

Inhoudsopgave

1. Vreemdgaan.....	5
<i>Het begin</i>	<i>5</i>
<i>Oorzaken vreemdgaan</i>	<i>7</i>
<i>Ruzie.....</i>	<i>9</i>
2. Wat is vreemdgaan?.....	12
<i>Vreemdgaan.....</i>	<i>12</i>
<i>Verschillende opvattingen</i>	<i>13</i>
<i>Exacte cijfers</i>	<i>14</i>
<i>Verklaring</i>	<i>16</i>
3. Vreemdgaan herkennen	19
Signalen	19
Emotioneel vreemdgaan	21
Nieuwe relatie? Maak je grenzen kenbaar!	24
4. Vreemdgaan ontdekt	25
Kenmerk vreemdgaan	25
Sporen van een vreemdganger	26
5. Vreemdgaan verwerken	30
Crisis na de ontdekking	30
Jouw verwerkingsproces.....	32
Zijn verwerkingsproces	33
Samen verwerken	35
6. Overleeft mijn relatie het vreemdgaan?	39
Twijfel.....	39
Vertrouwen.....	40
7. Waarom gaan mensen vreemd?	42
Is de mens monogaam?.....	42
Mannen en vreemdgaan	42
Vrouwen en vreemdgaan.....	45
Monogamie.....	45

1. Vreemdgaan

Je vriend gaat vreemd, tenminste, jij hebt sterke vermoedens. Je twijfelt: Hoe kan je vriend vreemdgaan terwijl jij dacht dat jullie samen gelukkig waren? Waarom gaat hij vreemd?

Het begin

In het begin stond het vast dat jullie samen oud zouden worden. Misschien zijn jullie intussen al jaren samen en slaat de twijfel over jullie relatie soms toe.

Twijfel kan veel kapot maken en is vaak het begin van het einde.

Twijfel

Jij vermoedt al een tijdje dat je vriend iets dwars zit. Je hebt het idee dat hij verliefd is op een ander. Waarom vertelt hij je niets?

Juist omdat je vriend je niets vertelt, maar jij duidelijke veranderingen in zijn gedrag opmerkt, krijg jij argwaan. Instinctief ga jij hem heel scherp in de gaten houden.

Die twijfel zal zich uiten. Hebben jullie meer ruzie dan in het begin? Escaleren deze ruzies af en toe flink?

Een paar signalen zijn:

- Jullie leven al lang langs elkaar heen,
- Jullie praten nooit meer met elkaar,
- Jullie luisteren nooit meer naar elkaar,
- Jullie communicatie bestaat uit ruziemaken.

Gedragsverandering

Je merkt op dat het gedrag van je vriend verandert, bijvoorbeeld:

- Hij heeft veel kritiek op jou en jullie relatie, vroeger nooit,
- Hij heeft geen zin meer om te vrijen,

- Hij heeft plotseling juist heel veel zin om met je te vrijen,
- Je vriend komt vaak laat thuis, vroeger nooit,
- Je vriend is met zijn gedachten mijlenver weg,
- Je vriend besteedt plotseling veel aandacht aan zijn uiterlijk, vroeger amper,
- Je vriend zegt je dat vreemdgaan niet het einde van een relatie hoeft te zijn.

Ontkenning

Bij jou ontstaat argwaan: hier klopt iets niet. Vroeg of laat stel jij de vraag: 'Ga jij soms vreemd?' Natuurlijk ontkent hij, weinig mannen geven toe dat ze vreemdgaan als hen dat op de man af gevraagd wordt. Je vriend zal:

- Ontkennen,
- Je halve waarheden vertellen, of zelfs
- Glashard tegen je liegen.



Je vriend vertelt je niets

Hoe meer je vriend ontkent, des te groter de achterdocht bij jou wordt. Je bent toch niet gek? Je weet dat er iets aan de hand is! Hoe meer jij hem daarmee confronteert, des te moeilijker het voor hem wordt om zijn nieuwe verliefdheid te bekennen. Angst voor jouw reactie speelt daarbij een rol.

Zijn innerlijke conflict, zijn gedragsverandering en jouw vermoedens zorgen voor een ingewikkeld web van leugens.

Oorzaken vreemdgaan

Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen zoals:

- De ander niet accepteren,
- Een negatieve persoonlijkheid,
- Verliefdheid op een ander,
- Twijfel en ruzie.

De ander niet accepteren

Wil jij je vriend veranderen? Accepteer je niet hoe hij is? Dat geeft frustraties en problemen in jullie relatie. Jij bent niet gelukkig met hem en hij door jouw kritiek ook niet. Dat is dodelijk voor de liefde. Als spanning gaat overheersen zal de behoefte aan begrip en troost groeien. Met het risico dat hij liefde, waardering en begrip buitenshuis gaat zoeken.

Negatieve persoonlijkheid

Er is nog een andere stoorzender in de relatie: een negatieve persoonlijkheid. Deze heeft een negatieve invloed op de relatie. Mensen met een negatief karakter zijn onder andere:

- neurotische mensen,
- stressvolle mensen,
- mensen met een negatief zelfbeeld,
- introverte mensen,
- mensen zonder emotionele stabiliteit,
- mensen zonder zelfvertrouwen.

Heb je een relatie met zo iemand, dan komt er een moment, zodra de eerste verliefdheid weg is, dat je je afvraagt: "Was mijn partner altijd al zo?" en: "Waarom heb ik dat niet eerder gezien?"