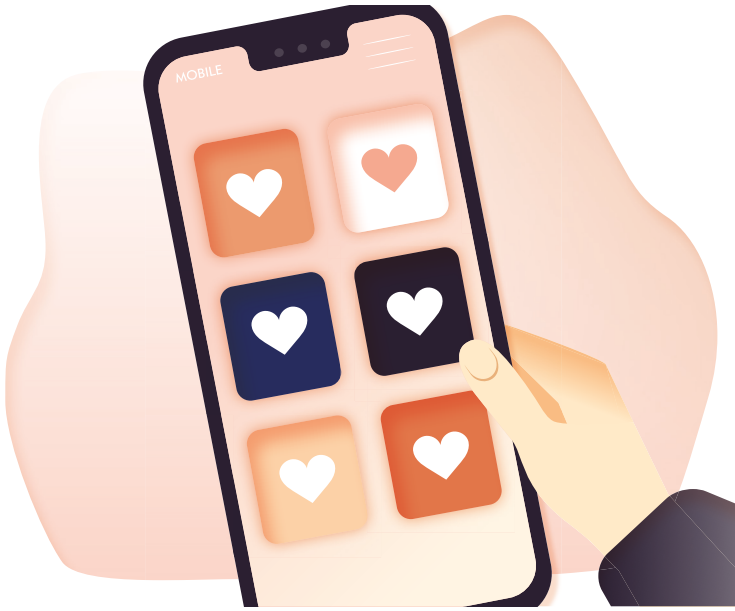


Woord vooraf



Keuze van de titel

Het zoeken naar een goede titel voor dit boek was een uitdaging. De titel moest de lading dekken, de aandacht trekken en vertrouwen uitstralen.

Overspel

We kozen voor de term 'overspel', omdat iedereen weet waar het over gaat of er tenminste voor zichzelf een eigen invulling aan geeft. Overspel is geen eenduidig begrip en kan vele vormen aannemen. In dit boek illustreren we dit aan de hand van voorbeelden.

#

Met ‘#’ maken we een knipoog naar de sociale media. Elkaar online ontmoeten en afspreken is steeds makkelijker. Je gaat op zoek naar oude vrienden of een ex-lief of je vindt nieuwe contacten via Facebook, Instagram, Tinder of datingsites. Vaak begint het onschuldig, maar de aantrekkingskracht van de geheime relatie wordt steeds sterker. Meer sms'en, de gsm altijd bij zich houden of paswoorden wijzigen zijn voor de partner vaak signalen dat er iets meer aan de hand is en leveren meestal ook het bewijs dat het inderdaad zo is.

#SamenVerderNaOverspel

Overspel hoeft niet het einde van de relatie te betekenen. De uitkomst kan zeer uiteenlopend zijn: van levenslang moeten boeten, tot samenblijven, een nieuwe start maken of scheiden. We pleiten ervoor om niet meteen beslissingen te nemen vanuit de heftige emoties die overspel met zich meebrengt, maar om de communicatie open te houden en te zoeken naar wat er speelt en wat dit betekent voor de relatie.

Inzichten en kansen voor koppels

Dit boek geeft inzichten om koppels te helpen om weer houvast te krijgen op een moment dat chaos overheerst. We hopen dat koppels tijd en ruimte nemen om naar hun relatie te kijken en hierover te reflecteren om zo tot een goed overwogen keuze te komen. Je vindt in het boek een aantal opdrachten waarmee je aan de slag kan gaan. Je kan dit alleen doen, samen met je partner of met de professionele ondersteuning van een relatietherapeut of relatiecoach.

Overspel – een actueel thema

Ik krijg in mijn praktijk als relatiecoach heel wat mensen die vragen stellen of vastlopen in hun relatie vanwege overspel.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Ik heb stiekem een relatie met iemand anders. Ik geniet van alle aandacht op die momenten, maar heb daarna schuldgevoelens tegenover mijn partner. Ik moet altijd alert zijn dat dit niet uitkomt.
- Ik heb mijn partner betrappt. Al weken had ik het gevoel dat er iets aan de hand was. Als ik ernaar vroeg, werd dit ontkend, maar door het zien van mails en sms'en kon mijn partner niet meer doen alsof er niets aan de hand is.
- Mijn partner heeft zijn onenightstand na een feestje opgebiecht. Ik kan niet begrijpen dat dit is kunnen gebeuren. We hebben alles om gelukkig te zijn. Ik snap niet dat het zover is kunnen komen.
- Ik zorg al jarenlang voor mijn zieke partner. Ik heb nu troost gevonden bij iemand met wie ik goed kan praten en geregeld seks heb. Ik heb dit nodig om het vol te kunnen houden.
- Mijn partner heeft me jarenlang bedrogen met mijn beste vriend. Het is nu uitgekomen. Ik weet niet of ik dit haar ooit kan vergeven. Alles wat we hadden, komt nu in een heel ander perspectief te staan.

In gesprekken is het duidelijk dat overspel een grote impact heeft en vragen doet stellen bij de relatie:

- Is onze relatie wel oké als dit ons overkomt?
- Betekende onze relatie tot nog toe iets of was het altijd al één grote leugen?
- Ik kan nog begrijpen dat je verliefd wordt op iemand anders, maar dan geef je er toch nog niet aan toe?
- Is het een wake-upcall voor onze relatie? Hebben we door de kinderen en de drukte te weinig tijd gemaakt voor elkaar?
- Wat mis ik in onze relatie wat ik elders ga zoeken?
- Ik ken mezelf niet meer en schaam me voor wat er is gebeurd. Waarom ben ik meegegaan in dit avontuur?

We merken dat overspel in vele relaties voorkomt. Je bent er nooit zeker van of het bij jou niet zal gebeuren. We zien het niet enkel in relaties waar het niet goed gaat, maar ook in langdurige stabiele relaties. In open relaties waarin hier van tevoren afspraken over zijn gemaakt, zien we dat dit ook nog problemen kan geven als de situatie zich dan toch effectief voordoet.

Waarom een boek schrijven over overspel?

Als relatiecoach merk ik dat overspel een onderwerp is dat geregeld voorkomt in partnerrelaties, hoewel er weinig cijfers over beschikbaar zijn. Ik zie het niet enkel in mijn praktijk, maar hoor het ook in dagelijkse gesprekken. Er zijn altijd wel voorbeelden van mensen die er rechtstreeks of onrechtstreeks mee te maken hebben, als partner, kind, ouder, vriend, collega, kennis of familielid.

Behoeftte aan nuance

De buitenwereld oordeelt en veroordeelt zeer snel. Ieder heeft zijn zeg en de uitspraken hierover zijn weinig genuanceerd. De afkeer is meestal groot en dan vooral voor diegenen die ontrouw zijn. Ik hoor heel vaak volgende uitspraken:

- Dat had ik daar nooit in gezien. Ze leken zo'n gelukkig koppel.
- Ocharme die man, hij zorgt voor alles en zij zet de bloemetjes buiten.
- Als je een getrouwde man of vrouw bent, dan doe je dit niet.
- Bij zo iemand kan je toch niet blijven?

Het kan zijn dat je ook die mening deelt tot het bij jezelf of in je directe omgeving gebeurt. Je komt dan terecht in tegenstrijdige emoties en je hebt behoefte aan een meer genuanceerd beeld. Overspel heeft vaak te maken met eigen gevoeligheden en de kwetsbaarheid van de relatie. Het gaat niet over voor of tegen overspel, zo lijkt het alsof er maar

twee keuzen zijn. Mensen hebben de neiging om alles op één hoop te gooien, terwijl overspel zich uit in verschillende facetten.

Objectiever kijken

Dit maakt dat mensen op zoek gaan naar inzichten of een derde neutrale partij die hen hierbij kan helpen. Het aanvoelen is vaak dat het koppel de relatie niet zomaar wil opgeven en dat er veel meer meespeelt dan het overspel. Het koppel wordt in de eigen omgeving bestookt met commentaar en advies. Familie en vrienden gaan er zich mee bemoeien waardoor ze zelf heel onzeker worden. Meestal is dit goed bedoeld, maar het helpt niet altijd. Geregeld hoor ik als relatiecoach volgende reacties uit de naaste omgeving:

- Je zou je best maar eens goed gaan informeren bij een advocaat over wat je rechten zijn.
- Zij is hier niet meer welkom, na wat zij haar gezin heeft aangedaan.
- Je weet toch wat een man nodig heeft, geef hem seks en dan zal hij wel niet meer naar een ander gaan.
- Dat had ik daar nu nooit in gezien, hij valt me erg tegen.

Mensen hebben behoefte om stil te staan bij de impact van overspel op hun relatie en te onderzoeken wat dit voor hen betekent, waar de gekwetstheid zit en hoe ze hier verder mee moeten omgaan. Betekent dit het einde van de relatie of kan de relatie nog stand houden? Dit is vaak een intensief en zeer emotioneel proces waar ze hulp bij nodig hebben en waar ze discreet mee willen omgaan.

Complexiteit zichtbaar maken

Het boek is geschreven voor mensen die te maken hebben met overspel in hun relatie. Dit kan gaan van een eenmalig feit tot een jarenlange geheime relatie met een andere partner. Iemand kan worstelen om het al dan niet te bekennen of bespreekbaar te stellen. Een koppel kijkt hoe ze hier samen mee omgaan als het ontdekt is.

Het boek geeft inzichten in de complexiteit van het gebeuren, maar reikt ook handvatten en tips aan om hiermee om te gaan en om de juiste keuzes te maken.

Delen van inzichten vanuit theorie en praktijk

Sinds 2009 werk ik als relatiecoach en begeleid ik heel wat mensen bij wie het omgaan met overspel de hulpvraag is. Het vinden van een (nieuw) evenwicht of het nemen van een beslissing in de relatie is de uitdaging. Ik deel graag de inzichten en opdrachten waar koppels mee aan de slag gaan in de praktijk en die vaak blijken te werken.

Ik studeerde gezinssociologie aan de KU Leuven (1987) en volgde het postgraduaat Seksuologische hulpverlening aan het University College Leuven – Limburg (2015). In mijn begeleidingen hanteer ik vooral een systemische invalshoek, waarbij de focus vooral ligt op de interacties tussen partners en de invloeden van buitenaf. De belangrijkste boeken die ik geraadpleegd heb en die me inspireerden, zijn opgenomen in de literatuurlijst.

Opbouw van het boek

Het boek bestaat uit vier delen:

In deel 1 geven we een algemeen beeld van overspel. Centrale vragen zijn: Hoe spreken we hierover? Wat zijn redenen om overspel te plegen? Welke betekenis geven personen en koppels hieraan? Het is niet eenvoudig om neutrale termen te gebruiken. Er zijn veel uiteenlopende motieven voor overspel waardoor de betekenis ervan zeer divers kan zijn.

In deel 2 gaan we vooral in op de vraag hoe het verder moet na overspel. We beschrijven de verschillende fasen. De voorbeelden dienen om de complexiteit te laten zien en illustreren dat elke situatie anders

is. De uitkomst kan zeer gevarieerd en uiteenlopend zijn: een scheiding, levenslang boeten, status quo of groei.

In deel 3 geven we een aantal inzichten en opdrachten waar mensen mee aan de slag kunnen gaan. We gaan ook in op de mogelijke meerwaarde van een relatiecoach voor een koppel. Wat kan en mag je hiervan verwachten? Hoe kan een hulpverlener dit proces mee begeleiden en ondersteunen?

In deel 4 formuleren we antwoorden op de tien meest gestelde vragen over overspel.

Overspel komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor en dit in zowel holebi- als heterorelaties. Omwille van de leesbaarheid gebruiken we afwisselend hij of zij zonder hier een waardeoordeel over te willen geven.

In het boek vind je voorbeelden van mensen die te maken hebben met overspel, hoe ze dit hebben beleefd en hoe ze hiermee zijn omgegaan. Dit om te illustreren dat het altijd een persoonlijk verhaal is met de nodige nuances en eigen inzichten. De namen en de context van de personen zijn fictief gemaakt omwille van de privacy, zonder hiermee afbreuk te willen doen aan het verhaal.