

# Schuilplaats

december 2011, nr. 4

## Nieuws

### In dit nummer:

- Herstel van verbondenheid na verliefdheid op een ander
- Getrouwd en toch verliefd op een ander?
- Een riskant vuur
- Cursus zelfvertrouwen van start

## Herstel van verbondenheid na verliefdheid op een ander

“Elkaars liefdestaal leren spreken”

Mariëlle en Pieter van den Ende zijn 22 jaar getrouwd wanneer het onmogelijke lijkt te gebeuren: Pieter wordt verliefd op een ander. Wanneer Mariëlle er achter komt, krijgt haar vertrouwen in Pieter een dreun. Hoe kan je de verliefdheid uitbannen en het vertrouwen in elkaar herstellen? Is er een middel om de liefde binnen je huwelijk een nieuwe impuls te geven? Het echtpaar zoekt hulp bij Stichting Schuilplaats. Door vergeving, door meer oog te krijgen voor elkaars behoeften, en het openstellen voor elkaar, kunnen Pieter en Mariëlle hun huwelijk herstellen.



### Een intiem sms'je

Mariëlle: “Ik merkte een verandering bij Pieter doordat hij steeds meer met zijn gedachten afwezig was. Als ik hem wat vroeg dan luisterde hij niet of vergat te antwoorden. Ook bracht hij thuis steeds meer tijd achter de computer door. Als ik 's avonds thuis kwam uit mijn werk wilde ik graag nog even praten, maar dat lukte vaak niet. Samen naar bed gaan was er ook niet meer bij en vrijen deden we steeds minder. Toen Pieter 's avonds en 's morgens vroeg gingen sms'en werd mijn nieuwsgierigheid te groot. Op een gegeven ogenblik heb

>> ik zijn mobiele telefoon gepakt en zag van ene Heleen een heel intiem sms'je. Ik was totaal van de kaart." Pieter: "Toen Mariëlle mij vroeg wie Heleen was, deed ik eerst nog of ik niet wist over wie ze het had. Ik kon me niet voorstellen dat zij in mijn telefoon had zitten kijken. Dat was dus wel het geval en ze bleek op de hoogte te zijn van wat ik besprak met Heleen. Ik moest wel toegeven dat ik via internet weer in contact gekomen was met mijn vroegere buurmeisje Heleen. Oude liefde roest niet; nadat we veel via de mail met elkaar gedeeld hadden, hebben we elkaar verschillende keren ontmoet. Het kantoor waar Heleen werkt is in de buurt van mijn eigen kantoor. Het begon tussen de middag met samen een wandeling maken in het bosgebied achter het kantoor. We voelden ons erg tot elkaar aangetrokken. De vroegere verliefdheid, waarvan ik dacht dat deze uitgeblust was, begon weer op te spelen. We konden samen fijn praten en hadden aandacht voor elkaar. Voordat ik het besepte ontstond er lichamenlijk contact. Elkaars hand vasthouden, een arm om haar heen, een zoen. Hoewel ik begreep dat deze ontmoetingen niet goed waren voor mijn huwelijk kon ik het contact niet stoppen."

Pieter vervolgt: "Hoewel het moeilijk was, hebben Heleen en ik wel een einde aan ons contact gemaakt nadat ik met Mariëlle ben gaan praten. Natuurlijk kostte het Mariëlle moeite om mij weer te kunnen geloven en vertrouwen. We besloten om hulp te zoeken en zijn met de dominee gaan praten."

### Spijt

Mariëlle: "De dominee hielp ons door te luisteren en raadde ons aan om contact op te nemen met het Diaconaal Maatschappelijk Werk van Stichting Schuilplaats. Tijdens het intake gesprek kwam naar voren dat we de afgelopen jaren langzaam maar zeker alleen maar zakelijke dingen met elkaar zijn gaan bespreken. We kregen opdrachten met als doel om weer naar elkaar toe te groeien en in elkaar te investeren. Om beter inzicht te krijgen in onze verwachtingen ten aanzien van het huwelijk, hebben we allebei een aantal individuele gesprekken met een eigen hulpverlener gehad. Terugkijkend heeft Pieter nu spijt dat hij toegegeven heeft aan een vroegere verliefdheid. Hij beseft hoeveel pijn hij Mariëlle hiermee heeft gedaan. "Ook al ga je samen naar de kerk en geloof je in God, dan kan het helaas toch gebeuren. In ons huwelijk is het na veel tranen en gebed gelukkig weer goed gekomen. Nu is mijn advies aan iedereen die getrouwd is en een vonk van verliefdheid voor een ander voelt om er direct mee te kappen en radicaal afstand van te nemen."

### Weer naar elkaar toegroeien

In de hulpverlening zijn Pieter en Mariëlle zich bewust geworden van wat ze gemist hebben en nodig hebben van elkaar. Pieter miste de lichamenlijke aanraking en de emotionele intimiteit. Mariëlle was zich minder bewust van de leegte bij Pieter, mede omdat Pieter het niet met haar had gedeeld. Mariëlle miste Pieters hulp en betrokkenheid bij de dingen die ze ondernam. Hierdoor werd het voor haar steeds moeilijker Pieter dingen toe te vertrouwen. Door de drukte van de kinderen en het gezin zijn zij vergeten partners voor elkaar te zijn. Hier waren zij zich beiden niet van bewust.

*"Nu is mijn advies aan iedereen die getrouwd is en een vonk van verliefdheid voor een ander voelt om er direct mee te kappen en radicaal afstand van te nemen."*

Vervolgens was het nodig om het wederzijdse vertrouwen in elkaar terug te krijgen, de schade te herstellen en te vergeven. Hiermee hebben ze een start gemaakt door stil te staan bij de vraag hoe Pieter weer betrouwbaar voor Mariëlle kan worden. Een van de thema's die naar voren kwam was: elkaars liefdestaal leren spreken.

### Verschillende talen van de liefde

Mariëlle: "Naarmate je relatie langer duurt en je ouder wordt, merk je dat je de liefdestaal die je vroeger thuis geleerd hebt, overneemt. Schrijver Gary Chapman noemt dat je moedertaal. In de gesprekken hebben we gebruik gemaakt van zijn boek, dat gaat over de vijf liefdestalen. Ik uit mijn liefde voor Pieter en de kinderen door te dienen. Dat wil zeggen te zorgen voor de mensen om mij heen en het huishouden. Net als vroeger thuis. Pieter is als kind gewend dat hij veel aandacht krijgt, ook lichamenlijk."

Pieter: "Die persoonlijke warmte ben ik blijkbaar steeds meer gaan missen in onze relatie. Door de gezamenlijke gesprekken, samen met de twee hulpverleners waar we individuele gesprekken mee gevoerd hebben, heb ik meer oog gekregen voor de manier waarop Mariëlle haar liefde uit: door te zorgen. Ik heb daar nu ook meer waardering voor. Andersom probeert Mariëlle wat vaker op de bank naast me te zitten in plaats van nog even de keuken te poetsen. De hulpverleners hebben ons gestimuleerd om een andere liefdestaal te leren dan onze moedertaal. Door meer met elkaar te praten en elkaar positieve aandacht te geven, lukt het ons om de intimiteit in ons huwelijk te laten groeien."

Mariëlle: "Dat is niet iets wat we helemaal zelf doen; we hebben veel steun gehad bij het gebed samen. Door dat wat de Bijbel ons leert, ben ik in staat Pieter te vergeven. Vergeten is soms moeilijker. Als we te weinig met elkaar bezig zijn, komen de gevoelens die we in de crisis hadden terug. We zien het nu alleen sneller en kunnen zodoende ook ingrijpen."



# Getrouwd en toch verliefd op een ander?

**Verliefdheid kan je overvallen. Een heerlijk gevoel. Maar wat doe je als je verliefd wordt op iemand anders dan je eigen partner? Hoe herstel je de schade die dit teweeg brengt in je huwelijk?**

### Herstel van de betrouwbaarheid

Wanneer je alles hebt opgebiecht aan je partner, voel je je waarschijnlijk bevrijdt van de last van je geheim. Het geheim is verdwenen en dat geeft verlichting. Je wilt het achterliggende het liefst zo snel mogelijk vergeten en vooral vooruit zien. Bedenk wel dat je gekwetste partner zich nog bevindt in een geheel andere fase. Hij of zij is ontgoocheld door de bekendmaking en had dit misschien nooit van je verwacht. Je partner ervaart een heel scala aan emoties en is daardoor mogelijk in verwarring. Denk aan twijfels over: 'Wat heb ik verkeerd gedaan?' 'Hoe zal dit verder aflopen?', 'Komen we hier samen weer uit?'. Misschien zijn er ook gevoelens van boosheid, in het begin soms alleen naar de derde partij. In deze verwarring kan je partner nog niet stil staan bij de toekomst. Er leven vaak heel veel vragen die vragen om een antwoord. Op dit punt moet je als partners elkaar weten te vinden. Het vertrouwen is beschadigd en dit kan onder meer geheeld worden door samen stil te staan bij wat er is gebeurd en waarom het is gebeurd. Belangrijk is het om elkaar de ruimte te geven om stil te staan bij de vragen die er zijn en op zoek te gaan naar wat je van de ander nodig hebt om weer verder te kunnen. Professionele hulp kan hierbij behulpzaam zijn.

### Vogelnesten en glad ijs

Je kunt niet voorkomen dat er een vogeltje op je hoofd landt, maar wel dat hij daar een nestje gaat bouwen. Dit is een bekende uitspraak. Verliefd worden kan je overvallen, maar hoe je daar mee omgaat is een keuze.

In ieder huwelijk zijn er goede en minder goede periodes, ook een gezond huwelijk is onvolmaakt. Je blijft aanbotsen tegen bepaalde facetten van de ander waar je moeite mee hebt, of je blijft gemis ervaren over bepaalde zaken. Wanneer je juist die elementen die je mist ontmoet in een ander, begeef je je op glad ijs.

Verliefdheid ligt op de loer. Verliefdheid op een ander dan je eigen partner vraagt om belangrijke wilsbesluiten. Wanneer je doet wat je gevoel je ingeeft loop je grote risico's je belofte van trouw schade toe te brengen. God roept de mens op om trouw te zijn, aan Hem en aan onze partner.

### Verliefdheid

Aan wie vertel je dat je verliefd bent? Het antwoord op deze vraag is cruciaal. Voor het beperken van de schade deel je je gevoelens in ieder geval niet met de persoon die de verliefdheid betreft. Met het delen van je verliefdheid voor deze persoon beland je in een volgende risicovolle fase. Deel je gevoelens wel met je eigen partner, of wanneer je denkt dat deze dit niet aan kan, met een goede vriend(in). Bouw vervolgens het contact af met de persoon die de verliefdheid betreft of verbreek het contact wanneer die persoon het weet.

## Tips & adviezen

### Bewustwording

- Realiseer je dat verliefdheid iedereen kan overkomen, ook jou.
- Realiseer je dat verliefdheid over gaat en vraag je af hoe je leven er dan uitziet.
- Realiseer je dat een mens geen weerloze pion is van zijn gevoelens, maar neem verantwoordelijkheid voor je eigen gedachten, gevoelens en kom tot bijbels verantwoorde keuzes.
- Realiseer je dat ons eigen hart 'arglistig' is, zoals de Bijbel zegt. Denk dus niet dat, omdat het zo goed voelt, je die ander van God hebt gekregen.

### Gedrag

- Breng je gevoelens van verliefdheid voor een ander, in gebed en vraag God om moed en kracht.
- Spreek met je partner of een goede vriend(in) over je verliefdheid, niet met diegene die het betreft.
- Laat geen nestje bouwen op je hoofd: bouw het contact af met de persoon die het betreft, of verbreek het wanneer die persoon het weet.
- Bouw aan je eigen huwelijk; herstel de betrouwbaarheid. Dit vraagt om geduld, verantwoordelijkheid, inlevingsvermogen van beide kanten en doorzettingsvermogen.
- Blijf investeren in je eigen huwelijk, want ieder huwelijk heeft onderhoud nodig.
- Verliefdheid kan wijzen op een gemis, zoek uit wat dit gemis is en neem er verantwoordelijkheid voor.
- Zoek hulp wanneer je er niet uit komt.



## Een riskant vuur

Volgens biologen en psychologen is de duur van verliefdheid beperkt. Als ervaringsdeskundige weet ik beter. Tot mijn vreugde, want verliefdheid is een bijzondere emotie. Zeker als die wordt opgewekt en ook beantwoord door je eigen man of vrouw. Tegelijk is verliefdheid een felle vlam die onherstelbare schade kan aanrichten, in eigen leven en dat van anderen. Dat leert niet alleen de hulpverlening, ook de Bijbel laat het zien.

### Simson

Neem Simson. Die raakt smoorverliefd op een meisje uit het heidense Timnath. Hij weet heel goed dat hij dat gevoel moet doven. Als nazireeër is hij in bijzondere zin door God afgezonderd tot Zijn dienst. Toch zet hij door, ook als zijn ouders hem ervan proberen te weerhouden. 'Neem mij die, want zij is bevallig in mijn ogen.' Het vervolg is bekend, maar Simson blijft licht ontvlambaar. In Gaza bezoekt hij een hoer, daarna raakt hij verliefd op Delila. Die verliefdheid zal hem zijn ogen en zijn vrijheid kosten.

### Amon

Nog aangrijpender is de geschiedenis van Davids zoon Amnon. Hij wordt verliefd op zijn knappe halfzuster Thamar. Zo verliefd dat hij er zich ziek door voelt. Hij moét haar hebben. Nadat hij haar met geweld heeft genomen, slaat de verliefdheid om in het tegendeel. 'De haat waarmee hij haar haatte was groter dan de liefde waarmee hij

haar had liefgehad.' Zo kan het dus gaan met verliefdheid. Toen en nu.

Er wordt wel gezegd dat liefde blind maakt. Ten onrechte. Ware liefde maakt juist scherpziend. Omdat ze alle dingen ziet, kan ze die zo nodig bedekken. Verliefdheid maakt blind.

### Izak en Jakob

Je ziet dat in het leven van Jakob. Lea is de vrouw die geestelijk bij hem past, maar hij staart zich blind op de knappe Rachel met haar stralende ogen. Pas op zijn sterfbed realiseert hij zich wie Lea voor hem was.

Voor een romanschrijver is het liefdesleven van Jakob boeiender dan dat van zijn vader. Bij Izak geen onstuimige passie, geen liefde op het eerste gezicht. In opdracht van zijn vader wordt een geschikte levensgezel voor hem gezocht. 'En zij werd hem tot vrouw en hij had haar lief.' In zijn leven is er niet de felle vlam van de verliefdheid, maar de duurzame gloed van de bijbelse liefde. Izak en Rebekka kunnen niet alleen met elkaar slapen, maar ook met elkaar bidden. Verliefdheid is op zichzelf geen zonde, laat dat duidelijk zijn. Maar voor een gelukkig huwelijk is meer nodig.

*Dhr. H. de Vries*  
bestuurslid van Stichting Schuilplaats

## Blijvende steun is nodig

Tussentijdse resultaten van Stichting Schuilplaats over 2011  
(bedragen in euro's bijgewerkt tot 31 oktober)

Baten	Werkelijk	Begroting
Giften en collectes kerken	€ 55.947	€ 100.000
Giften donateurs + begunstigers	€ 93.258	€ 150.000

**Tekort ten opzichte van de begroting: € -100.125**

Wij doen vrijmoedig een beroep op u en hopen in de laatste weken van dit jaar nog de nodige giften te ontvangen om het jaar zonder een al te groot tekort af te sluiten. Namens bestuur, onze hulpverleners en onze cliënten danken wij u voor uw bijdragen in welke zin dan ook en zien in vertrouwen uw blijvende steun tegemoet.

*Dhr. P.J. Versloot*  
Directeur

27e jaargang, december 2011, nr. 4

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Schuilplaats en wordt toegezonden aan donateurs, kerkenraden, maatschappelijke en politieke organisaties en instellingen in de gezondheidszorg.

#### Redactie

Mevr. E.D. van de Lagemaat  
Mevr. H.M. van Dommelen  
Dhr. P.J. Versloot

#### Aan dit nummer werkten verder mee:

Dhr. H. de Vries  
Mevr. M.J. Leenman  
Mevr. N.M. Vlasblom- Bulk

#### Fotografie

Foto's iStock

SchuilplaatsNieuws is gedrukt op FSC-papier. Het FSC-keurmerk geeft de zekerheid dat de grondstof voor het papier afkomstig is uit verantwoord beheerde bossen.

Stichting Schuilplaats is een landelijke, interkerkelijke hulpverleningsorganisatie. De hulpverlening is gericht op de behandeling van problemen in de relationele of psychische sfeer en op verwerkingsproblematiek zoals rouw en incest. Stichting Schuilplaats streeft naar samenwerking met andere organisaties.

Het maatschappelijk werk houdt op werkdagen telefonisch spreekuur van 8.30 tot 10.00 uur.

#### Nalaten

Om Schuilplaats in uw wilsbeschikking op te nemen, dient u de volgende zin te vermelden: "Ik legateer aan Stichting Schuilplaats te Veenendaal een bedrag van € ... om te worden afgegeven zonder kosten, drie maanden na mijn overlijden."

Postbus 7, 3900 AA Veenendaal

T (0318) 52 61 23

F (0318) 55 34 77

E [info@stichtingschuilplaats.nl](mailto:info@stichtingschuilplaats.nl)

I [www.stichtingschuilplaats.nl](http://www.stichtingschuilplaats.nl)

ING 1341400



#### Bestuur

Dhr. Drs. W.J. van Duijn (voorzitter),  
Katwijk; Dhr. Drs. A. Terlouw  
(penningmeester), Gouda; Dhr. R. Geluk,  
Ermelo; Dhr. H. de Vries (secretaris),  
Apeldoorn; Mevr. W.S. van Wetten  
(algemeen adjunct), Nieuw-Beijerland