

**■ Relatieproblemen?**  
In deze rubriek wordt wekelijks een relatieprobleem besproken. Het zijn tien afleveringen met de meest voorkomende kwesties waarvoor vrouwen en mannen naar een relatietherapeut gaan, alleen of samen.

Deze aflevering kwam tot stand met trainer en relatietherapeut **Wietske Jansen Schoonhoven**. Zij werkt bij Phoenix Opleidingen in Utrecht, een opleidingsinstituut voor professionele ontwikkeling en persoonlijke groei.  
[www.phoenixopleidingen.nl](http://www.phoenixopleidingen.nl)

Elke week behandelt redacteur **Margot Poll** een relatieprobleem. Deze week: wat jij en je partner kunnen doen als de vrouw een minnaar heeft.

# Wat vind je zo leuk aan je minnaar?

## De kwestie

■ Een getrouwde vrouw (30+) legt weer contact met haar jeugdliefde via Facebook. Hij vroeg haar ooit ten huwelijk maar ze trouwde met een andere man. Nu is die liefde van vroeger terug en zien zij elkaar al maanden in het geheim. Zij blijft thuis wonen omwille van de kinderen en weet niet welke keuze zij moet maken.

■ Een andere vrouw (40+) heeft jarenlang een minnaar naast haar huwelijk, van wie ze weet dat hij zijn vrouw niet voor haar gaat verlaten. Zij heeft vrede met de situatie maar haar man niet. Hij stelt haar na lange tijd voor de keuze: hij of ik? De vrouw kiest voor haar minnaar en het stel gaat uit elkaar.

De kwestie is: wat moet je doen als je in een drieënige spagaat bevindt tussen een man, een minnaar en een persoonlijke wens.

## Wat is er aan de hand?

Een lezer vroeg waarom de kwestie van overspelige mannen en vrouwen in twee afleveringen wordt behandeld. Is overspel niet gewoon overspel ongeacht de sekse? Het antwoord is dat er natuurlijk overeenkomsten zijn: zo is de derde persoon in beide gevallen de drager van een belangrijke boodschap voor de relatie. En ook is het aandeel van de overspelde partner in beide gevallen aanwezig.

Maar er zijn ook verschillen: vrouwen nemen nog al eens het initiatief, zoals ook de vrouwen in kwestie. Mannen zijn eerder uit op avontuur waar vrouwen vaker op zoek zijn naar een uitweg uit een voor hen onhoudbare situatie. Ook al realiseren zij zich dit niet altijd als ze aan de verhouding beginnen.

De andere man en vrouw hebben gekozen voor langdurig langs elkaar heen leven. De man drong aan op een keuze, ook al betekende dat het einde van het huwelijk. Duidelijkheid naar alle partijen toe is uiteindelijk de meest directe weg naar een oplossing.

Het drama verloopt ongeveer als volgt. In de fase van de buitenechtelijke verliefdheid voelt het leven als een roze wolk. Voor de vrouw voelt haar bestaan misschien wel compleet. Wat ze miste in de relatie met haar vaste partner, wordt aangevuld door haar minnaar. Een keuze wordt niet gemaakt, maar hoe langer de vrouw vast zit in deze spagaat, hoe dieper zij valt. Ze bevindt zich in een persoonlijke crisis die ze niet rationeel kan oplossen. De liefde lokt haar naar het nummeuze tussengebied waar niets meer is wat het lijkt. Ze weet niet waar ze mee bezig is, maar kan er ook niet mee ophouden. Het niet weten is lastig te verduren, maar vaak komt er helderheid als je een tijdje verdraagt dat je het niet weet. Als je er niet uitkomt, heeft dat een reden. Waar gaat de zoektocht over? Het kan dat de koek op is tussen de echtgenoten. Het is alleen wel raadzaam om uit te zoeken of dit klopt, want het kan ook zijn dat het gat in de relatie te benoemen en te dichten is – met dank aan de minnaar omdat hij het ontbrekende puzzelstukje liet zien. Ook komt het voor dat de man zijn vrouw te

veel ruimte geeft om haar geheime minnaar te ontmoeten. Hij lijkt zich nauwelijks af te vragen waar zij steeds gaat lunchen, hij accepteert haar vage antwoorden, duidelijke smoezen. Er is zelfs het voorbeeld van de vrouw die 's nachts langs de regenpijp omlaag roetsjt, terwijl haar man doorsnurkt. Een man die geen grenzen stelt aan het gedrag van zijn vrouw of accepteert dat zijn vrouw er een minnaar op na houdt, dwingt geen respect af bij zijn vrouw. Stiekem vindt ze hem een watje. En ze mist zijn mannelijkheid. Ze mist hem, net zo goed als hij haar.

Als er niet gekozen wordt, is er een beweging van buitenaf nodig om de status quo te doorbreken. Zo kan de vrouw van de minnaar aangeven dat zij vertrekt. De minnaar is nu beschikbaar en gaat ervan uit dat de overspelige vrouw voor hem zal kiezen. Maar is dat wat zij wil? Of de overspelde echtgenoot vraagt zijn vrouw een keuze te maken: hij of ik? Je voelt hem aankomen: er zijn alleen maar verliezers in dit spel.

Voor de vrouw heeft het ook iets wreeds om zichzelf in een situatie te manoeuvreren waarin zij geen keuze kan maken. Ze wordt moe, doodmoe, omdat ze niet helemaal bij haar man en niet helemaal bij haar minnaar is. Deze innerlijke verscheurdheid heeft een hoge prijs want zij verliest zichzelf. En als de minnaar een gebonden man is die aangeeft dat hij voor haar zijn gezin niet zal verlaten, slaat vroeg of laat de schraalheid toe. Doordat niemand meer een oprechte keuze maakt, wordt elke partij een soort tweede keus. Voor alle betrokkenen een ongezone situatie.

Een gezin opbreken is te verdrietig voor woorden, ook als de vrouw denkt dat ieder-

een beter af zal zijn als zij met haar minnaar een nieuw leven opbouwt. Het risico is dat de vrouw er na een tijdje achter komt dat ook de minnaar niet het echte antwoord geeft op haar zoektocht naar zichzelf.

## Wat kun je doen?

Voor de man die overspeeld wordt: op het moment kun je niet veel meer doen dan 'staan en wachten'. Het levert je weinig op om te gaan stampvoeten of te gaan huilen in haar bijzijn. Vraag haar waar het om gaat, wat jouw aandeel is in deze kwestie. Dat is een heel andere manier van communiceren dan op voorhand ruzie te maken. In welke mate zijn jullie gelijkwaardig, of gewaagd aan elkaar? Misschien zijn de verhoudingen in jullie huwelijk scheef getrokken, misschien ziet zij gedrag in jou dat ze vroeger niet zag of niet wilde zien. Dat ligt niet alleen aan jou – dat haar dat nu opbreekt – maar zij moet er wel mee voor de dag komen. De minnaar zonder meer wegsturen is een lastige, want dit kan de passie aanwakkeren. En dan misken je dat de minnaar een belangrijke boodschap voor de relatie vertegenwoordigt. Er ontbreekt iets, zoveel is duidelijk en in dat gat kwam er ruimte voor een derde. Wel is het van belang om aan te geven dat er grenzen zijn aan jouw geduld, ook al kost het je huwelijk zoals in bovenstaand voorbeeld.

Voor de vrouw die niet kan kiezen tussen haar minnaar en haar man: als je geen keuze kunt of wilt maken, zoek dan uit waarom dat zo is voordat je opbrandt in het proces. Wat ontbreekt er in de relatie met je vaste partner? Wat vind je zo leuk aan je minnaar? Vaak is

**BLIJF ALS MAN NIET DOORSNURKEN ALS JE VROUW LANGS DE REGENPIJP OMLAAG GLIJDT**

