

# DE CHARME VAN DE SCHEVE SCHAATS

De Standaard, 20 maart 2010

Auteur: Door Guinevere Claeys, illustratie Debora Lauwers

*Een warmhartige e-mail, een dubbelzinnige sms, een gulzige Facebook-vriendschap en we beginnen al eens te blozen in dat blauwige schijnsel. Geflatteerd, gecharmeerd, maar ook schuldbewust. Ontrouw ligt anno 2010 wel heel erg voor het grijpen. Al betekent dat niet de doodsteek voor de eeuwige trouw. Toch niet per se. (On)trouw in vraag.*

Ze maken het de laatste tijd wel erg bont, daar op de Olympus. De media hadden dit jaar al een vette kluif aan de ontrouw van *the rich and the famous*. Golfgod Tiger Woods op kop, met zijn dozijn minnaressen. John Terry, Chelsea-voetballer en aanvoerder van de Britse nationale ploeg, deed het niet veel slechter, met de vriendin van zijn voormalige teamgenoot Wayne Bridge. Een lingerie-model nog wel. En Frans!

En dat is natuurlijk nog maar een kleine greep uit het aanbod. Het is zoeken naar (bekende) koppels die nog een scheve schaats hebben gereden. Ontrouw was er, is er en zal er altijd zijn. De New Yorkse relatietherapeute Esther Perel legt de vinger op de wonde met de geweldige vraag: *can we continue to desire what we already have?* 'Kunnen we blijven verlangen naar wat we al hebben?' U vindt dat een retorische vraag? Dan loert ontrouw al om de hoek. Maar geen zorgen: u bent niet de enige. Verre van.

Vijf vragen. Vijf mogelijke antwoorden.

## **EEUWIGE TROUW: WAAROM ZWEREN WE HEM ZO VAAK?**

Jawel, we blijven hem maar zweren, die eeuwige trouw. Vastberaden, vastbesloten. Ook al gniffelen de statistieken - de huwelijksrouw bezwijkt tegenwoordig immers zowat drie op de vier keer. Maar wat zou het? We zijn verliefd, blind, vervuld, verzadigd en overmoedig. We zeggen: voor altijd. We geloven: nooit nog iemand anders. We willen het echt. Oprecht. Waarom?

Het is die eeuwige tweestrijd. Ja, we snakken diep naar verandering, passie, vernieuwing en avontuur, maar net zo hunkeren we naar duurzaamheid, stabiliteit, vertrouwen en veiligheid. Een leven lang dansen we op een slappe koord. Het is een jammerlijke menselijke eigenschap. Vandaag verlangen we naar avontuur, morgen naar rustige vastigheid. Overmorgen passie, volgende week een liefdevolle vriendschap. Dit jaar vrijheid, volgend jaar engagement.

Hoe dan ook, de mens is niet geprogrammeerd om alleen te leven. Of om helemaal zonder die warme zekerheid te kunnen van bezegelde liefde. En dus gieten we dat fundament vroeg of laat. En zweren we die eeuwige trouw. Ook al verplichten Staat en Kerk ons daar al lang niet meer toe. Wat dan met de nood aan avontuur? 'Probeer die te sussen met een boeiend leven. Professioneel bijvoorbeeld', aldus relatietherapeuten. Jobhoppen maakt net iets minder brokken.

### **ONTROUW: WAAROM KUNNEN WE HET NIET LATEN?**

Ontrouw is er. En in overvloed. Weinig taboes die zo cliché zijn. De cijfers over het aantal schuinsmarcheerders zijn indrukwekkend. In zoverre het stiekeme te becijferen valt, natuurlijk. Gemiddeld spreken onderzoeken van vier tot vijf op de tien mannen en drie op de tien vrouwen die vroeg of laat weleens over de haag gluren. Volgens het befaamde Kinseyrapport uit de jaren vijftig zijn dat zelfs een kleine zes op de tien mannen en vijf op de tien vrouwen. Laten we stellen: de goede helft. Eén op de twee. Slik.

Verdomd toch, die houdbaarheidsdatum van verliefdheid. Verdomd, die hormonen. Die feromonen. En ach, hoe verleidelijk, dat nieuwe begin. Die tabula rasa. Wat een egoboost. Heerlijk, je weer zo alert, begeerd en vol leven te voelen. Hoe welkom, aan de claustrofobie te ontsnappen van *the circle of life*. De dood lijkt weer even heel ver weg. Ziedaar, de trieste strijd die nooit gestreden is. Omdat de mens de mens is. Omdat hart niet hoofd is. En omgekeerd.

Het is die hardnekkige nood aan vernieuwing die we willen blussen. Maar vooral, en specifieker, zoals de bekende New Yorkse relatietherapeute Esther

Perel het stelt: 'We plegen geen ontrouw omdat we nood hebben aan iemand nieuw. We plegen ontrouw omdat we nood hebben aan een nieuwe versie van onszelf. Het is niet onze partner die we 'kwijt' willen, het is onszelf. De persoon die we geworden zijn, die zijn we beu. We hebben heimwee naar vroegere versies van onszelf. Of we hunkeren naar nieuwe versies: we zijn anders bij andere mensen. Het gaat echt niet om je partner of je minnaar. Het gaat om jezelf.'

Een interessante accentverschuiving. Een sussende ook wel, toch voor de bedrogen partij. En de ultieme verklaring voor al die hoorndragers met een goddelijke partner. Tiger Woods, Jude Law of Angelina Jolie die respectievelijk een Zweeds model, een beeldschone actrice en 's werelds meest begeerlijke man vragen om wat op te schuiven in bed? Gewone stervelingen staan er met open mond naar te kijken.

### **EMOTIONELE ONTROUW: HOE HELLEND IS HET VLAK?**

De discussie beperkt zich niet tot de ontrouw met volledig lijf en voltallige leden. Want er is seksuele ontrouw, maar er is ook emotionele ontrouw. Ligt eraan tot waar je definitie reikt, natuurlijk. Maar al te veel intimiteit en openhartigheid met een derde, ook al is dat zonder handen, dat is ook ontrouw. Daar zouden toch zeker vrouwen van overtuigd zijn. Al meer dan één onderzoek heeft het aangetoond: vrouwen reageren meer gekwetst op emotionele ontrouw dan mannen. Voor seksuele ontrouw is het net andersom.

Evolutionaire psychologen hebben daar alvast een kant-en-klare verklaring voor. Mannen kunnen nu eenmaal nooit zeker zijn van hun statuut als biologische vader. Verdenken ze hun vrouw van lichamelijk overspel, dan reageren ze bijzonder heftig. Niemand wil instinctmatig investeren in andermans genen. Vrouwen kunnen lijfelijke slippertjes makkelijker door de vingers zien. Al te intiem maatjesgedrag van hun man met een andere vrouw, dat is andere koek. Want dat loopt hun moedergevoelens voor de voeten - 'heeft mijn zorgende talent dan gefaald?'

Tot daar de evolutieleer. In de schemerzone van emotionele ontrouw lopen

we op de tast. En dat doen we allemaal weleens. Even lunchen met een vriend en plots - je had het zelf niet zien aankomen - dresseer je je diepste zielenroerselen op tafel. Of je blijft net iets te lang in de ogen hangen van die - nu je het zegt - lang niet onaantrekkelijke collega. En dan die sms-conversaties van vier schermen lang naar de vader van het beste vriendje van je zoontje. Over wie wanneer waar gaat spelen, gaat het dan allang niet meer. De klassieke alarmbelprocedure in de relatietherapie gaat als volgt: 'Zodra je je partner niet meer durft te vertellen over je "contact" met die vriend of collega, dan weet je dat je je in de gevarenzone bevindt. Dat je al tot in je knieën in de verliefdheid staat.'

Reden tot paniek? Paniek is zelden efficiënt gebleken. Evenmin in relatiecrisissen, integendeel zelfs. Hoe minder paniek, hoe helderder de blik. En een heldere blik is wat een verliefde ziel best wel kan gebruiken. Om bijvoorbeeld tot de Grote Inzichten te komen waarmee die stapels relatiehandboeken zijn gevuld. Zoals: 'Weeg af wat je waarvoor op het spel zet!' 'Wees niet bang van de verliefdheid, maar gehoorzaam haar ook niet blindelings!' 'Maak pro- en contralijstjes!' 'Probeer voorbij de verliefdheid te kijken!' 'Bekijk het vanuit vogelperspectief!'

Geweldig ingenieuze adviezen doorgaans, die zelfs een verliefde geest best wel zelf kan verzinnen.

## **OVERSPEL: HOE EIGENTIJDS IS HET?**

Zeker, dankzij moderne technologieën ligt ontrouw meer dan ooit uitnodigend in de etalage. Toch is er weinig zo tijdloos als verboden liefde. En weinig zo fascinerend. Paris en zijn geschaakte Helena schoten tenslotte de vertelkunst op gang. De Griekse goden zelf konden er ook al weg mee: oppergod Zeus veranderde op stiekeme hoogtepunten zijn minnares al eens in een koe om ze te verbergen voor het boze oog van vrouw Hera. Later gaven Lancelot en Guinevere de stille Middeleeuwen een verhaal. Net als Tristan en Isolde. Mozart componeerde *Così fan tutte* ('zo doen ze allemaal') over vrouwelijk overspel. En sinds Anna Karenina en Madame Bovary is het hek helemaal van de dam. De stoeiende goden van weleer, dat zijn nu de film- en andere schermsterren geworden die voor de lens van paparazzi te diep in

elkaars ogen kijken. Of in die van de nanny.

Van alle tijden, dus. Al varieert het gemak ervan wel. Net als het gevaar. Anno 2010 is er nog weinig moed voor nodig. Toch niet op dit deeltje van de wereld. Oorlogen ontketent overspel allang niet meer. Maatschappelijke statussen kraakt het amper nog. En op de treinsporen eindigt het nog zelden. Integendeel: we hangen er zelfs vrolijke televisieprogrammaconcepten aan op. *Temptation Island*, legendarisch sinds zijn eerste aflevering.

Overspel is ook makkelijker dan ooit: sms, e-mail en sociaalnetwerksites staan enthousiast ter beschikking van heimelijk gesmacht. Het hele e-verkeer brengt ons trouwens in continu contact met meer mensen dan ooit tevoren. En we werken, reizen en sportclubben ons non-stop het huis uit. Potentiële *coups de foudre* in overvloed, mogelijkheden om eraan toe te geven ook.

Vooraf Facebook lijkt vruchtbare grond. In Egypte is er zelfs een fatwa tegen uitgesproken: de sociaalnetwerksite is namelijk anti-islamitisch, want hij zou ronduit aanzetten tot overspel. Scherp gesteld, maar niet onwaar. Oude vlammen zijn bijvoorbeeld ontstellend makkelijk op te sporen en plots weer duizelingwekkend dichtbij. Voor je het weet beginnen de vleugels van die ingedutte vlinders weer te trillen. Of er is die ene vriendschap waar de aantrekkingskracht wel altijd knetterde, maar nooit werd uitgesproken en is blijven sluimeren. Wat je toen live niet durfde, kan nu op creatieve e-wijze. Laf, dat is waar. Maar beter dan niks. En achter dat scherm, oog in oog met een lachende foto van je eerste liefde, is het bijzonder makkelijk en beeldrijk fantaseren over levens die hadden kunnen zijn. De heropflakking van oude vlammen kreeg overigens al een eigen term, zo gaat dat in relatietherapeutische middens: *retroseksualiteit*. Populairder dan ooit, allemaal dankzij Facebook.

Al blijft dat in nogal wat gevallen beperkt tot hete e-affaires. Want ontrouw is dan niet eigentijds, emotionele ontrouw is dat wel. Affaires kreunen meer dan eens puur online, of bloeien louter via de intimiteit van een sms. Met dat almaar aandikkende aanbod emoticons kom je tenslotte al ver.

Opvallend nog is dat we ontrouw, zelfs anno 2010, blijven veroordelen. Tiger

Woods en John Terry? Foei toch! Ontrouw, dat is nu eenmaal je woord breken. En dat vinden we nog altijd onkies. Hoe serieel onze monogamie ook zal worden. Binnen elke relatie zal ontrouw altijd pijn doen. Iemand heeft je iets beloofd en komt dat niet na. Dat kwetst. De Nederlandse relatietherapeute Blanca van den Brand probeert in haar nieuwe boek *69: de kunst van het beminnen* hardnekkig de focus om te keren en ijvert ervoor om de waarde van duurzame relaties in ere te herstellen. Net omdat trouw zo moeilijk is en ontrouw zo verleidelijk, zegt Van de Brand, is trouw het mooiste wat je elkaar kunt geven. Een bijzonder strakke redenering, geen speld tussen te krijgen. Of ze een popelende verboden verliefdheid kan blussen, dat is nog een andere vraag.

### **BEDROGEN: HOE FATAAL IS HET?**

Of misschien vooraf nog dit: is ontrouw te vermijden? En zo ja, hoe dan? Vermijden kan, negeren niet, zeggen relatietherapeuten. Vroeg of laat voelen we allemaal weleens iets wat we niet zouden mogen voelen. Wat dan te doen? Niet bang zijn van de verliefdheid, om te beginnen. Meer zelfs: geniet van de verliefdheid, koester haar. Al wil dat niet zeggen dat je ze ook moet gehoorzamen.

De beste remedie tegen ontrouw? 'Een boeiend leven', vindt relatietherapeut Wilfried Van Craen. Hij schreef onder meer het boek *De prijs van de passie, trouw aan ontrouw*. 'Ervoor zorgen dat je boeiend blijft voor elkaar. Dat je nieuwsgierig blijft, zelfs trots op elkaar.' Hoe doe je dat? 'Door elkaar ademruimte en onafhankelijkheid te gunnen. *La distance est à l'amour ce qu'est au feu le vent*. Een beetje afstand wekt verlangen op. Je partner met dreigingen of kunstmatige afspraken aan je proberen te binden, wekt vaak het tegendeel van verlangen op. Hij of zij kampt met zuurstoftekort en vlucht dan meestal net heel hard weg. Er is een spreekwoord dat zegt: als je schapen wilt houden, geef ze dan de grootst mogelijke weide. Anders springen ze over het hekje.'

De New Yorkse therapeute Esther Perel denkt er net zo over. 'Blijvende passie komt zelden van nabijheid, maar van net het tegenovergestelde. Van afstand, van momenten van jaloezie, van het constante besef dat je

partner niet automatisch de jouwe is, hoe lang je ook al samen bent. Van het besef ook dat andere mensen weleens voor je partner zouden kunnen vallen. En omgekeerd.'

En dat is meteen ook een antwoord op de vraag of ontrouw automatisch de doodsteek betekent voor je relatie. Niet dus. De scheve schaats pookt integendeel al eens de passie weer op. Alles hangt uiteraard af van de intensiteit en de duur van de affaire. 'Ik heb al koppels gekend die zonder de ontrouw niet meer samen waren geweest', zegt Wilfried Van Craen. 'De crisis die ontrouw met zich brengt, draagt vaak de kern in zich van een - soms broodnodige - verandering in de relatie. Het komt erop aan de juiste vragen te stellen. En samen naar antwoorden te zoeken. Zo kan ontrouw als alarmbel fungeren. Overspel brengt je relatie uit evenwicht, maar biedt misschien net de kans om een nieuw en beter evenwicht te vinden.'

Zo ook Esther Perel, in de Britse krant *The Guardian*. 'Op ontrouw bestaan veel creatievere antwoorden dan scheiden. Nee, niet elke relatie kan en hoeft ontrouw te overwinnen. Soms begint iemand een affaire als een doelbewuste exit-strategie, en dan is scheiden de enige optie. Maar in veel andere gevallen is dat niet zo. Het koppel moet een manier vinden om het verhaal van de ontrouw te verwerken in het verhaal van hun relatie. Ze moeten erop toezien dat de relatie niet volledig gedefinieerd wordt door de ontrouw.'

Het is een klassieker in de relatietherapie: de meest ongelukkig koppels zijn diegene die ontrouw aan het verwerken zijn, maar de meest gelukkig zijn diegene die ontrouw overwonnen hebben. Ontrouw doet je als geen ander je relatie onderzoeken. Als je dat overleeft, ben je sterker dan ooit tevoren.

Absoluut veel makkelijker gepreekt dan uitgevoerd. Net als het advies om vooraf met je partner 'ontrouw' te definiëren. Zoals Esther Perel het aanraadt: 'Ga samen op zoek naar jullie betekenis van ontrouw. Geen seks met anderen? Geen fantasieën over anderen? Geen ex'op Facebook? Geen vrienden sms'en? Bepaal de definitie. Trouw wordt iets wat je onderhandelt. En dat is onvermijdelijk. Want trouw is verre van evident. Met elk huwelijk en elke relatie komt automatisch ook de mogelijkheid van een affaire. Dat is altijd zo geweest. En dat zal altijd zo zijn. Laten we daar nu eens eindelijk

minder hypocriet over doen.'

Opnieuw. Hoe makkelijk geredeneerd, hoe moeilijk gedaan.