


Susanne Umans - van Grafhorst

Wanneer
allés
anders
voelt



De weg van
herstel na
vreemdgaan

Wanneer alles anders voelt

De weg van herstel na vreemdgaan

Susanne Umans - van Grafhorst

Relatietherapeut, gespecialiseerd in het begeleiden van
stellen na vreemdgaan

Wanneer alles anders voelt

De weg van herstel na vreemdgaan

© Copyright

© 2025 Susanne Umans - van Grafhorst | Relatie-praktijk

Alle rechten voorbehouden.

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

Deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik binnen de context van begeleiding, therapie of coaching. Het doorgeven, verkopen, verspreiden of publiceren van (delen van) deze uitgave aan derden is niet toegestaan zonder expliciete toestemming van de auteur.

Hoewel de inhoud met grote zorg is samengesteld, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. De inhoud vervangt geen professionele hulp en dient niet als diagnose of behandelvoorschrift.

*“Healing begins when two
people decide that love is bigger
than the wound.”*

Voor jou

Ik wil je hierbij verzekeren: elke relatie kan gered worden, ook na vreemdgaan. Er zijn alleen twee mensen nodig die bereid zijn ervoor te gaan.

Dat je bereid bent dit boek te lezen, is een belangrijke eerste stap. Dit boek beschrijft het proces en alle stappen, zodat ook jullie relatie kan herstellen na vreemdgaan. Aan jullie om ermee aan de slag te gaan.

Veel stellen lopen in valkuilen of gebruiken strategieën die niet werken, waardoor het proces niet vooruitgaat of alleen maar zwaarder wordt.

Ik hoop dat je na het lezen van dit boek wat hoop krijgt, en vooral wat structuur en overtuiging dat jullie het ook kunnen. Ik weet uit ervaring dat je er zoveel sterker uitkomt!

Susanne Umans - van Grafhorst

Inhoudsopgave

Inleiding

Deel 1 – De klap 20

Hoofdstuk 1 | Wanneer je partner is vreemdgegaan 21

De pijn van vreemdgaan 22

Je wereldbeeld is gebroken 23

Je hersenen zijn opzoek naar veiligheid 24

Begin met schrijven 25

Hoe therapie helpt 27

Hoofdstuk 2 | Wanneer je zelf bent vreemdgegaan 28

De rol van schaamte en schuldgevoel 30

Hoe ga je dan wel om met de emoties 30

Welke vragen beantwoord je wel 31

Welke vragen kun je beter niet beantwoorden 32

Een voorbeeld 33

Waarom praat je over het vreemdgaan 33

Hoe therapie helpt 34

Hoofdstuk 3 | Ik blijf maar twijfelen of we uit elkaar moeten

35

4 manieren door dit proces heen 36

Begin bij het begin 37

Hoe werken onze hersenen 37

Er zijn twee uitzonderingen 40

Wat als mijn partner nog contact heeft met de minnaar of minnares 41

Hoe therapie helpt 42

Hoofdstuk 4 | Taboes, meningen en overtuigingen van anderen

43

Met wie praat je hier niet over 44

Met wie praat je hier wel over 45

Hoe therapie helpt 46

Deel 2 - Herstellen

48

Hoofdstuk 5 | H.S.V methode - helende gesprekken

49

Begin bij jezelf 49

Hoe je reageert als je reptielenbrein je overneemt 50

Het reptielenbrein is net een rugzak 53

Voorbeeld uit de praktijk 55

Hoe kun je zelf deze gesprekken voeren 58

| | |
|---|-----------|
| Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap | 59 |
| Voor de partner die is vreemdgegaan | 60 |
| Hoe therapie helpt | 61 |
| Hoofdstuk 6 H.S.V nethode – sterke relatie bouwen | 63 |
| Lag het aan onze relatie? | 65 |
| Waren wij een goed stel? | 66 |
| Hoeveel invloed heeft de buitenwereld op onze relatie | 69 |
| Ligt het aan mijn partner? | 70 |
| Is het een seksverslaving? | 71 |
| Lag het aan mij? | 72 |
| Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap | 73 |
| Voor de partner die is vreemdgegaan | 73 |
| Hoe therapie helpt | 74 |
| Hoofdstuk 7 H.S.V. methode – Vertrouwen in de toekomst | 75 |
| Hoe kan ik mijn partner vergeven? | 76 |
| Het vertrouwen terugkrijgen | 77 |
| Bepalen of jullie samen verder gaan | 77 |
| Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap | 79 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Voor de partner die is vreemdgegaan | 80 |
| Hoe therapie helpt | 80 |

Deel 3 – Jullie relatie

| | |
|---------------------------------------|----|
| Een keuze die je al wel kunt maken | 82 |
| Samen met mij door dit proces | 83 |

Recovery is hard,
recret is harder

- Brittany Burgunder -

Inleiding

Ik weet nog goed hoe het voor mij voelde om door dit proces met mijn man heen te gaan. Oh, wat was dat pittig.

Ik sliep niet, ik was kilo's afgevallen, ik piekerde de hele dag, wilde steeds weer contact met mijn man (waar ga je heen, wat ben je aan het doen), stelde hem continu dezelfde vragen, ik kon me niet meer concentreren op mijn werk, en ik dacht alleen maar: *"Hoe komen we hier uit?"*

Juist omdat ik weet hoe pittig het is, wil ik je op deze manier bijstaan en laten zien hoe je hier ook weer uit kunt komen. Want ondanks dat het heel zwaar was, ben ik nog steeds heel blij dat wij hier doorheen zijn gegaan en er sterker uit zijn gekomen.

Wanneer jij dit boek gaat lezen, heb je waarschijnlijk nog niet de juiste strategie om te kunnen herstellen na vreemdgaan.

Ik heb dit boek geschreven, omdat ik je mee wil nemen in het proces om te herstellen na vreemdgaan. Om je te laten zien wat er mogelijk is, hoe een herstelproces eruit ziet en welke valkuilen je wilt vermijden. Dit boek is niet een volledig relatietherapie boek. Het zou ook een heel dik en saai boek gaan worden, eerlijk gezegd.



Een sterke relatie bestaat uit: eerlijkheid, openheid, begrip, vertrouwen, fijne communicatie en emotionele veiligheid.

Deze relatie bouw je na vreemdgaan met de combinatie tussen 3 stappen van mijn H.S.V. - methode:

- 1 Helende gesprekken
- 2 Sterke relatie bouwen
- 3 Vertrouwen in de toekomst

én jullie bereidheid om daarmee aan de slag te gaan. De bereidheid moet van jullie zelf komen, maar met de stappen om te herstellen help ik jullie met dit boek.

Voor wie heb ik dit boek geschreven

Ik begin dit boek met een hoofdstuk speciaal geschreven voor de partner die het vreemdgaan is overkomen. Daarna een hoofdstuk speciaal voor degene die is vreemdgegaan. Jullie gaan beide door een ander proces en het is fijn om je eigen pijn en worstelingen te begrijpen.

In de basis heb ik de rest van dit boek geschreven voor degene die het vreemdgaan is overkomen. Niet omdat ik daar meer sympathie voor heb, maar omdat dit vaak de mensen zijn die om hulp vragen.

Ik ga er in dit boek vanuit dat je een vrouw bent. Dit zodat ik niet steeds hij/zij hoeft te gebruiken, wat onhandig leest. Ik hoop dat als je een man bent, je 'hij' kunt lezen waar nu 'zij' staat. De reacties, de pijn en het verdriet zijn niet anders of je nu man of vrouw bent.

Ben jij degene die is vreemdgegaan? Dan is dit boek ook de moeite waard om te lezen! Al kun je alleen al de reacties van je partner beter begrijpen en hier helpend mee omgaan, dat zou een enorme winst zijn. Aan het einde van elk hoofdstuk wijd ik een stukje speciaal voor jou.

Waarom kan ik je hierin begeleiden

Voordat we verder gaan, wil ik mij voorstellen. Mijn naam is Susanne Umans – van Grafhorst en ik ben relatietherapeut, gespecialiseerd in het begeleiden van stellen na vreemdgaan.

Hiervoor heb ik verschillende opleidingen gevolgd, zoals cognitieve gedragstherapie, ACT en relatiecoaching.

Daarnaast hou ik ontzettend van lezen en heb ik al veel boeken verslonden. Vooral de boeken van Esther Perel en Brené Brown zijn een grote inspiratiebron geweest.

Al snel leerde ik in mijn vak dat weten hoe je een gezonde en liefdevolle relatie opbouwt helemaal niet zo moeilijk is. Het hele internet staat vol met tips en informatie. Er zijn honderden boeken over geschreven. Als ik met stellen praat, merk ik dat de meesten echt wel weten hoe ze het zouden willen doen.

Het moeilijke is: het gevoel weer terugvinden. Werken aan je relatie zónder dat het voelt als hard werken of alsof je steeds je best moet doen. Dat de liefde weer stroomt. Dat je een warm gevoel krijgt als je je partner ziet. Dat is mijn wens voor alle stellen: dat het weer mag voelen als goed, veilig, leuk en vertrouwd. Niet als een opgave.

Ik heb stellen begeleid die:

- ◇ Later hertrouwden op een strand in een tropisch eiland
- ◇ Stellen die hun gezin uitbreidden met een hond
- ◇ Stellen die besloten tóch te trouwen in plaats van uit elkaar te gaan.
- ◇ Stellen die intens gelukkig waren omdat ze hun gezin bij elkaar konden houden en samen weer plannen maakten voor de toekomst.

Soms vragen mensen mij hoe ik dit werk volhoud — al die moeilijke en emotionele gesprekken, dag in dag uit. Dan zeg ik altijd: “Maar ik weet waar het toe kan leiden. Dat maakt het het allemaal waard.”

Uiteraard lukt dit niet altijd. Soms komen we tot de conclusie dat samen verder gaan niet lukt. Dat kan komen omdat er echt fundamentele verschillen zijn in een toekomstvisie, omdat er te veel is gebeurd of het gevoel niet meer terug komt. Een enkele keer is het allemaal zo pijnlijk dat in gesprek komen niet lukt. Dit kan ook de uitkomst zijn van het proces.

Hoewel dit pijnlijk is, is het ook een stap vooruit. Jullie weten dan wat je wilt en kunt de relatie en elkaar loslaten. Ik vind het ook een kunst om te weten wanneer je moet loslaten.

De H.S.V. - methode

De H.S.V.-methode staat voor: **Helende gesprekken - Sterke relatie bouwen - Vertrouwen in de toekomst.**

Mijn methode is net wat anders dan de reguliere relatietherapie, omdat het een combinatie is van traumaverwerking, relatietherapie en zelfontwikkeling.

Deze methode heb ik niet zomaar bedacht. Ze is in de jaren ontstaan doordat ik merkte dat reguliere relatietherapie niet altijd goed werkt. Dat ontdekte ik in mijn eigen relatie, maar hoor ik ook regelmatig van andere stellen. Dat komt door de volgorde van de stappen.

1 Helende gesprekken

In deze stap vinden we een manier waarop jullie kunnen omgaan met de heftige emoties, triggers, beelden in je hoofd, niet kunnen slapen, nachtelijke gesprekken enzovoort.

Met helende gesprekken maken we een basis voor openheid, eerlijkheid en een eerste stap in het herstellen van vertrouwen. Dat zorgt voor meer rust en structuur thuis, zodat je het dagelijkse leven weer kunt oppakken. Hier werken we aan traumaverwerking én aan relatietherapie.

2 Sterke relatie bouwen




In deze stap onderzoeken we naar antwoorden op de vraag "*Waarom is mijn partner vreemdgegaan*". Dit is een belangrijke stap in het herstellen van vertrouwen en zorgt voor begrip en emotionele veiligheid.

In deze stap is ook ruimte voor het werken aan communicatieproblemen en intimiteitsproblemen. We zetten hierbij relatietherapie én zelfontwikkeling in.

3 Vertrouwen in de toekomst

In deze stap ontdekken we wat jij nodig hebt om echt over deze pijn heen te stappen en het achter je te laten en hoe jullie een keuze maken of jullie samen verder gaan of niet.

In deze stap gaan we met verschillende thema's aan de slag zoals:

-  Hoe je kunt voorkomen dat er in de toekomst weer vreemdgaan zal zijn
-  Kun je je partner vergeven?
-  Wat betekent het om samen gelukkig te blijven?

Soms doen we in deze fase nog wat laatste traumaverwerking, zodat je écht over de pijn heen kunt stappen.

Waarom heb ik deze stappen zo opgebouwd?

De volgorde van deze stappen is belangrijk. Het is moeilijk om te luisteren naar je partner wanneer je erg boos bent of snel in de heftige emoties terecht komt. Je partner probeert wel uit te leggen waarom dit allemaal is gebeurd. Maar eerlijk gezegd: Klinkt het allemaal niet als een excuus?

Onderzoeken welke dynamieken in de relatie spelen is erg interessant, maar wat doe je dan thuis als de gesprekken niet lukken? Of als je een nachtmerrie hebt gehad?

In mijn ervaring met stellen die willen herstellen na vreemdgaan is dat alles erg gevoelig is op dit moment, waardoor dynamieken in de relatie veranderen. Iemand die conflict vermijdend is kan nu juist aanvallend worden en andersom. Het zorgt voor chaos thuis en het is belangrijk eerst rust te vinden.

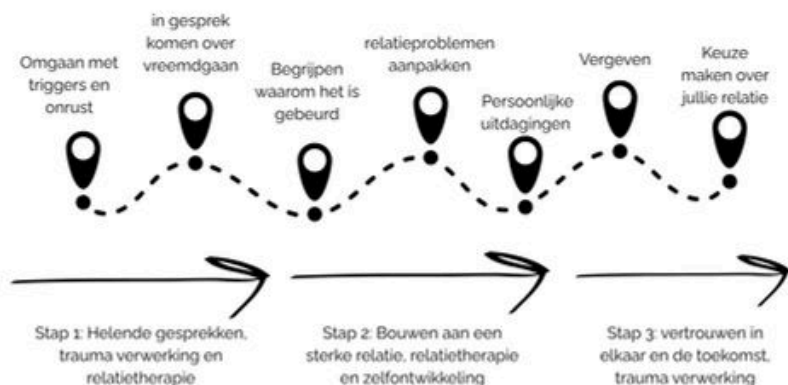
Daarbij komt dat de omgeving ook niet altijd meewerkt. Dan gaat de wasmachine ook nog kapot, moet de auto toch naar de garage of er zijn andere problemen in de familie.

Je hebt dan het gevoel "*Waar houd het een keer op*". Dus voordat je gaat werken áán de relatie, moet er eerst wat rust en ruimte zijn bij jullie thuis. Zodat het ook mogelijk is en je niet opgeeft door pure uitputting.

De choatische manier



Mijn aanpak



“Susanne’s begeleiding, structuur en opdrachten maakten dat we gaandeweg meer begrip voor elkaar en inzicht in onszelf en patronen kregen. We hadden niet direct vertrouwen dat het goed zou komen, maar wel veel vertrouwen in Susanne en haar aanpak. Inmiddels hebben we besloten dat we samen doorgaan en langzaam het vertrouwen in elkaar herstellen.”

“De begeleiding van Susanne is prettig, met oog voor emoties en gedachten van beide kanten. We voelden ons snel vertrouwd en durfden open te zijn. De opdrachten maakten dat we weer oog voor elkaar kregen en ons realiseerden dat we hier samen uit willen komen.”

“Bij elke sessie gingen we een stap verder. De opdrachten gaven ons motivatie om echt aan de relatie te werken. We staan nu sterker in de relatie en zijn zekerder dan ooit dat we er echt voor willen gaan.”

Deel 1

De klap

En toen was ineens alles anders

Wanneer je partner is vreemdgegaan

"People don't get traumatised because they get hurt, they get traumatised because they're alone with the hurt."

- Gabor Maté -

In dit hoofdstuk richt ik me volledig op de partner die het vreemdgaan is overkomen. Het is belangrijk dat je begrijpt waarom het zo ontzettend veel pijn doet, dat je geen aansteller bent — en waarom je hier dus niet zomaar overheen stapt.

Als jij de partner bent die is vreemdgegaan: sla dit hoofdstuk alsjeblieft niet over. Gebruik het juist om je partner en zijn of haar reacties beter te begrijpen. In het volgende hoofdstuk zul je meer herkenning vinden voor jezelf.

Daar zit je dan. Op de bank. Je hoofd maakt overuren. Had je dat nou echt goed gezien? Een paar minuten geleden lichtte het scherm van je partner zijn telefoon op: "Ik mis je" ... en een rood hartje erbij. Het was maar heel even

zichtbaar, maar je weet zeker dat je het goed hebt gezien.

Je gedachten vliegen alle kanten op. Kan het een vergissing zijn? Zou mijn partner dit écht doen? Wat betekent dit? Houdt hij niet meer van mij?

Op dat moment komt je partner binnen. “Wat gaan we eten?” Je kijkt naar je partner, maar ineens lijkt alles anders. Wie ben jij? Hoe kun je dit doen? Ik dacht dat we gelukkig waren...

De pijn van vreemdgaan

Er zijn niet veel gebeurtenissen in het leven die zó pijnlijk zijn als vreemdgaan. Ik hoor vaak dat mensen het nog pijnlijker ervaren dan het overlijden van een ouder. Waarom? Omdat overlijden zelden iemands keuze is. Je ouder was oud of ziek — het overkomt je. Het is verdrietig, maar niet verraderlijk.

Vreemdgaan is anders. Het is het gevolg van een keuze van je partner. Gemaakt door de ene persoon die juist van jou zou moeten houden. De persoon op wie je dacht te kunnen bouwen en vertrouwen.

Dat het juist je partner is die dit doet, maakt het zó pijnlijk en ingrijpend. Het is het ultieme verraad, vanuit een hoek waar je het nooit had verwacht.

Je wereldbeeld is gebroken

Vreemdgaan werkt traumatisch. De gevolgen van vreemdgaan en de heftige emoties die je voelt, worden ook wel vergeleken met de symptomen van PTSS. Geen zorgen, ik geef je hier niet de diagnose PTSS, maar wat je nu ervaart kun je het beste vergelijken met deze symptomen.

Een trauma oplopen betekent dat je wereldbeeld van het ene op het andere moment veranderd. Dat wereldbeeld is de manier waarop jij het leven ziet. Het gaf jou voorspelbaarheid en veiligheid. Het is als een verhaal dat je jezelf vertelt over wie jij bent, wie je partner is, en wat je van het leven mag verwachten. En ineens... klopt dat verhaal niet meer. Niets voelt nog veilig.

Misschien herken je deze gedachten:

- ◇ "Ik dacht dat ik mijn partner kende... Wie is hij dan? Kan ik ooit nog iemand vertrouwen?"
- ◇ "Ik dacht dat we gelukkig waren. Was onze relatie dan zo slecht? Heb ik iets verkeerd gedaan?"
- ◇ "Wat zegt dit over mij? Ben ik niet aantrekkelijk genoeg? Ga ik dit accepteren? Zal ik ooit weer goed genoeg zijn voor mijn partner?"
- ◇ "Wat nu? Ik had zo'n duidelijk beeld van de toekomst, en nu is alles onzeker."
- ◇ "Het verleden klopt ook niet meer. Tijdens momenten die voor mij bijzonder waren, was hij misschien met die ander bezig..."

Je hersenen zijn opzoek naar veiligheid

Je wereldbeeld is uit elkaar gevallen — en je hersenen doen er alles aan om weer grip te krijgen en die voorspelbaarheid en veiligheid terug te krijgen. Je probeert controle te krijgen, antwoorden te vinden, zekerheid te voelen.

Dat kan zich uiten in verschillende reacties:

- ◇ Je stelt steeds dezelfde vragen. Je gelooft niets meer van wat je partner zegt. Je gaat hem controleren. Je denkt misschien: “Ik ben pas veilig als ik álles weet.”
- ◇ Je twijfelt aan jezelf. Je zoekt voortdurend naar geruststelling, vooral 's nachts als alles stil is. Maar je partner kan dan wél slapen, en dat maakt het gevoel nog erger. Je denkt: “Blijkbaar doe ik er niet toe.”
- ◇ Je bent woedend. Je snapt niet hoe je partner dit heeft kunnen doen. Zelf zou je zoiets nooit doen. Je denkt: “Ik moet dit niet pikken! Maar ik wil ook niet dat mijn gezin uit elkaar valt...”
- ◇ Je bent verdrietig. Je huilt veel. Je denkt: “Dit komt nooit meer goed. Hij houdt niet écht van me.”
- ◇ Je werkt keihard aan de relatie. Je ziet waar het misging. Je begrijpt zelfs waarom je partner is verdwaald. Maar ondertussen lijkt je partner vooral met zichzelf bezig te zijn, niet met jullie. Je denkt: “Misschien is hij een slachtoffer van de omstandigheden. Misschien moet ik hem redden.”

Pfoe... je bent er eigenlijk de hele dag mee bezig, hè? Het vreet energie. Het geeft stress. Misschien ben je al kilo's afgevallen.

Later in dit boek ga ik je laten zien hoe je kunt omgaan met dat veranderde wereldbeeld. Hoe je langzaam weer een gevoel van veiligheid kunt opbouwen.

Maar nu, op dit moment, begrijp ik heel goed dat je nog niet weet wat je met al deze emoties, gedachten en verhalen aan moet. En dat je je uit alle macht weer normaal probeert te voelen.

Een simpele schrijfp opdracht helpt je om duidelijkheid te krijgen over wat er met je gebeurt.

Begin met schrijven

Zet jouw verhaal op papier. Het lost nog niks direct op. Je voelt je nog steeds rot. Je relatie is nog niet zoals het was en je partner is nog steeds vreemdgegaan. Maar al die emoties en die pijn moeten eruit kunnen.

Wanneer je emoties niet uit, gaat het zich nestelen in jezelf. Het is een beetje alsof je een opgeblazen ballon onder water probeert te houden. Het lukt wel, maar als je even niet oplet, vermoeid bent of het te veel wordt, lukt het je niet om die ballon onder water te houden. En dan komt die ballon ineens naar boven.






Al die emoties die je had verstopt, komen er in één keer uit. Je merkt dan hele boze buien, huilbuien en negatieve gedachten. En dan komen weer al die vragen, heb je toch je partner weer gecontroleerd, of lig je 's nachts weer te piekeren.

Je verhaal steeds herhalen tegenover je partner werkt vaak averechts. Het zorgt voor meer afstand, en je partner weet waarschijnlijk ook niet goed hoe hij moet omgaan met jouw heftige emoties.

Door te schrijven geef je je gedachten een plek. Je vertrouwt je verhaal toe aan papier. Alleen dat lucht enorm op. Al is het maar op dat moment. Dat is voor nu voldoende.

Gun jezelf elke dag een half uur om te schrijven. Zoek een goed moment uit om je even terug te trekken, zodat je niet gestoord wordt door je telefoon, kinderen, je partner enzovoort.

Stel jezelf deze vragen:

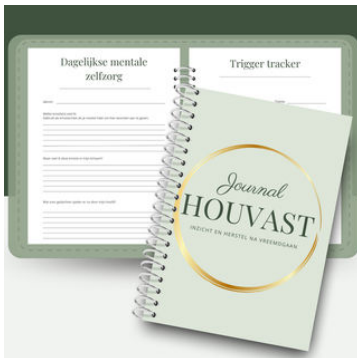
-  Hoe is mijn beeld van mijn partner veranderd?
-  Hoe is mijn beeld van de relatie veranderd?
-  Hoe is mijn beeld van mijzelf veranderd?
-  Hoe is mijn toekomstbeeld veranderd?
-  Hoe probeer ik mijzelf weer veilig te voelen?

En als je schrijft: houd je dan vooral niet in. Je hoeft het niemand te laten lezen. Laat het ruw zijn, emotioneel, kinderachtig, verward — het mag allemaal. Het is jouw verhaal. Zet alles op papier zoals je het écht voelt. Laat jezelf even helemaal los, huil, word boos, stomp in een kussen. Ik begrijp het, het is een hoop om in één keer te verwerken. Daarna pak je jezelf weer bij elkaar en maak je er het beste van vandaag.

Hoe therapie helpt

Praten met iemand helpt je om orde te brengen in die chaos. Door hardop te vertellen wat er in je omgaat, merk je dat je gevoelens duidelijker worden. Je legt woorden op plekken waar eerder alleen verwarring zat.

In therapie creëer je samen een veilige plek. Je hoeft je emoties niet te verstoppen of jezelf groot te houden. Je mag alles zeggen zoals je het voelt. Die veiligheid geeft je ruimte om eerlijk te kijken naar wat eronder zit — voorbij de eerste schok of boosheid — naar de echte pijn die geraakt is.



Wil je graag aan de slag met schrijven en wil je structuur hierin? Kijk dan ook eens naar mijn Journal.

[Klik hier voor meer informatie](#)

Wanneer je zelf bent vreemdgegaan

*When we deny the story, it defines us. When we own the story,
we can write a brave new ending.*

- Brene Brown -

Zoals beloofd: nu een hoofdstuk speciaal voor jou. Hopelijk heb je het aangedurfd om ook het vorige hoofdstuk te lezen. Ben je geschrokken van wat daar stond? Of kun je de reacties van je partner nu beter begrijpen?

Hoewel je partner op dit moment met veel heftige emoties rondloopt, is dit voor jou óók geen makkelijke periode. Het is zwaar om je partner zo gekwetst te zien. En pijnlijk om te beseffen dat jij de aanleiding bent van die pijn.

Ook jouw wereldbeeld is hierdoor veranderd. De kans is groot dat je anders naar jezelf kijkt. Misschien twijfel je aan wie je bent, aan jullie toekomst, en voel je je schuldig. Ook voor jou is het heel waardevol om de schrijfoopdracht uit het vorige hoofdstuk te doen.

De emoties van je partner wisselen sterk: verdrietig, boos, strijdlustig, controlerend, vol vragen. En jij vraagt je misschien af: Hoe ga ik hiermee om? Wat moet ik zeggen? Wat moet ik doen?

Maar voordat ik je handvatten geef, wil ik je eerst waarschuwen voor een grote valkuil.

Je kunt het verdriet van je partner niet wegnemen.

Hoe graag je ook zou willen en hoe goed je ook je best doet, het gaat je niet lukken om het verdriet bij je partner weg te nemen. Laat hem even goed binnenkomen.

Dit is misschien het moeilijkste stukje van dit hele hoofdstuk, maar ook het belangrijkste als jullie samen verder willen. Wanneer jij probeert de emoties van je partner weg te nemen, voelt dat voor je partner gemaakt en niet oprecht. En als er iets is waar je partner nu extra gevoelig voor is, dan is het dat. Voor nu is het enige wat je kunt doen is open en eerlijk zijn.

Open en eerlijk zijn betekent: erkennen dat je een wond hebt veroorzaakt bij je partner en dat je dat niet ongedaan kunt maken. Die wond kan helen. Het hoeft niet altijd pijn te blijven doen. Maar het litteken zal er altijd zijn.

De rol van schaamte en schuldgevoel

Schaamte en schuldgevoel zijn lastige emoties. Ze maken het moeilijk om je aandeel te erkennen. Ze zetten je aan tot vechten of vluchten: door juist extra je best te doen, alles te doen wat je partner wilt, het gesprek te vermijden, de juiste antwoorden te geven.

Ik weet dat dat voortkomt uit goede intenties. Je wilt het goedmaken, of op z'n minst niet erger maken. (Jij leest dit boek, tenslotte, niet voor niets.) Maar weet ook: deze reactie werkt niet. Niet voor je partner, en niet voor jezelf. Ik weet dat dit machteloos voelt.






Het accepteren van de gevolgen die je hebt aangericht is een pijnlijk proces. Maar het is een belangrijke stap in het herstelproces, zowel voor jou als voor je partner. En het maakt de kans dat jullie hier samen sterker uitkomen veel groter.

Hoe ga je dan wél om met de emoties

In deel 2 van dit boek gaan we uitgebreider in op hoe je met elkaar in gesprek kunt gaan. Voor nu geef ik je alvast wat praktische handvatten.

Wees open, eerlijk en erken je aandeel. Maar dat betekent niet dat je álles moet vertellen. Sommige informatie kan je partner op dit moment juist nog meer beschadigen.

Welke vragen beantwoord je wél?

-  De tijdslijn van het vreemdgaan. Wanneer is het begonnen? Hoe lang heeft het geduurd? Hoe vaak hebben jullie afgesproken? Zoals je eerder las, is het wereldbeeld van je partner veranderd. Geef je partner daarom duidelijkheid over wat er gespeeld heeft. Vanaf wanneer heb je de situatie anders beleefd dan ze in werkelijkheid was. Dit soort vragen komen waarschijnlijk in de aankomende weken steeds terug, omdat je partner steeds nieuwe dingen herinnert. Wees geduldig en beantwoord deze vragen zo eerlijk mogelijk.
-  Was het seksueel of emotioneel? Is er kans op een SOA, een zwangerschap?
-  Kan deze derde persoon nu nog voor problemen zorgen? Was het bijvoorbeeld een collega, getrouwde persoon, of iemand binnen jullie sociale kring? Weet de andere partner van het vreemdgaan?
-  Kan deze derde persoon nu nog voor problemen zorgen? Was het bijvoorbeeld een collega, getrouwde persoon, of iemand binnen jullie sociale kring? Weet de andere partner van het vreemdgaan?
-  Waarom is het gebeurd? Beantwoord deze vragen zo volledig mogelijk. Weet je het niet? Zeg dat dan eerlijk. Ga niet gissen of dingen verzinnen waar je later op terug moet komen. Dat maakt het verhaal onduidelijk en verwarrend.



Waar staan jullie nu? Wat kun je van elkaar verwachten? Wat verandert er in jullie dagelijks leven?

Welke vragen kun je beter niet beantwoorden?



Gedetailleerde vragen. Hoe meer details je partner zich kan inbeelden, hoe meer er ook weer verwerkt moet worden. Sommige vragen kun je beter beantwoorden als de emoties wat rustiger zijn. En misschien vindt je partner deze vragen dan helemaal niet belangrijk meer.



Vragen die je verplichten antwoord te geven. Het is mogelijk dat je partner steeds dezelfde vragen stelt om te kijken of er wel hetzelfde antwoord komt, om te zien of je wel eerlijk bent. Logisch vanuit je partners' wens om zich veilig te voelen. Als je het écht niet weet, zeg dat dan eerlijk. Wazige of halfslachtige antwoorden maken het gevoel van onveiligheid alleen maar groter. Geef eerlijk aan dat je je niet prettig voelt bij deze vragen en vraag hoe je haar op dit moment kan helpen om geruststelling te vinden.

Misschien kun je deze vragen beter beantwoorden op een later moment. Of misschien heb je hierbij wat hulp nodig.

Een voorbeeld

- ◇ Vertel wel of de affaire een paar maanden, een jaar of langer heeft geduurd. Vertel niet welke datum jullie elkaar voor het eerst hebben gezoend. Dat is iets waar je nog elk jaar last van kan houden
- ◇ Vertel wel hoe vaak jullie elkaar hebben gezien en tot hoever het contact is geweest, vertel niet wat je er zelf van vond of hoe de setting precies was

Wanneer praat je over het vreemdgaan?

Ik hoor van stellen dat ze lang praten. En vooral 's nachts. Daardoor hebben veel stellen korte nachten, weinig energie, en krijgen ze er niet meer zin in om over het onderwerp te praten. Daarbij komt dat als je korte nachten maakt, je ook een korter lontje krijgt, en dit leidt juist tot heftigere emoties.

In veel gevallen komt dat omdat er overdag weinig tijd en ruimte is door werk, kinderen en andere verplichtingen. Je partner onderdrukt de emoties, en als het eindelijk stil is, komen alle emoties tegelijk naar boven. Maar dan zijn jullie moe. En vermoeidheid maakt elk gesprek moeilijker.

Mijn advies: plan bewust een moment op de dag om te praten. Door het onderwerp uit de weg te gaan, worden de emoties niet minder. Jij ziet ze misschien op dat moment

niet, maar bij je partner zijn ze aanwezig.

Tip 1: Praat liever bewust, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. Een wandeling heeft een begin- en eindpunt, wat het gesprek behapbaar maakt. En je hoeft je partner niet direct aan te kijken, wat een gesprek minder confronterend maakt.

Tip 2: Lukt het niet om samen te wandelen? Bijvoorbeeld omdat jullie kleine kinderen hebben die niet alleen thuis kunnen blijven, ga dan samen een activiteit doen. Maak een puzzel samen, dan hoef je elkaar ook niet aan te kijken. Wees creatief!

Tip 3: Maak de gesprekken niet te lang, maar een half uur tot maximaal een uur. Je gaat deze crisis niet in één dag oplossen en dit is immers iets wat je de aankomende tijd elke dag gaat doen. Het moet wel te doen blijven. Je hoeft echt niet alles in één keer op te lossen en die beslissing of jullie wel of niet bij elkaar blijven hoeft ook niet vandaag. Uit elkaar gaan kan altijd nog. Gun elkaar de tijd.

Hoe therapie helpt

Therapie helpt je om helderheid te krijgen in je gedachten en emoties. Je leert woorden geven aan je eigen chaos en ontdekt wat er écht in je speelt.

Je denkt dat bezig zijn met de emoties van je partner nu het belangrijkste is. Maar kijken naar jou eigen emoties en gevoelens is net zo belangrijk, zodat je je niet alleen hoeft te verdedigen en te verontschuldigen. Dan zetten jullie ook stappen vooruit.

Ik blijf maar twijfelen of we uit elkaar moeten

Fear is a reaction, courage is a decision
- unknown -

“En wat denk je, kan het nog wat worden tussen ons? Of moeten we er maar gelijk mee stoppen?”

Voor mij zitten twee mensen met hoopvolle gezichten. Ze willen eigenlijk samen verder, maar hebben geen idee hoe. Daarbij lopen ze allebei met twijfels. Waar doe je goed aan? Toch maar uit elkaar gaan?

Ik geef altijd dit antwoord: “Deze vraag krijg ik heel vaak en daar kan ik uiteraard geen antwoord op geven. Ik weet wel dat als je nog niet 100% zeker weet dat je de relatie wilt beëindigen, er altijd een kans is. Eigenlijk kan ik met deze methode elke relatie ‘redden’. Ik heb alleen twee mensen nodig die dit ook willen.”

Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: nu bezig zijn met deze vraag is zonde van je tijd en energie. Het is zo moeilijk om een keuze te maken als je zoveel twijfels en emoties hebt. Waar baseer je die keuze dan op?

4 manieren door dit proces heen

Situatie 1: Het lukt niet om dit een plek te geven, maar je wordt het onderwerp zo zat dat je denkt: *“laat maar, hier kunnen we gewoon niet over praten.”* Sommige stellen besluiten samen verder te gaan, maar dit onderwerp te vermijden. Alleen blijven wrok, wantrouwen en verdriet aanwezig. Dat komt er vervolgens uit in allerlei ruzies of doordat je niet meer echt in verbinding bent met elkaar. Dit doet pijn op de langere termijn.

Situatie 2: Het lukt niet om dit een plek te geven en de ruzies lopen zo hoog op dat je wel uit elkaar móét gaan. Dit zijn scheidingen die veel pijn en leed veroorzaken, omdat je elkaar niets meer gunt. Ook geen aanrader. En wat als er ook nog kinderen bij betrokken zijn?

Situatie 3: Het lukt wel om dit een plek te geven, maar je leert je partner op een andere manier kennen. Het vertrouwen komt echter niet terug. Daardoor besluit jij, of besluiten jullie samen, niet verder te gaan. Het voordeel is dat je door dit proces je wrok en verdriet kunt loslaten en weet dat je voor jezelf de beste keuze hebt gemaakt. Uiteraard blijft een scheiding verdrietig, maar samen ouders kunnen blijven is ook heel waardevol.

Situatie 4: Het lukt wel om dit een plek te geven en jullie vinden het vertrouwen weer terug. Er ontstaat een nieuwe en sterke verbinding. Sommige stellen ervaren dit als opnieuw verliefd worden op elkaar. Jullie hebben hard gewerkt aan jullie relatie en aan jezelf, waardoor jullie een betere manier hebben gevonden om de relatie gezond te houden. Je voelt je gelukkig en veel sterker dan voorheen.

Begin bij het begin

Stellen die ik spreek, breken hun hoofd over de vraag of ze wel of niet samen verder moeten gaan. Maar zoals je hiervoor hebt gelezen, maakt het duidelijk verschil hoe je dit doet of je gelukkig wordt van je keuze.

Het gevaar is dat, als je nu kiest over de toekomst van jullie relatie, je dat doet op basis van heftige emoties en niet op ratio. Ik leg het je uit.

Hoe werken onze hersenen

Grofweg bestaan onze hersenen uit drie delen:



Het mensenbrein: Dit is het deel van de hersenen waarmee je bewust kunt nadenken, logische redeneringen maakt en dat verantwoordelijk is voor het bewust verwerken van informatie.

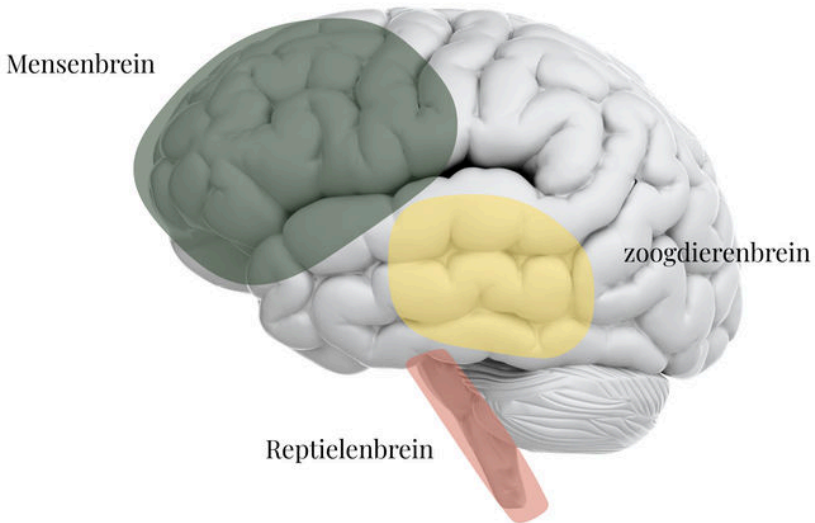


Het zoogdierenbrein: Dit deel ligt om het reptielenbrein heen en regelt emoties, motivatie en sociaal gedrag. Het is het deel van de hersenen waar

we gevoelens van liefde, verdriet en angst reguleren.



Het reptielenbrein: Dit is het oudste deel van de hersenen en zorgt voor onze basale overlevingsfuncties, zoals ademhaling, hartslag, temperatuurregulatie en onbewuste reflexen. Ook is het verantwoordelijk voor ons instinct en reacties op gevaar of angst.



Stel je voor:

Je wilt een straat oversteken en ineens komt er een auto aan. Maar je kijkt nog net op tijd weg. Gelukkig, je leeft nog!

Dat is wat je reptielenbrein doet. Je reptielenbrein doet dit omdat het heeft geleerd dat een auto gevaarlijk is. Om zo snel te kunnen reageren 'denkt' het reptielenbrein erg zwart-wit. Het ziet een auto aankomen en reageert direct.

Om dat te kunnen doen schakelt het reptielenbrein eerst je mensenbrein uit. Heel logisch, want anders ga je eerst nadenken: zal ik links of rechts springen? Rechts heeft wel gras, dan breek ik niks als ik val. Goed bedoeld van je mensenbrein, maar dan ben je natuurlijk veel te traag. Dus je reptielenbrein ziet gevaar, schakelt je mensenbrein uit en reageert instinctief (je springt of je staat stil).

Helaas reageert ons reptielenbrein niet alleen op fysiek gevaar, maar ook op sociaal gevaar. Wanneer je bang bent gekwetst te worden, verlaten te worden, verraden, ect. Ook dan schakelt je reptielenbrein je mensenbrein uit en reageert het op instinct.

Om deze reden zal ik iedereen op dit moment afraden grote en definitieve beslissingen te maken. Weet jij van jezelf wanneer je beslissingen maakt vanuit angst en wanneer vanuit ratio? Op dit moment gebeurt er zoveel in jullie leven: heftige emoties, gebroken wereldbeeld, twijfels. Bij elkaar blijven voelt doodeng en onzeker. Je wil niet meer naar hoe het was en je wilt ook niet meer zo gekwetste worden.

Maar uit elkaar gaan voelt ook doodeng en onzeker. Je wilt je gezin niet verliezen en ook niet in de steek gelaten worden. Voor je het weet, ben je de ene dag bij elkaar en de volgende dag weer uit elkaar, wanneer je het aan je reptielenbrein overlaat. Later, als de heftige emoties wat gaan liggen en je meer zicht hebt op wat er nou allemaal is gebeurd en waarom, ben je veel beter in staat om zo'n beslissing te maken.

Ik heb nogal een allergie voor het woord 'moeten'. Maar in dit geval móét je eerst weer rust vinden in jullie situatie. Want ik gun het niemand om in situatie 1 of 2 te moeten leven.

Antwoorden vinden op de twijfels en een keuze maken over jullie relatie is niet gemakkelijk. Het vraagt veel van jullie en het is een pittig traject. Laten we eerst maar eens kijken hoe het reptielenbrein van jou en je partner werkt. En of jullie in gesprek kunnen komen. Het geeft geen garantie dat je samen weer gelukkig wordt in de toekomst. Maar ik weet zeker dat nu een keuze maken met je reptielenbrein veel pijn gaat opleveren op langere termijn.

Er zijn twee uitzonderingen

Elke relatie verdient een kans om sterker te worden. Maar hierop wil ik twee uitzonderingen maken:

- 1** Als een van jullie 100% zeker weet dat de relatie voorbij is, moet die keuze gerespecteerd worden. Ook als je vindt dat die keuze te vroeg komt of dat jij zelf nog wat meer aan jullie relatie had willen werken. Er is niets wat jij kunt doen of zeggen om je partner van gedachten te laten veranderen. Voor een relatie heb je twee mensen nodig, maar om die te verbreken maar één.
- 2** Als er sprake is van fysieke of emotionele mishandeling. Als boosheid omslaat in fysiek geweld, hoort dat niet bij dit proces. Neem iemand in

3 vertrouwen en maak een plan om weg te gaan. Ook bij mentale mishandeling – zoals vernederingen, onder druk zetten of chantage – is er geen zelfbeheersing over woede. Dan moet daar eerst aan gewerkt worden, voordat je aan de relatie kunt werken.

Wat als mijn partner nog contact heeft met de minnaar of minnares?

Op dit moment kun je niet anders dan dit te accepteren. Uiteraard kun je je partner vragen om het contact te verbreken, maar in sommige gevallen lukt dat niet of is je partner daar niet toe bereid.

Wat ik vaak met deze stellen afspreek, is om tijdelijk het contact te verbreken of goede afspraken te maken over wat voor contact er mag zijn. Bijvoorbeeld wel een appje sturen, maar niet elkaar 1-op-1 zien. Het moet ook voor jou vol te houden zijn.

Het forceren om het contact te verbreken zorgt alleen voor spanning bij je partner. Zeker als je partner zegt verliefd te zijn, waardoor die relatie nog meer waarde krijgt: soort verboden vrucht.

Wel is het hierbij goed om je grenzen goed te bewaken. Geef duidelijk aan dat je dit niet wilt in de relatie en dat jullie niet verder kunnen als deze persoon in beeld blijft. Ook is het goed om te bespreken wat het doet met jullie

herstel als je partner contact blijft houden, en of dat helpend is voor jullie situatie.

Dit proces kun je doorlopen terwijl de ander nog in beeld is. Het zou het vertrouwen niet meteen vergroten, maar wel het begrip en de compassie voor elkaar. Dat werkt helend, en dan kun je elkaar rustiger loslaten of ontdekken dat je samen toch meer hebt dan je dacht.

Maar je bent niets verplicht. Een derde toelaten in jullie relatie, ook nadat het is uitgekomen, betekent dat jullie relatie niet meer de commitment heeft die het zou moeten hebben. Het is goed om hierbij je eigen grenzen in de gaten te houden en te stoppen met de relatie als deze worden overschreden.

Hoe therapie helpt

In deze fase vol twijfel en emoties geeft therapie jullie rust en overzicht. Je hoeft hier geen grote keuzes te maken; we kijken eerst naar wat er in jullie hoofd en hart gebeurt. Ik help jullie om de automatische angstreacties te herkennen, zodat je niet meer vanuit paniek beslist maar vanuit helderheid.

Therapie dwingt jullie niet om samen te blijven, maar helpt jullie om bewust te ontdekken wat er nog mogelijk is — of waar grenzen liggen. Welke keuze je uiteindelijk maakt, je doet het met meer rust, inzicht en respect voor jezelf en elkaar.

Taboes, meningen en overtuigingen van anderen

*ik ben niet wat anderen van mij vinden. Ik ben wie ik kies te zijn
- onbekend -*

“Eens een vreemdganger, altijd een vreemdganger.”

*“Een sterke vrouw gooit haar man eruit als hij is
vreemdgegaan.”*

“Vreemdgaan zou ik echt nooit kunnen vergeven.”

“Wat knap dat jij dit doet, ik zou dat echt nooit kunnen.”

“Denk je dat je je partner ooit nog kunt vertrouwen?”

*“Het vertrouwen kan toch nooit weer helemaal
terugkomen.”*

“Goede mensen gaan niet vreemd.”

En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Er is geen ander onderwerp waar mensen zo bang voor zijn om over te praten, waar zoveel oordeel over is en waar ook zoveel advies over gegeven wordt. (Vooral door mensen die dit niet hebben meegemaakt.)

Mijn kamer is gevuld met mensen die zeggen dat ze vreemdgaan nooit zouden kunnen vergeven of hun partner er direct uit zouden zetten. En toch... Dat laat zien dat je helemaal niet weet hoe je reageert totdat je zelf in de situatie terechtkomt. Want wat als je al heel veel jaren samen bent, kinderen hebt, of ineens voor de keuze staat je hele leven op te geven? En dat voor een nare periode of een stomme fout. Wat is dan één jaar ellende op achttien jaar goed, en misschien nog wel achttien jaar beter erbij? Dat is toch een poging waard.

Met wie praat je hier niet over

Het verwerken van vreemdgaan kan een eenzaam proces zijn. Soms omdat je partner het moeilijk vindt om erover te praten, soms omdat je niet de juiste mensen in je omgeving hebt waar je je verhaal bij kwijt kan.



Mensen die snel een mening hebben gevormd en niet naar je verhaal kunnen luisteren. Je kunt dan niet je verhaal kwijt en voor je het weet, zit je je partner te verdedigen.



Mensen die advies geven. Goed bedoeld, maar het maakt je alleen maar in de war. De één zegt dit, de ander zegt dat.

- ◇ Mensen die wrok tegen je partner opbouwen of partij kiezen. Denk aan ouders die je partner niet meer over de vloer willen hebben of de kinderen niet meer willen zien. Of vrienden die de vriendschap verbreken. Dat zorgt alleen maar voor meer chaos.
- ◇ Mensen die je verhaal doorvertellen. Soms vinden mensen het moeilijk om iets voor zich te houden. Er zijn natuurlijk de echte roddelaars, maar ook mensen die de situatie zelf moeilijk vinden en erover met anderen gaan praten. Misschien begrijpelijk, maar niet handig – en het helpt jullie niet.

Je kunt het deze mensen niet kwalijk nemen. Waarschijnlijk vinden ze het zelf gewoon moeilijk om hiermee om te gaan. Vaak handelen ze met de beste bedoelingen, maar die bedoelingen zijn niet altijd helpend. Jullie hebben nu al genoeg op jullie eigen bord om je ook nog bezig te moeten houden met de emoties uit jullie omgeving.

Over het algemeen zijn ouders, broers, zussen of gezamenlijke vrienden niet de meest geschikte personen om hierover te praten. Tenzij je zeker weet dat ze in het rijtje hieronder thuishoren.

Met wie praat je hier wél over

- ◇ Mensen die goed kunnen luisteren. Waar je kunt spuien, zodat het oplucht, zonder dat het gevolgen heeft voor jullie relatie.

- ◇ Mensen die geen oordeel vormen, maar de keuze – of jullie wel of niet samen verdergaan – bij jullie laten.
- ◇ Mensen met een open mind, die begrijpen dat jullie ergens doorheen gaan en hun eigen emoties bij zichzelf kunnen houden.
- ◇ Mensen die je partner of jou niet veroordelen.

Heb je zulke mensen niet in je omgeving, dan kun je je verhaal niet kwijt. Ik geef dan het advies om te gaan schrijven. Alles wat je tegen een ander zou willen zeggen, kun je ook toevertrouwen aan papier. Zo ben je het kwijt, zonder de negatieve gevolgen.

Hoe therapie helpt

Therapie biedt een veilige plek waar jullie even weg mogen blijven van alle meningen, oordelen en goedbedoelde adviezen. Ik help jullie om weer bij jullie eigen verhaal te komen, zonder ruis van buitenaf.

We onderzoeken samen welke invloed de omgeving op jullie herstel heeft en hoe jullie grenzen kunnen stellen zonder extra conflicten te creëren. Ik begeleid jullie bij het omgaan met familie, vrienden en de mensen die onbewust meer schade veroorzaken dan steun bieden.

Daarnaast kijken we naar de rol van de derde persoon en of deze persoon onrust brengt voor jullie. In therapie vinden we manieren om hier rust en helderheid in te brengen,

zodat het herstelproces niet steeds wordt verstoord.

Therapie helpt jullie om de focus terug te brengen naar wat er tussen jullie gebeurt, en niet naar wat de buitenwereld ervan vindt. Dat geeft ruimte om samen, stap voor stap, te helen.

Deel 2

Herstellen

Aan de slag met de H.S.V. - methode

H.S.V - methode

Helende gesprekken

I found that vulnerability is the glue that holds relationships together. It's the magic sauce.

- Brene Brown -

Een gesprek met je partner moet iets opleveren: inzicht, meer verbondenheid of een oplossing. Steeds herhalen wat er fout ging, of benadrukken dat je “nooit meer vreemd zult gaan”, brengt jullie meestal niet dichterbij elkaar.

In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je samen een gesprek kunt voeren dat iets oplevert. En ja, zelfs mensen die niet van praten houden, merken dat dit soort gesprekken waardevol zijn.

Begin bij jezelf

Een goed gesprek begint bij jezelf. Ook wanneer jij degene bent die bedrogen is.

In het vorige deel van dit boek vertelde ik je over het reptielenbrein: dat oeroude stukje hersenen dat onze

dagelijkse keuzes en reacties sterk beïnvloedt. Helaas – en hoe irritant ook – speelt dit brein een grote rol in gesprekken over vreemdgaan.

Het reptielenbrein bedoelt het goed. Het wil jou veilig houden. Punt. Maar je reptielenbrein kan geen onderscheid maken tussen echt gevaar (denk aan oog in oog staan met een leeuw) of niet-echt gevaar (bang zijn om gekwetst te worden). Van de ene situatie ga je echt dood en van de andere situatie niet. Je reptielenbrein is nogal zwart-wit. Als je angst voelt, ga je dood. Punt. Dus dan moet je, jezelf beschermen (bevries, ren weg of vecht).

Hoe je reageert als je reptielenbrein je overneemt

Wanneer je reptielenbrein inschakelt, schakelt het je mensenbrein tijdelijk uit. Je kunt dan niet logisch nadenken. Je bent bezig met overleven: weg van gevaar. Dat red je leven, maar helpt je in een gesprek met je partner niet vooruit.

Wanneer je reageert op je reptielenbrein, ga je vechten, vluchten of bevriezen. Hieronder heb ik de reacties op een rijtje gezet:

Vechten:

Intimideren

Domineren

Emotioneel

Defensief

Hierdoor ga je vragen stellen, aan je partner trekken (steeds contact opnemen, gesprek forceren), je partner controleren, je partner bedreigen (*"als we uit elkaar gaan, krijg je de kinderen niet meer te zien"*), schreeuwen, wanhopig handelen of jezelf verdedigen.

Vluchten:

Vermijding

Ontsnapping

Rusteloosheid

Zichtbare angsten

Hierdoor blijf je bezig (je stort je op je werk), neem je afstand (bijvoorbeeld in je telefoon), loop je weg, trek je je terug, zit je veel in gedachten in je hoofd, niet stil kunnen zitten, angst om te falen.

Bevriezen:

Afwezigheid

Geen controle hebben

Niet bewust in de situatie

Hierdoor ben je vergeetachtig, vaak overprikkeld, houd je je adem vaak in, niet gemotiveerd, stel je steeds dingen uit, ben je alleen maar aan het scrollen op je telefoon.

Naast deze drie standaardreacties op angst, zijn er nog twee reacties die ik met je wil bespreken. Deze worden vaak over het hoofd gezien.

Fawn:

Voor iedereen zorgen

Onderwerping

Pleasen van mensen

verliezen van jezelf

Hierdoor heb je geen grenzen, ben je erg alert op je omgeving, ga je conflicten uit de weg, kun je geen nee zeggen, zoek je goedkeuring, ben je makkelijk beïnvloedbaar, en weet je niet waar je behoeftes liggen.

Flop:

Apathisch

Schouders laten hangen

Verminderd bewustzijn

Dissociatie

Hierdoor voel je even geen emoties, heb je last van geheugenverlies, vermoeidheid, tragere spraak, reageer je niet, wattig of mistig hoofd.

Zo af en toe kom ik stellen tegen die op deze reacties al heel lang gesprekken hebben gevoerd, zonder te weten dat het eigenlijk angstreactions zijn. Maar hierdoor is veel kwetsing ontstaan, omdat men er een label op plakt: je partner geeft deze reacties omdat hij het niet goed bedoelt. Daardoor krijg jij het idee dat je niet goed genoeg bent of niet belangrijk genoeg.

Deze uiteenzetting van reacties is bedoeld om te begrijpen op welke manier jij of je partner omgaat met stress en angst. Dit is uiteraard geen excuus om je zo te gedragen. Hoewel de angst en de stress echt zijn, houd in je achterhoofd dat je van een gesprek met je partner niet daadwerkelijk dood zult gaan.

Belangrijk om te weten:

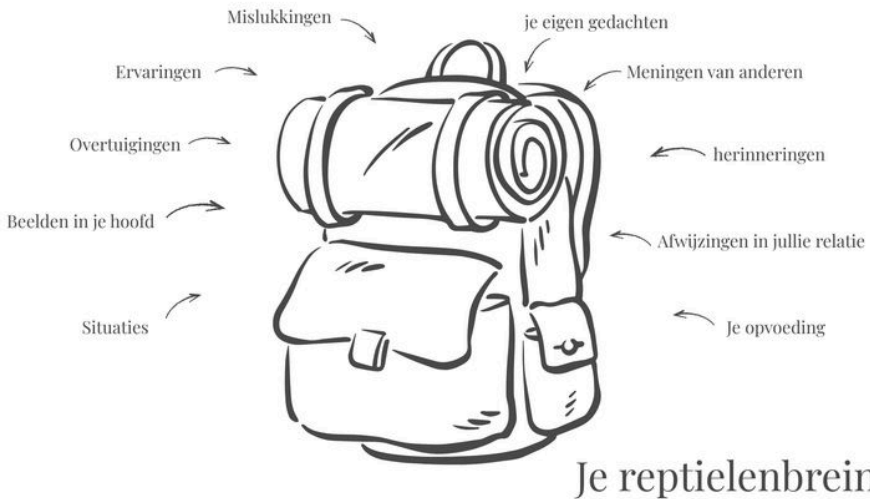
Het reptielenbrein kan alleen bijleren, niet afleren. Als het eenmaal iets als gevaarlijk bestempelt, blijft dat zo. Maar jij kunt wel leren herkennen wat er gebeurt en bewust kiezen hoe je reageert.

Het reptielenbrein is net een rugzak

Je kunt het reptielenbrein zien als een onzichtbaar rugzakje. Gaandeweg je leven vult het zich met:

- ◇ Ervaringen
- ◇ Overtuigingen
- ◇ Je opvoeding
- ◇ Afwijzingen in de liefde
- ◇ Successen en mislukkingen

Met die rugzak beoordeel je alles op veilig of onveilig. Al jong leer je hoe je erkenning en liefde kunt krijgen. Eerst van je ouders, later van je partner en kinderen. Zodra een gesprek onveilig voelt, ga je jezelf beschermen. Voor je het weet praten er twee reptielenbreinen met elkaar en niet twee mensenbreinen. Je kunt je voorstellen dat zo'n gesprek nergens naartoe gaat. En veel pijn en verdriet oplevert.



Voorbeeld uit de praktijk

Voor mij zitten twee mensen. Ze zien er ongeloofelijk moe uit. Anne ontdekte enkele weken geleden dat haar man Peter een affaire had van zes maanden. Ze vond een foto op zijn computer.

Anne: *“Hoe kon je dit nu doen? Ik weet dat onze relatie niet perfect was, maar ik ben hier gewoon aan onze relatie aan het werken. En jij bent gewoon vreemdgegaan! En dat ik er nou zo achter moest komen, zo toevallig. Wat als ik die foto niet had gezien, had je er dan ooit mee gestopt?”*

Peter: *“Ja, ik weet nu ook wel dat het stom was van mij. Ik weet niet goed waar ik zat met mijn hoofd. Maar ik ben er toch mee gestopt, ik heb al 100x sorry gezegd. Wat wil je nou? Waarom kunnen we dit niet gewoon achter ons laten en doorgaan? Dit zal echt nooit meer gebeuren hoor. Ik wil met jou verder.”*

Anne: *“Dat kan ik niet zomaar. Ik kan er niet simpel overheen stappen. Ik zie steeds die foto voor mij. Je kijkt er zo gelukkig op. Zo heb ik je nog nooit zien kijken naar mij!”*

Anne begint heel hard te huilen. En Peter kijkt mij onbeholpen aan. Hij weet zich geen houding te geven.

Peter: *“Ik blijf maar steeds sorry zeggen. En ik denk dat ik alle buien maar over mij heen moet laten komen. Al vraag ik mij wel af hoe lang dit nog gaat duren. Ik weet niet hoe lang ik dit nog vol ga houden.”*

Anne: *“Hoe lang jij dit gaat volhouden?! Wat denk je van mij? Ik ben inmiddels al 5 kilo afgevallen. En ik slaap niet meer.”*

In dit voorbeeld zie ik twee mensen die pijn lijden, ieder op hun eigen manier. Anne worstelt met haar gebroken wereldbeeld en vindt de toekomst ongelooflijk eng. Peter worstelt met de emoties van Anne. Hij wil haar graag helpen, maar alles wat hij zegt lijkt het alleen maar erger te maken. Inmiddels probeert hij zo min mogelijk te zeggen.

Na even doorvragen over hoe dat wereldbeeld precies veranderd is, zegt

Anne: *“Ik lijk in niks op die andere vrouw en ik twijfel of ik hem ooit wel zo gelukkig kan maken. Wat als ik tweede keus ben en hij alleen voor mij kiest omdat het gemakkelijk is?”*

Anne is bang om niet goed genoeg te zijn. Eigenlijk wil ze horen dat ze wél goed genoeg is en de verbinding met hem weer voelen. Maar tijdens de gesprekken voelt ze zich bang en verdedigt ze zich. Ze bereikt daardoor het tegenovergestelde. Ze ziet Peter steeds stiller worden en wordt bang dat hij haar alsnog gaat verlaten.

Peter is ontzettend geschrokken van de heftige emoties van zijn vrouw.

Peter: *“Dat hoort een goede man toch niet te doen bij zijn vrouw? En goede man beschermt zijn vrouw en kijk wat ik heb gedaan! Ik denk niet dat ik het ooit nog goed kan maken, en*

ben bang dat ik haar respect voor altijd ben verloren.”

Elke keer als Anne haar emoties laat zien, denkt hij: *“Zie je wel dat ik een waardeloze echtgenoot ben. Ik ben het niet waard.”* Hij doet zijn best en hoopt dat de emoties minder worden. Maar elke keer wordt deze overtuiging sterker. Ook hij is bang dat Anne er niet overheen komt en dat ze weggaat. Daarom probeert hij Anne te overtuigen dat ze verder moeten en dit maar moeten vergeten.

Het typische is dat als we onze gesprekken laten leiden door onze reptielenbreinen, we wel ons eigen gevoel beschermen, maar juist de angsten van onze partner versterken. En het tegenovergestelde bereiken van wat we echt willen: je gehoord, gewaardeerd en geliefd voelen.

Ze zijn beide bang dat dit hun relatie gaat opbreken en dat willen ze allebei niet. Hierin kunnen ze elkaar vinden en begrijpen.

Peter: *“Sorry dat ik je het gevoel heb gegeven dat je niet goed genoeg bent. Ik ben er niet geweest zoals ik er voor je had willen zijn. Maar dat wil ik juist nu wel. Ik hou van je en je bent de enige voor mij. Dat je dat nog niet gelooft snap ik. Daar moeten we aan gaan werken.”*

Anne: *“Als ik je echt een waardeloze man had gevonden, had ik hier niet gezeten. Ik weet echt wel dat je niet zo bent. Ik word alleen zo overvallen door die emoties en dan weet ik niet meer hoe ik daarmee om moet gaan. Dan word ik zo boos op je.”*

De intenties zijn goed – ze willen de relatie beschermen – maar de angst neemt hun gesprekken over, waardoor ze juist zichzelf beschermen en de relatie beschadigen. Ze laten hun gesprekken leiden door hun reptielenbrein.

Toen ze doorkregen welke invloed het reptielenbrein op hun gesprekken had, konden ze elkaar vasthouden en zeggen: *“Wat een rotsituatie zitten we in. Dit hebben we nooit gewild.”* Samen huilen om wat verloren is gegaan is een eerste stap richting herstel.

Hoe kun je zelf deze gesprekken voeren

Blijf niet hangen in wat er is gebeurd of in eindeloos sorry zeggen. Richt je op de pijn eronder.

Daarvoor zijn drie dingen nodig:

- 1** Weten welke pijn jij zelf draagt. Hoe is jouw wereldbeeld veranderd en welke pijn ligt hieronder
- 2** Het durven uitspreken naar je partner. Je kwetsbaar durven opstellen en je grootste angst vertellen aan je partner
- 3** Kunnen luisteren naar de pijn van je partner. Even je eigen pijn opzij schuiven, niet afvragen of je partner gelijk heeft, maar begrijpen waar je partner doorheen gaat

Dit zijn moeilijke en enge gesprekken. Maar als het lukt om elkaar echt te horen, kunnen jullie beginnen met herstel. Deze gesprekken zijn op een gegeven moment klaar.

Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap




Triggers en nachtmerries

Triggers en nachtmerries horen bij het verwerkingsproces. Ze kunnen je dag nogal overhoop halen, zeker als je hier niet over kunt praten met je partner en er dus alleen mee worstelt.

Elke trigger of nachtmerrie confronteert je met het feit dat je wereldbeeld is veranderd. Dat het leven nu niet meer hetzelfde is. Al die angsten komen dan steeds weer naar boven. Daardoor heb je vaak de behoefte aan bevestiging of geruststelling.

Hierbij is het ook belangrijk dat je niet je emoties naar je partner gaat spuien, maar dat je kunt delen wat er met je is gebeurt. Vraag je partner om hulp bij deze triggers en nachtmerries.

Bedenk samen wat helpt:

-  Een extra appje van je partner
-  Meer weten over zijn of haar dag
-  Even bellen als iemand later thuiskomt

Afspraken maken samen

Maak alleen afspraken die jullie beiden willen en kunnen nakomen en hou je eraan. Als afspraken worden gebroken, groeit het wantrouwen alleen maar.

Het juiste antwoord willen vinden

Veel partners vragen steeds: “Waarom is het gebeurd?” Ze hopen dat het antwoord helpt bij herstel.

Soms weet de ander het niet eens precies. Soms klinkt het antwoord als een excuus. En geen enkele verklaring maakt dat je denkt: “Oh, logisch. Nou, zand erover.”

Richt je in deze stap op het goed kunnen praten over vreemdgaan, je reptielenbrein herkennen en de rust in huis terugkrijgen. In stap 2 laat ik zien hoe je tot een betekenisvol antwoord kunt komen.

Voor de partner die is vreemdgegaan

Veel mensen zeggen: *“Als ik thuiskom of we op de bank zitten, wil ik het liever niet over alles hebben. Het is dan net even rustig en ik wil dat moment niet verpesten.”*

Dat klinkt logisch, maar is een illusie. Je partner heeft die emoties toch wel, of jij ze nu ziet of niet. Door ze te ontlopen, worstelt je partner er alleen mee!

Vraag liever naar de emoties die spelen en hoe je kunt helpen. Soms is een knuffel genoeg, soms een gesprek of wandeling.

Ik weet dat veel partners die zijn vreemdgegaan graag willen vertellen waarom het is gebeurd en dat het nooit meer gaat gebeuren. Maar je partner is nog niet op een plek om dit te kunnen begrijpen. Ze is nog bezig met het bijbenen in hoe dat hele wereldbeeld is veranderd. In stap 2 is hier uitgebreid ruimte voor.

Maar stel ook grenzen. Een half uur bij de emotie stilstaan is goed, daarna is rust ook nodig. Ga sporten, kijk samen een film (al is dat een uitdaging, want bijna elke film gaat over vreemdgaan), of doe iets waar jullie beide van ontspannen.

Tip: Vind liever een manier die je samen kunt volhouden.

Hoe therapie helpt

In deze fase helpt therapie jullie om gesprekken weer veilig en overzichtelijk te maken. Veel stellen praten al maanden – soms jaren – vanuit hun reptielenbrein, zonder dat ze het zelf doorhebben. In therapie zoom ik met jullie in op wat er onder jullie reacties zit. Je leert herkennen welke angst je triggert en waarom je soms vecht, vlucht, bevriest of juist gaat pleasen. Dat inzicht haalt meteen al een groot deel van het oordeel en de verwijten uit jullie gesprekken.

Daarnaast oefen ik met jullie hoe je niet blijft hangen in herhaling of verwijten, maar hoe je kunt delen wat er echt speelt: de pijn, de angst, het verlangen naar verbinding. Ik begeleid jullie stap voor stap zodat je elkaar kunt horen,

ook wanneer emoties hoog oplopen. Daardoor ontstaat er ruimte voor echte gesprekken die wél iets opleveren: erkenning, rust en verbondenheid.

Ook kijk ik met jullie naar triggers, nachtmerries en momenten waarop de angst weer opspeelt. We maken samen concrete afspraken die helpen om het dagelijks leven weer draaglijk te maken, zonder controle of druk. Dit geeft houvast, zodat jullie niet steeds opnieuw verdwalen in dezelfde cirkel van angst.

Therapie maakt deze fase niet minder spannend, maar wel veiliger. Je staat er niet alleen voor, en jullie leren samen hoe jullie gesprekken weer kunnen bijdragen aan herstel in plaats van elkaar onbedoeld pijn te doen. Het is een proces van langzaam dichterbij elkaar komen, op een manier die jullie allebei aankunnen.

H.S.V - methode

Sterke relatie bouwen

“Very often we don't go elsewhere because we are looking for another person. We go elsewhere because we are looking for another self. It isn't so much that we want to leave the person we are with as we want to leave the person we have become.”

- Esther Perel -

Ik hoop dat als je in dit hoofdstuk bent beland, het praten met je partner een stukje makkelijker is en dat de rust een beetje is teruggekeerd. De pijn zal er nog steeds zijn, dat is normaal. Alleen is het fijn dat je een manier hebt gevonden waardoor jullie niet meer zo vaak hoog in emotie schieten.

Hoewel dit hoofdstuk misschien is waar je naar hebt uitgekeken, is het ook een lastig hoofdstuk. Ik begrijp dat je graag antwoorden wilt, maar niet alle antwoorden zullen makkelijk zijn om te horen.

Wanneer je nog hoog in je emotie zit, zijn deze gesprekken niet te doen. Alles klinkt als een excuus, niks wat je partner zegt brengt de rust die je zoekt, en de gesprekken eindigen vaak in ruzie. In deze fase wil je de pijn af en toe even opzij

zetten en de “inspecteurs-pet” opzetten, zonder dat je alle emoties moet opkroppen.

Helaas kun je de vraag *“Waarom is mijn partner vreemdgegaan”* nooit helemaal beantwoorden. En misschien zul je ook nooit echt begrijpen waarom je partner de keuze heeft gemaakt vreemd te gaan. Wat je wél kunt uitzoeken, is wat jullie relatie of je partner als persoon kwetsbaar heeft gemaakt voor vreemdgaan. Met andere woorden: welke ‘zwakke plekken’ zijn er?

Vergelijk dit met een inbraak in je woning. Dat brengt eerst schok, omdat je dacht veilig te zijn, totdat je ziet wat de zwakke plekken zijn waardoor een inbreker binnen kan komen. Deze zwakke plekken kun je extra verstevigen en je bewustzijn vergroten. Misschien een extra slot op de voordeur, dat raampje in de kelder verstevigen, je sleutels niet zo dichtbij de brievenbus leggen, enzovoort. Geeft dat je 100% garantie dat er nooit meer wordt ingebroken? Nee. Maar je kunt het ze wel zo moeilijk maken dat ze liever een ander huis uitzoeken.

Zo werkt het ook in jullie relatie. Die 100% garantie zul je niet vinden. Wel kan je uitzoeken welke ‘zwakke plekken’ er zijn en manieren vinden om die te verstevigen, zodat de kans dat je partner nog eens vreemdgaat, veel kleiner wordt. We gaan nu kijken naar jullie relatie, van het moment dat jullie elkaar leerden kennen tot het vreemdgaan.

In dit hoofdstuk gaan we op drie gebieden naar ‘zwakke plekken’ zoeken:

- ◇ In jullie relatie
- ◇ Hoe jullie de relatie beschermen
- ◇ Wat jullie persoonlijk investeren in de relatie

Voordat we beginnen: je partner is vreemdgegaan. En dat is nooit jouw schuld. Dit was een keuze van je partner en jij bent hier niet verantwoordelijk voor. De reden is nooit omdat jij niet leuk genoeg bent, ziek bent geweest, te veel werkt, oud bent geworden, enzovoort. Het vreemdgaan van je partner heeft daardoor niks met jou te maken.

Wel kan het zo zijn, dat je dingen doet (onbewust) die bepaalde patronen in stand houden. Hierdoor kunnen de ‘zwakke plekken’ ook met jou te maken hebben. Ik hoop dat je dit onderscheid kunt maken en ook zelf in de spiegel durft te kijken. De keuze van het vreemdgaan ligt zeker bij je partner; de aanloop daarnaartoe meestal bij jullie beiden.

Lag het aan onze relatie?

Vreemdgaan komt voor in alle soorten relaties: hoogopgeleide stellen, jonge stellen, stellen met kinderen, praktisch opgeleide stellen, gelovige stellen, ongelovige stellen, stellen die al 40 jaar bij elkaar zijn, stellen die pas net zijn begonnen, enzovoort. Ik heb in al die jaren nog nooit een patroon herkend over welke stellen meer kans lopen op vreemdgaan.

Wat ik wél merk, is dat we vaak niet goed weten hoe we een relatie gezond houden. We doen meestal maar wat. We kijken af bij andere stellen of bij onze ouders, maar die doen ook allemaal maar wat.

Wat is dan het “werk” dat we voor een relatie moeten doen? Helaas is heel veel van elkaar houden niet genoeg op de langere termijn.

Ik zal je uitleg geven over een “gezonde” relatie en hoe je een emotionele verbinding opbouwt. Daarnaast zal ik je een paar vragen stellen die je kunt beantwoorden. Ook leuk als je partner deze vragen ook beantwoordt, los van jou, zodat je de antwoorden naast elkaar kunt leggen. Dat geeft veel inzicht.

Waren wij een goed stel?

In de basis van elke relatie wil je gehoord, gezien en gewaardeerd worden door je partner. Je wilt je veilig en vertrouwd voelen, belangrijk zijn voor je partner, op hem kunnen rekenen als dat nodig is en echt jezelf kunnen zijn (je niet veroordeeld voelen op wie je bent).

In de verkeringstijd is een leuke relatie hebben meestal niet zo moeilijk. Je partner is de leukste op aarde en je bent verliefd. Naarmate je verder gaat en langer bij elkaar blijft, maak je meer mee, leer je elkaar op een andere manier kennen, raak je gekwetst, wordt het leven drukker, komen er kinderen, enzovoort.

Ondertussen wil je het liefste dat speciale gevoel bij elkaar behouden. Je wilt je geliefd blijven voelen. Op het moment dat je dat gevoel kwijt raakt, worden we onzeker of angstig, ons reptielenbrein schiet aan. We gaan actief proberen dat gevoel weer terug te krijgen. Of we trekken ons terug in een poging om wat er nog over is van het gevoel te behouden.

Je zou denken dat als je allebei in de actieve reactie zit, het wel goed moet komen. Maar vaak is dat niet zo. Vaak houden we ons gevoel voor ons. We voelen ons angstig of onzeker, maar dat zeggen we niet. We zeggen: *“Jij neemt ook nooit meer een bosje bloemen mee.”* Of we gaan helemaal in de actie. We zorgen dat het huis spik en span is. Als het huis schoon is, ziet mijn partner vast wel hoeveel ik van hem hou. We proberen het probleem (het gevoel gaat weg) op te lossen op onze eigen manier. Grote kans dat je partner dat ook op zijn eigen manier keer op keer heeft geprobeerd.

EFT relatietherapie (ook wel bekend van het boek houd me vast) van Sue Johnson beschrijft 3 giftige dynamieken:

- 1 Aanval - terugtrekken**
De een zoekt contact, maar weet niet goed hoe, en klinkt vaak kritisch of emotioneel. De ander voelt zich aangevallen en trekt zich juist terug.
- 2 Beide partners trekken zich terug**
Beide partners gaan confrontaties uit de weg, waardoor er weinig emotionele verbinding is. De relatie is stabiel en veilig, maar er is weinig gevoel.

3 Beide partners zijn aanvallend

Beide partners gaan de confrontatie aan, maar beide op hun eigen manier. Hierdoor voelen jullie je vaak allebei aangevallen en gaan jullie tegenover elkaar verdedigen.

De vragen

Voor de duidelijkheid: De onderstaande vragen gaan niet over nu, maar over hoe jullie relatie was voor het vreemdgaan.

- 1** Hoe voelde jij je in gesprekken met je partner?
- 2** Hebben jullie belangrijke thema's besproken? Of is er ergens een kast vol met lijken (onopgeloste problemen)?
- 3** Wat heb je geprobeerd om je partner te laten weten dat hij belangrijk voor jou is?
- 4** Weet hij wanneer je je best doet?
- 5** Hoe voelt intimiteit voor jou? Voldoet het aan je behoeftes of voelt het als verplichting?

Hoeveel invloed heeft de buitenwereld op onze relatie

We zijn allemaal druk. We moeten zoveel: carrière, kinderen opvoeden, kinderen overal naartoe brengen, leuke dingen doen met vrienden, familie verplichtingen, huishouden, koken (wel zo gezond mogelijk), enz. De lijst is eindeloos.

Aan het einde van de dag liggen jullie allebei uitgeput op de bank. Je had al geen tijd voor jezelf vandaag, laat staan voor je partner. Voor je het weet zijn er weken, maanden of jaren voorbij en heb je te weinig geïnvesteerd in jullie relatie.

Daarnaast kan de opvoeding van de kinderen impact hebben: niet zo makkelijk om aan een oppas te komen, of misschien heeft jullie kind wel een aandoening waardoor het nog intensiever is.

Soms vinden we het moeilijk om al onze behoeftes te vervullen in een relatie. Dat hoeft ook niet en is ook niet realistisch, maar het is schadelijk als je daardoor meer investeert in een vriend(in), collega, of porno/social media/chatsites dan in je partner.

De vragen







- 1 Staan jullie op een lijn als het gaat om de opvoeding
- 2 Hoe is de verdeling thuis in werk, huishouden en andere klussen?

- 3 Heb je een veel eisende baan, die daardoor ook veel vraag van jullie relatie?
- 4 Stop je veel tijd in telefoon, social media, pleasen van andere mensen, familie en/of vrienden, waardoor je te weinig tijd maakt voor jullie beide?
- 5 Bespreek je belangrijke onderwerpen met mensen buiten de relatie en daardoor niet meer met je partner?

Ligt het aan mijn partner?

Als ik aan mannen vraag: *“Waarom ben je vreemdgegaan?”* komt er vaak een reactie zoals: het was de spanning, of op zoek naar meer seks. Bij vrouwen gaat het vaak over iets dat ze hebben ontdekt over zichzelf. Hoewel hier een kern van waarheid in zit, haalt dit niet altijd de diepere reden naar boven.

Mogelijke onderliggende redenen:

-  Laag zelfbeeld
-  Niet goed voor jezelf zorgen
-  Niet weten wat je voelt of niet kunnen omgaan met emoties
-  Gemis van een connectie
-  Niet weten hoe je een emotionele verbinding aangaat
-  Ondoordachte keuzes maken

- ◇ Romantiek verwarren met echte liefde
- ◇ Boosheid en wrok vasthouden
- ◇ Moeite hebben met grenzen bewaren
- ◇ Onverwerkte jeugdtrauma's

Als je naar deze lijst kijkt herken je er wellicht een of meer. Het moeilijke is niet om deze thema's aan te pakken, maar om deze thema's zo aan te pakken dat jullie hier een team in worden. Dat is waar jullie relatie sterk en veilig gaat voelen, en je precies weet wat je van elkaar kunt verwachten en wat niet.

Is het een seksverslaving?

Er is geen officiële diagnose voor een seksverslaving. Wanneer jullie denken dat het een seksverslaving is, mag je dat zo noemen, vooral als het seksuele gedrag van de partner veel problemen veroorzaakt in de relatie.

Problemen die je kunt ervaren:

- ◇ Veel seks willen en daar opdringerig in zijn
- ◇ Steeds weer plaatjes zoeken op internet
- ◇ Veel op chatsites zitten
- ◇ Contact met talloze anderen hebben
- ◇ Moeite hebben met grenzen stellen op seksueel gebied




Dit gedrag herhaalt zich, ook na gemaakte afspraken. Het is iets anders dan een collega die te leuk is geworden of een eenmalige zoen op een dronken avond.

Hoewel dit serieus is, moeten we het ook niet groter maken dan het is. Seks is niet zo verslavend als sigaretten of drugs. Een seksverslaving valt meer onder het patroon van overmatig gedrag, zoals te veel eten. Onzekerheid, laag zelfbeeld of een gebrek aan gezonde zelfzorg kan leiden tot een focus op seks als tijdelijke compensatie voor eigenwaarde, vergelijkbaar met een comfortfood-moment.

Wanneer je vermoedt dat het om een seksverslaving gaat, is het goed om te onderzoeken, waar het gedrag precies vandaan komt, of je partner bereid is aan deze thema's te werken en waar grenzen liggen om jullie relatie te beschermen.

Lag het aan mij?

Zoals ik al eerder aangaf ligt de verantwoordelijkheid van het vreemdgaan bij je partner en niet bij jou. Toch kun je onbewust dingen doen die jullie relatie beschadigen en waardoor je patronen in de relatie in stand houdt.

-  Heb je behoeftes van jezelf en je partner serieus genomen?
-  Heb je je partner onbewust van je afgeduwd?
-  Heb je het je partner te makkelijk gemaakt om vreemd te gaan?



Stond je genoeg open om de relatieproblemen op te lossen?

Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap

Soms is het moeilijk om intense emoties onder controle te houden, waardoor je terugvalt in vragen stellen of details opvragen over het vreemdgaan. Het kan ook zijn dat je weerstand voelt door een sterke morele overtuiging (vreemdgaan hoort niet), waardoor herstel geblokkeerd wordt.

Ook wanneer je nog neigt naar uit elkaar gaan, is het moeilijk om met de thema's in dit hoofdstuk aan de slag te gaan.

De grootste valkuil in deze fase is dat jullie wel begrijpen, maar niet daadwerkelijk toepassen in jullie relatie. Door te proberen zul je ervaren of vertrouwen en verbinding terugkomen.

Voor de partner die is vreemdgegaan

Vind je het moeilijk om met de emoties van je partner om te gaan? Ben je gefrustreerd door het trage herstelproces? Deze fase vraagt misschien nog wel het meeste geduld. Misschien heb jij al helder waarom het vreemdgaan is gebeurd en weet je zeker dat het nooit meer zal gebeuren.

Belangrijk om te weten: deze fase lijkt erg om jou te gaan,

maar het gaat ook over je partner. Het is essentieel om duidelijkheid te geven, zodat het vertrouwen terug kan komen. Blijf geduldig; er komt echt een eind aan dit proces.

Hoe therapie helpt

In deze stap helpt therapie om antwoorden te vinden op alle vragen en thema's. Maar vooral om deze nieuwe inzichten om te zetten in een sterke relatie die veilig voelt en je allebei vertrouwen hebt.

Stellen hebben allemaal de beste intenties, ze willen graag groeien en het anders doen. Het moeilijkste van dit is om het een proces te maken van jullie beide en niet van jullie individueel. Daar komt het vertrouwen pas echt terug.

H.S.V - methode

Vertrouwen in de toekomst

“Let go of certainty. The opposite isn't uncertainty. It's openness, curiosity and a willingness to embrace paradox, rather than choose up sides. The ultimate challenge is to accept ourselves exactly as we are, but never stop trying to learn and grow.”

- Tony Schwartz -

Ik hoop dat als je in dit hoofdstuk bent beland, het praten met je partner een stukje makkelijker is en dat de rust een beetje is teruggekeerd. De pijn zal er nog steeds zijn, dat is normaal. Alleen is het fijn dat je een manier hebt gevonden waardoor jullie niet meer zo vaak hoog in emotie schieten.







Hoewel dit hoofdstuk misschien is waar je naar hebt uitgekeken, is het ook een lastig hoofdstuk. Ik begrijp dat je graag antwoorden wilt, maar niet alle antwoorden zullen makkelijk zijn om te horen.

Wanneer je nog hoog in je emotie zit, zijn deze gesprekken niet te doen. Alles klinkt als een excuus, niks wat je partner zegt brengt de rust die je zoekt, en de gesprekken eindigen vaak in ruzie. In deze fase wil je de pijn af en toe even opzij

Hoe kan ik mijn partner vergeven?

Wat je partner ook heeft gedaan. Het is mogelijk om je partner te vergeven. Dat wil niet zeggen dat als je je partner vergeeft dat je ook samen verder moet. Vergeven is iets wat je voor jezelf doet en niet voor je partner. Het is een eerste stap om de pijn en het verdriet achter je te laten.

Wat vergeven niet is:

-  Goedkeuren wat je partner heeft gedaan
-  Dat je nooit meer boos of verdrietig mag zijn om wat er is gebeurd
-  Je weer opnieuw opzetten om gekwetst te worden
-  Dat je er nooit meer aan mag denken
-  Dat je gerechtigheid zoekt voor wat er is gebeurd of je partner straft
-  Dat je je eigen normen en waarden aan de kant zet

Wat vergeven wel is: Zien dat je partner een mens is, een mens met kwaliteiten en valkuilen, en dat je ziet dat hij met van alles heeft geworsteld en daardoor dingen heeft gedaan die jou pijn hebben gedaan. Iedereen heeft zo zijn eigen rugzak, gevuld met levenservaring, trauma's, vervelende gebeurtenissen, overtuigingen, meningen, angsten en emoties. Wanneer iemand beter weet, kan iemand ook beter doen.

Het vertrouwen terugkrijgen

Het vertrouwen terugkrijgen doe je door goed te kijken naar alle dynamieken en patronen die er bij jou, je partner en in jullie relatie zijn. En daarbij tot de kern te komen. Dat is belangrijk als je een duurzame oplossing wilt en er samen sterker uit wilt komen.

Daarnaast is het belangrijk dat je hier ook mee aan de slag gaat, en het liefst als sterk team. Uiteraard ben je zelf verantwoordelijk voor je eigen valkuilen, maar het is wel fijn als je elkaar hierin kunt ondersteunen en helpen. Je kunt elkaar ook (onbedoeld) tegenwerken, waardoor het herstel alleen maar langer duurt. Erg frustrerend.

Wanneer dit lukt, zul je echt merken dat jullie relatie anders aanvoelt, dat je je partner anders ziet reageren, dat gesprekken anders gaan tussen jullie. En dat je zelf ook razendsnel in de gaten hebt als het weer wordt zoals voor het vreemdgaan. Uiteraard kan ik je nooit garanties geven. Maar samen maakt dit jullie een sterk team waar andere mensen echt niet zomaar meer tussen kunnen komen.

Bepalen of jullie samen verder gaan

Sommige stellen hebben voor een traject met mij al besloten dat ze samen verder willen. Sommige stellen merken halverwege het traject dat ze er wel voor opnieuw hebben gevonden. Anderen vinden de weg naar herstel te lastig en stoppen met de relatie. Maar soms is deze beslissing niet zo makkelijk om te maken.

Bijvoorbeeld omdat je heel veel van je partner houdt en je partner echt niet wilt verliezen. Toch wil ik je hierin wel een gedachte meegeven: als je partner degene is die vreemd is gegaan, is je partner ook bereid om zichzelf in de spiegel aan te kijken en aan zichzelf te werken?

Uiteindelijk heeft iedereen kwaliteiten en valkuilen. En je kunt van iemand houden, zonder altijd te houden van wat iemand doet.

Belangrijk wel dat je zelf verantwoordelijkheid neemt voor jouw valkuilen. Ze zijn van jou, dus jij bent de enige die er ook iets aan kunt doen. Het is heel naar als deze valkuilen voortkomen uit trauma's of een slechte opvoeding. Maar ook dan zijn het jouw valkuilen. Je kunt hier iemand wel in steunen, maar je bent nooit verantwoordelijk voor de valkuilen van een ander. Dat haalt de relatie uit balans en er is geen gelijkwaardigheid.

Wanneer iemand niet bereid is aan zichzelf te werken, maar wel handelt waardoor de relatie of jij schade oplopen (niet houden aan afspraken, niet naar zijn/haar eigen gedrag kijken), dan is de kans heel klein dat er iets gaat veranderen. En er is een aanzienlijke kans dat je vaker op deze manier gekwetst gaat worden.

Een relatie heeft werk en commitment nodig om sterk en veilig te zijn. Alleen de zin: "Ik weet heus wel wat ik heb gedaan, en dat ga ik echt nooit meer doen" is niet voldoende om dat doel te bereiken.

Dus ook al begrijp je je partner, kun je begrijpen waarom je partner is vreemdgegaan, en kun je je partner vergeven. Het is een overweging waard om te kijken naar de commitment die jullie beiden bereid zijn te geven voor de relatie.

Welke moeilijkheden kom je tegen in deze stap

- ◇ Het lukt niet om compassie en empathie te hebben voor waar je partner doorheen is gegaan of jijzelf doorheen bent gegaan
- ◇ Het lukt niet om eigen verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen bijdrage in dit verhaal
- ◇ Het is moeilijk om wat je hebt geleerd ook toe te passen in het dagelijkse leven; jullie beginnen er vol vertrouwen aan, maar het valt weer terug naar de situatie hiervoor
- ◇ Het is moeilijk om te bepalen hoe jullie verdergaan met respect voor de normen en waarden van jullie beiden
- ◇ Het is te moeilijk om wat er is gebeurd achter je te laten en je blijft wensen dat je terug kan naar hoe het was
- ◇ Je kunt morele overtuigingen niet anders bekijken

Voor de partner die is vreemdgegaan

Je zult merken dat het herstel langer duurt dan deze stappen doorlopen. Het is niet raar dat je af en toe nog moet praten over dit onderwerp. Ook als je partner je al heeft vergeven en jullie hier sterker uitkomen.

Het helpt als je hier af en toe nog zelf over begint en zegt hoe fijn je het vindt dat jullie hierdoorheen zijn gekomen.

Houd hierbij rekening met bepaalde data, bijvoorbeeld de datum dat het uitkwam. Ik weet zeker dat je partner deze datum nog vers op het netvlies heeft staan en jij dat waarschijnlijk zo snel mogelijk wilt vergeten. Sta even stil bij deze datum; je partner zal dat enorm waarderen.

Wel is het na deze periode de bedoeling dat de gesprekken veel minder heftig worden en dat ze steeds minder vaak terugkomen.

Hoe therapie helpt

In therapie geef ik de keuze begeleiding bij deze stap. Dat wil niet zeggen dat ik ga bepalen of jullie samen verder willen of niet. Het is jullie leven en dus ook jullie beslissing.

Daarnaast kan ik helpen om over de laatste pijn van het vreemdgaan heen te stappen. Ik heb daar verschillende oefeningen voor. Ik ga graag voor de volledige 100%.

Deel 3

Jullie relatie

Ga vooral aan de slag!

Een keuze die je wel kan maken

Ik weet dat dit geen makkelijk proces is. Ik weet dat dit je veel energie gaat kosten. Maar ik weet waar jullie kunnen eindigen. En ik weet dat het allemaal de moeite waard is.

Als je een ding meeneemt uit dit hele boek dan is het deze:

Romantische liefde is wat anders dan echte liefde. Echte liefde bestaat uit accepteren wie ik en jij bent en samen daar het allermooiste uit halen.

Of zoals Esther Perel het zo mooi zegt:

“Are you looking for a love story or are you looking for a life story?”

Ik hoop dat ik je heb kunnen laten zien dat elke relatie kan herstellen na vreemdgaan en welke stappen je daarvoor moet zetten. Nu aan jullie om hier mee aan de slag te gaan.

Het is doodeng en onzeker en je hebt nooit garanties dat het gaat lukken.

Maar wat zou het voor jullie betekenen als het wél zou lukken?

Samen met mij door dit proces

We hoeven niet direct samen een volledig traject aan te gaan. Laten we beginnen met een gesprek en kijken of we ook face-to-face een klik hebben.

In een kennismakingsgesprek kunnen we dieper in gaan op hoe jullie gesprekken voeren die wat opleveren, hoe een herstelproces er voor jullie uit zou zien, en of jullie samen verder kunnen na vreemdgaan.

De sessie is gratis en vrijblijvend.

Voel je dat dit de juiste weg is voor jullie? Plan dan meteen een afspraak in

[Klik hier voor meer informatie](#)

“Ik heb al honderden stellen mogen helpen in dit proces en 80% van de stellen die ik begeleid blijven bij elkaar. Ik weet zeker dat dit ook voor jullie mogelijk is. Je staat er niet alleen voor!”

Susanne

“De begeleiding van Susanne bracht rust in een hectische periode en gaf ons weer richting. Na het vreemdgaan zaten we in een diepe crisis en zagen we geen uitweg meer. Al in de eerste gesprekken voelden we ons veilig, gezien en eerlijk uitgedaagd. De opdrachten gaven houvast tussen de sessies door en maakten dat we elkaar weer vonden.”

“Toen we de bodem raakten en bijna uit elkaar gingen, kwamen we bij Susanne terecht. Zij creëerde een veilige sfeer, stelde scherpe vragen en gaf structuur in alle chaos, waardoor we elkaar weer beter gingen begrijpen. Nu hebben we besloten samen verder te gaan en bouwen we stap voor stap aan vertrouwen.”

Zolang jij en je partner nog niet 100% zeker weten dat jullie relatie voorbij is, is er altijd een kans om samen verder te gaan. Sterker nog, jullie relatie kan zelfs gelukkiger en sterker worden dan vóór het vreemdgaan

Dit boek biedt een bewezen stappenplan dat jullie stap voor stap laat zien hoe ook jullie die kunnen bereiken:



Ontdek hoe je omgaat met de heftige emoties



Leer wat je kunt doen om rust te brengen in jullie situatie



Ontdek waarom je partner is vreemdgegaan



Hoe je kunt omgaan met alle taboes, meningen en overtuigingen van anderen



De H.S.V. methode - helende gesprekken, sterke relatie bouwen en vertrouwen in de toekomst

"De structuur en opdrachten zorgden ervoor dat we gaandeweg meer begrip voor elkaar kregen en inzicht kregen in patronen in onze relatie."

— Steven en Nadine

"De opdrachten motiveerden ons stap voor stap om echt aan onze relatie te werken."

— Mark en Christine



Susanne Umans – van Grafhorst is relatietherapeut, gespecialiseerd in het begeleiden van stellen na vreemdgaan en heeft al veel stellen mogen helpen in deze pittige periode. Ze werkt met een bewezen en effectieve aanpak en heeft verschillende opleidingen gevolgd, waaronder cognitieve gedragstherapie en ACT. Daarnaast put ze uit haar eigen ervaringen met vreemdgaan. Ze weet als geen ander hoe ingewikkeld en pijnlijk deze periode kan zijn, en wil stellen helpen om hier stap voor stap doorheen te komen.