

‘Trouw zijn’ kun je dat?

Gerrit Houtman

“Ik had al als kind geleerd om verschillende levens tegelijk te leiden”

Bill Clinton

Is trouw onnatuurlijk

Ontrouw en jaloezie hebben een biologische basis, stelt Dirk Draulens in de Knack.

Net als veel andere wetenschappers tracht hij vanuit de evolutie de seksuele ontrouw (vooral van de man) een plausibele verklaring te geven; het zit als ware in de genen. De biologisch bepaalde drang om zich met succes voort te planten dwingen de mannelijke mensensoort om telkens opnieuw andere wijfjes te zoeken die hij kan bevruchten. Ook in de geschiedenis van de oermens vinden ze verklaringen, waarbij de man als jager en de vrouw als verzorgster van de kinderen wel anders met trouw moesten omgaan. Natuurlijk kun je dit soort verklaringen gemakkelijk in vraag stellen. Als men dan zo stellig in de evolutie gelooft en verklaringen ziet in het gedrag van mensen nu, waarom grijpt men dan terug op een vorige fase in plaats van een appèl te doen op de verworvenheden van het menselijk ras, zowel in sociale omgang als in waarden als trouw en respect? Ik vind het nogal gemakkelijk om de huidige promiscuïteit met een beroep op het dierlijke in ons of vanuit het gedrag van onze voorouders te rechtvaardigen.

Maar zelfs al bent u geen enthousiast aanhanger van de evolutie, u kunt toch niet om de werkelijkheid heen: mensen gedragen zich zeer ontrouw. Onderzoekers geven cijfers die wisselen tussen de vijf en dertig procent van de vaste koppels. Blijkbaar is er een grote behoefte bij mensen aan telkens nieuwe relaties en ontmoetingen. Het aantal wisselende seksuele contacten buiten vaste relaties is nog nooit zo groot geweest. Trouw, hoewel fel begeerd, is vandaag zeer moeilijk verkrijgbaar. Is trouw dan niet weggelegd voor ons mensen? Zijn wij dan niet in staat om een totaal engagement naar één enkele partner aan te gaan?

Als ik luister naar de getuigenissen van mensen die ontrouw zijn geweest in hun relatie hoor ik heel verschillende verhalen. Sommigen hebben bewust gekozen voor een buitenechtelijke affaire uit onvrede over hun huwelijk. Velen hebben echter het gevoel dat ze er ingerold zijn, dat ze ongewild meegezogen zijn in iets waar ze zichzelf achteraf om verwijten. Het was als het ware te sterk voor hen. Ze misten de kracht om hun grenzen aan te geven en hun gevoelens te beheersen.

De behoefte aan trouw

Henk Noort stelt dat uit onderzoek blijkt dat seksuele trouw de voornaamste eis van vrouwen is aan de relatie. Uit ander onderzoek blijkt dat overspel de voornaamste reden tot echtscheiding is. De mens heeft een enorme behoefte aan trouw. Niet alleen vrouwen, maar evengoed mannen. De gevoelens die ontrouw bij de andere partner oproepen zijn overweldigend. De trouwe partner heeft het gevoel dat zijn wereld ineens stort, dat er iets van hem wordt afgenomen. Men voelt zich verraden, vernederd en diep gekwetst.

'Ik was razend en voelde me verraden, alsof ik haar niet langer kon vertrouwen. Ik had het gevoel dat er daarbuiten een kerel was die nu alles van me wist en daarom over mij had getriomfeerd. Die vent had mij iets ontstolen dat alleen van mij was geweest.'
(uit: *Intieme partners* van M. Scarf)

Partners hebben trouw nodig, niet alleen om zich zeker en veilig te voelen, maar ook om samen een innerlijke en uiterlijke leefwereld op te bouwen en daarin te investeren (J.Willi). Door veel met elkaar te delen en elkaar toe te vertrouwen, door gezamenlijke vrijetijdsbesteding en samen vriendschappen op te bouwen, creëert het koppel een eigen gezamenlijke wereld. Elke gemeenschappelijke ervaring krijgt als het ware een plaatje in hun relatiedagboek. Later komen daar de contacten met familie, de buurt waar men woont, het huis en de inrichting bij.

Door de jaren groeit er ook een gemeenschappelijke kijk op het leven, stemt men het gedrag op elkaar af en hanteren ze onuitgesproken codes passend bij hun paar-zijn. Heel deze wereld wordt bij ontrouw echter op het spel gezet. De ander heeft het gevoel alsof heel zijn inzet en alle investeringen die ze samen gedaan hebben, geen waarde meer hebben.

Wat is ontrouw

Er zijn verschillende vormen van ontrouw. Je kunt ontrouw zijn door een persoonlijke vriendschap op te bouwen met collega of goede vriend(in) en daar dingen mee delen die je nooit met je eigen partner zou doen. Of door geen rekening te houden met de behoeften en verlangens van de andere partij en het gemeenschappelijk engagement te ontlopen. Een fenomeen vooral bij vrouwen is de imaginaire ontrouw. In de fantasie heeft men een heel eigen leven en compenseert men alles wat men bij de eigen partner tekort komt. Toch ervaren de meeste mensen seksuele ontrouw als de sterkste vorm. In de seksualiteit maakt men zich enorm kwetsbaar, daaruit blijkt of men zich aan de ander durft over te geven. In de seksualiteit ben je als mens totaal betrokken. Ondanks dat men al veel seksuele relaties achter de rug heeft voordat men het huwelijk instapt, ervaren de meeste mensen toch dat seksualiteit iets is dat anderen buiten sluit. Het behoort tot de kern van de gemeenschappelijke leefwereld die men opbouwt. Tast men deze kern aan, dan wordt alles aangetast en op losse schroeven gezet.

Waarom zijn mensen ontrouw vandaag

Een betere verklaring dan beroep op de evolutie is de angst voor intimiteit. Mensen zijn vandaag zeer vlot in het maken van contacten. Ze hebben geen probleem om gesprekken of discussie met wildvreemden aan te gaan. Maar je echte gevoelens delen, je diepste angsten uitspreken, daar zijn de meesten toch zeer huiverig in. Je binnenkant tonen vereist risico nemen. De mogelijkheid bestaat dat de ander je niet begrijpt, uitlacht of afstoot; omdat dit niet past in het ideaalbeeld dat de ander over je gevormd heeft. De prijs van 'geen intimiteit' is ook hoog. Je moet altijd een rol spelen. Je kunt nooit echt thuis komen. Je diepste verlangens om totaal en onvoorwaardelijk begrepen te worden moet je opgeven. Ontrouw is een middel om je niet helemaal te hoeven geven. Niet helemaal aan je partner, maar ook niet helemaal aan de derde.

Trouw als verlangen

Er is een diep verlangen in ieder mens om voor één andere mens de belangrijkste te zijn, dat de ander onvoorwaardelijk en geheel voor jou en jouw geluk kiest. Dit verlangen krijgt concrete vorm als mensen al of niet kerkelijk huwen. Men wil dat het duidelijk wordt aan de buitenwereld: wij zijn en behoren bij elkaar. Maar tegelijk doet men ook een beroep op de buitenwereld: erken ons als zodanig en respecteer dit.

Gelovige mensen kiezen voor een kerkelijke viering. Zij ervaren bewust of onbewust dat men hulp van Buiten nodig heeft om dit geluk bevestigd en beschermd te zien. Zij zijn niet zo zeker dat ze het samen aan kunnen. Algemeen geldt dat geluk ook bevestigd en gegund moet worden van buitenaf.

Trouw als aanbod

Bij een huwelijksviering is trouw niet alleen iets dat gevraagd wordt, het is ook een cadeau dat je de ander aanbiedt. Er is niet alleen een verlangen naar een partner die jou trouw is. Evengoed is er het verlangen om de ander jouw trouw aan te bieden. Hoewel je de toekomst niet kan overzien wil je het avontuur met deze speciale mens aangaan. Je durft er op te vertrouwen dat je samen gelukkig en zinvol zult leven, dat jullie eventuele problemen samen kunnen overwinnen. In je aanbod zeg je eigenlijk ook iets over jezelf. Ik ben trouw. Ik ben trouw aan mijn karakter, principes en mijn gegeven woord. Zie mij als zodanig en aanvaard mijn trouw als mijn aanbod aan jou.

Trouw als opdracht

Kan een mens zijn leven lang trouw zijn aan een enkele partner? Blijkbaar wel, want velen slagen erin. Als je echter de levens van vele gelukkige paren bestudeert dan zie je dat trouw niet zomaar een gegeven vooraf is. Trouw is iets dat moeten worden waargemaakt. Je moet het leren door de praktijk. Trouw blijven terwijl je nooit verliefde gevoelens voor een ander hebt gehad, is gemakkelijk. Trouw blijven terwijl je je nog nooit onvoldaan en ongelukkig in je huwelijk hebt gevoeld is ook niet moeilijk. Trouw bewijst pas zijn waarde als er wel gevoelens naar een derde ontstaan, als het huwelijk saai en leeg lijkt, als de gloed er uit is en de verliefdheid voltooid verleden tijd is. Dan is er kans om te oefenen in trouw, grenzen stellen, keuzes maken. Niet alleen om de relatie te beschermen, maar ook om de huwelijksband weer nieuw leven in te blazen.

Is een mens trouw?

Eigenlijk is dat geen zinnige vraag. Het is een uitweg om je verantwoordelijkheid te ontlopen. Trouw is het appèl dat op je wordt gedaan. Het is een van de taken die je in het leven te vervullen hebt. Trouw is een opdracht, net als zelfbeheersing, maatschappelijke verantwoordelijkheid enz. De keuze voor trouw is er niet alleen om de ander daarmee geluk te verschaffen, maar ook om een veilig dak te bieden aan je kinderen voor wie je verantwoordelijk bent.

Hoe overwin je ontrouw in je gedachten

Misschien heb je inderdaad je verliefde gevoelens afgewezen en heb je bewust voor je huwelijk gekozen. Maar diep in je hart knaagt het, omdat je het gevoel hebt dat je daarmee altijd op je honger blijft zitten en bepaalde behoeften nooit vervuld worden. Dat je iets hebt afgewezen wat je altijd als een gemis blijft meedragen.

Wat levert deze trouw je dan op? Beloont trouw zichzelf?

Trouw is geen ijzeren harnas waarin je gevangen zit. Het is ook niet passief, zodat je het moet ondergaan. Luyens en Van Steenwegen hebben het over creatieve trouw. Trouw die wegen zoekt naar nieuwe verbinding en andere hulpbronnen. Trouw is niet krampachtig vasthouden aan het begin, maar telkens nieuwe manieren zoeken om je met je partner één te voelen. Trouw schep je elke dag opnieuw.

Trouw doet ons uitstijgen van het menselijk naar het goddelijk niveau. Juist in onze trouw weerspiegelen we onze Schepper. In het overwinnen van ontrouw doen we geen afstand van ons geluk, maar ontsijgen we een lagere dimensie van behoeftes. We sluiten een fase van (on)volwassenheid af

om toe te treden tot een nieuw domein waarin op een hoger niveau in onze behoeftes vervuld wordt. Een ervaring die ons op een nieuwe manier beschikbaar maakt voor anderen.

Ik ben begonnen met de opmerking van Bill Clinton. Misschien wel de beste manier om ontrouw vandaag te beschrijven: mensen leven in verschillende werelden en weten die niet meer met elkaar te verbinden. Herstel van de trouw betekent de diverse werelden met elkaar in contact te brengen, de integriteit herstellen, zorgen dat de levenskrachten elkaar niet behoeven tegen te werken maar samen voor hetzelfde doel kunnen gaan.

Gebruikte literatuur:

Vrouwen willen maar een ding van Henk Noort, The house of books, 2004

Psychologie van de liefde van Jürg Willi, Lannoo 2003

Knack 31 januari 1996

Psychologie Magazine juli/augustus 2001

Ondanks de liefde van Maureen Luyens en Alfons van Steenwegen, Lannoo 2003