wanneer we merken dat mensen vast blijven hangen in de verwerking van deze moeilijke gebeurtenissen kiezen we ervoor om E(ye)M(ovement)D(esensitization)R(eprocessing)-therapie te laten

opstarten. De klachten die ons hiervoor doen kiezen, kunnen erg uit-enlopend zijn, maar we noemen er een aantal op:

- ▶ stress en verhoogde staat van alertheid, op je hoede zijn
- ▶ angsten, paniek, je zorgen maken, onrust
- ▶ slaapproblemen: aanhoudende nachtmerries, moeilijk inslapen of doorslapen
- ▶ aandacht- en concentratieproblemen
- ▶ neerslachtig zijn
- ▶ sneller geïrriteerd zijn
- ▶ vermijden van zaken die te maken hebben met de moeilijke gebeurtenis (bijvoorbeeld plaatsen mijden)
- ▶ herbelevingen (het gevoel hebben dat de gebeurtenis steeds opnieuw gebeurt)

EMDR is een relatief nieuwe behandeling binnen de psychologie. De EMDR-therapeut gaat met jou op een specifieke manier je verwerkings-systeem opnieuw activeren. Dit doet hij of zij bijvoorbeeld door jou bepaalde (oog)bewegingen te laten maken (die als doel hebben om je hersenhelften afwisselend te activeren) en tegelijkertijd te vragen om de moeilijke gebeurtenis(sen) te herbeleven. Dit zorgt ervoor dat je een andere betekenis kan geven aan deze nare gebeurtenis.

Mensen ervaren deze sessies in eerste instantie als heftig, maar spreken er achteraf vol lof over. Het is ook wetenschappelijk onderbouwd en werkt in veel gevallen écht goed.

Maar voor je in zo'n therapie duikt: geef je verwerkingsstelsel de kans om op gang te komen. De theorieboeken zeggen ons dat je jezelf zes maanden de tijd moet geven om hier een weg in te zoeken. Vlieg dus niet meteen naar deze therapie, maar geef jouw lichaam de kans om zijn werk te doen. Het is tot veel in staat. Jij bent tot veel in staat.