



Wat verwacht je, wat tolereer je?

Overspel is geen zeldzaamheid in relaties en als duidelijk wordt dat een of beide partners zich daaraan schuldig heeft gemaakt, slaat dat een diepe wond in de relatie. Vaak blijkt het al veel eerder te zijn misgegaan.  Jaquelina Zandbergen  Shutterstock

Tallina en Kees zijn langsgelopen voor een kennismakingsgesprek. Ze hebben een groot probleem. Tallina is zwanger en die zwangerschap is niet gelukkig begonnen. Eigenlijk had Tallina niet eens een kinderwens. Kees had die wel, maar toen Tallina afgelopen jaar toch in verwachting raakte, heeft ze Kees verteld dat niet hij maar iemand anders de vader is van de baby. Daar zitten ze nu in mijn spreekkamer. Ze zijn uit op behoud van hun relatie, en Tallina heeft kortgeleden het contact met de biologische vader verbroken, maar het onderlinge vertrouwen is zwaar beschadigd. Of misschien is het wel helemaal weg. Hun relatie kent al veel langer problemen. Tallina zegt dat zij dan wel overspelig is geweest, maar ze heeft Kees ook wat te verwijten: hij kijkt porno en dat doet hij de laatste tijd steeds vaker. En dat is ook een soort van vreemdgaan, vindt ze. Daarom heeft ze al maanden geen seks meer met hem.

Geregeld is het zo dat als een stel dat in relatietherapie gaat, er sprake is van overspel. Soms van één kant, soms maken beide partners zich er schuldig aan. Dat slaat onveranderlijk diepe wonden. En het maakt het herstel van een relatie een heel stuk gecompliceerder. Wie een partner heeft die vreemdgegaan is, is zijn of haar gevoel van veiligheid kwijt. Zie jij mij wel als je me nodig hebt? Of ga je dan naar een ander? Ook de overspelige voelt onveiligheid. Als ik mijn vreemdgaan aan je opbiecht, hou je dan nog wel van me?

Er is door overspel een diepe wond geslagen en het is ingewikkeld om die te helen. Er kan weliswaar sprake zijn van zekere opluchting – het geheim is onthuld, de kwestie ligt op tafel, er hoeft niet meer geheimzinnig te worden gedaan door de een, en de ander die vaak al vermoedens had of het gevoel dat er iets niet klopt, weet nu in elk geval wat er aan de hand is.

Maar dan begint het eigenlijk pas. Degene die met het overspel van de ander geconfronteerd wordt, belandt in een rollercoaster aan emoties. Boosheid, verwijten, pijn, en onzekerheid: gaat mijn lief me nu ook daadwerkelijk verlaten? Kan ik hem of haar ooit nog vertrouwen? Gevoelens van ingewisseld en verraden te zijn. En angst om die emoties te uiten: stoot ik de ander dan niet nog verder van me af? Hoe kan ik je nog geloven nu je zoveel ontkend hebt dat achteraf wel degelijk gebeurt blijkt te zijn?

Onderliggend probleem

Er zijn veel redenen en oorzaken mogelijk voor overspel en meestal ligt het niet alleen maar aan degene die overspel pleegt. Soms staat vreemdgaan los van de eigen relatie maar meestal loopt het met de relatie al langere tijd niet helemaal meer op rolletjes. Dan is het overspel een symptoom: de relatie zelf is het probleem. En daaraan heeft doorgaans niet alleen de overspelige schuld maar ook de bedroegene.

Wat er allemaal aan de hand is met de relatie, is op het moment dat het overspel aan het licht komt

Probeer je de ander wel eens te straffen door seks te weigeren? Geniet je van de spanning van flirten?

meestal nog niet goed duidelijk voor de partners. Die hebben vaak niet door dat er een onderliggend probleem is. Het lukt veel stellen niet om zonder hulp het onderlinge vertrouwen te herstellen. Het gaat véél tijd en moeite kosten, en soms lukt het ook helemaal niet meer.

Het is altijd goed om af en toe eens stil te staan in je eigen relatie en jezelf en de ander vragen te stellen over hoe jullie je voelen met elkaar. Beter in tijden dat het goed gaat, dan pas wanneer er veel mis is gegaan. Dit soort vragen:

Voel je je veilig genoeg om je diepste gevoelens te delen? Is dit altijd al zo geweest of is het anders geworden in de loop der tijd? Heb je geheimen voor elkaar? Geheimen van voor jullie samen waren of ontstaan tijdens de relatie? Vinden we dat we geheimen mogen hebben? Zijn jullie als partners elkaar aan het opbouwen of vooral aan het afbreken? Of noem eens drie dingen waar je zeer tevreden over bent en drie dingen waar je minder tevreden over bent en bespreek dit samen.

De meeste stellen zeggen: zodra er sprake van overspel is, is het exit. Durf je verder te praten? Heb je ooit wel eens gepraat over hoe belangrijk je trouw vindt in je relatie? Verwacht je dat de ander het direct eerlijk vertelt als hij of zij gevoelens ontwikkelt voor een ander? Hoe ver vind je dat de ander mag gaan buiten de relatie? Probeer je de ander wel eens te straffen door seks te weigeren? Geniet je van de spanning van flirten omdat het verdwenen is binnen jullie relatie? Voor de een is

porno kijken een niemendalletje, voor de ander is het onverteerbaar. Het is goed om over zulke onderwerpen open in gesprek te zijn en te weten hoe je partner denkt over contacten met anderen.

Mocht er sprake zijn van overspel, biecht dan meteen alles op (en niet in etappes steeds iets meer, dat is echt dodelijk!). En treedt tegelijk niet in details, hoe graag de partner daar ook op aandringt, want dat wordt een film die zich keer op keer in het hoofd blijft afspelen en dat kan tussen jullie in komen staan.

Tallina en Kees willen er, hoe groot hun problemen ook zijn, graag samen uit komen. Inmiddels is de baby geboren en heeft Kees het kind erkend als zijn eigen kind. Ze hebben alleen Kees' ouders op de hoogte gesteld van het feit dat hij niet de biologische vader is. Ze beschouwen zichzelf nu als een gezin van drie. Tallina en Kees komen nog elke week in therapie. Er is nog veel nodig om tot volledig herstel te komen, herstel van de relatie en herstel van het geschonden vertrouwen. Maar ze vertrouwen er nu allebei op dat het hen zal lukken; ze zijn vastberaden deze crisis te overwinnen. Hun huwelijksbelofte is hun houvast; in goede en kwade dagen. Vanuit de kwade kijken ze nu uit naar de goede!

Mijn wens voor 2018 is dat stellen elke dag in hun relatie investeren, en niet pas na overspel beseffen dat ze over van alles hebben gezwegen of elkaar hebben gemeden. Want als die drempel eenmaal is overgegaan, is herstel ontzettend veel moeilijker.



Jaquelina Zandbergen

Jaquelina Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes. www.therapiepraktijk-opstap.nl