

Annette Burgers en Lydia van der Weide

STERKER NA ON TROUW

VAN CHAOS NAAR KEUZE:
HOE JE JEZELF ÉN ELKAAR
TERUGVINDT NA ONTROUW



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum

Inhoud

Voorwoord	9
1. Om te beginnen – Hoe (on)trouw zijn we als mens en waarom?Hoe (on)trouw zijn we als mens en waarom?	14
2. Hoe heeft het zover kunnen komen? – Over de relatiecirkel en de split second dat je over de grens besluit te gaan	26
3. Het web van verlangen – Hoe een affaire zich ontwikkelt en je tot een keuze komt	55
4. De ontdekking van de ontrouw – Over de fases en het herstel van rust nadat de ontrouw aan het licht is gekomen	86
5. Het herstel van vertrouwen – Ontrouw leidt tot een enorme vertrouwensbreuk, hoe kun je die herstellen?	121
6. Intimiteit en seksualiteit – Hoe je ook in bed de weg terug naar elkaar kunt vinden	161
7. Vergeven om verder te kunnen – Een bredere blik op trouw, ontrouw en de weg naar innerlijke rust	198

8. Een nieuw begin – Hoe rituelen kunnen helpen bij de start van de relatie 2.0	228
9. De rol van de derde – Wat betekent het om de geheime derde te zijn in een liefdesrelatie?	244
10. De kans op een valse start – Hoe de valse start te voorkomen	273
11. Sterker na ontrouw: extra handvatten – Hoe je na ontrouw verder groeit. Samen, alleen of in een nieuwe relatievorm	304
Epiloog	327
Ons persoonlijke verhaal	329
Luister-, lees- en kijktips	349
Bedankt	359
Bronnen (wetenschappelijke onderzoeken)	363

Voorwoord

Is stiekem appen vreemdgaan? Zoenen? Of is seks met een ander pas vreemdgaan? Dit zijn vragen die onmiddellijk de kop opsteken wanneer het over vreemdgaan gaat. Wij definiëren het zo: vreemdgaan is romantisch, emotioneel of seksueel contact in de breedste zin van het woord met anderen buiten de relatie, dat buiten de expliciete of impliciete afspraken van de relatie valt. In dit boek duidt vreemdgaan meestal op een liefdesaffaire die verborgen is gehouden voor de partner.

Cijfers over vreemdgaan liegen er niet om: uit internationale onderzoeken blijkt dat ongeveer een op de drie mensen in de westerse wereld weleens is vreemdgegaan (zie Hoofdstuk 1, pagina 16 voor een toelichting op deze cijfers). De kans is dus groot dat je vroeg of laat in je leven te maken krijgt met vreemdgaan. Als die cijfers zó hoog liggen, is ontrouw dan wel te voorkomen? Dit boek geeft daar een antwoord op.

Ondanks dat vreemdgaan veel voorkomt, ligt er een groot taboe op. Veel mensen veroordelen het en weten zeker dat het hun nooit zal overkomen, tot ze zichzelf opeens in de armen van een ander terugvinden, ontdekken dat ze zijn bedrogen of in de positie van de derde belanden ... Een nog groter taboe ligt op het bij elkaar blijven als stel na ontrouw. Want hé, als je bedrogen bent, dan wijs je je partner toch de deur? Het blijkt dat veel mensen wel zeggen dit te zullen doen als het ze overkomt, maar in de praktijk toch anders handelen.

Gelukkig maar, want als degene die bedrogen is direct de deur dichtgooit, dan blijft hij of zij met een schrijnende wond zitten waarvan het litteken hem of haar parten kan blijven spelen, ook in volgende relaties. Als jij degene bent die is vreemdgegaan, loop je eveneens wonden op. Het is voor alle partijen, ook voor de derde, belangrijk kwetsuren te herstellen voordat je doorgaat met je leven. Bovendien hoeft vreemdgaan voor een stel helemaal niet het einde van de relatie te betekenen. Het is vooral een signaal dat je als individu en als stel onderzoek te doen hebt. Want hoe heeft dit kunnen gebeuren, waar is het ‘gat’ in jullie relatie ontstaan, welke verborgen dynamieken spelen er op de achtergrond en wat kun je daarvan leren? Juist bij het onderzoeken hoe de ontrouw heeft kunnen gebeuren wil dit boek je een steun in de rug bieden. Zodat je alleen, maar ook samen – als jij en je partner dat allebei willen – sterker en bewuster in het leven na de ontrouw komt te staan. Deze zoektocht is hoe dan ook zinvol en geldt voor alle partijen. Ook voor de derde in het overspel, want waarom viel je op iemand die een relatie heeft en wat kun je daarvan leren?

Wie zijn wij?

Annette Burgers (1964) is geboren en getogen in Den Haag en werkt sinds zeven jaar als relatietherapeut. Ze is gespecialiseerd in het begeleiden van stellen en het herstel van het vertrouwen in de relatie na ontrouw. Als ‘de ontrouwexpert van Nederland’ maakt zij verschillende podcastseries. Zij startte met de podcast ‘Ontrouw, wat nu?’ omdat zij zelf vreemdging. Ze wilde te weten komen waarom ze dit deed en hoe ze ermee kon stoppen. Ze stelde zichzelf de vraag: ga ik in therapie of ga ik met collega’s in gesprek over dit taboeonderwerp? Los van deze gesprekken deed ze onderzoek naar zichzelf. Dit bracht kennis en inzichten waardoor zij haar patroon van ontrouw kon stoppen. Annette is getrouwd geweest, gescheiden, werd weduwe en heeft twee volwassen kinderen, drie kleindochters en een kleinzoon. Zij heeft een

latrelatie en is naast relatietherapeut docent persoonsvorming in het voortgezet onderwijs.

Annette heeft een missie: “Ik ben al blij als ik een klein stukje van het taboe op vreemdgaan in Nederland kan weghalen en het gesprek erover op gang kan brengen zonder al die grote (voor)oordelen. En ik wil stellen vooral op een dusdanige manier met elkaar helpen communiceren dat ze alles met elkaar durven te bespreken. Dit opdat ze hun behoeften durven te uiten, zodat er na ontrouw geen relatietrauma hoeft te ontstaan maar beide partners (ja, óók de ontrouwe partner!) juist ‘geheeld’ worden. Als ik hieraan kan bijdragen, dan ben ik aardig op weg met mijn missie. Gelukkig zie ik dat in mijn praktijk vaak gebeuren: stellen doen alles om een vechtscheiding te voorkomen”.

Lydia van der Weide (1969) woont in Amsterdam en is sinds 2002 journalist en schrijver. Ze schreef en schrijft voor vrijwel alle vrouwenbladen van Nederland. Lydia is gespecialiseerd in human interest en wil met haar werk taboes doorbreken en vooroordelen uit de weg ruimen. Lange relaties zijn voor haar niet altijd vanzelfsprekend geweest, omdat ze met veel onrust kampte en moeite had zich voor langere tijd te binden. Toen ze rond haar dertigste een relatie kreeg met een getrouwde man, en ze dus de derde in de driehoek van ontrouw was, raakte ze geïntrigeerd en gefascineerd door de verslavende dynamieken die schuilgaan achter vreemdgaan en werd dat een centraal punt in haar werk. Hoe kan het dat weldenkende mensen die eerlijkheid normaal gesproken hoog in het vaandel hebben staan, in een situatie kunnen belanden waarin ze alles wat hun lief is op het spel zetten? Op die vraag zocht zij een antwoord. Lydia kwam tot de conclusie dat het uiteindelijk gaat om één ding: dat je jezelf in de spiegel kunt blijven aankijken. Dit is ook een thema in de fictie die ze schrijft. Privé heeft Lydia sinds 2016 haar rust gevonden in een fijne latrelatie.

Hoe is dit boek opgebouwd?

Hoewel dit boek een brede doelgroep heeft, namelijk iedereen die geïnteresseerd is in het onderwerp ontrouw, richt het zich in het bijzonder op stellen die met bedrog te maken hebben gekregen en weer nader tot elkaar willen komen. Ook de derde uit de ontrouwdriehoek krijgt aandacht. Het beste lees je dit boek van voor naar achteren, maar als een bepaald onderwerp je erg aanspreekt, kun je ook middenin beginnen. Er zijn verwijzingen in de tekst aangegeven wanneer wordt uitgegaan van voorkennis uit eerdere hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk vormt een inleiding, waarin wordt uitgelegd waarom mensen vreemdgaan, waarom dat zo'n pijn doet en hoe biologische, culturele en relationele factoren samenhangen, zodat je de volgende hoofdstukken met meer begrip en zonder oordeel kunt lezen. Ook wordt hierin toegelicht door welke lens in dit boek naar ontrouw wordt gekeken, namelijk die van de 'Imagotheorie', een invloedrijke stroming binnen de relatietherapie (zie Hoofdstuk 1, pagina 24 en het uitgebreide kader op pagina 39). De hoofdstukken daarna beginnen telkens met een situatieschets die laat zien hoe een stel met elkaar omgaat en met elkaar communiceert. Hierna volgt uitleg over hoe Annette dit stel als relatietherapeut op de bank in haar praktijk aantreft, gevolgd door theoretische kennis. In ieder hoofdstuk vind je concrete tips en aan het einde van een hoofdstuk staan opdrachten en vragen waarmee je zowel als ontrouwe partner, als degene die bedrogen is en als derde in een overspelige relatie direct aan de slag kunt.

Welke termen gebruiken we?

In dit boek gebruiken we de woorden ontrouw, vreemdgaan en bedrog door elkaar. Ja, óók het woord 'vreemdgaan'. Dit omdat het begrip zo gangbaar is, ook al zijn we er ons van bewust dat het woord een oordeel uitstraalt waar we zoveel mogelijk van willen wegblijven. Daarom hebben we het wel over degene die vreemd-

gaat of bedrogen is, maar nooit over 'dader' of 'slachtoffer' omdat dit te zwart-wit is. De persoonlijk voornaamwoorden die wij in dit boek gebruiken zijn willekeurig en kunnen op iedereen duiden; behalve op hij of zij ook op die of hen. Als wij over ouders spreken, vallen daar alle primaire verzorgers onder, bijvoorbeeld ook pleegouders. Sommige hoofdstukken zijn specifiek gericht op degene die is vreemdgegaan en in andere hoofdstukken richt het boek zich juist op degene die bedrogen is. Door de hoofdstukken heen is er ook aandacht voor 'de derde' in het liefdesverhaal, omdat hij of zij ook onderdeel van het bedrog is en een essentiële functie heeft, plus een eigen verantwoordelijkheid. Het boek ronden we af met een hoofdstuk waarin de meerwaarde van relatietherapie wordt besproken.

Sterker na ontrouw biedt je kennis en inzichten over ontrouw in het algemeen, hoe het zover kan komen en wat er met je gebeurt als je met vreemdgaan te maken krijgt. Er wordt diep ingegaan op het relatietrauma dat ontstaat wanneer het bedrog uitkomt en waarom het voor alle drie betrokken personen belangrijk is om met alle verwarrende gevoelens aan de slag te gaan. Want wat ligt er onder de oppervlakte en hoe kun je dat onderzoeken en helen? Het boek geeft je praktische handvatten tot herstel en wil je inspireren om een betere relatie aan te gaan, zowel met jezelf als met je partner, de derde of iemand anders. De titel zegt genoeg: na *Sterker na ontrouw* sta je sterker!

Hoofdstuk 1

Om te beginnen

Hoe (on)trouw zijn we als mens en waarom?

Voordat je je verdiept in de emotionele chaos die ontrouw met zich meebrengt, de complexe dynamieken die er spelen en de praktische stappen naar herstel, is het essentieel om te begrijpen waarom ontrouw zo vaak voorkomt. Wat is ‘vaak’, hóé vaak, wat valt er precies onder ontrouw – en waarom ligt er zo’n groot taboe op?

In dit eerste hoofdstuk van *Sterker na ontrouw* wordt onderzocht hoe monogaam de mens van nature is. Spoiler: dat zijn we níét, hoewel wij mensen tegelijkertijd diepgewortelde hechtingsmechanismen hebben die ons binden aan één specifieke partner. Die paradox verklaart al veel van de verwarring waar mensen in belanden wanneer hun verlangens botsen met hun loyaliteit aan ‘die ene’. Maar biologie is slechts de helft van het verhaal. De andere helft komt voort uit cultuur, uit religie en vooral uit de torenhoge verwachtingen die we in onze moderne tijd van relaties hebben. In dit hoofdstuk wordt ingegaan op de vraag waarom ontrouw tegenwoordig pijnlijker is dan ooit. Ook wordt de waarde van de Imagodialoog uitgelegd, een manier van open en eerlijk communiceren binnen onder andere de relatietherapie die door dit boek heen leidend is.

Hoe *happily ever after* nog altijd ons ideaalbeeld is

Onze wereld is de afgelopen eeuw, en zeker de laatste decennia, in een duizelingwekkend tempo veranderd. Waar onze overgrootouders nog met paard-en-wagen over modderige landwegen trokken, vliegen wij binnen enkele uren naar de andere kant van de wereld. Met een apparaatje dat in onze broekzak past, hebben we toegang tot meer informatie dan alle bibliotheken ter wereld ooit kunnen bevatten. We voeren gratis videogesprekken met geliefden aan de andere kant van de oceaan en streamingdiensten bieden ons zoveel films en series aan dat we erin verdrinken.

Wat níét veranderd is, is het einde van veel van die films en series. Zeventig jaar geleden slaakte het publiek een zucht van verlichting bij de slotzoen van de klassieker *An Affair to Remember* (1957), waarin Cary Grant en Deborah Kerr het publiek meerekken in hun hartverscheurende liefdesverhaal. Wat er sindsdien ook veranderd is, het is nog steeds zo dat veel films, series en realityprogramma’s eindigen met een innige zoen en de suggestie dat de twee geliefden die elkaar hebben gevonden voor altijd happily ever after zullen blijven. Terwijl de aftiteling rolt, blijven we achter met het idee dat dit ook ónze werkelijkheid kan zijn: voor de rest van je leven gelukkig met één iemand.

Want hoewel er in de media de laatste jaren veel aandacht is voor andere liefdesvormen, zoals open relaties of polyamorie, blijkt in de praktijk dat maar weinig mensen hiervoor kiezen: 3 à 4 procent van de Nederlanders heeft daadwerkelijk een open relatie en maar zo’n 0,8 procent leeft polyamoreus. Monogamie blijft ook in onze huidige wereld het romantische ideaalbeeld.

De ontvruisterende realiteit

Dat ideaalbeeld botst echter flink met de werkelijkheid. Internationale statistieken over trouw en ontrouw schetsen een ont-

nuchterend beeld. Het percentage mensen dat vreemdgaat varieert sterk per land en cultuur, maar de cijfers zijn overal hoog. Thailand spant de kroon, waar meer dan de helft van de gehuwde mensen toegeeft minstens één keer ontrouw te zijn geweest. Maar ook in Europa kunnen we er wat van: maar liefst 46 procent van de Denen geeft toe weleens vreemd te zijn gegaan, gevolgd door Duitsland en Italië met elk 45 procent. Interessant is dat sinds 1990 het aantal vrouwen dat toegeeft weleens vreemd te zijn gegaan in veel landen is gestegen, soms wel met 40 procent, terwijl de statistieken voor mannen ongeveer gelijk zijn gebleven. Dat komt vooral door het simpele feit dat vrouwen vroeger veel meer aan huis gebonden waren en minder gelegenheid hadden een scheve schaats te rijden. Bovendien gaven ze het veel minder vaak eerlijk toe, omdat vooral voor vrouwen het taboe op overspel enorm was. In de westerse wereld liggen de cijfers van overspelige mannen en vrouwen inmiddels vrijwel gelijk.

In Nederland deed psycholoog Henk Noort 2005 een groot ontrouwonderzoek onder 1700 heteroseksuele mannen en vrouwen tussen de 25 en 45 jaar. Dit onderzoek toonde aan dat 25 procent van de mannen en 27 procent van de vrouwen weleens was vreemdgegaan tijdens hun vaste relatie. Deze cijfers waren destijds schokkend, vooral omdat ze een forse stijging lieten zien ten opzichte van 1991, toen volgens het Nederlands Instituut voor Sociaal Seksuologisch Onderzoek (Nisso) slechts 15 procent van de mannen en 9 procent van de vrouwen ontrouw was. Wel is de vraag of dat verschil in cijfers niet vooral komt doordat mensen er in 2005 eerlijker over durfden te zijn. Verder is het denkbaar dat ook in dat jaar nog steeds veel mensen een sociaal wenselijk antwoord gaven.

Recenter onderzoek uit 2023 van Esther Kluwer, bijzonder hoogleraar aan de Radboud Universiteit, uitgevoerd onder 1032 ge-

bonden Nederlanders boven de 45 jaar, liet in tegenstelling tot het andere onderzoek zien dat slechts 12 procent bevestigend antwoordde op de vraag of ze ooit waren vreemdgegaan in hun huidige relatie. Dit ligt weer een stuk lager, maar maakt ook duidelijk hoe ingewikkeld het is achter exacte cijfers te komen, mede omdat ‘vreemdgaan’ vaak op verschillende wijzen wordt geïnterpreteerd. Het ene onderzoek houdt penetratieseks aan, terwijl andere onderzoeken alle seksuele handelingen en daarnaast zoenen, erotisch chatten of zelfs emotionele ontrouw meetellen.

Als we al deze dingen meerekenen, kunnen we op basis van verschillende recente Amerikaanse onderzoeken stellen dat in onze westerse wereld ongeveer een op de drie mensen ooit ontrouw is geweest. Een schrikbarend aantal, als je bedenkt dat de meerderheid hiervan de partner impliciet of expliciet heeft beloofd trouw te zijn. Laat dit een troost zijn als het jou overkomt, in welke positie je je ook bevindt: je bent niet de enige.

De definitie van vreemdgaan, ontrouw of overspel

Ontrouw is een woord dat iedereen anders kan interpreteren; het is maar net wat je samen met je partner afspreekt. De een kan fantaseren over iemand anders al als ontrouw ervaren, of masturberen, terwijl anderen dat als heel onschuldig zien en misschien zelfs zoenen met een ander nog oké vinden. In dit boek wordt deze definitie gehanteerd: bij ontrouw heb je (al dan niet fysiek) emotioneel, intiem of seksueel contact met een ander (of anderen) buiten de ‘heilige ruimte’ die je samen met je partner hebt. Dit contact valt buiten jullie afspraken hierover en over dit contact zeg je niets tegen jouw partner. Meer informatie over de heilige ruimte lees je in Hoofdstuk 8 (zie pagina 232).

Hoe trouw is de mens vanuit biologisch perspectief?

Waarom lukt het ons zo moeilijk om monogaam te blijven, terwijl dat bij de meeste mensen toch hun oprechte intentie is? Kan het zijn dat de mens van nature helemaal niet monogaam is? Gedragsbioloog en apenonderzoeker Patrick van Veen, bekend van onder meer *Married at First Sight*, is er heel duidelijk in: inderdaad, dat zijn we niet. Het is dus onder meer simpelweg onze biologie die ons parten speelt.

Bij zoogdieren, waartoe ook de mens behoort, is er een direct verband tussen paargedrag en seksueel dimorfisme, dat is het verschil in grootte en uiterlijk tussen mannetjes en vrouwtjes. Bij soorten die niet monogaam zijn, zoals kippen, zie je flinke verschillen tussen de mannetjes en vrouwtjes; zo is de haan veel mooier, uitbundiger en groter. Bij monogame soorten, zoals zwanen, zie je aan het uiterlijk echter nauwelijks verschil. Nou, bij de mens zijn die verschillen er zéker! Mannen zijn gemiddeld groter en breder gebouwd, hebben meer spiermassa, een zwaardere stem en vaak meer lichaams- en gezichtsbeharig. Vrouwen daarentegen hebben rondere vormen, zachtere gelaatstreken en andere hormonale signalen die juist vruchtbaarheid en aantrekkelijkheid uitstralen.

Onze non-monogame natuur is ook af te lezen aan ons menselijk voortplantingssysteem. Zo produceren mannen enorme hoeveelheden zaadcellen die een wedstrijd kunnen aangaan met andere zaadcellen: een kenmerk van diersoorten waarin vrouwtjes met meerdere mannetjes paren. Ook vrouwen hebben kenmerken die wijzen op een non-monogame evolutionaire achtergrond. Zo hebben ze een verborgen vruchtbare periode, in tegenstelling tot een ovulatie die overduidelijk is, bijvoorbeeld door zwelling en het rood worden van de geslachtsdelen of veranderingen in geur en gedrag. Dat maakt dat potentiële partners de vrouw niet volledig kunnen claimen en afschermen van concurreren.

Zo hebben vrouwen zelf de macht om de biologische vader van hun nageslacht te kiezen. Bijkomend voordeel is dat ze andere mannen kunnen laten denken dat zij de vader zijn, zodat ze gaan investeren in de zorg van het nageslacht.

Waarom zijn we niet monogaam? Omdat dat qua voortplanting voordelen biedt: verschillende partners zorgen voor genetische diversiteit van je kroost, zodat ze meer overlevingskansen hebben. Onze neiging tot ontrouw is dus geen moreel falen, maar een diep menselijk mechanisme dat in vroegere tijden hielp om overleving te spreiden. Let op: ook als je helemaal geen (of niet meer) kinderen wilt of voorbehoedsmiddelen gebruikt, speelt dit onbewust nog altijd, want onze biologie trekt zich niets aan van alle keuzemogelijkheden van de moderne tijd. Wat het zo ingewikkeld maakt, is dat wij mensen tegelijkertijd geneigd zijn tot het vormen van koppels, in ieder geval tijdelijk (seriële monogamie). We zijn namelijk sociale wezens die hechten aan een partner en graag samen voor onze kinderen zorgen, iets wat ook de meeste toekomstkansen biedt. Het bestaan van jaloezie – bij zowel mannen als vrouwen – is een van de aanwijzingen dat monogamie óók in onze biologie zit verankerd.

Alles draait om nuance

In dit boek zullen soms de verschillen tussen mannen en vrouwen worden benoemd, zoals het feit dat mannen gemiddeld genomen eerder seksueel vreemdgaan en vrouwen gemiddeld genomen eerder een emotionele connectie bij een ander zoeken. Deze dingen gelden enkel in het algemeen, nooit voor iedereen. Er zijn mannen die vooral emotioneel vreemdgaan en vrouwen die puur fysieke avonturen zoeken. Als in dit boek wordt gesproken over 'mannen' of 'vrouwen', wordt dus statistisch gezien, gemiddeld genomen bedoeld – maar nooit: altijd, bij iedereen.

Er is – in het algemeen, zie het kader hieronder – wel een verschil te zien in die jaloezie. Vrouwen moeten biologisch gezien veel moeite doen om een kind op de wereld te zetten en op te voeden; zij zijn negen maanden zwanger en geven borstvoeding. Mannen kunnen daarentegen na die ene vrijpartij die tot een zwangerschap leidt in principe meteen door naar de volgende. Dit gegeven maakt dat er nog altijd een verschil te zien is tussen hoe mannen en vrouwen met ontrouw omgaan en wat ze het meest raakt. Vrouwen zijn gemiddeld genomen sneller jaloers als hun partner hen emotioneel ontrouw is, omdat zij vooral de zorg voor het nageslacht willen veiligstellen. Mannen raken juist sneller over de rooie bij seksuele ontrouw, omdat zij nooit honderd procent zeker kunnen zijn dat het kind inderdaad van hen is.

Mannen versus vrouwen: nature én nurture

De verschillen in jaloezie tussen mannen en vrouwen zijn niet alleen biologisch bepaald, maar ook cultureel. Opvoeding, sociale normen, persoonlijke ervaringen en culturele verwachtingen bepalen minstens zoveel van ons gedrag. Jongens en meisjes krijgen ook in de huidige tijd al vanaf jonge leeftijd, al dan niet onbewust, verschillende boodschappen mee over seksualiteit en relaties. Zo blijkt bijvoorbeeld dat vrouwen harder oordelen over vreemdgaan dan mannen, een verschil dat niet biologisch maar cultureel is aangeleerd.

Hoe onze westerse monogame samenlevingsvorm ontstaan is

Evolutionair gezien is het dus duidelijk: mensen zijn in principe niet voorbestemd om elkaar levenslang trouw te zijn. En hoewel we in het Westen monogamie als de norm zien, is dat niet overal

zo. Sterker nog: van de ongeveer zevenhonderd verschillende culturen die bestaan en ooit bestonden, werden slechts een kleine tweehonderd als strikt monogaam beschreven, zo stelt gedragsbioloog Van Veen. In pre-agrarische samenlevingen die bestonden uit jagers en verzamelaars leefden we als mensen ‘polygeen’: een man had meerdere vrouwen. Dit blijkt uit genetische analyses van oude populaties, die laten zien dat veel minder mannen dan vrouwen nakomelingen kregen. De sterkste jagers hadden het vermoedelijk voor het zeggen, de rest had het nakijken. Met de ontwikkeling van de eerste steden, zo’n tienduizend jaar geleden, ontstond taakdifferentiatie; de timmerman, de bakker, de landbouwer – allemaal kregen ze hun plaats in de gemeenschap, wat ze aantrekkelijker maakte voor vrouwen. Dit legde de basis voor meer monogame relatievormen. Tegelijkertijd werden bezit, land en afstamming steeds belangrijker. Mannen wilden er daardoor steeds meer zeker van zijn dat hun erfgoed naar hun eigen kinderen ging en vrouwen hadden op hun beurt steeds meer baat bij stabiliteit en bescherming in een vaste relatie. Zo raakte monogamie in zwang.

En dan was er nog de niet uit te wissen religie. Het christendom, eeuwenlang dominant in het Westen, maakte van monogamie een goddelijk gebod. Daardoor werd ontrouw niet alleen gezien als verraad aan je partner, maar ook als zonde tegen God, een schending van een heilig verbond die je ziel in gevaar bracht. Deze diepe, religieus gekleurde afkeur van ontrouw is nog altijd in ons collectieve geheugen gegrift.

De moderne werkelijkheid

Anno 2026 is de praktijk in monogame westerse samenlevingen genuanceerder. In onze cultuur zien we veel seriële monogamie – mensen trouwen, scheiden, en trouwen opnieuw, of gaan monogaam samenwonen of latten. Dit patroon lijkt meer op dat

van polygame culturen dan we beseffen. Het is bij ons alleen niet zo dat we er tegelijkertijd meerdere partners op nahouden, maar ná elkaar. Of nou ja, dat is het streven voor het overgrote deel van ons. Maar een op de drie houdt zich daar niet aan, zo blijkt dus uit onderzoek.

Vreemdgaan is vandaag de dag toegankelijker en daardoor makkelijker dan ooit. Moest je vroeger letterlijk de deur uit om een andere man of vrouw te ontmoeten en bestond er voor vrouwen het schrikbeeld om zwanger te worden, nu bestaan er goede voorbehoedsmiddelen en is erotisch contact 24/7 voorhanden. Even simpel swipen en je hebt zelfs toegang tot honderden potentiële partners. Ondertussen stellen we steeds hogere eisen aan onze liefdesrelaties, volgens Lieke Lamb, een van Nederlands bekendste trendwatchers. “Vroeger had het huwelijk soms weinig met liefde te maken en was het vooral een zakelijke overeenkomst, maar begin negentiende eeuw veranderde dat in een verbond uit vrije wil. Met de komst van de echtscheiding kwam de lat voor een relatie hoger te liggen; als het je niet meer beviel dan kon je weg.”

Tegenwoordig heeft ‘die hoge lat’ buitenproportionele vormen aangenomen, stelt Lamb: in onze individualistische maatschappij verwachten we van onze partner dat hij of zij ons geeft waarin ooit een heel dorp voorzag. We zoeken bij één persoon nu zowel emotionele steun als intellectuele stimulans, seksuele opwinding, gezelligheid, avontuur en stabiliteit. En ook nog eens voor altijd. Is dat eigenlijk wel reëel? We leven ook nog eens in een wereld waarin we denken dat alles maakbaar is en dat we recht hebben op geluk, fantastische liefde en weergaloze seks. Ondertussen zijn we ironisch genoeg digitaal hyperverbonden, maar emotioneel steeds drukker en meer afgesloten. Hoeveel stellen zitten er niet elke avond met hun eigen iPad op de bank?

Waarom doet ontrouw juist tegenwoordig meer pijn dan ooit?

Als zoveel mensen vreemdgaan, waarom is het dan nog steeds zo’n enorm taboe? En waarom doet het ontdekken van ontrouw zoveel pijn, zelfs wanneer we weten dat het zoveel voorkomt? Het antwoord ligt in de griezelige paradox van onze ongekende keuzevrijheid. We hebben immers alle kansen om die ene perfecte match te vinden. Maar dit maakt ook kwetsbaar, want wat als je na die zorgvuldige selectie eindelijk iemand kiest en je helemaal aan hem of haar committeert – en diegene blijkt jou niet trouw te zijn? Dan voelt dat niet alleen als verraad, maar ook als persoonlijk falen.

En dat in een tijd waarin we toch al constant het gevoel hebben vervangbaar te zijn. Banen zijn immers tijdelijk, vriendschappen komen en gaan, en zelfs familierelaties zijn niet meer vanzelfsprekend. In die context wordt een liefdesrelatie vaak de ultieme bevestiging dat je ‘ertoe doet’. Jouw partner kiest elke dag opnieuw voor jou, ondanks alle andere opties. Tot blijkt dat dat niet waar is ... en er wél iemand anders is. Dan weet je niet waar je het zoeken moet. Ook krijg je vanuit de buitenwereld mee dat je dit vanzelfsprekend niet moet pikken als je ook maar een greintje zelfrespect hebt. Dat zien we bijvoorbeeld bij bedrogen BN’ers. Als ze besluiten toch bij hun partner te blijven, krijgen ze het flink te verduren; denk maar aan Linda de Mol, Monique Westenberg en Bibi Breijman. Het lijkt wel alsof er meer begrip is als je je partner direct buiten de deur zet en in een vechtscheiding belandt, dan als je aan de slag gaat en vécht voor je relatie.

Ontrouw komt voor in alle relaties, óók in de goede

Maar hé, gelukkig komt ontrouw alleen voor in slechte relaties ... Toch? Dit gebeurt alleen als partners elkaar niets meer te zeggen hebben en er in de slaapkamer al jaren niets meer gebeurt. Helemaal, wás het maar zo. De ongemakkelijke waarheid, zo beschreef

Esther Perel, de bekende auteur van *The State of Affairs* (in het Nederlands *Liefde in verhouding*), is dat óók mensen die veel van elkaar houden en gelukkig zijn met elkaar op een dag de grens over kunnen gaan en alles op het spel zetten wat ze samen hebben opgebouwd. Mensen die vreemdgaan, zo zegt Perel, zijn niet zozeer op zoek naar een andere geliefde, maar vooral naar een andere versie van zichzelf. Het gaat om het proeven van de persoon die ze óók hadden kunnen zijn – de spontane versie, de avontuurlijke variant van zichzelf. Perel noemt dit het eeuwige existentiële conflict in ons mensen: dat we streven naar stabiliteit, verbondenheid en veiligheid maar tegelijkertijd opbloeien door iets nieuws.

De Imagotheorie: de weg om ontrouw echt te begrijpen en te helen

Sterker na ontrouw wil een extra laag in het nadenken over ontrouw aanbrengen. Het is namelijk heel nuttig en zinvol om de diepere betekenis van vreemdgaan te onderzoeken aan de hand van de Imagotheorie. Hierdoor kun je écht begrijpen wat er is gebeurd en hoe je verder kunt, samen of alleen. Deze stroming binnen de relatietherapie vormt de lens waardoor in dit boek naar ontrouw wordt gekeken. Volgens deze theorie vallen we niet toevallig op een partner, maar op iemand die ons, vaak onbewust, herinnert aan onze vroegste ervaringen met liefde en hechting. Dus aan wanneer je gezien werd, wanneer je aandacht kreeg, maar ook wanneer je tekortkwam bij je ouders of verzorgers. Hierdoor hebben we niet al onze ontwikkelingsfases goed en volledig doorlopen en dat willen we later (onbewust) inhalen. We hopen dat onze liefdespartner onze onvervulde behoeften uit onze kindertijd alsnog zal vervullen. Dat gebeurt natuurlijk niet, zeker niet altijd. Daardoor word je geraakt op plekken waar ook je ouders je als kind raakten.

Vanuit diezelfde onvervulde behoeften kun je verliefd worden op iemand anders. Deze derde wordt, vaak onbewust, ingezet als remedie voor dat oude zeer, om daarmee tijdelijk te vervullen wat je in je relatie en in je leven mist. Als de affaire met deze derde uitkomt, is dat erg pijnlijk, maar vanuit de Imagotheorie gezien is het vooral een uitnodiging om te onderzoeken wat er werkelijk speelt. Voor degene die vreemdging is de vraag: wat zocht je en waarom, en welke oude behoefte probeerde je te vervullen? Voor de bedrogen partner is de vraag: welke oude pijn wordt er geraakt door dit verraad? Voor beiden: hoe kunnen jullie de échte behoeften die er bij jullie beiden spelen samen vervullen? En voor de derde: wat maakt dat jij voor die plek als derde gekozen hebt? In plaats van ontrouw te zien als het einde, ziet de Imagotheorie het als een kans om niet alleen jezelf beter te begrijpen, maar ook om elkaar dieper te ontmoeten en samen een bewuster pad in te gaan. Want ieder conflict, ook een pijnlijke gebeurtenis zoals ontrouw, is een uitnodiging tot groei. En over die kansen tot groei gaat dit boek!