



Waarom gaan mensen vreemd?

Interview met Marja Krieger 10 februari 2017

-wat is vreemdgaan eigenlijk?

Dit is al een interessante en gecompliceerde vraag, die volgens mij niet in één zin is samen te vatten. Vreemd-gaan bestaat al sinds de mensheid en is een actief werkwoord. Je zou dit eigenlijk kunnen vertalen als 'je bevinden of begeven in het nieuwe, het onbekende'. Het-weg-zijn van het bekende/vertrouwde. Vaak wordt het gezien als het maken van een uitstap om later weer naar het vertrouwde terug te keren. Het is 'iets spannends', en normaal gesproken zou men dit leuk, uitdagend of boeiend kunnen vinden. Maar 'vreemdgaan' heeft in de regel een negatieve betekenis en dat komt, omdat diegene die dit doet vaak veroordeeld wordt: je bent in overtreding; je bent jezelf niet, hoe kun/kon je mij/haar/hem dit aandoen? Etc....Al deze reacties geven weer, dat je je niet op 'bekend terrein', begeeft. En dat het fout is.

Vreemdgaan hoeft overigens niet persé seksueel te zijn, kan ook heel goed vriendschappelijk, emotioneel, of via de chat plaats te vinden. Het gaat er om dat je 'een verbond' hebt op welke wijze dan ook met een ander die exclusief is en waarbij de partner in de regel bewust wordt buitengesloten.

Voor een klein aantal van alle relaties in Nederland geldt dat, zij afspraken hebben over bijvoorbeeld seksuele vrijheden en dat zij met wederzijdse instemming 'met een ander mogen zijn' .

Voor het grote deel van alle relaties heeft vreemdgaan meestal verregaande relationele- en intrapsychische consequenties. Op relationeel gebied wordt 'de overtreder' in de regel beschuldigd. De omstanders leven vaak mee met degene die bedrogen is. Het komt echter vaak voor dat na verloop van tijd ook de bedrogen partner veroordeeld wordt met opmerkingen als: er zal wel een reden voor zijn dat dit gebeurd is, twee kijden, twee schuld. Ook op intrapsychisch gebied kan het veel impact hebben voor zowel degene die vreemd is gegaan als degene die bedrogen is. Vaak vertelt men dat hij/zij naast dat het consequenties had voor zijn relatie, zichzelf ook a.h.w. was kwijtgeraakt. Vaak geeft de gekwetste partner aan, dat het zelfbeeld tot nulpunt is gedaald. Het gebeurt regelmatig dat er naast een relatiecrisis ook sprake is van identiteitscrises, wat de situatie ernstig en gecompliceerd maakt.

-wat is de functie van vreemdgaan?

'Vreemdgaan' kan verschillende functies hebben en je kan menig artikel hierop naslaan. Elke situatie kan een eigen 'oorzaak' hebben, waardoor er vreemd wordt gegaan. Volgens mijn mening gaat het echter over hoe men met elkaar verbonden is en hoe men daarin een eigen deel heeft (autonomie) waarbij men zich vrij voelt binnen die relatie. Werkelijke emotionele verbondenheid, dus niet alleen verbondenheid door de kinderen of het huis, maar verbonden als stel die elkaar weten te vinden en die er toe doen voor elkaar, is zeer

belangrijk. Als je elkaar belangrijk vindt en je hebt oog voor elkaar, doet dat je goed, waardoor je je aantrekkelijker voelt en vindt voor je partner. Je geliefd, gewaardeerd, begeerd voelen vergroot je zelfvertrouwen, waardoor je je beter voelt en waardoor je de exclusiviteit voelt die je partner je geeft. Dit gevoel houdt ook de seks beter in stand. Wordt dit gemist in een relatie, dan kan de stap naar buiten, het zoeken naar 'het spannende' gezet worden. M.a.w. als een van de twee zich (lange tijd) niet geliefd, niet begeerd niet verbonden voelt of heeft gevoeld, dan kán dat vreemdgaan bevorderen. De functie van vreemdgaan is echter niet altijd een signaal dat er iets gemist wordt. Maar vaak is het wel zo, dat de belangrijke ander (de partner) buiten de gevoelswereld is op dat moment dat er wordt vreemd gegaan.

-wat geven mensen als redenen waarom ze vreemdgaan?

Aandacht van een ander, waardoor zij zich goed voelen! Het geeft iets, wat soms lange tijd gemist werd.

Hierbij wordt genoemd: de lang gemiste (passievolle) seks; het goede gesprek; het gevoel gezien of gehoord te zijn/te worden; op hetzelfde level zitten; het begrepen worden; er toe-doen; de 'klik'; zin hebben in passie; weer jong/goed/aantrekkelijk voelen.... Zij hebben vaak (nogmaals: niet altijd!) te maken met gemis in de relatie die zij met hun partner hebben, maar daarnaast ook een gemis bij zichzelf, een verlangen dat er is en dat bevredigd wordt. Iets wat men kwijtgeraakt is in zichzelf en soms weer gevonden of aangewakkerd wordt bij een ander.

Een ander aspect is, de kunst en mogelijkheid tot verbinden. In de regel wil de mens zich graag verbinden met een ander. Een speciale ander. Maar soms lukt het niet goed om die verbondenheid voor elkaar te krijgen, terwijl de wens er vaak wel is. Het is dan belangrijk om dit uit te zoeken op relationeel gebied en wat hieraan ten grondslag ligt: wat is de geschiedenis; wat heeft iemand meegekregen; welke rol heeft die persoon gehad vroeger en nu? Is je partner je partner of meer een moeder of vader voor je? Als deze laatste rol is/wordt aangenomen is kan dat een 'sekskiller' zijn. Soms hebben mensen redenen en gevoelens die gepaard gaan met het zich al dan niet verbinden aan een partner, 'het trouw zijn'. Is er in dat geval dan sprake van angst om zich werkelijk te hechten aan de partner of is er angst om zich werkelijk te laten zien aan de partner? Of is er juist angst van verlating door de ander (en dat dan voorzijn)?

Soms geven mensen redenen op die van andere orde zijn, zoals idealistische ideeën: je bent niemands bezit of er is verschil tussen liefde en seks, waarbij deze laatste vaak ondergeschikt gesteld wordt aan het emotionele deel.

-zijn het alleen mensen die ongelukkig zijn in hun relatie die vreemdgaan?

Het zou interessant zijn om daar een onderzoek aan te wijden. Wat mensen mij vertellen, is dat de kans wel veel kleiner is als belangrijke ingrediënten in de relatie levend worden gehouden: zorg voor en om elkaar; werkelijke emotionele verbondenheid en seksualiteit en intimiteit. Ik leg wel eens uit, dat het laatste deel soms kan wegvallen door ziekte of door drukte, maar als deze toch 'levend' wordt gehouden door het gemis hiervan uit te spreken, dan blijft dit onderdeel uitmaken van je relatie. Als dit deel genegeerd wordt, neger je eigenlijk ook een deel van jezelf, je behoeften. En dat is nu juist een autonoom deel wat in de relatie gebracht wordt.

-hebben mannen en vrouwen andere redenen om vreemd te gaan?

Dit is ook een boeiende vraag. Van de stellen die ik zie die te maken hebben met ontrouw of vreemdgaan, hebben zowel de man als de vrouw behoefte aan aandacht, werkelijk contact en wil aantrekkelijk gevonden worden.

Wel gebeurt het naar mijn idee vaker dat de vrouw, die ontrouw pleegt, al langer in een proces lijkt te verkeren, waarbij zij twijfels heeft over haar relatie om deze te (willen) beëindigen.

De man die ontrouw pleegt lijkt over het algemeen meer gefocust te zijn op een seksueel contact. Uiteraard is dit niet altijd het geval.

-mensen zeggen vaak 'het overkomt me'. is dat zo?

Nee! Mensen kunnen wel in een situatie terechtkomen, die zij niet voorzien hadden. Echter er is altijd een moment van besluit, dat er over 'de grens' wordt gegaan. Soms is er al een aanloop hiernaartoe, soms gebeurt dit in een z.g. 'split second', maar altijd is er een moment: wat ga ik doen? Of: ik ga het doen? Of: één keer om hierna te stoppen.

Mensen blijven autonoom en verantwoordelijk voor hun acties. Dit is een heel belangrijke vraag die in dit interview gesteld wordt. Als dit goed in de relatietherapie ter sprake komt, kan er een helend proces op gang komen, voor beiden!

-klopt het gezegde 'once a cheater, always a cheater'?

Zeker niet altijd! Er zullen mensen zijn, die om één of andere reden (al eerder iets over gezegd) deze behoefte/uitdaging/drang o.i.d. zullen blijven houden. Het kan dan zijn dat deze personen zich toch niet aan één speciale 'andere' willen of kunnen verbinden. Dat kan heel goed.

Echter, er zijn heel veel mensen die zich in hun duurzame, langdurige relatie hebben begeven in een korte of langere affaire. En als deze bekend wordt, heeft deze affaire de relatie meestal op hun grondvesten doen schudden, maar...als men de stap neemt om te willen repareren en als er relationeel goed uitgezocht kan worden met beiden, wat er tussen hen niet goed is of als er gesproken kan worden 'wat het betekent voor mij en wat ik de ander aangedaan heb', en als er spijt/berouw getoond wordt, en als eventuele eigen aandelen gezien/gehoord/ervaren worden (bij beiden)dan is de kans groot dat de cheater only once was a cheater....

Met dank Sue Johnson, Esther Perel, Petra Deij en al die mensen die openhartig over deze problematiek praten...