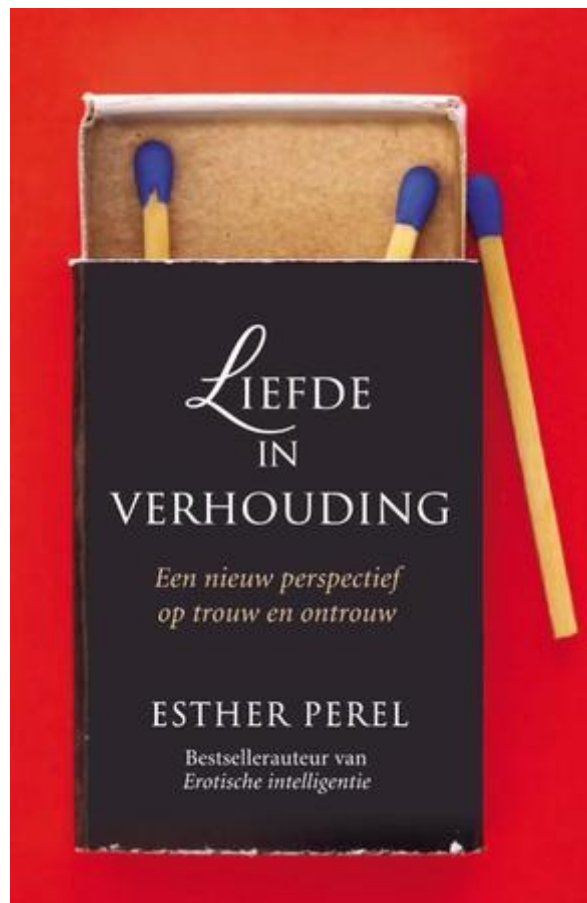


Vogelaar T&C

## Vijf gesprekken naar herstel na ontrouw Met Esther Perel



## **Ontrouw in onze cultuur**

Bij het woord ontrouw denken we doorgaans aan sexuele ontrouw: één van beide partners heeft een affaire, gaat vreemd, heeft gelogen en bedrogen, voerde thuis een toneelstukje op. Deze partner is de *dader*, de bedrieger, de leugenaar. En thuis zat het *slachtoffer*.

Vraag in een zaal mensen vrij te associëren op het woord 'affaire'. Wat je terughooft: liegen, bedriegen, geheimen, sex, lust, smartphone, whatsappen, hotel, overwerken, secretaresse, golf/tennis/yogaleraar, pijn, midlife crisis en ga zo maar door.

Maar veel affaires zijn ook verhalen over passie en liefde. Over gezien worden en waardering krijgen. Over het verlangen naar een gevoel van vrijheid en levendigheid, over vitaliteit.

Over gemis thuis, over schaamte wensen te uiten, over de moeilijkheden om dingen bespreekbaar te maken en te houden.

## **Voor wie?**

Deze gids is gemaakt voor paren, koppels, stellen die in hun relatie te maken hebben (gehad) met ontrouw in de relatie. Middels deze gids willen we jullie helpen om constructief met elkaar in gesprek te komen.

We hopen dat jullie via 5 gesprekken waarbij de vragen op de volgende bladzijden centraal staan, in contact zullen komen met elkaar en op een andere manier over de crisis, veroorzaakt door uitkomen van de affaire, gaan praten.

## **Doel**

'Wat was de betekenis van de affaire voor de 'dader' en 'wat betekende de affaire voor het slachtoffer', zo is de uitkomst van de gesprekken het best samen te vatten.

Het doel is daarbij helder: door het voeren van de gesprekken ontstaat er meer begrip voor elkaar, voor de situatie waaruit de affaire is voortgekomen, voor de rol daarin van beide partners. En bovenal leiden de gesprekken tot meer inzicht in de wensen naar de toekomst van beide partners. 'Wat wordt ons nieuwe contract?', want duidelijk is dat het oude contract niet heeft gewerkt...

## **Esther Perel**

De wereldberoemde sexuologe en relatietherapeut Esther Perel deelt in haar boeken, ted talks en podcasts haar visie op ontrouw. Zij heeft ondervonden en beschreven hoe affaires niet het einde van een relatie hoeven te betekenen, maar ook een mogelijkheid bieden tot transitie, tot een overgang naar een volgende fase van de relatie, naar verdieping.

Eén van haar kernbeweringen is dat een affaire zelden een teken is van liefdeloosheid naar de partner: ook in liefdevolle relaties komen affaires veelvuldig voor. Maar wat is het dan wel?

Perel heeft op basis van jarenlange ervaring en duizenden gesprekken de visie ontwikkeld, dat ontrouw vaak zijn wortels vindt in een verlangen naar een gevoel van levendigheid, van vitaliteit, van jeugd en

vrijheid. Een verlangen kortom naar een jongere, eerdere versie van de persoon zelf, of een verlangen naar een versie van zichzelf die hij/zij nooit heeft durven zijn.

De pijn van het verraad zit hem erin dat dit verlangen niet is gedeeld met de partner en dus geen plek heeft gekregen in de relatie. Er is een 'ander' voor nodig geweest om invulling te geven aan dit verlangen. En op de dag dat het uitkomt vallen daarmee 2 werelden in elkaar: de wereld van degene die de affaire heeft of had en de wereld van degene die de affaire ontdekt.

### **De vragen die gesteld moeten worden**

Ontrouw van de één, komt binnen als verraad bij de ander. 'Waarom doe je mij dit aan?', 'Waarom heb ik dit verdiend?'. Dat zijn de logische vragen die opkomen. Met dergelijke vragen ontstaat een gesprek waarin rechtvaardiging vanuit de dader en de aanklacht vanuit het slachtoffer centraal staan. Dat helpt niet.

De vragen die je op de volgende pagina's vindt, zijn afkomstig van Esther Perel. Zij heeft de vragenlijst ontwikkeld in samenwerking met Peggy Vaughn, Miekele Scheinkman en Ulrich Clement.

Esther Perel erkent dat vlak na het uitkomen van de affaire er zeker gesproken moet worden over de feiten (wat, waar, met wie, hoe vaak, welke leugens, wanneer etc). Zij noemt dit fase 1 na het uitkomen van de ontrouw. In fase 2 hecht zij grote waarde aan de vervolgvragen die gericht zijn op herstel en onderzoek naar een nieuw toekomstig 'relatiecontract'. Deze vragen noemt zij de 'Investigative Questions'. In talloze gesprekken met koppels hebben wij bevestigd gekregen dat dit de vragen zijn, die hoop geven op een toekomst samen. Omdat ze inzicht geven, omdat ze partners de kans bieden om voorbij de taboes in de relatie te komen, omdat ze koppels op plekken brengen, waar ze te lang -of misschien wel nooit- zijn geweest.

### **Praktisch**

De uitnodiging is dat jullie met elkaar 5 gesprekken voeren, met een frequentie van minimaal 1 gesprek per week, waarin jullie de vragen op de volgende bladzijden met elkaar bespreken.

Neem hiervoor de tijd: minimaal 2 uur.

En neem daarvoor de rust en aandacht: kinderen naar bed, computers en smartphones uit, kop thee of glas wijn erbij.

Spelregels:

1. het 'slachtoffer' stelt de vragen
2. de 'dader' beantwoord zo eerlijk en precies mogelijk: vermijd het 'te zorgen voor je partner', anders gezegd: spaar je partner niet en wees echt oprecht zo eerlijk mogelijk
3. het slachtoffer mag 'stop' zeggen als het genoeg is of teveel dreigt te worden
4. zorg dat je positief met elkaar eindigt: bedank en complimenteer elkaar voor de eerlijkheid en het geduld, voor de durf en kracht, een knuffel mag altijd.

Dat het tot bijzondere gesprekken mag leiden.

## Gesprek 1: Betekenis en Motieven

Hieronder tref je de vragen aan die het 'slachtoffer' kan stellen in het eerste gesprek aan de 'dader'. Begin ook echt op die manier, maar laat je zeker niet weerhouden om door te vragen. Degene die de vragen beantwoordt, kan helpen door aan het eind van het antwoord te checken of de vraag nu in zijn geheel is beantwoord, of wellicht zijn er zaken nog niet helemaal helder. Kom desnoods terug op eerdere vragen, tijdens het gesprek of in een volgend gesprek.

Probeer als 'slachtoffer' een open nieuwsgierige houding aan te nemen. Je wilt beter begrijpen, je wilt snappen welk 'verhaal' jouw partner in zijn hoofd had en heeft over jullie relatie en de affaire. Hoe beter je erin slaagt, emoties te temperen, hoe preciezer je vervolgvragen zullen zijn en hoe meer jouw partner zich uitgenodigd en veilig voelt om alles op tafel te leggen. En dat is wat jullie beiden het hardst nodig hebben.

Vragen:

1. Wat betekende dit vreemdgaan voor jou?
2. Waarom gebeurde dat toen?
3. Heb je het opgezocht? Of is het gebeurd?
  
4. Voelde je je schuldig of meende je ergens ook recht te hebben op een affaire?
5. Wat heb je over jezelf ontdekt in die relatie? Hoe voelde je je erbij?
6. Ontdekte je nieuwe dingen over jezelf of kwam je in contact met verloren delen van jezelf?
  
7. Waarom dacht je dat je jouw behoeften, emotioneel, intellectueel, seksueel, met mij niet kon delen?
8. Zou je die nieuw ontdekte eigenschappen van je zelf ook aan mij kunnen tonen?
9. Zijn er delen van jezelf die je in onze relatie wil inbrengen?
  
10. Was die lover van jou iemand waarvan je dacht je leven mee te delen?
11. Hoe belangrijk was seks?
12. Heeft het te maken met iets dat je mist in ins seksleven?
  
13. Heb je ooit gedacht dat je jezelf verloren was of voelde je je verscheurd en verward?
14. Dacht je er aan in onze relatie te blijven of dacht je aan weggaan?
15. Heb je je ooit zorgen gemaakt dat deze affaire onze relatie zou vernietigen?

## Gesprek 2: Dynamiek van geheimhouding en onthulling

Hieronder tref je de vragen aan die het 'slachtoffer' kan stellen in het tweede gesprek aan de 'dader'. Begin ook echt op die manier, maar laat je zeker niet weerhouden om door te vragen. Degene die de vragen beantwoordt, kan helpen door aan het eind van het antwoord te checken of de vraag nu in zijn geheel is beantwoord, of wellicht zijn er zaken nog niet helemaal helder. Kom desnoods terug op eerdere vragen, tijdens het gesprek of in een volgend gesprek.

Probeer als 'slachtoffer' een open nieuwsgierige houding aan te nemen. Je wilt beter begrijpen, je wilt snappen welk 'verhaal' jouw partner in zijn hoofd had en heeft over jullie relatie en de affaire. Hoe beter je erin slaagt, emoties te temperen, hoe preciezer je vervolgvragen zullen zijn en hoe meer jouw partner zich uitgenodigd en veilig voelt om alles op tafel te leggen.

En dat is wat jullie beiden het hardst nodig hebben.

Vragen:

1. Wat wil je dat ik over de affaire weet?
2. Heb ik daar, volgens jou, inspraak in?
3. Is het OK als ik niet alles wil weten?
  
4. Wilde je dat ik het te weten kwam en hoopte je erop het mij te vertellen? Luchtte het je op toen ik het wist?
5. Heb je gehoopt dat ik het zou ontdekken zonder dat jij het mij moest vertellen of was je bang dat ik erachter zou komen? Of dacht je dat ik er niet achter zou komen?
6. Toen ik het te weten kwam: wat dacht je dat er met jou zou gebeuren en met jullie beiden?
  
7. Zou je ermee gestopt zijn als ik het niet had ontdekt?
8. Heb je gelogen om mij te misleiden of hoopte je dat de leugens mij zouden beschermen?
9. Hoe was het voor jou om hier thuis te komen? en woe was dat liegen voor jou?
  
10. Zijn er anderen (vrienden, vriendinnen, familie) die je hebt verteld over de affaire? Wil je anderen nog vertellen over de affaire?

### Gesprek 3: Reflecties over belang van de relatie

Hieronder tref je de vragen aan die het 'slachtoffer' kan stellen in het derde gesprek aan de 'dader'. Begin ook echt op die manier, maar laat je zeker niet weerhouden om door te vragen. Degene die de vragen beantwoordt, kan helpen door aan het eind van het antwoord te checken of de vraag nu in zijn geheel is beantwoord, of wellicht zijn er zaken nog niet helemaal helder. Kom desnoods terug op eerdere vragen, tijdens het gesprek of in een volgend gesprek.

Probeer als 'slachtoffer' een open nieuwsgierige houding aan te nemen. Je wilt beter begrijpen, je wilt snappen welk 'verhaal' jouw partner in zijn hoofd had en heeft over jullie relatie en de affaire. Hoe beter je erin slaagt, emoties te temperen, hoe preciezer je vervolgvragen zullen zijn en hoe meer jouw partner zich uitgenodigd en veilig voelt om alles op tafel te leggen.

En dat is wat jullie beiden het hardst nodig hebben.

1. Was de affaire een afwijzen van onze relatie?
2. Zag je het als een teken van iets dat tussen ons gemist bleef?
3. Denk je dat de affaire een symptoom was van gemis of barsten in onze relatie?
  
4. Heb je gedacht mij te verlaten of was de affaire iets naast onze relatie?
5. Heb je aan mij gedacht en aan de kinderen als je daar was?
6. Denk je dat het nog een keer kan gebeuren?
  
7. In welke mate was het een emotionele relatie en in welke mate speelde sex een rol?
8. Was je aan het pogen mijn aandacht te krijgen?

## **Gesprek 4: Integreren van de affaire in de relatie; wederkerige vragen die partners elkaar kunnen stellen**

In dit gesprek is de dynamiek iets anders, dus lees even aandachtig!

Hieronder tref je vragen aan die het 'slachtoffer' kan stellen in het vierde gesprek aan de 'dader'. Maar de vragen nodigen ook uit om door de 'dader' aan het 'slachtoffer' gesteld te worden.

Laat je niet weerhouden om door te vragen. Degene die de vragen beantwoordt, kan helpen door aan het eind van het antwoord te checken of de vraag nu in zijn geheel is beantwoord, of wellicht zijn er zaken nog niet helemaal helder. Kom desnoods terug op eerdere vragen, tijdens het gesprek of in een volgend gesprek.

Probeer beiden een open nieuwsgierige houding aan te nemen. Je wilt beter begrijpen, je wilt snappen welk 'verhaal' jouw partner richting toekomst in het hoofd heeft. Hoe beter je erin slaagt, emoties te temperen, hoe preciezer je vervolgvragen zullen zijn en hoe meer jouw partner zich uitgenodigd en veilig voelt om alles op tafel te leggen.

En dat is wat jullie beiden moeten willen: dit opent de weg naar een nieuw 'relatiecontract'.

De vragen:

1. Denk je dat jouw/mijn affaire uiteindelijk goed was voor onze relatie of denk je dat het blijvende schade heeft toegebracht?
2. Weet je zeker dat je met mij verder wilt?
3. (S>D) Kwam je terug voor mij of voor ons gezin?
4. Wat zou je meest missen van het leven dat we samen hebben opgebouwd?
5. (S>D) Hoe denk je dat wat je over jezelf ontdekte in de affaire, in onze relatie een plaats kan geven?
6. Zal de affaire steeds boven ons blijven hangen?
7. Wat zijn volgens jou sterke elementen van onze relatie?
8. Wat waardeert jij meest aan ons?
9. Wat kunnen we samen doen om onze relatie sterker te maken?
10. (D>S) Denk je dat je me ooit weer kunt vertrouwen?
11. (D>S) Kun je me vergeven?
12. Hoeveel vergeving is er nodig voor ons om samen verder te kunnen?
13. Zijn jouw waarden, wensen of gedachten over monogamie in relaties veranderd?

## Gesprek 5: Focus op de Partner die is pijn gedaan

Jullie hebben 4 gesprekken met elkaar gehad. De gesprekken zullen soms emotioneel geweest zijn, ze zullen jullie nieuwe inzichten gegeven hebben over je partner, en misschien ook wel over jezelf. Wellicht zijn de contouren op een nieuwe contract naar de toekomst al zichtbaar.

In dit laatste gesprek gaat de focus helemaal terug naar de partner die we als 'slachtoffer' kenmerken. Degene die achter de affaire is gekomen, die zich verraden heeft gevoeld of nog altijd voelt.

Dit gesprek gaat erover dat de partner met pijn wordt erkend en gezien in zijn/haar pijn. Het is een gesprek dat misschien nog wel vaker gevoerd moet worden, net als delen van de eerdere gesprekken. Dit gesprek blijkt vaak langere tijd een plek nodig te hebben: de pijn van het verraad komt soms zomaar terug. Het is immers een traumatische ervaring geweest.

De vragen:

1. Kun je mijn kwaadheid en gekwetstheid nu begrijpen?
2. Blijf jij open voor verder gesprek als ik nog vragen heb die me kunnen helpen om jouw gedrag te begrijpen?
3. Realiseer je je dat ook ik kan opstappen?
4. Hoe zou het voor jou zijn als ik een affaire had?

De partner die affaire had mag de gekwetste partner de volgende vragen stellen:

5. Geloof je me als ik zeg dat ik voor jou ben teruggekomen?
6. Verlang jij ook dat ik blijf?
7. Waarom blijf jij?