

# **Overspel en jaloezie**

Richtlijnen voor behandeling

Pieterneel Dijkstra, Aerjen Tamminga & Dick Barelds

**Boom**

© P. Dijkstra, A. Tamminga & D.P.H. Barelds p/a Boom, 2023.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j°. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.*

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Binnenwerk: Steven Bolland  
Omslag: Bart van den Tooren

ISBN 978 90 2445 901 8  
NUR 770

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)  
[www.boompsychologie.nl](http://www.boompsychologie.nl)

# Vooraf

We zijn zeer vereerd dat professor Donald Baucom een kort woord wilde schrijven voor de lezer van ons boek. Door zijn boeken, zijn wetenschappelijk werk en zijn praktijkervaring is Donald een van 's werelds bekendste relatietherapeuten.

‘Infidelity is one of the most complex relationship issues for both couples and therapists to address. In this book, the authors skillfully integrate clinical expertise and research findings, offering a comprehensive guide to effectively address infidelity. The authors lay out a range of important ideas, concepts and actions for couples to take when confronting infidelity. I highly recommend it as one of the best books available on this topic. Furthermore, the inclusion of a dedicated focus on jealousy as a related subject provides increased breadth to an already valuable work.’

Professor Donald Baucom  
(University of North Carolina, Chapel Hill)

# Inhoud

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Voorwoord                                                                    | 11        |
| <b>Deel 1 Overspel en jaloezie: een inleiding</b>                            | <b>15</b> |
| 1 De vanzelfsprekendheid van monogamie                                       | 17        |
| 1.1 Het relatiecontract                                                      | 18        |
| 1.2 Seksueel en emotioneel overspel                                          | 24        |
| 1.3 Oorzaken van overspel                                                    | 26        |
| 2 Een traumaperspectief op overspel en jaloezie                              | 32        |
| 2.1 Stressreacties na overspel                                               | 33        |
| 2.2 Regulatie van emoties en stress                                          | 34        |
| 2.3 Posttraumatische groei                                                   | 38        |
| 3 Relatie- en individuele therapie bij problemen rondom overspel en jaloezie | 40        |
| 3.1 Relatietherapie                                                          | 40        |
| 3.2 Individuele therapie                                                     | 42        |
| 3.3 Alarmbellen en ethische dilemma's                                        | 46        |

|               |                                                                |            |
|---------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Deel 2</b> | <b>Therapie na overspel</b>                                    | <b>55</b>  |
| 4             | Fasen in therapie bij ontrouw                                  | 57         |
| 4.1           | Drie fasen in de begeleiding na recent overspel                | 59         |
| 4.2           | Rode draden                                                    | 61         |
| 5             | Fase 1: crisismanagement                                       | 64         |
| 5.1           | Reguleren van heftige emoties                                  | 67         |
| 5.2           | Communiceren over gevoelens en behoeften                       | 86         |
| 6             | Fase 2: betekenis geven                                        | 126        |
| 6.1           | Praten over de voedingsbodem                                   | 129        |
| 6.2           | Cognitieve reframing bij individuele cliënten                  | 145        |
| 7             | Fase 3: samen de toekomst tegemoet                             | 149        |
| 7.1           | Vergeven en vertrouwen                                         | 152        |
| 7.2           | Lessen trekken en de relatie verbeteren                        | 164        |
| 7.3           | Het opstellen van doelen                                       | 169        |
| <b>Deel 3</b> | <b>Therapie bij problemen rondom jaloezie</b>                  | <b>175</b> |
| 8             | Jaloezie en haar verschijningsvormen                           | 177        |
| 8.1           | Soorten jaloezie                                               | 179        |
| 8.2           | Aspecten van anticiperende jaloezie                            | 182        |
| 8.3           | Ziekelijke jaloezie                                            | 184        |
| 9             | Risicofactoren voor problemen rondom<br>anticiperende jaloezie | 190        |
| 9.1           | Risicofactoren in de jaloerse persoon zelf                     | 191        |
| 9.2           | Risicofactoren in de partner van<br>de jaloerse persoon        | 194        |
| 9.3           | Risicofactoren in de relatie                                   | 196        |
| 9.4           | Externe stressoren                                             | 206        |

|      |                                                    |     |
|------|----------------------------------------------------|-----|
| 10   | De aanpak van problemen rondom jaloezie            | 209 |
| 10.1 | Een ander perspectief op jaloezie                  | 210 |
| 10.2 | Effectief communiceren over jaloezie               | 212 |
| 10.3 | Beter omgaan met lastige emoties<br>en onzekerheid | 225 |
|      | Nawoord                                            | 243 |
|      | Literatuur                                         | 245 |
|      | Register                                           | 261 |

# Voorwoord

Veel hulpverleners komen vroeg of laat in aanraking met cliënten die kampen met de gevolgen van overspel en/of jaloezie. Voor al deze hulpverleners is dit boek geschreven. We willen de therapeut, of deze normaliter nu werkt met individuele cliënten, stellen en/of gezinnen, zo goed mogelijk toerusten voor het begeleiden van cliënten met deze problematiek.

Komt overspel uit, dan heeft dat vaak een enorme impact op de relatie. Emoties, zoals boosheid en jaloezie, lopen doorgaans hoog op en partners weten niet hoe ze samen door moeten, als ze dat al willen. De stress kan psychische klachten bij beide partners en hun kinderen veroorzaken. Ook als partners besluiten om samen door te gaan kan het overspel nog jarenlang een schaduw blijven werpen over de relatie. Voor deze psychische en relationele problemen zoeken mensen hulp: alleen of samen met hun partner. Tegelijkertijd vinden veel hulpverleners de begeleiding van cliënten rondom de thema's overspel en jaloezie vaak zeer lastig. Dat is ook niet zo vreemd. Stellen die hulp zoeken na overspel zijn gemiddeld genomen bijvoorbeeld bozer en gestrester dan de meeste stellen die hulp zoeken omwille van andere problemen, zo weten we uit onderzoek. Sessies met dergelijke cliënten kennen daardoor veel heftige emoties en kunnen tumultueus verlopen. Daar komt bij dat protocollen voor (relatie)therapie vaak generiek zijn en weinig specifieke handvatten bevatten voor de begeleiding van cliënten bij overspel

en jaloezie. Het gevolg is dat hulpverleners vaak niet op de hoogte zijn van de technieken die cliënten kunnen helpen bij problemen omtrent overspel en jaloezie. Dit boek wil hier iets aan doen door hulpverleners inzichten en handvatten te geven die de hulpverlening aan deze doelgroep makkelijker en effectiever maakt.

Dit boek bestaat uit drie delen. Deel 1 van dit boek beschrijft een aantal achtergronden van overspel en jaloezie die inzicht geven in hoe overspel en jaloezie kunnen ontstaan en welke consequenties deze kunnen hebben voor stellen, individuen en de hulpverlening. Deel 2 en 3 gaan in op overspel respectievelijk jaloezie als thema van (relatie)therapie. We doen dit in twee losse delen, omdat overspel en jaloezie weliswaar vaak samen voorkomen maar ook los van elkaar. In deel 2 willen we de (relatie)therapeut concrete handvatten geven voor de begeleiding van stellen en individuen die kampen met de naweeën van overspel. Deze handvatten gaan vaak vooraf aan ‘reguliere’ therapie, zoals vastgelegd in generieke protocollen voor bijvoorbeeld systeemtherapie of Acceptance and Commitment Therapy. De hier gepresenteerde handvatten worden samengevat in drie fasen – crisismanagement, betekenisgeving en ‘samen de toekomst tegemoet’ – die passen bij de aanmelding van een stel waarbij overspel recent aan het licht is gekomen. Daarna kan de begeleiding de vorm krijgen van de reguliere therapie. Kommen stellen pas veel later na het uitkomen van overspel in therapie (en lijkt de acute crisis voorbij), dan is het nog steeds zeer relevant om wel met de bril van deze drie fasen te kijken naar de situatie van een stel of individu. Het kan namelijk zijn dat, zelfs jaren later, mensen in de crisisfase en de periode daarna cruciale emoties en activiteiten uit de weg zijn gegaan, waardoor bepaalde emoties en problemen blijven aanslepen. Deel 3, ten slotte, geeft de lezer inzicht in verschillende vormen van jaloezie, en concrete handvatten om problemen rondom jaloezie aan te pakken als overspel niet (meer) aan de orde is, of als jaloezie voortkomt uit het feit dat partners van mening verschillen over wat overspel precies inhoudt.

De fasen en thema’s in dit boek vormen een kapstok voor de begeleiding van stellen die kampen met de gevolgen van overspel



en/of jaloezie. De technieken die we beschrijven en waar we deze kapstok mee optuigen zijn grotendeels afkomstig uit de derde generatie cognitieve gedragstherapie. Ze zijn gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken en theorieën die relevant zijn in het kader van overspel en jaloezie. Natuurlijk kan de lezer voor bepaalde fasen of thema's ook andere technieken of gedachtegoed inzetten. We pretenderen namelijk niet honderd procent compleet te zijn of dat onze invulling van de begeleiding bij overspel en jaloezie de enige mogelijkheid is. Desalniettemin biedt dit boek een heldere, evidencebased manier van werken die de therapeut een concrete leidraad geeft voor de begeleiding van stellen en individuele cliënten die worstelen met de gevolgen van overspel en/of problemen rondom jaloezie.

De auteurs wensen de lezer veel leesplezier!

1 september, 2023, Groningen en Amsterdam  
Pieterneel Dijkstra  
Aerjen Tamminga  
Dick Barelds

Deel I

Overspel en jaloezie:  
een inleiding

# I

## De vanzelfsprekendheid van monogamie

Veel partners wensen een monogame relatie. Desondanks gaan veel mensen vreemd. Hoeveel mensen precies vreemdgaan in de loop van hun leven is niet helemaal duidelijk. Cijfers in de Verenigde Staten, waar diverse onderzoeken hiernaar zijn gedaan, variëren van 20 procent tot 50 procent (Mark et al., 2011). In Nederlandse onderzoeken worden verschillende percentages gerapporteerd, variërend van ongeveer 17 procent\* tot 25 procent (Noort, 2005) en zelfs 31 procent (Durex, 2005). Verder is volgens het CBS een van de vier meest genoemde redenen voor een scheiding dat er iemand anders in het spel is (CBS, 2019), met percentages die variëren van 14 procent tot 26 procent. Deze cijfers zijn echter afhankelijk van het precieze onderzoek, de leeftijd en seksuele oriëntatie van de ondervraagden en vooral ook van de manier waarop de vragen worden gesteld. Wel is duidelijk dat vreemdgaan geen schaars fenomeen is. Het komt veel voor.

Simpelweg vragen of iemand weleens is vreemdgegaan, levert vaak heel algemene informatie op. Want wat is vreemdgaan precies? Wanneer gaat iemand vreemd en wanneer (nog net) niet? Volgens de wetenschap wordt onder overspel\*\* verstaan: een daad waarmee afbreuk wordt gedaan aan de onderlinge commitment, waarbij de seksuele en/of emotionele intimiteit zonder instem-

\* Zie: <https://outragemag.com/countries-with-most-least-cheaters-identified/>.

\*\* In dit boek worden de termen 'overspel' en 'ontrouw' behandeld als synoniemen.

ming van de partner bij een ander wordt gezocht (Fife et al., 2013). Maar deze definitie helpt ons nog niet zoveel verder. Wat is precies seksuele of emotionele intimiteit? En wanneer wordt daar dan afbreuk aan gedaan? Uiteindelijk is het maar net wat partners er zelf onder verstaan.

Dit eerste hoofdstuk gaat in op een aantal achtergronden van overspel. We bespreken hoe partners doorgaans hun kop in het zand steken voor de mogelijkheid dat hun partner of zichzelf vreemd zouden kunnen gaan (paragraaf 1.1), de vele verschillende verschijningsvormen van overspel (paragraaf 1.2) en theoretische visies op de oorzaken van overspel (paragraaf 1.3). De inzichten in dit hoofdstuk helpen je om beter te begrijpen hoe overspel kan ontstaan, ook in relaties waarin partners elkaar oprecht eeuwige trouw hebben beloofd.

## 1.1 Het relatiecontract

Uit onze eigen onderzoeken blijkt dat mensen sterk verschillen van mening over welke concrete gedragingen van een partner onder ‘overspel’ vallen (Dijkstra et al., 2010; 2013; 2015). Wat overspel is en wat niet is dus heel persoonlijk. Dat vertroebelt niet alleen de cijfers van hoeveel mensen zoal vreemdgaan, maar kan ook binnen partnerrelaties voor allerlei ‘gedoe’ en meningsverschillen zorgen. Vaak weten partners van elkaar namelijk helemaal niet wat ze precies onder overspel verstaan. Soms weten ze dat zelf niet eens precies. Daar hebben ze nooit uitgebreid over nagedacht en met elkaar over gesproken, ook al hebben ze elkaar bijvoorbeeld wel eeuwige trouw beloofd. Vaak praten ze pas over de grenzen van hun relatie in het contact met anderen als overspel al heeft plaatsgevonden of dreigt plaats te vinden. Ze komen er dan vaak op een onaangename manier achter dat de partner is vreemdgegaan of van plan is om dat te doen. Er kan dan al veel schade zijn aangericht in de relatie.

De vraag is waarom partners vaak zo weinig praten over een onderwerp dat van zo’n essentieel belang is voor hun relatie.

Waarom steken veel stellen de kop in het zand? Inzicht hierin helpt de therapeut begrijpen:

- waar veel stellen die kampen met overspel ‘vandaan komen’. Het helpt begrijpen waarom voor veel partners overspel als een verrassing komt, ook al liep de relatie niet helemaal lekker;
- hoe er een voedingsbodem kan ontstaan voor overspel, jaloezie en geruzie. Immers, als partners het niet eens zijn over wat ze onder overspel verstaan, dan kan het gebeuren dat ze kibbelen over gedrag dat door de een wordt gezien als ‘ontrouw’ en waarvan de ander vindt dat ‘dat toch moet kunnen’.

Partners gaan vaak uit van hun eigen beeld van overspel en veronderstellen dat hun partner dit beeld deelt. Dat komt niet omdat mensen dom of naïef zouden zijn. Cognitieve vertekeningen – de realiteit in gedachten vertekenen – spelen elk psychisch gezond mens parten (zie kader). Ze zorgen ervoor dat mensen hun relatie als een veilige cocon en monogamie of trouw als iets vanzelfsprekends beschouwen.

### Cognitieve vertekeningen bij overspel

*False consensus effect* (Ross et al., 1977): mensen hebben onbewust het idee dat anderen de wereld net zo zien als zichzelf. Hun perspectief is dus ‘normaal’. Dat anderen het leven heel anders kunnen zien komt vaak niet in je op. Toegepast op overspel kan het dus zijn dat partner A denkt dat appen met je ex ‘not done’ is, terwijl partner B het onschuldig vindt. Dit verschil komt pas aan het licht als partner B appt met diens ex, partner A daarachter komt en jaloers wordt of overstuurd raakt. Omdat partners denken dat ze op één lijn zitten als het gaat om overspel hebben ze vaak niet van tevoren al gepraat over de grenzen van hun relatie in het contact met anderen.

*Positieve illusies* (Barelds & Dijkstra, 2011; Dijkstra et al., 2014; Song et al., 2019): partners bezien hun eigen relatie vaak als beter dan de relaties van andere stellen. Zeker als het (nog) goed gaat tussen partners, denken ze dat ze beter met elkaar kunnen communiceren, dat ze meer leuke momenten samen hebben en dat ze meer respectvol met elkaar omgaan (waar- onder elkaar trouw blijven) dan andere stellen. Ook bezien partners de toekomst samen vaak als positief: ze gaan ervan uit dat hun vooral goede dingen overkomen. Nare dingen, zo- als overspel of een ernstige ziekte, overkomen vooral anderen. Deze positieve insteek voelt goed, maar heeft ook een aantal nadelen. Een daarvan is dat partners weinig praten over moei- lijke tijden en lastige gebeurtenissen die hun kunnen overko- men. Praten over wat overspel is en wat niet lijkt vanuit die positieve insteek overbodig. Dat overkomt hun immers toch niet, zo redeneren ze.

*Zelfdienende vertekening* (Wang et al., 2017): partners kun- nen tegen elkaar zeggen dat ze nooit vreemd zullen gaan en dat op dat moment ook menen. Ook dat zorgt ervoor dat partners een verder gesprek over wat overspel is en wat niet, niet nodig achten. Partners overschatten echter vaak hun ei- gen positieve eigenschappen, zoals standvastigheid en trouw. Als de omstandigheden ernaar zijn, kun je dingen doen waar je je later over kunt verbazen of later spijt van hebt.

De veilige cocon waarin stellen zich wanen zorgt ervoor dat ze er niet bij stilstaan dat ook in hun relatie overspel kan voorkomen. Ze maken er zich geen zorgen over, denken er niet zo over na en maken doorgaans al helemaal geen duidelijke afspraken over de grenzen van hun relatie in het contact met anderen. Zonder con- crete aanleiding praten over het onderwerp ‘overspel’ en de gren- zen van de relatie kan zelfs bedreigend zijn voor deze cocon. De andere partner kan denken: Waarom begin je erover? Ben je dan

iets van plan? Door erover te praten erkennen partners immers dat overspel ook in hun relatie zou kunnen voorkomen.

Vaak praten partners dan ook pas over de grenzen van hun relatie als het te laat is. De ene partner is boos of overstuurt, omdat hij of zij ontdekt heeft dat de partner zich ontrouw heeft gedragen (ook al ziet de partner dat wellicht anders). Pas dan ontdekken partners van elkaar dat ze een ander perspectief hebben op wat overspel is: er is een grijs gebied aan gedragingen waarover ze het niet eens zijn of die onder ontrouw vallen of niet (Tim & Blow, 2020). Soms ook praten partners er wel over, maar blijven afspraken globaal ('we blijven elkaar trouw') of denken partners dat afspraken voor altijd gelden. Maar tijden en mensen veranderen. Heel anders dan tien jaar geleden kunnen partners bijvoorbeeld seksuele contacten leggen via sociale media en internet. Het maken van afspraken kan daarnaast complex zijn, omdat partners er nogal eens, zonder dat ze zich daar bewust van zijn, een dubbele norm op nahouden (Gute et al., 2008). Zouden ze bijvoorbeeld zelf zoenen met een ander dan zien ze dat niet per se als een ernstige schending van de monogamie ('kan gebeuren'), maar zou hun partner hetzelfde doen dan is dat wel heel erg.

### Relatiecontract

De afspraken die partners maken over de seksuele of emotionele exclusiviteit van hun relatie fungeren als een soort contract. Dit relatiecontract zorgt voor zowel *zekerheid* (dit mogen wij van elkaar vragen) als *vrijheid* (dit mag ik zelf bepalen; Scheinkman & Werneck, 2010). Voorbeelden van dat soort afspraken zijn bijvoorbeeld 'We zoenen andere mensen niet op de mond', 'Vriendschappelijk contact, ongeacht het geslacht van die ander, is altijd oké. Maar zodra we seksuele aantrekkingskracht of verliefdheid voelen voor die ander, verbreken we het contact en vertellen we dat meteen aan elkaar.' Zoals eerder gezegd is er vaak geen relatiecontract of alleen

een globaal of impliciet contract. Bij gebrek aan een expliciet relatiecontract kan er van alles misgaan. Vergelijk het met een werknemer die bij een werkgever werkt zonder duidelijke arbeidsovereenkomst of functieafbakening: hij weet ongeveer wel wat hem te doen staat en doet de dingen zoals hij goed acht. Voordat de werknemer het doorheeft doet hij echter dingen die niet de bedoeling zijn en buiten de taakomschrijving vallen, of doet hij dingen op een andere manier dan de werkgever acceptabel vindt. Veel mensen zouden niet eens aan een baan beginnen zonder duidelijke arbeidsovereenkomst of functieafbakening. Je weet dan immers niet goed waar je aan begint of wat je kunt verwachten.

Bij gebrek aan een expliciet relatiecontract kan de schok en teleurstelling enorm zijn als blijkt dat je partner vreemd is gegaan. Je wordt als het ware wakker geschud. Eindelijk communiceren jullie over de grenzen van de relatie, maar dan rijkelijk laat en vaak op een onhandige, boze of anderszins destructieve manier. De negatieve emoties vertroebelen vaak een constructief gesprek. Sterker nog, doordat partners, als overspel aan het licht komt, vaak onhandig omgaan met hun emoties kunnen ze de relatie nog verder beschadigen.

Bij gebrek aan duidelijke afspraken kan overspel ook in de relatie ‘sluipen’. Wat begint met bijvoorbeeld appen met een ex (‘moet toch kunnen’), ontwikkelt zich tot het offline afspreken met de ex en uiteindelijk in seksueel contact met de ex. Doordat partners niet duidelijk hebben wat de grenzen zijn van hun relatie kan het gebeuren dat ze deze onbedoeld schenden of pas te laat erkennen dat ze dit doen. Ze begeven zich dus, voor ze het weten, op glad ijs. Het stemmetje van het geweten dat zegt: ‘Zou je dit wel doen?’ schuiven ze bovendien snel aan de kant. Ze vergoelijken hun gedrag zoals ze dat niet bij een ander (zeker niet hun partner!) zouden doen (Kaptein et al., 2019). Eenmaal op glad ijs is er vaak maar een klein zetje nodig om ervoor te zorgen dat je in een ‘ech-



te' affaire belandt met een ander. Dit 'zetje' kan bijvoorbeeld een flinke ruzie zijn met de partner of een andere tegenslag (Baucom et al., 2011). Als er wél heldere afspraken gemaakt zijn over de grenzen van de relatie, dan wordt dit proces afgeremd. Afspraken zijn geen garantie dat er nooit overspel zal plaatsvinden. Wél zorgen duidelijke afspraken ervoor dat beide partners veel bewuster omgaan met hun gedrag richting anderen en overspel niet iets is wat hun ineens 'overkomt'.

Ook in niet-monogame of (semi-)open relaties kan overspel plaatsvinden. Vaker dan in monogame relaties maken partners daarin wel bepaalde afspraken over de grenzen van de relatie. Overspel kan dan plaatsvinden als een partner zich niet houdt aan de gemaakte afspraken over het seksueel of emotioneel contact met anderen. Denk aan de afspraak om veilig te vrijen of niet verliefd te worden. Als dat wel gebeurt, dan kunnen partners dat ervaren als overspel. Ook in niet-monogame relaties kun je daarom last hebben van jaloezie in reactie op (geanticipeerd) overspel (Lecuona et al., 2021).

### Wel of geen overspel?

Of er sprake is van overspel hangt af van wat partners onder overspel verstaan. Wanneer vindt een of beide partners dat de grenzen van de relatie in het contact met anderen zijn geschonden? Partners houden er daarbij vaak verschillende normen op na voor henzelf en hun partner. Vaak ook nog zonder dat ze dat van elkaar weten. Waar de grenzen liggen hangt af van het antwoord op de volgende vier vragen:

- 1 Wat vind ik dat ik, als het gaat om contacten met andere mensen, mag in onze relatie?
- 2 Wat vind ik dat mijn partner, als het gaat om contacten met andere mensen, mag in onze relatie?
- 3 Wat vindt mijn partner dat ik, als het gaat om contacten met andere mensen, mag in onze relatie?

- 4 Wat vindt mijn partner dat hij of zij, als het gaat om contacten met andere mensen, mag in onze relatie?

Er kunnen vooral problemen ontstaan als partners zelf vinden dat ze meer mogen dan hun partner vindt dat ze mogen. Bijvoorbeeld als iemand vindt dat hij best met een ander mag zoenen, maar de partner dat niet vindt. In dat geval kan het gebeuren dat iemand gedrag vertoont dat door de partner wordt gezien als ontrouw. Degene die het gedrag vertoont kan echter vinden dat de partner onnodig jaloers is. Op deze mogelijke misverstanden gaat deel 3 van dit boek verder in. Opgemerkt moet worden dat het hebben van verschillende normen voor wat toelaatbaar gedrag is niet per se een probleem hoeft te zijn, zeker niet als beide partners hierachter staan, of wanneer ze vinden dat de partner meer mag dan deze zelf vindt.

## 1.2 Seksueel en emotioneel overspel

De wetenschappelijke definitie van overspel aan het begin van dit hoofdstuk maakt een onderscheid tussen seksuele en emotionele intimiteit. Wanneer (al dan niet expliciete) afspraken over die soorten intimiteit worden geschonden, spreken we ook wel van seksuele respectievelijk emotionele ontrouw. De reactie die mensen daarop kunnen laten zien noemen we ook wel seksuele of emotionele jaloezie. Dit onderscheid is niet alleen maar een theoretisch onderscheid, maar wordt ook vaak zo gevoeld. We kunnen sterk verschillen in de waarde die we hechten aan trouw op een van deze gebieden (Millar & Baker, 2017). Ook binnen een relatie kunnen we hierover van mening verschillen.

De emotionele component van overspel houdt in dat de ene partner stiekem geheimen of persoonlijke informatie met een ander deelt of deze andere persoon veel aandacht geeft, terwijl de

andere partner dit niet oké vindt (en dit doorgaans ook niet weet). Vaak beschouwen we deze situatie alleen als overspel als deze ‘ander’ van het geslacht is waar de partner zich seksueel toe aangetrokken voelt. In uitzonderingsgevallen wordt dit ook weleens anders gevoeld. Zo vertelde een cliënt ooit een beetje verdrietig: ‘Mijn vrouw pleegt emotioneel overspel met haar vriendinnen.’ Het delen van persoonlijke informatie met een ander en het besteden van veel tijd en energie aan een ander kan voor de partner als verraad voelen. De partner kan het gevoel hebben dat hij of zij moet concurreren met een ander als het gaat om tijd en energie. Een partner kan ook het gevoel hebben dat het afbreuk doet aan de uniciteit van de partnerrelatie en de energie en aandacht die daarnaartoe hoort te gaan. Daarnaast vinden we het delen van persoonlijke informatie en het geven van veel aandacht aan een ander vaak ook vervelend, omdat het ‘de opstap’ kan vormen voor een seksuele relatie. De seksuele component van overspel gaat over seksuele handelingen in het contact met een ander waar de partner niet mee heeft ingestemd. Wat seksuele handelingen zijn en welke handelingen partners precies onder seksuele ontrouw scharen is, zoals gezegd, persoonlijk. Zo vinden sommige partners het een vorm van overspel als hun partner naar porno kijkt (zie bijvoorbeeld Walters et al., 2020). Andere partners vinden dat heel normaal. De seksuele component onderscheidt zich van de emotionele in die zin dat het echt gaat om de seksuele ervaring en het doen van de dingen die daarvoor nodig zijn (bijvoorbeeld contact leggen met een ander), niet om eventuele gevoelens van vriendschap of romantiek die daarmee gepaard kunnen gaan. In veel gevallen gaan de emotionele en seksuele componenten van overspel overigens samen: een partner heeft gevoelens voor een ander en heeft daar ook een vorm van seks mee.

De afgelopen decennia is de drempel om emotioneel en/of seksueel vreemd te gaan flink lager geworden. Mobiele telefoons, sociale media en internet hebben het een stuk gemakkelijker gemaakt om contacten te leggen met anderen voor het delen van persoonlijke ervaringen of seks. Voor mensen die uit zijn op overspel zijn er spe-

cifieke websites, zoals Second Love of chatboxen voor virtuele seks met onbekenden. Veel vaker echter beginnen contacten ‘onschuldig’ en kunnen ze, bijvoorbeeld door dagelijks whatsappcontact, intensiveren en uitlopen op intens emotioneel en/of seksueel contact. Dat het plegen van overspel makkelijker is geworden doet een relatief groot beroep op het vertrouwen tussen partners. Je moet er maar van uitgaan dat je partner zich niet door deze mogelijkheden laat verleiden. Als het vertrouwen van een van beide partners – om wat voor reden dan ook – laag is, dan kan zich dit uiten in jaloezie. Deel 3 van dit boek gaat daar verder op in.

### 1.3 Oorzaken van overspel

Je kunt je afvragen waarom we vreemdgaan als we daarmee onze relatie en wellicht gezinsleven zo op het spel zetten. Toch kunnen we allerlei redenen hebben om vreemd te gaan. We vervelen ons of missen iets in onze relatie. Soms vinden we ook dat we niet ‘gemaakt’ zijn voor monogamie, dat het een maatschappelijk verzinzel is en dat het dus logisch is dat we vreemdgaan. Uiteindelijk valt vaak slecht vast te stellen waarom iemand, in een specifiek geval, vreemdgaat. Het is vaak een complex samenspel van factoren dat daartoe heeft geleid. Om overspel emotioneel en mentaal te verwerken en problemen rondom jaloezie te voorkomen, zal hier in therapie aandacht aan besteed moeten worden. In deel 2 van dit boek (hoofdstuk 5) gaan we hier verder op in aan de hand van de plantmetafoor.

Voor nu willen we iets zeggen over wat de wetenschappelijke literatuur zegt over oorzaken van overspel en problemen rondom jaloezie. Er zijn vele theorieën die hier iets over zeggen, waarvan we er hier twee bespreken: de differentiatietheorie en de gehechtheidstheorie. We bespreken juist deze twee theorieën omdat deze niet alleen iets zeggen over de oorzaken van overspel en problemen rondom jaloezie, maar ook, op basis van deze oorzaken, iets zeggen over wat er nodig is om de relatie te herstellen. Bovendien