

A. Hoek - van Kooten, Als getrouwde verliefd zijn

Uit: A. Hoek - van Kooten, Vonk of vuur. Als je verliefd bent..., Heerenveen 2006

1 Is liefde saai?

(57) Vroeger gingen mensen soms pas scheiden als het echt niet meer ging, als er sprake was van mishandeling of iets dergelijks. Nu kan het gebeuren dat mensen uit elkaar gaan met als enige reden dat ze niet voldoende meer van elkaar houden en omdat hun huwelijk 'saai' is geworden. De opwindende gevoelens van verliefdheid zijn allang verdwenen, ze hebben elkaar niets meer te vertellen, 'De liefde is op', zegt men. Niet dat ze elkaar haten. Eigenlijk kunnen ze best goed met elkaar opschieten, maar de vurigheid van de liefde is er niet meer en dat is dan een reden om uit elkaar te gaan. In plaats dat ze daar wat aan doen, gaan ze uit elkaar. Dat heeft te maken met de belevingscultuur waarin wij ons bevinden. We leven in een tijd waarin we graag doorlopend emoties willen voelen. Soms lijkt het wel, alsof men nog liever een negatieve emotie wil voelen, namelijk die van het uit elkaar gaan, dan een minder sterk positief gevoel, het zogenaamde 'saaie' gevoel van een sleurhuwelijk.

Men beseft dan vaak niet half hoe bijzonder het gewone is. Het lijkt zo gewoon om als man en vrouw samen te zijn, maar als je weduwe of weduwnaar wordt, beseft je vaak pas hoe bijzonder het gewone was.

(58) Omdat liefde veel meer op de achtergrond aanwezig is, kan men er soms aan gaan twifelen of men nog echt wel veel van de ander houdt. Dat zal bij verliefdheid nooit het geval zijn omdat dat gevoel juist zo sterk en hevig op de voorgrond aanwezig is. Maar bij liefde kan dat dus wel. Pas als er plotseling iets ernstigs gebeurt, komt weer het besef naar boven hoe diep het zit. Stel je man of vrouw is nog steeds niet thuis, terwijl je hem of haar wel allang thuis had verwacht en je hoort ondertussen in de verte de sirene van een ambulance, dan kun je er ineens diep van doordrongen zijn hoezeer je aan elkaar verbonden bent, en dat je elkaar helemaal niet kunt missen. Als je plotseling de boodschap krijgt dat je partner een ernstige ziekte heeft, beseft je vaak pas hoeveel je om elkaar geeft.

Positieve dingen in het leven vind je al gauw heel gewoon, daar wen je aan en die vind je vanzelfsprekend. Terwijl moeilijke dingen vaak veel meer gevoeld worden. Daardoor beseffen mensen niet altijd hoeveel goeds ze hebben als het dagelijkse leven 'gewoon' zijn gang gaat, en realiseren ze zich dit pas als het dreigt weg te vallen.

2 Liefde moet je onderhouden

Als je verliefd bent, gaat dat vanzelf, zo lijkt het wel. Je kunt verliefdheid ook niet bij jezelf opwekken. Als je verliefd bent, ben je het ook helemaal en lijkt je wel een slaaf te zijn van je eigen verliefdheidsgevoelens. Zo gaat het niet met de liefde. Liefde moet je onderhouden, moet je voeden, je moet eraan werken dat de liefde niet verkilt. (59) 'Liefhebben' is een werkwoord, dat vraagt dus inzet. Dit in tegenstelling tot verliefd zijn. Dat is meer een beschrijving van een toestand, dat ben je of je bent het niet, het is dus een meer passief gebeuren.

In de Bijbel staat het als opdracht: 'Hebt elkander lief': Het vraagt activiteit, persoonlijke inzet. Beide echtelieden zullen zich er voor moeten inzetten. Als de één het wel doet en de ander niet, gaat het niet goed. Daarom is het zo mooi dat huwenden elk afzonderlijk op hun trouwdag moeten beloven dat ze elkaar lief zullen hebben en trouw zullen blijven.

3 De roze bril afzetten

(63) Als je verkering krijgt, zijn er twee dingen die tegenvallen. In de eerste plaats wordt de verliefdheid na verloop van tijd altijd minder. (54) Er zijn mensen die dan gaan twifelen aan de relatie: zo lang er verliefdheidsgevoelens zijn, is het goed; als die wegvallen, is het mis en moet je je zelfs afvragen of je nog wel met de relatie wilt doorgaan. Dat is een valkuil. Als het goed is zal verliefdheid plaatsmaken voor liefde, en van liefde geldt dat die een leven lang duurt terwijl verliefdheid altijd weer overgaat.

(63) Verder is de ander toch niet helemaal zoals je had gedacht. Als je verliefd bent, kun je heerlijk fantaseren hoe bijzonder die ander is. Iemand die verliefd is, fantaseert nu eenmaal veel, dat hoort bij de verliefdheid. In die fantasie word je nog niet door de werkelijkheid teruggefloten.

Als je een relatie krijgt met elkaar, word je onherroepelijk met de werkelijkheid geconfronteerd. Ieder mens heeft fouten, niemand is volmaakt en je zult met elkaars zwakheden te maken krijgen. Je moet die niet wegwuiven of net doen alsof ze er niet zijn. Nee het is de bedoeling dat je die opmerkt, daar samen in liefde over praat, elkaar daarin ook corrigeert, daar samen een weg in weet te vinden. Dat hoort bij het leren kennen van elkaar. Je zult bereid moeten zijn om dingen van jezelf los te laten en dingen van de ander over te nemen, uiteraard zonder dat je daarmee je eigen identiteit inlevert. Zo kun je samen groeien van twee mensen-apart naar twee mensen-samen.

Wie gelukkig wil blijven met zijn geliefde, moet zo snel mogelijk zijn roze bril afzetten. Dan heeft een relatie de meeste kans van slagen. (64) Uit een onderzoek (waarbij stellen waren ondervraagd toen ze net waren getrouwd en vier jaar later) is gebleken dat onder degenen die vlak na hun trouwen zowel zwakke als sterke kanten van hun partner hadden genoemd, veel minder echtscheidingen voorkwamen dan bij de stellen die elkaar in het begin alleen maar geweldig vonden. Wie een succesvolle relatie wil, moet zijn verwachtingen realistisch houden. Het onder ogen zien van elkaars minpunten begint al in de verkeringsstijd.

4 Nooit meer iemand anders leuk vinden?

(72) Als je verkering hebt, wil dat niet zeggen dat je eigen vriend(in) het op alle fronten alleen maar helemaal is en dat er aan al die andere jongens of meisjes die je kent, helemaal niets leuk meer is, en dat die alleen maar negatief uitvallen. Natuurlijk blijf je in de vriendenkring anderen ook aardig vinden en hun positieve eigenschappen waarderen. Soms kun je op bepaalde positieve eigenschappen van anderen zelfs wel vallen, zeker als je juist die eigenschap bij je eigen vriend(in) mist.

Het is heel goed mogelijk dat je datgene wat je mist bij je eigen vriend(in), soms duidelijk wèl aanwezig ziet bij iemand anders (van het andere geslacht) en dan denk je: 'Ik wilde wel dat mijn eigen vriend(in) daar wat meer van had'. Je loopt zelfs het risico dat die negatieve eigenschap van je eigen vriend(in) dan wat te veel op de voorgrond komt te staan en al de goede eigenschappen die hij of zij heeft daarmee naar de achtergrond verdwijnen.

Het is echt een valkuil als je je daarop gaat blindstaren. Dan raakt het geheel toch uit balans. Je kunt zelfs een beetje verliefd raken op iemand die wèl die eigenschap heeft die bij je eigen vriend(in) ontbreekt. Het is erg belangrijk alles in de juiste proporties te zien, daar heb je vooral je verstand voor nodig.

Je vriend(in) is niet volmaakt en soms kun je het terecht best jammer vinden dat hij of zij hier of daar wat minder goed in is. Bij het hebben van verkering hoort ook het kunnen accepteren van elkaars minpunten. Dat heeft niets met verliefdheid maar alles met liefde te maken. Je hoeft die minpunten echter niet zomaar te accepteren, het is goed om ze op een liefdevolle manier in de relatie bespreekbaar te maken, zonder te zeggen dat je die eigenschappen bij die en die wèl ziet, want dan zou je jaloezie kunnen aanwakkeren. (73) In de relatie heb je ook een opvoedkundige taak naar elkaar toe. Wellicht dat iemand daarin ten goede kan veranderen. Als het redelijk is, mag je trouwens verwachten dat die ander zijn/haar best zal doen om daarin te groeien.

5 Getrouwd en verliefd op een ander

(119) Pas in de negentiende en twintigste eeuw worden gevoelens van verliefdheid en liefde als bepalend voor een goed huwelijk gezien. Een jongen en een meisje vinden elkaar, omdat ze zo verliefd zijn op elkaar en na een verkeringstijd van enkele jaren wordt hun huwelijk op basis van liefde gesloten. Als die gevoelens er niet of in onvoldoende mate zijn, moeten ze er zeker niet aan beginnen.

In onze tijd lijken die gevoelens zelfs helemaal de boventoon te voeren. Als je als man en vrouw met elkaar getrouwd bent en je ervaart die gevoelens van liefde naar elkaar toe niet meer, kan dat een doorslaggevende reden zijn om het huwelijk te ontbinden, om daarna eventueel nog als goede vrienden verder te gaan. Als je getrouwd bent en een van beiden wordt verliefd op iemand anders, moet je 'de stem van je hart' volgen, zo wordt gezegd. Bovendien kan het toch niet zo zijn dat je huidige partner de enige in je leven zou moeten en kunnen zijn met wie je een unieke relatie hebt? Daarnaast bereiken mensen tegenwoordig zo'n hoge leeftijd dat je niet kan en mag verwachten dat je een leven lang op dezelfde persoon verliefd zal blijven. Als dan in een huwelijksrelatie een van beiden verliefd wordt op iemand anders, kan dat een reden zijn om het huwelijk te ontbinden en met de nieuwe geliefde verder te kunnen gaan.

Vanuit de christelijke traditie wordt hierover principieel anders gedacht. Volgens het bijbelse getuigenis is het huwelijk een door God ingestelde samenlevingsvorm tussen man en vrouw die levensomvattend is. Toch ontkomen de christelijke huwelijken niet aan de invloeden van het algemeen maatschappelijk denken over deze dingen. Ook binnen christelijke huwelijken doet zich het gevaar zich voor dat een partner verliefd wordt op iemand anders en vervolgens voor de vraag komt te staan hoe daarmee om te gaan.

(123) Verliefdheid kan je al sluipend overkomen, maar er kan ook sprake zijn van plotselinge en heel heftige verliefdheidsgevoelens. Kan dit je als christen zomaar overkomen? Om te beginnen moet duidelijk zijn dat de diepe overtuiging dat je trouw behoort te blijven aan je eigen wettige man of vrouw een stevig schild is tegenover het verschijnsel van opkomende verliefdheid op een ander. Vanuit je geloof en in de kracht van de Heilige Geest zul je er meteen tegen strijden en zo die beginnende verliefdheid niet toelaten, geen ruimte geven. Daarmee is echter niet alles gezegd. Er zijn serieuze mensen die er zelf versteld van staan dat ze, terwijl ze getrouwd zijn, verliefd worden op iemand anders: 'Ik heb het helemaal niet gezocht, ik vind ook dat het niet mag en toch overkwam mij dit.'

Het zou goed zijn om dit van tevoren bespreekbaar te maken, zodat je je er bewust tegen kunt wapenen en je elkaar kunt helpen als het zich dreigt voor te doen. Een verliefdheid op iemand anders ligt altijd op de loer, ook al ben je gelukkig getrouwd, omdat het begint als wederzijdse sympathie, waar overigens niets mee mis is, en vervolgens ongemerkt kan uitgroeien tot een hevige verliefdheid. Denk niet: 'Zoiets zal mij nooit overkomen', want dan ben je niet alert. (124) Zonder daar al te krampachtig mee om te gaan moet je weten hoe te handelen als je de eerste verliefdheidsgevoelens bij jezelf opmerkt. Iemand zei eens: 'Ik sta het mezelf niet toe. Als ik merk dat ik verliefd dreig te worden, ga ik onmiddellijk op de rem staan.' Van een christen mag worden verwacht dat die hierin resoluut is.

6 Zes valkuilen

1 'Een verliefdheid zal mij echt nooit overkomen, want ik sta daar niet open voor. Bovendien ben je er toch zelf bij?'

(126) Zoiets te denken, is echt naïef. Ieder mens kan er ongemerkt inglijden en er vervolgens door uitglijden. Natuurlijk is de ene mens makkelijker ontvlambaar dan de andere. Maar ook als je ervan uitgaat dat het jou nooit zal overkomen, dan nog kan het ongemerkt gebeuren. Het is juist verstandig om er op bedacht te zijn, zodat wanneer je de eerste ritselingen van een verliefdheid bij jezelf bespeurt, je niet naïef bent, maar meteen maatregelen kunt nemen om zoiets niet verder toe te laten en zeker niet te voeden. De grens tussen sympathie en verliefdheid is vaak flinterdun en zo kan het ene ongemerkt in het andere overgaan. Natuurlijk is het fijn om goed met iemand te kunnen samenwerken en sympathie voor collega's te hebben. Maar houdt wel nauwlettend de grens in de gaten. (127) Als je er op bedacht bent dat het in principe iedereen kan overkomen, ben je veel beter voorbereid om het tijdig te signaleren en het meteen een halt toe te roepen. Want een mens heeft verstand gekregen om allerlei gevoelens die hem of haar dreigen te overvallen, om te buigen. Je hoeft geen speelbal te zijn van je gevoelens, maar je moet daar juist mee leren omgaan. 'Het is me overkomen, dus kan ik er niets aan doen', is niet waar. Dat duidt op een al te grote passiviteit. Met je verstand kun je het gevecht aangaan, hoe moeilijk dat misschien ook is. Je bent er in ieder geval zelf bij en je kunt er zeker zelf wat tegen doen.

2 'Ik heb een goed huwelijk, dus een verliefdheid overkomt mij zeker niet'.

Men zegt wel eens dat een verliefdheid op iemand anders alleen kan optreden als het eigen huwelijk niet (meer) zo goed is. Juist omdat het tussen de beide echtelieden al niet goed gaat, is het mogelijk geworden dat een nieuwe verliefdheid op iemand anders ontstaat. Het waarheidsmoment in deze redenering is dat wanneer je zelf een slecht huwelijk hebt, je veel makkelijker verliefd wordt op iemand anders. Maar je mag dat niet zomaar omdraaien en zeggen dat wanneer je verliefd bent geworden op iemand anders, je dus zelf een slecht huwelijk had. Bij mensen die gelukkig getrouwd zijn, kunnen zich toch verliefdheidsgevoelens op iemand anders voordoen. Ook in een goed huwelijk sluipen momenten van sleur binnen. Bovendien ben je in de thuissituatie meestal helemaal jezelf, kun je ook jezelf zijn, heb je last van je sombere momenten en je vermoedingsgevoelens. (128) Dus als een verliefdheid optreedt, is er sowieso een ongelijke strijd tussen de partner thuis en de geliefde elders, die vooral zijn of haar goede kanten zal laten zien. Dus ook een goede huwelijksrelatie sluit het verliefd kunnen worden op iemand anders zeker niet uit. Wel trekken verliefden soms de verkeerde conclusies door te stellen dat nu ze verliefd zijn op iemand anders, het eigen huwelijk 'dus' niet zo best was, met als gevolg dat ze op grond hiervan dan eerder geneigd zullen zijn met de nieuwe geliefde verder te gaan. Als ze eerlijk zijn tegenover zichzelf, geven ze niet hun huwelijk of huwelijkspartner de schuld, maar zoeken ze de fout bij zichzelf. Zelf hadden ze niet moeten toegeven aan gevoelens die er niet mogen zijn. Alsnog dienen ze zich te 'bekeren' van de 'bekoring' en weer alle energie te steken in hun huwelijk.

3 'Ik kan met die ander heel goed over het geloof spreken en daarom heb ik zo graag contact, want dat versterkt ook mijn eigen geloof. God wil die ander voor mij of mij voor die ander gebruiken.'

Soms wordt zelfs het geloof 'gebruikt' om veel en intens contact met iemand buiten het huwelijk te hebben. Een man en een vrouw kunnen elkaar bijvoorbeeld ontmoet hebben op een bijbelkring, en hebben gemerkt dat ze met elkaar heel goed over het geloof kunnen praten. Vanwege deze religieuze basis vertrouwen ze elkaar ook zorgen en moeilijkheden toe die indirect met het geloof te maken hebben. Zo ontstaat wederzijds sympathie die langzaam maar zeker verschuift in de richting van een verliefdheid. (129) Soms wordt in dit soort situaties zelfs gezegd dat het God is die hen bij elkaar heeft gebracht, dat ze gemerkt hebben tijdens het bidden dat Hij er zijn zegen aan wil verbinden en dat ze om die reden verder kunnen gaan met elkaar. Men kan samen zó goed praten over het geloof, men kan zó fijn samen Bijbel lezen en bidden dat het wel van God afkomstig moet zijn. (130) Men ervaart het alsof men elkaar zelfs uit Gods hand heeft gekregen. Ondertussen houdt men zichzelf voor de gek. Men vergeet dan dat God nooit tegen zijn eigen Woord ingaat, en het is dus gewoon een drogreden waarmee men zichzelf, de geliefde, de eigen man of vrouwen niet te vergeten de kinderen voor de gek houdt.

4 'Deze keer ben ik zo ontzettend verliefd, zo heb ik het nog nooit eerder meegemaakt en zo zal ik het ook nooit meer meemaken. Hij of zij moet wel de ware zijn. Helaas voor mijn eigen man of vrouw, maar ik zal nu de stem van mijn hart moeten volgen, anders ben ik immers ontrouw aan mijzelf.'

(136) Een verliefde kan zichzelf enorm manipuleren, zonder dat hij het in de gaten heeft. Een verliefde leeft sterk bij de emotie, bij de sterke verliefdheidsgevoelens van dit moment. Deze verliefdheid is de meest hevige/intense verliefdheid die hij of zij ooit heeft meegemaakt. De eerdere verliefdheid op de eigen partner vbleekt hierbij. De verliefde weet zeker dat hij of zij nooit zo hevig verliefd is geweest en het ook nooit meer zo heftig zal worden, op wie ook in de wereld. Dit alleen is de ware, deze geliefde is het echt helemaal. Allereerst wordt vergeten dat deze verliefdheid hoe dan ook eens minder zal worden. Vervolgens wordt over het hoofd gezien dat een vergelijking met de eerdere verliefdheid op de eigen man of vrouw altijd een oneerlijke vergelijking is. De verliefdheid vroeger op de eigen man of vrouw zal zeker ook hevig geweest zijn, maar het is moeilijk om dat goed te onthouden. Vandaar dat de huidige verliefdheid niet te vergelijken valt met de verliefdheid van vroeger op de eigen man of vrouw. Dat pakt altijd nadelig uit voor diegene met wie men (nog) getrouwd is. Dat je 'de stem van je hart moet volgen omdat je anders ontrouw bent aan jezelf', is een opmerking die goed klinkt, maar dwaas van inhoud is. Je hebt immers ooit trouw beloofd aan je eigen man of vrouw en dié stem heb je te volgen. Bovendien kan 'het hart' je de ene dag dit ingeven en de volgende dag dat. 'De stem van je hart volgen' wil eigenlijk zeggen: je gevoel achterna gaan, en niets is zo wispelturig als je gevoel.

5 'Degene op wie ik verliefd ben, is zo bijzonder. Dat mis ik volledig bij mijn eigen man of vrouw. Dit heb ik altijd gemist en zo graag gewild en nu heb ik hem of haar dan ook eindelijk gevonden. Op deze man of vrouw heb ik m'n leven lang gewacht.'

Niemand is volmaakt, dat weten wij allemaal. Aan ieder mens kleven gebreken. Iedereen heeft goede en minder goede eigenschappen. (137) Het is heel goed mogelijk dat je juist op die ander verliefd bent geworden vanwege bepaalde eigenschappen die je bij je eigen man of vrouw mist, en waardoor je je misschien wel ergert en er steeds weer dezelfde ruzie(tje)s ontstaan, terwijl je die eigenschappen bij de geliefde op zo'n bijzondere manier aantreft. Daar kun je dan ook echt verliefd op worden. Maar dat is ook het moeizame van het dagelijkse leven. De goede eigenschappen van je eigen man of vrouw vind je vaak zo vanzelfsprekend dat je ze eigenlijk niet eens meer ziet. Juist datgene wat je mist en waar je herhaaldelijk tegenaan loopt, ervaar je zo als een gemis, en dat wordt helaas nogal eens in het negatieve uitvergroot. Je hebt er ook belang bij om dat zo te doen, al dan niet bewust, omdat je immers een goede reden wilt hebben om met de geliefde verder te gaan en daarom dus je eigen man of vrouw te verlaten. Je wilt dat toch voor jezelf kunnen 'verantwoorden' en daarom vul je het plaatje op die manier in. Tegelijkertijd is het wel goed om het eigen aandeel in het huwelijk eens goed onder de loep te nemen. Stel dat een man nooit eens een complimentje geeft aan zijn vrouw en alles maar vanzelfsprekend vindt wat ze doet, dan is het niet helemaal onbegrijpelijk dat een vrouw valt voor een andere man die haar wel complimenteert.

6 'Ik ben heel erg verliefd op iemand en heb het tegen hem of haar gezegd. Verder weet ik nog niet wat ik er mee wil, daar ben ik nog over aan het nadenken.'

(130) Stel dat je er inderdaad achter komt dat je als gehuwde verliefd bent op iemand anders, of als ongehuwde verliefd bent geworden op een gehuwde. Dan is dit een heel belangrijk en eenvoudig advies: Zeg als verliefde persoon nooit ofte nimmer tegen de geliefde dat je verliefd bent geworden op hem of haar. Want zodra je het hebt gezegd, moet je er wat mee en is de weg terug erg moeilijk. Als je verliefd bent, voel je je enorm aangetrokken tot de ander en wil je het uiteindelijk ook zeggen tegen die ander. Verliefdheid vraagt erom, dwingt je bijna om het ook uit te spreken tegen de geliefde. Maar bedwing dat! Want als je tegen de geliefde zegt dat je verliefd bent, kun je eigenlijk niet meer terug. Het is dan geen punt, maar een dubbele punt, waardoor het proces verdergaat. Onherroepelijk heeft dat voor alle betrokken partijen ingrijpende gevolgen. Vanaf het moment dat je het hebt gezegd tegen de geliefde, zal het nooit meer zo zijn als vroeger. Daardoor gaat er echt een knop om!

Stel dat de ander zegt dat hij of zij niet verliefd is, dan is een gewoon contact alsof er verder niets aan de hand is, vanaf dit moment eigenlijk niet goed meer mogelijk. (131) Zeker in een werksituatie, vriendenkring, gemeente of in welke situatie ook waarin je elkaar steeds tegenkomt, kan dat heel moeilijk zijn. Als je het vertelt, wordt gewoon sociaal verkeer heel moeilijk. Als je tegen iemand anders gezegd hebt dat je verliefd op hem/haar bent, is tegelijkertijd de ontrouw aan je eigen partner een feit.

Maar meestal zal het anders gaan. Een verliefdheid wordt veelal pas uitgesproken als je denkt dat die ander ook veel om jou geeft, met als gevolg dat wanneer de een het tegen de ander zegt, de ander vaak zal zeggen dat de verliefdheid wederzijds is. Maar op het moment dat je het naar elkaar toe hebt uitgesproken, gebeurt er in feite iets zeer ingrijpends. Op dat moment start je een liefdesrelatie met elkaar. Dat wordt lang niet altijd beseft maar zo is het wel. En hiermee beland je in een volgende fase. Dan beginnen de vaak diep ingrijpende consequenties voor het eigen huwelijk en als die ander ook getrouwd is, ook voor het huwelijk van de ander. Je kunt nu niet meer terug en je zult er hoe dan ook iets mee moeten. Het uitspreken van de verliefdheid tegen de ander toe markeert dus het begin van een buitenechtelijke relatie. Vanaf nu loop je het risico dat je eigen man of vrouw er achter komt. Of als je het zover niet wilt laten komen, zul je het tegen je eigen man of vrouw moeten zeggen. In eerste instantie worden meestal lang niet alle consequenties overzien. De verliefde persoon is zo intens bezig met zijn of haar gevoelens voor de geliefde, dat over al die gevolgen meestal nog niet is nagedacht. (132) Want ga je nu scheiden of heb je stiekem een relatie met de geliefde en hoe lang denk je dit ongemerkt vol te kunnen houden?

Op dit moment bevind je je nog in een heel 'comfortabele situatie'. Nu heb je 'alles' nog: je eigen vrouw of man, kinderen, huis, baan, Je maatschappelijke en misschien ook wel kerkelijke positie en daarnaast heb je de geliefde op wie je zo intens verliefd bent. Maar het kan niet anders of daar zal spoedig verandering in komen. Want je kunt niet met de geliefde verder gaan en ondertussen thuis alles laten doorgaan zoals het was. Ook al zou je de relatie verborgen willen houden, dan nog loop je het risico dat het snel aan het licht komt. Er hoeft maar één bekende te zijn die je samen ziet en het komt in de openbaarheid. Als je de verliefdheid tegen elkaar hebt uitgesproken, zul je gaan ervaren wat de gevolgen ervan zijn: intens verdriet, misschien aanvankelijk zelfs wel ongeloof van de eigen partner, dan het verdriet en de boosheid van de eventuele kinderen. Daarnaast verbazing en ongeloof van je vriendenkring en tenslotte van de kerkelijke gemeente. Veel van de vroegere verbanden zullen moeten worden achtergelaten, moeizaam zal een nieuw leven moeten worden opgebouwd, de relatie met God zal erdoor vertroebeld worden en dan zal na verloop van tijd, hoe dan ook, de nieuwe verliefdheid voorbij gaan. Immers, iedere verliefdheid verdwijnt na kortere of langere tijd. Jammer dat men op het hoogtepunt van de verliefdheid al die consequenties niet overziet.

Als de directe omgeving er achter komt en men wil er wat van zeggen tegen de verliefde persoon, blijkt telkens weer dat men het gevoel heeft tegen dovemans oren te praten. Wat je ook zegt tegen de verliefde persoon, het lijkt niet te landen. Alle bezwaren en argumenten van de eigen man of vrouw, familieleden en goede vrienden ketsen af en het lijkt wel alsof men er niet doorheen komt, alsof men die ander geen inzicht kan geven in waar hij of zij mee bezig is. Alles wordt even behendig beantwoord. (133) Hij of zij lijkt wel gehersenspoeld en is dat in wezen ook. Ook het feit dat men verantwoordelijk is voor de eigen kinderen, wordt behendig omzeild. Het huidige huwelijk wordt als een vergissing afgeschilderd. Het is alsof men tegen een muur staat te praten. Het is heel moeilijk om een verliefde alle gevolgen van zijn verliefdheid voor de komende tijd te laten zien. Of het wordt weggewimpeld of men zegt: 'Ach, dat is de zure appel waar even doorheen gebeten moet worden. Dat is de prijs die nu eenmaal betaald moet worden.' De verliefde persoon is gewoon niet toegankelijk voor welgemeende adviezen van de omgeving. De verliefde persoon denkt werkelijk dat de omgeving niet half beseft hoe diep het zit. De geliefde is zo bijzonder, zo uniek, zo beleef je het nooit meer. Daar kan de liefde van de eigen man of vrouw bij lange na niet tegenop en daarom meent de verliefde persoon er mee verder te moeten gaan. Ook gaat het 'eergevoel' een rol meespelen, waardoor de weg terug heel moeilijk is.

Ben je verliefd en wil je je eigen huwelijk en alle andere verbanden niet op het spel zetten, dan is het dus zaak om de verliefdheid nooit ofte nimmer uit te spreken tegen de geliefde. Het is een moeilijke opgave omdat een verliefdheid je er bijna toe dwingt om het wel tegen de geliefde uit te spreken. Dat gaat gewoon samen met verliefdheid. Daarom vereist het krachtsinspanning om dat niet te doen. Maar zolang je het niet uitsprekt, is een belangrijke grens nog niet gepasseerd, mits je het uiteraard niet al te veel door je lichaamstaal hebt laten merken. Maar dan nog, is het niet uitspreken ervan van cruciaal belang. Zolang het nog niet is uitgesproken, kun je zonder meer nog terug.

(134) De volgende stap is dan om de verliefdheid ook werkelijk te willen afbouwen. Je moet daarover bewust een standpunt willen innemen en het gevecht met jezelf aangaan. Dat vraagt een behoorlijke zelfdiscipline. Je moet echt sterk zijn om er zo mee om te gaan. Het lijkt veel gemakkelijker om je op de golven van de verliefdheid te laten meedeinen, dan om het gevecht aan te gaan. Gevoelsmatig wil je immers niets liever dan bij de geliefde zijn. Met je verstand weet je dat dat niet kan en mag. Het is echt oorlog in jezelf als je de verliefdheid wilt gaan afbouwen. Er zal een enorme strijd geleverd moeten worden tussen het gevoel aan de ene kant en het verstand aan de andere kant. De verliefdheid zal hoe dan ook eens overgaan. Wat dat betreft is de prognose van een verliefdheid heel gunstig. Over het algemeen duurt een verliefdheid niet langer dan een half jaar tot twee jaar. Zeker gezien de ravage die in je eigen huwelijk en gezin dreigt te ontstaan, is die strijd meer dan de moeite waard.

Als je de kracht en de moed kunt opbrengen om er niet met de geliefde over te spreken en vervolgens het gevecht aangaat met als doel de verliefdheid af te bouwen, zal het geen consequenties hebben voor je gezinsleven en je sociale, maatschappelijke en kerkelijke leven. Het eigen huwelijk is niet verbroken en je kunt op alle fronten gewoon je taken blijven uitoefenen. Bovendien kun je diegene op wie je nu nog verliefd bent en die je hoe dan ook sympathiek vindt, blijven ontmoeten als het bijvoorbeeld iemand is uit je vriendenkring of uit de kerk. Je mag iemand zeker wel sympathiek vinden. Het is fijn om met iemand uit je werkkring goed te kunnen opschieten, maar waak er zelf altijd voor dat de verliefdheids-grens niet (opnieuw) wordt overschreden. Het vereist dus een eerlijk omgaan met je eigen gevoelens, waarbij je jezelf niet voor de gek moet houden door gevoelens anders te interpreteren dan ze in werkelijkheid zijn. Het mag duidelijk zijn dat je bij deze strijd Gods hulp en leiding biddend moet zoeken en dan ook mag ontvangen.

(135) Wanneer je merkt dat je verliefd bent op iemand anders en je bent tegelijkertijd van plan er niet mee verder te gaan, moet je dit dan wel of niet tegen je eigen man of vrouw vertellen? Dat is niet zonder meer met 'ja' of 'nee' te beantwoorden. Als het eigen huwelijk echt goed is en man en vrouw kunnen open met elkaar praten en een dergelijke situatie van elkaar begrijpen, is het heel goed om dit met elkaar te delen. Je kunt elkaar opvangen en de partner van de verliefde persoon kan hem of haar helpen om de verliefdheid op de ander af te bouwen. Uiteraard kan dat alleen als de eigen partner er verstandig mee weet om te gaan en beseft dat het een ieder kan overkomen. Het kan zelfs een gevoel van opluchting geven als je er met je eigen man of vrouw over kunt praten. Bovendien kan de partner er ook bij helpen dat er geen geheime ontmoetingen of wat dan ook plaatsvinden. Je staat dan als man en vrouw samen in de strijd, wat op zich al het gevoel van verbondenheid met elkaar versterkt. Je kunt er zo samen zelfs sterker uit te voorschijn komen.

Als je van tevoren weet dat je eigen man of vrouw dit echt niet aankan, er een scène van maakt, dus als je openheid alleen maar verwijten en verwijdering tot gevolg zal hebben, zul je de strijd alleen moeten voeren. Dat maakt het er niet gemakkelijker op, omdat je nu met een geheim rondloopt. Dat is zwaar.

(142) Overigens kan het geen kwaad om in een situatie als deze het eigen huwelijk zoals het tot nu toe verliep, eens kritisch onder de loep te nemen, met name vanwege de vraag waarom bij een van beiden een verliefdheid op iemand anders kon ontstaan. Daardoor wordt overigens niet gesuggereerd dat het altijd aan het huwelijk ligt. De desbetreffende partner moet toch allereerst de oorzaak bij zichzelf zoeken.

Een verliefdheid bij een van beiden hoeft dus echt geen echtscheiding tot gevolg te hebben. Het hoeft niet slecht af te lopen. Maar door inzet van beiden, in het bijzonder van degene die verliefd werd op een ander, kan het eigen huwelijk er vernieuwd en gelouterd uit te voorschijn komen. De relatie wordt dan niet meer als vanzelfsprekend gezien, maar kan juist met dankbaarheid worden ervaren. Waar een breuk dreigde, blijft de eenheid door Gods genade bewaard.

Carolien Roodvoets, Wat te doen met verliefdheid?

Fragmenten uit hoofdstuk 11 van Carolien Roodvoets, *De duivelsdriehoek. Over de gevaren en de verleidingen van het vreemdgaaen*, Haarlem 2009¹⁰ (eerste druk 2001)

Altijd je gevoelens uiten?

Als we tegen een driehoeksverhouding zijn, waar moeten we als getrouwde dan heen met onze verliefdheden, onvervulde verlangens en wensen? Afknijpen, onderdrukken, wegstoppen? Inmiddels weet iedereen dat wat je met geweld wegstopt, zich des te harder tegen je kan keren op een moment dat je er niet op bedacht bent.

Wegstoppen is dus geen optie, maar wat dan wel? Misschien zouden we kunnen leren gevoelens te verdragen, ervan te genieten, zonder dat we deze gevoelens direct om moeten zetten in allerlei (overspelige) gedragingen. Misschien moeten we niet zo schrikken als we verliefd worden of onze partner verliefd wordt, en het is ook goed om ons te realiseren dat elke verliefdheid vroeger of later overgaat.

Een driehoeksverhouding aangaan is een keuze. Verliefdheidsgevoelens kunnen je overkomen. Het is een misverstand te denken dat alle gevoelens geuit moeten worden. Dit misverstand heeft al voor veel ellende gezorgd en heel wat vriendschappen gekost.

Als alle gevoelens tegen de betreffende mensen geuit worden, krijg je er vaak een probleem bij. De persoon in kwestie begrijpt het niet, wordt boos en vooral verdrietig, is gekwetst, trekt ook een beerputje aan ergernissen open – nu we toch bezig zijn – wat weer een heftige reactie teweegbrengt bij degenen die was begonnen enzovoort. Niet zelden komt van het een het ander en is de situatie voor beiden niet meer te hanteren.

Met verliefdheid kan het net zo gaan. Verliefdheid uiten kan een reactie bij de ander veroorzaken die jouw reactie weer versterkt, waardoor de situatie uiteindelijk steeds slechter hanteerbaar is. Moeten we onze verliefdheidsgevoelens dan nooit uiten? Dat hangt af van wat je ermee wilt en dat laatste vragen mensen zich te weinig af.

Zoek jezelf

Wie we zijn, wat onze drijfveren zijn, wat we willen en hoe we daar naar kunnen leven is voor velen een ondergeschikte vraag geworden in het leven. Als je verleerd bent daarover na te denken kun je aardig de weg kwijtraken. Je laat je dan leiden door anderen, door toevalligheden, door misschien minder relevante zaken om op een gegeven moment tot je grote schrik te moeten constateren dat je ergens bent waar je helemaal niet wilt zijn. 'Hoe kom ik hier weer uit,' vraag je je dan af en dat is het moment waarop de vraag zich weer aandient, namelijk wat je met je verliefdheidsgevoelens wilt.

Nadenken over wat we werkelijk willen met onszelf en met ons leven is niet eenvoudig. We hebben dit meestal niet zo goed geleerd, omdat onze ouders ons die vraag niet stelden of ze de antwoorden niet konden verdragen en afkeurden. Bovendien nodigt deze maatschappij waarin alles steeds sneller, efficiënter, meer en groter moet ook niet bepaald uit tot reflectie over onszelf, over het leven en de zin ervan. Want daar kom je bij uit wanneer je deze vraag wilt beantwoorden: bij zingevingsvragen.

Als je de vraag 'wie ben ik, wat zijn mijn drijfveren en hoe wil ik leven' eerlijk wilt beantwoorden, zul je ook moeten nadenken over je persoonlijke achtergrond. 'Waar kom je vandaan en waar wil je naartoe?' Wat zit er in je 'ruzak' aan ballast en aan waardevols? Wat zijn je waarden en normen, welke principes zijn heilig, welke idealen heb je? Je zult moeten nadenken over het 'heilig vuur' in jezelf. Waar geloof je in, waar wil je aan vasthouden, waar ligt je passie? Wat verafschuw je en waar kun je helemaal voor gaan? Wat past bij je wensen en capaciteiten en wat niet? En ten slotte: zijn je levenssituatie en je gedrag afgestemd op de antwoorden op bovenstaande vragen en zo niet, waarom dan niet?

Als we de vragen zo stellen, komen we onherroepelijk uit op het woord 'trouw'. Trouw zijn aan jezelf. Eindelijk is het woord 'trouw' daar. In dit boek van mij tien hoofdstukken over overspel maar waar bleef het woord trouw? Niet voor niets komt het nu pas aan de orde, want niet zelden krijgt de betekenis van dit woord pas echt inhoud en waarde na een buitenechtelijke crisis.

De hierboven gestelde vragen beantwoord je niet op een enkele avond in een goed gesprek, het is een proces van zoeken, reflecteren en bezinnen en dat proces duurt een leven lang. Je gaat dan een dialoog aan met jezelf en soms met een ander. Trouw refereert aan verbondenheid, met jezelf en met een ander. Als je trouw kunt zijn aan jezelf en je kunt leven vanuit een diep besef van wat voor jou feitelijk van belang is, als je daar echt voor staat, dan zijn keuzes eenvoudiger te maken. Wat voor jou werkelijk van belang is, kan niemand ooit voor je bepalen. Jij alleen kan je eigen antwoorden vinden.

Trouw zijn aan jezelf hangt samen met van jezelf houden. Als je jezelf de moeite waard vindt, jezelf serieus neemt en jezelf niet wilt verloochenen, maak je keuzes die goed zijn voor jezelf. Menigeen sluit met zichzelf en met anderen in ongezonde mate compromissen en vroeger of later wreekt zich dat.

Als je echtelijke trouw werkelijk een groot goed vindt, moet je niet vreemdgaan of een relatie met een vreemdganger beginnen. Als je weet wat je wilt en welke waarden je na wilt leven, zonder daarbij veroordelend te zijn ten opzichte van eigen gevoelens, wensen en gedachten die je niet uitkomen, dan kun je duidelijke keuzes maken in je leven en aanvaard je ook de consequenties van die keuzes beter.

Je mag bij jezelf constateren dat je enorm gecharmeerd bent van een bepaalde man of vrouw. Je mag over hem of haar fantaseren zoveel je wilt, je mag zijn of haar nabijheid zoeken en hij of zij mag best merken wat je voelt (CvdL: Hoek-Van Kooten heeft op deze drie punten een andere benadering, zie hiervoor).

Maar als je niet in een driehoeksverhouding verzeild wilt raken, moet je niet met hem of haar het bed induiken. Het is dan beter om trouw te blijven aan je principes en aan dat wat je werkelijk wilt. Als je je eigen overtuigingen rotsvast kunt voelen, zal dat houvast bieden en het zal helpen trouw aan jezelf en aan de ander te blijven.

Als je niet weet wat je wilt en je je eigen overtuigingen niet kent, ben je weerloos overgeleverd aan elk impuls van jezelf of van een ander. Alles is dan een optie 'als het maar leuk is', en voor je het weet zit je in een trein naar 'niemandsland'.

Als mensen vasthouden aan hun principes en overtuigingen, moeten ze de consequenties daarvan dragen en meestal ook wat inleveren. Helaas... 'kiezen is verliezen', zo zit het leven nu eenmaal in elkaar. Het is van belang de consequenties te aanvaarden en de verantwoordelijkheid voor de keuzes te dragen.

Trek je terug

De weg tot de bevrijding uit elke beknellende situatie is 'bij jezelf te rade gaan'. Daarvoor moet je de ander, voor wie je wat voelt, durven loslaten. Krampachtig de ander proberen vast te houden, betekent meestal dat je de ander verliest.

Als je de moed hebt om datgene los te laten wat niet werkelijk bij je hoort en de moed hebt om te kiezen voor datgene wat wel bij je past, dan ben je trouw aan jezelf en kun je ook pas echt trouw aan een ander zijn. Trouw aan jezelf zijn en tegelijk je partner bedriegen gaat niet samen.

Tel je winst

In een crisissituatie kun je wijzer worden en groeien van je ervaringen wanneer je je lessen wilt leren en daarom is verbittering, ongeacht de afloop, zinloos.

Ieder kan zichzelf en zijn of haar persoonlijke geschiedenis leren kennen en het kan voor ieder een aanzet zijn om oude wonden te helen, innerlijke conflicten uit te werken of trauma's te verwerken.

In een crisissituatie worden alle facetten van de persoonlijkheid zichtbaar. De mooie en minder mooie, de sterke en zwakke kanten. Het kan bijdragen aan een reëler beeld van jezelf en van de partner. Het kan noodzakelijk zijn irreële verwachtingen van het leven en van het huwelijk bij te stellen. Dan kun je tot een diepe verbondenheid met je partner komen.