

VECHTEN TOT WE ERBIJ NEERVALLLEN

Dat steeds meer ouders in een vechtscheiding terechtkomen, is een teken des tijds. De grootste paradox is dat men zegt te handelen in het belang van de kinderen, terwijl zij juist de meeste schade oplopen. Hoe valt dat te voorkomen?

7.

Zij is altijd een borderliner, hij een narcist. Of autist. Vraag therapeuten niet waarom, maar in elke vechtscheiding zijn juist dit de persoonlijkheidsstoornissen waarvan de ex-partners elkaar betichten. Allemaal weten ze het zeker, en allemaal hebben ze gelijk.

Hoeveel echtscheidingen ontwaarden in een vechtscheiding is onbekend. Een scheiding krijgt het voor-



voegsel 'vecht' als kinderen klem komen te zitten tussen kjivende ouders. Oud-Kinderombudsman Marc Dullaert schrijft in een rapport uit 2014 dat jaarlijks waarschijnlijk zo'n 3.500 kinderen een vechtscheiding meemaken, en dat om en nabij de 16.000 kinderen in ernstige mate last van hebben de vechtscheiding van hun ouders. Dullaert laat er, samen met alle andere deskundigen, geen twijfel over bestaan: een vechtscheiding is een vorm van kindermishandeling. Geestelijk geweld en emotionele verwaarlozing kunnen voor een kind net zo schadelijk zijn als lichamelijk geweld.

WAT WAS ER ZO LEUK?

Tineke Rodenburg en Leoniek van der Maarel zijn rouwtherapeut. Vorige maand verscheen *Vechten voor je scheiding*. In dat boek betogen ze dat echtscheiding rouw is, en dat het ex-echtpaar die rouw samen moet doorleven. Veel conflicten tussen ex-partners komen voort uit verliezen en beschadigingen die mensen in hun relatie of tijdens de scheiding hebben opgelopen. In een vechtscheiding gaat alle aandacht uit naar het conflict, het verlies fietst daar een beetje achteraan. 'Het is ook makkelijker om boos te zijn dan verdrietig. Verdriet verlamt,' zegt Rodenburg. 'Maar eigenlijk zit iedereen in de rouw.'

Het verlies bij een scheiding kan van alles omvatten. Rodenburg somt op: 'Een veilige omgeving, uniciteit, vertrouwen, intimiteit, je positie als man of vrouw van, inkomen, een plek, je lieve schoonmoeder, vrienden.' Door in een vechtscheiding die verliezen centraal te stellen en niet langer alleen het conflict, kan het vertrouwen tussen ex-partners worden hersteld, stellen Rodenburg en Van der Maarel. Het verlies van de mislukte relatie moet gedeeld worden, om uiteindelijk na de scheiding, zoals zij het noemen, 'ouders in partnerschap' te kunnen worden. Daartoe ontwikkelden de therapeuten een post-relatieve rouwtraject voor ex-partners. →



'BIJ SEKSUELE ONTROWW IS DE KWETSING ZO ONGELOOFLIJK GROOT, DAT MENSEN TOT OP HET BOT GETERGD ZIJN'

Daarin wordt gekeken naar waar beschadigingen zijn ontstaan. Cliënten moeten terug naar onder meer de oorsprong van de relatie, naar waar het allemaal mee begon. Wat vonden ze zo leuk aan hem of haar? Welke verwachtingen hadden ze? Waar is het gaan schuiven? Welke conflicten spelen er? Waar zit de meeste teleurstelling? Het doel is dat beide partners het verlies kunnen borgen. En dat beiden de verantwoordelijkheid nemen voor het mislopen van de relatie. 'Als conflicten zacht zijn geworden en de pijn eruit is, heeft mediation meer kans van slagen,' aldus Rodenburg.

GEVLOERD OP DE BANK

Volgens Rodenburg laat onderzoek zien dat een echtscheiding na vreemdgaan vaker leidt tot een vechtscheiding. Seksuele ontroww is een belangrijk onderdeel in hun verhaal, omdat de kwetsing daarbij zo ongelooflijk groot is dat mensen tot op het bot getergd zijn. 'We zijn steeds meer gaan verwachten van relaties,' zegt ze. 'Vroeger trouwde je om economische redenen. Of er liefde aan te pas kwam, was van secundair belang. Nu is alles liefde. Tegelijkertijd worden nu hoge eisen aan mensen gesteld. Er moet carrière worden gemaakt, ze moeten een leuke moeder of vader zijn, met vriendinnen op vakantie,

sociale contacten onderhouden.' Al die veertigers zitten 's avonds gevloerd op de bank, zegt ze. Bijna nog te moe om te ruziën. 'Alles op de prioriteitenlijst gaat omhoog, behalve de relatie. Die bungelt ergens onderaan.'

En in die relatielacune gebeurt het: er komt een ander voorbij. Rodenburg: 'Nu is vreemdgaan zo oud als de weg naar Rome, maar door de beschikbaarheid van internet, de datingsites, het gemak waarmee mannen aan porno kunnen komen, is de kans groter dat je erin afglijdt.' Zelfs dan is er nog niets aan de hand, meent Rodenburg, mits mensen de moed zouden hebben met elkaar te praten. Om 's avonds tegen hun partner te zeggen: joh, ik merk dat ik om mij heen aan het kijken ben, hoe gaat het eigenlijk met ons?

Maar dat gebeurt niet. 'En niets intiemer dan seksualiteit,' zegt Rodenburg. 'Als blijkt dat je partner er al jarenlang een verborgen agenda op nahoudt, een geheim met zich meedraagt, dat hij of zij een ander verkoos boven jou, raakt dat aan je identiteit.' De ander is niet meer te vertrouwen, er wordt besloten tot scheiden en in dié pijn en chaos moeten afspraken worden gemaakt. Dat is niet eenvoudig.

ZIJSpanPOSITIE

In 1998 werd de wet ingevoerd die bepaalt dat de ouders die in het huwelijk het ouderlijk gezag voerden, dat ook doen na de scheiding. Voorheen ging het ouderlijk gezag naar een van de ouders, meestal de moeder. Het tweehoofdige gezag heeft het scheiden er niet makkelijker op gemaakt en leidde vermoedelijk tot meer vechtscheidingen.

Justine van Lawick is psychotherapeut bij het Lorentzhuis in Haarlem, een centrum voor systeemtherapie. Bij haar komen de zware gevallen van vechtscheidingen,

mensen die soms al zeven, acht of twaalf jaar strijd aan het voeren zijn en volledig zijn vastgedraaid. 'Het is goed dat vaders niet langer slechts een zijspanpositie hebben terwijl de moeders sturen,' zegt Van Lawick. 'Terecht dus dat vaders geknokt hebben voor het ouderlijk gezag. Maar het zorgt wel voor nieuwe problemen. Want er zitten twee kapiteins op een schip. Het stormt, de golven zijn hoog. Het is een emotionele strijd en daarin moeten mensen samen heel belangrijke beslissingen nemen rondom de zorg voor de kinderen, het ouderschapsplan, geld en wonen.'

Volgens Van Lawick zit in vechtscheidingen ook de tijdgeest gevangen. 'Mensen geloven dat het leven maakbaar is. Maar dat is niet zo. Het leven zit vol frustraties. Vanaf de tweede helft van de vorige eeuw zijn we in een tijd terechtgekomen waarin de frustratietolerantie niet zo hoog meer is. Mensen denken dat het leven moet zijn zoals het beloofd is, of zoals zij het graag willen. Als dat niet lukt, ga je in therapie of je laat je coachen, en

'MENSEN GELOVEN DAT HET LEVEN MAAKBAAR IS, MAAR DAT IS NIET ZO. HET LEVEN ZIT VOL FRUSTRATIES'



dan moet het alsnog lukken. Lukt het nog niet, dan ligt het aan iemand anders. Het probleem ligt buiten henzelf. Het is de verkeerde partner, of de verkeerde hulpverlener. Mensen kunnen de tragiek van het leven niet goed meer aanvaarden.' Dat is de werkelijke grond onder vechtscheidingen, zegt ze. Ex-partners blijven onophoudelijk bezig de ander of de situatie te veranderen. Ze draaien vast in wat ze vinden en wat ze willen. Van Lawick: 'Het zijn allemaal monologen, waarbij de mogelijkheid tot dialoog helemaal verdwenen is. Het is alleen maar: ik weet hoe het zit, en ik zie het goed en het zit zo.'

GEWONDE DIEREN

In 2014 ontwikkelde psychotherapeut Margreet Visser samen met Van Lawick Kinderen uit de Knel. In deze aanpak gaan ouders, verwickeld in een vechtscheiding, in groepstherapie. Het uitgangspunt is dat die mensen niet meer naar zichzelf kijken, maar in een ander in de groep zien wat ze zelf doen. In de tijd dat de ouders daarmee bezig zijn, zitten de kinderen bij kindertherapeuten. Ze kijken een film, maken tekeningen of dansen om te kunnen uiten hoe het is om kind te zijn van ouders die het niet met elkaar eens zijn. Het doel is die kinderen hun stem te laten vinden en ze weerbaar te laten worden tegen wat gebeurt. Na een aantal sessies presente-

ren de kinderen aan de ouders wat ze hebben gemaakt. De ouders moeten op hun beurt aan de kinderen presenteren wat zij hebben geleerd en wat ze de kinderen toewensen voor de toekomst.

Hun methode wordt in steeds meer Europese landen ingezet. Van Lawick is inmiddels bij een hoop expertmeetings geweest. 'Iedereen probeert de gouden greep te vinden,' zegt ze. 'En ik word er eigenlijk een beetje moe van. We moeten aanvaarden dat die er niet is. Sommige families schieten met Kinderen uit de Knel op, andere niet. Wij hulpverleners moeten niet zelf in die maakbaarheid gaan geloven. Niet denken dat als we maar dit en dat doen, het wel lukt. Soms rest ons niets anders dan er maar mee te leven. De vraag die dan overblijft is: hoe kunnen de kinderen er verder mee? Kinderen zijn veerkrachtig, zij kunnen zich bevrijden. We moeten ook ophouden elkaar de hele tijd maar vertellen dat die kinderen eraan gaan.'

Met betrekking tot het idee van de rouw zegt Van Lawick dat dat weliswaar een factor is, maar dat we moeten oppassen voor de gedachte dat vechtscheidingen eigenlijk over rouw gaan. Ze noemt een geval waarin helemaal geen sprake is van een relatie. Een man en vrouw hebben een onenightstand, zij raakt zwanger, hij wil abortus, zij niet, waarop hij zegt dan ook de rol van vader op zich te willen nemen. Zij twijfelt maar maakt toch afspraken met hem. Het is al zeven jaar lang één groot gevecht. Rouw omdat er een relatie verloren ging, is niet aan de orde.

Of wat ook vaker is gebeurd: zij, in de veertig, heeft na lang zoeken een donor voor haar kind gevonden. Zwanger, afspraken gemaakt over het ouderschap, maar wat volgt is niets dan strijd om het kind.

Waar Rodenburg en Van der Maarel zeker wel een goed punt hebben, is dat een vechtscheiding altijd verbonden is met pijn, zegt Van Lawick: 'Ik zeg altijd: we werken met een groep gewonde dieren. Die slaan om zich heen, brullen, zetten hun haren overeind omdat er ergens een grote wond zit. Die kunnen ze in de kindertijd, het leven of in de relatie opgelopen hebben. Die kwetsbaarheid zit ergens. Vechtscheidingen zijn een soort traumareactie. Mensen worden getriggerd door iets en bam, ze gaan vuren.'

VEELKOPPIG MONSTER

Nu pretenderen Rodenburg en Van der Maarel ook geenszins de gouden greep te hebben. Rodenburg is er duidelijk over: 'Het is niet zo dat ik zeg, kom maar bij mij, dan komt het allemaal wel goed. Onze aanpak biedt een toevoeging op wat er is.' De 36-jarige Melody van Reijn uit Den Haag heeft er in elk geval iets aan gehad. Haar ex-partner vertelde na zestien jaar relatie uit het niets dat de liefde op was. 'Ik was in shock. Het was zo oneerlijk,' zegt ze. De strijd begon. 'Hij had ook al snel een nieuwe vriendin. Nadat onze dochter na een weekend bij haar vader weer thuiskwam, had ze vlechtjes in haar haar waarvan ik wist dat hij die niet gemaakt kon hebben.'

Ze zocht hulp en kwam terecht bij Van der Maarel en Rodenburg. Zij boden Van Reijn aan hun traject te volgen, als een soort try-out. 'Er kwam veel verdriet en teleurstelling boven. Mijn vader heeft ons gezin verlaten toen ik jong was. En er was ook nog een miskraam die we nooit goed samen hebben verwerkt. Ik kan dingen nu anders zien. De boosheid is gezakt. Vrienden hoef ik niet met hem te blijven, dat gaat te ver. Maar ik heb thuis wel een foto hangen van ons oude gezin.'

**'VECHTSCHIEDINGEN
ZIJN EEN SOORT
TRAUMAREACTIE.
MENSEN WORDEN DOOR
IETS GETRIGGERD EN
BAM, ZE GAAN VUREN'**

Het lijkt een vechtscheiding in de kiem gesmoord. Maar hoe een vechtscheiding te voorkomen, is een zeer complexe vraag, meent Van Lawick. 'Het past bij de tijdgeest en die draaien we niet terug,' zegt ze. 'We kunnen dit veelkoppige monster een beetje kleiner krijgen en minder vuurspuwend door als hulpverleners met elkaar breed te denken. We moeten eveneens nadenken over die tijdgeest. Hoe ga je demonisering tegen? Ook dat is een vraag die hier speelt. In een vechtscheiding vind je die lage frustratietolerantie terug, als gevolg daarvan demonisering, vaak versterkt door kwetsbaarheden in mensen, weer versterkt door het netwerk waarin ze leven en dat ook olie op het vuur gooit. In de dossiers komen we heel veel grootouders tegen die er net zo ver in zitten. Met altijd die gekke paradox: iedereen doet alles in het belang van de kinderen, maar die kinderen, die worden niet gezien.' ■

ADVERTENTIE

GORT
GOUDSMID-JUWELIER



**'SOMS REST ONS NIETS ANDERS DAN ER
MAAR MEE TE LEVEN. DE VRAAG DIE DAN
OVERBLIJFT IS: HOE KUNNEN DE KINDEREN
ER VERDER MEE?'**