

Vriendin
De prijs van de Passie

Vreemdgaan? Houd je hoofd erbij!

Een partner die vreemdgaat, is dat niet onze grootste nachtmerrie? Of rijd je zelf wel eens een scheve schaats? Leef je al jaren samen met een schat van een man en word je ineens verliefd werd op een ander? En wat voor prijs moet je daarvoor betalen? Ontrouw, hoe ga je daarmee om?

Het boek van Wilfried van Craen, 'De prijs van de Passie, trouw aan ontrouw', is in het Vlaams geschreven en hier en daar is het best wat moeilijke te volgen, maar het is een heel goed boek voor iedereen die met vreemdgaan in aanraking komt; of je nu zelf bent vreemdgegaan of je partner is vreemdgegaan of dat je degene bent met wie iemand vreemdgaat. En dat zijn meer mensen dan we denken! Want uit onderzoek blijkt dat tenminste 50% van de mannen en tenminste 35% van de vrouwen wel eens een scheve schaats rijdt. Toch wordt het in onze maatschappij als onacceptabel beschouwd, als taboe. Verreweg de meeste relaties zijn gebaseerd op monogamie, slippertjes zijn uitgesloten. Als je trouw aan elkaar belooft in een relatie, dan gaat het toch vooral om seksuele trouw? Zo stap je in het huwelijksbootje met de wetenschap dat, als alles goed gaat, je voor de rest van je leven met niemand anders het bed zult delen dan met die ene partner. Een behoorlijke belofte, ook omdat je helemaal niet weet hoe je over tien of over twintig jaar in het leven staat, hoe je zult veranderen en hoe je partner zich zal ontwikkelen. Toch boezemt die belofte van seksuele trouw ons geen angst in maar voelen we ons er juist veilig door. Maar als je er goed over nadenkt, ben jij er dan helemaal zeker van dat je kunt beloven dat je de rest van je leven trouw blijft? Of lijkt je dat toch wel een hele lange tijd? Velen van ons twijfelen als we diep in ons hart kijken en eisen tegelijkertijd wél seksuele trouw van onze partner. We moeten er niet aan denken dat die af en toe een slippertje maakt en worden soms al letterlijk misselijk bij de gedachte. Vind jij het ook zo verwarrend? Weet dan dat je in ieder geval niet de enige bent.

Wat is vreemdgaan eigenlijk?

Er zijn heel veel verschillende manieren van ontrouw: een maandenlange geheime verhouding met iemand van je werk is een voorbeeld. Maar ook die vrijpartij met die man die je in die discotheek ontmoette toen je een avondje ging stappen met vriendinnen. Een bezoek aan een prostituee wordt algemeen gezien als ontrouw. En hoe zit het met dat chatten op internet met die hele opwindende vreemdeling? Is dat geen 'geestelijk' overspel? Als jullie vrijen, fantaseer jij dan ook wel eens dat je het doet met die knappe man en is dat dan

niet ook een vorm van vreemdgaan? En hoe zou jouw partner reageren als jij hem vertelt wat er zich in jouw hoofd allemaal afspeelt terwijl jullie vrijen? Laten we het voor deze keer even houden bij echte, fysieke ontrouw. Feit is dat heel veel mensen vreemdgaan. Vaak komt dat voort uit de menselijke behoefte aan spanning en passie. Het geeft je het gevoel dat je echt leeft. Maar tegelijk heeft iedereen ook behoefte aan veiligheid: aan samenzijn en regelmaat, een thuis, vaak met kinderen. En die twee behoeftes bijten elkaar. We kunnen er niet mee omgaan. We kunnen ons als we degene zijn die bedrogen is, gewoon heel moeilijk inleven in de positie van onze vreemdgaande partner. En als we zelf zijn vreemdgegaan, dan is het soms heel pijnlijk en moeilijk om ons voor te stellen hoe veel pijn de ander daarvan heeft.

Marco en ik trouwden op mijn 22^e verjaardag. Als je me die dag had verteld dat ik ooit iets voor een andere man zou gaan voelen, dan had ik je voor gek verklaard. Maar twee kinderen en zes jaar huwelijk verder, gebeurde het wel. Mijn leven was aan het kabbelen. Alles ging goed: Marco's werk, leuk huisje, de kinderen waren gelukkig en gezond. Maar ik was een soort huissloofje geworden, liep vaak in een joggingbroek en een T-shirtje en was alleen maar met de kinderen en boodschappen bezig. Toen de jongste ook naar school ging, besloot ik weer halve dagen te gaan werken. Het was alsof ik weer tot leven kwam. Ik ging met meiden van het werk af en toe de stad in, leuke kleren kopen en merkte dat er naast een leven buitenshuis ook nog mannen buiten Marco waren. Zoals Vincent, een man op werk. Ik schrok ontzettend toen ik merkte dat ik tot over mijn oren verliefd op hem was. Er was geen houden aan. Vincent liet me weer vrouw voelen, vertelde me dat ik mooi en lekker was. Dat had ik sinds mijn 19^e niet meer gehoord! Onze verhouding heeft vier maanden geduurd. De verliefdheid maakte al snel plaats voor angst en schuldgevoel: angst dat iemand erachter zou komen en schuldgevoel als ik 's avonds achter de piepers zat en me realiseerde dat ik mijn hele gezin op het spel zette. Niemand is er ooit achter gekomen. Maar ik ben wel met Marco om de tafel gaan zitten. Heb hem duidelijk gemaakt dat ik meer romantiek en passie in ons leve wilde. Dat ik me niet alleen moeder wilde voelen, maar ook een aantrekkelijke vrouw en dat hij aangaande dat laatste best een beetje beter zijn best mocht doen. Marco vertelde toen zelf ook dat hij zag hoe ons leven een sleur was geworden. Het is raar, maar eigenlijk heeft die verhouding ons huwelijk alleen maar goed gedaan... Of ik het Marco ooit verteld heb? Nee. Wat zou ik daar nog mee winnen? En daarbij, het zou hem ontzettend veel verdriet hebben gedaan en dat wilde ik niet. Ik hou namelijk echt erg veel van hem. Het is beter zo.

Anniek (naam vanwege privacyredenen veranderd)

Houd je hoofd erbij

Het is natuurlijk gemakkelijk om te zeggen, vooral als tijdens een verliefdheid al je hormonen op tilt slaan, maar mocht je jezelf in een 'vreemdgaan-situatie'

bevinden, houd je hoofd er dan bij. Volgens Wilfrieds boek is ‘je zonde opbiechten’ niet altijd de beste oplossing. Als je het aan je partner wilt vertellen, ga dan goed bij jezelf goed waaróm je het wilt vertellen. Is het om jezelf te ontdoen van de ‘schuldlast’, omdat je je partner wakker wil schudden of omdat je ‘eerlijk’ wil zijn? Wat zal het opbiechten voor consequenties hebben, voor jou, voor je partner én voor je gezin? En wat zijn de gevolgen als je het voor je houdt?

Bevind je je eenmaal in de situatie dat je tot over je oren verliefd bent op een ander, neem dan geen overhaaste beslissingen. Pak niet meteen je koffers. Ten eerste weet je niet hoe deze verliefdheid zich ontwikkelt want je was toch ooit ook verliefd op je vaste partner? Vreemdgaan gaat in de meeste gevallen gewoon over begeerte. Je begeert iets wat je niet hebt. Je vaste partner is gewoon beschikbaar, die hoeft je dus niet te begeren. Maar wat als degene met wie je vreemdgaat ook dag en nacht beschikbaar wordt? Blijft hij dan net zo aantrekkelijk als nu? Daarbij komt: een geforceerde beslissing is vaak niet de beste. Geef je beslissing, als het enigszins mogelijk is, de tijd. Vaak dient een oplossing voor de situatie zich vanzelf aan.

Ben jij de bedrogen partij?

Of het nu om een uit de hand gelopen avondje stappen gaat of om een echte ‘verhouding’, over het algemeen leiden al deze verschillende manieren van ontrouw tot dezelfde reactie: ben je de partij die ‘bedrogen’ is, dan is er ongeloof, woede en heel veel onzekerheid. Want betekent dat slippertje of die verhouding ook dat je partner bij je weg wil? Betekent het het einde van je relatie of je huwelijk? En waarover heeft hij allemaal gelogen, wat voor smoesjes heeft hij verzonnen? En als je als vrouw met twee kinderen geconfronteerd wordt met het feit dat je man een minnares blijkt te hebben, dan is niet alleen dat bedrog heel pijnlijk, ook is er een grote en reële angst: hoe moet dat verder? Als hij voor die ander kiest, hoe moet dat dan met de kinderen, en met mij, hoe gaat het met het huis en vooral ook financieel? Kortom, de grond wordt vaak onder je voeten vandaan geslagen. Om nog maar te zwijgen over wat het met je gevoel van eigenwaarde doet: ‘Zie je wel dat ik niet mooi meer ben? Ik ben waardeloos – kan niet eens mijn eigen man bij me houden. Ik ben uitgerangeerd, te oud. Ben ik zo slecht in bed?’ Die geheime zinnen die zich vaak in stilte in ons hoofd afspelen, zijn misschien nog wel het pijnlijkst. In dat geval is het heel goed om te beseffen dat het vreemdgaan van jouw partner vaak heel veel met jouw partner te maken heeft en minder met jou.

Zo kun je verder komen

Besluiten jullie ondanks de crisis toch door te gaan met jullie relatie? Dan hier paar tips die heel belangrijk zijn als je de bedrogen partij bent. Probeer allereerst niet de minnares van je man na te doen. Ga niet, omdat zij zich zo sexy kleedde, je ineens ook heel sexy kleden. Blijf vooral gewoon jezelf, jij bent je eigen

grootste kracht. Daarnaast moet er natuurlijk heel wat vertrouwen gerepareerd worden. Je relatie zal na het vreemdgaan nooit meer helemaal dezelfde zijn. Maar stel jezelf een limit. Het is onvermijdelijk dat je hem het nodige zult verwijten, maar als je je onafgebroken alleen maar als slachtoffer en verwijtend opstelt, jaag je hem alsnog de deur uit. En misschien wel de beste tip: probeer nieuwsgierig te zijn. Dat is niet altijd even makkelijk, zo veel is duidelijk. Maar als je partner vreemdgaat, vraag hem dan wat hij in jullie relatie mist. Dát is namelijk het enige waar jij iets aan kunt doen, wat jij kunt verbeteren. Zoals in het geval van Sandra (31).

Mijn hele wereld stortte in toen Frank me vertelde dat hij al een paar keer naar bed was geweest met Ilse. Woedend was ik. We hadden het zo goed, deelden al vier jaar lief en leed met elkaar. Hoe kón hij. In eerste instantie heb ik hem al zijn spullen laten pakken. "Ga maar naar die ander!" Heb ik hem toegeschreeuwd. Wat een scène... Ik kende Ilse wel, zij was alles wat ik niet was. Blond en vrij ongecompliceerd. Ik voelde me helemaal verslagen, want zoals zij was zou ik nooit kunnen worden. Zo bèn ik gewoon niet. Maar door al mijn woede en verdriet heen ben ik wel gaan nadenken. En toen moest ik onder ogen zien dat onze relatie helemaal niet zo goed was als ik mezelf had wijsgemaakt. Ik begon heel erg te twijfelen. Was ik niet te dominant? Had ik Frank wel eens verteld hoeveel ik echt van hem hield? Deed ik eigenlijk wel eens iets voor hém in plaats van voor mezelf? Ik werd er ontzettend onzeker van. Ik wilde de waarheid weten en heb hem toen in een gesprek de oren van zijn hoofd gevraagd. Toen kwam ik erachter hoe verschrikkelijk hij het had gevonden toen ik afzegde voor die zeilcursus die we met z'n tweeën hadden gepland. Gewoon, omdat ik er bij nader inzien toch geen zin in had. Hoe alleen hij zich had gevoeld tijdens dat weekend. Hoe gefrustreerd hij was over het feit dat we 's avonds aan tafel nergens over praatten. Dat we alleen seks hadden wanneer ik er zin in had en nooit eens wanneer hij op springen stond. Ik ben er verschrikkelijk van geschrokken, zag ineens hoe egocentrisch ik me in de relatie had opgesteld. Frank woont nu op zichzelf. Met Ilse is het nooit iets serieus geworden. We proberen onze relatie opnieuw op de bouwen en zien elkaar vooral in het weekend. Het ene weekend doen we wat hij wil, het andere weekend wat ik wil. Het is eigenlijk best spannend. Waar het toe leidt, weet ik niet. Maar ik heb wel het idee dat we elkaar helemaal opnieuw aan het ontdekken zijn.