

ONTROUW

Tussen hart en verstand



Charlotte Van Looy

HOUTEKIET
Antwerpen/Amsterdam

INHOUD

15 DEEL I: VAN SEKSUELE BEVRIJDING NAAR SEKSUEEL DRAMA

ROMANTISCHE LIEFDE
HET VROUWELIJKE INHAALMANOEUVRE
WIJDVERTAKTE SEKSUELE WORTELS
DE ALOMTEGENWOORDIGHEID VAN ONTROUW
ROEIEN MET DE BIOLOGISCHE GENEN DIE WE HEBBEN

41 DEEL II: HAS MONOGAMY BECOME TOO MUCH TO EXPECT?

DE STRIJD OM MACHT
DE VERBODEN APPEL
THE HUMAN TRAGEDY OF WANTING WHAT WE CAN'T HAVE
TE VEEL VERDRIET VOOR ÉÉN HART
HAS MONOGAMY BECOME TOO MUCH TO EXPECT?
DE HOUDBAARHEIDSDATUM VAN PASSIE
VERLIEFDHEID VOEDEN, VERLANGEN VERSTIKKEN
HET BELANG VAN SEKS
KIJKEN MET NIEUWE OGEN
GETEST EN GOEDGEKEURD
HECHTINGSSTIJLEN
TRAUMABANDEN: LOYAAL AAN EEN DESTRUCTIEVE RELATIE
DE SPIEGELVERHOUDING

87 DEEL III: DE SPELERS VAN HET MENSELIJKE DRAMA – DE BEDRIEGER

EROTISCHE STILTE
GENOT EN CHOCOLADE
SHORT TERM GAIN, LONG TERM PAIN
ONTBREKEN VAN EEN VERHEVEN FIGUUR EN SOCIAAL KADER
VEEL PARADOXEN, ÉÉN RELATIE
RECHT OP (MEER) GELUK
SURVIVAL OF THE FITTEST

109 DEEL IV: DE SPELERS VAN HET MENSELIJKE DRAMA – DE BEDROGENE

GEK DOOR DE LIEFDE
DE LIEFDESVERSLAVING
ZIE MIJ GRAAG, ALSJEBLIEFT
THE MOMENT OF TRUTH
PIJN, VERLIES EN GEVOLGEN
KIN OMHOOG, BORST VOORUIT

127 DEEL V: DE SPELERS VAN HET MENSELIJKE DRAMA – DE GEVOELLOZE, GEWETENLOZE DERDE?

BEFORE SHE WAS THE OTHER WOMAN, SHE WAS THE BETRAYED WIFE
YOU ALL KNOW A STORY OF THE OTHER WOMAN
I NEED MY MAN, BUT HE'S WITH HIS WIFE
TWO FANTASY WORLDS WITH NO MAGIC
DE ANGST OM GEWOON TE ZIJN
HET WORDT GOED, BELOOFD
THE BALANCE OF HONESTY
LAAT HET ZIJN, LAAT HET ZITTEN
HET SPIJT ME

167 DEEL VI: MENS SANA IN CORPORE SANO

VAN VERBODEN LIEFDESVERHAAL NAAR LEVENSVERHAAL?
POLYAMOREUZE GELUKZOEKERS EN ONTROW
POSITIEVE INVLOED OP RELATIES
HAND IN EIGEN BOEZEM
OPNIEUW VERTROUWEN
GOODBYE EERSTE HUWELIJK, HELLO TWEEDE HUWELIJK
HET COMMUNICATIEMODEL
TROUW AAN JEZELF
BLOOT
'T MOET MAAR ZO GOED NIET ZIJN
VEERKRACHT
EEN HOOPVOLLE TOEKOMST

Vandaag werp ik niet zomaar een gewaad van mij af, maar een huid die ik verscheur met blote handen. Het is niet zomaar een gedachte die ik achterlaat, maar een hart gezoet met honger en dorst.

– Kahlil Gibran, *De profeet*

Je kan rechtstreeks deel uitmaken van een affaire als bedrieger, als bedrogene of als derde persoon. Je kan onrechtstreeks betrokken zijn bij een affaire als beste vriend(in) van de bedrieger, de bedrogene of de derde persoon. Je kan opgegroeid zijn met overspelige ouders. Je kan ouder zijn van een overspelige zoon of dochter.

Allemaal voorbeelden van mensen die – soms tegen wil en dank – betrokken zijn geweest bij een affaire. Ontrouw en overspel reiken veel verder dan het aangeleerde beschuldigende vingertje richting dader, slachtoffer en medeplichtige. Wanneer relatietherapeut Esther Perel aan een bomvolle zaal vraagt wie ooit met een van bovengenoemde situaties of posities te maken heeft gehad, gaan alle handen prompt de lucht in.

Iedereen wil zo ver mogelijk uit de buurt blijven van alle vormen van ontrouw, maar niemand slaagt erin nooit met ontrouw in aanraking te komen.

Ook ik niet.

Als jonge vrouw, leefde ik een aantal jaren geleden mijn vrij zorgeloze leven in het teken van mijn partner. Ik was tot over mijn oren verliefd en haalde mijn eigenwaarde, mijn energie en mijn voldoening uit het zorgen voor en bijdragen aan het geluk van mijn relatie. Die eigenwaarde, energie, voldoening en nog veel meer werden van de ene dag op de andere vermorzeld, vernietigd, weggeveegd, kapotgemaakt (*brace yourselves*: die lichtjes dramatische ondertoon komt nog

wel een paar keer terug) toen ik ontdekte dat mijn partner zijn eigenwaarde, energie, voldoening en nog véél meer gretig elders ging zoeken.

Nadat ik niet langer de nood voelde om mijn dag te starten met een Xanax of twee, om mijn werkuren op de automatische piloot in te vullen en om mijn avond in te zetten met een frisse cocktail van zelfmedelijden, angst, woede, verdriet, wanhoop en stress, stortte ik me op een nieuw project: een boek over ontrouw. Ik noteerde alle gedachten, gevoelens, bemerkingen en vragen met betrekking tot ontrouw die door dat eeuwig malende hoofd van me spookten. Ik las meer boeken over het thema dan mijn blijkbaar enigszins naïeve zieltje kon verwerken en ik kreeg door respondenten wildere escapades voorgeschoteld dan in een gemiddelde aflevering van *Temptation Island*. Toch schreef ik allerminst een klaagboek over ontrouw. Met een voorzichtige dosis humor en een gepast relativeringsvermogen, tracht ik een realistische weergave te bieden van ontrouwe partners, van bedrogen partners en van minnaars en minnaressen. Ik hoor je al denken: *Damn*. Kommer en kwel. Wie leest dat voor z'n plezier?

Nee, jongens. Niets daarvan. Ik benader alle thema's met een open blik en sta stil bij zowel de moeilijke en pijnlijke aspecten van bedrog als de groeimogelijkheden die overspel met zich kan meebrengen. Voor zij die midden in het proces van ontrouw – in welke vorm dan ook – zitten, kan dit boek een hulpmiddel zijn, een troost of een bevestiging. Voor zij die in het verleden te maken hebben gehad met ontrouw, kan dit boek nieuwe, misschien verhelderende en voorzichtig verrijkende inzichten aanreiken.

Ik ben geen (relatie)therapeut, psycholoog of seksuoloog. Ik probeer hier absoluut geen algemeen geldende waarheden op te dringen en ik laat de wetenschappelijke benadering van liefde en ontrouw met plezier over aan de echte specialisten, die in wat volgt eveneens aan het woord zullen komen. Ik heb de voorbije jaren intussen ettelijke uren besteed aan het bestuderen van dit onderwerp, maar het meest heb ik geleerd uit jullie rijke verhalen en mijn

eigen ervaringen. Zo probeer ik, zonder ontrouw goed te keuren, in dit boek een perspectief te creëren dat verder reikt dan het simpele verhaal van bedrieger en bedrogene, van dader en slachtoffer en van deze twee tegenover de zogenaamd gevoelloze, gewetenloze minnaar of minnares.

Om tegemoet te komen aan het recht op privacy van eenieder, werden echte namen van personen en plaatsen in dit boek achterwege gelaten. Desalniettemin worden alle getuigenissen en persoonlijke gebeurtenissen waarheidsgetrouw weergegeven. Wanneer ik vertel over mijn persoonlijke ervaringen, verwijs ik niet naar een bepaalde relatie in het bijzonder.

Na ongeveer twee jaar ben je aan je partner gehecht zoals een kind aan zijn moeder, zegt psycholoog Pieter Dijkstra in *Omgaan met hechtingsproblemen*. Ik stel voor dat je even gaat zitten en dat rustig laat bezinken.

Het aantal huwelijken dat stukloopt door een affaire is nog nooit zo hoog geweest als vandaag. Overal ter wereld wordt op dit moment iemand bedrogen, bedriegt iemand zijn of haar partner, denkt iemand eraan zijn of haar partner te bedriegen of probeert iemand een vriend of vriendin ervan te overtuigen dat hij of zij als minnaar of minnares nooit op de eerste plaats zal komen.

Je huilt, je schreeuwt, je kijkt elke Netflix-serie of -documentaire die je vinden kan. Vraag me alles over *La casa de papel*, en als je wilt scandeer ik alle afleveringen van *Friends* of verschaft ik je een grondige analyse van *Chateau Meiland*. Toch lijkt niets de pijn te verzachten en het verlangen naar die geliefde weg te nemen. De risico's die we nemen door onze verliefdheid, zijn talrijk en daarom angstaanjagend. Ons lichaam probeert een breuk zo veel mogelijk te vermijden – wat verklaart waarom we vaak tot het uiterste gaan om een relatie alsnog te redden – omdat er geen grotere pijn bestaat dan de emotionele en fysieke pijn van een gebroken hart.

Op het moment dat een relatie op een onfraaie manier wordt stopgezet (door bedrog, door fysieke of emotionele mishandeling...), vertellen je hersenen aan je lichaam dat je fysieke pijn voelt. Dit *moment suprême* was er bij mij eentje van flauwvallen en overgeven. Best lastig, tussen al dat gillen, roepen en met spullen gooien door. Ik werd heen en weer geslingerd tussen gevoelens van complete apathie en extreme furiositeit, tussen emotionele uitbarstingen en rationele overwegingen. Beter dan psychiater Dirk De Wachter kan ik het niet omschrijven: 'Je moet het verdriet eerst uitbraken, met bloed en al, om er dan al pratend betekenis aan te geven.'

In dat geval: laat maar komen, dat braaksel.

Ontrouw bestaat al zo lang het huwelijk bestaat. Ik ga hier geen vroeger-was-het-beter-epistel neerpennen, maar ik durf voorzichtig te stellen dat ontrouw vandaag traumatischer is dan ooit tevoren, omdat alle details van een verhouding zomaar voor het grijpen liggen. Terwijl je vroeger met een beetje pech (of *chance*) een veeg lippenstift opmerkte of een vrouwenparfum je reukzin alarmeerde, worden we vandaag, gewild of zelfs ongewild, geconfronteerd met uitgewisselde foto's en berichten en met verlangens die hij of zij ooit tegenover jou koesterde maar nu duchtig uit jegens een ander. Het is dan wel nog nooit zo gemakkelijk geweest om vreemd te gaan, tegelijkertijd is het nog nooit zo moeilijk geweest om een parallel leven te verbergen. Welke plek krijgt verliefdheid in zo'n parallel liefdesleven? Heeft een affaire die aan het licht komt kans op overleven of is de spanning noodzakelijk voor het bestaan ervan? Hoe moet het verder als een koppel bij elkaar blijft na overspel? Kan het vertrouwen nog hersteld worden of is het voorgoed beschadigd? Mag de gekwetste partner de overspelige partner bepaalde zaken ontzeggen en het contact met anderen nauwlettend in de gaten houden, of tekent de gekwetste dan het eigen doodvonnis?

Ik vertrek in dit boek van het ideaalbeeld van de romantische liefde, zoals het ons van kindsbeen af wordt voorgeschoteld door onze (voor)ouders, de media en de maatschappij. Waarom is die ideale constructie problematisch voor onze liefdesrelaties vandaag? En kunnen we als maatschappij of individu nog afstappen van een beeld waarvan we zo doordrongen zijn? Als ons zo'n mooi ideaalbeeld zachtjes opgedrongen wordt en wij allemaal angstvallig proberen het na te streven, waarom is overspel dan toch nog alomtegenwoordig? Kunnen we überhaupt nog monogaam zijn, en zijn affaires iets van alle tijden of eerder kenmerkend voor onze extreem individualistische maatschappij waarin persoonlijk geluk lijkt te primeren?

Bij bedrog dat aan het licht komt, is (aanvankelijk) iedereen in tranen. In wat volgt, benader ik het thema 'ontrouw' vanuit het perspectief van de bedrieger, van de bedrogene en van minnaars en minnaressen. Wat zet een overspelige partner ertoe aan die laatste grens effectief te overschrijden? Is de drang naar seksuele escapades ingegeven door pure lustgevoelens, of spelen er ook/voornamelijk emotionele of intellectuele aspecten een rol? Zijn bedriegers an sich 'slechte' mensen? Geven 'goede' mensen dan nooit toe aan de verleiding om over te gaan tot dat prikkelende avontuurtje?

Uit de gesprekken die ik had met vrouwelijke én mannelijke geïnterviewden bleek dat bedrogen liefdespartners meer dan eens professionele hulp inschakelen om het overspel van hun geliefde te kunnen plaatsen en om hem/haar eventueel te kunnen vergeven. Wat maakt dat een gebroken hart zo pijnlijk is? Wat is er nodig voor een bedrogen vrouw of man om helemaal los te kunnen komen van het onrecht dat hem of haar werd aangedaan, en om de relatie nog een kans op slagen te geven?

Bedriegen doe je bovendien niet alleen. Naast de dynamiek tussen het (ex-)koppel, moet ook rekening worden gehouden met de derde partij: de Andere. Moeten minnaars en minnaressen op hun moraliteit worden beoordeeld als ze niet actief huwelijken proberen te doen mislukken? Hebben ze evenveel recht op de liefde van hun *lover* als de vaste partner van die persoon heeft? Mensen hebben hun gevoelens niet in de hand, maar is het in principe al 'fout' of op z'n minst bedenkelijk dat minnaars en minnaressen de connectie met een getrouwde partij zo ver laten komen dat ze op het punt komen waarop er gevoelens kunnen ontstaan?

Tot slot sta ik in dit boek stil bij de groeimogelijkheden als een koppel geconfronteerd wordt met overspel en toch beslist om samen verder te gaan. Ontrouw betekent vaak de doodsteek voor een relatie, alle betrokken partijen betalen een prijs. Anderzijds zijn er ook koppels die na zo'n enorme vertrouwensbreuk erin

slagen een nieuwe adem in hun relatie te blazen. Ze nemen afscheid van hun 'eerste' relatie en wagen het opnieuw, vaak met een realistischer beeld van wat een goed huwelijk of een goede liefdesrelatie kan zijn.

In de eenentwintigste eeuw willen we dat een relatie in de eerste plaats bijdraagt aan onze persoonlijke ontwikkeling en dus aan ons eigen geluk. Nooit was de vrijheid om al dan niet een relatie aan te gaan, zo groot als vandaag. Het huwelijk is dan wel voor meer mensen toegankelijk geworden, tegelijkertijd is het huwelijk in onze maatschappij optioneel. Ongehuwd zijn is normaal. Ongehuwd zijn en toch samenwonen, is ook normaal. Sommigen blijven hun hele leven in monogame relaties, anderen vallen van het ene seksuele avontuur in het andere en nog anderen blijven liefst zo ver mogelijk weg van al wat met romantische of seksuele relaties te maken heeft. Komt daar nog eens bij dat al deze vormen voorkomen met of zonder (plus)kinderen.

In al die verschillende vormen is er één constante: terwijl het huwelijk vroeger een financiële aangelegenheid was, gaan we vandaag relaties aan om romantische redenen.

Als verliefde, romantische zielen zijn we kwetsbaar, en niet in het minst als het aankomt op (seksueel) overspel van de man of vrouw voor wie we dachten uniek te zijn.

DEEL I

VAN
SEKSUELE
BEVRIJDING
NAAR
SEKSUEEL
DRAMA

“

ESTHER PEREL
Relatietherapeut

‘In overspel heb je verraad, bedrog, leugens, geheimhouding, verlangen, liefde, bezit, jaloezie... Het hele menselijke drama vind je in overspel, en normaal moet je daarvoor naar de opera gaan.’

ROMANTISCHE LIEFDE

Wereldwijd zijn er mensen die verliefd zijn en afgewezen worden en daardoor moorden begaan. Mensen leven voor liefde. Mensen doden voor liefde. Mensen sterven voor liefde. Mijn vriendschappen en relaties zijn een en al toewijding en 'geven'. Ik zou voor mijn geliefde(s) letterlijk door het vuur gaan. Ik kan extreem verliefd zijn en een man verschroeiend graag zien. Wat lief, zou je denken, maar trop is te veel en te veel is trop, dus pas ik tegenwoordig vriendelijk als het aankomt op het koesteren van romantische gevoelens voor een man.

't Is zo goed als dat 'k het gehad heb.

Thanks, but no thanks.

Voor het eerst leven we in een maatschappij die hunkert naar liefde, hunkert naar seks omwille van het plezier en de verbondenheid. Niet omwille van een huwelijkse plicht of omwille van een kinderwens. Voor het eerst streven we naar seksualiteit en verbondenheid op lange termijn. Terwijl ontrouw onze economische zekerheid ondermijnde toen het huwelijk een louter economisch gebeuren was, bedreigt ontrouw in onze hedendaagse romantische huwelijken onze emotionele stabiliteit. Vroeger waren oprechte liefde en passie niet per se inbegrepen in het huwelijkspakket. Mensen gingen vreemd om te kunnen proeven van echte liefde, maar vandaag vernielt ontrouw – ingegeven door een (nieuwe) zoektocht naar passie – die echte liefde.

Onlangs had ik met mijn grootmoeder voor het eerst in zesentwintig jaar een discussie over het bewust beëindigen van relaties. Mijn grootmoeder, Moeke, beweerde stellig dat, als er geen bedrog of fysieke mishandeling in het spel is, er geen reden is om uit elkaar te gaan. Wat dan als je ongelukkig bent in je relatie? Is dat geen 'geldige' reden om uit elkaar te gaan? Volgens mijn lieve

maar conservatieve Moeke niet. Want ‘op een ander is ’t niet beter’ Uiteindelijk eindigde ze met: ‘Jullie generatie geeft veel te snel op!’ Dat ongelukkige partners misschien al maanden in twijfel leven en uiteindelijk al hun moed bijeenrapen om, zonder ‘geldige’ redenen, hun relatie te beëindigen, bleef nergens hangen. Dat kon niet. Want maandenlang twijfelen zonder dat er iets wezenlijks aan de hand is in je relatie, dat bestaat niet. Toen ik haar verweet – want zo ver ging ik, helaas – dat ze naar mijn mening in naam van de o zo Heilige Kerk sprak, werd ze stil en vertelde ze me uiteindelijk over de ene keer (in een huwelijk van verdorie meer dan vijftig jaar!) dat ze écht kwaad was geweest op haar man, grootvader, mijn Voke. Als ik erbij stilsta dat amper één echte ruzie in al die jaren mijn grootmoeder is bijgebleven, dan voel ik enerzijds verwondering en anderzijds onbegrip. En ook een beetje jaloezie. In een samenleving waar alles voortdurend zichtbaar is en anonimiteit bijna ondenkbaar, volgen situaties die afwijken van onze verwachtingen elkaar in sneltempo op. In mijn omgeving zie ik hoe langer hoe meer koppels waarbij het ondenkbaar is dat ze nooit ruziemaken of discussiëren. Hoewel ik zelf altijd angstvallig conflicten uit de weg ga en daardoor mijn authenticiteit soms zelfs ondermijn (werkpuntje, jongens), heb ik in mijn vroegere relaties ook wel conflicten gekend. Nu, jaren later, verdwijnen die slechte herinneringen naar de achtergrond dankzij (of door toedoen van?) ons meesterlijke brein. De hoeveelheid oxytocine in je hersenen stijgt als je als afgewezen verliefde persoon uitsluitend aan de positieve momenten vasthoudt. Oxytocine zorgt er op haar beurt voor dat je die positieve herinneringen onthoudt, en die herinneringen leiden er dan weer tot dat de dosis oxytocine verhoogt en dat je al die ruzies of discussies vergeet.

Professor antropologie Helen Fisher vroeg in een van haar onderzoeken aantal van verliefde personen hoe vaak ze tijdens de dag aan hun partner dachten. Vrijwel iedereen zei dat ze onophoudelijk met hun geliefde in hun hoofd zaten, zelfs in die mate dat het hun andere activiteiten verstoortde.