

Annette Burgers en Lydia van der Weide

STERKER NA ON TROUW

VAN CHAOS NAAR KEUZE:
HOE JE JEZELF ÉN ELKAAR
TERUGVINDT NA ONTROUW



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum

Inhoud

Voorwoord	9
1. Om te beginnen – Hoe (on)trouw zijn we als mens en waarom?Hoe (on)trouw zijn we als mens en waarom?	14
2. Hoe heeft het zover kunnen komen? – Over de relatiecirkel en de split second dat je over de grens besluit te gaan	26
3. Het web van verlangen – Hoe een affaire zich ontwikkelt en je tot een keuze komt	55
4. De ontdekking van de ontrouw – Over de fases en het herstel van rust nadat de ontrouw aan het licht is gekomen	86
5. Het herstel van vertrouwen – Ontrouw leidt tot een enorme vertrouwensbreuk, hoe kun je die herstellen?	121
6. Intimiteit en seksualiteit – Hoe je ook in bed de weg terug naar elkaar kunt vinden	161
7. Vergeven om verder te kunnen – Een bredere blik op trouw, ontrouw en de weg naar innerlijke rust	198

8. Een nieuw begin – Hoe rituelen kunnen helpen bij de start van de relatie 2.0	228
9. De rol van de derde – Wat betekent het om de geheime derde te zijn in een liefdesrelatie?	244
10. De kans op een valse start – Hoe de valse start te voorkomen	273
11. Sterker na ontrouw: extra handvatten – Hoe je na ontrouw verder groeit. Samen, alleen of in een nieuwe relatievorm	304
Epiloog	327
Ons persoonlijke verhaal	329
Luister-, lees- en kijktips	349
Bedankt	359
Bronnen (wetenschappelijke onderzoeken)	363

Voorwoord

Is stiekem appen vreemdgaan? Zoenen? Of is seks met een ander pas vreemdgaan? Dit zijn vragen die onmiddellijk de kop opsteken wanneer het over vreemdgaan gaat. Wij definiëren het zo: vreemdgaan is romantisch, emotioneel of seksueel contact in de breedste zin van het woord met anderen buiten de relatie, dat buiten de expliciete of impliciete afspraken van de relatie valt. In dit boek duidt vreemdgaan meestal op een liefdesaffaire die verborgen is gehouden voor de partner.

Cijfers over vreemdgaan liegen er niet om: uit internationale onderzoeken blijkt dat ongeveer een op de drie mensen in de westerse wereld weleens is vreemdgegaan (zie Hoofdstuk 1, pagina 16 voor een toelichting op deze cijfers). De kans is dus groot dat je vroeg of laat in je leven te maken krijgt met vreemdgaan. Als die cijfers zó hoog liggen, is ontrouw dan wel te voorkomen? Dit boek geeft daar een antwoord op.

Ondanks dat vreemdgaan veel voorkomt, ligt er een groot taboe op. Veel mensen veroordelen het en weten zeker dat het hun nooit zal overkomen, tot ze zichzelf opeens in de armen van een ander terugvinden, ontdekken dat ze zijn bedrogen of in de positie van de derde belanden ... Een nog groter taboe ligt op het bij elkaar blijven als stel na ontrouw. Want hé, als je bedrogen bent, dan wijs je je partner toch de deur? Het blijkt dat veel mensen wel zeggen dit te zullen doen als het ze overkomt, maar in de praktijk toch anders handelen.

Gelukkig maar, want als degene die bedrogen is direct de deur dichtgooit, dan blijft hij of zij met een schrijnende wond zitten waarvan het litteken hem of haar parten kan blijven spelen, ook in volgende relaties. Als jij degene bent die is vreemdgegaan, loop je eveneens wonden op. Het is voor alle partijen, ook voor de derde, belangrijk kwetsuren te herstellen voordat je doorgaat met je leven. Bovendien hoeft vreemdgaan voor een stel helemaal niet het einde van de relatie te betekenen. Het is vooral een signaal dat je als individu en als stel onderzoek te doen hebt. Want hoe heeft dit kunnen gebeuren, waar is het ‘gat’ in jullie relatie ontstaan, welke verborgen dynamieken spelen er op de achtergrond en wat kun je daarvan leren? Juist bij het onderzoeken hoe de ontrouw heeft kunnen gebeuren wil dit boek je een steun in de rug bieden. Zodat je alleen, maar ook samen – als jij en je partner dat allebei willen – sterker en bewuster in het leven na de ontrouw komt te staan. Deze zoektocht is hoe dan ook zinvol en geldt voor alle partijen. Oók voor de derde in het overspel, want waarom viel je op iemand die een relatie heeft en wat kun je daarvan leren?

Wie zijn wij?

Annette Burgers (1964) is geboren en getogen in Den Haag en werkt sinds zeven jaar als relatietherapeut. Ze is gespecialiseerd in het begeleiden van stellen en het herstel van het vertrouwen in de relatie na ontrouw. Als ‘de ontrouwexpert van Nederland’ maakt zij verschillende podcastseries. Zij startte met de podcast ‘Ontrouw, wat nu?’ omdat zij zelf vreemdging. Ze wilde te weten komen waarom ze dit deed en hoe ze ermee kon stoppen. Ze stelde zichzelf de vraag: ga ik in therapie of ga ik met collega’s in gesprek over dit taboeonderwerp? Los van deze gesprekken deed ze onderzoek naar zichzelf. Dit bracht kennis en inzichten waardoor zij haar patroon van ontrouw kon stoppen. Annette is getrouwd geweest, gescheiden, werd weduwe en heeft twee volwassen kinderen, drie kleindochters en een kleinzoon. Zij heeft een

latrelatie en is naast relatietherapeut docent persoonsvorming in het voortgezet onderwijs.

Annette heeft een missie: “Ik ben al blij als ik een klein stukje van het taboe op vreemdgaan in Nederland kan weghalen en het gesprek erover op gang kan brengen zonder al die grote (voor)oordelen. En ik wil stellen vooral op een dusdanige manier met elkaar helpen communiceren dat ze alles met elkaar durven te bespreken. Dit opdat ze hun behoeften durven te uiten, zodat er na ontrouw geen relatietrauma hoeft te ontstaan maar beide partners (ja, óók de ontrouwe partner!) juist ‘geheeld’ worden. Als ik hieraan kan bijdragen, dan ben ik aardig op weg met mijn missie. Gelukkig zie ik dat in mijn praktijk vaak gebeuren: stellen doen alles om een vechtscheiding te voorkomen”.

Lydia van der Weide (1969) woont in Amsterdam en is sinds 2002 journalist en schrijver. Ze schreef en schrijft voor vrijwel alle vrouwenbladen van Nederland. Lydia is gespecialiseerd in human interest en wil met haar werk taboes doorbreken en vooroordelen uit de weg ruimen. Lange relaties zijn voor haar niet altijd vanzelfsprekend geweest, omdat ze met veel onrust kampte en moeite had zich voor langere tijd te binden. Toen ze rond haar dertigste een relatie kreeg met een getrouwde man, en ze dus de derde in de driehoek van ontrouw was, raakte ze geïntrigeerd en gefascineerd door de verslavende dynamieken die schuilgaan achter vreemdgaan en werd dat een centraal punt in haar werk. Hoe kan het dat weldenkende mensen die eerlijkheid normaal gesproken hoog in het vaandel hebben staan, in een situatie kunnen belanden waarin ze alles wat hun lief is op het spel zetten? Op die vraag zocht zij een antwoord. Lydia kwam tot de conclusie dat het uiteindelijk gaat om één ding: dat je jezelf in de spiegel kunt blijven aankijken. Dit is ook een thema in de fictie die ze schrijft. Privé heeft Lydia sinds 2016 haar rust gevonden in een fijne latrelatie.

Hoofdstuk 2

Hoe heeft het zover kunnen komen?

Over de relatiecirkel en de split second dat je over de grens besluit te gaan

Vreemdgaan komt zelden uit de lucht vallen. Soms wijst het erop dat een relatie eigenlijk al lang voorbij is, maar vaak gebeurt het ook in relaties waarin nog wel veel liefde is. In welke vorm het ook gebeurt, het is altijd een reden om te onderzoeken hoe het zover heeft kunnen komen.

Dit tweede hoofdstuk laat zien hoe het proces verloopt als stellen uit elkaar groeien en wat je eraan kunt doen. Je leert over de zes fasen die elke relatie doorloopt – van verliefdheid via vier andere fasen naar bewuste liefde – en je ontdekt waarom de meeste stellen vastlopen in een ‘machtsstrijd’. Ook krijg je inzicht in wat er precies gebeurt in je brein als je verliefd wordt op iemand anders: welke hormonen je overweldigen en hoe dat die beruchte ‘split second’ creëert waarin je de grens over gaat. Het goede nieuws is dat je bewustere keuzes kunt maken als je deze mechanismen begrijpt.

Uit het dagboek van Marieke

Vrijdagavond kwart over zes. Langzaam draai ik mijn Mazda onze oprit op. Voordat ik de volle boodschappentassen van de achterbank til, zwaai ik naar Koen achter het raam. Hij staat in de keuken in een pan te roeren. Zijn gezicht licht op en hij blaast me glimlachend een luchtkusje toe. Ook ik glimlach. Wat zijn we toch een goed team, hij en ik.

Als hij binnen de zwaarste tas van mij overneemt, vraagt hij: “Zit hier de verse pasta in?” “Shit, vergeten.” O wat baal ik, waarom is me dat nu net ontschoten? “Hoe kan dat nou?” Ook Koen baalt en zegt boos: “Je had toch een boodschappenlijstje? Ik heb je er ook nog over geappt!”

We maken ruzie totdat Lieke opduikt in de deuropening. “Jullie zijn toch niet weer aan het kibbelen, hè?” vraagt onze dochter van elf zuchtend.

Tijdens het eten – gelukkig hadden de burens nog spaghetti in huis – doe ik mijn best Koens blik te vangen. “Sorry, schatje,” wil ik naar hem seinen, maar hij doet alsof ik niet besta en maakt grapjes met de meiden.

Na het eten duiken de meiden op de afstandsbediening en ruim ik gelaten de tafel af. Opeens voel ik twee handen op mijn schouders. “Zullen we straks ...” begint Koen. Hij staat vlak achter me, zijn stem klinkt zacht. Maar ik voel me te gekwetst om op zijn toenadering in te gaan. “Ik ga zo in bad,” zeg ik kortaf terwijl ik me lostrek. “En ik ga vroeg slapen vanavond.” Zo, dat hij het maar weet.

Later zit ik in het warme water. Ik laat mijn tranen de vrije loop. Waarom ging dit nu weer zo mis? Dit is niet wat Koen wil, dat weet ik best. En ik evenmin, maar toch ... Dan hoor ik mijn telefoon op de rand van de wasbak piepen. Koen, denk ik hoopvol.

Ik herinner me hoe hij me vroeger weleens een verleidelijk fotootje stuurde van onze salontafel met wijn en Franse kaasjes als

ik in bad zat. Maar op het moment dat ik naar mijn telefoon reik, hoor ik zijn zware voetstappen op de trap naar zijn werkkamer op zolder.

Ik zak teleurgesteld terug in het schuim. Het berichtje dat ik heb gekregen is van Tim, de nieuwe stagiair van mijn werk. “Wat zag je er weer mooi uit vandaag,” schrijft hij. “Je kleedt je altijd zo leuk!”

Ik proest het uit, want deze man is minstens tien jaar jonger dan ik. Wat moet hij van me? Wel spannend dat hij me tenminste wél leuk vindt. In een opwelling til ik mijn voet uit het water, zet mijn camera aan en zie door de lens mijn roodgelakte teennagels brutaal glanzen tussen het witte schuim dat van mijn voeten druipt. “Nu weinig kleren aan, zoals je ziet,” tik ik als bijschrift bij de foto. En zonder nadenken druk ik op de verzendknop.

Affaires kunnen beginnen met één simpele, ondoordachte handeling. Gevolgd door een grote innerlijke strijd waar een tijd tegen gevocht wordt, zoals bij Marieke. Ze weet dat het niet oké is wat ze doet, probeert contact te zoeken met Koen, van wie ze nog altijd veel houdt. Het wrange is dat hij ook veel van haar houdt en op zijn manier z’n best doet om contact met haar te maken. Helaas weten ze elkaar niet te vinden, zoals dat vaak gaat in lange relaties waarin een bepaalde strijd en ongenoegen is geslopen. Hoe komt het toch, dat je terwijl je vroeger nog wel zo’n verliefd stel was samen in zo’n situatie terecht kunt komen? En hoe kan het dat een misschien redelijk onschuldige opwelling, zoals die van Marieke, uitdraait op verliefdheid en vreemdgaan, en uiteindelijk een bom onder haar huwelijk wordt? Ze zoeken het samen uit bij relatietherapeut Annette.

Op de bank bij de relatietherapeut

Een halfjaar later zitten Marieke en Koen tegenover me. Ze zijn beiden eind dertig. Marieke ziet er vlot uit en ze is ge-

kleed volgens de laatste mode. Haar gezichtsuitdrukking is zorgelijk en als ik het goed zie dan heeft ze kortgeleden nog gehuild. Koen oogt als een zakenman, smart casual met sneakers. Zijn gezicht staat strak. Zouden ze onderweg hiernaartoe ruzie hebben gehad? Toen ik hun koffie en thee ging halen, hing er een ijzige stilte in de kamer en dat is meestal geen goed teken.

“Wat is jullie verhaal?” vraag ik. “Waar hebben jullie elkaar leren kennen?” Deze beginvraag helpt altijd om het ijs te breken, al is de situatie nog zo nijpend en koud. Het ophalen van de ontmoeting en de verliefdheid brengt negen van de tien keer een glimlach op de gezichten van mijn cliënten. “Op het werk,” begint Marieke. “Koen had net een relatiebreuk achter de rug en ik had me voorgenomen single te blijven tot mijn dertigste. Maar toen ik Koen ontmoette, bleef er niets van dat plan over. Want Koen was zorgzaam, serieus, gedreven, ambitieus en had gevoel voor humor. Hij gaf me ontzettend veel aandacht en ik viel dan ook meteen voor hem.” Ze kijkt hem ineens verliefd aan. “En hij voor mij, als ik dat zo mag zeggen, Koen?” “Dat mag,” zegt Koen met een glimlach.

Marieke vervolgt: “Koen woonde al op zichzelf. Ik was 24, Koen 26. We hadden veel lol, gingen samen en apart veel uit, en vaak met vakantie. In een mum van tijd woonden we samen. Vier jaar later zijn we getrouwd. Onze eerste dochter kwam exact negen maanden na onze bruiloft en anderhalf jaar later kwam onze tweede dochter.” Ze zucht. “Omdat zij een huilbaby was, hebben we drie jaar lang slechte nachten gehad en dat deed iets met ons. We veranderden van een ontzettend leuk liefdesstel in een papa-en-mama-stel. Een goedlopende ‘familie-bv’, zoals jij altijd zegt in je podcasts...” Een waterige glimlach, Marieke kijkt even naar Koen. Zijn blik maakt duidelijk dat hij het hiermee eens is. “Koen be-

sloot dat hij voor zichzelf wilde beginnen. Dat heeft hij ontzettend goed gedaan. Maar het gevolg was wel dat ik minder ging werken en steeds vaker het gevoel kreeg er thuis alleen voor te staan. Al waren er ook veel momenten waarop we ons best deden. Maar dat liep vaak spaak. Dan raakte ik geïrriteerd en voelde me teleurgesteld en afgewezen. Goede seks was er trouwens ook al jaren niet meer bij.” Er klinkt grimmigheid door in haar stem. Dan gaat ze verder, met zichtbare tegenzin. “Op een avond kreeg ik een whatsappbericht van een stagiair op mijn werk, Tim ...” Marieke kijkt schichtig naar Koen en lijkt te willen peilen of hij het nog trekt. Koen blijft stoïcijns voor zich uit kijken.

“Door hem voelde ik me weer gezien.” Marieke wil zich duidelijk verklaren. “Tim, tien jaar jonger dan ik, zag mij niet als moeder of als huisvrouw. Hij zag mij als aantrekkelijke en enthousiaste vrouw. Achteraf bleek dat hij al enige tijd verliefd op me was. En toen ik dat plagerige berichtje terugstuurde, was hij niet meer te houden. In de periode erna heb ik vaak geprobeerd om aan te geven bij Koen hoe ik hem nodig had, maar hij was altijd te druk of we kregen weer ruzie. Toen Tim me een keer thuisbracht na een feestje op het werk zoenden we. We waren toen al een tijdje – steeds intiemer – aan het appen en er hing zoveel spanning in de lucht dat het echt niet meer tegen te houden was. Het was heerlijk en spannend, al schaamde ik me ook enorm. Toch ging ik een paar weken later weer een grens over, en zoenen werd seks. Uiteindelijk hebben we vier maanden een affaire gehad.”

Ik zie dat het Koen raakt om dit verhaal weer te horen, de rode vlekken staan in zijn hals. Marieke kucht. “Op een avond, zo’n anderhalve maand geleden, zag Koen een berichtje binnenkomen met allemaal hartjes. Het huis was te klein toen ik alles opbiechtte, ik heb Koen nog nooit zo boos

gezien. Hij wilde niet meer met me praten, is naar een hotel vertrokken. Ik vond dat erg moeilijk en realiseerde me op dat moment pas echt wat ik gedaan had. Die nachten, alleen in bed, kon ik niet slapen en wist ik maar één ding: dat ik met Koen verder wilde. Ik regelde een oppas en ben naar het hotel gereden. Het was niet makkelijk, maar we hebben ongeveer 24 uur lang met elkaar gepraat en toen ontstond er een opening. En nu zitten we hier ... We hebben besloten dat we er helemaal voor gaan, voor elkáár dan, bedoel ik. We hebben al een tiental jaar onze relatie-apk’s overgeslagen, dus we beseffen dat het hard werken wordt.”

Koen, die de hele tijd heeft gezwegen, schraapt zijn keel en zegt: “Ik beseft dat ik Marieke door zoveel te werken te veel alleen heb gelaten. Eerst was ik alleen maar woedend en wanhopig, maar in het hotel heb ik goed nagedacht. Door ons marathongesprek kwam ik tot de conclusie dat ik ondanks haar ontrouw met haar verder wilde, want zij is de vrouw van mijn leven. Al kan ik soms nog wel heel boos worden, bijna alsof ik word overgenomen door iets buitenaards.” Hij kijkt Marieke aan en zegt: “Sorry, schat, dat ik me net in de auto weer liet gaan.” Dan richt hij zijn blik weer op mij. “Ik wil begrijpen wat er is gebeurd. Hoe is onze liefde gekanteld naar sleur, naar elkaar niet werkelijk zien? Ook ik beseft dat we onze relationele apk’s altijd overgeslagen hebben. Met mijn BMW sla ik deze keuringen nooit over en ik ga elk jaar ook braaf naar de tandarts, dus ... we hebben wat te doen en ik wil er echt voor gaan.” Marieke valt hem bij, ze kijkt een stuk vrolijker dan toen ze binnenkwam. “Ja, ik ook.” “Mooi,” zeg ik, “dan gaan we aan de slag!”

Zoals je in het gesprek op de bank kunt zien, zijn Marieke en Koen in een sleur beland en beiden op hun eigen eiland terecht-

gekomen. Hoewel het Marieke is die over de grens van hun afspraken is gegaan, zijn ze allebei verantwoordelijk voor het feit dat ze zo uit elkaar zijn gegroeid. Je kunt misschien zelfs stellen dat Koen op zijn eigen manier ‘ontrouw’ was aan hun relatie door zoveel tijd aan zijn werk te besteden, en amper nog aandacht voor Marieke en hun liefde te laten zien. Terwijl ze ooit toch samen zo verliefd begonnen. Dit is te verklaren als je begrijpt hoe relaties ontstaan, hoe ze zich ontwikkelen, wanneer ruimte ontstaat voor een verliefdheid en wat er dan gebeurt.

De relatiecirkel

Elke relatie kent verschillende fasen die samen een zogenaamde relatiecirkel vormen. Kennis over deze cirkel helpt je inzien dat uitdagingen binnen een relatie geen breekpunt hoeven te zijn. Iedere fase van een relatie draagt bij aan de ontwikkeling van die relatie; aan een relatie die niet alleen functioneert, maar ook voedt, groeit en inspireert.

De zes fasen van een liefdesrelatie volgens de relatiecirkel

Relaties kennen een zestal fasen, van een onbewuste verbinding (de eerste fase) naar bewuste en volwassen liefde (de zesde fase). Dit kan eenvoudig duidelijk gemaakt worden aan de hand van de relatiecirkel. Deze cirkel ontstond uit het gedachtegoed van de grondleggers van de Imagotheorie (zie Hoofdstuk 1, pagina 24) en verduidelijkt de dynamiek in een relatie. Ieder stel doorloopt de fasen in een eigen tempo. De romantische eerste fase duurt gemiddeld anderhalf jaar, waarna verliefdheid overgaat in houden van. In die nieuwe ‘houden van’-fase zie je je partner hoe hij of zij echt is en is dit niet langer vertroebeld door de roze bril uit de eerste fase. Je komt dan langzamerhand in de tweede fase, in de machtsstrijd, waarin verschillen duidelijk worden en je moet uitvechten hoe je je daartoe verhoudt. Hoelang je als stel in die tweede fase van machtsstrijd blijft, hangt af van wie je als persoon

bent, wat er in je rugzak zit en waar jij en je partner beiden staan in jullie emotionele groei.

Deze eerste twee fasen van de relatiecirkel worden de ‘onbewuste fasen’ genoemd. Daarna volgen de ‘bewuste fasen’, waarin je kiest voor verdieping.



De relatiecirkel

De eerste fase: de romantische liefde

Deze fase is de verliefdheid en staat voor de extase en de symbiose: alles lijkt perfect en je voelt je één met je partner. De relatie is onbewust en vooral reactief en symbiotisch – je leeft vanuit instinct en behoeften, zonder bewust stil te staan bij jullie verschillen.

“We fall in love with people who give us the chance to rewrite our history.”

Esther Perel

Wat in deze eerste fase een grote rol speelt, is de vraag welke behoeften aan de basis van jullie verliefdheid liggen. Waarop heb je je partner uitgezocht? En wat is jouw 'Imago', het innerlijke beeld dat je van liefde en relaties hebt? Dit ideaalbeeld is gevormd door je vroege ervaringen met liefde en hechting en verklaart waarom je je tot bepaalde mensen aangetrokken voelt, zelfs als die relaties uitdagend zijn.

"In the beginning of a relationship we fall in love with the person we think we want to be with, but we don't yet know who we really are in that relationship."

Harville Hendrix, *Getting the Love You Want*

De tweede fase: de machtsstrijd

In de tweede fase zijn conflict en groei de pijlers van je relatie. Conflicten binnen een relatie ontstaan wanneer verschillen zichtbaar worden. Deze strijd is vaak pijnlijk, maar biedt ook kans op groei. De relatie blijft ook in deze tweede fase 'onbewust', omdat je vanuit oude patronen op elkaar reageert in plaats van bewust te kiezen. Zonder inzicht kan deze tweede fase je hele leven en je hele relatie lang voortduren.

De machtsstrijd binnen deze tweede fase begint als jullie verliefdheidsroes wegebt, je weer met beiden benen op de grond komt te staan en je ook de andere kanten van je partner gaat zien. Karaktereigenschappen die eerst charmant waren, begin je plotseling als storend te ervaren. Waar je eerst om moest lachen, word je nu boos om. Het gaat mis door onbewuste verwachtingen, zo stelt de Imagotheorie: je verwacht dat je partner jouw onvervulde behoeften uit je kindertijd zal vervullen. Zie voor een uitgebreide uitleg van deze theorie het kader op pagina 39

In deze tweede fase verschijnen er vaak een schildpad en een chimpansee in de tussenruimte tussen partners. Deze dieren zijn een metafoor voor de verschillen die in deze tweede fase tussen een stel kunnen ontstaan: de chimpansee vecht en de schildpad trekt zich terug. Hoe meer de schildpad zich terugtrekt, hoe harder de chimpansee gaat vechten. Je kunt ook spreken van een jager en een haas.

Elk stel komt in deze fase van hun relatie in zo'n machtsstrijd terecht, want levenslang in de romantische eerste fase blijven is onmogelijk. De machtsstrijd binnen deze tweede fase kan allerlei vormen hebben: van regelmatig kibbelen, bepaalde dingen niet meer bespreken, langs elkaar heen leven tot elkaar negeren. Sommige stellen maken veel ruzie of vechten elkaar de tent uit, terwijl er nog heel goed sprake kan zijn van liefde. Maar het kan lijken alsof beide partners op cruciale vlakken elkaars taal niet meer spreken. Op een bepaalde manier is dat misschien zo, want als je niet dezelfde liefdestaal spreekt en je daar niet bewust van bent, dan kan dit gaan schuren.

De vijf liefdestalen: waarom liefde soms niet overkomt

Liefde geven en ontvangen doet iedereen op zijn eigen manier. Wat voor de één als diepe liefdesuiting voelt, komt bij de ander misschien niet eens binnen. Dit kan leiden tot pijnlijke misverstanden in relaties, waarbij beide partners hun best doen, maar toch het gevoel hebben dat hun liefde niet wordt gezien of gewaardeerd. De Amerikaanse psycholoog Gary Chapman onderscheidt vijf verschillende 'liefdestalen' – manieren waarop mensen zich het meest geliefd voelen en waarop ze hun liefde het natuurlijkst uitdrukken. Dit boek voegt er nog een zesde taal aan toe: de liefdestaal van het moeite doen voor je partner.

De liefdestaal van de bevestigende woorden

Voor sommige mensen is liefde iets wat je uitspreekt. Een oprecht compliment, een bemoedigend woord wanneer het moeilijk is, of simpelweg 'Ik hou van jou' op onverwachte momenten. Deze mensen bloeien op van verbale erkenning en waardering.

De liefdestaal van qualitytime

Anderen voelen zich juist geliefd als je écht tijd voor ze maakt. Samen zijn zonder telefoon, zonder haast en zonder afleiding, gewoon met volle aandacht voor elkaar. Voor hen betekent aanwezigheid alles.

De liefdestaal van cadeaus

Er zijn ook mensen die liefde ervaren in kleine of grote geschenken. Niet om wat het cadeau kost, maar omdat het laat zien: ik dacht aan jou en je bent het waard dat ik moeite voor je doe. Het cadeau wordt een tastbaar symbool van liefde.

De liefdestaal van daden

Voor weer anderen wordt liefde voelbaar door daden: de was opvouwen zonder dat erom gevraagd werd, een boodschap meenemen of een taak overnemen op een drukke dag. Hun motto: liefde is een werkwoord.

De liefdestaal van de fysieke aanraking

Dan is er nog de liefde die via het lichaam wordt gesproken. Een spontane knuffel, een arm om je heen tijdens het koken of een hand op je rug als je moe bent. Het lichaam dat zegt: ik ben bij je, je bent veilig.

De liefdestaal van het moeite doen voor je partner

In de periode na ontrouw hangt het herstel het meeste af van de moeite die degene die is vreemdgegaan doet om de ander het gevoel te geven: 'Ik ben verantwoordelijk voor mijn daad, ik ga voor jou en ik wil er alles aan doen om het goed te maken'.

Het mooie is dat je liefdestalen kunt leren doorgronden. Door bewust te observeren wat je partner echt doet opleven en door te vragen wat voor hem of haar het meest betekent, kun je ontdekken hoe jullie elkaar het beste kunnen bereiken. Het vraagt soms oefening om buiten je eigen natuurlijke patroon te stappen, maar de impact van het spreken van elkaars liefdestaal op een relatie is groot. Want wanneer je elkaars taal ontdekt en bewust leert spreken, gebeurt er iets bijzonders: de liefde komt op de plek aan waar hij bedoeld is en jullie voelen je beiden meer gezien en gewaardeerd.

Het probleem binnen een relatie in de tweede fase kan mede veroorzaakt worden doordat partners een andere voorkeursliefdestaal hebben. Mogelijk snak jij naar fysieke nabijheid en baal je ervan dat je partner je weinig aanraakt. Ondertussen doet hij of zij misschien op een geheel eigen manier zijn of haar best om liefde voor jou te tonen, bijvoorbeeld door praktische dingen voor je te regelen. Maar dat komt bij jou niet aan als liefde. Jullie voelen je beiden niet gezien en niet gewaardeerd, terwijl jullie allebei op jullie eigen manier elkaar wel degelijk liefde proberen te geven. Deze miscommunicatie kan op den duur leiden tot gevoelens van eenzaamheid, frustratie en zelfs vervreemding binnen een relatie.

Stellen die met ontrouw te maken krijgen, zitten negen van de tien keer in deze tweede fase van onbewuste machtsstrijd. Als partners emotioneel vervreemd raken van elkaar en hun behoef-

Hoofdstuk 4

De ontdekking van de ontrouw

Over de fases en het herstel van rust nadat de ontrouw aan het licht is gekomen

Ontdekken dat je bedrogen bent, hakt er ongelooflijk in en zet je wereld compleet op z'n kop. Schreeuwen, huilen of verstijven – wat je ook doet, het voelt alsof je alle controle kwijt bent. En dat is ook zo: je brein schakelt automatisch over naar de overlevingsmodus, waardoor rationeel denken tijdelijk onmogelijk wordt. Gelukkig hoeft deze chaotische fase niet eindeeloos te duren. Door te begrijpen wat er in je hoofd en lichaam gebeurt, kun je bewuster omgaan met deze crisis.

Dit vierde hoofdstuk laat zien wat er in je brein gebeurt als je ontdekt dat je bedrogen bent en dat het logisch is dat je totaal van slag bent. Je leert ook welke concrete stappen je kunt zetten om rust en veiligheid te creëren in de eerste crisisfase om uiteindelijk weer toegang te krijgen tot je rationele denkvermogen. Het is een hoofdstuk vol tips, ook voor degene die is vreemdgegaan, en voor de derde, die maar al te vaak rücksichtslos aan de kant wordt geschoven. Hoewel deze hele eerste crisisperiode intens pijnlijk is – al helemaal wanneer er sprake was van gaslighting – kan het ook het begin zijn van dieper begrip en heling.

Uit het dagboek van Nienke

“Was Lisa er ook, gisteravond?” Mijn vrouw Monique doet haar best zo terloops mogelijk te klinken. Ze buigt zich naar de zuurkoolschotel voor ons op tafel. “Lisa? Eh ... geen idee eigenlijk. Maar, zeg ...” Ik probeer mijn vriendin af te leiden met een complimentje. “Wat is het eten weer lekker!” Monique laat zich niet met een kluitje in het riet sturen. “Lisa is er toch altijd op dinsdag?” dringt ze aan, “zit ze nog steeds zo achter je aan?”

Terwijl ik een grote hap neem, zodat ik niet meteen hoeft te antwoorden, voel ik Lisa's lippen net als gisteravond weer op de mijne, bij de achteruitgang van de sportschool. De kriebels in mijn buik die ik toen voelde zijn nog steeds niet geblust; hopelijk kan ik er morgen ook nog even tussenuit.

Ik kijk Monique dan recht in de ogen met mijn hopelijk trouwste hondenblik en vraag: “Welnee joh, hoe kom je daar nu toch steeds bij?” “Ik zag het, die keer dat ik jullie kwam aanmoedigen bij het hardlopen.” Moniques stem schiet de hoogte in: “Hoe zij om je heen fladderde. En jullie appen toch best vaak?”

Ik slaak een diepe zucht. “Monique Janssen.” Als ik haar achternaam gebruik, weet ze dat het menens is. “Ik krijg hier genoeg van, weet je dat? Waarom vertrouw je me niet? Ik heb je toch nooit reden gegeven om dat niet te doen?”

Monique slaat haar ogen neer en zegt: “Nou ja, je bent zoveel weg. En altijd maar die sportschool, soms denk ik gewoon ...” Ik snauw: “Je moet niet zoveel denken, je moet eens wat meer dóén!” Dit is gemeen, ik weet het, maar ik ben in paniek en wil Moniques argwaan de kop indrukken. “Jij zit sinds je ontslag alleen maar op de bank. Spreek met vrienden af of doe een workshop, weet ik veel. Nu focus je je alleen op mij en je gedraagt je veel te jaloers. Wie weet moet je het er ook eens over hebben met je psycholoog? Want je maakt ons allebei helemaal gek! Natuurlijk is het erg dat je vader ooit is vreemdgegaan en dat je moeder toen

van het padje geraakt is, maar dat hoef je toch niet zo op mij te projecteren?”

Ik zie Monique in elkaar krimpen, toch zet ik nog een tandje bij: “Lisa is gewoon een sportmaatje, verder niets, écht! Maar ja, als je me niet vertrouwt, dan kunnen we net zo goed meteen stoppen ...” Ik sta op en zet mijn bord iets te hard op het aanrecht. Ik ga te ver, ik weet het, veel te ver. Dit verdient Monique niet. Ze verdient mijn onvoorwaardelijke steun en trouw, zeker nu het niet zo goed met haar gaat, maar ...

“Je hebt gelijk.” Monique klinkt kleintjes. “Ik zal mijn zus appen en morgen bij haar langsgaan. Dan heb jij het huis ook weer eens voor je alleen.”

Opeens voel ik een sprankje blijdschap. De vrijheid morgen wordt me zo in de schoot geworpen! Ik sla mijn armen om Monique heen. “Ik zal je missen,” zeg ik huichelend. “Maar heel goed dat je er even uit gaat. Dan zal ik 's avonds lekker voor je koken, oké?”

Als ik later mijn handen sta te wassen na een toiletbezoek ontwijk ik mijn eigen blik in de spiegel. “Hoe kún je, bitch,” knalt het door mijn hoofd. Maar als ik mijn handen heb afgedroogd, tast ik naar mijn mobiel: nog één afspraak met Lisa, één keertje, en dan zet ik er een punt achter. Ik tik: “Hé lekker ding, morgen heb ik het rijk alleen. Kom je naar mij?”

Nienke weet zelf ook dat ze een heel gemeen spel speelt: om haar ontrouw voor haar geliefde te verbergen, wringt ze zich in de gekste bochten. Ze doet zelfs alsof Monique zich belachelijk achterdochtig gedraagt. Maar kort na dit dagboekfragment komt alles uit. En dat zet hun wereld volledig op z'n kop. Op de bank bij relatietherapeut Annette doen Nienke en de door haar bedrogen Monique een poging om hun emoties op een rij te krijgen.

Op de bank bij de relatietherapeut

Begin deze week belde Monique me en vroeg om hulp. Haar leven was één grote puinhoop geworden. Ze had ontdekt dat haar vrouw Nienke een affaire had en daar was ze helemaal stuk van.

Nienke zelf was ook helemaal kapot, die deed niets anders dan huilen en zeggen dat het haar zo speet. Maar hoe kon Monique haar nog geloven? Ze voelde zich verschrikkelijk gekwetst. Tegelijkertijd voelde ze ook dat ze er met Nienke uit wilde komen als er nog een kans was ... Omdat ze nu eenmaal heel veel van haar houdt.

Nu zitten de twee vrouwen samen tegenover me. Beiden met rode ogen, vermoeide gezichten en met een doos tissues tussen hen in. Nienke reikt Monique een zakdoekje aan; in haar gebaren zie ik veel liefde.

Ik kijk naar Monique en vraag haar te vertellen wat er is gebeurd. Monique kijkt even naar Nienke, die rood wordt. Dan haalt ze diep adem en begint: “Ik zit hele dagen thuis omdat ik burn-outachtige verschijnselen heb. Nienke gaat elke dag heel vrolijk naar school en dat gun ik haar, maar soms ben ik daar ook wel een beetje jaloers op. Ik had een bepaald gevoel over Lisa, een vrouw die ik al vaak om Nienke heen had zien fladderen.

Op een avond begon ik er weer over. Nienke reageerde op een heel lelijke manier. Ik was hierdoor compleet van de leg, maar dacht ook dat ze een punt had: ik zat alle dagen thuis en piekerde misschien te veel. Ik heb nogal een geschiedenis met ontrouw namelijk ... Mijn vader is vreemdgegaan en mijn ouders zijn direct daarna gescheiden. Mijn moeder heeft nooit meer een man kunnen vertrouwen. Ze is verbittert geraakt en heeft zelfs nooit meer met mijn vader willen praten. Nog steeds niet, dus als ik jarig ben dan komen ze apart van elkaar. Ik heb daar veel last van. Afijn, de dag na

onze ruzie ging ik naar mijn zus, maar ik voelde me niet lekker en ben halverwege de dag naar huis gegaan.

Toen ik thuiskwam waren de gordijnen in de slaapkamer dicht. Raar, dacht ik, want toen ik wegging was Nienke al gedoucht en aangekleed. Ineens stond ik op scherp, ik deed de voordeur zo zacht mogelijk open en liep voorzichtig naar de woonkamer, maar die was leeg. Toen hoorde ik gelach van boven. Mijn hart bonsde in mijn keel en mijn hele lijf wilde het liefst de deur weer uit rennen, maar ik sloop de trap op. Met alle kracht die ik in mijn lichaam had, smiet ik de deur open en tot mijn allergrootste schrik zag ik Nienke met Lisa in ons bed!”

Monique haalt een paar keer diep adem. De tranen stromen inmiddels over haar wangen. Bij Nienke ook en ze houdt haar hoofd gebogen. Monique vervolgt: “Ik weet niet eens meer goed wat ik toen heb gedaan ... Ik werd zo kwaad, alsof een oerkracht het van me overnam. Ik heb geschreeuwd dat Lisa op moest rotten en zonder zich aan te kleden weg moest, direct uit mijn ogen moest verdwijnen. En dat Nienke met haar mee moest. Nienke probeerde me te sussen, maar dat lukte natuurlijk niet.

Lisa griste haar kleren bij elkaar en rende weg. Nienke bleef bij me en ik heb geloof ik wel een halfuur staan schreeuwen, ik was alle controle kwijt. Toen ging het schreeuwen over in huilen, en pas daarna kon ik Nienke een klein beetje toelaten. Ik geneer me nu voor mijn heftige reactie, maar die was sterker dan mezelf. Als ik moet uitleggen hoe ik me toen voelde, komen alleen de woorden ‘platgereden door tien TGV’s in me op. Ook nu ben ik er nog steeds stuk van. Ik zie telkens dat vreselijke beeld voor me van hun tweeën samen in ons bed ...”

Ik ga diep in op Moniques verhaal, zodat ze zich erkend en gehoord voelt. Daarna vraag ik Nienke haar verhaal over deze intense gebeurtenis te vertellen. Ook zij voelt zich verschrikkelijk over wat er is gebeurd. Ze schaamt zich intens dat ze haar vriendin zo heeft kunnen bedriegen én ook nog eens voor gek heeft verklaard vanwege haar vermoedens. Ze heeft er heel veel spijt van. “Ik voel me zo’n slecht mens,’ zegt ze snikkend.

Het is belangrijk dat beide vrouwen geen oordeel van mij voelen en ik heb dit ook oprecht niet. Ik zie dat ze allebei ontzettend veel pijn hebben en dat ze veel van elkaar houden, maar ik zie ook dat ze zichzelf en de ander compleet kwijt zijn. Toch zitten ze hier samen op de bank en ik weet dat ze allereerst heel goed voor zichzelf moeten zorgen. Alleen door samen (of tijdelijk alleen) heel voorzichtig door deze crisis heen te navigeren, kan er ruimte ontstaan voor heling en helderheid – en uiteindelijk misschien zelfs voor een gezamenlijk pad naar herstel of een nieuw begin. Maar het is nu nog te vroeg om daar iets over te zeggen. Dus we gaan eerst aan de slag om te bespreken hoe ze rust in alle hevige hectiek kunnen creëren.

Het ontdekken van een affaire kan zoveel impact hebben dat het, wanneer het niet goed verwerkt wordt, traumatiserend kan zijn. Monique zal het beeld van het moment dat ze Nienke met haar minnares in bed betrapte vermoedelijk nog lang voor zich zien. Ze geneert zich omdat ze zo buiten zinnen raakte, maar dat is helemaal niet gek. Bij een dergelijke ontdekking gebeurt er namelijk heel wat in je hoofd.

Wat gebeurt er in je brein als je ontdekt dat je bedrogen bent?

Als je ontdekt of te horen krijgt dat je partner is vreemdgegaan, treedt in veel gevallen een automatische respons op in je herse-

nen die je compleet kan overweldigen. Dit kan ook in de tijd erna nog vaak gebeuren als je weer met je pijn wordt geconfronteerd. Dit mechanisme is diepgeworteld in onze evolutie en het verklaart waarom je jezelf soms kunt verliezen in heftige emoties of instinctieve reacties. Dit is geen schande, het is zelfs heel logisch. Om dit te begrijpen is het goed om te weten dat het brein van jou als mens uit vier verschillende delen bestaat: je reptielenbrein, je apenbrein, je cortex en je prefrontale cortex.

Je reptielenbrein: de hersenstam

Je overlevingsreactie in zo'n heftige situatie komt voort uit je reptielenbrein (de hersenstam): op een dergelijk emotioneel moment wordt dit oudste deel van je brein geactiveerd. Dit gedeelte van je brein is gericht op overleving en reageert bij gevaar of stress. Het zorgt voor een van de vier reacties: vechten door aan te vallen, vluchten door te ontsnappen, bevriezen door te verlammen, of je onderwerpen door je aan te passen aan de situatie (ook wel 'fawning' genoemd).

Als je ontdekt dat je bedrogen bent, is je hele systeem bezig met overleven. Rustig en weloverwogen nadenken wordt onmogelijk, want je lichaam komt volledig op scherp te staan: je krijgt een verhoogde hartslag, spanning in je spieren en een scherpe focus op de 'dreiging'. Het draait op dat moment alleen nog om de basale overlevingsfuncties, zoals het reguleren van je hartslag, je ademhaling en instincten zoals territoriumgedrag en voortplanting.

Je apenbrein: het limbisch systeem

Je emoties en sociale verbinding worden op het moment dat je je realiseert dat je bedrogen bent door je apenbrein (het limbisch systeem) aangestuurd: dit deel van je brein, ook wel het 'emotionele brein' genoemd, bevat structuren zoals de amygdala en de hippocampus. Daarin worden je emoties verwerkt en her-

inneringen opgeslagen. Jouw apenbrein helpt je om sociale banden te begrijpen, maar bij een trigger zoals ontrouw kan het emoties als woede, verdriet of jaloezie versterken. Hierdoor worden rationele afwegingen nog moeilijker. Het is interessant te weten dat wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de grootte en activiteit van de amygdala kunnen veranderen door bewuste training in vrede, liefde en compassie, zoals bij meditatie en mindfulness-oefeningen gebeurt. Dit soort training vermindert je stressreacties, waardoor je amygdala minder actief wordt en soms zelfs 'krimpt'. Het is een fundamenteel kenmerk van het menselijk brein dat ons in staat stelt om te leren, te groeien en te herstellen.

Je cortex: je rationele denken

De cortex, en vooral het deel dat bekendstaat als de neocortex, is betrokken bij je logica, taal en analytisch denken. Dankzij je cortex kun je situaties overzien, feiten wegen en nadenken over de lange termijn. Bij een traumatische trigger wordt dit analytische deel tijdelijk 'uitgeschakeld' en is het alsof je reptielenbrein de hoofdschakelaar overneemt.

Je prefrontale cortex: je zelfcontrole en empathie

Het jongste en meest verfijnde deel van je brein, de prefrontale cortex, helpt bij zelfbeheersing, empathie en het nemen van weloverwogen beslissingen. Dit deel stelt je in staat om situaties in perspectief te plaatsen, je emoties te reguleren en te handelen vanuit begrip in plaats van impuls. Maar wanneer je reptielenbrein actief is, verlies je de toegang tot dit deel van je hersenen en dus tot deze vaardigheden.

In de context van liefde en bedrog kan ontrouw voelen als een aanval op jou: je lichaam gaat op scherp en de systemen die je rust en redelijkheid bieden, worden tijdelijk buitenspel gezet. Daar gá je ... in al je emoties, zelfs zonder dat je dat wilt. Om dit