

Achtergrond

Een aanzienlijk deel van de echtscheidingen escaleert tot een vechtscheiding; een ontwikkeling die doorgaans niet door de partners is gekozen, waarbij kinderen veelal de dupe zijn en professionals vaak vastlopen. Vechtscheidingen kenmerken zich door een ernstig conflictueus verlopende communicatie tussen ouders. De ouders verliezen daarbij het belang van de ander en van de kinderen uit het oog en staan continu in de vechtstand (Kinderombudsman, 2014).



Uit de praktijk van de rouwtherapeut

Postrelationele rouw bij vechtscheiding

Tineke Rodenburg & Leoniek van der Maarel

“Ik ben woedend en volkomen verbijsterd door wat me nu weer is overkomen”, zegt Ella. “Wat denk je? Koos heeft besloten dit jaar met de kinderen naar zo’n duur resort te gaan, all inclusive nota bene! Jarenlang moesten we zo nodig, tegen mijn zin, kamperen tot we erbij neervielen. Niks luxe, maar afzien. Hij is nog niet koud met die vrouw of ja hoor, nu kan het opeens allemaal wel. Eerst krijgt hij het voor elkaar om mij jarenlang te bedriegen en nu blijkt zijn zogenaamde liefde voor de natuur ook al een leugen. Ik was het kennelijk niet waard om eerlijk tegen te zijn. Ik heb de mediation onmiddellijk stopgezet. Hij gaat eerst maar eens diep door het stof. De kinderen krijgt hij niet mee naar zo’n idioot vakantieoord. Ik weet even niet hoe ik verder moet...”

Verlies en conflict

Het woord ‘vecht-scheiding’ draagt het conflict al in zich. Wanneer een echtscheiding in een vechtscheiding uitmondt buitelen verlies en conflict continu over elkaar heen. Doordat de focus ligt op het conflict, komt het verlies van de relatie doorgaans minder in beeld. Echtscheiding genereert echter ook rouw (Uitslag & Rodenburg, 2013). Conflict en verlies laten zich in eerste instantie aanzien als twee verschillende entiteiten, maar beide veroorzaken ontregeling en chaos bij diegenen die ermee geconfron-

teerd worden. Bij verlies overheerst echter het verdriet en bij conflict is woede meer voorliggend. Verlies heeft daarbij de neiging naar ‘binnen te slaan’ en het conflict ‘slaat naar buiten’. Onopgeloste conflicten kunnen zich, naarmate de tijd verstrijkt, verharderen. Het beleefde gevoel van ‘mij is onrecht aan gedaan’ en de daarbij horende vechtstand maakt het niet eenvoudig de strijdbijl te begraven. De conflictsituatie verschuift van een win-winsituatie naar een verlies-verliessituatie (Glasl, 2000). Tijdens een vechtscheiding zijn de ex-partners erbij gebaat zich te realiseren wat ze naast het verlies van hun relatie nog meer gaan verliezen als ze blijven hangen in het conflict. Aandacht voor het verlies in het conflict kan leiden tot het zachter worden van de materie, waardoor de onderhandelingen over praktische en emotionele geschilpunten soepeler verlopen.

Rouw na echtscheiding

Verlies van de relatie kan diep raken. We rouwen omdat we ons ooit hebben gehecht en toevertrouwd aan de ander. Rouw kan in deze worden opgevat als pure hechtingspijn (Bowlby, 2005). De rouw om de voorbije relatie wordt veelal afzonderlijk beleefd, terwijl beide partners rouwen om hetzelfde: het verlies van elkaar, de relatie, het gezin en hun gezamenlijke toekomst. Juist in

het individuele proces van de beleefde en ervaren rouw schuilt de eenzaamheid. De ex-partners zijn hierin geheel op zichzelf aangewezen. Als de ex-partners in een echtscheiding belanden gaat alle aandacht en energie naar het conflict. Het ligt meer voor de hand om het conflict aan te gaan dan de pijn van het verlies te voelen. In echtscheidingssituaties waarin er sprake is van seksuele ontrouw, is de ontrouwe partner, in de ogen van de bedrogen partner, tevens de veroorzaker van het verlies. Dat maakt het rouwen extra gecompliceerd en het gezamenlijke rouwen in feite onbegonnen werk. Dit kan leiden tot ambivalente rouw; de andere partner is er nog wel maar emotioneel niet meer beschikbaar. En de goed bedoelende betrokken sociale context zal eerder geneigd zijn het conflict te ondersteunen dan de rouw te begrijpen – “Je laat het er niet bij zitten, hij komt hier niet mee weg” – terwijl de rouwende ex-partner zich soms nog zo verbonden voelt met die ander.

Geschonden vertrouwen

Seksuele ontrouw is een van de belangrijkste redenen om te scheiden (CBS, 2009). Mogelijk is deze ontrouw niet altijd de feitelijke reden, maar eerder het gevolg van een relatie waarbinnen meerdere problemen spelen. Wat de onderliggende redenen hiervoor ook mogen zijn, onderzoek toont aan dat ontrouw van invloed is op hoe men zich aanpast aan een scheiding (Blow & Harnett, 2005). Het vertrouwen is dermate geschonden dat dit effect heeft op het verloop van de scheiding en de ex-partner-relatie. Wanneer een partner emotioneel niet beschikbaar is omdat hij al zijn tijd steekt in

zijn hobby of werk wordt dit in algemene zin nog wel geaccepteerd, maar bij seksuele ontrouw roept hij het hele spectrum aan negatieve gevoelens over zich af. De ontdekking van ontrouw kan traumatisch zijn en gevoelens van schaamte, depressie, verlatenheid en woede oproepen (Gordon, Baucom & Snyder, 2008). Seksuele ontrouw is een van de meest vernietigende ervaringen binnen

We rouwen omdat we ons ooit hebben gehecht en toevertrouwd aan de ander

een relatie. Het raakt aan de fundamentele behoefte om bijzonder en uniek te zijn voor de ander.

Wanneer de bedrieger ook nog besluit te willen scheiden, kan de bedrogen partner zich nog machtelozer voelen over deze ongewenste levensverandering (Locker et al., 2010). Aandacht voor het geschonden vertrouwen is derhalve essentieel in de begeleiding na een echtscheiding.

Postrelatieve rouw

Postrelatieve rouw treedt op na afronding van de formaliteiten, wanneer het stof van de echtscheiding is neergedaald (Rodenburg & Van der Maarel, 2016). Niet zelden dringt dan pas de realiteit en het gevolg van de teloorgegane relatie in al zijn omvangrijkheid door. Dat is het moment waarop de rouw in al zijn hevigheid gevoeld en ervaren kan worden. Naast het verdriet kan ook de boosheid naar de ander zich openbaren. Wanneer er sprake is van geschonden vertrouwen is het niet eenvoudig aan te nemen dat die ander nu wel te vertrouwen is. Dat maakt het geen sinecure om op goede voet met de ex-partner te blijven. Om de impact van de postrelatieve rouw te meten kan het HART-model worden ingezet (Uitslag & Rodenburg, 2013). Dit analysemodel brengt de beschadigingen in kaart

door de vier elementen Houvast, Autonomie, Rechtvaardigheidsgevoel en Toekomstperspectief te behandelen. Voor Ella betekent dit: *"Ik ben mijn Houvast kwijtgeraakt in deze relatie. Ik waande mij veilig, maar niets bleek minder waar. Ik heb mij autonomie verloren; zonder dat ik er iets over te zeggen had heeft mijn ex-partner mij aan de kant gezet en bedrogen. Dat raakt aan mijn Rechtvaardigheidsgevoel. Jarenlang heb ik mijn best gedaan me te voegen naar zijn wens te willen kamperen en werd met mijn wensen geen rekening gehouden. Het is allemaal voor niets geweest. Mijn Toekomst is een zwart gat geworden."* Omgekeerd kan deze analyse ook worden gemaakt voor de ex-partner. Als de ex-partners zicht hebben op hun wederzijdse kwetsuren kan dit helpen om elkaar beter te begrijpen. Uit onderzoek blijkt dat degene die de scheiding in gang heeft gezet eerder herstelt dan degene die hiermee geconfronteerd wordt (Locker et al., 2010).

In de gangbare aanpakken en benaderingen om vechtscheiding te doen stoppen worden de ex-partners aangesproken op hun gezamenlijk en verantwoordelijk ouderschap (Van Lawick & Visser, 2014). De focus van deze aanpakken is sterk toekomstgericht. Dat de ex-partners niet gemotiveerd zijn om goede ouders te zijn is zelden het probleem. Maar het verantwoordelijk ouderschap wordt regelmatig gefrustreerd omdat het niet lukt goede ex-partners te zijn. Eerst dient de postrelationele rouw te worden 'gethuisvest' (Uitslag & Rodenburg, 2013) alvorens er ruimte komt om samen op te kunnen trekken als ouders.

SCHIP-aanpak

Over het algemeen heerst de gedachte dat het noodzakelijk is om bij verlies van de relatie de ander los te laten. "Het leven gaat door, je zult hem toch moeten loslaten." Maar wie kan de ouder van zijn kinderen

loslaten terwijl je elkaar als mede-ouder tot in lengte van dagen tegenkomt op hoogtijdagen en bijzondere gebeurtenissen in het leven van je kind? Niet loslaten maar opnieuw met elkaar verbinden is hierbij eerder de opdracht.

De SCHIP-aanpak bevat een postrelationeel rouwtraject volgens de vijf fases: Samenkomen, Conflict en verliesverheldering, Helpend horen, Integratie en Partners. Deze aanpak is gericht op de integratie van de postrelationele rouw met als doel daarna samen op te trekken als partners in ouderschap, ofwel: te komen tot een geslaagde schipbreuk. Met terugwerkende kracht wordt geanalyseerd waar de relatie is gaan schuiven, wat er verloren is gegaan en wat nodig is om het herstel van vertrouwen terug te geven en te krijgen. Elkaar kunnen vergeven blijkt hierin een essentiële voorwaarde. Vergeven is het erkennen dat je gekwetst of beschadigd bent door de ander, maar dit desondanks niet langer uit in negatieve gevoelens, gedachten, motivaties en gedrag jegens de ander. Vergeven heeft bovendien een positief effect op het psychologisch en fysiek welbevinden (Kluwer, 2012). Erkenning voor wat men elkaar – meestal niet moedwillig maar veelal uit onhandigheid en onmacht – heeft aangedaan werkt hierbij helend. Dat dit geen eenvoudige opgave is voor beide partners laat zich raden. Er is veel moed voor nodig om, soms na jaren strijd, dit samen met de ex-partner aan te durven gaan. Als het echter lukt om zichzelf en de ander weer terug te vinden in 'de mens die ze ooit waren' kan dit beide partners verder helpen. Hierdoor ontstaat er een nieuw evenwicht waarin ruimte komt om op de toekomst gericht te zijn.



Tineke Rodenburg is grondlegger van Verlieskunde binnen de Hogeschool Utrecht waar zij als docent verbonden is aan de post-bachelor opleiding Rouwbegeleidingskunde. Zij heeft als systeem- rouwtherapeut een praktijk voor psychosociale therapie en is coauteur van het boek 'Rouwconflict' dat zij samen met Marion Uitslag in 2013 schreef. www.verderna.verlies.nl



Leoniek van der Maarel is orthopedagoog en hypnotherapeut en begeleidt sinds 1999 kinderen, jongeren en volwassenen rondom verlies. In haar praktijk is zij dagelijks bezig met de impact van echtscheidingen en vechtscheidingen op de ontwikkeling van kinderen. www.emoties-enzo.nl

Referenties

- Bowlby, J.A. (2005). *A secure base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. London: Routledge.
- Blow, A. J., & Hartnett, K. (2005). Infidelity in committed relationships II: A substansive review. *Journal of Marital and Family Therapy*, 31, 217-233.
- Gordon, K.C., Baucom, D.H., & Snyder, D.K. (2008). Optimal strategies in couple therapy: treating couples dealing with the trauma of infidelity. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38, 151-160.
- Glasl, F. (2000). *Help? Conflicten*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Kinderombudsman (2014). *Vechtende ouders, het kind in de knel: Adviesrapport over het verbeteren van de positie van kinderen in vechtscheiding*.
- Kluwer, E. (2012). Vergeving na scheiding: Heeft dat (nog) zin? *Tijdschrift Conflicthantering*, 1.
- Lawick, J. van, & Visser, M. (2014). *Kinderen uit de knel: Een interventie voor gezinnen verwickeld in een vechtscheiding*. Amsterdam: SWP.
- Locker, L., McIntosh, W., Hackney, A., Wilson, J., & Wiegand, K. (2010). The breakup of romantic relationships: Situational predictors of perception of recovery. *North American Journal of Psychology*, 12(3), 565-578.
- Rodenburg, T., & Maarel, L. van de (2016). *Vechten voor je scheiding: Schipbreuk geslaagd*. Utrecht: Stili Novi.
- Uitslag, M., & Rodenburg, T. (2013). *Rouwconflict: Regie op het hart*. Utrecht: Stili Novi Utrecht.