

Overspel als noodsignaal

Door relatietherapeuten Angèle Nederlof en Sjaak Vane

Over overspelsituaties kan een apart boek worden geschreven. In dit artikel beperken wij ons tot overspel als een signaal voor langdurig onvoltooid contact. Je kunt iemand ontmoeten die verlangens doet ontwaken, waarvan je niet wist dat je ze had. Dan moet er een lampje gaan branden. Overspel is spelen met vuur.

Wanneer een ander dan de vaste partner de behoefte aan intimiteit gaat vervullen, is dit een signaal dat hier in de huidige intieme relatie te weinig aandacht voor is. Die collega, klant of sportvriend(in) trekt niet voor niets je aandacht. De ontmoetingen met hem of haar gaan steeds meer voor je betekenen, omdat het vervult wat ontbreekt tussen jou en je partner. Het brengt je in beweging op een manier die je niet meer kent in je vaste relatie. Meestal is hier al jarenlang sprake van contactarmoede. Overspel is de alarmbel die aangeeft dat de partnerrelatie op springen staat. Maar vaak wordt ze door de overspelige partner in eerste instantie gezien als een rood lampje dat weliswaar knippert maar niet echt duidt op een noodsituatie.

Vaak zijn overspelige partners niet uit op het verbreken van hun relatie. Dat is meestal wel het oordeel van de omgeving die solidair is met de bedrogen partner, maar dit hoeft niet het motief te zijn van overspelige partners. In de meeste gevallen houden ze nog steeds oprecht van hun huidige partner. Ook als ze met een ander gaan, blijven ze dit doen. Het geflirt met een andere man of vrouw is een vervanging voor de liefde van en voor de partner die ooit werd ervaren, maar de laatste jaren onvoldoende tot zijn recht komt. De intimiteit die (stiekem) wordt gedeeld buiten de vaste relatie, zouden ze het liefste voelen bij hun eigen man of vrouw. Verliefd worden op een ander maakt deze onvervulde contactbehoefte voelbaar. Wie tot op dat moment geen besef had van zijn behoeftes wordt overvallen door zijn gevoelens en meegesleurd in een gevaarlijke romance.

Overspel heeft betekenis voor beide aspecten van de partnerrelatie: verbinding en intimiteit. Wat dit eerste betreft is het een vorm van grensoverschrijdend gedrag. De overspelige partner gaat voorbij aan de (onuitgesproken) relatieafspraken. Welk gedrag van deze partner wordt getolereerd kan nogal verschillen. Er zijn culturen waar een maîtresse oogluikend wordt toegestaan en andere waar het al onkuis is als een man een gesprek aanknoopt met een vreemde vrouw. In de meeste gevallen ligt de grens bij de afspraak geen seks te hebben met anderen of verliefde gevoelens te koesteren.

Als een van de partners achter de rug van zijn man of vrouw ontmoetingen heeft met een ander wordt de belofte om wat belangrijk is met elkaar te delen niet nagekomen. Als het overspel aan het licht komt, leidt dit tot een vertrouwensbreuk die meestal zo ingrijpend is dat de voortzetting van de relatie op het spel staat.

Karen en Joshua

Joshua werkt bij de recherche. Je zou denken dat hij in staat is zijn sporen uit te wissen. Maar als hij zijn vrouw belt om te zeggen dat hij over moet werken, vergeet hij het gesprek te verbreken. Via zijn mobieltje hoort zijn vrouw hoe hij het bed deelt met een vrouwelijke collega. Als hij die avond thuiskomt hoeft hij niets toe te lichten: Karen heeft haar koffers al gepakt. Na een week belt Joshua haar op. 'Ik heb gevraagd of ik overgeplaatst kan worden, zodat ik die collega niet meer tegenkom. En ik heb nagedacht. We moeten praten.' Karen neemt een moedige stap. Joshua zal moeten bewijzen dat het hem ernst is. Onder die voorwaarde is ze bereid de relatie met hem te onderzoeken. Ze kiezen voor relatietherapie. Dat is niet direct Richard 'zijn ding' maar hij stemt erin toe, vastbesloten dat hij verder wil met Karen. Ergens is hij opgelucht dat alles nu aan het licht komt.

Wanneer de overspelige partner het gebeuren opbiecht en het contact met de minnaar of minnares verbreekt, is dit nog maar het begin van het herstelproces. Het vertrouwen tussen beide partners zal opnieuw moeten groeien. De verwerking van een overspelsituatie kost tijd.

Overspel heeft in verreweg de meeste gevallen de betekenis van een noodsignaal – daarmee gingen we dit artikel van start. Het maakt een gebrek aan intimiteit zichtbaar. Hoe kun je het beste reageren op deze onheilstijding? Als het overspel aan het licht komt is dit een bittere pil voor degene die bedrogen is. Had je dat niet anders duidelijk kunnen maken? Blijkbaar niet, is de trieste vaststelling in dit geval. Als de partners genoeg hebben genomen met een onbevredigende relatie brengt overspel de barsten onverbiddelijk aan het licht. Als het beide partners lukt het overspel te erkennen als een noodsignaal dan hoeft het geflirt met een ander geen breuk te worden, maar kan de crisis uiteindelijk leiden tot een versteviging van de relatie. De voorwaarde hiervoor is dat wordt erkend dat de relatie voorheen onbevredigend verliep. Een overspelsituatie kan de aanzet geven het contact (eindelijk) te verdiepen. Nu de verhouding op scherp staat, worden de dingen oprecht en onomwonden benoemd. De ander wordt niet meer gespaard en de tijd van mooi weer spelen is voorbij.

De partners belanden in dergelijke situaties meestal in een emotionele achtbaan: intense gevoelens van schuld, afwijzing, rouw, schaamte en woede wisselen elkaar in hoog tempo af. Wie hier uit wil komen moet vastbesloten zijn geen genoeg te nemen met hoe het was. Dat vraagt uithoudingsvermogen van de partners, maar vooral de bereidheid te werken aan een nieuw perspectief. Er moet ruimte zijn voor de woede van de bedrogen partner, maar daar moet het niet bij blijven. De aanstichter hoort niet in het beklagdenbankje. Wie verder wil met elkaar moet erkennen dat overspel een verkeerde keuze is geweest met pijnlijke gevolgen. Het is een afkeurenswaardige manier om een onderliggend probleem boven tafel krijgen: de relatie was verzand en dat komt nu aan het licht. Alleen als het partnersgesprek wint aan scherpte, gevoeligheid en oprechtheid, kan met nieuwe inkt een ander hoofdstuk worden geschreven.

Een relatietherapie-weekend kan daarbij een goede start zijn. Het kan in korte tijd veel duidelijk maken, waar je samen verder mee kunt gaan. Een verdieping van de partnerrelatie is de enige garantie dat een dergelijk bedrijfsongeval niet opnieuw plaatsvindt. Na overspel moet je niet zoeken naar een voortzetting van het oude, maar werken aan een nieuw begin.