

Na de ontrouw

'Vreemdgaan is einde verhaal' - die krasse uitspraak hoor je veel, maar gebeurt het in je eigen relatie, dan blijken er vaak veel meer nuances te zijn. Als je weet waar je wezenlijk naar verlangt, allebei, kan er ruimte komen voor een nieuw verhaal. Echter en eerlijker.

Wat ooit zo mooi begon, heel en volmaakt leek, heeft een diepe kras opgelopen. Wat je dacht alleen met elkaar te delen, is met een ander gedaan. Ontrouw komt ongelooflijk veel voor. Een vaak moeilijk te begrijpen fenomeen dat veel stukmaakt - in elk geval het beeld dat je had van je relatie. Het ooit zo perfecte plaatje is verfrommeld. En al doe je pogingen het weer glad te strijken, de kreukels en vouwen blijven vaak nog lang zichtbaar. Hoe nu verder? Kun je samen overleven als een van de twee ontrouw is geweest? Kun je elkaar ooit weer helemaal vertrouwen?

In de spiegel kijken

Een affaire die aan het licht komt, grijpt diep in. Soms leidt zo'n barst tot een breuk, vooral als de relatie eigenlijk al op haar einde liep. Maar veel vaker overleeft de liefde en bloeit die zelfs helemaal op. Een relatie kan hechter, liefdevoller en

eerlijker worden dan voorheen. Nu je idee van de perfecte liefde heeft gefaald, is er ineens ruimte voor een nieuwe en eerlijker verhouding - iets wat natuurlijk ook mogelijk is vóór een eventuele affaire haar intrede doet.

Een langdurige relatie werkt als een spiegel: als je erin durft te kijken, zie je jezelf er in al je facetten in terug. In eerste instantie je mooie kanten, maar na de eerste verliefdheid komen ook je minder rooskleurige eigenschappen aan het licht. Zaken die je voor anderen en wellicht ook jezelf liever verborgen zou houden. Als je in de spiegel van je relatie durft te blijven kijken, kan het prachtig gereedschap zijn voor persoonlijke groei. In een lange relatie verander je beiden als mens. Je verlangens veranderen, je lichaam verandert, je persoonlijkheid verandert, er zijn ruzies en meningsverschillen. Steeds opnieuw moet je jezelf in de ander willen zien. Je moet flexibiliteit en openheid naar jezelf en

de ander ontwikkelen. Je committeren aan één partner is eigenlijk de ultieme commitment aan jezelf. Op het moment dat een van de twee een affaire aangaat, gaat het doorgaans om veel meer dan alleen seks of spanning. Vaak gaat het om een diep verlangen iets anders van jezelf weerspiegeld te zien. Iets wat in de relatie - en dus eigenlijk in jezelf - naar de achtergrond is geraakt of nog nooit aan bod is geweest.

Een ander zelf

"Verhoudingen zijn niet alleen een daad van verraad, ze zijn ook een uiting van verlangen," zegt relatietherapeut Esther Perel. Ze komt oorspronkelijk uit België, maar werkt al meer dan twintig jaar met stellen in New York. De afgelopen jaren heeft ze wereldwijd onderzoek gedaan naar ontrouw, en ze ontwikkelde een revolutionaire kijk op de helende kracht van wat ze 'onze grootste zonde' noemt.

>

‘In het hart van een affaire vind je vaak het verlangen naar een emotionele band, naar vrijheid, avontuur, levenslust, de wens om verloren delen van jezelf terug te vinden’

> “In het hart van een affaire vind je vaak het verlangen naar een emotionele band, naar vrijheid, naar avontuur, autonomie, intense seksualiteit, de wens om verloren delen van jezelf terug te vinden of op zoek te gaan naar levenslust. Als je de aandacht van een ander zoekt, keer je je daarmee lang niet altijd af van je geliefde, maar meer van de persoon die je zelf bent geworden. Je gaat dus niet zozeer op zoek naar een minnaar, maar naar een ander zelf.” Als jij degene bent die verliefd wordt op een ander, betekent dat niet vanzelfsprekend dat je weg wilt uit je relatie, of dat je begrijpt wat er met je gebeurt. In ons idee van ‘de perfecte liefde’ past geen verlangen naar meer vrijheid, naar die leuke collega of die bijzondere spirituele ontmoeting in de meditatieklas. Het kan verwarrend zijn om zoiets te voelen, misschien mag je dat niet van jezelf. Maar hoe meer je je ertegen verzet, hoe aantrekkelijker deze ‘ondeugden’ worden en hoe groter de kans dat ze uit de hand lopen. Esther Perel probeert deze maar al te menselijke verlangens bespreekbaar te maken. “De dilemma’s van liefde en verlangen leveren geen eenvoudige antwoorden op van wit en zwart en goed en kwaad, van ‘daders’ en ‘slachtoffers’. Daarbij is seksueel bedrog maar één manier om je partner te bedriegen. Ook minachting, verwaarlozing, onverschilligheid of geweld kun je zien als bedrog aan de relatie.”

Openheid

De affaire is aan het licht gekomen. En nu? Als je de ‘bedrogen partij’ bent, komen allerlei emoties aan de oppervlakte.

Woede, verdriet, maar ook schaamte. Ben ik niet goed genoeg? Heb ik iets fout gedaan? Moet ik weggaan? De ontrouw zet vraagtekens bij de liefde zoals je die tot dan toe kende. Maar het is ook een gelegenheid om je onvrede over de relatie uit te spreken. Nu krijg je de kans om met de status quo te breken die voor allebei blijkbaar niet meer beviel. Elke verhouding herdefinieert een relatie, en elk stel bepaalt zelf wat het erfgoed van de affaire zal zijn. Na het uitkomen van een verhouding ontstaat vaak een diepte in gesprekken, met een openheid en eerlijkheid die er in jaren niet zijn geweest. Die openheid is nodig om de relatie te herstellen, maar niet altijd op de manier waarnaar je in eerste instantie neigt. Je eerste reactie zal zijn om te vragen naar allerlei pijnlijke details. Met wie? Wanneer? Waar? Hoe vaak? Hoe meer je te weten komt over het vreemdgaan, hoe meer beelden dat oproept die maar moeilijk te vergeten zijn. Het is als gif voor je brein, en wat levert het je op? Misschien is het een poging om grip te krijgen op iets wat je niet in de hand hebt kunnen houden, maar het weerhoudt je ervan tot de kern te komen. Belangrijker zijn andere, veel wezenlijkere vragen. Wat miste je bij mij? Wat mis je in ons leven? Waar was je naar op zoek? Ben je gelukkig? Waar verlang je naar? Vragen die je elkaar in het dagelijks leven maar zelden stelt, en die de relatie meteen naar een ander niveau tillen, een niveau waarop je echt contact maakt met elkaar. Dan blijkt ineens dat er bij beiden verlangens, aannames en frustraties spelen waardoor

er afstand is ontstaan. ‘Je bent liever met je werk bezig dan met mij.’ ‘Ik vraag je zo vaak om naar me te luisteren, maar je bent altijd druk/gestrest/met je telefoon bezig.’ ‘Ik dacht dat jij niet wilde reizen, dus ging ik maar alleen.’ Allemaal ideeën en aannames die een relatie binnen-sluipen en die een echt en eerlijk contact in de weg staan. Geheime verlangens en driften hebben we allemaal. Pas als je ze kent van elkaar en kunt omarmen, ontstaat een kwetsbaarheid waarin de liefde goed kan gedijen.

Heilige ruimte

Hedy en Yumi Schleifer hebben net hun vijftigjarig huwelijk gevierd en reizen de wereld over om mensen te leren krachtig lief te hebben. Ze gaan daarbij uit van de ‘relationele ruimte’ tussen twee mensen, waar het samenzijn echt plaatsvindt. “Als mens ben je gemaakt om verbonden te zijn met anderen,” zegt Hedy. “We worden in verbondenheid geboren. Als je niet in verbinding staat met anderen, doet dat pijn, omdat je niet in je menselijke essentie leeft. Door echt contact te maken kun je jezelf helen.” Het is precies die verbinding die vaak verloren gaat als we er niet bewust mee omgaan, en hoe vaak doen we dat nu eigenlijk écht? Het dagelijks leven is vaak zo druk en onrustig dat de tijd nemen om elkaar echt te zien erbij inschiet. Toch is dat diepere contact, het gezien worden zoals je werkelijk bent, de sleutel tot een goede band met elkaar. Hedy betoogt dat die echte verbondenheid ontstaat in de ruimte ‘tussen’ twee mensen. “Die ruimte is een krachtig veld dat zich heel ver kan uitbreiden als het goed wordt gebruikt. Om zo’n sterke verbondenheid te kunnen voelen, is het belangrijk de ruimte tussen jezelf en je geliefde met eerbied te betreden. Dan zal de liefde rijker en rijker worden, en je zult steeds meer vertrouwen krijgen om jezelf aan de ander te laten zien. Om écht gekend te worden door de ander.” Omgekeerd raakt de ruimte, als je er



Na ontrouw moet je allebei de moed vinden om de ruimte tussen jullie weer schoon en veilig te maken

onzorgvuldig mee omgaat, automatisch ‘vervuild’. Een kritische blik, een gemene gedachte of een negatieve opmerking is genoeg om de ruimte onveilig te maken, waardoor je je juist terugtrekt in jezelf en het contact verloren gaat.

De brug oversteken

Een affaire kan dus makkelijker ontstaan als de ruimte tussen jou en je geliefde onveilig en afstandelijk voelt, waarna bedrog en verdriet haar verder ‘vervuilen’. Als ontrouw aan het licht komt, moet je allebei de moed vinden om de ruimte tussen jullie weer schoon en veilig te maken. Hiervoor gebruiken Hedy en Yumi de ‘Brug’: een oefening waarbij je een denkbeeldige brug oversteeft van jezelf, dwars door de heilige ruimte, naar je geliefde. Zo breng je met volledige aanwezigheid een bezoek aan de wereld van de ander. Hedy: “Jij en ik, we zijn verschillende werelden. Jij gaat laat naar bed, ik sta vroeg op. We moeten de brug oversteken om elkaars taal te leren spreken,

elkaars cultuur te leren begrijpen en te zien hoe de zon opkomt en ondergaat in de wereld van de ander.” Je steekt de brug over naar de ander en laat daarbij al je overtuigingen, oordelen en gevoelens achter in je eigen wereld. Met nieuwe ogen kijk je rond in de wereld van de ander. Wie ben jij? Wat heb je nodig? Wat vind je belangrijk? Door elkaar opnieuw te ontdekken, kun je de rollen van ‘bedrieger’ en ‘slachtoffer’ langzaam loslaten. Dit is de opening naar een nieuwe relatie, waarin je allebei de verantwoordelijkheid neemt voor het veilig én heilig maken van de relationele ruimte. Ontrouw heeft niet alleen het vertrouwen geschonden, maar ook de afspraken die binnen de relatie golden. Vanuit deze nieuwe plek kun je elkaar opnieuw leren vertrouwen en zelfs

vergeven: Ik zie nu beter wat je nodig hebt. Onze liefde blijkt veel sterker dan gedacht. Ik begrijp hoe het zover heeft kunnen komen. Zullen we nieuwe afspraken maken? Esther Perel: “Ik bekijk verhoudingen van twee kanten: wat het met jou heeft gedaan en wat het voor mij heeft betekend. Als je het zo kunt bekijken, kun je samen écht opnieuw beginnen. Tegenwoordig hebben de meeste mensen hier in het Westen twee of drie lange relaties of huwelijken. En sommigen doen dat met dezelfde persoon. Na een ingrijpende gebeurtenis als ontrouw is de belangrijkste vraag: Jullie eerste huwelijk samen is over; zijn jullie klaar voor het tweede?”

TEKST SARAH DOMOGALA
ILLUSTRATIE CÉCILE VRINTEN