

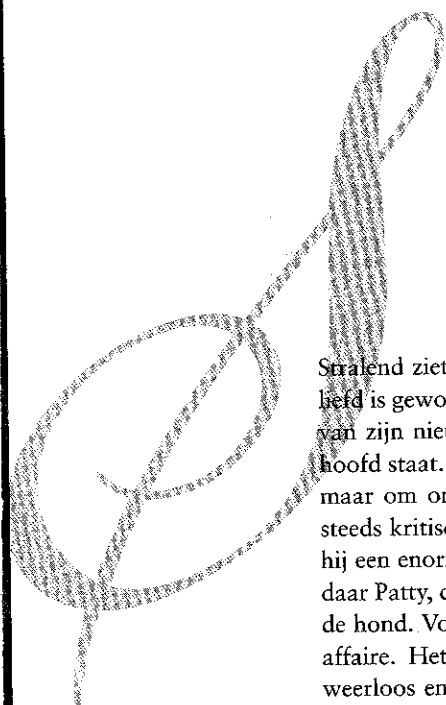
A black and white photograph of a person's hand holding a large, stylized letter 'V' against a background of trees. The 'V' is made of a textured material, possibly fabric or paper, and is held up by a hand from the left. The background shows the silhouettes of trees and a bright sky, suggesting an outdoor setting. The overall mood is contemplative and artistic.

Verliefd op een ander

WAT JE KUNT LEREN VAN EEN AFFAIRE

Als je verliefd wordt op een ander, is er vast iets mis in je eigen relatie, zo wordt vaak gedacht. Maar meestal is het niet je relatie waaraan iets ontbreekt, zegt psychologe Mira Kirshenbaum, maar je leven. Zo word je wijzer van een affaire.

TEKST: MANON SIKKEL ■ BEELD: JOHN-FRANCIS BOURKE



Stralend ziet hij eruit, de man die per ongeluk verliefd is geworden op een ander. Het is alsof de naam van zijn nieuwe liefde in neonletters op zijn voorhoofd staat. John (36) was altijd dol op zijn vrouw, maar om onduidelijke redenen is zij met de jaren steeds kritischer op hem geworden. Zó kritisch dat hij een enorme afstand tot haar voelt. En opeens is daar Patty, die hij heeft ontmoet bij het uitlaten van de hond. Voor hij het weet, hebben ze een geheime affaire. Het was nooit de bedoeling, maar hij is weerloos en in de war en hij kan niet anders. Zijn nieuwe liefde is grappig, warm en lief – eigenlijk alles wat hij mist bij zijn eigen vrouw. Patty begrijpt zijn verlangens en zijn pijn. Bovendien geniet hij van het heerlijke verliefde gevoel. Dat maakt het leven thuis ook een stuk draaglijker.

Maar ongemerkt begint de affaire glans te verliezen. Heel langzaam vertoont ook de nieuwe liefde ver-

‘Mensen worden pas verliefd op een ander als er aan een heel belangrijke behoefte in hun leven niet wordt voldaan’

velende trekjes. Ze stelt steeds meer eisen en wordt boos als hij geen tijd voor haar kan vrijmaken. Maar hoe meer tijd hij met zijn geliefde doorbrengt, hoe groter de kans dat zijn vrouw erachter komt. En die wordt toch al steeds argwanender. De amourette die zo leuk begon, is nu een kruivvat dat elk moment kan ontploffen.

Op een nacht, wanneer hij wéér niet kan slapen, sluipt hij het huis uit en gaat bij zijn minnares voor de deur staan in de hoop dat ze wakker wordt en naar buiten komt. Maar niet zij wordt wakker – John doet het. Eindelijk beseft hij dat het zóveel emotionele energie kost om twee relaties te

onderhouden, dat het zóveel spanningen met zich meebrengt dat dit niet langer zo kan doorgaan. Van alle kanten wordt er aan hem getrokken maar hij wil met rust worden gelaten. Het wordt tijd om de zaken op een rijtje te zetten en vast te stellen wat hij nu eigenlijk zelf wil.

Opeens blijkt hij in staat om door zijn hartstocht heen te kijken. Hij realiseert zich: wat nu nog een spannende affaire is, zal op een dag een gewone relatie zijn. Is dit wel de moeite waard om er alles voor op het spel te zetten? Al die tijd heeft hij het gevoel gehad dat hij vastzat in een slecht huwelijk en gered werd door een engel. Maar misschien is hij geen slachtoffer van een slechte relatie en juist de aanstichter ervan. Misschien was zijn ongelukkige gevoel niet te wijten aan zijn huwelijk, maar aan hemzelf en het feit dat hij niet blij was met zijn leven.

Met pijn in het hart verbreekt John daarop de affaire. Nog niet gelukkiger; wel met het voornemen om niet in zijn slachtofferrol te blijven hangen en weer te gaan leven.

Genezend inzicht

Het verhaal van John komt uit het nieuwe boek van de Amerikaanse psychologe Mira Kirshenbaum, *Verliefd op een ander*. Ze noemt het een voorbeeld van verborgen wijsheid. ‘Dit kom ik bijna altijd tegen bij mensen die een affaire hebben,’ zegt Kirshenbaum.

‘Achter de puinhoop die mensen er vaak zelf van maken, zit diep en kwetsbaar een wijsheid verscholen. Mits er goed naar wordt geluisterd, leidt die tot een genezend inzicht: dus dát was de reden waarom ik er zo’n rotzooi van heb gemaakt.’

De verborgen wijsheid ligt volgens haar altijd in een ervaring die al het stof wegblaast dat op een vaste relatie is neergedaald. Daardoor zie je opeens dingen van jezelf terug die je was vergeten. ‘Beschouw het als een zware, maar noodzakelijke medische ingreep,’ zegt Kirshenbaum. ‘Soms zak je zó diep weg in de modder van een vaste relatie, dat je geen idee hebt wat je mist, of dat je überhaupt iets mist.’ De wijsheid die schuilt in een buitenechtelijke affaire is het gevoel dat er iets niet klopt in je leven. ‘Door iets radicaals

PSYCHOLOGIEMAGAZINE.NL

Wel vertellen, niet vertellen, in therapie, of het samen oplossen? Op de themapagina *Verder na ontrouw* leest u er alles over. Plus: test hoe groot de kans is dat u ooit een affaire zult hebben.



In tweestrijd tussen twee liefdes?

Voelt u zich zo machteloos dat u geen beslissing kunt nemen? Juist deze periode van wanhoop en verwarring kunt u benutten om te zoeken naar een oplossing, stelt Mira Kirshenbaum.

1 Stel uzelf de vraag: wat trekt u precies aan in de ander? Het antwoord op deze vraag is vermoedelijk een behoefte die u op dit moment mist in uw leven. Bijvoorbeeld: spanning; erkenning; het gevoel dat u bijzonder bent.

2 Op welke manier vindt u deze behoefte terug in uw vaste relatie? Al lijkt het vergeleken met uw nieuwe geliefde soms alsof uw vaste partner u weinig te bieden hebt: wees eerlijk. In welke opzichten geeft uw partner u wél erkenning? Waar waardeert hij of zij u om? Hoe was dat in het begin van de relatie? Draai het ook eens om: geeft u uw eigen partner wel genoeg erkenning? Zou hij of zij de relatie met u als een sleur kunnen ervaren?

3 Wat kunt u zelf doen om deze behoefte meer aandacht te geven in uw leven? Wat u ook kiest in uw liefdesleven: de vervulling van uw diepste behoeften kunt u niet 'delegeren' aan een ander. Zoek dus naar wegen om zelf iets te doen aan het gemis dat u ervaart. Kunt u de sleur doorbreken door meer risico's te nemen; te verhuizen; iets nieuws te leren? Kunt u regelen dat u in uw werk meer wordt gezien – door u in te zetten voor een nieuw project, of door te zoeken naar een baan met meer verantwoordelijkheid? Dit helpt u de focus te verleggen van 'Wie moet ik kiezen?' naar 'Wat wil ik echt?'

4 Hoe belangrijk is vervulling van deze levensbehoefte voor u? Misschien is spanning of erkenning voor u van wezenlijk belang in een relatie. Maar misschien is het uiteindelijk niet het belangrijkste in uw leven, of is er een andere behoefte die voor u zwaarder weegt – bijvoorbeeld harmonie of loyaliteit. Ook dat besef kan u helpen bij het nemen van een beslissing.

te doen, forceer je een verandering. Het is een gevaarlijke manier van je leven op orde brengen, maar het is vaak wel een effectieve.'

Verliefd op een ander is de weerslag van Kirshenbaums onderzoek naar geheime liefdes. Volgens haar staat vast dat de helft van alle mannen en ruim een derde van alle vrouwen in Amerika ooit in een geheime affaire belandt. Waarom gebeurt dat bij sommigen wel en anderen niet? 'De meeste mensen nemen genoeg met een huwelijk dat niet fantastisch is, maar goed genoeg, omdat ze in die relatie vinden wat ze nodig hebben. Als al je wensen worden vervuld, begin je niet aan een affaire. Mensen worden pas verliefd op een ander als er aan een heel belangrijke behoefte in hun leven niet wordt voldaan, ook als alle andere behoeften wel worden vervuld.'

Kirshenbaum vertelt over cliënten die een heel prettig gezinsleven hadden en fijne seks, maar die de romantiek misten. Iemand die de deur voor ze openhield, een paraplu boven ze hield als het regende of ze keer op keer vertelde hoe mooi ze waren.

Het gemis wordt volgens Kirshenbaum niet per

definitie veroorzaakt door iets wat ontbreekt in de relatie. Vaak komt het voort uit een onvervulde behoefte in je leven. Ze noemt het voorbeeld van iemand die ontevreden is met zijn werk. Zijn collega's erkennen zijn talent niet, hij krijgt altijd de rotklussen en elke promotie gaat aan zijn neus voorbij. Zijn zucht naar intellectuele erkenning drijft hem uiteindelijk in de armen van een minnares die hem juist waardeert om zijn scherpe geest.

Graven in je ziel

Geen weldenkend mens wordt 's ochtends wakker met het voornemen die dag eens een affaire te beginnen. Het excuus dat het iets is wat je overkomt, is volgens Kirshenbaum in de meeste gevallen waar. Veel geheime minnaars komen vanuit de zijlijn iemands leven binnen. Maar of u op zijn of haar avances ingaat, hangt af van de waarde van het gemis in uw leven. Dat gemis kan reusachtig zijn, maar ook zó klein dat u het heel lang kon negeren.

Het kan alle mogelijke vormen hebben: behoefte aan liefde, aandacht, humor, erkenning, vrijheid. Het

Voordat u kiest voor die ander...

1 PAS OP VOOR HET HALO-EFFECT Het halo-effect betekent dat iemand zo'n positieve indruk maakt, dat u al zijn of haar fouten over het hoofd ziet. Het werkt ook andersom: van iemand met een slechte reputatie vallen alleen de negatieve eigenschappen op. Het kan moeilijk zijn om nog iets positiefs te zien in uw vaste partner wanneer uw relatie niet bevredigend is. Daardoor lijkt uw geheime geliefde charmanter, geduldiger of aantrekkelijker dan hij of zij in werkelijkheid is. Neem tijd en afstand om beide relaties naar waarheid te beoordelen.

2 BEDENK: ALLES WORDT OOI T SAAI In elke relatie sluipt op een gegeven moment de sleur binnen. Als de relatie goed is, ervaren we dit als aangenaam en vertrouwd. Als die niet zo goed is, noemen we het saai. De vraag die u zichzelf moet stellen: 'Heb ik redenen om aan te nemen dat ik, wanneer ik eenmaal een vaste relatie heb met die ander, me minder zal vervelen dan bij mijn huidige vaste partner?'

3 PAS OP MET DE PINGPONG-AFFAIRE Soms zijn partner en minnaar in alies elkaars tegenpool, en hebt u ze allebei 'nodig' om vervulling te ervaren. Wilt u de chemie die u hebt met elk van de partners goed beoordelen, bedenk dan hoe het zou zijn om een relatie te hebben met slechts een van hen, zonder een ander die voorziet in een ontbrekende behoefte. Is dat bevredigend? Of zoekt u eigenlijk iets wat geen van deze beide partners u kan geven?

4 SCHIETSTOELAFFAIRE? WEGWEZEN! Als u echt ongelukkig bent met uw vaste partner, en het ontbreekt u aan motivatie om daar iets aan te doen, stap dan op. U doet niemand een plezier door in een relatie te blijven die zo slecht is dat u er niet aan wilt werken. Misschien had u de affaire alleen nodig om een einde te maken aan uw vaste relatie. Of u vervolgens ook verder wilt met de nieuwe partner, is een andere vraag.

openbaart zich niet in de eerste weken met de nieuwe geliefde. In eerste instantie is alles alleen maar leuk en licht. U sms't elkaar op de raarste tijdstippen, stuurt zinderende e-mails, valt elkaar in de armen op verlaten parkeerplaatsen of rolt over elkaar heen op een gebloemde spreij in een Van der Valk-hotel. En pas na al dat leuks slaat de twijfel toe en begint het knagende schuldgevoel. Wat even een grootse en meeslepende liefde leek die het leven lichter maakte, wordt plots een blok aan het been.

Precies dan, wanneer u wordt verscheurd door twijfel en de liefde u slapeloze nachten bezorgt, moet u bedenken hoe u op dit punt in uw leven bent terechtgekomen en wat het is dat u eigenlijk mist. En omdat er geen handboek bestaat voor radeloze minnaars zult u moeten graven in uw eigen ziel.

Een vraag die duidelijkheid schept

De meeste mensen denken dat ze moeten kiezen tussen twee partners. Maar de vraag zou moeten zijn wat het was dat u bij die ander vond waar u zo blij van werd. Misschien heeft u een

kant van zelf ontdekt die een beetje was onderge-sneeuwd. Uw vrouwelijke/mannelijke, intelligente, grappige of ondernemende kant bijvoorbeeld. Of misschien had u alleen een excuus nodig om een relatie te beëindigen waarvan u toch wel wist dat die ten dode was opgeschreven. De enige manier om te ontdekken waarom u hierin verzeild bent geraakt, is door pijnlijk eerlijk tegen uzelf te zijn.

Volgens Kirshenbaum is er één vraag die de meeste duidelijkheid schept in de relationele puinhoop: wat vindt u diep in uw hart het allerbelangrijkste in uw leven? Welke vraag, welk beeld, welk gevoel komt het vaakst in u naar boven als u nadenkt over de situatie waarin u nu zit? Kirshenbaum heeft al heel wat antwoorden hierop gehoord. Zoals 'samen-zijn met iemand die werkelijk van me houdt', 'een partner die me werkelijk begrijpt', 'plezier hebben in het leven', 'contact met mijn familie', 'eerlijkheid', 'kunnen reizen wanneer ik maar wil', 'een partner die zich niet laat afschrikken door mijn karakter', 'weten hoe ik de romantiek erin kan houden' of 'een partner bij wie ik me niet verveel'. Ook kinderen, honden en rijkdom worden genoemd.

'In al die jaren dat ik werk als onderzoeker en therapeut heb ik iets interessants ontdekt,' zegt Kirshenbaum. 'Het is soms heel moeilijk gelukkig te zijn. Maar als je datgene vindt wat voor jou het allerbelangrijkste is, als je je concentreert op wat jou het meest na aan het hart ligt, dan vind je heel waarschijnlijk het geluk dat al die tijd op je lag te wachten.'

Sommige mensen kunnen meteen antwoord geven op de vraag wat het allerbelangrijkst is in hun leven. Voor anderen is het een puzzel. In de chaos die een affaire veroorzaakt, is het volgens Kirshenbaum belangrijk prioriteiten te stellen. Gewoon vijf dingen opschrijven en dan gaan schrappen is de beste manier voor wie niet kan kiezen. Want kiezen zult u moeten. Kiezen voor wat u wilt met dit leven. U hebt er maar één. ■

MEER LEZEN

■ Mira Kirshenbaum, *Verliefd op een ander*, Archipel, € 17,95 (verschijnt op 23 oktober)