



Herstel

van vertrouwen



Ferdinand Bijzet
Eindscriprie ISSOOH
Februari 2010

Herstel van vertrouwen

Ferdinand Bijzet

© 2010, Ferdinand Bijzet
Uitgegeven in eigen beheer
fj.bijzet@filternet.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Herstel van vertrouwen.....	3
Inleiding.....	3
Vertrouwensbreuk	4
Het ontstaan.....	4
Brief van een bedrogene.....	6
Herstel van vertrouwen.....	7
De weg naar herstel	7
De crisisfase	8
De radicale breuk.....	11
De revalidatiefase	14
Relationele patronen die tot impasse leiden	17
De integratiefase	22
Literatuurlijst	24

Herstel van vertrouwen

Inleiding

De afgelopen 2,5 jaar mocht ik de intensieve opleiding relatie en gezinstherapie volgen aan het ISSOOH. Als afronding van deze opleiding mag ik een referaat schrijven. Een bundeling van kennis, toegespitst op een bepaald thema met toevoegingen van mij. Ik heb vele onderwerpen overwogen, maar kwam toch steeds terug bij de praktijk van alle dag. Mijn werken met stellen waarbij ontrouw een rol speelt. Al jaren werk ik met stellen waarbij een van beiden vreemd is gegaan, of waarvan een van beiden verslaafd is (geweest) aan seks (porno, prostitutie, telefoonseks). Zowel vreemdgaan als seksverslaving betekent in bijna alle gevallen een vertrouwensbreuk. Een breuk die niet gemakkelijk geheeld wordt. In gesprekken met collega's hebben we het regelmatig over deze problematiek. En over de vraag hoe het vertrouwen zich weer kan herstellen. Collega's gaven aan hiermee te worstelen. Ikzelf ook, al merk ik dat ik in de loop van de afgelopen jaren een steeds duidelijkere visie heb gekregen over het werken met stellen waarbij het vertrouwen is beschadigd. Vandaar een referaat over herstel van vertrouwen.

Dit referaat is bedoeld voor systeemtherapeuten. Het wil hen een handleiding geven in het werken met stellen waarbij het vertrouwen is beschadigd.

Mijn probleemstelling voor dit referaat is:

Op welke wijze kan een systeemtherapeut hulp bieden aan een relatie waarin er sprake is van een vertrouwensbreuk, zodat het vertrouwen hersteld wordt?

Mijn referaat spitst zich toe op vreemdgaan. Voor het gemak vat ik seksverslaving onder vreemdgaan. Hoewel het uitgangspunt totaal anders ligt, vreemdgaan is geen verslaving, komt het relationele patroon qua omgaan met de problematiek heel erg overeen. Daarbij verwacht ik dat dit referaat ook bruikbaar is in de hulp bij andere vertrouwensbreuken. Voor de leesbaarheid heb ik ervoor gekozen te spreken over een manlijke vreemdganger en een vrouwelijke bedrogene. Maar de realiteit is dat vreemdgaan ook andersom plaats vindt.

Ferdinand Bijzet
Februari 2010

Vertrouwensbreuk Het ontstaan

“Ik vertrouw hem niet meer. Elke keer weer beloofde hij me niet meer naar andere vrouwen te kijken. Maar ik had het wel door. Hij deed niet wat hij beloofde. Maar als ik hem er naar vroeg, dan loog hij er over. En nu heb ik het ontdekt. Hij heeft al een jaar lang een relatie met een vriendin van me. Toen ik hem er mee confronteerde zei hij dat hij de relatie zou verbreken, maar ik geloof hem niet meer. Hoe kan ik hem nou ooit nog geloven?”

Het hierboven beschreven fragment zou zomaar een van de vele gevallen kunnen zijn die ik de afgelopen jaren ben tegen gekomen. En kenmerkend in al die casussen was de zin: “Hoe kan ik hem nu ooit nog geloven? Hoe kan ik hem ooit nog vertrouwen? Dit zijn realistische vragen.

Bovengenoemd voorbeeld beschrijft een situatie van een vrouw die keer op keer haar man confronteerde, maar er zijn ook veel gevallen waarbij de partner opeens een schokkende ontdekking doet. Mijn partner is ontrouw. Dat leidt meteen tot een vertrouwensbreuk. Het feit dat er een leugen in de relatie gekomen is. Terwijl je dacht dat het goed was, bleek het niet goed te zijn. Het kan door verslaving of incidenten ontstaan. Maar de kern is dat de realiteit anders is dan je gedacht had. En dat doet zeer. En op het moment dat dat naar boven komt, spat het vertrouwen uiteen. Het is net een zeepbel die knapt. Afhankelijk van de situatie ontstaat er meteen een wond die heel veel pijn doet en ontstaat er verwijdering. Een verwijdering die er (als je het op de keper beschouwt) echter al lang was. Want wanneer geheimen in een huwelijk zijn intrede doen, ontstaat er verwijdering.

Elke relatie kent zijn moeilijke momenten. Maar als er een leugen gaat bestaan, als er beloften gedaan worden die keer op keer verbroken worden, daden gedaan worden die de integriteit van de ander aantasten, dan gaat er iets stuk in een relatie.

Wanneer we een vertrouwensbreuk systemisch willen bekijken, moeten we helder krijgen waar het voor staat. Waarom gaan mensen vreemd? En wat kun je daarvan leren?

Persoonlijk zie ik vreemdgaan als een signaal in de relatie dat een gemis aan wijst. Zoals de benzinemeter in mijn auto een signaal geeft dat er een tekort aan benzine is, zo is vreemdgaan een signaal dat er iets in de relatie, of de persoon, ontbreekt waar wel behoefte aan is. We moeten dan wel duidelijk stellen dat het ook een gemis in de persoon zelf kan zijn.

Luyens en Vansteenwegen hebben in hun boek “Hoe overleef je een liefdesaffaire” een aantal motieven op een rij gezet waarom mensen vreemdgaan. Zij citeren Levine (1998): “Het moet van meet af aan duidelijk zijn dat elke relatie met derden een unieke betekenis heeft voor de partners die ermee geconfronteerd worden.”

Luyens en Vansteenwegen geven een aantal betekenissen weer van relaties met derden:

1) Betekenissen die met de eigen vaste relatie te maken hebben

Sommigen gaan vreemd vanuit een gemis (affectie, begrip, seks, communicatie). Anderen vluchten naar een nieuwe kans. Sommigen gebruiken een relatie met een derde als pressiemiddel of als wraak. Je wilt de ander iets betaald zetten. Weer anderen zijn op zoek naar meer opwindend en avontuur. Anderen zoeken meer onafhankelijkheid.

In een bezitterig huwelijk kan de affaire een poging zijn los te breken. In een afhankelijk huwelijk kan de affaire nieuwe onafhankelijkheid aankondigen. In een ‘te goed huwelijk’ kan de affaire het plezier uitdrukken van eens slecht zijn. In een huwelijk met een competente bedrogene die de ander steeds de les leest, kan een affaire een middel van de ander zijn om te tonen dat men zelf toch tot iets in staat is. In een relatie zonder tederheid kan een affaire een bron van comfort zijn. In een saai huwelijk kan een affaire het leven opnieuw opwindend en onvoorspelbaar maken. In een straffende partnerrelatie kan een affaire troost bieden.

2) Betekenissen die bij de persoon zelf liggen

Het verschil met het vorige is dat hier de redenen in iemand zelf kunnen liggen. Iets dat ik bij veel seksverslaafden terug zie komen. Hij heeft behoefte aan bevestiging. Hoeveel zijn vrouw hem dat ook geeft, het vult niet voldoende. De relatie kan goed zijn, maar hij is een vergiet. Of hij kan niet met afwijzing omgaan. Seks met anderen bewijst dat je iemand bent.

Een andere reden kan te maken hebben met de levensfase van de persoon. Een persoon van middelbare leeftijd die bang is voor het ouder worden en een jongere vrouw ontmoet. Dit geeft hem een jonger gevoel.

In haar scriptie "Hoe overleeft een relatie een liefdesaffaire" beschrijft mijn collega Andra van Weeghel het volgende: "Er is een belangrijke misvatting, en wel dat men enkel vreemd zou gaan vanuit een fundamenteel tekort in de relatie. Meestal wordt er niet direct aan de relatie getwijfeld, maar blijkt er wel een (sluipend) gemis te zijn. Soms zijn partners zich dat niet eens bewust. Het overspel legt dit gemis dan bloot."

3) Betekenissen die bij de derde liggen

Luyens en Vansteenwegen geven nog een derde motief, dat volgens hen bij de derde ligt. Hier noemen zij onder andere verliefdheid en een derde willen testen. Persoonlijk zie ik dit eerder als een reden in de persoon zelf.

Roodvoets (2005, p 76 vv) legt de nadruk op het motief van de derde. Het zijn zeker niet alleen de 'domme blondjes' die relaties aangaan met getrouwde mannen. Bijvoorbeeld de afhankelijke minnares, die niet gewend is om in te grijpen in haar eigen leven. Ze mist de kracht om haar leven in eigen hand te houden. Of de prestatie-minnares die valt op machtige en krachtige mannen. Hierbij kan de kracht van de verleiding van een dergelijke minnares een reden zijn die leidt tot vreemdgaan. Mijns inziens neemt dit niet weg dat er ook altijd een reden bij de vreemdganger ligt.

4) De kracht van verleiding

Mijn collega Andra van Weeghel geeft in haar scriptie nog een vierde reden weer, namelijk de kracht van verleiding. Zij zegt: "Zelf ben ik van mening dat de verleiding ook heeft te maken met niet-toegestane delen¹. Juist wat niet 'mag' kan zo verleidelijk zijn." Een van de redenen die ik bij veel seksverslaafden ook tegenkom.

Resumerend. Achter vreemdgaan kunnen verschillende motieven liggen. In relatietherapie is het zaak de redenen te vinden wil er werkelijk herstel van vertrouwen komen. Een van de taken van de systeemtherapeut is het systeem stil te zetten bij de achterliggende oorzaken van het vreemdgaan. Waardoor is deze vertrouwensbreuk ontstaan? Wat zegt dat over de relatie en wat dient er relationeel te gebeuren?

¹ Ieder mens groeit op in een gezin waarin bepaald gedrag bekrachtigd werd, en bepaald gedrag niet. Zo leren we bepaalde delen van onszelf te gebruiken. Andere delen staan we niet toe. Als zorg voor de ander centraal staat in een gezin, kan opkomen voor jezelf zomaar een deel van jezelf worden wat je niet meer toestaat. (Ontleend aan Bouwkamp, R, en Bouwkamp, S, Ervaringsgerichte Psychosociale Hulpverlening, De Tijdstroom, Utrecht, 2009)

**Vertrouwensbreuk
Brief van een bedrogene**

Beste Ferdinand,

Ik weet het ff niet meer. Ik heb het nu echt heel erg moeilijk. Ik ben dit weekend op stap geweest met een collega van mij van wie haar man ook overspel met een andere vrouw heeft gepleegd. Ik kon haar zo goed begrijpen, maar niks zeggen!! Ik zag zoveel parallellen, maar kon er niks van zeggen. Ik was zo verdrietig! Opeens hoorde ik van zoveel meer leed ook van collega's bij mij op school. Ik ben echt niet de enige, maar waarom nou juist Gert!!

Ik merkte dat het toen ik thuiskwam niet zo goed ging, daarvoor ook al niet echt. Ik wilde zo graag het uitschreeuwen van de pijn, maar dat kon niet met een groep met 10 tieners.... het was zo moeilijk!! En nu ben ik thuis en ben ik zo boos en misselijk en verward, nog steeds. Zo onbegrijpend, zo kwaad, ik kan er niet bij. Ik las in Parijs nog wat smsjes na die hij precies had gestuurd nadat of voor het was gebeurd... zo geraffineerd, zo erg. Ik kwam thuis en ik walg nog steeds zo!

Ik check mijn mail, en dag 23 van SCF zit er niet bij....gelijk ben ik wantrouwig. Alle reclames, plaatjes suggestieve dingen, zoenende stelletjes, hand in hand lopende mensen herinneren mij aan wat Gert heeft gedaan allemaal!! Dat hebben wij ook gedaan, maar er was altijd een stuk van hem dat ik nooit heb gekend!!!! Ik voel me zo verdrietig en bedrogen. Ik weet het ff niet meer.

Ik begrijp het heel erg goed als mensen zeggen dat ze uit het leven willen stappen. Ik weet ook wel dat dat voor mij geen enkele zin heeft maar ik zie het ook even niet zo goed meer. Ik kom er ff niet meer doorheen. Misschien als ik Gert alleen zie, dat we dan weer kunnen praten en het gevoel weer terugkomt. Maar ik baal, want het is er nu echt niet. Ik heb echt gewoon zin om mezelf te gaan snijden ofzo, maar ik weet dat het zinloos is, het is egoïstisch en sterkt me in zelfmedelijden...en toch heb ik het.

Evie

Herstel van vertrouwen De weg naar herstel

Evie is een gezonde hoogopgeleide vrouw, maar werd geconfronteerd met een man die zo in de porno wegzonk dat hij uiteindelijk met een man in bed belande. Ik heb de afgelopen jaren vele Gert's en Evies ontmoet. Kan zo'n gebroken situatie zich herstellen? Mijn antwoord hierop is ja. Dat blijkt uit de praktijk, maar ook uit de literatuur. In het vervolg werk ik de stappen naar herstel van vertrouwen uit.

Luyens en Vansteenwegen (2008) onderscheiden een aantal fasen in het verloop van het vreemdgaan:

- 1) een van de partners wordt verliefd, gaat vreemd
- 2) het vermoeden van de ander en de ontkenning
- 3) de uitbarsting en impulsieve beslissingen
- 4) het maken van keuzen en de impasse
- 5) de verwerking

Ik heb deze fasen omgebouwd naar de volgende fasen in het herstel van vertrouwen:

- 1) de crisisfase
- 2) de radicale breuk
- 3) de revalidatiefase
- 4) de impasse
- 5) de integratiefase

Aangezien dit referaat gaat over herstel van vertrouwen sta ik niet stil bij de fase van het verliefd worden en het vreemd gaan an sich. Ik focus mij op wat er dient te gebeuren wil het vertrouwen zich gaan herstellen.

Herstel van vertrouwen De crisisfase

Wanneer blijkt dat een van de beide partners vreemdgaat, verslaafd is aan seks, of op een andere manier het vertrouwen heeft beschadigd, gebeurt er op dat moment heel veel. Je zou kunnen zeggen dat een stel op dat moment in een crisis beland. Deze crisis was er mijns inziens al lang, maar dan onder de oppervlakte, echter nu komt het naar buiten. Op het moment van ontdekking stort de wereld van de ontdekker in. Het romantische ideaal dat hij of zij had, de wens van een exclusieve relatie. Ze blijken allemaal op een leugen gestoeld te zijn. Van het ene op het andere moment komt hij of zij in een nachtmerrie terecht. Luyens en VanSteenwegen stellen dat het vernemen van het vreemdgaan van de partner een krenking is tot in het diepst van hun wezen. Dit kan groot verdriet, agressie, of lichamelijke reacties oproepen. Zo heb ik ooit een vrouw gesproken die brakend in de keuken stond nadat ze vernomen had dat haar man was vreemdgegaan. Veel partners die bedrogen zijn richten hun woede op de derde. Daar ligt de schuld. Anderen zien hierdoor in wat er allemaal mis is en oude gevoelens die onuitgesproken zijn komen nu naar boven. Sommige bedrogen partners willen alles wel veranderen. Geen enkele reactie is hetzelfde, maar duidelijk is dat de diepe krenking veel pijn doet en tijd nodig heeft te helen.

Ook voor de vreemdganger betekent de ontdekking een crisis. Alles wat hij zo lang verborgen had kunnen houden ligt nu open en bloot. Hij zal zoveel mogelijk verborgen willen houden. Moet opeens keuzes maken die hij daarvoor kon vermijden. Sommige vreemdgangers voelen zich heel schuldig. Sommigen hebben diepe spijt en verbreken meteen de relatie. Weer anderen voelen helemaal geen spijt. Zij lijken eerder bot en koesteren hun affaire. Weer anderen hebben spijt dat ze het verteld hebben. Anderen ervaren een diepe opluchting. Ook hier zijn de reacties divers.

Duidelijk is wel dat op het moment van de ontdekking er een kloof tussen de beide partners loopt. Vaak zijn er dan ook hele verschillende emoties aan de orde. Emoties, belevingen, verlangens en verwachtingen die niet sporen met elkaar.

Zij is boos, hij schuldig en machteloos.

Hij wil niet praten, zij wil er juist over praten.

Zij wil antwoorden en details, hij durft het niet te vertellen.

Wanneer stellen die midden in deze crisis zitten voor relatietherapie komen, dan is er van relatietherapie voorlopig geen sprake. Mijn opleider Rick Pluut zei altijd: "Maak van twee individuen nooit een paar als ze het niet zijn. Laat je niet verleiden tot relatietherapie als je twee individuen in de kamer hebt."

Bij een crisis heb je altijd twee individuen in de kamer. Midden in de crisis is er geen sprake van een stel, maar van twee mensen met eigen wensen en behoeften.

Soms komt een stel als de crisis al bezworen is. Aan de therapeut om in te schatten of mensen nog in de crisisfase zitten. Soms is er na de crisisfase sprake van een stel. Soms ook niet. Maar tijdens de crisis dus geen relatietherapie, alleen maar crisismanagement in de relatie.

Een van de kenmerken van de crisis is dat er vele vragen zijn. Vragen als:

- Waarom is dit gebeurd?
- Wat heb ikzelf fout gedaan?
- Wat mankeert er aan de relatie?
- Ben ik niet goed genoeg?

Vragen die veel pijn in zich herbergen. Daarnaast zijn er vragen naar details. Vragen die uiteindelijk gaan om de vraag: Wat is nog exclusief van ons en wat heb je weggegeven?

- Wat heb je gedaan?
- Hoe deed je het?
- Hoe vaak?
- Hoe reageerde je op haar?
- Deed zij het beter dan ik?

Ook deze vragen herbergen een hoop pijn.

En dan zijn er nog de vragen over te nemen stappen:

- Moeten we uit elkaar?
- Gaat dit allemaal goed komen?
- Hoe kan ik hem ooit weer vertrouwen?
- Aan wie moet ik het vertellen?
- Wat moet ik nu gaan doen? Moeten we in therapie?
- Moeten we nu maar gaan scheiden?
- Gaat dit gevoel ooit weer weg?

Wanneer een stel in crisis bij een systeemtherapeut komt, kan deze voorlopig niet meer doen dan crisishulpverlening. En crisishulpverlening bestaat onder andere uit het verhaal aanhoren, erkenning geven, gerust stellen, het creëren van basale voorwaarden.

Wanneer een stel in crisis langskomt, dan is een standaard intake niet aan de orde.

Invoegen kan mijns inziens het beste gebeuren via de crisis. Over het algemeen door aan te sluiten bij het verhaal van degene die bedrogen is. Meestal is de bedrogene het meest van slag en heeft de meeste vragen. Belangrijke taken voor de therapeut zijn luisteren, erkennen, begrip tonen en verhelderen. Belangrijke vragen zijn: Wat is er aan de hand? Wat ervaar je als het meest kwetsend? Wat vind je nu vooral moeilijk?

Daarnaast is er ook de andere partij. De vreemdganger. Ook hij heeft recht op aandacht en begrip: Wat is jouw verhaal? Waar loop jij momenteel tegen aan? Waar heeft het door kunnen ontstaan?

Bij beide partijen voeg ik in via het probleem. Ik laat hen nog weinig op elkaar reageren. Soms vraag ik wel om een reactie. Veel van de vragen die de bedrogene heeft (vooral vragen die alleen door de vreemdganger beantwoord kunnen worden) verwijst ik door naar de vreemdganger. Het effect hiervan is dat ik meteen zie hoe hij op haar reageert.

Tegelijk ook dus een duidelijk voorbeeld zie hoe dit stel thuis met elkaar over deze zaken spreekt. Is de manier van spreken adequaat? Geeft hij antwoorden? Of houdt hij haar op afstand? Zijn de antwoorden helpend? Helpen de vragen die zij stelt? Is zij aanvallend, waardoor hij zich terugtrekt? Spreekt ze over haar pijn of over haar verwijten.

Hoewel het omgaan met deze manier van communiceren meer bij een behandeling past dan bij het bezweren van een crisis, geeft het tijdens het eerste gesprek veel informatie over het stel, hun manier van omgaan met de crisis en de krachten die het stel bezit om uit deze crisis te komen. Een stel waarbij zij verwijtend is en hij agressief reageert, heeft een andere prognose voor het doorkomen van de crisis dan een stel waarbij zij vanuit haar gevoel de vragen stelt en hij begripvol terug reageert.

Tijdens het eerste gesprek in de crisis is het belangrijk dat de therapeut het stel vooral helpt stil te staan bij wat hun eerste behoeften nu zijn. "Wat wil je op dit moment? Wat is er nu nodig?" Op deze manier staan zij in de crisis stil bij hun behoeften. De therapeut kan hen uitdagen hun behoeften na te volgen (voor zover ze reëel zijn).

Belangrijk is om oog te hebben voor het feit dat veel stellen geneigd zijn impulsieve beslissingen te nemen: Meteen de hele familie in te schakelen, iedereen te betrekken, een scheiding in gang zetten. De systeemtherapeut dient oog te hebben voor de neiging tot het nemen van impulsieve reacties. Stilstaan bij je wensen en bij wat er nodig is is erg belangrijk. Maar rem stellen in het nemen van belangrijke beslissingen. Mijn collega Andra

van Weeghel schrijft hierover: “Ondanks de storm van gevoelens waarmee beide partners na de ontdekking geconfronteerd worden, is het belangrijk dat ze op dat moment geen impulsieve beslissingen nemen, maar zichzelf de tijd geven om na te denken, te praten en te onderzoeken welke betekenis de ontrouw had en of en hoe je samen nu verder moet. Dit is belangrijk omdat te snelle beslissingen vooral gebaseerd zijn op emoties en te weinig doordacht zijn. Zelfs wanneer uiteindelijk het besluit valt om uit elkaar te gaan, is het beter om dat op een rustige manier te doen, zeker wanneer er kinderen in het gezin zijn en je dus altijd als ouders met elkaar verbonden blijft.”

Meestal vertel ik partners dat mijn ervaring is dat wat zij nu beleven heel normaal is. Dat er veel pijn is, veel vragen, veel emoties. Die gevoelens, die vragen zijn normaal. Ik vertel hen ook dat ik een realistische hoop op herstel heb. Dat vraagt wel van het stel door de problemen heen te werken. En vooral te ontdekken wat deze affaire voor onderliggend probleem signaleert.

Tijdens de crisisfase komen vaak ook vragen over de details naar boven, zoals ik eerder zei. Ik raad stellen aan eerst goed stil te staan bij wat ze zelf willen delen en willen weten. Mijn visie is dat er niet een algemeen geldende norm is over wat je wel en niet moet delen. Sommige bedrogen partners willen niets weten. Dat is een duidelijke grens en dient gerespecteerd te worden. Maar er zit ook een valkuil aan. Niets willen weten zegt ook iets over de mate van waarin je geheimen in je relatie accepteert. Of de mate waarin je geneigd bent pijn te vermijden door dingen weg te stoppen.

Sommige bedrogen partners willen alles weten. Tot in elke detail. Dat is ook een duidelijk verlangen. Maar ook hier zit een valkuil aan. Vaak zie ik dat bedrogen partners eerst alles willen weten en uiteindelijk met zoveel beelden zitten dat ze het fotoboek van het gebeuren met geen mogelijkheid meer kwijtraken.

Mijn stelregel is: sluit aan bij de wens van de bedrogen partner. Wel geef ik vaak het advies: vertel de hoofdlijn. Dan weet je meer dan genoeg. Details willen weten heeft namelijk een aantal functies. Gezonde functies, maar ook ongezonde functies.

Gezonde functies: openheid en eerlijkheid herintroduceren in de relatie.

Ongezonde functies: door alles te horen begrip te zoeken, maar ook pijn proberen te verzachten: hij heeft alleen dit gedaan, maar dat niet. Enerzijds is dat gezond om dat te weten, maar vaak loopt het uit tot eindeloze gesprekken over details waarbij de vreemdganger niets nieuws meer kan zeggen.

Ik stel meestal: Plan een avond om alles door te praten en laat de details daarna liggen. Al word je er toe verleid.

Soms help ik stellen in het doorspreken van de details. Meestal doen ze het zelf.

Deze crisisfase duurt soms één, maar vaak een aantal gesprekken. Ik blijf invoegen via het meest actuele probleem.

Soms vindt er in de crisisfase een stagnering plaats doordat de vreemdganger niet kiest voor de trouwe partner. Daarover in het volgende hoofdstuk meer.

Herstel van vertrouwen De radicale breuk

Herstel kan alleen door een radicale breuk met het vreemdgaan. Ik heb vaak meegemaakt dat stellen werken aan herstel, maar dat een van beiden niet radicaal kiest. Dan is er weer een terugval. Dat is dodelijk voor het vertrouwen.

Stap 1 voor de vreemdganger om uit de crisis te komen is dan ook altijd: breek radicaal met het vreemdgaan. Of hij of zij moet uit de crisis willen komen door een scheiding.

Stap 1 voor de bedrogene is: sta er op dat de ander radicaal met het vreemdgaan breekt. En begrenst! Ga niet akkoord met smoesjes. Ik heb een periode gewerkt met een vrouw die in overspel leefde. Ze was terug bij haar man, maar wilde het contact met haar vriend niet verbreken. Dat is dus niet radicaal breken. Het is Russische roulette.

De Amerikaanse relatie- en gezinstherapeut dr. James Dobson (1993) beschrijft hoe vrouwen die geconfronteerd worden met een man die vreemd gaat, niet stilstaan bij wat zij willen en nodig hebben, maar zichzelf als voetveeg laten behandelen. Ze doen dit omdat ze niet anders geleerd hebben en bang zijn de vreemdgaande partner te verliezen. Hierdoor ontstaan er zelfs situaties waarin de bedrogene meegaat in gedrag dat voor haar eigenlijk onaanvaardbaar is. Ze doet mee met seksuele experimenten waar ze eigenlijk geen behoefte aan heeft en die tegen haar principes ingaan, alleen om haar man tevreden te houden en aan haar te binden.

Dobson confronteert vrouwen met het zinloze van dit gedrag. Hij houdt hen voor dat deze houding hen niet helpt hun man terug te winnen, maar juist minachting bij hem oproept. Een vrouw met zo weinig zelfrespect roept ook geen respect bij haar man op. Dobson laat hen zien hoe hun houding voortkomt uit een gebrek aan zelfrespect en leert hen dat een resolute houding waarin de vreemdganger meteen tot een keuze gedwongen wordt veel effectiever is.

Dobson stimuleert hen om de 'en nu is het genoeg'-houding aan te nemen: 'Je kunt nu kiezen, of ik, of die ander, maar niet allebei. Ik hoor het wel wie je kiest, maar kies je voor haar dan dien je ook nu meteen te vertrekken!' Hij beschrijft hoe onderzoek heeft uitgewezen dat wanneer bedrogen partners deze houding aannemen en duidelijk hun grens aangeven, de vreemdgaande partner veel vaker toch voor zijn vrouw kiest en de relatie verbreekt. Voor vrouwen die altijd geleerd hebben te zorgen en zichzelf op te offeren is dit een hele zware stap, maar wel van groot belang. Wanneer de vrouw stopt met complementair reageren, is de kans het grootst dat het systeem mee verandert. Ik ben het met Dobson eens dat deze 'en nu is het genoeg'-houding een houding van zelfrespect is, maar denk wel dat het belangrijk is dat het voortkomt vanuit de partners eigen behoeften. Dobson leert zijn cliënten namelijk gedrag aan zonder dat hij hen eerst laat stilstaan bij wat ze zelf willen. Hij beargumenteert dat deze houding goed is maar besteedt weinig aandacht aan de exploratie van de behoeften en wensen van de vrouwen zelf. Hierdoor bestaat het risico dat de vrouw nog steeds gericht blijft op haar man en deze houding alleen gebruikt om haar man terug te winnen, zonder dat het voortkomt uit een behoefte om serieus genomen en gerespecteerd te worden. Tijdens mij opleiding aan het Kempler Instituut, een experiëntiële gezinstherapeutische opleiding (in de lijn van Withaker en Kempler) leerde ik de cliënten te laten luisteren naar hun eigen behoeften. Daar leerde ik hen de vraag te stellen: 'Wil je zo behandeld worden? Wat wil jij dan wel?' Bedrogen partners hierbij stil te laten staan en van hieruit laten handelen is voor mij nog veel belangrijker dan het redden van de relatie. Een grens stellen alleen om de relatie te willen redden kan een truc zijn zonder geleerd te hebben stil te staan bij de eigen behoeften. Als dit niet gebeurt verandert het systeem niet wezenlijk. Stilstaan bij 'wat wil ik nu eigenlijk' en van daaruit reageren is veel krachtiger en heeft een wezenlijke verandering tot gevolg. Wanneer de bedrogene hierbij gaat stilstaan wordt helder of er sprake kan zijn van een relationeel proces. Er komt duidelijkheid over of de bedrogene nog wil investeren en wat zij daarvoor nodig heeft. Dit is een heel belangrijk proces in de relatie, aangezien de

bedrogene vaak haar eigen wensen en behoeften volledig heeft opgeofferd voor haar man. Wanneer de bedrogene stopt met dit patroon zal dat een verschuiving in de relatie betekenen. Dit doorbreekt het relationele en complementaire patroon dat het probleem (mede) in stand houdt.

Sommige vreemdgaande partners zijn nog niet bereid een keus te maken. Luyens en Vansteenwegen geven voor dit soort stellen een suggestie om uit deze impasse te komen. Hij noemt dat 'de regel van twee'. "Waarom zou, zolang beide relaties naast elkaar blijven bestaan, de vaste bedrogene opgescheept moeten worden met alle nadelige aspecten van de relatie, terwijl de derde kan genieten van alle plezierige? Wie twee relaties wil behouden, moet ook bereid zijn om in beide te investeren. Wat voor derden kan, moet zeker kunnen voor de vaste partner met wie je zo lang samenleeft. Dat betekent dat je met de vaste partner ook gaat uiteten, naar een concert of film gaat, of een weekendje weg, net zoals je dit met de derde doet."

Vanuit wat ik hiervoor schreef, kan ik met deze regel voor twee niet uit de voeten. Ik meen dat het van weinig zelfrespect getuigt als je accepteert dat je partner hetzelfde met jou doet als met zijn of haar minnaar. Ik ben eerder geneigd aandacht te geven aan de gevoelens en wensen van de bedrogene en hem of haar te stimuleren tot het innemen van een reële positie. De eerste stap die de therapeut dan kan zetten is de focus verleggen van het niet kiezen van de vreemdganger naar het niet kiezen van de bedrogene. Het systeem zit klem als alles om de niet kiezende vreemdganger draait, maar niet als de bedrogene gaat stilstaan bij haar eigen wensen en behoeften. Vaak is dat een lastig proces, want de bedrogene is geneigd om de vreemdganger verantwoordelijk te maken voor het herstel. Zijn vreemdgaan is het probleem. De moeilijkheid met deze manier van kijken is dat de nadruk en de focus ligt op een factor die, op dit moment in het proces, onoplosbaar is. Wij zijn nooit in staat een ander te veranderen. We kunnen alleen onszelf veranderen. Zolang een bedrogene probeert haar man te veranderen, verandert er niets. Zij zal moeten accepteren dat zij hem niet kan veranderen. Er is er maar een die ze kan veranderen, en dat is zichzelf.

Veel bedrogen partners vinden het moeilijk dit onder ogen te zien. Vaak zijn zij ook bang om onder ogen te zien wat ze willen, vanwege de consequenties die dit heeft. Diep in hun hart weten ze wel wat ze willen. Doel van de behandeling is hen verantwoordelijk te maken voor hun eigen leven. Douglass Weiss begint zijn boek 'Partner's recovery guide, 100 empowering exercises' met de nadruk op het eigen herstel van de bedrogene. In de eerste opdrachten stelt hij heel duidelijk dat bedrogene moeten leren verantwoordelijk te zijn voor haar eigen herstel. In navolging van de AA-groepen draagt hij hen op te bidden, maar dan niet om de verandering van hun partner, maar voor hun eigen herstel: 'Please God, keep me out of his head and let me focus on my feelings!' Zijn uitgangspunt is dat herstellen van het leven met een verslaafde (maar dit kun je ook toepassen op het herstellen van ontrouw door vreemdgaan) evenveel energie en inzet kost als het herstellen van een verslaving.

Bedrogen partners moeten ten eerste leren om zichzelf verantwoordelijk te maken voor hun eigen leven. Niet zijn vreemdgaan, zijn verslaving, bepaalt haar leven. Nee, zij is zelf verantwoordelijk. Wanneer deze verschuiving ontstaat kan de volgende stap gezet worden, namelijk stilstaan bij haar behoeften. 'Als jij verantwoordelijk bent, wat wil je dan dat er gebeurt? Wat zijn jouw behoeften?'

Ik stel bedrogen partners vaak de vraag: 'Wat heb jij nodig om hem weer te gaan vertrouwen. Wat heb jij nodig in deze relatie om met hem verder te kunnen.' Vaak zijn de antwoorden wel duidelijk, maar komt het antwoord er achteraan: maar ja, als hij niet verandert... Bedrogen partners moeten leren zien dat het niet gaat om het feit of hij

verandert, maar om het feit of zij bereid is te veranderen. Is zij bereid hun relatie op het spel te zetten om zodoende de relatie te redden?

In de meeste gevallen zorgde een dergelijk bewustwordingsproces ervoor dat de bedrogene duidelijker werd over haar wensen en behoeften en haar grenzen, wat ook de opening vormde tot een relationeel proces.

Herstel van vertrouwen De revalidatiefase

Wanneer een stel de eerste gesprekken heeft gehad, verschuift de nadruk van de crisis naar de revalidatie. Er is een keuze gemaakt, maar die is nog wankel. Zoals iemand na een ongeluk soms niet meer kan lopen en alles weer opnieuw moet leren, zo ook een stel die door een crisis van vreemdgaan is gegaan. Soms heb je de neiging het maar gewoon weer op te geven. Tijdens de revalidatie kunnen er nog heel wat crisismomenten naar boven komen. In deze fase verschuift het accent van het vreemdgaan naar het werken aan de oorzaak van het vreemdgaan. Wat signaleert de keuze van de vreemdgaande partner? Over hemzelf? Over de relatie?

Meestal gebeurt er in deze fase het volgende:

1. De vreemdgaande bedrogene ervaart opluchting, zelfs blijdschap en vergeving. Hij kan verder. Er komt geen scheiding en hij pakt de zaken aan die aangepakt dienen te worden.
2. De bedrogene voelt ook na de crisis een diep verdriet, vaak wanhoop en verwarring over gevoelens van liefde. Hoewel er gekozen is om door te gaan heeft ze vaak de neiging het bijltje er alsnog bij neer te gooien. Ze twijfelt of de keuze, die gemaakt is, wel de juiste is. En vraagt zich af of het gevoel dat ze nu heeft wel over gaat.

Omdat er voor de crisis al een bepaalde verwijdering was, komt er in veel gevallen tijdens of net na de crisis eerst even een emotionele nabijheid voor die heel fijn is, maar al snel is het risico dat de afstand alleen maar groter wordt. De vreemdganger voelt opluchting, blijdschap en wil bouwen. De bedrogene voelt verdriet, twijfel en vragen. Wil ik wel verder? Kan ik je wel vertrouwen? Wat is er nog meer waarover je gelogen hebt? Daarbij ook schuldgevoelens over eigen falen en boosheid al dan niet geuit. Als dit niet goed opgepakt wordt, leidt dit tot verwijdering en problemen. Soms heeft de bedrogene de vreemdganger aan het begin al vergeven, maar komen nu gevoelens van weerzin naar boven. Dat leidt ook tot vragen als: was het vergeven niet echt?

Vaak ontstaat er een patroon waarbij de vreemdganger een tijdje oog heeft voor de gevoelens van de bedrogene. De vreemdganger vindt het echter op de lange termijn steeds moeilijker om elke keer weer over het thema te praten en vermijdt het. De bedrogene wil er wel over praten maar ervaart dat de vreemdganger er niet over wil praten. Hij is verder dan zij of andersom. Zij heeft behoefte aan begrip. Hij wil verder. Een logisch patroon. Maar er zijn verschillende belangen.

Wat gaat er dan mis? Beide partners zijn bezig met eigen belangen. Mijn stelregel is dat de vreemdganger vooral aan zet is om in de diepte van de put van de bedrogene af te dalen om haar te begrijpen. Pijn gaat niet weg door negeren. Wel door accepteren en er over spreken. Waar de daad van het schaden al pijnlijk kan zijn kan de verwijdering na de opening nog pijnlijker zijn.

Vreemdganger: Daal af in de put, breng begrip op, luister en doe dat zo vaak als nodig. Bij ernstige kwetsingen kan het wel een jaar duren.

Bedrogene: wees open over je pijn, maar hoed je voor bitterheid. Verwijt niet, beschuldig niet, deel gevoel. Dus niet: "Je bent nooit te vertrouwen", maar "Ik heb weer last van het gebeurde."

In deze fase kan de systeemtherapeut het systeem helpen door enerzijds verwijten om te zetten in de juiste gevoelens en om ook de gevoelens aan te horen. Help de bedrogene haar verwijten om te zetten in pijn. Help de vreemdganger op de juiste manier begrip voor de gekwetste op te brengen.

Veel voorkomende moeiten hierbij zijn dat de vreemdganger de gedachte heeft: “Wie ben ik om haar nu te steunen. Ik heb haar gekwetst.”

Mijn advies aan vreemdgangers is: “Stap uit de rol van de vreemdganger. Zie dat je nu ook de kans hebt de ondersteuner te zijn! Je bent immers ook partner. Je bent de veroorzaker van de pijn, maar ook aan zet als trooster (als de ander het kan accepteren).” De systeemtherapeut kan de vreemdganger aanmoedigen deze stap te zetten.

Voor de systeemtherapeut is deze fase het moment om de relatie verder te verkennen. Wat was er aan kracht aanwezig. Wat voor stel is het? Welke fasen hebben ze al met succes doorlopen? Wat bindt hen en wat niet? Hoe werd er vroeger thuis over dit soort zaken gesproken? Hebben ze ervaringen van vroeger met dit soort zaken? Hoe deden ouders dat dan? Hoe werd er over vreemdgaan gesproken?

Vanuit de experiëntiële gezinstherapie, die ik aanhang, is het in deze fase belangrijk vooral naar het hier en nu te kijken. Hoe gaan de partners met elkaar om en wat betekent dat? Wat zegt dat over hun relatie? Wat zegt dat over hun vaardigheden?

Ik vind het belangrijk om in deze fase een stel van hen te maken en hen te stimuleren op een constructieve manier door de pijn heen te praten.

Veel stellen doorlopen het volgende patroon: waarin zij weer gaat vragen naar details, hij alleen maar aangeeft niets nieuws te kunnen vertellen. Of zij vraagt waarom hij het gedaan heeft en hij geen antwoord kan geven, waarop zij boos wordt.

De systeemtherapeut kan hen helpen om in te zien dat haar vragen alleen maar een teken is dat ze weer pijn ervaart. Hij hoeft geen antwoord te geven op haar vraag. Hij kan haar wel steunen in haar pijn en dat bespreekbaar maken. Als ik dit met stellen bespreek herkennen ze dit.

De terugkerende herinneringen

Ik was een jaar of 14 toen we een aanrijding kregen. Van links reed een auto zo bij mij de deur binnen. Het heeft een jaar gekost voor ik de angst weer uit de benen had. Bij alle auto's van links zat mijn hart in de keel.

Bij stellen die herstellen van een situatie die het vertrouwen heeft beschadigd, komt dit ook voortdurend voor. Een geur, een blik, een plaatje, een nuk, een brief, een telefoontje... alles kan leiden tot schrik. En schrik leidt tot het oude gevoel van wantrouwen. En als daar niet goed mee om gegaan wordt, dan leidt dat tot verwijdering. Vaak wil de vreemdganger na een poos niets meer van het gebeuren weten. Het irriteert en confronteert.

Maar de bedrogene kan er niets aan doen. Schrik is een lichamelijke reactie die ontstaat en oude pijn oproept. De enige remedie is het uitspreken en er begrip voor ontvangen. Samen deze pijnlijke situatie het hoofd bieden in elkaars armen en er over praten, of zoals ik mijn christelijke cliënten vaak voorhoud: het biddend bij God brengen.

Vergeven

De geschade bedrogene zal door een proces van pijn en wantrouwen heen moeten. Zoals de vreemdganger radicaal afstand moet nemen van de derde zal de bedrogene door een proces van radicale vergeving heen moeten. Moet dat meteen? Nee, dat kan niet eens altijd. Maar belangrijk is dat vergeven ook een proces van heel worden is.

Door te vergeven laat je het gebeurde los. Door voortdurend je gevoelens van boosheid, verdriet en angst los te laten door er over te spreken en uit te spreken dat je het de ander niet langer toerekent, hoef je niet bitter te worden. Door te praten kun je troost vinden bij elkaar en kracht om door te gaan.

Ik gebruik vaak voor christenen het voorbeeld van de Psalmen uit de bijbel. Heel vaak zongen de mensen daar hun verdriet en boosheid uit naar God. Wat een woorden van boosheid en wraak spraken ze uit. Maar ze namen geen wraak. Ze baden het naar God.

Voor niet-christenen is het zinvol een ander symbool te zoeken. De systeemtherapeut kan hierbij behulpzaam zijn. Vergeven is overigens een proces van loslaten en nooit een momentopname. Geen eenvoudige en eenmalige daad. Veel cliënten hebben baat bij een symbolisch moment. Bijvoorbeeld opnieuw een belofte van trouw uitspreken, samen een nieuwe huwelijksreis, samen een brief verbranden.

Leren van het gebeurde

Het laatste onderdeel van de revalidatiefase is dat er stilgestaan wordt bij de dieperliggende reden voor het vreemdgaan. Zoals we eerder in dit referaat al aangaven zijn er vele redenen voor vreemdgaan. En die oorzaken dienen ook aangepakt te worden. Daar kan de systeemtherapeut ook een grote bijdrage aan leveren.

Dat vreemdgaan gebeurt is pijnlijk, maar het is ook een symptoom van een ander probleem. Namelijk dat er iets in de relatie of de persoon miste, niet goed zat. Iets dat vanaf vandaag kan veranderen. Leer van het gebeuren. Stellen die door de pijn van het gebeuren heen gegaan zijn, zijn toe aan deze diepere lading. Bijvoorbeeld: Zij gaat vreemd, maar hij verwaarloost haar en zij heeft geen eigenwaarde. Ze voelt zich door de erkenning van mannen een beetje de moeite waard.

Dan moet het vreemdgaan verwerkt worden, maar moet er ook wat veranderen op het gebied van de relatie en op het gebied van de eigenwaarde van deze vrouw.

- Stel je cliënten de vraag wat er mist in de relatie? Wat zit je dwars, wat ontbreekt er, wat heb je nodig wat je niet krijgt. Welke diepere problematiek moet aandacht krijgen?

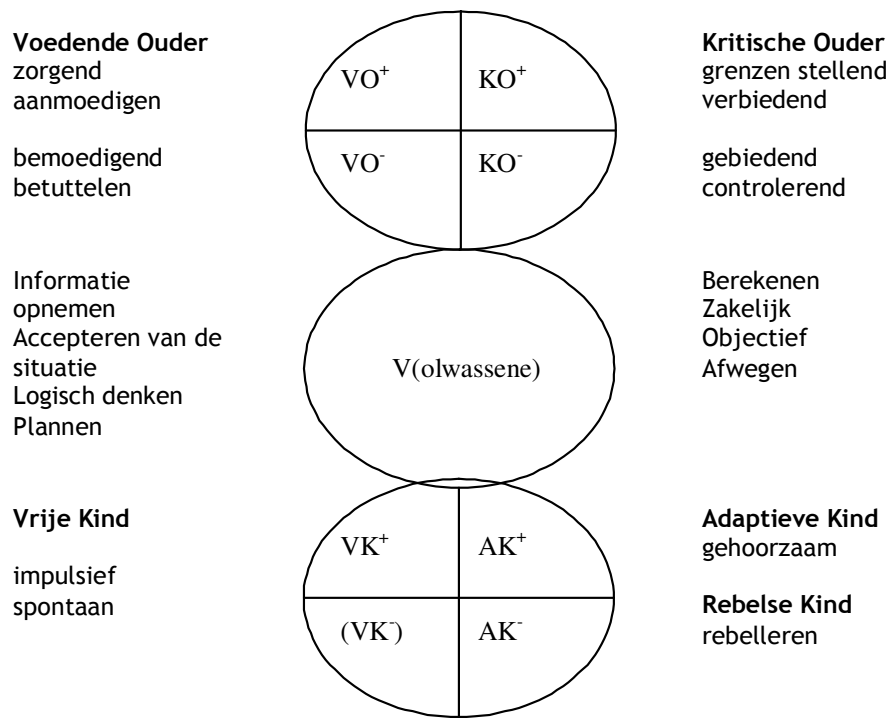
Tussen haakjes, deze volgorde doet vermoeden dat deze vraag pas aan het eind van de therapie gesteld wordt. Persoonlijk stel ik deze vraag veel eerder ook al in het proces, maar kan er pas goed aan gewerkt worden als de voorgaande zaken aandacht gekregen hebben.

Relationele zaken kunnen door de systeemtherapeut behandeld worden. Het doorwerken van een faseovergang. Het introduceren van verschillen in de relatie. Een betere balans tussen de autonomie en de verbondenheid tussen de partners (Bouwkamp en Bouwkamp 2009). Vaak is de ene partner te veel met zichzelf bezig en de ander te weinig met zichzelf. Daar mag een nieuwe balans in komen.

Herstel van vertrouwen Relationele patronen die tot impasse leiden

Wanneer het vertrouwen in een relatie beschadigd wordt, komt de kwaliteit van de relatie naar boven. In hoeverre is de relatie bestand tegen een schok? In hoeverre is er een gezonde manier van omgaan in eerdere fasen van de relatie ontwikkeld? In hoeverre zijn er destructieve patronen, maar ook vaardigheden aanwezig? Gezien onze eerdere conclusie dat vreemdgaan een gebrek in de relatie signaleert, is het logisch dat naast het feit van het vreemdgaan, deze ontdekking ook andere patronen bloot komen te liggen. Patronen die het vaak bemoeilijken om tot herstel te komen. Die kunnen leiden tot een impasse. In dit hoofdstuk zullen we naar een aantal van deze relationele patronen gaan kijken. Ik zal eerst bespreken hoe deze patronen het herstel bemoeilijken. Daarna zal ik een weg beschrijven uit deze relationele patronen.

De transactionele analyse (TA) beschrijft een manier van kijken naar mensen en de transacties tussen mensen. Deze manier van kijken gaat uit van 3 ego-posities. Als je je gedraagt zoals je ouders deden (of belangrijke ouderfiguren), dan zit je in je Ouder ego-positie. Als je je gedraagt, denkt en voelt op een manier die past bij de persoon die je NU bent, je mogelijkheden die je nu hebt, dan zit je in de Volwassene ego-positie. Als je je gedraagt, denkt en voelt als toen je een kind was, dan zit je in je Kind ego-positie. Alle ego-posities groeien gewoon door. Ze staan niet stil; ze veranderen steeds; passen zich aan. Je kunt ze ontwikkelen. Een ego-positie kan zowel een bevestigende uitwerking hebben als een ondermijnende, zowel een positieve als een negatieve.



Figuur 1, Ego-posities Transactionele Analyse

Het figuur laat zien dat we verschillende posities kunnen innemen. De ouderpositie kan zowel voedend zijn, als kritisch. En beide varianten, kritisch en voedend, kunnen zowel positief als negatief zijn. Een kind heeft grenzen nodig (kritische ouder) maar als het geen vrijheid krijgt (autonomie) wordt het beperkend. Een kind heeft zorg nodig (voedende ouder) maar als het betuttelend wordt, wordt de voedende ouder negatief.

Ook de kindpositie kan positief of negatief zijn. Een vrij, spontaan kind is positief, al kan dat ook te veel worden. Een gehoorzaam kind is ook fijn, maar een kind dat zich moet aanpassen is negatief.

In relaties nemen wij ook voortdurend posities in. Denk maar aan van die echtparen waar de een de moeder lijkt te zijn, en hij het kind. Vaak hebben we de neiging complementair te reageren. Als ik door mijn vrouw bemoederd word, dan dwingt dat mij ook als kind te reageren. Als ik als kind reageer, dwingt dat haar ook als moeder terug te reageren.

Wanneer het vertrouwen tussen twee echtgenoten beschadigd is, ontstaan er vaak relationele patronen die destructief zijn. Patronen die de relatie gevangen houden in een voortdurende dans van transacties. Patronen die er op wijzen dat de echtgenoten in dezelfde ego-posities blijven zitten. Ik wil het hierboven genoemde model gebruiken om een aantal van deze patronen te illustreren. De eerste kolom illustreert de reactie van de bedrogene. De tweede kolom de reactie van de vreemdganger.

Kritische ouder-positie	Complementaire reactie
Controleren: sporen op internet nagaan controleren op sms'jes controleren op werk	Verbergen sporen wissen, liegen (rebels kind) verwijten van wantrouwen Aanklagen (kritische ouder)
Ter verantwoording roepen	Liegen (rebels kind) Alles opbiechten (adaptief kind)
Aanklagen	Schuldig wegduiken (adaptief kind)
Voedende ouder (-)	
Zielig vinden, beschermen, niet aanspreken van het gedrag	Zielig doen, geen verantwoordelijkheid nemen (kind)
Rebels kind	
Verwijten	Verdedigen (kind) Aanvallen (rebels kind) Bekritisieren (kritische ouder)
Aangepast kind	
Terugtrekken	Terugtrekken/ doorgaan met gedrag Aanklagen

Tabel 1, complementaire reacties

In de hierboven beschreven tabel heb ik enkele patronen weergegeven die ik veel tegenkom. Duidelijk blijkt dat een ouder-positie vaak leidt tot een aangepaste kind-positie of een rebelse reactie. Vaak ontstaan er hele ketenen van deze reacties:

Erik heeft jaren porno gekeken. Els controleert sinds ze dit weet zijn computer. Els neemt maatregelen en neemt verder de kabel mee zodat Erik niet op de pc kan als zij weg is. Els is duidelijk de controlerende moeder. Erik past zich aan. Tot Els een keer de kabel vergeet. De beschermende houding van Els heeft Erik niet gedwongen volwassen te reageren. Het systeem zit nog steeds klem. Erik wil haar niet kwetsen en liegt over de misstappen die hij maakt. Hij is het kind, zij de ouder.

De transactionele analyse heeft bij de volwassen-positie vooral het informatieoverdragen, het accepteren van de situatie, logisch denken en plannen op het oog. Ik wil graag de volwassen-positie gebruiken voor de volwassene die onthult wat hem bezig houdt, die grenzen stelt, die staat voor wat hij nodig heeft, maar ook oog heeft voor de behoeften van de ander. Zonder zich afhankelijk te maken van de ander. (Ik integreer hierbij de positieve functies van de ouder-positie in de volwassen-positie.)

Het nadeel namelijk van de hierboven beschreven reactiepatronen is namelijk dat het patroon destructief blijft. Neem de controlerende partner. Waarom controleert zij? Omdat ze bang is. Door controle probeert ze grip op deze angst te krijgen. Maar de realiteit is anders. De controle roept extra angst op, of je nu wat vindt of niet. Want ook als je niets vindt heeft de praktijk bewezen dat je man kan liegen waar je bijstaat. Controle dwingt hem ook in de kind-positie. Hij gaat óf braaf geruststellen óf durft niets meer te zeggen om haar niet bang te maken, maar kan haar toch niet geruststellen. Een patroon dat zich eindeloos kan herhalen.

Een volwassen-positie is dat de bedrogen partner gaat praten over haar angst en de vreemdganger haar daarin hoort en geruststelt (troost als partner). Beide wat mij betreft volwassen reacties.

Hetzelfde geldt voor de reacties aanklagen en verwijten. Beide dwingen de vreemdganger in een kind-positie, of in de terug verwijtende ouderpositie. Waarom klaagt iemand aan? Omdat er pijn en wantrouwen is. Wat er hierdoor echter niet gebeurt is dat deze pijn boven tafel komt. Er komt alleen maar verwijt en boosheid op tafel. Deze leiden vaak tot de reactie van verwijten terug, of van zwijgen. Want wat kun je als vreemdganger zeggen op de verwijten. Ze zijn waar.

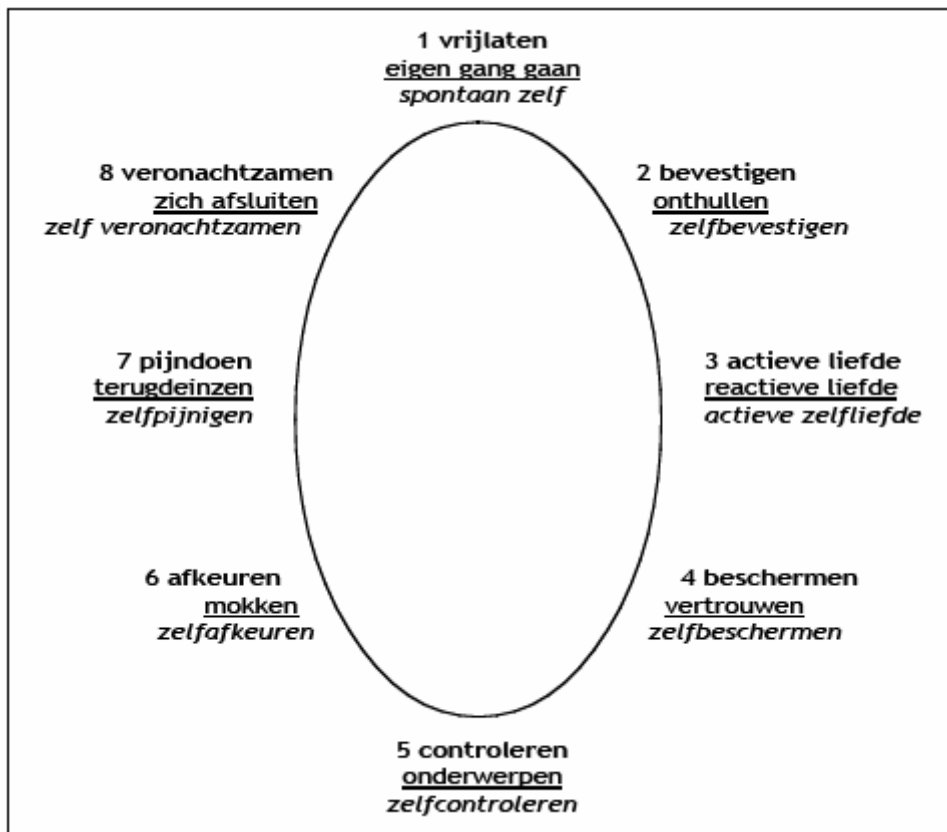
Uiteindelijk krijgt geen van beide partners wat ze nodig hebben. De bedrogene geruststelling en troost. De vreemdganger de kans om te troosten. Een volwassen reactie heeft zoals gezegd te maken met onthullen. Wanneer de bedrogene onthult wat er in haar gebeurt, dwingt zij de vreemdganger in een volwassen-positie van troost. Helaas kunnen veel vreemdgangers die positie niet innemen vanuit schaamte. Hierbij is stimulans van de therapeut heel erg belangrijk.

Laten we dit ook eens toepassen op de negatieve variant van de voedende ouder (zielig vinden).

Ilse kwam laatst met haar man voor een gesprek. Hij heeft haar via internetseks bedrogen. Diep van binnen is ze erg boos, maar haar reactie naar haar man is niet een van boosheid. Als ze er over praten is ze begripvol. Ze geeft aan het zielig te vinden voor hem. Zijn jeugd was ook niet al te aardig, en ja dan dit.

Door in de beschermende positie te blijven blijft ze echter moeder. Maar kan geen partner worden. Want ze onthult niet wat er in haar omgaat. Ze houdt een belangrijk deel van haar reacties achter. Op het moment dat ik haar uitdaagde te gaan onthullen wat er in haar omging kon hij ook meer als volwassen vent optreden en haar gaan troosten. Zo kwam er meer balans in de relatie.

Zicht hebben op deze patronen kan de systeemtherapeut helpen negatieve transacties stoppen en om te zetten in positieve transacties. Een zeer bruikbaar model bij het corrigeren van deze patronen is het SASB-model van Benjamin. Het SASB-model is een samenvoeging van drie cirkels. De eerste cirkel bevat de vetgedrukte begrippen in figuur 1 en beschrijft de verschillende manieren waarop de persoon op de ander gericht kan zijn, waarbij de actie op de ander gericht is. De tweede cirkel bevat de onderstreepte begrippen en beschrijft de verschillende manieren waarop de persoon gericht kan zijn op zichzelf. Hierbij gaat het om een reactie op de ander, maar het gedrag is op zichzelf gericht. De derde cirkel bevat de cursieve begrippen en beschrijft de verschillende manieren van geïntrojecteerde gerichtheid. Hier gaat het om wat de persoon werkelijk met zichzelf doet. De eerste twee cirkels beschrijven de interpersoonlijke relatie en zijn complementair t.o.v. elkaar (wat betekent dat het een het ander oproept). De derde cirkel beschrijft het intrapsychische niveau (hoe ga je intern met jezelf om).



Figuur 2, SASB-model, Benjamin (ontleend aan Bouwkamp (1999))

Bij ontrouw zie je vaak dat de vreemdganger en de bedrogene, en/of omgeving, complementair op elkaar reageren.

Karel en Liz meldden zich bij mij aan. Karel masturbeerde regelmatig en is door zijn vrouw betrapt toen hij porno zat te kijken. Voor haar was dat zo'n beschamende ervaring, dat ze misselijk en brakend de kamer uitgerend is en in de keuken door haar knieën is gezakt. Een jaar daarvoor is hun zoon van 11 plotseling overleden. Beiden zijn daar op hun eigen manier mee omgegaan. Karel door zich op zijn werk te storten en zijn ontspanning in porno te zoeken. Liz door te praten en te schrijven. Nadat Liz Karel betrapt heeft is Karel gestopt met het bekijken van porno. Liz had aangegeven dat dit voor haar één keer en nooit weer was. Liz geeft hierin duidelijk aan wat haar grens is. Ze geeft duidelijk aan wat zij nodig heeft in de relatie. Hierna ontstaat er echter een situatie waarin zij vreselijk onzeker wordt, Karel overal in controleert, overstuur is als ze erachter komt dat hij SBS6 gekeken heeft, of als een rolgordijntje dicht zit als zij thuis komt. Ze focust zich volledig op Karel.

In het voorbeeld van Liz en Karel zie je bij Liz **controle²rend** gedrag waarop Karel met onderwerpend gedrag reageert. Daarnaast reageert Liz ook met mokken waarop Karel ook met onderwerping reageert. Vanuit de positie van Liz is het met name een *zelfcontrolerende* beschermende reactie. Ze wil geen pijn meer voelen. Toch is het geen bijdrage aan het herstel van de persoonlijke relatie. De sleutel in dit systeem was dat ik Liz hielp stil te staan bij wat ze werkelijk wilde.

² Ik maak gebruik van de codering zoals Benjamin die heeft aangegeven. Vetgedrukt voor de focus op de ander, onderstreept voor de focus op zelf en cursief voor de introjectie.

Vanuit het model van Benjamin, heeft Roel Bouwkamp (1999) het principe van antithetisch reageren beschreven. Als je de cirkel van Benjamin leest als tegenpolen, dan vraagt een systeem dat vast zit in een relationeel patroon om een tegengestelde reactie. Antithetisch dus. Ik hielp Liz om antithetisch te reageren door zichzelf te onthullen in plaats van te mokken. Daarnaast hielp ik haar om Karel **vrij te laten**.

Karel reageerde vanuit schuldgevoel onderwerpend. Ook dit is geen bijdrage aan de relatie. Hij moest leren stil te staan bij wat dit voor hem betekent en ook antithetisch te reageren door zichzelf te onthullen en Liz te **bevestigen** (een volwassen reactie).

Voor de therapeut is dit model een handig hulpmiddel in het bepalen van zijn positie t.o.v. de cliënt. Wanneer hij complementair reageert, bevestigt hij namelijk het systeem. De meeste vreemdgangers **veronachtzamen** de pijn van hun partner uit schaamte en *keuren zichzelf* af. Veel van de bedrogen partners hebben precies hetzelfde gedrag. Gedrag dat voortkomt uit oude patronen vanuit het stamgezin aangeleerd. Wanneer de therapeut **afkeuring** bemerkt kan hij reageren met **bevestiging**. Wanneer de cliënt mokt kan hij reageren met **bevestiging** en onthulling. Wanneer de cliënt zichzelf pijnigt kan hij met **actieve liefde** reageren. Wanneer de bedrogene zichzelf *veronachtzaamt* kan de therapeut reageren met **bescherming**.

Door deze antithetische reacties levert de therapeut een actieve bijdrage aan het tot stand brengen van nieuwe corrigerende ervaringen. Actieve liefde en bevestiging zijn ervaringen die zowel de vreemdganger als de bedrogene vaak maar weinig hebben meegekregen.

Ook door deze manier van antithetisch reageren spreekt de therapeut die gebieden in het leven van de client aan die onderbelicht blijven, maar juist een weg tot herstel zijn. Een partner die zichzelf **afkeurt** staat zichzelf niet toe van *zichzelf te houden*. Wanneer de therapeut reageert met **bevestiging** stimuleert hij de cliënt om complementair te reageren en zichzelf te gaan onthullen. De introjectie die hierbij hoort is *zelfbevestiging*. De cliënt doet de ervaring op zich te onthullen en *zelfbevestigend* bezig te zijn. Wanneer de bedrogene in haar reactie op de vreemdganger reageert door **pijn te doen** en de therapeut reageert met **actieve liefde**, stimuleert hij haar complementair te reageren met reactieve zelfliefde. Een ervaring waardoor haar dat deel in haar wordt aangesproken dat onderbelicht blijft en zij een stap maakt naar *actieve zelfliefde*.

Herstel van vertrouwen De integratiefase

Aan het begin van een crisis lijkt het alsof er nooit meer een einde zal komen aan de gevoelens die dan ervaren worden. Gelukkig is dat niet reëel. Stellen die door de crisis heen werken en gaan revalideren, komen uiteindelijk in een fase waarin de crisis, het beschadigde vertrouwen, steeds meer op de achtergrond komt te staan. De bedrogene zal merken dat de gevoelens steeds verder naar de achtergrond verdwijnen. Dat het gewone leven weer verder gaat en het stempel van het vreemdgaan aan het verbleken is. De vreemdganger zal steeds meer weer gewoon partner worden. Af en toe komen oude gevoelens weer terug, maar veel milder dan voorheen. Het is tijd voor de laatste fase, de integratiefase.

In deze fase zullen zaken aan de orde komen die voorheen in het traject al aan de orde zijn geweest. Naast leren van het gebeurde (welk gebrek of probleem signaleert dit in onze relatie) is het ook nodig dat het stel de relatie tegen nieuwe problemen gaat beschermen.

De systeemtherapeut dient in deze fase het stel te helpen het achterstallig onderhoud aan de relatie bij te werken, maar hen ook te doen realiseren dat de valkuil groot is in de oude sleur terecht te komen.

Wat voor relatie willen deze mensen met elkaar hebben? Wat hebben ze daar van elkaar nodig? Welke verwachtingen hebben ze van elkaar en is dat ook realistisch?

Daarnaast is het zinvol dat het stel met elkaar nadenkt over hoe in het vervolg om te gaan met impasses in hun relatie. Wat doen we als het minder lekker loopt? Wat doen we met verliefdheden? Hoe gaan we om met vriendschappen met de andere sekse, wetende dat een van ons of beide kwetsbaar is. In geval van een seksuele verslaving: Hoe gaan we om met computer- en tv gebruik? Hoe gaan we om met terugval?

Gary en Mona Shriver hebben in hun relatie vreemdgaan meegemaakt. Zij schreven hierover een boek "Een tweede kans". Het boek verhaalt de pijn waar dit echtpaar doorheen gegaan is. Maar het verhaalt ook de stappen die zij gezet hebben. Zij sluiten hun boek af met een plan voor de toekomst. Gary heeft zijn vrouw bedrogen en vertelt hoe hij sindsdien zich realiseert dat hij nooit meer kan zeggen dat dit hem nooit meer kan overkomen. Maar ook Mona komt tot dit besef, dit kan ook mij overkomen. Samen besluiten ze schuttingen om hun relatie te bouwen. Beschermhekkens. Gary besluit nooit meer alleen uit eten te gaan met andere vrouwen. Ook sluit hij geen vriendschappen meer met andere vrouwen, behalve als het gezamenlijke vrienden zijn.

Schuttingen beschermen je tuin. Ook je relatie heeft een bescherming nodig. Het lijkt op het principe van radicaal amputeren wat door Mike Cleveland (2002) beschreven wordt. Seksverslaafden moeten alle verleidingen uit hun leven bannen (waar mogelijk). Op deze manier bescherm je jezelf en je relatie.

Vaak komt er reactie op deze radicale houding van de Shrivers. "Kun je dan geen vriendschappen met de andere sekse aangaan? Dat is toch overdreven!" Het punt is echter niet wat wel en niet kan in het algemeen. Het gaat er om wat nodig is in deze specifieke relatie waar het vertrouwen al is beschadigd. Welke schuttingen heeft dit stel nodig? Mijn stelregel is dat als maar een van beide de schutting nodig heeft, het een zinvolle schutting is.

Zorg daarnaast voor belangrijke anderen in je leven. Mannen en vrouwen met wie je er over praat. Cleveland beschrijft dit als accountability (het afleggen van rekenschap). Juist als het vertrouwen beschadigd is is vriendschap met anderen een enorme steun. Een plaats waar je je verhaal kwijt kunt, maar ook mensen die je aanspreken op je eigen valkuilen.

Mannen en vrouwen die je regelmatig bevragen op hoe het met je gaat. Die je ondersteunen, bemoedigen en voor je vechten.

Daarnaast is het goed dat het stel nadenkt over de vraag wat te doen als er weer verliefdheden voorkomen. Als er weer een terugval voorkomt? Hoe gaan je daar dan als stel mee om?

De therapie kan afgesloten worden als de stappen uit de vorige fasen geïntegreerd zijn.

Literatuurlijst

- Bijker, J. *Ontrouw binnen de relatie*. Lezing Kempler Instituut.
- Bijzet, F.J. *Gollums Ring, over de behandeling van seksverslaving van uit de ervaringsgerichte psychosociale therapie*. Eindscriptie Kempler Instituut Nederland. 2004.
- Bijzet, F.J. *Hulpverlening aan partners van verslaafden*, Kintakt, 2006.
- Bouwkamp, R. *Helen door delen. Experientiele interpersoonlijke therapie. Theorie, methodiek, onderzoek*. Maarssen. Elsevier/ De Tijdstroom. 1999.
- Bouwkamp, R. en de Vries, S. *Handboek psychosociale therapie. Theorie en praktijk*. Utrecht. De Tijdstroom.NIZW. 1994.
- Bouwkamp, R., Bouwkamp S. *Psychosociale Therapie voor kind en gezin. Bouwstenen voor een geïntegreerde kind- en gezinsgerichte experiëntiele methodiek in de jeugdhulpverlening*. De Tijdstroom, Utrecht. 1995.
- Carnes, P. *Out of the Shadows. Understanding Sexual Addiction*. Hazelden, Minnesota. 2001.
- Carnes, P. *Contrary to Love. Helping the Sexual Addict*. Hazelden, Minnesota. 1989.
- Cleveland, M. *Pure Freedom, breaking the addiction to pornography and masturbation*. Focus Publishing, Minnesota. 2002.
- De Driehoek en opleiding social work. *Salomo, aanzet methodiekwontwikkeling voor de christelijke partnerrelatie*. Zwolle 2006.
- Dobson, Dr. James C. *En nu is het genoeg ! Over conflictsituaties binnen het huwelijk*. Kampen. Kok Voorhoeve. 1998.
- Harley, Willard F. *Wat wil hij Wat wil zij? Bouwen aan een onverwoestbaar huwelijk*. Hoornaar. Gideon. 1986.
- Heffels, A. *Hou je nog wel van me? Relatietherapie volgens Annette Heffels*. Hoofddorp. Sanoma Uitgevers BV. 2004.
- Houtman. G. *Kan een huwelijk zich herstellen na overspel?* Artikel over hulpverlening. 2006.
- Luyens, M en Vansteenwegen, A. *Ondanks de liefde. Hoe overleef je een liefdesaffaire?* Tielt, Lannoo. 2004.
- Luyens, M en Vansteenwegen, A. *De derde in de relatie*. Handboek systeemtherapie, De Tijdstroom Utrecht. 2008.
- Roodvoets, C. *De duivelsdriehoek. Over de gevaren en de verleidingen van het vreemdgaan*. Haarlem. Aramith. 2005.
- Shriver, G. *Een tweede kans*. Novapres. 2007.
- Weeghel. A. *Hoe overleef je relatie een liefdesaffaire? Werkstuk voor de opleiding Ervaringsgerichte Psychosociale Therapie*, Kempler Instituut Nederland. 2007.
- Weiss, D. *101 practical Exercises.A guide for sex addiction recovery*, Colorado Springs. 1995.
- www.lerenreflecteren.nl