



# Verder na een affaire

Hoe ga je verder als je partner een verhouding heeft gehad? Heb je nog een toekomst samen? Kun je de ander ooit nog vertrouwen en hem vergeven? Is het de doodsteek voor je relatie of kun je er als stel béter uitkomen?

**Tekst:** Michèle Hartog **Illustratie:** Joyce Schellekens

**M**annen en vrouwen doen niet voor elkaar onder wat betreft vreemdgaan. Recent onderzoek toont aan dat 25 procent van de mannen en 27 procent van de vrouwen vreemdgaat. Uit cijfers van het CBS blijkt dat bij bijna 40 procent van de gescheiden stellen overspel de oorzaak van de breuk is.

Maar wat te doen als partners wel samen verder willen? Relatietherapeute Claudia van Kalleveen van Midi-Action uit Oosterbeek: „Als het vlammetje bij beiden nog brandt, hoe klein ook, dan is er nog een kans. Maar het is voor allebei hard werken. De kans is wel groot

dat je relatie dan uiteindelijk beter wordt.” Om samen verder te kunnen na een affaire, is het belangrijk dat iedereen de tijd neemt om de woede, de pijn en de verwijten, maar óók het schuldgevoel een plek te geven. „Het heeft geen zin om je kop in het zand te steken en op dezelfde voet verder te gaan. De bedrogen partner moet zijn woede en verdriet kunnen uiten. Dat kan heel pijnlijk zijn. Dat kan weken, maanden of soms langer zijn. Het is dan lastig om ver-

**Een affaire heeft een reden. Zoek samen uit waarom het gebeurde.**

trouwen in een goede afloop te houden. Zeker omdat er geen garantie is dat het echt weer goed komt. Maar is de relatie de moeite waard, vecht er dan voor. Hoe lang het ook duurt.”

Volgens de relatietherapeute moet je eigenlijk opnieuw beginnen. Eerlijkheid is een vereiste. „Biecht alles eerlijk op. Het is nog veel pijnlijker als leugens achteraf alsnog uitkomen. Achterdocht en jaloezie verminder je alleen door zo open mogelijk te zijn. Dat kan belemmend zijn, maar is wel noodzakelijk. Vertel in het begin steeds waar je naartoe gaat en zorg dat je bereikbaar bent. Als het goed is, krijgt de ander na verloop van tijd steeds minder de behoefte om precies te willen weten waar en met wie je bent.”

Ook de bedrogen partner moet de waarheid onder ogen zien. „Het heeft geen zin om te doen alsof de affaire niks voorstelde. Want het stelde wél iets voor. Zo iets gebeurt namelijk met een reden. Dus accepteer de feiten en zoek samen uit waarom het gebeurde. Om het echt te verwerken is het belangrijk om door de pijn heen te gaan.”

Zijn de heftigste emoties verminderd, praat dan met elkaar, is het ad-

vies van Van Kalleveen. Verwerk de affaire samen. „Waardoor kreeg je gevoelens voor een ander of waarom heb je de relatie op het spel gezet voor kortstondige spanning? Iemand anders heeft iets in je losgemaakt en dat gebeurt niet zomaar. Voel je je niet meer aangetrokken tot je partner, leven jullie te veel langs elkaar heen, verwaarlozen jullie elkaar of zit het seksleven in een sleur? Alleen als je daar echt goed over nadent, kun je van het overspel leren en voorkomen dat het nog een keer gebeurt. Als je er sa-

men niet uitkomt, zoek dan professionele hulp.”

Ontrouw hoeft volgens Van Kalleveen geen blijvend litteken te geven. „Als je de ander hebt vergeven en samen een manier hebt gevonden om verder te gaan, probeer dan ook het positieve van de ervaring in te zien. Kijk wat je beiden hebt geleerd. Hoe ieder als persoon is gegroeid en hoe de relatie is gegroeid. Dan merk je dat een diep dal de onderlinge band versterkt.”

**PAGINA 24: 'Blindelings vertrouwen is er niet meer'**

## Hoe kom je er samen uit?

- Wees eerlijk over de affaire. Zorg dat er achteraf niet méér leugens uitkomen, want dat is voor de bedrogen partner nog moeilijker.
- Accepteer de feiten. De bedrogen partner moet inzien dat de relatie niet zo goed was als hij dacht en hij moet de affaire niet afzwakken. De overspelige partner moet accepteren dat hij de minnaar of minnares niet meer zal zien.
- Neem beiden de tijd om het verdriet, de woede en de verwijten een plek te geven.
- Verwerk de affaire samen. Praat met elkaar over wat er in de relatie

- is gebeurd en wat er nodig is om samen verder te gaan.
- Verander de relatie. Leer van de verhouding en zorg er beiden voor dat het niet nóg een keer gebeurt.
- Probeer samen het vertrouwen te herstellen. Doe dit door open en eerlijk tegen elkaar te zijn. Vertel, om het wantrouwen van de ander te verminderen, waar je naartoe gaat en zorg dat je altijd bereikbaar bent.
- Geef aan deze periode een positieve wending. Besef wat er béter is geworden aan de relatie sinds de affaire.

# familie & relaties

Foto: I-Stockfoto



## ‘Blindelings vertrouwen is er niet meer’

VERVOLG VAN PAGINA 23

De relatie van Brenda (36) en Peter (37) uit Amsterdam is beter geworden nadat de ontrouw van Brenda uitkwam. Maar Peter denkt niet dat het litteken ooit weggaat. „Het vertrouwen is grotendeels terug, maar ik zal Brenda nooit meer blindelings vertrouwen. Ik maak me daar alleen niet meer zo druk om. We zijn er sterker uitgekomen. We weten allebei wat we aan elkaar en ons gezin hebben. Dat is belangrijk.”

Brenda is twee keer in de fout gegaan. Vier jaar geleden werd ze verliefd op een andere man. Zij en Peter waren toen twaalf jaar samen en hadden twee kinderen. Het lijkt een standaardverhaal: Peter brengt meer tijd door in zijn eigen zaak dan met het gezin. Brenda houdt zich vooral bezig met de kinderen. Ze leven totaal langs elkaar heen. „We investeerden helemaal niet in de relatie. We zijn allebei nogal binnenvetters dus praten daarover de-

den we ook niet. We hadden nooit ruzie, maar we konden ook niet echt meer lachen samen.”

Brenda kreeg aandacht van een andere man. Na een half jaar kwam het uit. Peter: „Ik was er kapot van. Mijn wereld stortte in. Ik verwachtte dit totaal niet van Brenda. Ik dacht dat we samen gelukkig waren. Onbegrijpelijk dat ze zo had gelogen en een dubbelleven had geleid. Ik wilde niets weten en we hadden het er niet meer over. Er veranderde dus niks in de relatie, behalve dat ik wantrouwig was en razend. Ik schoot constant uit mijn slof, maar praatte daar niet over. Mijn pijn en verdriet uitte ik al helemaal niet. Ook zij kon nergens naartoe met haar gevoel.”

**‘Wat meespeelde is hoeveel pijn we de kinderen deden. Daarom wilde ik het weer proberen.’**

Ondanks de woede en het verdriet ging het gewone leven verder. Maar na twee jaar kreeg Peter een onbehaaglijk gevoel. Hij ontdekte dat Brenda weer met een andere man omging. Hij pakte zijn spullen en vertrok. Brenda: „Voor mij stelde het allemaal niet zoveel voor. Ik zocht spanning en aandacht. Daar zorgde die man voor. Maar ik hield van Peter en wilde hem helemaal niet kwijt. Zijn vertrek kwam hard aan. Hij was razend en de eerste maanden kon ik niet met hem praten. Ik wilde hem laten weten hoe ik mij voelde en hoeveel spijt ik had. In een brief legde ik uit wat er was gebeurd en wat ik miste in onze relatie. Wat ik niet kon zeggen, kon ik wel op papier zetten. Peter stuurde een lange brief terug. Een opening: we wisten voor het eerst wat er in de ander omging. Dat we ondanks alles nog steeds van elkaar hielden.”

Er werd daarna veel gepraat. Over de relatie, elkaar en uiteindelijk ook voorzichtig over de toekomst. „Omdat Brenda zich voor

het eerst blootgaf, kon ik wel enigszins begrijpen wat ze had gedaan. Een verhouding is absoluut niet de oplossing, maar ik zag wel in dat we beiden fouten hadden gemaakt. Wat ook meespeelde was hoeveel pijn we onze kinderen deden. Dat is mede de reden waarom ik het weer wilde proberen. Brenda ging in therapie om aan zichzelf te werken. Ze gaf mij daarnaast alle ruimte om mijn verdriet en woede te uiten. Daardoor zakten die gevoelens.”

Ze maakten letterlijk een nieuwe start. Peter: „We verkochten het huis en alle meubelen en begonnen helemaal opnieuw. Met een nieuwe Brenda, nieuwe Peter en een nieuwe betere relatie. Dat hielp. We laten het verleden rusten en hebben vertrouwen in een toekomst samen. De relatie is veranderd. We praten veel meer, zeggen het als we het ergens niet mee eens zijn, doen weer leuke dingen samen. Niet alleen als ouders, maar ook als man en vrouw. Eigenlijk hebben we elkaar opnieuw gevonden.”