

Mira Kirshenbaum

Verliefd op een ander

VERTAALD DOOR FRANS VAN DELFT



Inleiding ‘Zulke mensen help je toch niet’

Hoe zullen we ze noemen?

Niet ‘bedriegers’. Bedriegers, zo noem je onverschillige, aan hun snor draaiende griezels en achterbakse snollen die overal mee denken weg te kunnen komen. Aan mensen die anderen misbruiken. Aan sociopaten.

De mannen en vrouwen over wie ik het hier heb, zijn goede mensen. En zo moeten we ze ook noemen, want dat zijn ze. Het probleem is dat zij goede mensen zijn die een misstap hebben begaan en zich in de nesten hebben gewerkt. Ze hadden problemen met de een, en dus namen ze er een ander bij! Dat was wel het laatste wat ze ooit hadden gewild.

Juist omdat het goede mensen zijn, liggen ze er ’s nachts wakker van. Door hun schuldgevoel en hun angst weten ze niet wat ze moeten doen. Ze weten niet wat hun overkomt. Ze willen de mensen om wie ze geven geen pijn doen, maar ze willen tegelijkertijd hun eigen behoeften bewaken. Ze willen alleen maar wat het beste is voor iedereen en zoeken wanhopig naar wat ze het beste kunnen doen.

Slechte mensen hebben het in vergelijking gemakkelijk. Die zijn er alleen maar op uit om er zelf beter van te worden. Goede mensen echter maken zich zorgen om alle betrokkenen en voelen zich uiteindelijk machteloos.

Uitgaan van de situatie

Vreemdgaan is een controversieel onderwerp. Een vriendin van mij vond het maar niks dat ik me inzette voor mensen met

een buitenechtelijke relatie. ‘Zulke mensen help je toch niet,’ zei ze.

Goed, als een cliënt naar me toe zou komen met de vraag of hij of zij aan een affaire zou moeten beginnen, zou ik natuurlijk meteen antwoorden: nee, niet doen! Het levert meer ellende op dan dat het oplost en je doet je geliefden groot verdriet.

Maar meestal kloppen mensen pas bij me aan wanneer ze al te ver zijn gegaan. Moet ik ze dan een standje geven en zeggen dat ze een grote fout hebben gemaakt? Nee, want zo werkt het niet in de praktijk. Een cliënt met aids is ook niet geholpen met een donderpreek over veilige seks. Ik ga uit van de situatie zoals die is en daar probeer ik mensen uit te helpen.

In feite zijn mensen die vreemdgaan alleen maar op zoek naar een beetje liefde en geluk in hun leven. Maar plotseling bevinden ze zich op onbekend terrein, zonder kaart of kompas. Want voor de een is ontrouw een hartstochtelijke kus aan een collega tijdens een nieuwjaarsreceptie, voor de ander een verhouding met alles erop en eraan. Soms is de band voornamelijk seksueel, soms – opvallend vaak zelfs – is de affaire vooral van emotionele aard. Iemand kan een affaire hebben met een vreemde, maar ook met de vrouw van zijn beste vriend.

Waar ligt de grens? Als je partner zich gekwetst en verraden zou voelen door wat er is gebeurd, dan is er sprake van ontrouw.

Waarom ik dit boek geschreven heb

Ik heb dit boek geschreven omdat ik zoveel mensen in mijn praktijk kreeg die met dit probleem zaten en nergens anders heen konden. Hoe meer onderzoek we deden op The Chestnut Hill Institute, hoe meer mensen we interviewden en hoe meer verhalen er aan het licht kwamen, hoe meer ik begon in te zien dat mensen in deze situatie echt hulp nodig hebben. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor hun omgeving. Vreemdgan-

gers willen onder andere weten (en onderstaande lijst is verre van volledig):

- hoe ze in godsnaam in deze situatie terecht zijn gekomen;
- hoe een affaire zich doorgaans ontwikkelt en wat er op seksueel en emotioneel gebied en op andere vlakken bij komt kijken;
- bij welke partner ze moeten blijven;
- hoe ze moeten omgaan met de gevoelens die in hun situatie opkomen – schuld, eenzaamheid, depressie, angst, schaamte, angst voor verlies;
- wat ze moeten doen met de kinderen als die erbij betrokken zijn;
- hoe ze moeten omgaan met de psychologische en praktische gevolgen wanneer ze eenmaal hebben gekozen voor een partner;
- hoe ze de relatie waarvoor ze hebben gekozen gezond kunnen maken.

Het verhaal van deze mannen en vrouwen is nog nooit verteld. Schaamte en angst hielden het onder het tapijt. Daardoor wisten ze gewoonweg niet hoe ze hun omgeving veel leed hadden kunnen besparen.

Die situatie is nu veranderd. Nu kunnen we mensen wel degelijk leren inzien waarom ze in een affaire terecht zijn gekomen. Er blijken zeventien verschillende redenen te bestaan waarom mensen vreemdgaan. We kunnen mensen helpen om de beste beslissing te nemen voor zichzelf en de mensen om wie ze geven. Vervolgens kunnen we ze helpen om te doen wat gedaan moet worden op een zo goed mogelijke manier.

Je zou kunnen zeggen dat we bij de eerstephulp post staan. Het ongeluk is gebeurd, maar we kunnen nog steeds levens redden en de wonden verzorgen.

Maar ik begrijp heel goed wat men vindt van mensen die vreemdgaan. Beter dan je denkt.

Ik weet wat het is

Want een tijd geleden had mijn man een relatie met een andere vrouw. Voor zover ik weet – en geloof me, ik heb het gecheckt – was het geen seksuele relatie en heeft het niet heel lang geduurd. Het was een emotionele affaire. Maar dat doet er niet toe. Daar gaat het nooit om. Het deed mij, en ons, veel pijn. Een verhouding is pijnlijk voor alle betrokkenen.

Wil dat zeggen dat ik bevooroordeeld ben? Misschien vind je van wel. Het ging zo.

Net als iedereen in mijn situatie voelde ik me, toen mijn man me bekende wat er aan de hand was, aangevallen en ver-raden. Ik was er kapot van. Ik had het gevoel dat mijn hele hu-welijk een grote leugen was geweest en dat mijn man het kapot had gemaakt.

Natuurlijk haatte ik mijn man in die periode. Sterker nog: ik verachtte hem. Een tijd lang vond ik hem een verschrikkelijke vent die iets verschrikkelijks had gedaan. Punt uit.

Maar heel langzaam kwam de man die ik al zo lang ken-de weer in beeld. Elke dag stond hij voor me, en hij was geen slechte man. Ik zag hoeveel spijt hij ervan had en hoe hij zijn best deed om het goed te maken. Ik moest leren omgaan met het krankzinnig makende besef dat hij een goed mens was die iets verschrikkelijks had gedaan.

Het probleem is dat goede mensen geen verschrikkelijke dingen doen, dacht ik. Maar uiteindelijk besepte ik dat goe-de mensen dan misschien geen verschrikkelijke dingen doen, maar wel verschrikkelijke fouten maken. En zich enorm in de nesten kunnen werken.

Vaak voelen ze zich gedwongen dingen te doen die ze anders nooit zouden doen – een feit dat me genadeloos confronteerde met de rol die ik zelf had gespeeld in deze toestand. Ook ik was schuldig. Ik was overwerkt en voelde me niet gesteund, ik schonk te weinig aandacht aan mijn man.

Natuurlijk wens ik niemand toe wat ik heb doorgemaakt.

Maar ik wens ook niemand toe wat mijn man heeft doorgemaakt.

Harten lijmen

Misschien denk je dat ik er een verborgen agenda op nahoud, dat ik probeer om stellen koste wat het kost bij elkaar te houden of juist uit elkaar te halen, of wat dan ook. Welnu, ik heb inderdaad een agenda, maar gelukkig hoef ik die niet te verbergen. Noem mij een onverbeterlijke romantica, maar mijn streven is dat ieder mens tijdens zijn leven liefde vindt – ware, duurzame liefde.

Goede mensen die een affaire hebben, streven hetzelfde na. Voor hen is een affaire misschien wel de beste manier om erachter te komen welke plaats ze hun liefdesrelatie willen geven in hun leven. Misschien begaan ze een misstap, maar wie weet worden ze er wijzer van. Want er ontbrak al die tijd iets, de relatie functioneerde niet, er moest iets veranderen.

Wanneer de affaire eenmaal is aangegaan kan er een proces op gang komen waarin mensen hun leven op orde brengen en het – mits ze het goed aanpakken – daadwerkelijk verbeteren. Alle vreemdgangers beweren boven alles: ‘Ik wil alleen maar wat het beste is voor iedereen.’ En dat menen zij echt. En als ze het goed aanpakken, krijgen ze dat ook.

1 Geen spijt

Affaires heb je in soorten maten

De 37-jarige Jessica zegt het zo: ‘Voor geen goud wilde ik in de situatie terechtkomen waarin ik nu zit. Een vaste relatie hebben en vervolgens aan een verhouding beginnen – zo ben ik niet. Maar zo ben ik wel. Ik was er zelf bij. En nu ben ik bang. Ik wilde alleen maar een beetje liefde, maar nu kan het uit de hand lopen en verlies ik misschien iedereen om wie ik geef.’

Mensen zoals Jessica voelen zich heel erg alleen, net als de meeste mensen die een affaire hebben. Ze denken dat ze de enige zijn, maar dat zijn ze niet. Ze zijn zelfs met velen. De actrice Sienna Miller zei ooit in een interview in *Esquire*, waarin ze vertelde over haar ex-vriend Jude Law, die een affaire had met de oppas van zijn kinderen: ‘Iedereen die ik ken, heeft ooit op een of andere manier te maken gehad met ontrouw. Het is niet de eerste keer dat mij dit overkomt, en het zal ook wel niet de laatste keer zijn.’

Onderzoek bevestigt dit. (Als je pas getrouwd bent en nog in de zevende hemel bent, hou je vast!) Op basis van alle beschikbare onderzoeksgegevens krijgt in bijna de helft van alle (hetero- en homoseksuele) paren één of beide partners op een gegeven moment een verhouding. Volgens een peiling van Beta Research uit 2007 onder een representatieve groep van 1738 willekeurig geselecteerde mannen en vrouwen tussen de 21 en 49 jaar krijgt 47 procent van de getrouwde mannen een emotionele en/of seksuele relatie met een ander; van de getrouwde vrouwen krijgt 35 procent een affaire.

Andere onderzoeken tonen aan dat meer dan de helft van de

alleenstaande heteroseksuele mannen tussen de 25 en 55 jaar en bijna een derde van de alleenstaande heteroseksuele vrouwen tussen de 25 en 55 gelijktijdig met meer dan één persoon een liefdesrelatie heeft.

Hoewel er nog geen harde cijfers zijn over de omvang van dit probleem onder homoseksuele mannen en vrouwen, vermoedt men dat het beeld in de homowereld ongeveer hetzelfde is.

Een vreemdganger kan iemand van in de twintig zijn, een nog seksueel actieve 80-jarige (echt waar) en alles wat daar tussenin zit. Het gaat dus om een zeer diverse groep. En wát er precies gebeurt, is ook zeer variabel. Sommige mensen weten zeker dat ze niet meer verder willen met hun partner, maar vrezen dat een scheiding schadelijk zal zijn voor de kinderen. Anderen weten niet met wie ze verder willen gaan en staan voor een hartverscheurend dilemma.

Soms is de vaste relatie gewoon helemaal fout, en soms ontbreekt er gewoon een stukje.

Elke situatie is weer anders. Maar bijna altijd komt er een moment waarop goede mensen die een affaire hebben zich afvragen hoe ze in de situatie verzeild zijn geraakt. Ze waren in ieder geval nooit van plan geweest om het zover te laten komen.

Hoe komt een affaire dan tot stand?

Schets van een affaire

Laat me de ontwikkeling schetsen van een alledaagse affaire. De details verschillen uiteraard van persoon tot persoon. Maar verrassend genoeg keren dezelfde vragen, gebeurtenissen en gevoelens telkens weer terug, ongeacht de leeftijd of achtergrond van de betrokkenen. Zo ziet het patroon er in grote lijnen uit.

Het begint onschuldig. Ik weet dat het bijna niet te geloven is, maar meestal is het waar. Als mensen beweren dat ze 'dit

nooit hadden gewild', spreken ze de waarheid.

Meestal hebben ze een vaste relatie, maar zijn ze niet helemaal gelukkig. Geen mens begint aan een affaire als hij volmaakt gelukkig is met zijn vaste relatie. Misschien zijn ze diep ongelukkig, misschien een beetje depri. Maar toch, oorspronkelijk waren ze niet van plan hun partner te bedriegen.

Vervolgens komt 'de ander' in het spel. Dat kan een collega zijn of een voorbijganger met wie ze in gesprek raken terwijl ze de hond uitlaten of bijkomen van een yogasessie.

Waarom ze zich tot die ander aangetrokken voelen verschilt ook. Soms alleen maar omdat die ander er goed uitziet. Veel vaker is het omdat er iets ontbreekt in de vaste relatie, iets waar ze naar verlangen en wat ze bij die andere persoon wél lijken te vinden. Een vreemdganger is als iemand die verdwaasd rondloopt met een paar lege wijnglazen in zijn hand en dan plotse-ling iemand tegenkomt met een fles wijn.

HET BEGIN. Ze willen hooguit even proeven. Misschien gaat het alleen maar om seks. Recent onderzoek toont echter aan dat het ook veel vreemdgaande mannen om meer gaat dan alleen die seksuele connectie. Het voelt meestal gewoon goed om contact te hebben met die andere persoon. Wat het ook is, iets trekt hen in die ander aan. Maar een deel van hen is ook bang. Een stem vanbinnen zegt: dat nooit.

En als er eenmaal een grens is overschreden... Op dat punt aangekomen zijn er duizendeneen scenario's.

Misschien liggen de twee geliefden al voor ze het weten en voordat ze er bij stil hadden kunnen staan met elkaar in bed en bedrijven ze gepassioneerd de liefde.

Of misschien leren ze elkaar langzaam kennen en hebben ze eindeloze gesprekken over hun toekomst. Ze zien wel hoe het zich verder ontwikkelt. Ze raken met elkaar bevriend en dat blijft dan een tijd lang zo.

Wat er ook gebeurt, uiteindelijk beseffen ze dat ze een soort emotionele of seksuele grens hebben overschreden. Maar dan is het te laat. En dat voelt geweldig, want eerlijk gezegd stonden

ze te popelen om die grens te overschrijden. Maar het doet ook pijn, want ze maken zich schuldig aan bedrog, en niemand wil een bedrieger zijn.

Maar de verleiding is te groot. Ze voelen zich zwak en verward, en daardoor verliezen ze zichzelf steeds meer in die nieuwe relatie.

ERMEE DOORGAAN. Ik zal je vertellen hoe het dan verdergaat. Er komt altijd een periode (die heel even of maandenlang kan duren) dat mensen die twee liefdesrelaties hebben het gevoel krijgen dat deze constructie wel eens zou kunnen werken. Het gescheiden houden van de buitenvrouw of -man en de vaste partner lijkt best te doen. Het schuldgevoel is overkomelijk.

Ze denken nog niet te ver vooruit. Ze lopen op straat en voelen zich gezegend met hun geheimpje, de sleutel tot een verborgen bron van seksueel en/of emotioneel geluk. Op een of andere manier beleven ze een eeuwig nu, dat als een zegen aanvoelt en het einde inluidt van al hun zorgen.

Helaas ontdekken mensen op een gegeven moment altijd dat dit niet lang duurt. Het kan ook niet, want het is onmogelijk om er twee relaties op na te houden. Een vreemdganger bouwt aan een kaartenhuis, en hoe hoger dat wordt, hoe groter de kans dat het instort.

DE DRUK NEEMT TOE. Goede mensen doen het volgende in dit stadium van de affaire. Ze weigeren na te denken over hun situatie en ontwijken het probleem. Ze gaan door het leven als een slaapwandelaar door het verkeer. Dit werkt goed totdat er iets misgaat en ze gedwongen worden op te letten. En het gaat altijd een keer mis.

Met de dag wordt het risico groter dat de wederhelft erachter komt. Er zijn compromitterende e-mails gevonden ('Mijn man had een mailtje gezien dat hij verdacht vond!') of niet uit te leggen creditcardafschrijvingen aangetroffen. Je wordt betrap op een smoesje ('Ik vertelde hem dat we na het werk een vergadering op het kantoor hadden, maar hij kwam iets bren-

gen en ontdekte dat er niemand was, en toen vertelde ik dat we de vergadering hadden gehouden in een nabijgelegen restaurant.’)

Of misschien is het al ontdekt. Dat moment is altijd zeer gevaarlijk. De kans is groter dat je een hartaanval overleeft dan dat je relatie ongeschonden uit de ontdekking van ontrouw komt. Maar goed, tegenwoordig overleven veel mensen een hartaanval.

Toch blijft het riskant. Een muur van pijn, woede en wantrouwen moet worden afgebroken. Want de aanwezigheid van een partner en gezin oefent veel druk uit om een eind te maken aan de verhouding.

Druk kan ook ontstaan en toenemen doordat de minnaar of minnares wil dat je gaat scheiden. (‘Mijn minnares wil dat ik met haar Kerstmis vier.’) Dat is tamelijk logisch. Want hoe vaak zaten jullie niet samen te klagen over jullie wederhelft? Hoe vaak verzuchtte je niet hoe heerlijk het zou zijn als jullie altijd samen konden zijn?

En zo neemt de druk aan beide zijden toe. Net als de verwarring over wat te doen. Je voelt je gekweld, eenzaam en schuldig. Je hebt het gevoel dat je op een kruitvat zit dat elk moment kan ontploffen.

In feite weet je je geen raad met je gevoelens.

VERWARRING. Enerzijds koester je misschien de hoop dat je je leven lang bij je minnaar kunt blijven.

Anderzijds dringt wellicht het besef door hoe hoog de prijs is die je voor een scheiding zult moeten betalen. Niet alleen op het financiële, maar ook op het emotionele en sociale vlak.

En bovendien gebeurt er telkens iets wanneer je besluit om bij je wettige echtgenoot te blijven, waardoor de relatie weer een knauw krijgt en je je afvraagt: ‘Waar doe ik het eigenlijk voor?’

Als er ook nog kinderen in het spel zijn, vraag je jezelf schuldbewust af wat een scheiding zal doen met hun tere kinderzielen. Zowel mannen als vrouwen zijn bang dat ze de liefde van hun kinderen verspelen als ze geen rol meer spelen in hun

dagelijks leven. Ze zijn bang dat hun kinderen hen zullen beschouwen als de slechte ouder, of dat anders hun ex de kinderen daar wel aan zal herinneren.

En zo nemen de druk en de onzekerheid toe.

Overweldigd door deze overwegingen blijkt plotseling dat de relatie met de nieuwe geliefde toch niet zo fantastisch is en twijfel je of je er wel mee door moet gaan. Het kan ook de andere kant opgaan: je voelt je nog meer onder druk staan om je huwelijk te beëindigen en zo een eind te maken aan de stress.

Als de vaste partner er zelf achter is gekomen, kan de pijnlijke strijd beginnen.

HET GETOUWTREK. Wanneer een affaire eenmaal is ontdekt zijn het wantrouwen en de woede vaak zo groot dat er al snel van drie kanten aan je wordt getrokken.

Een voorbeeld: Alan is getrouwd met Betty (met wie hij twee kinderen heeft) en hij heeft een affaire met Carol. Carol probeert uit alle macht Alan zover te krijgen dat hij Betty verlaat, maar ze zet hem niet zo zwaar onder druk dat hij de relatie voor gezien houdt.

Betty is bang en doet haar uiterste best om Alan ook bang te maken. Ze zet hem onder druk en dreigt met de voor hem meest ongunstige scheidingsregeling die ze maar kan bedenken, in de hoop dat hij dan bij haar zal blijven. Als dat niet lukt, heeft ze het tenminste goed geregeld voor zichzelf als hij bij haar weggaat.

En Alan? Ach, Alan weet zich geen raad, vooral niet vanwege de kinderen. Daarom probeert hij het proces te vertragen. Het is ook in zijn belang om de boel op te houden, want op dit moment heeft hij twee relaties met twee verschillende vrouwen en het zal een grote klap zijn voor hem als hij een van hen verliest.

Zie hier het recept voor veel stress en onrust, en tevens het recept om deze situatie nog verbazingwekkend lang vol te blijven houden. Ook al willen mensen niets liever dan dat alles zo

snel mogelijk achter de rug is, de dynamiek van de situatie is zodanig dat iedereen zich als verlamd voelt.

GEEN KANT OP KUNNEN. Geen wonder dat veel vreemdgangers roerloos blijven zitten in deze status-quo, want ze weten gewoon niet wat ze moeten doen. Beide relaties zijn op dat moment niet geweldig en ze weten niet of dat aan henzelf ligt, aan die ander of aan de vervloekte situatie.

Toch blijven ze erin hangen, want wat moeten ze anders, en ze zijn bang dat alles nog erger wordt als ze iets ondernemen.

Natuurlijk vragen mensen om raad bij een vriend of familielid. Hoewel die zich waarschijnlijk oprecht betrokken voelen, geven ze maar zelden goede raad. Op een of andere manier zijn vrienden en familieleden meestal bevooroordeeld. Bovendien kunnen vreemdgangers het zelden opbrengen om hun vrienden en familieleden het hele verhaal te vertellen. De belangrijkste overwegingen worden meestal verzwegen. Vrienden en familieleden zijn daardoor zelden goede raadgevers.

DE BOM BARST. De vreemdganger probeert dus zo lang mogelijk niets te doen aan de situatie, totdat hij of zij op klassieke wijze wakker wordt geschud. Dat kan zijn door een maagzweer, een reeks angstaanvallen of zelfs een hartaanval. Misschien begint een van de kinderen zich op school te misdragen, of krijgt de vreemdganger op zijn donder van zijn baas omdat hij niet meer voldoende presteert. Het komt vaak voor dat mensen in deze situatie zich moeilijker kunnen concentreren op hun werk, waardoor de productiviteit achteruitgaat, soms zozeer dat iemands carrière op het spel komt te staan.

Want als je lang niets doet aan een ingewikkelde situatie als het hebben van een affaire, eist dat zijn tol. Mensen worden depressief. Ze krijgen slaaptkort. Het kost veel emotionele energie om twee relaties te onderhouden, waardoor je je nauwelijks nog kunt openstellen voor de mensen om wie je geeft. Al je relaties lijden er uiteindelijk onder. De meeste mensen geven toe dat het een verscheurende, pijnlijke ervaring is. Het is alsof

mensen die niet kunnen jongleren dat toch proberen te doen, en wel met kettingzagen.

Uiteindelijk beseffen ze dat ze zo niet langer kunnen door-
gaan.

Gedurende al die tijd achtervolgt hen de vraag waar het al-
lemaal om draait: 'Wat wil ik? Ja, wat wil ik nou eigenlijk?'

'Ik wil alleen maar het beste voor iedereen'

Het eerste antwoord dat in hen opkomt is hun oprechte visie
op wat voor hen persoonlijk geluk betekent.

Voor de een kan dat zijn: 'Als we de wonden uit het verleden
maar konden genezen, als we elkaar niet meer voortdurend
in de haren zouden vliegen, als ik maar vergeving kon krijgen
voor deze affaire, dan zou ik wel weer terugwillen naar mijn
partner.'

Voor de ander betekent het: 'Als mijn kinderen er maar niet
aan onderdoor gaan, als ik maar bij mijn kinderen kan blij-
ven, als ik maar niet aan de bedelstaf geraak en als ik me niet
zo godvergeten schuldig voelde, dan zou ik scheiden van mijn
echtgenoot en verdergaan met mijn nieuwe geliefde.'

De keuze zou een stuk gemakkelijker zijn zonder al deze be-
denkingen. Maar ze zijn wel reëel. En erg verwarrend.

Daarom antwoorden mensen, wanneer ze zich afvragen wat
ze nou eigenlijk willen, uiteindelijk altijd dat ze niemand pijn
willen doen. Ze willen dat iedereen krijgt wat hij wil. Ze willen
het beste voor alle partijen. En dat menen ze oprecht.

Maar hoe dan verder? Wat is het beste voor iedereen? Wat
willen deze vreemdgangers nou echt? Met wie willen ze samen
zijn? Hoe willen ze dat voor elkaar krijgen? Hoe lossen ze hun
problemen op? Hoe kunnen ze voorkomen dat ze er toch niet
aan kapot gaan?

Kiezen of verliezen

Een van de schadelijke manieren waarop mensen met deze vragen omgaan, vloeit voort uit schuldgevoel. Wie zich schuldig voelt, vindt dat hij straf verdient. En wie vindt dat hij straf verdient, neemt de verkeerde beslissingen, doet domme dingen en wordt uiteindelijk ook gestraft. Helaas heeft dit proces niet alleen een verwoestende werking op hun eigen levens.

Een andere schadelijke manier waarop mensen met hun dilemma's omgaan is door helemaal niets te doen. Niets doen lijkt in allerlei opzichten het gemakkelijkste, meest aantrekkelijke alternatief. In feite deden ze dat al. En tot dusver werkte dat goed.

Maar ze zijn niet dom. De druk en de angst die ze voelen zijn afkomstig van het gezonde verstand waarmee ze zijn uitgerust. Ze beseffen dat ze zich op glad ijs bevinden waar ze elk moment doorheen kunnen zakken. Ze zijn één slordig opgeborgen mailtje, één slecht getimed telefoontje, één rondslingerend creditcardafschrift verwijderd van een ramp.

En dus beseffen ze best dat ze een keuze moeten maken om niet alles te verliezen. Op dit moment hebben ze meer vrijheid, meer keuzemogelijkheden dan ze misschien ooit in hun leven zullen hebben. Als ze niet snel orde op zaken stellen en knopen doorhakken, verliezen ze misschien wel alles wat ze nu hebben. Echtgenoot, minnaar en zelfs de kinderen willen dan misschien niets meer met ze te maken hebben.

Laat onderstaand verhaal een waarschuwing zijn.

Het verhaal van Josh

De 40-jarige Josh was al vijf jaar getrouwd met de 38-jarige Michelle. Ze waren getrouwd onder druk van Michelles vader, Dan, de eigenaar van het bedrijf waar Josh in dienst was. Josh maakte zich wijs dat hij van Michelle hield, en zij voelde zich

geveleid door de aandacht die ze kreeg van deze buitengewoon aantrekkelijke, leuke man.

Helaas draaide het huwelijk voor hen beiden uit op een teleurstelling. Niet dat ze elkaar in de haren vlogen. Het was gewoon saai. Het was zo duidelijk dat er iets aan ontbrak dat ze al verschillende keren een scheiding hadden overwogen. Toen raakte Michelle zwanger. Ze stopte haar hoop en energie in de baby die op komst was. De moed zakte Josh in de schoenen.

Josh maakte deel uit van een hardlooptroepje en jogde vaak naast de 29-jarige Stacy. Ze vonden elkaar duidelijk heel leuk. Op een dag deden ze samen mee aan een veldloop. Op een gegeven moment verstuurde Stacy haar enkel. Ze gingen zitten in het bos en raakten in gesprek. De al lang sluimerende chemie tussen hen kwam plotseling aan de oppervlakte. Als twee tieners begonnen ze te vrijen. Josh voelde meer passie dan hij ooit voor Michelle had gevoeld.

DE ONZEKERHEID. Binnen twee weken hadden Josh en Stacy een affaire met alles erop en eraan: motelkamers, geheime e-mailadressen, een diep gevoel van verlangen en verliefdheid.

Josh ging door een hel. Hij ging gebukt onder schuldgevoel en angst. Als hij zou gaan scheiden, vooral als zou uitkomen dat hij was vreemdgegaan, kon hij zijn schitterende toekomst in het bedrijf van zijn schoonvader wel vergeten. Zijn droom van een gelukkig gezinnetje met zijn kindje was kapot. Tegelijkertijd moest hij er niet aan denken dat hij Stacy zou verliezen.

Maar hij voelde zich ook opgelucht. Hij had zijn fijne gezinsleven met Michelle en eigenlijk liep dat beter dan ooit. Michelle had zich erover verbaasd dat Josh van de ene op de andere dag veel gelukkiger met haar leek te zijn dan vroeger. Ze straalde om zijn plotseling hernieuwde waardering voor haar. En dus toonde zij hem ook meer genegenheid.

Josh was blij met de aard van de relatie die hij had met Stacy. Zolang ze niet te ver in de toekomst keken, zolang Stacy haar jaloezie omdat ze hem moest delen met Michelle nog kon be-

dwingen, stapten ze telkens wanneer ze elkaar ontmoetten weer in die betoverende zeepbel van hun verliefdheid.

Ondanks alle nadelen wilde Josh als een heroïneverslaafde dat alles bleef zoals het was.

Maar wanneer je in een auto rijdt met vier slappe banden komt onvermijdelijk het moment dat je een klapband krijgt of dat er ergere ongelukken gebeuren, en hetzelfde geldt voor mensen die een affaire hebben.

EEN KLAPBAND. Josh wist niet dat Stacy het er erg moeilijk mee had dat ze 30 werd. Stacy vond het fijn dat ze een man had gevonden op wie ze verliefd was, maar de gedachte dat ze 30 werd als de minnares, de buitenvrouw van een getrouwde man, zonder hoop om ooit zijn vrouw te worden, maakte haar gek. Ze sprak erover met haar vriendinnen, die unaniem verklaarden dat ze niet goed bij haar hoofd was. 'Je denkt toch zeker niet dat een getrouwde man zomaar weggaat bij zijn vrouw, vooral niet als er kinderen in het spel zijn?'

Stacy riep Josh op het matje en vertelde hem hoe moeilijk het voor haar was om altijd op de tweede plaats te komen, altijd de afwachtende partij te moeten zijn. Ze stelde hem een ultimatum. Josh dacht dat ze gewoon een beetje overstuur was en zei: 'Luister, ik doe mijn uiterste best om mijn huwelijk te beëindigen, maar dat gaat zomaar niet. Ik moet het heel voorzichtig aanpakken. Er staat veel op het spel. Heb alsjeblieft een beetje geduld.'

Maar Josh zat te liegen. Hij deed helemaal niet zijn best om zijn huwelijk te beëindigen. Stacy wist dat hij niet de waarheid sprak. Ze kon het aan hem zien. Ze dumpte hem ter plekke op een manier die zo definitief leek dat Josh geen hoop meer had dat het ooit nog goed zou komen. Hij barstte in tranen uit.

Met een gebroken hart ging hij naar huis naar Michelle, zich troostend met de gedachte dat hij tenminste zijn gezin nog had. Maar helaas. Soms imiteert het leven een soapserie. Michelle zat thuis te wachten om Josh de deur te wijzen.

OF ERGER NOG. Voor Michelle was het een optelsom geweest. Het begon met dat mooie blauwe doosje met een diamanten halsketting dat ze een paar dagen voor haar verjaardag had gevonden in de binnenzak van zijn regenjas. Ze was verrukt. Maar haar verjaardag ging voorbij zonder een geschenk uit Tiffany's. Toen ze de volgende dag in zijn regenjas keek, was het doosje op mysterieuze wijze verdwenen.

Een paar dagen later liet Michelle haar teckels uit en kwam ze een vriendin tegen die zei: 'Wat een toeval! Gisteravond zag ik Josh nog in een restaurant. Ik vroeg hem of hij je de groeten wilde doen. Wie was die vrouw die hij bij zich had? Ze zag er schitterend uit.' Die vrouw? dacht Michelle. Hoezo was hij daar met een vrouw? Wat was het gisteren voor een dag? Woensdag? Josh had verteld dat hij 's avonds nog even langs een klant ging. Josh zat in de groothandel van bouwmaterialen. In die branche zijn de klanten zelden vrouwen die er schitterend uitzien.

Toch hoopte Michelle dat het allemaal op een misverstand berustte, al kwamen er nu wel akelig veel toevalligheden bij elkaar. Met bonzend hart en dichtgeknepen keel begon ze in zijn spullen te neuzen. Ze zocht naar belastende e-mails in zijn computer, maar kon niets vinden.

Toen doorzocht ze zijn papieren, en op zijn creditcard-afschriften zag ze dat hij een paar keer in een plaatselijk motel was geweest.

Michelle zat op het bed, haar mond werd per seconde droger. Ze belde het motel. Ze deed alsof ze de boekhouder van Josh was en zei dat ze zijn afschrijvingen wilde controleren. 'Dat klopt, hoor,' zei de receptionist van het motel. 'Hij was hier op die dagen, ik zie het voor me op mijn computerscherm. Ik werkte zelf toen die middag en ik weet nog dat ik de sleutel-pas aan zijn vrouw gaf.'

Meer hoefde Michelle niet te weten.

Een paar minuten nadat Josh die avond thuiskwam, stond zijn hele leven op losse schroeven.

Je kunt de namen veranderen, de rollen van man en vrouw omwisselen en een paar andere details toevoegen: dit soort verhalen gebeuren in de werkelijkheid voortdurend. Ook al eindigen ze niet allemaal even rampzalig als voor Josh, de kern is hetzelfde: als je geen keuze maakt, verlies je alles wat je hebt. Het bewijs is geleverd. Als mensen met een affaire niet kunnen beslissen wat ze gaan doen en hoe ze dat het beste kunnen aanpakken, zullen ze vroeger of later de mogelijkheid verliezen om te kunnen kiezen.

VERTELLEN OF NIET VERTELLEN? Omdat we het hier hebben over het maken van een keuze om niet alles te verliezen, wil ik nader ingaan op een vraag die veel cliënten mij stellen. Is het verstandig om je vaste partner te bekennen dat je een affaire hebt gehad?

Nee. Zelfs niet als het je op de man af wordt gevraagd.

De meeste mensen biechten het op omdat ze denken dat ze daarmee op een of andere manier minder schuldig zijn. Maar hoezo is iemand minder schuldig nadat hij zijn partner net een enorme klap heeft verkocht, want dat is het effect van een bekentenis? Hoezo is iemand minder schuldig nadat hij of zij een ander diep verdriet en pijn heeft aangedaan en een permanent gevoel van wantrouwen en onzekerheid heeft veroorzaakt? Hoe kan door het toedienen van de genadeklap je schuld worden verlicht?

Veel mensen biechten hun affaire op omdat ze vinden dat ze 'geen geheimen voor elkaar mogen hebben'. Nou, eerlijkheid is een mooi, maar tamelijk abstract moreel principe. Een veel concreter en edeler principe is dat je een ander geen pijn doet. Wie bekent een affaire te hebben, doet een ander pijn. Veel meer dan je denkt.

Als je eerlijkheid zo belangrijk vindt, bedenk dan eerst voor wie je wilt kiezen, wijd je aan die relatie en probeer de rest van je leven er een zo eerlijk mogelijke relatie van te maken. Maar bekennen dat je een affaire hebt gehad is het soort eerlijkheid dat onnodig kwetsend is.

Er zijn twee grote uitzonderingen op deze regel. Als je je bezondigd hebt aan onveilige seks, ook al is het maar één keer gebeurd, dan moet je daar voor uitkomen. Ook hier weer geldt het principe zo weinig mogelijk verdriet veroorzaken. In dit geval is dat verdriet het risico dat je je partner hebt besmet met een seksueel overdraagbare aandoening, en dat overleeft een relatie maar zelden.

Ook moet je het vertellen wanneer ontdekking dreigt of waarschijnlijk is. Als zeker is dat alles uitkomt, kun je het maar beter zelf als eerste opbiechten.

Ik heb er niet altijd zo over gedacht. Maar hoewel ik een groot voorstander ben van de waarheid, heeft jarenlange ervaring mij geleerd dat dit nou typisch een gebied is waarin eerlijkheid meestal op de lange duur veel meer schade aanricht.

Vragen om raad

Kiezen of anders alles verliezen betekent dat mensen moeten bedenken wat het beste is voor iedereen voordat hun affaire wordt ontdekt. Want dan hebben ze de meeste kans om de vaste relatie te redden als ze besluiten ermee door te gaan.

Het probleem is, hoe komen ze er in godsnaam achter wat ze moeten doen?

Uiteindelijk komen mensen die een affaire hebben vast te zitten in een vreemde dynamiek. Perioden van niets doen worden afgewisseld met perioden waarin ze hun uiterste best doen om uit te zoeken wat ze moeten doen. Soms willen mensen gewoon blijven bij degene met wie ze op dat moment zijn. Soms willen ze juist blijven bij iedereen, behalve bij de persoon met wie ze op dat moment zijn.

Soms wordt datgene wat het beste lijkt voor iedereen bepaald door een emotioneel moment. Dat kan zijn wanneer op een dag je dochttertje zich, voordat ze naar school gaat, omdraait bij de deur en zegt: 'Tot straks,' en dat zo terloops maar hartverscheurend doet, dat je besluit om niet te gaan scheiden.

Maar het kan je ook duidelijk worden op een grauwe dag waarop je in de auto zit, terwijl de regen van de voorruit stroomt en de ruitenwissers het nauwelijks kunnen bijbenen en je plotse-ling wordt overmand door een gevoel van eenzaamheid en je opeens zeker weet dat je alleen maar gelukkig kunt zijn bij je minnaar of minnares.

In deze twijfelperiodes zoekt men vaak vrienden op. Maar vrienden geven meestal tegenstrijdige adviezen.

En zo blijven de vreemdgangers naarstig op zoek naar antwoorden. Maar dit put hen uit en uiteindelijk belanden ze dan weer in een apathische staat van niets doen. En zo slinger je van het ene naar het andere uiterste, van niets doen naar paniek, van paniek naar niets doen.

Maar geen van beide reacties biedt antwoord.

De vraag is dus: waar ligt het antwoord dan wel?

Naar een toekomst zonder spijt

Tot nog toe heb ik het uitsluitend gehad over ‘goede mensen die een affaire hebben’. Als jij een van die mensen bent, dan heb ik het voortdurend over j^ó gehad. En het antwoord voor jou ligt verscholen in de manier waarop het anderen gelukt is stap voor stap verder te gaan zonder spijt te voelen over de manier waarop.

Niet weten hoe je iets moet aanpakken maakt iemand nog niet dom. Dom ben je pas wanneer je niet leert van andermans ervaringen. Wanneer je niet kúnt leren van andermans ervaring is het wat anders. En tot voor kort was dat zo.

Maar in dit geval kan ik je mentor, vroedvrouw of gids zijn (kies de beeldspraak die je het meest aanspreekt!) die je nodig hebt. Niet omdat ik het allemaal zo goed weet, maar omdat ik met talloze mensen voetje voor voetje door dat duistere woud heb gewandeld en heb geleerd hoe ik ze daar veilig uit kan loodsen. Ik ken de voetangels en klemmen waardoor mensen vast komen te zitten. En ik heb geleerd hoe je de weg vindt

naar de beste oplossing, hoe wanhopig je ook bent op dit moment.

De truc is ervoor te zorgen dat je iedere stap zet zonder spijt achteraf. Dat komt voor velen als iets nieuws. We hebben de neiging te zoeken naar wat het 'beste' of het 'juiste' is. Maar wanneer dat niet zo helder is, kun je niet anders dan stapje voor stapje te werk gaan en ervoor te zorgen dat je jezelf bij elke volgende stap afvraagt wat je verder kunt doen zonder dat je daar spijt van krijgt. Op deze manier manier is de kans het grootst dat het allemaal goed komt.

Volgens de oude visie eindigen affaires altijd zoals een auto-ongeluk, waarbij de overlevenden bloedend uit de verbrijzelde voorruit kruipen. En soms voelt het ook zo. Maar dat hoeft niet.

Pas als je kunt leren van andermans ervaringen en inziet hoe je elke stap die je neemt spijt-resistent kunt maken, kun je aan een nieuw leven beginnen, dat verrijkt is met alle liefde waar je naar op zoek bent.

Ja maar, vraag je je misschien af, waar begin ik dan?

Ik zal het je laten zien.