

LIEFDE IN VERHOUDING

*Een nieuw perspectief
op trouw en ontrouw*

ESTHER PEREL



INLEIDING

Het is een simpele misstap die voor een paar de relatie, het geluk en de hele identiteit op het spel kan zetten: een verhouding. Desondanks wordt deze uiterst alledaagse daad slecht begrepen.

Al bijna dertig jaar onderzoek ik als therapeut, schrijver, trainer en spreker de complicaties van liefde en verlangen bij moderne paren. Mijn eerste boek, *Erotische intelligentie*, ging over de aard van erotisch verlangen in langdurige relaties en bevatte één hoofdstuk over ontrouw. Elke keer als ik een praatje of een interview over dat boek gaf, waar ook ter wereld, was het onderwerp ontrouw tot mijn verbazing het belangrijkste. Het hield me gaandeweg continu bezig. Waar *Erotische intelligentie* zich verdiepte in de dilemma's van verlangens van hechte stellen, gaat *Liefde in verhouding* het verloop na van verlangen dat buiten de deur wordt gezocht.

Desalniettemin gaat dit boek niet alleen over ontrouw. Verhoudingen kunnen ons heel veel leren over relaties: wat we verwachten, wat we denken te willen en waar we recht op menen te hebben. Ze bieden een unieke kijk op onze persoonlijke en culturele instelling ten opzichte van liefde, lust en verplichtingen. Door verboden liefde vanuit diverse standpunten te bekijken hoop ik jou, lezer, te betrekken bij een eerlijk, rationeel en prikkelend onderzoek naar moderne relaties in al hun moderne gedaanten. Ik wil een gesprek tussen jou en je geliefden stimuleren over kwesties zoals trouw en loyaliteit, begeerte en verlangen, jaloezie en bezitsdrang, eerlijkheid en vergeving. Ik spoor je aan jezelf vragen te stellen, het onuitspreekbare uit te spreken en niet te schromen om vraagtekens te plaatsen bij seksuele en emotionele correctheid.

Als therapeut probeer ik een veilige plaats te creëren waarin de diverse ervaringen met mededogen kunnen worden onderzocht. Als schrijver hoop ik hetzelfde te doen. In die zin schrijft dit boek niet voor hoe je de crisis als gevolg van een verhouding te boven komt, al hoop ik wel dat het behulpzaam is voor diegenen die daar momenteel middenin zitten, ongeacht zijn of haar rol daarin. Ik wil je juist een meer productief gesprek over het onderwerp laten zien, dat uiteindelijk alle relaties zal versterken door ze oprechter en veerkrachtiger te maken.

Het gesprek over verhoudingen zorgt tegenwoordig doorgaans voor verdeeldheid en is meestal bevooroordeeld en kortzichtig. We zijn als cultuur steeds opener over seks, maar ontrouw is nog altijd gehuld in een mist van schaamte en geheimzinnigheid. Hopelijk draagt dit boek bij aan de verbreking van die stilte en introduceert het een nieuwe manier om over een van onze oudste bestaanswijzen na te denken en te praten. Er is veel geschreven over preventie en herstel; veel minder over de betekenis en motieven van een verhouding. Er is zelfs nog minder gezegd over wat we ervan kunnen leren en hoe het onze relaties zou kunnen vormen en veranderen.

Sommigen zullen dit als irrelevant wegwuiven. Alleen de feiten doen ertoe, zeggen ze tegen me. Het vliegtuig is neergestort, sleur de overlevenden eruit en ren voor je leven. Maar steeds meer mensen komen bij me omdat ze willen weten wat er is gebeurd, waarom het neerstortte en of het had kunnen worden voorkomen. Ze willen het begrijpen, ervan leren en opnieuw gaan vliegen. Voor al deze mensen wil ik het gesprek daar beginnen waar het gewoonlijk ophoudt en enkele van de meer verwarrende vragen die ontrouw opwekt aanpakken.

In dit boek onderzoek ik de vele facetten van een verhouding; ik behandel de pijn en ontwrichting als gevolg van verraad maar ook de kick van de zelfontdekking die hoort bij een misstap. Ik wil de spanning tussen de ontplooiingsmogelijkheden die een verhouding biedt en het dreigende gevaar dat er onmiddellijk mee verbonden is

analyseren. Wat moeten we met de dualiteit tussen de bevrijdende en zelfstandig makende dimensies van overspelige liefde en de schade die deze kan aanrichten?

Ook de ruimere kringen van familie, gemeenschap en cultuur wil ik erbij betrekken. Ik hoop de bespreking van onze persoonlijkste relaties in een bredere historische en sociale context te plaatsen.

Ik besef heel goed welke risico's ik loop door dit uiterst controverseïle onderwerp op een andere manier te benaderen. Opvattingen over ontrouw zitten stevig verankerd in onze culturele psyche, en wanneer we die aan de kaak stellen zullen sommigen dat ongetwijfeld beschouwen als een gevaarlijk gebrek aan eerbied of als een verstoord moreel kompas mijnerzijds. Hoewel ik een regelrechte veroordeling het liefst uit de weg ga om een weloverwogen onderzoek mogelijk te maken, keur ik bedrog niet goed en vat ik verraad niet licht op. In mijn praktijk word ik dagelijks geconfronteerd met de brokken als gevolg ervan. Ontrouw begrijpen betekent nog niet dat je het goedpraat. Niettemin is het gewoon niet nuttig om gelijk met een oordeel klaar te staan, los van de meest extreme gevallen.

En nu iets over de manier waarop ik de informatie voor dit boek heb verzameld. Dit is geen wetenschappelijk onderzoek op basis van bewijzen en evenmin een sociologisch onderzoek op basis van gegevens van diverse websites voor mensen die uit zijn op een date. Mijn benadering lijkt meer op die van een antropoloog en een ontdekkingsreiziger. Ik praat met mensen en ik luister. Het basismateriaal voor dit boek stamt uit mijn therapieën, opleidingen, lezingen overal ter wereld, informele gesprekken en komt van de honderden mensen die me brieven stuurden en opmerkingen plaatsten op mijn website, mijn blog, mijn TED Talks- en mijn Facebook-pagina.

In mijn praktijk voor psychotherapie heb ik me de afgelopen zes jaar vooral geconcentreerd op paren die te maken hadden met ontrouw. Samen met deze mensen heb ik de diepten van het onderwerp gepeild. Omdat ik zowel spreek met partners alleen als met partners samen, kreeg ik een ongebruikelijk inkijkje in de beleving

van de ontrouwe partner en zag ik niet alleen de pijn van de bedrogene. Ik heb het voorrecht met mensen uit de hele wereld te kunnen werken, waardoor ik verschillende culturele standpunten ken, maar ik realiseer me dat mijn cliënten – op grond van selectiebias – niet per se een diversiteit van economische en sociale groepen vertegenwoordigen.

Verhoudingen en geheimen horen bij elkaar, en dit boek bevat veel geheimen. Het is vaak onmogelijk om het geheim van de een te vertellen zonder dat van een ander te verraden. Sommige van de details die een verhaal juist zo aangrijpend maken, waren precies die details die ik omwille van de vertrouwelijkheid niet bekend mocht maken. Iedereen in dit boek is zorgvuldig vermomd om zijn of haar anonimiteit te beschermen, maar ik heb ernaar gestreefd om hun eigen bewoordingen en de emotionele juistheid van elk scenario te behouden.

Tot slot een woord van dank. Toen ik onderzoek deed voor dit boek en aan het schrijven was, werd ik gestimuleerd en onderwezen door talloze andere denkers, schrijvers en deskundigen. Maar het boek dat boven alle andere uitsteekt, is het boek waaraan ik mijn titel dank. Het originele *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* is een compendium van sociologische visies op ontrouw dat het onderwerp als serieus academisch onderzoek waardig maakt. Terwijl ik het ene na het andere diepzinnige essay las, voelde ik me aangemoedigd om het thema overspel grondig te gaan onderzoeken en de psychologische dimensies ervan te peilen met een inclusieve en gelaagde benadering.

Overspel zal niet verdwijnen, of we het nu leuk vinden of niet. En alle verspilde inkt aan adviezen over hoe we onze relatie ‘overspelbestendig’ kunnen maken, heeft het aantal mensen dat een scheve schaats rijdt niet kunnen beteugelen. Ontrouw komt voor in goede huwelijken, in slechte huwelijken en het komt zelfs voor als er de doodstraf op staat. Het komt voor in open relaties waarin van tevoren zorgvuldig wordt onderhandeld over buitenechtelijke

seks. Evenmin is bedrog inmiddels achterhaald omdat paren nu de vrijheid hebben om uit elkaar te gaan of te scheiden. Sinds ik me in het onderwerp heb verdiept, ben ik tot het inzicht gekomen dat er niet één waarheid bestaat, geen alomvattende typologie om deze vuurproef van hartstocht en verraad te beschrijven. Het enige wat ik kan zeggen, is dat niets in dit boek verzonnen is.

Esther Perel, New York City, januari 2017

DEEL I

VOORBEREIDING

EEN NIEUW GESPREK OVER HUWELIJK EN ONTROWW

Het zou te veel tijd kosten om een verklaring te geven voor het intieme verbond van tegenstrijdigheden in de menselijke natuur waardoor de liefde zelf soms de wanhopige gedaante van verraad krijgt. En misschien is er geen geldige verklaring.

– Joseph Conrad, *Some Reminiscences*

Overal ter wereld bedriegt op dit moment iemand een ander of wordt iemand bedrogen, overweegt iemand vreemd te gaan, adviseert iemand een ander die ermee worstelt of completeert iemand als een geheime minnaar de driehoeksverhouding. Geen enkel aspect van het leven van een paar brengt zoveel angst, roddels of fascinatie teweeg als een verhouding. Overspel bestaat al sinds het huwelijk werd uitgevonden en hetzelfde geldt voor het taboe dat erop rust. Er zijn in de loop van de geschiedenis wetten voor in het leven geroepen, er is over gediscussieerd, het is gepolitiseerd en gedemoniseerd. Toch toont ontrouw ondanks de wijdverbreide openlijke veroordeling een volharding waar het huwelijk alleen maar jaloers op kan zijn. Zozeer zelfs dat het de enige zonde is waaraan de Bijbel twee geboden wijdt, een voor het plegen van overspel en een voor het alleen maar denken aan overspel.

Mannen en vrouwen hebben in elke samenleving, op elk continent en in elk tijdsgewricht de grenzen van het huwelijk overschreden, ongeacht de straffen en de afschrikmiddelen. Bijna overal waar mensen trouwen is monogamie de officiële norm en ontrouw de clandestiene. Dus wat moeten we denken van dit aloude taboe, dat universeel verboden is maar toch universeel in praktijk wordt gebracht?

De afgelopen zes jaar heb ik dit gesprek gevoerd; niet slechts in de afzondering van mijn therapiepraktijk, maar ook in het vliegtuig, tijdens etentjes, op congressen, bij de pedicure, met collega's, met mensen van de tv en natuurlijk op sociale media. Van Pittsburgh tot Buenos Aires, van Delhi tot Parijs heb ik mijn eigen doorlopende onderzoek naar hedendaagse buitenechtelijke verhoudingen verricht.

Als ik 'ontrouw' ter sprake breng, variëren de reacties wereldwijd van een strenge veroordeling tot berustende acceptatie en behoedzaam mededogen tot regelrecht enthousiasme. Een groep vrouwen in Bulgarije beschouwt de ontrouw van hun echtgenoten ogenschijnlijk als jammer maar onvermijdelijk. In Parijs veroorzaakt het onderwerp tijdens een gesprek aan tafel onmiddellijk een huivering en het valt me op hoeveel mensen beide kanten van het verhaal hebben meegemaakt. In Mexico zien vrouwen de opkomst van vreemdgaande seksegenoten trots als een vorm van sociale rebellie tegen een chauvinistische cultuur die mannen altijd heeft toegestaan om er 'twee huizen' op na te houden, *la casa grande y la casa chica*, een voor het gezin en een voor de maîtresse. Ontrouw mag dan alomtegenwoordig zijn, de manier waarop we deze duiden – hoe we ontrouw definiëren, eronder lijden en erover praten – hangt uiteindelijk samen met tijd en plaats waar het drama zich ontvouwt.

Laat me je de volgende vraag voorleggen: wat zijn de eerste woorden, associaties en beelden die in je opkomen als je aan ontrouw denkt? Wordt het anders als ik de term 'liefdesaffaire' of 'romance' gebruik? En hoe zit het met 'afspraakje', 'uitspatting', 'slippertje' of 'scharrel'? Neigen je reacties naar afkeuring of naar begrip? Naar wie

gaat je sympathie uit: naar de bedrogene, de bedrieger, de geliefde, de kinderen? Zijn je reacties veranderd als gevolg van gebeurtenissen in je eigen leven?

In onze culturele psyche zijn de opvattingen over buitenechtelijke verhoudingen diepgeworteld. In de Verenigde Staten, waar ik woon en werk, verloopt de conversatie vaak vanuit de onderbuik, beladen en gepolariseerd.

‘Ontrouw? Dan is het gedaan,’ zegt de een. ‘Eens een bedrieger, altijd een bedrieger.’

‘Kom nou,’ werpt een ander tegen, ‘monogamie is gewoon niet natuurlijk.’

‘Dat is flauwekul!’ antwoordt een derde. ‘We zijn geen krolse katten, we zijn mensen. Word eens volwassen.’

Op de Amerikaanse markt wordt overspel met een mengsel van afkeer en prikkeling verkocht. De covers van tijdschriften prediken schijnheiligheid maar venten obsceniteiten uit. Als het om seksualiteit gaat zijn we als cultuur zo open geworden dat het haast alle perken te buiten gaat, maar als het om seksuele trouw gaat zijn zelfs de meest vrijdenkende geesten soms onverzoenlijk. Vreemd genoeg houdt onze hardnekkige afkeuring de kracht van ontrouw in bedwang zonder te laten zien hoe vaak het in werkelijkheid voorkomt. We kunnen niet voorkomen dat het gebeurt, maar we kunnen er wel allemaal mee instemmen dat het niet zou moeten gebeuren. Kiezers eisen publieke excuses terwijl ze smullen van onoorbare details. Van de hoogste regionen van de politieke en militaire elite tot Mien van een paar huizen verderop: ontrouw getuigt van narcisme, dubbelhartigheid, immoraliteit en bedrog. Volgens deze visie kan het nooit een eenvoudige misstap zijn, een uitspatting zonder betekenis of echte liefde.

Het huidige discours over het onderwerp kan als volgt worden samengevat: ontrouw moet een symptoom zijn van een relatie die misliep. Als je thuis alles hebt wat je nodig hebt, zou er geen reden moeten zijn om buiten de deur te kijken. Mannen bedriegen uit

verveling en angst voor intimiteit; vrouwen bedriegen uit eenzaamheid en verlangen naar intimiteit. De trouwe partner is de volwassene, toegewijde, realistische van de twee; degene die van het rechte pad af gaat is zelfzuchtig, onvolwassen en heeft geen zelfbeheersing. Een verhouding is hoe dan ook schadelijk voor een huwelijk en mag nooit worden toegestaan. Het vertrouwen en de intimiteit kunnen alleen worden hersteld door de waarheid te vertellen, berouw te tonen en vergiffenis te vragen. En last but not least: een scheiding levert meer zelfrespect op dan vergeving.

De moraliserende toon van de huidige conversatie schrijft het 'probleem' meestal toe aan tekortschietende paren of individuen en omzeilt de grotere vragen die de omvang van het verschijnsel zou kunnen opwerpen. Ontrouw zegt heel veel over het huwelijk; niet alleen jouw huwelijk, maar het huwelijk als instituut. Ontrouw stort ons ook in onze moderne cultuur van toe-eigening, waarin we onze privileges vanzelfsprekend vinden. Denken we werkelijk dat we de toename van bedrog kunnen beperken tot een paar rotte appels? Het is toch ondenkbaar dat miljoenen overspelige geliefden allemaal pathologisch zijn?

Voor of tegen?

Er zijn maar weinig neutrale termen om overspel te beschrijven. Morele minachting was lange tijd het voornaamste middel om onze wilde impulsen in bedwang te houden, zelfs zozeer dat we er verder geen woorden voor hebben. Onze taal houdt het taboe en het stigma van ontrouw dicht tegen de borst gedrukt. Waar de dichters spreken van geliefden en avonturiers, telt het vocabulaire dat de meeste mensen hanteren termen als bedriegers, leugenaars, veraders, seksverslaafden, versierders, nymfomanen, rokkenjagers en sletten. Het hele lexicon is geordend rond een middelpunt van onrecht dat ons oordeel niet alleen weerspiegelt maar ook stimuleert.

De Engelse term *adultery* is afgeleid van het Latijnse *adulterinus* dat 'vals' betekent. Hoewel ik ernaar streef dit onderwerp evenwichtiger te benaderen, ben ik me ervan bewust dat ik dikwijls gekleurde taal zal gebruiken.

Ook onder therapeuten is een evenwichtige, onbevooroordeelde dialoog zeldzaam. Een verhouding wordt bijna altijd beschreven in termen van de veroorzaakte schade, met de nadruk op preventie of herstel. Klinisch psychologen betitelen de trouwe partner vaak als de 'beschadigde partij' en de ontrouwe als de 'dader', termen die ze ontlenen aan criminaliseringstaal. Ze bekommeren zich doorgaans enorm om de bedrogene en geven de ontrouwe partner uitvoerige reparatieadviezen waarmee zijn of haar partner het trauma te boven kan komen.

Het kan verwoestend zijn als een verhouding aan het licht komt; het hoeft niet te verbazen dat de meeste mensen partij willen kiezen. Als ik iemand vertel dat ik een boek schrijf over ontrouw, is de eerste reactie meestal: 'Ben je voor of tegen?', alsof er maar twee keuzen zijn. Ik antwoord: 'Inderdaad.' Achter deze cryptische reactie gaat mijn oprechte verlangen schuil om een meer genuanceerd en minder veroordelend gesprek te voeren over ontrouw en de bijbehorende dilemma's. De complexiteiten van liefde en verlangen laten zich niet in eenvoudige categorieën van goed en slecht, slachtoffer en dader stoppen. Voor de duidelijkheid: niet veroordelen betekent nog niet goedkeuren en er is een enorm verschil tussen begrijpen en rechtvaardigen. Maar als we het gesprek beperken tot het vellen van een oordeel, blijft er helemaal geen ruimte over voor een gesprek.

In dat geval is er ook geen plek meer voor mensen zoals Benjamin, een aardige man van begin zeventig, die me na een lezing in Los Angeles benaderde met de vraag: 'Noemt u het ook bedrog als je echtgenote je naam niet meer weet? Mijn vrouw heeft alzheimer,' legde hij uit. 'Ze zit sinds drie jaar in een verzorgingshuis en ik ga twee keer per week bij haar langs. Sinds veertien maanden heb ik een relatie met een andere vrouw. Haar man zit op dezelfde etage.'

We vinden veel steun bij elkaar.' Benjamin is misschien wel een van de aardigste 'bedriegers' die ik ooit heb gesproken, maar hij is bepaald niet de enige. Heel veel mensen bekommeren zich enorm om het welzijn van hun partners ook al liegen ze tegen hen, net zoals veel bedrogenen nog steeds houden van degenen die hen hebben voorgelogen en een manier zoeken om bij elkaar te blijven.

Voor al die mensen zoek ik naar een meer barmhartige en effectieve benadering van ontrouw. Mensen beschouwen vreemdgaan vaak als een trauma waarna er geen weg meer terug is, en het klopt dat een verhouding in enkele gevallen de fatale klap toebrengt aan een relatie. Maar in andere gevallen kan de verhouding juist aanzetten tot broodnodige verandering. Verraad veroorzaakt diepe wonden, maar die kunnen genezen. Een verhouding kan zelfs productief zijn voor een stel.

Omdat de crisis van ontrouw volgens mij iets goeds kan voortbrengen, is me vaak gevraagd: 'Adviseer je een stel dat kampt met problemen om vreemd te gaan?' Mijn reactie? Veel mensen hebben positieve, ingrijpende ervaringen als gevolg van een terminale ziekte. Maar net zomin als ik zou aanraden om kanker te krijgen, zou ik vreemdgaan adviseren.

Is je leven beïnvloed door ontrouw?

Toen ik geïnteresseerd begon te raken in het onderwerp ontrouw, vroeg ik altijd aan mijn publiek of er mensen bij waren die vreemdgaan hadden meegemaakt. Vanzelfsprekend stak niemand zijn hand op. Er zijn niet veel mensen die openlijk toegeven dat ze hun partner bedriegen of zelf bedrogen zijn.

Met dit in mijn achterhoofd herformuleerde ik mijn vraag tot: 'Wie van jullie is in zijn leven weleens beïnvloed door ontrouw?' Nu stak de overgrote meerderheid een hand op, en dat gebeurde bij elk publiek waaraan ik deze vraag stelde. Een vrouw zag dat de

man van een vriendin een knappe onbekende in de trein kuste. Nu hangt de vraag of ze het moet vertellen als een zwaard van Damocles boven haar vriendschap. Een tienermeisje ontdekte dat haar vaders dubbelleven net zo oud was als zijzelf. Een moeder kan niet begrijpen waarom haar zoon bij 'die sloerie' is gebleven, zoals ze haar schoondochter noemt, die niet langer welkom is aan de zondagse dis. De echo's van geheimen en leugens weerklinken door de generaties heen en hebben onbeantwoorde liefde en gebroken harten in hun kielzog. Ontrouw is niet slechts een verhaal van twee of drie mensen; hele netwerken worden erdoor verbonden.

De overspelige zelf mag dan niet snel zijn hand opsteken in het openbaar, onder vier ogen vertelt hij mij wel zijn verhaal. Mensen nemen me apart op een feest of komen bij me in de praktijk om hun geheimen en vermoedens, zondige verlangens en verboden liefdes achter te laten.

De meeste van deze verhalen zijn veel banaler dan de verhalen die in het nieuws komen: geen baby's, geen soa's, geen stalkende ex-minnaar die geld afperst. (Ik neem aan dat zulke paren geen therapeut maar een advocaat raadplegen.) Vanzelfsprekend heb ik te maken gehad met narcisten, seksuele omnivoren en roekeloze, zelfzuchtige of wraakzuchtige mensen. Ik ben getuige geweest van extreme voorbeelden van bedrog, waarbij nietsvermoedende partners onaangenaam werden verrast door de ontdekking van een tweede gezin, geheime bankrekeningen, roekeloze promiscuïteit en ingewikkelde plannetjes om de ander te bedriegen. Ik heb tegenover mannen en vrouwen gezeten die gedurende de hele therapie schaamteloos tegen me zaten te liegen. Maar meestal tref ik talloze toegewijde mannen en vrouwen met een gemeenschappelijke geschiedenis en gemeenschappelijke waarden – waarden waar monogamie er vaak een van is – wier verhalen zich langs een menselijker, nederiger pad ontvouwen. De praktijk van alledaagse ontrouw kenmerkt zich door eenzaamheid, een sinds jaren uitgeblust seksleven, spijt, echtelijke verwaarlozing, verloren jeugd, smachten naar aandacht, afge-

zegde reizen, te veel drank. Veel van deze mensen worstelen hevig met hun gedrag en vragen me om hulp.

De motieven om vreemd te gaan verschillen enorm, en dat geldt ook voor de reacties en de mogelijke gevolgen ervan. Soms is een verhouding een daad van verzet. Een andere keer gebeurt het als we ons helemaal niet verzetten. De een kan een grens overschrijden voor een kortstondige bevlieging, terwijl een ander er daadwerkelijk voor wil emigreren. Soms is ontrouw een uiting van onbeduidende rebellie, aangewakkerd door een gevoel van verveling, een verlangen naar iets nieuws of de behoefte om te merken dat je nog aantrekkelijk bent. Een andere keer legt ontrouw een ongekend gevoel bloot, een overweldigende liefde die niet kan worden ontkend. Paradoxaal genoeg plegen veel mensen overspel om hun huwelijk te redden. Als er sprake is van mishandeling binnen een relatie, kan een zonde een productieve kracht worden. Vreemdgaan kan alarmbellen laten rinkelen die wijzen op een dringende behoefte aan aandacht of het kan de doods-klok zijn als de relatie haar laatste adem heeft uitgeblazen. Een verhouding is een daad van verraad en ook een uiting van verlangen en verlies.

Dat is ook de reden waarom ik ontrouw vanuit diverse standpunten benader. Ik doe mijn best om het standpunt van beide partijen te begrijpen en met beide mee te voelen: wat het vreemdgaan de een aandeed én wat het voor de ander betekende. Ook neem ik andere belanghebbenden bij de relatie in overweging en soms overleg ik met hen: de geliefde, de kinderen, de vrienden. Een verhouding is een verhaal dat door twee (of meer) mensen volkomen anders wordt ervaren. Zo verandert dat ene verhaal in verscheidene verhalen en hebben we een raamwerk nodig waar we al deze zeer verschillende en botsende verhalen in onder kunnen brengen. Óf/óf-verhalen nodigen niet uit tot begrip of verzoening. Vreemdgaan uitsluitend beschouwen op grond van de puinhoop die het veroorzaakt is niet alleen een versimpeling, maar je hebt er ook bar weinig aan. In de meeste gevallen is een en/en-benadering waarschijnlijk

veel geschikter. We hebben een verbindend verhaal dat echte mensen helpt met de verwerking van de ervaring van ontrouw, die vele facetten kent: de motieven, de betekenissen en de consequenties. Er zullen altijd mensen zijn die volhouden dat je bedrog onverdiende waardigheid geeft door zelfs maar te proberen het te begrijpen. Maar dat is nu eenmaal het werk van deze therapeut.

Op een gewone werkdag is mijn eerste cliënt Rupert, een zesendertigjarige man die met zijn echtgenote uit het Verenigd Koninkrijk naar New York is verhuisd. Hij weet dat ze een verhouding met een ander had, maar heeft besloten haar er niet op aan te spreken. ‘Ik moet mijn huwelijk repareren en mijn gezin redden,’ zegt hij. ‘Ik concentreer me op ons. Dat ze voor iemand anders is gevallen begrijp ik, maar wat ik me steeds maar blijf afvragen is of ze weer van mij kan gaan houden.’

Daarna komen Delia en Russell, die op de middelbare school een relatie hadden en heel lang nadat beiden hun eigen gezin hadden gesticht via LinkedIn weer met elkaar in contact zijn gekomen. Delia zegt: ‘We konden ons niet ons hele leven blijven afvragen wat er had kunnen gebeuren.’ Nu weten ze wat het antwoord is, maar dat gaat gepaard met een moreel dilemma. ‘We zijn allebei genoeg in therapie geweest om te weten dat een buitenechtelijke verhouding zelden duurzaam is,’ vertelt Russell me. ‘Maar volgens mij zijn Delia en ik anders. Dit is geen strovuurtje. Dit is een levenslang liefdesverhaal dat werd onderbroken. Moet ik de kans om samen te zijn met de vrouw van mijn leven laten schieten, mijn gevoelens verloochenen om een huwelijk te redden dat toch al nooit geweldig was?’

Farrah en Jude, een lesbisch stel van halverwege de dertig, zijn nu zes jaar samen. Jude probeert te begrijpen waarom Farrah stiekem een verhouding had nadát ze hadden afgesproken dat ze een open relatie zouden hebben. ‘We hadden de afspraak dat we met andere vrouwen naar bed mochten gaan als we het maar aan elkaar vertellen,’ vertelt Jude. ‘Ik dacht dat die openheid ons zou beschermen, maar toch loog ze. Wat kan ik nog meer doen?’ Zelfs een open relatie is geen garantie tegen bedrog.

Tijdens mijn lunchpauze lees ik e-mails. Een ervan is van Barbara, een achtenzestigjarige vrouw uit Minnesota, die onlangs haar man heeft verloren. 'Als rouwende weduwe vond ik bewijzen dat mijn man een langdurige verhouding heeft gehad. Nu kamp ik met vragen waar ik nooit op had gerekend, zoals of ik het aan mijn dochter moet vertellen. Wat het nog moeilijker maakt, is het feit dat mijn man een zeer gewaardeerd lid van onze gemeenschap was en ik voortdurend word uitgenodigd voor weer een eerbetoon aan hem, waar al mijn vriendinnen heen gaan. Ik zit in zo'n dilemma: enerzijds wil ik zijn erfenis niet bezoedelen, anderzijds kan ik de waarheid wel uitschreeuwen.' In onze correspondentie bespreken we hoe zo'n ontdekking je kijk op een heel leven kan veranderen. Hoe herstel je zowel een leven als een identiteit na het dubbele verlies van verraad en weduwschap?

Susies bericht is, namens haar moeder, rijk aan gerechtvaardigde woede. 'Zij was een heilige die tot aan de dood bij mijn vader bleef ondanks zijn langdurige verhouding.' Ik vraag me af of ze ooit heeft overwogen het op een andere manier te formuleren. Stel dat haar vader oprecht van een andere vrouw hield maar toch bleef en zich opofferde voor zijn gezin?

Adam, een jonge therapeut, stuurde me een bericht via Facebook nadat hij een van mijn trainingssessies had bijgewoond. 'Ik vond bedriegers altijd schooiers,' schrijft hij. 'Ze zouden op z'n minst zoveel respect voor hun wederhelft moeten opbrengen dat ze niet achter hun rug om van alles uithalen. Toch werd ik tijdens die discussie ineens ruw wakker geschud. Het vertrek waarin we ons bevonden was veilig en comfortabel en toch zat ik de hele tijd op mijn stoel te schuiven alsof er hete kolen in het kussen zaten die me wakker maakten en me met mijn neus op de feiten drukten. Het feit dat mijn ouders allebei getrouwd waren toen ze elkaar leerden kennen had ik altijd genegeerd; het was zelfs zo dat mijn vader mijn moeder in therapie had toen zij zich probeerde los te maken van een man die haar mishandelde. Als gevolg van hun verhouding ben ik ge-

boren. Vierendertig jaar geleden konden mijn ouders dankzij echtbreuk degene vinden met wie ze de rest van hun leven wilden delen.' Adams zwart-witdenken werd zowel persoonlijk als professioneel aan het wankelen gebracht.

Mijn laatste sessie van de dag is met Lily, een zevenendertigjarige reclameagent die haar ultimatum ongeveer tien jaar heeft opgeschoven en wacht tot haar minnaar gaat scheiden van zijn vrouw. Hij heeft sinds hun verhouding begon nog twee kinderen gekregen en Lily voelt haar vruchtbaarheid met de dag afnemen. 'Ik heb mijn eicellen vorige maand laten invriezen,' vertrouwt ze me toe, 'maar dat vertel ik hem niet, want ik wil zo veel mogelijk pressiemiddelen hebben.' In de ene na de andere sessie stort ze haar ambivalentie uit, want de ene week is ze ervan overtuigd dat hij haar gewoon aan het lijntje houdt en de volgende week klampt ze zich vast aan elk greintje hoop dat zij echt zijn grote liefde is.

Als ik halverwege mijn avondeten ben, krijg ik een 'nood'-sms. Jackson is ingestort en wil me onmiddellijk spreken. Zijn vrouw heeft net ontdekt dat er te veel pillen ontbreken uit het potje Viagra en heeft hem de deur gewezen. 'Om eerlijk te zijn vond ik het verschrikkelijk om tegen haar te liegen, maar ik kon er niet meer tegen dat ik telkens als ik mijn seksuele behoeften met haar probeerde te bespreken walging op haar gezicht zag,' vertelt hij. Jackson had een kleurrijke fantasie, maar zijn vrouw vond het weerzinwekkend, wat ze hem ook meer dan eens vertelde. Na jaren van afwijzing trok hij er met zijn fantasiepalet op uit. 'Ik had eerlijk moeten zijn, maar er stond te veel op het spel,' zegt hij. 'Mijn seksuele behoeften waren belangrijk, maar niet zo belangrijk dat ik daardoor mijn kinderen niet meer zou kunnen zien bij het ontbijt.'

Terwijl ik de verhalen beluister van al deze mensen, merk ik dat ik gechoqueerd, kritisch, zorgzaam, beschermend, nieuwsgierig, opgewonden en afgeknapt ben, en dat soms allemaal binnen één uur. Ik heb met hen gehuild, ben hoopvol en wanhopig geweest en heb me met alle betrokkenen geïdentificeerd. Omdat ik dagelijks zie

welk onheil ontrouw kan aanrichten, zie ik ook dat veel van wat er tegenwoordig over het onderwerp wordt gezegd, ontoereikend is.

Een opening naar het menselijk hart

Verhoudingen kunnen ons heel veel leren over relaties. Ze maken het mogelijk om waarden, de menselijke natuur en de kracht van Eros grondiger te onderzoeken. Ze dwingen ons stil te staan bij vragen die ons enorm van streek maken: wat brengt mensen zover dat ze de regels schenden die ze met zoveel moeite hebben bepaald? Waarom doet seksueel verraad zóveel pijn? Getuigt een verhouding altijd van egoïsme en zwakte of is vreemdgaan in sommige gevallen begrijpelijk, acceptabel en misschien zelfs een moedige en dappere daad? En wat kunnen we leren, ongeacht of we dit drama hebben beleefd, van de opwinding die ontrouw veroorzaakt zodat we onze relaties nieuw leven in kunnen blazen?

Moet een geheime liefde altijd worden bekend? Heeft hartstocht een uiterste houdbaarheidsdatum? En bestaan er vormen van vol-doening waaraan een huwelijk, ook al is het goed, nooit kan vol-doen? Hoe gaan we om met het moeilijk te definiëren evenwicht tussen onze emotionele behoeften en onze erotische verlangens? Heeft de monogamie haar tijd gehad? Wat is trouw? Kunnen we van meer dan één persoon tegelijkertijd houden?

In mijn ogen horen deze gesprekken bij een volwassen, intieme relatie. Helaas is voor de meeste stellen de crisis die vreemdgaan veroorzaakt de eerste keer dat ze deze kwesties bespreken. Catastrofes brengen ons vaak tot de kern van dingen. Ik moedig je aan om niet te wachten tot de storm losbarst, maar deze ideeën in een kalmer klimaat te bespreken. Als we in een vertrouwelijke sfeer praten over waarom we onze grenzen overschrijden, en over de bijbehorende angst voor verlies, kan dat de intimiteit en trouw zelfs bevorderen. Onze verlangens zijn een kenmerk van onze menselijkheid.

Hoe verleidelijk het ook is om verhoudingen te reduceren tot seks en leugens, ik gebruik ontrouw liever als toegang tot het complexe landschap van relaties en de grenzen die we trekken om ze af te bakenen. Door ontrouw komen we oog in oog te staan met de veranderlijke en tegenstrijdige krachten van hartstocht: de verleiding, de lust, de drang, de liefde en de onmogelijkheid ervan, de bevrijding, de verovering, het schuldgevoel, het verdriet, de zondigheid, de waakzaamheid, de kwelling van achterdocht, de moordzuchtige behoefte om wraak te nemen, de tragische afloop. Wees gewaarschuwd: om deze kwesties te bespreken moet je bereid zijn af te dalen in een labyrint van irrationele krachten. Liefde is rommelig; ontrouw nog erger. Maar het biedt ook een uniek kijkje in de spelonken van het menselijk hart.

De nieuwe schaamte

Scheiding. In alle verhitte discussies over ontrouw, online en offline, duikt dat ene woord steeds weer op. Als je overweegt een verhouding te beginnen, ga dan scheiden. Als je ongelukkig genoeg bent om te bedriegen, ben je ook ongelukkig genoeg om weg te gaan. En als je partner vreemdgaat, bel dan onmiddellijk een advocaat.

Jessica, een vrouw van begin dertig uit Brooklyn met een zoontje van twee, belde me een week nadat ze erachter was gekomen dat haar man, met wie ze vier jaar was getrouwd, een verhouding had met een collega. 'Ik stuitte op een geheime Facebook-account met berichten aan die vrouw.' Als kind van het internettijdperk zette ze haar probleem online. 'Alles wat ik lees geeft me een vreselijk gevoel,' legt ze uit. 'Het deed denken aan slechte adviezen uit een damesblad: *Vertrek en kijk niet meer om! Als hij het één keer heeft gedaan, zal hij het nog eens doen! Gooi hem eruit!*

Geen van de websites die ik bekeek hield rekening met het feit dat ik nog altijd heel veel geef om deze man,' zegt ze. 'We hebben

een heel leven voor ons en hij is de vader van mijn zoon. Ik heb een goede band met zijn familie en zij zijn de afgelopen week een geweldige steun voor me geweest. Al die artikelen en schrijvers, om maar te zwijgen van mijn eigen ouders, vertellen me dat hij een schoft is en dat mijn gevoelens voor hem misplaatst zijn. Mijn vader suggereerde zelfs dat ik misschien leed aan het stockholmssyndroom! Ik voel me beoordeeld, alsof ik een van “die vrouwen” ben die accepteren dat hun man ze bedriegt.’

Jessica is een financieel onafhankelijke vrouw met mogelijkheden, in tegenstelling tot de vele vrouwen die geen kant op kunnen als ze met de patriarchale privileges van hun man worden geconfronteerd. En juist omdat zij een beroep kan doen op andere rechten, eist onze cultuur dat ze die laat gelden. Terwijl ik naar haar luister gaan mijn gedachten even terug naar een workshop die ik onlangs had met een groep vrouwen uit een dorp in Marokko. Toen ik hun uitlegde dat vrouwen zoals Jessica tegenwoordig in Amerika worden aangespoord zich uit te spreken en weg te gaan, moest een jonge vrouw lachen. ‘*Mais, madame*, als we iedere man die achter de vrouwtjes aan zit zouden moeten dumpen, zou heel Marokko gescheiden zijn!’

Ooit was een scheiding taboe. Tegenwoordig moet je je schamen als je blijft terwijl je kunt weggaan. Het belangrijkste bewijsstuk is Hillary Clinton. Veel vrouwen die verder bewondering voor haar hebben, begrepen niets van haar besluit om bij haar man te blijven toen ze bij hem had kunnen weggaan. ‘Heeft ze dan helemaal geen zelfrespect?’

Er zijn zeker momenten waarop een scheiding onvermijdelijk is, verstandig of domweg het beste voor alle betrokkenen. Maar is het de enige gerechtvaardigde keuze? Als we kampen met pijn en vernedering bestaat het risico dat we overhaast onze reactie op de verhouding laten overlopen in onze gevoelens over de hele relatie. De geschiedenis wordt herschreven, tegelijk met de trouwfoto’s verbranden we bruggen achter ons en kinderen verdelen hun leven tussen twee woningen.

Jessica wil haar man er niet uit gooien. ‘Mensen maken fouten. Ik ben zelf ook niet perfect; ik ga weliswaar niet met Jan en alleman naar bed, maar ik ben ook niet zo goed in coping: ik sla dicht en drink te veel als het slecht gaat of als ik gespannen ben. Als we niet zouden accepteren dat onze partners een misstap begaan, zouden we ons allemaal ellendig voelen en eenzaam zijn.’ Ze is bereid om Julian een tweede kans te geven.

De haast om te scheiden houdt geen rekening met vergissingen, menselijke zwakte. Hij houdt evenmin rekening met reparatie, veerkracht en herstel. En hij houdt geen rekening met mensen zoals Jessica en Julian, die van het gebeurde willen leren en zich willen ontwikkelen. Ze zeggen tegen mij: ‘We willen er allebei iets van maken. Sinds dit begon hebben we de meest fantastische gesprekken gevoerd. Heel constructieve gesprekken waarin we echt onze ziel blootlegden, zoals we in geen jaren hebben gepraat.’ Maar dan vragen ze zich af: ‘Hadden we echt een verhouding nodig om werkelijk openhartig tegen elkaar te kunnen zijn?’ Dat hoor ik vaak en ik begrijp hun spijtgevoelens. Maar dit is een van de onuitgesproken waarheden over relaties: voor veel stellen is iets minder extreems niet krachtig genoeg om de aandacht van de partner te trekken en om een oude situatie op te schudden.

Het probleem van het veroordelende, extreem geladen en represieve gesprek over ontrouw is dat het elke mogelijkheid van meer begrip en dus van hoop en genezing – samen of apart – uitsluit. Een slachtofferrol maakt het huwelijk fragieler. Wanneer Julian Jessica bedriegt terwijl zij thuis de peuter een schone luier geeft, zal het haar uiteraard goeddoen om haar woede te uiten, een gerechtvaardigde reactie op deze aantasting van hun relatie. Maar hoe meer mensen ik spreek die zijn beïnvloed door ontrouw – de ontrouwe, de bedrogene, de geliefde, de kinderen – hoe meer behoefte ik heb aan een kijk op leven en liefde die niet uit is op verwijten. We hebben niets te winnen bij het kweken van bittere en wraakzuchtige gevoelens en emoties die voor tweedracht zorgen. Mijn belangrijkste bewijs-

stuk is de vrouw die ik sprak wier verontwaardiging zo hevig was dat ze haar kind van vijf vertelde over het jarenlange overspel van haar man 'omdat mijn zoon moet weten waarom mammië huilt'.

Hoewel ontrouw een van de voornaamste motieven is geworden voor een scheiding, blijft een groot aantal stellen bij elkaar ondanks een verhouding. Maar hoe lang en onder welke voorwaarden? Hebben ze de mogelijkheid om er sterker uit naar voren te komen? Of begraven ze de verhouding onder een berg van schaamte en wantrouwen? Hoe ze de verhouding verwerken zal de toekomst van hun relatie en hun leven bepalen.

De meesten van ons in het Westen zullen tegenwoordig twee of drie langdurige relaties van betekenis of huwelijken hebben. En sommigen van ons doen dat met een en dezelfde persoon. Als een duo in de nasleep van vreemdgaan bij mij komt, zeg ik vaak dit: 'Jullie eerste huwelijk is voorbij. Willen jullie samen een tweede aangaan?'