

Verder na (emotioneel) overspel

VERDER NA OVERSPEL

DEPRESSIE

HOUD ME VAST

VERSTRIKT

Kees en Anja(*) zijn 17 jaar getrouwd en hebben drie kinderen. Ze zijn al jaren bevriend met een ander echtpaar, Karel en Marieke(*). Hun kinderen zijn van dezelfde leeftijd en het klikt goed tussen hen.

De laatste tijd viel het Anja op dat Kees vaak met Marieke aan het appen was. Voorheen mocht ze altijd in zijn telefoon kijken, de laatste tijd mocht dat niet meer. Toen Kees een keer onder de douche stond en zijn telefoon beneden had laten liggen, heeft Anja in zijn Whatsapp contacten gekeken. Daar las ze het app-contact tussen Kees en Marieke. Ze schrok enorm, want de gesprekken gingen niet alleen over koetjes en kalmpjes, er waren ook seksueel getinte appjes bij. Toen Kees beneden kwam heeft Anja hem hiermee geconfronteerd. Een flinke ruzie volgde, daarna een periode van zwijgen. Uiteindelijk hebben Kees en Anja zich bij De Vluchtheuvel aangemeld.

Overspel bestaat uit meerdere varianten. Fysiek overspel, waarbij er sprake is van lichamelijk intimiteit, en emotioneel overspel waarbij sprake is van emotionele intimiteit. Beide tasten de basis van het huwelijk aan en dat is 'vertrouwen'. In het huwelijk is het belangrijk dat man en vrouw zich veilig en vertrouwd voelen. Ze gaan er in een veilige relatie vanuit dat ze op elkaar kunnen bouwen en elkaar kunnen vertrouwen. Overspel bedreigt deze veiligheid en gooit alles overhoop. Niets is meer zoals het was en alles wordt onzeker.

Vragen

Anja ging zich afvragen of Kees nog wel echt van haar houdt. En of ze wel aantrekkelijk genoeg voor hem is. Ze wil verder met hem, maar niet op deze basis. Kees vraagt zich af hoe dit heeft kunnen gebeuren. Hij verwijt Anja dat ze er niet altijd voor hem was en eigenlijk wil hij een streep onder het gebeuren zetten en er niet meer over praten. Dat maakt Anja boos, want zij wil precies weten wat er gebeurd is en wat hij voor Marieke voelt. Ze bestookt hem met vragen. Kees wil er niet meer over praten en trekt zich terug.

Tijdens de behandeling bespreken we met Kees en Anja hoe hun relatie is en was. Een belangrijke vraag is hoe dit heeft kunnen gebeuren. Duidelijk moet zijn dat er nooit een excuus is voor overspel. Hoe moeilijk je relatie ook kan zijn, dat is nooit een reden om een relatie met een ander aan te gaan. Van veel echtparen, waar sprake is geweest van overspel, hoor ik dat ze al jaren langs elkaar heen leven. De opvoeding van de kinderen slokt veel aandacht op en beiden lijken geen verbinding meer met elkaar te kunnen maken. Ieder leeft op zijn eigen eilandje. Vaak zijn er ook spanningen op seksueel gebied. Eenzaamheid in het huwelijk is dan een feit. Kees merkte

dat hij goed met Marieke kon praten en ze begrepen elkaar. En van het één kwam het ander.

Een wond

Er is iets ingrijpends gebeurd in je huwelijk als er sprake is geweest van overspel. Het is als het ware een grote wond. Het is belangrijk om goed voor deze wond te zorgen. Hoe beter wij er voor zorgen, hoe beter het geneest. Maar het litteken blijft! Kees wil er niet meer over spreken. Hij wil als het ware snel een pleister op de wond doen en er verder niets meer aan doen. Dat is niet goed. Dan gaat de wond ontsteken. Goede wondverzorging is eerst alle pus en viezigheid eruit halen - en dat doet pijn - en dan de wond laten genezen door er bijvoorbeeld zalf op te smeren. Goede wondverzorging is met elkaar in gesprek gaan, leren emotioneel verbinding met elkaar te maken en vanuit die verbinding toewerken naar herstel van de relatie. Hopelijk komt er dan ruimte voor berouw en voor vergeving. Berouw ten opzichte van God en van elkaar. Daarbij is het gebed belangrijk. Gebed van en voor de hulpverlener, maar ook het gebed van en voor het echtpaar. Als het pastoraat betrokken is, nemen we met toestemming van de hulpvragers contact met hen op om samen te werken.

Hulp zoeken is kracht

Hulp zoeken voor je relatie kan een grote stap zijn. Maar het is wel een belangrijke en noodzakelijke stap. Het is verantwoordelijkheid nemen. Je voelt je kwetsbaar, maar je bent sterk. Het huwelijk is door God gegeven en waard om voor te vechten!

*) De namen zijn gefingeerd.

Joke Zwerus, maatschappelijk werker
jczwerus@stichtingdevluchtheuvel.nl
tel. De Vluchtheuvel: 0113-213098