

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

# Boom

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 jo. 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 gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.cedar.nl/pro](http://www.cedar.nl/pro)).

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

[info@boomamsterdam.nl](mailto:info@boomamsterdam.nl)  
[www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl)

## Boeken (en zo)

---

### **Blijf toch bij me – Verder na een affaire**

Petra Deij (2015)

Utrecht/Antwerpen: Kosmos. 168 pp.,

€ 19,99. ISBN 978 90 2155 886 8.

### **Jolante de Tempe**

Wie met koppels werkt, krijgt vaak te maken met de gevolgen van vreemdgaan door een van de partners. *Blijf toch bij me – Verder na een affaire* is geschreven voor paren bij wie dit tot een vertrouwensbreuk heeft geleid, maar die ervoor kiezen om samen door te gaan en hun relatie willen herstellen na de onthulling van de affaire. De auteur, Petra Deij, werkt met koppels bij voorkeur vanuit het model van *emotionally focused therapy* (eft), maar is ook gezins- en relatietherapeut in bredere zin en dat is goed te merken in dit boekje, dat zich niet tot de partners beperkt. Zij besteedt ook aandacht aan de kinderen en de omgeving, en geeft – anders dan in eft – ook gedragsmatige adviezen.

Weliswaar wordt ontrouw hier een relatietrauma genoemd, zoals de gewoonte is in de eft, maar Deij sluit niet uit dat er paren zijn die ontrouw niet als traumatisch beleven of paren die een manier hebben gevonden om, naast de partnerrelatie, intieme relaties met derden in stand te houden. Ook houdt Deij de mogelijkheid open dat het uiteindelijk toch tot een scheiding komt, een mogelijkheid die in de hoofdstroom van eft nauwelijks als legitieme optie voor partnerrelaties lijkt te bestaan. Hoewel het woord trauma even een dramatiserende kijk doet vrezan, slaagt Deij erin de beschrijving van alle mogelijke heftige gevoelens te

combineren met een dosis realisme en nuchterheid, die enigszins doet denken aan de verfrissende en toch sensitieve benadering van overspel door Esther Perel (o.a. 2015a, 2015b). Deijs voorbeelden, waarschuwingen en tips wijzen op veel ervaring met het onderwerp.

Deel I, de kern van het boek, bestaat uit tien hoofdstukjes, variërend van 'De ontdekking', 'De eerste weken' tot 'Soorten affaires', 'Verwerken – hoe doe je dat eigenlijk?', 'Therapie nodig?' en 'Als het niet lukt'. Elk hoofdstukje eindigt in oefeningen voor beide partners. De gekwetste partner loopt het risico te blijven steken in woede en wraakzucht, de 'dader' loopt het risico in defensiviteit, bagatellisering en vermindering van het onderwerp te schieten. Conform de experiëntiële kant van de eft-methode pleit Deij steeds voor het onder ogen zien en daarna ook uitwisselen en verdragen van gevoelens, zonder oordeel en zonder die reactieve gedragingen. Daarvoor is natuurlijk heel wat emotieregulatie nodig.

Deij vraagt ook ruimte voor de emoties van de 'dader': naast schuld en schaamte ook bijvoorbeeld verdriet, eenzaamheid en rouw. Zij wijst er wel op dat van diens kant meer en extra herstelarbeid nodig is. De ontrouwe partner zal de moed moeten opbrengen om de schade die het de ander gedaan heeft te erkennen en daar de verantwoordelijkheid voor te nemen. Anderzijds moet de 'boetedoening' binnen proporties blijven; wraakzucht van de gekwetste partner vergiftigt de relatie. Deij waarschuwt ervoor dat het vreemdgaan niet noodzakelijk uit een mankement in de relatie voortkomt, laat staan dat dit een excuus zou mogen vormen. Maar het geschonden ver-

*Blijf toch bij me – Verder na een affaire*

trouwen kan wel een kans bieden om verwaarloosde aspecten van de relatie meer aandacht te geven en de relatie te verdiepen.

Heel nuttig zijn de hoofdstukjes over de kinderen en de omgeving (inclusief sociale media). Is het passend om de kinderen en de omgeving iets te vertellen en zo ja, hoeveel en hoe? Hierin staan allerlei verstandige adviezen, zoals: bereid het gesprek met de kinderen zorgvuldig en liefst samen voor, denk niet dat ze niets merken, erken de spanningen maar houd de informatie beperkt zodat ze geen partij hoeven te kiezen. Kies zorgvuldig wat je met wie en waarom in de omgeving deelt, en pas op met wat je op sociale media publiceert over je relatiegevoelens en de ontrouw, omdat de gevolgen van zo'n openbaarmaking niet onder controle te houden zijn.

Deel II geeft informatie over het model van *emotionally focused therapy* en hoe men – zo nodig – een therapeut kan zoeken.

Deel III ten slotte bevat drie langere verhalen over heel verschillende stellen en hoe zij een affaire te boven kwamen.

Al met al een boekje dat ik zeker zou willen aanbevelen aan partners die na ontrouw hun relatie willen herstellen en verdiepen. Al vraag ik me wel af of de aanbevolen mate van emotieregulatie te doen is zonder hulp van een therapeut; zelfs met professionele hulp is dat al moeilijk genoeg. Ook voor relatietherapeuten kan het boek nuttig zijn, alleen al om het als ondersteunend huiswerk naast een relatietherapie op te geven.

Ten slotte moet me iets van het hart over de keuze van de hoofdtitel, *Blijf toch bij me*. Vanuit eft-hoek is er inmiddels een hele serie boeken op de Nederlandstalige markt, drie publiksboeken (het hier besprokene, en Johnson, 2009; 2014b) en twee boeken voor therapeuten (Johnson, 2010; 2014a). Aardig is dat ze bij de twee uitgevers alle-

maal eenzelfde uiterlijk hebben gekregen, met die verknoopte dan wel rafelende touwtjes. Maar minder aardig vind ik de keuze van de hoofdtitels in de Nederlandse versies: allemaal even nietszeggend en zoetelijk, met alleen in de subtitel een nadere specificatie (over ontrouw, dan wel over eft bij trauma of over het leren van de methoediek). Beter een hoofdtitel die meteen de kern van de zaak raakt, zoals bij sommige van de Engelse originelen.

**Jolanthe de Tempe**, socioloog en systeemtherapeut, werkte 22 jaar als systeemtherapeut in een ggz-instelling. Sinds haar pensioen heeft zij een eigen praktijk voor systeemtherapie en vakopleiding te Amsterdam.

**Literatuur**

- Johnson, S. (2009). *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos. Vertaling van (2008), *Hold me tight – Seven conversations for a lifetime of love*. New York etc.: Little, Brown.
- Johnson, S. (2010). *Veilig verbinden – Emotionally focused therapy in de praktijk*. Utrecht: Stichting EFT Nederland. Vertaling van (2004), *The practice of emotionally focused therapy – Creating connection*. New York/Hove: Brunner-Routledge.
- Johnson, S. (2014a). *Veilig verder – Emotionally focused therapy bij trauma*. Tiel: Stichting EFT Nederland. Vertaling van (2002), *Emotionally focused therapy with trauma survivors – Strengthening attachment bonds*. New York: Guilford.
- Johnson, S. (2014b). *Laat me niet los – Met oefeningen voor een levenslange en monogame relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos. Vertaling van (2013), *Love sense – The revolutionary new science of romantic relationships*. New York etc.: Little, Brown.
- Perel, E. (2015a). *Rethinking infidelity... A talk for anyone who has ever loved*. Ted talk, te vinden op [youtu.be/2kgAxoSaLyg](https://youtu.be/2kgAxoSaLyg).
- Perel, E. (2015b). *Why happy people cheat*. Ted talk, te vinden op [youtu.be/P2AUat93a8Q](https://youtu.be/P2AUat93a8Q).